



*National Center for PTSD

**National Child Traumatic Stress Network

Teşekkürler



Psikolojik İyileşme Becerileri Saha Operasyonları Rehberi Ulusal TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) Merkezi ve Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı tarafından geliştirildi. Ulusal TSSB Merkezi ve Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı üyeleri ile afet müdahalesini koordine eden ve bunlara katılan diğer kişiler elinizdeki belgeye katkıda bulunmuştur.

Kaynak yazarlara (alfabetik sırayla): Steve Berkowitz, M.D., Richard Bryant, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Jessica Hamblen, Ph.D., Anne Jacobs, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Robert Macy, Ph.D., Howard Osofsky, M.D., Ph.D., Robert Pynoos, M.D., M.P.H., Josef Ruzek, Ph.D., Alan Steinberg, Ph.D., Eric Vernberg, Ph.D., ve Patricia Watson, Ph.D.

Kitaba editoryal katkıda bulunan: Mark Creamer, Ph.D., David Forbes, Ph.D., Darryl Wade, Ph.D., ve Melbourne Üniversitesindeki Travma Sonrası Ruh Sağlığı Avustralya Merkezinden Susie Burke, Ph.D., UCLA (Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi) Ulusal Çocuk Travma Stresi Merkezinden L.C.S.W. (Lisanslı Klinik Sosyal Hizmet uzmanı) Cynthia Whitham.

Bildirilerin bazılarının uyarlandığı materyaller; Stephen Berkowitz, M.D. ve Steven Marans, Ph.D. tarafından yazılan *Çocuk ve Aile Travmatik Stres Müdahalesi* el kitabı; William Saltzman, Ph.D., Wendy Silverman, Ph.D., ve Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Andrea Allen, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Patricia Lester, M.D., Alan Steinberg, Ph.D., and Robert Pynoos, M.D., M.P.H. tarafından kaleme alınan *Travmadan Sonra Güç* el kitabı; Jessica Hamblen, Ph.D., Laura Gibson, Ph.D., Kim Mueser, Ph.D., Stanley Rosenberg, Ph.D., Kay Jankowski, Ph.D., Patricia Watson, Ph.D., ve Matthew Friedman, M.D., Ph.D. tarafından hazırlanan *Afet Sonrası Stres için Bilişsel Davranış Terapisi* el kitabı.

6-7 Eylül 2007 tarihinde SAMHSA (Madde İstismarı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi) destekli bir uzman değerlendirme paneli gerçekleştirildi ve katılanlar çok değerli katkılarda bulundu. Onları da alfabetik sırayla anıyoruz: Joan Asarnow, Ph.D., Nikki Bellamy, Ph.D., Dave Benedek, M.D., Charles C. Benight, Ph.D., Paul Brounstein, Ph.D., Brenda Bruun, Denise Bulling, Ph.D., L.P.C., Victoria Childs, Steven Crimando, M.A., B.C.E.T.S., Darin Donato, Ph.D., Julie Framingham, Rachel Kaul, L.C.S.W., C.T.S., Linda Ligenza, M.S.W., A.C.S.W., Brian McKernan, M.Ed., A.C.A.D.C., Gil Reyes, Ph.D., Tony Speier, Ph.D.

Alıntılar için: Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network, *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*.

İçindekiler

Giriş ve Genel Bakış	
PİB Uygularken Dikkate Alınması Gerekenler.....	11
Temel Beceriler:	
1. Bilgi Toplama ve Önceliklendirmek	15
2. Problem Çözme Becerileri İnşa Etmek	22
3. Olumlu Aktiviteleri Desteklemek.....	32
4. Tepkileri Yönetmek.....	40
5. Yardımcı olan Düşünmeyi Desteklemek.....	56
6. Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmek.....	67
Çoklu İlişkiler.....	76
Eklerin Listesi	88
Ek A: Bilgi Toplama ve Yardımı Önceliklendirme Tabloları ve Bildirileri	90
Ek B: Problem Çözme Becerileri İnşa Etme Tabloları ve Bildirileri.....	98
Ek C: Olumlu Aktiviteleri Destekleme Tabloları ve Bildirileri	103
Ek D: Tepkileri Yönetme Tabloları ve Bildirileri	110
Ek E: Yardımcı olan Düşünme Tabloları ve Bildirileri.....	142
Ek F: Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etme Tabloları ve Bildirileri.....	150
Ek G: Çoklu İlişkiler tablosu.....	159

Giriş ve Genel Bakış



Bir afet veya travmatik olay tarafından etkilenen kişiler ister afete maruz kalanlar ister tanık olanlar, isterse de yardım edenler olsun, olayı takip eden haftalar ve aylar içerisinde yeni güçlüklerle baş etmek zorunda kalırlar. Bazı kişiler tedavi için yönlendirmeye gerek duyarken, birçoğu bazı beceri geliştirici kaynaklardan yararlanabilirler. *Psikolojik İyileşme Becerileri* (PİB), travmatik stres müdahaleleri üzerine yazılan yazıların gözden geçirilmesi ve değerlendirilmesi, afet alanında öğrenilen dersler ve afet sonrası ortamların saha testlerinden kaynaklanmıştır. PİB beceri setleri, afete maruz kalanlar ve yardımcı olanların ihtiyaçları ve problemlerine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Kişi travmalarında olduğu kadar, afetleri ve terör eylemlerini içeren grup travmalarında da bu müdahaleler iyi sonuçlar vermiştir. Aynı zamanda, travmatik stresin ardından ortaya çıkan fonksiyon bozukluklarının iyileştirilmesi ve direncin artırılması konusundaki bilgi kaynakları ile aynı çizgide yürümektedir.

Psikolojik İyileşme Becerileri Nedir?

PİB, afet veya travmayı takip eden haftalar ve aylar içinde çocuklar, ergenler, yetişkinler ve ailelere yardım amaçlı ve kanıt kaynaklı modüler bir yaklaşımdır. Psikolojik İlk Yardım (PİY) kullanıldıktan sonra veya Psikolojik İlk Yardımdan daha yoğun bir müdahale gerektiğinde kullanılabilir (Psikolojik İlk Yardım hakkında daha fazla bilgi almak için www.nctsn.org veya www.ncptsd.va.gov sitesinden yararlanabilirsiniz.) PİB, afete maruz kalanların süregelen sıkıntılarını azaltmak ve afet sonrası stresler ve güçlüklerle başa çıkabilmelerine yardımcı olmak üzerine tasarlanmıştır. PİB, afet veya travmatik olaya maruz kalanların farklı dönemler içinde geniş bir alana yayılan tepkiler vereceğini (fiziksel, psikolojik, davranışsal ve ruhsal) göz önüne alarak hazırlanmıştır. Afete maruz kalan birçok kişi kendi kendine iyileşirken, bazıları uyum sürecini zorlaştıran zorlayıcı tepkiler gösterirler. Şefkatli, değer veren ve bilgili PİB uygulayıcıları, bu kişileri uygulanabilir PİB becerileri ile tanıştırmak onların iyileşmesine yardımcı olabilirler.

PİB prensipleri ve teknikleri dört temel standardı karşılar:

1. Travma sonrası risk ve direnç konusundaki araştırma kanıtlarıyla uyumludur
2. Saha çalışmalarında uygulanabilir ve pratiktir
3. Yaşam süresindeki gelişimsel seviyelere uygundur
4. Kültürel farklılıkları ele alır

PİB, iyileşmeyi hızlandırmak ve kişisel yeterliliği arttırmak üzerine tasarlanmış bir beceri eğitimi müdahalesidir. Travma sonrası durumların çeşitliliği içinde yardımcı olduğu kanıtlanmış bazı temel beceri setlerini kullanır. Araştırma, beceri yaratma yaklaşımının destekleyici danışmanlıktan daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. PİB, ruh sağlığı tedavisinden farklıdır, patolojiyi benimsemez, afete maruz kalanın kontrol ve yeterlilik duygusunu yeniden kazanmasına yardımcı olmaya vurgu yapar. PİB, ciddi psikopatolojiyi ele almak için tasarlanmamıştır ama spesifik hizmetlerle o yöndeki etkinliği genişletilebilir.

PİB Ne Kadar Sürecektir?

PİB, afete maruz kalan birçok kişinin ancak bir veya iki görüşme için uygun olabileceğini göz önüne alır. Uzmanların fikir birliğine göre, afet veya travmatik olaya maruz kalanların davranışları güvenilir bir şekilde değiştirmek için en az üç ila beş seans beceri geliştirme ihtiyacı vardır. Yine de daha fazla görüşme olanağı yoksa, bir kez bile olsa PİB görüşmesi yapılabilir ve bu bile yardımcı olan olabilir. Afete maruz kalanlara PİB'i tanıtırken, uzmanlar kesinlikle birden fazla görüşmeyi tavsiye ettiklerini vurgulamalıdır.

PİB görüşmelerinin sayısı PİB'in başladığı zamanla da ilgilidir. Tabii ki olaydan dört hafta sonra yapılan bir PİB görüşmesi ile on sekiz ay sonra yapılan görüşme çok farklı olacaktır. İlk görüşmede, o sırada kişinin hayatında neler olup bittiğine ve yeni becerileri öğrenmesi için ne kadar zaman ve enerjiye ihtiyaç duyduğuna ulaşacaksınız. İlk toplantıda, o sırada afet veya travmatik olaya maruz kalanın hayatında neler olup bittiğini ve afet veya travmatik olaya maruz kalanın yeni beceriler öğrenmek için ne kadar enerji ve zamana ihtiyacı olduğunu değerlendireceksiniz. Ayrıca, afet veya travmatik olaya maruz kalanın olayın belirli hatırlatıcılarından kaçınma ihtiyacı, iyileşmenin erken (sonrakilerine kıyasla) aşamalarında farklı olacaktır. Kişinin korkularıyla yüzleşmesi veya kaçınmasıyla mücadele etme veya etmeme kararınız olayın üzerinden ne kadar zaman geçtiğiyle ilişkili olacaktır. Son olarak, hangi becerileri öğreteceğiniz de yine zaman dilimlerine göre değişebilir. Örneğin, pratik problem çözmeyi ilk başlarda düşünebilir, yardımcı olan düşünme ve olumlu aktivitelere daha sonra odaklanabilirsiniz.

PİB'in Temel Hedefleri ve Amaçları Nelerdir?

PİB'in hedefleri şunlardır:

1. Afete maruz kalanların ruh sağlığını korumak
2. Afet veya travmatik olaya maruz kalanların ihtiyaçlarını ve endişelerini ele alma yeteneklerini yükseltmek
3. Çocuklar, ergenler, yetişkinler ve ailelerin iyileşmesini desteklemek için beceriler öğretmek
4. Uyum sağlayıcı davranışları belirleyip desteklerken, uyumsuz davranışları önlemek

Önce afet veya travmatik olaya maruz kalanın ihtiyaçlarını belirleyerek ve önceliklendirerek sonra da onun aşağıdaki PİB temel becerilerini öğrenmesine yardımcı olarak bu hedeflere ulaşabilirsiniz:

- **Problem Çözme Becerileri İnşa Etmek**-Bir problemi tanımlama ve hedefleme, çözmek için beyin fırtınası yaparak birtakım yollar bulma, bu yolları değerlendirme ve çözüm için en iyi görüneni uygulamayı içeren bir metottur.
- **Olumlu Aktiviteleri Desteklemek**-Olumlu ve eğlenceli aktiviteleri belirleyip onlarla meşgul olarak duygudurum ve fonksiyonları iyileştirmek için kullanılan yoldur.
- **Tepkileri Yönetmek**-Zor durumlar karşısında kişiyi zorlayan fiziksel ve duygusal tepkilerle başa çıkma ve azaltma becerileri.
- **Yardımcı olan Düşünmeyi Desteklemek**-Zorlayıcı düşünceleri belirlemek ve bunları daha az zorlayıcı düşüncelerle değiştirmek için atılan adımlardır.

- **Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmek**-Olumlu ilişkileri ve toplum desteğini tekrar yaratmanın yoludur.

Bu hedefler ve amaçlar bir dizi temel kuruluş ilkeleri üzerine oturtulmuştur. Yeni beceriler bildirmeye yönelik her türlü müdahale, kişiyi basitçe dinlemek ve destek olmaktan çok daha zorludur. Bu yüzden PİB, doğrulama, destek ve duygusal rahatlık içeren güçlü bir uyumla sunulmalıdır. Eğer bu ilişkinin başlangıcıysa, PİB daha kesintisiz ve şefkatli bir tavırla iletilmelidir. Bu tip bir ilişki bir kez kurulduktan sonra uygulayıcı şunlara yönelmelidir:

- Afete maruz kalanların en önemli ihtiyaçlarını ve endişelerini belirlemeye yardımcı olmak ve eylemlerine yol göstermeye uygun ek bilgi toplamak
- Uyumlu mücadeleye destek olmak, kişinin başa çıkmak için gösterdiği çabalarını ve güçlerini kabullenmek, afet veya travmatik olaya maruz kalanı yeniden güçlendirmek
- Kişileri iyileşmelerinde etkin rol almaya desteklemek
- Afete maruz kalanların stresini azaltmak ve fonksiyonlarını iyileştirmek için bir dizi beceriyi öğretmek
- Afet veya travmatik olaya maruz kalanları gerektiğinde yerel iyileştirme merkezleri, ruh sağlığı hizmetleri, kamu sektörü hizmetleri ve diğer organizasyonlarla buluşturmak

PİB ile PİY arasındaki Fark Nedir?

PİB, afet veya travmatik olaylara maruz kalanlara, krizin ilk etkisi hafifledikten sonra psikolojik yardım vermeyi amaçlar-iyileşme döneminde. Buna karşın PİY (Psikolojik İlk Yardım) ise afet veya travmatik olaya maruz kalanlara afetten günler veya haftalar sonrası süre içinde, iyileşmenin ilk aşamasında acil yanıt verme görevini amaç edinir. PİY, afetten sonraki günler ve haftalarla tanımlanır çünkü zamanlama afet sonrası ortama göre belirlenir. PİB ise güvenlik, emniyet ve diğer yaşamsal ve acil ihtiyaçlar karşılandıktan ve toplum yeniden toparladıktan sonra afete maruz kalanlara yardım amaçlıdır. Bazı durumlarda, PİB olaydan bir hafta sonra, başlangıçtaki PİY'in bir devamı gibi sürdürülebilir, diğer hallerde de bu yardımı majör bir olaydan haftalar, aylar hatta yıllar sonra vermek daha uygun olabilir. Zamanlama kısmen afetin toplum kaynaklarına ve altyapısına ne kadar yıkıcı bir zarar verdiğine bağlıdır.

PİB, kişilerin ihtiyaçlarını karşılamaları için onlara özel becerileri öğretme konusuna PİY'den çok daha fazla önem verir, ayrıca onların bu becerileri nasıl kullandıklarını takip eder. PİY ise tam tersine, takibi mümkün olmayan geçici düzenlemelerde ortaya çıkar.

PİB, Resmi Ruh Sağlığı Tedavisinden Nasıl Ayrılır?

PİB resmi ruh sağlığı tedavisi değildir; ikinci bir koruyucu model olarak düşünülebilir. Başka bir deyişle, stresi azaltmak, var olan başa çıkma becerilerini belirlemek, fonksiyonları iyileştirmek ve resmi ruh sağlığı tedavisine olan ihtiyacı azaltmayı amaçlayan bir orta dereceli müdahaledir. Bir PİB uygulayıcısı olarak, uygun PİB becerilerini öğretmek ve kullanımlarını güçlendirmek konusunda etkin bir rol oynarsınız. Birçok kişi, ihtiyacı olan tüm yardımı PİY ile elde edebilir. Ama eğer PİY stresi istendiği kadar etkin bir biçimde azaltmaya yardımcı olmuyorsa, uygulayıcılar afet veya travmatik olaya maruz kalanları daha yoğun bir ruh sağlığı müdahalesi için yönlendirebilirler. Afet veya travmaya maruz kalanın ruh sağlığı ve diğer hizmetlere geçiş yapmasına yardımcı olurken, bir veya daha fazla endişe

alanını ele alabilirsiniz. Ek olarak, ilk değerlendirmede ciddi ruh sağlığı meseleleri ortaya çıkarsa, bir an önce kişiye uygun bir servise ynlendirmelisiniz.

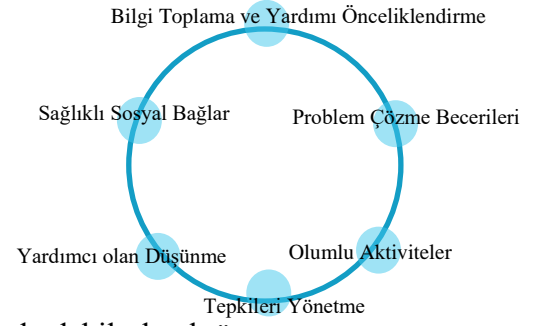
PİB'i Kim İletir?

PİB, ruh sağlığı uzmanları veya diğer sağlık çalışanları tarafından zarar görmüş çocuklara, ailelere ve yetişkinlere organize bir afet tepki çabasının parçası olarak, sürekli destek ve yardım amaçlı olarak sunulur. PİB uygulayıcıları onaylı bir kursu bitirmiş olması ve tabii ki en ideali olarak travmatik stres veya afet tepkisi konularında deneyimleri olması gerekir. Bu PİB uygulayıcıları, ilk yardım veya kriz danışma programları, toplum ruh sağlığı, birinci basamak sağlık bakımı, okul ruh sağlığı, inanç temelli organizasyonlar, toplum iyileşme programları, ulusal ve uluslararası kâr gütmeyen kuruluşlar ve orta seviyeli afet sonrası aşamada iyileşme hizmeti veren diğer afetle ilişkili organizasyonlar ile ilişkili olabilirler.

PİB Nerede Kullanılabilir?

PİB bir klinikte, okulda, aile yardım merkezinde, evde, iş yerinde, göçmen yerleştirme kamplarında, ibadethanelerde veya afet veya travmatik olaya maruz kalanların gizliliğini korumaya zen gösteren diğer toplum kuruluşlarında sunulabilir. PİB en iyi şekilde, en az 45 dakika kesintisiz görüşmeye izin veren kişiye özel, sessiz bir yerde sağlanır. Eğer mobil hizmetler veriyorsanız, afete maruz kalanların takip ziyaretleri için sizinle temas kurabilme yolunun olduğundan emin olun, çoklu görüşmeleri teşvik edin.

PIB Uygularken Dikkate Alınması Gerekenler



Hazırlık ve uygulama, PIB uygulayıcıları aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi alanda daha yetkin hissetmelerini sağlar:

- PIB becerilerini öğretmeye bir temel teşkil etmek için afete maruz kalanla güçlü bir ilişki geliştirin
- Kişinin tepkileri, ihtiyaçları ve kaynakları hakkında bilgi toplayın
- PIB'in temel beceri setlerini onlara öğretin
- Spesifik becerileri nasıl ve ne zaman öğreteceğinize karar verin
- Becerileri afet veya travmatik olaya maruz kalanın spesifik endişelerine uygun hale getirin
- Afete maruz kalanın birden fazla seansa katılmasına yardımcı olacak stratejik yolları oluşturun

Çocuklar, yaşlı yetişkinler veya özel gruplarla çalışıyor olabilirsiniz, bu da sizin daha derinlikli bilgiye sahip olmanızı gerektirecektir.

Afetten zarar görmüş toplumlara yardımcı olmak için, olayın doğasını, etkilenmiş halkı, anlık durumları ve rahatlatma ve destek hizmetlerinin türünü iyice anlamış olmanız gerekir.

PIB Uygulayıcısı-Afete Maruz Kalan İlişkisinin Önemi

Afete maruz kalanın PIB'in kendine yardımcı olacağına inanması ve kabul etmesi için, olumlu ve işbirlikçi bir ilişki oluşturmalısınız. Bu el kitabının amacının iyileşme konusunda spesifik beceriler öğretmek olduğunu düşünürsek ki bu hem uygulayıcı hem de afet veya travmatik olaya maruz kalan için zorlu olabilir, sizin empatik kalmanız, güven oluşturmanız, saygı göstermeniz ve etkili bir şekilde iletişim kurmanız özellikle önemlidir.

Hedefiniz afete maruz kalanlara şefkatli ve yardımcı bir tavırla yanıt vermek olmalıdır. Yapmanız gereken şeyler şunlardır:

- Etkili ve odaklanmış bir tavırla pratik ve beceri odaklı bir yaklaşım sergileyin
- Kişileri değişen durumlara hazırlayın
- Aktif dinleme alıştırmaları yapın, endişeleri doğrulayın ve empati gösterin
- Azimlerini ve motivasyonlarını besleyin
- Mevcut olumlu özellikleri tanımlayın ve güçlendirin ve yeni başa çıkma becerileri ile mevcut becerileri geliştirin

Afete maruz kalanlara becerilerin her birinin altında yatan gerekçeleri açıklayarak işe başlayabilirsiniz. Sonra onunla birlikte hangi becerilere odaklanmanız gerektiğine karar vereceksiniz. Her afet veya travmatik olaya maruz kalana becerilerin tümünü öğretmek yerine, onun spesifik ihtiyaçlarını karşılayan becerileri öğretmelisiniz. Karşılıklı açık ve dürüst olmalısınız ki, afete maruz kalan kişi sizin zamanınızdan maksimum yararlanabilsin. Saygı duyarak ve şefkatli davranarak, etkili bir çalışma ilişkisi kurup afet veya travmatik olaya maruz kalanın daha fazla yardımı kabullenmesine yardımcı olmalısınız. Bir beceriyi öğretirken acele etmediğinizden emin olun. Afete maruz kalanın hızında ilerleyin ve gerektiğinde adımları tekrarlayın. Bir kere bile görüşebilecek olsanız, iyi odaklanmış ve her adımı iyice gözden geçirilmiş bir görüşme bile kendisini

bunalımda ve hayal kırıklığı içinde hisseden kişiye yardımcı olabilir. Eğer kişi birden fazla görüşmeyi reddediyorsa, onun kararına saygı duyun ve sizinle veya başka bir uygulayıcıyla daha sonra görüşmek isterse nasıl ve ne zaman olabileceği konusunda ona yardımcı olun.

Afete tanık olana PİB'i tanıtırma sürecinde, müdahaleyi tanımlayın, destekleyici danışmanlıktan veya tedaviden farkını ve amaçlarını anlatın. Bunu işbirlikçi ve sempatik bir tavırla yapın. Afet veya travmatik olaya maruz kalanın en azından bir başa çıkma stratejisini kullandığını kabul ederseniz (sizinle konuşma cesaretine sahip olması gibi) kişiye onun endişelerini giderme konusunda birlikte yola çıktığınız duygusunu geçirebilir ve onun ihtiyaçlarını karşılamak için birlikte çalışacağımızı göstermiş olursunuz. Şöyle söyleyebilirsiniz:

Tanıtım: Yetişkinler	Bugün burada olduğuna sevindim. Sana bugün ve gelecekte birlikte nasıl çalışacağımızı anlatacağım. Daha önce bir danışmanla çalışmış olabilirsin, benim işim daha çok bir koçluğa benzeyecek. Yaşadıkları zorlu olaylardan sonra insanlara yardımcı olmak amacıyla bulunan bir dizi beceriler setini sana öğreteceğim-alet çantasındaki aletler gibi. Önce, seni en zorlayan ihtiyaçlarını ve endişelerini belirleyeceğiz. Sonra sana becerileri tanıtacağım ve olayları iyileştirebilecek en iyi becerileri sen seçeceksin. Ayrıca, bu becerileri öğrenmek için ne kadar zamana ihtiyacın olduğuna sen karar vereceksin, yani bu konuda yetki sende. Umarım birden fazla kez görüşürüz ki bu becerilerin nasıl gittiğine bakabilelim. Bir beceriyi önce anlayıp sonra pratik etmenin daha yardımcı olduğunu gördüm. Nasıl duyuluyor bu anlattıklarım?
---------------------------------	--

Tanıtım: Çocuklar	Bugün burada olduğuna çok sevindim. Beni bir öğretmen veya koç gibi görebilirsin, yaşadığımız şeyler nedeniyle ben sana bedenini rahatlatarak, kendini güçlü hissettirecek ve yeniden eğlenebileceğin yolları öğreteceğim. Önce senin ve sana olanlar hakkında daha fazla bir şeyler öğrenmek istiyorum, sonra birlikte öğrenmeye başlayabiliriz!
------------------------------	---

Beklentileri Koymanın Önemi

Sizin için:

Bir kişinin PİB becerilerini öğrenmesine yardım etmek için pratik yapmak önemlidir ama hem onun hem de sizin gelişiminizi ve becerilere olan ilginizi yakından izlemek de büyük önem taşır. Bir beceriyi öğretirken kendinizi daha rahat hissediyorsunuz diye başka bir beceriyi öğretmekten kaçınmanız hiç de doğru bir davranış olmaz (örneğin; kontrollü nefes almayı öğretirken kendinizi daha iyi hissediyorsunuz diye problem çözmeyi öğretmekte tereddüt etmek). Kısıtlı bir süre içinde ne kadar müdahalede bulunabileceğinizi aklınızdan çıkarmayın. Her ne kadar, afete tanık olana farklı becerilerin hepsini öğretmek istiyor olsanız da eğer bir ya da iki görüşme gerçekleştirecekseniz, o becerilerin arasından birlikte seçim

yapmalısınız. Bir beceriyi öğretirken bütün adımları kapsadığından ve kişinin her adımı anlayıp pratik yaptığından emin olun. Adımlar arasında acele etmeyin ve hiçbir adımı atlamayın. Sadece bir iki seansla afete maruz kalanın hayatında çok önemli değişiklikler yapmak için kendinize baskı yapmayın. Bazı kişiler kısa zamanda ilerleme kaydedebilirken, bazıları streslerini azaltmak ve fonksiyonlarını geliştirmek için daha uzun ve yoğun bir müdahaleye ihtiyaç duyabilir. Bu gibi kişilerle çalışırken, birlikte çalıştığınız süre boyunca fonksiyon ve stres seviyelerinde hiçbir değişiklik fark etmezseniz onları kendi toplumları içindeki ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirebilirsiniz.

Afete Maruz Kalan İçin:

PİB'in neleri başarıp neleri başaramayacağını gerçekçi bir resmini gösterin ve gücünü ve sınırlarını açıklayın. Afete maruz kalana, PİB'in diğer danışma şekillerinden daha fazla araç ve beceriler sunabileceğini, ama klasik ruh sağlığı tedavisinde kullanabileceğiniz tüm müdahaleleri veremeyeceğinizi bildirin. Onları becerileri odaklanmış bir şekilde ve deneysel yollarla ve farklı yerlerde ve farklı zamanlarda denemeye teşvik ederek, nerede ve ne zaman en çok işe yaradığını göstererek başarı şanslarını arttırabilirsiniz. Onlarla, "Seninle ancak birkaç kez görüşebileceğimiz için zamanımızın çoğunu senin önceliklerini karşılayan becerileri seçerek geçireceğiz. Ama günlük yaşantıda bu becerileri nasıl ve nerede kullanacağın sana kalmış ve ne kadar çok pratik yaparsan o kadar çok başarı bekleyebilirsin," şeklinde konuşabilirsiniz.

PİB sunucuları destekleyici ve empatik bir ortaklık kurmalıdır ki afet veya travmatik olaya maruz kalan yeni becerileri öğrenirken kendisini rahat hissetsin ve şunları yapabilsin:

- Zorlu şartlar altında yola devam edebilsinler
- Zaten var olan güçlerini sürdürüp arttırabilsinler
- Zora girsinler ve her şeyi daha etkin bir biçimde yapabilsinler
- Zorlukları ve güçlükleri bildirmek konusunda rahat hissetsinler
- Yardım isteyebilsinler
- Yıkıcı ve sağlıksız olabilecek şeyleri azaltıp elemeye çalışabilsinler

Gelişimsel Bakış Açısının Önemi

Psikolojik yardımın diğer formları gibi, afete maruz kalanların gelişimsel düzeylerini göz önüne almalısınız. Afetten her yaşta insan zarar görebilir ve psikolojik etkiler yaşayabilirler (örneğin; tekrarlama korkusu, travma anımsatıcılarına karşı aşırı duyarlılık). Belirli yaş gruplarındaki afete tanık olanlar daha başka psikolojik tepkiler verebilirler (örneğin; çocuklar ve ebeveynleri arasında artan ayrılık endişesi, yetişkinlerde sahip oldukları kaynakların kaybından doğan ve iyileşmelerine engel olan endişeler). Bu el kitabında sunulan becerileri anlama ve kullanma yeteneği, bir yerde onların gelişimsel düzeyine bağlıdır. Yaşam sürecindeki insanlara yardımcı olmak için, PİB'i farklı yaşlardaki kişilerin ihtiyaçlarını ve yeteneklerini karşılamak üzere uyarlamalısınız. Bu amaçla, PİB el kitabı size, büyüklere olduğu kadar küçük çocuklara da uyarlanabilen aktiviteleri ve senaryoları sunuyor.

Kültürel Duyarlılığın Önemi

PİB'i başarıyla uygulamak için kültür, köken, din, ırk ve lisan farklılıklarına duyarlı olmalısınız. Sosyal yardım veya hizmet sunarken, kendi değerlerinizin ve önyargılarınızın hizmet verdiğiniz toplumun değer ve önyargılarıyla uyuşup uyuşmadığının farkında olun ve ona göre davranın. Sizin farklı kültürlerden kişileri

nasıl gördüğünüz kadar, onların da sizi nasıl gördüğünün önemli olduğunu unutmayın. Farkındalığınızı arttırmak için kültürel yeterlilik eğitimi almayı düşünün. Afete maruz kalanların geleneklerini, göreneklerini, ritüellerini, aile yapılarını, cinsiyet rollerini ve sosyal bağlarını devam ettirmelerine yardımcı olduğunuzda onların afetin etkileriyle başa çıkma yeteneklerini arttırmış oluyorsunuz. Yerel grupları en iyi şekilde anlayan ve temsil eden toplum liderleriyle konuşun, o şartlar altında insanların duygularını nasıl göstereceklerini ve nasıl tepki vereceklerini sorun, hükümet kuruluşları hakkında neler düşündüklerini öğrenin ve yardım almak için ne kadar gönüllü olduklarını anlamaya çalışın. Her kültür hakkında her şeyi ve her aile veya kişinin hangi kültürel pratiklerini kullandığını bilmek mümkün değildir. Daha fazlasını bilmek için, birlikte çalıştığınız kişilerle veya afet veya travmatik olaya maruz kalanların kendileriyle kültürleri hakkında konuşabilirsiniz.

Dikkate Alınması gereken Şeyler

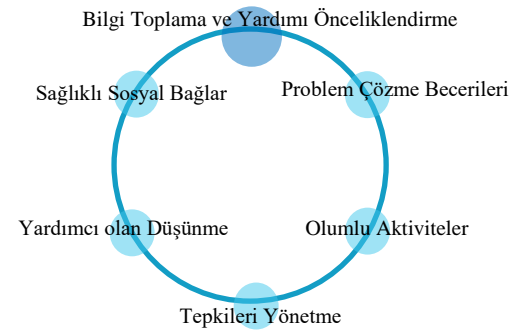
1. Kaç görüşme planlamalıyım? Afete maruz kalan kişiyle kaç görüşme yapacağınız birçok faktöre bağlıdır. Kişinin ne kadar motive olduğu, PİB görüşmeleri için ne kadar zamanı bulunduğu, PİB becerilerinin ne kadar işe yaradığı, onun var olan problemleri için PİB becerilerinin ne kadar yardımcı olan olacağını düşünmeniz ve toplumda var olan diğer kaynaklar gibi şeyler göz önünde bulundurulmalıdır. Kaç görüşme yapacağınıza karar verirken, her seans için çok fazla şey planlamayın. Bir beceriyi iyice öğretin ve daha sonraki görüşme için kapıyı açık bırakın, kişiyi bunaltmayın. Pratik olun ve aynı anda sadece bir beceriye odaklanın. Görüşmeleri planlarken, onunla bir daha görüşemeyebileceğinizi aklınızda bulundurun. Üzerinde çalışılacak becerileri seçmek, motivasyonu yükseltmek ve engelleri önlemek konusunda daha fazla bilgi almak için Çoklu Görüşmeler bölümünü inceleyin.

Temel bir kural olarak, kişiye ne kadar çok PİB becerileri öğretebilirsiniz ve o bunları ne kadar çok sizin yanınızda kullanırsa, sonuç o kadar iyi olacaktır. Eğer kişi önemli bir problemini belirlemişse, en azından beş görüşme ayarlamaya çalışın ki ihtiyacı olan becerileri öğrenecek ve ustalaşacak zamanı olsun.

2. PİB’i kişisel mi, yoksa grup ortamında mı öğretiliyim? PİB’i kişisel görüşmelerde, küçük gruplarda veya aile toplantılarında sunabilirsiniz. Grup sınıfları daha etkilidir ve katılanlar arasında karşılıklı desteği artırır. Kişisel görüşmeler bir kişinin ihtiyaçlarına odaklanmanızı ve pratik için daha fazla zaman ayırmanızı sağlar. Bunun bir grup tedavisi olmadığını aklınızda bulundurun. Bu müdahalenin spesifik becerilerini öğretmek için bir grup düzeni kullanıyorsunuz. Kişinin ihtiyaçlarını ele almayı amaçlayan stratejileri öğretmek ile sınıfların grubun her üyesi ile ilişkili olması arasında bir denge kurmalısınız.

3. Ebeveynlerin izni var mı? Çocuklarla görüşme yapmadan önce, ebeveynleri veya gözetmenleri ile görüşüp görevinizi açıklayın ve izinlerini alın. Eğer kişi bir ergense, ebeveynlerinin yanında onun kendisinden izin isteyin.

4. Kişi, PİB için bir aday mı? PİB bazı kişiler için uygun olmayabilir. İntihar eğiliminde, başkalarına zarar verebilecek, ağır engelli, akut psikoz veya ciddi bilişsel engeli olan kişileri zaman geçirmeden yönlendirmelisiniz. PİB’e başlamadan önce, fiziksel semptomlardan şikâyet eden afet veya travmatik olaya maruz kalanları medikal bir uzmana yönlendirin.



Beceri 1:

Bilgi Toplamak ve Yardımı Önceliklendirmek

Hedef	Herhangi bir ruh sağlığı ya da başka bir hizmete acil bir başvuru gereğinin olup olmadığını öğrenmek için bilgi toplamak ve afet veya travmatik olaya maruz kalan kişinin en ivedi ihtiyaçlarını ve endişelerini anlamak konusunda PİB müdahale planı ve stratejilerini planlamak ve önceliklendirmek
Gerekçe	Afet sonrası sürede, kişiler sıklıkla, daha önceki afet deneyimleri ve kayıplarına bağlı olarak süregelen sıkıntılarla başa çıkmak zorunda kalırlar. Acil veya uzun dönemli tıbbi veya ruh sağlığı koşulları açısından yardıma ihtiyaç duyabilirler, bir dizi zorluklar ve tersliklerle karşılaşabilirler, güvenlikleri konusunda endişe duyabilirler, bireyler arası ilişkilerde ve görevlerini yerine getirmekte güçlük çekebilirler. Kişilerin o andaki ihtiyaçlarını anlamak ve önceliklendirmek açısından, onlara yardıma atılması gereken ilk adım bilgi toplamaktır.
Kimler için	İlk temas edilen veya servislerde geçirilen bir aradan sonra geri dönen tüm afet veya travmatik olaya maruz kalanlar.
Zaman	10-15 dakika arası
Materyaller	<i>PİB Tarama Formu</i> <i>PİB Beceri Şeması</i> <i>Psikolojik İyileşme Becerileri Nedir?</i>
Beceri Adımları	Bilgi Toplamamanın Gerekçelerini Açıkladıktan Sonra: 1.Güncel İhtiyaçları ve Endişeleri Tanımak 2.Başvurulacak Alanları Önceliklendirmek 3.Bir hareket Planı Yapmak

Bilgi Toplamının Gerekçesini açıklamak

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlarla PİB'i kullanmakta bilgi toplamak ve yardımı önceliklendirmek en önemli adımlardır. Kişiyi hoş geldin dedikten sonra onun güncel ihtiyaçlarını ve endişelerini tanımak ve önceliklendirmek için ona şöyle yaklaşabilirsiniz.

Gerekeçe	Sana en iyi şekilde yardımcı olabilmek için birkaç soru sorabilir miyim? Eğer senin için en önemli alanları öğrenebilirsek, birlikte en ivedi endişelerini belirleyebiliriz. Senin için her problemin ne kadar büyük olduğunu soracağım ayrıca. Ama önce şunu konuşmalıyız, şu anda gerçekten endişe duyduğun bir şey var mı?
-----------------	---

Ondan sonra, şunları kararlaştırmak için birkaç kısa soru soracağınızı açıklayın:

- Acil başvuru veya başka servislere başvuru ihtiyacı
- Afet veya travmatik olaya maruz kalanın pratik ihtiyaçları ve endişeleri
- Afet veya travmatik olaya maruz kalanın yardım için öncelikleri

PİB Uygulayıcısına Uyarı

Afet veya travmatik olaya maruz kalanların ihtiyaçlarına ve endişelerine en etkili biçimde yardımcı olabilmek için zamanı iyi kullanmak PİB'in ana hedefidir. PİB bir problem-ve çözüm-odaklı müdahaledir. Kişiyi yalnızca bir kez görüşme fırsatınız olabilir, bu yüzden zamanı çok iyi kullanmalı ve mümkün olduğunca çok bilgi toplamalısınız ve en fazla yardımı vermelisiniz. Çoğu durumlarda bilgi toplama süresi 10-15 dakikayı geçmemelidir.

Eğer kişi kültürel geçmişine bağlı olarak (cinsiyet, yaş, ırk, din) başka bir PİB uygulayıcısı isterse, onun ihtiyaçlarına en iyi hizmet edecek kişiyi bu bilgiler ışığında bulabilirsiniz.

Adım 1: Güncel İhtiyaçları ve Endişeleri Belirleyin

Afet veya travmatik olaya maruz kalanların çoğu, öncelikle yardıma ihtiyaç duydukları alanları bildirebilirler. Bunun yanında bazı kişiler ihtiyaçlarını belirtmekte güçlük çekebilir ve doğrudan sorulan ek sorulara daha iyi yanıt verebilirler. Bunun için *PİB Tarama Formundaki* soruları veya temsilcinizin bilgi

toplamakta kullandığı tarama ve başvuru araçlarını kullanabilirsiniz. Kişinin endişesini belirttiği her alan için, ona bunun kendisi için ne kadar büyük bir problem oluşturduğunu sorun (“Acil bir problem mi? -öncelikli mi- veya biz senin diğer endişelerle ilgilenirken o bekleyebilir mi?”).

