

PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI VELİ EĞİTİMİ

2019-YALOVA

Psikoeđitim Programının Amaçları

- **Travmatik Olayların Normal Psikolojik Etkileri Hakkında Öğretmenler, Ana-babalar Ve Çocukları Bilgilendirmek Ve Onların Bu Konuya İlişkin Anlayışlarını Geliştirmek.**
- **Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmasını sağlamak.**

TRAVMA NEDİR?

Herhangi bir kişi için aşırı derecede örseleyici veya başa çıkması zor olan kişinin varlığını tehdit eden hatta öleceğini düşündürebilen normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay...

Travmayı Ortaya Çıkarabilecek Olaylar Nelerdir? Travmatik yaşantı denince aklınıza neler gelir? Yaşamımızdaki Zorlu olaylar?

Travmatik olay nedir?

Beklenmedik bir biçimde ortaya çıkan,bireyin **baş etme potansiyelini** devre dışı **bırakan, etkisiz kılan**, kendisinin veya yakınlarının yaşamını;

FİZİKSEL-BİLİŞSEL-DUYGUSAL

bütünlüğünü **tehdit** eden ve/veya toplumu **etkileyen** olayı durumu ifade eder.

Temel Kavramlar

- Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Nedir?

Travmatik olaylardan;

ÖNCE

ANINDA

SONRASINDA

gerçekleştirilen psikolojik ve sosyal destek hizmetlerinin tümü.



Kaynağına göre travma



Travma Sonrası Genel Tepkiler

- Uyku bozuklukları, kabuslar
- Regrese olma (Yaşa uygun olmayan davranışlar sergileme, gerileme), yeme, giyinme, tuvalet alışkanlığında farklılık
- Huzursuzluk, hiperaktivite
- Uykulu, donuk, uyuşuk olma
- İzolasyon, yalnızlık
- Tanıdıklara ve nesnelere aşırı bağlanma
- Ağlama nöbetleri (çok sık)
- Uyum sorunu

Travma Sonrası Genel Tepkiler

- Ebeveynle ilişkide çok farklı tutumlar
- Sürekli travma ile yaşama (konuşma, oyunlarda olayı aktarma gibi)
- Travmanın tekrarından korkma
- Aşırı derecede başkalarının ihtiyaçlarını önemseme

Travma Sonrası -DUYGULAR

- Çaresizlik
- Kontrolü kaybetme duygusu
- Utanma
- Suçluluk hissetme
- Korkma
- kaygı, endişe
- Öfke
- Umutsuzluk
- Güvensizlik
- Değersizlik hissi
- Duygulanmda sorun yaşama
- Kırılganlık
- Kendine acıma
- Şaşkınlık
- Intikam
- Boşluk duygusu

Fizyolojik /Bedensel Tepkiler

- **Kas, Karın ve Sırt ağrılarına yol açabilir, baş ve göğüs ağrısı,**
- **Nefes darlığı,**
- **Mide yanması ve bulanması,**
- **İştah azalması veya artması,**
- **Yorgunluk hali ve gürültüye karşı hassasiyet gibi fizyolojik tepkilerdir**
- **Hızlı kalp atışı,**
- **Avuç içi terlemesi,**
- **Konsantrasyon sorunları,**

Yeniden Yaşama

- Olayın, elde olmadan **tekrar tekrar anımsanan sıkıntı veren anıları**
- Olayı, sık sık sıkıntı veren bir biçimde **rüyada görme.**
- Travmatik olay sanki **yeniden oluyormuş gibi davranma** ya da hissetme
- Travmatik olayın bir yönünü **çağrıştıran** ya da andıran iç ya da dış olaylarla karşılaşma üzerine yoğun bir psikolojik sıkıntı duyma.
- Travmatik olayın bir yönünü **çağrıştıran fizyolojik tepki** gösterme.

Kaçınma

- Travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan kaçınma çabaları.
- Travma ile ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları.
- Travmanın önemli bir yönünü hatırlayamama.
- Önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin olarak azalması.
- İnsanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaştığı duyguları.
- Duygulanımda kısıtlılık (örneğin ; sevme duygusunu yaşayamama)
- Bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma.

İrkilme

- Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük
- İritabilite (hafif uyarılara karşı aşırı tepki verme) - **huzursuzluk- ya da öfke patlamaları.**
- Düşüncelerini belirli bir konu üzerinde **yoğunlaştırmada** zorluk çekme.
- Hipervijilans (Tehlikeyi önlemeyi amaçlayan davranışların eşlik ettiği yüksek bir uyanıklık hali).
- **Aşırı irkilme** tepkisi gösterme.

Bu tepkiler anormal bir olaya karşı verilen “Normal” tepkilerdir.

