

AFET SONRASI İYİ OLUŞUMUZU KORUMAK



Psikolojik iyi oluşunuza katkı sağlamak ve günlük hayattaki işlevselliğinizi artırmak için öz bakım becerilerinden faydalanabilirsiniz. Deprem ve sonrasında yaşanan afetle ilişkili stres tepkileri veriyorsanız, öz bakım becerileri sizin için daha da önemli hale gelir. Öncelikle, öz bakımın ne olduğunu tanımlayalım.

ÖZ BAKIM NEDİR?

Öz bakım, stresle baş etme ve stres yönetiminin önemli bir adımıdır. Ayrıca psikolojik, bilişsel, duygusal ve fiziksel sağlığı korumanın ve sürdürmenin de anahtarıdır.

NEDEN ÖZ BAKIM?

Travmatik stres tepkileriyle baş etmenin en önemli yollarından birisi insanların ihtiyaçlarını ve kendilerindeki değişiklikleri sürekli takip etmesidir. Diğer bir deyişle, öz farkındalık geliştirmek, travmatik stres tepkileri ile baş etmenin temelidir. Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmesi, travmatik stres tepkilerinin oluşmasını önlemek veya bu tepkiler ile sağlıklı bir şekilde baş edebilmek için gereklidir. Psikolojik dayanıklılığı geliştirmenin ve desteklemenin yollarından biri de etkili öz bakım becerilerine sahip olmaktır.

NASIL BİR ÖZ BAKIM?

Öz bakım öznel ve kişiden kişiye değişebilen stratejilerin bir bütünü olsa da, herkese iyi gelebilecek bazı stratejilerinden söz edilebilir. Özellikle, zorlu yaşam olaylarıyla baş etmede bireylerin kendi stres tepkilerini bilmeleri ve bu tepkiler ortaya çıktığında onları fark etmeleri önemlidir. Bu tepkiler bedeninizin size uyarılarıdır. Kaygı veya stres düzeyinizin normalin üstüne çıktığını, yorulduğunuzu ve öz bakıma ihtiyacınız olduğunu size haber verir. Diğer bir deyişle bu tepkiler sizin dostunuzdur. Onları fark edip gereken önlemleri almanız sadece sizin değil, size ihtiyacı olanların da iyi oluşuna yardımcı olacaktır. Özellikle afetler gibi toplumsal travmalarda önce kendi iyi oluşunuzu korumalısınız. Ancak o zaman sevdiklerinize destek olabilirsiniz. Bunu, uçaktaki “Acil durumlarda maskeyi önce kendinize, sonra çocuğunuza takın” önerisi gibi düşünebilirsiniz.

Nedir Öz Bakım Stratejileri?

Hepimizin halihazırda kullandığı bazı stratejiler zaten vardır. Ancak, afetler gibi zorlu yaşam olaylarında bu stratejileri daha da güçlendirmek gerekebilir. Bu esnada kısa dönemde işe yarar gibi görünse de uzun vadede zararlı olacak stratejileri de tanımak ve daha sağlıklı stratejilerle yer değiştirmek gerekebilir.



Bunları yapın

- Düzgün beslenmeye ve yeterli su içmeye özen gösterin
- Yeterli uyku almaya çalışın
- Gün içinde dinlenmeye zaman ayırın
- Rahatlamanıza yardımcı olacak etkinlikler yapın (örn. egzersiz, müzik dinleme, meditasyon, nefes ve gevşeme egzersizleri)
- Duygularınızı ifade edecek kendinize uygun yollar bulun (örneğin günlük tutmak)
- Sağlığınıza özen gösterin
- Stres tepkilerinizi bilin ve baş etme becerilerinizin farkına varın (örneğin bazen yalnız kalmak bazen sosyalleşmek)
- Güçlü yanlarınızın farkına varın ve onları kullanın
- İhtiyaçlarınızın farkında olun ve onları görmezden gelmeyin
- Sevdiklerinizle zaman geçirin
- Günlük rutinlerinizi devam ettirmeye çalışın
- Hobilere/sizi iyi hissettiren etkinliklere zaman ayırın
- Başkalarına yardım etmenin etkili yollarını keşfedin. Başkasına yardım etmek size de iyi gelir
- İhtiyacınız olduğunda destek alın
- Stres tepkilerinin ve baş etme becerilerinin kişiye özgü olduğunu hatırlayın

