



## **Felaketten Sonra Kendinize ve Başkalarına Yardım Etmek**

Bir doğal afet veya trajediden etkilendiğinizde, ne yapacağınızı veya ne bekleyeceğinizi bilmek çok zor olabilir. İster olaya aktif olarak dâhil olmuş olun, isterse sadece tanık olmuş olun, deneyimden etkilenmemeniz neredeyse imkânsızdır.



## Kendinize Yardım Etmek

Bir doğal afet veya trajediden etkilendiğinizde, ne yapacağınızı veya ne bekleyeceğinizi bilmek çok zor olabilir. İster olaya aktif olarak dâhil olmuş olun, isterse sadece tanık olmuş olun, deneyimden etkilenmemeniz neredeyse imkânsızdır.

Bir felaket gibi travmatik bir deneyimden kurtulmak genellikle kademeli ve devam eden bir süreç olabilir. Umduğunuzdan veya beklediğinizden daha uzun sürebilir, ancak iyileşme yolculuğunuzda fark yaratabilecek bazı ipuçları ve prosedürler vardır.

- Olumsuz duyguları tetikliyorsa, olayla ilgili haberlerden veya sosyal medya yorumlarından kaçının.
- Duygu ve hislerinizin iyileşme sürecinin gerekli bir parçası olduğunu kabul edin.
- Tepkileriniz için kendinizi yargılamayın.
- Acele etmeyin. İyileşme sürecinin kendi yolunda ilerlemesine izin verin.
- Stresli durumlardan kaçının.
- Hazır olduğunuzu hissettiğinizde, alışık olduğunuz rutininize geri dönmek için küçük ama olumlu adımlar atın.
- Yardımcı olacağını düşünüyorsanız, deneyiminizi paylaşan diğer kişilerle bağlantı kurun.
- Aşırı uyuşturucu ve alkol kullanımından kaçının.
- Kişisel bakıma odaklanın. Yeterli miktarda dinlenmeye, egzersiz yapmaya ve beslenmeye çalışın.



Duygu ve hislerinizin iyileşme sürecinin gerekli bir parçası olduğunu kabul edin.



Bunu yapacak kadar güçlü olduğunuzu kanıtlamak için iyileşme yolculuğuna tek başınıza çıkma arzusu olabilir. Ancak size en yakın olanlardan yardım istemek de tek başına bir güçlülük işareti olabilir. Güvendiğiniz insanlara yaslanın. Duygularınızı onlarla paylaşın. Organize bir destek grubunda bile rahatlık bulabilirsiniz.

Olaydan sonraki ilk veya iki hafta içinde, travmayla ilgili bir dizi fiziksel ve duygusal tepki veya semptom yaşayabilirsiniz. Bu semptomlar arasında nefes alma güçlüğü, iştahta değişiklik, uyku bozukluğu, odaklanma eksikliği, öfke, korku, suçluluk, duygusal uyuşukluk ve izolasyon ve terk edilmişlik duyguları yer alabilir.

Bu belirtiler gizlenecek ya da görmezden gelinecek şeyler değildir. Anormal olaylara verilen normal tepkilerdir.

Zaman geçtikçe, semptomlar genellikle azalır. Ancak ilerleme kaydetmediğinizi hissediyorsanız, semptomlarınızın günlük yaşamınızı yönetme yeteneğinizi engellediğini hissediyorsanız veya kendinizi uyuşturucu veya alkole aşırı düşkün buluyorsanız, Karmaşık/Travmatik Yas veya Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) yaşıyor olabilirsiniz. Bu gibi durumlarda, bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemek tavsiye edilen bir eylem şeklidir.



## Başkalarına Yardım Etmek

Bir afetin hemen ardından, Psikolojik İlk Yardım (PFA), olaya karışan veya olaya tanık olan kişilere destek ve yardım sağlamanın bir yoludur.

Afet mağdurlarının genellikle çok çeşitli fiziksel, psikolojik, davranışsal ve ruhsal tepkiler yaşadıkları göz önüne alındığında, Psikolojik İlk Yardım ilk stresi azaltmak ve ardından etkili başa çıkma becerilerini geliştirmeye yardımcı olmak için tasarlanmıştır.



## 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 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. ıkar atışması 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