

Psikolojik Sağlamlık ve Aile

Zorlu Yaşam
Olaylarıyla baş etmede
bireye destek olma
yöntemleri.

YILDIZELİ KIZ ANADOLU
İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ



Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık zor deneyimlerle, öngörülemez ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilme uyum sağlayabilme, esneklik gösterebilme, kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü olarak tanımlanır.



Travmatik Yaşam Olayları

- Travmatik yaşam olayları, insan yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan ciddi biçimde tehdit eden, güvenlik ve kontrol algısını zedeleyen, bireylerde yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duyguları hissettiren zorlu ya da örseleyici olayları tanımlamak için kullanılır.
- Doğal afetler (deprem, sel, fırtına, yangın vb.), salgın hastalıklar (COVID-19 vb.), uzun süreli hastalıklar (kanser, yanık tedavileri, zorlu ameliyatlar vb.), çeşitli kaza ve yaralanmalar (nükleer kazalar, iş kazaları, trafik kazaları vb.), savaşlar, terör olayları, zorunlu göçler ve mültecilik, toplumsal şiddet olayları (soygun, silahlı saldırı, taciz, yağmalama vb.), aile içi şiddet, fiziksel, cinsel ya da duygusal ihmal ve istismar, boşanma, akran zorbalığı gibi bireyleri, aileleri ya da toplumları derinden etkileyen çok çeşitli olaylar travmatik yaşam olaylarına örnek olarak gösterilebilir.



Psikolojik travma ise örseleyici bir yaşam olayı karşısında bireylerin sergiledikleri yoğun stres tepkilerinin bütünüdür. Bu süreçte bireyler, tehdit olarak algıladıkları bir yaşam olayı karşısında yaşamlarının kontrolünü kayb ettiklerini ve ortaya çıkan sorunlarla baş etme konusunda yetersiz kaldıklarını düşünebilirler. Bununla birlikte, buldukları çevrede ve sosyal ilişkilerinde güvensizlik yaşayabilirler. Ayrıca, karşı karşıya kaldıkları çeşitli belirsizliklere bağlı olarak yoğun çaresizlik, kızgınlık, kaygı ve korku hissedebilirler.

Başka bir ifadeyle, tehlike ya da risk altında olmak, yaşanan olaya bir anlam verememek, olayın olumsuz etkilerinden nasıl korunacağını bilememek ve olay sonrasında ortaya çıkan farklı zorluklar karşısında belirsizlik yaşamak bireylerde çeşitli travmatik stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olabilir



Örseleyici yaşam olayları karşısında sadece bireyler değil aileler de psikolojik travma yaşayabilir ve çeşitli stres tepkileri gösterebilirler. Travmatik yaşam olayları, aile üyelerinin her zaman güvende olduklarına, korunduklarına, sevildiklerine ve değerli olduklarına dair temel düşünce ve duygularını sarsabilir. Bu durumda aile yaşamında ya da aile içi ilişkilerde bazı sorunlar ortaya çıkabilir.



- Travmatik yaşam olayları karşısında, gelişimsel özelliklerine bağlı olarak, aile üyelerinin birbirinden farklı stres tepkileri göstermesi olağan bir durumdur. Özellikle çocuk ve ergenler, aile içindeki yetişkinlere göre yaşadıkları stresi farklı biçimlerde gösterebilirler. Çocuk ve ergenlerde gözlemlenen psikolojik travma belirtileri yetişkinlere göre farklılık gösterebilir.
- Bu nedenle aile içinde çocuk ve ergenlerde gözlemlenebilecek çeşitli travmatik stres tepkilerine duyarlı olmak çok önemlidir. Bu sayede, aile üyelerinin neler yaşayabilecekleri anlaşılabilir, aile içindeki iletişim çatışmaları engellenebilir, yanlış anlaşılmaların önüne geçilebilir, aile içi güven duygusu artırılabilir ve ailenin işlevselliği artırılabilir



Çocuk Ve Ergenlerde Gözlemlenen Psikolojik Travma Belirtileri

0-5 Yaşlar

- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Aşırı huzursuzluk / sinirlilik
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler)
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları
- Sürekli kabuslar görme
- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Yaşıtlarına göre aşırı hareketli ya da hareketsiz olma
- Oyunlarda sürekli travmatik olayı canlandırma/yaşama
- Sürekli yaşananlara dair abartılı hikâyeler anlatma

