

Yıkımı yaşayanların ailelerine ve arkadaşlarına 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. Bazıları kendilerini şaşkın ve zihni karışmış da hissedebilirler. Uyku sorunları, huzursuzluk, ürkeklik ve baş ağrıları, mide ağrıları vs. gibi şikayetler yaygındır.

Yıkımı yaşayanların arkadaşlarına ve ailelerine tavsiyeler

- **Emniyeti yeniden tesis edin**
Artık durumun güvenli olduğu ve tehlikenin geçmişte kaldığı gerçeğine odaklanın.
- **Konuşulabilecek bir kişi**
Birlikte kalın. İnisiyatifi alın ve elinizi uzatın. Kişinin tecrübesi ile ilgili olarak empati kurun ve şefkat gösterin. Onun söyleyeceklerine kulak verin. Bazı insanlar olup bitenler hakkında çok fazla konuşma ihtiyacı hissederler, fakat bu herkes için geçerli değildir. Birlikte bir şeyler de yapabilir, pratik destekte bulunabilir veya sadece kişinin yanında olabilirsiniz.
- **Günlük hayata dönüş**
Sevdiklerinizin günlük aktivitelerine kaldıkları yerden devam etmelerine yardımcı olabilirsiniz. Bu özellikle yeme içme ve uyuma için geçerlidir. Kişiye nelerin kendisini daha iyi hissetmesini sağladığını belirlemesine yardımcı olun (örneğin el işi aktiviteler, yürüyüşler, müzik dinlemek gibi). Üstesinden gelebilenler için öğrenime veya işe hızlı bir dönüş iyi olacaktır. Burada, kişinin bir süreliğine başka şeyler düşünmesine yardımcı olabilecek arkadaşları, sınıf arkadaşları ve meslektaşları vardır.
- **Aktiviteler**
Fiziksel aktivite bedensel huzursuzluğu azaltmaya yardımcı olur. Yürüyüşlere, egzersizlere ya da başka sevk verici veya eğlendirici aktivitelere katılmasını teklif edin.
- **Destek veren bir kişi olun**
Acı, korku ve tutulan yassın farkına varmak önemlidir. Ayrıca birinin kişinin güçlü yönlerini fark etmesi de faydalıdır. Bu özellikler etkilenen kişinin yaşadığı şeyin üstesinden gelmesine ve hayatına devam etmesine yardımcı olacaktır.
- **Suçluluk hissi**

Yıkımlar ile ilgili olarak, örneğin başkalarını kurtarmak için daha fazlasını yapabiliydim gibi düşüncelere benzer bir suçluluk hissinin deneyimlenmesi sıra dışı bir durum değildir. Böyle bir durumda sadece suçu işleyen olanlardan sorumlu olduğu gerçeğine odaklanılması önemlidir.