

Ефективна комуникация
с деца под стрес и
професионални
подходи в кризисни
моменти

Комуникация със стресирано дете, управление на стреса и управление на кризи



Co-funded by
the European Union

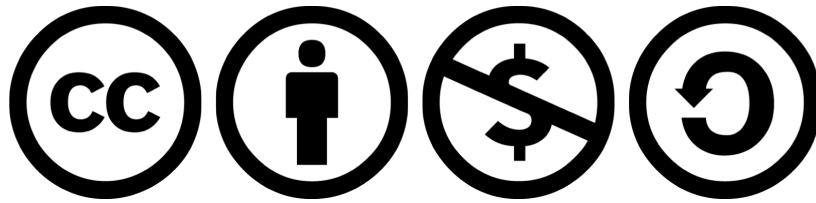


УРОК 7



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 7

7.1

Комуникация със стресирано дете,
управление на стреса и управление на кризи

3

7.2

Как бедствията влияят на
психологическото състояние?

3

7.3

Кой е засегнат след бедствие?
Къде е мястото за децата?

4

7.4

Защо наблюдението от
учителя е толкова важно?

4-7

7.5

Етапи на реакциите след бедствие

7-8

7.6

Информация за травматични реакции и
посттравматично стресово разстройство
при деца след бедствие

9-10

7.7

Дисоциация: Малките сърца
губят връзка със себе си

10-13

7.8

Защо децата
реагират различно?

14-16

7.1

Комуникация със стресирано дете, управление на стреса и управление на кризи

Бедствията могат да възникнат от различни източници: от самата природа (като земетресения, наводнения, бури), от технологични системи (като минни аварии, химически течове) или от събития, причинени от човека (като войни, терористични атаки). За да се превърнат тези събития в бедствия, те трябва да причинят загуба на човешки живот, значителни материални щети и щети, които ще нарушат социалния живот. Накратко, това, което наричаме бедствие, не е събитие само по себе си, а последствията от това събитие. Последниците от бедствието не се ограничават до разрушенията, преживени в този момент. Психологическите ефекти, които се появяват с течение на времето след загубите, наблюдавани в първия момент, са важни измерения, които учителите трябва внимателно да наблюдават. Тези ефекти могат да се отразят по различни начини, особено в емоционалния свят на децата. Поради тази причина е много ценно учителите да разпознават реакциите, които децата показват след бедствие, и да наблюдават разграничителна разлика между нормалните реакции и сигналите за риск.



7.2

Как бедствията влияят на психологическото състояние?

Хората преживяват голям шок след бедствие. Това не е само физически, но и духовен шок. Загуба на дом, любим човек, рутина; всичко това може да увреди основното чувство за сигурност на децата. Поради тази причина децата понякога могат да реагират много ясно, понякога много тихо. Психологическите реакции, наблюдавани при децата след бедствие, могат да се появят веднага или да се развият с течение на времето. Реакции като страх, объркване и тъпота, изпитвани през първите дни, са съвсем естествени. С течение на времето обаче, трудността на детето при изпълнение на ежедневните функции (например загуба на интерес към уроците, неучастие в игри, стоене далеч от приятели) може да бъде сигнал за учителя. Такива ситуации могат да показват, че детето се нуждае от по-специална психосоциална подкрепа.

7.3

Кой е засегнат след бедствие? Къде е мястото за децата?



Засегнатите от бедствия хора не са само тези, които са в центъра на събитието. Засегнатите на първа степен са тези, които пряко преживяват бедствието. Членовете на техните семейства, близкото им обкръжение и работещите в райони на бедствието обаче също са засегнати от този процес. Сред учениците не само тези, които пряко преживяват бедствието, но и децата, които гледат по телевизията, са изложени на изображения в социалните медии или губят роднина при бедствието, могат да бъдат засегнати психологически. Освен това учениците със специални нужди, тези с комуникативни затруднения и децата, които преди това са получавали психиатрична помощ, се нуждаят от по-голяма подкрепа след бедствието. Не бива да се забравя, че всяко дете преживява едно и също събитие на различно ниво и че тези различия могат тихо да се проявят в класната стая.

7.4

Защо наблюдението от учителя е толкова важно?

