

Hümanist Büro Triple P Bülteni / Şubat 2023

Triple P - Afet Sonrası İyileşme Programı

DOĞAL AFETLER SONRASI İYİLEŞME DUYGULARLA DA BAŞA ÇIKMAK ANLAMINA GELİR



Bu bültende, annbabalar için faydalı bir çok bilgi içerdiğine inandığımız, Miwa Okoschi tarafından ilk olarak 2017 yılında yazılmış, Triple P tarafından Fiona Kasırgası sonrasında 2022 yılında tekrar yayınlanmış blogu Türkçe'ye çevirerek sizlerle paylaşmak istedik.

DOĞAL AFETLER SONRASI İYİLEŞME DUYGULARLA DA BAŞA ÇIKMAK ANLAMINA GELİR

Japonya'da 2011 depremi ve tsunami geniş çapta büyük hasara neden oldu ve etkileri hala devam ediyor. O zamandan beri ayrıca Kumamoto'daki deprem, Tochigi, Fukuoka ve Akita bölgelerindeki seller gibi farklı doğal afetler de yaşandı. Avustralya'da da yeni bir kasırga mevsimi için hazırlanıyoruz ve geçen yılki vahşi Debbie Kasırgası'nın tekrarlanmamasını umuyoruz.

Bu tür doğal afetler dünyanın neresinde olursa olsun, bölgedeki fiziksel hasarın – yıkılan binalar ve evler, köprüler, yollar ve hatta yaralanmalar ve can kayıpları – ötesine de bakmak önemlidir. Doğal afetler bizi duygusal olarak da vurabilir ve bazen insanlar bu afetlerin çocuklar ve gençler üzerindeki etkilerini hafife alabilirler.

GÖRÜNENİN ÖTESİNE BAKMAK

Herkes - yetişkinler ve çocuklar - bir doğal afet olduğunda bazı zor duygular yaşar: korku, üzüntü, endişe, öfke vb. Küçük bir çocuğun şiddetli bir fırtına, sel veya yangın sırasında nasıl korkabileceğini hepimiz kolayca anlayabiliriz. Ancak bazı [Japon araştırmacıların da belgelediği](#) gibi, aşağıdakileri de içeren süregelen etkiler de olabilir:

- Yas duygusu (sadece sevdiklerini veya arkadaşlarını kaybetmekten değil, aynı zamanda toplumda hayatını kaybeden veya yaralanan insanlar olduğunu bilmekten kaynaklı yaşanan yas)
- Okulları kapalı olduğu için kendilerini yalnız kalmış hissetmek
- Taşınmak zorunda kalmak ve yeni yaşam alanına uyum sağlama konusunda endişe duymak
- Tekrar kötü bir şey olacağından korkmak

Bir çocuğun davranış biçimiyle ilgili sorunlar bile, özellikle çocuk daha önceden travma geçirmişse, bu tür travmatik deneyimlerin sonucu olabilir. Örneğin, bu konuda yapılan [bir çalışma](#), Büyük Doğu Japonya Depremi'nden (2011) etkilenen çocukların, özellikle daha önce bir tür travma geçirmiş olanların, davranış sorunları yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çalışma ayrıca, diğer doğal afetler sonrasında benzer bulguları olan diğer araştırmalara da atıfta bulunmaktadır

BAŞKALARININ TEPKİLERİNİN ZARAR VERDİĞİ DURUMLAR

Bazen insanlar anlamadıkları şeylere korkuyla veya öfkeyle tepki verirler. Japonya'daki birçok insan, 2011 depreminden sonra başka bir şehre taşınmak zorunda kalan çocukların [radyoaktiviteyle ilgili korkular ve yanlış anlamalar](#) nedeniyle zorbalığa maruz kaldığına dair üzücü haberleri hatırlar. Katrina Kasırgası nedeniyle yerlerinden edilen aileler ve öğrenciler de [ayrımcılık ve zorbalığa maruz kalmışlardır](#).

BAZI OLUMLU HABERLER

Artık doğal afetlerin duygusal etkisi ve toplumların [olaydan sonra toparlanabilecek kadar hazır ve dirençli olmalarına](#) yardım etmenin önemi konusunda çok daha fazla farkındalık var.

