



Oslo

Psikososyal Kriz Ekibi



Fotoğraf: Unsplash, Tyler-Nix

Kriz tepkileri hakkında bilgi ve tavsiyeler

Tyrkisk



Kriz tepkisi nedir?

Kriz tepkisi, çok kötü veya korkutucu bir duruma karşı verilen doğal bir duygusal tepkidir. Vücudunuzun ve zihninizin olanları anlamak ve bunlarla başa çıkmak için mümkün olan en iyisini yaptığının bir işaretidir.

Kriz tepkileri rahatsız edici ve korkutucu olabilir, ancak tehlikeli değildir. Gösterilen tepki kişiden kişiye değişir. Tepkiler genellikle güçlü şekilde başlar, ancak zamanla gittikçe hafifler.

Kriz tepkileri ne zaman ortaya çıkar?



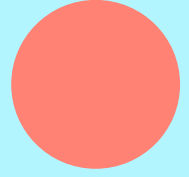
Kriz tepkileri şunlara yanıt olarak ortaya çıkabilir:

- Kaza
- Şiddet ve suç
- Ani ve beklenmedik ölüm
- Sevilen birinin kaybedilmesi
- Savaş ve çatışma

Bu broşür şunlar hakkında bilgi ve tavsiyeler sunmaktadır:

- Krizlere verilen normal tepkiler
- Kriz sonrası anlık tavsiyeler
- Günlük yaşama dair kendin uygulayabileceğin tavsiyeler

Bir krize verilen normal tepkiler nelerdir?



İnsanlar ciddi krizlere karşı farklı tepkiler verirler. Bazıları çok belirgin tepkiler verebilir ve duygularını gösterebilir. Diğerleri duygularını içlerine atarlar. Bazı insanların tepki vermesi biraz zaman alır ; bu birkaç gün, bir hafta, hatta birkaç ay olabilir. Tüm bu tepki verme biçimleri tamamen normaldir.

Şok

Çok kötü veya korkutucu bir olay meydana geldiği zaman, olayın gerçeküstü olduğu hissedilebilir. Birçok insan bunu bir film izlemek gibi tanımlar. Bunun nedeni, başınıza gelenlerin özümselemeyecek kadar bunaltıcı olmasıdır. Bu, vücudunuzun sizi koruma şeklidir. Zaman içinde olayın ne olduğunu idrak etmeye ve ardından duygularınızı analiz etmeye başlayabilirsiniz.

Öfke

Kötü bir şey olduğunda öfkeli veya hüsrana dolu hissetmek normaldir. Bu öfke ailenizi ve yakın arkadaşlarınızı olumsuz etkileyebilir. Gün boyunca ani ruh hali değişimleri yaşayabilirsiniz.

Vücudunuz yüksek bir hazır bulunma durumunda olur

Bir kriz anında daha hassas ve gergin olmak normaldir. Normal bir sese veya hareketlenmeye eskisine göre farklı reaksiyon gösterebilirsiniz. Bu normaldir, vücudunuz sizi korumaya çalıştığı için meydana gelir. Buna hazır bulunma durumunda olmak deriz. Sürekli hazır durumda ve tetikte kalmak yorucudur. Bunun enerjinizi tükettiğini görebilirsiniz. Nihayetinde, vücudunuz daha fazla rahatlamayı başarır bir süre sonra.

Değişen yeme alışkanlıkları

İştahınız değişebilir ve kendinizi normalden daha fazla veya daha az yerken bulabilirsiniz. Birçok insan aç hissetmez ve yemek yemeyi unuttur. Bazıları karın ağrısı çeker ve diğerleri ishal veya kabızlıktan muzdarip olabilir.

Keder

Keder, genellikle sevilen birinin yitirilmesinden kaynaklanan şiddetli bir üzüntü duygusudur. Ölüme karşı verilen diğer yaygın tepkiler öfke ve rahatlamadır. Ayrıca, geleceğe dair hayalleriniz beklediğiniz gibi olmayacağından dolayıda kederli hissedebilirsiniz. Keder bir ömür boyu sürebilir, ancak genellikle katlanması zaman içinde daha kolay hale gelir.

