

# Felaket sonrası kendi kendinize yardım etme

Bir felaket sonrası kendinize gelmeniz, felaketi unutmanız anlamına gelmez. Kendine gelmek veya iyileşmek, olayı hatırladığınızda daha az üzüntü duymak ve zaman geçtikçe bunu göğüsleme kabiliyetiniz konusunda daha fazla öz güven hissetmek anlamına gelir.

Şu stratejiler kendinize gelmenize yardımcı olabilir:

## 1. Deneyiminizi kabul edin

- Zor bir zamandan geçiyorsunuz. Birçok insan duygusal olarak tepkiler gösterir. Kendinizin de bu şekilde hissetmenize izin verin.
- Kendinize yeniden düşünmek için zaman tanıyın. Travmatik bir olay dünyayı görme şeklinizi, yaşamınızı, hedeflerinizi ve ilişkilerinizi etkileyebilir.

## 2. Kendinize iyi bakın

- Dinlenin ve rahatlayın. Yenilenmek için zamana ihtiyacınız vardır.
- Düzenli egzersiz yapın ve düzenli ve dengeli beslenin. Fiziksel sağlığınızın iyi olması akıl sağlığınızın da iyi olmasını destekler.
- Çay, kahve, çikolata, alkolsüz içecek ve sigara gibi uyarıcıların tüketimini azaltın. Vücudunuzu gergin hissediyorsanız uyarıcılar bu durumu daha da kötüleştirir.
- Daha fazla soruna yol açacaklarından, bu durumla mücadele etmek için madde veya alkol tüketmekten kaçının.
- Beş duyunuzla kendi kendinizi yatıştırın: hoş sesler, manzaralar, kokular, lezzetler ve hisler yatışmanıza, rahatlamana ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

## 3. Mümkün olduğu durumlarda bir rutin yakalayın ve bunu düzenleyin

- Günlerinizi programlayın ve her gün en az bir defa eğlenceli bir aktivite yapmaya çalışın.
- Her gün için egzersiz, iş ve rahatlama da içeren bir program yapmaya çalışın.
- Mümkün olan en kısa sürede günlük temponuza geri dönün, ancak acele etmeyin, bunu kademeli şekilde gerçekleştirin.

## İyileşmenize yardımcı olabilecek stratejiler (devamı)

### 4. Yardım isteyin ve iletişimde kalın

- Olanlardan bahsetmek istemeseniz dahi önemseydiğiniz insanlarla zaman geçirin.
- Bazen yalnız kalmak istersiniz ve bu çok normaldir, ancak kendinizi çok fazla izole etmekten kaçınin.
- Yapabiliyorsanız ve kendinizi buna hazır hissediyorsanız duygularınızı sizi anlayabilecek insanlara anlatın.
- Başkalarına atlatmaya hazır hissetmiyorsanız duygularınızı yazın.

### 5. Aşırıya kaçmayın

- Yapılması gerekenleri azar azar yapın ve her bir başarıyı dikkate alın.
- Olanları düşünmemek veya hatırlamamak için bir şeyler yapmaya veya çalışmaya kalkmayın.
- Haberleri izleyerek veya gazete okuyarak olanlardan haberdar kalın, ancak bunu sadece ihtiyacınız olan bilgilerle sınırlandırın.
- Örneğin ne yiyeceğiniz veya rahatlamak için ne yapacağınız vb. gibi her gün mümkün olduğunca fazla sayıda karar verin, bu kararlar size hayatınızın kontrolünün elinizde olduğunu hissettirir.
- Taşınmak veya iş değiştirmek gibi, yaşamınızı etkileyecek önemli kararlar almaktan kaçınin.

**Bu stratejileri denemenize rağmen üç veya dört hafta içinde işler daha iyiye gitmiyorsa veya bununla başa çıkmakta zorlandığınızı hissediyorsanız daha iyi hissetmenize yardımcı olacak profesyonel destek almak üzere doktorunuza veya akıl sağlığı uzmanınıza danışın.**

## Daha fazla bilgi ve destek

- Travma sonrası iyileşme – Travma sonrası stres bozukluğu olan insanlar için kılavuz** belgesinin bir kopyasını [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org) adresinden indirin.
- Profesyonel destekten fayda sağlayabileceğinizi düşünüyorsanız endişeleriniz hakkında doktorunuzla görüşün ve sizin için bir Tıbbi Akıl Sağlığı Planı hazırlamasını isteyin.
- Acil bir sıkıntı içindeyseniz ve doktorunuzla hemen görüşme imkânınız yoksa 13 11 14 numaralı telefondan Lifeline'i arayın.
- Siz veya tanıdığınız biri acil risk altındaysa 000'i çevirin.