

Psikolojik Saęlamlık Nedir ?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUğU

Yaşanan deprem sonrasında yetişkinler ve çocuklar bir takım fiziksel, bedensel, bilişsel ve davranışsal tepkiler verdi. Bu tepkiler çok olağan normal tepkilerdi. Bu tepkiler travma yaşatacak olay sonrası 1-30 gün sürmesi gayet normaldir. Lakin deprem sonrası hala günlük yaşamı olumsuz etkileyen tepkiler vermesi travma sonrası stres bozukluğu yaşadığı şüphesi uyandırmaktadır. Kendimizde veya çocuğumuzda bu tepkileri görüyor isek en kısa sürede bir uzmana danışmanızda fayda olacaktır.



PSİKOLOJİK SAęLAMLIK VE TRAVMA



HATAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Neler Yapabiliriz ?

Önce Biz

Yaşadığımız süreçte bir çok bizi zorlayacak yıpratıcı olay ve duruma maruz kaldık. Çocuklarımıza yardımcı olmak istiyorsak öncelikle kendimize yardımcı olmalıyız. Bunun için psikolojik sağlamlığımızı arttırmalı ve gerekiyorsa kendimiz için de gerek okul psikolojik danışmanlarından gerek rehberlik ve araştırma merkezlerinden gerek de psikiyatr doktorlarına başvurmamız faydamıza olacaktır.



Çocuklarınız için öneriler

Deprem gibi bir afet sonrasında çocuklar da olaylar karşısında yeterince etkilendi. Çocuklar kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bizler çocuklarımıza bu güven duygusunu yaşatmak ve travma tepkilerini azaltmak istiyorsak sizlere bir kaç öneri sunmak istiyoruz.

DİNLEYİN

Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin.

NORMALLEŞTİRİN

Çocukların kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Uygun bir zamanda yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

RAHATLATIN

Çocuklarınızın güvende olduklarını hissetmeleri için her zamankinden biraz daha fazla ilgi, sevgi ve şefkat göstererek çocuklarınızın toparlanmasına ve rahatlmasına yardımcı olabilirsiniz.

GÜVEN VERİN

Çocuklarınıza gerçekçi bir şekilde artık güven olduklarını hatırlatın ve bu konudaki endişelerini seviyesine uygun olarak gerçekçi bir şekilde anlatın.

TAKDİR EDİN

Çocuklarınızın toparlanma sürecinde gösterdiği cesaretli ve başa çıkma davranışlarını takdir ederek bu davranışların sayısını artırma konusunda destek olabilirsiniz.

BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN

Bir afet sonrası çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlar ile birlikte oyunlar oynamak yeniden toparlanmaları için büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz aşırı tepkiler veriyorsa, günlük yaşamını olumsuz etkileyen davranışları varsa lütfen bir uzmana başvurma konusunda duyarlı olun. Yardım alması konusunda teşvik edin gerekirse öncü olun. Bu gibi durumlarda okul rehberlik servisinden, rehberlik araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

Ayrıntılı bilgi için hatayram.meb.k12.tr adresini inceleyebilirsiniz.