

Pandemide çocuğunuzun ruh sağlığını koruma

Bu değişken ve zor zamanlarda, özellikle de pandemi uzadıkça, küçük ya da ergen çocuğunuzun ruh sağlığı ve iyi oluşuyla ilgili endişeleniyor olabilirsiniz. Çoğu çocuk ve genç, aylardır COVID-19 nedeniyle yaşanan değişimlere uyum sağlamak için uğraştı. Bu nedenle zaman zaman küçük ya da ergen çocuğunuzun endişeli, üzgün, yalnız ya da huzursuz göründüğünü fark edebilirsiniz. Normal aktiviteleri hâlâ yapamıyor olmaktan ötürü kafası karışık ya da öfkeli veya uzun zamandır bekledikleri bir şeyi kaçırdıkları/yapamadıkları için hayal kırıklığına uğramış olabilirler. Çoğu öğrenci, okulda önemli dersleri kaçırdığı için kaygılı ve bu öğrenim yılında ne olacak diye gergin bir bekleyiş içinde. Belirsizliklerle dolu bu dönemde bu tarz duygular gayet normal.

Bazı öğrenci ve ailelerin/velilerin pandemi sürecinde ciddi zorluk ve kayıplar yaşadığını da biliyoruz. Belki de küçük ya da ergen çocuğunuz diğerlerinden daha ağır bir yük altına girdi ve iyi olup olmadığını merak ediyorsunuz.

Pandemi değişken grafiğiyle devam ederken küçük ya da ergen çocuğunuzun ruh sağlığını korumasına nasıl yardım edebilirsiniz? Küçük ya da ergen çocuğunuzun daha çok destek almasını gerektiren ruhsal bir bozukluk yaşadığını nasıl anlayacaksınız? Aşağıda bu sorulara verdiğimiz yanıtları bulacaksınız.

[Acil bir durumda](#)

Bazen yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz. Siz ya da tanıdığınız biri ruh sağlığı ya da madde kullanımıyla ilgili acil bir durum yaşıyorsa, bir kriz hattını arayın, ambulans çağırın ya da en yakın hastanenin acil servisine başvurun. Bu sıra dışı dönemde bile ihtiyaç duyduğunuz acil desteği almanız önemli. Yardım etmeye hazır insanlar var.

Not: Bu dönemde, acil servise giderseniz, standart protokolün bir parçası olarak aktif COVID-19 taramasına tabi olacağınızı bilmelisiniz. Maske takmanız istenecek. Bunun standart uygulama olduğunu ve yardımsever profesyonellerin desteklerini bu şekilde sunduğunu hatırlayarak sakin kalmaya çalışın.

Durumun aciliyetinden emin değilseniz ya da sadece konuşarak atlatmak istiyorsanız, 1-866-797-0000 numaralı telefondan Telehealth Ontario'ya veya bölgenizdeki acil durum hattına ya da mobil kriz ekibine ulaşabilirsiniz. Aşağıdaki listede diğer numaraları bulabilirsiniz.



Gençler için ruh sağlığı bilgi merkezi

Gençlerin kendilerini ve arkadaşlarını gözetmelerine yardımcı olmak için Jack.org ve Kids Help Phone işbirliğiyle [gençlere yönelik ruh sağlığı kaynaklarından oluşan çevrimiçi bir COVID-19 merkezi](#) oluşturduk. Lütfen tanıdığınız tüm genç bireylerle paylaşın.

Sorular ve cevaplar

[COVID-19 pandemisi boyunca küçük ya da ergen çocuğumun ruhsal anlamda iyi olmasını nasıl sağlayabilirim?](#)

Ebeveynler/veliler ve aile bireyleri olarak yapabileceğimiz en iyi şey, küçük ya da ergen çocuğumuzla iletişimi koruyarak sabırlı ve anlayışlı olmaktır.

Size fikir verebilecek aşağıdaki ipuçlarını hazırladık. Elbette çocuğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz; o yüzden bu ipuçlarını kendi ailenizin/ev halkınızın durumunu göz önünde bulundurarak değerlendirin.