Eğer kişi endişesinin çok önemli olduğunu bildirirse, taramayı erteleyin ve anında onun endişesine yoğunlaşın. Bu, sıklıkla topluluğunuzdaki temsilciye başvurmanızı gerektirecektir. Bu sorunlar arasında fiziksel sağlık problemleri, ruh sağlığı problemleri (duygudurum, kaygı, madde kullanımı, intihar veya cinayete eğilim gibi) ve güvenlik ihtiyaçları sayılabilir.

Adım 2: Hedeflenen Alanları Önceliklendirin

Taramayı bitirdikten sonra şunları yapabilmelisiniz:

- İhtiyaçları ve endişeleri önceliklendirin
- Bu problemleri çözmeye yarayacak PİB becerilerini seçin
- Gereken görüşme sayısını veya yapılabilecek görüşme sayısını kararlaştırın

Kararlaştırdığınızı afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi ile birlikte tekrar gözden geçirin, onun ihtiyaçlarını ve endişelerini nasıl anladığınızı paylaşın ve ele alınması gereken en önemli alanı birlikte kararlaştırın. Kişilere, soru sormaları ve görüşlerini sizinle paylaşmaları için yeterli zaman tanımayı unutmayın. Neyin kararlaştırıldığını özetlemek için şöyle diyebilirsiniz:

Özet	Birtakım şeyler hakkında konuştuk. Bunları sana özetlemeye çalışayım. Öyle görünüyor ki şu anda en büyük endişelerin..... Doğru anlamış mıyım?
-------------	--

Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişiye o an için en önemli endişesinin ne olduğunu sorun ve nereden başlamak istediğini öğrenin. Kişinin önceliklerini belirlemesine yardımcı olmak için *PİB Tarama Formunu* kullanın. En önemli sorunu belirleme konusunda onunla birlikte olduğunuzu gösterme açısından kişisel gözlemlerinizi ve önerilerinizi paylaşabilirsiniz. Örneğin şöyle diyebilirsiniz:

Öneriler	Konuşmalarımıza dayanarak, sanırım önceliklekonusuna önem vererek sana daha faydalı olacağım. Ondan sonra, eğer istersen, bu sorun ve diğer problemler hakkında biraz daha konuşmak için yeniden görüşebiliriz. Bu senin için uygun mu?
-----------------	---

Eğer kişi yüksek öncelikli birkaç alan belirtmişse, ona ilk önceliğin hangisi olduğuna karar vermesi için yardımcı olun. Şöyle diyebilirsiniz:

Önceliklendirmek	<p>Yönelebileceğimiz birkaç önemli alan bulduk. Bugün üzerinde çalışabileceğimiz birini seçebilmende yardımcı olmak için sana şunları sorayım:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bu alanlardan en çok hangisi canını sıkıyor?- Gerçekten diğerlerinden daha önce çözülmesi gereken bir sorun var mı?- Giderek kötüleşen bir sorun var mı?- Eğer çözümünde sana yardımcı olursam, diğerlerinin çözümüne de yardımcı olabilecek özel bir sorun var mı?- Kendini en rahat hissettiğin veya bugün çözme gücünü kendinde bulduğun bir alan var mı?- Senin için her şeyi zorlaştıracak ve yaklaşan bir olay var mı? Önce ona mı odaklanmalıyız?- Yakın zamanda her şeyi daha da kötü yapan ve yönelmemizin sana yararı olacağı bir olay oldu mu? <p>Bütün bunları göz önüne alarak, bugün bizim hangi alana eğilmemizi istersin?</p>
-------------------------	--

Odaklanmanız gereken problemlere karar vermenize yardımcı olması için şunları göz önünde bulundurun:

- Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi problemi büyük bir problem olarak görüyor
- Problem ciddi sıkıntıya veya bozulmaya neden oluyor
- Problemin diğerlerine göre daha önce çözüme ihtiyacı var
- Problem, giderek kötüleşiyor
- Probleme yönelmek diğer problemleri azaltacak
- Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi ilk önce bu problem konusunda yardım istiyor
- Kişi şu anda bu problemi çözecek gücü kendisinde buluyor
- Problem PİB becerileri ile ele alınabilir

Adım 3: Bir Hareket Planı Yapın

Problemi PİB becerileri ile ele alıp alamayacağınıza ya da afet veya travmatik olaya maruz kalanın ruh sağlığı ve diğer hizmetler için yönlendirmeye ihtiyaç duyup duymadığına karar verin. Yukarıda belirtildiği gibi, aciliyet özelliği olan tıbbi ve ruh sağlığı sorunlarına odaklanın.

Daha sonra hangi PİB stratejisini kullanacağınıza karar verin. Tanımlanan problem için PİB beceri seçeneklerini kısaca gözden geçirin ve kişinin tercihinin önem verin. Örneğin şöyle diyebilirsiniz:

Bir strateji seçmek	Bugünkü çalışmamızda konusuna eğilmeye karar verdik. Bunu yapmanın birkaç yolu var. Örneğin şunlar üzerinde çalışabiliriz (aşağıdaki listede bulunan PİB seçeneklerini açıklayın). Bunların hiçbirini daha önce duymuş muydun? İçlerinden biri sana daha uygun geliyor mu? İlk önce hangisini kullanmamızı istersin?
----------------------------	--

PİB becerilerini şöyle açıklayın:

- **Problem Çözme Becerileri İnşa Etmek** – Problemi ve hedefi tanımlamak, çözmek için bir dizi yolla beyin fırtınası yapmak, bu yolları değerlendirmek, sonra en çok yardımcı olacak gibi görünen çözümü bulmak için kullanılan bir metot
- **Olumlu Aktiviteyi Desteklemek** – Olumlu ve zevk alınan aktivitelerle meşgul olarak duygudurumu ve işlevselliği iyileştirme yolu
- **Tepkileri Yönetmek** – Zorlayıcı durumlara karşı gösterilen fiziksel ve duygusal tepkinin yarattığı stresle başa çıkmak ve azaltmak
- **Yardımcı olan Düşünmeyi Desteklemek** – Zorlayıcı düşünceleri tanımlamanın ve onlara daha az zorlayıcı düşüncelerle karşılık vermenin adımları
- **Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmek** – Olumlu ilişkileri ve toplum desteğini yeniden inşa etmenin yolu

Değişik problem alanlarındaki uygun PİB müdahalelerini belirlemek için aşağıdaki *PİB Beceri Şemasını* kullanın.

Eğer problem gerektiriyorsa birden fazla görüşme önerin ve bunun mümkün olup olmadığını ele alın. Afet veya travmatik olaya maruz kalanın ne zaman isterse hizmetlerden ayrılmak konusunda özgür olduğunu açıklayın.

PİB BECERİ ŞEMASI

KONU	BİRİNCİL PİB BECERİSİ	İKİNCİL PİB BECERİSİ
Çözülmesi gereken zor bir problemim var	PROBLEM ÇÖZMEK	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME
Olan şeylere yoğun veya sürekli rahatsız edici tepkiler veriyorum	TEPKİLERİ YÖNETMEK	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME
Afetten sonra arkadaşlarım ve ailemle nasıl ilişki kuracağımı bilemiyorum. Bana yardım edecek ve beni düşünecek fazla insan yok.	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR	OLUMLU AKTİVİTELER YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME
Kendimi depresyonda, üzgün ve içine kapanık hissediyorum.	OLUMLU AKTİVİTELER	PROBLEM ÇÖZMEK SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR
Kendimi kötü hissettiren veya olumlu düşüncelerden alıkoyan zorlayıcı düşüncelerim var.	YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME	TEPKİLERİ YÖNETMEK AKTİVİTE PLANLAMAK
Ciddi bir fiziksel sağlık sorunu, ciddi bir ruh sağlığı durumu, ciddi bir madde bağımlılığım, süregelen önemli zorluklarım ve sıkıntılarım var.	PROBLEM ÇÖZMEK (uygun ruh sağlığı ve diğer hizmetlere yönlendirmeye odaklanarak)	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME



Beceri 2:

Problem-Çözme Becerileri

İnşa Etmek

Hedef	Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara, güçlülere ya da problemleri önceliklendirmek ve çözmek için yardım etmek
Gerekçe	Afetler, afet veya travmatik olaya maruz kalanların kendilerini çaresiz, hatta sayısız problemler karşısında eli kolu bağlanmış hissedeceği birçok güçlükler yaratır. Süregelen stres ve “bir şey yapma” baskıları bir adım geri çekilip en iyi yolu bulmak için etkili bir biçimde düşünmeyi bile engeller. Problemleri çözmek için elde sistematik bir yol olması kişilerin sorunları daha etkili bir biçimde ele almalarına ve kontrol kazanıp kendi kendilerine yeterli hale gelmelerine yardımcı olur.
Kimler için	Şu konularda endişesi olan kişiler: <ul style="list-style-type: none"> - Çoklu problemler karşısında bunalmış ya da hareketsiz halde hissedenler - Problemlerini çözebilecek çözümler karşısında kendilerini çaresiz hissedenler - Morali bozulmuş ve durum karşısında kontrolü kaybettiklerini hissedenler - Problemleri çözmekte güçlük çeken aile üyeleri
Zaman	30-45 dakika
Bildiriler	Yetişkinler: <i>Problem-Çözme Çalışma Sayfası</i> Çocuklar: <i>Çocuklar İçin: Problem Avcıları Çalışma Sayfası</i>
Beceri Adımları	Problem Çözmenin Gerekçelerini Açıkladıktan Sonra: <ol style="list-style-type: none"> 1.Problemin/kararın kime ait olduğunu tanımlayın 2.Hedefi belirleyin 3.Beyin fırtınası 4. Değerlendirin ve en iyi çözümleri seçin

Problem Çözmenin Gerekçesini Açıklayın

Süregelen problemler stresin artmasına, negatif duygudurumuna neden olabilir ve başkalarıyla olan ilişkileri olumsuz etkiler (örneğin; artan öfke). Problemleri çözmekte yetersiz kalmak kişilerin kendilerini çaresiz ve demoralize hissetmelerine yol açabilir. Problem çözme afet veya travmatik olaya maruz kalanların problemi yönetilebilir küçük parçalara bölmesine izin verir, ilk olarak hangisine üzerinde çalışacaklarına karar vermelerine yardımcı olur ve atılacak

eylemi dikkatlice seçmelerine olanak tanır. Bu beceriyi onlara tanıtmak için şöyle diyebilirsiniz.

Gerekçe	Çeşitli zorluklarla karşılaşan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar için bir afet onlara kendilerini kötü hissettiren bir sürü güçlükler yaratır. Bugün, problemlerine başarılı bir biçimde başa çıkmak için kullanabileceğin bazı adımları seninle kararlaştıracamız. Böylece belirli bir problemin için farklı çözümler olduğunu göreceksin ve ne yapman gerektiğine kendin karar vereceksin.
----------------	---

Aile bireylerinin problem çözme konusundaki endişelerini dile getiren kişilere, afet veya travmatik olaya maruz kalanın bu beceriyi başka insanlara da öğretebileceğini açıklayın ve onlara her adımı tanımlayan bildiriler vereceğinizi belirtin. Ama onlar sevdiklerine bunları öğretmeye başlamadan önce onlara kendilerinin bu becerileri pratik etmeleri gerektiğini anlatın. Aile bireyleriyle birebir veya hep birlikte toplanmalarını önerin.

Sonrasında, üzerinde çalışılacak bir problem belirleyin. Şöyle diyebilirsiniz:

Problemi Saptamak	Sana istediğin herhangi bir problemi nasıl çözeceğini gösteren basit, dört adımlı bir yolu öğreteceğim. Bunu kullanırsan, sorunları yönetilebilir bir boyuta indirebilirsin. Nasıl çalıştığını göstermek için problemini dört adımı kullanarak ele alalım. Biz bu problem üzerinde çalışmak için yapabileceğimiz bazı şeyler bulurken, aynı zamanda karşı karşıya kalabileceğin bir başka problem için de kullanabileceğin bir aracı öğreniyor olacaksın. Sorun var mı? PEKİ, dört adımı sıralayalım: (1) Problemi Tanımlayın ve Kimin Olduğuna Karar Verin, (2) Hedefi Koyun, (3) Beyin Fırtınası ve (4) Değerlendirin ve En İyi Çözümleri Seçin. (Afet veya travmatik olaya maruz kalana <i>Problem Çözme Çalışma Sayfasını</i> verin) Şimdi bu dört adımı sırayla inceleyeceğiz.
--------------------------	---

Adım 1: Problemin/Kararın Kime Ait Olduğunu Tanımlayın

Problemi Tanımlayın

Problemi tanımlamak ve çözümüne odaklanmak için *Problem Çözme Çalışma Sayfalarını* kullanın. Afet veya travmatik olaya maruz kalanın ne üzerinde çalışmak istediğini tüm ayrıntılarla ve mümkün olduğunca somut bir biçimde tanımlamasını sağlayın, eğer problemin çözümünde yarar sağlayacağına inanıyorsanız, sorabildiğiniz kadar fazla sorun. Kişiden açık olmasını isteyin, işte o zaman o problem üzerinde çalışmanın mı yoksa başka bir problem seçmenin mi daha uygun olduğuna karar verebilirsiniz. Şöyle söyleyebilirsiniz.

Problemi Tanımlamak	<p>Problem çözmekte ilk adım, üzerinde çalışacağın problemi mümkün olduğunca en açık bir biçimde tanımlamaktır. Eğer karmaşık bir problemse, onu daha küçük ve yönetilebilir parçalara ayırmaya çalışabiliriz. Çok büyük gibi görünen bir problem (örneğin; aileniz birbiriyle anlaşamıyorsa) çözülmesi daha kolay olan küçük parçalara bölünebilir, ailenin hangi konuda anlaşamadığını tanımlamak gibi. Aile aktiviteleri yapmak için yeterli paraya sahip olmamak veya sabah duşta ilk sırayı kimin alacağı gibi şeyler olabilir. Spesifik olmak için zaman ayırın, küçük parça ne kadar “özgün” olursa, çalışması o kadar kolay olacaktır.</p> <p>Bir problemi iki veya üç parçaya böldüğünde, problemin tamamını çözemeyeceğin konusunda endişelenme. Anahtar, aynı anda tek bir parçaya odaklanmak ve diğer “parçalar” veya problemlerin senin dikkatini dağıtmamasıdır. Daha sonra her parçayla aynı şekilde baş edebilirsin.</p> <p>PEKİ, bir dakikayı ayır ve problemini mümkün olduğunca açık bir biçimde çalışma sayfasına yaz.</p>
----------------------------	--

Çocuklar için alternatif metot:

Bazı çocuklar problemlerini önceliklendirmek veya açık ve somut bir biçimde tanımlamakta güçlük çekerler. Yardımcı olmak için, çocuktan problemlerini veya endişelerini listelemesini isteyin. Çocuk her problemini/sıkıntısını belirttiğinde, soru sorarak problemi keşfetmeye çalışın:

- Ne sıklıkta oluyor?
- Kimleri içeriyor?
- Sana kendini nasıl hissettiriyor?
- Seni nasıl etkiliyor?

Her problemi açıklığa kavuşturun. Bir dizin kartının üzerine basitleştirilmiş biçimini yazın (örneğin; “Arkadaşlarımla kavga ediyorum” veya “Küçük bir karavanda yaşadığımız için ev içinde özelimiz yok”). Çocuğa kartları en çok sıkıntı verenden en az sıkıntı verene doğru seçmesini söyleyin (Q-Sort Tekniği). En üstte en çok sıkıntı veren kartın olduğundan emin olun, sonra azalan bir biçimde

sıralayın. En üstteki problemi seçerek işe koyulabilirsiniz. (Çocukla arkadaşça ilişkiler kurmaya yardımcı olmak için egzersize çocuğun iyi olduğu şeyleri belirlemesini ve bunlara öncelik vermesini sağlayarak başlayın. Ardından, endişelerini ya da problemlerini saptamasını sağlayın.)

Kimin Olduğuna Karar Verin

Afet veya travmatik olaya maruz kalanların birçoğu, özellikle de çocuklar, çözümü kendilerine ait olmayan problemleri üstlenirler. Örneğin, çok sevdiği birinin üzüldüğünü, dağıldığını gören bir afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi suçlanacak kişinin kendisi olduğunu ve ona kendisinden başka kimsenin yardım edemeyeceğini düşünür. (Eğer kişi problemi haklı olarak üstleniyorsa, 1. Adımın bu bölümünü çıkarın.)

Bir problemin çözümünün kendisine ait olup olmadığına karar vermeyi öğretmek için afet veya travmatik olaya maruz kalana problemin kendisi ile bir başkasının arasında olup olmadığını sorun (örneğin; sevdiği kişiyle kavga etmek). Eğer öyleyse-en azından kısmen-o zaman bu problemi çözmek onun işidir. Ama eğer problem genelde bir başkasına aitse (örneğin; sevdiği kişi depresyondaysa) veya başka kişiler arasındaysa (örneğin; arkadaşları sıklıkla kavga ediyorsa) o zaman problemi çözmek kişinin sorumluluğunda değildir. Tabii bu, onun başka insanlara yardım etmesine engel değildir (örneğin; iş arayan arkadaşlarının çocuğuna bakmak gibi). Burada asıl olan, problem çözümünde birincil sorumluluğun kendisinde olmadığıdır.

Eğer afet veya travmatik olaya maruz kalan bir başkasına ait olan problemi seçmişse, ona üzerinde çalışabileceği yeni bir problem sunun. Kime ait olduğuna karar vermeye yardımcı olmak için şöyle söyleyebilirsiniz:

Kime Ait Olduğuna Karar Vermek	<p>Üzerinde çalışacağın bir probleme karar verdiğine göre, bu problemi senin mi yoksa bir başkasının mı çözmesi gerektiğini tartışalım. Bunu belirlemek için aşağıdaki soruları yanıtla:</p> <p>“Bu bana olan bir şey mi, yoksa benimle bir başkası arasında mı oluyor?”</p> <p>Veya</p> <p>“Bu problem aslında bir başkasına mı oluyor veya başka kişiler arasında mı oluyor?”</p> <p>Eğer problemin çözümü bir başkasına aitse, “Çok endişelendiğini biliyorum ama bu problemi çözmek senin işin değil. Senin bir sonraki en önemli problemine bakalım ve onu çalışma sayfasına yazalım.”</p>
---------------------------------------	---

Adım 2: Hedefi Koyun

Afet veya travmatik olaya maruz kalanın ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu açıkça belirtmesini sağlayın, aynı zamanda hangi konuda korktuğunu ve endişe duyduğunu belirleyin. Birçok afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi,

problemleri kolayca tanımlayabilir ama ne istediklerini veya neye ihtiyaç duyduklarını, endişelerini etraflıca düşünmemiş olabilirler. Altta yatan endişeleri belirlemek problemi daha etkili bir şekilde çözmelerini sağlar. “İstiyorum”, “ihtiyacım var”, “korkuyorum” ve “endişeliyim” gibi önsözlerle başlayan cümleleri yardımcı olan olabilir.

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlar hedefleri konusunda ne kadar açık olursa, problemin çözümü için yardımcı olan adımları tanımlamak o kadar kolay olur. Onların sığılıktan kurtularak daha derin ihtiyaçlarını ve endişelerini belirtmelerine yardımcı olun. Birçok problemin altında yatan bazı ortak endişeler vardır (örneğin; kontrolü elinde hissetmek, tanınır ve bilinir olmak, kendini güvende hissetmek, sevilmek ve saygılı davranılmak, ciddiye alınmak ve potansiyelini geliştirmek). Örneğin, bir afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi evinin çok sıkışık olmasından yakınıyorsa, onun gerçekten neye ihtiyacı olduğunu saptamak için belirtilen problemin ötesine bakmanız gerekebilir (örneğin; “Tek başıma daha fazla zaman geçirmek istiyorum” veya “Kendime ait daha fazla özelim olsun istiyorum”), ailenin başka yere taşınamayacağını göz önüne alarak tabii ki.

Hedefi tanımlamak için şöyle söyleyebilirsiniz:

Hedefi Koymak	<p>Adım 2 hedefi koymaktır. Üzerinde çalışmak istediğin bir problemi tanımlıyorsun. Şimdi gerçekten ne istediğine veya farklı ne istediğine ya da ne hakkında endişe duyduğuna karar vermen gerekiyor.</p> <p>Örneğin, aile içi kavgayı ele alalım. Birinci adımda problemi iki parçaya böldük, aile etkinlikleri yapmak için yeterli para olmaması konusunda tartışmalar ve sabah banyoyu ilk kez kimin kullanacağı konusunda tartışmalar. İkinci adımda ihtiyaçlarını, isteklerini, korkularını ve endişelerini saptıyorsun. Problemin ilk kısmı için, “Herkesin mutlu olacağı bir banyo programı istiyorum,” “Banyomun tadını çıkarmak istiyorum,” “Daha az stresli bir sabah istiyorum” ve “Sabah hazırlanmak için yeterli zaman istiyorum,” gibi şeyleri saptayabilirsin. Problemin ikinci kısmı içinse, “İçinde aile aktivitelerinin olduğu bir zaman geçirmek istiyorum,” “Düşük maliyetli veya parasız olan aile aktiviteleri istiyorum,” “Hepimizin bir arada hoş vakit geçirmemizi istiyorum” ve “Yeterli paramız olmamasından endişe duyuyorum,” şeklinde düşünebilirsin.</p> <p>Şunun farkına var, problemi yönetilebilir parçalara bölmek, ondan sonra gerçek bir hedef belirlemek aslında bizi problemin çözümüne iyice yaklaştırıyor. Problemin çok daha fazla yönetilebilir olduğunu hissediyoruz.</p> <p>Şimdi tekrar senin problemine dönelim. Hangi ihtiyaçlarının ve endişelerinin olduğunu keşfedelim ki bir hedef belirleyelim. (Afet veya travmatik olaya maruz kalanın endişelerini somut bir biçimde tanımlamasına yardımcı olmalısınız.)</p> <p>PEKİ, bir dakikanızı ayırın ve hedefinizi çalışma sayfasına yazın.</p>
----------------------	--

Adım 3: Beyin Fırtınası

Afet veya travmatik olaya maruz kalanın hedefe ulaşması için ona birkaç olası seçenek sunun. Beyin fırtınasının anlamı, problemi çözmek için mümkün olduğunca kendiliğinden oluşan çok seçenek üretmektir. Her çözümün sonucunu aklınızda tutarken, hiçbir çözüm hakkında yorum yapmayın. Sadece her birini *Problem Çözme Çalışma Sayfasına* kaydedin. Eğer kişi, seçenekleri belirlemede zorlanıyorsa, ona saygı duyduğu bir arkadaşının, öğretmenin, iş arkadaşının veya aile üyesinin bu problemle nasıl başa çıkacağını sorun. Şöyle diyebilirsiniz:

Beyin Fırtınası	Üçüncü adım beyin fırtınasıdır ki bu da daha önce aklına gelmemiş olabilecek bazı seçenekleri üreterek olası çözüm yolları yaratmaktır. Düşünebildiğimiz kadar olası seçeneği iyi veya kötü fikirler de dâhil olmak üzere not edelim. Şimdilik onlar hakkında hüküm verme. Gerçekçi olup olmadığını düşünme. Hatta bazıları sana aptalca bile gelebilir, ama zararı yok. Kaç tanesini düşündüğünü görelim ve onları çalışma sayfasına kaydedelim.
------------------------	---

Seçenekleri ürettikçe, ek fikirler önerin ve çözümleri şekillendirmekte ve değişiklik yapmakta yardımcı olun.

Fikir Önermek	İlişkili olabilecek seçenek tipleri şunları içerir: <ul style="list-style-type: none">- Kişinin kendini sakinleştirme yolları- Problemin kontrol edilebilir bölümlerinde harekete geçmek- Kişinin kendine söyleyeceği yardımcı olan şeyler- Uzayan veya zaten yardımcı olan şeyler üzerine kurulan çözümler- Kişinin geçmişte bu tip bir problemi nasıl çözdüğünün yolları- Durumu değiştirmenin yolları- Zorlu durumlar için yeni beceriler öğrenmek- Başka kişilerden yardım veya destek almak- Ruh sağlığı ve diğer hizmetler almak (çözüm üretmenizde size yardımcı olabilecek mevcut ruh sağlığı ve diğer hizmetlerin bir listesine sahip olun)
----------------------	--

Kişi, aralarında birkaç uygulanabilir fikir de dahil olmak üzere en az 10 fikir listelediğinde ve her ikisinin de fikirleri bittiğinde, Adım 3'ü tamamlamış olursunuz.

Adım 4: Değerlendirin ve En İyi Çözümleri Seçin

Olası sonuçlara dayanarak afet veya travmatik olaya maruz kalanın en iyi çözümü/çözümleri seçmesine yardımcı olun. Olası çözümlerin her birini ve bunların olumlu ve olumsuz sonuçlarını gözden geçirmesini isteyin.

Gerektiğinde, çeşitli seçeneklerin artılarını ve eksilerini tartışın. Kişi birkaç çözüm seçebileceksen, onu küçük adımlar atmaya ve gerçekçi olmayan eylem planından kaçınmaya teşvik edin. Sizin rolünüz onun seçeneklerini, kısmen bile olsa yapılabilir, uygulanabilir ve yardımcı olan olacak biçimde şekillendirmesine yardımcı olmaktır. Çoğu zaman en iyi çözüm, Adım 3'te tanımlanan hedefi karşılayan farklı seçenekleri bir araya getirmektir. Şöyle diyebilirsiniz:

Bir Çözüm Seçmek: Yetişkin	Son adım en iyi çözümü (çözümleri) seçmek ve test etmektir. Seçeneklerin listesini bir kez daha gözden geçirelim ve onların ne kadar yardımcı olan olabileceklerini düşünelim. Yardımcı olan olmayacağını düşündüğün herhangi birini listeden çıkarabilir ve mantıklı görünen, yardımcı olabileceğini düşündüğünüz ve eyleme geçirmek istediğiniz seçenekleri seçebilirsiniz. Hedef için final çözümün, birkaç seçeneğin birleşmesinden oluşabilir.
-----------------------------------	---

Çocuklar için alternatif metot:

Bazı çocuklar için sıklıkla listeyi gözden geçirmek ve her seçeneği değerlendirmek zorunda kalabilirsiniz. Sonra çocuğun her seçeneğin karşısına artı veya eksi koyarak değerlendirmesini isteyin. Bu süreç çok etkileşimli olabilir. İçeriğin ve değerlendirmelerin çocuktan gelmesine gayret edin. Şöyle söyleyebilirsiniz:

Bir Çözüm Seçmek: Çocuk	Son adım en iyi çözümü seçerek onu harekete geçirmeyi planlamaktır. Seçenekleri tekrar gözden geçirelim ve her birinin ne kadar yardımcı olan olacağını düşünelim. Her seçeneğin önüne artı veya eksi işareti koy. Artı işareti onun hedefine ulaşmada yardımcı olacağını, eksi işareti ise yardımcı olmayacağını düşündüğünü gösterir. Yardımcı olan olmayacağını düşündüğün her seçeneğin üzerini çizebilirsiniz. Yardımcı olacağını düşündüğün ve harekete geçirmek isteyeceğin her seçeneğin yanına bir yıldız işareti koy.
--------------------------------	---

Kültür Uyarısı

Birçok kültürde, karar vermek konusunda son sözü yaşlılar, atanmış doktorlar, yaşlılar konseyi veya babalar söyler, özellikle de problemin içeriğinde kişiler arası anlaşmazlık, yaşam tarzını değiştirmek veya grubu etkileyecek değişimler varsa. Bir çözümü seçerken, afet veya travmatik olaya maruz kalanın

yakın çevresindekilerin çözüme dâhil olmak isteyebileceklerini göz önünde bulundurun ve eğer öyleyse, onları da mutlaka çözümün içine katmaya çalışın.

En iyi çözümü seçtikten sonra, afet veya travmatik olaya maruz kalana gelecek günlerde hangi hareketin adımlarını atacağını sorun. Planın yapılabilir olduğundan emin olduktan sonra gün ve zamanı sorun, herhangi bir yardıma ihtiyacı olup olmayacağını, önüne herhangi bir engel çıkıp çıkmayacağını öğrenin. Çocuklar için, eğer çözüm kesin yetişkin yardımı gerektiriyorsa, çözümün içine ebeveynleri/vasileri de katın. Eğer önceden planlanmış başka bir görüşmeniz varsa, eylem adımlarını gözden geçireceğinizi, onun çabalarını ve sonuçları takip edeceğinizi belirtin. Pratiğin ve daha fazla yardım aramanın yararlarına vurgu yapın. Gerekliyse, ilgili kurumlara yönlendirme bilgilerini sağlayın. Kişilere, hedeflerine ulaşmak için gösterebilecekleri her türlü çaba için kendilerini tebrik etmelerini hatırlatın.

Sevdiklerine yardım etmek isteyen kişilere, başkalarına yardımcı olabilmek adına bu dört adımlı problem çözme metodunu yeterli bulup bulmadıklarını sorun. Eğer bulmadıklarını söylerlerse, sorularına yanıt verin ve sevdikleriyle birlikte veya kişisel olarak görüşmek üzere davet edin.

Takip Seansı: Süreci Gözden Geçirme

Eğer afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi bir takip seansı yaparsa, ona çözümü denerken yaşadığı deneyimleri sorun. Kişinin daha önceden belirlenen seçenekleri uygulayıp uygulamadığına karar verin, eğer uyguladıysa sonuçların ne olduğunu sorun. Görüşme şu konuları içermelidir:

1. Kişi planlanan hareketlerin hangisini yapabilmiştir? Neler oldu-sonuçları ne oldu? Kısmen bile olsa kısa vadeli bir hedefe ulaşılabilir mi? (Eğer kişi çözüme ulaşmak için gerekli adımları atmadıysa, tamamlamaya engel olan nedenleri bulmaya çalışın ve planı daha pratik ve yapılabilir bir şekle dönüştürmeyi düşünün.)
2. Probleme yönelik bir sonraki adım nedir? Planı değiştirmeniz gerekir mi? Başka bir “yıldızlı” seçeneği mi ele almalısınız? Listeye eklemek için başka olası çözümler konusunda beyin fırtınası yapın.
3. Eğer kişi problemi yeterince ele aldıysa veya problem artık sürmüyorsa, o zaman bu seansı yeni bir güçlüğün problem çözümüne dönüştürün. Kişinin problem çözmenin adımlarından herhangi birini fazladan ortaya çıkan güçlüklerle uygulamak için bir çaba harcıyıp harcamadığını keşfedin.

Konuşmanız sırasında, hangi çözümlerin yardımcı olan olduğunu keşfedin, eğer şans bulsaydı afet veya travmatik olaya maruz kalanın olayları nasıl farklı bir şekilde gerçekleştireceğini araştırın ve de genellikle problem çözücü planın tekrar

bir gözden geçirilmesini teşvik edin. Kişinin hedefe ulaşmak için gösterdiği çabaları övmeyi unutmayın.

Geçerli durumu gözden geçirdikten ve bir sonraki eyleme karar verdikten sonra, problem çözme yaklaşımının devamlılığını desteklemek için adımlarını tekrar özetleyin.



Beceri 3:

Olumlu Aktiviteleri

Desteklemek

Hedef	Afet veya travmatik olaya maruz kalanların duygudurumlarını düzeltmek ve tekrar kontrol hissini sağlamak amacıyla olumlu, zevkli veya anlamlı aktivitelere yönelmeyi planlamalarına ve bunlara katılmalarına yardımcı olmak
Gerekçe	Afetler genellikle bir amaç, kontrol ve zevk duygusu sağlayan normal rutinleri ve faaliyetleri bozar. Afet veya travmatik olaya maruz kalanların olumlu, zevkli veya anlamlı faaliyetleri belirlemelerine, planlamalarına ve bunlara katılmalarına yardımcı olmak; onların rutinlerini yeniden oluşturmalarına ve ruh hallerini iyileştirebilecek ve kontrol duygusunu geri kazandırabilecek hobiler ve diğer tatmin edici faaliyetlere katılmalarına yardımcı olabilir.
Kimler İçin	Aşağıdaki endişelere sahip olan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar: <ul style="list-style-type: none"> - Keyifsiz veya kayıtsız hissedener - Süregiden normal yaşam rutinleri ve aktiviteleri bozulanlar - Eğlenceli ve olumlu aktivitelere katılım göstermeyenler Oynamayı bırakan veya yüksek riskli, tehlikeli oyunlarla uğraşan çocuklar
Zaman	20-30 dakika
Materyaller	Yetişkinler: <i>Olumlu Aktiviteler Seçmek</i> <i>Olumlu Aktivite Çalışma Sayfası</i> Çocuklar: <i>Çocuklar için: Yapılacak Şeyleri Seçmek</i> <i>Çocuklar için: Olumlu Aktivite Çalışma Sayfası</i> <i>Ebeveynler için: Çocuğunuzun Aktiviteler Planlamasına Yardımcı Olmak</i>
Beceri Adımları	Olumlu Faaliyetlerde Bulunmanın Gerekçesini Açıkladıktan Sonra: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bir veya daha fazla aktivite belirleyin ve planlayın 2. Aktiviteleri takvimde planlayın

Olumlu Faaliyetlerde Bulunmanın Gerekçesini Açıklayın

Bir afetin ardından, afet veya travmatik olaya maruz kalanlar daha önce eğlenceli veya ödüllendirici buldukları aktivitelerle meşgul olarak kendilerine yarar sağlayabilirler. Bildik aktivitelerle meşgul olmak kontrol hissini ve normalliği geri getirmekle kalmaz, kişilerin üzüntülerine, çaresizliklerine ve enerji eksikliklerine de derman olabilir. Bu müdahale, iyileşme süreci esnasında bunalan ve kendi sağlıkları ve başkalarıyla olan ilişkileri için gerekli olan aktiviteleri azaltan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar için oldukça yardımcı olan bir davranıştır. Olumlu aktivitelerle meşguliyyetin gerekçelerini aşağıdaki gibi açıklayabilirsiniz:

Gerekçe	<p>Afetler genellikle bir amaç, kontrol ve zevk duygusu sağlayan normal rutinleri ve faaliyetleri bozar. Olumlu ve anlamlı aktiviteler planlamak ve gerçekleştirmek hayatınızda bazı şeyleri daha normal yapmana yardımcı olabilir. Hobilerle uğraşmak, başkalarına yardım etmek, aile rutinlerini yeniden oluşturmak ve tatmin edici aktivitelerle katılmak aynı zamanda duygudurumunu düzeltir ve kontrol hissini geri kazandırır.</p> <p>Bir afetin ardından bazen olaylar o kadar değişir ki her şeye yeniden başlıyormuş gibi hissedersin. Her gün yaşadığın şeyler, örneğin bir komşuyla sohbet etmek veya en sevdiğin kafeye gitmek gibi, bir anda ortadan kaybolur. Bazen de afetin ardından aile bireyleri ve arkadaşlar ile aranda fiziksel ve duygusal ayrılıklar oluşur. Hayatlarını yeniden kurmaya çalıştıkları bu anlarda insanların meşgul olabileceği ve kendilerine yardımcı olabilecek birtakım aktiviteler vardır.</p>
----------------	--

Kendilerini keyifsiz, üzgün veya kayıtsız hissedenler veya olumsuz deneyimleri olumlulardan daha fazla olanlar için olumlu aktivitelerle meşgul olmanın gerekçelerini şöyle açıklayın:

Gerekçe: Yetişkin	<p>Bir afetten sonra yaygın tepkiler olarak karşımıza çıkan üzüntü, içine kapanıklık ve depresyon durumlarıyla başa çıkmanın yollarını aramak için birkaç dakikamızı ayıralım. Olumsuz deneyimlerin olumlulardan daha fazla olması bu duygulara neden olur ve varlığını artırır. Olumlu deneyimler iyimser duyguların filizlenmesine neden olurken, olumsuz deneyimler zorlayıcı duyguları ortaya çıkarır. İşte bu yüzden, eğer duygudurumunu yükseltmek istiyorsan, olumlu deneyimleri arttırmanız ve olumsuz olanları</p>
------------------------------	---

	<p>ise azaltmanız gerekir. Bunu düşünmenin başka bir yolu da kişiliklerimizin düşüncelerimizden, duygularımızdan ve davranışlarımızdan oluştuğunu anlamaktır.</p> <p style="text-align: center;"> </p>
--	--

<p>Gerekçe: Yetişkin (devam)</p>	<p>Üzgün, içine kapanık ve kayıtsız hissetmek şu alanların herhangi birinden gelebilir-duygular, düşünceler veya davranışlar. Ek olarak, her alan diğer iki alanı etkiler. İnsanlar kendilerini keyifsiz hissettiklerinde değiştirmek istedikleri ilk şey duygularıdır. Bu mantıklıdır çünkü hedef daha iyi <i>hissetmektir</i>. Ne var ki, aslında bu üç alanın içinde kontrol edilmesi ve değiştirilmesi en zor olanı duygulardır. Belki de farkına varmışsındır, kendine iyi hissetmeni söylemen işe yaramaz. Düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmen daha kolaydır ki bunun sonucunda duygularını da değiştirebilirsin. Yani bu beceri, günlük aktivitelerini değiştirerek davranışlarını değiştirebileceğini içerir.</p>
--	---

<p>Gerekçe: Çocuk</p>	<p>Afetten bu yana kendini berbat duygularla -üzüntü, korku, kötü- dolu hissetmiş olabilirsin. Şimdi bir anda bu kötü duyguları ortadan kaldıramam. Keşke o kadar kolay olsaydı. Üzerinde çalışabileceğimiz şey, zamanının bir kısmını seni olumlu, mutlu duygularla dolduracak olan aktivitelerle geçirmek olacaktır.</p> <p style="text-align: center;"> </p>
---	---

<p>PIB Uygulayıcı Uyarısı</p>	
<p>Afet veya travmatik olaya maruz kalanları bazı aktivitelerin eskisi kadar eğlenceli olmayacağı konusunda uyarın. Yine de bunları yapmanın kontrol duygusunu yeniden inşa etmek ve iyi hissetmek için önemli olduğunu anlatın. Kişileri bu becerilerin çok hızlı bir etkisi olacağına inandırmaya çalışmayın. Aktivitelerden</p>	

bekledikleri kadar zevk almazlarsa şaşırmayacakları ve hayal kırıklığına uğramayacakları şekilde onları hazırlayın. Örneğin, afetten sonra çıkılan ilk aile tatili eskisi kadar eğlenceli olmayabilir. Şunu aklınızdan çıkarmayın; “eğlence” şu anda eğlenme şansını yakalayamayanlar için çok büyük bir beklenti olabilir. Bunun bir deneme süreci olduğunu değerlendirerek aile aktivitelerini de içine katmaya çalışın (örneğin; birlikte özel bir gün veya yatmadan önce hikâye zamanı gibi). Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara günlük yaşamlarındaki stresten uzaklaşmaları için nefes alabilecekleri aktiviteleri önerin. Ayrıca, bu aktiviteler sayesinde diğerlerinin hayatlarına anlamlı katkılarda bulduklarını hissedeceklerini anlatın.

