

SAVAŞ YAAAMIŐ

OLANLARINIZ IÇIN





Savaş deneyimleri ve yeniden inşa

Ağır ve dramatik olaylar yaşayan herkes bu olaylardan farklı şekilde etkilenir. Tepkilerin ifade edilme şekli kişiden kişiye değişir. Bazı kişilerde tepkiler hemen ortaya çıkarken diğerleri için bunların ortaya çıkması birkaç yıl alabilir. Bazı kişilerde tepkiler yavaş yavaş azalırken diğerlerinde uzun zaman sonra bile devam edebilir. Bu tepkilerde yaşın ve hayatın hangi aşamasında bulunduğunun da etkisi vardır. Örneğin ocuklar genellikle yetişkinlerden farklı şekilde tepki verir.

Tepki vermemek daha anormal olurdu!

Sizin veya aile üyelerinizin zor olayların ardından verdiği tepkiler hakkında endişeleniyor musunuz?

Burada bazı yaygın tepki türlerini duyacaksınız. Bu tepkilerden bazılarını anlamanız ve bunların tamamen normal olduğunu bilmeniz hayatınıza devam etmenize yardımcı olabilir.

Benzer durumlarda başkalarına nelerin yardımcı olduğu konusunda da ipuçları veriyoruz.

İnsanlar nasıl tepki verir?

Biz insanlar dramatik olayların hemen ardından oldukça farklı şekillerde tepki verebiliriz. Kimi insan neredeyse etkilenmemiş gibi görünürken kimi insan ağır tepkiler gösterebilir. Diğerlerine karşı çok ağır tepkiler vermeyenler bile iç dünyalarında zor zamanlar yaşıyor olabilirler. Dramatik olaylardan hemen sonra şiddetli anksiyete, akıl karışıklığı ve gerçek dışı bir deneyim yaşandığı hissi yaygındır. Sakinleşmek sıklıkla zor olabilmekte, olaya ilişkin görüntüler ve duyusal izlenimler tekrar tekrar geri gelebilmektedir. Kötü uyku uyumak ve meydana gelmiş olan kötü olaylarla ilgili rüyalar görmek olağan dışı değildir.

Dramatik bir olaydan uzun süre sonra bile birçok alandaki fonksiyonumuz etkilenebilir. Tepkiler kişiden kişiye değişir, ancak özellikle tekrar eden veya uzun süre şiddete maruz kalan kişiler için bazı duygu ve tepkiler tipiktir. Olaylar düşüncelerimizi, hislerimizi, eylemlerimizi, nasıl işlev gördüğümüzü ve diğer insanlarla ilişkilerimizi etkileyebilir.



Olayların bizi gündelik olarak ne kadar etkileyebileceğine ilişkin bazı tipik tepkiler şöyledir:

Kötü anılar peşinizden gelmeye devam eder

Olanları düşündüğünüz için kötü anılar geri gelebilir. Olaya ilişkin düşünceler, görüntüler, sesler, kokular ya da bedensel izlenimler tekrar tekrar yaşanabilir. Tipik olarak bu durum aniden, siz bunu düşünme kararı vermeden belirebilir. Anılar tamamen kendiliğinden geri dönüyor gibi görünebilir ancak genellikle geri gelmelerinin bir sebebi vardır. Bu sebep, olayın olduğu yeri hatırlatan bir şey, olayla ilgili nesnelere, insanlar, kokular veya sesler olabilir. Sebep, sizin vücudunuza veya duygularınıza ait bir şey ya da özellikle kötü anılara yol açan bir şey düşünüyor olmanız da olabilir. Özellikle çeşitli şekillerdeki fiziksel yakınlık bu acı verici olayla bağlantılıysa, başka insanlarla olmak da anıları hatırlatabilir.

Kimi insanda anılar gün içinde ortaya çıkarken, diğerlerinde anılar geceleri kötü rüyalar şeklinde ortaya çıkar. Bunu yaşayanlar için her iki deneyim de oldukça yorucu olabilir.

