



Travmayı anlamak ve iyileşmenin yolları



Doğal afetler, siyasi istikrarsızlık, polis saldırıları, bir salgın... Dünyada çok şey oluyor ve bunun gibi olaylar travmaya yol açabilir. Stresli bir olaydan doğrudan etkilenebilir, bu tür bir olayı uzaktan veya sevdiğiniz biri üzerinden deneyimleyebilirsiniz. Bu olay her durumda “güvenlik duygunuzu paramparça edebilir, sizi tehlikeli bir dünyada çaresiz hissettirebilir.”¹ Korku duygusu yaşayabilir veya kendinizi tehlikede hissedebilirsiniz.² Veya duygusuzlaşabilir, diğer insanlardan uzaklaşabilir ve onlara güvenemez hâle gelebilirsiniz.¹ Travmayı anlamak ve hayatınız üzerindeki etkilerini nasıl azaltabileceğinizi bilmek bir çıkış yolu bulmanıza yardımcı olabilir.



Travma nedir?

Travma, kişilerin stresli olaylar karşısında gösterdiği tepkidir. Yalnızca sizin başınıza gelen bir şeyden, tüm topluluğunuzun deneyimlediği bir şeye kadar değişebilir. Pandemi gibi küresel bir durumdan bile kaynaklanabilir.³



Travma belirtileri nelerdir?

Bazı kişiler travmatik bir olaya anında tepki verebilir. Bazılarında ise daha sonra ortaya çıkar.⁴ Ne yazık ki, anında tepki göstermeyenler diğerlerine karşı soğuk veya ilgisiz olarak adlandırılabilir.

Belirtiler şunları içerir:²

- Korku, keder ve depresyon duyguları
- Mide bulantısı veya baş dönmesi
- İştah veya uykudaki değişiklikler
- Günlük aktivitelerden çekilme

Bu belirtilerin etkileri, bir şeyin ilgili olayı tetiklemesi halinde artabilir. Örneğin, havai fişekler veya bir arabanın geri tepmesi, bir savaş bölgesi yaşamış kişiler için tetikleyici olabilir. Ya da basit bir koku ya da tat size travmatik bir şeyi ilk duyduğunuz ya da yaşadığınız anı hatırlatabilir. Semptomlar bir olayın yıl dönümünde de ortaya çıkabilir.



Travma yönetimine ilişkin ipuçları

Travma yaşıyorsanız, duygularınızın geçerli olduğunu bilmek önemlidir. Olaya doğrudan dâhil olmasanız bile, güçlü bir tepkiniz olabilir.¹ Ayrıca, bunu deneyimleyen diğerlerinden farklı tepkiler veriyor olabilirsiniz. Veya söz konusu durumdan hiç etkilenmeyen kişiler tanıyor olabilirsiniz. Bu tür duygular yaşamak doğaldır ve ilgili süreçte kendinize dikkat etmenize yardımcı olabilecek yöntemler bulunmaktadır.

Kendinizi toplumdan izole etmeyin. Belki hâlihazırda diğerleri ile iletişim kurmak istemeyebilirsiniz, ancak kendinizi toplumdan izole etmek stres ile mücadele etmenin sağlıklı bir yolu değildir ve ilgili sürecinin uzamasına neden olabilir.⁵ Arkadaşlarınızdan veya ailenizden yardım isteyin. Günlük işler veya ev işleri gibi gün içinde strese neden olan etkenler hakkında konuşmak veya bu konuda size yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz.⁵ Ancak bir konu hakkında konuşmak istemiyorsanız dürüst davranın. İyi niyetli olsalar bile bazen bazı arkadaşlar ve aile üyeleri sizi daha kötü hissettirecek şeyler söyleyebilir. Ve bazen, ciddi konular hakkında konuşmadan “normal” sosyal faaliyetlerde bulunmak isteyebilirsiniz.¹

Destek almak için yüz yüze veya çevrim içi gruplar arayabilirsiniz. Çevrim içi gruplar özellikle salgın gibi yüz yüze toplanmanın güvenli olmayacağı durumlarda iyi bir seçenek olabilir. Travma yaşayan diğer kişiler ile iletişime geçmek ilgili süreci atlatmanıza yardımcı olabilir. Duygularınızı oldukları gibi kabul edin, zamanla değişmelerini bekleyin ve kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.¹

Kendinize dikkat edin — fiziksel ve zihinsel olarak. Alkol ve uyuşturucudan uzak durun, bunlar duygularınızı sağlıklı bir şekilde ele almak yerine bastırmanıza neden olabilir.⁴ İyi uyuduğunuzdan emin olun çünkü yeterince uyumamak, belirtilerin kötüleşmesine neden olabilir.¹ Egzersiz yapın, açık havada yürüyüşe çıkın ve meditasyon, odaklı nefes egzersizi, sanat veya müzik gibi zihninizi rahatlatmanın yeni yollarını keşfedin.^{1,5}

Gelişmelerden haberdar olun — makul ölçüde. Bir olay veya sonuçlarını devam ediyorsa, en son gelişmelerden haberdar değilseniz kendinizi stresli veya gergin hissedebilirsiniz. Güvenilir, yeni bir bilgi kaynağı bulun. Ve bir kriz sırasında başta sosyal medya olmak üzere farklı ortamlarda konuşulandan haberdar olun. Ancak bu tür haberlere gereğinden fazla maruz kalmayın. Travmatik şeyleri sürekli olarak görmek veya bunlar hakkında bilgi almak strese neden olabilir.⁶

Gerekirse yardım isteyin. Çoğu kişi, travmatik bir olaydan sonraki üç ay içinde kendisini daha iyi hissettiğini söyler. Bir aydan uzun süren veya kötüleşen belirtiler varsa, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) yaşıyor olabilirsiniz.² Bazı kişiler travmaya tepki vermeyebilir ancak olaydan bir yıl sonrasına kadar PTSD yaşayabilirler. Belirtiler devam ediyorsa bir terapist ile iletişime geçin. Belirtiler ilk ayda ciddi seviyede ise veya daha sonra ortaya çıkarsa ve ilişkilerinizi veya işinizi önemli ölçüde etkiliyorsa da yardım alın.² Çalışan destek programınız iletişim kurmanıza yardımcı olabilir.

Gücünüzü geri kazanın. Stresli olaylar meydana geldiğinde birçok kişi kendisini çaresiz hisseder. Gönüllülük, durumdan etkilenen insanlar için bağış toplama veya siyasi değişimi savunmak gibi etki yaratabileceğiniz yollar arayın.¹ Travmatik dönemlerde çok sayıda dolandırıcılık faaliyeti olduğundan, bağış toplama sebebiniz ne olursa olsun meşru olup olmadığını kontrol edin.



Travma sürecinden geçerken iyileşmenin zaman alacağını bilin. Belirtiler zamanla azalmaya başlar ve söz konusu durumu gittikçe daha az düşünmeye başlarsınız. Ancak yakın dönemde kendinizi iyi hissetmezseniz veya iş ya da günlük hayatınız etkilenirse yardım kaynakları mevcut. Yardım alın.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

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

Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Şubat 2020. Kaynak: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Erişim tarihi: 3 Mart 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Kaynak: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Erişim tarihi: 3 Mart 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Kaynak: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Erişim tarihi: 3 Mart 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Güncelleme: 25 Şubat 2019 Kaynak: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Erişim tarihi: 3 Mart 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30 Ekim 2019. Kaynak: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Erişim tarihi: 3 Mart 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13 Eylül 2019. Kaynak: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Erişim tarihi: 3 Mart 2021.

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 klinisyeninize 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