Konsantrasyon ve hafıza

Bir kriz yaşadığınız esnada günlük görevlere odaklanmak daha zor olabilir. Konsantrasyon eksikliği, çalışma, ders çalışma veya araç kullanma kabiliyetinizi etkileyebilir. Birçok insan sosyal ortamlarda odaklanmakta zorlanır.

Bir kriz anında tamamen sıradan olan şeyleri unutmak da normaldir. Randevuları veya bir konuşmada söylenenleri hatırlamakta zorlanabilir veya durağınızda otobüsten inmeyi veya süpermarkette ne satın almayı planladığınızı unutabilirsiniz.

Fiziksel tepkiler

Ciddi veya zor bir olay yaşandığında, vücudunuz farklı şekillerde tepki verebilir. Titreme, terleme veya mide bulantısı hissetmeye başlayabilirsiniz. Bazen bayılacağınızı hissedebilir veya şiddetli bir baş ağrısı yaşayabilirsiniz. Kalbiniz hızlı atmaya başlayabilir ve göğsünüzde baskı hissedebilirsiniz.

Boyun veya omuz kaslarınız sertleşmiş veya ağrılı şekilde hissedebilirsiniz. Bu tamamen normaldir. Bunların hepsi vücudunuzun zor bir durumla başa çıkma yöntemleridir.

Uyku sorunları

Uyku ile ilgili sorunların olması normaldir. Geceleri sık sık uyanabilir, kabuslar görebilirsiniz veya normalden daha fazla uyumanız gerekebilir. Kötü uykunun kısa bir dönem yaşanması tehlikeli değildir. Ancak uyku sorunlarınız uzun sürerse, doktorunuzla konuşmalısınız.

Bir krizin hemen ardından neler yardımcı olabilir?

- Güvendiğiniz kisilerin yanınızda bulunmalarını isteyin
- Başkalarıyla eğlenceli bir şeyler yapın
- Olayın ayrıntılarını paylaşırken dikkatli olun. Bunun için olayın ertesi gününe kadar beklemek daha iyidir.
- Aç veya susuz hissetmeseniz bile yemek yemeyi ve susuz kalmamayı unutmayın.
- Uyumak için olaydan en az 6 saat sonrasına kadar bekleyin. Bu, yaşananlara dair kötü anıların zihninizi ele geçirmesini önleyecektir.
- İlk gece fazla uyuyamamak normaldir. Bu, vücudunuzun krizi işleme şeklidir. Tehlikeli değildir.
- Sarhoş edici maddeleri ve ilaçları kullanacaksanız dikkatli olun.
- Gazetecilerle konuşmayın. Kontrol elinizde olana ve düşünmek için zamanınız olana kadar bekleyin.
- Sosyal medyada ne paylaştığınıza dikkat edin. Bunları daha sonra silmek zor olabilir.



Fotoğraf: Pexels, Cottonbro Studiosu

Devam eden bir krizde günlük yaşamla başa çıkmanıza ne yardımcı olabilir?

- Krizden önce izlediğiniz günlük rutinlere bağlı kalmaya çalışın. Eskisiyle aynı saatlerde yatağa gidin ve uyanın. Aç hissetmeseniz bile düzenli aralıklarla gıda ve sıvı tüketin.
- Kendinize karşı nazik olun. İhtiyaç duyduğunuzda mola verin. Spor salonuna gitmek, yürüyüş yapmak veya arkadaşlarınızla vakit geçirmek gibi hoşunuza giden şeyleri yapın.
- Olanlar hakkında kiminle konuşmak istediğinizin kararı size kalmıştır. Arkadaşlarınızın, zihninizi olaydan uzaklaştırmanıza yardımcı olabileceğini de unutmayın.
- Sevdiklerinizden gelen pratik yardımları ve destekleri kabul edin.
- Daha iyi hissetmek için uyuşturucu veya alkol kullanmayın. Bunlar, uzun vadede kendinizi daha kötü hissetmenize neden olabilirler.
- Kendinizi hazır hissettiğiniz anda okula veya işe geri dönün. İlave desteğe ihtiyacınız varsa yöneticinizle veya öğretmeninizle konuşun. Evde, işte veya okulda her şeyi krizden önceki kadar iyi idare edememeniz sorun değildir.
- Üzücü düşüncelerin veya duyguların gelip geçmesi de normaldir. Çevrenizdekilerin desteği ile günlük yaşam giderek kolaylaşacaktır.
- Kendinizi kötü hissetmeye devam ederseniz, doktorunuzla konuşmalısınız.



