

FELAKETTEN SONRA
NEYE DİKKAT EDİLECEK,
NE YAPILACAK
VE NEREYE
BAŞVURULACAK

IPTS Institut Psychotrauma Schweiz

Telefon: 078 / 710 28 42

Fax: 027 / 946 34 23

e-Mail: iptsperren@rhone.ch

www.institut-psychotrauma.ch

Dr. med. Gisela Perren-Klingler

İnsan yaşadığı felaketten sonra devamlı benzer tepkiler gösterir: Artık o sarsılmıştır ve yaşadığı felaketler onu devamlı takip eder. Yaşam üzerine ve hatta inanç ve insani ilişkiler üzerine bir çok doğruları tekrar sorgular. Tüm bunlar normaldir ve insanın gayet doğal tepkiler içinde olduğunu gösterir.

Felaketlerden sonra gözlemlenebilecek belirtiler şunlardır:

- Aşırı derecede heyecanlı ve sinirli olurlar. Uyku uyuyamazlar, hiperaktifirler. Emniyette olsalar bile korkak, sabırsız ve saldırganlırlar. Çocuklar büyüklerine daha bağımlı olurlar, ağlamaklı veya saldırganlırlar.
- Yaşanan felaketin anıları istenmeden sık sık anımsanır, geceleri de kabus şeklinde yaşanır.
- Yaşanan felaketin yarattığı korkulardan kurtulabilmek için artık tepkisiz kalma yolu denenir ve böylelikle güzelliklere karşı da bir duyarsızlık başlar. Felaketi anımsatacak tüm durumlardan kaçınılmaya başlanır.
- Yukarda sayılan tüm belirtiler, insanın yaşananları artık aşabilmesi için gösterdiği normal tepkilerdir. Beyin yaşanan olumsuzlukları geride bırakabilmek için en doğrusunun yapmaktır.

Felaketlerden sonra önemli olan tekrar huzura kavuşmaktır.

Artık günlük yaşama geçmenin koşulları hazırlanmalıdır:

- Gündüzleri çalışmalı veya birşeylerle meşgul olunmalı; geceleri uyumalı.
- Felaket yaşamış diğer kişilerle bağlantı kurulmalı, onlarla olayları nasıl yaşadığı ve gözlemlediği konusunda konuşulmalı. Kişinin kendi kendisine neler duyup, görüp, yaptığını sormalı ve anımsamalı
- Duygusal tepkilere, çok zarar verici olmadığı sürece izin verilmelidir. Tüm yaşananları aşabilmek için duygusal tepkilerin yaşanması önemlidir.
- İster kendi grupları içinde yada isterse ulusal veya uluslararası düzeylerde örgütlenmiş dayanışma gruplarında yardım aranmalı.
- Çocuklara olabildiğince normal günlük yaşam koşulları (okula gitmek, oyun oynamak ve başka meşguliyetler) sağlanmalı.
- Yas ve üzüntüyü aşabilmek için kendi kültürünün dini adetlerinden yararlanmalı. Gerekirse aileye özgü bir usul geliştirmeli. Dini kurumlarda veya doktorlarda yardım aranmalı.
- Geceleri uyumaya yardımcı olduğundan hareketlilik ve etkinlik çok yararlıdır. Aşırı uykusuzluklarda az oranda uyku ilacı alınabilir.

Kendine ve diğerlerine karşı sabırlı olmak en doğru olanıdır!

Ne zaman yardım kabul edilmelidir?

- İlk başta sayılan belirtiler artık yaşamı devam ettiremeyecek kadar güçlü olduğunda.
- Dünya artık çekilemeyecek kadar karmaşık ve çığgın gelmeye başladığında.
- Belirtiler 4 hafta sonra da ilk günkü gibi güçlü ise.
- Bu rahatsızlıklar bedensel hastalıklara neden oluyorsa.
- Daha önce de psikolojik veya psikiyatrik tedaviler görüldüyse.
- Daha önce de aşılamayan travma yaşandıysa.
- Çoğunlukla aile fertlerinin de, felaketi yaşamamış olsalar dahi, yardıma ihtiyaç duyabilirler.
- İş arkadaşları da aynı şekilde yardıma ihtiyaç duyabilirler.

Ender de olsa psikiyatrik, tıbbi ve psikolojik düzeylerdeki yardımlar uzun sürebilirler. Yaşanmış felaketlerle yaşamı devam ettirebilmenin yolları öğrenilmek zorundadır ve bunu bir yara izi gibi kabul etmek gerekir.

Yaşam hiçbir zaman önceki gibi olmayacak ama devam edecek ve birçok sürprizlerle dolu olacak. Mutlaka sizin için de.