



T. C. ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI A.D.

Afet Sonrası Çocuğumda Hangi Durumlar Olursa Endişelenmeliyim?

Çocuk ve gençlerin ilk önce korunma ve güvenlik önlemleri alınmalıdır. Sonrasında bazı ruhsal belirtiler göstermeleri normal olmasına karşın belirtilerin iki haftadan uzun süre, aynı şiddet ve yoğunlukta devam etmesi ya da şiddeti ve sıklığının artması, çocuğun gün içerisinde çevresindeki kişilerle ilişkisini, günlük rutin aktivitelerini, okul başarısını etkilemeye başlaması durumunda **mutlaka çocuk ve genç ruh sağlığı profesyonellerine başvurulmalıdır.**

- ✚ Afet anına dönük yeniden yaşantılar, sonrasında sanki her şey yeniden yaşanıyor gibi hissetme ya da davranma şeklinde görülen geçmişe dönüşler, küçük çocuklarda oyun sırasında, olay anıyla ilgili yeniden canlandırmalar
- ✚ Yaşanan afet olayı hakkında tekrarlayıcı ve rahatsız edici düşünceler, küçük çocuklarda, olay anı ya da olay sonrası yaşananlarla ilgili tekrarlayıcı nitelikte oyunlar
- ✚ Afetle ilgili ya da içeriği belirsiz korkutucu kötü rüyalar, kâbuslar ve gece boyu uyanma korkusu, uykuya dalmakta, sürdürmekte güçlük, uykusuzluğa bağlı dikkatsizlik, yorgunluk, bitkinlik halinin olması
- ✚ Küçük çocuklarda ebeveynlerinden ayrı uyumakta, onları görmeden uyumakta çok zorlanma, yaşından beklenmeyecek çocuksu davranışlar gösterme
- ✚ Afet sonrası çocuklarda ailesine, akranlarına, çevresindeki insanlara ve nesnelere karşı sinirlilik, huzursuzluk, olumsuz sözler kullanma, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları
- ✚ Afet durumu ile yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, olayı anımsatacak insanlar, yerler, konuşmalar, düşünceler ya da duygulardan uzak durma çabaları
- ✚ Afet sonrası başkaları vefat ettiğinde hayatta kaldığı veya başkalarına yardım etmek için daha fazla şeyler yapması gerektiği gibi düşünceler nedeni ile “hayatta kalan suçluluğu” yaşama
- ✚ Afet sonrası yaşadıkları hakkında aileleri ve akranları ile konuşmak istememe, içe kapanma, kendini ifade etmekte zorlanma, duygu ve düşüncelerini paylaşamama
- ✚ Afet sonrası mutsuzluk, keyifsizlik, zevk alamama hissi ve değersizlik düşünceleri, kaygı ve korkularda artış, zaman zaman kaygı atakları
- ✚ Afet sonrası özellikle okulda konsantrasyon zorlukları, iyi yapabildikleri beceriler ve iyi bildikleri konular hakkında hatırlama ile ilgili hafıza zorlukları ya da çevrelerinde yaşanan süreçlerden dolayı tehlikelere karşı daha uyanık ve dikkatli hale gelme
- ✚ Afet sonrası herhangi bir zaman diliminde kendine zarar verme düşünceleri olması durumunda çocuk ve genç ruh sağlığı profesyonellerine başvurulmalıdır.

Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı olarak **Travma ve Afet polikliniklerimiz** Fevzi Mercan Çocuk Hastanesi Çocuk psikiyatrisi biriminde hizmete başlamış olup **depremzede çocuk ve ergenler randevusuz olarak başvurabilirler.**

İletişim Numarası:(0 352) 207 66 66 Dâhili Hat – 20853 – 25400

Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı olarak yanınızdayız.

Millet olarak benzer acuların tekrarlanmaması temennisiyle...