Kültür Uyarısı

Birçok kültür, zamana duyarlı yas tutma ritüellerini sürdürür. Örneğin birinin ölümünden çok kısa süre sonra yapılan eğlenceli ve kutlamalı aktiviteler, ölüye ve yakınlarına saygısızlık olarak ele alınır. Bu beceriye başlamadan önce bu gibi kültürel gelenekler hakkında bilgi edinin.

Adım 1: Bir veya Daha Fazla Aktivite Belirleyin ve Planlayın

Yapıcı Aktivitelerin Listesini Gözden Geçirip Bir veya Daha Fazlasını Seçin

Aktiviteleri belirleyip planlamaya yardımcı olması için *Olumlu Aktiviteleri Desteklemek* bildirimlerini ve Ek C içindeki çalışma sayfalarını kullanın. Afet veya travmatik olaya maruz kalan ek aktivitelere katılması için teşvik edin ve afetten önce ilgi duyduğu aktiviteleri keşfetmeye çalışın. Bildirimlerin ve çalışma sayfalarının amacı yeni fikirler üretmektir; liste her şeyi kapsamaz veya kültürel farklılıkları göstermez. Şöyle diyebilirsiniz:

Aktiviteleri Gözden Geçirmek ve Seçmek	<p>Davranışını değiştirmenin bir yolu daha çok olumlu aktivitelere katılmaktır. Burada insanların genellikle eğlenceli buldukları aktivitelerin bir listesi var. Birlikte bu listeye bir göz atalım ve bu hafta içinde yapabileceğin en az üç aktivite seçelim. Bu liste yalnızca sana kaç tane seçeneğin olduğunu göstermek için hazırlanmış bir rehberdir. Listede bulunmayan ama senin daha önce yapmaktan hoşlandığın aktiviteler varsa listeye ekleyebilirsin. İstersen birkaç dakikamızı ayırıp afetten önce seni mutlu edecek ne tür şeyler yaptığına bakalım.</p> <p>Yapmaktan zevk alacağın ve gerçekten yapacağın aktiviteleri seç. Kendini üzgün hissettiğin veya enerjin olmadığı için olumlu faaliyetlerde bulunmak istemiyorsan bile, bu hafta bunlardan bazılarını denemeyi kabul etmen önemlidir. Yapabileceğini düşündüğün bir ila üç aktiviteyi seçmek için şimdi birkaç dakikanı ayır.</p>
---	---

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara aktivite seçmek için *Olumlu Aktiviteler Seçmek* bildirisini verin (*Çocuklar İçin: Yapılacak Şeyleri Seçmek* bildirisini çocuklara, *Ebeveynler İçin: Çocuğunuzun Aktiviteler Planlamasına Yardımcı Olmak* bildirisini ebeveynler veya bakımverenlere verin). Kişiyi ek aktiviteler yazmak konusunda teşvik edin. Ayrıca ona afetten önce ne gibi aktivitelerden hoşlandığını sorabilirsiniz.

Çocuklar, aileler ve diğer yetişkinler özel düşüncelere sahip olabilirler. Bir çocukla veya ergenle çalışırken, kendi başına yapabileceği en az bir aktivite seçmesini ve bir arkadaşı, aile bireyi veya destekleyici yetişkin ile birlikte yapacağı başka bir aktiviteyi seçmesini söyleyin. Bir aile ile çalışırken genellikle bu aktivitelerden tüm aile bireyleri yararlanırlar. Afet veya travmatik olaya maruz kalanla konuşup ailenin diğer bireyleriyle birlikte yapabileceği bir aktiviteyi ele almasını isteyin. “Aile”nin kan veya yasal bağların ötesine geçebileceğini unutmayın. Bazen insanlar yakın arkadaşlarını veya kilise mensuplarını bir “amca, teyze” gibi görebilirler. Yaşlı bir yetişkinle çalışırken belirli bir yaştan sonra her şeye yeniden başlamak ve yeni bir hayat kurmanın onlar için hiç de kolay olmayacağını aklınızdan çıkarmayın. Hayatın farklı dönemlerinde “yeniden inşa etmek” deyiminin insanlar için farklı anlamlarının olduğunu unutmayın. Yaşlı yetişkinlerin olumlu aktivitelerini planlarken onların güçlerini, fiziksel, ekonomik veya seyahat kısıtlamalarını göz önünde bulundurun.

Aktiviteleri seçmek için afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi ile birlikte çalışırken, potansiyel güvenlik sorunlarını ele alın. Örneğin, mahallesi tehlikeliyse, afet veya travmatik olaya maruz kalan bir kişiyi yürüyüşe teşvik etmeyin. Afet veya travmatik olaya maruz kalanlar çevrelerinde önceden var olan risklerin farkında olabilirler, ancak çevreleri afetten bu yana büyük ölçüde değişmiş olabilir.

Adım 2: Aktiviteleri Takvimde Planlayın

Olumlu aktiviteleri planlamak için şöyle diyebilirsiniz:

Aktiviteleri Planlamak	<p>Çalıştığımız kişiler üzüntülü, içine kapanık veya “sıkışmış” olduklarından, onlara olumlu şeyler yapmayı önermenin yeterli olmayacağını biliyoruz. Kendini kötü hissettiğinde, karar vermekte zorluk çekebilir, bitkin hissedebilir veya yapmaya değer bir şey düşünemeyebilirsiniz. Enerjin veya kararlılığın düşükse, dışarı çıkıp hoş şeyler yapmak için hızlı bir başlangıç yapman gerekebilir. Bu trajedinin ortasında hayattan zevk almaya hakkının olmadığını düşünüyorsan bu oldukça normal. Ancak bunun, hayatının bir parça eğlence ve neşeyi hak eden ve buna ihtiyaç duyan bölümünü göz ardı etmene neden olmasına izin vermek zorunda değilsin.</p> <p>Böylesi aktiviteleri sürdürme şansını arttırmak için şu takvimi kullanalım (ona <i>Olumlu Aktiviteler Çalışma Sayfası</i>’ndaki takvimi gösterin), böylece gelecek hafta olabilecek aktiviteleri görebilirsin. Gelecek haftaya bak ve sana uyan birkaç aktivite</p>
-------------------------------	--

	olup olmadığını gör. Eğer varsa, onları takvim üzerinde işaretleyebilirsiniz.
--	---

Aktivitelere katılmak için afet veya travmatik olaya maruz kalanın neye ihtiyacı olduğuna karar vermesine yardımcı olun. Ona yardımcı olmak için aşağıdaki soruları kullanın:

- Bu aktiviteyi birlikte yapmak için birini istiyor musun veya birine ihtiyacın var mı? Onunla temasa geçmek için en uygun zaman nedir? Bunu takvimde işaretle.
- Bu aktivite için herhangi bir şeye veya hazırlığa ihtiyacın var mı (gece ayakkabıları, bisikletinin lastiklerine hava basmak, örgü örmek için yün vs.)? Onları ne zaman edinmek istersin? Takvimde işaretle.
- Ortaya çıkabilecek ve sizi planı iptal etmeye teşvik edebilecek herhangi bir duygunun üstesinden nasıl geleceksiniz (travma hatırlatıcıları, kayıp duyguları, enerji eksikliği veya üstesinden gelmeniz gereken çok sayıda önemli görev varken zaman ayırmamanız gerektiği hissi)?

Çocuklar için alternatif metot

Çocukları bakımverenleriyle çalışmaya yönlendirin veya onların “sekreteri” olmayı önererek takvimdeki aktiviteleri yazın. Küçük çocuklar için bir çıkartma seçin, bir resim çizin veya onların özel aktivitelerini renkli kalemle işaretleyin. Bakımverenlere *Ebeveynler İçin: Çocuğunuzun Aktiviteler Planlamasına Yardımcı Olmak* bildirisini verin.

Destek Uyarısı

Aktiviteler için zaman ve boşluk yaratmak, özellikle de çocuk aktiviteleri için, afeti henüz yaşamış olan aileler için biraz zor olabilir. Bazen bu aktivitelerle meşgul olmak için bir strateji geliştirmek adına *Problem Çözücü Beceriler İnşa Etmek* modülünün adımlarını takip etmek yardımcı olan olabilir. Afet veya travmatik olaya maruz kalanlarla bir zaman veya yer belirlemek için çalışırken, travma anımsatıcılarına karşı duyarlı olun. *Tepkileri Yönetmek* modülündeki bilgileri gözden geçirmek travma anımsatıcıları konusunda size yardımcı olabilir.

Takip Seansı: Süreci Gözden Geçirme

Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi, bir takip seansı için geri gelirse, daha önceki görüşmenizi şu şekilde gözden geçirin:

Beceri Pratiğini Gözden Geçirmek

Geçen sefer, depresyon veya düşük bir amaç ve kontrol duygularına neyin neden olduğunu ve/veya sürdürdüğünü tartıştık ve güçlü yönlerinizi ve hayatınızın bir parçasına ihtiyaç duyduğu ve hak ettiği şeyi—oyunculuk ve neşeyi—verme yeteneğinizi tartıştık. Hayatınızın bu anında, çok fazla olumsuz deneyim yaşadınız ve yeterince olumlu ya da zevkli deneyim yaşamadınız. Daha sonra, onlara yer açmanıza ve bunları yapmayı hatırlamanıza

yardımcı olmak için takviminizde olumlu etkinlikler planlamak için biraz zaman ayırdık.

Daha sonra, afet veya travmatik olaya maruz kalanın aktiviteleri yapmak için çaba harcıyıp harcamadığına karar verin, eğer harcamışsa neler olduğunu ve duygudurumu üzerinde hangi etkileri yarattığını sorun. Konuşma şunları içermelidir:

- Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişinin deneyebildiği aktiviteleri sormak. Eğer kişi hiçbirini denememişse, nedenlerini keşfedin ve beceri pratiğini daha yapılabilir hale getirilmesini düşünün.
- Herhangi bir aktiviteyi denediğinde onu coşkulu biçimde ödüllendirin, aktivite için daha fazla zaman vermek, bir aile bireyine bundan söz etmek veya birilerine onun hakkında telefon açmak gibi.
- Bu noktada olumlu bir aktivite planının nasıl değiştirilebileceğini düşünün:
 - Eğer kişi olumlu duygularında bir artış bildiriyorsa, onu aktiviteyi haftada bir veya iki kez daha fazla yapmaya teşvik edin veya başka bir aktivite daha ekleyin.
 - Eğer kişi duygudurumunda bir düzelme yaşamamışsa ne olduğunu araştırın. Belki de kişinin aktiviteyi değiştirmesi gerekiyordur. Yine de ilk başlarda aktivitelerin duygudurum üzerinde çok büyük değişikliklere neden olmayabileceğini aklınızda bulundurun. Kişi olumlu aktivitenin etkilerinin yavaş yavaş ve çoğalarak arttığını zaman içinde fark edecektir. Ona biraz sabırlı olmasını söyleyin ve başlangıç planına devam etmesi için yardımcı olun.
 - Eğer kişi duygudurumunda herhangi bir değişikliğin olmadığını bildirirse, onun aktiviteyi tek başına mı yoksa biriyle birlikte mi yaptığını araştırın. Eğer tek başına denediye, ona aynı aktiviteyi tanıdığı, güvendiği ve saygı duyduğu biriyle birlikte yapmasını önerin.
 - Aynı çizgi boyunca süregelen çabalar başarının anahtarı olacaktır. Bu yüzden afet veya travmatik olaya maruz kalana çevresinde olumlu aktivitelerine engel olacak birinin olup olmadığını mutlaka sorun. Eğer varsa, bu bariyere karşı çözümler üretmek için problem çözme tekniklerini kullanmak zorunda kalabilirsiniz.

Olumlu aktivitelere katılma çabalarını gözden geçirirken, kişinin gösterdiği her türlü çabayı övün, hangi aktivitelerin duygudurumunu yükselttiğini araştırın, kişinin ekleyebileceği başka aktiviteleri düşünün ve daha fazla aktivite belirleyin.

Beceri 4:

Tepkileri Yönetmek

Hedef	Zorlayıcı fiziksel ve duygusal tepkileri sakinleştirme becerilerini geliştirmek; stresli durumlara karşı verilen tepkilerle başa çıkmak için yeni stratejiler öğrenmek, endişeleri ve sıkıntıları daha iyi anlamak ve yönetmek için zorlu deneyimleri tanımak
Gerekçe	Afetlerden kurtulanlar, afetlerle ilgili deneyimler ve afetin anımsatıcılarıyla karşı karşıya kaldıklarında yıkıcı fiziksel ve duygusal tepkilere ve devam eden strese ve yaşam değişikliklerine sahip olabilirler. Bu tepkiler duygudurumunu, karar vermeyi, kişiler arası yaşamı, günlük işleyişi ve fiziksel sağlığı kötü yönde etkileyebilir. Bu tepkileri ele almak ve yönetmek için öğrenilen beceriler fiziksel sağlığı ve ruh sağlığını koruyabilir, kendine güveni geliştirir, kişiler arası ve rol işlevini artırır ve başa çıkma konusundaki uyumsuz çabaları azaltır.
Kimler için	Afetle ilgili deneyimlere, afet hatırlatıcılarına veya mevcut stresli durumlara tepki olarak zorlayıcı fiziksel ve/veya duygusal tepkiler tanımlayan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar
Zaman	45 Dakika
Materyaller	<p>Yetişkinler:</p> <p><i>Tepkileri Yönetmek Tablosu</i> <i>Nefes Egzersizi</i> <i>Travma Sonrası Stres Tepkileri</i> <i>Öfke ve Sinirlilik</i> <i>Uyku Zorlukları</i> <i>Kronik Strese Tepkiler</i> <i>Depresif Ruh Hali</i> <i>Afet Sonrası Korkuları</i> <i>Yas Tepkileri</i> <i>Afet Sonrası Birine Destek Vermek</i> <i>Uyuşturucu ve Alkol Problemleri</i></p> <p>Çocuklar:</p> <p><i>Korkularınızın Kontrolünü Ele Almak</i></p> <p>Ebeveynler:</p> <p><i>Çocuklara Korkularını Kontrol Etmekte Yardımcı Olmak</i> <i>Çocukların Uyku Problemlerine Yardımcı Olmak</i> <i>Çocukların Müdahaleci (İstenmeyen) Düşünceleri ve Travma Anımsatıcıları</i> <i>Çocukların Endişeleri (Kaçınma, Yapışma, Korkular)</i> <i>Çocukların Öfke Nöbetleri ve Eyleme Vurma Davranışları</i> <i>Çocuklar ve Yas: Aileler İçin Bilgi</i></p>
Beceri Adımları	Zorlayıcı Tepkileri Yönetmeyi Öğrenmenin Gerekçelerini Açıkladıktan Sonra: 1. Zorlayıcı Tepkileri ve Tetikleyicilerini Tanımlayın

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">2. Zorlayıcı Tepkileri Ele Alma Becerilerini Öğretin3. Bir Tepkiyi Yönetmek İçin Plan Oluşturun |
|--|--|

Zorlayıcı Tepkileri Yönetmeyi Öğrenmenin Gerekçeleri

Afetle ilgili deneyimler, kayıplar ve süregelen afet sonrası stresler kişiyi çok güçlü fiziksel ve duygusal tepkilere sürükleyebilir ve bu haftalar, aylar veya yıllarca sürebilir. Bu tepkiler, hızlı kalp atışı, hızlı nefes alma, gergin veya sinirli hissetme gibi bedensel tepkileri ve korku, endişe, öfke, üzüntü veya hüsrana uğramış hissetmek gibi rahatsız edici duygusal tepkileri içerebilir. Bu tür tepkiler uyku güçlüklerine veya ilaç, uyuşturucu veya alkol kullanımının artmasına neden olabilir. Ek olarak, bu tepkilerin aile bireyleri ve arkadaşlarla olan ilişkilerde, iş hayatında, okulda veya ebeveynlikte bozulmaya neden olabileceklerini aklınızdan çıkarmayın.

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara aşağıdaki gerekçeleri sunun:

Gerekeçe	Afet ortamını yaşayan birçok kişi duygudurumunu etkileyen, fiziksel sağlığına zarar veren, ilişkilerde problemlere neden olan, karar almakta ve işleri yapmakta problem yaratan zorlayıcı fiziksel ve duygusal tepkiler gösterebilir. İnsanlar genellikle stresli durumlara tepkiler verirler ve afeti hatırlatan şeyler, sıkıntıya önemli ölçüde katkıda bulunur. Senin hayatındaki farklı durumlar ve zorlayıcı tepkilerle başa çıkabilmen için bazı becerileri öğrenmen çok yardımcı olan olacaktır. Her beceride olduğu gibi hazırlık, eğitim ve uygulama büyük fark yaratır. Bu becerileri öğrenmenin sana yardımcı olabileceğini düşünüyor musun?
-----------------	---

Adım 1: Zorlayıcı Tepkileri ve Tetikleyicilerini Tanımlayın

Afet veya travmatik olaya maruz kalanları zorlayıcı tepkilerini ve onları uyandıran durumları tanımlamalarına yardımcı olun, şöyle söyleyebilirsiniz:

Tepkileri ve Tetikçilerini Tanımlayın	Farklı stres türlerine karşı her birimiz farklı tepkiler gösteririz. İnsanlar kızgın, üzgün, korkmuş veya endişeli olabilir veya başka olumsuz duygulara sahip olabilirler. Aynı zamanda fiziksel tepki de verebilirler, gergin hissetmek, kalp atışlarının hızlanması, baş veya karın ağrısı gibi. Şimdi senin karşı karşıya kaldığın başlıca tepkileri ve onlara neden olan stresli durumları tanıyalım.
--	--

PİB Uygulayıcı Uyarısı

Çocuklar ve ergenler, güçlü duygular veya fiziksel tepkiler hissettikleri yerleri gösterebilecekleri veya renklendirebilecekleri bir beden şeması kullanmayı faydalı bulabilirler. Boş bir kâğıda, çocuğa bir insan veya çubuk şekli çizdirin

ve ardından vücudunda tepkileri hissettiği yerleri göstermesini veya renklendirmesini sağlayın.

Afet veya travmatik olaya maruz kalanla birlikte ele almak istediği en zorlayıcı tepkiyi seçmeye odaklanın. Ona aşağıdaki gibi sorular sorabilirsiniz:

Öncelikli Tepkiyi Tanımlamak	<p>Bu tepkilerden hangisi seni en çok rahatsız ediyor veya hayatını istediğin gibi yaşamının önüne geçiyor? Geçmişte bu tepkilerden başa çıkmakta en çok zorlandığın hangisiydi? İlk önce hangi tepkiyi ele almak bizim için yardımcı olan olur? Bu zorlayıcı tepkinin ortaya çıktığı stresli durumu tanımlayın. Çalışma kâğıdına hem tepkiyi hem de durumu not edin.</p>
-------------------------------------	---

PİB Uygulayıcı Uyarısı

Aşırı olumsuz duyguları yaşayan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar (örneğin; depresyon, keder, suçluluk, utanç, değersizlik duyguları ve intikam düşünceleri) daha yoğun bir desteğe ihtiyaç duyabilirler. Eğer aşırı olumsuz duygular devam ederse, kişiyi bir ruh sağlığı hizmetine yönlendirin. Eğer kişiler çok güçlü fiziksel tepkiler bildirirse (örneğin; akut göğüs ağrısı) onlara bu durum için bir doktora ya da sağlık uzmanına görünüp görünmediklerini sorun. Gerekirse tıbbi bir yönlendirme yapın.

Adım 2: Zorlayıcı Tepkileri Ele Alma Becerilerini Öğretin

Ek D’de çeşitli spesifik tepki türlerini nasıl yöneteceğiniz hakkında bilgi bulabilirsiniz. Hangi bildirinin afet veya travmatik olaya maruz kalanın endişelerine uygulanabileceğini seçin ve onunla birlikte üzerinden geçin. Kişilere, tepkiler konusunda yardım almak için önümüzdeki günlerde, haftalarda ve aylarda bildirilere başvurabileceğini hatırlatın.

- *Nefes Egzersizi*
- *Travma Sonrası Stres Tepkileri*
- *Öfke ve Sinirlilik*
- *Uyku Zorlukları*
- *Depresif Ruh hali*
- *Afet Sonrası Korkuları*
- *Yas Tepkileri*
- *Afetten Sonra Birine Destek Vermek*
- *Uyuşturucu ve Alkol Problemleri*
- *Çocuklar için: Korkularınızın Kontrolünü Ele Almak*
- *Ebeveynler için: Çocuklara Korkularını Kontrol Etmede Yardımcı Olmak*
- *Ebeveynler için: Çocukların Uyku Problemlerine Yardımcı Olmak*

- Ebeveynler için: Çocukların (Müdahaleci) İstenmeyen Düşünceleri ve Travma Anımsatıcıları
- Ebeveynler için: Çocukların Endişeleri (Kaçınma, Yapışma, Korkular)
- Ebeveynler için: Çocukların Öfke Nöbetleri ve Eyleme Vurma Davranışları
- Ebeveynler için: Çocuklar ve Yas: Aileler İçin Bilgi

Afet veya travmatik olaya maruz kalanın belirgin tepkilerine uygun olan bildirimleri gözden geçirdikten sonra, kişinin belirgin bir tepkiyi veya stresli durumu yönetebilmesi için bazı beceriler seçmesini isteyin. Ayrıca ona aşağıdaki PİB becerilerinden birini öğretmeyi de düşünebilirsiniz:

- Sakinleştirme Becerisi**-nefesini kontrol için
- Düşünce ve Duyguları Yazarak Söze Aktarma Becerisi**-deneyiminizi organize etmek ve daha iyi anlamak ve başkalarıyla iletişim kurmak için
- Tetikleyicilere Karşı Tepkileri Yönetme Becerisi**- stresli durumlarla, günlük zorluklarla ve hatırlatıcılarla meydana gelmeden önce, sırasında ve sonrasında başa çıkmak için

Bu becerileri gözden geçirdikten sonra afet veya travmatik olaya maruz kalana şunu sorun:

Bir Beceri Seçmek	Daha önce tepkileri yönetmek konusunda bu yolların hiçbirini denedin mi? Bu becerilerden hangisini ilk önce öğrenmek istersin?
--------------------------	---

Başlangıç için, afet veya travmatik olaya maruz kalanla birlikte bir beceri seçin. Beceriye seansınızda yeterince iyi uygulayın ve gözden geçirin, böylece kişi seanslar arasında pratik yapabilir. Bir dahaki sefere bulduğunuzda gözden geçirebilir ve geliştirebilirsiniz.

A. Sakinleştirme Becerisi: Yeniden Nefes Eğitimi

Sakinleştirmekte en yardımcı olan olduğu kanıtlanan beceri yavaş ve düzgün nefes almayı öğrenmektir. Onlara, endişeli veya stresli olduğumuz zamanlarda bedenimizin-özellikle de kalbimiz ve akciğerlerimizin-farklı biçimde nefes aldığını açıklayın. Şöyle anlatabilirsiniz:

Gerekçe: Yetişkin	Bedenimizin sağlıklı işlemesi için gerekli olan farklı gazların dengelenmesinde bize nefes alışımız yardımcı olur. Endişeli olduğumuzda nefes alışımız değişir-daha hızlı ve sık nefes alırız-bu da dengeyi bozar. Sık nefes almak bir tehditle -ormandaki bir kaplandan kaçmak gibi- karşılaşıncaya bize yardımcı olur ama genelde bunu yapmayız. Gazların dengesi bozulunca, endişe ve stresin fiziksel tepkilerini daha fazla hissederiz. Nefes alış şeklimiz güçlü duygusal ve fiziksel tepkilerimizi
--------------------------	---

	şakinleştirmeye yardımcı olur ve daha da kötüleşmesini önler.
--	---

Küçük çocuklar için şöyle söyleyebilirsiniz:

Gerekçe: Çocuk	Bahçenin her yerinde deli gibi koşan bir köpek yavrusu hayal edin. Bu köpek yavrusu nasıl nefes alıyor? (Çocuklar bunun komik canlandırmalarından zevk alma eğilimindedir. Bir çocuk köpek yavrularından korkuyorsa tavşanlardan bahset.) Bu doğru, çok hızlı, sık nefesler alıyorlar. Biz de bir şeye üzülünce işte öyle nefes alırız. Bir köpek yavrusu gibi soluduğumuzda, nefes nefese kalmak vücudumuzun gergin hissetmesine neden olur ve şakin olamayız. Şimdi, güneşin altında yatıp dinlenen büyük bir köpeği hayal etmeni istiyorum. O köpek nasıl nefes alıyor? Doğru! Güzel ve yavaşça nefes alıp veriyor değil mi? Biz de büyük köpek gibi yavaş nefes aldığımızda bu, vücudumuzun şakinleşmesine yardımcı olur. Kendini üzgün hissetmeye başladığında vücudunun şakinleşmesine yardımcı olabilmen için o güzel, yavaş, büyük köpek nefeslerini nasıl alacağını öğreneceğiz.
---------------------------	---

Nefes becerisini tanıtmak için şöyle diyebilirsiniz:

Tanıtım: Yetişkin	<p>Güçlü fiziksel ve duygusal tepkilerini şakinleştirmek için sana bir beceri öğreteceğim. Tıpkı bisiklete binmek gibi, ustalaşmak zaman alacak. Ama bir kere becerince, üzüldüğün zaman uygulaman sana çok doğal gelecek. Aslında, her gün özellikle şakin olduğunuzda yavaş nefes alıştırmayı yaparsan, böylesi tepkilerin çok güçlü ve sık gelmesine engel olabilirsin. Bunu düzenli olarak uygulayan kişilerin stresli durumlarda vücutlarının güçlü tepki vermesi daha az olasıdır.</p> <p>Nefes alma becerisi, fiziksel gerginliği ve endişeli veya üzgün duyguları azaltmaya yardımcı olabilir. Bunu sana şimdi öğretmek istiyorum, böylece hemen kullanmaya başlayabilirsin. Bunu yapmadan önce, geçmişte herhangi bir nefes alma tekniği öğrenip öğrenmediğini ve sana ne gibi yararları olduğunu öğrenmek istiyorum.</p> <p><i>Eğer yanıtın evetse:</i> Ne öğrendin ve sana yardımcı oldu mu? (Kısaca üstünden geçin.)</p> <p><i>Eğer geçmişte yardımcı olduysa:</i> PEKİ, bakalım bu beceri bu durumda da işine yarayacak mı?</p> <p><i>Eğer geçmişte nefes egzersizi olumsuz sonuç verdiyse:</i> Tepkilerini ve endişelerini konuşun, bu</p>
------------------------------	--

	<p>egzersizin olumlu bir sonuç vermesi için yeni yollar araştırın. Örneğin; gözlerini kapadığında daha endişeli oluyorsa, nefes egzersizini gözleri açık yapmasını söyleyin. Kişilerin rahatlamaya başlamadan önce bazen sakinleşene kadar daha da endişeli olabildiğini açıklayın. Ama nefes almaya devam ettiklerinde ve kendilerini sakinleştirmeye odakladıklarında, bu tepkinin giderek hafiflediğini anlatın.</p> <p>Eğer yanıt hayırsa: Tamam. Bu senin için yeni bir şey olacak. Umarım bu yeni nefes alma yöntemini faydalı ve çok sakinleştirici bulursun.</p>
--	---

Çocuklar için şöyle açıklayabilirsiniz:

<p>Tanıtım: Çocuk</p>	<p>Daha önce hiç kimse sana böyle nefes almayı öğretti mi? Belki başka bir danışman veya eğitmen olabilir mi?</p> <p>Eğer evetse: Harika. Bana nasıl nefes aldığını göster. Şimdi birlikte yapalım. (Olumlu geri bildirim verin. Bu beceriyi en iyi nasıl uygulayacağınızı ve kullanacağınızı tartışın. Gerekirse, çocuğun tüm adımları kullandığından emin olmak için nefes egzersizini değiştirin.)</p> <p>Eğer hayırsa: Harika, bugün yeni bir şey öğrenebiliriz. Öğleden sonrayı nefes almayı öğrenmekle geçirdiğini söylediğinde ebeveynlerinin/bakımverenlerinin yüzlerindeki ifadeyi bir düşün! Bunu öğrenmen uzun sürmeyecek ve sanırım sana çok yardımcı olacak.</p>
---	---

Afet veya travmatik olaya maruz kalana, nefesimizin hissetme şeklimizi etkilediğini ve stresli veya endişeli olduğumuzda yavaş ve dengeli bir nefes almanın sakinleşmemize yardımcı olduğunu hatırlatın. Genel kanının aksine, derin nefes almak her zaman yardımcı olan değildir ve aslında endişe duygusunu daha da arttırabilir. Nefes almanın en iyi yolu normal bir nefes alıp yavaşça dışarı vermektir. Bu nedenle, bu becerinin başarısının anahtarı nefes vermedir.

Seansta nefes becerisini şöyle pratik yapın:

<p>Yönlendirmeler</p>	<p>1. Sandalyede rahat ol ve -senin için uyguns- sırtın tamamen desteklenecek şekilde otur (eğer herhangi bir ağrı varsa, yararı olmayacaktır). Şimdi kollarını, ellerini ve bacaklarını aç ki hiçbir gerginlik olmasın ve ayaklarının yerde düz durmasına izin ver, böylece zeminin seni desteklediğini hisset. Gözlerini kapalı veya açık tut, senin için hangisi daha rahatlatıcıysa onu seç. Ağzın kapalı halde burnundan yavaşça nefes al ve beşe kadar say. Yavaşça nefes alırken karnının ileri doğru gitmesine odaklan.</p>
------------------------------	---

	<p>2.Şimdi beş saniye dur.</p> <p>3.Yediye kadar sayarak ağzından veya burnundan nefesini dışarı ver ve rahatlatıcı bir sözcük söyle: “S-a-k-i-i-i-n.”</p> <p>4.Nefes al, iki üç, dört, beş. Tut, iki üç, dört, beş. Nefes ver, iki, üç, dört, beş, altı, yedi.</p> <p>5.Nefes al, iki, üç, dört, beş. Tut, iki, üç, dört, beş. Nefes ver, iki, üç, dört, beş, altı, yedi.</p> <p>6. Nefes al, iki, üç, dört, beş. Tut, iki, üç, dört, beş. Nefes ver, iki, üç, dört, beş, altı, yedi.</p> <p>7. Nefes al, iki, üç, dört, beş. Tut, iki, üç, dört, beş. Nefes ver, iki, üç, dört, beş, altı, yedi.</p> <p>8.Şimdi bunu kendi başına ve kendi hızında beş kez yap, sonra normal nefes alışına dön.</p>
--	---

Rahatlatıcı bir sözcük ararken, afet veya travmatik olaya maruz kalana tercih edeceği özel bir sözcük olup olmadığını sorun. Çoğu kişi, “sakin” “gevşe” veya “bırak” sözcüklerini yardımcı olan buluyor. Kişinin en yatıştırıcı sözcüğü bulmasına özen gösterin ve beceriyi uygularken o sözcüğü kullanın. Bazen, bir kişi “gevşe” sözcüğünün endişesini daha da arttırdığını söyleyebilir. Eğer durum böyleyse, “nefes ver” gibi başka bir sözcük seçebilirsiniz.

Kişinin bu beceri konusunda soracağı her soruya yanıt verin. Ne kadar zamanı olduğuna bağlı olarak, her gün 10 ila 15 nefes kullanarak bu egzersizi yapmasını isteyin. Beceriyi stresli değilken (sabah ilk iş gibi) düzenli olarak kullanmanın stresli durumlar karşısında daha sakin kalmasına yardımcı olacağını vurgulayın. Egzersizin en yardımcı olan olabileceği belirli zamanları ve yerleri tartışın.

Çocuklar İçin Alternatif Metot

Çocuklarla çalışırken de yetişkinler için kullandığınız temel adımları kullanın ama nefes alırken üçe, nefes verirken beşe kadar saymasını söyleyin. Çocukların nefes alırken bedenlerinin ne yaptığına odaklanmasına yardımcı olmak da çok önemlidir. Örneğin, nefes alırken ellerini karnına koymalarını söyleyin, karınlarının nasıl bir balon gibi şiştiğini görmelerini sağlayın. Ya da sabun köpüğü üfleyerek veya bir hikâye anlatarak nefes alma becerisini bir oyuna dönüştürün ve çocuğun kontrollü nefes alan bir karakteri taklit etmesini isteyin. Çocukların uzman olmaktan ne kadar hoşlandıklarını unutmayın, bu nefes becerisini aile bireylerine de öğretmelerini isteyin, bu onları daha fazla teşvik edecektir. Çocuklar için bir işaret seçerken en sevdiği rengi belirlemelerini isteyin, ondan sonra “güzel renkte nefes al” ve “gri renkte nefes ver” ki bu da olumsuz duyguların dışarı atılması anlamına gelecektir.

B. Düşünceleri ve Duyguları Sözcüklere Aktarma Becerisi: Yazma Egzersizi

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara düşüncelerini ve duygularını dile getirmek için bir yazma egzersizi öğretin. Endişeli veya üzüntülü olduğumuzda

kendimizi toplamanın ve duygularımızı anlamamanın zorluklarını onlara açıklayın. Şöyle konuşabilirsiniz:

Tanıtım	Afet veya travmatik olaya maruz kalanların çoğu, düşünce ve duygularını organize etmek ve deneyimlerini daha iyi anlamak için onları kelimelere dökmeyi faydalı buluyor. Duygularınızı ve düşüncelerinizi ne kadar çok anlarsanız, onları başkalarına o kadar iyi iletebilirsiniz. Bazı kişiler yazmanın kendilerine iyi geldiğini söylüyor. Yazmayı hiç faydalı buldun mu? Belki bir dergide yazmışsındır veya bir günlük tutmuşsundur. Belki birine bir mektup ya da mesaj göndermiş ve bu da durumu açıklamana ve anlamana yardımcı olmuştur. Ya da bir şiir, şarkı sözü yazmayı düşünmüş olabilirsin. Bununla ilgileniyorsan yazma egzersizini deneyelim.
----------------	---

Gerekçe

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlar, kayıp anıları, afet veya mevcut ya da gelecekteki stresli durumlarla ilgili sıkıntılarını yönetmek ve azaltmak için yazmayı kullanabilir. Bir kayıp ya da afet deneyiminin birçok rahatsız edici yönü, araya giren anılar, kabuslar ve hatta geçmişe dönüşler şeklinde akla gelebilir. Kişilerin afetten bu yana ortaya çıkan, şu anda meydana gelen veya gelecekte yaşanabilecek ciddi endişeleri olabilir, onlar hakkında yazmak yardımcı olabilir. Yazmak ayrıca, kişilerin karmaşık ve yapılandırılmamış endişelerini ortaya koymalarına ve düzenlemelerine yardımcı olur. Yazma yoluyla duygularını sözcüklere dökebilir ve anlam kazandırabilirler. Yazmak güçlü duyguların yoğunluğunu azaltır, kişilerin anımsatıcıları tetikleyen durumları anlamalarına yardımcı olur ve başkalarıyla yardımcı olan iletişime geçmenin yolunu açar. Bu egzersiz kişilere anıları ve endişeleriyle daha etkili bir biçimde başa çıkmayı öğretir ve sizin onun temel endişelerini anlamamanız yardımcı olur. Nasıl yazacağını bilmeyen veya yazma konusunda kendini rahat hissetmeyen kişiler için, düşüncelerini bir teyp/dijital kayıt cihazı ile kaydetmek veya kendilerini sanatsal olarak ifade etmek gibi alternatif bir çözümü onlarla tartışın.

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara aşağıdaki gerekçeleri sunun:

Gerekçe	Bir afetten çıkan veya bir sevdiğini yitiren kişiler, yaşadıkları deneyimler konusunda istenmeyen anılara ve düşüncelere sahip olurlar. Afet sonrası streslere bağlı hüsrana ve endişelere taşırlar, kendilerine sıkıntı veren zorluklar yaşarlar. Bazen düşünceler ve endişeler o kadar çoğalır ki bir anlam veremezler. Sürekli zihinlerine dolmakta olan düşünceler yaşadıklarının veya şu anda yaşıyor olduklarının “bitmemiş bir iş” olduğunun işaretidir. Bu rastgele anı ve düşüncelere üzülme yerine, onlar hakkında yazarak onlarla başa çıkabilirsin.
----------------	---

Yazmak, karmaşık şeyleri çözmek ve onlarla başa çıkabilmek için sıralamak gibidir. Şu anda, bu endişelerin veya anıların üstesinden gelinemeyecek kadar büyük veya rahatsız edici olduğunu hissedebilirsin. Bu anlaşılır bir şeydir. Zihnin bir şeyleri ayırıp ele almaya başlaması zaman gerektirir.

Bir anlamda, çok fazla ve ağır bir yemek yedikten sonra bedeninin onu hazmetmekte zorlanmasını andırır. Bedeninin yemeği hazmetmesinden bir süre sonra bir rahatlama hissedersin. Anıların ve endişelerin o ağır yemek gibidir ve tepki göstermeye devam edersin çünkü henüz afeti ve ardından gelen değişim ve stresleri sindirmemişsindir. Endişelerini yazmak senin endişelerini hazmetmene yardımcı olur, böylece onlar senin günlük yaşamını artık etkilemezler.

