

Ek Yardım

Bazen yaşanan zorluklar kişiyi o kadar etkiler ki, bu durumda profesyonel yardım almak gerekir.Yukarıda bahsedilen tepkiler 4 haftadan fazla sürüyorsa bu durumda psikolojik yardım almak gerekir.

Bu durumda başlıca belirtiler şunlardır(Profesyonel psikolojik yardım almayı gerektiren haller)

- Uzun bir süre geçmesine rağmen hisleriniz ve psikolojik durumunuz tekrar normale dönmemişse
- Sık sık kabus görüyorsanız veya uykusuzluk şikayetiniz varsa
- Yaşadığınız bu olayı sık sık istem dışı olarak hatırlıyorsanız
- Bu olayın meydana geldiği yeri hatırlatan yerlere gitmek istemiyorsanız
- Bu olayın meydana gelmesinden sonra daha çok içki ve sigara içiyorsanız,veya çok fazla ilaç alıyorsunuz
- Çalışma kapasiteniz belirli bir şekilde düştüyse
- Diğer insanlarla iletişiminiz bozulmuşsa veya cinsel sorunlar ortaya çıkmışsa
- İhtiyacınız olmasına rağmen duygularınız ve hissettikleriniz hakkında kimseyle konuşmak istemiyorsanız.

Lütfen yukarıdaki belirtileri ciddiye alınız.Bünyenizde bu rahatsızlıktan dolayı meydana gelebilecek yeni hastalıkları önlemek için dışarıdan yardım almanız çok önemlidir.Bu konuda sizlere yardımcı olabilecek ülke çapında pek çok yer var.Bunlar arasında örnek olarak; danışma merkezleri,Psikoterapistler ve doktorları sayabiliriz.

Ek Yardım Hakkında Bilgiler:

Arbeitsgemeinschaft
Psychosoziale Notfallversorgung
Im Landkreis Kitzingen
Pfarrgasse 2, 97355 Wiesenbronn
www.psnv-kitzingen.de

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
Postfach 200351, 53133 Bonn
www.bbk.bund.de

Bu broşürün hazırlanmasında,Vorarlberg Krizönleme ve Kazabakım(KIT Vorarlberg)biriminin ve Viyana Acilyardım(ABW) Biriminin broşüründen yararlanılmıştır.

Arbeitsgemeinschaft
Psychosoziale Notfallversorgung
im Landkreis Kitzingen

Türkisch

YAŞANAN OLAĞANÜSTÜ OLAYLARLA BAŞETMEK İÇİN BİLGİ BROŞÜRÜ

YAŞANAN OLAĞANÜSTÜ OLAYLARLA BAŞETMEK İÇİN TAVSİYELER

Bu broşürle sizin ve sizinle aynı durumda olan insanlar için önemli olabilecek bazı bilgiler vermek istiyoruz.

Olası Tepkiler

Kazalar, şiddet veya felaketler gibi olağandışı etkisi olan olaylar, pek çok insanda geçici olarak şiddetli tepki ve duygular meydana getirir. Bu gibi hallerden görgü tanıkları ve yardımcıları da etkilenebilir.

Genelde böyle olaylar sonrası pek çok kişide, aşağıda belirtilen tepkiler oluşur:

- Çaresizlik
- Korku
- Çöküntü
- Suçluluk duygusu
- Sıkça yaşanan duygusal iniş ve çıkışlar
- Uyum bozukluğu
- Ne yapacağını bilememek
- Günlük yapılması gereken işlerini yapmakta zorluk çekmek

Bu ve bunun gibi tepkiler, olağanüstü etkileyici olaylar sonrası normal şeylerdir. Tepkiler çoğu zaman birkaç gün sonra azalır.

Ama bazen aşağıdaki örneklerde belirtilen ek şikayetler de ortaya çıkabilir

- Aşırı sinirlilik, devamlı korku
- Uyku bozuklukları, kabuslar
- Anlamsızlık hissi, Ümitsizlik
- Hafıza kaybı ve hatırlama güçlüğü, Konsantrasyon sorunları
- Rahatsız edici hatıra ve resimlerin gözünüze görünmesi (hatırlamanız)
- İştahsızlık, aşırı yorgunluk
- Alkol ya da yatıştırıcı maddelere aşırı ihtiyaç duygusu

Bu tepkiler de normalde haftadan-haftaya azalır ve sonunda tamamen ortadan kalkar.

Kendi kendinize nasıl yardım edebilirsiniz?

Sizi çok rahatsız eden bir olay yaşamışsanız, dinlenmeniz faydalı olabilir. Olan-biteni Yaşanan olayı unutmak ve iyileşmek için kendinize zaman tanıyın.

- İçinde bulunduğunuz durumdaki ihtiyaçlarınızı göz önüne alınız ve buna zaman ayırınız.
- Duygularınızı bastırmayınız, konu hakkında güvendiğiniz kişilerle konuşunuz
- Mümkün olduğunca erken sürede günlük yaşamınıza dönmeye çalışınız

- Zamanın, hatıralarınızı kısa süre içinde unutturmasını ve silmesini beklemeyiniz. Geçici duygularınız sizi daha uzun süre meşgul edecektir.
- Hoşlandığınız şeylerle ve sizi rahatlatan ne varsa onlarla da zaman geçirin.
- Psikolojik yardım almaktan da çekinmeyiniz

Aile üyeleri ve Arkadaşların Yapması Gerekenler

Üzücü olayı yaşayan kişinin bu durumu atlatabilmesi ve normal hayatına devam edebilmesi için, aile üyeleri ve arkadaşlarının anlayışlı olmasının çok faydası olacaktır. Yalnız olmadığını bilme duygusu çoğu zaman çok faydalıdır.

Eğer üzücü olayı yaşayan kişi o olay hakkında konuşursa

- Dinleyiniz
- Çok zaman ayırınız
- Üzücü olayı yaşayan kişinin duygularını ciddiye alınız.

Bazı olaylardan sonra, değişik şeyleri organize etmek ve yapmak gereklidir. Pratik bir destek çok rahatlatıcı olabilir. Üzücü olayı yaşayan kişinin, mümkün olduğunca erken bir sürede alışılmış (normal) hayatına geri dönebilmesi için pratik olarak destek olmak çok rahatlatıcı etki yapar.