

## İlave Destekler

Aşağıda yazılı belirtilere ilave destek alınması tavsiye edilir:

- Sürekli kabus görüyorsanız ve uyku bozukluklarından rahatsızsanız
- İstemeden ısrarlı anılarınız varsa
- Size o olayı hatırlatan yer ve durumlardan kaçınıyorsanız
- İş veriminiz düşüyorsa
- İlişkiniz yaşadıklarınızdan etkileniyorsa
- Buna ihtiyaç duymanıza rağmen kimseyle bu konuda konuşamıyorsanız
- Tepkileriniz 4 haftadan uzun sürüyorsa

Uzman yardımı size müteakip rahatsızlardan meydana gelmesini engellemeye yardımcı olur. Bu yardımlara aşağıdaki yerlerden ulaşabilirsiniz:

- Aile doktorunuzdan  
Yerleşik psikiyatrlar ve psikologlardan, sosyal-psikiyatri danışma noktaları ve psikiyatri kliniklerinden
- Sizin bölgenizde, kantonunuza bağlı Kurban Yardım-Danışma Noktaları
- Sizin bölgenizde, belediyenizin papazlarından/ruhhani danışmanları

## Sorularınız olduğunda

Bu broşürü size veren kuruluşa başvurun.

Daha fazla bilgiye web sitesi [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)'den ulaşabilirsiniz.

# Sıkıntı yaratan olaylarla başa çıkma ile ilgili tavsiyeler

## Etkilenenler ve akrabaları için bilgiler

Halkı Koruma Dairesi (BABS) ve İsviçre Psikologlar Federasyonu (FSP) tarafından yayınlanmıştır.

Ulusla Psikolojik Acil Yardım Ağının (NNPN) desteği ile

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

Son derece büyük sıkıntı veren bir olay sizin ya da size çok çok yakın birisinin başına mı geldi. Biz size sizin durumunuz için önemli ve yardımcı olabilecek birkaç bilgi vermek istiyoruz.

## Sık rastlanan tepkiler

Olağanüstü sıkıntı yaratan olayları çoğu insanda geçici bir süre (günler – haftalar boyunca) güçlü tepki ve hislere yol açmaktadır. Bunlardan olayı görenler ve yardım edenler de etkilenebilmektedir.

Olağanüstü olaylardan sonra meydana gelen aşağıda belirtilen ve benzer tepkiler normaldir ve çoğunlukla birkaç gün sonra ortadan kalkmamaktadır:

- Gerginlik, titreme, baş ağrısı, bitkinlik, kalp çarpıntıları, terleme, bulantı, boğazda tıkanıklıklar
- Konsantrasyon zorlukları, kafada boşluklar, ısrarcı hatıralar, aşırı uyuyamama, düşünce dalgınlıkları, kabuslar
- Korku, çaresizlik, yas, duygu boşalmaları, suçluluk hisleri, utanma, öfke ve kızgınlık, hayal kırıklığı
- Önceden önemli olana karşı ilgisizlik, kaçınma davranışları, aşırı hassasiyet, iştahsızlık, aşırı yeme, huzursuzluk, alkol ve diğer bağımlılık yaratan maddelerin artarak tüketimi, sosyal geri çekilme

## Mağdurlar kendileri için neler yapabilir?

Size yakın kişilerden destek almak, onlarla zaman geçirmek ve onlarla konuşmak rahatlatıcı olabilir.

- Size yakın insanlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun.
- Dinlenmek ve istirahat için kendinize zaman ayırın.
- Mümkün olduğunca sağlıklı beslenin ve alkol ile diğer bağımlılık yaratacı maddelerden sakının.
- Size sıkıntı veren görüntüler veya içinizdeki gerilim size ıstırap vermeye başladığında, olaydan önce de size iyi gelen şeylerle ilgilenin.
- Yas tutma ve bunu hazmetmek için kendinize zaman tanıyın. Mümkün olduğunca çabuk “normal” hale dönmek için kendinizi baskı altına sokmayın.
- Etrafınızdan size sunulan yardımları kabul edin.
- Mümkün olduğunca çabuk normal günlük yaşantınıza dönmeye çalışın. Günlük akışınızı yapılandırın ve düzenli yaşayın. Bu konuya olan ilginiz olaydan önceki kadar yoğun olmasa da, alışagelmış gündelik faaliyetlerinizi ve hobilerinizi tekrar sürdürün.

Zamanın anılarınızı silmesini beklemeyin. Anlık hisleriniz öylece yok olmayacak, aksine sizi daha fazla meşgul edecek.

## Ve çocuklarım?

Çocuklarınızdaki normal hisler ve tepkiler şöyledir:

- Alışılmışın dışında iç huzursuzluk
- Yaşananları süreli aynen tekrarlayarak taklit ederler
- Hassasiyet, yalnız kalma isteği
- Korkak davranışlar, ayrılma anında aşırı tepki, karanlıktan korku

## Akrabalar ve arkadaşlar ne yapabilir?

Akrabaların ve arkadaşların göstereceği anlayış, mağdur kişinin yaşananlar ile daha iyi baş etmesinde çok şey katabilir. Çoğunlukla yalnız olmadığınızı bilmek bile çok iyi bir histir.

- Mağdur kişi ile vakit geçirin ve sizden yardım istenmemiş olsa daha yardım telif edin ve kulak verin.
- Mağdur kişi size anlatmak istediği zaman dinleyin. Bazen sıkıntı veren olay hakkında tekrar tekrar konuşmak iyi gelir.
- Takıntılı düşünceler için az yer bırakmak için ilk günlerin iyi yapılandırılmasına yardımcı olun.
- Mağdur kişiye özel yaşam ve kendini geri çekme imkanı tanıyın.
- Bazı olaylardan sonra değişik olayların organize edilip yapılması gereklidir. Pratik bir destek son derece rahatlatıcı bir etkiye sahip olabilir. Ancak esasen önemli olan, mağdur kişiye kısa sürede gündelik hayatına devam etmesine ve otonom davranmasına destek vermektir.
- Çocuklarınızın da hisleri hakkında konuşma, hislerini oyun ve resimler ile ifade etmelerine imkan tanıyın. Çocuklarınızı mümkün olduğunca çabuk tekrar okula ve alışkın oldukları faaliyetlere gönderin.

Sıkıntı içersindeki insanların öfke ve agresif davranışlarını şahsi olarak üstünüze almayın.