

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUKLAR

İNKAR

Çocuklar bazen karşı karşıya olduğumuz durumu küçümseme eğiliminde olabilir. Başlarına bir şey gelmeyeceğini ve bu hastalığa asla yakalanmayacaklarını düşünebilirler.

Bu tutumları size meydan okuma gibi algılayıp öfkeli yanıtlar vermeniz işe yaramayacağı gibi sürece uyumlarını zorlaştırabilir. Böyle durumlarda çocuğu iyice dinlemek ve onunla tartışmadan bu süreç hakkında konuşmak daha yararlı olabilir. Dikkatli olmadıkları için kızmak yerine endişenizi yansıtmak ve uygun bilimsel verileri kanıtlarla paylaşmak çocuklar için daha uygun olabilir. Bu süreçte sorulara açık ve dürüst bir şekilde yanıt vermek en doğrusudur. Çocuklarla sadece doğruyu konuşmalı ve yapılması gerekenleri kısa ve anlaşılır şekilde belirtmeliyiz.



- Sürekli bilgi edinme uğraşı
- Sık sık haber kaynaklarını kontrol etmek
- Sürekli ve abartılı bir şekilde endişeler hakkında konuşmak
- Tıbbi tavsiyelerin ötesinde temizlik ve hijyen faaliyetleriyle ilgili meşguliyet gibi tekrarlayan yavaş yavaş gündelik hayatı ele geçiren ritüeller gördüğünüzde onlara neyin yardımcı olduğunu ve neyin daha endişeli hissettirdiğini fark etmeleri için yardımcı olabilirsiniz.

Tekrarlayan sorular, ritüeller, faaliyetler artarak kontrol edilmez bir şekilde devam ediyorsa çocuğunuzun gerginliği ve endişeleri önlenemez şekilde artıyorsa bir uzmandan yardım istemelisiniz.

PANDEMİ SONRASI GÖRÜLEN DAVRANIŞ VE KAYGI BOZUKLUKLARI



**TARSUS REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Telefon: (324) 614 1744

SOSYAL FOBİ

Sosyal fobi bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını taşıdığı toplumsal ortamlarda, mahcup ya da rezil olacağı konusunda belirgin ve sürekli korkusunun olduğu bir kaygı bozukluğudur. Kişiler başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren ya da bir eylemi başkalarının yanında yerine getirmeleri gereken durumlardan korkarlar ve bunlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar.

Pandemi sürecinde sosyallik azalınca ya da sanallaşınca, sosyal fobi yakınmaları da azaldı. Sosyal mesafe ile rahatlayan internetteki ve sosyal medyadaki sanallığa alışan; ayrıca sosyal fobiye genetik olarak yatkınlığı bulunan çocuklar yeniden sosyal ortamlara, okullara, misafirliklere dönemeyecekler ya da çok zorlanacaklardır. Çünkü pandemi öncesi sosyal anksiyetesi olsa bile, çocuklar sosyal ortamlara maruz kalarak ya da sosyalleşerek bununla mücadele ediyordu. Salgın döneminde ise herkes evine ve sanal ortamlara çekildi.

Bu yüzden çocukların mesafeli olsa bile sosyal ortamlarda bulunması, örgün eğitime dönmeleri sağlanmalıdır. Bu konuda yaşanan sıkıntıları çözmek için zaman geçirmeden bir uzmana başvurmak gerekmektedir.

ÖFKE KRİZLERİ



Bu dönemde belirsizlik, sürekli evde olma durumu çocuklarda eşyaları fırlatma, kapıları çarpma, ağlama, bağırma ve hatta kendine zarar vermeye neden olabilecek kadar öfke krizleri doğurabilir.

Öfke krizlerinde onları ikna etmeye, sözünüzü dinlettirmeye çalışmak gerilimi artırır. Zarar verici bir davranış içinde değilse sakinleşmelerini bekleyip sonra iletişime geçin.



Çocuklar da Covid-19 salgınının etkisine kayıtsız değildir. Korkular, belirsizlikler, fiziksel ve sosyal izolasyon deneyimleri yaşadılar ve uzun süre okuldan ayrı kaldıkları için okullarını ve arkadaşlarını özlediler.

Çin'de yapılan bir ön çalışma çocuklarla ergenler arasında en sık görülen psikolojik ve davranışsal sorunların yapışma davranışı, ayrılık anksiyetesi, dikkat dağınıklığı, sinirlilik ve salgın hakkında soru sorma korkusu olduğunu ortaya koymuştur.

ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLEN BELİRTİLER

Huzursuzluk, saldırganlık, aşırı yapışma kabuslar, belirgin konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşa ve bilişsel gelişim düzeylerine göre daha küçük yaşta çocuk davranışlarının sergilenmesi, uyku ve yeme sorunları, içe kapanma, yoğun kaygı, davranış sorunları, inkar, öfke krizleri