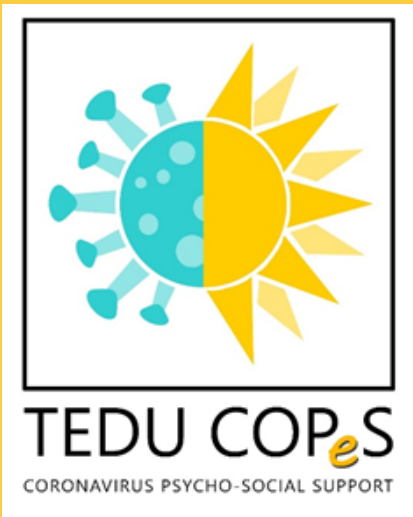


ÇOCUKLAR VE ERGENLER TRAVMADAN NASIL ETKİLENİR?



**Çocuklar ve ergenler
travmayı yetişkinlerden daha
farklı şekillerde
deneyimleyebilir ve ona daha
farklı tepki verebilirler.**



**Peki yaşa göre travmaya verilen tepkiler
nasıl farklılaşabilir?**

Okul Öncesi Dönem (0-6 yaş)

- **0-3:** Huzursuzluk, ağlama, uyku sorunları, kabus görme, iştah kaybı; anneden ayrılmaya aşırı direnç, yabancılara korku ile yaklaşma görülebilir.
- **3-6:** Gerileme davranışları (Altını ıslatma, parmak emme, konuşma bozuklukları gibi), öfkeyi dışa vurma, içe kapanma, travmatik durumu yeniden canlandırma* (oyunlarında ve resimlerinde bununla ilgili içeriklere yer vermek gibi) gözlemlenebilir.
*yetişkinlerin olay üzerine konuşmasına kıyasla çocuklar, travmatik durumu oyunlar ve resimler ile yeniden canlandırarak anlamlandırmaya çalışırlar.
- **4 yaş ve sonrası:** Suçluluk ve utanç duyguları belirginleşir.
 - Bu dönem çocuklarında görülen ben merkezci somut düşünce yapıları kendilerini olayın merkezinde algılamalarına ve yaşanan olayla ilgili kendilerini suçlamalarına neden olabilir. Örneğin; kardeşi hastalanan bir çocuk, odasını toplamadığı için kardeşinin başına bunun geldiğini düşünebilir ve bu nedenle suçlu hissedebilir.
 - Karanlık ve canavar gibi hayali varlıklardan korkma, travmatik yaşantılarla ilgili abartılı öyküler anlatma, savaşla ilgili sürekli sorular sorma; seslere aşırı duyarlılık, fazla ya da az hareket görülebilir.
 - Ağrılar, sindirim sistemi ile ilgili sorunlar (bağırsak kontrolünün kaybı, mide bulantısı gibi) olabilir.

Okul dönemi (6-12 yaş)

- Gerileme davranışlarına rastlanabilir. Bu davranışlara örnek olarak altını ıslatma, yalnız yatmaktan korkma, kabuslar görme, odaklanma zorluğu verilebilir.
- Okul başarısında düşme, okula gitmeyi reddetme, öğrenme ve davranım bozuklukları ortaya çıkabilir.
- İlişkilerden geri çekilme, saldırgan davranış, depresyon ve huzursuzluk görülebilir.
 - Bu durum yaşlılarıyla olan ilişkisini olumsuz etkileyebilir ve çocuk kendisini yalnız hissedebilir
- Bilişsel olgunluk düzeyinde ise;
 - Ölümü kabullenmeye çalışma ve oyunlar yoluyla travmayla baş etme
 - Travmatik durumu önleyebileceğini hayal etme
 - İlerleyen yaşlarda olay sırasında gerekeni yapamamaktan doğan bir suçluluk görülebilir.

