



İbn-i Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Psikolojik Sağlık Hakkında Veli Bilgilendirmesi



Hazırlayan: Rehberlik Servisi

Merve SAHİN-Yeliz BİLİCİ

**Sağlık; “sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli” olarak tanımlanmaktadır.
(Dünya Sağlık Örgütü-WHO 2001)**

Çocuk Ruh Sağlığı Hakkında Bilinmesi Gerekenler

- *Çocuk ve ergenlik çağı son dönemde artan şekilde ruh sağlığı sorunları yaşanan dönemler arasına girmiştir.**
- *Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; küresel düzeyde rastlanan sağlık bozulmalarının %16’sı ergenlerin yaşadığı ruh sağlığı sorunlarıdır.**
- *Ruhsal bozulmaya yol açan örseleyici durumlar ve olaylar bireylerin tüm yaşamları süresince işlevselliklerini, iyilik hallerini ve strese maruz kaldıklarında verdikleri tepkileri olumsuz yönde etkilemektedir.**
- *Ruh sağlığındaki bozulmalar çoğunlukla 14 yaş itibarıyla ortaya çıkmakta, ancak önemli bir kısmı tespit ya da tedavi edilememektedir.**
- *Erken dönemde tespit ve müdahale edilmediği takdirde ruh sağlığı sorunları yetişkinlik dönemine uzanmaktadır.**

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

- **Fiziksel, cinsel ya da duygusal istismara maruz kalma**
- **Duygusal ya da fiziksel ihmale maruz kalma Yoksulluk**
- **Annenin ev ortamında şiddete maruz kalması**
- **Birlikte yaşanan aile üyelerinden birinin alkol ya da madde bağımlısı olması Aile üyelerinden birinin ruh sağlığının bozulmuş olması**
- **Ölüm**
- **Boşanma ya da ebeveynin hapse girmesi gibi sebeplerle aile ortamının işlevselliğini yitirmesi**

Psikolojik Sağlamlık: Beş Temel Boyut

Psikolojik Sağlamlığın 5 Temel Boyutu

1) Olumsuz Yaşantıların Üstesinden Gelmek

Özellikle kriz ve travma durumları gibi meydana okuyucu olumsuzlukların üstesinden gelmek hatta var olan kapasitenin ötesine çıkarak gelişim göstermek psikolojik sağlamlık kavramının en temel boyutudur.

2) Uyum Saęlama ve Kendini Düzenleme

Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örselleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramın bir diğer temel özelliğidir.

3) Sıradan Sihar

Bu tanımlama ile psikolojik sağlamlığın her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2004). Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.

4) Ruh Sağlığını Korumak

Bireyin depresyon, kayıp, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir düzeyde yaşaması psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir. Psikolojik sağlamak bireyin ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.

5) Kendini Toparlamak

Travmadan sonra ayağa kalkmak, zor durumdan kurtulup toparlanmak ve iyi oluğun temel çığışına dönebilmek kavramın anahtar bileşenlerinden biridir.

Örselleyici Yaşantılar Karşısında Psikolojik Sağlamlık

Çocukların üzerinde uzun ve kısa vadeli olumsuz etkiler bırakan travmatik olaylara maruz kalmaları çocukluk çağı olumsuz yaşantılar olarak adlandırılır. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşantılar, çocuk istismarı, işlevsiz ve stresli aile ortamı (aile üyelerinden birinin hasta olması, erken yaşta ebeveyn ölümü, aile içi şiddet, aile üyelerinden birinin hapiste olması vb.), ayrımcılık gibi toplumsal düzeyde şiddet ve doğal afetler olarak listelenmiştir. Ülkemizin en fazla göçmen barındıran ülke olması, ekonomik zorlukların çok geniş bir kesime yayılması, sık sık doğal afetlerin yaşanması, kadın cinayetlerinin sıklığı gibi başlıklar düşünüldüğünde çocuklar da dahil olmak üzere toplumun önemli bir bölümünün travmatik etkininin altında olma olasılığı karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, okullar çocuklar için ilk basamak önleyici ruh

sağlığı hizmetlerinin en ulaşılabilir olduğu noktalardır. Okullarda; ruh sağlığı okur yazarlığı, önleyici hizmetler, erken müdahale ve tedaviyi kapsayan ruh sağlığı hizmetleri akademik ve psikososyal işlevselliği artırmakta; akademik başarısızlığı ve ruhsal rahatsızlıkları azaltmaktadır.

Psikolojik sağlamlık genellikle travmatik olaylardan sonra ya da yoksulluk gibi süregelen olumsuzluklar sırasında ortaya çıkar ve bireyin ruh sağlığını koruyucu bir rol üstlenir. Travmaya maruz kalmış çocuk ve ergenin olumsuzluk içindeki hareket alanını genişleten ve koruyucu rol üstlenen becerilere sahip olması psikolojik sağlamlığa katkıda bulunur.

Aile ve okul tarafından desteklenmek, akran grup tarafından kabul görmek, evde ve okul ortamında güvende hissetmek, olumlu benlik değerine sahip olmak, öz-yetkinlik inancının yeterince gelişmiş olması travma karşısında bireyin psikolojik sağlamlığını ortaya çıkaran koruyucu faktörlerdir.

Esnek ve uyum sağlamayı kolaylaştırıcı beceriler psikolojik sağlamlığı geliştirir. Ayrıca, travma sonrasında çocuk ve ergenlerdeki toparlanmayı hızlandıran ve destekleyen yetişkin tutumları çocuğun güvende olduğu mesajını iletmelidir. Aşağıda çocuklarda psikolojik sağlamlığı destekleyici önerilere yer verilmiştir.

1)Seçme şansı verin. Çocuklara seçme şansı vermek travmatik olay anında yaşanan kontrol kaybını geri kazanma hissine yardım eder. Uygun durumlarda çocuğa seçim hakkının olduğunu gören çocuk travmanın yarattığı hareketsizlik halinden çıkar ve yeniden güvende hissetmeye hazır hale gelir.

2)Günlük rutin oluşturun. Travma sonrasında yaşam koşullarındaki karmaşa halinin azalması ve normalleşmeyi sağlamak için günlük bir rutin oluşturmak ilk adımdır. Okulda veya evde çocuğun ne olacağını öngördüğü bir ortam hazırlamak ve belirsizliği olabildiğince azaltmak psikolojik olarak destekleyicidir.

3)Örselenmiş çocuğu cesaretlendirin. Travmatik etkiyle yetersiz hisseden ve kaynaklarını kullanmakta güçlük çeken çocuğun şefkatli bir yetişkin tarafından cesaretlendirilmesi ve teşvik edilmesi son derece iyileştirici olacaktır. Kişilerarası destekleyici ve kapsayıcı etkileşim travmatik yarayı onarır.

4) Uygun olmayan davranışlar için net ve anlaşılır limitler belirleyin.

Travma sonrasında çocuk kaybettiği kontrol duygusunu yeniden kazanmak için sınırları ne kadar esnetebileceğini sınar. Bu sayede kontrol duygusu pekişir. Bu tip durumlarda, net ve açık sınırlar belirleyerek ve akıl yürütmesine yardım edecek mantıksal örüntüleri açıklamak cezalandırmaktan daha çok işe yarar.

5) Ön yargılı olmayın ve travma sonrası ortaya çıkan kaygıya empati ile yaklaşın

Çocuğun gösterdiği davranış problemleri travmayla ilgili olabilir. Yaşadığı kaygıya anlayışla yaklaşmak ve kaygıyı sakinleştiren ve güvende hissettiren bir psikolojik bir atmosfer yaratmak davranış problemlerini hızla ortadan kaldıracaktır. Çocuğun soru sormasına açık olun ve paylaşmasını kolaylaştırın. Çocuğun aklındaki soruların açığa çıkmasına ve travmatik olayı anlamlandırmasına yardım edin. Gelişim düzeyine uygun somut ve gerçeğe dayalı yanıtlar vererek zihinindeki boşlukları doldurmasına yardım edin. Travma sonrasında oluşan bilişsel hataların ve yanlış anlaşılmaların düzeltilmesi travmatik etkiyi ve travmaya bağlı suçluluk ve utanç gibi zorlu duyguların yoğunluğunu azaltacaktır.

6) Çocuğun yeniden travmatize olmasının önüne geçin.

Etraftaki travmayı tetikleyici uyarıcılarında farkında olun. Travmatik olayların yıl dönümleri güçlü bir tetikleyicidir ve yıl dönümleri yaklaşırken davranış problemleri artabilir. Yıl dönümlerinde destekleyici ve ifade etmeyi kolaylaştırıcı ortamlar hazırlayın. Gece uğradığı cinsel istismar sonrasında çocuk karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkabilir. Tehlike içermeyen durumlarda dahi yalnız kalmak travmatik stresi körükleyebilir. Bu tip durumlarda çocuk için kolaylaştırıcı olmak gerekir. Çocuğun yaşadığı travmayla bağlantılandığı tetikleyicileri belirlemeye çalışın. Travmatik olayın niteliğine bağlı olarak yüksek ses, karanlık, yalnız kalmak, ambulans sesi, maske gibi çok sayıda uyaran tetikleyici olabilir.