

SIKINTI VEREN DURUMLARA VE AŞIRI STRESE KARŞI YAYGIN TEPKİLER

Aşırı stres ve sıkıntı veren durumlarda verilen tepkiler kişiden kişiye göre değişmektedir. Yaşanan olayın doğası ve türü, geçmiş deneyimler, baş etme becerilerinin yanı sıra topluluğa ve sosyal desteğe erişim gibi faktörler kişilerin verebileceği tepkileri belirlemektedir.

Sıkıntı veren durum ve olaylardan etkilenmek normaldir. Aşağıda yaygın tepkilerin bir listesi yer almaktadır. Buradaki belirtiler devam eder ya da kötüleşirse yardıma başvurmak ve destek almak önemlidir.



FİZİKSEL

Vücut ağrısı, yorgunluk, karın ağrısı, baş ağrısı, kabus görme dahil uyku güçlükleri, uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede güçlük, enerjinin düşük veya yüksek olması, titreme, hızlı kalp atışı, bulantı, kusma veya ishal, iştahta değişiklikler



RUHSAL

Konsantre olmakta güçlük, zamanın nasıl geçtiğini anlayamamak, karar vermekte ya da problem çözmekte zorlanmak, hatırlamakta zorlanmak bir olayı/durumu zihninde tekrar tekrar yaşadığını hissetmek



DUYGUSAL

Kaygı, korku, gerginlik veya panik, durumun tekrarlanmasından korkma, moral bozukluğu veya üzüntü, hissizlik, kendini dünyadan ve/veya çevredeki insanlardan kopuk ve ayırık hissetme, suçluluk, utanç, mahcubiyet, öfke, umutsuzluk, sinirlilik duyguları



KİŞİLER ARASI

İçine kapanma, kendini kimsenin anlamadığını hissetme, diğerleriyle çatışma



DAVRANIŞSAL

Dürtüsellik, olayı hatırlatan şeylerden kaçınma ve hakkında konuşmak istememe, alkol veya madde kullanımında artış

SIKINTI VEREN OLAY VE DURUMLARDA ÇOCUK- LARDA GÖRÜLEN YAYGIN TEPKİLER

Çocuklar, ne olduğunu anlamadıklarında dahi sıkıntı veren olaylardan etkilenebilirler. Stresli durumlara yetişkinlerden farklı tepki gösterebilirler ve verdikleri tepkiler buldukları gelişim dönemine göre değişebilmektedir. Sıkıntı veren olaylar çocuğun eğitim hayatını etkileyebilir. Okul başarısı azalabilir ya da bu negatif etkilerden kaçınmak amacıyla "mükemmel" olabilmek için daha sıkı çalışabilirler. Ayrıca çocukların çevrelerine karşı güven duyguları sarsılabilir.

Yetişkinlerde olduğu gibi çocukların da sıkıntı veren durum ve olaylardan etkilenmesi normaldir. Aşağıda sıkıntı veren durumlarda bazı çocuklarda görülebilecek yaygın tepkiler yer almaktadır. Çocukların sıkıntı veren deneyimi anlayabilmesi ve adlandırabilmesi için yetişkinlerin onlara destek olması ve uzun vadede açığa çıkabilecek negatif etkileri önleyebilmek için ihtiyaç duyulduğunda psikolojik desteğe yönlendirilmeleri önemlidir.



BEBEKLER (0-2 YAŞ)

Olaya ilişkin anı, görüntü ve kokuları hatırlayabilirler. Ağlama, sınıksız yapışma, huysuzluk, pasiflik (sessizlik, bağılılık duygusunda azalma) gibi duygusal durumlarda artış olabilir.



OKUL ÖNCESİ DÖNEM (2-6 YAŞ)

Bakım verenden ayrılma korkusu yaşayabilir, çaresiz ve güçsüz hissedebilirler. Daha fazla içe kapanabilir veya durumu inkar edebilirler. Parmak emme, alt ıslatma (Tuvalet alışkanlığı kazanmış olanlar için) ya da karanlıktan korkma davranışları geri dönebilir. Deneyimledikleri sıkıntı veren olayın bazı bölümlerini oyunlarında tekrar tekrar canlandırabilirler.



İLK OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR (6-10 YAŞ)

Karmaşık konular, suçluluk duygusu, başarısızlık ve öfke hissini anlamaları daha kolaydır. Kurtarıcı olma gibi fantezileri olabilir ve olay hakkında sık sık konuşmak isteyebilirler. Kontrolü tekrar kazanmanın yollarını ararlar. Parmağını emme, karanlıktan korkma gibi davranışlara başvurabilirler ve diğer insanlarla konuşmayı ya da iletişim kurmayı reddedebilirler (bazen en yakınlarındaki kişiler de dahil). Ruh hallerinde öngörülemeyen değişiklikler olabilir.



ERGENLİK VE GENÇLİK DÖNEMİ (11-18 YAŞ)

Yetişkinlerle benzer şekilde tepki verebilirler. Agresif olabilir, kurallara uymayı reddedebilir veya saldırgan davranabilirler. Daha dürtüsel davranarak alkol veya madde kullanımı, kendine zarar verme, çok veya az yeme gibi riskli davranışlarda bulunabilirler. Bu durum daha korkutucu olabilir.