Devlet ve okullar, kendileri zorluk yaşayan ve belki de aynı zamanda çocuklarının bazen kafa karıştırıcı ve beklenmedik [duygusal ve davranışsal sorunlarıyla](#) uğraşan annebabalara nasıl yardım edebileceğini daha fazla düşünüyor.

ANNEBABALAR NELER YAPABİLİR?

Üzgün ve endişeli hissetmek herkes için çok zor iken, özellikle annebabalar için çocuklarının bu duyguları yaşadığını görmek daha da zordur. Bazı insanlar felaketten ya da nasıl hissettiklerinden hiç bahsetmeyerek çocuklarını bu duygulardan uzak tutmaya çalışırlar. Her zaman mutlu olmaya ve eğlenceli şeyler yapmaya odaklanabilirler.

Aile iyileşme sürecindeyken çocukların keyif almasını sağlayacak şeyler yapmak kesinlikle çok önemlidir, çünkü bu keyifli zamanlar çocuklara umut ve iyimserlik kazandırmaya yardımcı olur. Ancak, olumsuz duyguları deneyimlemek ve bunlarla uygun şekilde nasıl başa çıkacağımızı öğrenmek de ruh sağlığımız için önemlidir.

Bu, yalnızca doğal afetler için değil, her türlü zor durum için geçerlidir: Çocuğunuzun endişeli veya sıkıntılı görüldüğünü düşünüyorsanız, onları dinlemeniz ve bu tür duyguları yaşamaması gerektiği mesajını vermek yerine duygularını kabul etmeniz yararlı olacaktır.

Onları nasıl hissettikleri hakkında konuşmaya zorlamak zorunda değilsiniz. Çocuğunuz size söylemek istediklerini az ya da çok istediği kadar kendi hızında söyleyebilir. Belki siz de aynı şekilde hissediyor olabilirsiniz. Sizin de aynı şekilde hissettiğinizi bilmelerini sağlamanızda bir sakınca yoktur. Bu, çocuğunuzun olumsuz duygular yaşamakta sorun olmadığını ve yalnız olmadığını öğrenmesine yardım eder.

SİZ VE ÇOCUĞUNUZ EK DESTEĞE İHTİYAÇ DUYABİLİRSİNİZ

Sıklıkla kendinizi bunalmış veya başa çıkamayacak gibi hissediyorsanız, bu yükü çocuğunuzla paylaşmaktansa, profesyonel yardım almak daha iyidir. Sonrasında, kendinizi daha iyi hissetmeye başladığınızda, çocuğunuza zorluklarla ve güçlü duygularla başa çıkmayı öğrenmenin nasıl bir şey olduğu konusunda örnek olabilirsiniz.

Annebabaların zorluk yaşadıklarında destek almaları sağlıklı olmasına rağmen, bazı annelere "Yardım istemek bencilce" veya "Daha zor durumda olan başkaları var, bu yüzden kendi başıma halletmeliyim" diye düşünebilir. Ancak çok fazla stres altındayken ailenizle ilgilenmek kolay değildir.

Genellikle çocuklarınız sizin duygusal zorluklarınızı zaten hissedecektir, bu da çocuğun stresli/endişeli hissetmesine yol açabilir. Destek alarak stres seviyenizi azaltabilirsiniz, bu ailenizin iyileşmesi için de olumlu bir adım olacaktır.

Çocuğunuzun sürekli olarak yaşanan afet hakkında konuşmak istediğini veya üzüntü ve endişe duyduğunu hissediyorsanız, bu onların da daha fazla yardıma ihtiyacı olduğunu bir işareti olabilir.

İŞBİRLİĞİ YAPIN VE MÜMKÜN OLAN EN KISA SÜREDE YENİDEN BİR RUTİN OLUŞTURUN

Ailedeki herkesin zor duygular yaşadığını ama aynı zamanda farklı bakış açılarına sahip olduklarını anlamak. Bu, toparlanmak için herkesin bir ekip olarak çalışmasına yardımcı olabilir.

Doğal afetler rutinimizi önemli ölçüde bozabilir. Yaşamdaki rutin eksikliği, tüm aile için endişe ve strese neden olabilir. Afetten öncekiyle tam olarak aynı rutini yeniden kurmak mümkün olmayabilir, ancak çocuklar için öngörülebilir bir rutin oluşturmak, onların rahatlamasına ve gelecek hakkında kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur.