

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Çocuklarda Endişe ve Aileler Olarak Bilmemiz Gerekenler

Endişe nedir?

Endişe, sağlık uzmanları tarafından çocuğun korku ve bunalımını bu sıkıntılı durumun bir süre devam etmesi halini tarif etmek için kullanılan bir terimdir. Kimi çocuklarda bu hal, sadece bazı özel durumlarda ortaya çıkar. Örneğin oyun alanında veya uykuya gitmeden önce. Bazı çocuklarda ise kötü birşeyler olacağı, kaygı ve endişesi, okula gitmekten tutun da karanlıktan korkmaya kadar herhangi bir durumda ortaya çıkabilir. Bunlar normal tepkiler de olabilir. Fakat çocuklarımızın korkusu durumun gerektirdiğinden daha şiddetli ve yoğun ise, aileler olarak endişelenmemiz gerekir.

Çocuğumuzu, endişelerinin ne kadar ciddi olduğunu anlamanın üç yolu:

Bizim çocuğumuzun endişeleri, diğer çocukların duyduğu türden endişeler mi?

- Üç yaşından küçük çocukların, ailelerinden ayrıldığında çok şiddetli tepki göstermeleri normaldir. Okul çağlarının başında çoğu çocuklar, böceklerden, yabancılardan ya da hayaletlerden korkabilirler. Ergenlik dönemindeki çocuklar utangaç ve içine kapanık olabilirler. Eğer bizim çocuğumuzun korkusu, durumun gerektirdiğinden çok daha şiddetli veya anlık birşey olamaktan öte çok daha uzun sürüyorsa, çocuğumuzun "Endişe" problemi olduğunu düşünmeye başlamanın zamanıdır. Endişe normal bir tepki değil, bir hastalıktır. Örneğin okulda devamlı başarılı olan bir gencin, derslerinin kötüye gideceği endişesine kapılması gibi.

Çocuklarımız, duygularını ifade edebiliyor mu?

- Çocuklar, genellikle endişeli olma halini açıklayamazlar. Çocuklar, korkuları ya da sıkıntıları hakkında konuşmakta zorlanırlar. Aileler olarak bizim sorumluluğumuz, çocuklarımızın alışkanlıklarında meydana gelen değişikliklerin ve hissettikleriyle nasıl başa çıktıklarının farkında olmaktır. Örneğin, kızımız gittikçe içine mi kapanıyor veya oğlumuzun uyku düzeni mi bozuldu veya küçük çocuğumuz daha çok eteğimize yapışmaya mı başladı? Ya da ilkokul çağındaki kızımız, okula gitmeyi istemiyor mu veya ergenlik çağındaki oğlumuz, herşey için çok mu endişeleniyor?

Ne kadar sürer?

- Sıradan kaygılar, çocuklarda çok uzun sürmez. Çabucak ortadan kaybolurlar. Bununla birlikte eğer çocuklarımızın korku ve endişeleri 3 haftadan fazla sürüyorsa, bizim de endişeye başlamamızın zamanı gelmiştir. Eğer bu durum 3 aydan fazla sürmekteyse, profesyonel birinin yardımını istememiz gerekir.

Çocuklarımızın, endişeli olduklarının belirtileri nelerdir?

- Endişeli çocuklar, bazı tehlike veya tehditlerden örneğin canlarının yanmasından, incinmekten, birilerinin kendileriyle dalga geçeceğinden veya yakınlarının hastalanacağından kaygılanabilirler.
- Çocuklarımız, endişe durumu gösterdiğinde nefes almaları sıklaşır, terleyebilirler, mideleri bulanabilir, ishal olabilirler, başağrısı çekebilirler veya kendilerini bitkin hissedebilirler.
- Çocuklarımız endişeli olduğunda aynı zamanda sinirli de olurlar.
- Ağlayabilirler, eteğimize yapışabilirler.

Endişeli çocuklar, genellikle korktukları şeylerden uzak durmaya çalışırlar. Örneğin, yeni çocuklarla karşılaşma korkusundan dolayı, oyun bahçelerine gitmek istemezler veya ailelerinden ayrı kalma korkusundan dolayı, eğlencelere katılmayı reddederler.

Endişe durumu yaşayan çocuklarımıza, nasıl yardım edebiliriz?

Kaygıları, günlük yaşamlarını etkilemeye başladığında, çocuklarımıza yardımcı olmak için, onları karşılık vermeden dinleyebilir veya kaygılarının gerçek olmadığına ikna etmeye çalışabilirsiniz. Bununla beraber bütün bu çabalarımız, hiç bir işe yaramayabilir. Bu durumda aile dışında birilerinden yardım istememiz gerekir. Bu kişi olgun ve güvenilir bir arkadaş veya toplum büyüğü olabilir. Eğer problem devam ederse endişe yaşayan çocuklarımıza yardım edebilecek profesyonel bir kişiyle konuşmak en iyisidir. Bu profesyonel kişiler, aile doktorları, çocuk doktorları, okul danışmanları, psikologlar, psikiyatristler veya terapistler olabilir. Bu kişiler endişeyi tedavi edebilmek için rahatlatma, özgüveni artırma gibi yardımcı metodlar kullanabilirler. Bunların işe yaramadığı ve kaygıların çok şiddetli olduğu durumlarda ilaç tedavisine de başvurulabilir.

