Depremin Psikolojik Etkilerini Tanıma ve Hafifletmede Yardımcı olacak Bilgi ve Öneriler

- Depremin Psikolojik Etkileri ile Nasıl Başa Çıkılır?
- Afetzedelerin Karşılaşabilecekleri Psikolojik Sorunlar ve Bunlara Karşı Alabilecekleri Önlemler
- Çocukların Bir Deprem Felaketi ile Başa Çıkmalarına Nasıl Yardım Edebilirsiniz?
- Çocukların Ölüm Gerçeği ile Başa Çıkmalarına Nasıl Yardım Edebiliriz?

Türk Psikologlar Derneği
Deprem Özel Çalışma Grubu

DİSK/BİRLEŞİK METAL-İŞ YAYINLARI

BİRLEŞİK METAL-İŞ YAYINLARI
Sağlık Dizisi No: 2

Tünel Yolu Cd. No.2 81110 Bostancı - İstanbul
Tel: (0216) 380 8590 Faks: (0216) 373 6502

Metin: Türk Psikologlar Derneği
Teknik Hazırlık:Eğitim Basın Yayın ve Tanıtım Dairesi
Baskı: Birleşik Metal-İş
Ağustos 1999

Depremin psikolojik etkileri ile nasıl başa çıkılır?

Büyük depremler, insanların başına aniden gelir ve herkesi sarsar. Bu türden bir deprem felaketine maruz kalan bazı kişilerde, fiziksel bir yaralanma olmasa bile, duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Doğal afetlere her insan çeşitli türden tepkiler gösterir. Bu tepkiler tamamen normaldir. Bunların neler olduğunu bilmeniz, olayın psikolojik etkilerinden daha çabuk kurtulmanıza yardımı olacaktır.

Şiddetli depremden hemen sonra, tipik olarak bir şok tepkisi içine girebilirsiniz. Hatta bazı insanlarda şok o derece ağırdır ki, yüz ifadeleri olaydan hiç etkilenmemiş gibi donuklaşır. Bu durum, aslında yoğun ızdıraba karşı vücudunuzun verdiği normal bir tepkidir. Bir süre için kendinizi uyuşmuş, yaşamdan kopmuş gibi hissedebilirsiniz. Hatta olayın hiç olmadığını düşünebilirsiniz.

İlk şoktan sonra herkes aynı tepkileri göstermez. Aşağıda belirtilenler, böyle bir felaket durumuna karşı insanların gösterdikleri normal tepkilerdir:

- Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik ve utanç gibi duygular çok derin ve yoğun yaşanır. Bu duygular sık sık değişebilir. Kendinizi eskiye kıyasla daha sinirli hissedebilirsiniz. Bazı duygularda ani iniş-çıkışlar olur. Endişeli, sinirli ya da karamsar olabilirsiniz.
- Düşünce ve davranışlarınız olayın etkisi altındadır. Olayla ilgili anılarınızı tekrar tekrar anlatmak ihtiyacı duyarsınız. Yaşadıklarınız gözünüzün önünden gitmez. Her an tekrar deprem olacakmış gibi hisseder, korku duyabilirsiniz. Dikkatinizi yaptığınız işe vermekte ya da karar vermekte zorlanırsınız. Kafanız kolayca karışabilir. Hafızanızda

problemler olabilir. Olan bitenlere inanmakta güçlük çekebilirsiniz. Uykunuz, yeme düzeniniz ve iştahınız bozulabilir. Ancak güçlü kalmak, yakınlarınıza ve çevrenize yardımcı olabilmek için, elinizden geldiğince ve olanaklar elverdiğince iyi beslenmeniz ve dinlenmeye çalışmanız gerektiğini unutmayın.

- Başından yıkıcı olay geçmiş diğer kişilerle sürekli olarak konuşma ihtiyacı duyabilirsiniz. Ama zaman zaman da içinize kapanıp hiç konuşmadan sadece düşünmek isteyebilirsiniz. Bunlar normaldir. Başka insanlarla sık sık konuşmanızın, duygularınızı paylaşmanızın size yararı olacaktır. Çekinmeyin.
- Yoğun stresten ötürü vücudunuzda bazı belirtiler ortaya çıkabilir: Örneğin baş ağrıları, bulantı ve göğüs ağrısı olabilir. Daha önce sürekli tedavi gerektiren tıbbi bir rahatsızlığınız varsa, şiddeti artabilir. Bu durumda tıbbi yardıma başvurunuz.

Şu noktayı anlamak çok önemlidir: Aynı olaya herkes aynı tepkiyi göstermez. Bazı insanlar hemen tepki gösterir, bazılarının tepkisi ise aylar, hatta yıllar sonra, gecikmeli olarak ortaya çıkabilir. Bazılarının yaşadığı rahatsızlık verici tepkiler uzun zaman sürer, diğerleri ise çok çabuk eski hallerine dönerler.

Tepkiler zaman içinde de değişir. Bazıları olayın yaşandığı sırada çok enerjiktirler ve sanki bu enerji sayesinde, olayla daha kolay başederler, ama hemen sonra umutsuzluk ve karamsarlık yaşarlar.

Merak etmeyin. Şimdi size imkansız gibi görünse de, zamanla bütün bunlar düzene girecektir. Moralinizi olabildiğince yüksek tutmaya çalışın.