6-12 Yaşlar

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı güvensiz olma
- Sürekli üzgün olma
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Asılsız korkular geliştirme
- İçer kapanma, herkesten ve her şeyden uzaklaşma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Okul problemlerinde artış
- Uyku sorunları yaşama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme
- Yaşıtlarıyla ya da yetişkinlerle kavga etme
- Sürekli kendini suçlama ya da aşırı umursamazlık
- Davranışsal gerileme (karanlıktan korkma, parmak emme, tuvalet kazaları)
- Sürekli korkutucu olaylar ya da düşüncelerden söz etme

13-18 Yaşlar

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus) yaşama
- Sürekli travmatik olaydan söz etme ya da bu olay hiç olmamış gibi davranma
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sürekli yorgun olma
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- Gelecek ile ilgili sürekli umutsuz konuşma
- Sürekli yalnız kalmak isteme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavga etme
- Sorunlu davranışlar sergilemeye başlama
- Okul problemlerinde artış
- Sürekli kurallara karşı gelme
- Riskli davranışlarda artış
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama



Ailede Psikolojik Sağlamlığı Korumak Ve Geliştirmek



- Travmatik yaşam olayları aile bütünlüğü açısından ciddi bir risk oluşturduğu gibi ailenin çeşitli zorluklar karşısında birlik ve dayanışma göstererek daha güçlü olmasına katkı da sağlayabilir. Bu noktada ailede psikolojik sağlamlığı koruyan ya da geliştiren temel unsurları bilmek oldukça önemlidir. Dolayısıyla, aile üyelerine sağlanacak küçük katkı ve desteklerle her ailede psikolojik sağlamlık geliştirilebilir ve aile üyelerinin gelecekteki olası risklere karşı dirençleri artırılabilir. Zorlu yaşam olayları karşısında ailenizin psikolojik sağlamlığını artırmaya yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır

Bilimsel, Somut ve Gerçekçi Bilgiler Edinin



- Travmatik yaşam olayları karşısında çeşitli belirsizlikler ile karşılaşmak olağan bir durumdur. Yaşadığınız olayın tam olarak ne olduğu ve ne gibi sonuçlar doğurabileceği, ailenizi korumak adına ne tür önlemler almanız gerektiği, somut olarak neler yapabileceğiniz ya da destek alabileceğiniz kaynakların neler olduğu konusunda belirsizlik yaşayabilirsiniz.
- Bu süreçte güvenilir olmayan çok farklı kaynaklardan gelen ve birbiriyle uyuşmayan bilgiler, yaşadığınız belirsizliklerin çoğalmasına ve aile içinde karmaşaya yol açabilir. Dolayısıyla ailenizin yaşayabileceği endişe ve kaygı gereksiz yere artabilir. Zorlu ya da örseleyici bir yaşam olayı içinde stres ve kaygınızı sağlıklı şekilde yönetmenin en iyi yolu öncelikle doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle yaşadığınız olay ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.
- Edindiğiniz bilimsel, somut ve gerçekçi bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere asla itibar etmeyin.

Aile İçindeki Günlük Aktivitelerin ve Rollerin Sürdürülmesine zen Gösterin

Travmatik yaşam olayları karşısında ailenizin psikolojik sağlamliğını korumanın en etkin yollarından biri de aile içindeki günlük işleyişi mümkün olduğunca devam ettirmektir. Elbette ki içinde bulunan travmatik yaşam olayına bağlı olarak ailenin işlevselliğinde kısa ya da uzun süreli değişiklikler veya sınırlılıklar meydana gelebilir. Bu tür durumlarda, içinde bulunduğunuz yeni koşullara göre ev içinde ya da aile üyelerinin rol ve sorumluluklarında yeni düzenlemeler oluşturabilirsiniz.