Acı verici olay sonrası kaçınma

Kötü anıları çağrıştıran şeylerden kaçınmanız doğaldır. Olay hakkında düşünmekten veya olanlarla ilgili duyguları hissetmekten kaçınıyor olabilirsiniz. Bazı kişiler faaliyetlerden de kaçınacaktır. Bir trafik kazası yaşadığınız sonrasında bir araçta bulunmakta zorlanıyor olabilirsiniz ve bu acıyı belli bir yerde yaşadığınız, oraya benzeyen yerlere gitmekte zorlanabilirsiniz. Kimisi için sosyal temaslar da etkilenecektir. Eşinize, çocuklarınıza veya diğerlerine yakın olmak zor olabilir.

Kaçınma doğal bir tepkidir ancak kimileri için kaçınma durumu, mevcut problemlerin artmasına yol açabilir.

Vücut, tehlikeyemişsiniz gibi tepki verir

Ağır olaylardan sonra genelde beden hâlâ tetiktedir. Aslında güvende olduğunuzu bilseniz de beden tekrar tehlikeli bir durum meydana gelmesi konusunda hazırlıklıdır. Beden sıklıkla acı verici olayları hatırlar ve bu durum farklı sonuçlar yaratabilir. Gergin hissedebilir, kaslarınızı geriyor olabilir, sık sık baş ağrısı yaşıyor olabilirsiniz veya sindiriminiz kötü olabilir. Vücudunuz gergin olduğunda bu durum ruh halinizi kolayca etkileyebilir ve bu nedenle eskiye göre çok daha kolay öfkeli ve kızgın hale gelebilirsiniz. Bir şeyleri eskisi kadar iyi hatırlamak zor olabilir ve iyi konsantre de olamayabilirsiniz. Uyumakta zorlanmak yaygın bir durumdur. Uykuya dalmak zor olabilir veya gece sık sık uyanabilirsiniz.

Günlük hayatta tam olarak var olamama, başkalarıyla ilişkilerde mesafeli olma durumu da yaşayabilirsiniz. Birçok acı verici olay yaşadığınız, bedeniniz de size uzak veya uyuşmuş gibi gelebilir.

Yaygın bir tepki olarak suçluluk

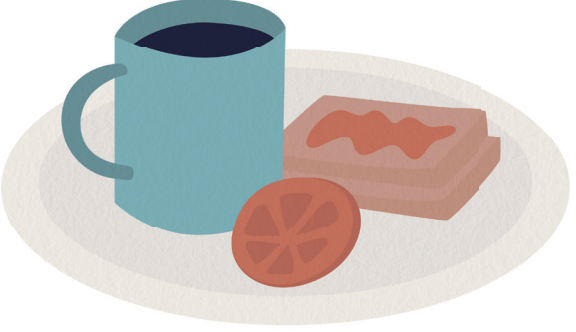
Dramatik olayların ardından yaşanan en yaygın tepkilerden biri suçluluk içeren düşünceler olup çevrenizdeki kişilerin bu tepkiyi anlaması zor olabilir. Başınıza gelen şeyler için, kendinize veya sevdiklerinize daha iyi bakmadığınız için, uyarı sinyallerini fark etmediğiniz veya bunlara tepki vermediğiniz için suçluluk duyabilirsiniz. Bu, başkalarının öldüğü bir durumda hayatta kalmanın suçluluğu olabilir. Kısacası bu, olanların sorumluluğunu duyma hissidir. Bazı kişiler, acı ortadan kalkmadığı için suçlu hissedebilir. Birçok kişi kendilerine karşı oldukça sert olup, kendileri hakkında olumsuz düşünebilir, bu da günlük hayatta kişinin nasıl işlev gördüğünü etkileyebilir.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Birey için en iyisinin ne olduğu hakkında basit bir reçete yoktur. İŖe kendinizden, ihtiyalarınızdan ve içinde bulunduğunuz durumdan başlamamız gerekir. Deneyime dayanarak faydalı olduğu kanıtlanmış bazı önlemler şunlardır:

Kendi hayatınızın kontrolünü yeniden kazanın

Kendi hayatınızın kontrolünü yeniden kazanmak için gösterdiğiniz her çaba önemlidir. Her mümkün olduğunda kendiniz için kararlar vermek özsaygınızı ve onurunuzu geri kazanmanıza yardımcı olabilir. Ne zaman yürüyüşe çıkacağınız veya kiminle kahve içeceğiniz gibi ufak tefek gündelik kararlar için sorumluluk almak bile doğru yönde atılmış ufak adımlar olabilir. Bir şey acı verici olayın anılarını geri getirirse bile, bunun yeniden olayın içinde olduğunuz anlamına gelmediğini kendinize hatırlatın. Tarih olarak bugün ve şimdi olduğunuz yerde bulunduğunuzu kendi kendinize tekrarlayın. Anılar geçmişe aittir; şu anda güvendesiniz.



