



Travma ile Başıa Çıkma



Bir bakışta

- Travma, sıradan hayatımızı etkileyen ani bir olaydır.
- Baş ağrısı veya iştah kaybı gibi fiziksel semptomların yanı sıra çaresizlik, üzüntü, öfke veya suçluluk duyguları yaşayabilirsiniz.
- Öz bakım ve başkalarından destek almak, travma ile başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.



Neler Beklenmeli?

Travma, sıradan yaşamımızı çarpıcı biçimde etkileyen ve dünyaya bakış açımızı değiştiren ani bir olaydır. Bu, yakın bir aile üyesinin hastalığı, bir araba kazası, bir saldırı veya diğer tehdit edici olayları içerebilir. İnsan deneyiminin 'normal' aralığında olmayan herhangi bir olayın ardından şok ve biraz sıkıntı hissetmek normaldir. Unutmayın, 'anormal' olan durum veya koşullardır, siz değilsiniz.



Travmaya duygusal tepkiler

Tipik olarak, böyle bir olaydan sonra aşağıdaki duygu ve semptomları yaşayabilirsiniz:

- **Çaresizlik:** Artık hayatınızın veya duygularınızın kontrolünün sizde olmadığını hissedebilirsiniz. Olayla ilgili tekrarlanan anılar yaşayabilir ve düşüncelerinizi kontrol edemediğinizi hissedebilirsiniz.
- **Üzüntü:** Sık sık gözyaşlarına boğulacakmış gibi hissedebilirsiniz.
- **Öfke:** Olanlara ve buna neden olan veya olmasına izin veren her şeye karşı öfke duyabilirsiniz. Bu, bir adaletsizlik duygusuyla veya başkalarının tam olarak anlamadığı bir duyguyla bağlantılı olabilir.
- **Suçluluk:** Yaptığınız veya yapmadığınız şeylerin bir sonucu olarak veya olaya daha kişisel olarak dâhil olanlardan daha iyi hissettiğiniz için suçluluk duyabilirsiniz.



Travmaya fiziksel tepkiler

Olaydan sonra, aşağıdaki fiziksel reaksiyonlarla karşılaşabilirsiniz:

- Sürekli gerginlik, baş ağrısı ve kas ağrısı.
- Huzursuzluk.
- Zayıf konsantrasyon; örneğin, daha fazla hata yapmak, günlük işleri daha uzun süre yapmak veya daha sık hayal kurmak.
- 'Sersem' ve uyuşmuş hissetmek.
- Uykusuzluk — normal uyku rutininizin düzeninde değişiklikler fark edebilirsiniz; örneğin uykuya dalmada güçlük, sabah erken uyanma veya kâbus görme.
- Kokular ve seslerle tetiklenebilen olaya ilişkin geçmişe dönüşler.
- Özellikle size olayın kendisini hatırlatıyorsa, yüksek seslere veya ani hareketlere karşı hassasiyet dâhil olmak üzere aşırı ürkeklik.
- İştah kaybı.



Travmaya davranışsal tepkiler

Aşağıdaki gibi davranış değişiklikleri de fark edebilirsiniz:

- Travmatik olayın geçtiği bölgeye geri dönme korkusu.
- Kendinizi izole etme ve diğer insanlarla konuşmaktan kaçınma arzusu.
- Olayla ilgili hatırlatıcılara karşı duyarlı hissetmek ve olayı düşünmenize neden olan medyada yer almaktan veya diğer şeylerden kaçınmak.
- Daha önce yapmaktan hoşlandığınız şeylere veya sosyalleşmeye karşı ilgi kaybı.
- Libidoda bir değişiklik.
- Günlük rutininize ilgi kaybı.
- Kendinize olan güveniniz ve baş etme yeteneğinize olan inancınız azalır.
- Sinirlilik seviyelerinde artış.
- Daha fazla alkol içme eğilimi.



Ne yapabilirsiniz?

- Herhangi bir travmatik olaydan sonra, böyle hissetmenizin normal olduğunu kendinize hatırlatın.
- Olaya karışan ve benzer deneyimleri paylaşan diğer insanlarla olay hakkında konuşun.
- Yakın arkadaşlarınız ve akrabalarınızla olayla ilgili gerçekler ve duygular hakkında konuşun.
- Başa çıkmak için aşırı alkol kullanmamaya dikkat edin; bu kolayca kontrolden çıkabilir.
- Bazen dikkati kendiniz için ihtiyaç duyduğunuz yardımdan uzaklaştırdığınızda zararlı olabileceğinden, aşırı aktivitenin farkında olun.
- Bazen kriz durumlarında nasıl yardım edeceğini bilen, aile dışından biriyle konuşmanın yardımı dokunacağının farkında olun; örneğin aile hekiminiz, kilisenizin veya inanç topluluğunuzun bir üyesi veya yerel bir Mağdur Destek Programı.

Bir ay veya daha uzun bir süre sonra tepkileriniz iyileşmek yerine kötüleşiyorsa, yardım istemeniz gerekebilir. Örneğin:

- Mutluluğu, sevinci, sevgiyi ve diğer olumlu duyguları yaşayamayacağınızı hissediyorsanız.
- Eskiden zevk aldığınız şeylere daha az ilgi duyuyorsanız.
- Geleceği hayal etmekte zorlanıyorsunuz.
- Size olayı hatırlatan yerlerden ve insanlardan uzak durmaya devam ediyorsanız.

- Kâbus görmeye, kötü uyumaya ve/veya diğer stres ve endişe biçimlerine sahip olmaya devam ediyorsanız.
- İlişkileriniz kötü gidiyor gibi görünüyorsa veya cinsel sorunlar gelişirse.
- Olaydan sonra sigara içmeye veya aşırı içmeye devam ederseniz.
- İş performansınız düşerse.
- Bir yardımcı olarak 'yorgunluk' çekiyorsanız.

Bazı belirtiler çok önemli görünmeyebilir, ancak birbiriyle ilişkili olabilir.

Örneğin:

- Kendinizi daha çok sinirlenirken veya patlamalar yaşarken bulursanız ve normal olarak bunu yapmıyorsanız.
- Çok iyi konsantre olamadığınızı ve işleri halletmek için daha çok çalışmanız gerektiğini fark ederseniz.
- Unutkan ve dalgın olduğunuzu fark ederseniz.
- Alışılmadık fiziksel acılar, ağrılar veya sakarlıklar yaşıyorsanız.
- İnsanlarla birlikte olmayı gittikçe daha zor buluyorsanız ve 'güvenli' hissettiren yerlerde kalmak istiyorsanız.
- Olaydan sonra, kendinize güveninizin veya özgüveninizin olmadığını fark ederseniz.



Genel tavsiye

- Dinlenme ve rahatlama ihtiyacınıza odaklanın; sakinleştirici aktiviteler hem zihinsel hem de fiziksel iyileşme sağlar.
- Size en yakın olanlarla iletişimde kalın. İrtibat, birçok insanın travmadan sonra yaşadığı yalnızlıktan kaçınmanıza yardımcı olabilir.
- Mümkün olduğunca normal bir rutine dönmeye çalışın.
- Anılardan tamamen kaçınmamaya çalışın, deneyimden ve anılardan tamamen kaçınmak iyileşme sürecine zarar verebilir.
- Duygularınızı başkalarıyla paylaşın.
- Araba kullanma ve ev işleri gibi konsantrasyon gerektiren şeyleri yaparken dikkatli olun.
- Bunun bir geçiş aşaması olduğunu unutmayın; zamanla, insanların çoğu tamamen iyileşir.

Bu semptomlardan herhangi birini yaşıyorsanız, doktorunuzdan veya bu programdan tavsiye alın.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC