

TRAVMA SONRASI STRESLE BAŞEDEBİLME

Travmatik bir olay “herhangi bir kişi için, aşırı derecede yıpratıcı veya başa çıkması zor olan, kişinin varlığını ve beden bütünlüğünü tehdit eden, hatta öleceğini düşündürebilen, değer sistemini ve temel inançlarını sarsan normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay” olarak tanımlanır. Çocuklar açısından bakıldığında, normal zamanlarda da trafik kazası geçirmek, herhangi bir kazaya tanık olmak, tacize uğramak, bir yakının ölümünü görmek, yaralanmak veya yaşamı tehdit eden başka bir olaya maruz kalmak travmatik olaylar olarak nitelendirilebilir.

Travma Sonrası Stres Tepkileri:

1. İstenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler:Bu düşünce ve görüntüler, kişinin hatırlamayı isteyip istememesinden bağımsız olarak, travma sırasında olup bitenler hakkında aklına gelen anılardan oluşur. Genellikle akla, travmatik olayların en acı ve sıkıntı verici bölümleri gelir.

2. Kaçınma tepkileri:Kaçınma tepkisi kişinin travmatik olayla ilgili olan düşünceler, duygular, etkinlikler ve mekânlardan kaçınmasına işaret etmektedir. Kişi açısından olup bitenler o kadar acı vericidir ki; kişi kendisine travmayı hatırlatabilecek her şeyden uzak durarak adeta olup biteni tümüyle unutmaya çalışmaktadır.

3. Aşırı uyarılma tepkileri:Travma sonrasında olay anını hatırlatan her hangi bir uyarıcı ile karşılaşıldığında kişiler yeniden travmatik olay oluyormuş gibi hissedebilir ya da belli bir yer onlara yaşadıkları travmayı hatırlatabilir ve beden otomatik olarak tekrar aşırı bir fizyolojik uyarılma durumuna geçer. Bu fizyolojik tepkiler, kas ağrıları, sırt ağrısı veya karın ağrısı gibi belirtilere de neden olabilirler.

Yukarıda sözü edilen bu travma tepkileri çok korkutucu olabilirler, ancak travmatik olaylardan sonra bunları hissetmek tamamen normaldir.

Travmatik yaşantılardan sonra çocuk ve yetişkinlerin büyük bir kısmının bir kaç ay boyunca bu tip tepkiler sergilemesi normal kabul edilmelidir. **Eğer bu tepkiler daha uzun sürerse** ve günlük yaşamda, uyku bozuklukları, aile ve okul yaşamında güçlükler gibi sorunlara yol açarsa **profesyonel yardım alınması gerekir.**

Çocuklarda Travma Sonrası Stres Belirtileri:

Travma sonrası Stres tepkileri çocuklarda yetişkinlerde olduğundan biraz daha farklı biçimde ortaya çıkabilir. Ayrıca, farklı yaş ve farklı gelişim dönemlerindeki çocuklar farklı travma tepkileri gösterebilirler.

Travmatik yaşantılardan sonra okul çağına kadar olan çocukların tepkileri ailelerinin tepkilerinden ciddi şekilde etkilenir.

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarda Travma Sonrası Stres tepkileri (doğum-üç yaş arası)

- ▶ Kolay şaşırma, kaygılı görünme.
- ▶ Yatak ıslatma, konuşma problemleri gibi gerileme davranışları.
- ▶ Ana-babaya yapışma ve onlardan ayrılmama.

- ▶ Uyku sorunları ve kabuslar.
- ▶ Çevreyle ilişkilerde tutukluk ve ürkeklik.
- ▶ Kontrol edilemeyen saldırganlık.
- ▶ Travmayla ilgili tekrarlanan oyunlar

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarla neler yapılabilir?

- ✓ Bebeklerle yumuşak bir sesle konuşun, onları okşayın, sevin ve sırtlarına hafif hafif vurun.
- ✓ Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamaya çalışın.
- ✓ Çevredeki işitsel ve görsel uyarınları azaltın.
- ✓ Travma Sonrası Stres tepkileri hafifleyene kadar sizinle yatmasına izin verin.
- ✓ Yürümesine, yerlerde yuvarlanmasına ve oyun oynamasına fırsat verin.

Okul öncesi çocuklarda Travma Sonrası Stres tepkileri (4 – 6 yaş arası)

- ▶ Yatak ıslatma, parmak emme, ani heyecanlanma, ana-babaya yapışma, tik, uyku sorunları.
- ▶ Kaçınma davranışı ve içe kapanma.
- ▶ Genel bir kaygı hali, hayvanlardan ve yabancılardan korkma.
- ▶ Tekrarlanan oyun ve ritüeller(belirli davranışları saplantılı bir şekilde tekrarlama)
- ▶ Vücutta fizyolojik herhangi bir nedenle açıklanamayan ağrılar.
- ▶ Kendi hayal ettikleri şeylerle (örneğin, kendilerine ait saldırgan fantezilerle) ve

gerçek olanları karıştırma. Bu yaş grubundaki çocuklar kötü olayların kendi kötü düşüncelerinden kaynaklandığını düşünüp üzülebilirler. Bu tip bir hayalci düşünce zihinsel bulanıklık, utanç, kaygı ve dünyayla ilgili yanlış yorumlar yapmaya yol açabilir.

Okul öncesi çocuklarla neler yapılabilir?

- ✓ Rahatlatmaya ve güven vermeye çalışın, sık sık sevip okşayın.
- ✓ Uyumadan önce yanına gidin, başını okşayın, varsa ılık bir süt verin veya ninni söyleyin.
- ✓ Travma Sonrası Stres tepkileri hafifleyene kadar sizinle yatmasına izin verin.

Oyun hamuruyla oynama, çizme ve boyama yoluyla duygularını ifade etmelerine fırsat verin.

Okul çağındaki çocuklarda Travma Sonrası Stres tepkileri (7 – 12 yaş arası)

► Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme; bu durum, akranları tarafından reddedilmeye yol açabilir ve yeni gelişmeye başlayan yeterlik ve özerklik

duygularının ortaya çıkmasını engelleyebilir.

- Okula gitmek istememe ve okul başarısının düşmesi
- Tekrarlanan oyunlar, saldırganlık, gevezelik
- Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına vb. 'ye ilgi gösterme.
- Kabuslar, uyku sorunları, ayrılık kaygısı ve doğal olaylardan (yağmur ve rüzgar gibi) korkma
- Dikkat ve konuşma sorunları, isyankar davranışlar
- Vücutta fizyolojik herhangi bir nedenle açıklanamayan ağrılar.
- Yakınlarının sağlığı ve güvenliği ile ilgili sürekli endişeli olma hali.
- Anne babanın ilgisi için kardeşlerle yarışma.

Okul çağındaki çocuklarla neler yapılabilir?

- ✓ Duygularını ifade etmelerine yardım edin, sabırlı, ilgili ve esnek davranın.
- ✓ Oyun oynamalarını teşvik edin, merak ettikleri şeyleri açıklayın.
- ✓ Dikkatleri kolayca dağılabileceğinden okulda ve evde fazla çalışmalarını beklemeyin.
- ✓ Basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluklar almalarına fırsat tanıyın.
- ✓ İlerde olabilecek başka travmatik olaylardan kendisini nasıl koruyacağını anlatın.
- ✓ Kaygılarına dair sorularına doğru, açık ve anlaşılır yanıtlar verin.
- ✓ Ailedeki bütün çocuklara vakit ayırın ve gerekli ihtiyaçlarını karşılayın.
- ✓ **Ergenlerde TSS tepkileri (13-18 yaş arası)**

- Dünya ve kendi gelecekleri hakkında olumsuz tutumlar.
- Kendi korkuları ve travmaya verdikleri tepkilerle ilgili endişe; özellikle

kendilerini suçlu ve çaresiz hissetme gibi tepkilerinin anormal olup olmadığını

merak etme.

► Risk-alma veya duygularını olumsuz davranışlarla dışa vurma (örneğin okuldan kaçma, rastgele cinsel birliktelik, madde kullanımı, kontrolsüz telefon, bilgisayar kullanımı vb.).

- ▶ İştah ve uyku sorunları, günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı, okul sorunları.
- ▶ Travmatik yaşantıdan sonra almak zorunda kaldıkları sorumluluklar nedeniyle yetişkinliğe erken girme.
- ▶ Ana-babalarla çatışma ve tartışmaların artması.

Ergenlerle neler yapılabilir?

- ✓ Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- ✓ Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- ✓ Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
- ✓ Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi bir süreliğine azaltın.
- ✓ Varsa travma sonrası yeniden yapılandırma çalışmalarına katılmaları ve başkalarına yardım etmeleri için onları teşvik edin.
- ✓ Tüm ailenin dahil olabileceği etkinlikler düzenleyin.
- ✓ Çocukların kimlerle arkadaşlık ettiklerinden haberdar olun.

Çocuklar, özellikle travmatik bir olay sonrasında duygusal desteğe, birinin kendilerini dinlemesine ve kendi yaşantılarını paylaşabilecekleri bir kişiye ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden onları iletişim kurma konusunda cesaretlendirmek gerekebilir.

Etkili ve Doğru İletişimin Faydaları:

- ▶ Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların, acı veren bu yaşantıları daha kolay kabul etmelerini sağlayabilir.
- ▶ Çocuklara arkadaş desteği sağlamak ve kendilerini ifade etmelerine imkan tanımak açısından grup çalışmaları yararlıdır.

Çocuklar için iletişim kurmanın, konuşma dışında farklı yolları da vardır; oyun oynama, resim çizme, şarkı söyleme, dans etme ve yazı yazma gibi.

Çocukları kendi yaşantıları hakkında iletişim kurmak için teşvik etmek, neden bu kadar önem taşımaktadır? Çünkü çocuklar kendi yaşantılarını başkalarıyla paylaştıklarında, kendilerini daha iyi hissetmeye başlar ve olan bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinirler. Ayrıca başkalarının da kendilerinininki gibi benzer tepkileri olduğunu öğrenmeleri onların kendi gelecekleriyle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur.

Yayın Geliştirme Komisyonu Üyesi – Rehberlik Öğretmeni: Şükran ARPAZ ÜNSAL