Децата не винаги могат да изразят интензивните емоции, които изпитват, с думи. Вместо това, те ги изразяват индиректно чрез поведението си, физическите си оплаквания или промените в академичните си постижения. Следователно, учителите са най-силните наблюдатели, които могат да засекат промените в класната стая. Постоянната разсеяност на детето, намаленото участие в час, липсата на интерес към дейности, от които преди се е интересувало, или гневните изблици могат да бъдат признаци. Виждането на тези признаци, тълкуването им и, когато е необходимо, сътрудничеството с училищната служба за насочване, за да се гарантира, че детето е включено в процеса на подкрепа, е един от ценните приноси на учителя.

Не всяка реакция е травма, не всяко мълчание е благополучие

Реакциите, проявени след бедствие, са естествени реакции на индивидите към тази извънредна ситуация. Продължителността, интензивността и ефектите от тези реакции върху живота на детето обаче са решаващи. Някои деца могат да замръзнат в момента на събитието, докато други могат да започнат да изразяват чувствата си дни по-късно. Някои деца могат да реагират прекалено, докато трети могат да се затворят напълно в себе си. Задължение на учителя е да може да прави разлика между „нормални реакции, проявени в необичайна ситуация“ и „дълготрайни или дисфункционални реакции“. Това разграничение е важно както за запазване на текущото състояние на благополучие на детето, така и за минимизиране на ефектите от травмата в дългосрочен план.



Общи реакции, които могат да се наблюдават при деца след бедствие, и области на наблюдение за учителите

Бедствията могат дълбоко да разклатят както възприятието на децата за сигурност във външния свят, така и емоционалното им равновесие във вътрешния им свят. След подобни необикновени преживявания, при децата се наблюдават някои реакции, точно както при възрастните. Тези реакции могат да бъдат оценени по категориите емоционални, когнитивни (интелектуални), физически (физически), поведенчески и социални (релационни). Тези реакции не са „проблеми“, а естествени и временни адаптации, които детето развива пред лицето на трудностите, които изпитва. Въпреки това е изключително важно учителите да разбират правилно тези реакции и да ги насочват към съответните механизми за подкрепа, когато е необходимо, за да защитят благосъстоянието на детето.



Емоционални реакции

Децата могат да изпитват интензивни и понякога смесени емоции след бедствие. Те могат да включват страх, безпомощност, тъга, срам, гняв, чувство на откъснатост от реалността, емоционална притъпеност или изключителна чувствителност. Някои деца може да не са в състояние напълно да изразят това, което преживяват, така че може да се опитат да изразят чувствата си чрез игри, рисунки или мълчание. Като учител, разпознаването на тези емоционални сигнали означава създаване на безопасно пространство за детето да се изрази.

Когнитивни реакции (Промени в света на мислите)

Децата може да имат затруднения с концентрацията след бедствие, може да са нерешителни при вземането на решения или мисли за събитието може да им минават през ума. Някои деца може да се самообвиняват („Ако бях добър, това нямаше да се случи“), докато други може да станат свръхбдителни, мислейки си, че всичко е опасно. През този период учителите трябва да обръщат внимание на промените в участието на детето в час, на неговата умствена заетост, на повтарящите се въпроси или на пръв поглед безсмислените му коментари. Тези твърдения често показват как детето обработва травмата, която е преживяло, на психическо ниво.

Физически реакции (телесни симптоми)

Някои деца могат да изпитат и физически симптоми след бедствие. Те могат да включват затруднено заспиване, събуждане през нощта, загуба на апетит, стомашни болки, главоболие, слабост, напрежение или внезапни тръпки. Такива симптоми могат да бъдат израз на вътрешното напрежение на детето. Учителите могат да вземат предвид тези сигнали и да инициират сътрудничество със семейството и да се свържат с училищната служба за ориентиране.





Поведенчески реакции

Промените в поведението, които могат да се наблюдават при децата след бедствие, могат да включват избягване на неща, които им напомнят за събитието, отдръпване от игра, повече движение или невъзможност да се стои спокойно, внезапни стряскания, регресия (като напикаване на легло, смучене на палец) и временна загуба на преди това придобити умения. Тези поведения може да са защитни реакции, които детето е развило, за да избегне повторното преживяване на травматичния момент. Би било подкрепящ подход учителите да подхождат към тези поведения без осъждане, с търпение и разбиране.

Социални реакции

Някои деца могат да се дистанцират от приятелите си след бедствие, да станат по-интровертни или, напротив, да проявяват поведение, което изисква прекомерно внимание и винаги да се придържат към възрастен. В класната стая могат да се наблюдават несъгласия, емоционални изблици или комуникативни пропуски. През този период е много важно да се осигури на децата среда, в която те могат да установят безопасни социални взаимоотношения и да споделят чувствата си. Като учител, използването на комуникационен език, основан на доверие и емпатия в класната стая, ще помогне на децата да преминат през този процес по-здравословно.

7.5

Етапи на реакциите след бедствие

Децата, точно както възрастните, могат да преминат през някои психологически етапи след бедствие. Тези етапи обикновено са:

1 Шоков период:

Детето може да е объркано, мълчаливо, скучно или прекалено активно. Може да има затруднения с възприемането на фактите, възприятието му може да се стесни. Може да се наблюдават поведения като „внезапно спиране по време на игра“, „невъзможност за отговор на съчениците“, „действие сякаш събитието никога не се е случило“.

2 Период на реакция:

Емоциите се появяват постепенно. Детето може да се страхува, да е тъжно, виновно или ядосано. Емоционалната подкрепа е много ценна през този период.

3 Период на адаптация:

Детето започва да приема загубите, които е преживяло, и се опитва да се върне към рутината си. Този процес протича поздравословно в подкрепяща среда.

Всички тези реакции са начинът, по който умувете и телата на децата се защитават след бедствие. Следователно, първата стъпка като учител е да чуе посланието зад реакцията на детето. Подходът, изпълнен с наблюдение, разбиране и състрадание, може да увеличи устойчивостта на децата към травма.



7.6

Информация за травматични реакции и посттравматично стресово разстройство при деца след бедствие

Бедствията могат дълбоко да разтърсят чувството за сигурност на децата и тяхното възприятие за света. Докато някои деца се възстановяват с времето, други могат да изпитват по-упорити и интензивни емоционални реакции. Някои от тези реакции могат да показват състояние, наречено посттравматично стресово разстройство (ПТСР), което изисква професионална подкрепа.

Това разстройство може да възникне не само след природни бедствия като земетресения, но и след всяко събитие, което създава силен страх, ужас и безпомощност. При децата обаче тези симптоми могат да се проявят по различни и по-косвени начини, отколкото при възрастните.

Симптоми, които могат да се наблюдават след травма при деца

Ето някои поведенчески и емоционални симптоми, които учителите трябва да забележат:

Психически реакции

- Натрапчиви мисли за събитието: „Ще се случи ли отново?“, „Ще се случи ли нещо на мен или на семейството ми?“
- Самообвинение: „Ако не бях непослушен/а, това нямаше да се случи.“
- Развиване на убеждението, че всичко е опасно
- Влошаване на академичните постижения, затруднена концентрация

Емоционални и поведенчески реакции

- Постоянно безпокойство, изблици на гняв, прекомерна срамежливост
- Емоционална тъпота или много лесен плач
- Лесно се стряскат, лесно се ядосват
- Кошмари или „лоши сънища“
- Превръщане на травмата в игра: Например, често играене на игри за земетресения
- Нощно напикаване по време на сън или в ежедневието
- Крайно отдръпване или постоянна нужда от внимание

Физически реакции

- Необясними физически оплаквания, като постоянни стомашни болки и главоболие
- Нарушения на съня и апетита
- Лесна умора, чувство на слабост

Въпреки че тези симптоми обикновено се появяват като естествени реакции, ако продължат повече от месец и влияят негативно на ежедневието на детето, учителите определено трябва да сътрудничат с училищната научна служба и детето трябва да бъде насочено към специализирана подкрепа.

7.7

Дисоциация: Малките сърца губят връзка със себе си

Някои деца може да се чувстват сякаш „не са там“, за да забравят преживените събития. Те може да се опитат да забравят спомените за събитието, да се изгубят в мисли по време на игра или да се държат така, сякаш не чуват какво казвате.

Това е защитен механизъм. Въпреки това, когато се сблъскат с подобни разриви, учителят може да повлияе положително на процеса, като установи сигурна връзка с детето, без да го съди или принуждава.

Процес на тревожност, депресия и траур

Някои деца могат да развият симптоми като постоянна тревожност, бдителност през деня и страх от бъдещето след бедствие. Процесът на скръб е особено интензивен при деца, които са загубили любим човек. Тези деца:

- Може да говори често за човека, когото е загубил,
- Може да замълчи,
- Те може да искат да бъдат сами или, обратно, може изобщо да не искат да бъдат сами.

Даването на време и подкрепа на детето да „преживее болката си“ по време на процеса на скръб е важна роля на учителя. През този период е много ценно да се подкрепи детето да осмисли загубата си и да изрази чувствата си.



Устойчивост и посттравматично развитие

Не всяко дете е засегнато от бедствия по един и същи начин. Някои деца, въпреки трудните събития, които преживяват, откриват силните си страни с течение на времето и показват положително развитие. Това се нарича „посттравматично развитие“.

Ролята на учителите е много важна в този процес на развитие. Подкрепата им да осъзнаят силните си страни, осигуряването на среда в класната стая, където могат безопасно да изразят чувствата си, и напомнянето им за техните социални мрежи за подкрепа подхранват това развитие.

Нека не забравяме, че устойчивостта расте с подкрепата. Когато показваме на децата, че всяка емоция, която изпитват, е разбираема и приемлива, устойчивостта в тях започва да разцъфтява.

Предложение за кандидатстване за учители

- Задавайте на децата отворени въпроси, като например „Какво правите, за да се чувствате по-добре в трудни моменти?“
- Осигурете на децата, които имат затруднения с изразяването си, начини като рисуване, игра или довършване на истории.
- Помогнете им да регулират нивата си на тревожност, като правят малки упражнения за релаксация (дихателни упражнения, дейности за релаксация) в класната стая.
- Установете тясна комуникация с училищния наставнически отдел и не забравяйте да споделите последващите действия на децата, които се считат за рискови.



Възможни реакции и подкрепящи подходи при деца след бедствие

Бедствията причиняват не само физически загуби, но и емоционални белези. Децата, точно както възрастните, преживяват бедствията като травматично преживяване. Тъй като обаче методите за справяне на децата все още не са напълно развити, реакциите им може да са различни и понякога неочаквани. Ето защо, като учители, е много важно да наблюдаваме децата внимателно и да можем да забележим промените, които преживяват.

Реакциите на децата на травма се оформят от тяхната възраст, характеристики на развитието, предишен житейски опит и реакциите на възрастните около тях. Колкото по-успокояващи и подкрепящи са отношенията с децата, толкова полесно е за тях да преодолеят този процес.

Реакции, които могат да се наблюдават в предучилищния период (0-6 години)

Тъй като децата в тази възрастова група имат трудности да изразяват чувствата си вербално, те най-вече показват реакциите си чрез поведението си. Особено:

- Прекомерен плач, тревожност, безпокойство
- Проблеми със съня, кошмари
- Връщане към предишно изоставени поведения, като напикаване в леглото, смучене на палец
- Прилепване към родителите, избягване на самота
- Проблеми с говора (като заекване)
- Постоянно задаване на въпроси за земетресението или изобщо не говорене
- Преиграване на събития, свързани с бедствие, в игра

Децата в тази възрастова група могат да обвиняват себе си за събитието. Те могат да развият мисли като: „Това се случи, защото бях лошо дете.“ Следователно, опитът да се разберат чувствата на детето и да му се позволи да изрази преживяванията си чрез игра и рисуване е доста подкрепящ.

Какво могат да направят учителите?

- Поддържайте рутината си, доколкото е възможно.
- Поддържайте рутината си, доколкото е възможно.
- Напомняйте често на децата, че са в безопасност.
- Осигурявайте на децата пространства, където могат да изразяват чувствата си чрез свободно време за игра.



Реакции, които могат да се наблюдават в начална училищна възраст (6-12 години)

Децата в тази възрастова група се опитват да осмислят травматичните събития по по-конкретен начин. Реакциите им са малко по-разнообразни:

- Невъзможност да спрете да мислите за събитието или да избягвате да говорите за него
- Намалена академична успеваемост, дефицит на вниманието
- Физически оплаквания като нарушения на съня, главоболие, гадене
- Самообвинение, чувство за вина
- Тревожност и безпокойство (напр. страх, че нещо ще се случи със семейството)
- Разказване на истории или играене на игри за травмата
- Прекомерна раздразнителност или отдръпване

От голямо значение е да се помогне на децата в тази възрастова група да осмислят чувствата си, да им се предостави точна информация за събитието и да се осигури безопасна среда, в която да могат да говорят за това, което преживяват.

Какво могат да направят учителите?

- Осигурете място за децата да споделят чувствата си в класната стая.
- Осигурете им начини да осмислят преживяванията си, като например рисуване, писане и създаване на истории.
- Когато забележите нереалистични мисли, кажете истината просто, със състрадателни и обяснителни изречения.
- Когато е необходимо, сътруднете на училищната консултантска служба и споделете своите наблюдения.



7.8

Защо децата реагират различно?

Не забравяйте, че всяко дете е различно. Сериозността на събитието, което преживява, способността му да го осмисли според възрастта си и нивото на подкрепа, което получава от семейството и околната среда, влияят на реакциите му. Докато някои деца се възстановяват бързо, други може да се нуждаят от подкрепа за по-дълъг период от време. Освен това, колкото по-тревно е семейството на детето, толкова по-лесно то може да поеме това чувство. Поради тази причина е важно да се вземе предвид не само детето, но и отношението на възрастните около него като учители.

Травматичните преживявания понякога могат да създадат поведенчески или емоционални различия у децата. Тези реакции обаче са начинът на децата да поискат помощ. Подходът към тях с разбиране, нормализирането на чувствата им, повтарянето на думите им, че са в безопасност, и създаването на среда, в която да се изразяват, са по-ценни от всичко друго. Бедствията са не само физическа опасност за децата, но и голям емоционален шок. Много деца могат да изпитват страх, несигурност и несигурност в такива ситуации. Децата реагират различно на бедствията от възрастните, защото уменията им за справяне все още са в процес на развитие. Ето защо е много важно учителите да разпознават емоционалните и поведенчески реакции, които могат да се наблюдават при децата след бедствие.

Общи реакции, които могат да бъдат наблюдавани

Реакциите, които често се срещат при децата след бедствие, могат да варират в зависимост от възрастовата им група. Въпреки това, следните видове поведение обикновено могат да се наблюдават:

Регресия:

Връщане към поведения, наблюдавани в по-ранна възраст, като например нощно напикаване, смучене на палец, бебешки разговори.

Тревожност и страх:

Кошмари, нежелание да бъдат сами, поведение сякаш има постоянна опасност.

Прекомерна привързаност:

Нежелание да се отделят от учителя или от доверен възрастен, изпитване на тревожност от раздяла в класната стая.

Отдръпване или, обратно, свръхактивност:

Да бъдеш по-тих от нормалното или да проявяваш по-реактивно, гневно поведение.

Включване на травматични събития в игрите:

Пресъздаване на земетресения или подобни събития отново и отново.



Какво могат да направят учителите?

Много е важно децата да се чувстват в безопасна среда след бедствие. Спокойната, подредена и приобщаваща атмосфера в класната стая ще помогне на децата да се възстановят. Ето някои начини за подкрепа, които учителите могат да използват:

Поддържайте рутини:

Продължаването на ежедневната рутина успокоява децата.

Дайте прости, ясни и подходящи за възрастта обяснения:

Обяснете какво се е случило и че сега са в безопасност.

Позволете им да задават въпроси:

Разберете реакциите им, опитайте се да ги разберете, вместо да ги заглушавате.

Нормализиране на чувствата:

Приемете чувствата им с обяснения като: „Естествено е да се страхуваш. Всички се чувстваме така.“

Оставете пространство за изразяване чрез изкуство и игра:

Рисуването, писането на истории и играенето на игри са начини децата да изразят вътрешния си свят.

Планирайте подкрепящи дейности в класната стая:

Карти за разпознаване на емоции, рисунки на безопасно място, „Как съм днес?“ Дейности като дъска помагат на децата да разпознават емоциите си.

Ако детето проявява горепосочените реакции интензивно и тези симптоми продължат повече от четири седмици, определено трябва да се препоръчат консултативни услуги или професионална подкрепа.

Дейности в класната стая след бедствие: Свързване с емоциите и изграждане на доверие

Табло „Ето как се чувства сърцето ми днес“

Приложение

1. Поставете дъска в класната стая с надпис „Ето как се чувства сърцето ми днес.“
2. Поставете до нея визуални материали, представящи емоции (щастлива, тъжна, тревожна, ядосана, уморена, спокойна и др.).
3. Помолете децата да залепят как се чувстват на дъската, без да пишат имена или да използват символи всяка сутрин.
4. По този начин учителят може да наблюдава общото емоционално състояние на класа.

Цел

Да се даде възможност на децата да осъзнаят и изразят вътрешния си свят.

Картина „Където се чувствам в безопасност“

Приложение

1. Учениците са инструктирани да „Помислете за място, където се чувствате в безопасност, и го опишете със снимка“.
2. Това може да бъде къща, време, прекарано със семейство, училищният двор или въображаема среда.
3. След снимката на децата се дава възможност да я опишат с няколко изречения, ако желаят.
4. Децата, които не искат да говорят, също са уважавани.

Цел

За да може детето да изследва средата, в която се чувства сигурно, и да изрази чувствата си визуално.

Колаж „Неща, които ме правят добър“

Приложение

1. Колаж се прави с цветни хартии, изрезки от списания или рисунки.
2. Децата се приканват да изберат визуални материали, които представят тези понятия, като се задава въпросът „Кои са нещата, които ви успокояват и ви правят щастливи?“
3. Създава се колективна стена от надежда и подкрепа, като се окачи на дъската в класната стая.

Цел

Да се помогне на децата да осъзнаят собствените си начини за справяне.

Подвижна игра „Оцветяваме с емоции“

Приложение

1. Различни емоции са написани на цветни карти (например: синьо = тъжно, жълто = щастливо, червено = ядосано, зелено = спокойно).
2. Тегли се карта и децата показват как изпитват тази емоция с изражения на лицето и език на тялото.
3. Водят се кратки, неосъждащи разговори с децата, които искат да говорят за емоцията.

Цел

Разпознаване на емоциите и изразяването им чрез движение

Разговор „Кръгът на доверието“

Приложение

1. В класната стая се създава кръг.
2. Задават се въпроси като „Какво те кара да се чувстваш в безопасност?“, „С кого би искал/а да бъдеш, когато преживяваш труден момент?“.
3. Децата, които не желаят да участват, не са принуждавани, а наблюденията им също се оценяват като участие.

Цел

Засилване на чувството за принадлежност и подкрепа при децата

Всички тези дейности позволяват на децата да осъзнаят способността си да се справят със стресови ситуации, като същевременно дават възможност на учителите да наблюдават кои деца се нуждаят от повече подкрепа.



ИЗТОЧНИЦИ

- Aker, T. (2006). Travma sonrası stres bozukluğu: Tanımı, etiyolojisi ve tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 9, 5–14.
- Altındağ, A., Özen, Ş., & Sırın, D. (2005). Travma sonrası stres bozukluğu ve tedavisi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 27–34.
- Bal, A., & Jensen, B. (2007). Post-traumatic stress disorder symptom clusters in Turkish children exposed to an earthquake. *Journal of Loss and Trauma*, 12(5), 399–419.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766.
- Freedy, J. R., Kilpatrick, D. G., & Resnick, H. S. (1993). Natural disasters and mental health: Theory, assessment, and intervention. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(5), 49–103.
- İkizer, G., & Gül, E. (2017). Afet sonrası toplumlarda psikolojik sağlamlık. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 22–35.
- İkizer, G., Karancı, A. N., & Doğulu, C. (2016). Afet sonrası yardım çalışanlarında tükenmişlik ve etkileyen faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(78), 68–84.
- Karancı, A. N., & Rüstemli, A. (1995). An investigation of the psychological reactions of earthquake victims in Turkey. *Journal of Community Psychology*, 23, 287–302.
- Karancı, A. N., Alkan, N., Yılmaz, G., Aydın, I., & Erkan, K. (2009). Personality traits and coping styles in relation to psychological distress in earthquake survivors. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 733–750.
- Miral, S., Yavuz, M. F., İnce, H., & Sütçü, S. T. (1998). Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu: Tanı, tedavi ve klinik özellikler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(4), 204–210.
- Parkinson, D. (2000). Post-disaster psychological recovery: The role of community agencies. *Australian Journal of Emergency Management*, 15(3), 29–33.
- Rüstemli, A., & Karancı, A. N. (1996). Help-seeking after traumatic events: Who seeks help from whom for what. *Turkish Journal of Psychology*, 11, 19–27.
- Saari, C. (2005). *The environment: Its role in psychosocial functioning and psychotherapy*. Columbia University Press.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1994). Predicting levels of posttraumatic stress and growth among survivors of natural and human-made disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 50(3), 351–359.
- Shear, M. K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *JAMA*, 293(21), 2601–2608.
- Şener, S., Şar, V., & Alioğlu, F. (1997). Çocukluk çağı travmaları ve posttravmatik stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 34–41.
- Tural, Ü., Önder, M. E., Aker, T., & Uluşahin, A. (2004). Marmara depremi sonrası görülen psikiyatrik bozukluklar ve bunlarla ilişkili etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 1–10.
- Young, B. H., Ford, J. D., Ruzek, J. I., Friedman, M. J., & Gusman, F. D. (2001). *Disaster mental health services: A guidebook for clinicians and administrators*. National Center for PTSD.

Партньори

