

·Ji bîr nekin ku niha hewcedarîya zarokan hîn zêde û bêtir bi nêzikahîya we heye(nêzikahîya beden îhmal nekin, bi destêwan bigirin, wan hembêz bikin).

·Ji hêlekê ve jî, bêyî ku nêzikahî we ya bi wan re bê guhertin, lê ne bi parastineke tund, têkîlîya xwe bidomînin. Ji bîr nekin, gava hûn kar û berpirsiyarîyên li gorî emrê wan bidin wan, ew ji bo fêdeya wan e, psîkolojîya wan baştir dibe.

·Wexta ku tiştên ku di dema erdhej û piştî erdhejê de ditine bixwazin bibêjin piştgirîyê bidin wan, wan di vî warî de wêrek bikin. Li tirs û metirsiyên wanguhdarî bikin, bêyî kuwan darizînin, bi awayekî empatîk bersivan bidin wan, tu carî bi wan re nexeyidin.

·Di zarokên biçûk yê berî dibistanê û salên pêşîn ên dibistanê de, piştî bûyereke xerab û nebaş, dibe his bikin ku ew bi xwe bûne sebaba wê bûyerê, bi awayekî teqez û rasterast ji wan re bibêjin ku ew ne sûcê wan e.

·Bihêlin bila hestên xwe yê wekî tirs û hêrsê îfade bikin, destekê bidin wan ji bo ku tirs û hêrsa xwe bibêjin. Heke bigirîn bihêlin bila bigirîn û wexta girîyan bi wan re nexeyidin. Wexta ku carê eynî tiştî bipirsin bi bêhna fireh bersiva wan bidin.

·Ji wan re bibêjin ku tiştê jîyane gelekî normal e, ev ne nexweşîyek e. ·Ji bo aşkirin û rehetkirina zarokan, peyvên wekî “êdî derbas bû” yan jî “tiştê nabe, metirse” nebêjin, ji dêvlahûn van peyvên bibêjin hûn dikarin ji wan re divê di dema erdhejê de çî bikin, di derheqê wê de agahîyan bidin wan.

·Di derheqê mijarên erdhejê de li ber zarokan bipeyivin lê bi dizî nepeyivin. Lê heke zarok li cem webin, di derheqê bûyerên bi tirs û bi xof û bi şidet de bi hûrgilî zêde nepeyivin.

·Gava pêwendîyeke xweş û baş di navbera zarok û dêûbav de çê bû, bala wan bikişînin ser vê û dêûbavên din jî teşwîq bikin ku ew jî bi vî şêklî tevbigerin.

·Piştî qîrçekê di meseleya fahmkirîna guherînan zarokan de, divê mirov hesas be û hay ji van tiştan hebe: Zanibin ku zarok dibe ku ji tu kesî netirsin û ji wan dûr nesekin, yan jî dibe ku bi zarokên din re bêtir şer bikin. Ev tişt hemû ji ber stresê ne, tevgerên wisa di zarokan de piştî erhejê gelekî tîn dîtin û hemû normal in.

Heke gazinên we yê nepsîkolojîk zêde bin û hûn difikirin ku hûn nikarin bi zarokên xwe re qenc eleqedar bibin, bi lez serî li psîkiyatristekî bidin.

Heke zarokên we zêde di bin tesîra erdhejê de mabin, tevgerên wan ên cuda bidomînin û ji dêvlahê kêm bûnê her bi her zêde bibin, wan bibin cem psîkiyatristekî zarokan.

KEŞÊN KU DESTEK DANE VÊ NIVÎSARÊ

Murad Atmaca, Sema Baykara û Sevda Korkmaz li Zanîngeha Fîratê ya Elezîzê di Beşa Serzanista Psîkiyatîrîyê de dixebitin û ji bo sererastkirina vê nivîsarê destek dane.

