

# Savaş ve çatışma sırasında başa çıkmak

Savaştan ya da savaşın, bunu yaşayan veya gözlemleyen insanlara ne yaptığından bahsetmenin kolay bir yolu yoktur. Savaş, hem duygusal hem de psikolojik açıdan travmatiktir ve insanları pek çok farklı dehşet verici, şok edici ve rahatsız edici olayla karşı karşıya bırakabilir. Belirli olay veya durum ne olursa olsun, kişi ne kadar derinden sıkıntılı veya rahatsız hissederse bu durumun travmaya neden olma olasılığı da o kadar yüksek olur.

Travma yaşamış olan pek çok kişi, öngörülemeyen duygular, geçmişe dönüşler, şiddetli anksiyete, olayla ilgili kontrol edilemeyen düşünceler ve yorgunluk, baş ağrıları veya mide bulantısı gibi fiziksel semptomlar ile dolu bir dönemden geçer. Birçok kişi için bu semptomlar zamanla azalmaya başlayacaktır. Ancak başkaları için bu durum varlığını sürdürecektir ve günlük yaşamda faaliyette bulunmaları zorlaşacaktır.

Geçmiş 10 yıl içinde savaş veya başka bir çatışma yaşamış olan kişilerin tahminen %22'sinde depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, bipolar bozukluk veya şizofreni görülürken %5'inde şiddetli bir ruh hastalığı görülür.<sup>1</sup> Travma ayrıca kronik hastalık (örneğin kalp hastalığı, diyabet ve kanser) ve sosyal sorun (örneğin yoksulluk, suç ve şiddet) riskini de artırır.<sup>2</sup>

Ne yazık ki bu artan risklerin yanı sıra insani yardım ve çatışma ortamlarında kaliteli ve uygun fiyatlı bakıma erişimin genellikle sınırlı olduğu yönündeki zor gerçek de ortaya çıkar.<sup>3</sup>

Bu akılda tutularak bu makalede, travmanın nasıl ortaya çıktığı ve semptomları hafifletmeye yönelik bazı öz bakım yaklaşımları hakkında rehberlik sunulmaktadır. Travma herkesi farklı şekilde etkilese de dayanıklılığı geliştirmek, kısa vadede ve yaşam boyunca uyum sağlamayı ve faaliyette bulunmayı kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.



## Tetikleyicileri yönetmek

Travma yaşamış olan biri için geçmişe ait bir anı tetikleyen bir koku, bir melodi, bir ses, bir görüntü olmadan bir günü geçirmek zor olabilir. Bu anlarda kişiler, travmatik olay/ olaylar sırasında hissetmiş oldukları duygusal ve fiziksel sıkıntıyı hissederler. Neler yaşadıklarını anlayarak potansiyel tetikleyicileri daha iyi yönetmeyi ve kontrol etmeyi öğrenebilirler.

Örneğin devam eden bir savaşla ilgili haber görüntülerini izlemek veya başka bir kişinin maruz kaldığı istismarın ayrıntılarını duymak, kendi deneyimlerine dair anıları tetikleyebilir, bu nedenle de haberlere maruziyetlerini sınırlamaya ve hayatta kalan diğer kişilerden söz konusu durumlarla ilgili kendi deneyimlerinin ayrıntılarını onlarla paylaşmamalarını rica etmeye karar verebilirler.

Travmaya karşı verilen bir diğer yaygın tepki, olumsuz düşünceler üzerinde çok durmak veya deneyimle ilgili tekrarlayan düşüncelere sahip olmaktır. Bu durumlarda kişiler, endişe, gerginlik, öfke, üzüntü, stres veya başka bir güçlü duygu hissederken olduğu gibi giderek duygusallaştıklarını hissedebilirler.

Burada kişilerin derin düşüncelere daldıklarını fark etmeleri ve düşüncelerin hazırlıksız bir anda gelebileceğini ancak bu düşünceleri yönetecek önlemler alarak gücü geri kazanabileceklerini kendilerine hatırlatmaları yararlı olabilir. Örneğin ne olduğu ve neden olduğu üzerine bilinçli bir şekilde düşünmek, odaklarını kaydırmalarına ve döngüyü kırmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca kendilerini sakinleştirmek için birkaç kez derin nefes almaları, ardından da şu anda olup bitenlere yeniden odaklanmaları ve yönlerini değiştirmeleri de yardımcı olabilir. Bedenlerinin zihinsel taramasını yapmaları da kişilerin düşünce kalıplarını kırmalarına ve şu ana odaklanmalarına yardımcı olabilir. Örneğin boyunlarının ve omuzlarının gerildiğini fark ederlerse omuzlarını yavaşça öne arkaya doğru yuvarlayarak ve kafalarını hafifçe bir yandan diğer yana eğerek gerginliği azaltabilirler.

Gerginliğin eşlik ettiği bir enerjik olma hâli hissederlerse (örneğin yüksek ruh hâli, hızlanan kalp atış hızı vb.) tempolu bir yürüyüşe çıkmak ya da yoga veya meditasyon yapmak bu duyguyu serbest bırakmaya yardımcı olabilir.

Amaç, kendilerini sakinleştirmenin ve duygularının kontrolünü geri almanın bir yolunu bulmaktır. Akıllarına bir düşüncenin gelmesini kontrol edemeseler de ortaya çıkan acı verici düşüncelere ve duygulara nasıl tepki vereceklerini yönetmeye çalışabilirler.



[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)  
adresinde kendiniz  
ve sevdikleriniz için çeşitli  
kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



## Kontrolü ele almak

Bireyler, şu anda kendilerine yardım etmenin yollarını bulmanın ötesinde bugün ve yarının getireceklerini atlatmalarına yardımcı olması için genel dayanıklılıklarını geliştirmeye çalışabilirler. Bunu yapabilmeleri için psikologlar genellikle dayanıklılığı geliştirecek 4 temel bileşene (bağlantı, esenlik, amaç ve sağlıklı düşünme) dikkat çekerler.

- **Bağlantı.** Bazen travma yaşamak, insanların kendilerini izole etme ve geri çekme isteği duymalarına neden olur. Ancak kişiler, travma yaşamamanın ve bir ruh sağlığı sorununa sahip olmanın zayıflık belirtisi veya nadir görülen bir durum olmadığını ve bu durumu tek başına yaşamak zorunda olmadıklarını kendilerine hatırlatmalıdır. Diğer insanlarla bağlantıda kalmak ve yakın çevrelerinin dışından onlara yardım etmeye çalışabilecek kişilerden de destek almayı kabul etmek önemlidir. İyileşme yolculuklarında yardım almak için bir destek grubuna (örneğin travma mağdurlarına yönelik olan) katılmaları da yararlı olabilir.
- **Esenlik.** Öz bakım uygulamak, insanların fiziksel, ruhsal ve duygusal olarak daha güçlü olmalarına ve hissetmelerine yardımcı olabilir. Her kişinin durumunun ve koşullarının, özellikle güvensizlik ve belirsizlik hissettiği zamanlarda farklılık gösterdiğini anlayarak bireylerin, tetikleyicilere maruziyeti sınırlamak ve başa çıkma mekanizması olarak alkol, uyuşturucu ve sigara kullanımından kaçınmak da dâhil olmak üzere genel sağlık ve esenlik durumlarına dikkat etmek için ellerinden geleni yapmaları gerekir.
- **Amaç.** Başkalarına yardım etmek, insanların kendilerini güçlü hissetmelerine ve amaç bilinçlerini ve umutlarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Duruma bağlı olarak kişiler, ihtiyacı olan bir arkadaşına yardım etmek, bir insani yardım kuruluşuna gönüllü olarak katılmak veya hayatta kalan diğer kişilere veya onları ağırlayan ailelere günlük görevlerde ve ev işlerinde yardım etmek gibi bunu yapmanın yollarını düşünebilirler. Ayrıca üstesinden geldikleri zorlukları ve hayatta elde ettikleri başarıları düşünerek olumlu bir öz imaj geliştirebilirler.
- **Sağlıklı düşünme.** Özellikle zor zamanlarda pek çok kişi, kendi kontrollerinde olan ve olmayan şeyleri fark edip bunları kabul etmekten faydalanır. Yeni zorluklar ortaya çıktıkça bireyler, uzun vadeli düşünerek ve karşılaştıkları ve üstesinden geldikleri geçmiş zorlukları hatırlayarak bunları daha geniş bir bağlama oturtmak için ellerinden geleni yapmalıdır. Bu, bakış açısı kazanmalarına yardımcı olur ve mevcut koşullara rağmen zorlukların üstesinden gelinebileceğine ve hayatlarının onları tekrar tatmin edebileceğine dair olumlu bir mihenk taşı görevi görebilir. Bu durum bireyin umudunu yeniden canlandırmaya yardımcı olabilir ve dolayısıyla dayanıklılığı destekler.

TSSB'ye neden olan faktörlerin çoğu bireyin kontrolü altında olmasa da TSSB semptomları geliştikten sonra etkili bir tedavi görmek, semptomları azaltmak ve günlük işleyişlerini iyileştirmek için kritik öneme sahip olabilir. Semptomlar bir aydan fazla sürerse ve/veya daha da kötüleşirse bireyler, bir sağlık veya ruh sağlığı uzmanına danışmalı ya da onlarla ruh sağlığı hizmetleri arasında bağlantı kurabilecek bir destek grubuna veya kuruluşa başvurmalıdır.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) adresini ziyaret edin.



## Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



## Destek için arayın:

### Kaynaklar:

- Dünya Sağlık Örgütü, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.
- Dünya Sağlık Örgütü, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.
- Dünya Sağlık Örgütü, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.

### Ek kaynaklar şunlardır:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.

Amerikan Psikoloji Birliği, "Building your resilience." <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.

Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri, "Coping with Stress." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide, "Emotional and Psychological Trauma." <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>.

Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.

Amerikan Psikoloji Birliği, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.

Amerikan Psikoloji Birliği, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.

Ulusal Sağlık Enstitüleri, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.

Jed Vakfı, "Understanding Emotional Trauma." [https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlalQobChMlXNP35\\_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvFD\\_BwE](https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlalQobChMlXNP35_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvFD_BwE). Erişim tarihi: 22 Nisan 2022.



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.