



Travmatik Bir Olaydan Sonra: Çocuklara Nasıl Yardım Edilir?

Travmatik olaylar hem siz hem de çocuğunuz için korkutucu olabilir. Neyse ki, travmatik bir olaydan sonra çocuğunuza yardım etmek için yapabileceğiniz birçok şey var.



Travmatik olay tam olarak nedir? Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı'na (NCTSN) göre, travmatik bir olay "çocuğun yaşamını veya vücut bütünlüğünü tehdit eden korkutucu, tehlikeli veya şiddet içeren bir olaydır." Travmatik bir olaydan sonra bazı çocuklarda travmatik stres gelişebilir, bazılarında ise gelişmeyebilir. Bunu birkaç faktör etkileyebilir. İlk travmatik olayı 11 yaşından önce yaşayan çocukların psikolojik belirtiler geliştirme olasılığı, ilk travmasını ergenlik çağında veya sonrasında yaşayanlara göre üç kat daha fazladır. Ek olarak, olayın niteliği ve şiddeti, çocuğun olaya aktif olarak dâhil olup olmadığı veya yalnızca bir tanık olup olmadığı, çocuğa doğrudan bakan kişilerin nasıl tepki verdiği ve çocuğun daha önce travmatik stres yaşayıp yaşamadığı, çocuğun travmatik bir olaya tepkisini etkileyebilir. Ebeveynler, arkadaşlar, aile, öğretmenler ve diğer yetişkinler deneyimlerinde onlara yardım ederse çocuklar travmatik bir olayla daha iyi başa çıkabilirler.

Travmatik bir olay, "çocuğun yaşamını veya vücut bütünlüğünü tehdit eden korkutucu, tehlikeli veya şiddet içeren bir olaydır."



Mağduriyet Yaşayan Çocuklara Yardım Etmenin Yolları:

- Çocukların travmatik bir olaya nasıl tepki verebileceklerini anlayın.
- Bazı çocuklar hiç üzülmebilir veya sıkıntı belirtileri göstermeyebilir.
- Bazıları haftalarca hatta aylarca üzülme belirtileri göstermezler ancak sonradan kendilerini üzgün hissederler ve sıkıntı belirtileri gösterirler.
- En sevdiği oyuncağı, battaniyeyi, oyuncak ayıyı veya yetişkinlerin önemsiz sayabileceği ancak çocuk için önemli olan diğer şeyleri kaybettiği için üzülebilirler.
- Sessiz, itaatkâr ve şefkatli iken yaramaz, gürültücü ve agresif olabilir veya dışa dönük iken utangaç ve korkak olmaya başlayabilir.
- Gece korkularını geliştirebilirler. Geceleri ışıklar kapalıyken yalnız uyumaktan, kendi odalarında uyumaktan, kâbus görmekten veya kötü rüyalar görmekten korkabilirler.
- Olayın tekrar yaşanacağından korkabilirler.
- Kolayca üzülebilir, ağlayabilir ve sızlanabilirler.
- Yetişkinlere olan güvenlerini kaybedebilirler. Sonuçta, etraflarındaki yetişkinler felaketi kontrol altına alamadı.
- Alt ıslatma ve parmak emme gibi daha genç yaş davranışlarına dönüş yaşayabilirler.
- Ebeveynlerinin sürekli görebilecekleri yerde olmasını isteyebilir ve okula ya da kreşe gitmeyi reddedebilirler.

- Söyledikleri veya yaptıkları bir şey yüzünden felakete neden oldukları için suçlu hissedebilirler.
- Rüzgâr, yağmur veya ani yüksek seslerden korkabilirler.
- Baş ağrısı, kusma veya ateş gibi hastalık belirtileri gösterebilirler.
- Kendileri ve ailelerinin nerede yaşayacağı konusunda endişelenebilirler.



