



ÖZÜRLÜLER VAKFI

BASIN BÜLTENİ
16.08.2022

17 AĞUSTOS ve YAKLAŞAN İSTANBUL DEPREMİ

Deprem gibi doğal afetler engellilerin sayısını artıran olaylardır. Deprem kaçınılmazdır. Ancak depremden en az zararla kurtulmak, onun yıkıcı etkilerini azaltmak günümüz bilim ve teknolojisini kullanarak mümkün hale gelmiştir. 1999 yılında 17 Ağustos da meydana gelen Gölcük merkezli deprem, resmi raporlara göre, 17.480 vatandaşımızın ölümüne 43.953 vatandaşımızın yaralanmasına sebep olmuştur. Bu depremin gerçek kaybının ne kadar olduğunu hiçbir zaman öğrenemeyeceğiz. Çünkü bu depremin ve ondan sonra gerçekleşen Düzce Depremi'nin etkileri hala sürmektedir. Ortaya çıkan yaralı sayısına oranladığımızda her 8 yaralıdan biri hayatına engelli olarak devam etmek zorunda kalmıştır.

Bu büyük depremin ülkemiz ekonomisine açtığı büyük yara gözden kaçırılmaktadır. Hala ortaya çıkabilecek yeni depremler için yapılması gerekenler, tam anlamıyla yapılmamakta, bilim insanlarının bulguları ve önerilerine kulak verilmemektedir.

Depremlerde ölen insanlar kadar yaralı kurtulanların ve hayatlarının geri kalan kısmını engelli olarak yaşamak zorunda kalanların devlete ve topluma maliyeti büyük olmaktadır. Daha fazla insanımızı kaybetmemek, sakat kalmasını engellemek, milli servetimizin heba edilmesini önlemek için devletin ilgili kuruluşlarını gerekli önlemleri bir an önce almaya, bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre davranmaya ve halkımızı konuya daha fazla duyarlı davranmaya davet ediyoruz.

17 Ağustos Depremi'nden sonra ölenleri bir kez daha saygıyla anıyor, kalanlara sağlıklı yarınlar diliyoruz.

Kamuoyuna saygılarımızla...

Özürlüler Vakfı



ÖZÜRLÜLER VAKFI

BASIN BÜLTENİ

14.02.2022

COVID-19 VİRÜSÜ VE ÇOCUK RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ

2019 yılı Aralık ayı itibari ile tüm insanlığı ve küresel yaşayışı etkisini altına alan yeni tip Coronavirüs, 2020 Mart ayında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından salgın olarak ilan edildi. Tüm dünyada salgının ilk gününden itibaren Covid-19 virüsünün neden olduğu vaka sayısı yaklaşık 590 milyon kişi olarak tespit edilmiştir.

Salgının bütün yaş grupları üzerinde olumsuz etkileri olduğu açıktır. Bununla birlikte uzun karantina ve sosyal izolasyon süreçleri, uzaktan eğitime erişimde yaşanan sıkıntılar ve kayıt altına alınamayan ev içi şiddet gibi durumlar çocukların da salgından etkilenen kırılgan yaş gruplarından biri olduğunu göstermektedir. Covid 19 salgını sonrasında 188 ülkede okulların kapatılması, çocukların psikolojik durumu, duygusal uyumları, sağlığı ve gelişimini kısa ve uzun vadede etkilemiştir. Haber kaynaklarında yayınlanan sayıca yüksek veriler çocuk, ergen ve yetişkinlerde önemli bir stres kaynağı oluşturmuştur. Bu süreç tüm dünyada da benzer etkilerle yaşanmıştır. Ev içi hijyenin etkinliğini ve devamlılığını sağlamak, aile bireylerinin hastalanması , evde maske kullanımı ve kişisel izolasyon gibi zorluklar çocuğun evde tutulma sürecinde duygusal olarak etkilenmesine sebebiyet vermiştir.

Çocuklar doğal afet, felaket ve pandemi gibi travmatik olaylardan en çok etkilenen gruplardandır. Beklenmedik ve yıkıcı bir olay olduğunda, çocuk veya ergen bireylerin yıkıcı olay ile baş etme stratejilerinin ve olaya uygun duygusal tepkilerinin gelişmemiş olmasının daha fazla stres ve travmatik etkiye maruz kalmalarına neden olduğu düşünülmektedir.

Eve kapanan, sosyal yaşamı bir anda çok hızlı değişmiş olan bu çocukların; ebeveynleri, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından duygusal destek alamadıklarında ruh sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır. Çocuğun yaşamakta olduğu olumsuz deneyimleri öncelikle ebeveynin (bakım verenin) yatıştırması ve anlamlandırması oldukça önemlidir.

Okul öncesi dönem çocuk ve bakım veren arasındaki etkileşimin en yoğun olduğu dönemdir. Bu dönemde bakım verenin kaygısı, yaşadığı depresyon ve korku düzeylerinin yoğun etkileşimde olduğu 48-72 aylık çocuğu ile olan etkileşimini etkileyeceği düşünülmektedir. Çocuğun ruhsal, motor, akademik, sosyal ve zihinsel gelişimin destekleyicisi anaokulları ve kreşlerin kapanması da gelişimlerinin sekteye uğramasına neden olmuştur. Çocuklar içi güvenli ortam sağlanmalı, yaşanan durum basit sözcükler ile anlatılmalı, televizyonda yanlış, olumsuzluk içerikli veya tehdit içerikli yayınları izlemekten kaçınılmalı, çocuklar bilmedikleri veya anlamlandıramadıkları canlılara (mikroorganizma, bakteri, virüs vd.) karşı bilgilendirilmelidir.

