

Korkunç olaylar olmuşsa...

ardından bazı şikayetler ortaya çıkabilir. Örneğin:

- Kendi yaşamınızla veya başkalarının geleceğiyle ilgili umutsuzluk
- Kolayca hüzünlenme veya öfkelenme
- Konsantre olma güçlüğü
- Sürekli tetikte olma, dikkat kesilme ve ürkme
- İçsel duyarsızlık, sevinç duyamama
- İnsanlardan, yerlerden veya faaliyetlerden kaçınma
- Hoş olmayan rüyalar görme.

Bu şikayetler, anormal yaşantılara normal tepkilerdir!

Yararı olacak şeyler ...

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

Yararı olmayan şeyler...

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