Ji aliyê endamên Beşa Xebatê ya Trawmayên Derûnî û Karesatan ya Komeleya Psîkiyatîrîyê ya Tirkîyeyê, Aysel Devrim Başterzi, F. Gizem İskender, İ. Fuat Akgül, İlker Küçükparlak, Mustafa Sercan, Münevver Hacıoğlu Yıldırım û Şahika Yüksel ve şêklê dawîn yê vê nivîsarê hatîye diyarkirin.

Ji aliyê Azad Günderci ve ji bo Kurmancî hatîye wergerandin û ji aliyê İsrâfil Bülbul ve hatîye sererastkirin.

ÇAVKANÎ

1. Coping with Stress Following a Mass Shooting, Center for the Study of Traumatic Stress.
2. Afet Sonrası Erken Dönemde Halka Duyuru, Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi.
3. Ruhsal Travma: Halka Yönelik Bilgilendirme Broşürü, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Travma ve Travma Terapileri Grubu.
4. IASC Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Kılavuzu.
5. Travma sonrası erken dönemde etkin tedaviler: Psikoterapi ve psikofarmakoloji. Neşe Direk, Şahika Yüksel, Psikiyatride Güncel.
6. Kitleselel travmalar sonrası akut dönemde ilk ruhsal değerlendirme ve müdahale. Ayşe Devrim Başterzi, Psikiyatride Güncel.
7. Kitleselel şiddet olayları sonrası örgütlenme ve psikolojik ilk yardım. Zerrin Oğlaç, Psikiyatride Güncel.
8. Kitleselel travmada etkilenmiş grupların sosyal, psikolojik analizi ve psikososyal müdahaleler. Ejder Akgün Yıldırım, Nezaket Kaya, Psikiyatride Güncel.

KOMELEYA PSİKİYATRÎYÊ YA TIRKÎYEEYÊ PIŞTÎ ERDHEJÊ AGAHÎYÊN JI BO GEL



DI GAVA PÊŞÎN A ERDHEJÊ DE HÛNÊ TENDURISTÎYA XWE YA PSİKOLOJİKÇAWA BIPARÊZIN?

Piştî Erdhejê Di Warê Psîkolojîk De Hûn Xwe Çawa His Dikin?

Erdhejê tesîreke xerab li we kir. Niha hûn ji aliyekî ve dixwazin vegeerî jîyana xwe ya normal; lê gelekî normal e ku di warê psîkolojîk de kêm zêde tesîrek li we kiribe. Ne bi tenê hûn, ev hat serê her kesên ku li herêma erdhejê bû. Her kes tirsîya. Ev ne tirseke ji rêzê bû, tiştê hat serê we tirs û xofeke dijwarbû. Pirranîya mirovan xwe wekî we bêçare his kirin.

HEMA PIŞTÎ ERDHEJÊ DIBE KUEV HATIBIN SERÊ WE:

·Dibe ku hûn tirseke zêde his bikin û hûn nizanibin hûn li ku derê ne û hûn çî dikin.

·Dibe ku hiş û aqilê we tevlihev bibe.

·Dibe ku bêyî ku hay ji xwe hebe hûn tevbigerin.

·Dibe ku hûn tiştêkî his nekin û bê liv û tevger bimînin.

GAVA WE DÎTÏBE AN JÎ BIHÎSTÏBE KU NAS Û MERIVÊN WE MIRINE DÏBEKU EV HATÏBIN SERÊ WE:

·Dibe ku hûn bertekên ji nişkaveû bişid bidin an jî matmayî bimînin.

·Dibe ku hûn nikaribin bigirîn û xemgîniya xwe îfade bikin.

·Dibe ku hûn mirina merivan xwe qebûl nekin û înkâr bikin û dibe ku hûn his bikin ku ew ê vegerin.

·Dibe ku hûn hêrs bibin û îsyan bikin û kesên din sûcdar bikin.

DI SER ERDHEJÊ RE JI HEFTEYEKE ZÊDE DERBAS BÛBE JÎ, DÏBE KU HÎN JÎ EV GAZINÊN WE HEBIN:

·**Dibe ku hûn tirseke zêde, bêçaretî û ji tirsan re xwe qidûmşikestî his bikin**

·**Dibe ku hûn têkevin şoqê, tişteki his nekin, bê liv û tevger bimînin û nikaribin bigirîn.**

·**Dibe ku hûn carê his bikin ku weki erd dîsa diheje:** Dibe erdhejarê dîsa têkeve bîra we, dibe kuhûn tiştên hatine serê we di xewn û xeyalên xwe de bibînin, hûn dikarin his bikin ku bûyer dîsa diqewime.

·**Dibe ku hûn ji cih û rewşên ku erdhejê tine bîra we xwe dûr bixin:**Dibe ku hinek beş an temamê bûyerê neyê bîra we, dibe ku hûn nikaribin têkevin mala ku erdhej lê çêbûye, dibe ku hûn xwe ji mirovan dûr bixin. Dibe ku hûn nexwazin li ser erdhejê bi kesî re bipeyivin.

·**Gazinên tengjandina zêde:** Bêxewî, asabîbûn, hêrsbûneke zû, ji nişkan ve vecinîqandin, lêdana dil, bêhnçikandin.

·Hûn dikarin bibêjin qey **siberoja we nemaye.**

·Ji ber mirina merivên xwe, **hûn dikarin xwe sûcdar his bikin.**

LI HEMBERÎ TIŞTÊN HÛN JÏYANE, HÛN DÏKARIN XWE BÊÇARE Û BÊKÊR HIS BIKIN. GELEKÎ NORMAL E KU DI HEFTEYÊN PÊŞÏN DE EV TIŞT BÊN SERÊ KESÊNKU

ERDHEJ DÎTÏBE.

HEKE EV GAZIN DI NAVA HEFTEYÊ DU HEFTEYAN DE KÊM NEBIN Û JÏYANA WE ASTENG BIKIN Û HÛN NIKARÏBIN SERÎ PÊ RE DERKEVIN, DÏVÊ HÛN SERÎ LI PÏSPORÊN PSÏKÏYATRÎ Û PSÏKOLOJÏYÊ BIDIN KU HERTIM JI BO ALÏKARÏYÊ AMADE NE; YAN JÎ SERÎ LI NAVENDEKE SIHETÊ BIDIN KU PSÏKÏATRÏSTLÊ HENE.

JÏ BO KU HÛN BAŞTIRHIS BIKIN HÛN DÏKARIN ÇÏ BIKIN?

1.Dibe ku metirsî û tirs û girêdayî metirsîyêgazinên weki bêhtengî, lêdana dil û bêhnçikandin bèn dîtin. Gava kesek xwe di nav xetereyekê de his bike, **ev tişt tèn serî û ev gelekî normal in.** Metirsî û tirs mirov dîn nake, lê mirov dibêje qey wê bimire yan jî dîn bibe. Ji ber bûyerên tèn serî, gava hûn xwe di xetereyê de his bikin, lêdana dil zêde dibe, bêhna mirov diçike, madê mirov dixele, mirov dilerize, li ser sîngê giranî çêdibe û ev gazin hemû normal in. Gava metirsiya we û tirs we kêma bibewê ev gazin hemû jî bi xwe wînda bibin.

2.Bûyera hatîye serê we, bi nasekî xwe re bipeyivin, xwe nedin afî. Têkîlîyên erênî û yên ku piştgirîyê didin we yên bi malbat, heval û cîranan re bidomînin. Desteka sosyal, piştî trawmaya psikolojik, tesîreke baş li ser kesan dike. Xew û kulên xwe navêjin hundirê xwe. Hest û fikîren xwe yên li ser vê bûyerê, bi derdora xwe re parve bikin.

3.Piştî erdhejê, heke ketina cihên teng û girtî û nav qelebalixiyê metirsîyê û tirsê bide we, xwe ji van tiştan dûr negirin; lê heta asta metirsiya we kêma bibe, heta ku hûn dikarin, vî tiştî bi kesên nas re bikin, bi tena serê xwe nekin.