Bir örnek daha vereyim. Endişelerin uğraşmak istemediğin bir kâğıt yığını gibidir. Hepsinin üzerinden geçmek yerine kısa vade çözümü olarak onları bir dolaba kaldırmayı ve kapağını hemen kapatmayı düşünebilirsin, böylece tekrar karşına çıkmayacaklardır. Ama bunun yarattığı iki problem vardır. Birincisi, eğer kâğıtlar düzgün konulmadıysa orada duramayabilirler. Dolabın içinde baskı yaparlar ve bir süre sonra dolabın kapağının açılmasına ve yere saçılmalarına neden olurlar. Bunun olmasını önlemek için, sürekli dolabın kapağına bedenine dayanman gerekir ki bu da oldukça fazla zaman ve çaba ister -hatta kapı açık olmasa bile- kafanı sürekli ne olacağını düşünmekle meşgul edersin. İkinci olarak, belirli bir sayfayı bulmak için dolabın kapağını açtığında, kâğıt yığını olduğu gibi yere saçılabilir. Kâğıtları dolaba öylesine tıktırdığın için, bir parça kâğıdı bulmak demek tüm kâğıtlarla uğraşmak demektir. Kâğıtla dolu olan bu dolap biraz senin anılarına ve endişelerine benzer. Hepsini kafandan kovmaya çalışmışsındır ama kaçınılmaz olarak geri gelmeyi sürdürürler, tıpkı dolabın kapağını açtığında yere saçılan kâğıtlar gibi. Ne kadar çabalasan da bu anıların girişini engelleyemezsin. Çevrendeki bir şey sana onları hatırlatır, ya da biri sana ne olduğunu sorduğunda onları bilinçli olarak içeri davet edersin. Bu anlar tıpkı o dolaptan bir parça kâğıdı almaya benzer-hatırlamak istediğin şeyleri diğer anıların arasından çekip çıkaramazsın. Problemler hakkında yazmanın ana fikri her şeyi dolaptan çıkarmak, ayırmak, anlayabilmek ve kontrol edebilmek için düzenli bir biçimde toplayıp kaldırmaktır. Bu anılar ve endişelerle başa çıkmanın en iyi yollarından biri kafanızın içinde olanları yazmaktır.

Yönlendirmeler

Afet veya travmatik olaya maruz kalana yazım egzersizlerini açıklamak için aşağıdaki noktalara değinin:

Yönlendirmeler	<p>*Eve gittiğinde, otuz dakika boyunca seni kimsenin rahatsız etmeyeceği, rahatça yazabileceğin bir yer bul. Sonra kendi kendine sor, “Şu anda canımı sıkan nedir?” Afet anında yaşadığın bir deneyim olabilir, o günden sonra başına gelen bir şey olabilir veya gelecekte olabileceği için endişe duyduğun bir konu da olabilir. Canını en çok sıkan şeyi mümkün olduğunca en küçük ayrıntılarıyla yazarak başla. Eğer afet hakkında yazıyorsan ne gördüğün ne duyduğun, kokladığın, hissettiğin ve o andaki düşüncelerin ve duyguların konusunda yaz. Biraz moral bozucu olabilir ama duygularını yazmak onları toparlamana ve anlam kazanmalarına yardımcı olur. Hislerin hakkında -hem duygusal hem fiziksel- hiçbir ayrıntıyı atlamamaya çalış ve ne düşündüğünü ve kendine ne söylediğini belirt. Eğer sevdiğin birini kaybettiğin için zorlayıcı düşünceler taşıyorsan, ona bir mektup yazabilir ve eğer yaşasaydı ona neler söyleyeceğini bildirebilirsin.</p> <p>*Yazarken bir yandan da bu stresli durumda kendine veya başkalarına yardım etmek için neler yaptığını düşün. Örneğin; güvenliğini sağlamak için ne yaptın? Nasıl hayatta kaldın? Olay sırasında veya hemen ardından kimseye yardım ettin mi veya bir başkası sana yardım etti mi, ya da bir başkasına yardım eden kimseyi gördün mü?</p> <p>*En az 30 dakika boyunca yazmaya çalış ki canını sıkan şeyi yazmaya zamanın olsun. Eğer söylemek istediklerini bu süre içinde bitiremezsen ve zamanın varsa yazmaya devam et. Zamanın yoksa, uygun bir zamanda kaldığın yerden yazmayı sürdür. Unutma, her şeyi yazmak çok önemlidir, böylece tüm endişelerini dile getirmiş olursun.</p> <p>*Yazı yazmaktan hoşlanmıyor olabilirsin. Aynı hedefe başka yollarla da ulaşabilirsin, bir ses kayıt cihazına konuşmak, çizim veya resim yapmak, bir parça sanat (kolaj), karalama defteri veya hafıza kutusu yaratmak -ya da duygularını ifade edebileceğin ve düşüncelerini ayırıp organize edebileceğin her türlü aktivite olabilir.</p> <p>*Yazım işi sırasında veya sonrasında farklı düşüncelerin ve duyguların ortaya çıktığını fark edeceksin ki aralarında olumsuz olanlar da bulunacak. Bunları ele almak için <i>Yardımcı olan Düşünme Becerileri</i> sana yardımcı olabilir. Yardımcı olmayan düşünceleri saptamaya ve gerçek olup olmadıklarını anlamaya çalış. Örneğin; bir kasırgadan sağ kurtulan kişi olayın ayrıntılarını hatırlamak isteyebilir. “Bu anı çok korkunç, bununla baş edemiyorum,” şeklinde düşünebilir. Bu düşünce onu daha da stresli ve umutsuz hissettirecektir. Ama bu kişi farklı bir düşünceyi pratik yapmayı öğrenirse, “Bu hatıra korkunç ama en azından onun</p>
-----------------------	---

hakkında yazabilirim,” veya “Anımsatıcıya tepki vermem normal, çok zor bir anı geri getiriyor,” gibi düşünürse, bu daha yardımcı olan düşünce, rahatsız edici tepkiyi azaltmaya katkıda bulunacaktır.
*Yazma egzersizinin bitiminde, olayların nasıl iyileşmesini istediğini veya olayın tekrar olmasını nasıl önleyebileceğini düşün.

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara yazma işlemini birkaç kez tekrarlamalarını önerin, her seferinde yeni ve yardımcı olan düşüncelerin ortaya çıkacağını anlatın. Bu, kendilerini ilgilendiren durum hakkında düşünmelerine, temel sorunları yardımcı olan bir şekilde anlamalarına ve tepkilerini yönetmelerine yardımcı olacaktır. Eğer kişi bir sevdiğinin ölümü nedeniyle üzüntü içindeyse, daha sonraki seanslarda onu ölen kişiye yazması için teşvik edin. Kişi, sevdiği kişiye bundan sonraki hayatına nasıl yapıcı bir şekilde devam edeceğini yazmak isteyebilir, aynı zamanda onun hatırasını anmış olur.

Seans Sırasında Yazma Tekrarı

Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi, seans sırasında yazma egzersizini sizinle birlikte yapabilir. Gerekçesini açıkladıktan sonra, ona 10 dakika boyunca afet ile ilgili deneyimlerini veya travma sonrası stres veya olumsuzlarla ilgili mevcut endişelerini yazmasını önerin. Yazdıklarını tartışmak istemediği sürece tartışmasına gerek olmadığını açıklayın. Seans sırasında yazma işlemini tekrarlamak kişiye yazı yazma konusunda güven verir ve evdeki egzersizi bitirmeden önce eğer soruları ve tepkileri varsa size sorabilme şansı tanır.

PİB Uygulayıcı Uyarısı

Bu egzersiz herkes için değildir. Hâlâ zorlayıcı duygular, anılar ve düşüncelerle problem yaşayanlar ve mevcut tepkileriyle başa çıkmak için yardımcı olabilecek bir egzersiz arayanlar içindir. Şimdiki ve gelecekteki yaşamı konusunda korku duyan ve sıkıntı yaşayanlar içindir. Örneğin, işini kaybeden biri kovulma, yaklaşan kira veya ipotek borcu veya küçük bir işletme kurmanın belirsizliği hakkında yazabilir.

Yazma pratiği, genellikle yazarken ortaya çıkan stresi yönetemeyen kişiler için uygun olmayabilir. Kimlerin uygun olmadığına bir bakalım:

- *Bir zarara neden olan olay için kendilerini aşırı suçlu hissedenler
- *Aktif intihar eğilimi taşıyanlar
- *Psikotik bir durum öyküsü olanlar
- *Aşırı kaygısı olanlar
- *Duygusal labilite/değişkenlik geçmişi olanlar
- *Halihazırda madde bağımlısı olan kişiler

Afet veya travmatik olaya maruz kalana, yazma egzersizinden sonra kısa bir toparlanmaya ihtiyaç duyabileceğini söyleyin. Stres yaratabilecek bir olaydan önce yazmamasını belirtin, örneğin bir iş görüşmesi veya okuldaki bir sınav öncesi. Kısa toparlanma süresi için bir duş almak, müzik dinlemek, nefes egzersizi yapmak veya sevdiği bir şiiri okumak gibi etkinlikler önerin.

Çocuklar İçin Alternatif Metot

Büyük çocuklar ve ergenler yazma egzersizlerini kendi başlarına yapabilirler. Nerede daha rahat çalışabilecekleri konusunda yardımcı olun ve sıkılmaya başladıklarında ve bir ara vermek istediklerinde yanlarında güvendikleri bir yetişkinin olmasını sağlayın. Ergenlerin birçoğu düşüncelerini ve duygularını sosyal medyada, Facebook, MySpace veya Twitter gibi ortamlarda yazmaya zaten alışkındır. Ergenleri bu yazma egzersizlerini sosyal medyada yayımlamamaları konusunda uyarın.

Daha küçük çocuklar sizin onların sekreteri rolünüzü oynamanızdan yararlanabilirler ve düşüncelerini size dikte edebilirler. Çocukların yaşadıkları deneyimleri ifade etmenin bir başka yolu da afetin resimlerini çizmek ve ayrıntıları hakkında konuşmaktır. Resmi çizmeden önce, onlara kendilerini güvende hissettikleri bir yerin veya kendilerini sakinleştirecek bir şeyin resmini çizmelerini söyleyin. Çocukların duygularını ve endişelerini isimlendirmeleri konusunda onlara yardımcı olabilirsiniz. Sonra da “Güvende olmak için ne yaptın?” “Kimseye yardım ettin mi?” veya “Sana kimse yardım etti mi?” gibi sorular sorarak resim hakkında bir hikâye anlatmasını isteyebilirsiniz. Bir sonraki adım ise, çocuklara kendilerini daha iyi ve güvende hissettirecek veya olmasını istedikleri şeylerin resimlerini çizmeye yönlendirmek olmalıdır. Çocuğun deneyimine bir anlam vermesine, başkalarıyla iletişime geçecek sözcükleri bulmasına ve sıkıntı veren deneyimin nasıl hatırlatılacağını anlamasına yardımcı olun.

Gelişim Uyarısı

Çocuklarınız olayların gelişimini hatırlamakta ve farklı zamanlarda yaşadıkları farklı deneyimleri tanımlamakta zorluk çekebilirler. Ayrıca, özellikle küçük çocuklar somut düşünmeyi kullanabilirler, olanlar konusunda kafaları karışık olabilir veya olanları kendilerine özgü bir biçimde yorumlayabilirler. Bu gibi durumlarda, çocuğun deneyimle ilgili açıklamasını tekrar yapılandırması için bir bakımverenin yardımcı olmasını sağlayın.

C. Tetikleyicilere Karşı Tepkileri Yönetme Becerisi

Bir afet sonrasında, kişilerin zorlayıcı tepkileri birçok deneyim ve durum tarafından tetiklenebilir. Tepkiler ya *içsel* (örneğin; kötü düşünceler ve anılar, hoş olmayan duygular veya bedensel tepkiler) ya da *dışsal* (örneğin; kötü anıları tetikleyen stresli bir durum veya yerle karşılaşmak). Zorlayıcı tetikleyicilerle başa çıkmak için afet veya travmatik olaya maruz kalanlara yardımcı olmak amacıyla bir plan yaratmak iyi olacaktır, bu plan da onların:

1. Stresli durumlara veya anımsatıcılara karşı tepkilerini yönetmeyi öğrenmelerine
2. Bu gibi durumların kişilerin bekledikleri kadar stresli olmayabileceğini öğrenmelerine
3. Geniş bir yelpazeye yayılan zorlu durumlar karşısındaki tepkilerini yönetebilmeleri ve tolere edebilmeleri için becerilerine güven duymalarına yardımcı olacaktır.

Gerekçe

Yetişkinlere tepkilerini yönetmeyi öğrenmeleri için bir gerekçe sunmak için şöyle diyebilirsiniz:

Gerekçe: Yetişkin	<p>Stresli durumlar, günlük uğraşlar ve afetin anımsatıcıları ile karşı karşıya kalmak üzüntü, öfke, korku, endişe ve kızgınlık gibi güçlü tepkilere neden olabilir. Güçlü olumsuz duygular ve bedensel tepkiler (kalp atışlarının hızlanması veya gergin, korkmuş hissetmek gibi) gelecekte sağlık problemlerine yol açabilir (tansiyonun yükselmesi gibi).</p> <p>Her gün rastladığınız şeyler veya gördüğünüz yerler, sesler ve kokular gibi birçok şey sana afeti anımsatabilir. Belirli kişiler de afet anımsatıcısı olabilirler, hatta yakın arkadaşlar veya aile bireyleri bile. Anımsatıcılarla tekrar tekrar karşılaşmak sende kronik bir stres yaratır ki bu da enerjini tüketir ve seni barut gibi yapar.</p> <p>Stresli durumlara veya anımsatıcılara karşı tepkilerini yönetmeyi öğrenmen pratik gerektirir, ama her pratik yaptığında kendini biraz daha iyi hissedeceksin. Ayrıca çok önemli bir ders de öğreneceksin: sandığından daha fazla kontrole sahip olduğunu göreceksin. Tetikleyiciler sende tekrar tekrar aynı tepkilere neden olmayacaktır. Eğer üzülürsen veya sinirlenirsen, kendini sakinleştirebilirsin, böylece tepkilerin o kadar rahatsız edici olmayacaktır.</p>
------------------------------	---

Çocuklara bir gerekçe sunmak için de şunları söyleyebilirsiniz:

Gerekçe: Çocuk	<p>Kötü bir şey olduğunda, daha sonra bunu sana anımsatacak birçok yol olabilir. Bazı yerlere gidebilir, bazı şeyleri görebilir, sesler duyabilir, ya da sana olanları hatırlatan, seni korkmuş, endişeli, üzgün ve hatta öfkeli hissettiren insanlarla birlikte olabilirsin. Bu hatırlatıcılara tepkilerin evde, okulda veya arkadaşlarıyla yaptığın işlerin önüne geçebilir. Ayrıca, hayatınızdaki değişiklikler gibi başka şeyler için endişelenebilir veya üzülebilirsin. Bu tepkilerle başa çıkma becerilerini öğrenmen ailen ve arkadaşlarıyla daha iyi geçinebilmene, okulda daha başarılı olabilmene ve istediğin şeyleri severek yapmana yardımcı olur. Bu becerileri öğrenmen pratik gerektirir. Ama her deneyişinden sonra daha iyi olacağını göreceksin. Ve bu arada çok önemli bir ders öğreneceksin: kontrolünün sandığından daha fazla olduğunu göreceksin.</p>
---------------------------	--

Bir Tetikleyici Durumu Tanımlamak

Önce afet veya travmatik olaya maruz kalandan, yakın zamanda yaşadığı ve güçlü zorlayıcı duygulara neden olan stresli durumu tanımlamasını isteyin. Ona, bu durumun farklı nedenlerden stresli olabileceğini anlatın:

- Sana afetin acı hatıralarını veya bir sevdiğinin kaybını anımsatmış olabilir
- Zorlayıcı günlük sorunlarla başa çıkmayı içeriyor olabilir
- Bir iş görüşmesi, yeniden taşınmak zorunda kalma veya okulda önemli bir sınava girmek gibi başka zorlu durumları da içeriyor olabilir

Tetikleyici Durum Öncesinde, Esnasında ve Sonrasında Yardımcı olan Stratejiler Kullanın

Daha sonra, zorlayıcı tetikleyici durumları yönetmek için üç ana strateji olduğunu açıklayın:

1. Olması muhtemel stresli durumları veya anımsatıcıları bekle ve onun için hazırlıklı ol
2. Stresli durumları ve anımsatıcıları yönetmek için ortaya çıktıklarında elinde bir planın olsun (beklenmeyen tetikleyiciler için özellikle önemli)
3. Tetikleyiciden sonra toparlanman için kendine zaman ver

Stresli durumlara ve anımsatıcılara karşı vereceğiniz tepkileri yönetmek için stratejileri aşağıda göreceksiniz. Her birinin stresli durumdan önce, esnasında ve sonra nasıl kullanabileceğini afet veya travmatik olaya maruz kalanlarla kararlaştırın. Bunların bazılarını zaten yaptıklarını söylerlerse biraz daha eklemenin yardımcı olan olacağını anlatın.

- **Kendine Dikkat Et:** Fiziksel sağlığına, sağlıklı beslenmene, düzenli egzersiz ve yeterli uykuna dikkat ederek bedeninin ve zihninin stres ile daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabilirsin.
- **Olumlu Aktiviteleri Planla:** Anlamlı ve yardımcı olan bulduğun yapıcı aktivitelerle meşgul ol.
- **Sakinleştirici Stratejiler Kullan:** Nefes ve olumlu dikkat dağıtıcı aktiviteler kullan (örneğin; müzik, filmler, yürüyüş veya sosyal etkileşim). Sessiz bir yerde kısa bir mola ver ve huzurlu bir görüntü veya düşünceye odaklanarak bedenini ve zihnini rahatlat. Kendini sevdiğin ve huzur verici bir yerde veya sevdiğin bir aktiviteyi yaparken hayal et.
- **Ayrımcılığı Kullan:** Durum veya anımsatıcı ile afetin kendisini ayrı tut. Durum ve anımsatıcının afetten hangi yollarla ayrıldığını düşün. Kendine bu deneyimin yalnızca bir anımsatıcı olduğunu hatırlat, örneğin, “O, o zamandı, bu şimdi-öncekinden farklı bir yerdeyim,” diyebilirsin.
- **Yardımcı olan Düşünceyi Kullan:** Olumlu bir zihinsel tutuma sahip olmak, kendi kendini engelleyen ifadeleri kontrol etmek ve cesaretli kalmak için yardımcı olan düşünme becerilerini kullan.
- **Sosyal Yardım Al:** Destek için kendine yakın birini seç. Ona durum hakkında neler hissettiğini anlat. Birinin senin elini tutması kadar basit bir

şey bile sana fiziksel ve duygusal tepkilerini sakinleştirmekte yardımcı olacaktır.

- **Yazma Becerini Kullan:** Kendini sakinleştirmek için nasıl hissettiğini ve neden öyle hissettiğini yaz ve duygularınla nasıl başa çıkacağını veya duygularını başkalarına nasıl aktaracağını kararlaştırmak için kendine zaman ver.
- **Manevi ve Dini Uygulamaları Kullan:** Bu uygulamalar (örneğin; dua etmek, meditasyon, farkındalık, şefkat) seni rahatlatabilir ve sana güç ve umut hissi verir.

Adım 3: Tepkileri Yönetmek İçin Bir Plan Yaratın

Daha sonra, afet veya travmatik olaya maruz kalanın seansı takip eden günlerde seçilen stratejiyi veya stratejileri nasıl kullanacağını ve pratik yapabileceğini planlamak için *Tepkileri Yönetme Tablosunu* kullanın. Kişinin kullanabileceği belirli durumları tanımlamasına yardımcı olun. İlgili adımları tekrar gözden geçirin ve kişinin sorabileceği her soruya yanıt vermeye çalışın. Pratiğin önemini vurgulayın: ne kadar çok yaparsan senin için daha kolay ve etkili bir hal alır.

Çocuklarla çalışırken tepkilerini yönetebilmek için atmaları gereken adımları prova edin, örneğin zorlayıcı deneyimi anımsatan şeyleri ebeveynlerine anlatmalarını isteyebilirsiniz. Küçük çocuklar için, ebeveynleri/bakımverenleri planlama sürecine dâhil edin ve onlara planı anlatın, böylece çocuğun planı gerçekleştirmesine yardımcı olabilirler.

Takip Seansı: Tepkileri Yönetmek Planını Değerlendirme

Eğer afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi yeni bir seans için dönerse, olumsuz tepkileri yönetmek için kullandığı becerileri değerlendirin. Seçtiğiniz planı sonuna kadar uygulamış mı? Eğer uyguladıysa işe yaradığı mı? Gösterdiği her çabayı övün, hangi becerilerin yardımcı olan olduğunu keşfedin, kişinin tepkilerini daha iyi yönetmek için neleri farklı yapması gerektiğini araştırın. Bu tartışma sırasında aşağıdakilere odaklanın:

- Beceriler ne kadar işe yaradı
- Kişi tepkileri yönetmek konusunda ne öğrendi
- Eğer bir beceri işe yaramadıysa, onun nasıl daha iyi bir hale dönüştürüleceğini kararlaştırın (veya yardımcı olan olabilecek başka bir beceri seçin). Kişi, tepki yönetme pratiğini yaparken yanında birinin olmasının problem çözmenin bir parçası olduğunu unutmayın; kişinin çevresinde bulunanlar, kullanılan tepki yönetme becerilerinin başarısını arttırabilir veya engelleyebilir, bunu da aklınızdan çıkarmayın.
- Kişinin yardıma ihtiyaç duyduğu bir olumsuz tepki varsa, bir başka beceri seçin.

Beceri 5:

Yardımcı olan Düşünmeyi Desteklemek

Hedef	Afet veya travmatik olaya maruz kalanların kendi kendilerine afet deneyimi veya şimdiki durum hakkında ne söylediklerini tanımlamak ve daha az stresli düşünme yollarını seçmek
Gerekeçe	Afet sonrası ortama uyum sağlamaya çalışırken, birçok kişi afetle ilgili düşüncelerin sıkıntılarını yaşar. Olumsuz düşünceler korku, ümitsizlik, öfke, endişe, üzüntü ve suçluluk gibi olumsuz duyguları besler. Düşünmenin daha yardımcı olan yollarını tanımlamak ve pratik yapmak duygudurumunu yükseltebilir ve duygusal ve fiziksel tepkilerin yarattığı stresi azaltabilir.
Kimler için	Şu konularda endişeleri olan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar: *Sıkıntı veren duygusal ve fiziksel tepkiler *Aşırı öz eleştiri yapmak ve olumsuz davranışlarda bulunmak *Korkulara ve endişelere yönelmek
Zaman	30-45 Dakika
Materyaller	Yetişkinler: <i>Yardımcı olan Düşünme Bildirisi</i> <i>Yardımcı olan Düşünme Tablosu</i> <i>Kıyaslama Tablosu</i> Çocuklar: <i>Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme Bildirisi</i> <i>Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme/ İyi Eğitim, Kötü Eğitim Tablosu</i>
Beceri Adımları	Yardımcı olan Düşünmenin Gereçeklerini Açıkladıktan Sonra: 1. Yardımcı olmayan Düşünceleri Tanımlayın 2. Yardımcı olan Düşünceleri Tanımlayın 3. Yardımcı olan Düşünceleri Tekrarlayın 4. Yardımcı olan Düşünceler Pratiğini Saptayın

Yardımcı olan Düşünme için Gerekeçeyi Açıklayın

Kendimiz hakkında düşünme biçimlerimiz ve başımıza gelenler, duygularımızı ve davranışlarımızı şekillendirir. Her ne kadar olanları değiştiremezsek de kendimizi daha umutlu ve daha az bunalmış hissetmemizi

sağlamak için düşüncelerimizin odağını değiştirebiliriz. Burada sunulan stratejiler, afet veya travmatik olaya maruz kalanların, özellikle de düşünceleri aşırı öz eleştiri ve olumsuzluk içeriyorsa, kendileri ve içinde buldukları durum hakkında yardımcı olan düşünme yollarına odaklanmalarına yardımcı olabilir. Zorlayıcı olanlar yerine yardımcı olan düşüncelere odaklanarak, kişiler duygudurumunu yükseltebilir ve yaşadıklarıyla daha etkin bir biçimde başa çıkmanın adımlarını atabilir. Bu modüldeki stratejiler afet veya travmatik olaya maruz kalanların afet hakkındaki düşüncelerine ve onun yaşamlarındaki etkilerine nasıl bakmaları gerektiği konusunda yardımcı olur. Kişiler düşüncelerinin, duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediklerini ve zorlayıcı düşünceler yerine yardımcı olan düşüncelere nasıl odaklanacaklarını öğrenirler.

Başlangıç için, aynı olay hakkında farklı düşüncelerin nasıl farklı duygulara neden olabileceğini gösteren basit bir örnek verin. Burada amaç, bazı düşünceler zorlayıcı duygulara yol açarken bazılarının ise yol açmadığını göstermektir. Bunu şöyle anlatabilirsiniz:

Gerekçe: Yetişkin	<p>Belirli durumlar insanları belirli duygulara yönlendirirler. Örneğin, trafikte sıkışıp kalmak bazı kişileri çok daha sinirli yapar. Bununla birlikte, insanların belirli bir durumda nasıl hissettikleri üzerinde önemli bir etki, durum hakkında nasıl düşündükleridir. Eğer bir adam trafikte sıkışıp kalırsa, “En azından o sıkıcı sabah toplantısına katılmayacağım,” şeklinde düşünerek kendini mutlu hissedebilir. Düğün yandan, eğer “Geç kalacağım ve patronum beni cezalandıracak,” şeklinde düşünürse bu onu endişeli yapar. Ya da “Neden sürekli bu aptal sürücülerin arkasında takılıp kalıyorum?” biçiminde düşünürse, kendini öfkeli ve sinirli hissedebilir. Şunu anlamak önemlidir:</p> <ul style="list-style-type: none">- Düşünceler duyguları etkiler. Kızgın düşünceler kızgın duygular, endişeli düşünceler endişeli duygular, ümitsiz düşünceler ümitsizlik yaratır ve sakinleştirici düşünceler kişilerin sakinleşmesine yardımcı olur.- Düşünceler ve duygular birbirlerinden farklıdır. Düşünceler, bir çizgi filmdeki düşünce balonu gibi aklımızdan geçen kelimeler, cümleler veya zihinsel resimlerdir. Duygular, bir düşünceyi düşündüğümüzde bedenimizde hissettiklerimizdir. Örneğin, korktuğumuzda sırtımızda soğuk soğuk terleme, göğsümüzde baskı, üz olduğümüzde göğsümüzde ağırlık veya heyecanlandığımızda ayaklarımızın yerden kesildiğini hissedebiliriz.
------------------------------	--

	<p>Olay: Trafikte sıkışıp kalmak</p> <p>1. Düşünce: Geç kalacağım ve başım derde girecek</p> <p>2. Düşünce: Neden bu aptal sürücülerin arkasına takılıp kalıyorum?</p> <p>3. Düşünce: Sıkıcı toplantıya katılmadığım için iyi bir bahanem var</p> <p>Duygu: Endişe</p> <p>Duygu: Hayal kırıklığı</p> <p>Duygu: Rahatlama</p> <p>Bir afetin ardından kişilerin kendileri ve dünya hakkındaki düşüncelerinin değişmesi normaldir. Örneğin, afet veya travmatik olaya maruz kalanlar dünyayı stresli, tahmin edilemez ve tehlikeli bir yer olarak görürler. Durumlarını ümitsiz bulurlar ve diğer kişilere güvenmekte güçlük çekerler. İnsanların afet sırasında olanlar hakkında derinden üzüntü duymasını anlayabiliriz. Yine de stres altındaki kişilerin sıkıntılı duygularını artırarak durumlarını daha da kötüleştiren düşünce alışkanlıkları geliştirebileceklerini bilmek yardımcı olur. Yardımcı olmayan düşünce alışkanlıkları arasında, “Hiçbir şey kesinlikle iyi gitmiyor” veya “Asla bundan daha iyi olmayacak,” gibi cümleleri sayabiliriz. Bu düşüncelere yardımcı olmayan diyoruz çünkü bunlar bunalmışlık ve ümitsizlik duygularını artırarak durumla başa çıkmayı daha da zorlaştırıyor.</p> <p>Stres altındaki kişiler, bu yardımcı olmayan düşüncelerin farkında olmanın yardımcı olan olduğunu savunuyor. Durumlarıyla başa çıkmayı kolaylaştırabilecek daha yardımcı olan düşüncelerin olup olmadığını düşünürler. Örneğin, “Hiçbir şey kesinlikle iyi gitmiyor,” biçiminde düşünmek yerine kişi “Bu benim için zor bir dönem ama bazı şeyleri iyi yapıyorum,” şeklinde düşünebilir. İnsanlar nadiren ne düşündüklerini incelemek için zaman ayırırlar, bu nedenle yardımcı olmayan düşünceler otomatik olarak gerçekleşmeye devam eder. Temel strateji, önce afet ve yaşamınız üzerindeki etkileri hakkındaki düşüncelerinizi incelemek için biraz zaman harcamaktır. Daha sonra hangi düşüncelerin yardımcı olmayan olduğunu test etmenin yollarını ve onların yerine yardımcı olan düşüncelere odaklanmayı öğreneceğiz. Son olarak, daha gerçekçi ve yardımcı</p>
--	--

	olan düşüncelere odaklanmanın bazı yollarını göreceğiz.
Gerekçe: Çocuk	<p>Bugün seninle düşünce şeklinin duygularını nasıl etkilediği konusunda konuşacağız. Sana iki çocuk hakkında bir örnek vereyim:</p> <p>Bir sabah birinci çocuk uyanıyor ve pencereden baktığında şiddetli bir yağmurun yağdığını görüyor. “Bu korkunç! Feci bir fırtına gelebilir ve çok kötü şeyler olabilir!” şeklinde düşünüyor. Sence o ne hissediyor? (Kötü hissetmek ve korkmakla ilgili yanıtları destekleyin.)</p> <p>İkinci çocuk uyanıyor ve yağmuru görüyor. “Bu harika! Yağmurda oynamayı seviyorum ve bugün sıkıcı antrenmanları da kaçırma fırsatım oldu!” şeklinde düşünüyor. Sence o ne hissediyor? (Mutlu ve olumlu duygularla ilgili yanıtları destekleyin.)</p> <p>Görüyor musun, iki çocuk da aynı durumda uyanıyor - yağmurlu bir gün- ama ikisinin duyguları çok farklı olabiliyor.</p>

Çocuklarla çalışırken çocuğa bir çöp adam çizdirin ve düşünce balonuna olumsuz düşüncesini yazdırın. Sonra çocuğun olumsuz duyguları boyamasını isteyin. Bu yolla düşünceler ve duyguların birbirlerine nasıl bağlı olduğunu gösterebilirsiniz. Çocuğa bir başka çöp adam çizdirin ve balonun içine olumlu düşünceleri yazdırın. Çocuk daha olumlu duyguları boyadığında iki resim arasındaki farklılıkları belirleyin. Hatta bazı çocuklar her bir figüre isim vermek isteyebilir. Bu modül boyunca, her bir düşüncenin hangi figürü temsil ettiğini belirleyerek çocuğun yardımcı olan ve yardımcı olmayan düşüncelerini belirlemesine yardımcı olun.

PİB Uygulayıcı Uyarısı

Afet veya travmatik olaya maruz kalana, yardımcı olan düşüncelere odaklanması konusunda yardımcı olmak, sadece olumlu düşünceleri düşünmekle aynı şey değildir. Afet sonrasında kişinin yaşadığı travma veya kayıp gerçeğini, bildirilen inançlarını inkâr ederek ya da eleştirerek hafife almak konusunda çok dikkatli olmalıyız. Kişinin düşündüğü her şeyin kendi deneyimi bağlamında *anlaşılabilir* olduğunu, ancak yardımcı olmayan düşüncelere daha az ve yardımcı olan olanlara daha fazla odaklanmanın kişinin ilerlemesine yardımcı olacağını belirtmelisiniz. Kişinin düşüncelerinin haklı olup olmadığı konusunda onunla bir tartışmaya asla girmeyin, bunun yerine bu düşüncelerin duyguları ve eylemleri üzerindeki etkisini test etmesine yardımcı olun. Burada amaç, kişilerin, sıkıntıya neden olan ve dolayısıyla iyileşmeyi engelleyen düşünceler yerine, onları harekete geçirme ve enerji verme eğiliminde olan yardımcı olan düşünceleri belirlemelerine ve bunlara daha fazla zaman ayırmalarına yardımcı olmaktır. Suçluluk meseleleriyle uğraşırken, afet veya travmatik olaya maruz kalan kişinin bazı eylemlerinin suçluluk duygusu uyandırabileceğini kabul etmek rahatsız edici olabilir. Kişinin gerçekten doğru algılarla başa çıkmakta zorlandığını fark

ettiğinizde, onun ruh sağlığı ve diğer hizmetlere başvurmasının yardımcı olan olacağını unutmayın. Bu gibi durumlar genellikle PİB kapsamı dışındadır ve daha yoğun bir müdahale gerektirir.

Kültür Uyarısı

Bazı kültürel geleneklerde, kutsallara inanmak (Tanrı, çok tanrılı din, Karma, Allah, daha başkalarını da sayabiliriz) düşünce, davranış ve duygular üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu inanç iyileşmek için koruyucu bir faktör olarak görülse de inanılan tanrının afete uğrayan kişileri kabul edilemez davranışları nedeniyle cezalandırıldığı düşünülerek olumsuz tepkilere de yol açabilir. Afet veya travmatik olaya maruz kalanların etnik kökenlerine ve dini uygulamalarına bağlı olarak, onlara dini/manevi inançlarının duygularına, davranışlarına ve düşüncelerine nasıl katkıda bulunduğunu veya onları nasıl etkilediğini sorun.

Gelişim Uyarısı

Çocuklar, özellikle de küçük çocuklar, düşüncelerini şekillendirirken genellikle bakımverenlerine ve diğer yetişkinlere güvenirlir. Yaşamlarındaki önemli yetişkinlerin söylediklerine kulak misafiri olarak olumsuz düşünceler edinebilirler. Çocukların yardımcı olmayan düşüncelerine meydan okumanın yanı sıra, bakımverenlerinin yardımcı olmayan düşüncelerini de kısaca değerlendirin ve değiştirin. Bakımverenlere, güçlü olumsuz duyguları (örneğin, korku, hayal kırıklığı, öfke, cesaretsizlik) özel olarak paylaşabilecekleri bir zaman ve yer olacağını, ancak mümkün olduğunca, çocukları için duygusal ve fiziksel bir güvenlik yeri yaratmaları gerektiğini bilmelerini sağlayın. Çocukların afet sonrasında gösterecekleri uyum, afete maruz kalma düzeylerinden çok bakımverenlerin stres düzeyleriyle daha yakından bağlantılı olabilir.

Adım 1: Yardımcı olmayan Düşünceleri Tanımlayın

Bu adımı tanıtmak için, E ekindeki *Yardımcı olan Düşünme Bildirisi* veya *Çocuklar İçin: Yardımcı olan Düşünme Bildirisi*’ni alın ama katlayın ki afet veya travmatik olaya maruz kalan yardımcı olan düşünce alternatiflerine bakmasın. Yardımcı olmayan düşüncelerin birkaç farklı kategorisi olduğunu söyleyin (örneğin; zayıf başa çıkma becerisi, çaresizlik, güven eksikliği, suçluluk, suçlama gibi). Her kategorinin altında listelenen ifadeleri gözden geçirin. Ardından, bu düşüncelerin her birinin nasıl olumsuz duygulara yol açabileceğini tartışın.

Afet veya travmatik olaya maruz kalanın, düşünceleri oldukça doğru olsa da (yani gelecekte bir başka sel meydana gelebilir), bir sonraki selin üstesinden glemeyeceğine dair konuşulmayan varsayımın onun düşüncesinin yardımcı olmayan kısmı olduğunu görmesine yardımcı olun. Böyle bir düşünceyi “Eğer öyleyse” formatına sokmak için *Yardımcı olan Düşünme Bildirisini* kullanın.

Örneğin, “Başka bir sel gelmesi muhtemel ise, O ZAMAN ben bununla başa çıkamam.”

Eğer afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi önce yardımcı olmayan düşünceleri tanımlamakta zorluk çekiyorsa, sırayı değiştirin ve ona ilk önce duyguları, ondan sonra duygularla birlikte ortaya çıkan düşünceleri tanımlamasını söyleyin:

- Afeti düşününce, ne tür tepkiler veriyorsun?
- En güçlü tepkilere odaklanırken, ne gibi düşüncelerin oluyor?

PİB Uygulayıcı Uyarısı

Daha fazla yardımcı olan düşünceleri engelleyen bir faktör de kişinin sosyal ağında bulunanların olayı olumsuz yorumlamalarıdır, örneğin haklarından mahrum bırakılmış grupların yaymaya çalıştığı afet ve afet sonrası ortamın hükümet veya işletmeler gibi güçlü kuruluşlar tarafından kasıtlı göz ardı edildiği söylentileri afet veya travmatik olaya maruz kalanı haliyle etkileyebilir ve yardımcı olmayan düşüncelere itebilir. Bu yorumlama sonrasında adaletsizlik, zulüm ve güçsüzlük algıları ortaya çıkabilir ve onlarla birlikte öfke duygularını veya intikam alma arzusunu tetikleyebilir. Bu yorum bir grup tarafından dile getirildiği için, ona kişisel olarak karşı çıkmak çok zor olabilir. Burada toplum liderleri ile birlikte çalışarak toplum üyeleri için daha yardımcı olan bir yorum üretmek ve paylaşmak önemlidir. Bununla birlikte, bu grupların sahip olduğu bazı görüşlerin kısmen kendi koşullarının gerçekliğini yansıtabileceğini unutmayın. Grup ortamının sağladığı büyük bir avantaj da vardır, bazı bireyler diğer grup üyelerine bakarak aşırı olumsuz ve yardımcı olmayan düşünceleri kolayca tanımlayabilirler.

Adım 2: Yardımcı olan Düşünceleri Tanımlayın

Yardımcı olmayan bir düşünceyi tanımlamak ("Asla güvende olamam"), afet veya travmatik olaya maruz kalanın onu daha yardımcı olan bir düşünceyle değiştirmesine yardımcı olmaz ("Çoğu zaman güvendeyim"). Bu yüzden, sonraki adım yardımcı olan düşünceleri tanımlamak, açıklığa kavuşturmak ve alternatiflerini yazmak olmalıdır. Başlangıç olarak ona *Yardımcı olan Düşünme Bildirisini* yeniden verin. Kişinin daha önce yardımcı olan olmayan düşünceleri ve duyguları gözden geçirdiği gibi, şimdi de alternatif yardımcı olan düşüncelere ve sonucundaki duygusal tepkilere göz atmasını isteyin.

