

Nasıl yardım etmeli?

- Kişiyi, yaşadığı travmatik olayın hiçbir şekilde onun suçu olmadığına inandırın.
- Daima sevgi ve şevkat gösterin.
- Duygularını paylaşması için onu özendirin. Onun için güvenilir ve sıcak bir ortam yaratın ve iyi bir dinleyici olun.
- Kişiye, yaşadığı kaygının varolan şartlar altında son derece doğal olduğunu açıklayın.
- Gerekli görülen durumlarda kişiyi profesyonel psikolojik yardım almak için cesaretlendirin.
- Kişi, eski hayatına dönmek için gücünü toplamaya başladığında, onunla beraber olun ve motive etmeye devam edin.

Kendinizi de korumayı ihmal etmeyin. Travma yaşayan birisine yardım etmek çok yıpratıcı bir süreçtir. Siz de kendi aile veya arkadaşlarınızla duygularınızı paylaşın.

Travmatik bir olay yaşamış veya çevrenizde yaşanan travmatik bir olaya birebir tanık olmuşsanız; konuşmaya ve paylaşmaya ihtiyacınız varsa...ya da travmatik bir olay yaşamış bir yakınınıza en sağlıklı şekilde nasıl yardım edeceğiniz konusunda endişeliyseniz ve bir uzman görüşüne ihtiyacınız varsa...dinlemek ve destek vermek için biz buradayız!

**Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)**



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks: (0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>



TRAVMA



Sizin suçunuz değil!

Yardım istemek ayıp değil!



Travmanın etkileri
hemen geçmez, kendinize zaman tanıyın!

Travma Nedir?

Bireylerin başına hiç beklemedikleri bir anda gelip, etkisi altında bıraktığı herkesi derinden sarsan olaylara 'travmatik olaylar' denir.

Travmatik olaylar iki grupta toplanır:

1- Hayatın içinden durumlar

Ör: trafik kazaları, ani ölüm veya hastalık haberleri, tecavüz, yangın...gibi

2- İnsan kontrolü dışında gelişen ve büyük kitleleri etkileyen doğal afetler

Ör: deprem, sel, kasırga...gibi

Bireyler, travmatik olaylar sonrasında verilen tepkilerde farklılıklar gösterirler. Tüm tepkiler NORMAL olmakla beraber, bazı kişiler tepkilerini hemen o anda, bazıları olaydan bir süre sonra, bazıları çok yoğun, bazıları ise, oldukça hafif bir şekilde gösterirler. Ancak temelde değişmeyen birşey vardır: Travmatik bir olay yaşadıktan sonra kişiler, bir süre alışık oldukları rutin hayatlarına kaldıkları yerden devam etmekte güçlük çekerler.

Bir travmatik olay, tüm bireylerde aynı etkiyi göstermez veya aynı sorunlara neden olmaz.

Travmanın yaşanma şiddeti değişkendir. Bunda birçok faktör rol oynar:

- Travmatik olayın şiddeti ve bireyde oluşturduğu zararın büyüklüğü,
- Kişinin olgunluğu ve stresle başetme kapasitesi,
- Kişinin sosyal çevresinden gördüğü maddi ve manevi destek,
- Ülkenin, travmatik olayların yarattığı sorunlarla başetmede ortaya koyduğu sosyo-ekonomik olanaklar.

Travma sonrası yaygın olarak görülen duygu ve düşüncelerdeki değişimler:

- Derin üzüntü, şok
- Kaygı, korku, öfke
- Hissizlik, uyuşmuşluk
- Suçluluk, utanç, çaresizlik
- İnançlarda değişiklik (geleneksel, kültürel, dinsel...vb.)
- Düşmanlık (dünyaya, insanlara...vb. karşı)
- Kadere İsyan
- Takıntılı düşünceler, saplantılı davranışlar
- Alkol veya uyuşturucu maddelere karşı eğilim
- Kendine zarar verme
- Hayattan zevk alamama
- Yakın ilişkilerde (arkadaşlık, sevgili, aile...vb.) sorunlar veya ayrılıklar yaşama
- Hatırlamada veya konsantre olmada zorlanmalar
- Cinsel hayatın durağanlaşması veya tamamen sonlanması
- Uyku ve yeme bozuklukları

Yardım Esnasında Yapılan Yanlışlar:

- Kişinin yaşadığı travmayı basit görmek ve küçümsemek.
- Travmayı yaşayan kişinin çabucak toparlanmasını beklemek.
- Toparlanamazsa sabırsızlık göstermek veya kişiyi zayıf kişilikli veya güçsüz olmakla eleştirmek.
- Ona, yaşanan olayı daha fazla düşünmemesi, konuşmaması veya unutmaması gerektiğini sıklıkla tekrarlamak.
- Kişiyi, ona travmasını hatırlatabilecek her türlü uyarandan şiddetle uzak tutmak.