Çocuklar normalde bir krize nasıl tepki verir?

Çocukların krizlere dair tepkileri genellikle yetişkinlerden farklıdır. Mutlu görünmek ile aniden üzgün veya öfkeli olmak arasında gidip gelerek tepki verebilirler. Bu tarz reaksiyonlar Çocuğun tam olarak ne yaşandığını idrak edemediğindendir. Çocuğun tepkilerini göstermesi bazen zaman alabilir. Bütün çocuklar farklıdır. Belirli bir "doğru" ya da "yanlış" yoktur.

Bazı çocuklar geçmişe geri dönebilir ve daha küçükken davrandıkları gibi davranabilirler. Daha az konuşabilir, altlarına kaçırmaya başlayabilir veya bir zamanlar nasıl yapılacağını bildikleri şeyleri unutabilirler. Ayrıca uyku sorunları yaşamaya başlayabilir veya kötü rüyalar ve kabuslar görebilirler.

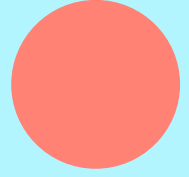
Çocuğa bir cenaze veya anma törenine katılma fırsatı verin, böylece veda edebilecek veya birinin öldüğünü anlayabilecektir. Çocuğa böyle bir törende veya ortamda neler olabileceğini açıklayın. Bu, durumu yaşarken kendisini daha güvende hissetmesini sağlayacaktır. Daha sonra çocukla katılımının nasıl hissettirdiği hakkında da konuşun. Onun tüm sorularını cevaplayın.

Çocuklar uyum sağlama ve zor zamanları atlatma konusunda iyidir. En önemli şey, kendilerini güvende hissetmeleri ve onlarla ilgilenen yetişkinlere sahip olmalarıdır. Bir krizin ardından çocuğunuzla ilgilenmekte zorlanıyorsanız, yardım isteyin.

Bir çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz?

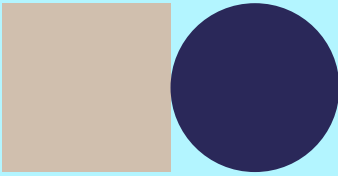
- Çocuğun yanında sakın davranın.
- Çocuğun güvendiği insanlarla vakit geçirmesine imkan tanıyın, özellikle de molaya ihtiyacınız olduğunda bunu yapın.
- Çocuğa ne yaşandığına dair basit bir açıklama yapın. Onlara her şeyi anlatmanıza gerek yoktur, ama dürüst olun.
- Çocuğun sorularını cevaplayın.
- Çocuklar, yetişkinlerin üzgün olduğunu görmeyi kaldırabilirler. Bunun nedenini açıklayın.
- Çocuğun nasıl olduğunu takip edin. Düşünceler ve duygular hakkında konuşun.
- TÇocuğa kötü bir şey yaşanmasının kendi suçu olmadığını söyleyin.
- Günlük rutinelere bağlı kalın. Çocuğun okula gitmesine ve eğlence aktivitelerine katılmasına izin verin.
- Çocuğun anaokulu, sağlık merkezi veya okulu ile diyalog kurun; böylece onu desteklemek için ekip oluşturabilirsiniz.
- Çocuğun isterse cenaze veya anma törenlerine katılmasına izin verin.

Ergenler normalde bir krize nasıl tepki verir?



Ergenler, hem yetişkinler hem de çocuklar gibi tepki verebilirler. Ne yaşandığını anlamaları ve krizle ilgili düşüncelerini ve duygularını çözümlemeleri zaman alabilir. Kriz yaşayan ergenler için arkadaşlarla vakit geçirmek, okul ödevlerine konsantre olmak veya aktivitelere daha önce katıldıkları gibi katılmak zor olabilir. Ergenler çoğu şeyi kendi başlarına halletmeye çalışırlar. İstemeseler bile, yetişkinlerin onlara ilgi göstermeleri ve destek sunmaları yine de önemlidir.

