AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Çocuklarda Deprasyon ve Aileler Olarak Bilmemiz Gerekenler

Çocuklarımızın duygularının, ne kadar ciddi olduğunu anlamamız için, birkaç yol vardır:

Çocuklarımızın sadece üzgün değil, bunalımda da olduklarına dair belirtiler var mı?

Deprasyon geçirmek, üzgün olmak ya da huysuzluktan daha farklı birşeydir. Büyümek, özellikle ergenlik çağlarında, karmaşanın, huysuzluğun ve aşırı hassaslığın yaşandığı bir dönemdir. Genellikle isyankarlığın ortaya çıktığı bir dönem olarak da görülebilir. Aileler olarak bizlerin görevi çocuklarımızın keder, kızgınlık, isyan, suçluluk veya kendilerine güvensizliklerinin, normal sınırların dışına çıkarak, aşırı derecede üzgün olduklarının bir işareti olup olmadığının farkına varmaktır. Ergenlik çağındaki çocuklarımız, kendilerini daha iyi hissedebilmek için, alkol veya uyuşturucuya başvurduklarında, bu da onların kendilerini bunalımda hissettiklerinin belirtisi olabilir.

Çocuklarımızın kendilerini kötü hissetmesi hayatın başka alanlarında da kendini gösteriyor mu?

Eskiden başkalarıyla kaynaşabilen, arkadaşlarıyla oynayabilen veya yaşıtlarıyla zaman geçirmekten hoşlanan çocuklarımız; şimdi kendilerini bu tür etkinliklerden çekip arkadaşlık yapamamaya, zamanlarının çoğunu yalnız geçirmeye veya odalarına çekilip evde tek başlarına kalmaya başlamış olabilirler. Eskiden hoşlandıkları etkinlikler veya ilgi duydukları şeyler artık onları ilgilendirmemeye başlamış olabilir. Okul ödevlerini yapmaya devam etseler bile dikkatlerini toplayamadıklarından başarı seviyeleri düşmüş olabilir. Eskiden enerji yüklü olan çocuklarımız artık o enerjiyi bulamıyor olabilir. Eskiden kendileriyle barışık olan çocuklar, kendilerini gittikce daha az sevmeye başlayabilirler. Kendilerine karşı duydukları hoşnutsuzluktan dolayı, sürekli risk teşkil eden davranışlarda bulunabilirler. Bütün bu değişiklikler yavaş yavaş, bir kaç haftada veya birkaç ay içinde olabilir.

Çocuklarımız duygularını açıklayabiliyorlar mı?

Okulda ya da evde sorun yaşayan çocuklar veya ergenlik çağindaki gençler, bazen bunalımda olupda bu durumlarının farkında olmayabilirler. Çocuklarımız her zaman üzgün durmadıklarından, biz aileler onların kötü davranışlarının aslında deprasyonun belirtileri, olduğunu farkedemeyebiliriz. Kendilerine sorduğumuzda,

çocuklarımız bazen mutsuz veya üzgün olduklarını, dile getirebilirler. Deprasyon geçiren çocuklarımız ve ergenlik çağındaki gençlerimiz duygularını, veya ruh hallerini ifade edemiyebilirler. Genellikle çocuklarımız, deprasyon geçirdiklerinin farkında bile değillerdir. Bu nedenle gerekli olan yardım, istenmeyecek ve sağlanmayacaktır.

Çocuklarımızın yaşamında olan biten değişikliklerin ve onların bu farklı duygularla nasıl başa çıkmaya çalıştıklarının farkına varmak, aileler olarak bizlerin görevidir. Gençler, yaşamlarında olup biteni paylaşamadıklarında, bu birşeylerin yolunda gitmediğinin işaretidir.

Çocuklarımız intiharı veya ölümü düşünüyor mu?

Aileler, bunalım geçiren çocuklarıin "hayat yaşamaya değmez" veya "hayat o kadar kötü ki artık yaşamak istemiyorum" gibi düşüncelerini ve duygularını açığa vurduğunda, genelikle çok endişelenirler. Bir aile için çocuğunun ölümü dilemesini veya intihardan bahsetmesini dinlemek, dayanılamayacak kadar zordur. Duygusal anlarda söylenen şeyler, belki de çok anlam ifade etmez, fakat hem çocuk hem aile için korkutucudur. Eğer bu duygular veya düşünceler geçici birşeyler olmaktan uzaksa, bunlar ciddiye alınmalıdır.

Çocuklarımız deprasyon geçiriyorlarsa, intiharı düşünebilirler. Bundan bahsetmiyor olmaları, bu riski ortadan kaldırmaz. Onlara yumuşak bir şekilde, anlayışla, destekle ve açıkça, uyuyup uyanmamayı veya ölmeyi düşünüp düşünmedigini sorunuz. Eğer çocuklarımıza, paniğe kapılmadan ya da eleştirmeden, bu korkuları sorabilirsek, bu onların kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlar. Onlara bu duygularını konuşma firsatı vermek kafalarına bu düşünceleri sokmak anlamına gelmez. Eğer çocuklarımız ölmek istediklerini söylüyorsa, bunu gözardı edemeyiz. Aileler olarak çocuklarımıza kendilerine zarar verme ile ilgili bu duygularını konuşabilme firsatı vermek ve onlara telaşa kapılmadan, çektikleri acıyı anlayabildiğimizi belirtmek, çok önemlidir.

Ne yapabiliriz?

Eğer çocuklarımız kendilerine zarar vermeyi düşünüyorlarsa veya böyle bir girişimde bulunmuşsalar, aileler olarak onları kesinlikle yalnız bırakmamalıyız. Bir aile doktoru, çocuk doktoru veya bir psikolg tarafindan görülene kadar, bu durumdaki çocukların gözlem altında tutulmaları gerekmektedir. Eğer çocuklarımız, kendilerine zarar vermek istediklerini söylüyorlarsa, yardıma ihtiyaçları olacaktır. Eğer ailesi olarak onları güvenlikte tutamayacağınıza inanıyorsanız çocuğunuzu, bir doktora veya bir hastaneye götürmelisiniz.

Ne kadar sürer?

Çocukluk çağında, geçirilen sıradan üzgünlük veya karamsarlık, genellikle çok uzun sürmez. Bu durum 2 haftadan fazla devam ederse, endişe etmeye başlamamız gerekir. Eğer 3 aydan fazla sürerse, yardım istemek önemlidir.

Ne zaman yardım istemek gerektiğini, nasıl bileceğiz?

Çocuklarımız, deprasyon geçiryorsa, en önemli belirtileri, aşağıda sıralanmıştır. Bu durumda, profesyonel yardım almanın zamanı gelmiştir.

- Çocuk veya genç sürekli mutsuzsa,
- Günlük normal faaliyetlerini yapmıyorsa,
- Okulda derslerinde başarılı olamıyorsa,
- Uzun süre arkadaşlık yapamıyorsa,
- Her zamankinden daha endişeli ise,

- Fiziksel olarak kendini iyi hissetmiyorsa,
- Ağlayan, huzursuzlanan, umutsuzluk, çaresizlik hissine kapılan,
- Suçluluk duymasını gerektirmeyecek şeyler için bile suçluluk duyuyorsa

Bize deprasyon geçiren bir çocukla, karşı karşıya olduğumuzu gösteren belirtiler

- **Uyku düzeninin bozulması:** Bu durum sabah erken uyanma, uykuya dalmakta zorlanmalarını veya uyku halindeyken sürekli uyanmalarını kapsar. Bu, çocuğun uyuyamadığı için sabaha kadar televizyon seyretmesine, okul saatinde uyanamamasına veya gündüz uyumasına neden olabilir.
- **Kiloda ve iştahta değişiklik:** Çocuklarımızın kilosunda değişiklikler olabilir. Bu durum çocuğun bir ayda 3 kilodan fazla kilo kaybetmesi veya alması, iştah kaybı veya artışı, ya da kendini iyi hissedebilmek için, çok yemek yemesiyle kendini gösterebilir.
- **Normal enerji seviyesini ve hayattan zevk alma yeteneğini kaybetmek:** Çok aşırı hallerde bu durum çocukların hareketlerinin ve düşüncelerinin yavaşlamasına neden olabilir.
- **Dikkatini toplamakta (Konsantrasyon) ve hatırlamakta zorluk çekme:** Bu durum genellikle kendini, dikkatin kolay dağılması ve endişe haliyle birlikte gösterir.
- **Belli zamanlarda, kendini kötü hissetme:** Bu durumda çocuklarımız, bize günün belli bir zamanında, örneğin geceleri yalnızken kendilerini kötü hissettiklerini söylerler ve bunun sebebi bir günlük stres değildir.
- **Kötü düşüncelerin, devamlı kafalarını meşgul etmesi:** Bu durumda ölüm ya da kendilerine zarar verme düşüncesi, sürekli olarak çocuğun kafasını meşgul eder.

Aileler olarak, farkında olmamız gereken şeyler?

Aileler için kendini yalnız hisseden, huysuz, bunalımlı veya öfkeli çocuklarla yaşamak zor olabilir. Bu gibi dönemlerde, çocuklarımız için endişeye kapılır, çaresizlik, umutsuzluk, ya da çocuklarımızın acı çektiği gibi düşüncelerle kahrolabiliriz. Bu duygulardan dolayı, ailelerin kendi kızgınlıkları, üzüntüleri, hayal kırıklıkları veya çocuklarına karşı, tepkilerini kontrol etmenin yollarını bulmaları çok önemlidir.