Küçük çocuklar için

- **Sakinliğinizi koruyun.** Çocuklar, stresli durumlarda nasıl tepki vereceklerini bize bakarak öğrenir. Unutmayın; siz sakin olursanız, çocuğunuzun da sakin kalmasına yardımcı olursunuz. Stresliyseniz, bu stresle başa çıkmanın yollarını düşünün (bir arkadaş ya da büyükle konuşmak, yürüyüşe çıkmak, minnettar olmaya odaklanmak vb.); böylece çocuğunuza destek olmak için en iyi durumda olursunuz. Duygularınızı kontrol edemiyorsanız ya da aşırı endişeliyseniz, çocuğunuzla konuşmadan önce durun ve derin bir nefes alın.
- **Basit konuşun.** Pandemi, onun getirdiği kamu sağlığı kısıtlamaları, ırkçılık, baskı ve kayıplar fazla gelebilir ve karmaşık duygular uyandırabilir. Bir bilgi bombardımanıya karşı karşıyayız. Bu bilgileri sindirilmesi daha kolay lokmalar haline getirip, çocuğunuzun en önemli gördüğü şeylere odaklanarak çocuğunuza yardım edebilirsiniz. Mesela güvende olduğunu çocuğunuza hatırlatmak, sürekli iptal edilen şeylerin, onu ve çevresindeki diğer insanları virüsten korumak için olduğunu açıklamak, ellerini düzenli yıkayıp maske takarak herkese yardımcı olduğunu söylemek ve çocuğunuzun durumu anlaması için belli bir anlatım şeklini sakin bir biçimde tekrarlamak faydalı olabilir.
- **Dinleyin.** Çocuğunuzun nasıl hissettiğini söylemesine izin verin. Hislerini kabul edin ve bu hislerin adını koymaya yardımcı olun. *“Evet, kaygılı olduğumu görebiliyorum”* ya da *“büyükanneni şu anda göremediğin için öfkelenmen normal”* diyebilirsiniz. Bazı çocuklar duyguları hakkında konuşmakta zorlanabilir ya da farklı duyguları tanımlamak için yeterli kelime dağarcığına sahip olmayabilir. Farklı bir davranış görüyorsanız bunu dile getirebilirsiniz. *“Acaba bu hissettiğin*



endişe ya da üzüntü olabilir mi?” deyip şunu sorabilirsiniz: “Daha iyi hissetmeni ne sağlayabilir?”

- **Verdiğiniz bilgiler yaşa uygun olsun.** Çocuğunuzun pandemi ve kamu sağlığı kısıtlamaları hakkındaki sorularını olabildiğince somut bilgilere dayanarak yanıtlayın, ancak bu bilgilerin çocuğunuzun yaşına uygun olmasına dikkat edin. COVID-19 hakkındaki somut bilgi kaynaklarına verdiğimiz bağlantıları aşağıdaki [Ek kaynaklar bölümünde](#) bulabilirsiniz. Okuldaki güvenlik protokol ve prosedürlerini öğrenmek için okul kurulunun gönderdiği mesajları okuyun.
- **Daha az maruz bırakın.** Küçük çocuklar varken pandemiyle ilgili haberleri dinlemekten ve izlemekten kaçının. Çocukların önünde yetişkinler arası sohbette endişelerinizi paylaşmaktan kaçının. Daha büyük çocuklarınızın sosyal medya kullanımına dikkat etmelerini ve kullanıma ara vermelerini teşvik edin. İnternette okudukları hakkında eleştirel düşüncülerine, söylentilerle gerçekleri birbirinden ayırmalarına yardımcı olun.
- **Çocuğunuzun rutinini esnek tutmaya çalışın.** Evden öğrenim sırasında çoğu aile, uyanma, uyuma ve hatta yemek yeme/atıştırma saatlerinde düzenli ama gevşek bir rutin benimsedi. Belli bir ritim yakalamış, aileniz ya da ev halkınız için neyin işleyip neyin işlemediğini bulmuş olabilirsiniz. Bu deneyimden yola çıkarak yeni öğrenim yılında karşılaşılabileceğiniz değişikliklere adapte olabilirsiniz.
- **Sabırlı ve anlayışlı olun.** Pandemi ya da diğer şeylerden kaynaklı stresin arttığı zamanlarda, çocuğunuzda davranış değişiklikleri fark edebilirsiniz. Çocuklar, rutin ve stres düzeylerindeki değişikliklere farklı tepkiler verir. Daha kolay sinirlenebilir, duygularını daha fazla dışa vurabilir ya da çok daha küçükken yaptıkları şeyleri yapmaya başlayabilirler. Çocuğunuza karşı anlayışlı olun; bu süreçte tek ihtiyaç duyduğu rahat ve sakin bir ortam olabilir.

