

Diğer yardım

Bazı olaylar onu yaşamış kişileri o kadar üzebilirki, profesyonel yardım gerekli olabilir, özellikle bahsedilen reaksiyonlar dört haftadan fazla sürerse.

Bunu belirtilen işaretler bunlardır

- üzücü ve baskı yaratan duygular uzun bir zaman sonra yok olmuyorsa
- kabus görünüş ve uykusuzluk devamlı ediyorsa
- ezici hatırlar ve anılar göz önüne geliyorsa
- olay yaşanmış veya olayı hatırlatani yerlere gidilemiyorsa
- iş-gücü günlük yaşamda azalıyor
- ilişkeler ve cinsel hayatı eziliyorsa
- kimseyle üzüntüler paylaşamıyorsa

Reaksiyonlarınızı ciddiye alın

Bu bahsedilen tepkiler uzun bir zaman yaşanıyorsa özel yardım aramak ve kabul etmek devamlı hastalıklardan korunmak için çok önemlidir.

Hamburg'da bunu teklif eden bir kaç kuruluşlar var, mesela danışma yerleri, tedavi yerleri ve doktorlar.

[İleri bilgi için burayı arayın:](#)

Büro der Notfallseelsorge

Telefon 040/42851-4051

www.notfallseelsorge-hamburg.de

Dieser Flyer wurde Ihnen überreicht durch:

Die Notfallseelsorge Hamburg ist eine Einrichtung der evangelischen und katholischen Kirche. Sie ist Seelsorge für alle Bürgerinnen und Bürger in der Stadt, unabhängig von ihrer sozialen, kulturellen oder religiösen Herkunft. Unmittelbar nach extrem belastenden Situationen oder Ereignissen wird durch die Notfallseelsorge zeitnah und professionell betreut und auf Wunsch seelsorgerlich begleitet. Der Einsatz der Notfallseelsorge erfolgt ausschließlich über die Rettungsleitstelle der Feuerwehr Hamburg unter der Nummer „112“.

Dieser Flyer basiert auf einem Informationsblatt des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), das in Anlehnung an die Flyer der NFS/KIT Vorarlberg und der Akuthilfe Wien (ABW) erstellt worden ist.



NOTFALLESELERGE HAMBURG

Mümkün tepkiler
üstüne
olağandışı olay

Informasyon
Türkçe

Bu broşür ile sizlere – sizin durumunuzda önemli olabilecek - bir kaç bilgi vermek istiyoruz.

Mümkün tepkiler

Olağandışı olaylar, mesela kaza, şiddet veya felâket gibi sıkıntı veren şeyler çoğu insanlarda geçici olan güçlü duygular yaratabilir.

Bu duygular olayı görenlerde veya yardımcı olanlardada bulunabilir.

Böyle bir felâketi yaşamış insanlar aşağıdaki tepkileri gösterebilirler:

- Çaresizlik
- Korku
- Umutsuzluk
- Vicdan azabı
- Çabuk değişen ruh hali
- Oryantasyon bilmemeklik
- Şaşkınlık
- Günlük işlerde yeteneksizlik

Olağandışı olaylardan sonra bu ve buna benzer tepkiler normaldir. Bu tepkilerin çoğu bir kaç gün sonra azalır ve azalabilir.

Bazen ek tepkiler ortaya çıkabilir:

- Sinirlilik, çabuk öfkütmek
- Uykusuzluk, kâbus görmek
- Anlamsızlık duygusu, umutsuzluk
- Hatırlamakda eksiklik, konsantrasyonda zorluklar
- İşkence veren anılar, ağır yorgunluk
- Güçlü içgi ve hap ihtiyacı

Bu tepkilerde haftadan haftaya değişebilir ve belirli bir zaman sonra yok olabilir.

Kendi kendinize nasıl çare bulabilirsiniz?

İnsana çok sıkıntı veren bir olaydan sonra, kendi kendinize istirahat vermek yardımcı olabilir. Kendinize biraz zaman ayırıp, olayları hazmetmeye fırsat verin:

- Bu durumdaki ihtiyaçlarınıza dikkat edip, onlara zaman ayırın
- Duygularınızı kesinlikle bastırmayın, güvendiğiniz kişilerle konuşun
- Elinizden geldiği kadar, normal günlük yaşamınıza dönmeyi deneyin

- Şimdi size acı ve ezziyet veren duyguların ve anıların zamanla yok olacağını beklemeyin. Bu duygular sizi uzun bir süre meşgul edecektir.
- Size normal durumda zevk ne neşe veren ve sizi rahatlatan şeylerle zaman geçirmeyi deneyin.
- Psikolojik yardımı kabul etmekte tereddüt etmeyin

Akrabalar ve dostlar nasıl yardımda bulunabilirler?

Akraba ve dostlardan gelen anlayış ve destek olayı yaşamış kişiye büyük anlamda yardım edebilir. Çoğu zaman yalnız olmadığını bilmek bile o kişiye faydalı olabilir.

Yaşamış olan olayları anlattığı zaman

- o kişiyi dinleyin
- bol zaman ayırın
- o kişinin duygularını ciddiye alın

Bazı olaylardan sonra belirli şeyler düzenlemek ve ayarlamak gerekli olabilir. Bu gibi işlerde destek vermek o kişiyi rahatlatılabilir. Henüz genel olarak o kişiye eski günlük yaşamına dönmekte yardımcı olmak en büyük destektir.