

DEPREM SONRASI PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMI NASIL KORUYABİLİRİM ?

E - BÜLTEN



Psikolojik sağlamlık nedir?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemeyen zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.



Psikolojik travma nedir?

Psikolojik Travma, günlük hayatımızda sık kullanılan kelimeler arasına girmeye başlamıştır. Nitekim, günlük rutini bozan, beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylar, psikolojik travma yaşantıları olarak tanımlanabilmektedir. Yaşanmış bir trafik kazası, bir doğal afet (deprem, sel, vb.), taciz, on yıllık evlilikte atılmış ilk tokat da psikolojik travmaya bir örnek oluşturabilmektedir.





Psikolojik Sağlamlığı mı nasıl güçlendirebilirim?

KABULLENİN

Başımıza gelen olayı inkar, ilk anlarda travmatik bir olayın şokuyla başa çıkma konusunda yardımcı oluyor gözükabilir ancak daha sonra iyileşme sürecini olumsuz etkiler. Bu nedenle olumsuz durumların yarattığı duyguları kabul etmek gerekir, ancak bu şekilde psikolojik sağlamlığımızı arttırabiliriz.

BAŞKALARIYLA İLETİŞİM KURUN

Zor zamanlardan geçerken arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantı kurmak stresi hafifletmeye, ruh halinizi yükseltmek konusunda yardımcı olur. Hepimiz bir takım sorunlar yaşarken başkalarından güç alaya ihtiyaç duyarız. Dinlenmek, anlaşılma, yargılanmadan iletişim kurmak isteriz. Bazen bir söz, bir gülümseme dertlerimizden uzaklaşma konusunda yardımcı olarak olaylar karşısında daha güçlü durmamızı sağlayacaktır.

KENDİNİZE İYİ BAKIN

Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.

Düzenli egzersiz yapın
İyi uyuyun
Sağlıklı beslenin
Zihninizi rahatlatacak aktiviteler bulun

BAŞKALARINA YARDIM EDİN

Zorlayıcı bir süreçten geçerken kendimizi güçsüz veya çaresiz hissetmemiz yaygın bir durum olsa da bunu üstesinden gelmenin, kontrol duygusunu yeniden kazanmanın ve yeni amaçlar edinmenin bir yolu da başkalarına yardım etmektir. Gönüllü olun, ihtiyacı olana destek verin, insanlara güzel yüzlü yaklaşın. Göreceksiniz ki ihtiyacı olan insanlara yardım etmek hem kendinize güveninizi arttıracak hem de başkalarının yüzündeki kocaman gülümsemeye neden olmanın keyfini yaşayacaksınız.

İLGİ ALANLARINIZIN PEŞİNDEN GİDİN

Çalkantılı zamanlarda, ruhumuzu besleyen ilgi alanlarını bir kenara bırakmamak çok önemlidir. Çoğumuz için bizi birey olarak tanımlayan ve hayatımıza anlam katan şeyler ilgi duyduğumuz, sevdiğimiz, bize iyi gelen, yapmaktan keyif aldığımız hobilerimizdir. Müzik, sanat, spor kısacası zevk aldığımız her şey zor zamanlarda dayanıklılığımızı artırma konusunda yardımcı olacaktır.

UMUDUNUZU KAYBETMEYİN

Zor zamanlar hep var; geçmişte oldular gelecekte de karşımıza çıkacaklar. Yani onları tamamen hayatımızdan yok etmek mümkün değil. O yüzden önemli olan onların üstesinden gelmek için neler yaptığımızdır. Umutlu olmak, bugün her şey harika görünmese bile yarın daha parlak bir geleceğe sahip olabileceğimize inanan bir düşünce yapısına sahip olabilmektir. Zorluklara, tüm olumsuzluklara rağmen yarın bir şeylerin değişeceğine ve bu zamanları atlatabilecek kadar güçlü olduğumuza inanmaktır.

DEĞİŞİME DİRENMEYİN, EŞLİK ETMEYİ SEÇİN

Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

MÜKEMMELİYETÇİ OLMAYI BIRAKIN

Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.



BECERİLERİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. "Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?" sorusunu kendinize yöneltin.

Travmatik Stres Tepkileri Nelerdir

Travmatik olay: Bireyin ya da bir grubun kendine/çevresine olan güven ve bütünlüğü fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan ciddi bir biçimde tehdit eden olağan dışı olay demektir.

Bizler bu olağan dışı olaylar sonucunda ortaya çıkan bir takım **insani normal** tepkiler verebiliyoruz. **Depremden sonra hala aşağıda yazan tepkileri veriyorsak okul psikolojik danışmanından yardım alabiliriz.**

Bilişsel Tepkiler

- Konsantrasyon bozukluğu
- Karar verme güçlüğü
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı düşünceler/anılar
- Aklın karışması
- Hafıza problemleri
- Beden algısında değişiklik
- Zamanı algılamada güçlük
- Kendini suçlama
- Gerçek dışı rahatsız edici sesler duyma
- Gerçek olmayan görüntüler görme ve canlandırma



Davranışsal Tepkiler

- İçe kapanma, aşırı sessiz kalma
- Arkadaşlar ve aile ile tartışma kavgaya etme
- Günlük aktiviteleri yapamama
- Az ya da aşırı yemek yeme
- Olayı hatırlatan yerlerden ve kişilerden kaçma
- Çok alıngan ve sinirli olma
- Tütün kullanmaya başlama
- Kendini toplumdaki uzaklaştırma

Duygusal Tepkiler

- Şok
- Korku, kaygı ve endişe
- Öfke, gerginlik, sinirlilik
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Hiçbir şey hissedememe
- Kontrolü kaybetme korkusu
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Anlaşılmamış hissetme

Fiziksel Tepkiler

- Yorgunluk, bitkinlik ve tükenmişlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- Bedensel ağrılar ve yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması/çabuk hasta olmak
- İştahın bozulması
- Aşırı vücut tepkileri (terleme, titreme, nefes almakta güçlük vb.)

STRES TEPKİLERİ GÖSTERİYORSAK NELER YAPABİLİRİZ?

NEFES EGZERSİZLERİ

- Rahat bir pozisyonda oturun veya yatar pozisyonda uzanın.
- Burundan derin bir nefes alın. Bu esnada karın bölgesinin şişmesi gerekir.
- Nefesinizi yaklaşık 3-4 saniye boyunca tutun.
- Ağızınızdan yavaşça nefes verin. Bu esnada karın bölgeniz tekrar içeri doğru çekilmeli.
- Nefes verirken yavaş olun ve mümkün olduğunca tüm havayı boşaltın.
- Nefes alma ve verme işlemini 10-15 kez tekrarlayın.



AİLE VE ARKADAŞLARA KENDİMİZİ AÇMA

Problemi kendi kendimize aşmak yerine aile veya yakın arkadaş çevresi ile kendi durumuzu konuşmak dertlerimizi paylaştığımız ölçüde bizi rahatlatacaktır ve iyileşme sürecimizi hızlandıracaktır.



BİR UZMANDAN YARDIM ALMAK

Okulumuzda psikolojik danışman/rehber öğretmen var ise kendisine başvurarak problemlerimizi çözme konusunda yardım alabiliriz. Eğer okulumuzda psikolojik danışman/rehber öğretmen yoksa rehberlik araştırma merkezine başvurabilirsiniz.