Ergenler için yukarıdaki bazı ipuçlarına ek olarak aşağıdakiler faydalı olabilir:

- **Sabırlı ve anlayışlı olun.** Kendi ergenliğinizi ve sosyal bağların sizin için ne kadar önemli olduğunu (ki muhtemelen hâlâ öyledir!) hatırlayın. Ergen çocuklar daha az sosyal ilişki ve iptal edilmiş etkinliklerle baş ediyor. Bu durum can sıkıcı olabilir. Sabırlı ve anlayışlı olmaya, duygularını küçümsememeye çalışın. Dinleyin, onaylayın ve şefkat gösterin.
- **Dengeli yaşamı teşvik edin.** Bazı ergenler pandeminin günlük hayattaki gerçeklerinden uzaklaşmak ve kafa dağıtmak için canlı yayın platformlarına, sosyal medyaya veya bilgisayar oyunlarına başvurabilir. Bu, beklenmesi gereken bir şeydir. Kendiniz de bu şekilde kafa dağıtmak isteyebilirsiniz. Ayrıca ergenler okuldaki performanslarıyla ilgili kaygıya kapılıp çevrimiçi öğrenmeye ya da ödevlerini yapmaya bilgisayar başında fazla zaman harcayabilir. Ancak ekran başında çok fazla zaman geçirmek ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ara vermek faydalıdır. Düzenli uyuma alışkanlıklarını, iyi beslenmeyi ve mümkün olduğunda dışarıda zaman geçirmeyi teşvik etmeye çalışın. Ergen çocuğunuza sizinle birlikte



her gün yürüyüşe çıkmayı, masa üstünde oynanan oyunları oynamayı ya da birlikte yemek yapmayı teklif edebilirsiniz. Ekran başında geçirilen zamanı başka aktivitelerle dengelemek iyi olmaya yardımcı olur. Daha fazla bilgi için lütfen [Dijital Teknoloji Yönetiminde Çocuğunuza Yardımcı Olma](#) adlı bilgi sayfasına bakın.

- **Konuşmadan önce ara verin.** Haberlerde sürekli COVID-19'dan bahsediliyor. Baş edilmesi zor duyguları açığa çıkaran ırkçılık ve zulümle ilgili rahatsız edici olaylar da gündemde. Böyle bir ortamda bu tarz bilgilere gereğinden fazla maruz kalmak çok mümkün. Konuyu ergen çocuğunuzun önünde konuşmayarak onun nefes almasını sağlayabilirsiniz. Aynı zamanda, çevrelerinde olup bitenleri sindirmek ve olaylar üzerinde düşünmek için fırsat vermek de önemlidir. Örneğin çoğu aile/ev halkı, Kanada'daki yatılı okul bahçelerinde bulunan adsız çocuk mezarları ve bunun yol açtığı travma ve kederi yaşadı. Ergen çocuğunuz, onu endişelendiren bir şeyi dile getirdiğinde, düşünce ve hislerini keşfedebilmesi için ona gereken alanı tanıyın; çocuğunuzun hislerini onaylayarak destekleyici bir dil kullanın.
- **Dinleyin ve mümkün olduğunca güvence verin.** Bazı ergen çocuklar arkadaşlarının ve aile bireylerinin sağlığı, pandeminin yerel ve global yayılışı ya da sınıfta geçiremedikleri zaman ve dersleri verememe konusunda kaygı duyabilirler. Size kaygılarını ifade ederlerse, endişelerine kulak verin ve içlerini rahatlatmaya çalışın. İnsanları güvende tutmak için önlemler alındığından, duruma karşı ailecek nasıl hazırlandığınızdan ve yaşamın yeni bir normal de olsa normale döneceğinden bahsedebilirsiniz. Sınıfta geçiremedikleri zaman ve dersleri verememekten endişelenen ergenleri, okul personelinin bu endişelerin farkında olduğunu ve dikkate alacağını söyleyerek rahatlatabilirsiniz. Yeni bilgiler geldikçe ona göre birlikte hareket edeceğinizi ve üstesinden geleceğinizi söyleyin.
- **Çocuğunuzun duygularını onaylayın.** Sorunu çözmek için hemen harekete geçmek yerine, dinlemeye zaman ayırarak çocuğunuzun duygularını tam olarak ifade etmesine olanak tanıyın. Dinleyin ve duygularını sözcüklere dökmesine yardımcı olun. Örneğin ergen çocuğunuz üzgün olduğunu söylüyor ancak canını neyin sıktığını konusunda pek bir şey söyleyemiyorsa, şöyle bir karşılık verebilirsiniz *"Evet, anlıyorum, şu anda tabii ki üzgün hissediyorsun çünkü arkadaşlarınla eskiden olduğu kadar zaman geçiremiyorsun; üstelik eve kapatılmış gibi hissediyorsun ve yapmayı çok istediğin pek çok şeyi yapamadın."* Onu gerçekten anladığınızı gösterebilerseniz, sonraki adımları bir takım olarak atmanız mümkün olabilir.

[Küçük ya da ergen çocuğumun ruh sağlığıyla ilgili sorun yaşadığını gösteren işaretler neler?](#)

Bazen davranış ya da hislerdeki değişiklikler, öğrencilerin daha fazla ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duyduğuna işaret edebilir.



Dikkat etmeniz gereken işaretlerden bazıları:

- Mevcut durumda bile orantısız görünen davranış ya da his değişiklikleri (ör. öfke patlamaları, depresif ruh hali, panik hissi).
- Değişiklikler her gün ve günün büyük bir kısmında mevcuttur.
- Değişiklikler uzunca bir süre devam eder (ör. bir haftadan fazla).
- Değişiklikler küçük ya da ergen çocuğunuzun düşüncelerini, duygularını ya da günlük işleyişini etkiliyor/bozuyordur: Örneğin normalde keyif aldığı şeyleri yapmayabilir, normalden fazla ağlar ya da sizinle normalde olduğu kadar etkileşime girmez.
- Küçük ya da ergen çocuğunuz üzgün ya da kaygılı olduğunu size çok sık söyler.
- Çocuğunuz kendisine zarar vermekten bahseder ya da intihar girişiminde bulunursa, derhal bir ruh sağlığı uzmanından yardım alın (yukarıdaki ve aşağıdaki acil durum protokollerine bakın).
- [Çocuğunuzla İlgili Ruh Sağlığı Kaygılarını Fark Etme](#) ya da [WITH CARE – Küçük ya da ergen çocuğunuzun ruh sağlığı ya da iyi oluşu hakkında endişelenmeniz gerektiğini nasıl bileceksiniz?](#) adreslerindeki bilgi sayfaları faydalı olabilir.

[Çocuğuma ruh sağlığı konusunda nasıl destek olabilirim?](#)

Çocuğunuzun ruh sağlığıyla ilgili endişeleriniz varsa, ilk yapmanız gereken küçük ya da ergen çocuğunuzla konuşmaktır. Çocuğunuzun ruh sağlığıyla ilgili sorun yaşıyor olabileceğini düşündüğünüzde [küçük ya da ergen çocuğunuzla nasıl konuşacağınız](#) hakkında bazı ipuçlarını burada bulabilirsiniz.

