



# Olumsuz olaylarla başa çıkmak

Türkisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

## Etkilenmiş kişiler için bilgiler

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

### Olası tepkiler

Kazalar, saldırılar veya doğal afet gibi sıra dışı olumsuz olaylar veya bir yakının ani ölümü, birçok insanda geçici olarak yoğun tepkilere ve duygulara neden olur. Bu durumdan görgü tanıkları, yardımcıları ve yakını kaybolanlar veya yakını ölenler de etkilenebilir.

- 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 daha 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 olarak, etkilenmiş olan şahsın bir an evvel tekrar günlük işlevlerine geri dönebilmesi için desteklenmesi önemlidir.

### 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 karşılaşmaktasınız.
- 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 kimseye hissettikleriniz hakkında konuşamıyorsunuz.

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

i

Daha fazla bilgi için lütfen buraya başvurunuz:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2020

Aktaran:

Telefon  
Telefax  
Mail