Kendinize ve ailenize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Duygusal olarak yeniden eskisi gibi sağlıklı bir duruma gelebilmeniz

ve yaşamınızın kontrolünü yeniden ele geçirebilmeniz için yapabileceklerinizden bazıları şunlardır:

- Bu dönem, kuşkusuz yaşamınızın zor bir dönemidir. Toparlanmak ve kendinize gelmek için zaman tanıyın. Kayıplarınız için yas tutmanız en doğal hakkınızdır. Duygularınızda iniş çıkışlar olması normaldir. Kendinize karşı sabırlı olun.

- Bu olayı yaşayan herkes, sizin hissettiklerinize benzer şeyler hissetmektedir. Onlarla dayanışma içinde olun, duygularınızı paylaşın.

- Alkol ve uyuşturucu ilaçlardan uzak durun. Bunların yarardan çok zararı olacaktır.

- Kendinizi yapıcı bazı faaliyetlerle oyalayın. Bu oyalama çabaları, başkalarına yardımcı olmak, şu anda olabildiğince hayatınızı düzene koymaya çalışmak ya da çocuklarınızla daha yakından ilgilenmek biçiminde olabilir.

- Duygusal olarak yakın gelecekte de neler yaşayabileceğinizi öğrenmeye çalışın. Bilgi edinin veya sağlık kuruluşlarının deprem için oluşturulmuş özel birimlerine başvurun.

- Önceliklerinizi belirleyin ve her birini tek tek ele alın.

Çocuklar için neler yapmalı?

Bu depremden sonra yaşanan korku ve kaygı, özellikle çocuklar için çok zorlayıcıdır. Bazı çocuklar, daha küçük yaşlarda yaptıkları gibi, parmak emme, altını ıslatma gibi davranışlara geri dönebilirler. Kabuslar görebilir, yalnız yatmaktan korkabilirler. Okul başarıları etkilenebilir. Ayrıca daha sık öfke nöbeti gösterebilir ya da içlerine kapanıp, yalnız kalmak isteyebilirler.

Bu çocuklar için yapılabilecek bazı şeyler aşağıda sıralanmaktadır:

- Onlarla daha fazla zaman geçirin. Olaydan hemen sonraki günlerde çocuğunuz sizden ayrılmak istemeyebilir. Sık sık elinizi tutmak, kucağınızda oturmak, boynunuza sarılmak isteyebilir. Her fırsatta kendisiyle ilgilenmenizi bekleyebilir. Bunlara göz yumun, anlayışlı davranın. Onlara dokunun, sarılın. Bu tür fiziksel temas çocuklar için çok yararlıdır.

- Gerginliklerini azaltmak için onlara oyun imkanları tanıyın. Resmi kurumların açtığı çocuk merkezlerine gönderin. Buradaki oyun ve resim yapma faaliyetlerine katılmalarını teşvik edin. Küçük çocuklar resim yaparak olayla ilgili gerginliklerinden kurtulabilirler. Yaşadıklarını resme dökmeleri onlar için yararlıdır.

- Daha büyük çocuklarınızın sizinle ayrıntılı konuşmalarına izin verin, duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onları destekleyin, yüreklendirin. Bu sayede felaketle ilgili olarak kafalarındaki sorulara cevaplar bulabilirler ve korkuları azalır. Sordukları soruları onların anlayabileceği biçimde cevaplamaya çalışın. Sık sık onları sevdiğinizi, korkularını ve kaygılarını anladığınızı gösterin. Yemek yemek, oynamak, uyumak gibi faaliyetleri mümkün olduğunca belli saatlerde yapmalarını sağlamaya çalışın. Bu sayede çocuklarınıza hayatın artık normale dönmekte olduğu duygusunu verebilirsiniz.

UNUTMAYIN YALNIZ DEĞİLSİNİZ !

Psikolojik sorunlarınız daha sonraki haftalarda ve aylarda da devam ediyorsa, size yardım edecek profesyonel insanlar ve kurumların mevcut olduğunu unutmayın. Şu anda çok normal olan bu, gerginlik ve korku haliniz, çok uzun süre devam ederse mutlaka sağlık kuruluşlarına başvurunuz.

Afetzedelerin karşılaşabilecekleri psikolojik sorunlar ve bunlara karşı alabilecekleri önlemler

Bu yazıda doğal afet geçirmiş kişilerin yaşayabilecekleri psikolojik sorunlar ile bu sorunların ortaya çıkma olasılığını azaltabilecek bazı önlemler aşağıda kısaca özetlenmiştir:

1. DOĞAL AFET SONRASI YAŞAYABİLECEĞİNİZ PSİKOLOJİK SORUNLAR

Özellikle ilk birkaç gün içinde yaşayabileceksiniz:

- **Duygusal Olarak:** Geçici bir şok yaşayabilir, korku, öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları hissedebilir ya da hiç birşey hissetmeden "donup kalabilirsiniz".

- **Zihinsel Olarak:** Kafanız karışabilir, örneğin gününüzü, saatinizi, nerede olduğunuzu bilemeyebilirsiniz veya şaşırabilirsiniz. Ayrıca kararsızlık, endişe, dikkati toplayamama, unutkanlık, gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.

- **Fiziki Olarak:** Gerginlik, yorgunluk, uyuma güçlüğü, bedensel ağrı ve acılar, kalp atışlarında düzensizlik, bulantı, iştah artması ya da azalması, ani irkilmeler, tedirginlik vb. belirtiler içinde olabilirsiniz.

