

Uzun süreli travmadan kurtulmak

10 YEAR
ANNIVERSARY
OF THE
2009 VICTORIAN
BUSHFIRES



neler bekleyebilirsiniz | ne zaman yardım istenmeli | irtibat kurabileceğiniz yerler

Travmatik olaylar, insanların bütün hayatını etkiler. Herkes farklı şekilde üstesinden gelir ve iyileşir.

İnsanlar herhangi bir travmatik olayın ardından şiddetli duygusal veya fiziksel tepkiler gösterebilir. Bu duygular normaldir ve çoğu zaman vücudun doğal iyileşme ve toparlanma sürecinin bir parçası olarak birkaç hafta içinde azalır.

İlk travmatik olayı hatırlatan yıldönümleri ve diğer olaylar aynı zamanda şiddetli üzüntü, suçluluk ve kaybetme duygularını da beraberinde getirebilir. Bu normal bir durumdur ve bu duygular doğal olarak genellikle birkaç hafta içinde azalır.

Travmadan kurtulmak

Kayıp, tehlike ve korku içeren herhangi bir olay vücudun yüksek uyarılma durumuna girmesine neden olur. Bu "tetikte olma durumu", insanların hayatta kalma şansını en üst düzeye çıkarmak için kısa sürede çok enerjiye erişmelerini sağlar.

Tetikte olma durumu çok fazla enerji harcanmasına neden olur ve insanlar daha sonra aşırı halsizlik hisseder.

Üstesinden gelmek için kullanabileceğiniz stratejiler vardır. Bunlar şunları içerir:

- üzüntü verici veya korkutucu bir deneyim yaşadığınızı kabullenin
- dinlenin
- egzersiz yapın
- arkadaşlarınız, aileniz ve diğer toplum üyeleriyle konuşun.

Daha fazla üstesinden gelme stratejisini www.betterhealth.vic.gov.au adresinde bulabilirsiniz.

Her insanın iyileşme sürecinin farklı olduğunu hatırlamak önemlidir ve çoğu için iyileşme süreci zorluklarla doludur.

Bazı insanlar her an tetiktedir. Üstesinden gelmek için duygularını önleyerek ya da önüne set çekerek tepkilerini kontrol etmeye çalışırlar. Bu, altta yatan soruna yardımcı olmaz ve durumun zamanla daha da kötüye gitmesine neden olabilir.



Ne zaman yardım almalıyım?

Yardıma ihtiyacım var mı?

İnsanlar, kendisi ya da tanıdıkları biri şunları yaşıyorsa profesyonel yardım almalıdır:

- kendini bunalmış hissetmek ve duygu yoğunluğunu ya da fiziksel hislerini idare edememek
- fiziksel stres belirtileri göstermek
- olayı ayrıntılarıyla tekrar yaşamak
- aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerin kötüye gittiğini görmek
- kaza yapmaya eğilimli olmak
- daha fazla alkol veya uyuşturucu kullanmak
- fiziksel veya duygusal şiddet uygulamak
- davranışlarda başka önemli değişikliklerin yaşanması

Siz veya tanıdığınız biri zor bir dönemden geçiyorsa, yalnız olmadığınızı hatırlamak önemlidir. Aile doktorunuz, akıl sağlığı destek hizmetleri ve internet de dahil tavsiye veya yardım için başvurabileceğiniz birçok yer vardır.

Yardım alınacaklar yerler

- aile ve arkadaşlar
- doktorunuz
- gerekiyorsa TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) tedavisinde tecrübesi olan bir psikiyatr, psikolog veya sosyal hizmet görevlisi gibi bir akıl sağlığı uzmanı.
- toplum sağlık merkeziniz
- Avustralya Travma Sonrası Akıl Sağlığı Merkezi Tel. **(03) 9035 5599**

Genel telefon danışma hizmetleri

- Lifeline **13 11 14**
- GriefLine **1300 845 745**
- BeyondBlue **1300 224 636**

Çevrimiçi kaynaklar

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

Aile içi şiddet

- Acil tehlike içindeyseniz, **000**'ı arayın.
- Ulusal Cinsel Saldırı, Aile İçi Şiddet Danışmanlığı hizmeti, **1800 737 732 (1800 RESPECT)**.