Ardından, *Yardımcı olan Düşünme Tablosunu* çıkarın. Eğer kişi bazı alternatif iyi düşünceleri ve düşünmenin daha iyi yollarını tanımlayabilirse, işin çoğunu ona bırakın. Eğer kişilerin odaklanmak için yardımcı olmayan düşünceler yerine yardımcı olan düşünceleri belirleme konusunda yardıma ihtiyaçları varsa onlara koydukları hedefleri anımsatabilir veya zorlukların üstesinden gelmekle ilgili (örneğin; çocuklarına yardım edebilmeleri veya iş bulabilmeleri için korkularını yenmek) kendileri için ne gibi hedefler olabileceğini sorabilirsiniz. Daha sonra, hedeflerine doğru ilerleme yapmalarına yardımcı olacak düşünceleri belirleyip belirleyemeyeceklerini sorun. Ayrıca, afet veya travmatik olaya maruz

kalan kişinin uygulaması için doğrudan alternatif düşünceler önerebilirsiniz. Siz ve afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi yardımcı olan düşünceler üretirken, onların kişide ne gibi duygular yarattığını sorun ve olumluya odaklanın: daha fazla kontrol hissi, kendisini güvende ve umutlu hissetmek. Şöyle bir şey diyebilirsiniz:

Yardımcı olan Düşünceleri Tanımlamak	<p>“İşe gitmeye korkuyorum çünkü çok fazla stres altında olduğum için hatalar yapıp daha fazla stres yaratabilirim,” şeklindeki bir yardımcı olmayan düşünceyi tanımladın ve biz bu düşüncenin açığa vurulmamış tarafının “daha fazla stres kaldıramam” olduğunda karar kıldık. Alternatif bir yardımcı olan düşünce ortaya çıkarmakta zorlanıyorsun. Kendin için tanımladığın hedeflerden biri zarar gören evini yenilemek ve çocuklarla güzel bir tatil yapmak için daha fazla para kazanmak. Bu hedefe odaklanmaya ne dersin? “Hata yapmaktan korksam da bunu günü gelince ele alırım ve evimi yenilemek ve çocukları tatile götürmek için yeterli parayı kazanmayı aklımdan çıkarmam. Ve eğer bir hata yaparsam Tepkileri Yönetmekteki hareket planımı kullanarak stresi yönetirim,” şeklinde yardımcı olan bir düşünceye sahip olabilirsin. Bu düşünce, sana yardımcı olmayan düşünceden çok daha fazla enerji verir motive etmiyor mu?</p>
---	--

Farklı Çocuk Egzersizleri

Çocukları düşünce tartışmalarına ortak etmek için aşağıdaki oyun ve aktiviteleri kullanmak çok yardımcı olan olacaktır:

Balığa Gitmek (Okul öncesi ve ilkokul çocukları için uygun)

Renkli kartonlardan birkaç balık yapın, üst kısmı boş olsun. Ve alt kısmına yardımcı olan ve yardımcı olmayan düşüncelerin resimleri olsun. Her balığın ağzına bir ataş takın. Çocuğa bir ip takılı ve ipin ucuna bir mıknatıs bağlanmış bir “olta” (örneğin yemek çubuğu, kalem, pipet) verin. Çocuklar “yardımcı olan” balık için “balığa gider”. Bir balık yakaladıktan sonra çocuk resmi inceler ve siz stratejiyi anlatırsınız. Çocuk balığı tutmaya (çünkü yardımcı olan) veya balığı geri atmaya (çünkü yardımcı olmayan) karar verecektir. Çocuğa “tutulan balık” stratejisini hayatında nasıl kullanabileceğini anlatın. Ardından çocuğun stratejiyi uygulamasına yardımcı olun.

Hafıza Oyunu (Okul öncesi ve ilkokul çocukları için uygun)

Üzerlerinde yardımcı olmayan düşünceler, yardımcı olan düşünceler, olumsuz duygular, yardımcı olan duygular yazan dizin kartlarını yazılanlar görülmeyecek biçimde yere koyun. Çocuk yardımcı olmayan bir düşünce ile

olumsuz duyguyu çakıştırdığında bir puan kazanacaktır. Yardımcı olan düşünce ile olumlu duyguyu çakıştırmak da puan kazandırır.

İyi Koç, Kötü Koç (İlkokul çocukları ve ergenler için uygundur)

Ergene, başının yanında boş karikatür konuşma baloncukları olan, spor yapan bir gencin renkli bir resmini ve "İyi Bir Koç Ne Diyor" başlığını sunun. Sevdiği bir spor yıldızını tanımlamasını söyleyin ve ona bu yıldızın her oyunda çok iyi oynayıp oynamadığını sorun. Genç kaçınılmaz olarak "hayır," dediğinde ona yıldızın kötü oynadığı son oyunu anlatmasını söyleyin. Sonra, "Yıldız takımın koçuyla konuşmak için döndüğünde, iyi bir koç ne der?" diye sorun. Boş olan konuşma balonlarının içine ergenin tanımladığı yardımcı olan ve teşvik edici cümleleri yazın (örneğin; "elinden gelenin en iyisini yaptın", "bir dahaki sefere daha iyisini yapacaksın", "golü atmayı başarana kadar çalışmaya devam et,") Sonra ergene bu kez üzerinde "Kötü Bir Koç Ne Der?" yazısı bulunan benzer bir resmi gösterin ve ona oyuncunun kendisini daha da kötü hissedeceği yardımcı olmayan cümleleri balonun içine yazmasını söyleyin. Yardımcı olan ve yardımcı olmayan "koç" yorumlarını tanımladıktan sonra ergen çocuğa, "Senin kafanın içinde de böyle konuşan bir koç var. Hata yaptığında kafanın içindeki koç ne tür şeyler söylüyor?" Ek E'deki *Çocuklar İçin: Yardımcı olan Düşünme/İyi Koç, Kötü Koç* tablosunu kullanmak bu düşünceleri kaydetmekte size yardımcı olabilir. Birlikte yardımcı olan ve yardımcı olmayan düşünce kavramlarını tartışın ve afet veya travmatik olaya maruz kalanın kafasındaki "Kötü Koçun" sesini kovup yerine "İyi Koçun" sesini koyması konusunda anlaşmaya varın. Ayrıca ergenin kullandığı spesifik ve kendine özgü yardımcı olan ve yardımcı olmayan yorumları kararlaştırın ve kendine özgü yorumların pratiğini yaptırın.

"Koçluk" örneğine alternatif olarak, bir çocuk veya ergenden, belirli bir düşünceye sahip başka bir çocuğa ne gibi tavsiyelerde bulunacağını konuşmasını isteyin. Benzer bir afetten çıkmış diğer çocuğun olası düşünce türleri üzerinde konuşun. Sonra her düşüncenin yardımcı olan mı yoksa yardımcı olmayan mı olduğunu sorun. Yardımcı olmayan düşünceler için, afet veya travmatik olaya maruz kalana, hayali çocuğa daha olumlu ve yardımcı olan düşünme yolu hakkında ne gibi önerilerde bulunacağını sorun. Bu egzersiz için çöp adam figürlerini de (daha önceden çizilmiş olan) kullanabilirsiniz.

Adım 3: Yardımcı olan Düşünceleri tekrarlamak

Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi bazı yardımcı olan düşünceleri tanımladıktan sonra ona durumu hayal etmesini ve olumsuz düşüncelere ve duygulara karşı koymak için yardımcı olan düşünceleri sesli bir biçimde tekrarlamasını söyleyin. Bu, kişiye, yardımcı olmayan düşünceyi kasıtlı olarak yardımcı olan düşüncelerle değiştirme deneyimine alışma şansı verir. Ayrıca size de kişinin yardımcı olan düşünce kavramını ne kadar anladığını görme şansı sağlar. Kişiye, bu aşamada bu düşüncelere tamamiyle inanmasını beklemediğinizi, ama yardımcı olan düşünceleri önündeki birkaç günde denemesini ve kendisini daha iyi

hissedip hissetmediğine karar vermesini söyleyin. Ona, bu yeni düşüncelerin hedeflerine doğru ilerleme kaydetmesine nasıl yardımcı olacağını hatırlatın.

Yardımcı olmayan düşüncelere bağlanıp kalan afet veya travmatik olaya maruz kalanlara diğer stratejileri sunabilirsiniz:

- E ekindeki *Kıyaslama Tablosunu* kullanarak kişiye o düşünceye bağlanıp kalmaya devam ettiğinde neler kazanacağını, düşünceden vazgeçerse neler kazanabileceğini göstermeye çalışın.
- Endişeyi azaltmak, güveni arttırmak için beyin fırtınası yapmanın diğer yollarını *Problem-Çözme Becerisini* kullanın.
- Kişiyi yardımcı olmayan düşüncelerden uzak tutmak ve düşünmek için harcanan zamanı sınırlamak için hem *Olumlu Aktiviteler Programını* hem de *Yardımcı olan Düşünmeyi* kullanın.

Adım 4: Yardımcı olan Düşünceleri Pratik Yapmasını Söyleyin

Afet veya travmatik olaya maruz kalana, yardımcı olan düşünmenin anahtarının, günlük yaşamı boyunca yardımcı olan düşünceleri tekrarlamak olduğunu söyleyin. Yardımcı olmayan düşüncesinin ortaya çıkabileceği bir durumu tanımlamasını isteyin. Sonra o durumu gözünde canlandırmasını ve olumsuz düşüncelerin yerine yardımcı olan düşünceleri koymayı pratik yapmasını söyleyin. Bu yardımcı olan düşünce becerilerini kullanmanın yeni bir şey öğrenmek gibi olduğunu yineleyin; pratik ile daha iyi olacağını belirtin. Kişileri günlük olarak yardımcı olan düşünme becerilerini pratik yapması konusunda teşvik edin. Yardımcı olmayan bir düşünce fark ettiklerinde onun yerine yardımcı olan bir düşünce koymayı önerin. Ayrıca, çalışma sayfalarını ileride dönüp bakmak ve pratik yapmak için saklamalarını söyleyin. Kişileri özellikle de çocukları, bu becerileri başardıklarında kendilerini kutlamaya teşvik edin.

Yardımcı olmayan Düşünceleri Test Etmek

Düşüncelerini değiştirmekte zorlanan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar için, doğru olup olmadığını anlamak için yardımcı olmayan düşünceyi “test” etmeyi önerin. Örneğin, eğer kişi kendisini tekrar güvende hissetmeyeceğine inanıyorsa, ondan bir sonraki hafta içinde kendisini güvende hissetmeyeceği bir durumun içine girerek bu inancını test etmeyi isteyin. Daha gerçekçi bir biçimde düşünmenin yardımcı olan olup olmadığını anlamak için bu çok güçlü bir yoldur.

Afet veya travmatik olaya maruz kalanlara bir test hazırlamaya kalktığınızda, büyük olasılıkla bir dirençle karşılaşacaksınız. Bu gibi durumlarda, kişileri beceri pratiğini yerine getirmek için cesaretlendirin, hatta uzun zamandan beri karşılaşmamak için kaçındıkları bir durum olsa bile. Testi daha yönetilebilir hale getirmek için birlikte küçük bir ilk adım belirleyin (örneğin; stresi tetikleyen bir yerde kısa bir süre kalmak ve sonra daha uzun süreleri denemek ya da duruma yavaş yavaş yaklaşmak). Beceri pratiğini tamamlamak için adımlar atarken, yardımcı

olmayan düşünceyi çürüten ve başka düşünceleri test etme konusundaki güvenlerinin arttığını gösteren bulgulara sahip olacaklardır.

Gelişim Uyarısı

Çocuklar için bu aktiviteyi “dedektif oyunu” olarak isimlendirebilirsiniz. Çocukların (ve bakımverenlerin) günlük yaşamlarında ipuçları toplamalarına yardımcı olun. Bu ipuçlarının yardımcı olmayan düşünceyi destekleyip desteklemediğini veya bunun yerine daha iyi bir düşüncenin kullanılabileceğini gösterip göstermediğini tartışın. Çocukların daha büyük bir destek duygusu hissetmelerine yardımcı olmak ve yetişkinlerin kendi yardımcı olmayan düşüncelerinin bazılarını karşı koymalarına yardımcı olmak için bakımverenleri bu alıştırmaya dahil edin.

Takip Seansı: Yardımcı olan Düşünme Planını Değerlendirme

Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişiye, son seanstan sonra Yardımcı olan Düşünme becerisini kullanıp kullanmadığını sorun ve eğer kullandıysa ne olduğunu öğrenin. Değerlendirme sırasında, yardımcı olan düşünce konusunda pratik yapmak için gösterdiği her çabayı övün. Şunları da seansa dâhil edin:

- Kişinin daha önce tanımladığı yardımcı olan düşünmenin ve yardımcı olan ve yardımcı olmayan düşüncelerin gerekçelerini kısaca tekrar gözden geçirin
- Yardımcı olan düşünceleri pratik yaparken olanlar hakkında kişinin verdiği rapor (eğer kişi pratik yapmadıysa, nedenlerini araştırın ve pratiği yeniden uygulamayı düşünün). Kişi, yardımcı olmayan düşünceler aklına geldiğinde fark etti mi? Yardımcı olmayan olanlara karşı koymak için yardımcı olan düşünceleri hatırlayabildi mi? Bunu yapmanın ne gibi etkileri oldu?
- Kişi bu düşünceyi test etti mi? Eğer ettiyse ne oldu ve kişi ne öğrendi?
- Eğer yardımcı olan düşünme metodu kişi için işe yaradıysa, bir başka yardımcı olmayan düşünceyi tanımlamayı ve onun yerine yardımcı olan düşünceleri yerleştirmeyi düşünün. Ona yardımcı olan düşünmeyi sesli olarak tekrarlamasını söyleyin ve daha fazla pratik verin.

Beceri 6:

Sağlıklı Sosyal Bağları

Yeniden İnşa Etmek

Hedef	Olumlu ilişkileri ve toplum desteğini kazanmak için bağları arttırmak
Gerekçe	Aileden, arkadaşlardan ve toplumun bireylerinden alınan sosyal destek, afetten sonra afet veya travmatik olaya maruz kalanların duygusal ve güncel ihtiyaçlarına yardımcı olarak iyileşmeyi çabuklaştırır.
Kimler için	Şu konuda endişeleri olan afet veya travmatik olaya maruz kalanlar için: *Arkadaşları veya ailesi tarafından yalnız bırakıldığını ve bağlarının koptuğunu hissedenler *Sosyal ve toplumsal ağlarla araları bozulanlar *Yalnızlık çekenler *Yeni bir çevrede yaşayanlar *Takdir görmediğini ve işe yaramadıklarını hissedenler *Kendilerine olan güveni azalanlar *Toplum desteğine ve kaynaklarına ulaşmakta zorluk çekenler *Yaşadıklarını ve duygularını anlatacak kimse bulamayanlar *İhtiyacı olan başkalarına nasıl yardım edeceklerini bilmeyenler
Zaman	20-30 Dakika
Materyaller	Yetişkinler: Sosyal Bağlar Listesi Sosyal Bağlar Tablosu Altı Adımda Sosyal Destek Vermek Altı Adımda Sosyal Destek Almak Sosyal Destek Çeşitleri Tablosu Çocuklar: Çocuklar için: Sosyal Harita Tablosu
Beceri Adımları	Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmenin Gerekçelerini Açıkladıktan Sonra: 1. Bir Sosyal Bağlar Haritası Geliştirmek 2. Sosyal Bağlar Haritasını Gözden Geçirmek 3. Bir Sosyal Destek Planı Yapmak

Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmenin Gerekçelerini Açıklayın

Afetlerin sosyal bağlar üzerinde çok büyük etkileri olur. Kişiler, genellikle sosyal destek çevrelerinde büyük bozulmalar yaşarlar (örneğin; ayrılıklar, teması kaybetmek, yeni bir yaşam ortamı). Yaşadıkları afetten sonra konuşacak birilerini ararlar ama kendilerini dinleyecek kimseyi bulamazlar veya kendilerini sosyal ve toplumsal çevreden izole ederler. Afet, kişinin sosyal ağı içindeki herkesi etkileyebileceği için kişiler başkalarının “hikâyesini” dinlemek istemeyebilir ve insanlardan kaçınırlar çünkü kendi stresleri başkalarına destek vermeyi engeller. Bunun dışında, afetlere verilen tepkiler ilişkileri olumsuz yönde etkiler (örneğin; artan öfke, hayal kırıklığı). Bu yüzden, birçok afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi sınırlı sosyal destekle yetinir veya bağları azalır.

Aile üyeleri (hatta çocuklar) veya iş arkadaşları da dahil olmak üzere her gün gördüğümüz insanların destek sağlayabileceğini unutmak kolaydır. Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi, mevcut ağındaki insanları sorunla “yüklemekten” korkuyorsa veya mevcut ağın yetersiz olduğunu düşünüyorsa, onu genişletmesi gerekebilir. Afetler ek stres ve bunalım yarattığı için birçok kişi karşılıklı destek için başkalarına yanaşmazlar çünkü kendilerini çok meşgul, bunalmış veya başkalarının dertlerini yüklenemeyecek kadar bitkin hissederler. Eğer kişiler başka bir yere taşındıysa-geçici veya kalıcı olarak-daha fazla desteği nasıl ve nerede bulacaklarını bilemeyebilirler.

Olumlu sosyal desteğe sahip olan kişilerin afetin izlerini daha kolayca atlatacağı ve iyileşirken gelecekteki zorluklara karşı daha hazırlıklı olduğu bilinmektedir. Sağlıklı Sosyal Bağlar İnşa Etmenin amacı afet veya travmatik olaya maruz kalanların hiç düşünmedikleri ve yaklaşmayı reddettikleri insanları tanımalarına yardımcı olmaktır. Bu kişiler din görevlilerine, ilk yardım doktorlarına, geçmişteki bakımverenlerine başvurabilirler ve dini kuruluşlar, afetin yaralarını sarma grupları, yoga ve meditasyon sınıfları, korolar veya spor gruplarına katılmayı düşünebilirler.

Sosyal desteğin önemini açıklamak için şöyle konuşabilirsiniz:

Gerekeçe	<p>Bir afetin ardından insanlar genellikle yıkıcı fiziksel ve duygusal tepkiler gösterirler ve bu da onların arkadaşları, komşuları, aile bireyleri ve toplumdaki diğer kişilerle olan ilişkilerini etkiler. Ayrıca afet seni değer verdiğin kişilerden de ayırabilir ve zamanını ve enerjini boşa harcatan günlük problemler ve uğraşlarla baş başa bırakabilir. Afetten sonra başkalarıyla yardımcı olan biçimde ilişki kurmak sana ve onlara şu yönlerden yardımcı olur:</p> <ul style="list-style-type: none">*Anlaşıldığını ve değer verildiğini hissetmek*Uygun ve oraya ait olduğunu hissetmek*İhtiyaç duyulduğunu ve istendiğini hissetmek*Sana ihtiyaçları olan ve senin de onlara ihtiyacın olan kişiler tarafından yalnız bırakılmadığını hissetmek
-----------------	---

	<p>*Güvenini tekrar kazanmak ve böylece yüzleştiğin problemle daha iyi baş etmek</p> <p>*Başkalarının senin yanında olduğunu bilip güven hissi duymak</p> <p>*Zor bir durumla karşılaştığında güzel tavsiyeler almak</p> <p>İşte bu yüzden, sosyal destek sistemini geliştirme yollarına odaklanmak senin için çok yardımcı olan olacaktır.</p>
--	---

PİB Uygulayıcı Uyarısı

Bazı belirgin şartlarda afet veya travmatik olaya maruz kalanlar sosyal desteklerini yeniden inşa etmekte zorluk çekerler:

- Eğer kişiler olay öncesinde kurmak için büyük enerji harcadığı bir sosyal ağa sahipse, onların harcadığı zaman ve enerjiye saygı duyduğunuzu belirtin. Onların yeni ilişkiler kurmak veya eski destekleriyle tekrar bağlantıya geçmek konusundaki kararlarını destekleyin.
- Eğer kişi afet sırasında sevdiği birini kaybetmişse, yas onların iyileşmesinde ve sosyal destekle bağ kurmaları konusunda önemli bir rol oynar. Yas ve acısını ele almaları açısından *Tepkileri Yönetmek* modülüyle başlayabilirsiniz. Kişiler kendilerini hazır hissetmeden, onları sosyal bağlarla uğraşmaları için zorlamayın.

Eğer kişinin geçmişinde ilişkilerde yanlış seçimler, güvenilmez insanlarla bağlar, sömürücülük, fiziksel istismar varsa, yeni ilişkilerinde de bu modeli sürdürebilirler. Böyle olduğunu düşünüyorsanız, bu modeli test etmek için *Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmek* modülünü kullanmayı düşünün ve belki de tedavi için değiştirmeniz gerektiğini aklınızda bulundurun.

Gelişim Uyarısı

Çocukların oyunlarında sosyal bağlarını sürdürdüklerini ve yoğun psikolojik ve duygusal tepkilerle uğraştıklarını unutmayın. Ama bir afetten sonra çocuklar oyunlardan bağlarını koparıp ağırlaşmış, çökmüş ve yüzlerinde ışığa yakalanmış tavşan bakışı ifadesi taşıyan ebeveynlerinin veya bakımverenlerinin enerjisini ve duruşunu taklit ederler. Tabii ki zorlayıcı ve bunaltıcı bir olaydan sonra insanların bu tepkileri normaldir, bu yüzden küçük çocukların iyileşmelerinde oyunun önemli olduğunu anlamaları konusunda yetişkinlere yardımcı olun. Ebeveynler ve bakımverenler çocuklarını küçük gruplarda oyun oynamaları için desteklemeli ve fırsat yaratmalıdır. Bakımverenler çocukların yapıcı oyunlar oynamalarına, afeti tekrar oynamamalarına özen göstermelidir.

Sosyal bağların önemini vurgulamanın bir yolu, insanların hayat değiştiren olaylardan sonra sıklıkla bir araya geldiğini söyleyerek tarih boyunca bağlanabilirliğin ne kadar önemli olduğunu göstermektir. Kişilerin, afetlerden sonra başkalarına yakın olmayı istemenin, kişinin hayatını yeniden inşa etmenin ek talepleri nedeniyle bu bağlantıları kaybetmek kadar yaygın olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Aşağıdaki hikâyeyi kullanabilirsiniz veya kişilerin kültürüne ve ritüellerine uygulamak için değiştirebilirsiniz:

Gerekçe	<p>Binlerce yıl boyunca, insanlar hayat değiştiren olaylarla karşı karşıya geldiler. İlk çağlarda bu olaylar arasında, başarılı bir hasadı veya ay ve güneş olayını kutlamak için kabilelerin bir araya gelmesini, av sırasında, doğal afetlerde veya savaşta ölen kabile bireyleri adına yas tutmak için toplanmalarını veya bir yerden başka bir yere taşınırken veda ayinleri düzenlemelerini sayabiliriz.</p> <p>Günümüzde ise hayat değiştiren olayları doğumlar, çocukların yaşlarını alıp evden ayrılmaları, evlilik, kariyer değişiklikleri ve yükselmeler, emeklilik ve tabii ki afetlerin ardından gelen önemli değişiklikler, özellikle de sevdiğimiz birinin ani ölümü olarak sıralayabiliriz. Bütün bu olaylar sırasında, normal insan güdüsü genellikle kişileri destek için bir araya getirir. İnsanlar olay hakkında hikâyelerini ve hayatlarını nasıl değiştireceklerini anlatırlar, sofralar kurulur ve bir arada kalırlar, bazen bu birliktelikler günlerce sürebilir-çok geniş bir ailede veya olayları kutlayarak veya yas tutarak paylaşan kabilelerde. Afetlerden sonra uzayan sıkıntılı durum ve kişilerin baş etmeye çalıştığı stres ile birlikte bazen sosyal desteğin pek de işe yaramadığını görürüz. Süregelen değişiklikler nedeniyle yorgun ve bunalmış olan insanlar, zamanla sosyal ilişkilerini ve birbirleri için desteklerini azaltırlar.</p> <p>Bir sosyal bağ haritası ve planı yapmanın ardında yatan öz fikir budur. Hayat değiştiren olaylardan sonra insanlar bir araya gelmek, gruplar ve çiftler oluşturmak için farklı yollar bulurlar. Burada önemli olan şey, size destek olacak kişiler, yerler ve aktivitelerle bir araya gelebilmek için her zaman bir seçeneğinizin olduğudur. Bu size anlamlı geliyor mu?</p> <p>(Sosyal Bağlar Haritasını oluşturmadan önce bu noktada bir konuşma yapın. Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişilere, hayat değiştiren olaylarla karşılaştıklarında ailelerinin sosyal toplanma gelenekleri ve kültürü hakkında konuşmak isteyip istemediklerini sorabilirsiniz.)</p>
----------------	--

<p style="text-align: center;">Kültür Uyarısı</p> <p>Farklı kültürler hayat değiştiren olayları farklı biçimlerde yorumladığı ve onur/saygı/anma töreni gibi farklı ritüeller uyguladığı için, bu kültürel meseleler mutlaka ele alınması gereken bir durumdur. Bir afetten sonra insanlar başkalarıyla birlikte olmak, güçlü yanlarını ve üzüntülerini paylaşmak isterler. İnsanların gruplar halinde ve çiftler halinde nasıl bir araya geleceklerine dair birçok farklı geleneği vardır, bu nedenle afet veya travmatik olaya maruz kalanlara destek için başkalarıyla nasıl bağlantı kuracaklarına dair bir seçenekleri olduğunu hatırlatın.</p>

Adım 1: Bir Sosyal Bağlar Haritası Oluşturun

Sağlıklı bağları yeniden kurarken birinci adımın afet veya travmatik olaya maruz kalanın çevresinde o an için kimlerin bulunduğunu tanımlamak olduğunu açıklayın. En ulaşılabilir kişinin en yakında olması şart değildir. Birçok kişi sevdikleriyle telefon, e-posta, çevrimiçi ağlar ve mesajlar yoluyla bağlantı kurar. Bu süreci başlatırken, kişiler afet nedeniyle bağlarının koptuğu kişileri hatırlayabilirler, bu egzersizin onlar için bu bağları yeniden kazanmanın bir yolu olduğunu onlara açıklayın. Bu egzersizin amacı, kişilerin bağlı oldukları kişinin “büyük resmini” görmesini sağlamak ve bu bağların onlar için ne ifade ettiğini anlamaktır. Sosyal Bağlar Haritasını bir kez daha gözden geçirin:

Yönlendirmeler	<p>Haritanı oluşturmak için doğru veya yanlış bir yol yoktur -bu senin sosyal çevrenin hikâyesidir. Bunu yapmak için bir sanatçı olman da gerekmez, birlikte konuşarak haritanı yapabiliriz ve ben senin için notlar alabilirim veya senin için çizebilirim.</p> <p>Kâğıt kalem kullanarak senin en önemli sosyal bağlarının ve ilişkilerinin bir haritasını çıkartalım. Bağlı olduğun kişilerin veya kaynakların “büyük resmini” ve bu bağların senin için ne anlam ifade ettiğini göreceksin.</p> <p>Örneğin, tüm ilişkilerini senin sosyal “güneş sistemin” olarak düşünebilirsin, bu sistemin merkezinde sen olacaksın, tüm sosyal bağların da farklı zamanlarda ve mesafelerde senin etrafında dönecek.</p> <p>Bu haritayı ve F ekindeki <i>Sosyal Bağlar Tablosunu</i> şunları tanımlamak üzere bir plan yaratmak için kullanacaksın:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Şu anda sosyal ağında kimler var2. Kimi aramak istersin3. Kiminle geçici bir süre için biraz zaman geçirmek istersin4. Var olan ilişkilerini nasıl geliştirebilirsin <p>Şu anda senin için en önemli ve en kolay bağ kurabileceğin kişi ile başlayacaksın. Ailendeki veya çevrendeki kişilerle başlayabilirsin, sonra telefon, mesaj veya e-posta ile ulaşabileceğin kişileri ekleyebilirsin. Kişileri, grupları veya eğer istersen organizasyonları dâhil edebilirsin.</p>
-----------------------	---

Afet veya travmatik olaya maruz kalana, Sosyal Bağlar Haritasını yapmak konusunda herhangi bir sorusu, yorumu veya endişesi olup olmadığını sorun.

Çocuklar İçin Alternatif Metot.

Aileler, ebeveynler ve bakımverenler haritayı oluşturmak için çocuklarla birlikte çalışabilir ve onların deneyimlerini ve önemli ilişkilerini paylaşabilirler. Ergenlere haritayı tek başlarına veya bakımverenlerle birlikte yapmalarını önerin.

PİB Uygulayıcı Uyarısı

Afet veya travmatik olaya maruz kalanların bazıları sosyal harita işini yaparken içinde buldukları zamanda kalmakta zorluk çekerler, bazıları da kayıplara odaklanırlar (sevdiklerinin ölümü, uzağa taşınan arkadaşlar veya teması kestikleri kişiler). Onlara nazik bir biçimde, şu anda yakınında olan kişilere odaklanmaları konusunda yardımcı olun. Eğer bunu başaramıyorlarsa, bir ara verip *Tepkileri Yönetmek* modülünü kullanın.

Kişiye, haritayı tamamlaması için kâğıt kalem verdikten sonra, ona içini doldurmasını söyleyin. Eğer kişi tamamlamak için boğuşuyorsa, Sosyal Bağlar Hartasının bir örneğini gösterin veya ona F ekindeki *Sosyal Bağlar Listesini* okuyarak hemen şu anda ulaşabileceği kişileri hatırlatın.

Listenin üzerinden geçerken her türlü soruyu ve yorumu ele alın. Kişiyi sosyal bağlarını eklemek konusunda teşvik edin. Aşırı stres yüklenmiş veya kendisini dışlanmış hisseden bazı kişiler sosyal ağlarında kimin olduğunu unutmuş olabilirler. Onlara listeyi göstermek ya da geçmişte güvendiği kişiler hakkında sorular sormak haritalarını genişletmelerine yardımcı olabilir.

Adım 2: Sosyal Bağlar Haritasını Değerlendirin

Harita tamamlandıktan sonra, afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi için şu anda hangi desteğe ulaşabileceği veya hangi desteği araması gerektiği konusunda yardımcı olun. F ekindeki *Sosyal Bağlar Tablosunu* kullanın. Ona haritayı değerlendirmesini ve listelediği farklı destekle hakkında daha fazla şeyler anlatmasını söyleyin. Şöyle diyebilirsiniz:

Sosyal Bağlar Haritasını Değerlendirmek	<p>Haritada kimler olduğunu gördüğümüze göre, şimdi de listendekilerin sana nasıl destek vereceklerine bakalım. Bize yardımcı olması için bu tabloyu kullanacağız. Desteğin farklı tipleri vardır. Bazı kişilerle sosyal şeyleri yapmak isteriz, bazı kişilerin de üzgün olduğumuzda bizi dinlemesini bekleriz. Desteklerimizin her birinin rolüne bakalım.</p> <p>Aşağıdakileri tanımlamak için tabloyu kullan:</p> <ul style="list-style-type: none">*Şu andaki en önemli bağların kimlerdir?*Deneyimlerini ve duygularını kiminle paylaşabilirsin?*Kim sana daha uygun ve ait olduğunu hissettirir?*İyileşmende sana yardımcı olması için kimden tavsiye alabilirsin?*Önümüzdeki birkaç hafta içinde sosyal olarak kiminle zaman geçirmek istersin?
--	--

	<p>*Şu anda kim senin yardımına veya desteğine ihtiyaç duyabilir?</p> <p>*Problemlerin üstesinden gelebileceğine dair güvenini geliştirmene kim yardımcı olabilir?</p> <p>*Kim sana gerçekçi yardımda bulunabilir?</p> <p>Tablo üzerinde, her kişinin sana verebileceği desteğin çeşidini yaz.</p>
--	--

Afet veya travmatik olaya maruz kalan kişi, şu anda kimin kendisi için ulaşılabilir olduğunu ve kendisine nasıl bir destek vereceğini tanımladıktan sonra, neyin eksik olduğunu veya kimin şu anda erişilebilir olmadığını belirleyin. Şöyle diyebilirsiniz:

<p>Sosyal Bağlar Haritasında Nenin Eksik Olduğunu Tanımlamak</p>	<p>Artık kime başvurabileceğini ve kimin sana ne çeşit bir destek vereceğini biliyorsun. Bu zorlu zamanlardan çıkmak için bazen ek desteklere ihtiyaç duyabiliriz veya teması kaybettiğimiz kişilerle yeniden iletişime geçmek isteriz. Tablonun bu bölümünde, neyin eksik olduğunu veya senin ağında neyin değiştirilmesi gerektiğini belirleyelim.</p> <p>Aşağıdakileri tanımlamak için tabloyu kullanalım:</p> <p>*Eksik olan farklı destek çeşitleri var mı (örneğin; seni dinleyecek bir kişi, sana tavsiyelerde bulunacak, ek sorumluluklar konusunda yardımcı olacak, sosyal şeyleri yapmak için gereken biri)?</p> <p>*Şu anda iletişim kurmak istediğin ama kuramadığın sevdiğin veya arkadaşların var mı?</p> <p>*Kiminle daha fazla zaman geçirmek istiyorsun?</p> <p>*Kiminle daha az zaman geçirmek istiyorsun?</p> <p>*İyileştirilmesi gereken bazı ilişkilerin var mı?</p> <p>*Başkalarına yardım etmek istediğin durumlar var mı?</p> <p>*Bir topluluk grubuna katılarak sosyal aktivitelerini arttırmak veya başkalarını desteklemek istiyor musun?</p> <p>Tabloya değiştirmek istediğin alanları yaz. (Burada hedef bu soruların hepsini sormak değil, kişinin şimdiki sosyal bağlarında neleri değiştirmeye ihtiyacı olduğunu öğrenmektir.)</p>
---	--

Adım 3: Bir Sosyal Destek Planı yapın

Şimdi kişinin sosyal bağlarında iyileşme için değiştirmesi gereken bir alan belirleyin ve bu değişiklikleri bir iki hafta içinde gerçekleştirmek için bir plan yapın. Kişinin değiştirmesine ihtiyaç duyduğu şeylere dayana bir plan geliştirmek için size bir rehber öneriyorum:

- Ek desteklere, değişik destek çeşitlerine ihtiyaç duyan veya toplum ile bağlarını arttırmak isteyen kişiler için (örneğin; yeni bir okula başlayan çocuğa yardımcı olmak gibi), problem çözme becerilerini kullanın.

- İyileşmeleri için zararlı olan mevcut ilişkilerini değiştirmek isteyen kişiler için, problem çözme ve/veya tepkileri yönetme becerilerini kullanın.
- Ağlarındaki kişileri tanımlamakta zorluk çeken kişiler için F ekindeki *Sosyal Destek Çeşitleri Tablosunu* kullanın ve ihtiyaçları olan farklı sosyal destek çeşitlerini tanımlarına yardımcı olun.
- Sınırlı çevresi olan ve nasıl destek alacağını bilmeyenler için F ekindeki *Altı Adımda Sosyal Destek Almak* bildirisini değerlendirin ve sonra bir plan yapın.
- Başkalarını desteklemek isteyen ama bunu nasıl yapacağını bilmeyen kişiler için F ekindeki *Altı Adımda Sosyal Destek Vermek* bildirisini gözden geçirin ve bir plan yapın.
- Sosyal aktivitelerini arttırmak isteyen kişiler için, problem çözme ve olumlu aktiviteleri programlamayı birlikte kullanmayı düşünün.

Planı çalışma sayfasına yazın. Eylem planının somut olmasına ve kişinin ne yapması ve ne zaman yapması gerektiğini özellikle belirtmesine dikkat edin. Kişinin planı anladığından emin olun. Belirlenen sosyal desteklere bağlanmak için takvimine belirli adımları yazmayı önermek gibi planı başlatmak için ne gibi yardıma veya yönlendirmeye ihtiyacı olduğunu sorun.

Takip: Sosyal Bağlar Planını Değerlendirme

Kişinin sosyal bağlar planını hayata geçirip geçirmediğine karar verin. Eğer geçirdiyse, planı başlatmak için gösterdiği çabayı övün. Konuşma üç konuyu içermeli:

- Daha önce tanımlanan sağlıklı sosyal bağları yeniden inşa etmenin gerekçesinin kısa bir değerlendirmesi.
- Kişi planı devreye soktuğunda ne oldu? (Eğer devreye sokmamışsa, nedenlerini araştırın ve bazı düzeltmeler yapmayı ve yeniden beceri pratiği yaptırmayı düşünün.) Planı uygulama becerilerine sahip değil mi, yoksa karşısına başka engeller mi çıktı? Bu konuları ele alarak planı değiştirin.
- Eğer kişi için sosyal bağ planı işe yarıyorsa, sosyal bağlarında başka bir değişiklik yapmayı düşünün. Kişiden başka bir plan yapmasını isteyin ve bir sonraki görüşmenize kadar hayata geçirmesini söyleyin.



Çoklu İlişkiler:

PİB Becerilerini Uygulama, Motivasyonu Arttırma, Gerilemeleri Önleme

Eğer afete maruz kalanlarla birden fazla görüşme yaptıysanız, (a) kişiye o andaki problemlerine PİB becerilerini uygulamak; (b) kişiyi PİB becerilerini pratik yapmaya devam etmesi için motive etmek; (c) kişi seansları tamamladıktan sonra gerilemeleri önlemek için ek görüşmeler yapabilirsiniz.

PİB Becerilerini Uygulama: Takip Ziyaretleri için Adımlar

Afete maruz kalan bir kişiyi takip ziyaretlerinde gördüğünüzde, son görüşmenizden bu yana onun daha önce öğrendiği PİB becerilerini nasıl kullandığını kontrol edebilir ve bu beceriye devam etmesi veya yeni bir beceri öğrenmesi konusunda karar verebilirsiniz. Takip ziyaretlerini nasıl yönetmeniz konusunda her modül spesifik rehberliğe ihtiyaç duysa da herhangi bir takip görüşmesi için genel düşünceleri şöyle açıklayabiliriz:

1. Son görüşmeyi ve o görüşmede öğrenilen PİB becerisinin nasıl kullanıldığını gözden geçirin.
2. Bu PİB becerisi ile çalışmaya devam etmek veya başka bir PİB becerisi tanıtmak konusunda karar verin.
3. Daha sonraki takip seansları için planı gözden geçirin.