Günlük alışkanlıklar oluşturun

- Mümkün olduğunca düzenli yemek yiyin.
- Alkol tüketiminizi kontrol altına alın veya azaltın.
- Tercihen düzenli olacak şekilde ve yeteri kadar dinlenmeye çalışın.
- Fiziksel aktivitelerde bulunun.
- Mosjoner, lek med barn eller g a turer regelmessig.
- Egzersiz yapın, çocuklarla oynayın veya düzenli yürüyüş yapın.
- Zorluklarla başa çıkmak için, örneğin kendiniz ve aileniz için günlük rutinelere dönerek kendinize küçük ve gerçekçi hedefler koyun.



Duygularınıza özen gösterin

- endinize yas tutma izni ve zamanı tanıyın.
- Duygularınızı olduğu gibi kabul edin.
- Örneğin öfke hissetmek, birine zarar vermek istediğiniz anlamına gelmez. Kontrol dışı hissetmeniz; kontrolü kaybedeceğiniz veya delirdiğiniz anlamına gelmez. Çaresiz hissetmeniz, çaresiz olduğunuz anlamına gelmez.
- Daha önceki kriz ve stres dönemlerinde size fayda sağlamış olan şeylerden yararlanın.
- Mümkünse ailenizle, arkadaşlarınızla ya da güvende hissettiğiniz kişilerle irtibatta kalın.
- Savaş deneyimleriniz ve tepkileriniz hakkında konuşmak önemli olabilir. Deneyimlerinizi ve bunlardan öğrendiklerinizi güvendiğiniz kişilerle paylaşmak size yardımcı olacaktır.

- Yaşadıklarınızı görüşmek istediğiniz kişileri seçerken dikkatli olun. Sizi dinleyerek yardımcı olabilecek kişiler olduğu gibi, sonrasında sizi daha yalnız veya daha akli karışık hissettirebilecek kişiler de olabilir.
- Dramatik olaylar cinsel ihtiyaçlarınızı etkileyebilir. Her ikiniz için de iyi olacaksa, birbirinizle ne kadar yakın olmanız gerektiği konusunda partnerinizle konuşun.
- Yıl dönümleri ve hayatınızdaki önemli tarihler gibi belli başlı durumlar ile örneğin televizyon veya internetten gelen bilgiler acı verici anıları canlandırabilir. Anılar farklı şekillerde tetiklenebilir ancak bu durumu öngörüp kendinizi hazırlamaya çalışın.

Problemler çok büyük hale gelirse

Şu anda zorluklar üstesinden gelinemez gibi görünse de benzer deneyimler yaşamış olan birçok kişinin zaman içinde anlamlı hayatlar yaratmayı başardığını hatırlayın. Ağır deneyimlerin sonrasındaki tepkiler günlük hayatta işlev gösterme durumunuzu büyük ölçüde etkileyecek kadar ciddiye veya uzun süre şiddetini korursa, size yardımcı olacak bir psikolog gibi profesyonel biriyle görüşmeyi düşünmelisiniz. Sizi bu tür bir yardım konusunda deneyimli profesyonellere sevk edebilecek olan aile hekiminizle görüşün. Ağır olaylar karşısındaki tepkiler için yardım istemek deli olduğunuz anlamına gelmez; ağır olaylar karşısında doğal tepkilere sahip olma konusunda sorumluluk aldığınız anlamına gelir.

Şiddet, travmatik stres ve intiharı önlemeye yönelik
Kaynak Merkezi tarafından hazırlanmıştır
Merkezi Bölge (Midt), 2023

Telefon: 72 82 20 05
İletişim: rvts@stolav.no



www.rvts.no