



İZMİR
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Haziran
2023

Deprem
Özel Sayısı



Öz Bakış

Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi

Depremin
Ekonomik, Sosyal
ve Psikolojik Etkileri

İyileşmek
Anlamak ile Başlar

Özel Gereksinimli
Bireylerin Depremle
Baş Etme Becerileri:
Ebeveynler İçin Öneriler

Kayıpların
Ardından Yaşam

Travmayı
İyileştiren
Öğretmen



Künye



İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü Adına Sahibi
Doç.Dr. Murat Mücahit YENTÜR

Genel Yayın Yönetmeni
İlker ERARSLAN

Yayın Koordinatörü
Funda SEL

Yayın Kurulu
Ayşegül DOĞRU
Canan Gaye KÜÇÜKKILINÇ
Ezgi DEMİR
Güler KÖKSAL
Dr. Hüseyin GÜVEN
Özgür DEMİRCİ
Sezgin OZAN
Yelda ATAN
Zuhal BAL

Görsel Tasarım
Ayla ACET
Son Okuma
Zeynep KAYAOKTAY

Yayın Türü
Deprem Özel Sayısı

Yayın Tarihi
Haziran 2023

İletişim

Fevzipaşa Mh. 452 Sk. No: 15 Kemeraltı Katlı
Otopark Arkası Konak / İZMİR

www.izmir.meb.gov.tr

0232 280 35 00

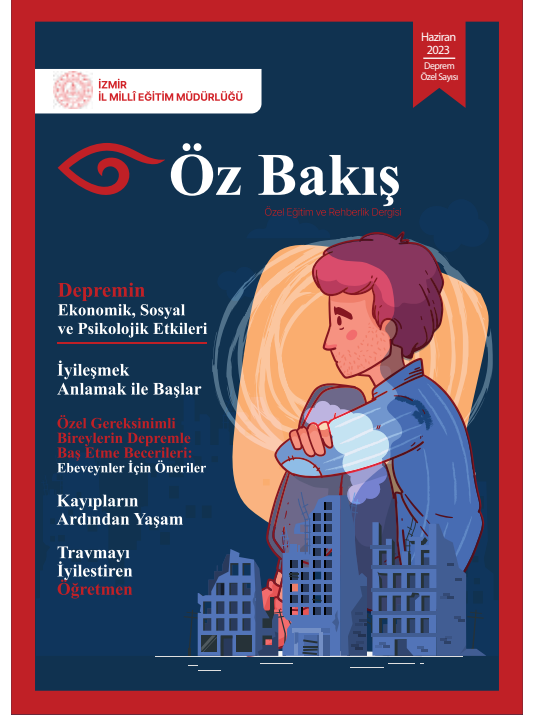
İzmir ili bünyesindeki
Tüm Rehberlik ve Araştırma Merkezleri Müdürlüremize
destek ve katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Dergideki yazıların fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.

ÖZ BAKIŞ, İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü süreli yayın organıdır.

Dergide yayımlanan yazı, konu, fotoğraf ve diğer görsellerin her hakkı saklıdır.

Dergide yer alan görseller için Freepik.com adresindeki içeriklerden yararlanılmıştır





Özel Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık/Rehberlik alanlarında farkındalık kazandırabilmek adına hazırladığımız dergimiz "Öz Bakış", Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında yaşadığımız ve tüm yurttaki hissettiğimiz derin acıyı anlamak ve paylaşmak adına derin üzüntü ile "Deprem Özel Sayısı" olarak ilave bir baskı ile çıkardık.

Bu felaket neticesinde hayatını kaybeden tüm vatandaşlarımıza Cenab-ı Hak'tan rahmet, yaralılarımıza acil şifalar ve yakınlarına sabırlar diliyoruz. Devletimiz ve milletimiz, bütün zor ve acılı günlerde olduğu gibi, bu felaketten sonra da, birlik ve beraberlik içerisinde hareket etmiş, yaraların sarılması sürecinde olağanüstü bir gayret göstermiştir.

Depremi ilk anından itibaren, oluşan sorunlar Bakanlığımızca ivedilikle tespit edilmiş; Arama ve Kurtarma Birimi Ekibimiz, gönüllü personellerimiz ve öğretmenlerimiz, rehber öğretmenlerden oluşan psikososyal ekibimiz, vatandaşlarımızın ve öğrencilerin içinde buldukları durumun olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması amacıyla süratle deprem bölgelerine yönlendirilmiş, depremden etkilenip İzmir'de otel, misafirhane, pansiyon ve yurtlara yerleştirilen tüm vatandaşla-

rımıza Psikososyal Destek Müdahale Çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Deprem Özel Sayımızda ise; depremin çocuklar, gençler, yetişkinler, kadınlar, göç edenler ve özel gereksinimli bireyler üzerindeki olası etkilerine yer verilmiştir. Travmadan sonra iyileşme yolunda yapılabilecekler için bilgilerin yer aldığı "Öz Bakış" dergimizin Deprem Özel Sayısının, travma sonrası iyileşme yolunda bilgi ve umut kaynağı olacağına inanıyoruz.

Bünyemizdeki tüm kurumlarımızla ve paydaşlarımızla acılarımızı birlikte saracak, birlik ve beraberliğimizden aldığımız güçle geleceğe emin adımlarla ilerleyeceğiz.

Allah, ülkemizi ve milletimizi tüm felaketlerden muhafaza etsin. Böylesi acıların tekrar yaşanmamasını temenni ediyor, yaralılarımıza acil şifalar, depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza rahmet, yakınlarına başsağlığı diliyoruz.

"Öz Bakış Dergisi Deprem Özel Sayısı" hayırlı olsun.

Doç.Dr. Murat Mücahit YENTÜR
İl Millî Eğitim Müdürü

içindekiler



06

İyileşmek Anlamak İle Başlar...

Yaşam döngüsü dediğimiz şey, insanın doğumu ile başlayan ve ölümüne kadar giden uzun ve maceralı bir yoldur. Yolda ilerlerken yaşadıklarımız kimi zaman bize her günü diğerinin aynısı gibi yaşıyor-muş hissini verse de yolun başlangıcı ve sonu arasında büyük değişimler yaşanır.



14

Deprem ve Göç

Zorunlu göç, savaşlar, depremler endüstriyel kazalar gibi nedenlerle olur. Zorunlu göçmenler göç etmeye hazır değildir.

10

Deprem Ekonomik, Sosyal ve Psikolojik Etkileri

16

Afetlerin Kadınlar ve Kız Çocukları Üzerindeki Etkileri

24

Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

28

Özel Gereksinimli Bireylerin Depremle Baş Etme Becerileri: Ebeveynler İçin Öneriler



20

Afetlerden Sonra Okulların Önemi Öğretmen ve Veli Rehberi

Yaşanılan afetlerden sonra insanların ve çocukların normal hayata dönüşlerini hızlandırmak travmanın etkisini azaltma konusunda çok önemlidir.

32

Psikoeğitim: Travmanın Bilişsel Modeli

36

Travmaya Müdahale Yöntemleri

Psikoterapi, travmatik olaylar yaşamış bireylerin deneyimleri aracılığıyla çalışmasına ve genel refahını iyileştirmesine yardımcı olabilecek bir tedavi şeklidir.

içindekiler



40

İçimizden Dışımıza Yaralarımızdan Büyümeye Açılan Kapı

Çocuklar oyunları aracılığıyla; yetişkin hayatına hazırlanma, potansiyeli içerisinde yer alan becerileri geliştirme, ilişki kurma, acı verici yaşantılarını ifade etme ve başa çıkabilme fırsatlarına sahip olabilmektedir.

44

Travmayı İyileştiren Öğretmen

48

Çocuklarda Kayıp ve Yas



52

Çocuklarla Ölüm ve Yas Hakkında Konuşmak

Ölüm, hayatın doğal bir parçasıdır ancak buna rağmen çocuklarla bu gerçeği nasıl konuşmamız gerektiği noktasında zaman zaman kendimizi yetersiz hissederiz.



56

Kayıpların Ardından Yaşam

60

Deprem ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu



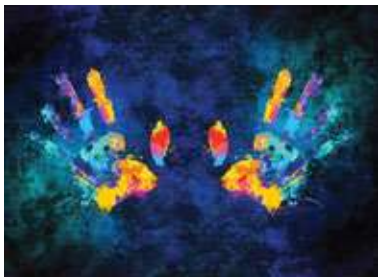
68

Mindfulness ve Stres Azaltma Pratikleri

Mindfulness becerilerimizi geliştirmek, stresin olumsuz fizyolojik ve psikolojik etkilerini azaltmada bize yardımcı olur.

64

Zorlu Mesleki Deneyimleri Geride Bırakmak



72

Sanatın İyileştirici Gücü

Sanat; insanın yaratıcı gücünü ortaya çıkarmasını sağlayan, destekleyen ve gelişimine yardımcı olan bir araçtır.

76

Travmadan Sonra İyileşmeye Giden Yol



İyileşmek Anlamak ile Başlar...

Ayşegül DOĞRU / Rehber Öğretmen
Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

*Beden varoluş okyanusunun sahilidir.
Sufi Deyişi*

Yaşam döngüsü dediğimiz şey, insanın doğumu ile başlayan ve ölümüne kadar giden uzun ve maceralı bir yoldur. Yolda ilerlerken yaşadıklarımız kimi zaman bize her günü diğerinin aynısı gibi yaşıyormuş hissini verse de yolun başlangıcı ve sonu arasında büyük değişimler yaşanır. Bizden önce var olan, bebeklikten, çocukluğa, gençliğe, yetişkinliğe ve nihayetinde yaşlılığa evrilen bu döngü, bizden sonra da var olmaya devam edecektir.

Sürdürülebilir bir yaşam ise kendi ihtiyaç ve arzularımızın yanı sıra bizden sonraki nesillerin de ihtiyaçlarını karşılayabilmek ile mümkün olabilir.

Değişim yaşam döngüsünün en önemli ögesidir. Hiç değişmeyecek gibi hissedilen her şey zamanla değişilebilir. Bu değişimler, bazen zaman içinde yavaş bir şekilde olurken bazen de beklenmedik bir şekilde meydana gelebilir.

Yaşamda aniden ortaya çıkan ve kişinin hayatını öncesi ve sonrası şeklinde ikiye bölen yegâne olay travmalardır. Bu durum yaşamı tehdit ettiği için herkesin yaşamında yoğun korku, çaresizlik hatta ölüm korkusuna neden olur. Travma

sonrasında yaşama devam etmek zorlayıcı bir yaşam deneyimi haline gelip kimilerinin kaybolmalarına neden olurken, kimileri ise bu süreci geride bırakarak güçlenebilmektedir.

Günümüzde ilerleyen bilim sayesinde bu sürecin nasıl gerçekleştiği, travmanın bizi nasıl etkilediği ve olumsuz etkilerden nasıl kurtulabileceğimizi biliyoruz. Bugüne kadarki mesleki deneyimim ve bilimin ışığında şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki travmaya uğrayan kişi neyi, neden yaşadığını ve gerçekten yalnız olmadığını anladığında bu zorlu yaşam deneyimini daha kolay atlatabilmektedir. İyileşmeye giden yol ise zihnimizin travma öncesi, travma esnasında ve sonrasında nasıl çalıştığını ve bize ne olduğunu öğrenmek ile başlayan bir süreçtir.

Zihnimizin Nasıl Çalıştığını Anlamak...

Bilim insanları özellikle son on yılda travma ve etkileri ile ilgili oldukça aydınlatıcı bilgilere ulaşmışlardır. Yapılan araştırmalar, insan zihni ve fizyolojisinin birbirinden bağımsız olmadığını ve aralarında güçlü bir bağ olduğunu kanıtlamaktadır. Bununla birlikte bilim insanları bedeni ve zihni ayrı ayrı ele alıp incelemek yerine, travma yaşayan kişinin "Bana ne oldu?" "Ne

yaşadım?" sorularına cevap aramaktadır.

Biz ruh sağlığı çalışanları ve eğitimcileri olarak, insanların bireysel farklılıklarını ve her bireyin özel ve biricik olduğunu özellikle vurgularız ancak insanı düşündüğümüzde bizi ayıran özelliklerden daha fazlasının birleştiğini görürüz. Özellikle travma karşısında verilen tepkiler bunun en çarpıcı örneğidir. Her insan yaşamını tehdit altında hissettiğinde yoğun korku, kontrol kaybı, çaresizlik ve yok olma duygularını yaşamaktadır. Yaşadığımız bu duyguları neden ve nasıl yaşadığımızı yine bilimin beyin üzerinde yaptığı araştırmalar sayesinde öğreniyoruz. Van Der Kolk (2019), travma konusunda uzun yıllar süren mesleki deneyimlerini "Beden Kayıt Tutar" adlı kitabında gözler önüne sererek travmayı anlamlandırmak üzerine oldukça ayrıntılı bir harita oluşturmuştur. Bu haritayı oluştururken de beynimizin işlevleri, travma sırasında beynimizde olan değişiklikler, travmanın beden ve zihin üzerinde yaptığı değişiklikleri vakalar üzerinden örneklendirerek açıklamıştır. Aynı harita üzerinden giderek beynimizin görevlerine kısaca bakabiliriz.

Beynimizin en önemli görevi zorlu yaşam olaylarında hayatta kalmamızı sağlamaktır. Bunu;

- Temel ihtiyaçlarımız için ruhsal sinyaller üretme,
- Temel ihtiyaçlarımızı karşılayabilmek için bir yol haritası üretme,
- Bu ihtiyaçları karşılayabilmek için gereken enerji ve eylemleri geliştirme,
- Bu ihtiyaçları giderme sırasında olası fırsatlara, engellere ve tehlikelere karşı uyanık olma,
- Anın içindeki gerekliliklere uygun hareket etme

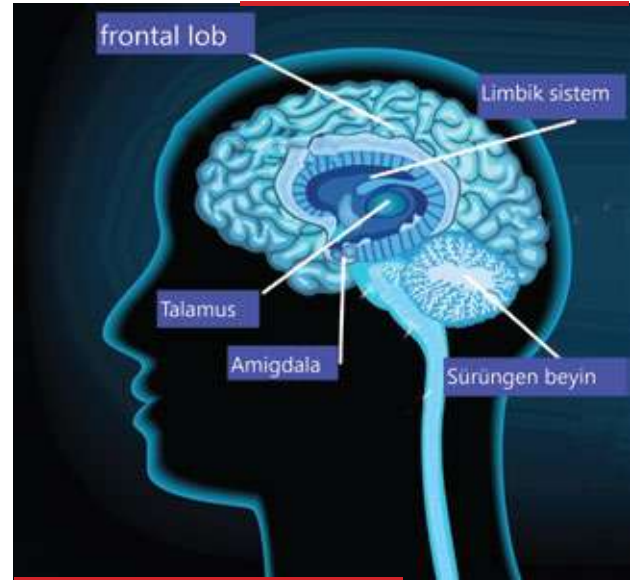
yoluyla gerçekleştirmektedir. Bu sistem normal şartlar altında son derece sağlıklı bir şekilde çalışır ve nasıl çalıştığını fark etmeyiz ancak özellikle travma durumlarında bu sistemin işleyişi bozulur ve normal işleyişini sürdüremediği için, psikolojik problemler baş göstermeye başlar.

Bu sistemin işleyişini anlamak beynin yapısını öğrenmekten geçmektedir. Beyin aşağıdan yukarıya doğru katmanlardan oluşmaktadır. Her katmanın kendine özgü bir çalışma sistemi ve görevi bulunmaktadır. Bu katmanlar sırasıyla:

Sürüngen beyin: Beynin en alt katmanında beyin sapında bulunan bölgede yer alan ve en ilkel olandır. Doğduğumuz zaman aktif hale gelen, yemek, uyku, nefes alma, açlık, ısı, sıcaklık, ıslaklık ve acıyı hissetmemizi, dışkılama yapmamızı ve vücudumuzdaki tüm sistemlerin uyum içinde çalışmasını sağlar. Herhangi bir nedenle uyku veya yeme düzeninde oluşan aksaklık kişide ruhsal dengenin de bozulmasına neden olur.

Memeli beyni: Beynin tam merkezinde bulunan bu katmanda limbik sistem aktif olarak çalışmaktadır. Bebeğin doğumundan

hemen sonra gelişmeye başlayan, duyguların merkezinin bulunduğu bölgedir. Keyif ve korku veren şeylerin ayırt edildiği, hayatta kalabilmek için tehlikenin fark edilmesini sağlayan ve sosyal hayatın içindeki karmaşa ile başa çıkan yerdir.



Limbik sistemin en önemli işlevi ise, insan beyninin çevresindeki olaylara göre duygusal ve algısal bir harita oluşturmasıdır. Bu öyle bir haritadır ki kişiden kişiye farklılık gösterir. Örneğin güvende ve sevilerek büyüyen çocuk, içinde neşe, mutluluk gibi olumlu duyguların olduğu bir haritaya sahip olurken; korku ile veya istenmeyen biri olarak büyüyen çocuk, korku ve terk edilme gibi olumsuz duygularının olduğu bir haritaya sahip olur. Memeli ve sürüngen beyin çoğu zaman birlikte hareket etmelerinden ötürü ikisi birlikte duygusal beyin olarak nitelendirilmektedir (Van Der Kolk, 2019). Çevremizde gerçekleşen tüm olaylarda, duygusal beyin hareket halindedir. Tehlike ve fırsatlar karşısında hormonlar salgılayarak, vücudumuzda belirli tepkilerin (baş dönmesi, mide bulantısı, göğsümüzde sıkışma vb.) oluşmasına neden olur. Böylece gündelik hayatta verdiğimiz pek çok kararı ya da tercihlerimizi duygusal beynimizden gelen sinyaller doğrultusunda yaparız. Tüm bu tepkiler otomatik olarak verilirken, mantıklı düşünme sonradan devreye girer.

Neokorteks: Beynin en üst katmanı olan bu bölüm, insanın entelektüel tarafıdır. Konuşma dilini geliştiren ve soyut düşüncüyü icat ve icra eden bölümdür. Sembolik ve soyut olan şeyleri algılamaktan ve topluma uyumdan sorumludur. Neokortekste, içinde sorgulamanın olduğu mantık devrededir ancak yoğun bir şekilde duygusal beyninden gelen sinyallere karşı çok da dayanıklı değildir.



Travma Sırasında Bize Ne Olur?

*Zihnin unuttuğunu beden unutmaz...
buna teşekkür borçluyuz.
Sigmund Freud*

Çevremizde, tehlikeli bir durumla karşılaştığımızda duyu organlarımız aracılığı ile elde ettiğimiz bilgiler limbik sisteme gönderilir. Limbik sistem içindeki talamus, tüm diğer bilgileri de bir araya getirerek kişiye “bana olan bu” şeklinde bir deneyim yaşatır. Ardından duyuvar limbik sistemin içindeki amigdala ve beynin en üst katmanında bulunan frontal loba doğru iki ayrı yola çıkarlar. Duyular, amigdalaya frontal lobdan daha hızlı ve kolay bir şekilde ulaşır. Bu sırada beyinde işleme devam ettiği için içinde bulunulan zaman donmuş ve hiç geçmeyecekmiş gibi hissedilir. Beyindeki işlevi bir çeşit duman dedektörü olan amigdala ise gelen bilginin hayatta kalmakla ilgili olup olmadığına karar verir. Eğer gelen duyuyu tehdit olarak algırsa tüm vücuda stres hormonları salgılayarak harekete geçilmesini sağlar. Frontal lob durumu fark edinceye kadar çoktan savaş ya da kaç tepkileri verilmiştir. Frontal lob ise bir çeşit gözetleme kulesi gibi çalışır. Duman kokusu aldığı anda yanan şeyin ev mi yoksa yemek mi olduğuna karar verir. Kişi çok üzgün olmadığı sürece frontal lob yanlış tepki verildiğini fark eder ve stres tepkilerinin aynı hızda geri çekilmesini ve bedeninin eski haline geri dönmelerini sağlar. Sistem, herhangi bir şekilde yaşanan aksaklık ya da korku sırasında bedeninin hareket etmesini sağlayan adrenalin hormonunun sürekli bir şekilde üretilmesini sağlar. Adrenalin gerçek bir tehlike karşısında duyulan korku ile üretildiğinde kişiye yararlı olurken, ortada gerçek tehlike olmaksızın üretildiğinde gereksiz yere içilen ilaçlar gibi yan etki gösterir. Bu yan etki savaş veya kaç tepkilerinin aralıksız sürmesine ve kişinin korku içinde tetikte kalmasına neden olur. Bu durum ise bozulmuş bir yangın alarmının sürekli uyarı vermesine benzer. Bu yüzden bu iki sistem arasında kurulan bağ ve uyum çok büyük bir öneme sahiptir. Bu bağın bozulmasına neden olan en önemli etken ise travmadır.

Travmaya uğrayan kişilerde duygusal beyin ve frontal lob arasındaki bağlantı kesintiye uğramakta ve kişinin hayatta denge kurması zorlaşmaktadır (Van Der Kolk, 2019).

Doğadaki tüm canlılar gibi insanlar da tehlike hissettikleri anda ilk savunma tepkisi olan “aktif savunma” durumuna geçerler. Örneğin; güçlü bir saldırı karşısında kişi, gerilen kasları sayesinde bedensel bir tepkide bulunabilir ya da kaçarak tepki verebilir ancak bu durumda çok az bilinen bir tepki daha vardır. O da saldırı karşısında hareketsiz kalmak. Bu davranış “tonik hareketsizlik” olarak da bilinmektedir. ***İçgüdüsel olarak savaş veya kaç tepkileri verilemediğinde beyin son çare olarak hareketsizlik tepkisini verir. Travmanın yarattığı korku ve çaresizlik duyguları, kişinin felç olmuşçasına hareketsiz kalmasına neden olur. Travma sırasında hareketsizlik gösteren kişiler bu durumu “korkudan donmak”, “korkudan kaskatı kesilmek”, “olduğu yerde çökmek ve hissizleşmek” şeklinde açıklar.*** Gerçekte olan ise kişinin yoğun korku ve travmanın etkisiyle içgüdüsel olarak ortaya çıkan bedensel bir deneyim yaşamasıdır. Bu davranış türü “mış gibi yapmak” şeklinde değildir. Son derece ciddi, içten gelen ve insanın hayatta kalmak adına gösterdiği bir taktik harekettir. Bu aşamada vahşi doğadan bir örnek vermek durumun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Avlanmaya çıkan bir çita düşünün, karşısına bir geyik çıktığında doğası gereği saldırır. Geyik mücadele edebilecek pozisyonda değilse kaçarak tepki verir. Kovalamaca sırasında yakalanacağını anlayan geyik birden taş kesilir. Hareket etmez ve olduğu yere yığılır. Bunu fark eden çita avını yakalamış olduğunu düşünerek onu diğer rakiplerinden korumak adına güvenli bir yere taşır. Çita avını yavrularıyla paylaşmak için onları getirmeye gider. Çitanın gittiğini fark eden geyik yaşadığı felcin etkisinden kurtularak çitanın elinden kaçır. Yaşanan bu olayda çok açık görülmektedir ki geyiğin

yaptığı hareketsizlik eylemi onun hayatının kurtulmasına neden olan, içgüdüsel bir taktır.

Hareketsiz kalma durumunun yarattığı bir diğer önemli etki de kişinin biyolojik olarak hissizleşmesidir. Hissizleşme, kişinin yaşadığı korku ve dehşet verici durum karşısında acı ve korku duygularının tamamen ortadan kalkmasıdır. Yine geyik ve çita örneğine dönersek; herhangi bir şekilde çita tarafından yaralanan geyik yaralı olduğu halde, fırsatını bulup kaçabilmek için bu taktiği kullandığında acı ve korku hislerini duymaz. Bunun da nedeni acının onu zayıflatmasına izin vermemesidir. Bu sırada beden endorfin hormonu salgılayarak bir çeşit anestezi etkisi altına girer. ***Bu duruma tonik hareketsizlik penceresinden bakıldığında, tamamen işlevsel bir savunma taktiği olduğu görülmektedir. Fakat ilginç bir şekilde doğada bu durumu yaşayan hayvanlar olağan hayatlarına kaldıkları yerden devam ederken, bu durumu yaşayan bazı insanların sürecin devamında travmatize oldukları gözlemlenmiştir.***

Bazı travma mağdurlarında fiziksel olarak gerçekleşen donma hali etkisini yitirdikten sonra kopma belirtileri devam eder ve devamında psikosomatik belirtiler (baş ağrısı, baş dönmesi, mide, bağırsak rahatsızlıkları, kas ağrıları) görülebilir. Hatta bazı durumlarda kendi duygularını ve hayatını sanki başkası yaşıyormuşçasına uzak ve hissiz bir şekilde anlatabilirler. Hayatta kalmak için içgüdüsel olarak hareketsiz kalma taktiğini kullanan bu kişiler, travma sonrasında yaşamdan kopuş yaşayabilir ve anı yaşayamadıkları için "şimdi ve burada" olmak ile ilgilenemezler. Yani iş ve çalışma hayatına geri dönebilir, ailesine karşı sorumluluklarını yerine getirebilir ve belli otomatik hareketleri yapabilirler. Ancak kendilerini yaşıyor gibi hissetmekte zorlanabilirler. Devamında sosyal hayattan koparak, uyumsuz bir profil sergileyerek çoğunlukla da uzun süreli depresyon ile mücadele etmek durumunda kalabilirler. Duygularının büyük bir bölümü travma sırasında yaşadıkları donmanın etkisi ile sıkışıp kalır. Bu sıkışıklığın içinde kendisini çaresiz hisseden kişiye, genellikle utanç duygusu eşlik edebilir. Travma ve utanç bir araya geldiğinde kendini suçlama, kendinden nefret etme, başına gelen her şeyin sorumlusunun kendisi olduğunu ve bunu hak ettiğine dair olumsuz inanışlar ortaya



çıkır. Hissedilen korku ne kadar şiddetliyse hareketsiz kalınan sürenin artmasına ve şiddetlenmesine de neden olur. Öyle ki bu hareketsizlik durumu sona erdiğinde şiddetli öfke patlamaları yaygın olarak gözlemlenmiştir. Tıpkı hastanede ameliyattan korkan ve ameliyathaneye girmesi için zorlanan bir çocuğun, ameliyattan çıkıp ayıldıktan sonra çevresine saldırmaya veya kaçmaya çalışması gibi.

Özetle aynı travmaya maruz kalan kişilerin büyük bir kısmı, belli bir süre sonra yaşamına kaldığı yerden devam ederken bir kısmı yola devam etmekte zorlanır. Yola devam etmekte zorlanan kişilerin genellikle hareketsizlik tepkisi verdikleri, bununla birlikte yoğun bir şekilde olumsuz duygular hissettikleri gözlemlenmiştir. Hareketsizlikle birlikte yol alan tüm olumsuz duygular (utanç, çaresizlik, tiksinti, öfke) travma sırasında yaşanan felç halinin uzayıp derinleşmesine neden olabilmektedir. Daha basit bir ifade ile korku kişiyi felç eder, felç olmaya duyulan korku da, daha şiddetli bir korkuya dönüşür. Bu durumda kişinin daha derin bir felç durumuna girmesini beraberinde getirir. Yaşanan travma bu hale dönüştüğünde ise artık profesyonel bir yardım şart olmaktadır.

Bu noktada uzman kişilerden alınacak desteğin ana teması hissedilen "korku ve hareketsizlik" duygularını birbirinden ayırmak olmalıdır. Yani kişinin travma sırasında hareketsiz kalmasının içgüdüsel bir taktik olduğunu ve bu korkunun da aynı zamanda kişiyi koruyan bir duygu olduğunu anlamasına yardımcı olunmalıdır. Bu iki duygu birbirinden ayrıldığında kişinin yaşadığı kısır döngü bozulur ve kişi yavaş yavaş kendi ruh durumunu dengelemeye başlar. Tedavi ile ilgili pek çok yöntem ve teknik bulunmakla birlikte ilk önce kurulması gereken şey kişinin koşulsuz şartsız kendisini güvende hissetmesidir (Levine & Fredrick, 2013).

Travmadan sonra iyileşebilmek için kişinin kendi içinde olan kaynaklarını keşfetmesi ve bu kaynakları kullanarak tekrar yaşama dönebilmesi önemlidir. Bununla ilgili daha kapsayıcı bilgi dergimizin son yazısı olan "Travmadan Sonra İyileşmeye Giden Yol" da bulabilirsiniz.





Depremin Ekonomik, Sosyal ve Psikolojik Etkileri

Hadiye BOSTANCI DEMİRCİ / Uzm. Psikolojik Danışman
Sümevra KALKAN / Psikolojik Danışman
Derya NEÇETİN / Psikolojik Danışman
Bornova Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Afet, toplumların yaşam alanlarında birdenbire veya zamanla oluşan, doğanın veya insanın doğrudan ya da dolaylı müdahalesiyle gerçekleşen; fiziksel, ekonomik, psikolojik ve toplumsal etkileri bakımından önemli sonuçlar doğuran sosyal bir olgudur (Can, 2020). Türkiye, jeolojik yapısı sebebiyle doğal afetler açısından yüksek riskli denebilecek bir coğrafyada yer almaktadır. Ülkemizin en çok etkilendiği doğal afet çeşidi ise depremlerdir (AFAD, 2014). Depremin yarattığı olumsuz sonuçlar; fiziki kayıplar, can kayıpları ve yaralanmalar olarak belirtilmektedir. Bunların yanısıra depremin bireyler, toplum ve ülke düzeyinde ekonomik, sosyal ve psikolojik gibi birçok etkileri olduğu ifade edilmektedir (Altun, 2018).

Ekonomik Etkiler

Deprem ülkelerin kalkınma politikalarının uygulanmasına engel olabilecek potansiyele sahip doğal bir afettir. Depremün ülke ekonomisine etkisi ülkelerin kalkınmışlık seviyeleri ile doğrudan ilgilidir. Deprem nedeniyle gelişmiş ülkelerde genellikle kayda değer makroekonomik etkiler (toplam üretim, milli gelir, toplam tasarruf vb.) söz konusu olmazken, gelişmekte olan ülkelerde meydana gelen etki çok daha yıkıcı boyutlarda ortaya çıkabilmektedir (Mechler, 2007). Depremün Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelere; kalkınma, kamu maliyesi ve büyüme üzerinde ciddi etkileri söz konusudur. Özellikle gelişmekte olan ülkelere yıkıcı depremler yoksulluğun artmasına ve mali bakımdan bütçe açıklarına neden olmaktadır. Buna ek olarak kalkınma için belirlenmiş kaynaklarının, ülkenin yeniden yapılanma sürecinde kullanılacak olması kalkınma programlarının uygulanmasını sektöre uğratmaktadır (Akar, 2013).

Deprem ülke ekonomisinde derin izler bırakmaktadır. Literatüre bakıldığında depremin yol açtığı ekonomik sonuçların ele alınması iki ana başlık altında incelenmektedir. Depremün ekonomik etkileri kısa, orta ve uzun vadeli olarak farklı süreçlerde yaşanmaktadır. Kısa vadede ortaya çıkan etkiler can ve mal kaybı, yaralanmalar, alt yapı, iletişim ve ulaşım konularında; orta vadedeki etkiler iş gücü kaybı, kira kaybı; uzun vadedeki etkiler ise devam eden ihracat-ithalatta ki değişiklikler, enflasyon farklılıkları olarak sıralanabilir (Karancı vd., 2011).

Sosyal Etkiler

Depremün fiziksel olduğu kadar toplumsal olarak da etkileri üzerine odaklanılması kritik bir öneme sahiptir. Çünkü

toplumun ve bireylerin rutin hayatları kesintiye uğramıştır. Bu durum, toplumsal davranışlar ve toplumsal yapının üzerinde farklı etkiler yaratacak güce sahiptir. Bu etkileri çok yönlü değerlendirmek mümkündür. Travmatik durumlarda güvensizlik, belirsizlik, çaresizlik, öfke gibi bireylerin kendi dünyalarında yaşadıkları olumsuz duygular toplumun işleyişinde de kendini bir şekilde gösterebilir. Bunun yanında birlik olma hali, yardımlaşma, destek olma gibi toplumu olumlu yönde etkileyebilecek durumlar, beraberinde dayanışma eylemini güçlendirebilir.

Deprem gibi doğal afetler etkileri bakımından çok yönlü ele alınmalıdır, zira bir afet başka bir afete neden olabilmektedir (Kadioğlu, 2011). Ortaya çıkan yeni afet durumları da koşulların daha zor hale gelmesine neden olabilir. Bu da toplumun stresinin artmasına yol açabilir. Yukarıda da belirtildiği üzere, depremin yarattığı değişim, düzenin ve rutinin bozulması anlamında önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Deprem gibi afetler sonrasında ortaya çıkan ani değişimler, toplumsal yapıdaki farklılaşmalar, afet sonrası toplumlardaki davranış biçimi, bireysel ve toplumsal iyileşme ve mücadele durumu gibi kavramların ele alınması önem kazanmaktadır (Gökalp-Yılmaz, 2021).

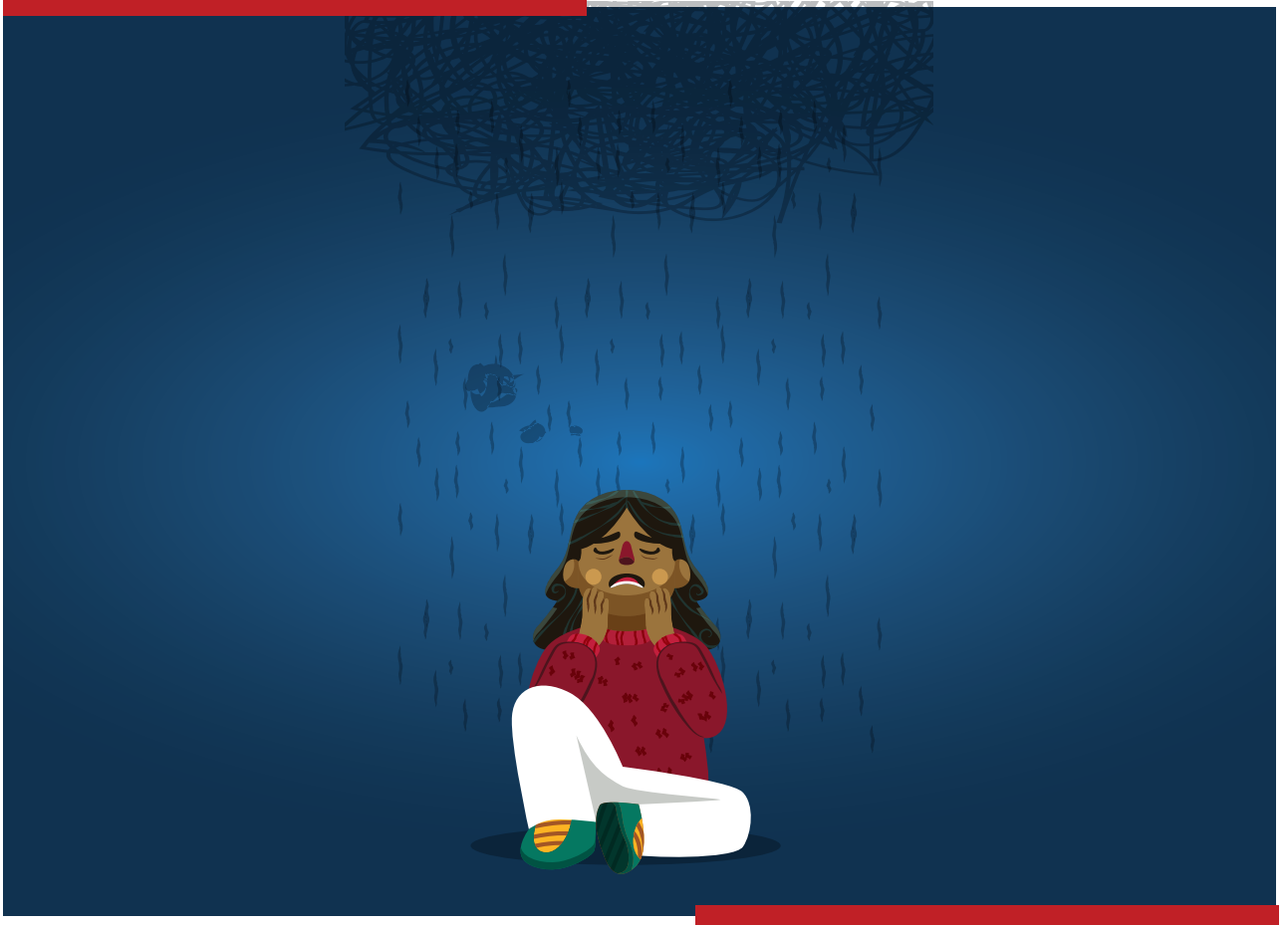
Ortaya çıkan toplumsal etkilerin, ekonomi, din, aile gibi sosyal alanlarda getirdiği önemli değişimlerin yanında ciddi yapısal değişimlere de yol açabildiği görülmektedir.

Bu değişimleri tartışan Bates ve Peacock'a göre;

"Afetler farklı sosyoekonomik ve etnik grupları ve hatta toplumun farklı iş bölümü tabakalarını farklı biçimde etkiler ve sonuç olarak toplumsal tabakalaşma sistemi süreçten etkilenir; sosyal yapının farklı kısımlarında farklı gerileme ya da ilerleme ortaya çıkabilir" (Bates ve Peacock, 1987)

Sosyal alandaki değişimin yanında, bu değişimin beraberinde





getirdiği baskı sonucu uyum sağlama problemleri de afet sonrası dönemde stres yaratıcı önemli bir unsur oluşturmaktadır.

Afetler sosyal sistemin yapısını strese sokarak, mevcut işlevlerini yerine getirip getirmediğini kontrol eder. Dahası sistem, en azından geçici olarak bu strese ve buna neden olan koşullara uyum sağlamaya zorlanır. Bu geçici olan uyum süreci zaman içerisinde sosyal yapıda kalıcı değişimlere neden olabilir ya da ilişkili değişimler yaratabilir (Bates ve Peacock, 1987).

Psikolojik Etkiler

Deprem denilince akla önce, can ve mal kayıpları gelmektedir; ancak zaman geçtikçe bireylerde ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal etkiler de önemli bir yer tutmaktadır. Bu ruhsal etkiler depreme doğrudan maruz kalanlara ek olarak, yardım ekiplerini, afetzedelerin yakınlarını ve olaylara medya yoluyla şahit olanları da etkileyebilmektedir (Akyılmaz ve Karka, 2011). Bu etkiler her kişide farklı şiddet, şekil ve sürelerde gözlemlenebilir.

Travmatik olayı yeniden yaşıyor olma hissi, travmayı hatırlatan nesnelere, kişiler ya da ortam gibi farklı tetikleyicilerden kaçınma, duygularda değişkenlik ya da olumsuz duyguları (kaygı, öfke, korku, umutsuzluk vb.) daha sıklıkla deneyimleme hali, bireyin kendisi, çevresi ve dünyaya yönelik olumsuz düşüncelerindeki artış, her an

tetikte olma hali gibi stres tepkileri arasında yer alabilmektedir (Aker ve Işık, 2017). Bu stres tepkileri depremin hemen sonrasında görülebildiği gibi depremin üzerinden uzun bir süre geçtikten sonra da ortaya çıkabilmektedir.

Zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin büyük çoğunluğunda korku ve stres tepkileri görülmektedir. Bu tepkiler tüm insanların yaşayabileceği evrensel tepkilerdir. Travmatik olay sonrası ilk bir ayda verilen tepkiler akut tepkilerdir ve bunlar normal kabul edilmektedir. Bu dönemin ardından olaya gösterilen tepkilerin sıklık ve şiddetinin artarak devam etmesi yaşanan durumun Travma Sonrası Stres Bozukluğuna (TSSB) dönüştüğüne işaret edebilmektedir. Bu durumda bir ruh sağlığı uzmanından destek alınmasının önemi büyüktür.

Depremden sonra rutin hayata dönme ve iyileşme süreci, bireylerin ciddi zorlanmalar yaşadıkları ve baş etmekte güçlük çektikleri bir dönem olarak görülmektedir. Nasıl ki deprem insanlar üzerinde farklı etkiler ortaya çıkartıyorsa; iyileşme süreci de bireyler arası farklılıklar içerir. Bireyin aldığı sosyal destek ise travma sonrası iyileşme döneminde önemli bir role sahiptir (Sönmez,2022).



KAYNAKÇA

AFAD (2014). Müdahale, İyileştirme ve Sosyoekonomik Açından 2011 Van Depremi. Ankara: T.C. Başbakanlık Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı.

Akar, S. (2013). Doğal Afetlerin Kamu Maliyesine ve Makro Ekonomiye Etkileri: Türkiye Değerlendirmesi. *Journal of Management and Economics Research*, 11 (21), 185-206. Retrieved from <https://dergi-park.org.tr/en/pub/yead/issue/21810/234464>

Aker AT, Işık E. Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. Akdeniz F, editör. Aile Hekimleri İçin Psikiyatri 'de. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları; 2017:119-50.

Akıylmaz, F., & Karka, O. (2011). Afetlerde Psikolojik İlk Yardım. İstanbul: AFAD.

Altun, F. (2018). Afetlerin Ekonomik ve Sosyal Etkileri: Türkiye Örneği Üzerinden Bir Değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 1-15.

Bates, F.L. ve W.G. Peacock. (1987). *Disasters and Social Change*. R.R. Dynes, B. De Marchi ve C. Pelanda (Ed.). *The Sociology of Disasters* (ss. 291-330) içinde. Milan, İtalya: Franco Angeli Press.

Can, İ. (2020). Giriş Niyetine: Afet Sosyolojisine Alan Açma Çabası, İ. Can (Ed.), *Afet Sosyolojisi* içinde (ss. 15- 36), İstanbul: Çizgi Kitabevi. Çetin, E. (2017). *Günderlik Hayata Sosyolojik Bakmak*, Ankara: Siyasal Kitap.

Gökalp-Yılmaz, F.G. (2021). Doğal afetler, Toplumsal Değişme Ve Dirençlilik İlişkisi: Toplumsalın Yeniden İnşası Üzerine Bir Değerlendirme. *Sosyolojik Bağlam Dergisi*, 2 (2), 119-132. Doi: 10.52108/2757-5942.2.2.8

Kadioğlu, M. (2011). Afet Yönetimi Beklenilmeyeni Beklemek En Kötüsünü Yönetmek (2. b.). İstanbul: T.C. Marmara Belediyeler Birliği

Yay.

Karancı, N. A., Kalaycıoğlu, S., Erkan, B. B., Özden, T. A., Çalışkan, İ., Özakşehir, G. (2011). Tabanlı-Van ve Edremit-Van Depremleri İnceleme Raporları. Ankara.

Mechler, R., (2007), Doğal Afetlerin Makroekonomik Etkileri, içinde: Afet Risk Yönetimi Risk Azaltma ve Yerel Yönetimler, ed: Erkan, Nihal Erkin ve diğ, Beta Basım, İstanbul.

Milli Eğitim Bakanlığı (2022) Rehberlik Hizmetleri Daire Başkanlığı Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı, Ankara: Rehberlik Hizmetleri Daire Başkanlığı. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_02/10171606_ÖgYretmen_PsikoegYitim_ProgramY.pdf

2011.

Sungur MZ, Herbert C. Travma ile Başa Çıkma. Aker AT, Aydın N, Beşiroğlu L, Çelik F, editörler. Van-Ercis 2011 Depremleri TPD Etkinlikleri ve Deneyimleri. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları; 2014:113-22.

Tan, N. (2001). Atatürk Dönemi Tiyatro ve Opera Çalışmalarında Türk Halk Kültüründen Nasıl Yararlanıldı?, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı. Elde edilme tarihi: Ocak2008

<http://ekitap.kulturuzm.gov.tr/BelgeGoster.aspx?F6E10F8892433CFFA781CAA92714FCE0BFE1A1EBF9849693>

14 million Total Local Population
1.8 million Total Migrant Population
7.1 million Total Local and Migrant Population in Most Affected Sub-Provinces
2.7 million Estimated Displaced Population



Deprem ve Göç

Perihan ÜREY ERTEM / Rehber Öğretmen
Karşıyaka Kaptan Altay Altuğ İlkokulu

Türkiye deprem kuşağında yer alan bir ülkedir. Boğaziçi Üniversitesi kayıtlarına göre 1903'den günümüze kadar şiddeti 5.5' un üstünde olan ve hayatı tehdit eden 120 deprem kaydedilmiştir. Bu depremlerden 1939 yılındaki Erzincan Depreminde 32 bin, 1999 yılındaki Körfez Depreminde 17 binden fazla insan hayatını kaybederken; 2011 Van Depreminde 644, 2020 İzmir depreminde 117 kişi hayatını kaybetmiştir. En son 6 Şubat 2023 tarihinde merkezi Kahramanmaraş olan iki büyük depremde 51 binden fazla insan hayatını kaybetmiştir. Depremlerin hayatı tehdit etmesinin dışında konutların, işyerlerinin yıkılması, güvensiz bir ortam oluşması, ekonomik ve psikolojik nedenlerle insanlar yaşadıkları yerden ayrılarak göç etmektedir. Uluslararası göç örgütünün verilerine göre 2023 Kahramanmaraş Depreminde 14 milyon kişi depremden etkilenmiş, 1,8 milyon kişi göç etmek zorunda kalmıştır (IOM, 2023). Göçler, daha güvenli ve iş olanaklarının olduğu bölgelere doğru olmuştur.

Göçler çeşitlerine göre zorunlu göçler ve istemli göçler olarak ikiye ayrılabilir. İstemli göçler; daha iyi yaşam koşulları, eğitim, çalışma gibi nedenlerle olur ve çoğunlukla planlanmıştır. Göç eden kişiler göç etmeye hazırlıdır. Terk ettikleri yerle ilişkilerini sürdürebilirler. Zorunlu göç; savaşlar, depremler endüstriyel kazalar gibi nedenlerle olur. Zorunlu göçmenler göç etmeye hazır değildir. Çoğunlukla yeni yerleşim yerinde nerede oturacaklarını, nasıl yaşayacaklarını, nasıl para kazanacaklarını, hayatlarını nasıl idame ettireceklerini bilemezler.

Zorunlu göçlerin neden olduğu durumlar:

- Ekonomik kayıplar,
- Sosyal statü kaybı,
- Eğitim olanaklarından yararlanamama,
- Sağlık hizmetlerinden yararlanamama ve hastalıkların artışı,
- İşsizlik, daha ağır ve statüsü düşük işlerde çalışmak zorunda kalmak,
- Yerel toplumla çatışma ve ayrımcılığa maruz kalmaktır.

Tüm doğal afetlerde olduğu gibi depremlerde ve deprem sonrası göçlerde de kişilerin ruh sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Çalışmalar; deprem travmasına bağlı gelişen ruh sağlığı sorunları için kişilerin güncel bir deprem tehdidi karşısında duydukları korku, hayat üzerinde çaresizlik hissi ve deprem sırasında duyulan korku gibi özlü tehdit algısının riski artırdığını doğrulamıştır (Özden, 2013).

Beklenmedik travmatik olaylar insanların baş edebilmelerinin, üstesinden gelmelerini etkiler. Deprem ve depresyon pek çok araştırmada ilişkilendirilmiştir. Olağanüstü durumun uzun sürmesi depresyon riskini artırır. Her üç kişiden birinde ağır depresyon bulguları ve anksiyete belirtileri görülmektedir. 30 yıldan uzun süre geçmesine rağmen depremden göçmenlerde depresyon saptanmıştır. Depremde göçmenlerde post-travmatik stres bozukluğu da yaygındır. 76 bin depremden göçmende post-travmatik stres bozukluğunun sıklığı % 24 bulunmuştur. Depremde göçmenlerde uyku problemleri de yaygındır. Stres, anksiyete ve post-travmatik stres bozukluğu,



uyku düzensizliklerine neden olmaktadır. Uykuya geç dalma, gecenin bir yarısında uykunun kaçması, gece kâbusları uyku düzensizliklerinden bazılarıdır. Uyku düzensizliği yaşayan kişiler gün boyunca kendilerini halsiz, bitkin hissederler. Depremde göçmenler bu tip ruh sağlığı sorunlarını önemsiz hissedip gerekli yardımları talep etmezler. Ancak insanların yemek, giysi, barınak bulmak gibi ihtiyaçlarının yanında psikolojik yardıma da ihtiyacı vardır (<https://yourmentalhealthpal.com/>). Ülkemizdeki depremedelerin önemli bir kısmında psikolojik stres ve şok belirtileri bildirilmiştir. İştahsızlık, uyku düzensizlikleri, korku, panik, kâbuslar ve travmatik deneyimin tekrar anımsanması görülmüştür.

Depremden sonra meydana gelen diğer bir sorunda eğitim ile ilgili sorunlardır. Depremden etkilenmiş çocukların eğitimleri aksayabilmektedir. Bu durum kişisel gelişim, geleceğe hazırlık ve üretkenliklerine olumsuz etki yaratabilir.

Bu çocuklar alışık oldukları yaşam tarzını, okullarını, sınıf arkadaşlarını, öğretmenlerini özlerler. Kendilerini güven içinde hissetmeyebilirler. Yaşadıkları büyük depremin neden olduğu korku, sürekli tekrar deprem olacak endişesine neden olabilir. Kimi zaman örgün eğitime erişemeyebilirler. Örgün eğitim olanağını yakalayan çocuklar ise yeni okullarında uyumsuzluk yaşayabilirler. Yeni geldikleri okullarda eski arkadaş ve öğretmenleriyle oluşturdukları ilişkileri özleyebilirler. Bu durumlar çocukların ruh sağlıklarına ve başarılarına etki eder. Çocuklar aşırı üzgün, kaygılı, öfkeli, uyumsuzluk içinde olabilir. Bunlardan dolayı deprem nedeniyle göç eden ailelerin çocuklarına özen gösterilmeli ve destek verilmelidir. Bununla beraber, duygularını ifade etmeleri sağlanmalı, okul psikolojik danışmanı ile görüştürülmeli, arkadaşlık ilişkileri desteklenmeli ve yeni yaşamlarında yeni rutinler oluşturulmalıdır. Hatta oyunların yer aldığı eğlenceli aktivitelere yer verilmesi yeni okula alışmalarında faydalı olacaktır.

Boyacı ve Boyacıoğlu (2022)'nin depremden etkilenerek göç etmiş çocuk ve ergenlerde otobiyografik bellek gelişimi ve benlik algısı konusunda yaptığı derlemenin sonucuna göre; bu

gruplarda otobiyografik muhakeme yeteneğinin geliştirilmesi; kişisel deneyimlerinde zamansal, nedensel, tematik ve anlatımsal bütünlüğün kurulmasını sağlayan becerilerin kazandırılması psikolojik iyi oluşları açısından oldukça önemlidir.

Sonuç olarak, göçmen çocuk ve ergenlerin anılarını anlamlandırılmaları ve benliğin ihtiyaçlarına uygun işlevler çerçevesinde kullanmalarında kendilerine rehberlik edilmesi, bu çocukların psikolojik sağlıklarını koruyucu, güçlendirici ve hatta sağaltıcı etki gösterebilir. Dolayısıyla, bu tarzda çalışmalardan elde edilen bulguların; çeşitli kamu kuruluşları, sivil toplum örgütleri, yerel politika düzenleyicileri ile paylaşılması, alanda farkındalık yaratması ve gerekli politikaların ortaya çıkarılabilmesi açısından da oldukça önemlidir (Boyacı ve Boyacıoğlu, 2022).

KAYNAKÇA

Boyacı, B., & Boyacıoğlu, İ. (2022). Göçmen ergenlerde otobiyografik bellek gelişimi ve benlik saygısı üzerine bir derleme. *Current Perspectives in Social Sciences*, 26(2), 256-267.

<http://www.koeri.boun.edu.tr/sismo/2/deprem-bilgileri/buyuk-depremler/>.

<https://reliefweb.int/report/turkiye/iom-2023-earthquakes-displacement-overview-turkiye-march-2023>.

<https://yourmentalhealthpal.com/earthquakes-and-mental-health/>

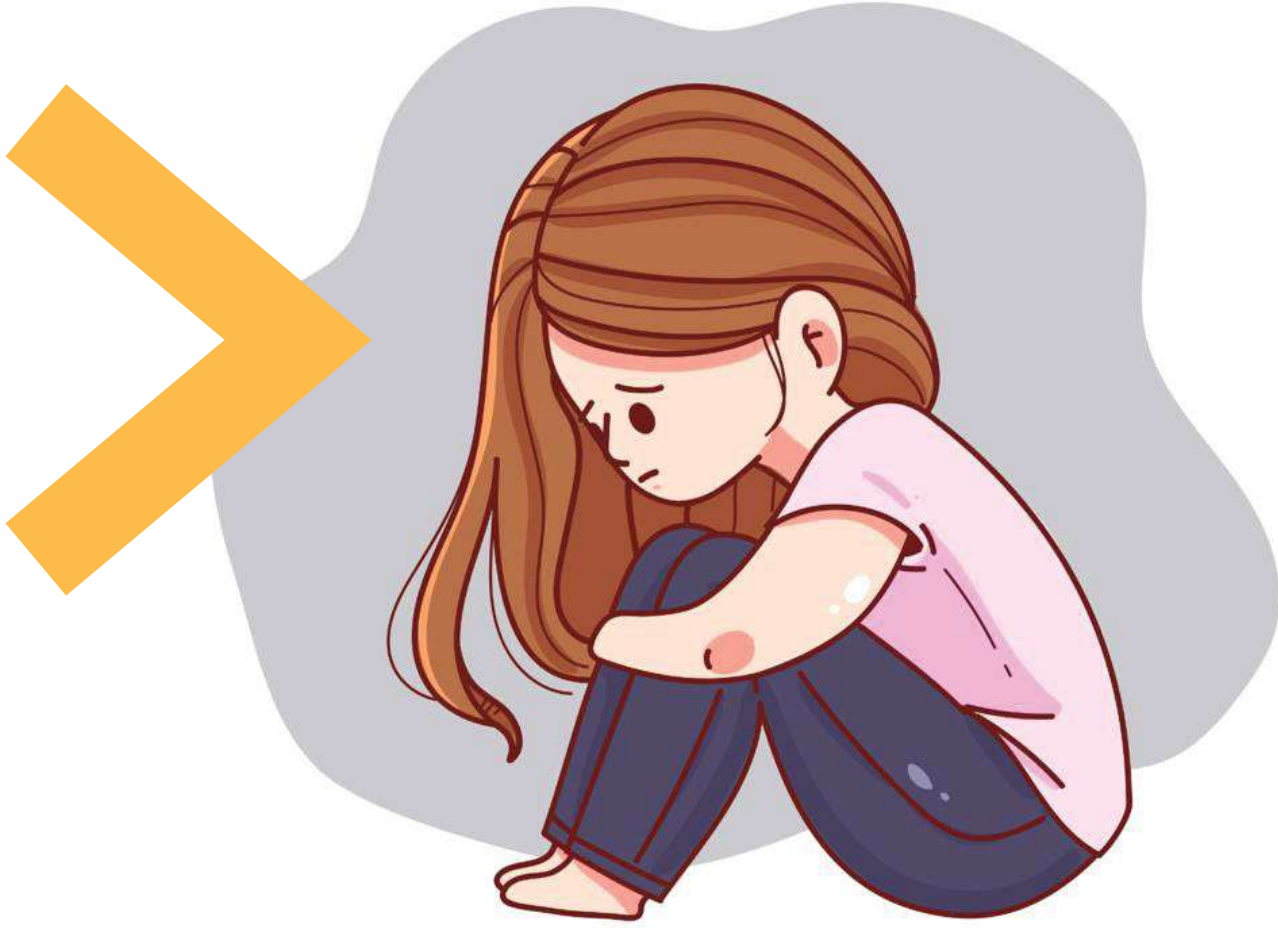
Özden, M.Ş. (2013). Depreme Bağlı Travmatik Stres ve Depresyon Belirtilerinin Göç ve Sosyal Destek Kaybı ile İlişkisine Yönelik Çok Faktörlü Bir İnceleme. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.



Afetlerin Kadınlar ve Kız Çocukları Üzerindeki Etkileri

Aslıhan ABADAN / Psikolojik Danışman,
Kadın Çalışmaları Uzmanı
Işıl Saygın Güzel Sanatlar Lisesi

İnsanlık tarihini incelediğimizde toplumlar ilk dönemlerinden bu yana çeşitli afetlerle mücadele etmektedir. Her gün dünyanın farklı coğrafyalarında meydana gelen afetler ile karşılaşmaktayız (Gündüz, 2022; Yalçın, 2020). Birleşmiş Milletler afeti "etkilenen toplumun yalnızca kendi kaynaklarını kullanarak başa çıkma yetisini aşan yaygın insani, maddi ya da çevresel kayıplara sebebiyet vererek toplumun işlevini ciddi şekilde aksatan durum" şeklinde tanımlamaktadır (UN, 1992). Günümüzde hem afetlerden hem de bu afetler sonrası ortaya çıkan olumsuz durumlardan etkilenen birey sayısı her geçen gün artmaktadır. Afetin büyüklüğü ve zarar verme potansiyeli arttıkça, afetin toplum üzerinde yarattığı kriz ortamı büyümekte ve krize müdahale etmek çok daha zor bir hale gelmektedir. Buna bağlı olarak da bireylerin afetlerden etkilenme düzeyi daha fazla artmaktadır. Oxfam International tarafından yürütülen araştırmalar başta olmak üzere pek çok çalışma afetlerin bireyler üzerindeki etkilerinin eşit bir şekilde ortaya çıkmadığını, bazı grupların bu yıkıcı etkiden fiziksel, ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Demirci ve Avcu, 2021; Ünür, 2021).



Özellikle afet sırasında ve sonrasında kadınlar ile kız çocuklarının karşılaştığı riskler, etkilenme biçimleri, zarar görebilirlikleri ve kırılganlık (örselenebilirlik) düzeyleri farklılık göstermektedir. Bu nedenle de kadınlar ve kız çocukları afet dönemlerinde daha kırılgan bir durumdadır (Ünür, 2021). Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı'nın tanımına göre kırılganlık "farklı tür ve büyüklükteki tehlikeler karşısında, insanların ve yaşam çevrelerinin uğrayabileceği fiziksel, toplumsal, ekonomik veya çevresel zarar ve kayıpların ölçüsü" şeklindedir (AFAD, 2014). Neumayer ve Plümper'in (2007) 141 ülke üzerinde yaptığı araştırmaya göre doğal afetlerde hayatını kaybeden kadınların sayısı erkeklerin ortalama 14 katıdır. Bu veri afetlerin kadınlar ve kız çocuklar üzerinde oluşturduğu yıkıcı etkiyi ortaya koymaktadır.

Kadınların ve kız çocuklarının afetler karşısında toplumun her bireyi gibi sergiledikleri direnç ve var olma kapasitesine rağmen yoksulluk, düşük eğitim seviyesi, toplumdaki cinsiyet rolleri gibi unsurlar nedeniyle afetlerden daha fazla etkilendikleri görülmektedir (Ciampi ve diğerleri, 2020). Öğretmen, psikolojik danışman ya da sahada bulunan sosyal çalışmacılar olarak afet sırasında ve sonrasında kadınların ve kız çocuklarının karşılaşılabilecekleri sorunları önceden bilmeye ihtiyacımız bulunmaktadır.

Afet durumlarında kadınlar ve kız çocuklarının etkilenebilecekleri sorun alanları aşağıda sınıflandırılmıştır;

Kadına Yönelik Şiddet

Afet durumları sonrasında kadınlar ve kız çocukları için fiziksel ve cinsel şiddet ortaya çıkabilmektedir (Demir ve Öter, 2023). Yosiyhama vd. (2019), 2011 yılında Japonya'da gerçekleşen Büyük Doğu Japonya felaketinden sonra 5-70 yaş aralığında olan 82 kadın ve kız çocuğu ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırma verilerine göre, 45 birey aile içi şiddet ve yakın çevre

şiddetine maruz kaldığını bildirmiştir.

Üreme Sağlığında Bozulma

Afet durumlarında kadınların ve kız çocuklarının üreme sağlığı ile ilgili özel ihtiyaçları olabilmektedir, örneğin hamilelik, doğum, emzirme, korunma, menstruasyon gibi. Afet durumlarında bunlarla ilgili destek hizmetlerine erişim kesintiye uğrayabilmektedir (Demir ve Öter, 2023). Kissinger vd. (2007), Katrina kasırgası sonrası New Orleans'ta 55 kadın ile yaptığı araştırmada kadınların %17'sinin sağlık hizmetine ihtiyaç duyduğunu ancak erişemediğini, %40'ının aile planlaması yöntemlerine ulaşamadığını ve %4'ünün de aile planlaması erişimine eksiklik nedeniyle istenmeyen gebelik yaşadığını ortaya koymuştur.

Erken Yaşta ve Zorla Evlilik

Afetler insanların yaşam alanlarını ve geçim kaynaklarını olumsuz etkilemekte, buna bağlı olarak da aileler maddi zorluklar yaşayabilmektedir. Afetler sonrasında aileler yoksullukla mücadele etmek, hanede bakılacak bir kişiyi azaltmak için kızlarını başlık parası karşılığında çocuk yaşta ve zorla evlendirebilmektedir (Demir ve Öter, 2023). Kumala ve Dartanto (2019), 40.157 kadın ile yaptıkları araştırmada Endonezya'daki doğal afetler sonrasında ailelerin yaşadıkları olumsuz koşullarla baş etmek için kız çocuklarını evlendirdiğini ortaya koymuştur.

Eğitimin Kesintiye Uğraması

Afetler okul binalarına ve okulların erişim yollarına zarar verebilmektedir. Buna bağlı olarak öğretmen ve öğrencilerin okula erişimi sekteye uğrayabilmektedir. Özellikle annenin vefatı, annenin göç etmesi ya da annenin bir işte çalışmaya başlaması durumlarında kız çocukları ev işlerini devralmak ve kardeşlerinin bakımını üstlenmek zorunda kalabilmektedir. Kız çocukları devraldıkları bu sorumluluk nedeniyle okulu



bırakmak zorunda kalabilmekte, devam etseler bile okul performanslarının düşmesi sonucu eğitime devam edememe riski ile karşı karşıya kalabilmektedirler (Demir ve Öter, 2023).

Yoksulluk

Afetler sonrasında çoğu insan yoksullukla mücadele etmektedir. Ülkenin tamamını etkileyen büyük çaplı afetlerde devletler bireylere, kadın ve erkek farkı gözetmeden yardım sağlamaktadır. Ancak afet durumları sonrası gelir getiren bir işe başlayabilme süresine bağlı olarak kadınların yoksulluktan etkilenme derecesinde olumsuz yönde anlamlı fark gözlemlenmektedir (Demir ve Öter, 2023). Sohrabizadeh (2016), İran'da 2012 ve 2013 yıllarında meydana gelen deprem ve sel felaketinden etkilenen 20 kişi ile yaptığı araştırmada afet sonrası kadınlar ve erkekler için eşit iş imkanının olmadığını, iş verenlerin daha çok erkekleri istihdam sağladığını bildirmiştir. Ayrıca Yönetim ve Sosyal Kalkınma Kaynak Merkezi (Governance and Social Development Resource Centre) tarafından Haiti'deki deprem sonrası dönemde cinsel sömürüye uğrayan kadın ve kız çocuğu sayısındaki artışın bağlantılı olduğu belirtilmiştir.

İş Yüğü

Afet sonrası değişen yaşam koşullarındaki zorlu şartlar nedeniyle kadınlar için basit işleri yapmak dahi zorlaşmaktadır. Kadınlar afetlerden fiziksel ve psikolojik olarak etkilenmelerine rağmen daha fazla zaman ve emek harcayarak günlük sorumluluklarını yerine getirmek durumunda kalabilmektedir. Ayrıca ailede bulunan kız çocukları da anneye bu işlerde yardım etmek zorunda oldukları için onlar da bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Demir ve Öter, 2023).

Psikolojik Etki

Afet sonrası olayın büyüklüğü, yaralanma ya da ölüme tanıklık etme gibi nedenlerle her birey gibi kadınlar ve kız çocukları da

büyük bir travma yaşamaktadır. Genellikle kadınlar travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, uykusuzluk, anksiyete gibi uzun süreli psikolojik etkiler ile karşılaşmaktadırlar. Afetlerden sonra kadınlarda uzun süreli psikolojik etkilerin ortaya çıkması sosyoekonomik durumun yetersizliği, aile ve toplum desteğinin eksikliği ve şiddetin artması ile açıklanmaktadır. Afetlerde kadınların yaşadığı alanı temizleme, yemek yapma, ailesinde bulunan çocuk, yaşlılara bakma gibi sorumlulukları devam etmekte ve olumsuz şartlara bağlı yükleri daha da zorlaşmaktadır. Kadınların ailenin ihtiyaçlarını her zaman kendilerinden önce tutması da onların psikososyal yönden zayıflamasına neden olmaktadır (Demir ve Öter, 2023).

Literatürde afet ve acil durumlar sonrasında kadınlarda ortaya çıkan psikolojik etkiyi gösteren çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalardan biri de Aksaray ve arkadaşlarının (2006), Sakarya'da 1999 yılında meydana gelen Marmara depremi sonrasında Sakarya Devlet Hastanesi Psikiyatri Polikliniğine başvuran 105 kadın, 79 erkek ile yaptıkları araştırmadır. Bu araştırmada kadınlar ve erkekler arasındaki deprem sonrası 6-10 hafta içindeki psikolojik etkilenme düzeylerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Sonuç olarak kadınların erkeklerle göre Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, SCL-90-R (Psikolojik Belirti Tarama Testi)'nin depresyon, anksiyete ve somatizasyon alt ölçek puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.



Sosyal Ağlardaki Değişiklikler

Afetler sonrasında arkadaş ve akraba ilişkilerinde kayıplar yaşanabilmektedir. İlişkileri yeniden sürdürmek özellikle kız çocukları için daha zor olabilmektedir, çünkü afetler sonrası ebeveynler kız çocuklarını daha fazla koruma eyleminde bulunarak, onların yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve sosyalleşmelerine izin vermeyebilir. Bu durum ergenlik dönemindeki kız çocuklarının izolasyonuna neden olabilmektedir. Özellikle afet durumlarından daha fazla etkilenen genç kızların destek olmaları açısından birbirlerine yakın olmaları psikolojik iyi oluşları için önemli sonuçlar doğurmaktadır. Sosyal ilişkilerden uzak kalmak onları akran ilişkilerinin sağladığı duygusal destekten uzak bırakabilmektedir (Demir ve Öter, 2023).

Önlemler: Biz Ne Yapabiliriz?

Afetlere dirençli toplumlar oluşturabilmek, zarar görebilirliği azaltmak için göstergeleri incelemek ve değerlendirmeler yapmak gelecekteki afetlerin kadın ve kız çocuklarının üzerinde yaratacağı zararlı etkileri azaltmaya yardımcı olabilir.

Afet eğitimi, afetlere karşı dirençli toplum oluşumunda oldukça önemlidir. Afet risk düzeyi yüksek ülkelerden biri olan Japonya gibi çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda, verilen eğitim ile çocukların afetler karşısındaki dirençliliğinin önemli ölçüde arttığı tespit edilmiştir. Afet eğitimlerinin, afetlerin kadınlar ve kız çocukları üzerindeki etkilerini de gözeterek planlanması ve yaygınlaştırılması toplumun tüm bireyleri için önleyici olacaktır (Gündüz, 2022; Demirci ve Avcu, 2021).

Bradshaw ve Fordham, kadınların kırılganlıklarının zayıf olmalarından değil, kaynaklara (fiziksel, ekonomik, sosyal) erişimlerinin sınırlı olmasından dolayı meydana geldiğini belirtmektedir (Yalçın, 2020). Bu nedenle biz eğitimcilerin eğitimin her anında kız çocuklarının güçlendirilmesine yönelik özel bir çaba göstermesi, toplumumuz için güçlü bireyler yetiştirmesine yardımcı olacaktır.

KAYNAKLAR

AKSARAY G., KORTAN G, ERKAYA, H., YENİLMEZ C. ve KAPTANOĞLU C. (2006). Gender Differences in Psychological Effect of the August 1999 Earthquake in Turkey. *Nordic Journal of Psychiatry*, 60(5), 387-391.

CIAMPÌ M. C., GELL F., LASAP L. ve TURVİLL E. (2020). Toplumsal Cinsiyet ve Afet Risk Azaltma. (Çev. Yalçın G., İnal E., Erbaydar N. P., Kaya E.). İstanbul: Paradigma Akademi.

DEMİR, E. ve ÖTER, E. G. (2023). Afet ve Acil Durumlarda Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Sağlığına Etkileri. *International Conference on Scientific and Academic Research*, (1), 332-341.

DEMİRCİ, K. ve AVCU T. (2021). Afet Süreçlerinde Kadın Bireylerin Yaşadığı Sorunlar ve Çözüm Önerileri: İzmir İli Örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 11(1), 86-105.

GOVERNANCE AND SOCIAL DEVELOPMENT RESOURCE CENTRE (2013). Helpdesk Research Report: Violence against women and girls in Haiti.

GÜNDÜZ, F. (2022). Afetlerde Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Perspektifi ile Çıkarılması Gereken Dersler (Haiti ve Japonya Depremi Örneği). *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 440-460.

KISSENGER P., SCHMİDT N., SANDERS C. ve LIDDON, N. (2007). The Effect of the Hurricane Katrina Disaster on Sexual Behavior and Access to Reproductive Care for Young Women in New Orleans. *Sexually Transmitted Diseases*, 34(11), 883-886.

KUMALA D. ve DARTANTOT. (2019). Natural Disasters and Girls Vulnerability: Is Child Marriage A Coping Strategy of Economic Shocks in Indonesia. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(1), 24-35.

NEUMAYER E. ve PLÜMPER, T. (2007). The Gendered Nature of Natural Disasters: The Impact of Catastrophic Events on the Gender Gap in Life Expectancy, 1981-2002. *Annals of the Association of American Geographers*, 97(3), 551-566.

SOHRABİZADEH, S. (2016). A Qualitative Study of Violence Against Women after the Recent Disasters of Iran. *Prehospital and Disaster Medicine*. 31(4), 407-412.

T.C. İÇİŞLERİ BAKANLIĞI AFET VE ACİL DURUM BAŞKANLIĞI (2014). Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü.

UN DEPARTMENT OF HUMANİTARIAN AFFAIRS (1992). Internationally Agreed Glossary of Basic Terms Related to Disaster Management.

ÜNÜR, E. (2021). Afet Yönetiminde Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği: Doğal Afetlerde Cinsiyete Dayalı Zarar Görebilirlik Farkı. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 351-381.

YALÇIN, G. (2020). Doğal Afetlerin Etkilerine ve Afet Risk Yönetimine Toplumsal Cinsiyet Perspektifinden Bakış: Türk ve Japon Kadınlarının Duruş Noktasından Doğal Afetler. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

YOSHİHAMA M., YUNOMAE T., TSUGE A., IKEDA K. ve MASAI R. (2019). Violence Against Women and Children Following the 2011 Great East Japan Disaster: Making the Invisible Visible Through Research. *Violence Against Women*, 25(7), 862-881.



Afetlerden Sonra Okulların Önemi Öğretmen ve Veli Rehberi

Gülfidan ULABA / Rehber Öğretmen
Çeşme Atatürk Anadolu Lisesi

Ülkemizde, 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan ve 11 ilde hissedilen Kahramanmaraş merkezli deprem doğrudan ve/veya dolaylı olarak hepimizi derinden etkiledi. Afetlerin sıklığı ve şiddetindeki yoğun artış göz önünde bulundurulduğunda; savunmasız gruplar arasında yer alan çocuklar, yetişkinlere göre daha yüksek seviyelerde zihinsel, duygusal ve bedensel stres yaşayabilirler (Benevolenza & DeRigne, 2019:266; Ersoy ve Koçak, 2016:1316). Deprem, birçok çocuğu hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkiler. Ancak bu gibi afetler, yalnızca kişisel kayıp yaşayan bireyler için değil, toplumun geneli için de stresli olaylardır (Khankeh vd., 2011; Norris vd., 1999). Yaşanılan bu deprem ve öncesindeki salgın hastalık süreci afetlerden sonra okulların önemini daha fazla vurgulamamız gerektiğini gösterdi.

Yaşanılan afetlerden sonra insanların ve çocukların normal hayata dönüşlerini hızlandırmak travmanın etkisini azaltma konusunda çok önemlidir. Depremden sonra hem yetişkinlerle hem de çocuklarla yaptığım bireysel görüşmelerde bir an önce eski hayatlarına, yaşantılarına dönmek istediklerini belirtmişlerdir. Saha çalışması için gittiğim Malatya ilinin Battalgazi ilçesinde yaptığım çalışmalarda çocuklar her gün ne zaman okul açılacak diye sordular. Yetişkinlerle yaptığım görüşmelerde de bir an önce işe dönmek istediklerini belirttiler. Veliler okulların açılmasını dört gözle beklediklerini, çocuklarının normale dönmeleri için buna ihtiyaçları olduğunu söylediler.

Ancak çocukların okula dönüş süreci önemli bir işleyişi de beraberinde getiriyor ve bu konuda toplumdaki herke-se önemli işler düşüyor. Depremi hemen ardından gerek depremden etkilenen illerde gerekse ülke genelinde yapılan psikososyal destek çalışmalarının amaçlarından bir tanesi de okula dönüş süresinde çocuklara, velilere yaklaşımın nasıl olması gerektiği ve bu süreçteki zorluklarla baş etme yöntemleri hakkında bilgi vermedir.

Okullar afetlerden sonra normalliği temsil eden yerlerdir. Okulda bulunmak, akranlarıyla bir arada olmak, etkinliklere katılmak ve öğretmenlerinin yanlarında olduğunu bilmek çocuklara iyi gelecektir. Normallik hissinin tekrardan kazanılması yeniden iyi oluş halinin hızlanmasını sağlayacaktır. Deprem sonrasında okula dönüşlerde bir takım zorlukların yaşanması normaldir. Bu süreçte çocuklarda;



- Okula gitmekten korkma veya okuldan kaçma,
- Aileden uzaklaşma kaygısı,
- Öfke krizleri,
- İletişim sorunları,
- Uyku ve iştah sorunları,
- Depresyon belirtileri, ağlama nöbetleri,
- İçeride kapanma, daha önce yaptığı aktivitelere karşı isteksiz olma,
- Gelecekleri hakkında olumsuz tutumlar geliştirme,
- Madde kullanımı,
- Geçimlerini sağlamak için çocukların iş gücüne katılması, Akademik başarısızlık vb. gibi tepkiler gelişebilir.

Günün önemli bir kısmını okulda geçiren öğrencilerin okul ortamında da afet ve acil durumla karşılaşma olasılıkları bulunmaktadır. Buna bağlı olarak da öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul çalışanlarının bu durumdan etkilenmemesi ya da en az düzeyde etkilenmesi için her okulun "Afet ve Acil Durum Planı" mevcuttur. Söz konusu plan, okullarda çocuklar ve ailelerin afet öncesinde, sırasında ve sonrasında psikolojik sağlamlıklarını

ve afet hakkında bilgilendirilmelerini hedeflemektedir.

Afet öncesi çalışmalar:

- Çocuklar farklı afet türleri hakkında bilgilendirilir,
- Sınıf ve okul içerisindeki tehlikeli ve riskli alanlar belirlenir,
- Uygulamalı afet eğitimleri ile farkındalık kazandırılır,
- Afetlerle ilgili özel gün ve haftalarda okul bünyesinde yapılan etkinlikler ile veli ve öğrenciler bilgilendirilir.

Afet durumunda yapılacaklar:

- Uygulamalı afet eğitimleri sayesinde afet türleri karşısında doğru davranış kurallarını sergilemek,
- İhtiyaç durumuna göre ilk yardım uygulaması yapmak,
- Öğrencileri sakinleştirmek,
- Tahliye planına uygun olarak öğrencileri dışarıya almak,
- Veliler ile haberleşmeyi sağlamak,
- Velilerine teslim edinceye kadar öğrencilerin güvenliliğini sağlamak amaçlanır.

Afet sonrası çalışmalar:

- Okul tekrar açıldığında, öğrencileri dinlemek, anlamak,
- Psikososyal destek çalışmaları uygulamak,
- İhtiyaç durumuna göre öğrencilerin yönlendirmesini yapmak,
- Afet türüne göre doğru davranışları öğretmek, öğrencilere doğal afetlerin oluşumu hakkında bilgi vermek,
- Okul içinde afet sırasında tehlikeli olabilecek yerler hakkında bilgilendirmek,
- Afete uğramış kişilere yardımın önemini anlatmak,
- Afet sonrası yardım konusunda toplum bilinci oluşturmak

planın ana hedeflerindedir.

Okulların tüm bu hazırlıklarının yanında okula dönüşlerde velilere ve öğretmenlere düşen görevler vardır çünkü öğrencinin normale dönmesi için öncelikle kendi sosyal çevresinin normalleşmesi önemlidir. Velilerin ve öğretmenlerin tutumu bu aşamada çok önemli yere sahiptir. Veliler çocukların depremden etkilenme düzeyleri ve verdikleri tepkilere göre şu tutumları sergileyebilir.

Çocuklar depremden sonra ailelerinden ayrılmak istemeyebilir ve bu yüzden okula gitmekte çok isteksiz davranabilir. Bu süre içerisinde aileler çocuklara arkadaş ilişkilerinin ona iyi gelebileceğini, onlarla vakit geçirmenin iyi hissettireceğini anlatabilir.

Okul binasının sağlamlığından tedirgin olabilirler. Onlara yaşlarına uygun olarak okulun güvenli bir yer olduğu anlatılabilir.

Çocukların depremlerle ilgili görsellere, sosyal medyaya, haber kanallarına ulaşımı sınırlandırılabilir çünkü çocuklar olumsuz şeylere maruz kaldıkça psikolojik sağlamlıkları düşebilir.

Çocukların yanında depremlerle ilgili olarak konuşmamak, yakınmamak, olayı daha fazla travmatize etmemek çok önemlidir. Konuyla ilgili herhangi bir bilgi verilecekse yaşlarına uygun ve yalın bir dille verilmelidir.

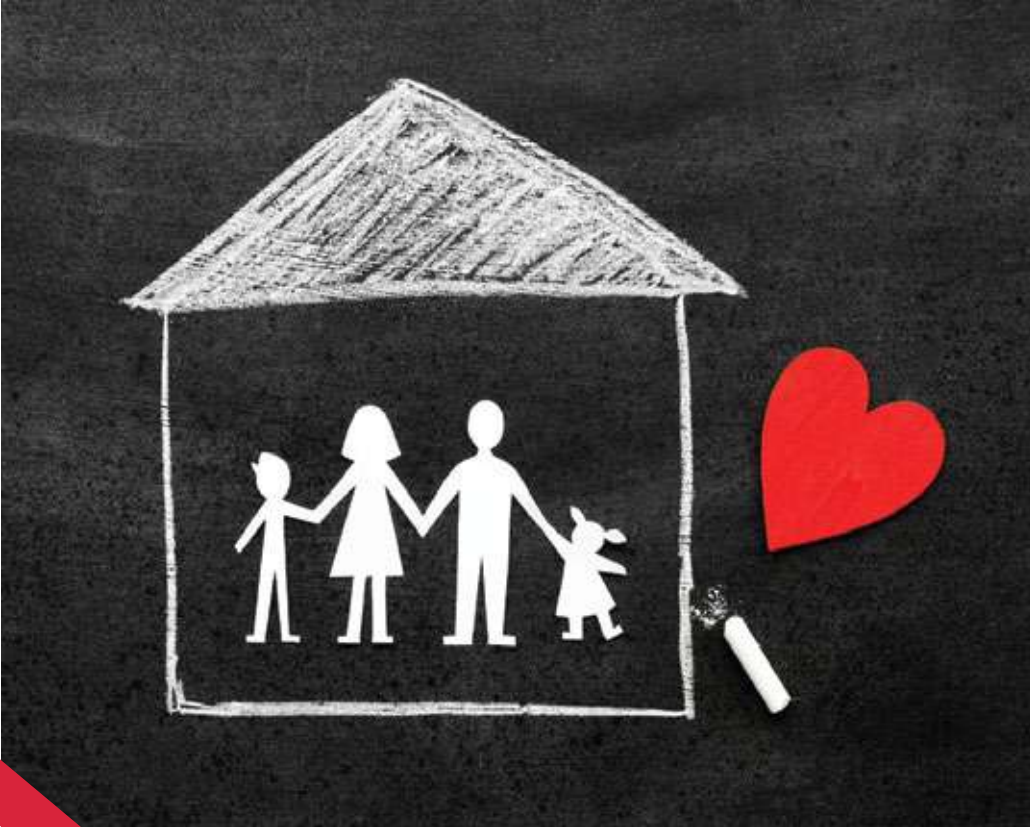
Duygularını ifade etmelerine izin verilmelidir. Depremden sonra korkmuş, kızgın, üzgün ya da kafaları karışmış olabilir.

Mümkün olduğunca eski hayattaki rutin korunmalıdır.

İhtiyaç halinde profesyonel destek alınmalıdır.

Öğretmenler çocukların depremden etkilenme düzeyleri ve verdikleri tepkilere göre şu tutumları sergileyebilir;

Ülkemizde yaşanan Kahramanmaraş depremi 11 ili etkilediği için o bölgelerde yaşayan öğrencilerin başka şehirlere nakilleri yapıldı. O yüzden depremden sadece belirli bir kesim değil, ülkenin tamamı ciddi anlamda etkilendi. Öğretmen sınıfta öğrencilerle konuşurken bu durumu göz önünde bulundurmalıdır.





- Okullarda yapılan psikososyal destek eğitimlerini uygun şekilde sınıf rehber öğretmenleri tarafından uygulanmalıdır.
 - Nakil durumundan dolayı sınıflarda deprem bölgesinden gelen çocuklar da bulunmaktadır. O yüzden öğretmen öncelikle sınıf içi uyumun sağlanmasına yönelik çalışmalar yapabilir.
 - Uyum çalışmaları yapılırken yalın bir dil kullanılmalı ve olay travmatize edilmeden **gelen öğrencinindepremzede olduğu vurgulanmadan** çalışma yapılmalıdır.
 - Öğrencilerin deprem sonrası akademik düşüş göstermesi normaldir. Dikkat süreleri yaşanan olaya bağlı olarak kısalmış olabilir. Bu yüzden derslerde motive edici etkinliklere yer verilebilir.
 - Öğrencilerin duyguları anlamaya çalışılır. Dinlemek, bu süreç içerisinde çok önemlidir. **Konuşmak istemeyen öğrenciler farklı yollarla konuşmaya teşvik edilebilir ama asla konuşmaya zorlanmamalıdır.**
 - Tıpkı evlerde olduğu gibi okullarda da normale dönmek önemlidir. O yüzden çocuklara küçük görevler verilebilir ve derslere katılımları için etkinliklere dahil edilebilir.
- Travmatik olaylar sonrası verilen tepkilerin normal olduğu anlatılmalıdır. Duygularını yaşamaları ve anlatmaları konusunda teşvik edilmelidir.
- Okul rehberlik servisi ve aileler ile işbirliği içinde olunmalı, gerekirse profesyonel destek almaları için yönlendirme yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- egitim.com. (2023, 02 27). egitim.com. egitim.com: <https://egitim.com/deprem-sonrasi-okula-donus-zorluklar-ve-asma-yollari> adresinden alındı
- ERGÜNAY, O. (2009). Afet Yönetimi: Genel İlkeler, Tanımlar, Kavramlar. Ankara.
- KADIOĞLU, P. D. (2011). Afet Yönetimi Beklenilmeyeni Beklemek, En Kötüsünü Yönetmek. İstanbul: Marmara Belediyeler Birliği.
- Kidsgourmet. (2023, 02 12). kidsgourmet.com.tr. kidsgourmet.com.tr: <https://www.kidsgourmet.com.tr/deprem-sonrasi-cocuklari-ruh-sagligini-korumak-icin-neler-yapilabilir/> adresinden alındı
- Koleji, G. (2023, 04 18). <https://ekonomiknokta.com>. <https://ekonomiknokta.com>: <https://ekonomiknokta.com/afetlerde-travmalar-sonrasinda-okullarin-rolu-ve-onemi-h11795.htm#:~:text=Okulda%20bulunmak%20ve%20etkinliklere%20kat%C4%B1lmak,normallik%20hissinin%20olu%C5%9Fmas%C4%B1na%20yard%C4%B1mc%C4%B1%20olur> adresinden alındı
- ÖZMEN, B., GERDAN, S., & ERGÜNAY, O. (tarih yok). Okullar İçin Afet ve Acil Durum Yönetimi Planları.
- TANHAN, F., & KARDAŞ, F. (Nisan 2014). Van Depremini Yaşayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Travmadan Etkilenme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Sakarya University Journal of Education, 4/1, 102-115.
- TURAN, M. (2021). Afetlerde Eğitim Kurumları Güvenliği Kapsamında Öğretmen Yöneticilerin Rol ve Sorumlulukları ile İlgili Çıkarımlar. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 1270-1282.



Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik Danışmanlar:

Dr. Serdal ÖZGÖZGÜ - Dr. M. Faruk ARIKAN,
Hanife GÜNEŞ - Abdullah ALYAPRAK,
Volkan EZELİ - Ali ÇOKLUK
Karabağlar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

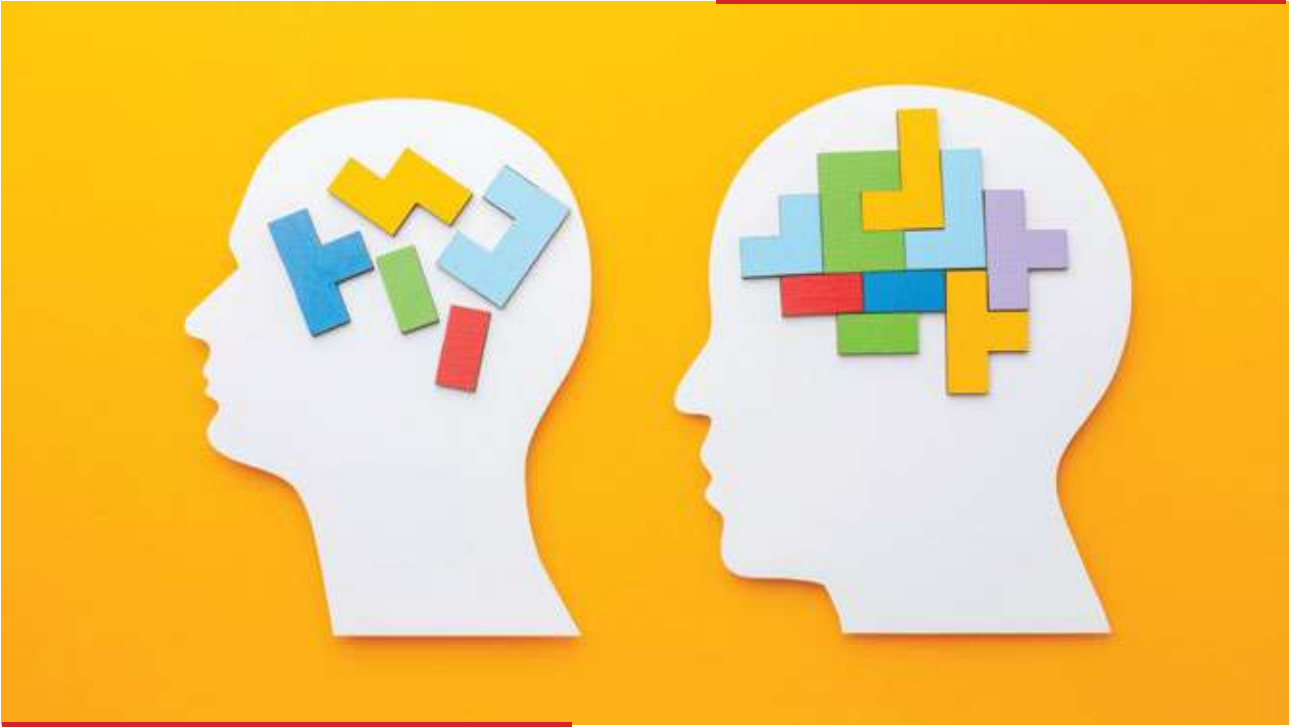
Dünyada savaş, doğal afet, yangın, kaza ve şiddet gibi farklı şekillerde acı veren olaylar yaşanabilmektedir. İnsanlar evlerini veya sevdiklerini kaybetmekte, tanıdıklarından ayrı kalmakta veya şiddet/ölüm olaylarına tanık olmaktadır. Bu tür olaylardan her birey farklı etkilenip farklı tepkiler verebilmektedir. Birçok insan bu durumda bazı travmatik tepkiler (yoğun şaşkınlık, anlam verememe, güvensizlik veya belirsizlik) verebilmektedir (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2014). Travma; ölüm tehdidinin bulunduğu, kişinin fiziksel ve yaşamsal bütünlüğüne dönük bir tehdidin ortaya çıktığı, kişinin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu sarsıcı deneyimlerdir (APA, 2013'den akt. MEB, 2021).

Travmatik olaylarda kişilere yapılacak ilk desteklerden biri Psikolojik İlk Yardım hizmetidir. Psikolojik İlk Yardım (PİY); afet, şiddet, terör saldırısı, kaza gibi bireysel ya da toplumsal anlamda olumsuz etkilere neden olan bir olay anında ya da sonrasında gerçekleştirilen, ilk psikososyal müdahale yaklaşımıdır (MEB, 2021). PİY; güvenliği artırmak, afetlerden kurtulanları stabilize

etmek ve bireylerin yardım ve kaynaklara erişmesini sağlama amaçlı bir ilk afet müdahalesidir. PİY; etkilenen bireylere ruh sağlığı uzmanları ve diğer ilk müdahale ekipleri tarafından gerçekleştirilir. **PİY'in amacı; afet sonrasında bireylerin acil endişelerini ve ihtiyaçlarını değerlendirmektir. Bununla beraber PİY yerinde terapi sağlamak değildir (APA, 2023).**

PİY; travmatik olayların hemen ardından çocuklara, yetişkinlere ve ailelere yardım etmek amacıyla gerçekleştirilen kanıtlara dayalı modüler bir yaklaşımdır. PİY ile travmatik bir olayı takip eden günler içinde erken yardım sağlanır (NCTSN, 2018).

PİY önemli zorlu yaşam olaylarının hemen ardından uygulanan bir destek müdahalesidir (NCTSN, 2023). Sphere (2011) ve IASC'e (2007) göre, PİY; desteğe ve yardıma ihtiyaç duyanlara sunulan insani destektir. PİY; önemli zorlayıcı yaşam olayları sonrası uygulanan psikososyal hizmetlerin ilk aşaması olarak konumlanmaktadır. Akut dönemde olaylardan etkilenen



kişilerin temel ihtiyaçları giderilmekte ve bu kişilere yönelik psikolojik ilk yardım verilmektedir. Bunu orta vadede daha kapsamlı psikososyal müdahaleler ve uzun vadede ise uzman desteği vb. basamaklar takip etmektedir (Housley ve Beutley 2007'den akt. Demircioğlu vd., 2019).

Kriz durumunda yetkililerin açıklamaları takip edilmeli, acil müdahale organizasyonu ve yardım kaynakları öğrenilmeli, arama-kurtarma veya acil tıbbi personel engellenmemeli, görev ve görevin sınırları bilinmelidir (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2014).

Kişinin PİY sunmak için ayrıntılı psikososyal donanımına sahip olmasına gerek yoktur. PİY çoğunlukla etkilenen bölgede uygulanır. Uygulama yeri için, gizliliğin ve güvenliğin sağlanabileceği, kişinin kendisini rahat hissedebileceği ortam bulunmalıdır (Demircioğlu vd., 2019).

Psikolojik İlk Yardımda 3 Eylem İlkesi: "İzle, Dinle ve Bağ Kur" (WHO, 2011):

İzle: Yaşanan kriz durumuna dikkat edin. (Neler olup bittiği, yardıma ihtiyacı olanlar, güvenlik riskleri, fiziksel yaralanmalar, acil temel ihtiyaçlar belirlenmeli ve duygusal tepkilere bakılmalı)

Dinle: Travmaya maruz kalan kişiye dikkat edin. (Kendinizi tanıtır, dikkatli dinleyin, duyguları kabul edin, tehlikedeki kişiyi sakinleştirin, gereksinimlerini ve endişelerini sorun, ihtiyaçlarını karşılamalarına ve sorunlarına çözüm bulmalarına yardımcı olun)

Bağ Kur: Yardımcı olmak için harekete geçin. (Bilgi verin, kişinin sevdikleriyle ve sosyal desteğiyle bağlantı kurun, çözümü pratik sorunları belirleyin ve çözmeye çalışın, sunulan hizmetleri ve yardımları kullanın)

Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

Okul temelli PİY; okul ortamında veya okulun dışında meydana

gelen kritik ve acil bir durumun sonrasında öğrencilere, ailelerine, okul personeline ve diğer kişi ve kurumlara yardımcı olmayı amaçlar. PİY, kanıta dayalı bir müdahale modelidir. PİY; okulda ortaya çıkan travma ve kriz durumlarının hemen sonrasında ortaya çıkan sorunları azaltmak ve etkili başa çıkmayı teşvik etmek için tasarlanan bir modeldir (MEB, 2021).

Okul temelli PİY, genişletilmiş bir psikolojik tedavi olmadığı için okulda çalışan bir personel dahi PİY çerçevesinde katkı verebilir (MEB, 2021).

Okul Temelli PİY uygularken aşağıdaki yönergelere uyulması gerekmektedir (Brymer ve diğerleri, 2006; 2012'den akt. MEB, 2021; NCTSN, 2023; WHO, 2011):





- Okul psikososyal müdahale ekibi ile birlikte çalışılmalıdır.
- Olaydan etkilenenler gözlemlenmelidir.
- Bireyi rahatsız etmeden iletişim kurulmalıdır. Pratik yardım sunulmalıdır (besin alerjisi yapmayacak yiyecek, su vb.).
- Saygı çerçevesinde basit sorular sorulmalıdır. Basit ve somut biçimde yavaş konuşulmalı; kısaltmalar veya jargon kullanılmamalıdır. PİY dışında başka bir konuya girilmemelidir.
- Esnek, sakin, sabırlı ve duyarlı olunmalıdır.
- Kişisel sınırlara saygılı olunmalı, uygun bir fiziksel mesafeden, rahatsız etmeyen bir göz teması ile iletişim kurulmalıdır. Çocukla iletişimde, çocuğun göz hizasında durulmalı, ona hafif gülümsenmeli, çocuk selamlanmalı, adı kullanılmalı ve sakin konuşulmalıdır.
- Eğer öğrenci yardım teklifini reddederse kararına saygı gösterilmelidir.
- Dokunmadan önce izin istenmelidir. "Elindeki/ayağındaki yaraya bakabilir miyim, sandalyeye oturmana yardımcı olmamı ister misin?" gibi sorular sorulabilir.
- Konuşulmak istenildiğinde dikkatlice dinlenmelidir. Kişinin durumu hakkında yorum yapılmamalı, neler yaşadıkları hakkında varsayımlarda bulunulmamalıdır.
- Yaptıkları, yapmadıkları ya da nasıl hissettiği yargılanmamalıdır. Örneğin şu ifadeler kullanılmamalıdır; "Böyle hissetmemelisin." veya "Hayatta kaldığın için kendini şanslı hissetmelisin."
- Mağdur küçümsenmemeli veya tepeden bakılmamalıdır. Kişinin güçlü yönleri ve başa çıkma stratejileri desteklenmeli ve pekiştirilmelidir.

- Doğruluğu kesinleşmiş bilgiler, gelişim düzeylerine uygun şekilde verilmelidir.
- Söylenenleri anlamaya ve nasıl yardımcı olunabileceğine odaklanılmalıdır.
- Çocuklara, onları korumak ve güvende tutmak için güvence verilmelidir.
- Öğrencilere; düzenli olarak okula gidebilmeleri, öğrenme çalışmalarını tamamlamaları ve güvende kalabilmeleri için neye ihtiyaçları olduğunu sorulmalıdır.
- Kültürel farklılıklara duyarlı olunmalıdır.
- Kişinin tepkilerine patolojik bir durum gibi davranılmamalıdır. Afete maruz kalan insanlarda çoğu akut tepkiler normaldir. Bu tepkiler "belirtiler" olarak etiketlenmemeli veya "teşhisler", "durumlar", "patolojiler" veya "bozukluklar" terimleriyle konuşulmamalıdır.

PİY'in sonlandırılması aşamasında, öğrenciler ve yardım sunanların ihtiyaçları en iyi şekilde değerlendirilmelidir. Yardım edenler oradan ayrıldığında yardım edilen öğrencilere durum açıklanmalı ve mümkünse yardım konusunda başka biri tanıştırılmalıdır. Her ne deneyim yaşansa yaşansa, iyi bir şekilde vedalaşılmalı ve onlara iyi dilekler iletilmelidir (WHO, 2011)



Yardım Edene Yardım

Zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan kişilere psikolojik ilk yardım yapan kişiler de bu olumsuz durumdan etkilenmektedir. Yardım edenler doğrudan kriz durumunda olmasa bile yardım ederken olanlardan etkilenebilir. Yardım edenlerin kendi iyilik hallerine dikkat etmeleri önemlidir (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2014).

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO, 2011) göre yardım edenlerin sağlıklı olabilmeleri için şunlara dikkat etmeleri gereklidir (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2014):

Yardım Etmeye Hazırlık: Yardım hizmeti için en iyi şekilde nasıl hazırlanabileceğinizi düşünün. Kriz durumları, yardım rol ve sorumlulukları ile ilgili bilgi edinin. Strese neden olabilecek sağlık durumunuzu, kişisel ve ailevi konularınızı değerlendirin.

Stres Yönetimi: Sağlıklı Çalışma ve Yaşam Alışkanlıkları: Yemek ve dinlenmek için zaman ayırmaya dikkat edin. Tükenmişlik yaşamamak için çalışma saatlerinizi makul tutmaya çalışın. İnsanların tüm sorunlarını çözme sorumluluğunuzun olmadığını bilin. Varsa zararlı alışkanlıklarınızdan uzak durun ve reçetesiz ilaç kullanmayın. Yardım ekibindeki arkadaşlarınızla nasıl olduğunuz hakkında birbirinizi kontrol edin. Karşılıklı destek yolları arayın.

Dinlenme: Yönetici, meslektaş ya da güvendiğiniz biriyle kriz durumundaki deneyiminiz hakkında konuşun. Başkalarına yardım için neler yaptığınızı hatırlayın. İşinize ve sorumluluklarınıza dönmeden önce dinlenmek ve rahatlamak için kendinize zaman ayırın.

KAYNAKÇA

APA (American Psychological Association) (2023). Understanding Psychological First Aid . Erişim Tarihi: 29/03/2023,

<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/psychological-first-aid#:~:text=What%20is%20Psychological%20F>

Demircioğlu, M., Şeker, Z., ve Aker, A. T. (2019). Psikolojik İlk Yardım: Amaçları, Uygulanışı, Hassas Gruplar ve Uyulması Gereken Etik Kurallar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 351-362.

Kılıç, N. (2020). Okul temelli psikolojik ilk yardım. *Türkiye Klinikleri J Pediatr*, 29(3), 159-67.

MEB (2021). Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Öğretmen Uygulama Kitabı. Erişim Tarihi: 21/03/2023, https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_02/09150759_Psikolojik_Ylk_YardYm_OYretmen_KitabY.pdf

NCTSN (The National Child Traumatic Stress Network) (2018). About PFA. Erişim Tarihi: 29/03/2023, <https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/psychological-first-aid-and-skills-for-psychological-recovery/about-pfa>

NCTSN (The National Child Traumatic Stress Network) (2023). Psychological First Aid (PFA) Field Operations Guide: 2nd Edition. Erişim Tarihi: 29/03/2023, <https://www.nctsn.org/sites/default/files/reso>

Sphere Projesi (2011). İnsani Yardım Sözleşmesi ve İnsani Yardımda Asgari Standartlar. Erişim Tarihi: 21/03/2023, https://spherestandards.org/wp-content/uploads/2018/06/The_Sphere_Handbook_2011_Turkish.pdf

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2014). Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

WHO (World Health Organization) (2011)-. Psychological first aid: guide for field workers. World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International. Erişim Tarihi: 29/03/2023, http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf;jsessionid=514304E4BD3B0D7DC13E26B3011B9D35?sequence=1



Özel Gereksinimli Bireylerin Depremle Baş Etme Becerileri: Ebeveynler İçin Öneriler

Canan Gaye KÜÇÜKKILINÇ / Özel Eğitim Öğretmeni
Gaziemir Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Sezgin ÖZAN / Özel Eğitim Öğretmeni
Torbali Rehberlik ve Araştırma Merkezi

İnsanlık, geçmişten bugüne çeşitli felaket ve yıkımlara neden olan birçok afetle karşı karşıya kalmıştır (Tonak ve Kitiş, 2020). Nasıl, nerede ve ne zaman gerçekleşeceği bilinmeyen afet durumları; insan yaşamında biyolojik, ekonomik, sosyal ve psikolojik yönden birçok kayba neden olabilmekte ve insanların olağan yaşamlarını kesintiye uğratabilmektedir (Arama Kurtarma Derneği [AKUT], 2011; Öngör, 2012; Varol ve Gültekin, 2016). Şüphesiz bir afet durumunda nasıl ve ne derece etkileneceğimiz ve bu etkilere ne tepkiler vereceğimiz bireysel anlamda değişmekle birlikte, en yoğun etkilenecek kesimlerden birinin dezavantajlı gruplar arasında yer alan özel gereksinimli bireylerin olduğu söylenebilir (Açıkalin, 2017; Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı [AFAD], 2011). Bu nedenle özel gereksinimli bireylerin ebeveynlerinin veya bakımından sorumlu bireylerin afet durumlarına karşı hazırlıklı olmaları ve aynı zamanda afet sonrası süreçle de baş edebilecek bilgi ve becerilere sahip olmaları büyük önem arz etmektedir (Türk, 2022).

Nitekim 6 Şubat 2023 tarihinde ülkemizde meydana gelen deprem felaketinden sonra, Öz Bakış Dergisinin yazarları ve öncelikle özel eğitim alanında çalışan uzmanları olarak Deprem özel sayımızda, özel gereksinimli bireylerin ebeveynlerine,

çocuklarının depremle baş etmelerini sağlayacak etkili ve pratik becerilere ilişkin bilgiler vermeyi amaçladık. Yazının, odağında özel gereksinimi bulunan tüm birey ve paydaşlarına yararlı olmasını diliyoruz.

Depremle Baş Etme Becerileri

Özel gereksinimli bireyler dezavantajlı gruplar içerisinde ölüm ve yaralanmalara karşı en hassas gruplardan biridir. Bu grubun bireyleri de, yakın zamanda ülkemizde gerçekleşen deprem felaketini, maalesef bizler gibi korku ve panik içerisinde deneyimlediler. Aşına oldukları kişi ve ortamlardan uzaklaşmak zorunda kaldılar. Bazıları ise aile bireylerini kaybetti. Gündelik rutinleri ve düzenleri bozuldu. Depremle birlikte bu yeni düzende her şey onlar için de bir ilkti. Biz sözde özel gereksinimi olmayan bireyler bile bu yeni ortam ve sürece adapte olmakta zorlandık ve her birimiz farklı fizyolojik ve psikolojik tepkiler verdik. Tahmin edersiniz ki, bu denli şiddetli ve yıkıcı bir deprem karşısında özel gereksinimli bireyler bizlere kıyasla durumu anlamlandırmada zorlandıkları için daha yoğun ve karmaşık duygu durumları yaşadılar.



Peki, özel gereksinimli bireylerde deprem sonrasında ne gibi davranışlar gözlenir?

- Güvenli bölgeye ulaşma için verilen yönergeleri anlamama ve bu yönergelere uymakta zorlanma,
- Yoğun kaygı yaşama ve bununla nasıl baş edeceğini bilememe, bu nedenle problem davranışlarda (bağırma, ağlama veya kapanma vb.) artma,
- Buldukları ortamdaki ayrılma-kaçma isteği,
- Stereotipi (el çırpma, el sallama, vücudunu sallama, başını vurma, kendi etrafında dönme, tekrarlı sesler gibi.) davranışların artması,
- Sunulan yardımları reddetme ve yardımlar karşısında direnç gösterme,
- Afet/deprem hakkında sık-sürekli konuşma veya aynı soruları sorma,
- Öğrenmede gecikme, akademik başarıda azalma.

Deprem sonrası afet bölgesinde çalışan uzman arkadaşlarımızdan, birincil bakım verenlerin en çok yukarıda sıraladığımız davranışlara yönelik uzman yardımı istediklerini öğrendik. Yazımızda bu davranışlara yönelik açıklamalar yaptık.

Ebeveynler olarak neler yapabiliriz?

Yukarıda sözü edilen bu davranışlar, olağan hayatın akışını bozan bir afet sonrası olması muhtemel doğal tepkilerdir. Çocuklar anlamlandıramadıkları beklenmedik olay ve durumlar karşısında (ör; deprem gibi), panik ve/veya stres olabilir, travma yaşayabilir. Yaşanan afetin birincil bakım verenler (anne, baba veya bakım veren) üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Birincil bakım verenlerin yaşadıkları bu olumsuz etkiler, çocuklarına olan tepkilerini de önemli bir hale getirir. Ailelerin ebeveynlik becerilerini sınırlandırabilir ve afet sonrası psikolojik zorlanmalar yaşamalarına neden olabilir. Bu durum hâlihazırda çocukların var olan bazı semptomlarını artırabilir. Ebeveynler veya birincil bakım verenler olarak sizler çocuğunuzun rol modelisiniz. Siz nasıl tepki verirsiniz çocuğunuz da sizin tepkilerinize benzer tepkiler verecektir. Öncelikle sizler kendinizi fiziksel ve ruhsal olarak iyileştirmeye çalışmalısınız ki çocuğunuza da iyi gelesiniz. Aksi halde çocuğunuza ulaşmanız çok zorlaşacaktır. Çocuğunuzun bozulmuş duygu durumunu düzenleyip dengeleyecek ve destekleyecek sağlıklı ebeveynle-

re ihtiyacı vardır. Unutmayın ki çocuğunuzun duygu durumu sizlerin genel iyilik halinizden bağımsız değildir (<https://www.youtube.com/watch?v=yRIWmTEYBOo>).

Afet sonrası süreçte çocuğunuzun var olan bireysel gereksinimleri devam eder hatta artabilir. Siz ebeveynler olarak öncelikle çocuğunuzun düzenli su içmesini, beslenmesini ve dinlenmesini sağlayın. Güvende olduğunu hissettirin. Fizyolojik ihtiyaçların karşılanması yaşanan yoğun kaygıyı azaltacaktır ve çocuğunuzun duygu durumunu dengelemesine katkı sağlayacaktır. Böylelikle çocuğunuz hayatındaki yeniliklere daha hızlı adapte olacaktır. Ortaya çıkan problem davranışların şiddeti de zamanla azalacaktır.

Bunun yanında destek hizmetleri sağlayacak uzmanları çocuğunuz hakkında en iyi yönlendirecek olanlar da sizlersiniz. **Çocuğunuz;**

“Nelerden hoşlanır ya da nelerden hoşlanmaz?

Neler onu rahatlatır?

Çocuğunuzun duygu profili nasıldır?

Ses hassasiyeti var mı?

Işık hassasiyeti var mı?

Alerjisi var mı?

Kendini nasıl ifade eder?”

gibi onun bireysel özelliklerine ait soruların doğru yanıtlanması afet sonrası süreçte verilecek destek hizmetlerin planlanmasını-



da ve uygun programın uygulanmasında uzmanların işini kolaylaştıracaktır. Dolayısıyla sizlerin fiziksel ve ruhsal olarak iyi olmanız, çocuğunuzla ilgili bilgileri ikincil kişilere doğru aktarmanız ve çocuğunuzun doğru desteği almasına da katkı sağlayacaktır.

Bu süreç içerisinde çocuğunuzun ortadan kalkan bazı stereotipi davranışları geri gelebilir ya da şiddeti artabilir. Çocuğunuz bu davranışları tekrar tekrar yaparak bu şekilde rahatlıyor olabilir. Sözel ve fiziksel olarak istenmeyen davranışları vurgulayıcı hareket veya telkinlerde bulunmaktan kaçının ve çocuğunuza yeni duruma uyum sağlaması için fırsat tanıyın. Çocuğunuz bu yeni duruma alıştıkça stereotip davranışları da ortadan kalkacaktır.

Özel gereksinimli bazı çocuklar afet sonrası oluşan yeni ortamdaki kaçınarak yaşanan duruma uyum sağlamak isteyebilir. Çevrelerinde çok fazla uyaran olabilir ve kendilerini hapsolmuş hissedebilirler. Sürekli kapıya ya da çıkışa yönelmek isteyebilirler. Ayrıca olanları anlamlandırmakta zorluk yaşayabilir ve kendilerini ifade etmekte zorlanabilirler. Bu durumdan kulaklarını kapatarak, bağırarak ya da ağlayarak kurtulmaya çalışabilirler. Çocuk her kapıya yöneldiğinde çocuğu tekrar yaşanan güvenli alana getirerek "Artık buradayız" mesajını verebilirsiniz. Sakin olduğu anlarda sevdiği oyuncak, eşya vb. nesnelere birlikte oyunlar oynayarak yeni ortama uyum sağlamasını kolaylaştırabilirsiniz. Çocuk "Demek ki bu yeni evde de sevdiğim şeyleri yapabiliyim." mesajını alabilmeli... Çocuğunuza yanında ve güvende olduğunu, fiziksel teması artırarak ona hissettirebilirsiniz. Sevdiği şekilde temas kurarak "Bak, geçti. Yanındayız. Seni seviyoruz." mesajını anlamasını sağlayabilirsiniz.

Çocuklarınız sizlerle ya da çevresindeki diğer insanlarla afet/deprem hakkında sürekli konuşup tekrar tekrar aynı soruları sorabilirler. "Deprem oldu, depremden kaçtık." gibi cümleleri bıktırana kadar söyleyebilirler. Çocuğunuzun soru sormasına ya da bu konu hakkında konuşmasına izin verin. Sabırlı olun. Bırakın endişesini dile getirsin. Bazı çocuklar için korkularının ve endişelerinin birden fazla kez konuşulması gerekebilir. Açık olun. Yararlı bilgiler verin. Hatta bu konuşmalar



rı yapmak için fırsat ve zaman oluşturun. Sorduğu soruları gerçeklerden kopmadan kısa, açık ve dürüstçe yanıtlayın. Zaman geçtikçe çocuğunuzun gündemi de değişecektir. (<https://www.youtube.com/watch?v=yRIWmTEYBOo>). Özel gereksiniminden veya yaşadığı travmadan dolayı soru sorma veya konuşma davranışı göstermeyen çocuklarınıza ise tercihte bulunma ve kontrol hissi sağlayın. Çocuklara seçme hakkı tanıyın. "Burada mı oynayalım yoksa şurada mı? Nerede yürüyelim? Yemeğimizi nerede yiyelim?" gibi.

Özel gereksinimli bazı çocuklar, travmatik deneyimlerini normal gelişim gösteren akranları gibi bilişsel olarak yeniden işlemede güçlük yaşayabilirler. Bu da afet sonrası iyi olma durumlarını engelleyebilir. Çocuğunuza sarılın. Onunla konuşun. Birlikte sevdiği şeyleri yapın, birlikte oyun oynayın. Oyunun iyileştirici gücünden yararlanın. Bırakın çocuğunuz kendini oyunla ifade etsin kepeçle/dozerle oynasın, legolardan evler yapsın yıksın, çadırlar kursun. İyi olma durumları ile arasındaki engelleri birlikte yıkın.

Özel gereksinimli çocuklar, farklı yöntem ve teknikler kullanılarak, bireysel farklılıklarına uygun etkinliklerle (örneğin; bilişsel süreç yaklaşımı, sosyal öyküler, drama etkinlikleri gibi) desteklenmeye ihtiyaç duyarlar. Sizlerin çocuğunuzla ilgili yapacağınız doğru çalışmalar onun afet sonrası süreçte yaşadığı travmatik deneyimlerle baş etmesine katkı sağlayacaktır. (<https://www.youtube.com/watch?v=yRIWmTEYBOo>) Yapacağınız etkinliklerde Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün yayınladığı Öykü Temelli Müdahale Seti içerisinde yer alan Afetlerde Uygun Davranıyorum adlı sosyal öyküden (<https://orgm.meb.gov.tr/www/oyku-temelli-mudahale-seti-ogretmen-ve-ogrencilerimizle-bulusuyor/icerik/2334>) ve Okul Öncesi Psikososyal Destek Deprem Psikoeğitim Programı'ndan (https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_02/09162625_Okul_Oncesi.pdf) yararlanabilirsiniz.

En öncelikli temel gereksinimlerden sonra, ebeveynler olarak çocuğunuzun eğitimi ile ilgili aklınızda pek çok soru işaretleri olabilir. Örneğin; çocuğum geriler mi? Eğitimi aksar mı? Bir an önce eğitime başlatmalı mıyım? Her şey yoluna girecektir. Bazen de çocukların mevcut durumlarını korumak da eğitimin bir parçasıdır ve bilin ki güvende olmayan, duygu durumunu dengeleyemeyen çocuklar öğrenemez.





Sonuç olarak;

Her ne kadar bu yazıda özel gereksinimli birey ebeveynlerine çocuklarının depremle baş etme becerilerine ilişkin bilgiler vermeyi hedeflemiş olsak da, en başta unutulmaması gereken, ister normal gelişim gösteren ister özel gereksinimli birey olsun, esasında tüm çocukların benzer gelişim ve özelliklere sahip ve aynı zamanda her birinin eşsiz olduğudur. Ancak çocukların bazı özel gereksinim durumlarından dolayı, yaklaşım ve müdahale yöntemlerinde, akranlarına göre farklı bireyselleştirme ve uyarlamalarda bulunmamız gerekebilir.

Depremın beraberinde getirdiği olumsuz sonuçların, dezavantajlı gruplar içerisinde yer alan kırılğan ve savunmasız konumundaki özel gereksinimli bireyleri diğer bireylere kıyasla daha fazla etkilediğini biliyoruz (Türk, 2022). Ancak gerçekleşmesi her zaman olası olan afet durumlarından; ilgili hazırlık ve planlamaları yaparak ve gerekli bilgi, beceri ve davranışları edinerek korunabileceğimizi de biliyoruz. Bu derginin yazarları ve özel gereksinimli bireylerle çalışan alan uzmanları olarak, çocuklarınızı özellikle deprem sonrası süreçte sözünü ettiğimiz beceriler ile koruyabilmeniz dileğiyle. Sevgiyle kalın.

KAYNAKÇA

Açıkalın, O. (2017). Yüzyılın hesabı: Deprem bağlamında dirayetli toplumun neresindeyiz? İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

AFAD - Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2011). Engelliler için Depremde İlk 72 Saat. Kadioğlu, M. (Ed.). İstanbul: AFAD

AKUT - Arama Kurtarma Derneği. (2011). Engelliler için Deprem El Kitabı. Yılmaz, M. (Ed.). İstanbul: Marmara Belediyeler Birliği.

Öngör, C. (2012). Engelli Bireylere Afet Eğitimi. İzmir: Kanyılmaz Matbaacılık.

Tonak, H., A. ve Kitiş, A. (2020). Deprem ve Yangın Afetlerinde Engelli: Anlatımsal Bir Derleme. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 8(1), 77-84.

Türk, A. (2022). Deprem Özelinde Engelli Bireylere Duyarlı Afet Yönetimi Modeli. Afet ve Risk Dergisi 5(1),61-77.

Varol, N., ve Gültekin, T. (2016). Afet Antropolojisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1431-1436. doi: 10.17755/esosder.89650

Yılmaz, A., Kokmaz, S. Z., ve Korur, S. (2011). Depremler ve sonrasında karşılaşılan çevre sorunları. Engineering Sciences, 6(4), 1212-1223.

<https://www.youtube.com/watch?v=yRIWmTEYBOo>



Psikoeğitim: Travmanın Bilişsel Modeli

Salih KIVILCIM / Uzman Klinik Psikolog
Menemen Egekent 2 Ortaokulu

Neden Psikoeğitim?

Psikoeğitim, bir bireyin psikolojik sağlığını korumak veya iyileştirmek amacıyla belirli konularda bilgi edinmesine yardımcı olan bir tedavi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, kişinin zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırırken, yaşam kalitesini ve psikolojik işlevselliğini artırabilir.

Psikoeğitim, birçok farklı psikolojik rahatsızlık için kullanılabilir örneğin, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi rahatsızlıkların tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılır. Psikoeğitim; kişinin semptomlarını tanımasına, tetikleyicileri anlamasına ve bunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.

Psikoeğitim, bireylere belirli konularda bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda onların kendilerini daha iyi anlamalarına ve başkalarıyla daha iyi iletişim kurmalarına yardımcı olur. Bu, kişinin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve toplumda daha iyi bir şekilde işlev göstermesine yardımcı olur.

Psikoeğitimin önemi birçok araştırmada gösterilmiştir örneğin, bir araştırmada, psikoeğitim programına katılan ve bipolar bozukluğu olan kişilerin semptomlarında belirgin bir azalma

olduğu bulunmuştur (Colom vd., 2003). Benzer şekilde bir diğer araştırmada, yeme bozukluğu olan kişilere verilen psikoeğitim programının semptomları azalttığı ve uzun vadede etkili olduğu bulunmuştur (Carter vd., 2003).

Sonuç olarak psikoeğitim, bir bireyin psikolojik sağlığını korumak veya iyileştirmek için belirli konularda bilgi edinmesine yardımcı olan bir tedavi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım; kişinin semptomlarını tanımasına, tetikleyicileri anlamasına ve bunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Psikoeğitim, toplumda daha iyi bir şekilde işlev göstermeye ve daha sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olur. Birçok araştırma, psikoeğitimin etkili olduğunu göstermektedir.

Travmanın bilişsel modelini anlatmanın amacı, bireylerin travmatik olaylar sonrası oluşan zihinsel süreçleri anlamalarına ve bu süreçlerin olumsuz sonuçlara yol açabileceğini fark etmelerine yardımcı olmaktır. Bu model, kişinin travmatik olayı nasıl algıladığını, düşündüğünü, hissettiğini ve davranışlarına nasıl yansıttığını açıklar. Bu süreçlerin farkına varmak, bireylerin travmatik olaylar sonrası yaşadıkları sorunları daha iyi anlamalarına ve bunları çözmek için gereken adımları atmalarına yardımcı olur.

Ayrıca travmanın bilişsel modelini anlatmak, bireylerin kendilerine ve olaya dair düşüncelerini sorgulamalarına, bu düşüncelerin doğruluğunu ve mantıklılığını değerlendirmelerine ve yanlış inançlarını düzeltmelerine yardımcı olur. Böylece, bireyler daha olumlu bir perspektif kazanarak travmatik olayın etkisini azaltabilir. Bu nedenle travmanın bilişsel modelini anlatmak, bireylerin travma sonrası iyileşme sürecine katkı sağlayan önemli bir psikoeğitimidir.

Travmanın bilişsel modelinin psikoeğitim olarak kullanılmasının önemi ve etkililiği hakkında birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin, Ehlers ve Clark (2000) tarafından yürütülen bir çalışmada, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olan kişilere, travmanın bilişsel modeli hakkında bilgi verilip modelin yer aldığı bir tedavi programı uygulanmıştır. Bu program sonucunda, katılımcıların TSSB semptomlarında ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir (Ehlers & Clark, 2000).

Benjet vd. (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, travmatik olaylar sonrası psikoeğitimin, travmatik olayların etkileriyle başa çıkmada ve ruh sağlığına yönelik koruyucu faktörlerin geliştirilmesinde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca travmatik olaylara maruz kalmış çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada, çocuklara bilişsel davranışçı terapi ve psikoeğitim verilmesinin, travma sonrası semptomların azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Murray, Ehlers, & Mayou, 2002).

Bu araştırmalar, travmanın bilişsel modelinin psikoeğitim olarak kullanılmasının, travma sonrası semptomların azaltılmasında etkili bir yöntem olduğunu desteklemektedir.

Travmanın Bilişsel Modeli

Travmalar, beklenmedik bir şekilde ve kişinin kontrolü dışında gerçekleştiği için bireylerin temel inanç ve varsayımlarını paramparça eden bir yapıya sahiptirler (Brewin ve Holmes, 2003). Travmatik olayın hemen ardından bireylerde görülen belirtiler bir patolojiyi işaret etmek yerine akut dönemde iyileşme sürecinin gerekli bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Buna rağmen semptomların belirli bir süreden sonra hala devam ediyor olması kişilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu-





nun gelişmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle pek çok teori bireyler arasında görülen bu farklılıkları açıklamak için geliştirilmiştir (Fairbrother ve Rachman, 2006). Özellikle yetişkinlerde TSSB'yi açıklamak için yaygın olarak kullanılan modellerden birisi de bilişsel modeldir (King, McKenzie-McHarg ve Horsch, 2017).

Ehlers ve Clark (2000), modellerini oluştururken travmatik olayın artık geçmişte kalmış olmasına rağmen, maruz kalan kişilerin gelecek hakkında kaygılı olduklarına dikkat çekmişler ve bireylerde gelişen güncel tehdit algısını buna sebep olarak göstermişlerdir. Jones & Barlow (1990) ve Foa & Rothbaum (1998)'un çalışmalarından yola çıkarak travmanın ardından bireylerde gelişen travmatik olaya, kendilerine ve dünyaya karşı olumsuz değerlendirmeleri kapsayan bilişsel teoriyi geliştirmişlerdir (Brewin ve Holmes, 2003).

Kaygı, gelecekte olması muhtemel tehditlerle ilgili düşünceleri içinde barındırırken, TSSB çoktan gerçekleşmiş, artık geçmişte kalmış ve anısı hali hazırda bellekte olan bir durumdur. Ehlers ve Clark'ın (2000) oluşturduğu modele göre güncel tehdit algısı, travmanın gerçekleştiği anda ve sonrasında üretilen olumsuz değerlendirmelerden beslenmektedir. Güncel tehdit algısı, dışsal tehdit ve/veya daha yaygın olarak görüldüğü şekliyle içsel tehdit olarak iki şekilde ortaya çıkabilir. Dışsal tehdit, bireyin dünyayı tehlikeli bir yer olarak görmesine yönelik düşünceleri içerirken, içsel tehdit bireyin kendi amaçlarını ve hedeflerini gerçekleştirecek kadar güçlü/yetenekli olmadığına inanmasını içerir.

Travmatik anı hatırlatan herhangi bir tetikleyici ile yüz yüze geldiğinde veya birey olumsuz değerlendirmeler içerisine girdiğinde güncel tehdit algısı aktif hale gelir ve kişilerde TSSB belirtileri olarak karşımıza çıkan bazı baş etmesi güç duygular, istemsizce zihne gelen düşünceler, yeniden yaşantılama semptomları ya da uyarılmışlık semptomları görülmeye başlanır. Travmadan sonra başlangıçta kişiler bu tepkileri iyileşme sürecinin normal ve gerekli bir parçası olarak görmezlerse yeniden "normal duygulara" sahip olamayacaklarına inanabilir-

ler. Hatta, "Daha kötüye gittikleri" ve "Hiçbir zaman eskisi gibi olamayacakları" düşüncelerine sahip olabilirler. Bunun sonucunda da TSSB belirtilerinin normalleşmesi yavaşlar. Duyguları ve beden duyumlarını yeniden yaşantılamaları, kişileri şimdi ve burada olmanın gerçekliğinden koparır; kişi kendisini sanki travmatik anda sıkışıp kalmış gibi hissedebilir. Travma sonrasında oluşan semptomların yanlış bir şekilde değerlendirilmesine ise, geri dönüşler yaşayan veya kabuslar gören bir kişi için "Aklımı kaçırıyorum. / Deliriyorum. / Bu olayı hiçbir zaman aşamayacağım." gibi düşünceler, travma sonrasında duygusal uyarılara yetersiz tepkiler veren bir kişi için de "Artık eskisi gibi hissedemiyorum." düşüncesi örnek olarak gösterilebilir.

Olumsuz değerlendirmeler/bilişler, TSSB belirtilerinin iki şekilde devam etmesine sebep olur. Birincisi, olumsuz bilişlerin olumsuz ve güçlü duygular üretmesidir. TSSB için bu duygular kaygı, korku, öfke, dehşet, suçluluk, üzüntü, utanç olarak sıralanabilir. "Her yer tehlikeli" şeklinde olumsuz bir düşünceye sahip olan kişi yoğun bir şekilde korku duygusunu yaşayabilir. Olumsuz değerlendirmelerin ikinci etkisi ise, kişinin yoğun stres ve katlanılması zor görünen duygularından kurtulmak için çeşitli davranışsal ve bilişsel stratejiler geliştirme noktasında kendini motive etmesidir.

Geliştirilen stratejiler kişiyi o an için rahatlatmasına rağmen uzun süreli etkileri göz önüne alındığında olumsuz değerlendirmelerin değişmesini engellemekte ve TSSB belirtilerinin devamlılığına ve güçlenmesine neden olmaktadır. Değerlendirmelerinin olumsuz yanlılığını fark edemeyen kişiler için "Dünya tehlikeli bir yer ve hiçbir yer güvenli olamaz" inancı iyice pekişerek yerleşmiş olur. Bu ve buna benzer bilişler bireylerde giderek daha çok olumsuz duygulanıma sebep olarak sıkıntılarını ve dolayısıyla da belirtileri artırır. Semptomların artması da kişiyi uyumsuz baş etme stratejileri kullanmaya daha çok teşvik ederek, kısır döngü içerisine girmelerine sebep olur. Bu stratejilerin uyumsuz sayılmasının ise üç sebebi vardır: Anlık rahatlatma sağlasalar da uzun vadede TSSB belirtilerini



artırırlar, olumsuz bilişlerdeki gerekli değişimini ve travmatik anının doğal olarak işlenerek diğer anılara entegre edilmesini engellerler.

Bireyin travmatik anıyı unutmak için düşünceleri veya duyguları bastırma/kontrol altına alma çabası, duyguların ve düşüncelerin sıklıkla daha güçlenerek geri gelmesine sebep olmaktadır. Yine travmatik olayı zihninden uzak tutmak için kendisini sürekli meşgul olacağı aktiviteler içerisine sokmak, travmatik anının detaylandırılmış ve normal şekilde işlenmesine engel olduğundan uyumsuz baş etme stratejisi olarak ele alınabilir ya da TSSB belirtilerinin bazılarını kontrol altında tutmak için yapılan benzer girişimler diğer semptomları artırabilir. Örnek verecek olursak, kâbus görmekten kaçınmak için yatağa geç girmek uyku kalitesini bozmak suretiyle konsantrasyon problemlerini artırabilir. Travmatik anıyı anımsatıcı tetikleyicilerden kaçınma davranışları kişinin kendisine yönelik negatif yanlı değerlendirmelerinin olumluya değiştirilmesine engel olur.

Kişinin eskiden hoşlandığı aktiviteleri bırakması ve sosyal izolasyon da travmanın, kendisini olduğundan başka bir insana dönüştürdüğü inancını pekiştirebilir. Bununla bağlantılı olarak sosyal destek kaynaklarına ulaşmasını ve otobiyografik belleğin travmatik olayı tekrar organize edip işlenmesini engeller. Önceki aktivitelerinden ve sosyal hayattan geri çekilmesi hayatının travma anında donup kaldığı ve "Hayat bir daha eskisi gibi olmayacak" düşüncelerini güçlendirir.

Tekrarlayıcı ve olumsuz bir şekilde yaşadığı deneyimleri ve duyguları düşünmesi, travmatik olayı yaşayan kişiyi içinden çıkılması zor bir döngü içine sokabilir. Buna benzer düşüncelerle zihnin meşgul olması kişi için bilişsel bir kaçınma işlevi görür. Bunun sonucunda uyumlu başa çıkma biçimlerini ve kaynaklarını kullanılamaz hale getirir. Tekrarlayıcı/ruminatif düşüncelerin sebep olduğu olumsuz duygular ya da beden duyuları travmatik anın tekrar yaşantılanmasına ve travmatik olaya maruz kalan kişinin yoğun olumsuz duygularına kapılmasına sebep olabilir (Ehlers ve Clark, 2000).

KAYNAKÇA

- Beck, A.T. (2011). Cognitive therapy. In Weiner, I.B., & Craighead, W.E. (Eds.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (4th ed., pp. 360-362). Hoboken, NJ: John Wiley&Sons.
- Benjet, C., González-Vázquez, T., Medina-Mora, M. E., & Aguilar-Gaxiola, S. (2013). The effect of multiple types of violence on depressive symptoms and anxiety in a sample of Mexican adolescents. *Salud Pública de México*, 55(2), 172-181.
- Brewin, C.R., & Holmes, E.A. (2003). Psychological theories of post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 23(3), 339-376.
- Carter, J. C., Fairburn, C. G., & Bewell, C. (2003). 'Impact of a guided self-help manual for bulimia nervosa on subjective and objective binge-eating'. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3),
- Colom, F., Vieta, E., Martínez - Arán, A., García-García, M., Reinares, M., Torrent, C., Fairbrother, N., & Rachman, S. (2006). PTSD in victims of sexual assault: test of a major component of the Ehlers-Clark theory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37, 74-93.
- Ehlers, A. & Clark, D.M. (2000). A cognitive model of post-traumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Goikolea, J. M. (2003). A randomized trial on the efficacy of group psycho education in the prophylaxis of recurrences in bipolar patients whose disease is in remission. *Archives of General Psychiatry*, 60(4), 402-407.
- King, L., Mc Kenzie-Mc Harg, K., & Horsch, A. (2017). Testing a cognitive model to predict post-traumatic stress disorder following childbirth. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17, 1-12. doi: 10.1186/s12884-016-1194-3.
- Murray, J., Ehlers, A., & Mayou, R. A. (2002). Dissociation and post-traumatic stress disorder: two prospective studies of road traffic accident survivors. *British Journal of Psychiatry*, 180(4), 363-368.
- Resick, P.A., & Schnicke, M.K. (1993). Cognitive processing therapy for sexual assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(5), 748-756. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(03\)00033-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(03)00033-3)



Travmaya Müdahale Yöntemleri

Dilara SARPDERE / Uzman Psikolojik Danışman
Menemen Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Salih KIVILCIM / Uzman Klinik Psikolog
Menemen Egekent 2 Ortaokulu

Turgay BİNGÖL / Uzman Psikolojik Danışman
Menemen Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Travmatik olay, bir kişinin zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilecek karmaşık ve zayıflatıcı bir deneyimdir. **Psikoterapi, travmatik olayı yaşamış bireylerin deneyimleri aracılığıyla çalışmasına ve genel refahını iyileştirmesine yardımcı olabilecek bir tedavi şeklidir.** Bu yazıda; travmanın tanımını, dünyada ve ülkemizde travmatik deneyimlerden sonra bireylerin iyileşmesinde etkililiği kanıtlanmış farklı terapi türlerini ve travma psikoterapisini ele alacağız.

Travma, bireyin başa çıkma yeteneğini aşan, derinden üzücü veya rahatsız edici bir olaya verilen psikolojik bir tepkidir. Travmatik olaylar; fiziksel ya da duygusal istismarı, doğal afetleri, kazaları, şiddeti, bir kişinin güvenlik veya esenlik duygusunu tehdit eden herhangi bir olayı içerebilir (Van der Kolk, 2014). **Travmanın etkileri kişiden kişiye geniş ölçüde değişebilir ve travmanın şiddeti, olayın türü, kişinin yaşı, kişiliği ve dayanıklılığı gibi bir dizi faktöre bağlı olabilir.**

Travma; anksiyete, depresyon, geçmişe dönüşler, kabuslar, sinirlilik, uykusuzluk, aşırı uyanıklık ve başkalarından kopma hissi gibi bir dizi fiziksel ve psikolojik semptomlara neden olabilir. Bu semptomlar, bir kişinin günlük yaşamda işlev görme yeteneğini önemli ölçüde etkileyerek iş, ilişkiler ve genel yaşam kalitesi ile ilgili zorluklara yol açabilir. Bu zorlukların giderilmesinde de kişi psikolojik destek arayışına girebilir.

Travma için Psikoterapi Türleri

Psikoterapi, duygusal ve psikolojik zorluklarla çalışmak için ruh sağlığı uzmanıyla konuşmayı içeren bir tedavi şeklidir. Aşağıdakiler dahil olmak üzere çeşitli psikoterapi türleri travma tedavisinde etkili olabilir:

Bilişsel Davranışçı Terapi(BDT): BDT, olumsuz düşünce kalıplarını ve davranışları belirlemeye ve değiştirmeye odaklanan kısa vadeli, kanıta dayalı bir terapidir. Travmayı tedavi ederken BDT, bireylerin deneyimleriyle ilgili olumsuz düşünce ile inançları tanımasına; bunlarla mücadele etmesine ve başa çıkma strate-



jileri geliştirmesine yardımcı olabilir (Türkçapar, 2012).

BDT yaklaşımında travma semptomlarını azaltma ve yönetmeye yönelik; bilişsel yeniden yapılandırma, beceri eğitimi, işlevsiz düşünce ve inançların tanımlanması, gevşeme eğitimi, hayali maruz bırakma, topraklama, rol oynama gibi tekniklere ve bunların bileşenlerine yer verilmektedir (Foy vd., 2001).

BDT grup müdahalelerinde yaygın olarak üç aşamalı bir yapı vardır. Gruplar genellikle haftada bir kez olmak üzere 6 ile 16 hafta boyunca sürmektedir. Müdahalenin ilk aşamasında, grup üyelerine travma hakkında eğitim verilerek, travmatik olaylarla baş etme becerileri öğretilmektedir. İkinci aşamada; her üye için travmatik deneyimler tekrar tanımlanmakta ve kişi hayali maruz bırakmalarla travmanın kilit anlarına tekrar ulaşabilmektedir. Hayali maruz bırakma oturumları, bilişsel çarpıtmaların tanımlanmasını ve zorlanmasını içermektedir (Reeker vd., 1997). Üçüncü aşamada ise yeniden ortaya çıkmasının önleme çalışması ve riskli durumlarda kullanılacak başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi ve gözden geçirilmesi üzerinde durulmaktadır (Reeker vd., 1997).

Şimdi odaklı Grup Müdahaleleri: Bu yaklaşım problem odaklı destekleyici bir grup müdahale yaklaşımıdır. Temel amaç, danışanların psikososyal gelişimlerini desteklemek için problem çözüme stratejileri kullanabilmelerini ve bu sayede danışanların mevcut stres kaynaklarını yönetmesini sağlamaktır.

Şimdi odaklı grup müdahalesinde; danışanların, travma belirtilerinin günlük rutinlerini nasıl etkilendiğini anlamaları için travma sonrası stres belirtileri ile ilgili psikoeğitim uygulanmakta, zorluklarla baş etmede destekleyici stratejiler denemekte, yeni problem çözüme becerilerini uygulayabilecekleri ev ödevleri verilmektedir. Bu yaklaşım; travmaya uğramış bireylerin şimdiye odaklanmasında, güçlü yönlerine vurgu yapılması, aşamalı değişim ve sınırlı yüzleştirme süreci olarak görülmektedir (Foy vd., 2005).

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR): Dünya Sağlık Örgütü ve dünyanın önde gelen sağlık kuruluşlarıncaya travmanın psikolojik etkilerini gidermede etkililiği kanıtlanmış bir terapi yaklaşımıdır. EMDR'da bireylerin travmatik deneyimleri işlemesine yardımcı olmak için adaptif bilgi işlem kuramını kullanır. EMDR sırasında terapist, kişi travmatik olaya odaklanırken ona verdiği dokunma, ses ya da göz hareketi gibi bir dizi çift yönlü uyarımla; beynin ilgili bölümlerinin uyarımını sağlar. Bu müdahale kişinin anı ile ilişkili duyguları ve duyumlarını işlemleyerek duyarsızlaşmasını, daha stabil olmasını ve günlük yaşamına daha adaptif bir şekilde devam edebilmesini sağlar (Yaşar vd., 2017).

Son yıllarda bu yaklaşımın hem bireysel hem de grupla müdahalelerde kullanılmak üzere oluşturulan uygulama protokolleri ile birçok farklı ruhsal problemin tedavisinde de etkili ve başarılı olduğu görülmektedir (Shapiro, 2020). Shapiro ve Maxfield (2002); fiziksel şiddet, doğal felaket, tecavüz, kaza gibi travmatik yaşantılar sonrasında görülen travma tanısı alan kişilerde üç ile sekiz seansın ardından % 60-90 oranında belirtilerin kaybolduğunu belirtmektedir.

EMDR terapisinin yakın tarihteki travmatik olaylarda travmaya maruz kalan kişilere müdahale yöntemi olarak bireysel ve grup psikoterapilerinde kullanılan protokolleri mevcuttur (Korkmazlar, 2020). Ülkemizde yaşanan birçok travmatik olaydan sonra EMDR Türkiye Derneği'nin çatısı altında hizmet veren Travma İyileştirme Grubu'nun çalışmalarını takip etmek mümkündür.

Psikodinamik Terapi:Psikodinamik terapi, bireyin davranış ve düşünce kalıplarına katkıda bulunan altta yatan duygu ve motivasyonları keşfetmeye odaklanan daha uzun vadeli bir terapidir. Travmayı tedavi ederken psikodinamik terapi, bireylerin travmalarıyla ilişkili daha derin duyguları ve deneyimleri anlamalarına, işlemelerine yardımcı olabilir. Bu müdahalede; bireyde travma sonrası bilinçsiz ya da bilinçli olarak ortaya çıkarılan korkular, benlik algıları ve duygular değerlendirilmekte; bu deneyimlere göre bireylerin farkındalıklarının artırılması istenmektedir (Foy vd., 2000).

Psikodinamik grup müdahalesinde temel amaç, travmaya maruz kalmış bireyin travmalardan tamamen kurtulması değil; günlük aktivitelerini engelleyen travmaların üstesinden gelmesini sağlamaktır (Rutan vd., 2007).

Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT): Literatürde İngilizce adının kısaltımı ACT Terapisi olarak geçen bu yaklaşımın; değerlendirme, kriz müdahalesi ve travma tedavi hizmetlerini kapsayan üç basamaklı bir müdahale süreci vardır. ACT modelinde değerlendirme aşaması, ilk müdahale edilecek mağdurların saptanması, yaşamsal risk taşıyıp taşımadıklarının tespiti ve travmanın şiddetinin belirlenmesi ile ihtiyaca uygun toplum kaynaklarını belirlemeyi hedefler. ACT modelinin krize müdahale aşaması, kriz müdahalesi planlarının yapılması ve belirlenen toplum kaynakları ile kısa sürede uygulanacak tedavi hizmetlerini kapsar. Bu aşama kriz müdahalesi modelinin, standart yedi



basamaktan oluşan bir protokolü vardır. ACT modelinin travma tedavi hizmetleri aşamasında ise post travmatik stres bozukluğuna işaret eden durumların takibi ve müdahalesi, kişileri tükenmişlikten koruyan takip hizmetleri mevcuttur (Yıldırım, 2016).

Anlatı (Narrative) Terapisi:Anlatı terapisi, bireyin kişisel öyküsünü, deneyimlerini ve bunların mevcut zorluklarla nasıl ilişkili olduğunu keşfetmeyi içerir. Bu yaklaşımda, patoloji ya da eksiklikten ziyade sosyal ve kültürel süreçlere odaklanılmaktadır. Temel olarak insanların problemleriyle ilgili baskın anlatılarını yapı-söküme uğratmak ve alternatif hikâyelerle yeni bir anlatı inşa etmek üzerine bir çalışma tekniği uygulanır. Travmayı tedavi ederken anlatı terapisi, bireylerin deneyimlerini yeniden çerçevlendirmelerine, onları güçlendiren, ilerlemelerine yardımcı olan yeni ve daha olumlu bir anlatı geliştirmelerine yardımcı olabilir (Fırat, 2019).

Psikoterapi Travmayı İyileştirmeye Nasıl Yardımcı Olabilir?

Psikoterapi, travma için oldukça etkili bir yoldur çünkü bireylerin deneyimleri ve duyguları üzerinde çalışmalar için güvenli, destekleyici bir ortam sağlar. Terapi yoluyla bireyler, belirtilerine katkıda bulunan olumsuz düşünce kalıplarını, davranışları tanımlamayı, başa çıkma stratejileri geliştirmeyi ve travmalarıyla ilgili zor duyguları işlemeyi öğrenebilirler.

Psikoterapinin en önemli faydalarından biri, bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmelerine ve yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmalarına yardımcı olabilir. Travma; bireyleri

çaresiz ve güçsüz hissettirebilir ancak terapi yoluyla bireyler düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etmeyi öğrenebilir. Bireyler, ilerlemek ve daha olumlu bir gelecek yaratmak için ihtiyaç duydukları becerileri geliştirebilir.

Travma için psikoterapinin bir diğer önemli yönü de, bireylerin ilişkilerini ve sosyal destek ağlarını geliştirmelerine yardımcı olabilmesidir. Travma, izolasyon ve diğerlerinden kopukluk duygularına yol açabilir. Bireyler terapi yoluyla, başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim ve daha güçlü ilişkiler kurmayı, bir topluluk ve aidiyet duygusu oluşturmaya öğrenebilir.

Çok sayıda çalışma, psikoterapinin travma tedavisinde etkinliğini göstermiştir. Konuyla ilgili gerçekleştirilen 112 kontrollü çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde; psikoterapinin anksiyete, depresyon ve travma semptomlarını azaltmada etkili olduğunu bulmuştur (Cohen vd., 2017). Ek olarak 26 çalışmanın sistematik olarak gözden geçirilmesi sonucunda, travma odaklı psikoterapinin travma semptomlarını azaltmada travma odaklı olmayan psikoterapiden daha etkili olduğunu bulunmuştur (Bisson vd., 2013).

BDT'nin de özellikle travma tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir. Konuyla ilgili gerçekleştirilen 29 araştırmanın çoklu analizi BDT'nin travma semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bradley vd., 2005).

BDT ve EMDR'ye kıyasla bu terapiler hakkında daha az araştırma olmasına rağmen, psikodinamik terapi ve anlatı terapisinin de travma tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir.



KAYNAKÇA

Bisson, I. J., Roberts, N.P., Andrew M., Cooper, R., & Lewis, C (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews

Bradley R, Green J, Russ E, Dutra L, Westen D. A. multidimensional meta-analysis of psychotherapy for PTSD. American Journal of Psychiatry 2005;162(2):214-27.

Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2017). Trauma-focused CBT for children and adolescents: Treatment applications. New York, NY: Guilford Press.

Korkmazlar Ü, İnci İzmir SB, İpçi M. Pandemi dönemi travmalarda çocuklar ve ailelerle emdr uygulamaları. Ercan ES, Yektaş Ç, Tufan AE, Bilaç Ö, editörler. COVID-19 Pandemisi ve Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.132-5.

Fırat, E. (2019). Sosyal hizmette bir postmodern terapi olarak anlatı terapisi. Toplum ve Sosyal Hizmet, 30(1), 330-352.

Foy DW, Eriksson CB, Trice GA (2001) Introduction to group interventions for trauma survivors. Group Dyn, 5:246-251.

Foy DW, Unger WS, Wattenberg MS (2005) An overview of evidence-based group approaches to trauma with adults. In Group Interventions for Treatment of Psychological Trauma. (Eds B Buchele, H Spitz):116-166. New York, American Group Psychotherapy Association.

Türkçapar, M. Hakan, and A. Emre Sargin. "Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim." Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 1.1 (2012): 7-14.

Reeker J, Ensing D, Elliott R (1997). A meta-analytic investigation of group treatment outcomes for sexually abused children. Child Abuse-

Negl, 21:669-680.

Rutan SJ, Stone, WN, Shay JJ (2007) Psychodynamic Group Psychotherapy, 4th ed. New York, Guilford Press.

Shapiro, F. (2020) EMDR-Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme: Temel prensipler ve prosedürler (5. Baskı) (Çev. Şaşzade M., Sansoy I.) İstanbul: Okuyan yayınları. (Özgün çalışma 2001)

Shapiro, F. and Maxfield, L. (2002). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Information processing in the treatment of trauma. Journal of Clinical Psychology, 58(8), 933-946.

Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York, NY: Penguin Books.

Yaşar, B. A., Eroğlu, Z. M., Kavakcı, Ö., Abamor, E. A. ve Tavacıoğlu, E. (2016). Kalıcı komplike yas bozukluğu tedavisinde göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme EMDR'nin hızlı etkinliği: İki olgu. Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 2017;30:154-159.

Yıldırım Ş. (2016). Sosyal Hizmette Krize Müdahale Yaklaşımının Kullanımı Krize Müdahale 2016, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 3(4):481-486



İçimizden Dışımıza Yaralarımızdan Büyümeye Açılan Kapı

Güler KÖKSAL / Psikolog, Uzman Psikolojik Danışman
Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

“Oyun oynamak çocukların dünyayı sahiplenmesinin, keşfetmesinin, yeni deneyimleri anlamlandırmasının ve hayatın üzüntülerinin ardından toparlanmasının da bir yoludur”

Lawrence Cohen

Biz yetişkinlerin zihinlerinde eğlenmeyle eşleştirdiği oyun, çocuğun dünyasında önemli bir iş gibidir. Çocukların işlerini yapmak konusunda bizlerden farkı, neredeyse her zaman bunu gerçekleştirmek için istekli olmalarıdır (Cohen, 2022). **Çocuklar oyunları aracılığıyla; yetişkin hayatına hazırlanma, potansiyeli içerisinde yer alan becerileri geliştirme, ilişki kurma, acı verici yaşantılarını ifade etme ve başa çıkabilme fırsatlarına sahip olabilmektedir.**

6 Şubat 2023 tarihinde yaşadığımız deprem felaketinin ardından, psikolojik ilk yardım ve iyileşme süreci destek çalışmalarında ülkemizdeki ve dünyanın birçok yerindeki uzmanların desteği ile travma psikolojisine ilişkin birçok

önemli bilgi edindik. Bunun yanı sıra Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde oluşturulan Psikososyal Destek Programı kapsamındaki etkinlikler; öğrenciler, aileler ve öğretmenlere bu travmatik yaşantıya ilişkin duygularını fark etmeleri, dile getirmeleri ve içlerindeki iyileşme ve umut kaynaklarının farkına varmalarına destek oldu.

Öğretmenler olarak bu çalışmalarını gerçekleştirirken bazı kişiler için duygularını sözcüklerle ifade etmenin zorlayıcı olduğunu; dile gelmesi güç olan bu duyguları ortaya çıkarmada resim, hikâye ve oyundan faydalanmanın olumlu etkilerine tanık olduk. Ebeveynler de çocuklarıyla etkileşimlerinde benzer durumlarla karşılaştı.



Bu yazıda; oyunun çocukların duygularını ifade etme ve kendi kendini iyileştirme sürecindeki katkılarına değinmek amaçlanmıştır. Yazının ilk bölümünde oyunun, çocuğun kendisini iyileştirmesi sürecine ne şekilde kaynaklık ettiğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Oyunun İyileştirici Gücü

Çocuklarla öfke, korku ya da kaygı dolu yaşantılarına ilişkin konuşmaya çalışıp cevap alamadığımız birçok an vardır. Böyle anlarda çaresizlik ve bu çaresizlikten kaynaklanan bir yetersizlik hissedebiliriz. **Temasa geçemediğimiz çocuğun kendi sözcükleri de kendi duygularıyla temasa geçemiyor olabilir mi? Çocuklar sadece sözel kapasitelerinin sınırlılığı sebebiyle değil, konuşmak acı verici olduğu için de anlatamazlar.** Ben korkuyorum demek yerine, bunu bir kukla üzerinden anlatmak, hissettiği acıyı oyuncak bir bebeğin ağlamasıyla aktarmak, çocukla çocuğun kendi acısı arasında güvenli bir mesafe sağlar. Bu güvenli mesafe, çocuğa sınırlarını kendisinin belirlediği bir alanda ve kendi kontrolünde duygularını taşımadan ifade etme fırsatı verir (Norton, 2022)

Çocuklar ilişki içinde olma, güvende olma, değerli olma ihtiyaçlarını karşılamada kontrol sahibi değildir. Bu ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde karşılanması hayatlarındaki yetişkinlere bağlıdır. Yaşantılarındaki türlü acı kaynağı (ihmal, istismar, sağlıklı olmayan ebeveyn tutumları, kayıp ve felaketler vb.) sebebiyle gelişen güçsüzlük, çaresizlik duygularını da yine oyun aracılığıyla telafi edebilirler. **Bu telafi etme, sadece duyguları dışa vurabilmenin yarattığı rahatlamadan değil, acı verici olayların kontrol edilemezliğine verilen hayali tepkiler sayesinde de oluşur.** Solter'in (2019), "Çocuğunuza Kulak Verin" isimli kitabında yer verdiği kendi çocuğu ile olan anısı bunun nasıl gerçekleştiğini anlamamıza destek sağlayabilir.

"Ailece plaja gitmiştik, bir ara yetişkinlere tuvalete gideceğimi söyledim. O sıralarda 2.5 yaşında olan Nicky'nin onların yanında kalacağını düşünmüştüm. Onlarsa konuşmaya dalmıştı ve ne ben ne de onlar Nicky'nin beni takip ettiğini fark etmiştim. Tuvaletten çıkıp diğerlerinin yanına yürürken küçük oğlumu etrafında ona yardım etmeye çalışan birtakım yabancıların arasında çok korkmuş bir halde ağlayıp beni ararken buldum" (S., 112)

Yazar, bu olaydan sonra aynı plaja gitmek istemeyen çocuğunun orda yaşanan günü oynamasına fırsat verdiğinde, onun defalarca kaybolma sahnesini oynadığını belirtmiştir. Daha sonra çocuğunun olayı aslında olmasını istediği gibi oynadığını, oyunun yeni halinde annesini takip ederken kaybolmadığını, annesini yakalayıp birlikte tuvalete gittiklerini anlatmıştır. Oyunun bu aşamasından sonra oğlunun aynı plaja gidebildiğini söylemiştir.

Cohen (2022)'de benzer örneği Amerika'da 11 Eylül 2001 saldırılarına şahit olmuş bir çocuğun yaptığı resim üzerinden vermiştir. Çocuk çizdiği resimde kulelerin altına insanların zarar görmeden binadan atlayabilmeleri için trambolin çizmiştir.

Ülkemizde 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan depremden sonra İzmir'e gelen 3 çocuk sahibi bir ailenin ebeveynleriyle gerçekleştirdiğim görüşmede çocuklarının legolardan güçlü, sağlam ve yıkılmaz binalar oluşturduklarını belirtmişlerdir. **Bu örnek de çocukların söz konusu travmatik olayla ilgili oyun aracılığıyla güç ve kontrol duygusu geliştirmeye çalıştığını ortaya koymaktadır.**

Yetişkinler olarak çocukla oyun oynarken farkına varmadan onu bildiğimiz alana çağırırız. Oyunu ile ilgili sorular sorar, yorumlamalar yaparız. Oyun terapisi seanslarında bazen çocuğun söylediğinin aynısını tekrarladığımızda bile, parma-

ğını dudağıma koyup "sus" diyen danışanlarım olmuştur. Böyle yaparak, "ben zaten anlatıyorum kendi dilimde, sözümü kesme" der gibilerdir.

İkinci olarak da çocuğun liderliğinin kendinde olduğu yönlendirmesiz oyunlardaki konumumuza değinmenin faydalı olacağını düşünüyorum.

Çocuğun Oyununa Eşlik Etmek

Çocuklar kurdukları oyunlar, seçtikleri oyuncaklar aracılığıyla konuşurken bir eşlikçiye ihtiyaç duyarlar. Bu eşlikçi oyuna müdahale etmeyen, ama ilgili bir şekilde oyunu izleyen bir diğer kişidir. Tek başına oynamak, sıcak ve ilgili bir dinleyicinin yanında oynamak kadar iyileştirici olmamaktadır (Solter, 2019). Yaşadığımız zorlayıcı olayların etkisi ile başa çıkmaya çalışırken bizi ilgiyle dinleyen, güvendiğimiz biri ile kurduğumuz etkileşimle gelen anlaşılabilirlik hissi, iyileşmeye atılan en önemli adımdır. Çocuk da oyununda aynı güven ve kabule ihtiyaç duymaktadır.

Zor zamanlardan geçerken çocukların acılarını dinlemek, oyununa eşlik etmek kolay değildir. Çocuklarının yıkılmaz, sağlam binalar yapma oyunu oynadığını anlatan ebeveynleri bu oyunun onların sınırlarını bozduğunu ifade etmişlerdi. Ebeveynlerden biri "yeter artık bu oyunu oynamayın" demek için kendisini zor tuttuğunu; bu yüzden suçlu hissettiğini belirtti. Depremi yaşamış olmanın da bu acı verici yaşantının şahidi olmanın da duygusal ağırlığı büyük... Ancak travma ile ilgili gerçekleştirilen beyin görüntüleme araştırmalarının bize gösterdiği önemli bir şey var: Travmatik yaşantılar, beynimizde semboller yerine duyuların yer aldığı sağ lobda sıkışmakta; mantıksal anlamlandırma ve sözcüklerin yer aldığı sol loba geçerek işlenmediği için, tıpkı sindirilmemiş bir yiyecek gibi bizi rahatsız etmeye devam etmektedir (Van Der Kolk, 2019). Farkındalık, yaşadıklarımızın anlamlandırılması ve acı verici deneyimlerin beynimizin iki yarı küresinde işlenmesi için gereklidir.