Travmanın Genel Sonuçları

- **Hastalık ve ölüm** (yaralanma, hastalık , ölüm)
- **Maddi kayıplar** (zarar, yıkım, ekonomik kayıplar)
- **Sosyal aksama/karmaşa** (altyapı hasarları, hayatta kalmak gerekli olan kaynakların olmaması, nüfusun yer değiştirmesi)
- **Psikososyal etkiler** (stres, zarar veren davranış değişikliği , psikopatoloji, kayıp, yas)
- **Sosyoekolojik ve kültürel etkiler**

Tüm bu olumsuz belirtiler...

- 1-6 ay içerisinde azalma olmaz ve kişinin işlevini bozucu şekilde seyire devam ediyor ise
- TSSB ve uyum bozukluğu açısından profesyonel bir değerlendirme ve yardım alınması önerilmektedir.

Travmatik Olaylarının Çocuklar Üzerindeki Somut Etkileri

- Güven duygusunun zedelenmesi,
- Korku, endişe ve çaresizlik hisleri,
- Çocukların sürekli değişen ve tehdit altında oldukları ortamlarda çelişkili düşünmeye ve davranmaya başlamaları,
- Devam eden etkinliklerinde, okul düzenlerinde aksamlar / isteksizlikler/ başarısızlıklar,

Travmatik Olaylarının Çocuklar Üzerindeki Somut Etkileri

- Ani öfke nöbetleri veya aşırı duyarlılık göstermeleri,
- Uykuya dalmada, uyku sırasında ve uyanmada zorluklar yaşanması, yalnız yatmada zorluk
- Yaşından küçük çocuk davranışları göstermeleri, konuşmama-aşırı gevezelik
- İştahsızlık, karın ağrısı, baş ağrısı bulantı gibi fiziksel tepkiler vermeleri,
- Ebeveyninden ayrılamama
- Tek tip oyuncaklarla oynama
- Seslere karşı irkilme tepkileri, duyarlılık

NELER YAPILABİLİR?

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 sorumluluk almalarına fırsat verin.

TRAVMADAN SONRA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların acı veren bu yaşantıları daha kolay kabul etmelerine yol açabilir.

Yaşantılarını ve duygularını paylaştıklarında kendilerini daha iyi hissederler.

Olan bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinebilirler.

Başkalarının da benzer tepkilere sahip olduğunu bilmek toparlama sürecini başlatır ya da hızlandırır.

Gelecekle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilirler.

ÇOCUKLAR NEDEN KONUŞMAK İSTEMEZLER?

Daha önce bu gibi konularda kendilerini ifade etmek için hiç cesaretlendirilmemiş olabilirler.

Duygularını tanımlamakta zorlanıyor olabilirler.

Yetişkinlerden korkuyor ya da onlara güvenmiyor olabilirler.

Çocuklar kendileri ve özel yaşantıları hakkında konuşmaya alışık olmayabilirler.

Travmatik olaydan bahsetmek onlara acı veriyor olabilir.

Yetişkinlerin kendilerini anlamayacaklarını düşünüyor olabilirler.

Yetişkinleri üzmemek ya da endişelendirmek istemiyor olabilirler.

BİREYLERİN TRAVMATİK OLAYLARDAN ETKİLENMELERİNİ BELİRLEYEN ETMENLER

Anne-baba tepkileri: Anne-babaları güçlü olumsuz tepkiler gösteren çocuklar travmatik olaydan daha fazla etkileneceklerdir.

Kişinin yeterli derecede sosyal desteğinin olması etkilenme düzeyini azaltır.

Çocuğun va da kişinin basa çıkma gücü; Kişilerde travmatik olay öncesi varolan başa çıkma gücü etkilenme düzeyini azaltır.

Aşırı durumlara tanık olma; Ölümünden kıl payı kurtulma, yaralanma, ölmekte olan birini görme, yaralıların taşınmasını izleme.

Stres varatan durumlara maruz kalma süresi; Süre ne kadar uzunsa kişinin etkilenme düzeyi o denli artar.

**Kişi
depresyon, sel, yangın ya da kaza sonucu öleceğini düşünmüşse daha fazla etkilenir.**

TRAVMATİK OLAYLARA KARŞI DAYANIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusu aşılaysın.

Problem çözüme ve sosyal becerilerini geliştirin.

Tutarlı disiplin uygulayın.

Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin.

TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞA ÇIKMA: AİLELERE ÖNERİLER

Stres yaratan durumun varlığını kabul etme

Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme

Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirme

Aile içinde birlik ve şefkatin olması

Aile içinde açık ve etkili iletişim

Aile içi rol ve beklentilerde esneklik olması

Aile ortamının güven verici olması

Teşekkürler