- **Sosyal Olarak:** İş hayatında, okulda, arkadaşlık ve evlilik ilişkinizde ya da ebeveyn olarak sorunlar yaşayabilirsiniz: Huzursuzluk, güvensizlik, insanlardan

uzaklaşma, kendini reddedilmiş ya da terk edilmiş gibi hissetme, aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma, her şeyi kontrol altında tutma isteği ve genel olarak bir ilgi azalması gibi sorunlar da yaşamınızın bir parçası haline gelebilir.

Doğal afet yaşayan bir çok insan yukarıda özetlenen bu tür tepkileri gösterebilirler; ancak kısa bir süre sonra bazı kişiler bunlardan büyük ölçüde kurtulabilir, üstelik eskisine göre daha da güçlenebilirler. Bazı kişiler ise *travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları* ve *depresyon* dediğimiz bir takım psikolojik belirtileri gösterebilirler. Örneğin:

- Kendinizi sanki bir rüyadaymış, bedeninizin dışındaymış veya gerçek değilmişsiniz gibi hissedebilir; başınızdan geçen olayları hiç hatırlayamayabilirsiniz.

- Başınızdan geçen olayla ilgili rahatsız edici anılardan kurtulmak için alkol ve benzer maddelere yönelmek isteyebilirsiniz.

- Kendinizi boşlukta, duygusuz, tepkisiz ve donmuş gibi hissedebilirsiniz.

- Ani öfke patlamaları, aşırı huzursuzluk, panik duyguları gibi aşırı duygusal tepkilerin yanısıra, çaresizlik hissedebilir; ard arda aynı hareketleri veya düşünceleri takıntı halinde yaşayabilirsiniz.

- Aşırı depresyon (ruhsal çökkünlük hali); umutsuzluk, kendinize olan saygının ve yaşama isteğinizin azalması gibi sorunlar içine girebilirsiniz.

Doğal afet yaşayan insanların bir kısmında bu tür belirtilerin

görülmesinin nedenleri şunlardır:

- Yaşamınızı tehdit eden ciddi bir tehlike ile karşılaşmış olmanız;
- Ölümle burun buruna gelmeniz, yaralanmanız, ölenleri görmeniz.
- Evinizi, eşyalarınızı, komşularınızı ve yakınlarınızı kaybetmeniz.
- Yakınlarınızla haberleşmenizin kesilmesi ve onların desteklerini kaybetmeniz.
- Özellikle kurtarıcılar tarafından gösterilen, sevinç, heyecan gibi yoğun duygusal tepkilerle karşılaşmış olmanız.
- Aşırı yorgunluk, açlık ya da uykusuzluk yaşamış olmanız.
- Tehlike, kayıp, duygusal ve fiziksel baskıya uzun süre maruz kalmanız.
- Zehirleyici maddelere (gaz gibi) maruz kalmanız

2. DOĞAL AFET YAŞAMIŞ KİŞİLER, BU PSİKOLOJİK SORUNLARIN CİDDİ BOYUTLARA DÖNÜŞMESİNİ ENGELLEMEK İÇİN NELER YAPABİLİR?

Afetlerden sonra gözlemler ve araştırmalar yapmış olan ruh sağlığı uzmanları, stres belirtilerini azaltmak ve afet sonrası koşullara yeniden uyumu kolaylaştırmak için aşağıdaki önerilerde bulunmuşlardır:

- **KORUNUNUZ:** Kendinizi koruyunuz. Barınabileceğiniz bir yer bulunuz. Yiyecek-içecek sağlayınız. Sağlıklı bir ortam oluşturmaya çalışınız. Zaman zaman kendinizle başbaşa kalabileceğiniz, sessizce oturup, kısa süreli de olsa rahatlamaya ve uyumaya çalışabileceğiniz bir yer bulmaya çalışınız.

- **HAREKETE GEÇİNİZ:** Öz saygınızı, amaçlarınızı ve umut hissinizi yeniden kazanmanıza yardımcı olmak için size ve ailenize ait özel eşyalarınızdan kurtarabildiklerinizi koruma altına alınız.

- **TEMAS KURUNUZ:** Ailenizle, arkadaşlarınızla iletişim sağlamaya çalışınız; dinleyen kimi bulursanız yaşadıklarınızı anlatınız; ulaşabiliyorsanız uzmanlara baş vurup onlara anlatınız.

- **EN YAKIN YARDIM KURULUŞUNA BAŞVURUNUZ:** Temel acil yardımlar, temizlik, sağlık ve konut gereksinmeleriniz için en yakın ulaşabileceğiniz yardım kuruluşuna başvurunuz ve yardım isteyiniz.

Afet sonrasında yaşadığınız her gün için;

- Kendiniz ve aileniz için o gün yapılacak en önemli şeyin ne olduğunu belirleyiniz.

- Tüm dikkatinizi kendinizin ve yakınlarınızın yaşamakta olduklarına odaklayınız. Durumu gözden geçirip yeniden değerlendiriniz. Böylece neyin önemli neyin önemsiz olduğunu daha kesin olarak belirleyebilirsiniz.

Yaşadıklarınızın sizin için ne anlama geldiğini anlamaya çalışınız ki, yaşama tekrar sıkıca sarılabilesiniz ve hatta tüm bu olanlardan kişisel olarak daha da güçlenerek çıkabilesiniz.

Çocukların bir deprem felaketiyle başa çıkmalarına nasıl yardım edebilirsiniz?

