



TRAVMA

TRAVMA SONRASI STRES (TSS) NEDİR?

Travmatik bir deneyim (travma) gerçek ölüm ya da ölüm tehdidi, fiziksel yaralanma ya da kötü davranışı içeren her hangi bir olay olarak tanımlanmaktadır. Bu olay, doğrudan yaşanmış, tanık olunmuş, başkasından öğrenilmiş ya da bu üç durumun çeşitli bileşimlerinden oluşan bir yaşantı olabilir. Bu tip

travmatik deneyimlerle karşılaşılmasından yıllar sonra bile pek çok çocuk ve yetişkin, travma sonrası stres tepkileri göstermeye devam edebilir.

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Travmatik olayın yeniden yaşanması: Travmatik bir olaydan sonra istenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler ya da olayla

ilgili rüyalar ortaya çıkabilir.

Travmayla ilgili düşünce ve duygulardan kaçınma:

Bu durum, genel bir uyuşukluk hissi ya da çevredeki insanlardan



Fizyolojik uyarılma:

Genel bir sinirlilik ve gerginlik hissinin yanı sıra dikkat dağınıklığı, belirli bir konu üzerinde yoğunlaşamama ve uyku bozuklukları görülebilir.



ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Yukarıda özetlenen üç büyük kategori aynı olmakla birlikte, TSS tepkileri çocuklarda yetişkinlerde olduğundan biraz daha farklı biçimde ortaya çıkabilir. Ayrıca, farklı yaş ve farklı gelişim dönemlerindeki çocuklar farklı TSS tepkileri



ÇOCUKLAR VE ERGENLERİN TRAVMATİK OLAYA KARŞI GENEL TEPKİLERİ

- Okulda ve evde daha isyankar olma ve bu yolla travmatik olaydan sonra kaybettikleri kontrol duygusunu yeniden kazanmaya çalışma
- Gerileme, daha önceki gelişim dönemlerine ait davranışlara geri dönme
- Duygularını adlandırma ve kendilerini kötü hissetme nedenlerini anlamada güçlük
- Birbiriyle ilişkili bir dizi sorun geliştirme (örneğin, uyuma güçlüğü okulda dikkat dağınıklığına, dikkati toparlamama da derslerde başarısızlığa yol açabilir. Okul başarısı düşen çocuğun da kendine güveni azalır.)

BEBEKLER VE YENİ YÜRÜMEYE BAŞLAYAN ÇOCUKLARDA TSS TEPKİLERİ

- Kolay şaşırma, kaygılı görünme.
- Yatak ıslatma, konuşma problemleri gibi gerileme davranışları.
- Anne babanın peşinden ayrılmama.
- Uyku sorunları ve kabuslar.
- Çevreyle ilişkilerde tutukluk ve ürkeklik.
- Kontrol edilemeyen saldırganlık.
- Travmayla ilgili tekrarlanan oyunlar



ÇOCUKLARLA NELER YAPILABİLİR?

- Çocuklarla yumuşak bir sesle konuşun, onları okşayın, sevin ve sırtlarına hafif hafif vurun.
- Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamaya çalışın.



- Çevredeki işitsel ve görsel uyarıları azaltın.
- Sizin yatağınızda yatmasına izin verin.
- Yürümesine, yerlerde yuvarlanmasına ve oyun oynamasına fırsat verin.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA TSS TEPKİLERİ (4 – 6 YAŞ ARASI)

- Yatak ıslatma, parmak emme, ani heyecanlanma, anne babanın peşinden ayrılmama, 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 tekrarlamak)
- Kendi hayal ettikleri şeylerle (örneğin, kendilerine ait saldırgan fanteziler) 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.

ERGENLERDE TSS TEPKİLERİ (13-18 YAŞ ARASI)

Dünya ve kendi gelecekleri hakkında olumsuz tutumlar.

Kendi korkuları ve travmaya verdikleri tepkilerle ilgili endişe:

Özellikle kendilerini suçlu ve çaresiz hissetme gibi tepkilerin anormal olup olmadığını merak etme.

Risk alma veya duygularını davranışlarla dışa vurma eğilimi (örneğin okuldan kaçma, rastgele cinsel birliktelik, madde kullanımı).

İştah ve uyku sorunları, günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı, okul sorunları.

Travmatik olaydan sonra almak zorunda kaldıkları sorumluluklar nedeniyle yetişkinliğe erken girme.

Ana-babalarla çatışma ve tartışmaların artması.

ERGENLERLE NELER YAPILABİLİR?

- 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 azaltın.



TRAVMATİK OLAYLARA KARŞI DAYANIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

1. Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusunu aşıl原因.

Yetişkinlerin yapabileceklerinin en başında, küçük yaştan başlayarak çocukta ait olma duygusunu geliştirmek ve ona kendisini koşulsuz seven, onun ihtiyaçlarını karşılamaya hazır, her zaman güvenebileceği bir ailesi ve çevresi olduğu duygusunu aşıl原因 gelmektedir.



2. Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin:

Çocuğun kendine güven duygusunun gelişebilmesi yetişkinlerin ona gösterdikleri güvene bağlıdır. Çocuğun kendi işini yapabilme çabalarını küçük yaştan itibaren destekleyin ve ödüllendirin.

Kendi kararlarını verebilmesi için ona fırsat tanıyın. Onun yerine karar vermeyin.

3. Tutarlı disiplin uygulayın: Kendine güvenli çocuk yetiştirmede belli ölçüde disiplin ve çocuğun yaşına uygun, gerçekçi ve kabul edilebilir sınırlar koymanın gerekliliği bugün artık tartışmasız kabul edilmektedir.

Disiplin uygularken yetişkinler kendi aralarında tutarlı davranmalıdır.

Bu tutarlılık hem ailede ana-baba arasında, hem de okul-aile arasında bulunmalıdır.

4. Problem çözme ve sosyal becerilerini geliştirin: Örneğin, iki kardeş veya sınıftaki iki öğrenci kavga ediyorsa, önce birbirlerinin duygularını dinleyip anlamaları için onları teşvik edin. Daha sonra aralarındaki problemi çözmek için neler yapabileceklerini düşünmelerini söyleyin ve problemi çözmek için buldukları olumlu yolları destekleyin.

TRAVMANIN ETKİLERİYLE BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

Aile bireyleri birbirlerini çok iyi tanıdıkları, birbirlerinin ruh hallerindeki en ufak değişimleri bile hemen fark edebildikleri için, travmatik bir olay sonrasındaki zorluklarla başa çıkmada en önemli yardım ve destek kaynağını oluştururlar. Özellikle anne babalar çocuklara bu desteği sağlamada çok önemli bir rol üstlenebilirler. Sıcaklık, destek



ve karşılıklı

iletişim sağlandığı takdirde çocukların büyük bir çoğunluğunun stresle daha iyi başa çıkabileceği bilinmektedir.

Travmatik yaşantılar ve zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkan çok farklı tipte aileler olmakla birlikte, aşağıda listelenmiş olan stratejilerin stres yaratan pek çok koşula uyum

1-Stres yaratan durumu kabul edin.

Stresle başarılı bir şekilde başa çıkabilen aileler, problemin varlığını inkar etmekten ziyade onunla doğrudan yüzleşirler.



2-Sorunları hep birlikte uğraşarak çözün

Travmatik bir olay, ailedeki her bireyi değişik bir şekilde etkilemekte ve ailenin bu güçlüklerin üstesinden gelebilmesi ve normal yaşama geri dönebilmesi için tüm aile bireylerinin bir ekip olarak hep birlikte uğraşması gerekmektedir. Stres verici durumlara başarılı bir şekilde başa çıkan aileler, problemin kimden kaynaklandığı ile değil, çözümü ile ilgilenirler.

3-Aile içinde birlik ve şefkat ortamı oluşturun.

Travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan tüm zorluklara rağmen, eğer aile üyeleri birbirlerini destekler ve teşvik ederlerse stres yaratıcı olayların üstesinden daha kolay gelebilirler.



4- Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirin

Aile üyeleri sonraki travmatik yaşantılara karşı daha iyimser bir bakış açısı geliştirmek için birbirine yardımcı olabilir. Aile üyeleri birbirlerine bu yanlış düşünceleri düzeltmede yardımcı olabilirler; çünkü bir başkasının başına gelecekleri tahmin etmesinin mümkün olmadığını ve olayları kontrol edemeyeceğini görmek dışardan bakan insan için daha kolaydır.

5. Ailede güven verici bir ortam oluşturabilme

Sağlıklı bir ailede, sıcak ve kabul edici ana-baba-çocuk ilişkilerinin yanı sıra, aile içindeki yetişkinler arasında da sağlıklı ilişkiler olması gerekmektedir. Anne-babaların bu davranışları aile üyelerinin birbirlerine karşı hoşgörülü olmasını, zorluklarla başa çıkmada birbirlerine yardımcı olmalarını kolaylaştıracaktır.

6-Aile içinde açık ve etkili iletişim kurun.

Stresle olumlu bir şekilde başa çıkabilen aileler genellikle birbirleriyle açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilen ailelerdir. Bu, zor duyguları aile üyeleriyle paylaşabilmeyi ve gerektiğinde onlardan yardım ya da destek isteyebilmeyi de içermektedir. Açık iletişim aynı zamanda aile üyelerinin birbirini dinlemesini ve birbirlerini anladıklarını göstermelerini de gerektirir.



7- Aile içi rol ve beklentilerde esnek davranın.

Katı kuralları olan aileler, yardım aramaya, yeni şeyler denemeye, rollerini ve alışkanlıklarını geçici olarak da olsa bir kenara bırakabilmeye, önceliklerini değiştirmeye ve daha düşük beklentiler oluşturmaya gönüllü olan aileler zorluklar ve güçlüklerin üstesinden daha kolay gelebilirler.

Adres : İnönü Caddesi Şeran Plaza Kat5 No45
SUR/DİYARBAKIR