Okul dönemi (6-12 yaş)

- Gerileme davranışlarına rastlanabilir. Bu davranışlara örnek olarak altını ıslatma, yalnız yatmaktan korkma, kabuslar görme, odaklanma zorluğu verilebilir.
- Okul başarısında düşme, okula gitmeyi reddetme, öğrenme ve davranım bozuklukları ortaya çıkabilir.
- İlişkilerden geri çekilme, saldırgan davranış, depresyon ve huzursuzluk görülebilir.
 - Bu durum yaşlılarıyla olan ilişkisini olumsuz etkileyebilir ve çocuk kendisini yalnız hissedebilir
- Bilişsel olgunluk düzeyinde ise;
 - Ölümü kabullenmeye çalışma ve oyunlar yoluyla travmayla baş etme
 - Travmatik durumu önleyebileceğini hayal etme
 - İlerleyen yaşlarda olay sırasında gerekeni yapamamaktan doğan bir suçluluk görülebilir.
- Odaklanmada güçlük, kafa karışıklığı ve yorgunluk olabilir.
- Nefes darlığı, ağız kuruluğu, baş ağrısı ve genel ağrılar başlayabilir.

Ergenlik Dönemi

- Bu dönemde ergenler kimliklerini oluşturma arayışı içerisidir ve bir birey olarak görülür olmak isterler. Yaşanan travma ergenin kimliği ile ilgili sorgulamalarını etkileyebilir.
- Aile ilişkilerini gözden geçirebilir ve daha bağımsız olmak isteyebilir. Bağımsızlığını kaybetme kaygısıyla keder ve üzüntü duyabilir.
- Kendisini geri çekebilir, içine kapanabilir, daha az diyaloga girebilir ve ilgilerinde azalma görülebilir.
- Bu dönemde somatik (beden ile ilgili) problemler, iştah ve uyku problemleri, tekrarlayan kabuslar, istenmeyen imgelerin zihinde canlanması görülebilir.
- İsyankar, saldırgan ve öfkeli davranışlar görülebilir.
 - Bu davranışlar sonucunda da aile ilişkileri zayıflayabilir ve okul ile ilgili sorunlar yaşanabilir. Sonucunda düşük benlik değeri gelişebilir.
- Bu yaşta ergenler soyut düşünebilmektedir. O nedenle geleceğe yönelik olası senaryolar hakkında fikir yürütebilir ve karamsar bir tutum takınabilirler. Ayrıca gelecek ile ilgili plan yapmada da güçlük çekebilirler.
- Odaklanmada güçlük, yorgunluk, nefes darlığı, baş ağrısı ve genel ağrılar görülebilir.

! Bir gencin yaşanan durumla ilgili başa çıkma araçları dikkatle takip edilmelidir. Çünkü önceki yaş gruplarında görülen oyun yoluyla başa çıkma yerine ergenler risk alma davranışları gösterebilir.

Tüm bunları bilmek neden önemli?

- Çocukunuz bazen sözel olarak kendisini ifade edemediği durumlarda bahsedilen tepkilerle bu süreçteki yaşadığı zorlanmaları yetişkinlere anlatmaya çalışır. Çocukunuzu izlemek, ihtiyacı olduğunda yanında olacağınızı hissettirmek, **yaşanılan olay üzerine konuşmak** ve güven vermek oldukça önemlidir.
- **Bahsedilen tepkiler çocukların ve ergenlerin yaşadıkları olayla baş etme çabalarının olağan bir sonucudur.** İlk haftalarda bu etkiler daha belirgin olabilir ve yoğunluğu değişerek devam edebilir. Ancak zamanla bu yakınmaların azalması beklenir. Eğer bu şikayetler uzunca bir süredir devam ediyorsa veya çocuğunuzun gündelik yaşamını sürdürmesi önünde bir engel ise o zaman profesyonel bir destek alınması tavsiye edilir.

Eğer salgın sürecinde başa çıkmakta zorlandığınızı ve bu durumun sizi veya çevrenizi olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız lütfen bizimle iletişime geçin.

BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!



İLETİŞİM
copese@tedu.edu.tr