



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Değerli Velimiz,

06.02.2023 Pazartesi sabahı, merkezi Kahramanmaraş ilimiz olan, çevre illerimizde de hissedilen deprem haberiyle güne başladık. Ardından 13.24’de Kahramanmaraş merkezli bir başka deprem haberi aldık. İTÜ GVO Ailesi olarak depremde yaşamını yitirmiş tüm vatandaşlarımıza rahmet, yaralılara acil şifalar diliyoruz.

Arama kurtarma çalışmaları sayesinde deprem bölgesindeki tüm vatandaşlarımıza bir an önce ulaşılmasını ümit ediyoruz. İTÜ GVO İzmir Ailesi olarak başlattığımız ve ülkemizin tüm bölgelerinden ulaşan yardım kampanyalarının bir anca bölgedeki vatandaşlarımıza ulaşmasını ve yaraların sarılmasını temenni ediyoruz.

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 öreseyici olayları tanımlamak için kullanılır. Doğal afetler, deprem, sel, fırtına, yangın vb. travmatik yaşam olaylarına örnek gösterilebilir.

Travmatik yaşam olaylarına her bireyin gösterdiği tepki farklıdır. Travmatik bir olay sonrasında yaşanan stres tepkileri son derece normaldir. Bu durum **“anormal bir olaya gösterilen normal bir tepkidir.”** Çaresizlik, kızgınlık, korku ve kaygı gibi duygu durumları yaşamak son derece normaldir.

Burada önemli olan nokta, kişinin bu duygularla baş edip edememesidir. Gösterilen psikolojik tepkilerin yoğunluğu ve sıklığı, günlük yaşama etkileri önemlidir. Birey, bu durumla tek başına baş edemiyor, bu duyguları çok yoğun ve uzun süre yaşıyor ise psikolojik bir destek almalıdır.





İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları

Özel İzmir Anaokulu, İlkokulu, Ortaokulu, Lisesi

Psikolojik Sağlamlığın Korunması İçin Öneriler;

- Sosyal, yazılı, görsel medya organlarına çok fazla maruz kalınmamalıdır. Bilgi edinmek önemli olmakla birlikte uzun süre deprem görüntüleri izlemek, kaygı, panik ve güvensizlik yaratır. Aile içi psikolojik sağlık adına yetişkinlerin de bu görüntülere çok fazla maruz kalmamaları önemlidir.

-Bilgi kirliliği içerisinde bilimsel, somut ve doğru bilgiler edinilip aile bireyleriyle paylaşılmalıdır. Bu konuya doğru ve güvenilir yardım kampanyalarına katılmaktan, böyle bir durumla karşılaşılması halinde ailece neler yapılabileceğine kadar depreme dair her konuda özenilmesi gereken bir konudur.

-Edinilen doğru bilgiler aile üyeleriyle paylaşılırken, aile üyelerinin gelişimsel özelliklerine dikkat edilmelidir. Özellikle çocuk ve ergenler yaşanan olaylardan daha fazla etkinlenirler.

-Kullanılan sözcükler doğru seçilmeli, endişe yaratılmamalı, olay en yalın ve çocuğunuzun anlayabileceği şekilde anlatılmalıdır.

-Aile içindeki günlük aktivitelerin ve rollerin yeni koşullara uygun şekilde sürdürülmesi önemlidir.

Aile üyelerinin ilgi, anlayış, güven ve destekleyici olması ve zorlayıcı yaşam koşullarına karşı birlikteliği, çocuğunuzun gelecekteki zorlu yaşam olaylarıyla baş etmesi adına da oldukça önemlidir.

Depremi yaralarını psikolojik sağlamlığımızı koruyarak ve her zamanki gibi birlikte olarak atlatacağımıza inanıyoruz.

Saygılarımızla

REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Menderes Caddesi Sevgi Mh.
No: 9 - Gazimir, İzmir

izmir@itugvo.k12.tr
izmir.itugvo.k12.tr

T 444 6 488
F 0232 274 1700