

Yaşanılan bu olaylar üzerine konuşmak da bazen zorlayıcı olabilir ve sizi rahatsız edebilir. Fakat olaylar üzerine konuşmak uzun vadede yaşadıklarınızı kabullenmenizi kolaylaştırabilir ve duygularınızı düzenlemenize yardımcı olabilir.

Zorlu yaşam olaylarını yalnız olarak atlarmaya çalışmak oldukça güçtür. Bu nedenle çevrenizle kurduğunuz bağ, sosyal destek temel güven duygunuzu tekrar sağlamak için önemlidir.



Travmatize olmuş kişilerde ise güvenlik algısı sarsılır ve yaşamda bu olumsuzlukların her an başına gelebilme düşüncesi hakim olur. Bu nedenle travmatik olaydan sonra bir süre kendinizi fiziksel ve ruhsal olarak güvende hissedeceğiniz ortamlarda bulunursanız sarsılan güvenlik algınızı tekrar inşa etmek daha kolay olacaktır.



***Hatırlamanız gereken şey
yalnız değilsiniz.***



Travmatik anıların etkisi zamanla geçmiyorsa, yaşantınızı zorlaştırıyorsa, nasıl baş edeceğinizi bilemiyorsanız merkezimize başvurabilir, uzmanlarımızdan yardım isteyebilirsiniz.



İletişim

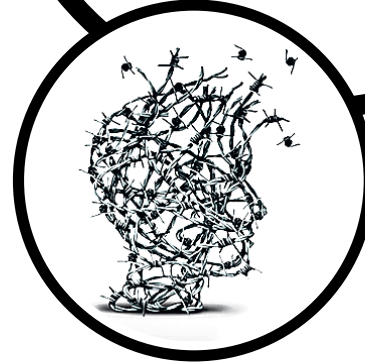
***0356 252 16 32; ya da 0356 252
1616 (dahili 1473)***

pdrmer@gop.edu.tr

@togupdrmer



***Psikolojik
Tavma
ile
Baş Etme***



Psikolojik Travma Nedir?

Ülkemizde sıkça yaşanan deprem, yangın gibi afetler, terör saldırıları, istismar ve tecavüz olayları, hemen her gün kayıp verdiğimiz trafik kazaları, yaklaşık bir yıldır örneğini yaşadığımız salgın hastalıklar, çok fazla gündeme gelmese de yaygın olduğu bilinen aile içi şiddet olayları baş edilmesi güç yaşam olaylarıdır.

Bu olayların ortak özelliği yaşamsal bütünlüğümüzü tehdit etmesi, güvenlik algımızı sarsması ve günlük yaşantımızı zorlaştırmasıdır. Yaşanabilecek bu güç durumlar herkes için travmatik olmayabilir.

Bir duruma “psikolojik travma” diyebilmemiz için tehdiye maruz kalmamız ya da tanık olmamızla beraber aşırı korku, çaresizlik gibi tepkiler ortaya koymuş olmamız gerekir.



Psikolojik Travmanın Etkileri

- Üzüntü
- Çaresizlik
- Utanç
- Öfke
- Kabus
- Çarpıntı
- Titreme
- Kaçınma
- Kayıtsızlık
- Unutkanlık
- Değersizlik
- Baş ağrısı
- Göğüs ağrısı
- Yorgunluk
- İçer kapanma
- Mide bulantısı
- Canlı imgeler
- Ani ve aşırı tepki
- Gürültüye duyarlılık
- Düşüncede dağınıklık
- Zihinsel yetide donukluk
- Alkol ve madde kullanma
- Travmayı yeniden yaşama



Bütün bu tepkiler anormal durumlara verilebilecek normal tepkiler olarak değerlendirilmelidir. Bu yoğun duygu ve tepkiler genellikle zaman geçtikçe hafiflemektedir. Travmatik anının rahatsız edici etkileri devam ediyor olsa bile gündelik yaşamımıza geri döner ve rutinlerimizi sürdürebiliriz. Ancak travmatik yaşantımızdan bir süre geçmesine rağmen rahatsız edici etkiler halen bizleri etkileyebilir ve rutin yaşantımızı engelleyecek boyuta gelebilir.

Zorlu Yaşam Olayları Sonrasında Neler Yapabiliriz?

Öncelikle bizim için travmatik olan bu olaylardan sonra bir takım duygusal, zihinsel, fiziksel ve davranışsal tepkiler verebileceğimizi ve bunların da doğal süreç olduğunu biliyoruz.

Yaşadığımız olayı hatırlamak istemeyebilir ve bize bu olayı hatırlatan şeylerden uzak durmaya çalışabiliriz. Bu kaçınmalarımız kısa vadede çözüm gibi görülse de uzun vadede yaşantımızı kısıtlayacak yaşantımızı zorlayacaktır. Sizler de yaşantınızda nelerden kaçındığınızı değerlendirerek bunların üstüne gidebilirsiniz.

Travmatik olayların rahatsız edici etkilerinden kurtulmak için yazmak etkili bir yoldur. Yazmaya başladığımız ilk anlarda olayların tekrar hatırlanması ve kağıda dökülmesi zorlayıcı olabilir. Fakat yaşanan olay ile ilgili düşüncelerin, duyguların ifade edilmesi sürecin daha kolay atlatılmasını sağlayabilir.

