

Depremde Çocuklarımızın Ruh Sağlığını Koruyalım

Temelde Sorunlar



Depremde yaşanan ve gözlenen olaylar, çocuklarda ruhsal sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

En sık görülen ruhsal sorunlar

- Sebepsiz ağlama
- Hırçınlaşma
- Yalnız kalma endişesi
- Korkular
- İçine kapanma
- Uyku bozuklukları
- Kabus görme

Özellikle ergenlerde:

- İsyan duygu ve davranışlarının öne çıkması
- Tartışma ve kavgaya eğilimin artması



NELERE ÖZEN GÖSTERELİM...

- Onların yanında olduğumuzu hissettirelim
- Onlarla konuşalım
- Onların kaygılarını azaltmaya çalışalım
- Onları tekrar güven duygusu kazanabilmeleri için destekleyelim
- En yakın zamanda çocuklarının ruh sağlığı için bir sağlık çalışanına danışmasını önerelim