4.Bi taybetî jî ji bo zarokan, hewil bidin ku dîmen û vîdeoyên erdhejê kêma bibînin. Dibe ku ji bo mezinan carinan hewcedarî bi dîtina dîmenan û nûçeyan hebe. Lê gava hûn li ser hev ji sibehê heta êvarî li dîmenên erdhejê û nûçeyan temaşe bikin, ev yek dibe ku psikolojiya we xerabtir bike.

5.Di rojên pêşîn de, hisên weki bêxewî, kêmxwarinî, bêhalî, bêçaretî, bêhêvîti gelekî normal in. Ji ber wê, dermanên xewê û alkolê bi kar neynin. Di navaçend rojan da xewa we wê sererast bibe.

6.Li xwe û bedena xwe miqate bin. Dev ji tiştên weki alkol û cixareyê berdînan jî bikaranîna wan zêde nekin ku ev tişttesîreke nebaş li ser siheta we dikin. Her çî ku hûn xwe pê rehet his dikin (meş, sohbeta bi hevalan re, îbadet, gera nav xwezayê û tiştên weki dîn) hewil bidin ku wan tiştan bikin. Heke hûn metirsîyeke zêde his dikin, dibe ku egzersizên nefesê û egzersizên nermbûna laş bi we baş werin.

7.Piştî karesat û trawmayan, dibe ku mirov bixwaze li sûcdarekî bigere. Ji ber gotegotan, ji ber kes an komekê, divê mirov hemû gunehan li hinekan bar neke û hay ji nûçeyên nerasthebe. Gotegotên wisa basit û nerast, daxuyanîyên nexwezayî û tiştên bi vî rengî dikarin bibin sebeb ku civak ji hev dûr bikeve.

PIŞTÎ ERDHEJÊ ZAROKÊN WE DÏKARIN ÇÏ BÏJÏN?

·Dibe ku zêde bitirsîn û bêçaretîyê his bikin.

·Dibe ku bûyerên li derdorê bala wan nekişînin.

Dibe ku xeber nedin, bertekên wan ên hestiyar kêma bibin, sar bimînin û xwe ji bîr bikin. Berevajîyê wê, dibe ku weki tişteki nebûye tevbigerin, ji xwe re weki berê bilîzin û stranên bibêjin. Ji bo zarokan herdu cure bertek jî normal û xwezayî ne.

·Dibe ku dema erdhejê û piştî erdhejê neyê bîra wan.

·Dibe ku wisa his bikin ku erdhej dîsa çê dibe. Dibe ku bitirsîn, biqêrînin, bilerizin, dilê wan bike gupegup.

·Dibe ku ji tenêtiyê û ji cihên teng û tarî bitirsîn.

·Dibe ku xewa wan neyê, xewnên bitirs bibînin û ji nişka vebiveciniqin.

·Dibe ku weki yekî ji emrê xwe biçûktir tevbigerin. Dibe ku nexwazin ji dêûbavên xwe dûr bikevin, bi şev nivênen xwe şil bikin, îsrar û rikdarîyê bikin.

·Dibe ku madxelandin, êşa zik û serêşî, kêmxwarinî û çûyina tuwaletê ya zêde bèn dîtin.

JÏ BO ALÏKARÏYA ZAROKÊN XWE HÛN DÏKARIN ÇÏ BIKIN?

·Ji bo zarokan hewcedarîya herî mezin û bingehîn ew e ku zanibin ew û dê û bavê xwe diwlehiyê de ne.

·Zarokên xwe ji xwe bi dûr nexin, hewcedarîyên weki eleqe, xwarin û parastinê hûn bi xwe pêk bînin.

·Ji bo alîkarîya zarokan, şertê pêşîn ew e ku heta ji destê we tê li cem wan bi aramî, bi bawerî û bi aheng tevbigerin.