Deprem gibi bir felaketle başaçıkmak, hem siz hem de çocuklarınız için çok zor bir iştir. En başta, hayatınız altüst olmuştur. Pekçok yeni ve bilinmedik zorlukların üstesinden gelmek durumunda kalmışsınızdır. Evinizin yeniden inşa edilmesi ya da tamir görmesi, iş değiştirmek zorunda kalmanız ve mahremiyetinizin kaybolması gibi pek çok olay sizi derinden etkileyebilir ve başaçıkılamayacakmış gibi gelebilir. Kuşkusuz bu felakette de yaşadığınız sıkıntıları en iyi siz biliyorsunuz. Ama eğer imkan bulabilirseniz, yaşadığınız sıkıntılarla başetmede lütfen bu önerilerimizi de dikkate alınız.

Çocuklar deprem olayının kendisinden korkabildikleri gibi, bu olayın yaşamlarında yol açacağı değişikliklerden, belirsizlikten ve sorunlardan da korkabilirler. Böyle bir felaketten sonra çocuğun yaşadığı psikolojik sıkıntı, davranışlarında değişmelere ve birtakım belirtilere yol açabilir.

Bir deprem felaketinde çocuğunuz davranışı nelerden etkilenir?

Sizin felaket karşısında gösterdiğiniz tepkiler, çocuğunuzun da bu olaya nasıl bir anlam vereceğini ve bu olayla nasıl başaçıkacağını belirler. Çocuklar normal zamanda da anne-babalarının endişelerinin farkındadırlar. Ama özellikle bir kriz durumunda bu konuda daha duyarlı hale gelirler. Sizi izleyip tepkilerinizden ipuçları yakalamaya çalışırlar. Siz panik

içindeyseniz çocuk daha çok panik yaşar, karamsar ya da çökkün olursanız çocuk olumsuzluklardan daha çok etkilenir. Bu nedenle endişelerinizi çocuklarınızla paylaşmalı, onlara bu zorlukların üstesinden gelebileceğinizi söylemelisiniz.

Çocuğun depremden nasıl etkilendiği onun yaşı ile de bağlantılıdır. Henüz okul çağına gelmemiş çocuklar, olan biteni anlamada ve yaşadıkları duyguları dile getirmede güçlük çekerler. Hissettiklerini konuşarak paylaşamadıkları için de olaydan daha fazla etkilenirler. Altı yaşında bir çocuk korkusunu okula gitmek istemeyerek gösterirken, ergenlik çağındaki bir çocuk korkusunu açıkça göstermekten kaçınabilir. Felaket sonrası dönemde ise bu çocukların okul başarısı düşebilir, sizinle sık sık tartışmalara girebilirler.

Bir deprem felaketinin ardından, çocuklarınızda aşağıdaki belirtiler ortaya çıkabilir:

- Depremin tekrarlayacağından, ya da depremi hatırlatacak bazı işaretlerden (oturduğu koltuğun, yatağın sallanması, uyku sırasındaki gürültü, vb.) aşırı korkma;
- Çok kolay ve sık sık sinirlenme, ağlama ve sızlanma;
- Saldırganlık gösterme, yaramazlık yapma ve kendini bir işe verememe;
- Okulda ve evde daha önce hiç yapmadığı davranışları yapma; Örneğin hiç kavga etmeyen çocuğunuzun kavga etmesi,
- Daha hareketli olma ve yerinde duramama,

- Felakete ilişkin korkular yaşama; örneğin, sizden tamamen ayrılacağından korktuğu için yanınızda yatmak isteyebilir, yağmurdan gök gürültüsünden ve fırtınadan korkabilir;

- uykuda kabuslar görme, çığlık atma ve yatak ıslatma;

- Yalnız kalmaktan, yanındakilerin uzaklaşmasından korkma, peşinizde dolanma, okula ya da kreşe gitmekten korkma, tuvalette yalnız bırakılmaktan korkma;

- Parmak emme, altını ıslatma, biberondan beslenmeyi isteme, sürekli kucakta tutulmayı isteme gibi bebeksi davranışlar gösterme;

- Doktor tarafından sebebi bulunmayan mide bulantısı, karın ağrıları, kusma; başağrısı, baş dönmesi, beslenme ve uyku düzensizlikleri gibi şikayetler gösterme;

- Sessizleşip içine kapanma, yaşanan bu olaylar üzerinde konuşmaktan kaçınma;

- Sürekli bu konu üzerinde konuşmayı isteme (özellikle daha büyük çocuklar) ya da oyunlarında ve masallarında deprem felaketine ilişkin konuları işleme;

- Bu deprem felaketinin, kendisinin daha önceden yapmış olduğu bir "kabahat" yüzünden olduğunu düşünüp, suçluluk duyma.

Bazı çocuklar bu davranışların hiç birini göstermeyebilir, yaşadıkları sıkıntı dıştan farkedilmeyebilir ve herhangi bir belirti gözlenmeyebilir. Bazı çocuklarda ise bu sıkıntılara bağlı

davranışlar, haftalar ya da aylar sonra ortaya çıkabilir.

Çocuklarınıza bu konuda yardım etmek için neler yapabilirsiniz?

Çocukları, yaşanan olaylar hakkında bilgilendirmenin büyük yararı vardır; onlara destek olmak, aile ve akrabaların felaket sonrasındaki yaraları sarma çalışmalarında onlara görev vermek, aile ve akrabaların birarada oldukları duygusunu yaşamalarına da katkıda bulunur. Bu zorlukları birlikte aşabilmek, deprem felaketinden çok sonraları bile sürebilecek ve aile bağlarını güçlendirecek bir "birlik beraberlik" duygusu yaşatacaktır.

