

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ZORLU YAŞAM OLAYLARI İLE BAŞ ETME



YILDIZELİ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



# TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI

**Travmatik yaşam olayları**, insan yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan ciddi biçimde tehdit eden, bireylerde yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duyguları hissettiren örseleyici yaşam olaylarıdır.

- Doğal afetler
- Salgın hastalıklar
- Uzun süreli hastalıklar
- Kazalar
- Savaş/Göç/Terör
- Aile içi şiddet/istismar ...

Travmatik yaşam olaylarına örnektir.





Bireyler yaşadıkları travmatik olaylar sonucu yoğun stres tepkileri verebilirler.

Bu gibi olaylar sonrası verilen stres tepkileri “**anormal bir olaya verilen normal tepkiler**” dir.

Bir kişinin yoğun stres belirtileri göstermesi onun “zayıf” biri olduğu anlamına gelmediği gibi bu belirtileri göstermemesi duyarsız biri olduğu anlamına gelmez.



# ZORLU YAŞAM OLAYLARINA VERİLEN ORTAK STRES TEPKİLERİ

## Bilişsel Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- Hatırlama güçlüğü
- Organize olamama
- İstenmeyen anıları sürekli hatırlama

## Duyusal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Sürekli kendini suçlama, utanç duyma
- Aşırı umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme

## Fiziksel Tepkiler

- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Sürekli baş dönmesi ve sersemlik hissi
- Olayı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösterme

## Davranışsal Tepkiler

- İçe kapanma ve aşırı sessiz kalma
- Kendini toplumdaki uzak tutma
- İlişkilerde sürekli çatışma ve tartışma yaşama
- Günlük aktivitelerini yapmama
- Çok az ya da aşırı yemek yeme
- Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma
- Çok alıngan ya da sinirli davranma
- Aşırı tütün kullanma
- Alkol ya da madde kullanma



Örseleyici yaşam olayları, ailenin her zaman güvende olduklarına, korunduklarına, sevildiklerine ve değerli olduklarına dair temel düşünce ve duyguları sarsabilir.

**Bu durumda aile içi ilişkilerde bazı sorunlar ortaya çıkabilir :**

- Ailenin günlük düzeni ve işleyişi bozulabilir.
- Ebeveynlerin yaşadığı psikolojik travmaya bağlı olarak çocuklar yeterli bakım, destek ve korunma alamayabilir.
- Aile üyeleri birbirlerinin güvende olup olmadıklarından endişe edebilir. Bu durumda çocuklar sürekli olarak anne babalarının yanında kalmak isteyebilir.





- Aile üyeleri yaşadıklarıyla nasıl baş edeceklerini bilemediklerinden herkes kendi başının çaresine bakmaya çalışabilir. Bu durumda aile içinde çaresizlik, yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları artabilir.
- Aile üyeleri yaşananlardan dolayı birbirini suçlamaya başlayabilir ya da öfkelerini birbirlerine yansıtabilir.
- Ebeveynler her şeyi kontrol etme kaygısıyla ailenin karşılaştığı tüm sorunları kendi başlarına çözmeye çalışabilirler ve kendilerini ihmal edebilirler.



# ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖZLEMLENEN PSİKOLOJİK TRAVMA BELİRTİLERİ

## 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
- İçe 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



- Travmatik yaşam olayları sonrası ailelerin karşılaştığı 2 durum vardır :
1. Karşılaşılan durumla nasıl baş edebilecekleri bilmedikleri için travma yaşayabilir, aile içi iletişim azalabilir ve ailenin işlevselliği bozulabilir.
  2. Aileler psikolojik sağlıklarını koruyarak karşılaşılan duruma uyum sağlayabilirler.

Psikolojik sağlık “yaşamdaki zorlu deneyimler karşısında ruh sağlığını koruyabilme ve yaşam kalitesini sürdürebilme” olarak ifade edilmektedir.





Böyle bakıldığında **ailede psikolojik sağlamlık** zorlu yaşam olayları sonrasında aile üyelerinin

- Birbirlerine ilgi, anlayış, şefkat göstermelerini,
- Birbirlerini destekleyerek güven duygusunu artırmalarını,
- Güçlü yönlerini kullanarak sağlıklı çözüm yolları bulmalarını,
- Kısa sürede toparlanarak aile birliğini yeniden kurmayı

İfade etmektedir.

