



## ÖZÜRLÜLER VAKFI

**BASIN BÜLTENİ**  
**04.09.2021**

### **PANDEMİ ANNESİ**

Pandemi annesi olmak, özellikle küçük çocuğu olanlar için çok zordur, ama bir de anne sağlıkçıysa...

2009 yılında enfeksiyon hastalıkları ihtisasını kazandığımda kendimi domuz gribi pandemisinin en çömez asistanı olarak buldum. Ayda 13 nöbet tutmuşluğumda oldu, nöbet ertesi çıkamadığım da...

Ama çocuđum yoktu, anne değildim.

Sonra anne oldum. Mecburi hizmet ile Kars'a gittim, eşimi İstanbul'da bırakıp kucağımda minik bebekle. Orada babasız bebek büyötmeyi de öğrendim.

Ama en zoru pandemide anne olmakmış

Evet, biz 10 yılda bir pandemi bekleriz. 2019 yılında tüm hastaneler pandemi için hazırlandık, ama bu kadarını hiçbirimiz beklemiyorduk.

Birden korku sardı tüm dünyayı. Sonra o İLK ŞÜPHELİ VAKA servise geldiğinde, sürüntü sonucu çıkmayınca eşimi çocuklarla beraber kayınvalidemin yazlığa yolladım.

İlk ayrılıktı bu. Biri 3, biri 5 yaşında iki çocuğumdan ilk ayrılışımdı.

Haftada 6 gün işe gidiyordum, iş çıkışı kendi servislerimizin icapçısı olmaya devam ettiğimiz için gece gündüz telefonlar ve mesajlarla hasta sonuçları, tomografi görüntüleri derken tüm günümüz hastalarla geçiyordu. Gencecik hastalar acil servisten alınıp bir saat içinde yoğunbakımlık oluyordu. Hastalarım ölüyordu ve elimden hiçbirşey gelmiyordu. Arkadaşlarımız teker teker hasta oluyordu, birçok sağlık çalışanı hayatını kaybediyordu. Pandemi korkusu ile hastane kapısının önünden geçemezken insanlar, saatler sürüyordu ziyaretlerimiz. On dakika maske takmaya dayanamazken insanlar, 12-13 saat maskeli kalıyorduk, hemde kat kat maske takıyorduk. Sabahtan akşama dek konuşma imkanı bulamıyorduk ailemizle. Akşam işgüç bittiğinde ise çocuklar uyumuş oluyordu.

Hafta sonları aradığımda ise, telefonlara bakmıyorlardı. Benimle konuşmayı reddediyorlardı. Üzüntüyü reddeder çünkü çocuklar. Özlemeyi reddeder. Kaybetme korkusu vardır onlarda. Televizyondaki her ölü sayısı, ya annem de ölürse sorularını canlandırır kafasında, ama söyleyemez, kendine de itiraf edemez ve reddeder.

Bunun adı travmadır işte...

Travma, hayatın günlük akışı içinde, hiç beklenmeyen bir anda, insanın dayanma gücünü zorlayan ya da aşan bir durum olarak tanımlanabilir. Travmaların oluşmasında, çocuğun olayı kendi yaşamına veya başka birinin yaşamına tehdit olarak algılaması çok önemlidir. Olay ne kadar doğrudan tehdit oluşturuyorsa, etkisi o derece büyük olur.

Çocuğun başından travmatik bir olay geçtiğinde, çocuğun bu beklenmedik ve acı veren olayı nasıl algılayacağı, nasıl yorumlayacağı ve nasıl bir tepki oluşturacağı, çok büyük ölçüde çevresindeki yetişkinlere, onların içinde de özellikle anne-babaya bağlıdır. Yaşadığı olay, çocuğun büyük bir ihtimalle ilk kez karşılaştığı bir olaydır ve o olayla ilgili herhangi bir davranış kalıbı oluşturmamıştır. Bu nedenle çocuğun ilk yapacağı şey, anne ve babasını izlemek olacaktır. Çocuğun davranışlarını olumlu yönde etkileyebilecek etmenleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Anne-babanın çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlamaya önem vermeleri
- Anne-babanın çocuğun güven duygusunun devam etmesine önem vermeleri ve kendi çaresizliklerini çocuğa fazla yansıtılmaları, örneğin "Bu konuya bir çözüm düşünüyoruz, en kısa zamanda daha rahat olacağız" gibi
- Anne-babanın, özellikle doğal afetler sonucu yaşanan durumlara ilişkin mümkün olduğunca net bilgiler vermeleri
- Anne-babanın konunun üzerine giderek bir an önce çocuğun eski hayatına benzeyen bir hayat kurmaya çalıştıklarına çocuğun inanması
- Çocuğun o anda artık güvende olduğunun vurgulanması
- Mümkün olduğunca olumlu ve ileriye yönelik bir bakış açısının oluşturulması

Çocuğunuzu, hayatın onun karşısına çıkarabileceği her türlü travmatik olaya karşı hazırlamanız mümkün değildir. Ancak, çocukları bu konularda bilinçlendirmek, onların travmalar karşısında daha hazırlıklı olmaları için bir zemin hazırlar; ilk kez karşılaştıkları bir olayın getirdiği belirsizlik ve bilinmezliğin yaratacağı derin kaygıyla bir ölçüde daha rahat baş edebilmelerini sağlar.