Yaşadıklarınızla ve durumla ilgili olarak bir şey saklamadan, yanlış bilgi vermeden onunla anlayabileceği bir dille konuşun. Konuşurken diz çökün ve onun göz hizasına gelmeye çalışın, ellerini tutun, unutmayın çocuğunuzun güven ve destek dolu dünyası bir anda yerle bir olmuştur. Sorularına doğru ve basit cevaplar verin. Ailenize neler olduğunu çocuklarınıza açıklayın. Onların anlayacağı basit sözcükler kullanın. Doğruyu söyleyin. Örneğin okul öncesi bir çocuk için, "Ayşe, deprem oldu ve evimiz yıkıldı. Bir süre onun içinde oturamayacağız. Teyzenlere gideceğiz" gibi bir açıklama yeterli olabilir. Yaşadığınız bu ciddi durumu, olduğundan daha hafif bir şekilde aktarmaya çalışmayın. Ancak varolanı da abartmayın. Çocuğa, ailesinin, akrabaların ve diğer tanıdıkların koruması içinde olduğu konusunda güvence verin. Onlara şu tür cümlelerle yaklaşabilirsiniz: "Evet canım, deprem tehlikeli bir şey. Başımızdan çok üzücü olaylar geçti. Ama bizler şimdi güvencedeyiz. Bak! bu konu ile ilgili kişiler ve tüm yardım kurumları bize yardım ediyor, hepsi geçecek ve eski günlerimize döneceğiz"

Çocuğun başına gelen felaketi anlamasına yardımcı olun. Çocuklar anlamadıkları şeylerden korkarlar. Çocuğa depremin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu, çok ender olarak ortaya çıktığını, ama yağmurun yağması ya da fırtına kadar doğal bir doğa olayı olduğunu anlatın. Çocuklar, bu felaketin kendi yaptıkları herhangi bir 'kabahat'la ilişkili olmadığını, bunda suçlu olmadıklarını ve söz konusu bu felaketin kendilerine verilen bir "ceza" da olmadığını çok iyi anlamalıdırlar. Kendi duygularınızı paylaşın. Çocuğunuzun "ne" söylediğini ve "nasıl" söylediğini dinleyin. Sesinin tonu, yüz ifadesi, gözlerindeki ifade, dudaklarındaki ve ellerindeki titreme gibi ipuçlarına dikkat edin. Bütün bunlarda korku, endişe, güvensizlik, kuşku gibi işaretler var mı? Çocuğunuzun söylediklerini sizin tekrarlamanız işe yarayabilir. Örneğin "bunu söylemek seni korkutuyor mu?" "sanki tekrar deprem olacakmış gibi mi geliyor?" Böylece çocuğunuz dile gelen duygularda kendi duygularını tanıyacak ve onun duygularını anladığınızı görecektir.

Ona güven verin. "Hiç korkma, birlikteyiz", "Seni seviyorum", "Seni koruyacağım", gibi cümleler kullanın. Bu sözleri bir kez söylediniz diye çocuğun hemen anlayacağını ve rahatlayacağını sanmayın. Olabildiğince sık tekrar edin.Çocuğunuzu kucağınıza alın, sarılın, rahatlatın. Yakın temas ona kendisini terk etmeyeceğiniz mesajını verir.

Uykudan önce onunla birlikte daha fazla zaman geçirin, konuşun, güven verin. Eğer imkanınız varsa, çocuğunuzun yattığı yerin karanlık olmamasına çalışın. Çocuğunuzu geceleri yatırırken karşılaşabileceğiniz bazı sorunlar vardır: Çocuğunuz kabuslar görebilir, merak etmeyin bu kabusların aslında çocuğunuza yararı vardır, bu insan beyninin gösterdiği son derece doğal bir tepkidir, bu sayede iç dünyasında yaşadığı

yoğun duyguları boşaltma imkanı bulur. Çocuğunuz bu kabusları gerçek sanabilir, korkuyla bağırıp sarsılabilir, telaşa kapılmayın, ona sarılın ve gördüklerini anlatmasını isteyin ve sonuna kadar da dinleyin araya girmeyin, "kötü bir rüya görmüşsün, herhalde sana gerçekmiş gibi geldi, rüyanda saklandığını, ağladığını, bağırdığını, kaçtığını söylüyorsun, sana hak veriyorum, ben de olsam aynısını hissederdim" gibi şeyler söyleyin, kesinlikle "korkulacak birşey yok" demeyin. Çünkü çocuğunuz korkmuştur, bunun için suçluluk ya da utanç hissetmemelidir.

Onun kabuslarını azaltabilirsiniz. Örneğin, gün içinde onu meşgul edecek ve bedenen yoracak oyunlar oynamasını sağlayın. Çok kötü bir felakete maruz kaldınız ve belki de canınız burnunuzda ve tükendiğinizi hissediyorsunuz. Fakat kendinizi biraz zorlayıp yapabilirseniz çocuğunuzu yatırmadan önce ona bir masal anlatabilir, ninni söyleyebilir, onunla oynayabilirseniz kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.

Çocuğunuz oyun oynarken onu izlemeye çalışın. Neler söylediğini ve nasıl söylediğini dinleyin. Çocuğunuz oyuncaklarıyla ya da arkadaşlarıyla oynarken kızgınlık gösterebilir. Bu çok doğaldır. "Gel yavrum, anlıyorum canın sıkkın, sıkıntın geçinceye kadar seninle biraz oturalım" diyerek onu konuşabileceğiniz bir yere çekin.