Bunları yapmayın

- Çok az veya çok fazla yemek yemeyin
- Kendinizi aşırı yormayın
- Aşırı alkol ve sigara tüketiminden kaçının
- Olası afetlere yönelik felaket senaryoları kurmayın
- Depremle ilgili haberleri sürekli izlemeyin
- Kendinizi izole etmeyin
- Kendi kendinize veya ikili ruminasyon yapmayın
- Afetle ilgili sosyal medya paylaşımlarına sürekli bakmayın
- Sürekli yaşanan afete odaklanmayın
- Bu dönemde hayatınızla ilgili büyük ve ani kararlar almayın
- Afetle ilgili emin olmadığınız/teyitsiz bilgileri paylaşmayın
- Sizin ve çevrenizdekilerin stres tepkileri ve baş etme yollarına yönelik yargılayıcı tavır almaktan kaçının



HEPİMİZİN SAĞLIKLI ÖZ BAKIM EYLEM PLANI OLMALI

Afetler sonrası gösterilen travmatik stres tepkileri öznel olduğuna göre, öz bakım becerileriniz de size özgü olmalıdır. Öz bakım, sadece sorun ortaya çıktığında başvurulacak bir yöntem değildir. Sağlıklı öz bakım becerilerine sahip olmak sorunların ortaya çıkmasında önleyici rol oynar. Bu nedenle öz bakım eylem planınız olmalı ve psikolojik iyi oluşu desteklemenin bir aracı olarak kullanılmalıdır. Öz bakım özellikle afet gibi zor zamanlarda öncelik haline getirilmelidir. Kendi stres tepkilerimizi bilmeli ve tepkilerin ortaya çıktığını fark edip özbakım planınızı hızla devreye sokmalısınız.



İYİ BİR ÖZ BAKIM PLANI İÇİN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Öz bakım planı içerisinde bireylerin kendi ihtiyaçlarının ve güçlü yanlarının farkına varmalarına yardımcı olacak yöntemler yer almalıdır. Böylece bireyler travmatik stres tepkilerini yönetmelerine yardımcı olacak sağlıklı baş etme becerileri geliştirebilirler.

Öz bakım planı kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığını destekleyecek şekilde, bireyin kendisi tarafından gönüllü olarak yapılan davranışları içeren stratejilerden oluşmalıdır.

Öz bakım planı oluştururken geçmişte stresle baş etmeye yardımcı olan ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını artıran yöntemleri gözden geçirmek şimdiki stresle de baş etmek için etkili yollar geliştirilmesine yardımcı olur.

*Peki sizin öz eylem bakım planınız var mı?
Eğer yoksa size bazı önerilerimiz olabilir.*



ÖZ BAKIM

EYLEM PLANI

BİRİNCİ ADIM: PROBLEMİN TANIMLANMASI

01

Travmatik olaylar günlük hayatımızda yer alan durumlardır. Travmatik olaylar karşısında kimileri hiç etkilenmeden hayatlarına devam edebilirken, kimileri için bu durumlar travmatik stres tepkileri vermek ile sonuçlanabilir. Sizin için travmatik olan durumları aşağıda yer alan kutucuğa yazınız.

İKİNCİ ADIM: TETİKLEYİCİLERİN BELİRLENMESİ

02

Travmatik yaşam deneyimlerine maruz kalmanın ardından, bazı durumlar olayı yeniden yaşıyormuşsunuz gibi tepkiler vermenize sebep olabilir. Sizin için travmanın hatırlatıcıları olabilecek tetikleyicileri aşağıda yer alan kutucuğa yazınız. Bu tetikleyiciler sesler, kokular, yerler, insanlar, belirli tarihler, günün belirli zamanları veya bazı hisler olabilir.

