

TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

unicef 



TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



## TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK “ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ”

### Genel Yayın Yönetmeni

Mehmet Nezir GÜL

### Yayın Yönetmeni

Ahmet KAYA

### Editör

Dr. Murat AĞAR

### Yazar

Prof. Dr. Cem Ali GİZİR

### Tashih

Erdoğan MURATOĞLU

### Yayına Hazırlayan

Murat TANRIKOLOĞLU

Serap ERDEĞER

Yalçın ÇINAR

İsmail YILDIRIM

### Tasarım

AFS MEDYA GRUBU

### Baskı ve Cilt

AFS MEDYA GRUBU

### Genel Yayın No

7459

### Tanıtıcı Yayınlar Dizi No

1509

### ISBN

978-975-11-5524-5

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

# İÇİNDEKİLER



<b>Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlamlık</b> .....	05
<b>Aile ve Psikolojik Sağlamlık</b> .....	18
<b>Ailede Psikolojik Sağlamlığı Korumak ve Geliştirmek</b> .....	20
• Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.....	21
• Medyayı sağlıklı kullanın.....	22
• Edindiğiniz doğru bilgileri aile üeleriyle paylaşın.....	23
• Edindiğiniz bilgileri paylaşırken aile üelerinin gelişimsel özelliklerine dikkat edin. ....	24
• Aileniz ile bilgi paylaşırken çocuklarınızın soru sormalarına izin verin. ....	25
• Aile içindeki günlük aktivitelerin ve rollerin sürdürülmesine özen gösterin. ....	26
• Aile içindeki herkesin yaşına uygun düzeyde sorumluluk almasını sağlayın. ....	28
• Yaşanan tüm zorluklara rağmen ailenizle birlikte vakit geçirin ve eğlenceli şeyler yapın	29
• Aile içi iletişimi artırın. ....	30
• Duygulara odaklanmaya özen gösterin. ....	32
• Ailede güven duygusunun gelişmesine destek olun.....	35
• Çözüm-odaklı problem çözme stratejileri kullanın.....	37
• Tutum ve davranışlarınızla aile üelerine model olun. ....	39
• Kendinize zaman ayırın.....	40
• Uzmana başvurun. ....	41



## Bilgilendirme Rehberi

**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.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## Aileler İçin



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.





## Bilgilendirme Rehberi

Genel olarak travmatik stres tepkileri, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri fiziksel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal tepkiler için kullanılır. Aslında, zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkilerinin oluşması beklendiği bir durumdur. Dolayısıyla, travmatik bir olay sonrasında oluşan stres tepkileri **“anormal bir olaya verilen normal tepkiler”** olarak tanımlanır. Bununla birlikte, ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Dolayısıyla, bir kişinin yoğun stres belirtileri göstermesi onun **“zayıf”** bir insan olduğu anlamına gelmez ya da bu belirtileri göstermemesi onun duyarsız biri olduğunu kanıtlamaz. Aşağıda travmatik yaşam olayları karşısında bireylerde gözlemlenebilecek ortak travmatik stres tepkileri sunulmaktadır. Kendinizde ya da aile üyelerinde gözlemediğiniz bu ve benzeri tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, psikolojik yardım almak en doğru ve gerçekçi yaklaşım olacaktır.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



## Zorlu Yaşam Olaylarına Verilen Ortak Stres Tepkileri

### 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





## Zorlu Yaşam Olaylarına Verilen Ortak Stres Tepkileri

### 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 toplumdan 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

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## Aileler İçin



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. Bu sorunlar aşağıda özetlenmiştir:

Ailenin günlük düzeni ve işleyişi bozulabilir. Bazı aile üyeleri rol ve sorumluluklarını yerine getiremeyebilir. Bu durumda aile içindeki görev paylaşımında çeşitli değişiklikler oluşabilir. Özellikle ebeveynlerin yaşadığı psikolojik travmaya bağlı olarak çocuklar yeterli bakım, destek ve korunma alamayabilir. Bu durumda çocukların travmatik stres tepkileri daha da artabilir.





