

## Daha Fazla Yardım

Bazen olaylardan o kadar çok etkileniriz ki, profesyonel yardım almak iyi bir tavsiye olabilir. Özellikle önceden tarif edilmiş olan anormal tepkiler 4 haftadan daha uzun süre devam ediyorsa, mutlaka gereklidir.

Eğer,

- algılarınızın ve duygularınızın uzun bir süreden beri tekrar normale dönmediğini hissediyorsanız.
- sürekli olarak kabuslardan olumsuz etkileniyor veya kalıcı olarak uykusuzluktan şikayet ediyorsanız.
- sıkça istenmeyen anılar ve olaylarla karşılaşıyorsunuz.
- size bazı hatıraları anımsatan veya bunlarla bağlantılı olan bazı belirli durum veya yerlerden kaçınıyorsunuz.
- olaylardan sonra (daha fazla) sigara, içki, uyuşturucu veya daha başka ilaçlar kullanıyorsunuz.
- çalışma performansınız sürekli olarak geriliyorsa.
- ilişkileriniz bundan çok etkilenmiş durumdaysa veya cinsel sorunlara neden olmuşsa.
- buna çok ihtiyacınız olduğu halde, hiç kimseyle hissettikleriniz hakkında konuşamıyorsunuz.

Bu belirtileri ciddiye alın. Bilhassa, bunun etkisiyle doğacak olan ciddi hastalıklardan sakınmak için, dışardan yardım alınması gerekir. Federal ülke bazında size yardımcı olacak bir dizi kurum mevcuttur. Örneğin; danışma merkezleri, Psikoterapistler, sarsıntı danışma merkezleri, din görevlileri ve doktorlar.



### Sunan:

### Künye:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Postfach 1867  
53008 Bonn

Web sitesi: [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2013



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe



Stresli olaylarla  
başta çıkmak  
için öneriler

Hastalar ve yakınlarıyla  
ilgili bilgiler

Bu broşürle sizin durumunuz için önemli ve yararlı olabilecek bazı bilgiler vermek istiyoruz.



### Olası tepkiler

Kaza, şiddet olayları veya afetler gibi olağandışı olaylar birçok insanda geçici olarak ciddi tepkilere ve duygulara neden olur. Bu olaylara şahit olanlar veya yardımcı olmaya çalışanlar da etkilenebilirler.

Böyle bir deneyimden hemen sonra birçok kişide, mesela aşağıdaki tepkiler oluşur:

- Çaresizlik
- Korku
- Moral bozukluğu
- Suçluluk duygusu
- Şiddetli ruhsal değişim
- Çaresizlik
- Gündelik işleri yapmakta isteksizlik

Olağandışı stresli bir olaydan sonra bu ve benzeri tepkiler normaldir. Genellikle bu tepkiler birkaç gün sonra hafifler.

Ancak bazen ilave belirtilerle karşılaşabilirsiniz, örneğin;

- Kuvvetli asabiyet, ürkme
- Uyku bozukluğu, kâbuslar
- Anlamsızlık duygusu, ümitsizlik
- Hafıza boşlukları, konsantrasyon problemleri
- Sıkıntı verici anılar veya resimlerin verdiği rahatsızlıklar
- İştahsızlık, aşırı yorgunluk
- Alkole veya sakinleştiricilere duyulan ihtiyacın artması

Bu tepkiler de genellikle haftadan haftaya azalır ve sonunda tamamen ortadan kaybolur.



### Kendiniz için ne yapabilirsiniz?

Eğer özellikle stresli bir olaya maruz kaldıysanız, kendinizi dinlendirerek ödüllendirmeniz yararlı olabilir. Neler olduğunu gözden geçirmek ve dinlenip arınmak için kendinize zaman ayırın.

- Mevcut ihtiyaçlarınıza daha fazla dikkat edin ve bunlar için kendinize vakit ayırın.
- Hislerinizi bastırmayıp, bunlar üzerine güvenilir kişilerle konuşun.
- En kısa zamanda normal günlük rutine dönmek için çaba sarf edin.
- Kendinize zaman ayırın. Zamanın basitçe anılarınızı sileceğini düşünmeyin. Mevcut duygularınız sizi epey çok meşgul edecektir.
- Genellikle size zevk veren ve rahat ettirip gevşemenizi sağlayan şeylerle vakit geçirin.
- Psikolojik ve ruhsal bakım ile ilgili yardım almakta tereddüt etmeyin.

### Aile bireyleri ve arkadaşlar ne yapabilirler?

Aile bireylerinin ve arkadaşların anlayışlı olmaları, etkilenen kişinin etkilendiği olayla daha rahat başa çıkabilmesinde çok yardımcı olur.

Yalnız olmadığını hissetmek genelde çok iyi gelir.

Etkilenmiş olan kişiler deneyimleri üzerine konuştuklarında,

- dinleyin.
- vakit ayırın.
- etkilenmiş olan şahsın duygularını ciddiye alın.

Bazı olaylardan sonra, farklı şeyler organize etmek ve gerçekleştirmek gerekir. Pratik bir destek son derece rahatlatıcı olabilir. Prensipten ziyade, etkilenmiş olan şahsın bir an evvel tekrar günlük işlevlerine geri dönebilmesi için desteklenmesi önemlidir.