Yaşanan Tüm Zorluklara Rağmen Ailenizle Birlikte Vakit Geçirin ve Eğlenceli Şeyler Yapın



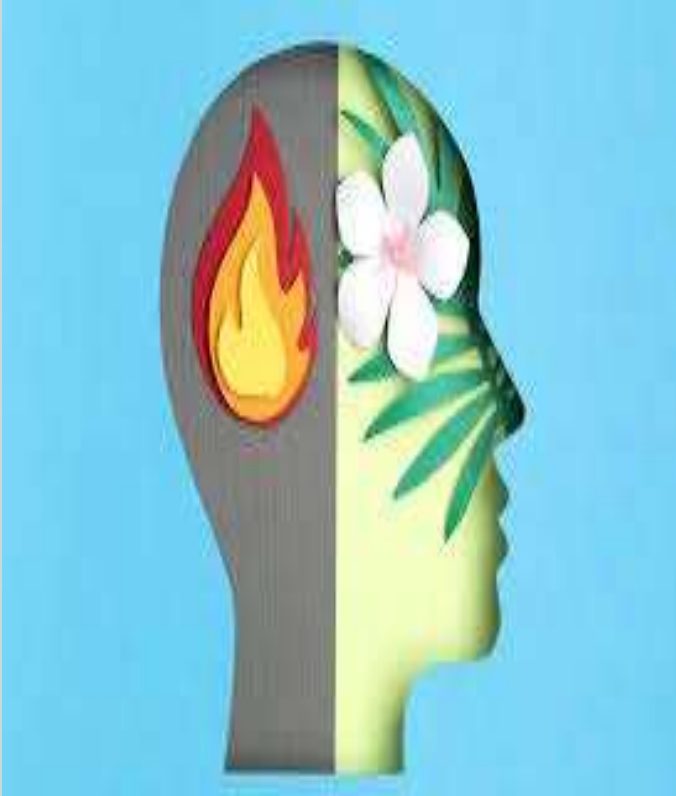
Çocuklar başta olmak üzere ailenizin psikolojik sağlamlığının korunması için hep birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Yaşanan travmatik olaylar sonucunda zaman zaman fiziksel, ekonomik ya da sosyal sınırlılıklar oluşsa da özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla güzel vakit geçirmek, aile üyeleriyle birlikte eğlenceli etkinlikler yapmak psikolojik sağlığınızın korunması açısından oldukça yararlıdır. Bu sayede, yaşanan tüm zorluklara ve olumsuzluklara rağmen hayatta mutlu olmanın ve insanca yaşamamanın mümkün olabileceğine dair aile içi iyimserlik ve umut gelişir.

Aile İçi İletişimi Artırın

- Travmatik yaşam olayları karşısında ortaya çıkan belirsizlik ya da zorlukların üstesinden gelmeye çalışan aileler, karşılaştıkları problemleri çözmeye çok fazla odaklanarak aile içi iletişimi ve etkileşimi geri plana atabilmektedirler.
- Bu süreçte çocuklar, her şeyin kontrol altında olduğunu, kendilerinin ve ailelerinin güvende olduğunu, gerektiğinde aile üyelerinin onları koruyacaklarını ya da her koşulda sevildikleri ve değerli olduklarını bilmeye daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, aile içi iletişim ve etkileşimi geri planda tutmak ve yaşananlar hakkında konuşmamak çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Bu durumda çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri, onlarla sürekli iletişim içinde olmaktır.



Duygulara Odaklanmaya Özen Gösterin



Psikolojik sağlamlığı yüksek ailelerin bir diğer önemli özelliği ise aile üyelerinin yaşadıkları olumlu ya da olumsuz duyguları birbirlerine sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleridir. Özellikle yaşanan örseleyici olaylar karşısında aile üyelerinin birbirinden farklı duygular hissetmeleri ya da benzer duyguları farklı düzeylerde hissetmeleri oldukça normaldir. Bu nedenle aile bireyleriyle sohbet ederken onların duygularına odaklanmaya özen gösterin, duygularını ifade etmelerine izin verin ve kendi

Ailede Güven Duygusunun Gelişmesine Destek Olun

- Ailenin psikolojik sağlamlığını artıran etkenlerden birisi de aile üyeleri arasında kurulan sağlıklı ve güçlü bir güven duygusudur. Başka bir deyişle, psikolojik sağlamlığı yüksek ailelerin en önemli özelliği aralarında var olan kan bağından öte sosyal bağlarının çok güçlü olmasıdır.
- Aile üyelerinin birbirlerini her zaman koruyup kollamaları, birbirlerine her koşulda ilgi ve saygı göstermeleri ya da koşulsuz destek vermeleri önemlidir. Aile içinde var olan güven duygusu aynı zamanda çocukların psikolojik sağlamlığını da artırır.



