

Felaketler ve Etkileri

Felaketler doğal olarak meydana gelebilir, insanlardan kaynaklanabilir veya her ikisinin birleşiminden doğabilir. Kişileri etkileyebilir ve toplumları zorlu problemlerle karşı karşıya bırakabilir.

Felaketlerden sağ kalan insanlar ise çoğunlukla aşırı stres yaşarlar. Felaketler bizi çok farklı şekillerde etkileyebilir. Bunlardan bazıları şunlardır:

- güvenlik tehdidi
- insanların sevdiklerini, evcil hayvanlarını ve topluluk üyelerini kaybetmesi
- sosyal bağlantıların ve toplum iletişiminin kesilmesi
- insanların evlerini, işlerini ve yaşam alanlarını kaybetmesi
- kültürel ve dini uygulamaların kesintiye uğraması
- doğal hayatın yok olması
- yaşam ve finansman güvenliğinin kaybolması

Felaketler iki aşamaya ayrılabilir: felaketin kendisi ve yeniden inşa veya iyileşme aşaması. Her iki aşamanın da kendine göre zorlukları vardır, bu nedenle bunların akıl sağlığını nasıl etkileyebileceğinin anlaşılması önemlidir.

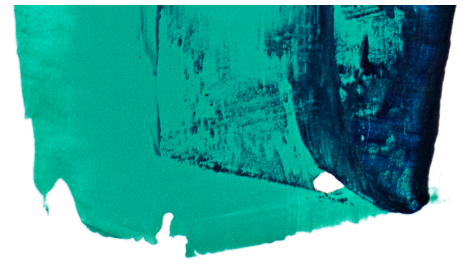
Yaygın tepkiler

Birçok insan felaketlere karşı mevcut mücadele kaynaklarını kullanarak ve ailesinin, arkadaşlarının ve tanıdığı diğer kişilerin desteğine başvurarak tepki verir. Ancak, felaketlerin etkisi bazı insanlar için daha şiddetli olabilir ve akıl sağlığı sorunlarına yol açabilir. Böyle bir durumda genellikle şu tepkiler görülür:

Duygusal	şok, rahatsızlık, öfke, üzüntü, hüznün, korku, endişe, suçluluk ve utanç.
Zihinsel / fikri	kafa karışıklığı, oryantasyon bozukluğu, konsantrasyon veya sorun çözme zorluğu ve felaketin insanın kafasında tekrar tekrar canlanması
Davranışsal	içine kapanma, felaketi hatırlatacak şeylerden kaçınma, tartışmalara girme, risk alma, aşırı alkol veya başka maddelerin tüketilmesi
Psikolojik	kendini gergin, huzursuz veya ürkek hissetme, uyuma güçlüğü, iştah değişiklikleri, ağrılar, acılar ve baş ağrıları.

Felaketler normal varlık koşullarını bozan ve etkilenen toplumun kendini uyarlama kapasitesini aşan seviyelerde zorluklar yaratan durumlardır.

Dünya Sağlık Örgütü



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, yaşamanızı, 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 tüketiminizi azaltın. Vücudunuz gerginse uyarıcılar bu durumu daha da kötüleştirir.
- Daha fazla soruna yol açacaklarından, bu durumla mücadele etmek için madde veya alkol tüketmekten kaçının.
- Duyularınızla kendi kendinizi yatıştırın: hoş sesler, manzaralar, kokular, lezzetler ve hisler yatışmanıza, rahatlamaya ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

3. Mümkün olduğu durumlarda bir rutin yakalayın

- 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 yapın.
- Mümkün olan en kısa sürede günlük temponuza geri dönün, ancak acele etmeyin, bunu kademeli şekilde gerçekleştirin.

4. Yardım isteyin ve iletişimde kalın

- Olanlardan bahsetmek istemeseniz dahi önemsedüğünüz insanlarla zaman geçirin.
- Bazen yalnız kalmak istersiniz ve bu çok normaldir, ancak kendinizi çok fazla izole etmekten kaçının.

- Duyularınızı hapsetmeye veya engellemeye çalışmayın. 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 kaçının.

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

- Travma sonrası iyileşme – Travma sonrası stres bozukluğu olan insanlar için kılavuz belgesinin bir kopyasını 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 yakın bir risk altındaysa 000'i çevirin.