ÜÇÜNCÜ ADIM: STRES TEPKİLERİNİN FARKINA VARILMASI

03

Yoğun stres içeren durumlara maruz kalmanın ardından kişiler farklı stres tepkileri gösterirler. Bu stres tepkilerini belirlemeniz ve fark etmeniz, öz bakım eylem planınızı ne zaman uygulamanız gerektiği konusunda size yardımcı olur. Aşağıda sık görülen stres tepkileri sıralanmıştır. Sizin için uygun olanları işaretleyiniz ve stres tepkilerinizi gözlemleyiniz. Aşağıda sıralanan tepkiler dışında kendinizde fark ettiğiniz diğer stres tepkilerini aşağıdaki kutucuğa yazınız.

- Üzüntü
- Sinirlilik
- Hissizlik, kayıtsızlık
- Kolaylıkla hayal kırıklığına uğramak
- Başkalarını suçlama
- Yorgun, bitkin ve bunalmış hissetme
- Odaklanma güçlüğü
- Yaptığınız hiçbir şeyin yeterli olmayacağını düşünmek
- Alkol/sigara kullanımına ihtiyaç duymak ve kullanımda artış
- Kişisel bakıma yeterli özeni göstermemek
- Kötü bir şey olacağı konusunda aşırı endişe veya korku duymak
- Sürekli tetikte olma hissi
- Psikosomatik stres belirtileri (örn., kalp atışında artış, göğüs ağrısı, nefes almakta güçlük, mide ağrısı, gibi.)
- Travmatik olayla ilgili kabuslar ve yinelenen düşünceler
- Diğer (Lütfen belirtiniz.)



DÖRDÜNCÜ ADIM: İŞLEVSEL BAŞ ETME YÖNTEMLERİNİN BELİRLENMESİ

Travmatik stres tepkileri göstermenize neden olan durumlarla baş etmekte yardımcı olabilecek şeyleri düşünün. Bu durumlarla karşılaştığınızda neler yapabileceğinize ilişkin çözüm yolları belirleyin ve aşağıdaki kutucuğa yazınız. Çözüm yollarınızı belirlemek için aşağıda yer alan sorulardan da faydalanabilirsiniz.

- Üzgün veya kızgın olduğunuzda kendinizi sakinleştirmek için neler yaparsınız?
- Geçmişte benzer durumlarla karşılaştığınızda size yardımcı olan ve olmayan şeyler nelerdi?
- Kendinizi daha iyi veya rahatlamış hissetmek için neler yaparsınız?
- Kendinizi daha iyi hissettirecek neler söyleyebilirsiniz?
- Neler sizin kendinizi daha kötü hissetmenize sebep olur? Neleri yapmaktan kaçınmanız gerekir?

Aşağıda ayrıca stresle baş etmede faydalanabileceğiniz bazı örnek “Öz Bakım Stratejilerine” yer verilmiştir (daha fazla strateji önerileri için yukarıdaki tabloyu inceleyebilirsiniz). Bu yöntemlerden kendinize uygun olduğunu düşündüğünüz bir veya birkaçını deneyebilirsiniz.

- Stres tepkilerinizin farkında olun ve bunları erken uyarı işaretleri olarak kullanın.
- Stres tepkilerinizin zamanla arttığını ve rutinlerinizi sürdürmeyi zorlaştırdığını hissetmenin profesyonel destek ihtiyacına işaret edebileceğini aklınızda bulundurun.
- Afetlere dolaylı olarak maruz kalmak kendi travmalarınızın da tetiklenmesine sebep olabilir. Bu durumun travmatik stres tepkileri göstermenize sebep olabileceğinin farkında olun.
- Stresin fiziksel etkilerini nefes egzersizleri, esneme hareketleri, yoga ve meditasyon gibi yaygın olarak kullanılan stratejiler aracılığı ile azaltın.
- Yoğun stres içeren durumlara uzun süre maruz kalmaktan kaçının.
- Molalarınızı ve boş zamanlarınızı kendinizi güçlendirmek için kullanın. Örneğin, kitap okuyabilir veya müzik dinleyebilirsiniz. Arkadaşlarınızla ve ailenizle konuşabilirsiniz.
- Stres belirtilerinizi, kaynaklarınızı, destek sisteminizi, ihtiyaç ve güçlü yanlarınızı belirleyebilmek için aşağıdaki “*Stres ve İyilik Hali Ağacı*” etkinliğinden yararlanabilirsiniz.