Çözüm-Odaklı Problem Çözme Stratejileri Kullanın



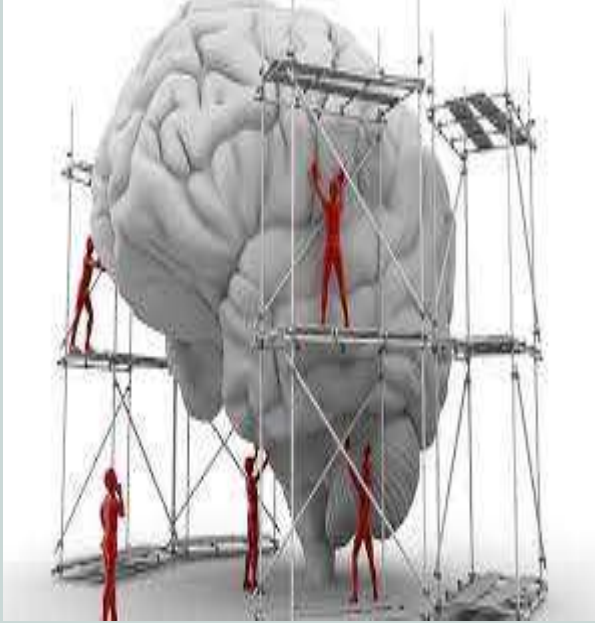
- Psikolojik sağlamlığı yüksek aileler, travmatik bir olay sonrasında yeniden toparlanmanın zaman alacağını bilirler. Bu nedenle yaşadıkları olayın geçici bir süreliğine de olsa ailenin var olan düzenini ve işlevselliğini bozabileceğini kabul ederler.
- Aile üyeleri, karşılaştıkları problemler yüzünden birbirlerini suçlamaz ya da bu süreçte geçmişte yaşadıkları anlaşmazlıkları ya da tartışmaları yeniden gündeme getirmezler. Bunun yerine, sahip oldukları beceri ve kaynakları kullanarak karşılaştıkları zorlukların hep birlikte üstesinden gelebileceklerine dair gerçekçi bir iyimserlik ve umut taşırlar. Dolayısıyla, yaşam içerisinde her şeyi kontrol edemeyeceklerinin farkında olan aileler somut, gerçekçi ve çözüm-odaklı problem çözme stratejilerini kullanırlar.

Tutum ve Davranışlarınızla Aile Üyelerine Model Olun

- Ailedeki psikolojik sağlamlık, bireysel psikolojik sağlamlığı da artırır. Bu nedenle, bir yetişkin olarak travmatik yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlığın nasıl korunabileceği konusunda aile üyelerine rol model olabilirsiniz. Örneğin, aile üyelerinin kendilerini ifade etmelerine imkân vererek, duygu ve düşüncelerinizi uygun bir dille paylaşarak, onlarla hoşça vakit geçirerek, ailede herkesin yaşına uygun sorumluluk almasını sağlayarak, olumlu düşünmeye özen göstererek, onlara her koşulda değer verdiğinizi hissettirerek, ilgi, sabır ve şefkat göstererek, destekleyici davranarak, aile üyelerinin başarılarını her zaman takdir ederek, çözüm odaklı davranışlar sergileyerek ve aile içinde ortak amaçlar oluşturulmasına aracılık ederek çocuklarınızın psikolojik sağlamlık becerilerini öğrenmesine büyük katkı sağlayabilirsiniz.



Kendinize Zaman Ayırın



- Travmatik yaşam olayları karşısında hiç kimse incinmez değildir. Her insan yaşadığı zorlu deneyimlerden az ya da çok etkilenebilir. Bu nedenle, ailenizin psikolojik sağlığını korumak için öncelikle kendi sağlığını önemsemelisiniz.
- Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

Uzmana Başvurun

Özellikle zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında size sunulan önerileri uygulamanıza rağmen;

- Travmatik stres tepkilerinizde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu tepkilerinizin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler günlük yaşamınızı ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun endişe ve korku yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- Yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız zaman kaybetmeden mutlaka bir uzmana başvurun.



KAYNAKÇA

- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlık, Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi.



Teşekkürler

Okul Psikolojik
Danışmanı
Gizem AKTAŞ