Ergenler bir kriz hakkında net bilgilere ihtiyaç duyarlar. Bir ergenin kendini korumasına yardımcı olmak veya haberleri ve sosyal medyayı takibe ara vermesini sağlamak iyi bir fikir olabilir. Onların yanında olun, birlikte konuşun ve sorularını dürüstçe cevaplayın. Bir ergen için endişeleniyorsanız, doktorları veya okul sağlık hizmetleri gibi yardımcı olabilecek biriyle iletişime geçmek mantıklı olabilir.





Ergenlerin kendilerini güvende hissetmelerine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- Ergen bireye yaşananları anlayacağı şekilde anlatın.
- Duygu ve düşünceleri hakkında paylaştıklarını dinleyin.
- Tüm sorularına dürüstçe cevap verin.
- Ergen bireye değer verdiğinizi ve onun yanında olduğunuzu gösterin.
- Günlük rutinelere bağlı kalın.
- Uyku alışkanlıklarını takip edin ve yemek yediğinden emin olun.
- Onu fiziksel aktivitelere teşvik edin. Bu, stres ve kaygıyı hafifletmeye yardımcı olur.
- Sabırlı olun.
- Ergen bireyle sosyal medyada okudukları ve yazdıkları hakkında konuşun.
- Yanlış olabilecek bilgileri dinlememesini veya yaymamasını tavsiye edin.
- Öğretmeni veya okul danışmanı ile konuşun; böylece ergen bireyi birlikte destekleyebilirsiniz. Ergen bireyin buna rıza göstermesi gerektiğini unutmayın.



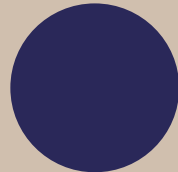
Fotógraf: Unsplash, Priscilla Du Preez

Kriz yaşıayan bir kişıyi desteklerken aile ve arkadaşların hatırlaması gereken önemli unsurlar nelerdir?

Aile ve arkadaşlar, kriz yaşıayan kişıyle kendileri iletişime geçmeli ve onları desteklemek ve ilgi göstermek için işbirliği yapmalıdır. Gerektiğinde yardım edebilecek birinin bulunduğunu bilmek iyi olabilir. Örneğin ev işleri, yemek yapmak, alışverişe çıkmak, çocuğun anaokulundan alınması gibi rutin işlere yardım ederek veya bir eğlence aktivitesinde ona eşlik ederek günlük hayatı kolaylaştırabilirsiniz.

Arkadaşlar ve aile bazen kriz yaşıayan kişinin onlarla etkileşime girmek istemediğini fark edebilir. Bu gibi durumlarda sabırlı olmak ve bir süre sonra tekrar denemek önemlidir. Yeniden iletişim kurmak için çok uzun süre beklemeyin.

Kriz yaşıayan insanlar genellikle zaman geçtikçe başkalarının kendilerine daha az dikkat etmeye başladığını fark ederler. Bunun ardından birçoğu kendilerini kederin ve duygularının pençesinde tek başına bulur. Böyle zamanlarda, aile ve arkadaşlardan gelen destek özellikle çok önemlidir.







İletişim bilgileri

Psikososyal Acil Servis Birimi, Oslo Belediyesi'nin Psikososyal Kriz Ekibidir. Ayrıca şehrin tüm belediyelerinde yerel kriz takip hizmeti sunmaktayız.

Psikososyal Acil Servis Birimi

Telefon: 23 04 05 00

Adres: Legevakten Trondheimsveien 233, Building 40

Oslo Kaza ve Ayakta Tedavi Polikliniği'ndeki (Legevakten) Psikososyal Acil Servis Birimi ve yerel psikososyal kriz ekiplerimiz, kriz yaşayan kişilere, yakınlarına, tanıklara ve yardımcılara tavsiye, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri sunmaktadır. Doktor sevkine gerek olmayıp, hizmet ücretsizdir.

Bir kriz sonrasında tepkilerin nasıl ele alınacağı hakkında bilgi ve tavsiye için web sitemizi ziyaret edin.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

SMART stres yönetimi uygulamasını indirin

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

