

# Daha önceleri ciddi ve travmaya neden olan olaylar yaşayanlara tavsiyeler

- ve Oslo ile Utøya'daki terör eylemlerinden yoğun bir şekilde etkilenenlere de

Bu, anavatanlarında savaş veya başka ciddi olayları yaşamış olan mülteci kişileri ilgilendirebilir ve bu tür olayları Norveç'te veya başka ülkelerde yaşamış olan Norveçliler için geçerli olabilir.

Kendi toplumunuzda şiddet içerikli olayların meydana gelmesiyle birlikte travmalar veya kayıp gibi daha önce yaşanmış ciddi olayların insana hatırlatılmasının tamamen normal bir şey olduğunu bilmeniz önemlidir. 22 Temmuz Cuma günü Oslo ve Utøya'daki terör olayları ülkedeki herkesi etkileyen bu tür olaylardı. Aniden düşünülemez sandığımız bir şey oldu ve çok büyük bir güvensizlik, fakat aynı zamanda bir bağlılık ile dayanışma duygusunu da yarattı. Daha önce benzer olayları yaşayanlar için bu yine de çok zor bir olay olmuş olabilir. Geçmişten gelen anılar yeniden ortaya çıkmış olabilir ve o zamanlardaki olayların görüntüleri şimdi olanlar ve TV'de gördükleriniz ve gazetelerde okuduklarınız ya da hemen yanı başınızda şahit olduklarınız ile birbirine karışmış olabilir.

Bu tür olayları daha önce yaşamış olanların yaygın tepkileri şunlar olabilir:

- Hayatınız aniden güvensiz gibi görünebilir:** Güvenli olması gereken yer daha önceleri örneğin anavatanınızda mültecilerde olduğu gibi başınıza gelenlere çok benzeyen bir şeyin darbesine uğradı
- Sanki **daha önceki travmatik olay tekrar oluyormuş gibi:**
  - o Daha önceki travmatik olayların anıları ve görüntüleri hem gündüzleri hem de kabuslar olarak geceleri ortaya çıkar
  - o Uyku sorunları ve çoğu zaman ağrı şeklinde görülen bedensel tepkiler ortaya çıkabilir ve çok güçlü bir şekilde hissedilebilir
  - o Kendinizi çaresiz hissedebilirsiniz
  - o Yakınıınızda ya da başka bir ülkede olduklarına bakmaksızın, yakın akrabalarınız için endişelenebilirsiniz
  - o Kendinizi üzgün hissedebilir ve kabuğunuza çekilmek isteyebilirsiniz
  - o Ayrıca çok fazla TV izlemeye, gazetelerdeki her şeyi okumaya başlayabilirsiniz de: olayı tekrar tekrar izlemek istediğinizi hissedebilirsiniz. Seyrettiğiniz şeyler ise daha önce yaşadıklarınız ile de iç içe geçebilir.

## Bu başınıza geldiğinde aşağıdakileri yapmanız önemlidir:

- Kendinize iyi baktığınızdan** emin olun. Yeterince uyuyun, önceleri gibi yemek yiyin ve günlük rutinlerinizi koruyun
- Size yakın olan insanlar ile zaman geçirin**, arkadaşlarınızı ziyaret edin ve güvenebileceğinizi hissettiğiniz kişilerle konuşun.
- Çok fazla TV seyretmeyin**, gazetelerdeki her şeyi okumayın
- Uyku sorunları yaşadığınızda, bedensel ağrılar hissettiğinizde veya hayatınızdaki kötü olaylar ile ilgili çok fazla anılarınız ortaya çıktığında, **aile hekiminizi** ziyaret edin
- Bir psikologun veya psikiyatrin** yardımına ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz. Aile hekiminiz size yönlendirme konusunda yardımcı olabilir. Ayrıca artık sizi bir fizyoterapistle yönlendirerek size yardımcı olabilecek Oslo'daki Psikoterapi Enstitüsü (Institutt for psykoterapi) ile irtibat kurmanız da mümkündür. İrtibat: Hızlı bir cevap için web@instpsyk.no.

(**Kaynak:** Norveç Şiddet ve Travmatik Stres Araştırmaları, (NKVTS))

Yayın Tarihi : 27.07.2011

\*