

## Travmatik bir olayla baş edebilmek

### **Travmatik bir olaydan sonra endişe duymak ve stres belirtileri hissetmek normaldir.**

Travmatik bir olaydan sonra, olaya doğrudan dahil olan, olaya dahil olan aile üyeleri ve arkadaşları olan, olaya müdahale eden birimlerde görev almış kişiler ve toplumun genelinin endişe duyması ve stress belirtileri hissetmesi normaldir. Uyumakta güçlük çekebilir, gergin veya sinirli hissedebilir ya da kendinizi olay hakkında tekrar eden düşünceler içinde bulabilirsiniz ya da gördükleriniz gözlerinizin önünden gitmeyebilir. Diken üstünde olma, kolaylıkla irkilme, baş ağrısı ve kasılmadan dolayı ağrı, kalp çarpıntısı gibi fiziksel belirtiler de sergileyebilirsiniz.

Böyle hisler ve belirtiler, travmatik bir olaya gösterdiğimiz normal tepkilerin bir parçasıdır ve pek çok insan bu durumu birkaç gün ya da hafta sonra atlatır. Kendinizi “delirmekten” korkarken bulabilirsiniz – bu da oldukça yaygındır, ama bu hislerin zaman içinde geçeceğini unutmayın.

Aşağıdaki *yapılması* ve *yapılmaması* gerekenler listesi iyileşmeye *yardımlı dokunan* ve *dokunmayan* şeylerin ne olduğu hakkında bildiklerimizi yansıtmaktadır:

#### **Yapılması gerekenler:**

1. Mümkün oldukça **güvende ve rahat hissettiğiniz yerlerde vakit geçirin.**
2. **Kendinize hissettiklerinizin normal bir tepki olduğunu ve geçeceğini söyleyin** – bu hislerden korkmanıza gerek yok.
3. **Size her zaman destek olan kişilere ulaşın** – aile ve whanau üyeleri, dostlar, iş arkadaşları – iyileşmek için hislerimizi paylaşmak ve başkalarına destek olmak önemlidir.
4. **Günlük programınızı uygulamaya devam edin** – yemek zamanları, uyku vakti, egzersiz ve benzeri.
5. **Aktif olun** – işe gitmek, olağan boş zaman etkinliklerine devam etmek, dostlarla görüşmek ve benzeri etkinlikler bizi endişe duymaktan uzaklaştırabilir ve iyileşmemize yardımcı olur.
6. **FAKAT, önümüzdeki günler ve haftalarda endişe ve stres belirtileri artmaya devam ederse veya bunlarla baş edemediğinizi hissederseniz, erkenden yardım ve profesyonel destek istemek önemlidir.** Aile hekiminiz (GP) iyi bir başlangıç noktasıdır. Ayrıca, keder, anksiyete, endişe, ve akıl sağlığı konularında destek almak için 1737'yi arayarak ya da SMS göndererek eğitimli bir danışmanla, 7 gün, 24 saat ücretsiz olarak görüşebilirsiniz.

#### **Yapılmaması gerekenler:**

1. **Travmatik olayın ayrıntıları hakkında sürekli olarak konuşmanın endişe hissini artırdığı ve iyileşmeyi geciktirdiği görülmüştür.** Hisler hakkında konuşmanın yardımcı dokunur, fakat sürekli olarak olanlar, olayın ayrıntıları, gördükleriniz ve benzeri konularda konuşmaktan kaçının.
2. **Sürekli olayın hatırlatılmasının faydası olmaz.** Bu durum endişe seviyesini artırabilir. Medya, Facebook ve benzeri mecralar henüz gerçekleşmiş travmatik olayın ayrıntılarıyla doluyken, olanlar hakkında çok fazla yazı okumak ve konuşulanları dinleyerek fazla zaman geçirmek faydalı değildir. Facebook'u kapatın ve haberleri normalde izlediğiniz kadar izleyin. Eğer normal haberleri izlemek dahi sizi endişelendiriyorsa, haberleri kapatın ve onun yerine sizi rahatlatacak veya size iyi vakit geçirecek bir şey yapın!
3. **Hayatla ilgili büyük kararları endişe seviyenizin yüksek olduğu bir zamanda vermek iyi değildir** – iyileşene kadar büyük kararlar vermekten kaçının.

NEED TO TALK?



free call or text  
any time

New Zealand Government

## Bir aile üyesi ya da bir dost gibi sevilen bir kişiyi kaybetmenin ardından gelen yas süreci

**Bu trajedide bir aile üyeniz veya dostunuz yaralandıysa ya da hayatını kaybettiyse, bu zamanda tüm Kiwilerin düşünceleri ve iyi dilekleri sizinle birlikte.**

Sizin de travmayla birlikte yas tutmanız olasıdır. Travma ve yas farklı duygulardır, fakat bir araya gelince karmaşık duygu ve düşüncelere yol açabilirler. Kendinizi “bu korkunç olay neden oldu?”, “bu olay neden engellenmedi?”, “neden sevdiğim kişiler acı çekti?”, “bu trajedinin anlamı ya da amacı neydi?” gibi ısrarcı düşünceler içinde bulabilirsiniz. Kendinizi inancınızı sorgularken bulabilirsiniz.

**Ayrıca, dönüşümlü çeşitli duygular hissetmek de yaygındır**

Ayrıca, uyuşma ve gerçekdışılık hissinden, öfkeye, keder ve üzüntüye, ve umutsuzluğa, dönüşümlü çeşitli duygular hissetmek de yaygındır. Sevdiğiniz kişi hayatını kaybettiği ve siz hayatta kaldığınız için suçluluk hissedebilirsiniz veya sevdiğiniz kişiyi koruyamadığınız için kendinizi suçlayabilirsiniz. Kendinizi uyumakta zorlanırken, çevrenizdekilerden uzaklaşırken bulabilirsiniz. Ayrıca çeşitli fiziksel belirtiler de deneyimleyebilirsiniz. Göğsünüzde bir ağırlık – tam anlamıyla bir “kalp kırıklığı” – hissetmek yas tutmanın çok yaygın bir belirtisidir.

**Travmatik bir ölüm sonrası bu duygularla baş edebilmek herkes için zordur**

Travmatik bir ölüm sonrası bu duygularla baş edebilmek herkes için zordur. Yukarıdaki genel tavsiyelerin yardımı dokunur. Başkalarından destek almanın çok önemli olduğunu biliyoruz. Bu yüzden kendinize vakit ayırmanız gerektiğinde bunu yapın, ama sevdikleri bir kişiyi kaybetmemiş olan aile üyeleri ve dostlarınıza ulaşmayı unutmayın. Onların yardım ve destek önerilerini kabul edin.

Yas tutmak, aylara ve bazen yıllara yayılan bir süreçtir, ama onunla başa çıkmak zaman içinde kolaylaşır. Yasın oldukça bireysel bir süreç olduğunu hatırlamakta fayda vardır – hepimiz hayatımızın bir döneminde yası deneyimleriz, ama ondan etkilenme şekillerimiz bireyseldir.

İnancınız ne olursa olsun, ona aktif bir şekilde sarılmak ve dua atmak faydalıdır ve koruyucu etkisi vardır – her ne kadar kendinizi inancınızı sorgularken ve “bu neden oldu?” diye sorarken bulabilseniz de.

**Keder, anksiyete, endişe, ve akıl sağlığı konularında destek almak için 1737’yi arayarak ya da SMS göndererek eğitimli bir danışmanla, 7 gün, 24 saat ücretsiz olarak görüşebilirsiniz.**