Okul çağındaki çocuklara gerçekçi davranmak, bilgi vermek ve kontrolümüzde olan şeyleri hatırlatıp hastalıktan korunmak için neler yapmamız gerektiğini anlatmak gereklidir. Pandemi yokmuş gibi davranmak, bilgi vermemek veya gizlemek kaygılarının artmasına neden olacaktır. İhmalkâr davranmak, ebeveynleri tarafından doğrudan bilgilendirilmemek, çocukların hastalık kaygılarının artmasına ve yaşananları yanlış yorumlamalarına neden olabilir. Okul çağındaki çocukların derslerinin uzaktan da olsa takip edilmesi, uyku ve yemek rutinlerinin korunması, teknoloji kullanımlarına gereken özenin gösterilmesi önemli hususlardır.

Yetişkinler olarak salgın hakkında konuşmalarımıza ve tepkilerimize dikkat etmeli, hastalık hakkında aşırı konuşma veya hiç konuşmama gibi uçlardaki davranışlardan kaçınmalıyız. Çocukları iyi gözlemleyip, stresle baş etme yöntemlerine göre fazla bilgiden kaçınılmalı ya da günlük işler sırasında veya oyun anında yapılması gerekenler hakkında kısa bilgilendirmelerde bulunmalıyız. Bu bilgilendirme sırasında aşırıya kaçan ve bilimsel bilgiden uzak davranışlar çocuklarda takıntı, saplantı, zorlantı, abartılı temizlik, bulaş ile ilgili bulguları tetikleyebilir ve obsesifkompulsif bozukluk gelişmesine yolaçabilir.

Yıkıcı olay sonucu çocuğa yaşanan olumsuz duygunun normal bir süreç olduğunu anlatmak ve bu duygunun anlamlandırılması için yapılacak en kolay etkinliklerden biri derin bir nefes alıp yaşadığı duyguyu hissetmesini istemek ve tanımladığı duyguları çeşitli duyguların (kaygılı, stresli, endişeli, korkulu, düşük, yalnız, boğulmuş, çaresiz, sinirli, suçlu, öfkeli vd) yazılı olduğu bir kâğıtta işaretlemesini istemektir.

Ailecek yapılan aktiviteler ruh sağlığımızı korumak için olumlu yönde etki sağlayacaktır. Ailecek oyun oynama, resim yapma, yemek yapma ve hazırlama, kitap okuma, film izleme, egzersiz yapma gibi etkinlikler çocukların kaygıdan uzaklaşmasına, kendini faydalı hissetmesine ve başarabilme duygusunu yaşamasını sağlayacaktır.

Pandemi öncesine göre çocuklarda içine kapanıklık, sinirlilik, ölüm düşüncesi, yalnız yatamama, altına kaçırma, ilgisizlik, kolay ağlama ve korku-kaygılarda artış görülebilir. Bu değişikliklere karşı anlayışlı olmalı, çocuğun duygusunu anlamaya çalışmalı, çocuğun yanında olmalı, çocuğu eleştirmekten kaçınılmalı, bağırma-vurma gibi yanlış ve aşırıya kaçan tepkilerden kaçınılmalıdır. Belirtiler anne baba tutumu ile azalmıyorsa mutlaka uzmana danışılması gerekmektedir.

Kamuoyuna saygılarımızla
Uzm Dr Sonnur Firdevs Yılmaz
Psikiyatrist Özürülüler Vakfı Tıp Kurulu Üyesi



ÖZÜRLÜLER VAKFI

BASIN BÜLTENİ

08.03.2022

8 MART Dünya Emekçi Kadınlar Günü

Sizlere soruyoruz 8 mart kadınlara çiçek verilen , yerel yönetimlerin ve siyasi partilerin düzenledikleri yemek, gezi vb.. bir çok etkinliklerle güzel vakit geçirmeleri için ilan edilmiş bir gün müdür?

Yoksa, İnsan hakları temelinde kadınların siyasi ve sosyal bilincinin geliştirilmesine katkı sağlayacak,ekonomik, siyasi ve sosyal alandaki başarılarını kutlanmasına yönelik etkinlikler mi düzenlenmelidir..

“Kadına yönelik şiddete son” söylemiyle töre, namus, cinnet mazeretiyle kadınların öldürülmediği.

Çalışan kadının yaşadığı ayrımcılığa, fırsat eşitsizliğine son veren;

Kadınların kentlerde ve köylerde özgürce yaşadıkları, çalıştıkları;

Genç kızlarımızın hayatlarından endişe etmeden özgürce gezebildikleri;

Kadınlarımızın aile ve çevre baskısı ile örtünmek zorunda kalmadıkları kadına yönelik şiddetin tarih kitaplarında anlatıldığı bir Türkiye hayal ediyoruz.

8 Mart 1857 tarihinde ABD'nin New York kentinde haklarını savunurken hayatını kaybeden 129 kadın işçi saygıyla anıyoruz.

Özürlüler Vakfı

“İstanbul Sözleşmesi’nden vazgeçmiyoruz”



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 tutmuğuğumda oldu, nöbet ertesi çıkamadığım da...

Ama çocuđum yoktu, anne deđildim.

Sonra anne oldum. Mecburi hizmet ile Kars'a gittim, eğimi 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 eğimi çocuklarla beraber kayınvalidemin yazlığa yolladım.

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

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, üzüluyorsun, 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.

- Çocuğunuzu 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. Pandemiğölgesinde 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