## Bilgilendirme Rehberi

Aile üyeleri birbirlerinin güvende olup olmadıklarından endişe edebilirler. Bu durumda çocuklar sürekli olarak ana-babalarının yanında kalmak isteyebilir ya da ebeveynler çocuklarını okula göndermek istemeyebilir. Ailedeki herkes sürekli bir arada ve evde kalmak isteyebilir. Bu durumda sürece uyum göstermek zorlaşabilir, normalleşme uzayabilir ve çevreye güvensizlik artabilir.

Aile üyeleri birbirinin desteğine ihtiyaç duyabilir ancak yaşanan olaylar tüm aileyi olumsuz etkileyebileceğinden hiç kimse bir diğerine destek verecek durumda olmayabilir.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## Aileler İçin



Aile üyeleri yaşadıklarıyla nasıl baş edeceklerini ya da birbirine nasıl yardım edebileceklerini bilemediklerinden, herkes kendi başının çaresine bakmaya çalışabilir. Bu durumda aile içinde çaresizlik, yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları artabilir.

Aile üyeleri yaşadıkları olay ile ilgili birbirleriyle konuşmaktan kaçınabilirler. Bu durumda hiç kimse bir diğerinin tam olarak ne yaşadığını anlayamadığından aile içi iletişim bozulabilir, yanlış anlaşılmalarda ve aile içi tartışmalar artabilir.



# Bilgilendirme Rehberi



Yaşanan olaylara bağlı olarak aile üyelerinden birinin ani ölümü sonrası ailede travmatik yas tepkileri görülebilir. Dolayısıyla, aile üyeleri bir yandan travmatik olayın olumsuz etkileriyle mücadele etmeye diğer yandan yaşadıkları kaybın acısıyla baş etmeye çalışabilirler.

Travmatik yaşam olayına bağlı olarak (örneğin doğal afetler) ev kaybı, iş kaybı, ekonomik kayıplar gibi çeşitli örseleyici olaylar üst üste gelebilir. Bu olaylar karşısında aile üyeleri yoğun belirsizlik, çaresizlik, kaygı ve korku yaşayabilirler.

Aile üyeleri sürekli olarak yaşananlardan dolayı birbirini suçlamaya başlayabilir ya da olaya yönelik öfkelerini birbirlerine yansıtabilirler. Bu durumda aile üyeleri sürekli olarak kendilerini anlaşılmamış hissedebilir ve bunun sonucunda aile bağları ciddi biçimde örselelenebilir.

TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



Aile üyelerinin iş ya da okul motivasyonları ile başarıları azalabilir, iş ya da okul sorunları ortaya çıkabilir.

Özellikle ebeveynler her şeyi kontrol etme kaygısıyla ailenin karşılaştığı tüm sorunları kendi başlarına çözmeye çalışabilir ve kendilerini ihmal edebilirler. Bu durumda kısa sürede tükenmişlik yaşayabilir ve çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşabilirler.





## Bilgilendirme Rehberi

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. Başka bir deyişle, çocuk ve ergenlerin bilişsel (zihinsel) gelişimleri hâlâ devam ettiğinden henüz olgunlaşmamışlardır. Bununla birlikte, her konuda duygularını yönetmeyi henüz bilememekte, duygularını söze dökme konusunda sınırlılıklar yaşamakta ve yaşitlarından farklı algılanmaktan kaçınmaktadırlar. Dolayısıyla 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. Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde görülebilecek psikolojik travma belirtileri sunulmaktadır. Çocuklarınızda gözlemlediğiniz bu ve benzeri belirtilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu belirtilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, psikolojik yardım almak en sağlıklı çözüm yolu olacaktır. Bu süreçte çocuklarınızın okulundaki psikolojik danışma ve rehberlik servisine ya da bulunduğunuz yerdeki rehberlik ve araştırma merkezine de başvurabilirsiniz.