Çocukların yaşantısı için oyun bu konudaki en önemli kaynaktır. Bu sebeple; "Çocuklar kötü bir gün geçirdiklerinde konuşalım mı yerine, hadi oyun oynayalım mı?" (Cohen, 2022)



Ebeveynler ve öğretmenler olarak oyunu yaşantımıza dahil etme yolları:

- Tema ve rolleri çocuğun seçtiği yönlendirmesiz oyunlar, onun dünyasında olanları görebilmemesi ve çocuktaki anlaşılabilirlik duygusunu güçlendirir. Ebeveynler olarak, çocuğunuzla yönlendirmesiz oyunlar oynayabilirsiniz.
- Bazı çocuklar bedensel olarak rahatlamak, duygularını ifade etmek için yetişkin desteğine ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuz ya da öğrencinizin duygularını kuklalar, kendi yarattığı, çizdiği hikâyeye kahramanı üzerinden anlatmalarını sağlayacak etkinlikler yapabilirsiniz.
- Bedensel rahatlamalarını sağlayacak teknikleri bir hikâyeye kahramanı üzerinden ona öğretebilirsiniz (<https://psikolojistambul.com/egitim/webinar-cocuklarla-calisan-uzmanlara-ozel-depremden-etkilenenlerle-calisma/>).
- Çocuklarda güç ve umut duygusu oluşturacak edebiyat, resim, sanat çalışmalarını birlikte yapabilirsiniz.
- Serbest resim çizme, parmak boya ile çocuğunuzun kendi istekleri ve duyguları doğrultusunda resim çalışmaları yapmasını destekleyebilirsiniz.
- Travmatik yaşantılar çocuğun bedenini duyular halinde de tetiklediği için, çocuklara duyularını fark etmelerine yönelik etkinlikler yaptırabilirsiniz (Bkz. Ek.1.- Duyu Haritası)
- Ailece oyun dağarcığınızı ve etkileşiminizi zenginleştirmek için Bakanlığımızın hazırladığı "Evde Oyun Var" kitapçığına göz atabilirsiniz. (https://uzaktanegitim.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/12124038_evdeoyun)
- Ebeveynlerle gerçekleştirdiğim görüşmelerde en sık vurguladığım noktayı bu yazının son cümlesi olarak paylaşmak istedim. Çocuklarınızla bir arada, temas halinde olduğunuz tüm anların bir sistem olarak ailenizi daha sağlıklı ve güçlü hale getireceğini unutmamanız ve çocukların kendilerini oyun yoluyla iyileştirme konusunda sahip olduğu içsel bilgeliğin, bizim iyileşme becerilerimize örnek olması; Yeniden toparlanma yolunda doğanın, sanatın, ilişkilerin hepimize kaynak oluşturması dileğiyle...



Ek.1 Örnek Etkinlik

Beden Duyu Haritası (*)

Çocuğunuzla kendi vücudu büyüklüğünde bir insan resmi çizme, bunun ardından farklı renk ve kalemle duyu ve duyguları oluşturmalarını sağlayan bir kodlama sistemi oluşturabilirsiniz. Daha sonra bu farklı duyu ve duyguları hissettikleri yerleri işaretlemesini söyleyebilirsiniz.

Kod sistemi şöyle olabilir:

Mavi: Üzgün

Turuncu eğri çizgi: Sinirli

Pembe benekler: Mutlu

Mor eğik çizgiler: Enerjik

Kırmızı: Sıcak ve kızgın

Kahverengi: Kısılmış

*Ey Travma Bizden Uzak Dur (Levine & Kline,2008) kitabından alınmıştır.

KAYNAKÇA

Cohen, Lawrence. (2020). Oyuncu Ebeveynlik. Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.

Levine, P., & Kline, M. (2008). Ey Travma Bizden Uzak Dur. İstanbul: Doğan Kitap

<https://psikolojistambul.com/egitim/webinar-cocuklarla-calisman-uzmanlara-ozel-depremden-etkilenenlerle-calisma/>

https://uzaktanegitim.meb.gov.tr/meb_ajs_dosyalar/2020_11/12124038_evdeoyun

Norton C., & Norton, B.(2022). Deneyimsel Oyun terapisi ile Çocuklara Ulaşmak İstanbul: Görünmez Adam Yayıncılık

Solter, A. (2012). Çocuğunuza Kulak Verin. İstanbul: Doğan Yayıncılık.

Van. Der Kolk. B. A. (2019). Beden Kayıt Tutar. İstanbul. Nobel Yaşam Yayınları



Travmayı İyileştiren Öğretmen

Dr. Vahap YORGUN
Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Travmatik olaylar ya da yaşantılar, çocukların hayatında örseleyici etkiler bırakabilmektedir. Olayın niteliğine bağlı olarak bu etkiler, uzun yıllar boyu sürebilmekte ve yetişkinlikte ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklara kaynaklık edebilmektedir. Çocukluk çağı travmalarının ya da olumsuz yaşam deneyimlerinin ilerleyen yıllardaki etkileri hakkında yapılmış birçok çalışma mevcuttur (Arslan ve Balkis, 2015; Gluckman, Hanson and Beedle, 2007). Çocukluk çağı travmaları, ergenlik ve yetişkinlikteki depresyon, uyku bozuklukları, kişilik bozuklukları vs. gibi psikolojik bozukluklarla yakından ilişkilidir.

Büyük travma yaratan olayların (ölüm, tecavüz, doğal afetler vb.) yanı sıra; küçük düşürme, iğneleme, hakaret etme, alay etme, başkaları ile kıyaslama ve temel psikolojik ihtiyaçlara karşı duyarsızlık gibi davranışlar da çocuk için gelişimsel travmalar yaratabilecek olaylardır. Çocuklar doğup büyüdüğü ailelerinden ve sosyal ortamlarından ya da okulun içindeki diğer öğrenciler ve bazen öğretmenler tarafından bu tür davranışlara maruz kalabilir.



Öğrenme işini beyni ile yapan çocuk, aynı zamanda yaşadığı bu olumsuz deneyimlerin kronik stresini de beyinde ve bedeninde yaşamak durumunda kalmaktadır. Bu stres, karıştırıcı bir etki rolü oynayabilir çünkü öğrenme için gerekli olan beyin bölgeleri (PFC), stres altında bloke olabilmekte ya da bu bölgelerdeki aktivasyon azalabilmektedir (Field, Jones ve Russel-Chapin, 2017; Kenya and Vuyiya, 2020).

Travma yaşayan öğrencilerin travmanın etkisiyle sergiledikleri davranışlar, sıklıkla başka özel gereksinim durumları ve davranış problemleriyle karıştırılabilir. Özel Öğrenme Güçlüğü, dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, derse karşı ilgisizlik, akademik başarısızlık ve hatta Otizm gibi tanı veya etiketler akla ilk gelenler olabilmektedir (Cole ve ark., 2005; Mears, 2012). Doğal olarak yanlış tespit, yanlış müdahale veya yardım etme stratejilerinin kullanılmasına yol açabilir. Sonuç; öğretmenin yaşadığı stres, tükenme ve yetkinliklerinden şüphe duyma; öğrencinin de anlaşılma ve çaresiz hissetmesi olabilir.

Travmatik etkiler ile diğer davranış sorunlarını veya zorluklarını birbirinden ayırt etmenin yollarından biri travmaya duyarlı öğretmenlik becerilerini edinmek ve uygulamak olabilir (Craig, 2016). Akılda tutmayı kolaylaştırması açısından bu becerileri şöyle listeleyebiliriz:

- Duygu okur yazarı bir sınıf inşa etmek
- Travmatik yaşantıların beyin üzerindeki etkisini bilmek ve öğretmek
- Duygusal rahatlama ve denge için bedensel etkinlikler ve sanatı etkili şekilde kullanmak
- Psikolojik sağlamlığı inşa etmek
- Akran zorbalığı konusunda sınıfı önleme ve müdahale becerileri ile donatmak

Bu beş temel başlık, bu haliyle öğretmenler için yeterince somut olmayabilir. O nedenle bu başlıkları sınıfta ve sınıf sosyo-

lojisinde uygulayabilmek için somut etkinlik önerilerinde bulunmak istiyorum.

1-Duygu okuryazarı bir sınıf inşa etmek: Duygu okuryazarlığı, kişinin bedeninde hissettiği duyuları fark etmesi, birbirinden ayırt etmesi ve bu duyuları doğru biçimde adlandırmasıdır. Bu duyuların adlandırılmasıyla duygulara ulaşırız. Öfke, korku, çaresizlik, sevinç, coşku gibi duyguların neden ve nasıl yaşandığına dair öğrencilere psiko-egitimler sunmak, duygu anlama becerilerini kazanmalarını sağlayabilir. Öğretmenler, travmatik stres altında beynin etkilenen bölgelerini ve travmatik stres ile öğrenme arasındaki ilişkiyi fark ettiklerinde travmaya duyarlı bir pratik sergileyebilirler. Böyle bir pratik sayesinde beden-beyin etkileşimini sağlayan yöntemlerle kendi davranışlarını yönetmeleri konusunda öğrencilere yardım edebilirler.

2-Travmatik yaşantıların beyin üzerindeki etkisini bilmek ve öğretmek: Öğretmenler, travmatik stres altında beynin etkilenen bölgelerinin neler olduğunu ve bunların davranışlarla ve özellikle öğrenme ile ilişkisini bilerek beden-beyin arasındaki ilişkiyi kurma, beden ve beyinlerini kontrol ederek davranışlarını yönetme konusunda öğrencilere yardım edebilir. Öğrencilerin, stres altında iken beynin amigdala bölgesinin aktive olduğunu bilmesi ve bu aktivasyonun beynin öğrenen bölgesi olan prefrontal korteksi devre dışı bıraktığını bilmeleri, sinir sistemlerini nasıl rahatlatacakları konusunda önemli ipuçları sunar. Yüksek stresli durumlarda beyni sakinleştirmek ve prefrontal kortekste aktivasyonu tekrar yükseltmek öğrenme için önkoşuldur (Field, Jones ve Russel-Chapin, 2017; Kenya and Vuyiya, 2020). Bu noktadan hareketle, Beynin El Modeli (Siegel, 2010) kavramını öğrencilere tanıtmak, nefes egzersizleri, topraklanma etkinlikleri, stres verici olaylara ilişkin duygusal paylaşım çemberleri ve destekleyici bir akran ve okul sisteminin varlığı, sinir sistemini rahatlatarak dürtüsel davranışları önleyebilir, duyguların düzenlenmesine yardımcı olabilir.

3-Duyusal rahatlama ve denge için bedensel etkinlikler ve sanatı etkili şekilde kullanmak: Sinir sisteminin rahatlaması, bedensel gevşeme ve stabilizasyonu sağlamak için öğretmenlerin en etkili aletleri, drama, oyun gibi bedensel aktivite gerektiren etkinlikler ile içsel malzemenin işlenerek dışa vurulmasını sağlayan sanat ve edebiyat etkinlikleridir. Örneğin, travmatik olaylara ilişkin duygu ve düşüncelerin ifade edilmesini sağlayan terapötik hikâyeler kullanılabilir. Müzik, dans ve resim etkinlikleri duygularını ve zor yaşantılarını ifade etmeleri konusunda öğrencilere yardımcı olabilir.

4-Psikolojik sağlamlığı inşa etmek: Psikolojik sağlamlık, zor olaylar karşısında öğrencinin duygusal baş etme sermayesi olarak işlev görebilir (Rutter, 1999). Travmatik olaylar karşısında öğrencilerin olumsuz duygulara odaklanarak işlevsel olmayan davranışlar ve başa çıkma stratejileri geliştirmelerini engellemek, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasıyla mümkündür. Psikolojik sağlamlık sayesinde, duygularını anlamlandırabilen, olayları gerçekçi biçimde değerlendirebilen ve ilişki içinde olduğu sosyal sistemlerin desteğini alabilen öğrenciler bu zorlu olaylar karşısında daha dik durabilir ve daha kısa sürede uyum geliştirebilir.

5-Akran zorbalığı konusunda sınıfı, önleme ve müdahale becerileri ile donatmak: Sınıfta psikolojik güvenliği sağlamak ve bununla birlikte olumlu ve dayanışmacı bir sınıf sosyolojisi inşa etmek için öğrenciler arasında sıklıkla görülebilen akran zorbalığını önleyici ve müdahale edici stratejiler kullanılabilir. Zorbalığın ne olduğu konusunda öğrencilere işlevsel bir bilinç

kazandırmak, zorbalık vakalarını analiz ederek zorba, kurban ve izleyici rollerini belirlemek etkili bir ilk adım olabilir. Bu noktada öğrencilerin öğrenmesi gereken en önemli bilgi, zorbalığı devam ettirenin sessiz çoğunluğun tepkisizliği olduğunu fark etmeleridir. Bu sebeple, sınıfta bizlik duygusunu geliştirerek hiçbir öğrencinin "yabancı ve yalnız" konumuna düşmemesini sağlamak ve zorbalık vakası olduğunda "güçsüz" öğrenciyle dayanışma sergileyerek onu güçlendirecek bir sosyoloji oluşturmak, bu tür vakaların çoğunu önleyebilir.

Bu stratejileri uygulamak için öğretmenin, etkili bir iletişimi kullanarak modellemesi ve sınıfta öğrencilerle saygı ve güven ilişkisi içinde olması gerekmektedir (Craig, 2016). Bu gereklilik, öğretmene yukarıda sayılan stratejileri uygulaması için bir platform sağlar. Sınıfta disiplini; etkileşimle, önceden karşılıklı olarak belirlenen kurallarla, her öğrencinin söz hakkına sahip olduğu ve bunu kullandığı çember ya da forum gibi mekanizmalarla sağlayan öğretmen, öğrencide saygı ve güven duygusu oluşturur. Karşılıklılık ilkesi gereği, saygı duyan ve güvenen öğretmen, saygı görececek ve güvenilecektir. Bu stratejileri uygulamanın diğer bir yolu Rehberlik Servisi ile işbirliği yapmaktır. Öğrenciyi bütünsel olarak tanımak ve yukarıda listelenen bazı etkinlikleri uygulamak için psikolojik danışma biliminin yöntemleri kullanılabilir.

Öğrencinin içinden geldiği sosyal yapıyı tanımak, olası çocukluk çağı travmaları konusunda öğretmene zengin bir veri tabanı sunar (Jaycox vd., 2006). Göç, işsizlik, kültürel yapı, sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba tutumları, travmaların en





önemli nedenlerinden bazılarıdır. Bunların içerisinde özellikle anne-baba tutumları ve bu tutumların devamı şeklindeki ebeveyn-çocuk iletişimi, birçok gelişimsel travmanın geliştiği sosyal rahim işlevi görür. Çocuğun kronik olarak azarlandığı, aşağılandığı, başka çocuklarla kıyaslandığı, saygı duyulmadığı ve total olarak saygı ve sevgi görme, güvenli ortamda büyüme, duygusal rehberlik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmediği aile yapıları başlı başına travmatik bir etki yaratır. Aileden devir alınan bu psikolojik miras ile sınıf ortamına gelen çocuklarda dürtüsellik, duygusal istikrarsızlık, davranışını kontrol edememe, saldırganlık ve başarısızlık en sık görülen davranış örüntüleridir. Bu koşullar altında bu örüntüler travma temellidir. ***Bu davranışların panzehiri ise şefkatli ve saygı duyan öğretmenlik sistemidir. Bu sistemi uygulayan bir öğretmen, duygusal olarak stabildir, yetişkin sorumluluğu ile hareket eder, çocuğun davranışlarını ahlaki açıdan değil psikolojik açıdan değerlendirir ve bu öğretmenler davranış değiştirme konusunda oldukça etkilidir.***

Yukarıda sıralanan gerekçelere dayalı olarak öğretmenin kişisel olgunluğu, kendi duygularını düzenleme becerilerine sahip oluşu, şefkat ve merhamet pratiği sergilemesi, çocuk haklarına duyarlı olması, mikro-iletişim becerilerini aktif biçimde kullanması ve travmanın sınıfta nasıl ortaya çıkabileceği konusunda keskin gözlemler yapabilmesine olanak tanıyacak bilgi birikimine sahip olması, öğretmenin "travma iyileştiren" bir öğretmene dönüşmesi için gerekli olan önkoşullardır.

KAYNAKÇA

- Arslan, G. & Balkis, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, ÖzYeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki . Sakarya University Journal of Education , 6 (1) , 8-22 . DOI: 10.19126/suje.35977
- Cole, E.E., Greenwald O'Brien, J., Gadd, M.G., Ristuccia, J., Wallace, D.L. ve Gregory, M. (2005). Helping traumatized children learn: Supportive school environments for children traumatized by family violence. Boston: Massachusetts Advocates for Children.
- Craig, S.E. (2016). Trauma-sensitive teacher. Journal of Educational Leadership, 74(1), 28-32.
- Field, T.A., Jones, L. K. ve Russell-Chapin, L.A. (2019). Nöropsikolojik Danışma: Beyin Temelli Klinik Müdahaleler (A. Yorgun, Çev.). Ankara Anı Yayıncılık.
- Gluckman PD, Hanson MA, Beedle AS. Early life events and their consequences for later disease: a life history and evolutionary perspective. Am. J. Hum. Biol. 2007 19(1):1-19. doi: 10.1002/ajhb.20590. PMID: 17160980.
- Jaycox, L., Morse, L.Tanielian, T. ve Stein B. (2006). How schools can help students recover from traumatic experiences: A toolkit for supporting long term recovery. Rand Corporation. <https://doi.org/10.7249/tr413>.
- Kenya, A. , & Vuyiya, C. (2020). The neurobiological effect of anxiety and depression on memory in academic learning: A literature review. Journal of Contemporary Chiropractic, 3(1), 36-44. Retrieved from <https://journal.parker.edu/index.php/jcc/article/view/100>
- Mears, C.L. (2012). Reclaiming school in the aftermath of trauma. New York, Springer.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for Family Therapy. Journal of Family Therapy, 2, 119-144.<http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Siegel, D.J. (2010). Mindsight: The new science of personal transformation. Newyork, Bantam Books.



Çocuklarda Kayıp ve Yas

Merve ÇETİNKAYA / Psikolojik Danışman
Çiğli Rehberlik Araştırma Merkezi

Travma kavramını en basit tanımıyla somutlaştıracak olursak; yaşam içinde maruz kaldığımız, fiziksel ve ruhsal bütünlüğümüzü bozan her olaydır şeklinde ifade edebiliriz. Travmaya sebep olan olaylara da travmatik olaylar deriz. Bireylerde sıklıkla görülen travmatik olaylar sel, deprem vb gibi doğa olayları, trafik kazaları, her türden istismarlar, ani ölümler, kişinin günlük yaşam kalitesini bozan hastalıklar veya dermansız hastalıklar olarak sıralanabilir. Bu olaylardan ölüm olgusuna baktığımızda, ölümün artık bir son bulma hali olması ve yitirilen kişinin tekrar yaşama dönme şansının olmaması sebebiyle kişinin yaşadığı en acı verici kayıplardan biri olduğu söylenebilir.

Kayıplar yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduğundan her insan hayat akışı içinde birçok kayıp ya da kayıp tehdidiyle karşılaşabilir. Sevilen bir kişinin yaşamının sonlanması, bir çocuğun sevdiği oyuncakını kaybetmesi, bağ kurulan evcil hayvanın ölmesi, organ kaybı, statü kaybı, yaşanılan ev ya da şehirden taşınması, anne-baba ayrılığı gibi birçok durum kayıp tanımı içine girebilir.

Yas ise kayba karşı gelişen doğal bir tepkidir. Kişinin yas sürecini nasıl geçirdiği; kaybedilen kişi ya da nesnenin nasıl kaybedildiğinden, kişinin bu kayıp sonrasında alabildiği psikolojik, sosyal, maddi ve manevi desteklerinin ne kadar yeterli olduğuna kadar birçok unsura göre değişkenlik gösterir.

Beklenmedik, ani ve doğal olmayan bir şekilde gerçekleşen kayıplarda; yas süreci karmaşık olabilmekte ve bu kayıplar travma sonrası stres bozukluğu adı verilen zorlanmaları ortaya çıkarabilmektedir (Raphael & Martinek 1997).

Çocuklar, ölüm gerçekliğine maruz kaldıklarında yaşadıkları bu kayıp karşısında farklı tepkiler verirler. Çocuklarda yas tepkilerinin görülüş şekli çocuğun yaşına ve bilişsel gelişim kapasitesine göre değişir. Eğer anne babası veya ona bakım veren kişi hayatta kaldıysa, bu kişilerin kendi yas süreçlerini nasıl geçirdiği çocuğun yas sürecini nasıl geçireceğini doğrudan etkiler (Ürer, 2017). Yasını yok saymaya çalışan bir ebeveyn dolaylı olarak çocukta da bu yası yaşamaması gerektiği düşüncesini oluşturur. Oysa "gerçek olanı yaşamak" çocuklara güven verir. Yas sürecinin gerçekliği üzülmek, ağlamak, içe kapanmak



ve/veya isyan etmekse bunun doğal bir şekilde yaşanması gerekir. Üzüntülü olduğunda ağlayabilen bir yetişkini gören çocuk kendi ağlamasını ve üzüntüsünü de normalleştirir.

Çocuklar kayıp karşısında genellikle şok, inkar, korku, itiraz, dona kalma, aldırış etmeme gibi tepkiler gösterebilir. Bunların yanında, konuşma becerilerinde gerileme ya da konuşmayı tamamen kesme, iştahta azalma ya da artma, uyku problemleri, davranış sorunları, idrar ve dışkı kaçırma, yaşına uygun olmayan davranışlar sergileme, okul başarısında düşme, kaygı ve korku, hırçınlık, hareketlilik, bedeniyle aşırı uğraşma, hayatta kalan aile üyelerine aşırı yapışma ve ayrılık kaygısı gibi belirtiler sıklıkla görülebilmektedir (Dowdney 2000). Bu davranışların çocuğun sorunla baş etmek için geliştirdiği normal tepkiler olduğunu bilmek gerekir. Davranışların zamanla azalmadığı ve artış gösterdiği durumlarda ise uzman desteği almak gerekir.

Çocuklarda Görülen Yas Tepkilerinin Yaş Dönemine Göre Özellikleri

Çocukların yaşadıkları yas ve kayıp durumlarında verdikleri tepkiler, buldukları yaş dönemine göre farklılık gösterir.

0-3 yaş arasındaki bebeklerde henüz ölüme dair bir biliş gelişmemiştir. Fakat bebek duygusal olarak ölümü ayrılıkla eş değer tutar (Willis 2002). Bu yaş grubu aralığındaki çocukların gösterdiği yas tepkileri; kaybettiği kişiyi arama, ağlama, diğer kişiler tarafından rahatlatılmaya karşı tepki gösterme, ilgisizlik, huzursuzluk, sinirlilik, içe kapanma, önceden eğlenerek yaptığı aktivitelerle isteksizlik, iştah ve uyku sorunları şeklinde olabilir.

3-6 yaş aralığındaki çocuklara göre ölüm geçicidir ve geri dönüşü vardır. Bu dönemde çocuk ölen kişinin kendisini

görüp duyabileceğini de düşünür. Ölüme dair sorular sormak, oyunlarında ölüm temasının işlenmesi sık görülebilir.

7-11 yaş arasındaki okul çağı çocukları ölen kişinin geri dönemeyeceğini, yaşamının artık son bulunduğunu ve ölüm gerçeğinin kaçınılmaz olduğunu anlayabilirler. Ölümün bu kadar net ve kaçınılmaz olduğu gerçeğiyle yüzleşmek bu yaş grubundaki çocuklarda hakimiyeti kaybetme ve ölmekten çok korkma gibi kaygıların gelişmesine sebep olabilir.

12-18 yaş arasındaki çocuklar ise ölümü bir yetişkin gibi kavrayabilirler. Ölüm kavramını sorgularlar, sevdikleri insanlar hakkında endişelenebilirler. Duygularını hiç göstermeme ya da aşırı üzüntü, günlük faaliyetlere fazlaca odaklanma ya da bu faaliyetlere karşı ilgi azlığı gibi iki ayrı uçta değişkenlik yaşayabilirler. Ölen kişinin arzularını yerine getirme konusunda kendilerini sorumlu hissedebilirler.

Patolojik (Travmatik) Yas

Yasın beklenen süreden daha uzun yaşanması, çocuğun normal hayatına ve alışkanlıklarına bir türlü dönememesi, ait olduğu yaş döneminin özelliklerini artık göstermemesi ya da bu özelliklerde gerileme yaşaması durumu "patolojik yas" olarak adlandırılır. Patolojik yas her yaş gruplarında farklı belirtilerle kendini gösterebilir.

3-5 yaş: Kaybın yaşanmasının üzerinden zaman geçmiş ve rutin hayat düzenine dönmüş olmasına rağmen yoğun ayrılma kaygısı ortaya çıkabilir. Yaşının gerektirdiği davranışlara nazaran daha küçük yaş davranışları sergileyebilirler.

6-8 yaş: Okula gitmek konusunda isteksizlik yaşayabilirler. Fiziksel bir sebebe dayanmayan bedensel yakınmalarda



bulunabilirler. Ölen kişiye duydukları özlemden dolayı kendilerinin de ölmek istediklerini söyleyebilirler. Daha bebeksi küçük davranışlar sergileyebilirler. Huy ve tutumlarında değişiklik, mutsuzluk, keyifsizlik, ilgi ve istek kaybı görülebilir.

9-11 yaş: Akranlarıyla zaman geçirmek istememe ya da sosyalleşmekten kaçınma görülebilir. Akademik performansta azalma ve okula karşı ilgi kaybı ortaya çıkabilir. Dürtüsel tepkilerde artış ve öfke kontrolünde zorlanma görülebilir.

12-14 yaş: Bu yaş grubunda da okula karşı isteksizlik ve ders başarısında düşüş görülmesi olasıdır. İçe kapanma, öfke patlamaları, depresif tepkiler gibi davranış problemleri görülebilir. Bilindik sosyal çevresinden uzaklaşarak suç eğilimli arkadaş gruplarıyla iletişim kurma, alkol ve madde kullanımı, erken cinsel deneyimler gibi riskli davranışlar görülebilir.

15-17 yaş: Bu yaş grubu çocuklarının gösterdiği yas tepkileri yetişkinlerinkine benzer olur. Fakat belirtiler 6 aydan uzun sürerse patolojik yastan şüphelenilmelidir. Arkadaşlarıyla zaman geçirme konusunda isteksizlik, duygu durumunda ani değişimler, zararlı madde kullanımı, erken cinsel deneyimler, suçta sürüklenme sık görülen riskli davranışlardır (Ayaz, 2023).

Kayıp Yaşayan Çocuklarla İletişim Kurarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Ebeveyn ya da bakım verenlerin en çok zorlandığı noktalardan birisi de kayıp yaşayan çocuğa nasıl yaklaşmak gerektiği konusudur. Bir taraftan kendi acısını yönetmeye çalışırken diğer taraftan çocuğun hislerine odaklanabilmek kolay değildir. Fakat çocukların daha az zarar görmesini umarak; onları yas sürecinin dışında tutmaya çalışmak, yaşadığı yerden, ebeveyninden ya da evinden uzaklaştırmak, çocukların kendi yas sürecini yaşamasına engel olur. **Oysa ister çocuk ister yetişkin olsun her birey yasını yaşayarak iyileşir.**

Çocuklar kayıp sonrasında "bundan sonra ne olacak" sorusunun cevabını bulmak ister. Bundan sonraki yaşamının nasıl

etkileneceğine dair duyduğu kaygılarını söz ve davranışlarıyla ifade edebilir. Çocuğun bu kaygı tepkileri karşısında onu eleştirmek yerine bundan sonraki süreçte yaşamında nelerin nasıl değişeceği, gereksinimlerinin ve bakımının kimler tarafından karşılanacağı konusunda bilgilendirilmesi, çocuğun kaybı kabullenip yasını daha sağlıklı yaşamasına fırsat tanır (Bildik 2013).

Çocuklara, kayıplara ilişkin gerçekler yaşına uygun şekilde somutlaştırılarak, basit, anlaşılır şekilde, çocuğun hazır olduğu gözlemlendiğinde ve ilişkisel olarak yakın olduğu kişilerce anlatılmalıdır.

Ebeveynler ya da çocukla ilişki kuran kişiler, çocukların sorduğu sorular karşısında her zaman hazır olamayabilirler. Böyle bir durumda çocuğa yanlış ya da uygunsuz bilgi vermektense çocuktan düşünmek için zaman istenebilir. Fakat doğru bilgiye ulaştıktan sonra sorusunun cevabı en kısa zamanda verilmelidir.

Küçük yaş grubu çocuklarına ölüm kavramı, basit ve somut bir anlatımla, bitki ya da hayvanların yaşam döngüsünden de örnekler verilerek anlatılabilir.

Çocuklar çok iyi gözlemcidirler ve çevresindeki yetişkinleri model alırlar. Yas sürecindeki yetişkinin duygularını bastırması ve çocuklara da her türlü duygusunu ifade edebilecekleri, soru sorabildikleri, ağlamalarına izin verildiği bir ortamı yaratmak çok önemlidir.

Çocukların ölen kişinin nerede olduğuna dair sorduğu sorulara, onun uykuda olduğu, uzakta güvenli bir yere gittiği, gittiği yerde çok mutlu olduğu gibi gerçekçi olmayan ve ölmeyi özendiren türden cevapların verilmemesi, bu ifadelerden özellikle kaçınılması gerekir.

Ebeveynlerin yas sürecini çocukları açısından çok sağlıklı yürüttüklerine inandıkları anlarda, bazen çocuğun tekrar tekrar ölen kişi ile ilgili sorular sorması ebeveynleri "Eyvah başa mı dönüyoruz?" ya da "Nerede yanlış yaptık?" kaygısıyla telaşlandırabilir. Oysa çocukların bu soruları tekrar tekrar sorması çok doğaldır, her sorduklarında sabırla cevap verilmelidir.





Çocukların zihinlerinde soyut olan ölüm kavramını somutlaştırmak adına ölen kişinin hatırasına çiçek ya da ağaç dikilmesi, düzenli mezar ziyaretleri, anı kitabı ya da fotoğraf albümü oluşturulması çocuk için olumlu olduğu düşünülen davranışlardır (Willis 2002).

Ebeveynlerin aklını karıştıran ve doğruluğu konusunda emin olamadıkları sorulardan biri de "Çocuğumu cenaze törenine götürmeli miyim?" sorusudur. Çocuğun cenaze törenine katılması çocuğun yaşı ve gelişimsel düzeyine göre, bireysel özellikleri göz önünde bulundurularak karar verilmesi gereken bir konudur (Kaufman & Kaufman 2005). Çok küçük çocukların cenaze merasimlerine katılmaları uygun bulunmamakla beraber özellikle 7 yaştan büyük çocukların farklı bir bakış açısı kazanması ve hayatın temel gerçeklerinden birini öğrenmeleri için fırsat olacağından dolayı katılmaları önerilmektedir (Bildik 2013; Black 1998; Demaso vd. 1997). Törenden sonra, çocuklardan gördüklerini ya da hissettiklerini resmetmelerini isteyebilirsiniz. Daha sonra bu resim üzerine konuşmalar yapabilirsiniz. Fakat şiddetle reddetmesine rağmen çocuğu zorlamak, ona zorla cenazeyi göstermek, kendisini hazır hissetmediğini sözleriyle veya davranışlarıyla belirtmesine rağmen cenaze törenine götürmek de uygunsuz bir tutum olacaktır.

Son olarak; normal yas sürecinde çocukların suçluluk duygularına kapılması, yaramaz olmasaydı bunların olmayacağını düşünmesi, her şeyin sebebi olarak kendilerini görmesi benmerkezci yapılarından dolayı olağandır. Bu nedenle, bu ölümün onun davranışlarından bağımsız

olduğu ve sorumlu olmadığı özellikle vurgulanmalıdır. Çocuğun süreç boyunca yaşadığı duyguları aktarması önemlidir. Unutulmamalıdır ki dışı vurulamayan duygular davranış problemi olarak kendini gösterir.

KAYNAKÇA

- Ayaz, M. (2023 Mart 20) Çocuk ve Ergenlerde Yas Süreci, İnternet kaynağı: <https://mentolica.com.tr/cocuk-ve-ergenlerde-yas-sureci/>
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4).
- Demaso, D. R., Meyer, E. C., Beasley, P. J., Jellinek, M. S., & Biederman, J. (1997). What do I say to my surviving children? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(9), 1299-1302.
- Dowdney, L. (2000). Annotation: Childhood bereavement following parental death. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(7), 819-830.
- Kaufman, K. R., & Kaufman, N. D. (2005). Childhood mourning: Prospective case analysis of multiple losses. *Death studies*, 29(3), 237-249.
- Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Assessing traumatic bereavement and posttraumatic stress disorder.
- Ürer, E. (2017). Çocuklarda Ölüm Ve Yas Üzerine Bir İnceleme. *Dini Araştırmalar*, Temmuz- Aralık 2017, Cilt: 20, Sayı: 52, ss. 131-140
- Willis, C. A. (2002). The grieving process in children: Strategies for understanding, educating, and reconciling children's perceptions of death. *Early childhood education journal*, 29(4), 221-226.



Çocuklarla Ölüm ve Yas Hakkında Konuşmak

Şermin Pınar YOGEV / Rehber Öğretmen
Ali SEZGİN / Rehber Öğretmen
Ödemiş Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Ölüm, hayatın doğal bir parçasıdır ancak buna rağmen çocuklarla bu gerçeği nasıl konuşmamız gerektiği noktasında zaman zaman kendimizi yetersiz hissederiz. Yapılan öğretmen ve veli görüşmelerinde de yetişkinlerin çocuklarla bu tür olaylar hakkında nasıl konuşulacağı, nasıl bir yaklaşım içinde olunacağı konusunda "bilgi yetersizliğinden" kaynaklı tedirginlikler yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu nedenle çocukların anne-babalarına ve öğretmenlerine sordukları sorulara daha somut ve tatmin edici cevapların yer aldığı bir çalışmanın ilgili kişilere katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu çalışmada; yapılan literatür taramalarına dayanarak 0-10 yaş arasındaki çocuklarla konuşurken kullanılması uygun olan ifadeler derlenmiş ve çocukların duygularını rahatça ifade edecekleri bir ortamın nasıl hazırlanabileceği konusunda bilgilere yer verilmiştir. Faydalı olması dileğiyle...

Çocuklar İçin Hazırlık

Yaşamın doğal akışı içinde insanlar kayıp ya da kayıp oluşturacak bir tehditle karşı karşıya kalabilmektedir. Duygusal bağlantımızın olmadığı durumlarda çocuklarla ölüm hakkında konuşmak genellikle daha kolaydır. Mesela çiçeklerin, böceklerin, yakın etkileşimde bulunmadığı hayvanların ölümü, konuşmak açısından iyi birer fırsattır. Konuşmanın yanı sıra yapabilirsiniz ölen hayvanı

incelemek, çocukların ölümü somutlaştırabilmeleri açısından yararlı olacaktır (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Hastane, cenaze törenleri ve mezarlık gibi yerlere ziyaretlerin yapılabileceği en iyi zaman, kriz olmayan dönemlerdir. Çocuğunun çok da iyi tanımadığı, duygusal bir bağı olmayan kişiler için yapabileceği bu tarz ziyaretler, sevdiği ve duygusal bağlarının bulunduğu kişiler ile ilgili gelecekte yaşama olasılığı bulunan durumlarda, kültürünün gerektirdiği şekilde neyi, nasıl yapması gerektiğine dair bilgiler kazandırır (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Kayı Olan Çocukla Konuşma

Çocuğun kaybı varsa ölüm haberi verirken çocuğun bildiği, sessiz, sakin ve kendini güvende hissettiği bir ortam seçin.

Ölüm haberini vermeden önce "sana üzücü bir haber vereceğim" diyerek çocuğu hazırlayın.

Ölüm ile ilgili bilgiyi olayın hemen arkasından verin. Aradan zaman geçmesini beklemeyin. Bekleme süreniz en fazla birkaç saat olabilir ama bir gün değil (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020). Her çocuğun duygularını ifade ediş ve duyguları ile nasıl başa çıktığı kendisine özgüdür, ona ihtiyacı olan zamanı verin, konuşmak istediğinde saygıyla ve dikkatlice dinleyin.

Eğer siz bu acı haberi verebilecek durumda olmadığınızı hissediyorsanız çocuğunuzun çok güvendiği başka bir yetişkinden yardım isteyin. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, o sırada hissettiğiniz üzüntüyü saklamaya çalışmayın. Çocuğunuza bu acı haberi verirken “öldü” ifadesini kullanın. Her zaman en iyi bilgi, doğru bilgidir. Kısa, basit, net: “Öldü” (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

“Uyuyor” dersiniz uykudan korkmasına ya da uyanacağı beklentisine kapılmasına neden olabilirsiniz. “Uzklara gitti” dersiniz terkedildiği, vedalaşmaya bile değer bulunmadığı duygusu yaratabilir ya da geri dönmesi beklentisine girmesine neden olabilirsiniz. “Cennete gitti” dersiniz ve o da “cennete gitmeye” kalkışrsa ne yapacaksınız? “Gökyüzünden, bulutların üzerinden bize bakıyor” dersiniz fırtınalı günlerde ne yaptığına dair açıklamanızı nasıl yapacaksınız? Ya da sürekli takip edildiği düşüncesini nasıl ortadan kaldıracaksınız? “Allah çok seviyordu yanına aldı” dersiniz ve o Allah tarafından sevilmediğini düşünürse ya da sevdiğini kendisinden ayırdığı için kızarsa bu durumu nasıl düzelteceksiniz? (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Çocukların Ölüm Konusundaki Soruları

“Ölü”, “Ölüm” ne demektir?

“Ölü, artık yaşamayan demektir. Tüm canlılar doğar, büyür ve ölür. Ölü bir insan konuşamaz, oynayamaz, gülemez, ağlayamaz, nefes alamaz. Ölü insanların artık organları çalışmadığı için yemek yemesi, uyuması ya da sıcak kalması da gerekmez.”

Ölen insanlar nereye gider?

Cansız bedenler gömülür. Bize kalan ise ölen insanlarla ilgili hatıralarımızdır. Ölenlere ne olduğu konusunda insanlar farklı şeyler düşünürler. Kimi ölenlerin cennete gittiğine inanır kimi ise yok olduğuna inanır, bazıları farklı bedenlerde tekrar dünyaya geldiğine inanır ama kimse tam olarak ne olduğunu bilemez.

Bilgi: Ölüm gerçekleşmeden önce süregelen bir hastalık ya da hastanede bir tedavi süreci varsa çocuğu da dâhil ederek hazırlanmasını sağlayın. Vedalaşması için fırsat tanıyın.

Dedem neden hala hastanede? Ne zaman geri gelecek?

Biliyorsun ki deden çok hasta doktorlar onu iyileştirmek için ellerinden geleni yapıyorlar. Yine de durumu iyi değil. Ne zaman geri geleceğini ben de bilmiyorum. Ne yazık ki hiç geri gelmeyebilir, ölebilir. Bu yüzden çok üzgünüm (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Bilgi: Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttıkları için yetişkinler konuşurken meydana gelenlerin, onların söyledikleri bir söz, yaptıkları bir davranış ya da düşündükleri bir şey nedeniyle



le olmadığının söylenmesi gerekir. Yetişkinler, çocuğun olayın sorumlusu olarak kendisini görmemesi için kullandıkları sözcükleri özenle seçmelidir.

Peki, bu birinin hatası mıdır?

“Hayır, genellikle birinin ölümü, kimsenin hatası değildir. Düşünülen söylenen ya da yapılan şey çok korkunç olsa da, bu birinin ölmesine sebep olmaz.”(Jay, Thomas, 2021, 12).

Sen de ölecek misin anne?

Evet. Bir gün herkes gibi ben de öleceğim ama şimdi değil. O zamana daha çok var. Sen büyüyeceksin, anne-baba olacaksın, çocukların olacak, ben anneanne-babanne olacağım, çok yaşlanacağım ancak ondan sonra öleceğim (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Ya sen de hastalanırsan?

Bazen ne yaparsak yapalım, bazı hastalıklara engel olamayız. Yine de sağlığıma çok dikkat edeceğimden ve uzun yıllar yaşamaya çalışacağımından emin olabilirsiniz (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Ya bir kaza geçirirsen?

Benim ölmemden korktuğumu biliyorum. Ben de sevdiğim kişilerin başına bir şey gelirse diye korkuyorum. Ben her zaman çok dikkatli davranacağım. Senin de öyle yapmanı istiyorum. Eğer dikkatli davranırsak sağlıklı ve uzun bir süre yaşayabiliriz (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Dedem çok yaşlı o zaman önce o ölecek!

Dedenin yaşlı olduğu doğru ama herkes aynı yaşta ölmez. Bazı insanlar çok uzun süre yaşarlar. Biz de dedenin çok uzun yıllar yaşamasını istiyoruz (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).





Bir gün ben de öleceğim değil mi?

Bütün canlılar ölürler. Çok çok yaşlandığın zaman diğer bütün canlılar gibi sen de öleceksin. Bu çok normal bir şey ama o zamana kadar kendine çok iyi bakmanı istiyorum. Yaşarken sağlıklı ve mutlu olmamız önemlidir. Bunun içinde elimizden geleni yapmalıyız (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Ölen insanları neden mezara koyuyoruz? Burada yatağında kalmaya devam edemez mi?

Hayır, edemez. Ölen kişilerin kaldığı yere mezarlık denir. Biz de mezarlığa koymak zorundayız (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Toprağın altında nefes alamaz, koymayalım.

Ölen kişiler nefes almazlar. Vücutlarındaki hiçbir organ çalışmaz. Bu nedenle o, toprağın altında olmaktan rahatsız hissetmeyecek (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

Mezarlığa ziyarete gitmesek üzülmür mü?

Hayır üzülmür. Biz mezarlığa kendimiz için, onu özlediğimiz için, yanında olmak istediğimiz ve mezarını görmek istediğimiz için gidiyoruz (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020,242).

Öğretmen Ve Velilere Öneriler

- Bazı sorular cevapsızdır. "Bilmiyorum" ifadesi bazen en iyi cevap olabilir.
- Öğrenci ile konuşurken samimi ve dürüst olmak önemlidir.
- Öğretmenin sabırla dinlemesi, üzüntüsünü samimiyetle ifade

etmesi, içinden geliyorsa ağlaması, öğrencilerin duygularını daha da fazla paylaşmasını sağlayacaktır. Bu durum hem yas sürecindeki öğrenci hem de diğer tüm öğrenciler için geçerlidir.

- Yas tutmanın ne demek olduğunu açıklayın. Sevdiğimiz biri öldüğünde üzülmeyin, ağlamanın, bir süre hiçbir şey yapmak istememenin normal olduğunu ama geride kalanların en sağlıklı şekilde yaşamaya devam etmelerinin gerektiğini, bu yüzden bir süre sonra oyun oynamanın da sinemaya gitmenin de doğal olduğunu vurgulayın.
- Kaybettiğiniz yakınınızın özel eşyalarını toplamak için acele etmeyin. Eşyaları toplama süreci oldukça duygusal bir süreçtir. Bu süreçle birlikte ağlamaktan, eşyaları okşamaktan, anılarınızı ve duygularınızı konuşmaktan çekinmeyin. Siz ve çocuğunuz kendinizi hazır hissettiğinizde toplama işini birlikte yapabilirsiniz. Bu süreçte katılmak istemezse onu zorlamayın, eleştirmeyin. Fakat öncesinde ne zaman toplayacağınızı, topladığınız eşyaları nereye kime vereceğinizi, veremediğiniz eşyaları ne yapacağınızı sakın, kısa ve olumlu bir tarzda anlatın.
- Çocuğunuza, "sen güçlü olmalısın" demeyin o henüz bir çocuk ve hiçbir şey için güçlü olmak zorunda değil. Böyle bir ifade omuzlarına altından kalkması zor bir yük bindirecektir. Ergenlik döneminin sonunda bile olsa henüz hayatının başındadır, henüz bir yetişkin olmamıştır ve öğrenmesi gereken pek çok şey vardır. Öğrenmesi gerekenleri, kendi hızında öğrenmesi için ona fırsat vermeye çalışın.



- Öğretmenlerin ölüm ve yasa dair deneyimlerini, öğrencilerin yaşına uygun bir biçimde ve detaylı olmayacak şekilde paylaşımı, onların ölümün ve yaşanan yasın herkesin başına gelen bir durum olduğunu kabul etmesi açısından yararlı olacaktır.
- Kaybedilen öğrenci için okul ortamında tüm ailesinin, tüm öğrencilerin, öğretmenlerin ve çalışanların katılabileceği bir anma töreni yapılabilir. Bununla birlikte bir intihar sonucu ölüm söz konusu ise durum farklı değerlendirilmeli ve anma töreninin yapılıp yapılmayacağına karar verilmelidir. Törenin gerekli olduğu düşünülüyorsa kısa bir anma töreni yapılabilir. Tören diğer öğrenciler için kesinlikle özendirici niteliğe sahip olmamalıdır.
- Bazı çocuklar duygularını sözel ifade etmekte zorlanır. Yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun bir biçimde resim, oyun ve drama gibi etkinlikler kullanılabilir. Çocuğun duygularını ifade etme şekli (ağlayarak, tepinerek, vurarak, sözcüklerle vb.) ne olursa olsun, duygularının farkında olması ve ifade etmesi çok önemlidir. İzin verici olan bu yaklaşım, çocuğun değerlerini, duygularını, güçlü ya da zayıf yönlerini keşfetmesini sağlayacaktır.
- Çocuğun duygularını duymadan, anlamadan ölümü normal olarak göstermek doğru değildir. Bu tutum çocuk için inandırıcı olmadığı gibi çocuğa kendisini iyi hissettirmeyecek ve okulda

anlaşılmadığını düşünmesine yol açabilecektir. Bu nedenle öğrencinin "ölümün kaçınılmaz olduğunu" sadece duymaya değil hissettiği acının/korkunun/kızgınlığın/umutsuzluğun dinlenmesine de ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır (Kuloğlu Türker ve Yüce; 2020).

KAYNAKÇA:

Kuloğlu Türker, Neslihan., Yüce, Sema. Çocuk, Ölüm ve Yas. 2. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020

Jay, Caroline., Thomas, Jenni. Çev. Buket Konur (İstanbul: Kaplan Ofset, 2021), 2. Baskı

<https://psikolaj.com.tr/cocuklara-olum-kavrami-nasil-anlatilmali.html>



Kayıpların Ardından Yaşam

Ezgi DEMİR / Uzman Psikolojik Danışman & Aile Danışmanı
İrem ALTUNTEN / Uzman Psikolojik Danışman & Aile Danışmanı
Aliağa Rehberlik ve Araştırma Merkezi

"Yaşlarımız parmak izlerimiz kadar kişiseldir. Geçmişteki yitim öykülerimiz ve ilişkimizin özellikleri tarafından belirlenir."

Vamık Volkan

Hayatımızı sürdürürken bazen kontrolün bizim elimizde olmadığını görürüz. Ne yaparsak yapalım müdahale edemeyeceğimiz, değiştiremeyeceğimiz olaylar yaşarız. Bu olayların başında da şüphesiz kayıplar gelir. Sevdiğimiz birinin ölümü, işimizi sonlandırmak durumunda kalmak, alıştığımız eve veda etmek, hayat arkadaşımızla yollarımızı ayırmak, bakımını üstlendiğimiz bir hayvanın ölümü, sağlık problemleri yaşamak gibi. Hayatın rutin döngüsü içinde bu kayıpları yaşamak olağandır. Tüm bu kayıpların sonucunda açığa çıkan yas ise beklendik ve normaldir.

Kayıp, birey için ölüm sonucunda bir kişinin hayatından uzaklaşması veya önemli, değerli kişilerin/ nesnelere (ev, organ, hayvan vb.) yitirilmesi anlamına gelmektedir. Ölüm, evrensel bir kavram olmakla birlikte; doğmak kadar yaşamın

bir parçasıdır ve doğal bir süreçtir ancak kayıp yaşayan kişiye derin duygular yaşatır ve yas sürecine sebep olur (Öz,2010). Yas ise kişinin hayatında çok önemli birinin sonsuza dek kaybedilmesi sonucu hissedilen üzüntü ve yoğun duygular olarak tanımlanabilir (Yıldız,2004).

Yas; normal, karmaşık ve travmatik yas olmak üzere üç grupta ele alınır. Bu gruplaşmaların; bireysel farklılıklar, tepkiler ve yas sürecine yön veren faktörler gibi sebepleri vardır.

Normal yas; bir kayıp sonrasında meydana gelen doğal bir sonuçtur ve bir takım ortak (bkz. Tablo-1) davranışsal, fizyolojik, duygusal ve zihinsel tepkilerin varlığından söz edilmektedir (Worden, 2001).

Fizyolojik Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Duygusal Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
Midede boşluk hissi	İnkâr etme	Şaşkınlık ve şok	Ağlama
Nefes almakta zorlanma	Zihin bulanıklığı	Üzüntü	Dalgınlık
Boğulacakmış gibi olma	Ölen kişinin yaşadığı duygusu	Öfke	Arama ve çağırma
Seslere karşı hassasiyet	Ölen kişiyi görme ve/veya sesini duyma	Kendini ve başkalarını suçlama	Ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma
Enerjisizlik ve çabuk yorulma	İşitsel halüsinasyonlar	Yalnız kalma isteği	İçe kapanma
İştah artması ve azalması	Görsel halüsinasyonlar	Umutsuzluk	Uykuya dalmada güçlük

Tablo 1: Ortak yaş tepkileri (Bildik, 2013)

Karmaşık yaş; kaybı olan bireyin sosyal, kişisel ve mesleki alanlarda işlevselliğinin (kaybın üzerinden en az altı ay geçmiş olmasına rağmen) gitgide bozulması sonucu oluşan bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Zhang, El-Jawahri ve Prigerson, 2006). Karmaşık yaş çeşitli biçimlerde kendini göstermektedir. Bunlar kronik yaş, patolojik yaş, maskelenmiş yaş gibi isimlerle tabir edilebilmektedir. Yaş sürecindeki bireyin acısı giderek derinleşmekte, tepkileri uzun süreye yayılarak devam etmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001).

Travmatik yaş; özellikle şiddetli veya sarsıcı bir olay sonucunda oluşan, beklenmedik bir ölümün sonrasında açığa çıkan tepkilerdir (Parkes, 2001). Kişinin yaşam alanlarındaki işlevselliğinin ciddi düzeyde olumsuz etkilenmesine yol açar. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), travmayı yaşayan kişinin etkilenme düzeyine bağlı olarak gelişebilmektedir. Travma ve kaybın birey üzerinde yarattığı etki, bireyin baş etme mekanizmalarını, değerlerini, beklentilerini, dünyayı algılama biçimini önemli düzeyde örselemekte, temel psikolojik bir yük olmakta ve yaş sürecini uzatmaktadır (Gizir, 2006).

Yaş süreci; hayatta değer verdiğimiz kayıpların ardından deneyimlediğimiz yeni bir uyum sürecidir. Bu süreçte açığa çıkardığımız her bir tepki normal ve doğal tepkilerdir. Her ne kadar yaş, beklendik bir süreç olsa da; her bir birey için zorlayıcıdır. Kişiden kişiye sürecin nasıl ilerleyeceği ve ne kadar süreceği farklılaşmaktadır. Worden (2001) yaş sürecine etki eden, sürecin nasıl ilerleyeceğine ve ne kadar süreceğine yön veren yedi önemli noktayı ele almıştır:

Ölen kişinin kimliği; Kayıp ve buna bağlı olarak açığa çıkan yaş tepkilerini anlamlandırabilmek için öncelikli olarak ölen kişinin kim olduğunu bilmeye ihtiyaç vardır. Yaş sürecinde olan birey ile kaybedilen kişi arasında nasıl bir ilişki olduğu sürece büyük oranda etki etmektedir. Kaybedilen kişi eş, anne-baba, akraba, arkadaş çocuk vb. gibi yakın duygusal temas kurduğumuz kişilerse bu bağ yaş sürecinin nasıl atlatılacağına dair belirleyicidir. Bununla birlikte meydana gelen ölümün gerçekleşme şekli de oldukça önemlidir. Nitekim yaşlılık ve sağlık sorunları sebebiyle beklenen bir ölüme verilecek yaş tepkileri ile genç yaşta birinin meydana gelen trafik kazasında hayatını kaybetmesine verilecek yaş tepkileri de birbirinden farklı olabilir.

İlişkinin niteliği; Ölen kişi ile yaş tutan bireyin ilişkisinin niteliği de bu süreci etkilemektedir. Ölen kişi ile geçmişte çatışma odaklı bir ilişki mevcutsa, yaş süreci bitirilmemiş işlerin varlığıyla daha uzun sürebilir. Bunun altında mevcut duruma ilişkin yaşanan suçluluk duygusu ile baş edememe yatıyor olabilir. Buna karşın bazı durumlarda birey ölümle birlikte artık çatışmaların son bulduğunu düşünebilir. Ancak bir süre sonra

bu düşünce bireyde pişmanlık, çökkünlük gibi duyguları da beraberinde getirebilir. Bununla birlikte hayatta olduğu süre içerisinde bağımlı bir ilişkiye sahip olunan kişinin kaybına bağlı olarak, açığa çıkan yaş süreci de zorlayıcı olabilir. Bağımlı hissedilen ilişkilerde birey kaybettiği kişiyi kendi hayatında önemli bir yere koyuyorsa, kayıpla beraber kendini yalnız ve incinmiş hissediyorsa, yeni yaşantısına uyum sağlamakta güçlük çekebilir.

Ölüm şekli; Ölüm şeklini dört farklı kategoriye ayırmak mümkündür. Bunlar normal gerçekleşen ölüm, kaza sonucu meydana gelen ölüm, cinayete dayalı ölüm ve özkıyımdır. Bu ölüm şekilleri bireylerde açığa çıkacak yaş tepkilerini ve kayba yönelik uyumu büyük oranda etkilemektedir. Tüm bunlara ek olarak kaybin travmatik veya beklenmedik oluşu da süreci etkilemektedir. Aslında, sağlık sorunları sebebiyle tedavi görüyor olmak ya da yaşlılık gibi sebepler kayıp sonrasındaki acıyı azaltmasa bile bireyin kendini bu sürece hazırlamasına yardımcı olmaktadır. Birey bu süreçte içsel ve dışsal kaynaklarını fark ederek, sosyal destek ağını oluşturarak kendini hazırlar (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

Geçmiş kayıpların varlığı; Birey daha önce başka bir kayıp yaşamışsa bu kaybın varlığı yaş sürecini etkilemektedir. Daha önceki kaybında kayba verdiği tepkileri, açığa çıkan yaş tepkileri, yaş sürecini tamamlayıp tamamlayamaması, yeni bir uyum sürecini deneyimlemiş olması gibi faktörler kolaylaştırıcı olabilmektedir.

Bireysel özellikleri; Bowlby (1980), kişinin var olan bireysel özelliklerinin kayba verdiği tepkilerin anlaşılmasında çok önemli olduğunu ifade etmiştir. Kişinin bireysel özellikleri; bireyin bağlanma şekli, inanç sistemi, bilişsel yaklaşım şekli, zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma becerileri, yaşı, cinsiyeti olarak sıralanabilir.

Sosyal destek; Kayıp sonrasında meydana gelen tepkiler, yaşanan yaş süreci ve yeni bir uyum sağlama çabası noktasında bireyler sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu sosyal destek ağının varlığı bireyin süreci daha kolay atlatmasına destek olmaktadır. Sosyal destek; aile üyelerimiz, arkadaşlarımız, akrabalarımız ve ilişki içinde olduğumuz bireyleri kapsamaktadır.

Yaş sürecinde oluşan sıkıntılar; Kayıp ve sonrasında meydana gelen değişimler, farklılaşan yaşam olayları ve krizler yaş sürecini etkilemektedir. Mutlaka her kayıp sonrası birtakım değişiklikler yaşanacaktır. Ekonomik sorunlar, yaşanan evin değişmesi, şehir değişiklikleri, farklı bireylerle yaşamaya başlama gibi ikincil travmaların varlığı, bireylerde başka zorlayıcı yaşam olaylarının da deneyimlenmesine sebep olabilmektedir.



Kayıplar ve beraberinde gelen yas süreci bireyler için yoğun bir stres kaynağıdır. Her birey, kaybına yönelik olarak üzüntü duygusu yaşar. Bu duygusuna eşlik eden düşünceler, davranışlar ve tepkiler olur. Bu sürecin doğal bir parçası olan üzüntüyü hissetmek, süreci atlama açısından önemlidir. Kendinize zaman tanımak bu noktada atacağınız en önemli adımların başında gelmektedir. Yas tutmak; acıyı tanımak, duyguları fark etmek ve yaşamın devam ettiğini anlamamanın göstergesidir. Zira yas tutmayı reddetmek duygusal, ilişkisel ve sosyal birçok problemi de beraberinde getirmektedir. Özetle, yas tutmak birey için koruyucudur, yaşam kalitesi ve kişilerarası ilişkileri için önemlidir.

Yas bir süreçtir. Bu süreç ise dört evreden oluşur. Ancak bu dört evre her zaman art arda ilerlemek durumunda değildir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki bazı bireylerde bu süreç doğrusal değil döngüsel olarak da tamamlanabilir (Eisenberg ve Patterson, 1979; Soykan, 2000 Akt. Şenelmiş, 2006).

İnkâr dönemi: Kayıp meydana geldikten sonra ilk yaşanan dönemdir. Şok dönemi olarak da bilinir. İnkâr dönemi birkaç saat sürebildiği gibi bir haftaya kadar da uzayabilir. Bu dönemde kayba ilişkin inkâr ve inanmama hali görülmektedir.

Arama ve İsyan dönemi: Kaybın varlığının farkına varılmaya başlandığı dönemdir. Aylarca sürebilir. Pazarlık, suçluluk, suçlama, öfke ve isyan duyguları gözlemlenebilir. Bireyin bütün ilgi odağı yaşadığı kayıba ve onun geri gelmesine yönelik durumdadır.

Çökkünlük ve Onarma Çabaları dönemi: Kişi yaşadığı kayıpla nasıl başa çıkacağını, yıkıntılarını nasıl onaracağını araştırmaya başlar. Bir nevi bireyin kaybı ile yüzleştiği dönemdir. Yaşamını nasıl sürdüreceğini araştırma ve onarmaya çalışma süreci başlamıştır. Duygular çok yoğundur; psikolojik rahatsızlıkların yaşanma ihtimali diğer dönemlere göre daha fazla görülür.

Yeniden Bütünleştirme ve Yapılandırma dönemi: Yavaş yavaş ilerleyen ve zamana yayılan bu aşamada kişi artık kaybın varlığı ile yaşamaya, hayatını yeniden düzenlemeye başlar. Yas sürecindeki birey artık kaybı ile yaşamaya, yaşamını yeniden organize etmeye başlamış ve bu yeni duruma uyum sağlamıştır. Bazen duygusal geri dönüşler olabilir. Yeni uğraşlar aranmaya, yarım bırakılan işler tamamlanmaya başlanır.

Yas Ne Zaman Sorun Haline Gelir?

Yasın yaşanmasını zorlaştıran durumlar olabildiği gibi bazı insanlar yas tepkilerini erteler ve bir süre sonra ağırlaşan ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların belirtileri ortaya çıkar. Kişi bazen bu acıya son vermeyi düşünecek duruma gelebilir. Genel olarak yasın sorun haline geldiği zamanı anlamamanın bazı yolları vardır:

- 1-Yaşanan kaybı uzun süre inkâr etmek ya da bastırmak,
- 2-Kayıbı hatırlatan her şeyden ve herkesten kaçmak,
- 3-Kayıbın üstünden uzun zaman geçmiş olmasına rağmen hala ölen kişiden yaşıyormuş gibi bahsetmek,
- 4-Kayıp sonrasında bireyin hayatında çok büyük değişiklikler yapması, hayatını değiştirecek kararlar alması,
- 5-Kayıpla ilgili konuşurken şiddetli duygusal tepkiler vermek,
- 6-Kaybedilen kişiye ait eşyaların uzunca süre saklanması konusunda ısrarlı olmak,
- 7-Hastalıkla veya ölümlle alakalı çok yoğun korkular yaşamak ve bunun uzun bir zamanı alması,
- 8-Rutin sohbetlerde kayıp konusunu sıkça konuşmak ya da hiç bahsetmemek,
- 9-Alkol, madde kullanımını artırmak ya da şiddete başvurmaya başlamak,
- 10-Kayıptan sonra rutine dönmekte zorlanmak ve uzun süreli depresyon yaşamak,
- 11-Mezara gitmemek ve dini törenlerden kaçınmak,
- 12-Kayıbın yıl dönümünde çok ağır yas tepkileri vermek (Edt. Ayten Zara 2011).

Yas tutan bireylere yaklaşım nasıl olmalıdır?

Genellikle insanların bir kaybın ardından yas süreçlerini yaşamaları beklenir. Bununla birlikte her zaman bir ruh sağlığı çalışanından destek almaları gerekli olmayabilir. Sosyal desteğin mevcut ve yeterli olması bu sürecin daha kolay atlatılmasını sağlayacaktır. **Her birey için yas süreci kendine özgü ilerler. Ne kadar süreceği, ne zaman sonlanacağı, hangi destek kaynaklarıyla atlatılacağı ve yeni uyum sürecinin nasıl ortaya çıkacağı biriciktir.** Normal olmayan yas belirtileri söz konusu ise, yasın sağlıklı olarak tamamlanabilmesi için yardım almak zorunludur. Yas tedavisi, genel olarak bireysel görüşmeler şeklinde yürütü-



lür ve zaman sınırı vardır. Haftada bir olmak üzere ortalama 8-10 görüşmede sonlandırılır. Terapide amaç; yas sürecine uyuma ilişkin temel görevlerin tamamlanması, kaybın sonrasında ayrılıkla ilgili yaşanan çatışmaları çözümlenektir (Worden, 2003). Yastaki bireye yaklaşımda temel ilkeler şunlardır:

- 1-Kaybın gerçek olduğunun idrak edilmesinin sağlanması,
- 2-Kişinin duygularını fark edebilmesi ve ifade edebilmesi,
- 3-Özellikle kayıptan sonraki ilk yıl geride kalanlara sosyal desteğin sağlanabilmesi ve kritik zamanlarda uzman desteğinin verilebilmesi,
- 4-Kaybedilen kişiyle ilgili uygun anı ağlarının yeniden düzenlenmesi,
- 5-Yas sürecinin gelecek yaşam planlarına etkisini en aza indirgeyerek planlama yapılabilmesi, kaybedilen kişi olmadan da hayatına devam edebileceği konusunda desteklenmesi sağlanmalıdır (Bildik, 2013).

Ülkemizde 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli yaşanan depremlerden milyonlarca insanımız etkilenmiştir. Kimimiz bu felakete doğrudan maruz kalarak kimimiz kitle iletişim araçlarıyla kimimiz ise yardım sunmak üzere sahaya giderek bu travmatik olaya dâhil olduk. Deprem felaketinin ilk günlerinde kaybedilen insanların sayısını medya kanalıyla öğrenirken, bu süreçte kaybı yaşayan birçok kişinin yakınlarının cenaze merasimlerini gerçekleştiremediğine tanık olduk. Kayıpların ani ve çok olması sebebiyle insanların kayıplarıyla vedalaşma fırsatına sahip olamamaları, yaşanan yas sürecini daha karmaşık ve derin hale getirdi. Felaketin bu denli büyük olması yasin karmaşık ve derin yaşanmasını normal kılmaktadır. Nitekim yas geri dönüşü olmayan bir kayıp karşısında yaşanılması gereken bir süreçtir; kişinin bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi, kendi içsel ve dışsal kaynaklarını keşfederek yoluna devam edebilmesi sayesinde olur.

KAYNAKÇA

Bildik, T. (2013). Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas. Ege Tıp Dergisi, 52, 223-229.

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience.

Clinical Psychology Review, 21(5), 705-734.

Gizir, C.A. (2006). Üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(2), 195-213.

Mestçioğlu, Ö. & Sorgun, E. (2003). Travmatik yas. İçinde: Aker, T., Önder, M.E. (Ed). Psikolojik travma ve sonuçları. İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık, 179-93.

Öz, F. (2010). Sağlık alanına ilişkin temel kavramlar. (2. Baskı). Ankara: Mattek Matbaacılık.

Volkan, V.C. & Zintl, E. (2008). Kayıptan Sonra Yaşam (Üçüncü Baskı) . İzmir: Odağ Yayınları.

Şenelmiş, H. (2006). Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Başvuran Yas Olguları Üzerine Bir Çalışma. Kriz Dergisi, 14(1), 1-20.

Worden, W. (2003). Yas danışmanlığı ve yas terapisi ruh sağlığı çalışanları için el kitabı. (B.Öncü, Çev.) Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Worden, W. (2001). Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. New York: Brunner-Routledge.

Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11, 125-144.

Zara, A. (Ed.). (2011). Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları. Ankara: İmge kitabevi.

Zhang B., El-Jawahri A., Prigerson HG. (2006). Update on bereavement research: Evidence based guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. J Palliat Med, 9, 1188-1203.



Deprem ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Elif DİLEK / Psikolog
Karabağlar Nevvar Salih İşgören Anadolu Lisesi

6 Şubat 2023 tarihinde ülkemizde yaşanan deprem felaketi, hem binalar hem de ruhsal bütünlüğümüz üzerinde etkili oldu. Olumsuzlukları en düşük seviyeye getirmek ve hep birlikte eskisinden de iyi bir hale dönüşebilmek için birlikte çalışmamız şart. Bu süreçte ilk adımımız ise çevremizde devamlı duyduğumuz travma, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve farklı yaş gruplarının tepkileri hakkında bilgi sahibi olmak olmalı. Gelin o zaman birlikte incelemeye başlayalım.

Travma Nedir?

Ruhsal Travma Tanımı (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1995):

1- Kişi, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin veya başkalarının fiziksel bütünlüğüne yönelik bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir.

2- Kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır.

Travma bireyin hayatının normal akışının dışında gelişen fiziksel, sosyal, duygusal, psikolojik olaylara maruz kalmasıdır. Travmatik olaylar sınırları zorlayıcı, duygusal olarak rahatsız edici veya hayatı tehdit eden olaylardır. Peki bu olaylar neler olabilir?

- Fiziksel, cinsel ve duygusal istismar
- Çocuklukta yeterli ilgi görmeme
- Akıl sağlığı veya madde kullanım bozukluğu olan bir aile

üyesiyle yaşamak

- Sevilen birinden ani, açıklanamayan ayrılık
- Yoksulluk
- Irkçılık, ayrımcılık ve baskı
- Toplulukta şiddet, savaş veya terörizm
- Doğal afet ve felaketler

Travmanın yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, ırk, etnik köken veya cinsel yönelim ile ilgili sınırları yoktur. Herkesin başına gelebilir. Belirtilerin farkında olup tespit etmek sorunu çözümlenir ilk adımdır.

Travmatik olayları üç başlık altında sınıflandırabiliriz (Aker, 2012):

- 1- İnsan elinden kasıtlı olarak çıkan olaylar
- 2- Doğal afetler / olaylar
- 3- Kazalar

Travmatik olaylarda hangi tepkiler normaldir?

Travmatik olaylara maruz kalan herkes stres tepkileri verebilir. Çünkü yaşanan normal olmayan bir olaya verilen bu tepkiler doğaldır. Duygusal tepkiler (üzüntü, öfke, kaygı vb.), fiziksel belirtiler (kalp çarpıntısı, yorgunluk, halsizlik, gerginlik vb.), bilişsel belirtiler (unutkanlık, odaklanamama vb.), davranışsal belirtiler (çabuk tepki verme, alkol

kullanımı, öfke patlamaları vb.), kişiler arası ilişkiler (sosyal hayatlarında sorun yaşama vb.) bunlar arasında sayılabilir. Her bireyin stres tepkileri ile başa çıkma yöntemi farklıdır. Bunu kişisel yapı, psikolojik sağlık, geçmiş deneyimler, toplumsal destek ağları vb. özellikler etkiler. Kişiler zaman içerisinde normal yaşantılarına geri döner. Bazı kişiler bu durumu daha da güçlenerek atlatabilir.

Travmatik olaylarda verilen tepkiler ne zaman sorun olarak algılanır?

Eğer travmatik olayların üzerinden zaman geçmesine rağmen (3 ay ve daha fazla) tepkiler devam ediyorsa;

- Bu tepkiler kesintisiz en az bir ay süreyle sürekli yaşıyorsa
- Kişinin normal hayat akışını olumsuz etkiliyorsa
- Günlük rutin yaptığı işlerde ciddi aksamlar oluyorsa profesyonel destek almakta fayda olacaktır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Nedir?

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), korkunç bir olay tarafından tetiklenen bir zihinsel sağlık durumudur. Travmayı yaşamak ya da tanık olmak bu rahatsızlığa sebep olmuş olabilir. Semptomlar; geçmişe dönüşler, kabuslar ve şiddetli kaygının yanı sıra olayla ilgili kontrol edilemeyen düşünceleri de içerir.

Travmatik olaylar yaşayan çoğu insan, uyum sağlama ve başa çıkma konusunda geçici olarak zorluk çekebilir ancak zamanla ve iyi bir kişisel bakımla, genellikle daha iyi olurlar. Semptomlar kötüleşirse, aylarca hatta yıllarca sürerse ve günlük işleyişimizi etkilerse TSSB'den şüphelenebiliriz.

TSSB semptomları ortaya çıktıktan sonra etkili tedavi almak; semptomları azaltmak veya ortadan kaldırmak için önemlidir.

Tssb Belirtileri Ve Semptomları

Travma geçirmiş kişilerin çoğunluğu kısa süreli semptomlar yaşarken, devamında (kronik) TSSB geliştirmez. Semptomlar genellikle erken başlar. Çoğunlukla travmatik olaydan sonraki 3 ay içinde görülür ancak bazı durumlarda yıllar sonra da ortaya çıkabilir. TSSB olarak kabul edilebilmesi için semptomların bir aydan uzun sürmesi ve ilişkileri veya işi etkileyecek kadar şiddetli olması gerekir. Hastalığın seyri farklıdır. Bazı insanlarda 6 ay sürerken bazılarında daha uzun sürebilir hatta kronikleşebilir. Belirtileri dört grupta sıralayabiliriz:

a-Yeniden Deneyimleme Belirtileri

- Geçmişe dönüşler (Hızlı kalp atışı, terleme gibi fiziksel belirtiler de dahil olmak üzere travmayı tekrar tekrar yaşamak)
- Olayla ilgili kabus ve kötü rüyalar görme
- Korkutucu düşünceler
- Birkaç saniye ya da günlerce sürebilen ve o olayı tekrar tekrar yaşıyor gibi hissedip bu şekilde davranma
- Tetikleyici olaylar karşısında psikolojik sıkıntı ve fizyolojik tepki hali yaşama

b-Kaçınma-Küntleşme Belirtileri

- Travmatik deneyimi hatırlatan yerlerden, olaylardan veya nesnelere uzak durma
- Travmatik olayla ilgili duygu ve düşüncelerden kaçınma
- Travmatik olayın önemli bir bölümünü ya da özelliğini hatırlayamama



- Duyularını (dostluk, sevecenlik, cinsellik vb.) hissedememe, yaşayamama
- Yaşadığı acıları anlayamayacakları inancıyla insanlardan uzaklaşma
- Yaşam süresinin kıaldığına ilişkin ya da işi, ailesi ile ilgili kaygılarında artma
- Daha önceden ilgisini çeken, sevdiği etkinliklere karşı ilgi kaybı yaşama

Kişi travmayı hatırlatan tetikleyicilere maruz kaldığında, kaçınma semptomları gösterebilir. Bu da kişinin günlük rutinlerini farklılaştırmasına neden olur. Örneğin, depremden sonra kişi evde yalnız kalmaktan kaçınabilir ya da birlikte yaşadığı insanların hepsi uyumadığı zamanlarda uyumaya dikkat edebilir. (Hacıoğlu ve diğerleri, 2002)

c-Uyarılma ve Tepkisellik Belirtileri

- Kolayca ürkemek
- Gergin veya "sınırdan" hissetmek
- Uyumakta güçlük çekmek
- Öfke patlamaları yaşamak
- Yoğunlaşma gücünü çekmek

Uyarılma belirtileri stabildir. Kişide stres ve sinirli bir ruh hali hissettirir. Bu da günlük rutinlerin (uyumak, yemek yemek vb.) yapılmasını zorlaştırır.

d-Biliş ve Ruh Hali Belirtileri

- Travmatik olayın temel özelliklerini hatırlamada sorun
- Kendisi veya dünya hakkında olumsuz düşünceler
- Suçluluk veya suçlama gibi çarpık duygular
- Eğlenceli aktivitelere karşı ilgi kaybı

Bu belirtiler genellikle travmanın yaşanmasından sonra başlar. Bu belirtiler kişinin yalnızlaşmasına, sevdiklerinden uzaklaşmasına ve kendisini boşlukta hissetmesine neden olur.

Travmatik olaylardan sonra bu belirtilerin bazılarının yaşanması çok normaldir. Eğer semptomlar kişinin normal yaşantısını olumsuz olarak etkiliyorsa bunun sebebi başka

bir şeye (madde kullanımı, tıbbi hastalık vb.) bağlı değilse ve bir aydan uzun sürüyorsa TSSB olabilir.

Kıscacası TSSB teşhisi konması için, bir yetişkinin aşağıdakilerin tümüne en az 1 ay boyunca sahip olması gerekir:

- En az bir yeniden deneyimleme semptomu
- En az bir kaçınma belirtisi
- En az iki uyarılma ve tepkisellik belirtisi
- En az iki biliş ve ruh hali semptomu

Psikiyatrist veya psikolog gibi ruh sağlığı alanında hizmet veren deneyimli uzmanlar TSSB'yi teşhis edebilir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun nedenleri

- Geçmişinde en az bir travmatik olay bulunması
- Genetik etmenler, beyin yapı kimyası (biyolojik etmenler)
- Psikolojik etmenler (Kendisiyle ve çevresiyle ilgili inançları, bellek süreçleri, rüminatif düşünceleri vb.)

Deprem travmasına nasıl yaklaşmalı?

Deprem sürecini yaşayan kişi, konuşmak istemediği takdirde konuşmaya zorlanmamalıdır. Kendisinin arzu ettiği bir zamanda duygu ve deneyimini paylaşabileceğini bildirmek kişinin rahatlamasını sağlayacaktır.

Konuşulduğunda, kişinin yaşadıklarını önemsizleştiren, deneyimini anlatmasına ve yaşamasına izin vermeyen, duyguları bastırmaya teşvik eden yorumlardan kaçınılmalıdır.

Deprem hemen sonrasında yapılacak psikolojik yardımda kişiye, yaşadıklarını ve duygularını rahatça belirtme olanağı vermek, zihinsel ve bedensel rahatlamaya, dinlenmeye olanak sağlamak önemlidir.

Travmanın yaratabileceği duygusal sorunlar konusunda aydınlatıcı bilgiler sunmak önemlidir.

Çocukların Tepkileri Yetişkinlerden Farklı mı?

Çocuk ve ergenlerin çok fazla deneyimleri yoktur. Baş etme mekanizmaları yetişkinler gibi henüz tam gelişmediğinden afetlerde yetişkinlerden daha çok etkilenebilmektedirler (Bulut, 2009). Çocuklar ve gençler travmaya karşı aşırı tepkiler verebilir, ancak bazı semptomları yetişkinlerle aynı olmayabilir. Altı yaşından küçük çocuklarda;

- Tuvaleti kullanmayı öğrendikten sonra altını ıslatma
- Nasıl konuşulacağını unutma veya konuşamama
- Oyun sırasında korkutucu olayı canlandırma
- Bir ebeveyne veya başka bir yetişkine alışılmadık derecede bağımlı olma, geri çekilme, korkma gibi içsel tepkiler verme
- Uyumada zorlanma gibi belirtiler görülebilir.

Afetlerden sonra çevrelerinde pek çok şeyin yıkılması, özellikle evlerin ve okul binalarının yok olduğunu görmek ve başka yerlere yerleşmek zorunda kalmak çocukları olumsuz etkilemektedir. Bu da çocuklarda arkadaşlık ilişkilerinin sekteye uğramasına, sosyal desteğin yitirilmesine, yalnızlığa ve soyutlanmaya yol açmaktadır. Bu durumlarla birlikte yaşanan TSSB çocuğun normal gelişimini tehlikeye sokmakta ve çocuğun duygusal, zihinsel, biyolojik ve sosyal gelişimini etkilemektedir (Alparlan ve diğerleri, 1999). Çocuklarda görülen semptomlar zaman içerisinde kaybolursa da bunların yıllarca sürdüğü de yapılan araştırmalarda görülmüştür (Cohen ve diğerleri, 1998).



Çocuklar TSSB'nin tüm kriterlerini taşımasalar da travma belirtileri gösterebilecekleri için psikolojik desteğe ihtiyaçları olmaktadır. Ayrıca çocuklar direkt afetle karşı karşıya kalmaları da TV, sosyal medya, travmatik olayların yarılarında konuşulması vb. sebeplerden ötürü ikincil travma dediğimiz durumu yaşayabilmektedir.

Tüm bunlar düşünüldüğünde sonuç olarak TSSB'nin bir psikopatoloji olgusu olduğu görülmektedir. Belirtileri gösteren çocukların tespit edilebilmesi ve iyileştirilebilmesi için öncelikle ilk aşamada okullarda bulunan rehber öğretmen ve psikolojik danışmanlara önemli görevler düşmektedir. Bu kişiler okula uyum çalışmaları, psikososyal uygulamalar ile çocuklardaki TSSB tepkilerini azaltabilir. Yine tedavi sürecinde psikolog ve psikiyatlardan destek ve yardım alınabilir.

Çocuklar İçin Neler Yapabiliriz?

Çocukların yetişkinlere göre hayal dünyaları daha geniştir. Gördüklerini, duyduklarını farklı algılayabilir, farklı yorumlayabilirler. Bu nedenle onların yanında konuşulanlara ve davranışlara daha fazla dikkat edilmelidir. Depremle ilgili görüntülere, videolara, haberlere maruz kalmamaları konusunda hassas davranılmalıdır. Çocukların depreme karşı göstermiş oldukları tepkiler farklı farklı olacağı için onların duygu ve düşüncelerini ifade edebilecek oyunlar oynanmalı, resim yapmalarına olanak sunulmalıdır. Çocukların depremlerle ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine fırsat tanıyarak,

“İhtiyaç hissettiğinde bana sarılabilirsin. Konuşmak istediğinde ben buradayım.” diyerek yanlarında bulunduğu ve güvende oldukları hissettirilmelidir. Çocukların en temel gereksinimleri, kendilerinin ve sevdiklerinin güvende olduğunu bilmesidir. Onlara sarılmak, sevgiyi hissetmelerini sağlamak önemlidir. Deprem gibi doğal felaketler sonrası ortaya çıkan bazı davranışların (alt ıslatma, uykuya dalmada güçlük, yemek yemeyi reddetme, kapalı alanlarda kalamama, yetişkinlerden ayrılama vb.) normal olduğu çocuklara ifade edilmelidir.

Ergenler

Ergenlerde de, çocuklarda ve yetişkinlerde görülen semptomlar görülebilir. Bununla birlikte ergenler ölümleri veya yaralanmaları önleyemedikleri için kendilerini suçlu hissedebilirler. İntikam düşünceleri olabilir. İçine kapanma ya da aşırı saldırganlık, sorumluluktan kaçma, madde kullanımı, ders başarısında düşme, umutsuzluk, kendine zarar verme davranışı vb. tepkiler görülebilir.



İkincil Travmaya Maruz Kaldığı İçin Ders Çalışmakta Zorlanan Gençlere Neler Önerebiliriz?

- Medyadan depremlerle ilgili görüntü ve haberlerden uzaklaşmak için tedbirler alın.
- Depremlerle ilgili duygularınızı işlemek için bir psikologtan veya bir uzmandan destek alın
- Depremlerle ilgili zihninizde yer alan düşünceleri bir deftere yazın.
- Arkadaşınızla ya da güvendiğiniz bir kişiyle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın
- Spor, müzik ve sanat gibi kültürel faaliyetlerle uğraşarak zihninizi boşaltmaya çalışın.
- Stresinizi yönetebilmek için nefes alma gibi rahatlatma teknikleri öğrenin ve uygulayın.
- Sorumluluklarınızı ulaşılabilir hedefler belirleyerek planlayın. Ulaştığınız her hedef için kendinizi ödüllendirin.
- Motivasyonunuzun artması için çalışma arkadaşları ya da grupları bulun.
- Motivasyonunuz azaldığında ya da performansınız düştüğünde molalar verin.
- Yardım istemekten çekinmeyin. Bu sizin ne kadar güçlü ve sağlıklı bir birey olduğunuzu gösterir.

TEDAVİLER

TSSB'si olan kişiler ilaç tedavisi ya da psikoterapi alabilirler. Semptomların yoğunluğuna göre bazı kişilerde hem ilaç hem de psikoterapi gerekli olabilir. Bunun kararını TSSB konusunda deneyimli ruh sağlığı uzmanının vermesi önemlidir. Tedavi de bu alan uzmanları tarafından yapılmalıdır.

TSSB tedavisinde en çok kullanılan ilaçlar antidepresanlardır. Bu şekilde üzüntü, öfke, endişe vb. gibi TSSB semptomları tedavi edilmeye çalışılır. İhtiyaca göre kabuslar, uyku sorunları gibi diğer semptomları tedavi edici ilaçlar da kullanılabilir.

İlaç tedavisinin yanı sıra TSSB tedavisinde kullanılan ve oldukça önemli olan psikoterapi yöntemleri de vardır. Psikoterapi yöntemleriyle, kişinin sorunlarıyla baş etme becerilerini öğrenmesine yardımcı olunur. Korkularıyla baş edebilmesi ve bu süreçte yalnız kalmaması amaçlanır.

TSSB'li kişileri tedavi edebilmek için çeşitli psikoterapi yaklaşımları kullanılır. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir (drbayramyildiz.com).

Bilişsel davranışçı terapi: Sorunlu duygulara, hislere ve davranışlara yol açan düşünce kalıplarını tanımayı ve değiştirmeyi öğrenmeyi içerir.

Uzun süreli maruz bırakma terapi: kişinin travmatik olayı yeniden yaşamasını veya kişiyi kaygıya neden olan nesnelere veya durumlara maruz bırakmasını içeren bir tür davranış terapisi. Kişinin korkuyla yüzleşmesine, korku ve kaygıya neden olan durumlara daha rahat başa çıkabilmesine yardımcı olur.

Psikodinamik terapi: Kişinin kişisel değerlerini ve travmatik olayın neden olduğu duygusal çatışmaları incelemesine yardımcı olmaya odaklanır.

Aile terapi: TSSB' si olan bir kişinin varlığı tüm aile sisteminin işleyişini etkileyebilir. Bundan dolayı TSSB ile çalışırken aile terapi yaklaşımından da faydalanılabilir.

Grup terapi: Kişinin travmatik olaylar yaşamış diğer insanlarla düşüncelerini, korkularını ve duygularını paylaşmasına izin vererek yardımcı olabilir.

Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR): Başlangıçta travmatik anılarla ilişkili sıkıntıyı hafifletmek için tasarlanmış ve günümüzde pek çok rahatsızlığı tedavi etmek için de kullanılan bir psikoterapi şeklidir. Kişinin geçmiş travmaları, bilgi işleme sürecinde aksamalara neden olmaktadır. EMDR ile beyine çift yönlü uyarım verilerek travmaların yeniden işlenmesi sağlanır. Bu şekilde temelde yatan olumsuz inançlar değiştirilerek semptomların tedavisi sağlanmış olur.

KAYNAKLAR

- Aker, A. T. (2012). Temel sağlık hizmetlerinde ruhsal travmaya yaklaşım. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Alparslan, S., Koçar, A. İ., Şenol, S., & Meral, İ. (1999). Marmara depremini yaşayan çocuk ve ergenlerde ruhsal bozukluklar ve kaygı düzeyleri. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 6(3), 135-142.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1996). Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı DSMIV (Çeviren Köroğlu E.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Bulut S. (2009). Depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyet açısından karşılaştırılması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(31), 43- 51.
- Cohen. A., Bernet. W., & Dunne, J. E. (1998). Practice parameters for the assessment and treatment of children and adolescents with posttraumatic stress disorder. Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 37, 4-2.
- Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T., & Yaman, M. (2002). Deprem tipi travma sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri alt tipleri. Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 15, 4-15.
- <https://www.drbyramyildiz.com/psikolojik-rahatsızlıklar/travma-sonrasi-stres-bozuklugu/>



Zorlu Mesleki Deneyimleri Geride Bırakmak

Özlem PAMİR YURTSEVEN
Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

*“Eğer ben kendim için değilsem, kim benim içindir?
Şimdi değilse ne zaman?”
Rabbi Hillel*

Yaşam yolunda acı veren, korkutan, kaçındığımız olayları yaşamak, mücadele etmek ya da pek çoğuna şahitlik etmek kaçınılmazdır. Neredeyse benzer olayları yaşarken sonrası hepimiz için farklı olabilmektedir. Aynı durum karşısında kimileri bir süre sonra yaşam döngüsünü yakalarken kimileri bu konuda zamana ya da desteğe ihtiyaç duymakta kimisi de eskisi gibi olamamaktadır. Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki yaşanan benzer travmatik olaylar sonrasında kişilerin %15'i yaşamlarına hiçbir şey olmamış gibi devam edebilmekte, %70'i sosyal destek, yardım alma ihtiyacı duymakta, %15'i ise post-travmatik semptomlar yaşamaktadır.

Zorlu yaşantıların ardından yoluna kesintisiz devam edebilen ya da yardıma ihtiyaç duyduğunun ayırında olan, sahip olduğu sosyal destekten yararlanan ve rutinlerine dönebilen kişileri farklı kılan nedir? Bu noktada son yıllarda sıklıkla çalışılan psikolojik sağlık ve rezilyansdan bahsedebiliriz.

Latince geri zıplama anlamına gelen “resilire” sözcüğünden türeyen ve geri sıçrama ve esneklik anlamına gelen bir İngilizce sözcük olan “resilience” Türkçe’de yaygın olarak rezilyans ya da esneklik olarak karşılanmaktadır. Aslında bambu bitkisi rezilyans için kullanılabilir en iyi metafordur çünkü şiddetli rüzgar ve yağmur sırasında sağlam kökleri ve esnek yapısı ile yerlere kadar eğilen bambu, sonrasında ilk haline kavuşup büyümeye devam eder. Rezilyans da hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha önceki güç deneyimlerle yeni ve bir diğer zorlu yaşantıya hazırlıklı olabilmeyi sağlar.

Aslında insan olarak hepimiz doğuştan iyi olmak için bir miktar beceriye sahibiz. Sonradan öğrendiklerimiz ve deneyimlediklerimiz ile öğrenebilir ve geliştirebiliriz. Kendi stresle başa çıkma becerilerine sahip, kendisine güvenen ve inanan, aile ve sosyal bağları kuvvetli, öz-değer sahibi, paylaşımcı, öz-kontrolü olan kişiler için rezilyansdan bahsedilebilir. Viktor Frankl tarafından



geliştirilen logo-terapi; olumsuz koşullara rağmen yaşamı sürdüren kişilerin yaşadıklarından anlam bularak iyileştiklerini, karşılaşılan durumlardaki tutum, davranış ve kabullenişin fark yarattığını söylerken rezilyansdan bahseder.

Zorlu bir durumla karşılaşmanın ardından bununla başa çıkmak, üstesinden gelebilmek ise psikolojik sağlamlığın en kısa özetidir. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlanmasını da ifade eder. Yaşanan zorlayıcı durum karşısında durabilmek, var olan güçlü yönlerini değerlendirerek çözebilmek ya da yardıma ihtiyaç duyduğunun farkında olmak ve ihtiyaç duyduğu yardımı alabilmektir. Psikolojik sağlamlık; zorluğa uyum sağlamak değil zorluğa rağmen hayata devam edebilmek olarak nitelendirilir. Psikolojik sağlamlık varoluştan gelen özellikler, bunların geliştirilip güçlendirilmesi bunun yanı sıra sosyal ve iletişimsel bağlar, sahip olunan değerler ile ifade edilebilir. Varoluştan gelen özellikler, sosyal ve çevresel faktörler psikolojik sağlamlık üzerinde etkilidir. Bu faktörlerin olumsuz etkileri zorlayıcı, olumlu etkileri de güçlendirici olarak nitelendirilebilir. Yaşama ilişkin sahip olunan kontrol düzeyi karşılaşılan riskli durumları azaltırken psikolojik sağlamlığı arttırır. Bu noktada öz güveni yüksek, otokontrol sahibi, benlik saygısı olan, stresini yönetebilen bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması beklenebilir. Zorlu yaşam olaylarına ilişkin olumlu sonuçların artması psikolojik sağlamlığın artmasıdır. Amaç sahibi, pozitif yaklaşabilen, çözüm üreten, iletişim becerileri olan bireyler için psikolojik sağlamlıktan bahsedilir.

Sahip olunan rezilyans ve psikolojik sağlamlık pek çok yanıyla örtüşmekte; bu nedenle zorlu yaşantıları anlamlandırmak, başa çıkmak ve ihtiyaç duyulan süreç sonunda toparlanabilmek açısından da değerlidir.

Destek veren mesleklerden birini yürüten psikolojik danışmanlar da yaptıkları işin içeriği ve zorluğu nedeniyle olumsuz yaşam olaylarını deneyimlemekte, olumsuz duyguları sağalt-

mak için destek vermekte ve bu nedenle kendilerine iyi gelmek anlamında çaba harcamak durumundadırlar. Özellikle 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında gerek deprem bölgesine giderek gerekse burada yapılan çalışmalara katılarak gelişebilecek ikincil travma etkileri, tükenmişlik, eş duyum yorgunluğu ile karşılaşılabılır.

Her psikolojik danışmanın bu süreçte baş etmekte güçlükle yaşatacak olası durumları göz ardı etmeyerek süregelen duygusal, bedensel, davranışsal ve bilişsel becerileri ile uyku beslenme düzenini belli periyodlarla dikkate alması gerekir. Duygularında farklılık olup olmadığını, endişeli ya da stresli olup olmadığını sorgulamalı, vücudundaki duyularını, gerginliği değerlendirmeli, sıradan uyku düzenindeki değişiklikleri önemsemeli, çevresiyle olan ilişkilerini ve tutumlarını değerlendirmelidir.



Aslında öz bakım planı bir sorun oluşunca mücadele etmek amacı ile değil önleyici ve karşılaşılan sorunun etkisini azaltmak ve kişiyi güçlendirmek amacıyla oluşturulmalıdır. Bu nedenle kişiye özel, öncelikleri olan, iyi gelen bir akış olmalıdır. İhtiyaçların öne çıktığı, yapmaktan keyif alınan aktivitelerin ve sosyal bağların yer aldığı işleyen bir plan olmalıdır. Aynı zamanda mesleki ilişkileri aktif tutup süpervizyon desteği alınmalıdır.

Yaşanabilecek tutarsız duygular, empati kurmakta zorluk, ruminasyon, hissizleşme gibi tepkileri önemsemek, tükenmişlik, eş duyum yorgunluğu, ikincil travma etkilerini iyi gözlemlemek ve bunları görmezden gelmemek son derece önemlidir. Bu süreçte profesyonel yaşam ile özel yaşamın sınırlarını korumak zorlaşabilir. Bu süreçte "Hayır" deme becerisini gerektiğinde kullanmak, çalışma şartları ile kişisel travma geçmişini, etkilenebilirlik gerçeğini göz önünde tutarak daha uygulanabilir koşullar oluşturulmalıdır.

Deprem bölgesi gibi zor bir alanda çalışmak, fiziksel ve duygusal olarak zorlayıcı çalışmalar yapmak travma tepkilerine neden olur ve bu da kişinin yapmak istediklerini gereğince yapmasını güçleştirir. Buna neden olan etmenleri belirlemek, görmezden gelmemek gerekir. Elbette ki benzer güçlü yaşantılara herkesin farklı stres tepkileri olacaktır. Verilen tepkilerin farkına varmak var olan öz bakım planının uygulanmasını sağlar.

Var olan baş etme becerilerini işlevsel kılmak çoğu zaman çözüm yolu bulunmasını sağlar.

- Olumsuz duygularla başa çıkmak için neler yapıyordun?
- Ne yaparsan kendini daha iyi ve rahatlamış hissedersin?
- Kendine ne söylersen daha iyi hissedersin?
- Ne, kendini daha iyi hissettirir?

Bunların dışında işlevsel bulunan ve önerilen baş etme

yöntemlerinden yararlanmak gerekir.

- Duygu ve düşünceleri aile, yakın arkadaşları ile paylaşmak
- Sosyal medya, internet kullanımını kısıtlamak
- Çalışma saatlerini arttırmamak
- Gerektiğinde "Hayır" diyebilmek
- Açık havada zaman geçirmek.
- İyi beslenmek, yeterince su içmek
- Rahatlatıcı nefes ve kas gevşetme çalışmaları yapmak
- Fazla sorumluluk almamak, sınırları zorlamamak
- Keyif alınan etkinliklerle uğraşmak
- Olumlu bakış açısı sağlamak, özellikle kendini eleştirmekten kaçınmak
- Geçmiş zorlu yaşantılardaki başa çıkma deneyimlerini anımsamak

Özellikle iş ortamında çoğu zaman başarısız, yetersiz algılanmamak adına duygu ve düşünce paylaşımından kaçınılmaktadır. Oysa meslektaş desteğini mutlaka almak gerekir. Aynı işi yapan ve mesleğin içeriğini bilen kişilerin desteğinin alınabileceği, akran desteğinin sağlanabildiği bir iş ortamı oluşturmak pozitif bir etki sağlayacaktır. Karşımızdaki kişinin stres tepkisini anlamak çoğu zaman kendimizinkini anlamaktan çok daha kolay olmaktadır. Büyük bir grup ile bunu yapmak güç gelir ise bu paylaşımı yapabilecek bir kişiden destek almak yerinde olacaktır.

Zorlu bir çalışma sürecinin ardından günlük işlerin yoğunluğunu mümkün olduğunca azaltarak, yeni ve zorlu sorumluluk almayı öteleyerek, işleyişte çaresizlik hissedildiğinde bunun kendinizden kaynaklanmayan bir durum olduğunu anımsaya-





rak mesleki yük dengelenebilir.

Düzenli uyumaya çalışarak, iyi beslenerek, kısa yürüyüşler yaparak, aile ve sevilen kişilerle beraber zaman geçirilerek, daha az kafein vb. kullanmaya dikkat ederek fiziksel olarak dengede hissedilebilir.

Ruh sağlığı hizmeti verenler olarak her zamankinden farklı stres tepkilerimizi dikkate almamız gerekir. Çalıştığımız kişilerin zorlu paylaşım ve travmalarını kişiselleştirdiğimiz zaman bizler de desteğe ihtiyaç duyacağımız durumlarla karşılaşabiliriz.

Yoğun stres yaratan durumlardan uzak kalarak, nefes ve gevşeme egzersizleri yaparak, her gün belli aralıklarla iyi hissettirecek etkinliklere zaman ayırarak, beraberliğinden, sohbetinden keyif alınan kişilerle bir arada olarak stres yönetilebilir.

Tam da Prof.Dr.Kemal Sayar'ın dediği gibi " Geçmiş hatırlayanlar onu tekrar etmeye mecburdur. Yaşanmış hiçbir şey geri alınmaz belki ama yüzleşilen geçmişin yeniden yaşanması gerekmez. Çözülmemiş geçmiş kader haline gelir ve tekrar eder."

Her zorlu yaşantı bir öncekinden daha farklı şekillerde geride bırakır hatta aynı zorlu yaşantıyı diğer kişilerden farklı deneyimleriz. Fark; bize ait özelliklerimiz, öğrendiklerimiz, tecrübe ettiklerimiz, yaşadıklarımız, yanımızda olanlar ya da kayıplarımız, söylediklerimiz ya da söyleyemediklerimizdir.

Bireysel olarak öz bakım planının olması ve bu planı uygulamasının yanında ihmal edilmemesi gereken diğer bir destek de

kişinin profesyonel anlamda akran süpervizyonu almasıdır. Bu destek; aynı durumu paylaşan ancak becerileri ve tecrübeleri farklı meslektaşların, anlatmak ve dinlemek için bir araya gelmesidir. Bu sayede kişi, mesleki anlamda kendisini sonraki çalışmalarını için daha güvende hissedebilir, paylaşmaya ilişkin direnci aşabilir ve çözüm önerilerini çeşitlendirebilir. Bu nedenle akran süpervizyonu son derece önemlidir.

Bir diğerine iyi gelebilmek için iyi olmak dileğiyle...

KAYNAKÇA:

MEB Çalışana Destek Stres kaynakları ve Özbakım

Rick HANSON Rezilyans Zorluklara Uyum Sağlayabilme ve Hızlıca Toparlanabilme Sanatı

Deniz GÜLER(Editör) Mesleki Stres Faktörlerine Rağmen Ayağa Kalabilme

Ruh Sağlığı çalışanları İçin Bir Öz Bakım Rehberi



Mindfulness ve Stres Azaltma Pratikleri

Ayten DİNCEL / Psikolojik Danışman

Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Mindfulness, dikkati belli bir şekilde yönlendirmek demek; bilinçli olarak, şimdiki anda ve yargılamadan.

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness an be an farkındalıktır. Farkındalıkla beraber seçim gelir, seçimle beraber özgürlük. Öyleyse farkındalık özgürlüktür. Mindfulness belli niteliklere sahiptir; şimdiki anda olmak, perspektif, bağlantı, yargısızlık ve gün içinde akış. Otomatik pilottan uyanıp hayatımızı nasıl yaşamak istediğimiz ile ilgili seçimler yapmak için bir fırsattır.

Mindfulness becerilerimizi geliştirmek, stresin olumsuz fizyolojik ve psikolojik etkilerini azaltmada bize yardımcı olur. Aynı zamanda, stres yaratan olaylara ve deneyimlere daha pozitif ve proaktif şekilde cevap verebilmeyi öğretir. Otomatik pilotta olduğumuzda farkındalıktan uzak, meşgul bir “yapma” moduna ve bizi içine hapseden düşünce sarmallarına sürüklenmemiz son derece kolaydır. Devamlı “yapma” modunda olmak, hayatımızı an be an yaşama potansiyelimizi elimizden alır. Bu durumu, dikkatimizi bilinçli olarak ve belli bir tavırla içinde bulunduğumuz ana vererek değiştirebiliriz. Dikkatimizi bilinçli olarak ve mümkün olduğunca yargılamadan bedenimize, zihnimize ve duygularımıza yönlendirerek ve anlık duyularını, düşünceleri ve duyguları deneyimleyerek otomatik pilottan uyanmayı pratik etmeye başlayabiliriz. Bu aynı zamanda günlük yaşantımızda olan bitene de başlangıç zihniyle, merakla, açıklıkla, kabulle ve nezaketle yaklaşmayı içerir.

Otomatik pilotun birçok avantajları var. Tehlikeyle karşılaştığımız an otomatik pilotun devreye girmesi bizi kaçırmaya veya savaşılmaya hazırlıyor. Dolayısıyla, otomatik tepkilerimizin hızlı ve düşünmeden

gerçekleşmesi hayatta kalmamız açısından son derece yararlı ve hatta gereklidir ama rahat ve huzurlu bir hayat sürebilmemiz için o kadar da yararlı değil. Otomatik pilotun çalışma şekli bize sorun da yaratabiliyor çünkü zihin çoğu zaman olup biteni olduğu gibi algılamaktansa, arka planda dağınık ve düşüncelere kapılmış bir halde, neler olduğunu anlamlandırmaya ve neler olabilecekleri tahmin etmeye çalışmakla meşgul. Bir araştırmaya göre zamanın % 46,9’ unda zihnimiz başka yerde. Bu da anlarımızın neredeyse yarısını kaçırdığımız anlamına geliyor ve zihnimizin başka yerde olduğu bu anlarda, sadece bir nefeslik bile duraklayabilsek belki sağlıksız ve yıkıcı tepkilerimizin farkına varabiliriz. Daha da fazlası, zihin olanları olduğu gibi görmektense bir duruma inançlar, anlamlar ve yargılar yüklüyor. Öyle ki, bir olay sırasında algıladığımız deneyim, zihnimiz tarafından etkileniyor. Beynimiz olumsuz durumları daha hızlı algılamak ve onlara daha çok önem vermek için donanmış. İster istemez hayatımızdaki pozitif unsurları görmezden gelip negatife odaklanıyoruz. Negatif bir kısır döngüye girip stres, kaygı ve mutsuzluğun içinden çıkmamız zorlaşıyor (Atalay, 2018). Nasıl hissedersen hissedelim, ne deneyimlediğimizi bilmek ve bunu deneyimlemeye bir an için bile olsa istekli olmak, durumu üzerinde çalışılabilir hale getiriyor. Kendimizi anda kalmak için zorlamamıza, çekiştirmemize veya zihnimiz dağılıp otomatik pilota girdiği için yargılamamıza gerek yok. Sadece zihnimizin dağıldığını fark etmeyi ve tekrar şimdiki ana dönmeyi pratik ediyor ve öğreniyoruz. **İşte bu fark etme ve tekrar tekrar ana geri gelme süreci Mindfulness pratiğinin temelini oluşturuyor.** Yaşadığımız

deneyim üzerinde hiçbir kontrolümüz olmayabilir ama bu deneyime karşı takınacağımız tavır üzerinde kontrolümüz olabilir. **Mindfulness tavrılarını içimizdeki tohumlar olarak düşünebilirsiniz. Nasıl tohumları sulayıp beslediğimizde hayat bulup çiçekleniyorsa, tavrılarımızı da besleyip gelişmelerini sağlamanız mümkün. Karşımıza çıkan her şeye ve her duruma elimizden geldiğince nazik bir tutumla yaklaşmayı pratik ettiğimizde, dönüşümün anahtarına sahip oluyoruz.**

Belli bazı tavrılar, otomatik pilottan uyanma ve Mindfulness pratiğinde bize yardımcı olabilir. Bu tavrıları hayata taze yaklaşım yolları olarak da görebilirsiniz. Bunların bir kısmı bize biraz yabancı, diğerleri ise daha tanıdık ve pratik etmesi kolay gelebilir. Nasıl tohumları sulayıp beslediğimizde hayat bulup çiçekleniyorlarsa, Mindfulness ile tavrılarımızı da besleyip gelişmelerini sağlamamız mümkün. Bu tavrılar;

Yargısızlık: Meditasyon boyunca deneyimlenen, düşünceleri ve duyguları iyi veya kötü, doğru veya yanlış, haklı veya haksız olarak etiketleme eğiliminden, sürekli akan yargı ve tepki selinden geri durulur.

Sabır, Başlangıç Zihni: Her şeye onu ilk defa deneyimliyormuşçasına bakabilmek, şimdiki anın zenginliğini daha iyi görmemizi sağlayabilir.

Güven: Bu tavır; kendi bedensel hislerimizin, duygularımızın, düşüncelerimizin ve sezgilerimizin geçerliliğine inanmamıza yardımcı olur.

Çabasızlık: Neredeyse yaptığımız her şeyi bir amaç için, bir yere ulaşmak veya bir şey elde etmek için yapıyoruz. Ancak, meditasyon pratiğinde bir yere ulaşma isteği bir engel teşkil edebilir. Bunun nedeni meditasyonun diğer aktivitelerden farklı olması. Meditasyonda hedef yok, ajanda yok, yapılacak bir şey veya gidilecek bir yer yok... Kendiniz olmaktan başka bir amaç yok. Dolayısıyla, eğer gerginseniz, dikkati bu gerginliğe yönlendirmek var.

Kabul: Bilinçli olarak kabule yönelerek, iyileşme için ihtiyacımız olan ön koşulları yaratmış oluyoruz. Bu tavır ile farkındalık, olanı olduğu gibi görebilme becerimizi geliştirir. Deneyimin gerçekliğiyle olup onu değiştirme çabasında olmamak için bize yardımcı olur.

Serbest Bırakma: Mindfulness şimdiki anda ve andaki deneyimle kalabilme becerisini geliştiriyor. Bu sayede örneğin; düşüncelerin ve duyguların da belirmesine ve sonra da dağılmasına izin verme ve onları içeriklerine kapılmadan dışarıdan bir gözle izleyebilme becerisini geliştiriyoruz.

Öz-Şefkat/Nezaket: Mindfulness nezaket olmadan Mindfulness değildir, o nedenle şefkati geliştirmek bu pratiğin temel anahtarıdır. Bu tavır, öz-eleştiriden ve öz-suçlamadan uzaklaşarak kendimizi olduğumuz gibi sevebilme becerisini geliştirir.

Bir an için durup düşünecek olursak, geçmiş arkada kaldı ve

gelecek henüz burada değil. Dolayısıyla şimdiki zaman, algılamak, öğrenmek ve alışkanlık haline dönüşmüş- belki bizi acımızdan uzaklaştırıp ilgimizi dağıtmak için çalışan- tepki kalıplarımızdan sıyrılarak nasıl hareket edeceğimizi özgürce seçmek için elimizdeki tek zaman. Bu anlamda, Mindfulness'in an be an deneyimlerimiz ile yeni bir ilişki kurmanın yolunu araştırmak olduğunu söyleyebiliriz. Bilinçli farkındalık becerisi, bedenimiz ve zihnimizde neler olup bittiğini merak edip fark etmeye yönelik doğal bir kapasitemiz olduğunu gösteriyor. Bu kapasitemizi bilinçli bir şekilde kullanmaya başladığımızda, hangi durumlarda ve ne şekilde otomatik tepkiler verdiğimiz de fark etmeye başlayabiliriz. Aynı zamanda, bu otomatik tepkilerin yaşadığımız duygusal ve/veya fiziksel acıyı çoğalttığını da fark edebiliriz. İşte bu farkındalık, bize yaşam içerisinde karşımıza çıkan güçlüklerle karşı otomatik olarak verdiğimiz tepkileri devam ettirme veya daha proaktif ve etkili şekilde cevap verme arasında seçim yapabileceğimiz bir özgürlük alanı sunar. Mindfulness bu şekilde devreye girmiş olur. Meraklı ve farkında olmak zor olmasa da pratik isteyen bir iştir.

Pratikler **"Formal"** pratik, gün içinde meditasyon için ayırdığınız zaman anlamına geliyor. Örneğin, Beden Taraması Meditasyonu, Oturma Meditasyonu veya Hareket Farkındalığı(yoga) gibi. **"Informal"** pratik ise, günün geri kalan zamanında bilinçli bir şekilde andaki farkındalığımızı geliştirebileceğimiz durumlara işaret ediyor. Örneğin; duş almak, yemek yapmak, çocuklarımızla veya eşimizle konuşmak, bir iş toplantısına katılmak ya da araba kullanmak gibi durumların tümünü farkındalıkla anda olmak üzere kullanabiliriz.

Farkındalıklı yeme (Informal Pratik): Elinize 3 tane kuru üzüm veya zeytin alın. İlk önce kuru üzümlerden birine dikkatinizi verin, sanki daha önce hiç kuru üzüm görmemiş gibi dikkatlice inceleyin. Parmaklarınızda dolandırın, dokusunu hissedin, rengini ve yüzeyini fark edin. Kuru üzümlere ya da genel olarak yiyeceklere ilişkin düşüncelerinizi fark edin. Kuru üzüme bakarken aklınıza gelen herhangi bir duygu ya da düşünce, beğeni ya da tiksinti varsa onu fark edin. Şimdi kuru üzümü koklayın. Son olarak bilinçli bir şekilde dudaklarınıza götürün, bunu yaparken kolunuzu kaldırış ve elinizi tutuş şeklinize odaklanın; zihnin ve bedeninin yiyecek beklentisi içinde tükürük salgılamasına odaklanın. Kuru üzümü ağzınıza attıktan sonra yavaşça çiğneyin kuru üzümün tadını deneyimleyin. Yutmaya hazırsanız, yutma dürtüsüne odaklanın, bu dürtüyü bilinçli bir şekilde deneyimleyin. Vücudunuzun bir kuru üzüm kadar ağırlığı olduğunu hayal edin ya da duyumsayın. Sessizlik içinde 2. ve 3.kuru üzümü de deneyimleyin.

Bu şekilde yerseniz daha az yemek yersiniz ve yediklerinizden daha çok zevk alırsınız. Bu küçük çalışma yavaşlama ve yapılan dikkat verme çalışmasıdır. Bu şekilde dikkatimizi vermeye başlarsak her şeyle olan ilişkimiz de değişir. Daha çok, daha derin ve net görmeye başlarız. Öncesinde görmediğimiz düzeni ve ilişkileri görmeye başlayabiliriz. Dikkat vermek demek gerçek anlamda uyanmak ve farkında olmak anlamına gelmektedir. Mindfulness'la yemek yemek; başka bir şey hakkında düşünmemek, sadece yemek yemeye odaklanmaktır.

Meditasyon (Formal Pratik): Günlük yaşamımıza dair farkındalığımızı sürdürmemiz için gereken süreçte nefesimiz çok önemlidir. Yaşamaya devam ettiğimiz sürece nefes bizimlidir. Nefesimize odaklanmak, bizi "şimdi ve burada olmaya" getirir. Farkındalığımızı anında temel, ritmik, akan bir yaşam sürecinde bedene getirir. Formal meditasyon uygulaması içinde, mindfulness kazanmaya başlamanın en kolay ve etkili yolu, dikkati nefese odaklamak ve buna devam ettikçe ortaya çıkanları fark etmektir. Bedenimizde nefesle ilişkili odaklanabilecek çok sayıda bedensel nokta bulunmaktadır. Bunlar burun delikleri, karnınız veya göğsünüzdür. Hangi noktayı seçerseniz seçin nefese eşlik eden duyuların farkına varın ve bu duyuları an be an farkındalıkla ön planda tutun. Burun deliklerinden çıkan havayı hissedin, nefes alıp verirken hareket eden kaslarınızı hissedin, karnınızın şişmesini ve inmesini hissedin.



Formal meditasyon uygulaması; durmanın, kendimizi hatırlamanın, değişim için gereken var olma alanını beslemenin yoludur. Formal uygulama bize güç verir, ihtiyaçlarımızın, isteklerimizin var olma alanımızın temelini ne olduğunu hatırlamamızı sağlar. Meditasyon aslında bir hareketsizliktir. Oturma meditasyonunu genellikle ya sandalyede ya da yerde çalışırız. Otururken başınızı, boynunuzu ve sırtınızı mümkün olduğu kadar dik ve aynı hizada tutmak, omuzları rahatlatmak ve ellerin rahat edilen bir şekilde tutulması önemlidir. Dikkatimizi içeri giren ve dışarı çıkan havayı hissetmeye odaklarız ve ne zaman dikkatimiz dağılırsa, dikkatimizi dağıtanın ne olduğunu fark edip gitmesine izin veririz. Sakin ve yavaş bir şekilde dikkatimizi tekrar nefesimize, yükselip alçalan karnımıza odaklarız. Dikkat yüz defa da dağılsa, her seferinde nazik ve sakin bir şekilde aynısını yapın. Bu şekilde zihnimizi daha istikrarlı ve daha az dağılacak şekilde eğitmiş oluruz.

Hareket Farkındalığı (Yoga); Bedeninizde olmak, bedeninizle kalmak için pek çok farklı yöntem kullanabilirsiniz ve bu yöntemleri meditatif farkındalıkla yaptığınız takdirde hepsi büyüme, değişim ve iyileşme getirecektir. Yoga da bedeni dönüştürme becerisi en güçlü olan ve yaparken kendinizi en iyi hissettiğiniz yöntemdir. Farkındalık yoga; bedeni keşfetmek, bedenin daha çevik, rahat, güçlü, esnek ve dengeli olmasına yardım etmek için çok etkili bir uygulamadır. Bunun yanı sıra kendini tanımanın ve bir bütünlük içinde deneyimlemenin de güçlü bir yoludur. Bir egzersiz gibi görünse de bir egzersizden çok daha fazlasıdır. Farkındalıkla yapılması durumunda yoga da bir meditasyondur. Uygulama, çabalamadan ve zorlamadan yapılır. Beden, şu anda olduğu hali ile kabul edilir. Esneme, kaldırma ve dengeleme sırasında an be an farkındalık sürdürülürken bedenin sınırları ile çalışılır. Sabır gösterilir.

Farkındalık, strese ustaca nasıl karşılık verileceğini seçme yolunda ilk adımımızdır. Şu anki deneyimimizin tüm yönlerine dikkat etmeyi denediğimizde hoş, hoş olmayan ve nötr kısımlara hemen tepki vermemeyi öğreniyoruz. Bilinçli farkındalık sayesinde, algılarımız ve bunların seçimlerimizi ve eylemlerimizi nasıl şekillendirdiğine dikkat etmeye başlıyoruz. **Farkındalığın ışığı stresin gölgesini aydınlatıyor.**

Günümüzde artık insanlar stresi bir numaralı sağlık sorunu olarak görüyorlar. Yapılan araştırmalarda yetişkinlerin % 50'sinden fazlası günlük stres seviyelerinin yüksek olduğunu belirtiyor. Tedavi edilmeyen stres; sağlığı, iş performansını, ilişkileri ve genel iyi olma halini olumsuz şekilde etkileyebilir. Meditasyonun veya herhangi başka bir yöntemin stresi ortadan kaldıracığını düşünmek gerçekçi olmaz çünkü tamamen stressiz bir hayata kavuşmak mümkün değildir. Esasen stres, onsuz hayatımızı iyileştirme ve koruma ihtiyacını hissetmeyeceğimizden evrimin çok önemli bir parçasıdır. Mindfulness meditasyonu, stres tepkisinin tersi olan gevşeme tepkisine ulaşabilmemiz ve gündelik stresi bilinçsiz davranışlar yerine bilinçli cevaplarla yönetebilmemiz için bize yardımcı olabilecek yollar sunar.

Stres altında olduğumuz zaman:

- Metabolizma hızlanır,
- Kalp atışları hızlanır ve kaslar gerilir,
- Nefes sıkışır ve terleme başlar,
- İç organlara ve uç bölgelere kan akışı azalır,
- Bağırsıklık ve sindirim sistemlerinin çalışması durdurulur.

Stres tepkisi yararlıdır ve acil durumlarda gereklidir. Modern hayatta sıklıkla ve sürekli tetiklenen stres tepkisi, özellikle bu tepkiyi dengeleyecek bir gevşeme tepkisinden yoksunsak birtakım hastalıklara ve semptomlara yol açabilir.

Neye direnirseniz, daha da kalıcı olur!

Nörobilimcilerin bir sözü var: "Neye direnirseniz, daha da kalıcı olur". Diğer bir deyişle, bedenin ve zihnin size gönderdiği mesajlara direnirseniz, bu mesajlar siz onları kabul edene kadar





gönderilmeye devam eder. Bu sadece acı mesajları için geçerli değil, aynı zamanda düşünceler, hisler, duygular, anılar ve yargılar için de geçerli. Eğer bu mesajları farkındalıkla hisseder veya kabul ederseniz, görevlerini tamamlamış oldukları için kendiliğinden yok olacaktır. Bizim acıya verdiğimiz bu içgüdüsel tepkiyi şu basit denklem net şekilde anlatıyor:

Acı x Direnç = İzdırap

Herhangi tip acı (fiziksel veya zihinsel) bizim birincil deneyimizdir ve ızdıraba ya da üzüntüye sebep olabilir. Acıya neden olan durum üzerinde hiçbir kontrolümüz olmayabilir ancak acıya direndiğimizde daha çok acı ve ızdıraba yol açarız. Yaşamda acı hep olmasına rağmen, farkındalıklı bir yaşam acıya acı ekleyerek ızdırabımızı artırmamızın önüne geçer. Farkındalık ile acıya daha arkadaşça, merakla yaklaşabilir ve durumu akışına bırakarak devamındaki ızdırabı azaltabiliriz. Acıyı görür ve tanır ama onun tarafından kırılmadan ayakta kalabilir ya da kırılacak da Mindfulness pratiklerinden yardım alarak yeniden dengemizi bulabiliriz.

Acı; karşımıza çıkan, önleyemediğimiz sıkıntılardır. Kaza, hastalık ya da sevdiğimiz birinin ölümü gibi... Direnç; bu acıyı uzaklaştırmak için harcadığımız çabadır. Gerilmek ya da acıyı nasıl yok edebileceğimiz üzerine düşünüp durmak gibi... Yani "ızdırıp" acıya direnç gösterdiğimizde ortaya çıkar. Yukarıdaki denklemde, acıya nasıl yaklaştığımızın ne kadar ızdırıp çekeceğimizi belirlediğini görüyoruz. Acıya olan direncimiz sıfırlandığında, ızdırıp da sıfırlanır. Acı çarpı sıfır eşittir sıfırdır. İnanması güç, değil mi?

Kabul etmek, öncelikle zorlukların tümüyle farkına varmamızı sonra da otomatik tepki vermek yerine eğer gerekiyorsa becerikli bir şekilde cevap vermemizi sağlar.

Farkında Bir Hayat: Günlük Farkındalık İçin Öneriler:

- **Uyandığınız zaman daha yataktan çıkmadan önce, dikkatinizi nefesinize yönlendirin. Meraklı ve nazik bir tavırla beş nefes alışverişi izleyin.**
- **Gün içinde bedensel duruşunuzdaki değişikliklerin farkında olun. Uzanmaktan oturmaya geçtiğinizde, ayağa kalktığınızda, yürümeye başladığınızda, bedeninizin ve zihninizin ne hissettiğine bakın. Bir pozisyondan ötekine geçerken farkında olun. Bedensel hislerinize, düşüncelerinize ve duygularınıza bağlanın.**

- **Ne zaman bir telefonun çaldığını, bir kuşun öttüğünü, bir uçağın veya arabanın geçtiğini, bir gülüşü, araba kornasını, rüzgârı, kapı kapanma sesini duyarsanız bu sesleri Mindfulness alarmı gibi düşünün. Sesleri gerçekten dinleyin ve uyanık bir şekilde içinde bulunduğunuz anda olun.**
- **Bedeninizi yürürken veya ayakta dururken fark edin. Duruşunuzu fark etmek için zaman ayırın. Ayaklarınızın yerle temasına dikkat edin. Yürürken, yüzünüzde, kollarınızda ve bacaklarınızda rüzgârı hissedin. Acele mi ediyorsunuz? Eğer cevabınız "Evet" ise, bir an için durun ve nefesinize odaklanın.**
- **Gün içerisinde ara ara dikkatinizi nefesinize yönlendirin ve beş nefes alışverişi farkındalıkla izleyin.**
- **Bir şey yiyip içtiğinizde, kısa bir an durun ve nefes alın. Yemeğinizi bilinçli bir şekilde görün, koklayın, tadını alın, çiğneyin ve yutun.**
- **Dinlemeye ve konuşmaya farkındalık getirin. Karşınızdaki kişiyle anlaşma veya anlaşmama eğiliminde olmadan, duyduklarınızın hoşunuza gidip gitmediğini düşünmeden veya kendi söyleyeceklerinizi planlamadan onu dinleyebiliyor musunuz? Konuşurken sadece söylemeniz gereken şeyi abartmadan veya eksiltmeden söyleyebiliyor musunuz? Zihninizin ve bedeninizin nasıl hissettiğini fark edebiliyor musunuz?**
- **Bir yerde sıraya girmiş bir şey beklerken, bu zamanı ayakta duruşunuzu ve nefesinizi fark etmekte kullanın. Ayaklarınızın yerle temasını ve bedeninizi hissedin. Nefesin karnınızdaki hareketine dikkat edin. Sabırsızlanıyor musunuz? Bu size yardımcı mı oluyor yoksa sizi tüketiyor mu?**

KAYNAKLAR

Atalay, Z. (2018). Mindfulness Şimdi ve Burada, Psikonet. Birinci Baskı, İstanbul.

<https://mindfulevren.com/mbsr/>

Kabat Zinn, J. (2021). Mindfulness'in İyileştirici Gücü (Çeviren: Gökçe Demirci), Diyojen Yayıncılık



Sanatın İyileştirici Gücü

Hülya AKMAN / Psikolojik Danışman
Narlidere Merkez Anaokulu

Yaşamımızın içinde bazen olumlu bazen de olumsuz deneyimler yaşarız. Bununla beraber çoğunlukla bu deneyimleri nasıl çözeceğimizi biliriz ama bir gün öyle bir olay olur ki hayatımızı kısa ya da uzun süreli ciddi bir kesintiye uğratar. O ana kadar böyle bir problemle karşılaşmadığımız ve nasıl çözümleneceğimizi bilmediğimiz için kısa ya da uzun süre ne yapacağımızı bilmez halde dolaşırız. Bu noktada eğer kişisel kaynaklarımız güçlü ise, aile desteği ve sosyal destek de varsa kolaylıkla bu durumu atlatabiliriz.

Yaşama, vücudun bütünlüğüne, sevdiğimiz ve inanç sistemimize gelen bir tehdit sonucunda kişilerde ciddi psikolojik örselenme yaratan duruma **psikolojik travma** denir. Travmalar iki ana başlık altında incelenir. Büyük "T" fiziksel tehdit sonucu oluşur, küçük "t" ise genelde psikolojik tehdit sonucu oluşur. Bunlar bazen iç içe de geçebilir. Büyük "T"ler yani büyük travmalar genellikle doğal afetler, deprem, sel, kasırgalar, yanardağ patlaması gibi felaketlerdir. Travma bir anda ortaya çıktığı için çok etkisi yaratır, insanın kontrol duygusu ve güvende olma hissi kaybolur. Özellikle yaşanan deprem felaketi sonrası felaketten kurtulan kişilerin, donuk yüz ifadesi yaşanan felaketin etkisi ile beynimizin verdiği tepkidir. Duygu bedende sıkışıp kalır. Felaket sonrasında kişilerle, beden ve duygu ile ilgili çalışmalar yapmak çok önemlidir. Bu noktada travma sonrasında beden ve zihni iyileştirmeye yönelik farklı yaklaşımlar

bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında en zarif ve estetik olan hiç şüphesiz sanat terapisi.

Amerikan Sanat Terapileri Birliği sanat terapisini; hastalık, travma, yaşamında güçlük çeken kişilerin ya da kişisel gelişimini artırmak isteyen kişilerin, bir profesyonel eşliğinde sanatı iyileşme amacıyla kullanmaları şeklinde tanımlamıştır.

Sanat; insanın yaratıcı gücünü ortaya çıkarmasını sağlayan, destekleyen ve gelişimine yardımcı olan bir araçtır. Kişinin kendi yeteneklerini keşfetmesini, korku ve kaygısını yenerek özgür olmasını ve pasif durumdan aktif duruma geçmesini sağlamaktadır. Beynin aktif duruma geçebilmesi ise sağ ve sol yarım kürelerini bir arada çalıştırmasıyla olur. Dailey, sözel şekilde ifadeye göre sanatın, insanın bilinç ve bilinç altı duygu ve düşüncelerini dışa vurmada, insanların duygularını sanat yoluyla ifade etmelerinde, zihinsel ve duygusal sorunların çözümünde etkili bir yöntem olabileceğini belirtmiştir.

Tarihte, sanatla tedavinin sakinleştirici ve yatıştırıcı bir yaklaşım ile yapıldığı görülmektedir. Freud, Jung, Rogers gibi psikiyatrlar, sanat terapisinin kişinin kendini keşfetmesine ve öz güveninin artmasına büyük katkı sağladığı konusunda fikir birliğine varmışlardır. Bir terapi yaklaşımı olarak sanatın ortaya çıkması 1950'li yıllarda kum

*Sanat ruhu günlük yaşamın kirlerinden arındırır:
Picasso*



terapisi ile birlikte olurken, ardından dans terapisi gelmiştir. 1970'lere kadar olan süreçte sanat terapisi aynı zamanda heykeltıraş olan Jung'un psikanalitik yaklaşımının etkisinde kalmıştır. Takip eden yıllarda ise çalışmalar giderek profesyonelleşmeye başlamıştır.

Sanat terapisi ile her yaşta bireyle çalışılabilir. Özellikle kendisini sözel olarak ifade etmekte güçlük çeken kişiler için bu terapi çok değerlidir ve en önemli özelliği bilinç dışında olanları bilinç düzeyine getirebilme gücüdür. Bilinçli olarak hatırlanamayan anılar, bastırılmış ve rahatsız edici güdüler, öfke, korku, kaygı gibi duygular sanat etkinliği ile birlikte dışa aktarıldığında kişide rahatlamayı sağlar. Bu şekilde duyguların ifade edilme ihtiyacı karşılanmıştır.

Sanat terapisinin en temel amacı kişinin kendi kendini yorumlamasını sağlamaktır. Örneğin kişiye sorulan "yaptığınız resim konuşabilseydi size ne söylerdi?" sorusu ile kişinin kendi süreci ile ilgili düşünmesi sağlanır. Benzer şekilde yapılan grup çalışmalarında aynı temayı işleyen farklı ürünlerin değerlendirilmesi ile kişide içgörü geliştirmek amaçlanır.

Mevlana'nın deyişiyle **"Testide ne varsa dışarı o sızar."** İşte sanatla terapi ile yapılan, testinin dışına sızanları gözlemleyerek insan ruhunun sanatsal, estetik ve zarif bir şekilde ifade edilmesidir.

Sanat terapisi ile zorlu yaşam deneyimlerinden kalan anılar belli sınırların içinde güvenli bir alan yaratılarak yeniden yapılandırılır. Bu anıların işlenmesinden sanatsal bir ürün ortaya çıkar ve hissedilen duygular somut bir şekilde ifade edilmiştir olur. Terapide yapılan uygun geri bildirimler ile kişinin benlik değerini onarmasına, içgörü, farkındalık kazanmasına ve iletişim becerilerini geliştirmesine yardımcı olur (Coşkun, 2018).

Günümüzde duyguların dışavurumu sırasında resim, müzik, dans ve hareket, drama, bibliyoterapi, şiir, edebiyat, heykel vb. birçok sanat yönteminden yararlanır. Bunu yaparken de belli malzemeler kullanılır. Bu malzemeler bazen bir kuru boya, bir şiirin mısraları, bir dans figürü, bir kitabın sayfası, bazen de bir müziğin melodileridir. Çevremizde gördüğümüz birçok nesne sanat malzemesi olarak kullanılabilir. Sanat terapisi bir uğraş terapisi olarak düşünülmemelidir çünkü uğraş terapisi yapılırken kişiyi rahatlatan bir terapi değildir. Tıpkı uzun zaman önce Osmanlı'da kullanılan müzikle tedavi gibi... Sanat terapisi ise kişinin kendini ifade ederken dil yerine sanatsal





bazı imgeler, renkler, şekiller gibi farklı kanallardan faydalanmasına olanak tanır.

Sanatın zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirmede araç olarak kullanılması son yıllarda daha fazla ilgi görmektedir. Sanat, bireylerde olumlu gelişmeye destek olmak, stresi azaltmak, çatışmaları çözmek ya da travmanın etkilerini ortadan kaldırmak için kullanılan yaklaşımlardan birisidir. Sanatın, zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde olumlu etkileri olabileceği fikrini destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Ayrıca çalışmalar yaratıcı faaliyetlerde bulunmanın; travmadan kurtulanlarda kaygı, depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtilerini azaltmaya yardımcı olabileceğini gözlemlemiştir. TSSB'si olan gazilerle yapılan bir araştırma, sanat terapisi programına katılanların, programa katılmayanlara kıyasla TSSB belirtilerinde önemli oranda azalma yaşadığını saptamıştır (Mangold, Giorgi ve Karle, 2017). Benzer şekilde aile içi şiddet mağdurları üzerinde yapılan bir araştırma, sanat terapisinin depresyon ve kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur (Grainger, 2016).

Sanat terapisinin etkisi çok güçlü ve estetikdir. En acı veren konuları dahi rahatsız etmeden nazikçe ele alır ve bu özelliği nedeniyle her birey kendisini tek ve biricik hissederek kendi kişisel yolculuğuna çıkar. Sanat terapisi yaratıcı sürece ve sanatsal üretime iyi oluş haline de katkı sağlar ve ortaya çıkan ürünün niteliği önemli değildir. Daha çok yaratıcı sürecin kendisi ve kişi için anlamı önemlidir. Farklı sanat türleri farklı iyileştirici güçleri de harekete geçirir. Sanat, iyileştirme gücünü söz dışı ve hareket odaklı olmasından alır. Böylece beynin sağlıklı ve üretken tarafını harekete geçirir. Kişinin

sanat malzemelerini kullanarak içinde doğru veya yanlışın olmadığı, kendisini akışa bıraktığı ve doğaçlamalar eşliğinde oyun oynadığı bir süreçtir

Günümüzde sanat terapisi; kronik pek çok hastalığın tedavisinde, mesleki gelişim programlarında ve çocuk gelişiminde, otizmli bireylerde, TSSB tedavisinde kullanılabilir. Deprem gibi doğal afetlerin ardından sanatın iyileştirici gücü üzerinde yapılan araştırmalarda ise sanatın etkili ve önemli olduğuna dair bulgular tespit edilmiştir.

Bu araştırmalardan biri Japonya'daki 2011 depremi ve tsunaminin ardından yapılmıştır. Deprem ve sonrasında oluşan tsunaminin ardından hayatta kalanların travmayla başa çıkmalarına yardımcı olmak için sanat terapisi programları oluşturulmuştur. Bu programlar, resim ve kolaj yapma gibi çeşitli sanatsal etkinliklerin yanı sıra hareket ve dansı içeren grup terapi seanslarını içeriyordu. Katılımcılar, bu faaliyetlere katıldıkları için rahatlama ve stres atma duygusu hissettiklerini bildirmişlerdir. Katılımcıların birçoğu destekleyici bir ortamda duygularını ifade edebildiklerini ve başkalarıyla bağlantı kurabildiklerini belirtmişlerdir. Bir diğer çalışma ise Çin'deki 2008 Sichuan depreminden sonra yapılan, travma yaşamış çocuk ve ergenlere yardım etmek için açılan sanat terapisi programlarıdır. Resim ve heykel yapma gibi etkinliklerin yer aldığı bu programların kaygı, depresyon ve TSSB belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Yeni Zelanda'nın Christchurch kentinde, 2010 ve 2011 yıllarında meydana gelen bir dizi depremden sonra Rezilyans Sanatı (The Art of Resilience) adlı bir sanat projesi yapılmıştır. Bu proje ile bir topluluk ve dayanıklılık duygusunu



teşvik etmek amaçlanmış ve birçok katılımcı, katılımlarının bir sonucu olarak toplulukları ile ilgili gurur ve bağlılık duygusu hissettiklerini bildirmiştir.

Depremlerin ve diğer doğal afetlerin ardından sanatın kullanılması, duygusal ve psikolojik iyileşmeyi teşvik etme aracı olarak umut vaat ediyor. Bu bağlamlarda sanatın iyileşmeyi sağlayabileceği mekanizmaları tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulsa da kanıtlar, sanatsal faaliyetlerin ve terapilerin bireylerin ve toplulukların duygularını işlemlemesine ve travmatik bir olaydan sonra iyileşmeye başlamasına yardımcı olma açısından değerli bir araç olabileceğini gösteriyor.

Sonuç olarak sanat; zorlu yaşam deneyimlerini geride bırakarak yaşama kaldığı yerden devam edebilmek için kullanılan kaynaklardan biri olma özelliğine sahiptir. Bu kaynağı hem kendimiz hem de çocuklarımız için kullanarak, duygularımızı farklı yollarla açığa çıkararak iyileşebilmek mümkün...

KAYNAKÇA:

Fancourt, D., Ockelford, A., & Belai, A. (2014). The psychoneuroimmunological effects of music: A systematic review and a new model. *Brain, Behavior, and Immunity*, 36, 15-26.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.

Lipe, A. W., & Mains, J. A. (2017). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 41-48.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.

Dr. Demir, V. (2023) Travmada Sanat Terapisinin Kullanımı eğitim videoları

Dr. Güner O. (2023) Travmada Sanatın Kullanımı Eğitim notları.

Coşkun, B. (2018). Bir bilimsel disiplin olarak sanat terapisi. *The Journal of Turkish Family Physician* 2018;9(3):93-96

Travmadan Sonra İyileşmeye Giden Yol

Ayşegül DOĞRU / Rehber Öğretmen
Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi



...Elleriniz açılır ve kapanır ve açılır ve kapanır:
Her zaman yumruk ya da apaçık olsaydılar, felç olurdumuz.
En derin varlığınız her küçük kasılma ve esnemededir.
Bu ikisinin dengesi kuş kanatları kadar güzel ve uyumludur.”
Mevlana

Travmatik yaşantının ardından hayata devam eden kişilerin deneyimlerine bakıldığında, ortak kalıpların olduğu ve bu kişilerin belli kaynaklardan faydalandığı görülmüştür. Travmadan sonra iyileşebilmek için, kişinin kendi içinde olan kaynaklarını keşfetmesi ve bu kaynakları kullanarak tekrar yaşama dönebilmesi önemlidir. Bazı insanlar kaynakları keşfetmeyi içgüdüsel olarak yapabiliyorken bazı insanlar da bu konuda yardıma ihtiyaç duyar.

Beynimizin farklı çalışan üç bölgesi vardır. Sürünge ve memeli beyinden oluşan duygusal beynimiz duyu dili ile konuşurken, mantıklı düşünen beynimizin dili farklıdır. Çoğu zaman farkında olmasak da bir duyu dünyamız ve bu duyularımızın birleşiminden oluşan duygularımız vardır. Hayatta kalmamızı ve dengemizi korumamızı sağlayan duygusal beynimizin konuştuğu bu duyu dilini öğrenmemiz, bizi travmanın zorlayıcı etkilerinden koruyan ve iyileşmemize yardımcı olan bir kaynak olacaktır. Duyu dilini öğrenmek, yabancı bir dili öğrenmekten daha basit ve kolaydır. Bunun için gerekli olan şey; sadece zaman, istek ve biraz dikkattir.

Yukarıdaki paragrafta anlatılan durumu somutlaştıracak olursak; duyularımız “ürperme, titreme, kalbimizin daha hızlı çarpması, kaslarımızda yaşadığımız gerginlik ve kasılmalar, sıkışma, ferahlama, vb.” şeklinde hissedilir. Hissedilen bu

duygular “boğazımda sanki bir şey var, yutkunamıyorum”, “anlatacak kelime bulamıyorum”, “kalbim sanki yerinden çıktı”, “dondum kaldım, bacaklarıma sanki beton döktüler, hareket edemedim”, şeklinde cümlelerle söze dökülür. Bu sözcükler, anladığımız dilin ifadeleridir. Herhangi bir stresin olmadığı mutlu ve huzurlu hissedilen zamanlarda ise beden gerginlik, kasılma, sıkışma duyuları yerine gevşeme ve ferahlama duyularını hissettiği gözlenmektedir.

Kendi duyu dilinizi öğrenmek altıştırmalar gerektiren ve zaman alan bir süreçtir. Kişi neler duyduğunu, hissettiğini, kendini hangi kaynaklarla rahatlatacağını keşfettiğinde travmaya karşı kendini koruma konusunda da güçlenmiş olacaktır (Levine & Kline, 2022).

Mooli Lahad ve arkadaşları 1997 yılında stres yaşayan ve bu stresi yönetebilen insanlarla yaptıkları görüşmelerden sonra içerisinde 6 kaynağın olduğu bir model geliştirmiştir. Bu model kriz zamanlarında kişilerin kendilerini iyi hissetmelerine neden olan bir dizi davranışı içermektedir. Sizlere örnek teşkil etmesi ve kendinizi keşfetmenizi sağlamak amacıyla kısaca BASIC-PH modelinden de bahsetmek istiyorum;

B Belief	A Affect	S Social	I Imagination	C Cognition	Ph Physical
DEĞER	DUYGU	DAYANIŞMA	DÜŞ	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ
Bireyin inanç ve değer sistemlerinden oluşur.	Bireyin duygularını çeşitli yollar kullanarak dışa vurmasını, yansıtmalarını kapsar.	Bireyin kendisini bir gruba ait hissetmesini ve sosyal destek almasını ifade eder.	Bireyin hayal gücünü kullanarak yaratıcı fikirler üretmesini içerir.	Bireyin mantıklı ve analitik düşünme ve problem çözme stratejileri kullanmasını içerir.	Bireyin bedensel etkinliklerde bulunarak rahatlamasını içerir.

- **DEĞER:** Bireyin değer sistemleri, anlam arama ve kendine olan güvenini içerir. Her kültürde tehlike anlarında yardım ve yol gösterici olarak kullanılan duaların bulunması buna örnek olarak verilebilir. Bunun yanı sıra savaş durumlarında gösterilen vatanseverlik de değerler sisteminin bir ürünüdür. İnanç, kişiyi zor zamanlarda ayakta tutan güçlü değerlerden biridir. Dine, içinde yaşanılan topluma ve kendine inanç şeklinde karşımıza çıkabilir. Bu yüzden çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmaları yer almaktadır.
- **DUYGU:** İnsanların duygularını dışa vurma şekilleri birbirinden farklı olabilmektedir. Bazı insanlar duygularını ağlayarak, gülerken, başkaları ile konuşarak ya da çizerek anlatmayı tercih edebilirler. Duyguları ifade etmek, kişinin içinde yaşadığı gerginliği ve endişeyi azaltma özelliğine sahiptir. Travma yaşayan kişilerin -tekrar tekrar bile olsa- duygularını anlatmalarına izin verilmelidir çünkü ancak duygu açığa çıkarıldığında normalleşme sağlanabilmektedir. Çocuklar ise hikayeler anlatarak, oyun oynayarak, şarkı söyleyerek ve resim yaparak içindeki duyguları anlatmaya çalışırlar. Örneğin resim çizerek duygularını açığa çıkaran bir çocukla, bu resim üzerine konuşularak etkileşime geçilebilir. Açığa çıkan duygular, kişinin yalnız olmadığına dair inancını güçlendirme özelliğine sahiptir.
- **DAYANIŞMA:** Bireyin kendisini yakın hissettiği kişilerle yaşantılarını paylaşarak onlarla karşılıklı destek alışverişinde bulunmasını içerir. Dayanışma, birbirine sosyal destek sağlama anlamında insana en iyi gelen duygulardan biridir. Bu nedenle özellikle çocukların travma ile baş edebilmesi için akrabaları ile birlikte olması, duygularını paylaşması ve gerektiğinde grup içindeki rolüne göre sorumluluklarını yerine getirmesine yardımcı olunmalıdır. Örneğin, yaşça büyük çocuklara kendinden küçük çocukların öğrenme sorumluluğu verilerek dayanışma duygusu kazandırılabilir.
- **DÜŞ:** Bireyin hayal gücünü kullanarak yaşadığı olayla ilgili yaratıcı ve farklı çözüm yolları bulmasını içerir. Bireyin resim yapma, yazı yazma ve içten gelen duygularla yaratıcı ve kendisine iyi gelen çözüm yolları keşfetmesi şeklinde açığa çıkabilir. Çocuklarda yaşadığı kriz durumu ile ilgili olarak; itfaiyecilik, kurtarma görevlisi, doktorculuk, ambulans şoförlüğü gibi oyunlar oynama şeklinde görülebilir. Bu oyun esnasında yaşanan durumla ilgili olarak yaratıcı ve farklı çözümler ortaya çıkabilir. Örneğin; çok katlı bir binada çıkan yangına şahit olan bir çocuğun olayla ilgili duygularını ifade ettiği resimde, aşağı atlayanlar için binanın altına trampolin çizerek hayali olarak tüm insanları kurtarmaya çalışması bu

kaynağı kullandığının bir göstergesidir.

- **DÜŞÜNCE:** Bireyin başına gelen her olayı mantık çerçevesinde, problem çözme stratejilerini kullanarak analiz etmesini içerir. Buradaki önemli şey ise olumlu ve çözüm odaklı düşüncelerin ön planda olmasıdır. Probleme değil, çözümüne odaklanıldığında önünde sonunda hem problem çözülür hem de kişi kendisini daha iyi hisseder.
- **DAVRANIŞ:** Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması adına giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalda ise en önemli şey kişinin bedensel sağlığı korumaya yönelik önlemler (iyi uyku, beslenme düzeni, fiziksel egzersizler) alması gelmektedir. Travma sırasında savaş ve kaç tepkileri nedeniyle gerilen kasların rahatlamasına yardımcı olur. Her türlü yürüme, koşma ve spor faaliyetinin yanı sıra ev içinde temizlik, badana boya yapmak da fiziksel olarak rahatlamaya neden olabilir. Bedenin rahatlamasına yardımcı olmak ruh durumunun dengelemesinde de önemli bir rol oynamaktadır.

Her birey, yukarıda tanımlanan altı farklı baş etme kaynağını kullanabilecek potansiyele sahip olmakla birlikte, ağırlıklı olarak birkaç tanesini kullanılır. Travma geçiren kişilere yardım ederken ya da kendimiz travmatik bir olayla karşılaştığımızda hangi kanallar aracılığı ile iyi hissettiğimizi bulabilmek önemlidir. Kendimize iyi gelen şeyleri daha fazla yapmaya özen gösterdiğimizde iyileşme adına bir adım daha atılmış olur. Ne kadar çok farklı kanaldan baş etme stratejileri kullanılırsa, iyileşme o kadar çabuk ve kalıcı hale gelebilmektedir.

Travma, yaşadığımız dünyanın en acı verici gerçeklerinden biridir. Kendimizi travmadan korumak, onu unutmaya çalışarak ya da üstünü örtmeye çalışarak gerçekleşmez. Travmatik deneyimi anlamlandırmak için bizi iyileşmeye götürecek bir yol aramamız gerekir. Ne güzeldir ki yaşadığınız travmaya rağmen yaşama devam edebilmenin pek çok yolu vardır. Bu yolu kendi başınıza yolculuk yaparak kendi bedeniniz ve zihniniz arasındaki bağlantıyı kurmaya yönelik içsel çalışmalarla bulabileceğiniz gibi, doğru kişilerden yardım alarak, bireysel ya da grupla psikolojik destekle de bulabilirsiniz. Bu süreçte belki kafanızda oluşan soruların hepsine cevap bulamayabilir ya da rahatlamakta zorlanabilirsiniz. Ancak gerek uzmanların yardımı ile gerekse yapacağınız bireysel egzersizlerle yaşadığınız felaketin sizi eskisi kadar rahatsız etmeyen bir deneyime dönüşmesine ve bu deneyimin yaşamınızın içinde size eşlik etmesine izin verebilirsiniz.

Sonuç olarak 6 Şubat'tan sonra bu bölgede yaşayan insanlar



.... farklılıklarımıza rağmen, hepimiz birbirimize benzeriz.

Kimlik ve arzuların ötesinde ortak bir benlik çekirdeği vardır.

-yapısı huzur, ifadesi düşünce ve eylemi koşulsuz sevgidir.

O çekirdek ile özdeşleştiğimizde hem kendimizde hem de diğerlerinde bulunan bu öze saygı duyup onurlandırarak iyileşmeyi hayatımızın her alanında deneyimleyebiliriz.

Joan Borysenko

çok yoğun bir şekilde korku, üzüntü, çaresizlik hislerini yaşamak durumunda kaldılar. Farklı şehirde olmamıza rağmen aynı üzüntüye ortaklık ettik. Felaketlerden sonra yapılan tüm araştırmalarda stres ve travmanın üstesinden gelmede sosyal desteğin en güçlü koruma olduğu ortaya konmuştur. Sosyal destek sadece başkalarının da olduğunu bilmek değildir. Burada önemli olan "karşılıklık" kavramıdır. Yani travma yaşayan kişi, diğer insanların onu gördüğünü ve duyduğunu hissetme ihtiyacı içinde olur. Yanlarında olup olmanızla değil de kalplerinizde olmakla ilgilenirler. Fizyolojilerinin sakinleşebilmesi ve travma etkilerinin hafifleyebilmesi için bu içsel güce ihtiyaçları vardır. Ayrıca unutmayın hiçbir şeyi tek başınıza aşmak zorunda değilsiniz, yardıma ihtiyaç duyduğunuzda istemek kadar doğal bir şey yoktur. Zaman geçtiği halde yaşadığınız duygular yoğunluğunu koruyor ve artma eğilimi gösteriyorsa mutlaka bir uzmandan yardım alın.

Sanat terapisinden faydalanmak, yaşadığı zorlu deneyimi bir şiir, bir resim, bir heykel ya da bir müzikle ifade etmek yaşamına bu deneyimle birlikte devam ettiğini göstermenin en eşsiz sunumudur.

Buraya kadar sizlerin travmayı anlamlandırabilmeniz adına

yaptığım açıklamalar ilginizi çektiyse ve profesyonel yardım dışında bu bireysel egzersizlerin neler olduğunu merak ediyorsanız; size bir dizi kitap önerisinde bulunabilirim.

- Travma ve beden arasındaki ilişkiyi belki de en iyi anlatan kitaplardan biri Bessel A. Van Der Kolk'un yazdığı "**Beden Kayıt Tutar**",
- Travmayı anlamlandırmak ve bu deneyimin bizde yarattığı etkileri görebilmek adına ise Peter A. Levine'nin yazdığı "**Kaplanı Uyandırmak**", "**Travma ve Anı**", "**Dile Gelmeyen Bir Sesle**"
- Bunun yanında çocuklarınızın travmaya duyarlı ve güçlü hale gelmesi için çaba gösteriyorsanız; Peter A. Levine ve Maggie Kline'in birlikte kaleme aldıkları "**Ey Travma Bizden Uzak Dur**" adlı kitabı okuyup, kitaptaki egzersizleri çocuğunuzla birlikte yapabilirsiniz.

Sonuç olarak yıkıcı deprem etkileri nedeniyle zor duygularla baş etmek zorunda kaldığımız bir süreçten geçiyoruz ama unutmayalım ki umut her zaman var ve yalnız değilsiniz. Hep birlikte bugünleri de aşacağız. Bitirirken de travma sonrası psikososyal grup etkinliklerinde sıkça kullandığımız ve bana çok iyi gelen, insanlarda olumlu bir etki bıraktığını düşündü.





ğüm **“Jiya'nın Öyküsü”** nı paylaşmak istiyorum. **Travmaya karşı direncinizin yüksek kalması dileğiyle...**

JİYA'NIN ÖYKÜSÜ

JİYA Japonya'da okyanusun kıyısında küçük bir balıkçı köyünde yaşıyordu... JİYA'nın ailesi balıkçıydı... Jiya bir gün köyünün yakınındaki dağda yaşayan arkadaşı KİNO'lara ziyarete gitmek için babasında izin istedi... Babası ona dikkatli olmasını ve ertesi gün öğleden sonra dönmesini tembihledi... JİYA büyük bir coşkuyla yolları aştı ve arkadaşı KİNO'ya ulaştı. KİNO ve ailesi çiftçilikle geçiniyorlardı ve her biri dağa tırmanan geniş birer basamak şeklinde dizilmiş tarlaların en tepesinde evleri vardı... O gün JİYA ve KİNO çok eğlendiler, sohbet ettiler, oynadılar... ve sonunda yorulup derin bir uykuya daldılar... Sabaha karşı KİNO şiddetli bir rüzgârın sesiyle uyandı... Hemen yanındaki yatakta JİYA derin bir şekilde uyuyordu... Sessizce kalktı ve dışarı çıktı. KİNO'nun babası avluda oturmuş, tedirgin bir şekilde göğü ve denizi gözölüyordu... KİNO tam babasının yanına ulaşmıştı ki, birden ortaltığı bir gürültü kapladı... Aniden okyanus göğü doğru koca bir dalga gibi yükseldi... Bu koyu, kaskatı dalga kıyıya doğru dolu dizgin yaklaşırken, kenarları köpüklenip beyazlaşıyor ve gittikçe yükseliyordu... Yükseldi... Yükseldi... Sanki pençelerini kaldırmıştı...Hava onun kükremesiyle doldu... O büyük dalga okyanusu aşarak balıkçı köyüne ulaştı... Bir anda köyü sanki binlerce kulaç derinliği olan, hızla dönen, öfkeli beyaz köpükler ve kopkoyu bir su kapladı... Dağ bir adacık gibi kalana dek sular yükseldi... ve ... sonra, yine aynı hızla içine aldığı her şeyi de sürükleyerek geri çekildi... KİNO ve babası derin bir sessizlikle, birbirlerine sarılmış bir şekilde suların geri çekilişini, okyanusun eski, o bildik halini alışı izlediler... Sular tamamen çekildiğinde ise, balıkçı köyünün bulunduğu kumsalda tek bir ev, tek bir tekne bile kalmamıştı... Orada yaşayan - ların hepsi birden artık yok olmuştu... KİNO derin bir acıyla ağlamaya başladı... Babası onu susturmadı... “JİYA uyandığında ona ne diyeceğiz?” diye sordu KİNO hıçkırıklar içinde... “Hiçbir şey söylemeyeceğiz, ona sıcak yemek verip, dinlendireceğiz, ona sıcak ve güvenli bir evi olduğunu hissettireceğiz” dedi babası... “JİYA'nın bir daha hiç mutlu olabileceğini sanmıyorum” dedi KİNO üzüntüyle... “Olacak bir gün” dedi babası... “Çünkü yaşam her zaman ölümden güçlüdür. JİYA uyandığında artık hiç mutlu olamayacağını düşünenecek, durmadan ağlayacak... Bizde bırakacağız onu, ağlayabilmesi için... ama sürekli ağlayamaz, birkaç gün sonra ara sıra ağlayacak... biz gene onun yanında olacağız. Üzgün, sessiz oturup kalacak... Bizler onu kendi haline bırakıp her günkü gibi yaşamı sürdürmeliyiz... Sonra artık gündüzler değil sadece geceleri ağlayacak... Bu arada bedeni sürekli kendini yenileyecek, beyni yine düşünmeye başlayıp onu yaşatacak” “Ailesini unutamaz ki!!!” diye haykırdı

KİNO... “Unutamaz kuşkusuz ve unutmamalı” dedi babası... “Düne kadar nasıl yaşadıyla onlarla, kaybettikten sonra da öyle yaşayacak... Bir gün gelecek onların ölümünün yaşamın bir parçası olarak göreceksin... Evet büyük dalga geldi, ama geri gitti, bir baksana güneş yine eskisi gibi doğuyor... kuşların sabahı karşılaşmasını duyabiliyor musun, etrafına biraz dikkatli bak, çiçeklerin açtığını göreceksin...Denize doğru bir bak lütfen, gök yine mavi ve okyanus neredeyse dümdüz...” “Göğün bunca duru, okyanusun bunca uysal olması ne kadar acımasız oldukların gösteriyor” diye söylendi KİNO... “Hayır!” dedi babası... “Fırtınadan sonra, okyanusun durulması, göğün yeniden mavileşmesi eşsiz bir şey... O uğursuz kasırgayı çıkartan ne okyanus, ne de gökyüzü...” “Peki o zaman kimdi!!!” diye sordu KİNO, bilemediği pek çok şey vardı... gözyaşları yanaklarından aşağı süzülüyor... Babası gördü bunları ve anladı KİNO'yu... “Zararlı fırtınaları neyin çıkarttığını bilmiyorum” diye yanıtladı. “Tek bildiğimiz birden patlayıverdikleri... Kasırgayı elden geldiğince yürekle karşılamamız, dindikten sonra da yaşamın ne denli olağanüstü olduğunu bir kez daha duyumsamamız gerekli... Yaşamın her günü, şimdi, kasırga öncesinden daha değerli... Yaşamı seviyoruz, çünkü yıkımlarla karşı karşıya yaşıyoruz... Ölümünden korkumuz yok... çünkü ölümler yaşamın birbirine gerekli olduğunu biliyoruz.”

KAYNAKÇA

- Levine, A.P. & Frederrick, A. (2013). Kaplıyı Uyandırmak (Travmayı İyileştirmek). Butik Yayıncılık. İstanbul.
- Levine, A.P. & Kline, M. (2022). Ey Travma Uzak Dur Bizden. Doğan Kitapevi. İstanbul
- Levine, A.P. (2020). Dile Gelmeyen Bir Sesle. Butik Yayıncılık. İstanbul.
- Van Der Kolk, B.A. (2019). Beden Kayıt Tutar. Nobel Yaşam.
- Uzm. Psikolog. Kaya Ataklı, F., Psikolog Dr. Altan Aytun, Ö. (2023) Afet Sonrası Psikolojik Destek. Destek Ruh Sağlığı Uzmanları, Hizmet Sağlayıcıları ve Gönüllülere Özel Bilgilendirme ve Uygulama Kılavuz. Psikolojistanbul Danışmanlık ve Eğitim Araştırma Merkezi.



Öz Bakış

Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi

Haziran
2023

Deprem
Özel Sayısı



İZMİR
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