

Yıkımı tecrübe edenler için tavsiyeler

Bir yıkımın ardından aile, arkadaşlar ve bize yakın olan diğer insanların desteği çok önemlidir. Olayların ruhen aşılmasının ne kadar süreceği tecrübelerin ciddiyetine, ölümcül tehlikenin seviyesine, ne kadar ürkütücü şeylere şahit olunduğuna ve kardeşlerin veya yakın arkadaşların yaralanmasına veya kaybına bağlı olacaktır.

Olağan stres tepkileri nelerdir?

İnsanların yıkıcı olayların ardından verebileceği birçok tepki vardır. Çoğu zaman ilk tepkiler şok, korku ve mutsuzluktur. Bazı insanlar kendilerini şaşkın ve zihni karışmış da hissederler. Uyku sorunları, ürkeklik ve baş ağrıları, mide ağrıları vs. gibi bedensel şikayetler yaygındır.

Yıkımı tecrübe edenler için tavsiyeler

- **Artık güvendesin**
Artık güvende olduğunuzu ve tehlikenin geçmişte kaldığını kendinize hatırlatın.
- **Birlikte kalın**
Acı verici düşünceler ve tecrübeler ile tek başınıza kalmayın. Diğer insanlardan yardım isteyin. Başkaların size yardım etmesine izin verin. Başkalarına ne halde olduğunuzu anlatmaktan çekinmeyin. Herkes olup bitenler hakkında çok konuşmayı istemez; bu da normaldir. Olanlar hakkında konuşmadan birlikte olmak da mümkündür.
- **Bazen ilerisini düşünün**
Kendinize güçlü taraflarınızı hatırlatın. Bu özellikleriniz yaşadıklarınızın üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır. Daha önceki deneyimleriniz sırasında yararlı bulduğunuz stratejiler şimdi de işe yarayacaktır.
- **Günlük hayata dönüş**
Okul, dersler veya iş gibi günlük rutinelere kalınan yerden devam edilmesi önemlidir. Yeterince uyuduğunuzdan ve düzenli olarak yemek yediğinizden emin olun. Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan şeyler yapın (örneğin el işi aktiviteleri, yürüyüş, müzik dinlemek gibi).
- **Stres seviyeleri**
Fiziksel aktivite bedensel huzursuzluğu azaltmaya yardımcı olur. Bir spor salonuna gidin, yürüyüş yapın veya size uygun bir egzersiz türü bulun.
Alkol, kahve, nikotin ve şeker konusunda dikkatli olmak da işe yarayabilir. Bu maddeler vücudun aktivite seviyesini artırır.
- **Suçluluk hissi**
Yıkımlar ile ilgili olarak, örneğin başkalarını kurtarmak için daha fazlasını yapabildim gibi düşüncelere benzer bir suçluluk hissini deneyimlenmesi sıra dışı bir durum değildir. Böyle bir durumda sadece suçu işleyen olanlardan sorumlu olduğu gerçeğine odaklanılması önemlidir.

Utöya'da etkilenen gençlerin pek çoğu evlerinden taşınabilir veya okullar başladığında eğitim görmek için başka yerlere gidebilir. Aile ve arkadaşlardan uzak bir yere taşınılacaksa, yeni yerleşim yerinde

takibe yönelik her türlü ihtiyaçların karşılandığından emin olmak için sağlık hizmetleri veya diğer kuruluşlar ile işbirliğinde bulunarak planlar yapılmalıdır.