

# AFET VE ACİL DURUM PSİKOLOJİSİ

Çocuk ve Ergenlerin Afet Karşısındaki Psikolojik Tepkiler

*Yrd.Doç.Dr. Özgür GÜLDÜ*

**Kaynak:** Gökler Danışman, I. ve Okay, D. (2017). Afetlerin Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri ve Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 189-197.

- Travmatik olaylar hemen herkeste kısa ya da uzun süreli bir takım olumsuz etkiler bıraksa da, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan örseleyici olayların psikolojik anlamda kritik bir nitelik taşıdığı söylenmektedir.
- Özellikle çocuklarda merkezi sinir sistemi ve bilişsel işlevler henüz tam olarak olgunlaşmadığından bu tür olayların daha derin ve kalıcı etkiler bırakabildiği ve yetişkinlik döneminde başka psikopatolojik sorunlara yol açabildiği belirtilmiştir.

- Toplumsal bir mit olarak çocukların yaşlarından ötürü düşünce yapılarının daha esnek olduğu ve travmatik olayları daha kolay unutabildikleri ya da bu olaylardan etkilenmediklerine inanılmaktadır.
- Ancak sanılanın tersine gerçekte çocuklar deneyimledikleri örseleyici olayların farkındadır ve dışarıdan fark edilmese dahi kendi yollarıyla olayı işlemeye başlamışlardır

- Travmatik olaylar çocuk ve ergenler üzerinde etki bırakan farklı özelliklere sahiptir.
- Bunların ilki travmatik olayların normal deneyimlerin ötesinde yaşantılar olmasıdır. Bu nedenle de, bu olaylar karşısında çocukların geçmiş deneyimleri ve onlara yönelik geliştirdikleri problem çözme becerileri yetersiz kalır.
- Travmatik olay sonrasında oluşan fizyolojik ya da duygusal tepkiler, çaresizlik ve başarısızlık algıları, kendilik algısının zarar görmesi, dürtü kontrolünün zayıflaması ya da özdeşleşmede yaşanan sorunlar; çocuk ve ergenlerin yaşadığı içsel tehditler olarak adlandırılır.

- Tüm bu tepkiler çocuklar için beklenmediktir ve bireysel kontrol algılarını zedeleyerek onları psikolojik baskı altında bırakabilir, işlevselliklerini bozabilir ve ilişkisel sorunlara yol açabilir.
- Yoğun duyguların beraberinde gelen tüm bu beklenmedik etkiler de çocuklar için ikincil bir travma etkisi ortaya çıkarabilir.
- Travmatik olaylar çocuğun gelecek hakkındaki beklentilerine zarar verir.

- Geçmiş deneyimleri üzerine kurulu varsayımları sarsılan ocuk, gelecek hakkındaki beklentilerini de sorgulamaya başlar ve bu da geleceğe ilişkin büyük bir belirsizliğe yol açabilir.
- Tüm bu temel noktalardan da anlařılabileceęi üzere, travmatik olaylar çocuğun uyum yapma becerisine zarar verebilir.

# ÇOCUK VE ERGENLERİN AFET KARŞISINDAKİ PSİKOLOJİK TEPKİLERİ

- Çocuk ve ergenlerin travmatik olaylara gösterdikleri tepkiler, bilişsel ve duygusal gelişimleri ile buldukları çevrenin özelliklerinden etkilenir.
- Bu etkiler dört kategoriye ayrılabilir.
  - bilişsel,
  - duygusal,
  - davranışsal
  - somatik-fizyolojik

*Kaynak:* Gökler Danışman, I. ve Okay, D. (2017). Afetlerin Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri ve Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 189-197.

# ÇOCUK VE ERGENLERİN AFET KARŞISINDAKİ PSİKOLOJİK TEPKİLERİ

## ✓ **Bilişsel Tepkiler:**

- Travmatik deneyimler sonrası düşük özgüven, çaresizlik, umutsuzluk, değersizlik duyguları ile ölüm ve intihar düşüncelerinin oluşabileceği rapor edilmiştir.
- Bu duygu ve düşüncelere sebep olan örseleyici olayla baş edebilmek adına çocukların da erişkinler gibi travmatik olay hakkında düşünmekten kaçındıkları belirtilmektedir.



# ÇOCUK VE ERGENLERİN AFET KARŞISINDAKİ PSİKOLOJİK TEPKİLERİ

## ✓ Duygusal Tepkiler:

- Araştırmalar, çocuk ve ergenlerin travmatik olaylar nedeniyle yaşadıkları strese iki farklı şekilde tepki verdiklerini göstermiştir:
  - Kaygı ve hiperaktiviteyle belirginleşen aşırı tepkisellik
  - Sosyal ve duygusal anlamda içe çekilme biçiminde ortaya çıkan tepkisellikte azalma
- Bunların yanı sıra, sıklıkla görülen diğer duygusal tepkiler arasında, öfke, huzursuzluk, çevresel tehditlere duyarlılık veya gerginlik yer almaktadır.

# ÇOCUK VE ERGENLERİN AFET KARŞISINDAKİ PSİKOLOJİK TEPKİLERİ

## ✓ Davranışsal Tepkiler:

- Araştırmalar, travmatik olaylar sonrasında çocukların dürtü kontrolünde azalma, hiperaktivite ve dikkat sorunları ile kendine ket vurma ve risk alma davranışı gibi birçok davranışsal tepki gösterdiklerine işaret etmektedir.
- Travmatik deneyimleri olan çocuklarda akran, ebeveyn, öğretmen ya da diğer otorite figürlerine yönelik gösterdikleri agresif davranışlarda artışlar da bildirilmiştir.

*Kaynak:* Gökler Danışman, I. ve Okay, D. (2017). Afetlerin Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri ve Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 189-197.

# ÇOCUK VE ERGENLERİN AFET KARŞISINDAKİ PSİKOLOJİK TEPKİLERİ

## ✓ **Fizyolojik-Somatik Tepkiler:**

- Travmatik olaylardan doğrudan etkilenen çocuk ve ergenlerde bir takım bedensel ya da nörolojik yapıda kalıcı bozulmalar görülebileceği gibi, yaşadıkları travmatik stresten ötürü etkilenen beyin yapılarının da bellek ve duygu düzeninde bir takım değişimlere yol açtığı belirtilmektedir.
- Travmatik olaylar sonrasında çocuklar hatırlatıcılarla karşılaştıklarında fizyolojik olarak aşırı uyarılma ve irkilme davranışı sergileyebilirler. Bu tepkiler olay sırasında hissedilen tepkilere çok benzer olarak algılanır.
- Örseleyici olaylar sonrasında özellikle çocuklarda akut ya da uzun dönemli uyku bozuklukları gözlemlenmekte olup, bunların genelde zorlayıcı ve yineleyen travmatik rüyalardan kaynaklandığı belirtilmektedir.