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



## 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
- 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





## Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenen Psikolojik Travma Belirtileri

### 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 kavgaya girme
- Sorunlu davranışlar sergilemeye başlama
- Okul problemlerinde artış
- Sürekli kurallara karşı gelme
- Riskli davranışlarda artış
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Aileler İçin

## AİLE VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Travmatik yaşam olayları karşısında ailelerin genellikle karşılaştığı iki durum söz konusudur: Birinci durumda, yaşadıkları zorlu olayın olumsuz etkileriyle nasıl başa çıkabileceklerini bilemediklerinden aileler psikolojik travma yaşayabilir, aile içi etkileşim ya da destek azalabilir ve ailenin işlevselliği bozulabilir. İkinci durumda ise aileler psikolojik sağlıklarını koruyarak travmatik olayın olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkabilir ve yaşanan sürece sağlıklı uyum gösterebilirler.

Psikolojik sağlamlık, **“yaşamdaki zorlu deneyimler karşısında ruh sağlığını koruyabilme ve yaşam kalitesini ya da iyilik hâlini sürdürübilme”** anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlamlık, **“travmatik yaşam olayları karşısında yaşanan riskli sürece sağlıklı bir şekilde uyum göstermeyi ve etkili bir şekilde yeniden toparlanmayı”** ifade etmektedir.





## Bilgilendirme Rehberi

### **Bu bakış açısıyla ailede psikolojik sağlamlık ise zorlu yaşam olayları karşısında aile üyelerinin**

- Birbirlerine ilgi, anlayış ve şefkat göstermelerini,
- Birbirlerine destek vererek aile içindeki güven duygusunu artırmalarını,
- Ailenin güçlü yönlerini kullanarak sağlıklı çözüm yolları geliştirmelerini,
- Kısa süre içinde toparlanarak aile birliğini yeniden inşa etmelerini,
- Risk altında dayanıklı kalmayı başarmalarını ifade etmektedir.

Karşılaşılan zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında her şeyi kontrol etmek elbette ki mümkün değildir. Diğer yandan, aile üyeleri arasındaki güven ilişkisini geliştirerek, aile içi iletişim, iş birliği ve desteği artırarak, aile değerlerini koruyarak, birlikte ortak amaç ve çözümler üreterek olası riskler karşısında aileniz ile birlikte güçlü kalmayı ve yaşanan zorlukların üstesinden gelmeyi başabilirsiniz.

Unutmayın ki sağlıklı bir aile yaşamı, olası riskler karşısında aile üyelerinin kişisel psikolojik sağlamlığını da artıran oldukça önemli bir koruyucu faktördür. Dolayısıyla, ailede psikolojik sağlamlığı geliştirerek hem karşılaşılan zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir hem de çocuklarınızın gelecekte karşılaşılabilecekleri olası riskler karşısında daha dayanıklı olmalarına yardımcı olabilirsiniz.

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



## 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. Aşağıda, zorlu yaşam olayları karşısında ailenizin psikolojik sağlamlığını artırmaya yardımcı olmak için öneriler sunulmaktadır:





## 1

### **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 uyumsuz 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.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



2

## Medyayı Sağlıklı Kullanın

Özellikle doğal afetler (deprem, sel vb.) ya da salgın hastalıklar (COVID-19 pandemisi) gibi toplumu derinden etkileyen örselleyen yaşam olayları karşısında medya ya da sosyal medya üzerinden neler olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, yaşanan travmatik olay ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınınız. Çocukların ve aile üyelerinin medyayı sınırlı düzeyde ve sağlıklı kullanmalarına özen gösteriniz.