Kendisinin veya kendisi için önemli olan bir yakınının varlığına tehdit gelmesini yaşayan bir çocuğun güven duygusu ciddi boyutlarda sarsılır. Ancak, yetişkinler, belki biraz da kendi endişelerini bastırmak için çocuklarıyla sarsıcı olaylar hakkında pek de konuşmak istemezler; sanki o olay hiç olmamış ya da önemli değilmiş gibi davranırlar. Bu durum, çocukların olaylar

hakkında kendi senaryolarını, kendi varsayımlarını üretmelerine neden olur. Ancak, çocuğun kendi kafasında kurguladığı durum belirsizlikler taşıdığı, tahminlere dayandığı için çocuğu çok rahatsız eder. Travmatik bir yaşantıdan sonra çocukla konuşmak, onun bu olayı zihninde şekillendirip belli anlamlar yükleme sürecini olumlu yönde etkiler.

- Çocuğa yaşanan olayla ilgili olarak, yaşına uygun olmak kaydıyla, elden geldiğince ayrıntılı bilgi verilmelidir.

- Çocuğun durumu tam olarak algılamayacağı ya da etkilenmeyeceği düşünülmemeli, ona zaman ayrılmalıdır.

- Çocuğun olayla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verilmelidir, “Sakin üzülme, kuvvetli olmamız gerekiyor” şeklinde bir konuşma yerine, “Evet, üzülüyorsun, anlıyorum” şeklinde bir konuşma, çocuğu daha çok rahatlatacaktır.

- Çocuğunuzun olay sonucu geliştirdiği duygu ve düşüncelerin “normal” olduğunu kendisine anlatın.

- Çocuğunuzla fiziksel temasta bulunmak çok önemlidir.

- Çocuğa oyun oynama ve resim yapma fırsatı verilmeli, onun yaşadıklarını dışa vurması sağlanmalıdır.

- Çocuğun, yaşanan durum ile ilgili sorularına mutlaka bir yanıt bulunmalıdır. Bu yanıt “Bilmiyorum, öğrendiğim zaman seninle paylaşırım” da olabilir, duymamazlıktan gelmek çocuk açısından en rahatsız edici durumdur.

- Çocuğunuza onu sevdiğinizi ve desteklediğinizi sıklıkla söyleyin. Bu günlerin geçici olduğunu ve işleri en kısa zamanda yoluna sokmak için çalıştığınızı vurgulayın.

- Çocuğunuzun en kısa sürede günlük hayatın içine katın, ona belli sorumluluklar verin.

- Çocuğunuzun birlikte olduğu, diğer yetişkinlere, örneğin öğretmene de durumu anlatın ve onun da desteğini isteyin.

Çocuklarda travmaya bağlı çok çeşitli davranışlar gözlenebilir. Bunlar arasında:

- Uyku bozuklukları, kabuslar

- Yeme, giyinme, tuvalet alışkanlığı gibi alanlarda farklılıklar, geriye dönüşler

- Kıpır kıpır, huzursuz olma

- Uykulu, donuk olma, yalnız kalma isteği

- Her fırsatta ağlama

- Tanıdığı nesnelere aşırı bağlanma

- Değişiklikle baş etmede zorlanma
- Anne-babayla olan ilişkilerde farklılık, aşırı talepkar olma ya da tamamen içine kapanma
- Kardeşlerle olan ilişkilerin daha olumsuz olması, kavgaların artması
- Travmatik olayla ilgili takıntılı düşünceler geliştirme, sürekli bu olay hakkında konuşma, bu olayla ilgili oyunlar oynama
- Olayın tekrarlanacağı endişesi
- Başkalarının gereksinimlerini aşırı derecede önemseme
- Okul başarısında düşüş
- Dikkatte azalma/bozulma
- Doyumsuz olma
- Küçük olaylara aşırı tepkiler verme

Ben ne mi yaptım?

Görüntülü aradım, onlar dinlemese bile anlattım. Kavuştuğumuzda sımsıkı sarıldım.

Ben pandemi annesiyim. Herkes evde çocuklarla kapalı kalmaktan sıkılmışken, ne eve gidebildim, ne de eve gittiğimde çocuklarım vardı. Keşkeler dilimde gezdim hep...

Çocuklarım pandemi çocuğu. Anne özlemi çeken, anneme bişey olursa korkusu yaşayan.

Pandemigölgesinde büyüdüler. Şimdi daha iyi anlıyorlar beni. Bir an önce pandeminin bittiği, korkusuzca yakınlarımıza sarılabileceğimiz günlerimiz olsun.

Sevgiyle kalın

Dr. Semiha ÇELİK EKİNCİ

Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı