

Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
 - Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
 - Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
 - Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
 - Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler.

Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

6-11 yaş ve arasındaki çocuklar:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
 - Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
 - Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
 - Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
 - Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler.

Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.

Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

12-18 yaş ve arasındaki ergenler:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
 - Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
 - Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
 - Sevdiği şeylerden artık zevk almama
 - Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
 - Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme

Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.

Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir.

Bu tür tepkiler, "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır.