

Krizle Başa Çıkmak

Travmatik bir Olay Sonrası Kendinize Bakım Vermek

Yıkıcı veya travmatik bir olay yaşadığınızda bedeniniz ve beyniniz tepki vermenize yardımcı olacak şekilde yüksek alarm durumuna geçer. Sonuç olarak, çoğu kişi, travmatik bir olayı takip eden günlerde ve haftalarda bir miktar stres ve travma tepkisi deneyimler.

Bunlar, anormal ve olağandışı yoğun deneyimlere karşı gösterilen normal tepkilerdir. Büyük ihtimalle normal seyrinde devam ederek zamanla azalacaklar.

Ancak, gerekenden daha uzun süre yüksek alarm durumunda kalmamanız için bu yolculukta bedeninize ve beyninize yardımcı olacak yapabileceğiniz şeyler de var.

Aşağıda travmatik bir olay sonrası yaşayabileceğiniz fiziksel, zihinsel ve duygusal semptomlarla başa çıkabilmenizi sağlayan bazı ipuçları yer alıyor...

Faydalı şeyler

- 1. Stres, travma ve başa çıkmayla ilgili bilgilerin gözden geçirilmesi:** Bu, tepkilerinize neyin sebep olduğunu ve neden bu tepkileri verdiğinizi anlamana yardımcı olur.
- 2. Dinlenme:** Uyuyamasanız bile dinlenmek için vakit ayırın. Bu süreçte uyku bozuklukları ve uyku düzenindeki değişiklikler sık karşılaşılan durumlardır.
- 3. Egzersiz yapma:** Stres kimyasallarımız, harekete geçmemizi sağlayacak şekilde tasarlanmıştır, bu nedenle nabzınızı arttıran ve terlemenizi sağlayan egzersiz, kan dolaşımınızdaki bu stres kimyasallarının bir kısmının kullanılmasını ve daha sakin hissetmenizi ve dinlenebilmenizi sağlar.
- 4. Sağlıklı yemek:** Vücudunuzu sağlıklı yiyeceklerle beslemek, stres altındayken daha da önem taşır. Aç hissetmiyorsanız düzenli olarak az miktarlarda yemek yemeye çalışın.
- 5. Odaklanma gerektiren işlerden kaçınma:** Çok zorlayıcı veya yoğun konsantrasyon gerektiren işlerden ve faaliyetlerden kaçının. Travmatik bir olay sonrasında normal bir şekilde odaklanamayabilirsiniz ve hata yapma riskiniz normalden daha yüksektir.
- 6. Normal hayatta yaptıklarınızın bazılarını yapmak:** Kendinize nazik davranın ve bir süre kendinize izin verin. Ancak, bazı normal ve pratik görevlerin (çocuk bakımı veya iş gibi) yerine getirilmesi, faydalı olabilir ve normal hissi sağlar.
- 7. Başkalarıyla vakit geçirmek:** Destekleyici aile ve arkadaşlarla bir araya gelerek vakit geçirmek oldukça faydalı olabilir. Ancak, yorucu ve depresif gördüğünüz kişilerle görüşmekten kaçının. Telefon çağrılarını telesekretere yönlendirebilirsiniz. Bu, öncelikle kendinize bakma zamanı.
- 8. Güvendiğiniz kişilerle konuşmak:** Güvendiğiniz insanlarla hissettikleriniz hakkında konuşmak oldukça faydalı olabilir. Ancak, olanlar hakkında konuşmak istemiyorsanız, farklı konular hakkında konuşmak istediğinizi insanlara söyleyebilirsiniz. İstemediğiniz takdirde olay veya duygularınız hakkında konuşmak zorunda değilsiniz.

Krizle Başa Çıkma

Travmatik bir Olay Sonrası Kendinize Bakım Vermek

- 9. Eğlendiğiniz şeyler yapın:** Normalde sizi eğlendiren, mutlu hissettiren veya rahatlamanızı sağlayan şeyler yapın (örneğin, okumak, yazmak, yemek yapmak, egzersiz, bahçe işleri, güzel yerlere gitmek, TV izlemek).
- 10. Rahatlama stratejileri uygulamak.** Farklı rahatlama stratejileri uygulayın veya deneyin (örneğin, masaj, derin nefes alma, ileri kas gevşemesi, sıcak banyolar ve yoga). Bunun için CALM uygulaması ve diğer uygulamalar yardımcı olabilir.
- 11. Danışmanlık:** Olayları eğitilmiş bir profesyonelle konuşmak istiyorsanız veya bu süreçte özellikle bunalmış hissediyorsanız ve ek desteğe ihtiyacınız varsa bir ruh sağlığı uzmanıyla iletişime geçebilirsiniz. Çalışan Dayanıklılığı Programı üzerinden ücretsiz danışmanlığa erişim sağlayabilirsiniz.

Şunlardan kaçınmaya çalışın...

- 1. Stres ve travma tepkileri yaşadığınız için endişelenmek:** Yoğun stresli olaylardan sonra stres tepkileri göstermenin normal olduğunu kendinize hatırlatın. Bazı tepkiler göstermek, beyninizin ve bedeninizin görevlerini yerine getirdiğinin ve sizi güvende tutmaya çalıştıklarının göstergesidir.
- 2. Yaşamla ilgili büyük kararlar almak veya değişiklikler yapmak:** Travmatik bir olaydan sonraki ilk günlerde veya haftalarda işinizden ayrılma, taşınma, boşanma veya evlenme gibi önemli kararlar almaktan kaçının. Travmatik olay sonrasında düşüncelerimiz genellikle acil ihtiyaçlarımıza odaklanır ve kararlarımızın uzun vadeli sonuçlarını bütünüyle dikkate alamayabiliriz. Önemli kararlar almanız gerekiyorsa bu kararları güvendiğiniz insanlarla konuşun.
- 3. Kendini yatıştırma konusunda "aşırı doz":** Daha iyi hissetmek için yaptığımız bazı şeyler kısa dönemde oldukça etkili olabilir, ancak uzun vadede yüksek risk taşıyabilir. Örneğin, alkol tüketimi, sigara, kumar, yemek yemek ve alışveriş, ruh halimizi güçlendirebilir, bize başka bir odak noktası sunabilir ve kısa vadede gerginlikten kurtulmamızı sağlayabilir, ancak bu kendini rahatlatma stratejileri uzun vadede geri teperek sorunları şiddetlendirebilir (veya yeni sorunlara neden olabilir). Büyük ihtimalle alkol kullanımınızı ve diğer kendinizi yatıştırma stratejilerini artırmak isteyeceğinizi unutmayın ve bunların kullanımını sınırlandırmak için plan yapın.
- 4. Kafeinin ve diğer uyarıcıların çok fazla kullanılması:** Bu maddeler yalnızca uyarılma ve aktivasyon seviyenizi yükseltecektir. Bunun yerine, bedeninizin rahatlamasını sağlayacak şeyler yapın.
- 5. Gerilimli dizi, TV izlemek veya kitap okumak:** Gerilimli dizi izlemek veya kitap okumak (özellikle şiddet içerikli veya deneyimlediğiniz olaylarla ilgili olanlar) fazladan stres yaratabilir. Bunun yerine, sürükleyici, yatıştırıcı ve dinlendirici medya ve dikkat dağıtacak şeyleri seçin.
- 6. Olayı "unutmaya" çalışmak:** Normalden daha fazla çalışarak veya başka şeyler yaparak olanlarla ilgili tekrarlayan düşüncelerinizi veya duygularınızı önlemeye veya inkar etmeye çalışmayın. Bu düşünceler normaldir ve sıklıkları ve yoğunlukları, zamanla azalacaktır. Bunun yerine, bu düşüncelerin gelip geçmesine izin verin ve çok sıkıntılı ve bunalmış hissetmeniz halinde destek ve yardım alın.
- 7. Size yakın olan kişilerle ilişkinizi kesmek:** Tüm vaktinizi yalnız geçirmek istesenez ya da yorgun hissetseniz dahi tek başınıza geçirmeyin. Bunun yerine, vaktinizin bir kısmını sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla geçirin. Olanlar hakkında onlarla konuşmasanız da bu yararlıdır.

Krizle Başa Çıkma

Travmatik bir Olay Sonrası Kendinize Bakım Vermek

Bunalmış veya üzgün mü hissediyorsunuz? Şunları deneyin...

Aşağıda belirtilenler, bunalmış, sıkışmış veya üzgün hissetseniz dahi daha iyi hissetmenize yardımcı olur:

- ✓ Yürüyüşe çıkın veya egzersiz yapın.
- ✓ Doğada vakit geçirin.
- ✓ Bir danışmanla, güvenilir bir arkadaşla veya aile üyesiyle konuşun.
- ✓ Yazı yazın, resim yapın veya duygularınızı ifade etmenizi sağlayan diğer şeyleri yapın.
- ✓ İlgi çekici ve yatıştırıcı bulduğunuz tekrarlayan etkinlikler yapın (örneğin, solitaire, bilgisayar/iPad oyunları, yapboz, Sudoku, bahçe işleri veya çapraz dikiş.)
- ✓ TV veya dizi izleyin (diğerleriyle birlikte yaparsanız daha iyi olur).
- ✓ Ağlamaya izin verin.
- ✓ Neşeli bir roman okuyun.
- ✓ Sıkıntıyı bir kaba koyduğunuzu, kapağını kapattığınızı ve başka bir zaman geri almak için güvenli bir yere koyduğunuzu gözünüzün önünde canlandırın.
- ✓ Kendinizi bildiğiniz en güvenli ve en huzurlu yerde hayal edin.
- ✓ Nefes almaya odaklanın ve derin nefes alma egzersizleri yapın. Bunları bilmiyorsanız yavaş, derin ve midenizden nefes almaya odaklanın.
- ✓ Sizin için özel olan ve sizi yatıştıran bir nesne tutun.
- ✓ Rahatlatıcı bir müzik dinleyin.
- ✓ Sıcak banyo yapın veya duş alın.