1. Son Görüşmeyi ve Afet veya travmatik olaya maruz kalanın PİB Becerilerini Nasıl Kullandığını Gözden Geçirin

Takip ziyaretinde, daha önceki görüşmeyi tekrarlayın o günden beri şu konulara ağırlık vermek için ne olduğunu anlamaya çalışın:

- Bir önceki görüşmede öğrenilen PİB becerilerinin adımlarına tekrar vurgu yapmak
- Kişinin PİB becerilerini anlamak ve kullanmakta ek yardıma ihtiyacı olup olmadığını belirlemek
- PİB becerileri uygulanacak yeni bir problem belirlemek
- Yeni bir PİB becerisinin öğretilip öğretilmeyeceğine karar vermek

Kişiye PİB beceri adımlarını hatırlatmak için şöyle diyebilirsiniz:

<p>PİB Beceri Adımlarını Gözden Geçirme</p>	<p>Geçen seferyı ele almak için problem çözme becerisini kullandık. Hatırla, bu basit bir dört adımlı metottu: (1) Problemi tanımla ve kime ait olduğunu belirle, (2) hedefini koy, (3) beyin fırtınası, (4) değerlendir ve en iyi çözümleri seç. Tablona baktığımızda, problemini ele alacak olan beceriyi kullanmak için bu planı yapmışsın ve işlerin nasıl gittiğini duymak istiyorum.</p>
--	--

Kişinin becerileri uygulayıp uygulamadığını belirleyin ve eğer uyguladıysa ne olduğuna ve sürecin onun için nasıl olduğuna karar verin. Beceriyi test etmek için gösterdiği her türlü çabayı övün. Hangi adımları uyguladığını ve adımları yürütürken problem yaşayıp yaşamadığını sorun. Eğer bildirimleri verdiyseniz, ipuçlarından herhangi birini kullanıp kullanmadığını öğrenin ve eğer kullandıysa ipuçlarının nasıl yardımcı olan olduğunu sorun. Eğer işe yaramamışlarsa, ipuçlarını nasıl kullandıklarını sorun ve işe daha çok yarayacak başka ipuçlarının olup olmadığını görmeye çalışın.

Afete maruz kalan kişiye PİB becerilerini kullanmasının kendisini daha iyi hissetmesinde veya bir şeyleri iyileştirmesinde etkisi olup olmadığını sorun. Bu anahtar soru, kişinin PİB becerilerini kullanmanın olumlu etkilerini anlamasına ve becerileri gelecekte de kullanmaya devam etmesine motive eder.

Eğer kişi beceriyi uygulamayı denememişse, nedenlerini araştırın. PİB becerilerinin kendisine bir şeyler ifade edip etmediğini sorun, eyleme geçmenin ve beceriyi kullanmak için gereken eylem planını uygulamanın önemine vurgu yapın, beceriyi pratik yapmaya teşvik edin. Şöyle söyleyebilirsiniz:

PİB Beceri Pratiğini Desteklemek	<p>Hayatında olup bitenlerle birlikte, son sefer kararlaştırdığımız şeyi kullanmanın zor olabileceğini anlıyorum. Bana biraz seni engelleyen şeyden söz et. (Beceriyi farklı bir biçimde uygulamak veya başka bir PİB becerisi sunmak için biraz irdeleyin.)</p> <p>Şunları önerebilirsiniz:</p> <ul style="list-style-type: none">• Başına gelenleri düşünmemek veya bazı şeylerle yüzleşmemek için kişiler bazen PİB becerilerini kullanmak istemezler. Sana olan da bu muydu? VEYA: Bazen insanlar bu becerileri kullanmanın kendilerinde olumsuz duygulara neden olacağından korkarlar. Bu konuda bir endişen oldu mu? <i>Eğer evetse:</i> Ona tepkilerini daha iyi yönetebileceği bazı becerileri öğretebileceğinizi açıklayın ve problem ve tepkilerden kaçınmak yerine onları doğrudan ele almanın çok daha iyi ve hızlı sonuç vereceğine ikna edin.• Bazen kişiler bu becerileri denemek istediklerini, ancak zamanları olmadığını söylerler. Bu senin için de geçerli miydi? <i>Eğer evetse:</i> Buna çare bulmanın en iyi yollarından biri ilerisi için plan yapmak, her gün beceriyi kullanacağın bir zamanı seçmektir. Böylece, günün sonu geldiğinde beceriyi pratik yapmadığını unutmuş olmayacaksın.• Bazen de insanlar tekrar görüşmeye gelene kadar konuştuklarımızı untabiliyorlar. Bugün buraya gelmeye karar verdiğinde bir anda planı hatırladın mı? <i>Eğer evetse:</i> Endişelenme, demek ki bunun senin için doğru beceri olduğundan emin olmalıyız. Eğer öyleyse, her gün beceriyi kullanmak için bir program yapman yardımcı olan olacaktır. Eğer doğru beceri değilse, farklı bir beceriyi deneyeceğiz.
---	--

2. Aynı PİB Becerisini Kullanmaya Devam Edin ya da Yeni Bir Beceri Öğretin

Eğer afete maruz kalan PİB becerisini kullanmakta başarılıysa bu beceriyi kullanmasının yarar sağlayabileceği başka problemler olup olmadığını sorun. Başarı duygusunu kullanarak diğer problemleri ele alabilirsiniz. İlk görüşmenizde elde ettiğiniz bilgilere geri dönerek, kişinin önceliklerinin hâlâ aynı olup olmadığını anlayın veya şu anda en önemli probleminin ne olduğunu sorun. Şöyle diyebilirsiniz:

PİB Becerisini Kullanmaya Devam Etme	Harika! Hedeflerinden birini gerçekleştirmek için problem çözme becerisini kullanmayı başarmışsın. Ayrıca geçen hafta ----- konusunda da bazı zorluklar yaşadığını söylemiştin. Bu konuyu ele almayı planlamak için <i>Problem Çözme Tablosunu</i> kullanmak ister misin?
---	---

Eğer PİB becerisi işe yaramamışsa veya kişi beceriyi kullanmakta zorluk yaşıyorsa, bu beceriyi en iyi biçimde pratik yapmak ve kullanmak için kişiyle birlikte karar almaya çalışın. Şöyle söyleyebilirsiniz:

Bir PİB Becerisini Kullanmaya Uyum Sağlama	Nefes becerisinin istediğin gibi ile yaramadığını söyledin. Neden böyle düşünüyorsun? <i>Yanıt verdikten sonra:</i> Bu beceri en iyi sonucu tekrarlanan pratikle verir. Eğer stressiz anlarında pratiği birkaç kez yaptıysan, stres altında nefes becerisini kullanman zorlaşır. Günün hangi spesifik anlarında bunu denedin? Pratiği, stresin az olduğu zamanlarda yapabilir misin? Sabah kalkar kalkmaz duşunu aldıktan sonra, öğle yemeği tatili sırasında veya yatmadan hemen önce yapmaya ne dersin?
---	---

Bu problem veya başka yeni bir problem alanı konusunda ek bir PİB becerisi seçip seçmemeye karar verin. Diğer problemleri belirlemek için tekrar ilk görüşmenizde topladığınız bilgilerinize geri dönün ve ek PİB becerilerinin bu problemlere yardımcı olan olup olmayacağına karar verin, özellikle de eğer kişi başlangıçtaki becerinin şu andaki problemi konusunda kendisine yardımcı olan olduğunu düşünüyorsa. Farklı bir seçenek olarak, kişinin daha önceki becerileri pratik yaparken karşısına çıkan engelleri ele alacak yeni bir PİB becerisi öğretin. Örneğin; yardımcı olmayan ve korkutucu düşünceleri ele almak veya olumlu aktiviteler programlayarak düşük enerjiyi azaltmak kişiyi daha etkin problem çözme metoduna yönelmesi için motive edebilir. Şöyle diyebilirsiniz:

Yeni Bir PİB Becerisini Tanıtma	Olumlu aktiviteleri programlamada bazı zorluklar yaşadığını düşünüyorum, çünkü çevrendeki kişiler acı çekerken senin hiçbir olumlu deneyimi hak etmediğini düşünüyorsun. Bu duyguyu yardımcı olan düşünme denilen yeni bir beceriyle ele alabiliriz. Afetlerden sonra yardımcı olan düşüncenin neden önemli olduğunu sana anlatayım.
--	--

3. Gelecek Günlerdeki Seanslar için Bir Plan yapın

Afete maruz kalan kişiyle tekrar görüşüp görüşmeyeceğiniz birçok etkene bağlıdır. Kişinin ne kadar motive olduğu, daha fazla PİB görüşmesi için ne kadar

zamanı olduğu, PİB becerilerinin onun için ne kadar yardımcı olan olduğu ve onun problemlerine yönelik sürdürdüğünüz PİB becerilerini uygulamanın ona ne kadar yardımcı olan olup olmayacağı konusunda sizin düşünceniz bu etkenler arasındadır. Kaç görüşme programlamaya karar verirken, her görüşme için çok fazla şey planlamayın. Bir beceriyi iyice öğretin ve gelecek görüşme için kapıyı açık bırakın. Afete maruz kalanı bunaltmayın.

Eğer kişi tekrar görüşmek isterse, seansta neleri kapsadığınızı gözden geçirin ve onun eylem planının bir kez daha üzerinden geçin. Beceriler tabloları yardımcı olabilir. Görüşmeler arasında ortaya çıkan herhangi bir problem için kişiyi öğrendiği becerileri kullanmak konusunda cesaretlendirin. Eğer mümkünse, pratiklerini düzenli bir biçimde yapmasını isteyin. Düzenli pratiğin becerileri daha etkin kullanmasına yardımcı olacağını vurgulayın. Becerilerin en yardımcı olan olacağı zaman ve yerleri belirleyin.

PİB Becerisini Kullanma Motivasyonunu Yükseltme

Eğer afet veya travmatik olaya maruz kalan PİB becerilerini uygulamakta zorluk çekiyorsa, onun motivasyonunu yükseltebilecek yollar düşünün. İnsanlar kararları kendileri aldıklarında ve değişim planını kendileri seçtiklerinde, davranışlarını değiştirmeye daha yatkın olurlar. Bunu aklınızda bulundurarak: (1) empatinizi ifade ederek problem alanlarını açıklığa kavuşturun; (2) kişinin şimdiki durumu ile gelecekteki arzuları, hedefleri ve ihtiyaçları arasındaki farklılıkları belirleyin; (3) öz-yeterliliğini destekleyin.

1. Empatinizi Göstererek Problem Alanlarını Açıklığa Kavuşturun

Empatinizi ifade etmeniz, kişinin endişelerine karşı bir sıcaklık, anlayış ve olumlu ilgi gösterdiğinizi hissetmesine neden olur. Tarafsız olmaya çalışın. Anlayışınızı kişiyle birlikte kontrol ederek ve onun endişelerini yansıtarak gösterin. Ayrıntılara olan özeninizi göstermek için açık uçlu sorular sorun. Soru sormadan veya tavsiyelerde bulunmadan önce izin isteyin. Durumu afete maruz kalmış olanın bakış açısından görmeye çalışın ve çelişik duygular taşımasının normal olduğunu anlatın. Bunları yaparken, aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtları kararlaştırın:

- Kişi beceriyi öğrenmeye ihtiyacı olduğunu düşünüyor mu?
- Kişi beceriyi kullanma konusunda kendisine güveniyor mu?

Eğer kişinin beceriyi kullanmasının önündeki engel onun bunu ilk öncelik olarak kabul etmediğiye, becerinin önemi hakkında kişinin kendi değerlerini açıklığa kavuşturmasına yardımcı olun. Bunu yapmak için, bu beceriye öncelik vermesine engel olan, hayatındaki diğer önceliklerin ne olduğunu sorun. Bir başka metod ise daha fazla bilgi almaya çalışmaktır, örneğin, “Bu becerinin senin için ilk öncelik olması için ne gerekir?” diye sorabilirsiniz.

Eğer kişinin beceriyi kullanmasının önündeki engelin, kişinin bunu pratik yapacak güvene sahip olmadığına inanması olduğunu görürseniz, şunlara benzer olumlu cümleler kullanarak kendinse olan güvenini arttırabilirsiniz:

- “Görüyorum ki------(örneğin: ailen, kişisel bakımın, daha iyi hissetmen) senin için gerçekten çok önemli.”
- “Çok güçlü bir kişi gibi görünüyorsun. Hayatında bir sürü zorluklar oldu ama yine de onlarla başa çıkmayı bildin.”

Her ne kadar konu olan beceri ile ilgili olmasa da daha önce adım atmakta gösterdiği başarılar veya benzer engellerin üstesinden nasıl geldiği konusunda sorular sorun. Örneğin, “Hayatında daha önce karşılaştığın bir zorluğu ele aldığın zamandan söz et. Neler yaptın ve ne kadar başarılı oldun? Bu sana kendini nasıl hissettirdi?” PİB becerilerini kullanmaya güçlerinin olduğunu afete maruz kalanlara

hatırlatmaya yardımcı olmak, problemleriyle başa çıkmak için kendilerine güvenlerinin artmasını sağlar. Geleceğe ait sorular sormak da güvenlerini artırır. “Bu işi başaracağın konusunda artık tamamıyla kendine güvendiğini hayal et. Sana bu güveni veren ne oldu?” şeklinde bir soru da sorabilirsiniz.

2. Farklılıkları Belirleyin

Afete maruz kalan kişiyi şimdiki durumu ile gelecekteki ideal durumu ve hedefleri arasındaki farklılıkları tanımlamaya teşvik edin. Böyle bir farklılığa bakmak farklılığı azaltmak konusunda çalışma motivasyonunu yükseltebilir ve PİB becerilerini kullanmayı destekleyebilir.

Bir başka strateji de PİB becerilerini kullanmadan hayatına devam etmenin olumsuz sonuçlarına işaret etmektir. Olumsuz sonuçların farkındalığına sizin değil afet veya travmatik olaya maruz kalanın varması önemlidir. Afete maruz kalanın beceriler olmaksızın devam etmeye karşılık onlarla birlikte devam etmenin gerekçelerini tartmasına yardımcı olmak için *Kıyaslama Tablosunu* kullanın (Ek E’ye göz atın)-becerileri kullanma konusunda iyi ve kötü şeylerin listesi. Kullanmaya karşı olan gerekçeleri bir tarafa, kullanma tarafı olan gerekçeleri diğer tarafa yazın, sonra kıyaslayın. Şöyle söyleyebilirsiniz:

Davranışlar ve Hedefler Arasındaki Farkı Belirleme	-----yapmamaya karar vermek için kuşkusuz bazı geçerli gerekçelerin vardır ve zaten bazılarını ifade etmiş olabilirsin. Bunları tartışalım: Ben -----yapmamaya kararlı bir pozisyon alacağım, senin görevin de beni yapmaya ikna etmek olacak.
---	--

Kıyaslama Tablosunu tartışırken biraz dirençle karşılaşabilirsiniz. Onun PİB becerilerini kullanmak konusundaki bocalama ve isteksizliğini ona yansıtmadan tartışmaya çalışın. Kişinin problem konusunda çözümler yaratacak fikirler üretmesine yardımcı olacak ve problemi çözmesi için neye ihtiyacı olduğunu belirlemeye yarayacak açık uçlu sorular sorun. Örneğin, eğer kişi diyelim ki komşularla verandada oturup sohbet etmek gibi olumlu aktiviteler düzenlemeye karşı çıkıyorsa, şöyle diyebilirsiniz:

- İçeride kaldığında ne yaptığın veya düşündüğün hakkında bana bir şey anlatmak ister misin?
- Sanki komşularla birlikte olmak seni sinirlendiriyor gibi geliyor bana. Başından geçenleri düşününce, bu anlaşılabilir bir şey.
- İçeride kalarak ne elde ediyorsun?
- Verandaya daha sık çıkmanın olumsuz tarafı nedir?
- Eğer içeride kalmasaydın sence ne olabilirdi? Olaylar nasıl değişebilirdi?
- Verandada daha fazla zaman geçirirken kendini daha az sinirli hissedebilmen-biraz daha rahat olman-için bazı yollar var mı?

3. Öz Yeterliliğini Destekleyin

Mümkün olduğunca plandaki adımlara uyarak PİB becerilerini pratik yapması için kişiden öneriler alın. Yalnızca PİB becerilerini kullanmanın gerekçelerinden söz etmek bile kişinin içinde onları deneme arzusu uyandırabilir, bir eylem planının adımlarından konuşmak eylemi harekete geçirmek için onun güvenini yükseltebilir. Kişinin planı hatırlaması için tabloları kullanın.

Plana karar verdikten sonra, “Yapmak istedin bu mu?” diye sorun. Eğer emin değilse veya isteksiz görünüyorsa, evet demesi için baskı yapmayın. İsteksizlik onu

daha önce bir acele bir karar vermeye zorladığımızın işareti olabilir veya belki de kendisine güvenmeye daha fazla ihtiyacı olduğunu gösterebilir. Kişinin istediği ve başarabileceğini hissettiği bir plan şeklini sunmak için özen gösterin. Ayrıca, afet veya travmatik olaya maruz kalanın kısa bir süre için yapacağı “deneme çalışması” da önerebilirsiniz.

Gerilemeleri Önlemek

Afete maruz kalanların, eğer PİB becerilerini pratik yapmaya devam ederlerse ileride daha fazla kazançlı çıkacaklarını anlamalarına yardımcı olun. Onlara, yaşamlarında becerileri daha zorlu günler ve zamanlar olabileceğini ve becerileri yapmanın daha zor olacağını açıklayın. Kişilerin bu zorlu zamanlarda PİB becerilerini kullanmalarına yardımcı olmak için, gerilemeleri önleyecek olan şu adımları kullanın:

1. Kişinin PİB ile çalışmasını özetleyin.
2. İlerleme için gerçekçi beklentiler içinde olmasına yardım edin.
3. “Erken uyarı sinyallerini” belirleyin ve bu sinyalleri ele almak için bir plan yapın.

1. Kişinin Gelişimini Özetleyin

Neleri kapsadığınızı gözden geçirin ve afete maruz kalanın kazanımlarını kabullenin. Eğer uygunsa, kişinin ileride başvurabilmesi için siz ve/veya kişi notlar alabilirsiniz. PİB işini özetlemek hedefler hakkında konuşma, içerik ve kazanımları kapsar.

- **Hedefler.** Birlikte çalışmanızın özgün amaçlarını tekrar gözden geçirin, siz ve kişi neyi başarmak için yola çıktığınızı görün. Afet veya travmatik olaya maruz kalana, ilk görüşmeden ne umduğunu yeniden düşünmesini söyleyin. Eğer ilk görüşmenizde kişinin hedeflerini kaydettiyseniz ona bunları hatırlatın. Birlikte çalışmanız sürecinde eğer hedefler değiştiyse, bunu onunla tartışın.
- **İçerik.** Ona öğrettiğiniz becerileri ve her birinin gerekçelerini bir kez daha gözden geçirin. Onu bir sınavdan geçirdiğinizi düşünmemesi için bir şey sormaktan daha çok yapılanlardan söz edin. Örneğin, “Önce var olan problemlerinin bir kısmını çözmeye zaman harcadık, sonra düşüncelerin öneminden ve onların duygularını nasıl etkilediğinden söz ettik.” Ne yapıldığının ve nasıl yapıldığının altını çizdikten sonra, kişinin sizin özetinizi onayladığını kontrol edin ve ona ekleyecek başka bir şeyi olup olmadığını sorun. Ayrıca afete maruz kalana, en çok ve en az neyi yardımcı olan bulduğunu da sorun.
- **Kazanımlar.** Kişiye birlikte çalıştığınız süreç hakkında soru sorun. Ne kazanımı oldu? Daha iyiye giden ne oldu? Özgün hedeflerine dönüp bakın ve her hedef üzerinde yaptığı ilerleme konusunda yorum yapın. Kişi onları listelerken, her kazanımı onaylayarak güçlendirin ve ilerlemeyi destekleyen spesifik örnekleri sorun. Kişinin kazanımlarının bir listesi elinizde olsun (görüşmeden önce hazırladığımız) ve aynı fikirde olup olmadığınızı kontrol edin. Örneğin şöyle söyleyebilirsiniz:

Gelişimi Özetlemek	Bu birkaç görüşmede seninle birlikte oldukça yol aldık! Bugün son kez görüşeceğiz, bu yüzden birkaç dakikamızı ayırıp öğrendiğimiz şeylere bir göz atalım.
---------------------------	---

	<p>Önce, afete verilen olağan tepkileri öğrenmeye zaman harcadık ki sen de bu tepkilerin birçoğunu deneyimledin zaten. Sonra endişeli tepkilerini yönetebilmek için önemli bir nefes becerisini öğrendin. Nefes becerisini pratik yapman ve bunu başka endişeli hissettiğin durumlarda kullanmanı beğendim. Sana en çok hangi durumlarda yardımcı oldu?</p> <p>Ayrıca, bozuk duygudurumunu ve düşük enerjini yükseltme konusunda da bir beceri öğrendin-olumlu aktiviteler yapmak ve buna hazır olmadığın halde bile uygulaman çok iyiydi. Harikaydın. Daha fazlasını da planladın (aktiviteleri sayın). Bu sana nasıl yardımcı oldu?</p> <p>Son olarak, yardımcı olan düşünme konusunu ve korku duygularının yardımcı olmayan düşünme ile ne kadar ilişkili olduğunu öğrendin. Daha yardımcı olan düşüncelere yönelerek duygudurumunu nasıl iyileştirebileceğini anladın. Birlikte çalıştığımız sürede düşüncelerini belirleme ve değiştirme yeteneğin beni gerçekten etkiledi.</p> <p>Sence öne çıkan en önemli olumlu değişiklik nedir?</p> <p>Bu son görüşmemizde emin olmak istediğin herhangi bir şey var mı?</p>
--	---

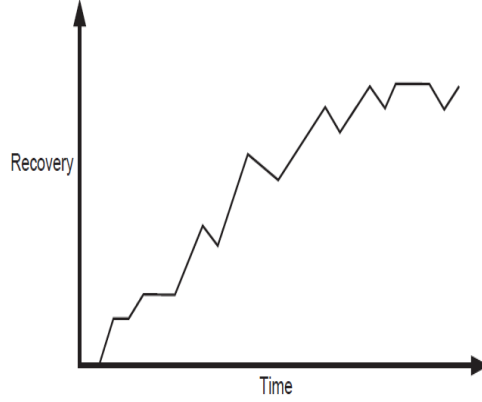
Gelişimsel Uyarı

Çocukların birkaç görüşmeden sonra kendilerine yardımcı olmaya çalışan kimselere bağlanma düzeyini hafife almayın. Görüşmeyi bitirmeden önce biraz zaman ayırın ki çocuk size hoşça kal diyebilsin ve duygularını (üzüntü veya endişe) ifade edebilsin ve siz de ona birlikte zaman geçirmekten ne kadar keyif aldığınızı, onu her zaman hatırlayacağınızı söyleyin. Bazıları için bu sadece basit bir el sıkışmadan ibaret olabilir, bazıları ise birkaç dakika daha geçirerek karşılıklı resim çizmek isteyebilir. Çocuğa somut bir şey vermeyi düşünün, bu bir başarı sertifikası veya birlikte çektiğiniz bir fotoğraf olabilir.

2. İyileşme için Gerçekçi Beklentiler İçinde Olun

“İyileşme” kavramını afete maruz kalanla birlikte ele alın. İyileşmenin aşamalı bir süreç olduğunu anladığından emin olun ve kötü günlerin de iyi günlerin de olmasının normal olduğunu açıklayın. İyileşmeyi “iyi günlerin kötü günlerden daha fazla olduğu zaman” olarak tanımlayabilirsiniz. İyileşme sürecinde anımsatıcılar, tepkiler ve diğer problemlerle karşılaşmasının doğal olduğunu anlatın, özellikle de afetin yıldönümünde bunlarla yüz yüze gelebileceğini belirtin.

“Gerileme” kavramını açıklayın-bazı tepkilerin tekrar ortaya çıktığı zamanlar. İyileşmenin aşamalı bir süreç olduğunu ve bazı gerilemelerin normal olduğunu vurgulayın. Bir grafik çizerek iyileşmenin aşamalı doğasını gösterin. Grafiği kullanarak ayrıca, kişiyi büyük resmi görmeye teşvik edin, iyileşmenin bir tepeye tırmanmaya benzediğini, arada bir geri kaymalar olabileceğini anlatın. Bir günü sonraki günle kıyaslamak yerine, ilk görüşmeden bu yana kaç tane kazanım olduğunu (özellikle moralinin bozuk olduğu günlerde) düşünmeye teşvik edin.



Şöyle bir benzetme kullanabilirsiniz: Doğru beslenmeyi öğrenen bir kişi bir süre sonra kilo kaybeder, sonra diyetini bozduğunda yeniden kilo alır. Bu, tüm diyetin boşa gittiğini göstermez. Kişi arada bir sapma yapsa bile, vazgeçmemelidir. İyileşme süreci de bunun gibi bir şeydir. Becerilerden birinde geri gitse bile afete maruz kalan kişi diğer becerileri kullanmaya devam etmelidir. Bir şeyi öğrenmeye çalışan bir çocuğu gözünüzün önüne getirin, bisiklete binmek gibi. Çocuğu daha iyi olması için teşvik ettiğinizi düşünün, çocuk birkaç kez bisikletten düşse bile vazgeçmeyecektir. Önemli olan, tekrar bisikletin üzerine çıkması ve başarıya kadar pratik yapmasıdır.

3. “Erken Uyarı Sinyallerini” Belirleyin ve Planlayın

Kişiden, bir gerilemeyi tetikleyebilecek yaklaşan durumları, travma, afet veya kaybın hatırlatıcılarının olacağı bir zaman hakkında düşünmesini isteyin. Eğer o anlarda diğer şeyler iyi gitmiyorsa, gerilemeye karşı daha savunmasız olacağını anlatın. Haberlerde benzer olaylar hakkında bir şey duymak ya da stresli zamanlardan geçmek (iş veya okul değiştirme, sınava girme, ya da günlük hayatta bir zorluk) veya afetin yıl dönümüyle yüzleşmek gibi yüksek riskli durumların bir listesini hazırlamak için EK G bölümündeki *Gerilemeleri Önleme Tablosunu* kullanın.

Bir gerilemeyi tetikleyebilecek olası durumları belirledikten sonra, kişi bir gerilemenin başladığını gösteren erken uyarı sinyallerinin de farkında olmalıdır. Kişiyi, özellikle yüksek riskli durumlarda ne yaptığını düzenli olarak gözlemesi için teşvik edin. Afet hakkında mı düşünüyor? Aktivitelerden ve durumlardan kaçıyor mu? Endişeli veya korkmuş hissediyor mu? Bunların, gerilemenin erken uyarı sinyalleri olabileceğini açıklayın. Bazıları ilk önce uykularının bozulduğunu veya hep tetikte hissettiklerini söylerler. Erken uyarı sinyalleri düşünceler, duygular, davranışlar, fiziksel tepkiler veya günlük yaşamda zorluklar yaşamak olabilir. Kişinin gelecekte baş vurabileceği bir erken uyarı sinyalleri listesi yapmasına yardımcı olun.

Sonra, *Gerilemeleri Önleme Tablosunu* kullanarak afet veya travmatik olaya maruz kalanın gelecekte erken uyarı sinyallerini nasıl ele alması gerektiğine dair bir eylem planı yapmasına yardımcı olun. Kişinin becerileri seçimini, gerekirse müdahale ederek, ele alın. Şöyle diyebilirsiniz:

Bir Eylem Planı Yapmak	<p>Gelecekte karşılaşılabileceğin zorlu durumlar için ne gibi becerilerin olduğunu düşünmek için birkaç dakikamızı verelim. Senin endişeli hissetmene neden olacak üç durum belirledin. Sence öğrendiklerin arasında en çok hangisi yardımcı olabilir?</p> <p>Yeni bir nefes becerisi öğrendin. Zorlu durumdan karşılaşmadan önce ve içindeyken, endişeni azaltmak için nefesine odaklanabilirsin. Başka ne yapabilirsin? Durum ortaya çıkmadan önce düşüncelerini değiştirmek için yardımcı olan düşünme becerilerini kullanabilirsin. Ya da birinden yardım isteyebilirsin. Sana yardım edebilecek bazı kişileri sosyal haritada belirledin.</p> <p>Zaman zaman tablolarına da göz atabilirsin. Onlar birlikte yaptığımız her şeyin bir özetidir. Şimdi “erken uyarı sinyalleri” eylem planı için bu fikirleri yazalım.</p> <p>Bu becerileri öğrenmekle harika bir iş başardın. Yine de, resim çizme, bir spor oyunu oynama veya hatta araba kullanma gibi diğer becerilerde olduğu gibi her zaman daha iyisini yapabilirsin ve bu-doğal olarak-pratiğe bağlıdır. Birçok kişi, PİB sona erdikten sonra bile gelişimlerine devam ederler. Öğrendiğin PİB becerilerini, daha doğal ve otomatik bir hale gelene kadar pratik yapmayı sürdür, zorlu bir durumun içine düştüğünde her zaman hazırlıklı olacaksın.</p>
-----------------------------------	--

Her ne kadar eylem planını kişiye göre düzenlemeniz gerekse de, aşağıda size olası bir plan örneği veriyorum.

<p style="text-align: center;">Eylem Planım</p> <ol style="list-style-type: none">1. PİB görüşmelerimde yaptıklarımı ve kazanımlarımı gözden geçireceğim.2. Herkesin arada bir kötü günü olacağını unutma, “Gelişimim sona ermiş DEĞİL.”3. Düşüncelerimi, duygularımı ve davranışlarımı gözlemleyerek herhangi bir erken uyarı sinyalinin olup olmadığını kontrol edeceğim.4. Uyarı sinyalleriyle başa çıkmak için öğrendiğim stratejileri (özellikle en yardımcı olanlarını) kullanacağım.5. Öğrendiğim beceriler konusunda birinin bana hatırlatmasını veya yardımcı olmasını isteyeceğim.6. Eğer yukarıda saydığım adımları normal bir süre yapıyor ve yine de iyi hissetmiyorsam, daha fazla danışma için başvuracağım.

PSİKOLOJİK İYİLEŞME BECERİLERİ

Bildiriler ve Tablolar



Ekler A-G: Tablolar ve Bildiriler

PİB Becerileri	Materyaller	Sayfa
A: Bilgi Toplama ve Yardımı Önceliklendirme	Ek A İçeriği	90
	PİB Tarama Formu	91
	PİB Beceri Akış Tablosu	92
	PİB Nedir?	93
	PİB'e Genel Bakış ve Becerilerin Tekrarı	95
B: Problem Çözme Becerilerini İnşa Etme	Ek B İçeriği	98
	Problem Çözme Çalışma Sayfası	99
	Çocuklar için: Problem Avcıları Çalışma Sayfası	101
C: Olumlu Aktiviteleri Destekleme	Ek C İçeriği	103
	Olumlu Aktiviteleri Seçme	104
	Olumlu Aktivite Tablosu	105
	Çocuklar için: Yapılacak Şeyleri Seçme	106
	Çocuklar için: Olumlu Aktivite Çalışma Sayfası	108
	Ebeveynler için: Çocuğunuzun Aktiviteleri Planlamasına Yardımcı Olun	109
D: Tepkileri Yönetme Yetişkinler ve Ergenler için:	Ek D İçeriği	110
	Tepkileri Yönetme Tablosu	111
	Nefes Egzersizi	112
	Travma Sonrası Stres Tepkileri	113
	Öfke ve Sinirlilik	115
	Uyku Zorlukları	118
	Kronik Strese Tepkiler	119
	Depresif Ruh Hali	120
	Afet Sonrası Korkular	122
	Yas Tepkileri	124
	Afetten Sonra Birine Destek Olmak	126
	Uyuşturucu ve Alkol Problemleri	128
	Çocuklar için: Korkularınızın Kontrolünü Ele Almak	130
	Ebeveynler için: Ebev. için: Çocuklara Korkularını Kontrol Etmekte Yardımcı Olmak	131
	Ebev. için: Çocukların Uyku Problemlerine Yardımcı Olmak	132
Ebev. için: Çocukların Müdahaleci (İstenmeyen) Düşünceleri ve Travmatik Anımsatıcıları	134	

	Ebev. için: Çocukların Endişeleri (Kaçınma, Yapışma, Korkular)	136
	Ebev. için: Çocukların Öfke Nöbetleri ve Eyleme Vurma Davranışları	137
	Ebev. için: Çocuklar ve Yas: Aileler İçin Bilgi	139
E: Yardımcı olan Düşünmeyi Destekleme	Ek E İçeriği	142
	Yardımcı olan Düşünme Bildirisi	143
	Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme Bildirisi	146
	Yardımcı olan Düşünme Tablosu	147
	Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme/İyi Koç, Kötü Koç Tablosu	148
	Kıyaslama Tablosu	149
F: Sağlıklı Sosyal Bağlar İnşa Etme	Ek F İçeriği	150
	Sosyal Bağlar Listesi	151
	Sosyal Bağlar Tablosu	152
	Çocuklar için: Sosyal Bağlar Tablosu	154
	Sosyal Destek Tablosu Çeşitleri	155
	Altı Adımda Sosyal Destek Almak	157
	Altı Adımda Sosyal Destek Vermek	158
G: Çoklu Görüşmeler	Ek G İçeriği	159
	Gerilemeleri Önleme Tablosu	160

Ek A:

Bilgi Toplamak ve Yardıma Önceliklendirmek



Materyaller	Sayfa
PİB Tarama Formu	91
PİB Beceri Akış Tablosu	92
“Psikolojik İyileşme Becerileri” Nedir?	93
PİB Gözden Geçirme ve Becerilerin Tekrarı	95

PİB Tarama Formu

Problem Alanı	Problemin Büyüklüğü
Fiziksel Sağlık: Kendinin veya bir aile bireyinin fiziksel sağlığı hakkında endişelerin var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____
Duygusal Zorluklar: Senin veya bir aile bireyinin duygusal zorluk yaşadığı konusunda endişen var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____
Güvenlik: Senin veya ailenin şimdiki veya gelecekteki güvenliği konusunda bir endişen var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____
Temel İhtiyaçlar: Günlük hayatındaki temel ihtiyaçları karşılamak konusunda endişelerin var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____
Madde Kullanımı/İstismarı: Senin veya aile bireylerinden birinin alkol, uyuşturucu veya reçeteli ilaç kullanma konusunda endişelerin var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____
Beceri Pratiğini Yerine Getirme: Günlük hayatında evde, işte veya okulda beceri pratiğini yerine getirme konusunda endişelerin var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____
Kişiler arası Yaşam: İnsanlarla -eşin/partnerin, aile bireyleri, komşular, arkadaşlar veya işte ya da okuldaki kişilerle- ilişkilerin konusunda endişelerin var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____
Diğer Endişeler: Benimle paylaşmak istediğin başka endişelerin var mı? (Tanımla)	Acil Önemli ama acil değil Önemli değil Diğer _____

PİB Beceri Akış Çizelgesi

ENDİŞE	TEMEL PİB BECERİSİ	İKİNCİL PİB BECERİLERİ
Çözmem gereken zor bir problemim var.	PROBLEM ÇÖZME	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR
Olan şeylere karşı yoğun ve sürekli rahatsız edici tepkilerim var	TEPKİLERİ YÖNETME	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME
Afetten sonra ailem ve arkadaşarımla nasıl temas kuracağımı bilemiyorum. Bana değer verecek veya yardım edecek fazla kişi yok.	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR	OLUMLU AKTİVİTELER YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME
Kendimi depresyonda, üzgün ve içe dönük hissediyorum.	OLUMLU AKTİVİTELER	PROBLEM ÇÖZME SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR
Olumlu düşüncelerimi engelleyen ve kendimi kötü hissettiren rahatsız edici düşüncelerim var.	YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME	TEPKİLERİ YÖNETME AKTİVİTELERİ PROGRAMLAMA
Ciddi bir fiziksel sağlık sorunum, ciddi bir zihinsel sağlık durumum, ciddi bir madde bağımlılığı sorunum ve/veya önemli güncel zorluklarım ve olumsuzluklarım var.	PROBLEM ÇÖZME (Uygun ruh sağlığı ve diğer hizmetlere yönlendirmeye odaklanarak)	SAĞLIKLI SOSYAL BAĞLAR YARDIMCI OLAN DÜŞÜNME

“Psikolojik İyileşme İçin Beceriler” Nedir?

Psikolojik İyileşme İçin Beceriler (PİB) afet veya travmatik olaya maruz kalanların afet sonrası streslerini azaltmaya yardımcı olmak ve hayatlarına devam etmelerini sağlamak amaçlı bir programdır. PİB, kişilere PİB becerilerini öğretmek için bildiri ve tablolar kullanır. Kişiler bunları kendi başlarına kullandıkları gibi, bir danışmanla birlikte kullanmaları en yardımcı olan sonuçları verir. Danışman, kişi bildirilerdeki becerileri öğrenirken ve uygularken ortaya çıkan meseleleri ele almak için destek sağlayabilir ve önerilerde bulunabilir.

PİB beş temel beceriyi öğretir:

- **Problem Çözme Becerileri İnşa Etmek.** Yaşanan bir afetin ardından afet veya travmatik olaya maruz kalanlar sürüp giden problemler ve zorluklarla yüz yüze gelirler ki bu da onların stres düzeylerini önemli ölçüde yükseltir, kişisel bakımından uzaklaştırır ve travmatik stres tepkilerini artırır. Şu anda yaşadığınız veya gelecekte yaşayacağınız beklenmeyen problemlerle başa çıkmak için yeni beceriler öğreneceksiniz. Problem çözme becerileri size bu problemi yönetilebilecek küçük parçalara bölme aracı, bir dizi tepki verme yolları verecek ve hangi hareketleri yapacağınıza düşünerek karar vermenizi sağlayacaktır.
- **Olumlu Aktiviteleri Desteklemek.** Bir afetten sonra insanların eskiden yapmaktan zevk aldığı, değer verdiği veya kişisel olarak anlamlı bulduğu şeyleri yapmaktan vazgeçmeleri çok olağandır. İnsanlar artık zevkli faaliyetlerde bulunmadıklarında genellikle depresyona girer veya geri çekilirler. Yaşamınıza bir anlam ve sevinç katmak, direncinizi arttırmak için programınızdaki anlamlı ve olumlu aktivitelerin sayısını fazlalaştırmak için bir plan yapacaksınız.
- **Tepkileri Yönetmek.** Atlattıkları afetin sonucu olarak aşırı stres ve korku yaşayan kişilerin bedenleri yeni bir tehlike için her an alarında ve hazır durumdadır. Bedeninizi gevşetmek bile size kendinizi çok savunmasız hissettirebilir. Ortada gerçek bir tehlike olmadığı için, bu tepkiler gereksizdir ve sağlığınız, duygudurumunuz ve ilişkileriniz üzerinde kötü etkiler yaratır. Zorlayıcı fiziksel ve duygusal tepkileri daha iyi yönetmek ve günlük yaşamınızdaki endişe ve stresi azaltmak için nasıl hayata geçireceğinizi bilmek için gereken araçları öğreneceksiniz. Ayrıca, özellikle rahatsız edici olan herhangi bir anı hakkında düşünmeyi ve böylece onları daha iyi anlayarak başarıyla yönetmeyi öğreneceksiniz.
- **Yardımcı olan Düşünmeyi Desteklemek.** Afetten sonra insanların dünya ve kendileri hakkındaki düşünceleri değişir. Kişilerin dünyayı tehlikeli bir yer olarak görmesi, başka kişilere güvenmemesi veya kendilerini baş edemeyecek hissetmeleri olağandır. İnsanların duygusal tepkilerini değiştirmesi için olaylar hakkındaki düşünme şeklini değiştirmeleri gerekir. Düşüncelerinizin duygularınızı nasıl etkilediğini, kendi kendinize

ne dediğinizin farkına varmayı ve olumsuz düşüncelerin yerine olumlu olanları koymayı öğreneceksiniz (bu da sizi olumlu duygulara götürecektir).

- **Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmek.** Afet veya travmatik olaya maruz kalanlar üzerine yapılan çalışmalarda sosyal desteğin en koruyucu faktörlerden biri olduğu saptanmıştır. Başa çıkmanın en iyi yolu genellikle konuşacak veya birlikte bir şeyler yapılacak birilerinin olmasıdır. Afetler sonucunda insanlar kendilerini bir başına bırakılmış ve yalnız hissederler. Var olan ilişkileri canlandırmak veya yeni ilişkiler kurmak kişiye neredeyse imkânsız gelir. Bu modül size, nasıl daha etkin bir biçimde destek arayacağınızı ve başkalarına destek vereceğinizi öğretecektir.

PİB'in amacı, afet nedeniyle karşılaştığımız değişikliklerle baş edebilmek için yeni eylemleri, düşünceleri ve tepki yollarını size öğretmektir. Durumunuzu değiştiremeseniz bile PİB becerilerini öğrendikten sonra düşünme ve tepki verme şeklinizi değiştirebilirsiniz, stresinizi azaltmayı ve direncinizi arttırmayı kolaylaştırırız. Eğer danışmanınız ile birden fazla görüşme yaparsanız, danışmanınız sizden seanslar arasında yeni becerileri pratik yapmanızı isteyebilir. Becerileri pratik yapmak kendinizi daha iyi hissetmeyi hızlandıracaktır. Takip seansları sırasında, sizi zorlayan veya kafanıza yatmayan herhangi bir şey varsa danışmanınızla o konuda konuşabilirsiniz.

Psikolojik İyileşme Becerilerini Gözden Geçirme ve Becerilerin Tekrarı

Beceri	Hedefler	Gereke	Adımlar
Bilgi Toplama ve Yardımı Önceliklendirmek	<ul style="list-style-type: none"> Kuruluşunuz içinde veya başka bir hizmete bir ihtiyaç veya acil yönlendirme gerek olup olmadığını belirlemek için bilgi toplamak Kişinin en acil ihtiyaçlarını ve endişelerini anlamak PİB müdahale stratejilerini önceliklendirmek ve planlamak 	Afet sonrası dönemde kişiler stresle başa çıkmaya çalışırlar ve acil veya uzun dönem tıbbi veya zihinsel sağlık durumları konusunda yardıma ihtiyaç duyarlar. Bir dizi zorluklarla yüz yüze gelirler, güvenlikleri hakkında endişe taşırlar, bireysel ilişkilerde problemler yaşarlar. Bu kişilerin güncel ihtiyaçlarını ve endişelerini gidermek konusunda atılacak ilk adım bilgi toplamaktır.	Bilgi toplamanın gerekçesini açıkladıktan sonra: <ol style="list-style-type: none"> Şu andaki ihtiyaçları ve endişeleri belirleyin Ele alacağınız alanları önceliklendirin Bir eylem planı yapın
Problem Çözme Becerileri İnşa Etmek	Kişilere zorluklara ve problemleri önceliklendirmek ve planlamak konusunda yardımcı olmak	Afetler, kişileri çaresiz ve hatta hareketsiz bırakacak birçok zorluklar yaratır. Devam eden stres ve “bir şey yapma” baskısı geri adım atmayı ve bir durumla başa çıkmanın en iyi yolu hakkında etkili bir şekilde düşünmeyi zorlaştırabilir. Problem çözmenin sistematik bir yoluna sahip olmak kontrol ve kendi kendine yeterli olma hislerini artırır.	Problem çözmenin gerekçesini açıkladıktan sonra: <ol style="list-style-type: none"> Problemi tanımlayın, kime ait olduğuna karar verin Hedefi koyun Beyin fırtınası yapın Değerlendirin ve en iyi çözümü seçin
Olumlu Aktiviteleri Destekleme	Duygudurumunu yükseltmek ve kontrol duygularını yeniden kazanmak için afet veya travmatik olaya maruz kalanların olumlu, zevkli ve anlamlı aktiviteler	Kişilere bir amaç, kontrol ve eğlence hissi veren normal rutinler ve aktiviteler afetler tarafından bozulur. Afet veya travmatik olaya maruz kalanlar	Olumlu aktivitelerle meşgul olmanın gerekçesini açıkladıktan sonra: <ol style="list-style-type: none"> Bir veya daha fazla aktiviteyi

	planlamalarına ve bunlara katılmalarına yardımcı olmak	olumlu, zevkli ve anlamlı aktiviteleri tanımlayıp planlayarak onlarla meşgul olduklarında rutinlerini tekrar kurabilirler, duygudurumlarını yükseltirler ve kontrol hissini yeniden kazanırlar.	belirleyin ve planlayın 2. Bir takvimin üzerinde aktiviteleri programlayın
Tepkileri Yönetme	<ul style="list-style-type: none"> • Zorlayıcı fiziksel ve duygusal tepkileri sakinleştirmek için becerileri arttırmak • Stresli durumlara ve anımsatıcılara verilen tepkilerle başa çıkmak için yeni stratejiler öğrenmek • Sıkıntıyı daha iyi anlamak ve yönetmek için zorlu deneyimleri dile getirmek 	Kişiler, afetle ilgili deneyimler ve anımsatıcılarla yüzleşince, zorlayıcı fiziksel ve duygusal tepkiler gösterebilirler. Süregelen stres ve yaşamlarındaki değişiklikler de bunun tuzu biberi olur. Bu tepkiler, duygudurumunu, karar alma yetisini, kişiler arası yaşamı, günlük görevleri ve fiziksel sağlığı kötü yönde etkiler. Bu tepkileri ele almayı ve yönetmeyi sağlayacak becerileri öğrenmek fiziksel sağlığı ve ruh sağlığını korumaya yardımcı olur, kendine güveni artırır, bireyler arası ilişkileri geliştirir ve uğraşlarındaki yanlış uygulamaları azaltır.	Zorlayıcı tepkileri yönetmeyi öğrenmenin gerekçesini açıkladıktan sonra: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zorlayıcı tepkileri ve tetikleyicilerini tanımlayın 2. Zorlayıcı tepkileri ele almanın becerilerini öğretin 3. Bir tepkiyi yönetmek için plan yaratın
Yardımcı olan Düşünmeyi Destekleme	<ul style="list-style-type: none"> • Kişilerin kendi kendilerine afet deneyimleri veya mevcut durumları hakkında ne dediğini tanımlamalarına yardımcı olmak 	Afet sonrası durumlara alışmaya çalışan birçok kişi afetle ilgili zorlayıcı düşüncelerle boğuşmak zorunda kalır. Bu olumsuz düşünceler, korku,	Yardımcı olan düşünmenin gerekçesini açıkladıktan sonra: <ol style="list-style-type: none"> 1. Yardımcı olmayan düşünceleri tanımlayın

	<ul style="list-style-type: none"> Daha az stresli düşünme yolları seçmeleri için kişilere yardım etmek <p>NOT: Yardımcı olan düşünce <i>olumlu düşünce</i> değildir. Olumsuz düşünceler doğru olabilir (“Devlet bizi yalnız bıraktı”), ama bu düşünceler çaresizlik ve sıkıntı yaratırlar, ama yardımcı olan düşünceler öyle değildir (“Hayat çok acımasız ama biraz yardımla bu işin altından kalkarım”).</p>	<p>umutsuzluk, kızgınlık, endişe, üzüntü ve suçluluk gibi olumsuz duyguların sürmesine neden olur. Düşünmenin daha yardımcı olan yollarını tanımlamak ve pratik yapmak duygudurumunu iyileştirir ve rahatsız edici duygusal ve fiziksel tepkilerin yoğunluğunu azaltır.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Yardımcı olan düşünceleri tanımlayın Yardımcı olan düşünceleri tekrarlayın Yardımcı olan düşünceleri pratik yapmasını söyleyin
<p>Sağlıklı Sosyal Bağları Yeniden İnşa Etmek</p>	<ul style="list-style-type: none"> Olumlu ilişkiler ve toplum desteği ile bağları arttırmak 	<p>Aile, arkadaşlar ve toplumdaki sosyal destek almak, afet veya travmatik olaya maruz kalanların duygusal ve gerçek ihtiyaçlarını karşılayarak iyileşmeyi hızlandırır.</p>	<p>Sağlıklı sosyal bağların gerekçesini açıklayın ve:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bir sosyal bağlar haritası yapın Haritayı değerlendirin Sosyal destek planı yapın

Ek B:

Problem-Çözme Becerileri

Tablosunu Kurmak



Materyaller	Sayfa
Problem-Çözme Çalışma Sayfası	99
Çocuklar için: Problem Avcıları Çalışma Sayfası	101

Problem-Çözme Çalışma Sayfası

Problem çözme becerisi, size problemleri daha küçük ve yönetilebilir parçalara bölme şansı vererek yardımcı olur, ilk olarak hangisi üzerinde çalışacağınızı ve nasıl harekete geçmeniz gerektiğini gösterir.

1.PROBLEMİ TANIMLAYIN: İlk olarak hangi problem üzerinde çalışmak istiyorsunuz?

Eğer birkaç problem arasından seçmek durumundaysanız, kendinize şunu sorun: “Bu alanlardan hangisi beni en fazla rahatsız ediyor? Birinin diğerlerine göre önceliği var mı? Gittikçe kötüleşen biri var mı? İlk önce hangisi üzerinde çalışırsam kendimi daha iyi hissedeceğim?” Problemi açıkça ortaya koyun. Eğer karmaşık bir problemse üzerinde ilk önce çalışacağınız “parçayı” yazın.

Bir dakikanızı ayırın ve problem hakkındaki şu soruları kendinize sorun:

- | | | |
|---|------|-------|
| A. Problem bana mı oluyor? | Evet | Hayır |
| B. Biri ile benim aramda mı oluyor? | Evet | Hayır |
| C. Bir başkasına mı oluyor? | Evet | Hayır |
| D. Başka iki veya daha fazla kişi arasında mı oluyor? | Evet | Hayır |

(Eğer A ve B için “evet” sözcüğünü işaretlediyseniz bu sizin için üzerinde çalışacağınız bir problemdir. Eğer C ve D için “evet” sözcüğünü işaretlediyseniz bu problem sizin çözeceğiniz bir problem değildir, başkalarına aittir.)

2.HEDEFİ BELİRLEYİN: Ne istiyorsunuz ve neye ihtiyacınız var? Ne olmasını umut ediyorsunuz?

3.BEYİN FIRTINASI: Sizi hedefinize ulaştıracak bazı olası seçenekler nelerdir?

4.EN İYİ ÇÖZÜMÜ SEÇİN: En iyi seçeneklerinizi bir çözümle birleştirin. Önünüzdeki günlerde onu eyleme geçirmek için bir plan yapın.

Eyleme geçin!

Önce bir deneyin. Eğer işe yaramazsa her zaman diğer seçenekleri deneme şansınız vardır.

Çocuklar için: Problem Avcıları Çalışma Sayfası

Yapmak istediğiniz veya ihtiyacınız olan bir şeyin önüne engeller mi çıkıyor?
Danışmanınız ile birlikte şu adımları deneyin!

1.Problem nedir?

Bir dakikanızı ayırın ve bunun **sizin** ele almanız gereken gerçek problem olduğundan emin olun.

- | | | |
|---|------|-------|
| A. Bana mı oluyor? | Evet | Hayır |
| B. Bir başkası ve benim aramda mı oluyor? | Evet | Hayır |
| C. Bir başkasına mı oluyor? | Evet | Hayır |
| D. İki veya daha fazla kişi arasında mı oluyor? | Evet | Hayır |

(Eğer A ve B için “evet” sözcüğünü işaretlediyseniz bu sizin için üzerinde çalışacağınız bir problemdir. Eğer C ve D için “evet” sözcüğünü işaretlediyseniz bu problem başkalarına aittir. Danışmanınızla konuşun.)

2.Hedefinizi belirleyin: Ne istiyorsunuz veya neye ihtiyacınız var?

3.Beyin fırtınası: Hedefinize ulaşmak için yapabileceğiniz bazı şeyler nelerdir? 5-10 fikir üretmeye çalışın. Unutmayın, kendinizi yargılamak yok -iyi veya kötü, bütün fikirleri ortaya koyun!

4.En iyi çözümlü seçin: Sizin için en iyi planın hangisi olduğuna karar verin.

Ek C:

Olumlu Aktiviteleri Desteklemek

Tabloları ve Bildirileri



Materyaller	Sayfa
Olumlu Aktiviteleri Seçme	104
Olumlu Aktivite Çalışma Sayfası	105
Çocuklar için: Yapılacak Şeyleri Seçme	106
Çocuklar için: Olumlu Aktivite Çalışma Sayfası	108
Ebeveynler için: Çocuğunuzun Aktiviteler Planlamasına Yardımcı Olun	109

Olumlu Aktiviteleri Seçmek

Bilmeniz Gerekenler

İnsanlar bir afet sonrasında daha önce zevk aldıkları, eğlendikleri veya kişisel olarak anlamlı buldukları bazı şeyleri yapmaktan vazgeçerler. Bir yandan farklı duygularla boğuşurken, bir yandan da bu ayrıntılar ve görevlerle başa çıkmaya çalışmak kişilerin duygusal ve fiziksel enerjilerini hızla tüketir. Kendinize özen göstererek veya anlamlı bulduğunuz şeyleri yaparak “deponuzu doldurursanız”, sonunda kendinizi daha iyi hissetmekle kalmayıp yapmak istediğiniz şeyler için enerjinizin arttığını da göreceksiniz. Hobilerle uğraşmak, başkalarına yardım etmek, aile rutinlerini yeniden inşa etmek ve tatmin edici aktivitelere katılmak duygudurumunuzu düzeltmeye yardımcı olacak, olayları daha normal karşılamanızı sağlayacak ve sizde yeniden bir kontrol hissi uyandıracaktır. Belki biraz zaman alacak ve başlarda eğlenceli olmayacaktır. Endişelenmeyin; anlamlı ve eğlenceli aktiviteleri günlük yaşamınızın bir parçası olarak sürdürmeye devam edin.

Akla Gelebilecek Bazı Aktiviteler

İç Mekân Aktiviteleri	Dış Mekân Aktiviteleri	Sosyal Aktiviteler	Aktiviteleri Yenilemek
Okumak	Yürüyüşe gitmek	Bir arkadaşı eve çağırarak	Bir parkı veya oyun alanını onarmak
Resim yapmak, boyamak	Koşuya çıkmak	Arkadaşlarla takılmak	Afet kurbanlarına yardım etmek
Müzik dinlemek	Parkta oturmak	Bir aile bireyi ile temas kurmak	Bir komşuya bahçe işinde yardım etmek
Film izlemek	Köpek gezdirmek	Yeni insanlarla tanışmak	Bağış toplayan birine yardım etmek
Bir dergiye yazı yazmak	Bahçe ile uğraşmak	Yeni bir hobi öğrenmek	Bir arkadaşın çocuklarına bakmak
Bilgisayarı kullanmak (oyunlar, internet)	Yüzmek	Mesajlaşmak, çevrimiçi sohbet etmek	Bir toplum binası tamirine yardımcı olmak
Örgü ve tığ işi	Doğa yürüyüşü	Takım sporlarına katılmak, dans etmek	Yaşlı birinin ayak işlerini yapmak
Kolaj yapmak	Bisiklete binmek	Masa veya kâğıt oyunları oynamak	Bir okulda gönüllü çalışmak
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

Bu listeden size uygun olan aktiviteleri seçin veya beyin fırtınanıza yardımcı olması için listeyi kullanın ve başka aktiviteler de bulun. Kendi başınıza yapabileceğiniz en az bir aktivite ve başka birini içeren bir sosyal aktivite seçin.

Olumlu Aktivite Çalışma Sayfası

Olumlu aktiviteler yapmakla hem duygudurumunuzu iyileştirir hem de kontrol duygusunu tekrar kazanırsınız. Bu listeyi, daha fazla olumlu aktivite seçmek, zaman ayırmak ve plan yapmak için kullanın.

1. Bir veya Daha Fazla Aktiviteyi Belirleyin ve Planlayın

Ya *Olumlu Aktivite Seçmek* listesini gözden geçirin, ya da deneyebileceğiniz iki veya üç aktiviteden oluşan kendi listenizi oluşturun. Geçmişte size kendinizi iyi hissettiren bazı aktiviteleri de ekleyin. Kendi başınıza yapabileceğiniz en az bir aktivite ve başka birini içeren bir sosyal aktivite seçin.

- *-----
- *-----
- *-----

2. Bir Takvimin Üzerinde Aktiviteyi Programlayın

Gelecek hafta içinde bu aktivitelerin bir veya daha fazlasını yapabileceğiniz bir gün ve saat seçin (kısa bir süre bile olsa). Onları aşağıdaki takvime yazın.

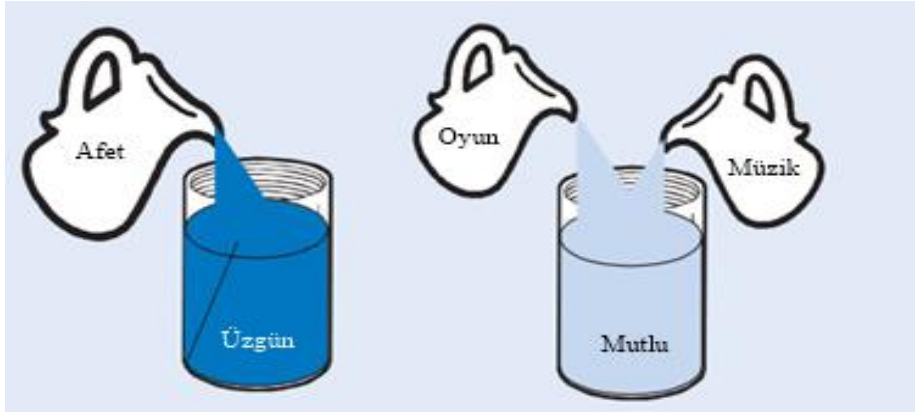
P	S	Ç	P	C	C	P

Aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan şeyleri de listeleyin (araç gereç, arkadaşın uygun mu, parkın açık olup olmadığını kontrol et vs.).

Çocuklar için: Yapılacak Şeyleri Seçmek

Bilmeniz Gerekenler Nelerdir

Afetten bu yana, berbat duygularla dolu olduğunuzu hissediyor olabilirsiniz-üzüntü, korku veya sadece kötü hissetmek. Bu berbat duyguları uzaklaştırmak o kadar kolay değildir. AMA, zamanınızın bir kısmını sizi olumlu, mutlu duygularla dolduracak aktiviteler önerebiliriz. Afetten bu yana, muhtemelen yapmak istemediğiniz bazı işleriniz oldu. Biraz zaman ayırarak yapmak istediğiniz birkaç şeyi seçebilirsiniz.



Düşünülebilecek Bazı Aktiviteler

Aşağıda çoğu çocuğun yapmaktan hoşlanacağı şeylerin bir listesi var. Listede size eğlenceli gelen seçenekleri daire içine alın. Eğer sizin (veya bir yetişkinin) aklına gelen ama listede olmayan bir şey bulursanız -belki afetten önce yapmaktan zevk aldığınız bir şey olabilir- onları da listeye ekleyin. Sonra, bu hafta içinde denemek için bu listeden birkaç şey seçin. En az bir tane tek başınıza yapabileceğiniz, bir tane de bir başkasıyla (başkalarıyla) yapabileceğiniz şey seçin.

Ev İçi Aktiviteler	Dış Mekân Aktiviteleri	Başkalarıyla Aktiviteler	Aktiviteleri Yenilemek
Resim yapmak, boyamak	Evcil hayvanla oynamak	Fıkra anlatmak	Bir parkı veya oyun alanını düzenlemeye yardımcı olmak
El sanatları	Koşmak	Arkadaşla sohbet etmek	Kardeşlerine bakmak
Şarkı söylemek	Parka gitmek	Bir yetişkinle konuşmak	Evde veya bahçede bir oyun sahası yapmaya yardım etmek
Enstrüman çalmak	Yürüyüşe çıkmak	Oyun oynamak	Bir bağış toplayıcısına yardım etmek
Müzik dinlemek	Basketbol oynamak	Yeni biriyle tanışmak	Bir arkadaşın evcil hayvanına bakmak
Bir dergide yazmak	İp atlamak	AVM'ye gitmek	Bir okulun tamirine yardımcı olmak

Bilgisayar oyunları oynamak	Yüzmek	Mesajlaşmak, günlük tutmak	Ev civarındaki şeylere yardım etmek
Okumak	Paten yapmak	Spor yapmak	Afet kurbanlarını onurlandırmak için bir şey yapmak
Film izlemek	Bisiklete binmek	Aileyle birlikte vakit geçirmek	Toplumun temizlik hizmetlerine yardımcı olmak
----- ---	----- ---	----- ---	----- ---
----- ---	----- ---	----- ---	----- ---

Çocuklar için: Olumlu Aktivite Çalışma Sayfası

İnsanlar kendilerini çok üzgün hissettiklerinde, çok da yorgun hissedebilirler. Bazen kollarını kaldıramazlar -eğlenceli şeyleri bile yapamayacak kadar yorgun hissederler. Siz öyle hissetmeyeceğinizi düşünseniz bile, önümüzdeki hafta içinde eğlenceli bir şeyler için plan yapın.

1. Bir veya Daha Fazla Aktiviteyi Belirleyin ve Planlayın

Yapılacak Şeyleri Seçme Listesindeki aktivitelere bir göz atın. Önümüzdeki günlerde yapabileceğiniz iki veya üç eğlenceli aktiviteyi yazın. Bir arkadaşla oyun oynamak mı istiyorsunuz? Yetişkin birinin sizi bir yere götürmesine mi ihtiyacınız var? Kendi başınıza bir şey mi yapmak istiyorsunuz? Kendi başına yapabileceğiniz veya bir başkasıyla birlikte yapabileceğiniz en az birer tane aktivite seçin. Aktiviteyi yapmak için birini istiyorsanız veya birine ihtiyacınız varsa ismini yazın.

Aktiviteler	Bunu Sizinle Birlikte Kim Yapacak
1.	
2.	
3.	

2. Aktiviteleri Takvimde Programlayın

Bu takvime bir göz atın. Hangi aktiviteyi hangi günde yapabileceğinizi buraya yazın.

P	S	Ç	P	C	C	P

Aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan şeyleri de listeleyin (araç gereç, arkadaşın uygun mu, parkın açık olup olmadığını kontrol et vs.).

Ebeveynler için: Çocuğunuzun Aktiviteler Planlamasına Yardımcı Olmak

Anlamalarına Yardım Eder

Bunaltıcı deneyimleri yaşayan çocukların davranışlarının değiştiğini görebilirsiniz. Dramatik ve gürültülü alabilirler (öfke nöbetleri geçirirler, ağlayıp sızlanırlar, kardeşleriyle kavga ederler). Bazen daha sessiz hale gelirler (daha az aktif, daha az eğlenceli veya yapmayı sevdikleri şeylere karşı ilgisiz). Zamanlarını daha çok tek başına geçirirler. Daha az konuşabilir ve sizinle birlikte daha az olmak isteyebilirler. Bir soru sorduğunuzda veya bir şey yapmasını istediğinizde çok az konuşur ve sizi görmezden gelirler. Çocukların bu şekilde içlerine kapandığını fark ettiğinizde, hüsrana uğramamaya veya sinirlenmemeye çalışın.

Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz

- **Nasıl hissettiğinizin farkında olun.** Üzgün veya kızgınsanız, sakin ve destekleyici olabilmek için çocuklarla etkileşime geçmeden önce rahatlamaya çalışın.
- **Çocuklara davranışları ve duyguları arasındaki ilişkiyi hatırlatın.** Afet hakkında düşündüklerinde ortaya çıkan duygularının davranışlarını nasıl etkilediğini anımsatın.
- **Ailenizin afetten önceki rutinlerini devam ettirin.** Ortada bir düzen ve öngörülebilirlik olduğu zamanlar, çocukların kendilerini en çok güvende hissettiği zamanlardır.

Çocuklar Kendilerini Geri Çektiklerinde

- **Çocukları her günkü aktivitelerini yapmaya teşvik edin.** Aile rutinlerini sürdürün, birlikte yemek yiyin, okul ve okul sonrası aktivitelere katılın, arkadaşlarınızla zaman geçirin.
- **Çocuklarınızın çok fazla tek başına veya pasif zaman geçirmesine izin vermeyin.** Televizyon izlemek, odasında uzun saatler yalnız kalmak ve aşırı uyumak bunlar arasında sayılabilir.
- **Ev dışındaki aktivitelere teşvik edin.** Eğer grup aktiviteleri uygun değilse, arkadaşlarınız veya kardeşlerinizle birlikte yürüyüşe çıkmak iyi bir seçenektir.
- **Çocuklardan okul içindeki ve okul dışındaki aktiviteleri tanımlamalarını isteyin.** Eğer çocuk kendi deneyimleri hakkında fazla bir şey anlatmıyorsa, o zaman ona arkadaşlarının aktivitelerini sorun.
- **Çocukları olumsuz duyguları ve düşünceleri hakkında konuşmaya teşvik edin.** Kendilerini geri çekmelerine ve yalnız kalmak istemelerine neyin neden olduğu konusunda sizinle veya güvenilir başka yetişkinlerle konuşmalarına yardımcı olun.



Ek D:

Tepkileri Yönetme

Tabloları ve Bildirileri

Materyaller	Sayfa
Yetişkinler ve Ergenler İçin:	
Tepkileri Yönetme Tablosu	111
Nefes Egzersizi	112
Travma Sonrası Stres Tepkileri	113
Öfke ve Sinirlilik	115
Uyku Zorlukları	118
Kronik Strese Tepkiler	119
Depresif Ruh Hali	120
Afet Sonrası Korkular	122
Yas Tepkileri	124
Afetten Sonra Birine Destek Olmak	126
Uyuşturucu ve Alkol Problemleri	128
Çocuklar için:	
Çocuklar için: Korkularımızın Kontrolünü Ele Almak	130
Ebeveynler için:	
Ebeveynler için: Çocuklara Korkularını Kontrol Etmekte Yardımcı Olmak	131
Ebeveynler için: Çocukların Uyku Problemlerine Yardımcı Olmak	132
Ebeveynler için: Çocukların Müdahaleci (İstenmeyen) Düşünceleri ve Travma Anımsatıcıları	134
Ebeveynler için: Çocukların Endişeleri (Kaçınma, Yapışma, Korkular)	136
Ebeveynler için: Çocukların Öfke Nöbetleri ve Eyleme Vurma Davranışları	137
Ebeveynler için: Çocuklar ve Yas: Aileler İçin Bilgi	139

Tepkileri Yönetme Tablosu

Tetikleyiciler, anımsatıcılar ve kronik stresin birleşimi, sizin sakin kalmanızı zorlaştıran yoğun fiziksel ve duygusal tepkiler yaratabilir. Bu rahatsız edici tepkileri yönetmeyi öğrenirseniz onların karar alma, kişiler arası yaşam, günlük işlevsellik, uyku ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz. Ayrıca madde kötüye kullanımı veya diğer uyumsuz başa çıkma tepkileri risklerini de azaltabilirsiniz.

1. Sizi en çok rahatsız eden stresli durumu ve rahatsız edici tepkiyi tanımlayın.

2. Daha iyi hissetmek için ne yapabileceğinize karar verin. Rahatsız edici tepkilerinizi azaltmaya yardımcı olacak becerileri listeleyin (nefes alma, bir arkadaşla sohbet, yazma). Listenizi yapmayı kolaylaştırmak için spesifik tepkiler konusundaki bildiriilere göz atın.

3. Stres verici durumları ve tepkileri ele almak için bir plan yapın. Zorlayıcı spesifik stresli durumları ve her birine yardımcı olacak becerileri belirleyin.

Spesifik Durum	Stres verici durumdan önce, sırasında veya sonrasında ne yapabilirim?

Eyleme geçin!

Eğer işe yaramazsa, her zaman bir başka beceriyi deneyebilirsiniz.

Nefes Egzersizi

Nefes alıp verişinizin size nasıl hissettirdiğine her zaman dikkat edemeyebilirsiniz. Üzgün olduğunuzda, sakinleşmek için otomatik olarak derin bir nefes alırsınız. Endişeli durumlarda hızlı ve sığ nefes alırsınız. İnsanlar korktuklarında ve üzüldüklerinde sıklıkla nefeslerini tutarlar. Eğer daha fazla havaya ihtiyaç duyduklarını hissederseniz çok hızlı ve derin nefes alıp verebilirler. Derin bir nefes almak veya hızlı solumak genellikle pek yardımcı olmaz. Aslında, hızlı ve derin nefes alıp vermek endişeli duygulara neden olur. Kendinizi endişeli hissederseniz ve sakinleşmek isterseniz, nefes alıp verişinizi yavaşlatmanız ve içinize daha az hava çekmeniz gerekir. Derin bir nefes almaktansa, normal bir nefes alıp yavaşça bırakılmalıdır. Sizi rahatlatan nefes almak değildir, aldığımız havayı dışarı vermektir.

Nefesinizi kontrol etmeyi öğrenmek günlük pratik gerektirir. İlk başlarda, endişeli olmadığınız zamanlarda pratik yapın. Daha sonra, nefes farkındalığını ve kontrolünü öğrendiğinizde, stresli durumlarda yardımcı olan olduğunu göreceksiniz.

Şu nefes egzersizi size yardımcı olabilir:

- Nefes alma biçimlerinizin farkındalığını arttırın.
- Nefes alıp verişinizi yavaşlatın.
- Gerginliğinizi ve korkunuzu yönetmek için düzenli olarak farklı nefes pratikleri yapın.

Yönlendirmeler

1. Önce bir rahatlayın ve ağızınızı kapatıp beşe kadar sayarak burnunuzdan normal, yavaş bir nefes alın. Yavaşça nefes alırken karnınızın ileri doğru çıkmasına odaklanın.
2. Beş saniye bekleyin.
3. İçinizde tuttuğunuz nefesi yediye kadar sayarak ağızınızdan veya burnunuzdan verin. Nefesinizi verirken içinizden sakinleştirici bir sözcük söyleyin, "S-a-a-k-i-i-i-n" gibi.
4. Bu pratiği günde birkaç kez tekrarlayın, her pratikte 10-15 nefes alıp verin.

Travma Sonrası Stres Tepkileri

Bilmeniz Gerekenler

Afetlerin ardından travma sonrası stres tepkileri yaşayan kişilerin tepkilerinin dört çeşidi vardır: **yeniden deneyimleme, kaçınma, hissizleşme ve etkinleşme.**

Yeniden deneyimleme tepkileri şunları içerir:

- Nereden çıkıp geldiği belli olmayan, afet hakkındaki istenmeyen anılar
- Televizyonda afet konusunda bir program izlemek, yaklaşan bir fırtına, ilişkili bir şeyin kokusu veya afetin yıldönümü gibi şeylerle tetiklenen güçlü anılar
- Kabuslar ve geçmişe dönüşler -size afet yeniden yaşanıyor gibi hissettiren güçlü anılar
- Kalp çarpıntısı, terleme veya titreme gibi yoğun bedensel tepkiler veya güçlü duygusal tepkiler.

Kaçınma tepkileri şunları içerebilir:

- Sizi üzdüğü için olanlar hakkında konuşmamak
- Haberleri izlemek veya afetin meydana geldiği yere geri dönmek gibi size afeti hatırlatan durumlardan kaçınmak
- Afet ile doğrudan ilişkili olmasa bile başka yerlerden/durumlardan kaçınmak, örneğin kurtulmayı başaramayacağınızı düşünerek kalabalıklardan kaçınmak gibi

Hissizleşme tepkileri arasında şunları örnek gösterebiliriz:

- Başka kişilerden, hatta sevdiğiniz insanlardan bile uzaklaştığınızı veya koptuğunuzu hissetmek
- Bir zamanlar zevk aldığınız aktivitelere ilgi duymamak
- Acı verici düşünceleri ve duyguları engellemek veya olan şeyin parçalarını hatırlamamak (keyifsiz hissetmek ve başkalarından geri çekilmek bu tepkiye eşlik edebilir)

Etkinleşme tepkilerine örnekler:

- Sinirli ve gergin hissetmek
- Çabuk sinirlenmek
- Kolayca ürkütülmek
- Aşırı hassas ve tetikte hissetmek
- Uyku ve odaklanma sorunları yaşamak

Ne Yardımcı Olabilir

Sonunda travma sonrası stres tepkilerini yönetmeyi öğrenebilirsiniz. İyileşmek, yaşadığınız deneyimi tümüyle unutmanız veya hatırladığınızda acı duymayacağınız anlamına gelmez, ama zorlayıcı duyguları yönetebilmeniz ve başa çıkmak için yeteneğinizin artması anlamına gelebilir.

Aşağıdaki listeden denemeyi düşündüğünüz başa çıkma metotlarını seçin:

- **Travma sonrası stres tepkilerinin normal olduğunu kendinize sık sık hatırlatın.** Tek başınıza, zayıf ve “deli” olmadığınızı bilin.
- **Tepkileri yönetmek için bazı yolları pratik yapın.** Nefes egzersizleri, duygularınız ve düşünceleriniz hakkında yazmak, meditasyon, egzersiz, esneme, yoga, dua etmek, sessizce müzik dinlemek veya dışarıda zaman geçirmek gibi sakinleştirici stratejiler deneyin. Bu aktiviteler duygudurumunuzu iyileştirebilir ve endişenizi azaltır. Stresli durumlar ve tetikleyicilerle başa çıkabilmek için bir plan yapın ve tepkilerinizin kontrolünü elinize aldığınızı hissedin.
- **Yardımcı olan düşünmeyi pratik yapın.** Düşüncelerinizi kontrol edin. Olumsuz ve yardımcı olmayanlar mı? Eğer öyleyse, zorlayıcı duygularınızın nedeni olabilirler. Onların yerine yardımcı olan düşünceleri yerleştirmek için bir plan geliştirin. Örneğin, kendinizi “Bunu yapamayacağım,” şeklinde düşünüyor bulursanız kendinize şu soruları sorabilirsiniz:
 - “Yapamayacağım doğru mudur?”
 - “Bu her zaman doğru mudur?”
 - “Hangi şartlar altında onu yapabilirim?”
 - “Eğer biraz yardım alırsam yapabilir miyim?”

Bu sorulardan sonra düşüncenizi yardımcı olan bir düşünce ile değiştirebilirsiniz. Bu durumda, kendinize, “Doğru yardımla, ben bu işin üstesinden gelirim,” diyebilirsiniz.

- **Eğlenceli ve anlamlı aktiviteler yapın.** Hobilerle uğraşarak, başkalarına yardım ederek, aile rutinlerini yeniden kurarak, tatmin edici aktivitelere katılarak kendinizi tepkilerinizden uzaklaştırabilirsiniz.
- **Başkalarıyla biraz zaman geçirin.** Aile, arkadaşlar veya toplumda başka kişilerle birlikte olmak sizin yalnızlık duygunuzu azaltabilir, başkalarına olan güveninizi yeniden sağlamakta yardımcı olur ve başkalarının da “iyileşmesine” katkıda bulunabilirsiniz.
- **Tepkilerinizle baş etmek için alkol veya uyuşturucu kullanmaktan kaçının.** Alkol ve diğer uyuşturucular kısa vadede yardımcı oluyor gibi görünseler de uzun zamanda işleri daha da kötüleştirmekten başka işe yaramazlar. Gerekirse, bir alkol ve uyuşturucu tedavi programına katılın.
- **Yardım için bir danışman arayın.** Eğer tepkileriniz devam ediyor ve artıyorsa, daha fazla yardım için bu programla veya bir başka programla temasa geçin.

Öfke ve Sinirlilik

Bilmeniz Gereken Nedir

Afetlerden sonra insanlar birçok neden yüzünden sinirli ve kızgın olabilir, bu nedenler arasında uyku zorluğu, kendilerine kötü davranıldığını hissetmek, yapılacak çok fazla işlerinin olması ve zaman ve kaynaklarının yetersiz kalması ve hiç kimsenin kendilerini dinlemediğini hissetmeleri sayılabilir. Kızgın olduğunuzda bunu öfke biçiminde dışarı vurabilir veya sinirli ve alıngan hissederek içinize atarsınız. Her iki halde de kızgınlık sizin sağlığınız, duygusal durumunuz ve ilişkileriniz açısından ciddi problemler yaratabilir. Bu tepkilerle başa çıkabilmek için, onlara neden olan stresli durumları belirlemeniz ve onları nasıl yöneteceğinizi öğrenmeniz gerekir.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Öfkeniz ve sinirliliğiniz hakkındaki şeyleri öğrenin.** Öfkenizi tetikleyen şeyleri ve kızgınlığınızın erken uyarı işaretlerini tanımayı öğrenin. Sonra bu duygularla başa çıkmak için aşağıda listelenen becerileri kullanın.
- **Tepkileri yönetme metotlarını pratik yapın.** Öfkenizi azaltmak için sakinleştirici stratejileri kullanın. Nefes egzersizlerini deneyin, duygularınızı ve düşüncelerinizi kâğıda dökün, bir arkadaşınızla sohbet edin; egzersiz veya meditasyon yapın, dua edin, huzur veren bir müzik dinleyin, dışarıda zaman geçirin. Öfkenizi tetikleyen durumların üstesinden gelmek için bir plan yapın. Tetikleyicileri belirleyin ve ortadan kaldırın veya bir daha karşılaşırsanız tepkilerinizin kontrolünün elinizde olduğunu hissetmeniz için onları nasıl yöneteceğinizi planlayın.
- **Bir ara verin.** Öfke kalp atış hızınızı o kadar yükseltir ki yüz yüze kaldığınız duruma tam olarak odaklanamazsınız. O durumun içine girmeden önce sakinleşmek için biraz ara vermek durum esnasında kafanızın daha net olmasına yardımcı olur. Bir ilişki yaşıyorsanız, bir ara vermek için partnerinizle aranızda önceden bir işaret belirleyin (bir el işareti gibi). Bir ara vermek, uyuşmazlıkların kontrolden çıkmasına engel olur. Bu duygularınızı görmezden gelmeniz anlamını taşımaz, ama sakinleşmek ve problemi çözmek için bir yol bulmak anlamına gelir.
- **Eğlenceli ve yardımcı olan aktiviteler yapın.** Hobilerle meşgul olarak, başkalarına yardım ederek, aile rutinlerini tekrar yerleştirerek, eğlenceli, anlamlı ve tatmin edici aktiviteler yaparak sizi rahatsız edebilecek tepkilerden uzaklaşabilirsiniz.
- **Yardımcı olan düşünmeyi pratik yapın.** Düşüncelerinizi kontrol edin. Olumsuz ve yardımcı olmayanlar mı? Eğer öyleyse, öfkenizin nedeni olabilirler. Onların yerine yardımcı olan düşünceleri koymak için aşağıdakiler gibi bir plan geliştirin. Sonra, ne zaman yardımcı olmayan düşünceleriniz olursa yardımcı olan düşüncelere dönmeyi ve onlar üzerine odaklanmayı pratik yapın.