Neler yapabiliriz?

- **Çocuklarımızı dinlemeye ve yardım etmeye hazır olmalıyız:** Çocuklarımız kendilerini üzgün ya da kötü hissettiklerinde, onlara, kendilerini dinleyeceğimizi hissettirmek, onlarla birlikte zaman geçirmek ve profesyonel destek bulabilmeleri için, yardım önermek çok önemlidir.

- **Neleri bilmediğimizin farkında olmalıyız:** Çocukların gelişme ve olgunlaşma süreçlerini bilmemiz gerekir. Bu konuda sağlık görevlilerinden veya okuldan bilgi isteyebilir veya kendimize sorular sorabiliriz. Örneğin çocuğumun böyle davranmasına sebep olan nedir gibi. Belki cevabını, o anda bulamasak bile, en azından bilmemiz gereken şeyleri düşünmeye başlamış oluruz.

- **Başkalarından yardım isteyebilirsiniz fakat kendi çocuğunuz için, en iyiyi sizin yapabileceğinize inanın:** Sorunları aile içinde çözmeye çalışmamız çocuklarımıza, onlara önem verdiğimiz mesajını verir ve onlara olan sevgi ve desteğimizi gösterir. Fikirleri, duyguları paylaşmak, sorunları bir aile bütünlüğü içinde çözumlemeye çalışmak, çocuklarımızın kendilerini üzgün hissettikleri zaman, bizlerle konuşabilmelerini kolaylaştırır.

Onları eleştirmek yerine cesaretlendirmek ve taktir etmekte, duruma yardımcı olur. Ancak yalnızca bizim yardımımızla, çocuğumuzda bir ilerleme göremiyorsak, bir profesyonelden yardım almamız gerekir.

Çocuklarımızı:

- Duygularını ifade etmeye ve duyguları hakkında konuşmaya,
- Destekleyici, yardımcı arkadaşlarla zaman geçirmeye,
- Güvendikleri kimselerle, duygularını paylaşmaya,
- Hoşlandıkları faaliyetlere, katılmaya,
- Yarışma niteliği olmayan egsersizler, yapmaya,
- Rahatlamak için yeni bir film seyretmek veya yürüyüşe çıkmak gibi yeni yöntemler, denemeye teşvikediniz.

Zor dönemlerle başa çıkmanın yolları:

- **Pratik sorunları çözmekle, işe başlayabiliriz:** Çocuklarımızı desteklemek için ve sorunlarını çözebilmeleri için profesyonel bir kimseden, randevu almayı önerebiliriz.
- **Kendimizin ve çocuklarımızın, kendilerini iyi hissetmelerine yardım edecek, özel şeyler yapabiliriz:** Örneğin gelecekte birlikte yapabileceğiniz bir şeyleri, planlamak gibi.
- **Kendimizi iyi hissetmek icin çaba harcayabiliriz:** Çocuklarımızın, onlara değer verdiğimizi ve gelecekte herşeyin iyiye gideceğine inandığımızı, bilmeye ihtiyaçları vardır.
- **Engeller ve hayal kırıklıkları için hazırlıklı olabiliriz:** Birşeylerin düzelmesi ve iyiye gitmesi için zaman, çaba ve enerjiye ihtiyacımız olduğunu, kabul etmemiz gerekir.

Eğer farkedilir ve yardımcı olunursa, deprasyon çocuklarda genellikle geçici bir durumdur. Ciddi olduğu durumlarda bile, profesyonel tedaviye daima cevap verir. Deprasyonunun farkına varabilmenin en önemli aşaması, bizim çocuklarımızın da deprasyon geçirebileceğini bilmek ve çocuklarla iletişimimizi sürdürmektir.

Çocuklarımızın yardıma ihtiyacı varsa ve biz onlara nasıl yardım edeceğimizi bilmiyorsak, neler yapabiliriz?

- Kendi dilinizde öneriler için, Transkültürel Mental Health Centre - Transkültürel Akıl Sağlık Merkezini arayınız,
- Öneri ve bilgi için, Westmead Çocuk Hastanesini arayınız,
- Çocuğunuzun okul danışmanıyla konuşunuz,
- Yerel toplum sağlık merkezini arayınız,
- Bölgenizdeki çocuk doktorları veya çocuk psikologları hakkında, bilgi almak için bir doktorla görüşünüz.

Transcultural Mental Health Centre
Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)
Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call
Tel: 24hr 1800 55 1800