Sizi endişelendiren bir şey söylerse (ör. intihar düşünceleri, fazla gelen kaygılar, kendini kesme gibi kendine zarar veren davranışlar), size açıldığı için mutlu olduğunuzu, bu konuyu konuşması için doğru uzmanı bulmasına yardım edeceğinizi ve bu süreç boyunca yanında olacağınızı söyleyerek onu rahatlatın.

Children's Mental Health Ontario, [kaygılı çocuklarla COVID-19 hakkında konuşmanın ipuçları](#) adlı bir belge hazırlamıştır.

[Küçük ya da ergen çocuğumun ruh sağlığı desteği almasını nasıl sağlayabilirim?](#)

Siz veya küçük ya da ergen çocuğunuz ruh sağlığıyla ilgili acil bir durum yaşıyorsa, ambulans çağırın ya da en yakın hastanenin acil servisine başvurun.



Her Ontario okul kurulunun bir Ruh Sağlığı Lideri vardır. Bu kişi, kullanabileceğiniz yerel hizmetlerle ilgili size bilgi verebilir. [Ruh Sağlığı Liderinizi buradaki web sitemizde](#) bulabilirsiniz. Şunları da öneririz:

- Küçük ya da ergen çocuklar 1-800-668-6868 numaralı telefonda Kids Help Phone'u [Çocuk Yardım Hattı] arayarak ya da CONNECT yazıp 686868'e kısa mesajla göndererek 7/24 bir danışmanla konuşabilirler.
- Okul kurulunuzun şu anda ruh sağlığı hizmeti sunup sunmadığını öğrenmek için okul kurulunuzun web sitesine bakın.
- Faydalanabileceğiniz yerel hizmetleri sormak için aile doktorunuzla iletişime geçin.
- Children's Mental Health Ontario büroları açık olup, küçük ve ergen çocuklara internet üzerinden ve telefon yoluyla destek vermektedir. Doktordan sevk almak zorunlu değildir. Hizmete erişmek için OHIP kartı gerekmez. [Yaşadığınız yerdeki Çocuk Ruh Sağlığı Merkezini bulun.](#)
- [The Hope for Wellness Yardım Hattı](#) (1-855-242-3310) Kanada'nın her yerindeki tüm yerli halklara ruh sağlığı danışmanlığı ve kriz müdahalesi hizmeti sunmaktadır.
- The Métis Nation of Ontario (MNO), Ontario'daki yetişkinlere, gençlere ve ailelere İngilizce ve Fransızca dillerinde, kültüre özgü ruh sağlığı ve bağımlılık desteğini de içeren [24 Saat Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Kriz Hattı](#) hizmetini sunmaktadır. Lütfen arayın: 1-877-767-7572.
- The Indian Residential Schools Resolution Health Support Program [Yerli Yatılı Okullarına Çözüm Sağlık Desteği Programı], Yerli Yatılı Okullarda öğrenci olmuş kişilere anında duygusal destek veren bir Yerli Yatılı Okullar Ulusal Kriz Hattına (1-866-925-4419) sahiptir. Bu hizmete günün 24 saati ve haftanın 7 günü ulaşılabilir.
- [The Black Youth Helpline](#) [Siyahi Gençlik Yardım Hattı] (416-285-9944 ya da ücretsiz hat 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) [LGBT Gençlik Hattı] (kısa mesajla 647-694-4275) telefon, kısa mesaj ve sohbet hizmetleri yoluyla eleştirel olmayan, gizli akran desteği sunmaktadır.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- Bölgenizdeki hizmetleri aramak için [Ontario 211](#) web sitesini kullanın.
- [Yakınımdaki Kids' Help Phone Kaynaklarını](#) deneyin.
- Diğer [Yerli Öğrenciler İçin Ruh Sağlığı Destekleri](#)