Aile olarak, bu süreçte yaşananlara ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, sizi ve ailenizi yoğun tehlike ya da tehdit altında hissettirebilir, aile üyelerinin paniğe kapılmasına ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Dolayısıyla gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyiniz ve yaşanan olay ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip ediniz. Gerçekten önemli bir haberi kaçıracağınız konusunda endişe yaşıyorsanız, güvendiğiniz birkaç kişiden acil bir gelişme olduğunda size haber vermesini isteyiniz. Yine, çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden yaşanan travmatik olay ile ilgili haber ya da tartışmaları sınırlı sürelerde takip etmelerine özen gösteriniz.



## 3

### Edindiğiniz Doğru Bilgileri Aile Üyeleriyle Paylaşın

Travmatik yaşam olayları karşısında oluşabilecek çeşitli riskler hakkında bilgi edinmek, bu risklerden korunma yöntemlerini öğrenmek ve uygulamak oldukça önemlidir. Aile üyelerinin de bu öğrenme ve uygulama sürecine katılımını sağlamak, aile içinde kontrol algısının gelişmesine ve yaşanan kaygının azalmasına yardımcı olur. Bu nedenle, aile üyeleriyle bir araya gelmek, onların yaşadıklarını, gözlemlediklerini, duyduklarını ya da öğrendiklerini paylaşmalarına olanak sağlamak büyük önem taşır. Aile üyelerinin yaşanan olayları birbirinden farklı şekillerde algılamaları, değerlendirmeleri ve deneyimlemeleri oldukça olasıdır.

Bu durumda, aile üyeleri birbirinden farklı beklentiler içinde olabilir, aile içinde karmaşa oluşabilir, yaşanan stres ve kaygı artabilir. Dolayısıyla, ailenizle sık sık bir araya gelin, edindiğiniz doğru bilgileri onlarla paylaşın. Aynı zamanda aile üyelerinin kendi öğrendiklerini de paylaşmasına yardımcı olun. Zorlu yaşam olayları karşısında tüm aile üyelerinin yaşadıklarını birbiriyle paylaşması sayesinde yanlış anlaşılmalarda azalır, öğrenilen doğru ve somut bilgiler zenginleşir, aile içi birliktelik ve güven artar, gerçekçi bir iyimserlik ve umut oluşur.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



4

## Edindiğiniz Bilgileri Paylaşırken Aile Üyelerinin Gelişimsel Özelliklerine Dikkat Edin

Aile içindeki çocuk, ergen ve diğer yetişkinlerin yaşadıkları olayları anlama, değerlendirme ve ele alma biçimleri farklılık gösterebilir. Bilindiği üzere, çocuk ve ergenlerin bilişsel (zihinsel) gelişimleri hâlâ devam ettiğinden henüz tam anlamıyla olgunlaşmamışlardır. Dolayısıyla çocuk ve ergenler duyduklarından, gördüklerinden ya da yaşadıklarından yetişkin aile üyelerine göre daha fazla etkilenebirlirler. Bu nedenle, sahip olduğunuz bilgileri aile üleriyle paylaşırken dikkatli davranmalı, çocuklarınızı endişelendirmemeye özen göstermeli ve olayları onların anlayabileceği şekilde basit, somut ve iyimser bir dille anlatmalısınız. Bu süreçte yaşananlarla ilgili ürkütücü olayları, sarsıcı ölüm ve yaralanmaları, gerçek dışı söylentileri ve çocukların bilmesini gerektirmeyen örseleyici konuları onların önünde konuşmamaya ya da tartışmamaya özen gösterin.







## 5

### Aileniz ile Bilgi Paylaşırken

### Çocuklarınızın Soru Sormalarına İzin Verin

Edindiğiniz bilgileri ailenizle paylaşırken özellikle çocuklarınız merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocuklarınızın sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gerekmedikçe) açıklama yapmayın. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız paniğe kapılmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin. Bu sayede hem yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat yakalamış olursunuz hem çocuğunuza istediği zaman size soru yöneltebileceğine dair güven verirsiniz ve hem de yeni bilgileri çocuğunuzun ürkütmeden nasıl anlatabileceğinizi düşünmek için zaman kazanırsınız. Diğer yandan, bazı çocuklar pek soru sormaz ya da konuyla ilgilenmezler. Bu tür durumlarda çocuklarınızı soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.