GÜÇLÜ
YANLAR

STRES
BELİRTİLERİ



DESTEK
SİSTEMİ

STRES
KAYNAKLARI

Afet sonrasında iyilik hali ve stres tepkilerinizi tanımak, bunların kaynaklarını belirlemek önemlidir. Kendi tepkilerinizi ve kaynaklarınızı tanımak için aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz:

1. Boş bir kağıda geniş kökleri ve dalları olan bir ağaç çizin. Bu ağacın bir tarafında büyük ve yeşil yapraklar, diğer tarafında kuru dallar olsun (yukarıdaki resimdeki gibi). Ağacın kuru dallar bulunan yarısına “stres tepkileri” ve köklerine “stres kaynakları”, yapraklı tarafına ise “destek sistemi” ve köklerine “güçlü yanlar” başlıklarını atın.
2. Kendinize “Zorlandığımda kimlerden destek alabilirim?” sorusunu sorup aklınıza gelenleri “destek sistemi” kısmında sıralayın.
3. Kendinize “Bana iyi gelecek ne gibi davranışlarda bulunabilirim?”, “Zor zamanlarımı atlatmamı kolaylaştıran yanlarım neler?” sorularını sorup aklınıza gelenleri “güçlü yanlar” kısmında sıralayın.
4. Kendinize “Afet yaşandıktan sonra gösterdiğim somatik/duygusal/bilişsel/sosyal ve davranışsal tepkiler neler?” sorusunu sorup aklınıza gelenleri “stres tepkileri” kısmında sıralayın.
5. Kendinize “Afet yaşandıktan sonra gösterdiğim somatik/duygusal/bilişsel/sosyal ve davranışsal tepkilerin kaynakları neler?” sorusunu sorup aklınıza gelenleri “stres kaynakları” kısmında sıralayın.

Bu etkinlik sayesinde hem stresinizi tetikleyen şeyleri ve bu strese verdiğiniz tepkileri hem de destek için kullanabileceğiniz kaynakları somut olarak görebilecek ve gerekli öz bakım stratejilerini kullanmak için önemli bir adım atmış olacaksınız.

BEŞİNCİ ADIM: AKRAN DESTEK SİSTEMİ KURUN

05

Araştırmalar akran desteğinin travmatik stres tepkileri ile baş etmede önemli bir rolü olduğunu kanıtlamıştır. Sağlıklı sosyal ilişkiler kurarak ve sürdürerek de stres tepkilerinizi yönetebilirsiniz. Sağlıklı sosyal ilişkiler sayesinde arkadaşlarındaki ve kendinizdeki stres tepkilerini gözlemleyebilir ve birbirinizi destekleyebilirsiniz. Aşağıya zor zamanlarda ulaşabileceğiniz ve birbirinize destek sağlayabileceğiniz arkadaş(lar)ınızın adını ve diğer bilgilerini yazın.

- ▶ **Arkadaşımın Adı:**
- ▶ **Telefon numarası:**
- ▶ **Desteğe ihtiyaç duyarsam iletişim kurabileceğim diğer kişiler:**
- ▶ **Bana destek olabilecek kişilerin iletişim bilgileri:**

Ankara’da kampüs dışı psikolojik destek alınabilecek kurumlar

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Afet ve Travma Polikliniği

0 312 595 66 30
0 312 595 87 28

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

0 551 976 77 98

Ufuk Üniversitesi Ruh Sağlığı Polikliniği

0 312 204 40 00

Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde Psikiyatri Anabilim Dalı

0 312 212 82 82

TED Üniversitesi KÖK Psikolojik Danışma

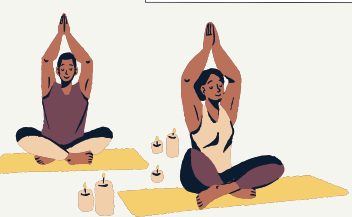
kok.tedupdr@gmail.com
instagram:
kokpsikolojikdanisma

LaikaDes Psikolojik Danışma Merkezi
<https://www.laikapsikoloji.com>

0312 440 91 75
0507 688 91 75

Yeni Benlik

<https://www.yenibenlik.com>



ODTÜ
Eğitim Bilimleri Bölümü