

Diğer insanlarla ilişki kurmak (2)

Diğer insanlara destek olmak

Travmatik bir yaşantıyla başa çıkmaya çalışan aile bireyleri ve arkadaşlarınızla zaman geçirerek ya da onları özenle dinleyerek, onlara yardımcı olabilirsiniz. Çoğu insan, başkaları tarafından ilgi gördüğünü, anlaşıldığını, desteklendiğini hissettiğinde, bu onların iyileşmesine önemli katkıda bulunur. Bazı insanlar yaşadıkları olaylar hakkında başkalarıyla konuşmaya pek istekli değildir, bazıları ise deneyimlerini çeşitli fırsatlarla başkalarıyla paylaşmayı önemserler. Talihsiz olaylar hakkında konuşmak, bunları daha az vahim bulmayı sağlayabilir. Olayın etkisi altındaki kişilerin bazı durumlarda, olayı konuşmadan, kendilerine yakın olan ve yanlarında kabul edildiklerini hissettikleri insanlarla sadece birlikte zaman geçirmesi en iyi yol olabilir. Aşağıda travma yaşamış insanların sorunlarıyla baş etmesi için onlara destek olmak üzere neler yapılabileceğine ilişkin bazı yararlı bilgiler veriliyor.

İnsanların sosyal desteği neden kabul etmezler?

- Kendilerine neyin iyi geleceğini bilmezler.
- Olayı düşünmek ya da hatırlamaktan uzak durmaya çalışırlar.
- Sosyal desteğin işe yarayıp yaramayacağından, ya da başkalarınınca anlaşılıp anlaşılacaklarından kuşku duyarlar.
- Kontrollerini kaybetmekten korkarlar.
- Nereden yardım alabileceklerini bilmiyorlardır.
- Başkalarına yük olmak istemezler.
- Utanç duyarlar ya da kendilerini zayıf hissederler.
- Başkalarının ümitsiz ya da eleştirici tutumlarından çekinirler.
- Yardım almayı denemiş, ama bunun mümkün olmadığı izlenimine kapılmışlardır.

Destek olmak için neler yapabilirsiniz?

- İlgi, merak ve anlayış gösterin.
- Sorunla baş etme konusunda kinin bireysel tepkilerine ve tutumlarına saygı gösterin.
- Travmatik bir yaşantıdan sonra beklenen olağan tepkilerden söz edin ve uygun başa çıkma yöntemlerini konuşun.
- Konuşmak için zaman ve yer bakımından rahat bir ortam seçin.
- Böyle bir stresle başa çıkmanın biraz zaman alabileceğini kabul edin.
- Kişinin kendini toparlayabileceği konusunda ona inanın.
- Sorun yaşayan kişiye, talihsiz olayın etkileriyle ilgili davranışında pozitif yollar bulması konusunda yardım edin..
- Ona, istediği her zaman sizinle konuşabileceğini veya sizinle zaman geçirebileceğini belirtin.
- Beklentilerden ve önyargılardan uzak olun.

Kaçınmanız gerekenler

- Sorun yaşayan kişiye her şeyin yolunda olduğunu, ya da bundan bir an önce kurtulması gerektiğini söylemek.
- Yaşadığı şeylerle belki sizin kadar iyi başa çıkmadığı için, kişiyi zayıf ya da çaresiz hissettirecek davranışlar.
- Başkalarını dinlemeden sadece kendi deneyimlerinizi anlatmak.
- Ona neyin iyi geleceği konusunda onun kaygılarını dinlemeden nasihatler vermek.
- Kişiyi, kendisine acı veren şeyleri konuşmaktan uzak tutmaya çalışmak.
- Başına daha kötü bir şey gelmediği için mutlu olması gerektiğini söylemek.

Eğer desteğiniz yetersiz kalırsa

- Sorun yaşayan kişiye, uzmanların ortak görüşünün, sorundan kaçınmanın ve geri çekilmenin acıyı artırabileceği, buna karşılık sosyal desteğin kendini toparlamayı kolaylaştırdığı yönünde olduğunu belirtin.
- Kişiyi, bir tıp veya psikoloji uzmanıyla görüşmesi konusunda cesaretlendirin, kendisine eşlik etmeyi önerin.
- Kişiyi, benzer deneyimlerle karşılaşmış kişilerden oluşan kendi kendine yardım gruplarına katılmaya teşvik edin.
- Çevrenizde başkalarının da kişiye el birliğiyle yardım etmek üzere ilgisini uyandırın.

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsnet.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."