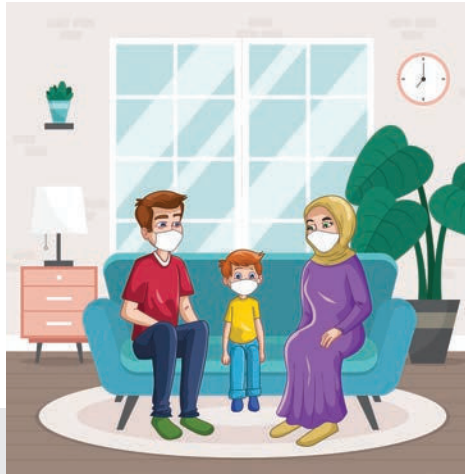
# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Aileler İçin

6

## Aile İçindeki Günlük Aktivitelerin ve Rollerin Sürdürülmesine Özen Gösterin

Travmatik yaşam olayları karşısında ailenizin psikolojik sağlamlığını korumanın en etkin yollarından biri de aile içindeki günlük işleyişi mümkün olduğunca devam ettirmektir. Elbette ki içinde bulunulan travmatik yaşam olayına bağlı olarak ailenin işlevselliğinde kısa ya da uzun süreli değişiklikler veya sınırlılıklar meydana gelebilir. Örneğin, doğal afetler sonucunda bir süreliğine eviniz yerine bir çadırda yaşamaya başlayabilirsiniz, salgın hastalık nedeniyle bir süre işe ya da okula gidemeyip evde karantina altında kalabilirsiniz ya da bir ebeveynin hastanede tedavi görmesi nedeniyle aile içi roller aksayabilir, sorumluluklar değişebilir. Bu tür durumlarda, içinde bulunduğunuz yeni koşullara göre ev içinde ya da aile üyelerinin rol ve sorumluluklarında yeni düzenlemeler oluşturabilirsiniz.



# Bilgilendirme Rehberi



Özellikle küçük çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini ve alışkanlıklarını korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin mümkün olduğunca değişmemesine özen gösterin. Özellikle küçük çocukların gün içinde (bir yetişkin gözetiminde) arkadaşlarıyla oyun oynamaları için olanak sağlayın. Yine, aile üyelerinin arkadaşlarıyla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla olabildiğince iletişim ve etkileşim içinde olmalarına yardımcı olun.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



7

## Aile İçindeki Herkesin Yaşına Uygun Düzeyde Sorumluluk Almasını Sağlayın

Ailenizdeki her bir üyenin sorumluluk almasına ve gönüllü olarak diğerlerine yardım etmesine izin verin. Özellikle **“her şey kontrol altında”** algısının zarar görmemesi için çocukların bir yetişkin gözetiminde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde aileye yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin. Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler. Çocuk ve ergenler, ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, ders ve ödevlerine zaman ayırmak, diğer yetişkinlere yardımcı olmak gibi aile içinde çeşitli rol ve sorumluluklar üstlenebilirler. Bu sayede aile içinde aidiyet duygusu pekişir, ilgi ve destek artar, yaşanan sorunların hep birlikte ve yardımlaşmayla aşılabileceğine dair umut gelişir. Bu süreçte, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba, kararlılık ve fedakârlık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları takdir ettiğinizi mutlaka belirtin. Küçük bir şey de olsa aldıkları sorumlulukları başarılı bir şekilde yerine getirdiklerinde ve aileleri tarafından takdir edildiklerinde çocukların başarı duyguları pekişir. Dolayısıyla, öz güvenleri ve öz saygıları artan çocuk ve ergenler, yaşanan zorluklarla daha iyi mücadele ederler.



## Bilgilendirme Rehberi

8

### 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. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve öyküler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek, çocukluk anılarınızı paylaşmak, ailenizin geleneklerine ve kültürüne uygun şekilde kutlama ve eğlenceler düzenlemek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği sevgi, saygı, güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir. Bu sayede, yaşanan tüm zorluklara ve olumsuzluklara rağmen hayatta mutlu olmanın ve insanca yaşamının mümkün olabileceğine dair aile içi iyimserlik ve umut gelişir.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



9

## 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. Özellikle doğal afetler, savaş, göç ya da salgın hastalıklar gibi tüm aileyi ve toplumu etkileyen olaylar sonrasında ebeveynlerin barınma, beslenme, güvenlik, sağlık gibi temel ihtiyaçları karşılamaya öncelik vermesi oldukça normaldir. Bununla birlikte, aile üyelerinin ekonomik ya da fiziksel ihtiyaçları kadar psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının da mümkün olduğunca karşılanması önemli bir konudur. Özellikle çocuklar, çevrelerinde olup biten her şeyi sürekli gözlemlemekte ve neler olup bittiğini anlamaya çalışmaktadırlar. 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 geriplanda 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.



Aslında çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Dolayısıyla, çocuklarınızla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Çocuklarınızı mutlaka dinleyin ve onların görüşlerine saygı gösterin. Unutmayın ki aile üyeleri birbirlerinin neler düşündüklerini her zaman tam olarak bilemezler. Bu nedenle bir araya gelerek yaşananlar hakkında iletişim kurmak, aile bireylerinin birbirlerinin ihtiyaçlarını ve beklentilerini anlamak için önemli bir fırsat olacaktır.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



10

## 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 örsleyici olaylar karşısında aile üyelerinin birbirinden farklı duygular hissetmeleri ya da benzer duyguları farklı düzeylerde hissetmeleri oldukça normaldir. Başka bir deyişle, sizin sakin kaldığınız ya da fazla etkilenmediğiniz bir olay karşısında çocuklarınızın stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça olasıdır. Örneğin, bir ebeveynin ameliyat olmasına ve bir süreliğine hastanede gözetim altında kalmasına yetişkin aile üyeleri sevinirken (ebeveyn yeniden sağlığına kavuştuğu için) küçük çocuklar bu durum karşısında kaygılanabilir ve diğer yetişkinlerin sevinçli olmalarına sinirlenebilir. Yine, bir trafik kazası sonrasında çocuklar, babalarının başına kötü bir şey gelmediği için mutluluk duyarken, kazada bir iş arkadaşını kaybeden baba oldukça üzgün olabilir ve çocuklarına kızabilir. Dolayısıyla, aile üyelerinin yaşadıkları duyguları birbirlerine uygun bir dille açıkça ifade etmeleri yanlış anlaşılmaları önler, empati kurmayı kolaylaştırır. Bu sayede aile üyeleri (kendilerini diğerlerinin yerine koyarak) birbirlerinin nasıl hissettiklerini anlayabilirler. Bu noktada, yaşadığınız olumlu (mutluluk, sevgi, müteşekkir olma) ya da olumsuz (üzüntü, kızgınlık, kırgınlık) duygularınızı uygun bir şekilde ifade etme konusunda aile üyelerine örnek olun. Bu nedenle aile bireyleriyle sohbet ederken onların duygularına odaklanmaya özen gösterin, duygularını ifade etmelerine izin verin ve kendi duygularınızı paylaşın.





## Bilgilendirme Rehberi

Zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında bazı çocuk ve ergenler yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlanabilirler. Bu tür zamanlarda çocuklar duygularını (özellikle kaygı, korku, kızgınlık vb.) nasıl ifade edeceklerini bilemeyip olumsuz tutum ve davranışlar sergileyebilirler. Bu durumlarda, çocuklarınızın tutum ve davranışlarını kişisel (bilerek ve isteyerek size karşı yapılmış) algılamak yerine yaşamında yeniden güven ve kontrol sağlamaya çalışan bir aile üyesinin tutarsız davranışları şeklinde ele almak uygun bir yaklaşım olacaktır. Travmatik bir yaşam olayının olası etkileriyle baş etmeye çalışırken çocuklarınızın da (diğer aile üyeleri gibi) zorlandıkları ya da olumsuz tepkiler sergiledikleri dönemler olabileceğini göz önünde bulundurun. Bu nedenle, duygu ve davranışlarında kontrolü kayb ettikleri durumlarda çocuk ve ergenler, sakinliğini koruyan, kontrollü hareket eden, tutarlı davranışlarda bulunan ve katı disiplin uygulamayan aile üyelerinin yardımıyla daha kolay sakinleşerek davranışlarını kontrol edebilirler.

Dolayısıyla, ailenizin zor zamanlar geçirdiğini ve sizin yardımıyla bu süreçten güçlenerek çıkabileceklerini kendisine hatırlatın. Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Özellikle çocuklarınıza zorlu olaylar karşısında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara kendilerini üzgün, stresli veya korku dolu hissetmelerinin yanlış olmadığını söyleyin.

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## Aileler İçin



Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Yaşananlar ile ilgili haberler ya da çevrenizde olup bitenler hakkında çocuğunuzla sakin bir ses tonuyla konuşun ve aşırı kaygılı ya da üzgün görünmemeye dikkat edin. Unutmayın ki çocuklar çok iyi bir gözlemcidirler ve sizin endişeli olup olmadığınızı kolayca anlarlar. Yine, kendilerini üzen ya da endişelendiren bir şey olduğunda her zaman sizinle konuşabileceklerini onlara hatırlatın.





11

## 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. Özellikle risk altındaki çocuklar için onları her koşulda seven, onların iyiliğini gözeten, onların başarılı bir birey olacağına inanan ve her zaman onlara destek olan aile üyelerinin varlığı çok önemlidir.

Bu nedenle çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine güvenleri artar.

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

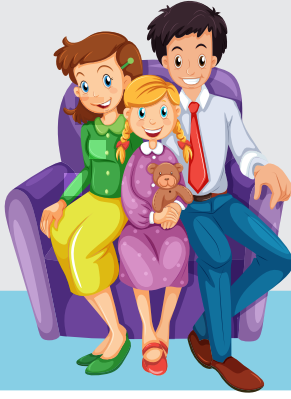


## Aileler İçin



Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi çocuklarınıza hatırlattın. Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaşta çocuklara bir hastalık durumunda doktor, hemşire ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Bu noktada, çocuklara alabilecekleri kişisel önlemlerden de söz edin. Bu sayede, her şeyin kontrol altında olduğuna yönelik algıları güçlenen ve çevresindekilere güvenen çocuklar, yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara daha kolay odaklanırlar.





12

## 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. Bir başka deyişle, psikolojik sağlamlığı yüksek aileler, yaşadıkları travmatik olay sonucunda karşılaştıkları sorunları tek tek belirler, bunları hep birlikte nasıl çözebileceklerine odaklanırlar ve var olan enerjilerini bu sorunları çözmek için kullanırlar. Bu noktada, yaşadıklarınıza farklı açılardan bakmanın yararlarını göz önünde bulundurun. Aile için vereceğiniz önemli kararlar konusunda aile üyeleriyle birlikte ortak bir amaç oluşturmaya özen gösterin. Bu sayede aile üyeleri birlikte hareket edebilir, ortak sorumluluk alabilir, birbirine destek olabilir ve problemlerin çözümüne katkı sağlayabilir.