Sağlıklı bir aile yaşamı , olası riskler karşısında aile üyelerinin kişisel psikolojik sağlamlığını da artıran oldukça önemli bir koruyucu faktördür.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK

## 1) BİLİMSEL, SOMUT VE GERÇEKÇİ BİLGİLER EDİNİN

- Yaşanan olayla ilgili belirsizliklerin varlığı aile içinde karmaşaya yol açabilir.

Bu nedenle yaşadığınız olayla ilgili yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.

Edinilen bilgilerin bilimsel, somut ve gerçekçi olduğundan emin olun.

Kaynağı belli olmayan bilgilere itibar etmeyin.



## 2) MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

- Toplumı derinden etkileyen olaylara (doğal afetler, salgın hastalık, savaş vb.) ilişkin görüntü, resim, haber ve tartışmalarla gereğinden fazla ilgilenmek panik ve stresin artmasına yol açabilir.
- Gün içinde belirli zaman aralıklarında olayları takip etmek süreci daha sağlıklı atlatmaya yardımcı olacaktır.



### 3)EDİNDİĞİNİZ DOĞRU BİLGİLERİ AİLE ÜYELERİYLE PAYLAŞIN

- Aile üyelerini yaşanan durumla ilgili bilgilendirmek aile içerisinde kontrol algısının gelişmesine ve kaygının azalmasına yardımcı olur.
- Her aile üyesi yaşanan durumu farklı şekilde algılayabilir ve farklı beklentiler içinde olabilirler. Bu da karmaşa oluşmasına ve kaygının artmasına neden olabilir.
- Yaşanan olay üzerine birbirinizle yaşadığınız durumu ve duygularınızı paylaşmanız güvenin, umudun sağlanması açısından önemlidir.



## 4)EDİNDİĞİNİZ BİLGİLERİ PAYLAŞIRKEN AİLE ÜYELERİNİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİNE DİKKAT EDİN

- Çocuk, ergen ve yetişkinlerin olayları anlama, değerlendirme biçimleri birbirinden farklılık gösterir. Çocuk ve ergenlerin bilişsel gelişimleri hala devam etmektedir. Yaşananlardan yetişkinlere göre daha fazla etkilenebilirler.
- Olayları çocuk ve ergenlere aktarırken sakın olmalı, onların anlayacağı biçimde sade, somut ve iyimser bir dille anlatmalısınız.
- Yaşanan örseleyici olayla ilgili çocukların yanında konuşmamaya özen göstermelisiniz.



## 5)BİLGİ PAYLAŞIMI YAPARKEN ÇOCUKLARIN SORU SORMASINA İZİN VERİN

- Çocukların sordukları sorulara onların yaş ve gelişim özelliklerini dikkate alarak gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye özen gösterin.
- Çocukların sormadıkları sorular üzerine açıklama yapmaya çalışmayın ve bilmediğiniz bir soruyla karşılaştığınızda kısa sürede öğrenerek bunu çocuğunuzla paylaşın.
- Çocukları soru sormaları için zorlamayın ve istedikleri zaman size soru sorabileceklerini belirtin.



## 6)AİLE İÇİNDEKİ GÜNLÜK AKTİVİTELERİN VE ROLLERİN SÜRDÜRÜLMESİNE ÖZEN GÖSTERİN

- Yaşanan duruma göre elbette ki ailenin işlevselliğinde kısa veya uzun süreli değişiklikler meydana gelebilir. İçinde bulunulan yeni koşullara göre aile üyelerinin rol ve sorumluluklarında yeni düzenlemeler oluşturabilirsiniz.
- Küçük çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden pek hoşlanmazlar. Bu nedenle çocukların yemek, oyun, uyku saatlerini mümkün olduğunca aynı tutmak önemlidir.
- Çocukların yaş ve gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak sorumluluk almasına ve gönüllü olarak diğerlerine yardım etmesine izin verin.
- Çocukların sorumluluk olması ailede aidiyet duygusunun gelişmesine ve hep birlikte bunun üstesinden geleceğine dair umudun artmasına yardımcı olur.
- Çocuklar bu sorumlulukları başarıyla tamamladıklarında kendilerine olan özgüven ve özsaygıları artacak ve yaşanan zorluklarla daha iyi baş etmeyi öğreneceklerdir.



## 7) AİLE İÇİ İLETİŞİMİ ARTIRIN

- Travmatik yaşam olayları karşısında ortaya çıkan zorluklarından üstesinden gelmeye çalışan aileler , problemleri çözmeye çok fazla odaklanarak aile içi iletişimi geri plana atabilmektedirler.
- Çocuklar olan biten her şeyi gözlemler ve neler olduğunu anlamaya çalışır. Her şeyin kontrol altında olduğundan, ailelerinin güvende olduklarından ve kendilerini koruyacaklarından, her koşulda sevildiklerini, değerli olduklarını bilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle çocuklarla iletişim halinde olmak, onlar sordukları takdirde olaylar hakkında konuşmak kaygı düzeylerini kontrol altında tutmaya yardımcı olur.
- Aile üyelerinin birbiriyle karşılıklı sohbet etmesi zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı yoldur.
- Aynı zamanda birlikte eğlenceli şeyler yapmak sevgi, saygı, güven ve aidiyet duygusunun pekişmesini sağlar ve olumsuzluklara rağmen hayatta mutlu olmanın mümkün olduğuna dair umut gelişmesini sağlar.





## 8) DUYGULARA ODAKLANMAYA ÖZEN GÖSTERİN

- Yaşana olaylar karşısında her bir aile üyesinin farklı duygular hissetmesi normaldir. Sizin sakin kaldığınız durum karşısında çocuğunuz kaygı duyabilir. Bu sebeple aile üyelerinin yaşadıkları duyguları birbirlerini açıkça ifade etmeleri yanlış anlaşılmaları önler ve empati kurmayı kolaylaştırır.
- Zorlu yaşam olayları karşısında çocuklar yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlanabilirler. Böyle zamanlarda duygularını nasıl ifade edebileceklerini bilemeyip olumsuz davranış gösterebilirler. Bu durum karşısında aile üyelerinin sakin, katı kurallar uygulamayan, kontrollü hareket eden tutumlar sergilemesi çocukların davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olur.
- Çocukların duygularını sizinle paylaşmasına izin verin ve bu duyguların normal olduğunu, yaşadıkları durumun geçici olduğunu onlara anlatın.



## 9)AİLEDE GÜVEN DUYGUSUNUN GELİŞMESİNE YARDIMCI OLUN

- Psikolojik sağlamlığı yüksek ailelerin en önemli özelliğinden biri sosyal bağlarının çok güçlü olmasıdır.
- Aile üyelerinin her koşulda birbirlerine koşulsuz destek vermeleri önemlidir. Çocuklar değerli olduklarını, sevildiklerini, korunduklarını hissettiklerinde kendilerine güvenleri artar ve zorluklarla daha iyi baş edebilirler.
- Çocuklara gerçekçi olacak biçimde güvende olacaklarına dair moral verin. İnsanları güvende tutmak için neler yapıldığından ve kendinizle ilgili alınacak önlemlerden bahsedin. Böylelikle her şeyin kontrol altında olduğuna dair algıları güçlenir ve yapacakları olumlu davranışlara odaklanırlar.



## 10)ÇÖZÜM ODAKLI PROBLEM ÇÖZME STRATEJİLERİNİ KULLANIN

- Aile üyelerinin yaşanan travmatik durum karşısında birbirlerini suçlamak yerine olayı iyi analiz edip sahip oldukları becerileri kullanarak bu durumun üstesinden nasıl gelebileceklerine dair problem çözme stratejilerini geliştirmeleri önemlidir.
- Yaşananlara farklı açıdan bakmak gerekir. Aile için verilecek kararlarda ortak bir amaç oluşturmaya özen gösterin. Bu sayede aile üyeleri birlikte hareket edebilir, birbirlerine destek olur ve problemlerin çözümüne katkı sağlarlar.
- Geliştirdiğiniz çözümler ailenizin doğruluk, dürüstlük ve kişilik haklarına saygı gibi temel değerlere uygun olsun. Bu temeller çerçevesinde hareket etmek öz saygıyı ve psikolojik sağlamlığı artıracaktır.



## 11)UZMANA BAŞVURUN

- Örseleyici olaylar sonrası yaşanan stres tepkilerinde azalma olmuyorsa, tepkilerin şiddeti giderek artıyorsa, günlük yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa, aşırı panik, endişe ve umutsuzluk yaşıyorsanız bir uzmana başvurarak psikolojik yardım alabilirsiniz.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ

- [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_10/04114043\\_psikolojik\\_saYlaml\\_Yk\\_lise\\_veli\\_broYur.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/04114043_psikolojik_saYlaml_Yk_lise_veli_broYur.pdf)
- [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_10/04112145\\_psikolojik\\_saYlaml\\_Yk\\_ortaokul\\_aile\\_broYur.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/04112145_psikolojik_saYlaml_Yk_ortaokul_aile_broYur.pdf)



## **YARARLANILAN KAYNAK**

- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlık. Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi

