

## Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 17/06/2020  
Review date: 22/05/2022  
Ref: CYP/AudioI/SSPWHC/01-Turk

© Whittington Health  
Please recycle

**NHS**

**Whittington Health**  
NHS Trust



## Ses hassasiyeti Çocuğunuza yardım etmenin pratik yolları

**(Sound Sensitivity: Practical ways  
to help your child - Turkish)**



## Ses hassasiyeti nedir?

Bazı çocuklar sese duyarlılık yaşarlar ve hatta bazı sesleri rahatsız edici veya can sıkıcı bulurlar. Buna hiperakuzi denir ve bu çocuktan çocuğa değişebilir. Sıkça görülen bu hassasiyet, sirenler, elektrik süpürgeleri, motosikletler, havai fişekler, balon patlaması ve saç kurutma makineleri gibi yüksek sesler nedeniyle aniden ortaya çıkar. Partiler, sinemalar veya yüzme havuzları gibi gürültülü ortamlarda da görülebilir. Bazı çocuklar için, belirli ses türleri (diğerlerine göre yüksek gelmeyebilir) sorun olabilir. Ek olarak duyusal sorunları olan veya karmaşık duyarlılığı olan bir çocuğun ses hassasiyeti yaşaması nadir görülen bir durum değildir. Okupasyonel terapi, çocuk ve ergen ruh sağlığı hizmetleri (CAMHS) veya bir çocuk doktoru daha spesifik destek/yardım sağlayabilir.

## Size/cocuğunuza yardım etmek için ne yapabilirim?

### Güvence vermek

Rahatsız buldukları bir sesle karşılaştıklarında çocuğunuza güvence verin. Onlara sesin doğası ve kaynağının ne olduğunu ve neden yüksek olduğunu açıklayın. Bu onların anlamalarına yardımcı olabilir. Sesin geleceğini biliyorsanız, çocuğu önceden söyleyerek hazırlayabilirsiniz

### Rahatlama ve nefes alma

Nefes alma teknikleri kaygıyı hafifletmeye yardımcı olur ve çocuğunuzun onları üzen ses yerine başka bir şeye odaklanmalarını sağlar. Nefes alıştırmaları yapmanın kolay bir yolu, çocuğunuzun elini kullanarak parmak uçlarında yukarı ve aşağıya doğru ilerlerken nefes alıp vermeye teşvik etmektir. İnternette nefes alma ve rahatlama/gevşeme teknikleri ile ilgili birçok öneriler olduğu gibi, internetten indirebileceğiniz uygulamalar da vardır.

## Duyarsızlaştırma

Çocuğunuzun rahatsız olmasına/üzülmesine neden olan bu durumdan otomatikman çıkarmak veya sesi azaltmaya yardımcı olmak için kulak savunucuları (kulak tıkacı gibi) kullanmak doğal bir yaklaşım olabilir. Ancak, böyle bir durumla karşılaştıklarında bunların onları daha duyarlı veya daha üzücü hale getirme olasılığı yüksektir. Çocuklarınıza sevmedikleri/rahatsız oldukları sese güvenli ve kontrollü bir şekilde alışmaları için fırsat vermek, onların bu seslere karşı daha az hassas olmalarına yardımcı olur. Çocuklarınıza, onların rahatsız edici buldukları/hassasiyet gösterdikleri bu sesleri internetteki videoları az sesli veya sesi kapalı gösterebilirsiniz. Onları, videonun başlama düğmesine basmalarına ve **ses** seviyesini ayarlamalarına izin verip, kontrolün kendilerinde olduğu hissini vererek video klibine hazırlayın. Daha sonra, hassasiyetleri azaldıkça sesi yavaş yavaş artırabilirsiniz. Bu zaman alabilir ve sabır gerektirir. Bunu, bir hafta sesi belirli bir seviyede beş dakika, birkaç gün sonra da daha yüksek seviyede açarak deneyebilirsiniz.

### Trafik ışığı sesini kullanma

Daha büyük çocuklar için, onlara bazı sesleri rahatsız edici bulmalarının nedenini, beyinlerinin bu sesleri endişe verici olarak algılayıp, bu seslerle başa çıkmak için hazırlanması olarak açıklayarak yardımcı olabiliriz. Trafik ışığı sistemini, beyinlerinin yüksek alarma (kırmızı) geçtiğini ve çok fazla sesi korkutucu olarak algıladığını/işaretlediğini göstermek için kullanabilirsiniz. Beyinlerinin düşük alarma (yeşil) dönme/geçmesine ve daha fazla sesleri de korkutucu/endişe verici olarak algılamamalarına teşvik etmek istiyoruz. Çocuğa her seferinde rahatsız edici bir sesle karşılaştığında bunu hatırlatmak, yeşile dönmelerine yardımcı olabilir.

**Bigi:** Ewelina London & UCL Ear Institute (Kulak Burun Boğaz Enstitüsü'ne çalışmalarının bir kısmını yeniden üretmemize izin verdikleri için teşekkür ederiz.