

COVID-19 salgını hakkında çok sayıda bilinmeyen ve belirsizliğin olması hayatımızda değişiklikler yaratmakta ve birçoğumuz için çevremizdeki olaylar hakkında tedirgin hissetmemize neden olmaktadır Bireyi zorlayan bir durum ya da olay sırasında ve sonrasında kişinin stres, endişe, üzüntü, çaresizlik korku ve kaygı hissetmesi beklenebilir ve bunlar doğal tepkilerdir. Bundan dolayı kendinizi zayıf ya da güçsüz görmeyin böyle dönemlerde oldukça normaldir; **ancak stresinizi daha şiddetli bir endişe ve paniğe dönüşmeden yönetmeyi öğrenmeniz önemlidir .**

TRAVMA Zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkileri göstermemiz beklendik bir durumdur. tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle kendimiz, ailemiz, sevdiğimizlerimiz, toplumumuz ve diğer insanlar için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamamız olağandır.

Korona ve Travma

Koronavirüs salgınına bağlı oluşan psikolojik bunalım ile ilgili bugüne kadar pek çok şey söylendi. Söylenenlerin birçoğu da deneyimlenen kaygı, korku ve panik ile ilgiliydi. Bütün bunlar elbette önemli, ve ön planda tutulması gerekliliği inkar edilemez, ancak bunun yanısıra ülkemizin ve dünyanın yaşamakta olduğu olayın travmatik doğasının da varlığı yadsınamaz. **Bu salgın, hiç şüphe yok ki sarsıcı psikolojik bir krizin öncüsüdür.**

Travmatik Kriz

İnsanlar, medya dahil, yaşananları açıklarken, travma kelimesini kullanmakta tereddüt ediyor olabilirler. Bunun birçok nedeni olabilir: insanların travmanın ne demek olduğunu tam olarak bilmiyor olmalarından kaynaklanabilmektedir, belki de kendilerinin böyle bir travmatik olaya maruz kalacaklarını düşünmüyor olmalarıdır.

Kaygı tepkileri

Travma sonrası stres tepkisi temelinde bir kaygı tepkisidir. Bu tepki sırasında bireyin bedeni ve zihni sanki bir tehlikeye maruz kalmış gibi tepki verir. Çocuklar travmatik bir olaydan sonra, aşağıda belirtilenler gibi, belirgin olmayan kaygılar geliştirebilirler:

Okul, sosyal yaşam ve gelecek gibi alanlarda ortaya çıkan sürekli bir kaygı hali

Avuçların terlemesi, titreme, mide sorunları, baş ağrıları, kas gerginliği gibi fiziksel uyarılmışlık belirtileri Karanlıktan, belirli hayvanlardan ve başkalarının önünde konuşmadan korkma

Aşırı korkma Bu korkuların bir kısmı, 7-10 yaş arasındaki çocuklarda yaşa bağlı olarak ortaya çıkan normal gelişimsel korkulardır ve hiç bir müdahalede bulunulmasa bile kendiliklerinden ortadan kalkarlar

Travma sonrası kaygı tepkisi olarak nitelendirilmeleri için bu korkuların aşırı boyutlarda olması gerekir

Sevilen birisinden ayrılma korkusu özellikle küçük çocuklar ayrılık kaygısı belirtileri gösterebilirler

Kaygıyla baş etmede belki de en önemli nokta kişinin karşı karşıya bulunduğu riskin boyutlarını net olarak belirleyip, kontrolü dahilinde yapabileceklerini uygulamaya çalışmasıdır

NEFES EGZERSİZLERİ

Tam 5 adım atarken (yürürken) bir kez derin ve yavaş nefes alınmalı, 5 adımda nefes tutulmalı, 5 adımda nefes yavaş yavaş verilmeli, bunun 5 ile 10 kez tekrarlanması

Yumrukları sıkıp sonra rahat bırakmak

Sakin ve sessiz bir yerde oturarak nefes alıp vermeye odaklanmak ilk uygulanacak egzersizlerden biridir. Zil gibi sesli bir uyaran kullanarak egzersizi başlatmak ve bitirmek dikkatin odaklanmasını kolaylaştırır.

Aşağıdan yukarıya tüm vücudu önce kasıp, sonra bırakmak

Yatakta dertop olup bir anda kendini bırakmak

Bir duvarın karşısına geçip, iki elle yaslanmak, itilebildiği kadar itilmesi ve sonra ellerin serbest bırakılması

Bir elini (avuç içi) göğsüne ve bir elinizi de karnınıza yerleştirmektir. Her solukta göğsünü sabit tutmaya çalışırken, karnını doldurması talimatı verilir

Ayaklarla tüm güç ile yeri itmeye çalışmak sonra bunu durdurmak

SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



PANDEMİ SONRASI PSİKOSOSYAL

DESTEK

TRAVMA

...KAYGI...KORKU...ÖFKE...

İÇE KAPANMA