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## Aileler İçin



Bu süreçte geliştirdiğiniz çözümlerin ailenizin doğruluk, dürüstlük ve kişilik haklarına saygı vb. gibi temel değerlerine uygun olması da çok önemlidir. Travmatik bir yaşam olayı karşısında ailenin temel değerleri çerçevesinde mücadele etmek, ailenizin öz saygısını artırır ve psikolojik sağlamlığını daha da güçlendirir.





13

## 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. Aynı zamanda, sizin zorlu yaşam olayları karşısında sağlıklı bir şekilde mücadele ettiğinizi görmek çocuklarınıza güven verir ve moral aşlar.



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Aileler İçin



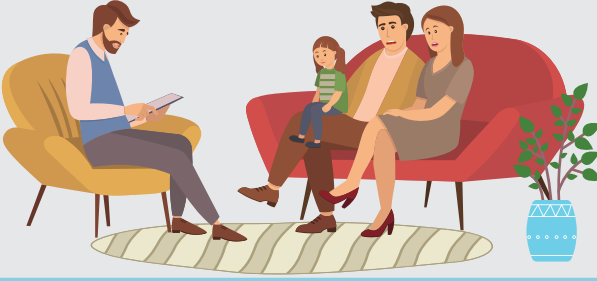
14

## 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 sağlamlığını 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. Zor dönemlerde zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiğinizlerden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiğinizlerle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamınıza yardımcı olur.







## Bilgilendirme Rehberi

15

### Uzmana Başvurun

Genel bir kural olarak, zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında aile üyeleriyle birlikte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır. 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.

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## Aileler İçin



### Yararlanılan Kaynaklar:

Child Welfare Information Gateway. (2014). Parenting a child who has experienced trauma. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113-128.

T. C. Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF (2002). Zorlu yaşam olayları ve etkileri. MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi, Türkiye.

T. C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2020). Salgın hastalık döneminde psikolojik sağlamlığımızı korumak: Aileler için bilgilendirme rehberi. Erişim adresi: [http://www.meb.gov.tr/meb\\_ıys\\_dosyalar/2020\\_03/30112459\\_ailecocuk.pdf](http://www.meb.gov.tr/meb_ıys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf)

Vogel, J. M. & the Family Systems Collaborative Group. (2017). Family resilience and traumatic stress: A guide for mental health providers. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

"Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır."



TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE

# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi

Psikolojik sağlamlık, “yaşamdaki zorlu deneyimler karşısında ruh sağlığını koruyabilme ve yaşam kalitesini ya da iyilik hâlini sürdürülebilir” anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlamlık, “**travmatik yaşam olayları karşısında yaşanan riskli sürece sağlıklı bir şekilde uyum göstermeyi ve etkili bir şekilde yeniden toparlanmayı**” ifade etmektedir.

Travmatik yaşam olayları karşısında ailelerin genellikle karşılaştığı iki durum söz konusudur: Birinci durum, yaşadıkları zorlu olayın olumsuz etkileriyle nasıl başa çıkabileceklerini bilemediklerinden aileler psikolojik travma yaşayabilir, aile içi etkileşim ya da destek azalabilir ve ailenin işlevselliği bozulabilir. İkinci durumda ise aileler psikolojik sağlamlıklarını koruyarak travmatik olayın olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkabilir ve yaşanan sürece sağlıklı uyum gösterebilirler.

Bu bakış açısıyla ailede psikolojik sağlamlık ise zorlu yaşam olayları karşısında aile üyelerinin;

- Birbirlerine ilgi, anlayış ve şefkat göstermelerini,
- Birbirlerine destek vererek aile içindeki güven duygusunu artırmalarını,
- Ailenin güçlü yönlerini kullanarak sağlıklı çözüm yolları geliştirmelerini,
- Kısa süre içinde toparlanarak aile birliğini yeniden inşa etmelerini,
- Risk altında dayanıklı kalmayı başarmalarını ifade etmektedir.

*Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi, Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.*



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