Olaydan sonra mümkün olan en kısa sürede çocuğu desteklemeye başlayın

- Olayı küçültmeyin; çocuklarla nasıl hissettikleri hakkında konuşun ve yargılamadan dinleyin. Kendi duygularına sahip olabileceklerini ve bunların başkalarının duygularından farklı olabileceğini bilmelerini sağlayın. Çocukların bir şeyleri anlamaya ve duygularına sahip olmaya zaman ayırmalarına izin verin. Mutlu, üzgün, kızgın, sinirli ve korkmuş gibi duygularını ifade eden sözcükleri kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olun. Ancak sözcüklerin sizin değil, onların duygularına uyduğundan emin olun.
- Çocuklara travma hakkında kaldırabileceklerinden daha fazla bilgi vermeyin.
- Haber bültenleri de dâhil olmak üzere ek travmalara maruz kalmalarını sınırlayın.
- Çocukları, deneyimleri hakkında ne hissettiklerine dair resimler çizmeye veya boyamaya teşvik edin.
- Olayla ilgili birlikte bir hikâye yazın. Şununla başlayabilirsiniz: Bir zamanlar korkunç bir _____ vardı ve hepimizi _____ korkuttu. Olan şey bu: _____. “Ve şimdi güvendeyiz” ile bitirdiğinizden emin olun.
- Çocuklarla birlikte kukla yapın ve aile ve arkadaşlar için bir kukla gösterisi düzenleyin ya da çocukların yaşadıklarıyla ilgili bir skeç yapmalarına yardımcı olun.
- Çocukların kayıplara üzülmelerine izin verin.
- Korkmuş çocuklara, onlara bakmak için orada olacağınız konusunda güvence verin. Onlara birçok kez güvence verin. Onları sevdiğinizi vurgulamanın yollarını bulun.
- Çocuklara felaketin hiçbir şekilde onların suçu olmadığı konusunda güvence verin.
- Mümkün olduğunca bir aile olarak bir arada kalın. Bir süreliğine uzakta olacaksanız, nereye gittiğinizi onlara söyleyin ve mutlaka söylediğiniz saatte geri dönün veya arayın.
- Mümkün olan en kısa sürede eski rutinelere geri dönün veya yenilerini geliştirin. Çocuklar için düzenli bir program yapın.



- Hangi kıyafeti giyeceklerini veya akşam yemeğinde hangi yemeği yiyeceklerini seçmek gibi biraz kontrol sahibi olmalarına izin verin.
- Çocuklarınızın, başkalarının onları sevdiğini bilmesine ve başkalarıyla bağ kurduğunu hissetmesine yardımcı olun. Aile üyelerini, arkadaşları ve komşuları ziyaret edin, onlarla telefonda konuşun veya onlara yazın/çizim yapın.
- Verdiğiniz sözleri tutarak ve rutin ve gezi planlamalarına çocukları dâhil ederek, çocuklarınızın yetişkinlere yeniden güvenmeyi öğrenmelerine yardımcı olun.
- Çocuklarınızın daha sonra, örneğin gelecek hafta veya gelecek ay gerçekleşecek etkinlikler için planlar geliştirmelerine yardımcı olarak geleceğe olan inançlarını yeniden kazanmalarına yardımcı olun.
- Çocuklar sağlıklı olduklarında bu durumla daha iyi baş edebilirler, bu nedenle çocuklarınızın mümkün olan en kısa sürede sağlık hizmeti almalarını sağlayın.
- Çocukların dengeli beslendiğinden, yeterince yemek yediğinden ve yeterince dinlendiğinden emin olun.
- Çocuklarınıza iyi bakabilmek için kendinize iyi bakmayı unutmayın.
- Uyku saatinde çocuklarınızla ekstra zaman geçirin. Hikâyeler okuyun, sırtlarını sıvazlayın, müzik dinleyin, sessizce gün hakkında konuşun.
- Felaketten sonra bir süre uyurken ışığı açık bırakmak gibi özel ayrıcalıklara izin verin.
- Etkinliği anmak için olumlu yıl dönümü etkinlikleri geliştirin. Bu olaylar gözyaşı getirebilir ama aynı zamanda hayatta kalmayı ve normal bir hayata geri dönmeyi kutlama zamanıdır.
- Çocuğunuzla birlikte oyun hamuru veya kil ile oynayın. Çocukların gerginliği atması ve sembolik kreasyonlar yapması iyidir.
- Çocuğunuzla müzik yapın. Stres ve gerginliği gidermeye yardımcı olur.
- Çocuklara kıyafet, ayakkabı, şapka, vb. sağlayın, böylece “giyinme” oyunu oynayabilirler ve felaketten kurtulmakla görevli ve “sorumlu” yetişkinler gibi davranabilirler.



Gerekirse ek destek alın

- Travma sonrası çocuklara yardım etme konusunda uzmanlaşmış bir akıl sağlığı uzmanından alınacak destek, bazı durumlarda değerli olabilir.
 - Çocuğunuzun bir ruh sağlığı klinisyeninden desteğe ihtiyacı olup olmadığından emin değilseniz, bir ruh sağlığı klinisyenine danışmanız faydalı olabilir.
 - Çocuğunuz yoğun ve/veya uzun süreli sıkıntı belirtileri gösteriyorsa
- NCTSN web sitesinde çok çeşitli yararlı tarama araçları ve kaynakları mevcuttur. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Çocuklarınıza
iyi bakabilmek
için kendinize iyi
bakmayı unutmayın.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC