



## **Bir Felaketten Sonra İyileşmeyi Teşvik Edin**

İster doğal (kasırga, kasırga, sel, yangın, vb.) isterse insan yapımı (ateş etme, patlama, iş yerinde şiddet, vb.) olsun, felaketlerin yıkıcı sonuçlarıyla başa çıkmak son derece zorlayıcı olabilir.



İster doğal (kasırđa, kasırđa, sel, yangın, vb.) isterse insan yapımı (ateş etme, patlama, iş yerinde şiddet, vb.) olsun, felaketlerin yıkıcı sonuçlarıyla başa çıkmak son derece zorlayıcı olabilir.

Ancak mülkte hasar veya kişisel güvenlikle ilgili acil endişelerin ötesinde, duygusal sağlığın da fiziksel sağlık kadar önemli olabileceğini unutmamak önemlidir.

Bir felakete karışan veya tanık olan herkes bundan etkilenir. Her insanın tepkisi kendi durumuna özgüdür, ancak olayı takip eden günlerde ve haftalarda insanların çeşitli fiziksel ve duygusal semptomlar yaşaması yaygın bir durumdur. Bu semptomlar şunları içerebilir:

- Üzüntü
- Sinirlilik ve huzursuzluk
- Tedirginlik veya öfke
- Bozulmuş uyku düzenleri
- İlişki sorunları
- Önlenemeyen düşünceler, geçmişe dönüşler veya kâbuslar
- Olumsuzluk
- Odaklanma eksikliği, konsantre olamama
- Şok
- İnançsızlık
- Suçluluk

Bu semptomların tümü, anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir. Herhangi bir felaket yaşadıysanız, iyileşme sürecinin büyük bir kısmı duygularınızı ve tepkilerinizi kabul etmektir.



Her kişinin tepkisi kendi durumuna özeldir.



## Kendinize Yardım Etmenin Yolları

Herkesin başa çıkma ve iyileşme yolları farklıdır. Olanları kontrol edemerseniz veya değiştiremeseniz, siz iyileşme yolculuğunuzu (bir dereceye kadar) kontrol edebilirsiniz. Travmatik bir olayın duygusal ve psikolojik sağlığını üzerindeki etkisini en aza indirmeye yardımcı olacak bazı ipuçları ve önerileri burada görebilirsiniz.

- **Desteği kabul edin.** Arkadaşlarınız veya aile üyeleriniz destek sunuyorsa bunu kabul edin. Yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız yardım isteyin. Bu yardım, birinin market alışverişi veya ev işleri gibi günlük işlerde yardım etmesinden, nasıl hissettiğinizi anlatmak için samimi, güvenilir bir varlığa sahip olmaya kadar her şey olabilir.
- **Durumu kabul edin.** Olay veya hadise oldu. Bunu değiştiremezsiniz ya da tamamen önleyemezsiniz. Kaçınma arzusu normaldir, ancak çok fazlası iyileşmenizi geciktirebilir veya erteleyebilir.
- **Kendinize iyi bakın.** Yeterince dinlenin, egzersiz yapın ve iyi beslenin. Ağrıyı dindirmek için uyuşturucu ve alkolden uzak durmaya çalışın.
- **Başka yollar bulun.** Sanat, müzik, meditasyon, gevşeme teknikleri ve doğada zaman geçirme gibi diğer sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullanmayı düşünün.
- **Acele etmeyin.** İyileşmeniz için belirlenmiş bir zaman çizelgesi yoktur. Sabırlı olun. Güçlü yönlerinize ve yeteneklerinize odaklanın.
- **Tanıdık olanı benimseyin.** Pek çok insan, hem evde hem de işte tanıdık günlük rutinelere ve durumlara dönmekte rahatlık bulur.

Çoğu insan kendi zamanında iyileşir, ancak iyileşme sürecinizin çok yavaş ilerlediğini veya durduğunu düşünüyorsanız, profesyonel yardım almak akıllıca olabilir. Çok sayıda tedavi seçeneği mevcuttur. En yaygın olanlardan ikisi Psikolojik İlk Yardım (PSA) ve Bilişsel Davranış Terapisidir (CBT).

PSA'nın amacı, felaket sonrası stresi azaltmak ve başa çıkma becerilerini geliştirmektir. Özel olarak, topluluk ortamlarında ve hatta telefonla yapılabilir.

CBT, bireylerin olumsuz veya yararsız düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmeyi öğrenmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış psikolojik bir tedavidir.



Yeterince dinlenin, egzersiz yapın ve iyi beslenin.

Ŗimdiye kadar, yalnızca yetişkinleri bir felaketten sonra iyileŖmeye nasıl teŖvik edeceğimize odaklandık. YaŖlılar veya çocuklar da söz konusuysa ekstra özel dikkat gösterilmesi gerekebileceğini belirtmek önemlidir. Bu gibi durumlarda, profesyonel yardım almanız tavsiye edilebilir.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

# Optum

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmalıdır. 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 iŖtirakleri 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 dıŖı 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 eŖitliđi sunan bir işverendir.

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