

## Yetişkinler için travmatik olaylar sonrasına ilişkin öneriler

Davranış	Tepkiler	Yapabilecekleriniz ya da söyleyebilecekleriniz konusunda örnekler
<p><u>Aşırı korku ya da heyecan:</u> Travmatik olaylar sonrası sıkça gerginlik ve korku yaşanır. Yetişkinler geleceklere ilişkin aşırı kaygı duyabilir, uyku sorunu ve konsantrasyon güçlükleri yaşayabilir, ayrıca asabi ve huzursuz olurlar. Bu tepkiler, kalp çarpıntısı ve terlemeyi de içerebilir.</p>	<p>► Nefes ve / ya da sakinleşme alıştırmalarını kullanınız.</p>	<p>► Gün içinde gevşeme alıştırmaları aracılığıyla sakinleşmek için kendinize zaman ayırınız. Bu, uyku ve konsantrasyonu destekler; size güç verir. ► Şu nefes alıştırmasını deneyiniz: Burnunuzdan yavaşça nefes alarak ciğerlerinizi hava ile doldurunuz. Bunu yaparken kendi kendinize “içime huzur doluyor“ deyiniz. Ciğerinizdeki nefesi ağzınızdan ağır ağır boşaltınız. Bunu yaparken kendi kendinize „vücudum tüm gerginlikleri dışarı atıyor“ deyiniz. Bu alıştırmayı günde beş defa yeterince zaman ayırarak tekrarlayınız. Ayrıca gün içinde ihtiyaç duyduğunuz kadar sıklıkta bu alıştırmayı uygulayınız.</p>
<p><u>Kendi tepkisinden kaygılanma ya da utanma:</u> Travmatik olaylar, birçok insanda, örneğin korku ve ürkme, konsantrasyon güçlükleri, kendi davranışından utanma veya suçluluk duygularına neden olur. Bu tür tepkiler, travmatik olaylar sonrası beklenen olağan tepkilerdir.</p>	<p>► Uygun bir zamanda aileden biri ya da bir arkadaşınızla tepkileriniz hakkında konuşunuz. ► Bu tür tepkilerin doğal olduğunu ve giderek azalması için zamana ihtiyaç duyulduğunu gözönünde bulundurunuz. ► Kendinizi aşırı derecede suçlamaktan vazgeçiniz ve onun yerine gerçekçi bir, bu durumda hakikaten ne yapılabilirdi, değerlendirmesini koyunuz.</p>	<p>► Biriyle konuşmak isterseniz, uygun yer ve doğru zamanı seçiniz. Konuşacağınız kişiye, duygularınız hakkında konuşmanız kendisini rahatsız edip, etmeyeceğini sorunuz. ► Duygularınızın doğal olduğunu ve „kafayı üşütmediğinizi“, ayrıca travmatik olayda herhangi bir suçunuzun olmadığını aklınızda bulundurunuz. ► Bu duyguların bir ay ya da daha uzun bir süre devamı halinde bir uzmana başvurunuz.</p>
<p><u>Yapılması gereken işlerin altından kalkamama duygusuna sahip olmak:</u> Ev idaresi, yemek yapımı, büro işleri, çocuk bakımı ve eğitimi vb. gibi görevler.</p>	<p>► Önceliklerinizi tesbit ediniz. ► Faydalanabileceğiniz ve size yapmanız gereken işlerde yardımcı olabilecek servisler hakkında bilgi edininiz. ► Tek tek işlerinizi uygulanabilir aşamalara bölen bir plan hazırlayınız.</p>	<p>► İşlerinizin bir listesini çıkarınız ve ilk olarak hangisinden başlayacağınıza kendiniz karar veriniz. Bunu yaparken adım adım ilerleyiniz. ► Hangi kurumların size istekleriniz konusunda destek verebileceklerini ve onlara nasıl ulaşabileceğinizi öğreniniz. ► Gerekli durumlarda aile, arkadaşlar ve çevrenin yardımlarına güveniniz.</p>

<p><u>Bir olayın tekrarından duyulan korku ve hatırlamaya yönelik tepkiler:</u> Herhangi bir kazadan sağ kurtulanlar çoğunlukla başka bir felaketin ortaya çıkmasından korkarlar. Ayrıca kendilerine bu olayı hatırlatan şeylere tepki gösterirler.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Çok farklı şeylerin size travmatik olayı hatırlatabileceğini unutmayınız (İnsanlar, çevre, gürültü, kokular, günün vakti).</li><li>▶ Travmatik olaya ilişkin medya haberlerinin, olayın tekrarlanması korkusunun başlamasına neden olabileceğini aklınızda bulundurunuz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Travmatik olayı hatırladığımızda, kendi kendinize: “Bu felaket bana hatırlatıldığı için üzgünüm. Ama bu olay şu anda gerçekleşmediği ve ben güvende olduğum için durum şimdi farklı” deyiniz.</li><li>▶ Medya haberlerini, yalnızca gerek duyduğunuz bilgileri alıncaya kadar izleyiniz.</li></ul>
<p><u>Ani tutum, dünya görüşü ve kişilik değişikliği:</u> Travmatik bir olaydan sonra mağdurların tutumlarının aşırı değişmesi şaşırtıcı değildir. Bunlar, örneğin kendi ruhsal inançları, başkalarına ve sosyal kurumlara güven, kendi etkinliğine inanma ve başkalarına yardım görevi üstlenme gibi alanlarda ortaya çıkabilir.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Travmatik bir olay sonrası, gerekli olmadıkça yaşamınızda önemli değişikliklere gitmekten kaçınınız.</li><li>▶ Travmatik bir olay sonrası ortaya çıkan güçlüklerle mücadele ederken, kendi cesaret ve etkinliğinizin daha yoğun biçimde farkına varacağınızın bilincinde olunuz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Düzenli bir yaşama yeniden dönmenin daha kolay karar verme konusundaki katkısını unutmayınız.</li><li>▶ Bir felaketi atlamanın, kendi kıymetinizi fark etmeniz ve zamanınızı iyi değerlendirmeniz konularında olumlu etkileri olabileceğini de hatırlayınız.</li><li>▶ Sağlığınıza kavuşmak için yerel projelerde görev üstlenmeyi düşününüz.</li></ul>
<p><u>Alkol ve uyuşturucu istismarı, kumar ya da tehlikeli cinsel davranış:</u> Bir çok insan travmatik bir olaydan sonra kendilerini kontrolden çıkmış, yılgın, umutsuz ve öfkeli olarak algılar; kendilerini daha iyi hissetmek için bu tür davranışlara girerler. Bu durum özellikle, travmatik olaydan önce de madde istismarı ve bağımlılığının varolması halinde sorun yaratabilir.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Madde istismarı ve madde bağımlılığının, yaşanan olayı aşmak için tehlikeli yollar olduğunu aklınızda bulundurunuz.</li><li>▶ Yerel yardım kuruluşlarına ilişkin bilgileri toplayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Madde istismarı ve diğer madde bağımlılığının, uyku, iş, özel ilişkiler ile bedensel sağlığınızda sorunlara yol açabileceğini gözönünde bulundurunuz.</li><li>▶ Durumunuza uyan yardımlardan faydalanınız.</li></ul>

<p><u>İnsani ilişkilerde ani değişiklikler:</u> Mağdurlar aile ve arkadaşlarına karşı kendilerini bazan farklı hissederler. Örneğin aşırı hassas tepki gösterir ve başkalarının emniyeti konusunda haddinden fazla kaygılı davranırlar. Aile bireyleri ve arkadaşlarının tepkileri karşısında hayal kırıklığına uğrayabilir veya aile bireyleri ve arkadaşları uzaklaşmış-göçetmiş duygusuna kapılabilirler.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Aile ve arkadaşların bir felaket/kaza sonrası çok önemli bir destek biçimi oluşturduğunun bilincinde olunuz.</li><li>▶ Aile bireylerinin her birinin farklı yollardan sağlıklarına kavuşma çabalarını hoşgörülle karşılayınız.</li><li>▶ Kendinizi üzgün ya da yorgun hissettiğinizde, günlük işlerinizin yapımında ya da çocuk bakımı- eğitiminde diğer aile bireylerinin yardımından faydalanınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Rahatsız ederim duygusuyla diğer insanlardan yardım istemekten kaçınmayınız. Bir çok kişi, travmatik bir olaydan sonra başkaları tarafından kendilerine destek verildiğinde, kendilerini daha iyi hissederler.</li><li>▶ Aile bireyleri ve arkadaşlarınıza nasihatlerde bulunmak ya da onları „kendi başımızın çaresine bakın“a zorlamaktansa, onlara düşüncelerini sormaktan çekinmemelisiniz. Onlara, kendilerini anladığımız hissini veriniz ve gerekli her durumda yardım elinizi uzatınız.</li><li>▶ Aileniz ve dostlarınızla onların durumlarıyla ilgili sohbetler için daha fazla zaman ayırınız. „Yaşadıklarımızdan sonra birbirimizle didişmemizin normal olduğunu biliyorsunuz. Bu durumu şaşılacak derecede iyi idare ettiğimizi düşünüyorum. İyi ki hepimiz birbirimiz için varız“ deyin.</li></ul>
<p><u>Aşırı öfke:</u> Öfke belli bir oranda olağandır ve bir şeyin özellikle haksızlık olarak algılandığı travmatik bir olay sonrası ortaya çıkması da beklenebilir. Ancak öfkenin şiddete dönüşmesi halinde, bu ciddiye alınması gereken bir sorundur.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Öfkenizi, size zarar vermeyecek, aksine yararlanabileceğiniz bir biçime dönüştürmeye çalışınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Öfkenizi kontrol altında tutabilmek ve onu azaltmak için, bir an durun ve kendinizi dinleyin Sizi sıkın ortamlardan uzaklaşın. Sinirlenmenize neden olan konular hakkında bir arkadaşınızla konuşun. Bedensel alıştırılardan yararlanın. Olumlu etkinliklerle dikkatinizi başka yöne verin ya da öfkelenmenize sebep olan sorunu çözün.</li><li>▶ Öfkenin isteğinize ulaşmanızı sağlamadığını ve muhtemelen değer verdiğiniz ilişkilerinizi zedeleyebileceğini unutmayınız.</li><li>▶ Şiddete başvurmanız durumunda acilen gerekli yardımlardan yararlanmalısınız.</li></ul>

<p><u>Uyuma güçlükleri:</u> Travmatik olaylar sonrası uyuma güçlükleri, mağdurların huzursuzlukları ile zararlar ve hayatlarındaki değişikliklere ilişkin kaygıları nedeniyle normaldir. Bu durum, uyumayı zorlaştırabilir ya da gece birçok kereler uyanmaya neden olabilir.</p>	<p>► Uyku düzeninizin dengeli olmasını sağlayınız.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>► Her gün aynı saatte uyumaya çalışınız.</li><li>► Akşamları kofeinli içecekler içmeyiniz.</li><li>► Alkol tüketiminizi azaltınız.</li><li>► Günlük alıştırmalarınızın miktarını arttırınız.</li><li>► Uyumaya gitmeden önce kafanızı dinlendiriniz ve rahatlayınız.</li><li>► Öğle uykularınızı 15 dakika ile sınırlayınız ve saat 16'dan sonra uyumayınız.</li></ul>
---	--	--

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