

## **Korkunç bir şeyler olmuşsa...**

Yaşayabilecekleriniz ...

### **Yeniden yaşantılama**

- Uyanırken veya rüya görürken, travmaya neden olan olayla ilgili kaçamadığınız düşünce veya görüntüler
- Yaşanan olayı hatırlatan duygusal ve bedensel tepkiler vermek
- Olayın tekrar yaşandığı duygusu ("flash-back")

### **Kaçınma veya geri çekilme**

- Travmatik olayı konuşmaktan, hakkında düşünmekten veya ilgili duygulardan kaçınma
- Olayın hatırlatılmasından kaçınma (olayla ilgili yerler, kişiler)
- Duyguların zayıflaması, duygusal körelme
- Başkalarının sizi dışladığı, size yabancı durduğu duygusu, sosyal ilişkilerde geri çekiliş
- Normalde hoş giden faaliyetlere karşı isteğini yitirme

### **Bedensel huzursuzluk**

- Sürekli bir tehdit algılamasına bağlı tetikte olma hali, kolayca alarma geçme, ürkme
- Asabılık ve öfke patlamaları
- Uykuya geçme ve uzun aralıksız uyuma güçlüğü, konsantre olma veya dikkatini verme zorluğu

### **Travma ve kayıpları hatırlama**

- Olayları hatırlatan yerler, kişiler, anlık görüntüler, sesler, kokular ve duygular
- Görüntülerin, düşüncelerin, duyguların ve bedensel tepkilerin ortaya çıkması
- Yaygın örnekler: Aniden sesler duyma, yangın kokusu alma, kurtarma araçlarının sirenleri, olayın gerçekleştiği yerler, olaydan etkilenmiş insanları görme, cenaze definleri, olayın yıl dönümü, olayla ilgili televizyon ve radyo yayınları

### **Yararı olacak şeyler ...**

- Konuşarak başkalarından destek almak.
- Başka insanlarla zaman geçirmek.
- Oyalanmak için keyifli şeylerle uğraşmak (spor, hobiler, okumak gibi).
- Gevşeme yöntemleri uygulamak (nefes egzersizleri, meditasyon, sakinleştirici iç konuşmalar gibi)
- Yeterli uyku ve sağlıklı beslenme.
- Molalar vermek.
- Günlük yaşamı bir düzene oturtmaya çalışmak.
- Hafif fiziksel egzersiz.
- Keyifli aktiviteleri günlük planlara katmak.
- Profesyonel danışmanlara başvurmak.
- Günlük yazmak.

### **Yararı olmayan şeyler...**

- Psikolojik baskıdan kurtulmak için alkol ya da madde kullanmak.
- Aşırı çalışmak.
- Olay hakkında düşünmekten ya da konuşmaktan şiddetle kaçınmak.
- Kendini aile üyelerinden ya da arkadaşlardan geri çekmek.
- Öfke ya da şiddet.
- Kendine dikkat etmemek.
- Aşırı yemek yemek ya da çok az yemek.
- Riskli şeyler yapmak.
- Aşırı şekilde televizyon izlemek ya da bilgisayar oyunları oynamak.
- Keyif alınan aktivitelerden uzaklaşmak.
- Başkalarını suçlamak.