

Bir felaketten sonra aile ve arkadaşlara yardım etmek



Phoenix
A U S T R A L I A

Travmatik olaylar hayatı tehdit edici olabilir veya ciddi yaralanmalarla sonuçlanabilir. Felaket, örneğin orman yangınları, seller, kasırgalar, salgın hastalıklar gibi doğal olabilecek veya örneğin terör eylemleri, endüstriyel veya ulaşım kazaları gibi insan yapımı travmatik bir olaydır. Birçoğumuz hayatımız boyunca bunlardan en az birini yaşayacağız.

Birçoğumuz için felaketler güçlü korku, üzüntü, suçluluk veya öfke duyguları yaratır. Başa çıkmak zordur, tıpkı olanları kabullenmek gibi. Bu süreçte aile ve arkadaşlardan gelen destek gerçekten önemlidir. Çoğumuz için, işler birkaç hafta sonra daha kolay hale gelmeye başlar.

Pratik destek sağlama

Bir felaketten sonra işleri normale döndürmek, bir düzen ve kontrol duygusunu geri getirebilir. İnsanların bunu yapmasına yardımcı olmanın bazı yolları şunlardır:

- Son derece stresli bir şeye katlandıklarını ve bununla başa çıkmak için zamana ve alana ihtiyaç duyabileceklerini kabul etmek. Çocuklara bakmak veya haftalık alışveriş yapmak gibi pratik şeyler yapmayı teklif ederek yardım edin.
- Olayla ilgili medyada çok fazla yer alan haberlerden kaçınmaları için onları teşvik edin. Bunun yerine, onlara yeni veya önemli bilgilerden kendilerini haberdar edeceğinizi söyleyin.
- Onları aşağıdakileri yaparak kendilerine bakmaya teşvik edin:
 - bolca dinlenmek
 - iyi yemek
 - düzenli egzersiz yapmak
 - rahatlamak için zaman bulmak
 - kahve, sigara, uyuşturucu ve alkolü azaltmak.

Eğlenceli şeyler yapmak için onlara katılın ve onları her gün eğlenceli bir şeyler yapmaya teşvik edin. Felaketten önce ne yapmaktan zevk aldıklarını sorarak fikir üretmeye yardımcı olun. Başarılarından sözedin. Bazen insanların işlerin daha iyiye gittiğini görmeleri zordur, bu nedenle ne kadar küçük olursa olsun bir hedefe ulaştıklarında bunu belirtmeniz gerekebilir. Felaketten iki haftadan fazla bir süre sonra hala zorlanıyorsa profesyonel yardım almalarını teşvik edin.

Duygusal destek sağlayın

Çoğu zaman insanlar yaşadıkları veya duyguları hakkında konuşmak istemezler. Ancak isterlerse işte bazı yararlı ipuçları:

- Birisinin araya girmeyeceği, çok meşgul olmadığınız veya kendinizi yorgun hissetmeyeceğiniz bir konuşma zamanı seçin.
- Onunki gibi bir deneyimden sonra sıkıntılarının tamamen normal olduğuna dair ona güvence verin.
- Travma hakkında konuşmanın acı verici ve üzücü olabileceğini anlayın. Bu, yaşadıklarını kabullenmenin doğal bir parçasıdır ancak sıkıntısını ortadan kaldırmak zorunda olduğunuzu hissetmeyin.
- Konuşmaya devam edemeyecek kadar sıkıntılıysa, sohbet etmek için başka bir zaman ayırın.

Dinlemek çok önemlidir ama bazen ne söyleyeceğinizi bilmek zordur. 'Söylenmesi şart' olan bir şey yoksa da aşağıdaki ipuçları yararlı olabilir:

- Kendinizi onların yerine koyun. Bu onlarla ilgilidir, sizinle değil, bu yüzden sözünü kesmeyin, kendi hayatınızdan örnekler vermeyin veya kendiniz hakkında konuşmayın.
- "Nasıl hissettiğini biliyorum" veya "İyi olacaksın" gibi basit güvenceler sunmaktan kaçının.
- Aşağıdaki gibi şeyler söyleyerek sıkıntılarını kabul edin:
 - Böyle bir şey yaşamak gerçekten zor.
 - Bu sizin için çok zor bir zaman.
 - Bazen tünelin sonunda bir ışık görmek zor.
- Aşağıdaki gibi yönlendirici sorular sorun:
 - [Olay] hakkında konuşmak faydalı olur mu?
 - Zor zamanlar geçirdin, nasılsın?
 - [Ad] nasıl?
 - Söylediklerini yeniden ifade ederek anladığınızı gösterin. Şunun gibi bir şeyle başlamayı deneyin:
 - Gerçekten öyle görünüyorsun ki...
 - Kulağa öyle geliyor ki...
 - Doğru anladım mı ki ...
 - Böyle hissetmene şaşmamalı...

Konuşmak istemiyorsa, onunla zaman geçirerek, başka şeyler hakkında konuşarak ve pratik yardım sunarak desteğinizi gösterebilirsiniz. Bir süre yalnız kalmak istiyorsa buna izin verin, ancak kendisini başkalarından tecrit etmek işleri daha da kötüleştireceği için onu her

gün kısa süreli birlikteliklere teşvik edin.