

Çiğ ve Psikolojik Travma

Çiğ gibi bir afet sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Travmatik olay, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da **kişilerin derinden etkilenmesi ve psikolojik travma yaşamaması normaldir.**

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan çığ felaketinin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda, çığ sonrasında bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler

- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Çeşitli korku ve kaygılar
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Kendini değersiz hissetme
- Kendini güvende hissetmeme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Akıl karışması
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
- İçe kapanma, kendini toplumdaki uzak tutma
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması
- İş ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık
- Günlük aktivitelerden zevk alamama

Çiğ olayının hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklenen bir durumdur. Bu tür tepkiler **“anormal bir olaya verilen normal tepkiler”** olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamamız sizin “zayıf veya güçsüz” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, çığ sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak, yaşadığınız durumla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak gerçekçi ve doğru bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- Çiğ sonrası tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- İstemediğiniz hâlde sürekli çığ ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa,
- Sevdiklerinizi kaybetmenin acısıyla bir türlü başa çıkamıyorsanız

“HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA OKULUNUZUN REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİNE, BÖLGENİZDEKİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE BAŞVURUNUZ VEYA BİR RUH SAĞLIĞI UZMANI İLE GÖRÜŞÜNÜZ.”

YETİŞKİMLER
İÇİN
YARDIM
KILAVUZU

ÇİĞ VE PSİKOLOJİK TRAVMA

ÇİĞ SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Çiğ gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, çiğ olayının kendiniz ve sevdiğinizleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir.

Unutmayın ki çiğ olayını atlatmak, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Çiğ sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşamanız ve kendinizi güvende hissetmeniz demektir.

Aşağıda, çiğ sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

1 SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

2 KENDİNİZE ZAMAN VERİN

Çiğ sonrası oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve onlara çözüm bulabilirsiniz.

3 GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak çiğ öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için **(çok acele etmeden)** çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutininizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

4 AİLE VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

Çiğ sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiğinizlerle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmeseyse bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiğinizlerden uzaklaştırmayın.

5 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara çiğ anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinize, düşüncelerinize ve duygularınıza da bahsedin. Birileriyle konuşmak, çiğ sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamaya yardımcı olur.

6 YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

Çiğ sonrasında yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

7 ANİ KARARLAR ALMAYIN

Çiğ gibi afetler; dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, çiğ sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

8 MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

Medya ya da sosyal medya üzerinden çiğ sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak çığa ilişkin haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan çiğ görüntülerini izlemekten vb. kaçının. **Çığa ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, travma tepkilerinizin artmasına neden olabilir.**

9 UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız çiğ travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi almak için okulunuzun **rehberlik ve psikolojik danışma servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.**