

Depremlere Çocuk ve Ergen Gözüyle Bakış Çok Farklı Olabilir



thi – KTÜ Farabi Hastanesi'nden
Önemli Açıklama

Kahramanmaraş ve çevre illerimizde meydana gelen büyük afetin ardından depremzedeler ile birlikte ülke genelinde basın-yayın organları vasıtasıyla yaşananlara maruz kalan tüm çocuk ve ergenler, yaşananlardan etkilenmiş oldu. KTÜ Farabi Hastanesi Çocuk Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Bahadır TURAN, bu konuyla ilgili önemli açıklamalarda bulundu.

Afetler; hepimiz için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olan, normal yaşantımızı, rutinlerimizi durduran veya kesintiye uğratan, imkânların yetersiz kaldığı olaylara verilen genel bir isimdir. Bu dönemde yaşanan travmanın boyutlarını ve etkisinin ne şiddette olacağını kestirmek pek de mümkün değildir. Ancak deprem gibi doğal afetlerde yaşanan kitlesel travma yaşantıları, özellikle çocuk ve ergenlerde ciddi olumsuz etkilenmelere yol açabilir. Ayrıca ikincil olarak etkilenme dediğimiz travmatik bir olaya dolaylı olarak maruz kalma (olayın izlenmesi veya duyulması) sonucunda bir olumsuz etkilenme ile de karşılaşabilmekteyiz. Yani depremin ve depremzedelerin görüntülerini görmek ve yaşananları duymak dahi travmatize olmak için yeterlidir.

Çocukların Yaşananları Tanımlamaları ve Anlamlandırmaları Bizlerden Farklı Olabilir

Çocuklar depremin kendisinden korktukları kadar bu olayın hayatlarında yol açacağı değişikliklerden, belirsizliklerden ve sorunlardan da korkarlar. Çocukların bu ani değişiklikleri tanımlamaları, anlamlandırmaları ve baş edebilmeleri zor olacaktır. Bu nedenle profesyonel destek almaları çok önemlidir. Bu tür bir travmadan sonra çocuğun yaşadığı ruhsal sorunlar, davranışlarındaki değişimlerle kendisini göstermeye başlayarak ruhsal açıdan ciddi bozukluklara kadar ilerleyebilir. Her çocuğun tepkisi, yaşanan bu afet süresinde ve sonrasında farklılıklar gösterebilmekle birlikte çocukların yaşlarına, gelişimsel düzeylerine ve bu olaydan önceki yaşam deneyimlerine göre değişebilir. Okul öncesi bir çocukta; daha çok uyku-iştah değişimleri, alt ıslatma, ebeveyninden ayrılma korkusu ve/veya ona yapışma davranışı, parmak emme, yeni ortaya çıkan korkular, kâbus görme, kendilerinin bu olaya neden olduğuna dair düşünceler ve suçluluk hissi, huzursuzluk hali olarak kendini gösterir. Okul çağı çocuğundaki belirtiler; yaşadığı depremi tekrarlayıcı şekilde hatırlama, baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler gösterme, huzursuzluk hali, okula gitmeye isteksizlik, dikkat ve konsantrasyon sorunları, okul başarısında düşme, içe kapanma, ilgi kaybı, keyifsizlik şeklinde görülebilir. Ergenlerde ise bu ruhsal belirtiler; yoğun sıkıntı hissi, depresyon, öfke davranışları, yaşanan travmanın tekrar tekrar gözünün önüne gelmesi, duygusal içe çekilme ve/veya gelecek kaygısı, riskli davranışlara eğilim olarak karşımıza çıkabilir.

Rutinlerin Sürdürülmesi Önemli

Deprem sonrasında çocukların yaşadığı ya da yaşayabileceği olumsuz etkilenmeleri olabildiğince azaltmak için en önemli şey, mümkün olduğu kadar yakınları ile birlikte olmalarının sağlanmasıdır. Çocuklarla, yaşananlar hakkında bir şeyi saklamadan, yanlış bilgi vermeden, onların anlayabileceği bir

dille konuşulmalıdır. Çocukların sorularına doğru ve basit cevaplar vermek, neler olduğunu ve sonrasında neler yaşayacağını, yaşamında nelerin değişeceğini onlara doğru olarak açıklamak önemlidir. Çocuğa, ailesi ve yakınları ile birlikte güvende olduğu hissettirilmelidir. Olanaklar ölçüsünde, çocuğun gündelik alışkanlıklarını mutlaka sürdürmesi sağlanmalıdır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Dikkat

Bazı çocuklar, depremden biraz daha fazla etkilenmektedir. Travma sonrası hemen her bireyde yaşanabilen korku, kaygı, çaresizlik, öfke, kafa karışıklığı, hissizleşme gibi duygusal tepkiler eğer 1 aydan uzun sürüyorsa veya artarak devam ediyorsa Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) açısından çocuğun, mutlaka bir Çocuk ve Ergen Psikiyatristi tarafından değerlendirilmesi gerekir.

TSSB, deprem anının tekrar tekrar yaşanması ve zihinden atılamaması, kapalı alanlara girememe, uyku sorunları, kabuslar, öfke, depresif belirtiler, hayaller görme, aşırı unutkanlık gibi birçok farklı belirtilerle kendini gösterebilir. Öte yandan, önceden var olan ve eşik altı seyreden psikiyatrik bozukluklar travma ile birlikte eşik üstüne çıkabilir. Örneğin, çocuklarda nörogelişimsel bozukluk belirtileri (dikkat, öğrenme bozuklukları, otizm spektrumu vb.) artış gösterebilir. Bu süreçte, çocuklarda gözlenen uyum ya da travma bozuklukları ile baş etmede, uzman yardımı gerekli ve önemlidir. Bu amaçla depremden etkilenen ve ilimize getirilen çocuk ve ergenlerimize yönelik KTÜ Farabi Hastanesi Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nde 'Afet ve Travma Polikliniği' açılmış olup hizmet vermeye başlamıştır.