Gerginliğini azaltıcı faaliyetler düzenleyin. Çocuğunuzu oyundan uzaklaştırmayın. Oyuncaklarıyla veya güvenli ve açık alanlarda oynamasını sağlayın. Eğer çocuğunuz çok küçükse ve sevdiği, onsuz yapamadığı bir oyuncağını ya da benzeri bir şeyi kaybettiyse ve bunun için ağlayıp yas tutuyorsa bu duruma izin verin, susturmaya çalışmayın. Bir zaman sonra da eğer mümkünse kaybettiği o şeyin yerine yenisini sağlamaya çalışın.

Olanaklar ölçüsünde, gündelik alışkanlıklarınızı sürdürün ya da yeni koşullar altındaki yaşantınızı da olabildiğince eskilerine benzetmeye çalışın. Örneğin, yemek saatlerini, onu yatırdığınızda masal anlatmayı, öğleden sonra uykularını sürdürün. Alışkanlıkların birden ortadan kalkması özellikle daha büyük çocuklarda kendi başına ciddi bir stres yaratabilir.

Bu olaydan sonra, kendinizin de neler hissettiğini çocuklarınızla paylaşın; başınıza gelenlere nasıl olumlu bir şekilde yaklaşmaya çalıştığınızı anlatın. Örneğin şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Evden ayrılmak zorunda kaldığımız için ben de çok üzgünüm, ağlamamın nedeni bu. Gel bana bir sarıl. Çok iyi gelecek" Çocuklarınızın duygularını ve yaşadığı sıkıntıyı anladığınızı ve hepsini kabul ettiğinizi de belirten sözcükler kullanın. Örneğin, "Ahmetçiğim, ağlamanın hiç bir sakıncası yok. Ağlayabilirsin. Halanlarda rahat edeceğiz." Çocuğunuza, hissettiklerini dinlemeye hazır olduğunuzu, yaşadığı duyguların hepsinin çok normal olduğunu söyleyin.

Cesaret, sabır, kararlılık, yardımlaşma, problemleri çözmeye çalışma ve sorunlarla başaçıkma konusunda çabalama gibi davranışlarınızla, çocuklarınıza örnek olmaya çalışın. Çocuklarınızın dikkatini, benzer felaketi yaşamış diğer ailelere ve onlara yardımcı olmaya çalışan diğer insanlara çekmeye çalışın. "Ellerinden geleni yapıyorlar Ayşeciğim. Bak dün bütün gece karşı evdekileri kurtarmaya çalıştılar. Komşularımız da aynı şekilde uğraşıyorlar. Bu işi atlatmak için hep birlikte çalışmalıyız." Şeklinde bir şeyler söyleyebilirsiniz. Çocuğunuza yardımcı olmak için, yaşadıklarınızla nasıl başettiğinizi anlatabilirsiniz. Örneğin, "Kendimi kötü hissettiğimde birlikte yaşadığımız güzel günleri düşünüyorum ve kendime zamanla herşeyin yeniden düzeleceğini hatırlartıyorum. Bu beni biraz olsun rahatlatıyor, belki sen de denersin."

Kendinizi rahatlatmak ve sakinleştirmek için kendinize zaman ayırın. Kriz ortamından uzaklaşmak için kendinize çok kısa bir ara verin. Örneğin bir kaç dakika yürüyün. Zihninizi sakinleştirmeye çalışın. Eğer siz sağlam olursanız ailenize daha çok yardım edebilirsiniz.

Son olarak kısaca şunları öneriyoruz:

- Gündelik yaşamınızı en kısa zamanda düzene sokun
- Planlara tüm ailenin katılmasını sağlayın
- Kendi duygularınızı paylaşın
- Çocuklara bağırıp çağırmaktan ve dayak atmaktan kaçının
- Eğer çocukları bir yere göndermek zorundaysanız bunu onlara mutlaka anlatın ve onlarla iletişimi kesmeyin
- Yardım istemekten korkmayın! Böyle bir felaketle kimse tek başına baş edemez
- Önceliklerinizi belirleyin ve bunları sırayla ele alın
- Sezgilerinize güvenin. Buraya kadar başardığınıza göre gerisini de halledersiniz

Çocukların ölüm gerçeği ile başa çıkmalarına nasıl yardım edebiliriz?

Ailenin bir üyesi öldüğünde, tüm çocuklar şöyle ya da böyle bundan etkilenir ve yetişkinlerden farklı davranırlar. Yaşı çok küçük olan çocuklar ölümü anlamakta zorlanabilirler. Sevdiği birini kaybeden bir çocuğun kendini güvende hissetmesi ancak ailedeki en yakın üyelerden gelecek sevgi ve şefkatle mümkündür.

Küçük çocuklar aileden birinin ölümüyle ilgili duygularını dile getiremezler. Ölüm acısının ve yaşanan karmaşık duyguların üstesinden gelmek çok güçtür. Bu yüzden çocuklar, ölüm hiç olmamış ve kendileri bundan hiç etkilenmemiş gibi davranabilirler. Ölümle ilgili duygularını anlaşılması zor, farklı davranışlarla ve oyunlarıyla belli ederler. Çok küçük çocuklar bile, ifade edememelerine rağmen derin bir yas duygusu yaşarlar.

Okul öncesi yaştaki çocuklar ölümü genellikle geçici bir durum sanırlar. Ölenin geri gelmesinin mümkün olduğuna inanırlar. Çizgi filimlerde ölen ve tekrar yaşama dönen kahramanları gördükleri için bu inancı taşımaktadırlar. Yaşları 5 ila 9 arasında olan çocuklar, ölümü yetişkinler gibi algılamaya daha hazırdırlar ama yine de kendilerinin veya yakınlarının ölebileceğine inanmazlar.

Çocuklar sevdikleri birinin ölümü karşısında nasıl davranırlar?

Yas tepkisi beş aşamadan oluşur. Bunlar şok, korku, öfke, suçluluk ve kederdir. Bu aşamalar, aslında ister çocuk, ister

yetişkin, ister doktor, ister hemşire olsun, ölümü yaşayan herkes için geçerlidir. Ancak herkesin bu aşamalardan geçerken gösterdiği davranışlar farklılaşabilir.

Kardeşi ya da anne-babasından biri ölen bir çocuk, çok büyük bir şok yaşayabileceği için bu ölümün gerçek olduğuna inanmaz. Sanki olmamış gibi davranabilir. Aile üyeleri ya da akrabalar, kendileri olayın şokunu üzerlerinden atamadıkları için, çocuğu istemeden ihmal edebilirler. Çocuktur diye Onun neler hissettiği ile ilgilenmeyebilirler. Bu da durumu daha karmaşık hale getirmiş olur.

Anne ya da babasının ölümünden sonra çocuk kendisine şimdi kimin bakacağını merak eder, endişe duyabilir. Sevdiği diğer insanları da kaybedeceğini düşündüğü için yoğun bir korku içinde olabilir. Yakınlarının eteğine yapışır ve sıklıkla kendisini sevip sevmediklerini ya da ne kadar sevdiklerini sorabilir.

Ölen kişi, çocuğun dünyasında çok önemli bir yer tuttuğu ve çocuk kendini onun yanında güvende hissettiği ve o kişinin ölümü ile birlikte bu güven duygusunu yitirdiği için öfkelenebilir, kızabilir ve saldırganlaşabilir. Bunlar normaldir. Bu öfke onun itiş-kakışmalı oyunlarında, kabuslarında, gergin ve sinirli davranışlarında kendini gösterebilir. Çocuğun öfkesini, ailenin sağ kalan bireylerine yöneltmesi de sıklıkla rastlanan bir durumdur.

Annesi ya da babası ölen bir çocuk genellikle, daha küçük bir çocukmuş gibi davranabilir. Bebeksi tavırlarla, sürekli beslenmek, kucaklanmak ve altının bağlanmasını isteyebilir. Bebeksi konuşma biçimleri sergileyebilir, parmağını emmeye, kekelemeye ve gece altını ıslatmaya başlayabilir. Bunların çok doğal ama geçici tepkiler olduğunu unutmayın.

Küçük çocuklar yakınlarının ölümüne kendilerinin sebep olduğuna inanırlar. Şöyle ki, eğer depremden çok daha önce, kardeşi, anne ya da babası için çok doğal bir tepki olarak, "keşke ölse" diye düşünmüşse bu dileğinin gerçekleştiğini sanır ve bundan büyük bir suçluluk duyabilir. Çocuk baş ve mide ağrısı çekebilir, kendisinin de öleceğinden korkabilir. Daha büyük çocuklar ölen kişiyi taklit edici davranışlar içine girebilir.

Çocuğun ölüm olayı karşısında gösterebileceği bu davranışların hepsi normaldir. Bu tür bir yas sürecinden geçen kişi için zaman önemli bir faktördür. Uzmanlara göre, çocuğun önemli bir ölüm olayının ardından 6 ay sonra, artık yavaş yavaş normal davrnışlarına dönmesi ve günlük yaşantısını sürdürmesi beklenir. Ancak aileler, bu davranışların yanında, normal olmayan belirtilerin de farkında olmalıdırlar. Ölümü izleyen haftalarda, bazı çocukların ölen yakınının sağ olduğu konusunda ısrar etmesi doğaldır. Ama ölümün uzunca bir süre inkar edilmesi veya ölenin arkasından ağlayıp üzülmekten kaçınma, üzüntüyü uzun bir süre bastırmak, sağlıklı tepkiler değildir. Bu davranışlar, daha ileride kendini ciddi sorunlar halinde gösterebilir. Eğer bu altı aylık süre sonunda, söz konusu tepkiler devam ediyorsa ve aşağıdaki türden belirtiler varsa, çocukla ilgilenen kişilerin bir öğretmen, çocuk doktoru ya da bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemeleri yararlı olacaktır.

- Çocuğun altı aydan daha uzun sürecek şekilde, gündelik olaylar ve faaliyetlerle ilgilenmemesi, herşeye karşı ilgisiz olması;
- Altı aydan daha uzun bir süre, "bebeksi" davranışlarını sürdürmesi;
- Ölen kişiyi taklit ettiği türden davranışlarını aşırı şekilde

göstermesi, sürekli onunla beraber olmak istediğini tekrarlaması;

- Arkadaşlarından uzaklaşması;
- Okul başarısının çok önemli bir şekilde gerilemesi; okula gitmek istememesi;

Sevilen birinin ölümünün ardından geride kalanlar için en zor işlerden biri, bu konuyu çocuğa söylemektir. Aile üyeleri zaten kendileri kederliyken, bu sorun katmerlenmektedir

Ölümü kabul etmek ve bu üzüntünün üstesinden gelmek, pek çok yetişkin için bile çözülmesi zor bir sorun olduğundan, onlar çocukların da bu konuyla başedemeyeceğine inanırlar. Ölümle ilgili konuşmalardan, törenlerden çocuğu uzak tutmaya çalışarak, onu koruyacaklarını sanırlar. Asıl bu durum çocukları endişelendirir, şaşkınlık yaşamalarına ve kendilerini yalnız hissetmelerine yol açar. Çevrelerindeki insanlardan en çok destek ve güvence istedikleri bir zamanda, zihinlerini kurcalayan pek çok soruyla başbaşa kalırlar. Bu sorulardan bazıları arasında: "Bana şimdi kim bakacak?", "Babam/annem/kardeşim/dedem, vb. neden öldü?", "Ne zaman gelecek?" gibi sorular bulunmaktadır. Çocukların bu sorularına, onun anlayabileceği tatlı bir dille, olabildiğince gerçek ama basit cevaplar verin. Örneğin, 5 yaşından küçük bir çocuğa, ölen kişinin, uzun bir yolculuğa çıktığını, bu yolculuğun bildiğimiz yolculuklardan farklı olduğunu, o yüzden kendisine veda edemediğini ama her zaman bizi sevmeye devam edeceğini bizi düşüneceğini söyleyebilirsiniz. Eğer çocuk 6 yaşında ya da daha büyük ise, ölümü, diğer canlıların (bir çiçek veya bir hayvan gibi) ölümü ile ilgili bir örnek vererek açıklayabilirsiniz.

Ölümün ardından olabildiğince kısa bir sürede gündelik

yaşantıya dönün. Kimsenin kendisini bırakmayacağına, onu sevip bakacağına inanabilmesi için, şefkat ve ilginizi sık sık, çok açık bir biçimde gösterin. Sorularına yanıt vermiş olsanız bile o size tekrar tekrar sorabilir. Sabırlı davranın ve sorularını tekrar tekrar yanıtlayın.

Bazen çocuğun sorularının cevaplanması kadar sormaya cesaret edemediği ancak satır aralarında sezilen ihtiyaçları da önemli olabilir. Bunların hepsi için çocuğu tatmin edecek şekilde açıklama yapmaya dikkat edin. Örneğin "Babam ne zaman geri gelecek?" sorusunun altında, "Bize kim bakacak?", "Bizi kim koruyacak?" korkusu olabileceğinden, yanıtınız şöyle olabilir: "Yavrum, baban maalesef geri gelmeyecek, biz onu artık göremeyeceğiz ama hep seveceğiz. Hep düşüneceğiz. Ama merak etme hayatımız çok fazla değişmeyecek, sen okuluna gidebileceksin, arkadaşlarınla oyun oynamayı sürdürebileceksin. Ben de hep yanında olacağım ve seni koruyacağım."

Çocuk böyle bir durumda yapılması gereken uygun davranışların da ne olduğunu bilemeyebilir. Sorular sorması, hissettiklerini söylemesi için cesaret verin. Kendi başınızdan geçmiş ölüm olaylarında neleri merak ettiğinizi; ailedeki bu kayıpla ilgili olarak yaşadığınız duyguları paylaşın. Ama asla, "Metin olmalısın, ağlamamalısın, sen ağlarsan o da üzülür gibi" sözlerle, neler hissetmesi, neler hissetmemesi gerektiğini söylemeyin.

Size sevgisini göstermesine izin verin. Yakın bir zamanda sevdiği başka insanların ölmeyeceği konusunda güvence verin. Ölüm olayının çocuğun o kişiye yönelik herhangi bir kızgınlığıyla ya da öfkesi ile ilişkili olmadığını özellikle vurgulayın.

Ölen kişinin ölümünden sonra yapılacak törenlere şu ya da bu şekilde çocuğun da katılmasını sağlayın. Cenaze töreninin ne olduğu ve neden yapıldığını ona açıklayın, fakat gelmesi için ısrar etmeyin. Korku içinde olan bir çocuğu cenaze törenine gitmesi için zorlamak doğru değildir. Onun yerine, dua etmesi, bir süre sonra ziyaret etmek amacıyla kabristana götürülmesi uygun olacaktır.

Çocuklar bir kez ölümü kabullendiklerinde, yaşadıkları kederi, zaman zaman ve bazan da hiç beklenmedik anlarda ifade edeceklerdir ve bu uzun sürebilir. Geride kalan akrabaların, çocukla birlikte olabildiğince fazla zaman geçirmeleri, ona korku ve üzüntülerini açıklamak için fırsat tanımaları çok yararlıdır. Ancak özellikle okul çağındaki ve daha büyük çocukların, istedikleri zaman yalnız kalmalarına da izin verin. Zaman zaman üzüntülerini kendi başlarına yaşamak istemelerini anlayışla karşılayın.

Çocukların ölümü anlamaları ve ölümün üstesinden gelebilmeleri için, her fırsatta çocuğu sevin, yalnız kalmayacağına ve güvende olduğuna inandırın. Gerçekleri anlayacağı dille anlatın ve verdiğiniz cevapların tutarlı olmasına dikkat edin.

Bu broşür, Türk Psikologlar Derneği'nin internet sitesinden,
"http://www.psikolog.org.tr" adresinden alınan bilgilerle hazırlanmıştır.