Kaygıların kültürden kültüre değişimi

Bir kültürün endişe diye yorumladığı bir durumu, başka bir kültür normal bir davranış olarak değerlendirebilir. Örneğin, bazı kültürlerde çocukların ve kadınların yumuşak bir ses tonuyla konuşması normaldir ve korkunun veya kaygının belirtisi olarak algılanmaz. Biz aileler olarak, çocuklarımız için en iyi olanı yapmaya çalışırız. Eğer çocuğumuzun, belli davranışları bizi kaygılandırıyor, duruma daha detaylı bakmak gerekir. Diğer yandan çocuklarımızın, başkalarını endişelendiren davranışları bizi rahatsız etmiyorsa, bu durum çocuklarımızın yaşantısında bir sorun ya da kaygı yaratmadığı sürece, büyük bir ihtimalle ciddi bir şey değildir. Unutmayınız, çocuklukta endişeler ve kaygılar normaldir. Fakat çocuklarımız bu kaygı ve endişelerinde, ısrarcı bir tutum sergilerlerse, başarılı ve etkili tedaviler vardır. Çocuklarımızın gereksiz yere acı çekmesine izin vermemeliyiz.

Çocuklarımızın, gerçekten bir sorunu olduğunu nasıl anlarız?

Çocuklarımız, hergün birçok şekilde diğer çocuklar ve yetişkinlerle bir araya gelirler. Bu kişilerin bazıları, çocuğumuzun davranışında bir değişiklik farkedebilir ve bu değişikliğin nedenini açıklayabilir. Bu durumlarda, anlayışlı olmamız ve çocuklarımıza, duruma uyum sağlamaları için zaman vermemiz gerekir. Çocuklarımızın, gerçekten bir sorunu olup olmadığını aşağıda açıkladığımız yöntemleri kullanarak anlayabiliriz.

Normal kaygılarla, tedavi edilmesi gereken endişe arasındaki farkı nasıl anlayabiliriz?

Kaygılar ve korkular, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde çok sık görülen durumlardır. Problemi, olduğundan daha fazla büyütüp büyütmediğimizi veya çocuklarımızın gelişmesine engel olabilecek gerçek bir sorunu, gözden kaçırıp kaçırmadığımızı dikkatlice düşünmeliyiz. Aileler olarak, eğer çocuğun her kaygısını çok ciddi bir sorun gibi ele alırsak, çocuğa iyilikten çok zararımız dokunur. Böyle davranırsak, çocuklarımız dünyanın tehlikeli bir yer olduğu gibi bir endişe geliştireceklerdir. Bütün kaygı ya da korkular, profesyonel yardım gerektirmez. Bazı korkular, çocuğun yaşına gre yaşanması gereken olağan şeylerdir. Hatta çocuğumuzun olgunlaşmaya başladığını gösterir.

Çocuğumuzun, gereğinden fazla endişeli olup olmadığını anlamak için aşağıdaki yöntemleri uygulayabiliriz.

- **Endişeler, zamanla azalmıyorsa:** Varsayalım ki, çocuğumuz okul bahçesinde oynarken, diğer çocuklar tarafından tehdit edildi. Bir süre sonra çocukları gördüğünde, korkmaya ve endişelenmeye başladı. Durumu okula bildirdikten sonra, gerekli önlemler alındı ve sorun ortadan kalktı. Fakat çocuğumuzun korkusu devam ediyor. Çocuğumuz çok güvenli bir oyun bahçesine gittiğinde bile paniğe kapılmaya devam ediyor. Eğer çocuğumuz, sorun ortadan kalktıktan 3 ay sonra da korku, panik ve endişe atakları geçirmeye devam ederse, bu durum bir müdahaleyi gerektirir.
- **Kaygılar, gittikçe kötüye gidiyorsa:** İlk endişe tepkisinin, yeni kaygılara kusma, mide ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetlere dönüşüp dönüşmediğine, dikkat etmemiz gerekir.
- **Hayatlarının, başka alanlarını da etkiliyorsa:** Eğer çocuklarımız korku ve endişeleri yüzünden daha önce yaptıkları şeyleri artık yapamıyorlarsa, bu durumda bizimde kuşkulanamız yerindedir. Eğer gösterdikleri tepkiler, normal yaşamlarını etkiliyor ve gelişme dönemlerindeki ilerlemelerine engel oluyorsa, yardım istemek yerindedir.

Unutmayınız, çocuklarda kaygılar ve korkular normaldir. Fakat çocuklarımız ısrarla bu korku ve kaygıları göstermeye devam ediyorsa, kullanılacak etkili tedaviler mevcuttur Çocuklarımızın boşuna acı çekmesine izin vermemeliyiz.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002