

ÇOCUKLAR İÇİN NE ZAMAN PSİKOLOJİK DESTEK ALINMALI?

Anne babalar olarak çocuklarımızı zararlardan korumak isteriz. Çocuklarımızın ihtiyaçlarını ve sıkıntılarını hemen gidermek isteriz: Ateşi yükselirse, bir yeri ağrıyorsa, yaralanırsa veya derisinde bir döküntü olursa doktora götürürüz. Hastalıkların bazılarını gözümüzle görürüz, bazı yaraları hemen fark ederiz. Fakat çocukların duygusal, sosyal ve gelişimsel sorunlarını hemen fark edemeyebiliriz, bazen de hiç farkedemeyiz.

Çocuklar yetişkinler gibi tüm duyguları hissederek, etraflarında olan bitenin farkındadırlar ve etraflarındaki her şeye tepkiler verirler. Ancak çocukların kelimeleri kullanma, derdini anlatma becerileri yetişkinler gibi değildir. Özellikle de 12-13 yaşına kadar konuşma, kelimeleri kullanma, kendilerini ifade etme becerileri hala gelişme halindedir. Bu nedenle anne babalar çocuklarının sıkıntılarını anlamak için hareketlerine ve duygusal tepkilerine dikkat etmelidir.

Aşağıda yaş aralıklarına göre çocukların yaşadıkları sıkıntılarda duygusal ve sosyal olarak nasıl tepkiler verebilecekleri sıralanmıştır. Bu tepkilerden birini ya da birden fazlasını **3 aydan daha uzun bir süredir** görüyorsanız bir psikoloğa başvurmanız önemlidir ve kuvvetle önerilir:

6 – 12 yaş grubundaki çocuklarda:

- Sürekli ağlama
- Endişeli ve ürkek olma
- Uyuyamama, kabus görme ya da çok uyuma gibi uyku problemleri
- Yemek yeme sıkıntıları
- Fiziki ya da tıbbi bir neden olmaksızın ortaya çıkan baş-sırt-boyun ağrısı, baş dönmesi gibi belirtiler
- Diğerlerine karşı fiziksel saldırganlık davranışları gösterme ya da öfke nöbetleri geçirme
- Gürültülü ve vahşi şekilde oyun oynama
- Diğerleri ile iletişim kurmama, aşırı içe kapanıklık, sessizlik, duygularını ifade etmeme

- Gelişim gerilemeleri (çişini, kakasını altına yapma, konuşmada gerileme gibi)
- Odaklanmada sıkıntılar yaşama, verilen görevleri tamamlayamama
- Huzursuzluk ve kolaylıkla irkilme
- Kimseye güvenmeme, güvensizlik
- Tek başına uyuyamama, ebeveynle uyumak isteme, bebeklik dönemi aktivitelerini yeniden yapmaya çalışmak (meme tutma, emzik emme gibi)
- Günlük basit aktivitelerde bile görülebilecek kaygılar
- Temizliğine ve dış görünüşüne önem vermeme



13 – 18 yaş grubundaki çocuklarda /
ergenlerde:

- Diğerleriyle ilişki ve iletişim kuramama, kendini geri çekme
- Diğerlerine bağımlılığının artması (ebeveynlere, kardeşlere, arkadaşlara, vb)
- Diğerleriyle aşırı bir şekilde benzer davranışlar gösterme; özdeşleştirme (kendini özdeşleştirdiği kişiye aşırı bağlanma)
- Aşırı öfke
- Kolaylıkla irkilme, huzursuzluk, odaklanma sıkıntıları
- Çökkün, neşesiz, içine kapalı, ilgisiz olma
- Dengesiz, duygularında ve davranışlarında ani değişiklikler
- Fiziki ya da tıbbi bir sebebi olmayan bedensel şikâyetlerin ortaya çıkması
- Uyku problemleri
- Halüsinasyonlar, gerçekte var olmayan düşünce inançlar

- Aşırı güvensizlik, paranoya
- İntihar girişimleri

Bu belirtiler farklı yoğunluklarda görülebilir. Her çocuğun yaşadıkları biricik olduğundan yaşanan sıkıntılara farklı tepkiler geliştirebilirler. Bazı çocuklar kısa dönemlerde yukarıda saydığımız hareketleri yapıyor olabilirler, fakat bu gösterdikleri davranışlar zamanla kaybolabilir. Çocuktaki bu ve benzeri belirtilerin şiddetinin ve yoğunluğunun artması ve çocuğun günlük hayatını etkilemesi ciddiye alınması gereken bir durumdur. **3 aydan daha uzun bir süredir** bu tür belirtileri gözlemliyorsanız bir psikoloğa başvurmanız önemlidir.

Nereye Başvurabilirim?

Çocuklarınızın ruh sağlığıyla ilgili psikolojik destek almak isterseniz aşağıda iletişim bilgileri bulunan kurumlara başvurabilirsiniz:

YUVA Derneği Ümraniye Saha Ofisi

Topağacı Mahallesi Adem Yavuz Caddesi
No:193 Ümraniye

!! Ümraniye Saha Ofisi
Salı–Cumartesi günleri arasında
09.00–17.30 saatlerinde çalışmaktadır.

!! Ümraniye Saha Ofisi’ne gelerek farklı psikolojik ve sosyal konularda bilgilendirme toplantılarına katılabilirsiniz.

!! Ümraniye Saha Ofisi’nden psikolojik destek veren diğer kurumlarla ilgili daha detaylı bilgi alabilirsiniz.

!! Ümraniye Saha Ofisi’nde verilen tüm hizmetler **ÜCRETSİZDİR.**

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

Sinan Ercan Caddesi No:29 Kazasker
Erenköy Kadıköy

Telefon: 0216 3025959

Çalışma saatleri: 08:00-17:00