Yardımcı olmayan Düşünceler	Hissedeceğiniz	Yardımcı olan Düşünceler	Hissedeceğiniz
“Bu haksızlık.”	Kızgın-Kinci	“Bu herkesin başına gelebilir.” “Bazen iyi insanların başına kötü şeyler gelir.”	Gerçekçi Kabullenici Anlayışlı Mantıklı
“Bunun olması onların suçu.”	Kızgın Hüsran Kinci Suçlayıcı Güvensizlik	“İnsanları suçlamak benim durumumu değiştirmez.” “Belki suçlanacak başkaları vardır ama ben kendime ve aileme odaklanmalıyım.”	Kabullenici Umutlu

- **Öfkenizle baş etmek için alkol veya başka uyuşturucu kullanmayın.** Alkol ve diğer uyuşturucular kısa vadede yardımcı oluyor gibi görünseler de uzun zamanda işleri daha da kötüleştirmekten başka işe yaramazlar. Gerekliyorsa, bir alkol ve uyuşturucu tedavi programına katılın.
- **Başkalarıyla anlaşmazlıklarınızı çözmek için anlaşmazlık çözüm prensiplerini kullanın:**
 - **Olumlu yaklaşımla başlayın.** Yakınlık ve karşılıklı güven oluşturmaya çalışın. Görüşmelerden önce küçük bir ödün vermeye çalışın.
 - **Somut bir stratejiniz olsun.** İhtiyaçlarınızın ve endişelerinizin ne olduğunu bilin ve karşınızdakinin vereceği tepkiyi bekleyin. Pozisyonunuz ve durumunuz ne kadar sağlam? Mesele ne kadar önemli? Pozisyonunuzu korumak sizin için ne kadar önemli?
 - **Diğer kişinin durumunu göz önüne alın.** Diğer kişinin ilgi alanları ve hedefleri hakkında bilgi toplayın. Gerçek ihtiyaçları ile istekleri çakışıyor mu? Onun stratejisi nedir?
 - **Problemleri ele alın, kişilikleri değil.** Karşınızdakinin kişiliğine saldırmaktan kaçın. Eğer tehdit ediliyorsanız kendinizi savunmanız problemin çözümünü daha da zorlaştıracaktır.
 - **Amaca yönelik bir düşünce yapınız olsun.** Eğer karşınızdaki kişi sizin kişiliğinize saldırırsa, sizi bir duygusal tuzağa düşürmesine izin vermeyin. Bırakın olayı kişiselleştirmeden biraz içini döküp rahatlasın. Öfkesinin arkasındaki problemi anlamaya çalışın.
 - **Karşılıklı kazanç çözümlerine vurgu yapın.** Her ne kadar birinin kazandığı yerde diğeri kaybetse de bazen karşılıklı kazançlı çıkılan durumlar da olabilir. Herkesin ihtiyaçlarını içeren bir çözüm arayın. Ek seçenekler yaratın, örneğin diğer kişi için yüksek değer taşıyacak “düşük maliyetli” ayrıcalıklar tanıyın.

Karşınızdakinin ihtiyaçlarının karşılandığını hissedeceği seçenekler arayın.

- **Açık ölçütler kullanın.** Duygular ve baskı değil, prensipler ve sonuçlar üzerinde görüşün. Her iki tarafın da seçenekleri değerlendirebileceği açık ölçütler bulmaya çalışın.

- **Yardım için bir danışman arayın.** Eğer tepkileriniz devam ediyor ve artıyorsa, daha fazla yardım için bu programla veya bir başka programla temasa geçin.

Uyku Zorlukları

Bilmeniz Gereken Nedir

Afetlerden sonra birçok kişi, uyumakta zorlanmak, uykuyu sürdürmek veya çok erken uyanmak gibi uyku zorlukları yaşar. İşi daha da zorlaştırmak için, davranış ve düşünce biçimleriniz uyku problemlerini bir döngü haline getiren tetikleyici olabilir. Döngü, yeterli uyku alamadığımız ve gün içinde bunun sizin için sorun yaratacağı endişesi ile başlar. Bir kez endişelenmeye başladığınızda, uyumakta giderek daha da zorlanacaksınız.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Sakinleştirici stratejileri kullanın.** Bedeninizi ve zihninizi gevşetmek için nefes egzersizleri, meditasyon, yoga, dua veya sessizce müzik dinlemek gibi sakinleştirici stratejileri kullanın.
- **Davranışlarınızı ve rutinlerinizi düzenli uykuyu teşvik edenlerle değiştirin.**

Örneğin:

- Her gün aynı saatte uyanın. Bir saatten daha fazla uyuyup kalmayın.
- Uyumadan önce gevşemek için biraz zaman ayırın. Stres yaratmayacak veya uyarıcı olmayan bir şeyler yaparak yarım saatinizi geçirin (televizyon ve bilgisayarınızı kapatın).
- Bedeninizi uyku saati geldiğine dair uyaracak bir rutininiz olsun, örneğin bir duş almak, müzik dinlemek veya kitap okumak gibi.
- Yatağınızı sadece uyku ve cinsel aktivite için kullanın.
- Uyanık olduğunuzda yatakta kalmayın. Eğer 20 dakika içinde uykuya dalamıyorsanız, kalkın ve başka bir odaya gidip uykunuzun gelmesini bekleyin. Sonra yeniden deneyin.
- Kafeinden kaçının. Akşamüzeri saat 16.00'dan sonra kahve, çay, kakao veya kolalı içecekler içmeyin.
- Sigara ve alkolden uzak durun. Her ikisi de derin uyku döngüleri ile etkileşebilir.
- Uyku ilaçlarından kaçının.
- Yatağa girmeden üç saat öncesinde egzersizleri bırakın.
- **Yardımcı olan düşünmeyi pratik yapın.** Uykunuza etki yapabilecek yardımcı olmayan düşüncelere dikkat edin, örneğin "Eğer yeterince uykumu alamazsam yarın hiçbir şey yapamam," veya "Uyuyamamak gerçekten sağlıksız bir şey," gibi düşünceleri kafanızdan atın. Onların yerine, "Yapabilirim-daha önce de az uyuduğum zamanlar olmuştu," veya "Eğer gevşer ve bu şekilde düşünmekten vazgeçersem daha fazla uyuyabilirim," gibi düşünceleri koyun.
- **Bir tıp doktoru veya başka sağlık görevlisiyle konuşmayı düşünün.** Eğer bu stratejiler uyku probleminize çözüm olmazsa belki doktorunuzun yardımı olabilir.

Kronik Strese Tepkiler

Bilmeniz Gereken Nedir

Afetler genellikle haftalar veya aylarca süren stres yaratır. Bu strese tepkiler şunları içerebilir:

- Hayal kırıklığı ve endişe
- Gerilim ve sinirlilik
- Üzüntü ve moral bozukluğu hissetmek
- Büyük yaşam değişiklikleri nedeniyle bunalmış hissetmek

Ne Yardımcı Olabilir

- **Kişisel bakımınıza ve uyku hijyeninize özen gösterin.** Fiziksel sağlığınıza dikkat ettiğinizden emin olun. Sağlıklı diyet yiyecekleri yemeye, düzenli egzersiz yapmaya, çok su içmeye ve yeterli derecede uyumaya çalışın. Önce bir alandaki alışkanlıklarınızı değiştirerek işe başlayın, sonra başka bir alana geçin.
- **Dinlenme egzersizlerini pratik yapın.** Günlük hayatımızın içine düzenli kısa “zihinsel dinlenme” araları ve nefes egzersizleri katın. Her gün bu becerileri kullanmak için zaman yaratın.
- **Azalmış stres sürelerinden yararlanın.** Olumlu ve anlamlı aktiviteleri yaşamınızla yeniden tanıştırmak için daha az stresli olduğunuz ve iş yükünüzün azaldığı zamanların avantajlarını kullanın, bu aktiviteler arasında çift/aile aktiviteleri, arkadaşlarla zaman geçirmek, egzersiz ve hobiler sayılabilir.
- **Düşüncelerinizi ve duygularınızı düzenleyin.** Düşüncelerinizi ve duygularınızı açıklamak için bir günlük tutabilir, ya da bir aile bireyine veya arkadaşına mektup yazabilirsiniz. Mektubunuzu göndermek zorunda değilsiniz. Onunla ne yapacağınıza karar verene kadar saklayabilirsiniz. İsterseniz yırtıp atar, ya da bu zor zamanlarda neler hissettiğinizi ve düşündüğünüzü hatırlamak için günlüğünüze ekleyebilirsiniz.
- **Geniş bir bakış açısı edinin.** Kendiniz veya yaşamınız hakkında kötü hissediyorsanız, kişisel güçlerinizin ve başarılarınızın bir listesini yapın. Örneğin, çalışkan ve sevgi dolu bir baba olduğunuz, zor durumdaki bir arkadaşınıza yardım ettiğiniz, ya da yeni beceriler için tekrar okula gittiğiniz gibi şeyler olabilir. Kendiniz hakkındaki olumsuz duygularınızın yerine olumlu ve yardımcı olan kişisel düşünceleri koymak için bu listeyi kullanabilirsiniz.
- **Başkalarına yardım edin.** Kendi problemlerinizi bir süreliğine sıyrılın. Afete maruz kalan başkalarına yardım etmek veya toplum içinde çalışmak zihninizi kendi problemlerinizi uzaklaştırır, onları bir bakış açısı içine sokar ve kendiniz için daha iyi hissetmenize yardımcı olur.

Depresif Ruh Hali

Bilmeniz Gereken Nedir

Bir afetten sonra üzgün olmak normaldir ama üzüntünüzün ciddi bir hal aldığı ve uzun sürdüğünü fark edebilirsiniz. Kendinizi bir süre için keyifsiz, depresyonda ve canı sıkın hissedebilirsiniz. Daha önce zevk aldığımız aktivitelere ilginizin kaybolduğunu görebilirsiniz. Hatta iştahınızda bile bir değişiklik olabilir ve kilo alır veya kaybedebilirsiniz. Ya uyuyamama ya da çok uzun süre uyuma sorunuz olabilir. Bazı kişiler fiziksel gerginlik ve sinirlilik bildirirken, bazıları da keyifsiz olduklarını ve yavaşladıklarını ileri sürerler. Odaklanmakta ve karar almakta zorluklar hissedebilirsiniz. Bazen kişiler kendilerini değersiz ve suçlu hissettiklerini belirtirler. Depresyonun en ciddi ve tehlikeli semptomları ölüm veya intihar planlama düşünceleridir. Eğer intihar düşünceleriniz varsa, asla gerçekleştirmeyecek olsanız bile, doktorunuz veya terapistiniz ile temasa geçin ki, intihar hakkındaki düşünceleriniz tehlikeli bir seviyeye yükseldiğinde kullanabileceğiniz bir plan yapabilirsiniz.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Sakinleştirici stratejileri pratik yapın.** Bunalımdaki duygudurum bazen endişe ve endişe ile bağlantılı olabilir. Keyifsiz hissetmenize neden olan endişe ve endişeyi azaltmak için nefes almak, dua etmek, meditasyon ve yoga gibi sakinleştirici stratejileri kullanın.
- **Destek almak için başkalarına ulaşın veya başkalarına destek olun.** Başkalarıyla zaman geçirmek veya onlara yardımcı olmak duygudurumunuzu yükseltebilir ve olumsuz alışkanlıklar ve düşünceler yerine olumlu olanları koymanıza yardımcı olur.
- **Bilinçli bir şekilde, hayatınızdaki olumlu ve anlamlı aktiviteleri programlayın.** Size enerji veren, problemlerinizi ve kederli düşüncelerinizden uzaklaştıran, daha olumlu duygular sunan veya kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan aktiviteleri seçin. Bir hafta içinde bu aktivitelerden birini veya daha fazlasını planlayın ve canınız istemese bile gerçekleştirmeye çalışın.
- **Yardımcı olmayan düşüncelerinizi yardımcı olan olanlarla değiştirin.** Düşüncelerinizi kontrol edin. Olumsuz ve yardımcı olmayanlar mı? Eğer öyleyse, zorlayıcı duygularınızın nedeni olabilirler. Onların yerine olumlu düşünceleri koymak için bir plan geliştirin. Örneğin, eğer kendinizi, “Buna katlanamıyorum,” şeklinde düşünürken bulursanız o düşüncüyü, “Bu duygu sonsuza kadar böyle gidecek değil ya,” veya “Kendimi hâlâ kötü hissetmemde bir sorun yok; daha iyi hissetmek için elimden gelen her şeyi yapıyorum,” gibi düşüncelerle değiştirebilirsiniz. Unutmayın, bir afetten sonra keyifsiz hissetmek olağandır, bu yüzden öyle hissettiğiniz için kendinizi yargılamaya çalışmayın. Kendinize karşı sert düşünceler beslemeniz size daha da kötü hissettirecektir.

- **Kendinize özen gösterin.** Depresyonlu bir duygudurum bedeninize iyi bakarak daha iyi bir hale getirilebilir. Sağlıklı yiyecekler yiyin, egzersiz yapın, bol bol su için ve yeterince uyuyun. Ilık bir duş almak, masaj yaptırmak, komik bir kitap okumak veya yürüyüşe çıkmak gibi normalde yapmayacağınız ama size iyi gelebilecek bir şey yapmaya çalışın.

Afet Sonrası Korkular

Bilmeniz Gereken Nedir

Bir afetin neden olduğu ek streslerle başa çıkmak konusunda zorluklar yaşayabilirsiniz, bir zamanlar sahip olduğunuz yaşantıya bir daha kavuşamamaktan korkabilirsiniz, ya da bir başka afet daha yaşayacağınızdan endişe duyabilirsiniz. Bu gibi korku ve endişeler hatırı sayılır üzüntüye neden olabilir ve günlük aktivitelerinizi etkileyebilir. Depremden sonra bir artçı şok yaşamak veya kasırgadan sonra esen rüzgâr ve yağın yağmur gibi afet anımsatıcıları ile yüz yüze gelmek, bu afet sonrası korku ve endişeleri iyice arttırır.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Tepkileri yönetme yollarını pratik yapın.** Nefes egzersizleri, duyguları ve düşünceleri kâğıda dökmek, meditasyon, egzersiz, gerinme, yoga, dua etmek ya da bir hafif müzik dinlemek gibi sakinleştirici stratejileri deneyin. Bu aktiviteler duygudurumunuzu yükseltip korkularınızı azaltabilir. Stresli durumları veya korkunuzu tetikleyen şeyleri belirlemek için bir plan yapın ve önce, şimdi ve sonrası için başa çıkmak üzere yollar geliştirin.
- **Eğlenceli ve anlamlı aktiviteler yapın.** Hobilerle uğraşarak, başkalarına yardım ederek, aile rutinlerini yeniden kurarak ve tatmin edici aktivitelere katılarak kendinizi tepkilerinizden uzaklaştırabilirsiniz.
- **Başkalarıyla zaman geçirin.** Aile bireyleri, arkadaşlar veya toplumla birlikte olmak yalnızlık duygunuzu azaltmanıza yardımcı olur, korkunuzla baş etmek için ihtiyaç duyduğunuz yardımı sağlar, afete maruz kalan diğerlerinin iyileşmesine katkıda bulunmanız için size bir şans verir.
- **Yardımcı olan düşünmeyi pratik yapın.** Düşüncelerinizi kontrol edin. Olumsuz ve yardımcı olmayanlar mı? Eğer öyleyse, zorlayıcı duygularınızın nedeni olabilirler. Onların yerine yardımcı olan düşünceleri koymak için bir plan geliştirin. Örneğin, “Şu anda olanla başa çıkamıyorum,” veya “Gelecekte olacaklarla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum,” şeklinde bir düşünceniz varsa, kendinize şu soruları sorun:
 - “Başa çıkamayacağım doğru mu?”
 - “Bu her zaman doğru mu?”
 - “Hangi şartlar altında bununla başa çıkabilirim?”
 - “Eğer biraz yardım alırsam başa çıkabilir miyim?”

Bilinçli olarak yardımcı olan bir düşünceyi yerleştirmeye çalışın. Bu durumda, kendinize “Doğru yardımla ben bu işin altından kalkarım” diyebilirsiniz.

- **Problem çözmeyi kullanın.** Eğer korkularınız afet sonrası strese bağlıysa, afetten sonra iyileşme konusundaki güncel bilgilere ulaşmak için problem çözmeyi kullanabilir ve hangi kaynakların elverişli

olduğunu (örneğin; ekonomik, iş hayatı veya ev içi yardımlar gibi) ve problemlerinizi için nasıl yardım alabileceğinizi görebilirsiniz.

- **Korkularınızla baş etmek için alkol veya uyuşturucu kullanmayın.** Her ne kadar alkol ve diğer uyuşturucular kısa vadede bir çözüm gibi görünse de uzun dönemde daima işleri daha da kötü bir hale sokar. Eğer gerekiyorsa, bir alkol ve uyuşturucu tedavi programına başvurun.
- **Korkularınız konusunda doktorunuzla konuşun.** Eğer doktorunuz korkularınızı bilirse sizin fiziksel sağlığınız konusunda daha fazla yardımcı olabilir. Doktorlar korku dolu düşüncelerinizi azaltmak için reçete yazabilirler veya sizi daha spesifik bir yardım için yönlendirebilirler.
- **Yardım için bir danışman arayın.** Eğer korkularınız devam ediyor ve artıyorsa, daha fazla yardım için bu programla veya başka bir programla temasa geçebilir veya doktorunuza danışabilirsiniz.
- **Önceden planlayın.** Gelebilecek afetler korkusunda korkular yaşıyorsanız, yaşadığımız afet konusunda daha fazla şey öğrenin. Uyarıcı işaretleri ve ardından gelebilecekleri tanımaya çalışın. Aileniz için bir acil ilk yardım kiti hazırlayın, evinizi veya okulunuzu daha güvenli bir hale getirecek adımlar atın ve bir aile güvenlik planı geliştirin ve pratik yapın. Eğer çocuklarınız yardım edecek durumdaysalar, hazırlıklara yardım etmelerini sağlayın.

Yas Tepkileri

Bilmeniz Gereken Nedir

Eğer sevdiğiniz biri öldüyse, dünyanın altüst olduğunu hissedebilirsiniz. Kendinizi daha iyi hissetmek için bir uyum sürecine ihtiyacınız olacaktır. Ne kadar süre yas tutacağınız, ölümün ayrıntılarına, ilişkinin durumuna ve sizin kişisel ihtiyaçlarınıza bağlıdır. Üzüntü herkes için aynı olmayabileceği gibi, bir afetten sonra üzülen insanlar arasında bazı benzerlikler vardır:

- Başlangıçta ölen kişi hakkında uzun uzun düşünebilirsiniz, özleyebilir veya onu arayabilirsiniz.
- Üzüntü ve yalnızlık, korku ve endişe, hatta küskünlük ve öfke gibi güçlü duygulara sahip olabilirsiniz. Kaybınız hakkında düşünmekten kaçınırken, bazen de onu anmak ve hayatınıza katmak için özel çabalar harcayabilirsiniz.
- Arkadaşınız veya aile bireyiniz olmadan yaşantınıza devam ederken, üzüntü yoğunluğunuzun azaldığını hissedersiniz. Ölümü kabullenmeye, olumlu anılarla avunmaya, hatta ölen kişiyle bağınızı devam ettirebileceğinize inanmaya başlarsınız. Yine de yoğunluğu azalsa da arada bir kısa üzüntülü anlar yaşayabilirsiniz.
- Aktivitelerinize ve ilişkilerinize geri dönmeye başlarken, böyle davrandığınız için suçluluk duyabilir, ölen kişiye ihanet ettiğinizi düşünebilirsiniz. Bu suçluluk duygusu üzüntü sürecinin normal bir parçasıdır ki ölümle başa çıkmayı öğrendiğinizde giderek ortadan kalkar.

Ölüm özellikle ani ve beklenmedik olduğunda, bazı düşünce şekilleri sizi üzüntü tuzağına düşürebilir. Bu karmaşık üzüntünün bazı ortak işaretleri şunlardır:

- Ölümü kabullenmekte sıkıntı
- Başkalarına olan güvenin azalması
- Duygusuzluk ve kayıtsızlık
- Aşırı endişe, karamsarlık veya öfke
- Hayata devam etme konusunda huzursuz hissetmek
- Hayatın boş ve anlamsız olduğunu hissetmek
- Geleceğin kötü olacağına inanmak

Ne Yardımcı Olabilir

- **Sosyal destek arayın.** Kaybınız hakkında güvendiğiniz biriyle konuşun. Konuşabileceğiniz ve sizi önemseyen aile bireylerinin, arkadaşların veya başkalarının bir listesini yapın. Onlara ulaşmaya çalışın.
- **Dinsel ve manevi destek arayın.** Bunun size daha geniş bir bakış açısı, kendinize ve sevdiklerinize iyi bakıldığı duygusu kazandırdığını ve daha büyük bir güce bağlı olduğu hissi vereceğini göreceksiniz.
- **Ölenlere saygı göstermek için bir yol bulun.** Bir ritüel yaratmak kendinizi ölen kişiye bağlı hissetmek açısından yardımcı olan olabilir.

Onun hayatına bir anlam kazandırır ve sizin de hayatla bağlarınızı koparmadan, üstesinden gelerek ve yaşamaya devam ederek onunla olan ilişkinizi onurlu bir yolla sürdürmenize yardımcı olur.

- **Kendinize özen gösterin.** Dinlenme egzersizleri yapın, kafanızı dağıtmak için iyi yollar bulun, iyi uyku ve alışkanlıkları pratik yapın ve eğlenceli ve anlamlı aktiviteleri planlayın. Arada bir sevdiğinizin anısını düşündüğünüz için suçluluk duymamaya çalışın. Kendinize özen göstermek gücünüzü arttıracak ve sevdiğinizizi anmaya ve saygı göstermenize izin verecektir.
- **Yardımcı olan düşünmeyi pratik yapın.** Ölüm üzerinde bir kontrolünüz olmasa bile, onun hakkındaki düşünceleri değiştirmeniz size kendinizi daha iyi hissettirecektir. Odaklanabileceğiniz yardımcı olan düşünceler için aşağıdaki fikirler tablosunu kullanın, sonra ne zaman yardımcı olmayan düşünceler ortaya çıkacak gibi olursa bu fikirlere odaklanmayı pratik yapın.

Yardımcı olmayan Düşünceler	Hissedeceğiniz	Yardımcı olan Düşünceler	Hissedeceğiniz
“Onu kurtarabilmeliydim. Bu benim suçum.” “O öldükten sonra ben neden yaşıyorum ki?”	Suçluluk	“Başka türlü davranıyordum da sonuç aynı olacaktı.” “O seçim daha yüksek bir güce ait.”	Gerçekçi Kabullenici Anlayışlı
“Acıma katlanmaya yardım edebilecek kimse yok. Asla sona ermeyecek.” “Acım asla bitmeyecek. Onu durdurmak için yapabileceğim bir şey yok.” “Yakın olduğum kişileri kaybedeceğim.”	Umutsuzluk Güçsüzlük Korku	“Üzüntüm hakkında biriyle konuşursam belki de daha iyi hissedebilirim.” “Yardım alabilirim. Bazı kişiler anlayacaktır.” “Yakın olduğum kimselerin tamamını kaybetme olasılığım oldukça zayıf. Eskiden olduğu gibi hâlâ hayatımda insanlar var.”	Kabullenici Umutlu

- **Ek danışmanlık arayın.** Danışmanlık size süregelen bir destek ve yardımcı olmayan düşünceleri ve inanışları düzeltmeyi öğrenmek, olumlu başa çıkma stratejileri bulmak ve ölüme daha geniş bir açıdan bakarak anlam kazandırmak konusunda rehberlik sağlayabilir. Danışmanlık ölen kişinin olumlu anılarını sürdürmek ve ona saygı göstermek açısından yardımcı olan olabilir, ölümü kabullenmeye doğru çalışmalar yapar, öfke ve kaçınma gibi duyguları yönetir, güncel yaşantınıza dönmenizi ve daha iyi bir geleceğe bakmanızı sağlar.

Afetten Sonra Birine Destek Olmak

Bilmeniz Gereken Nedir

Bir afetten çıkmış veya sevdiğini kaybetmiş birine iyi arkadaşlık yapmak empati, sabır, kararlılık ve dinlemeye hazır olmayı ve ihtiyaç duyulduğunda o kişinin yanında bulunmayı gerektirir. Hemen o anda konuşmaya veya desteklenmeye ihtiyaç duyabilir, ondan sonra belki aylarca ve yıllarca bir daha konuşmak istemeyebilir. Onu izlemeye ve dinlemeye çalışın, anlattıklarına bakarak en sakinleştirici desteği nasıl vereceğinizi belirleyin. Travmatik stres ve kayıp-normal stresin aksine-kişiyi yıllarca hatta on yıllarca etkileyebilir. Kişi bir anımsatıcıya tepki verdiğinde, olaydan ne kadar zaman sonra olursa olsun, sabra ve empatiye ihtiyacı vardır. Bu, gerilmeye ve egzersize iyi yanıt veren gergin bir kas ile yeniden gerilebilmesi için bir süre desteğe ihtiyacı olan yırtık bir kıkırdak arasındaki fark gibidir (empati, anlayış ve iyileşmek için zaman).

Ne Yardımcı Olabilir

- **Kendinizi eğitin.** Bu gibi durumlarda, olağan strese karşı vereceğimiz tavsiyeler yardımcı olan olmayabilir. Örneğin, önerebileceğimiz bazı yardımcı olan düşünceler onlara “yola devam et” “düşüğün atın üstüne bir kez daha çıkmayı dene” veya “hayatla barışık ol” gibi cümleler olabilir. Onu biraz canlandırmaya, moralini yükseltmeye çalışıyoruzdur. Bu stratejiyi kullanmak afetten çıkan veya bir yakınını kaybeden kişinin utanmasına veya hâlâ olumsuz etkilendiğini hissetmesine ya da sizin onun acısının derinliğini anlamadığınızı düşünmesine yol açabilir.
- **Sabırlı olun.** Stres tepkilerine ve güçlü duygulara tolerans gösterin ve zaman geçiyor olsa bile empati duyun.
- **Anlayışlı olun.** Arkadaşınız veya sevdiğiniz kişi konuşmak isterse, dikkatle dinleyin, destek olun, onu rahatlatın, onu kabullenin, elinizden geldiğince iyi anlamaya çalışın, duyduğunuzu ona geri yansıtın ve de empati gösterin (bunun ne kadar zor olduğunu anlayışla karşıladığınızı gösterin).
- **Sorular sorun.** Onun sizinle konuşmasına nasıl tepki vereceğinizi veya ne söyleyeceğinizi bilmiyorsanız, ona nasıl yardımcı olacağınızı bilmediğinizi ama yardımcı olmak istediğinizi paylaşabilirsiniz. Hemen o anda neye ihtiyacı olduğunu sorun. Desteğinizi arkadaşınızın veya sevdiğinizin ihtiyacına, arzularına ve kendi kapasitenize göre belirleyin.
- **Gerçekçi olun.** Herhangi bir konuda ona destek olabilecek en iyi kişinin siz olmadığınızı düşünüyorsanız, ona en iyi biçimde yardımcı olacak bir sosyal desteğe yönlendirin.
- **Kararlı olun.** O başkalarıyla temas etmekten kaçınıyor olsa bile, ona ulaşmak ve temas kurmak için kararlı olun.
- **Gerçekçi ihtiyaçları için yardımcı olun.** Yaratıcı problem çözme tekniğini kullanın ve onun gerçekçi ihtiyaçlarına yardımcı olun.

- **Tetikleyicilerin etkisini anlayın.** Arkadaşınızın veya sevdiğiniz kişinin tepkilerini tetikleyecek birçok anımsatıcı olduğunu unutmayın. Eğer kişi bir anımsatıcıya tepki veriyorsa, destekleyici, anlayışlı olun ve tepkiler üzerinde zaman sınırının olmadığını bilmesini sağlayın, ayrıca onu desteklerken sizin de zaman sınırınızın olmadığını belli edin.
- **Vefat etmiş kişiye saygı gösterin.** Eğer arkadaşınız veya sevdiğiniz kişi kaybettiği bir sevdiğinin yasını tutuyorsa, ölen kişinin olumlu anılarını anlatmaya çalışın, ilişkilerinin anlamına ve önemine vurgu yaparak saygı gösterin. Ayrıca kültürel ayinlere ve geleneklere de katılabilirsiniz.
- **Kendine özen göstermeye teşvik edin.** Arkadaşınızı veya sevdiğiniz kişiyi arada bir üzüntüsünden sıyrılarak kişisel bakımına özen göstermesi konusunda teşvik edin. Dinlenmek, egzersiz yapmak ve uyku alışkanlıklarını değiştirmek konularında yol gösterin.
- **Yardım almasını destekleyin.** Eğer arkadaşınız veya sevdiğiniz kişi aradan geçen birkaç aya rağmen hâlâ önemli sıkıntılar yaşıyor ve günlük hayata uyum sağlamakta zorluklar yaşıyorsa, bir doktor veya danışman ile görüşmeye teşvik edin.
- **Kendinize dikkat edin.** Eğer sevdiğiniz kişi veya arkadaşınızın tepkileri size zarar vermeye başlarsa kendinize dikkat etmenin yollarını arayın.

Uyuşturucu ve Alkol Problemleri

Bilmeniz Gereken Nedir

Bir afetten sonra, bazı kişiler alkol veya diğer madde kullanımını arttırır. Sorumluluğu unutmadan içki içmekte yanlış bir şey yokken, alkol veya diğer maddelerin artan kullanımı problemlere yol açabilir. Bazıları yaşadıkları olayı düşünmemek veya endişe, üzüntü, suçluluk veya öfke gibi duygulardan kaçınmak için zararlı maddelere yönelir. Uyuşturucu ve alkol kullanımı kısa vadede size yardımcı olurken, uzun vadede işleri daha da kötüleştirirler. Alkol ve diğer maddeleri uyku problemleri için kullananlar için bu yardımcı olan gibi görünebilir ama beden doğal uyuma yeteneğine müdahale ederek daha fazla uyku problemleri yaratabilirler. İnsanlar olumsuz tepkilerini azaltmak için birçok neden bularak alkol ve diğer zararlı maddelere başvururlar ama uzun dönemde etki genellikle olumsuzdur.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Alkol/madde kullanımınızdaki en küçük bir değişikliğe bile dikkat edin.** Olabilecek herhangi bir problemin boyutunu ölçmek amacıyla, kullanım sıklığını ve miktarını bir yere not edin.
- **Tüm reçeteli ve tezgâh üstü ilaçları belirtildiği şekilde kullanın.** Doktorunuza kullandığınız ilaçlar, etkileri ve başka ilaçlar ile etkileşimleri hakkında sorular sorun.
- **Kendinize dikkat edin.** Sağlıklı yiyecekler yiyerek, egzersiz yaparak, bol bol su içerek ve yeterince uyuyarak güç kazanabilir ve sağlıklı alışkanlıklardan uzak durabilirsiniz.
- **Tepkileri yönetme yollarını pratik yapın.** Eğer endişe içki içmenizi veya ilaç ve başka maddeler kullanmanızı tetikliyorsa, yavaş nefes almayı deneyin, düşüncelerinizi ve duygularınızı yazın, egzersiz ve yoga yapın, hafif müzik dinleyin, dışarıda zaman geçirin. Bu sakinleştirici stratejiler duygudurumunuzu iyileştirecek ve endişelerinizi azaltacaktır. Alkol/madde kullanımınızı tetikleyen stresli durumlarla başa çıkabilmek için bir plan yapın.
- **Yardımcı olan düşünmeyi pratik yapın.** Düşüncelerinizi kontrol edin. Eğer olumsuz ve yardımcı olmayanlarsa, sizi içki içme/madde kullanımı duygularına sürükleyebilirler. Onların yerine yardımcı olan düşünceleri nasıl koyacağınızı planlayın. Örneğin, “Alkol almadan sakinleşemiyorum,” düşüncesini, “Bu duygu sonsuza kadar sürmeyecek,” veya “Bunu belirli bir dönem içinde bir gün yapabilirim,” düşüncesi ile değiştirebilirsiniz.
- **Size destek olan başkalarıyla zaman geçirin.** İyileşmenize destek olan arkadaşlarınız veya ailenizle birlikte zaman geçirmek size kendinizi daha iyi hissettirecektir, zihninizi ihtiraslardan kurtaracaktır, sağlıklı olmak istediğinizi size hatırlatacaktır ve içinde alkol veya madde bulunmayan olumlu aktiviteler sunacaktır.

- **Toplum kaynaklarını kullanın.** Alkol ve uyuşturucu problemleri için birçok toplumda kaynaklar vardır, büyük çoğunluğu ücretsizdir, AA (Anonim Alkolikler) veya Rasyonel İyileşme gibi.
- **Bir doktor veya danışmanla konuşun.** Madde kullanımı ile ilgili ciddi bir probleminiz olduğuna inanıyorsanız, bu konuda bir danışman veya doktorla konuşun. Eğer uygunsa, sizin madde istismarı tedavisi bulmanıza yardımcı olabilir.

Çocuklar için: Korkularınızın Kontrolünü Ele Almak

Bilmeniz Gereken Nedir

Çok korkutucu bir olay yaşadığımızda günler, haftalar hatta daha uzun süreler boyunca korku hissedebilirsiniz. Zorlayıcı duygularınızın gerçekten yaşadığınız zor olaydan geldiğini anlamakta zorluk çekebilirsiniz. Şu anda yaşadığımız duygunun nedeninin günler, haftalar hatta aylar önce başımızdan geçen korkutucu olay olması size tuhaf gelebilir. Ama bu olabilir ve oldukça yaygındır.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Her günlük aktivitelerinizi yapmaya devam edin.** Ailenizle birlikte yemek yiyin, okul içi veya okul dışı aktivitelere katılın, her ne kadar zor olsa da arkadaşlarınızla zaman geçirin.
- **Ebeveynleriniz, diğer yetişkinler ve arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin.** Daha önce size yardımcı olanlar ve sizi iyi hissettirenleri seçin. Onlara nasıl ve ne zaman ulaşabileceğinizi belirleyin.
- **Ailenize veya güvendiğiniz bir yetişkine korktuğunuzu ve endişe duyduğunuzu anlatın.** Birlikte neden öyle hissettiğinizi ve o duyguları nasıl yönetebileceğinizi ortaya çıkarabilirsiniz.
- **İnsanların sık sık korktuklarını unutmayın.** Korkutucu bir olaydan sonra, tehlike geçmiş bile olsa, birçok kişi korkularının devam ettiğini hisseder.
- **Birkaç yavaş ve rahatlatıcı nefesi içinize çekin.** Bedeninizin sakinleşip panikten kurtulması için yavaş nefes almayı şöyle pratik yapın:
 1. Nefes alırken elinizi karnınızın üzerine koyun ve nefes aldıkça nasıl bir balon gibi hava ile dolduğunu hissedin. Üçe kadar sayarak yavaşça nefes alın: bir... iki... üç. En sevdiğiniz rengi ve o renkteki en güzel şeyleri aklınıza getirin.
 2. Nefesinizi verirken karnınızın geri çekildiğini hissedin, tıpkı bir balonun havayı dışarı vermesi gibi. Nefesinizi yavaşça bırakırken beşe kadar sayın: bir... iki... üç... dört... beş. Gri rengini ve bedeninizi terk eden rahatsız edici duyguları düşünün.
 3. Bunu birkaç kez daha yapın. Yavaş nefes egzersizini sakız şişirerek veya baloncuklar üfleyerek de pratik yapabilirsiniz.

Ebeveynler için: Çocuklara Korkularını Kontrol Etmekte Yardımcı Olmak Bilmeniz Gereken Nedir

Korkutucu bir olay yaşayan çocuklar günler, haftalar hatta aylar boyunca korku hissedebilirler. Zor duygularının daha önce yaşadıkları zorlayıcı deneyimle bağlantılı olduğunu anlamakta zorluk çekebilirler. Bu kesinlikle anlaşılabilir ve beklenebilir bir şeydir. Üzüldüklerinde, çocuklarınıza şimdi hissettiklerinin yaşadıkları korkutucu olayla ilintili olduğunu hatırlatabilirsiniz. Çocuklarınızın korkularıyla başa çıkmasına yardımcı olabilecek birkaç ipucu veriyorum.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Çocuklarınızı her günkü aktivitelerini yapmaya teşvik edin.** Aile rutinlerinizi sürdürün, birlikte yemek yiyin, okul içi veya okul dışı aktivitelere gidin, arkadaşlarla zaman geçirin.
- **Çocuklarınızla fazladan zaman geçirin.** Afetten önce yaptığınız şeyleri yapmak şimdi onları rahatlatacaktır. Onlara hikâyeler okuyun, onlarla oyun oynayın, birlikte yürüyüşe çıkın.
- **Çocuklarınız korktuklarında veya endişelendiklerinde, size veya güvendikleri bir başka yetişkine anlatmaları için onları teşvik edin.** Onlara neden öyle hissettiklerini anlamak için yardımcı olabileceğinizi ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacağınızı anlatın.
- **Çocuklarınıza insanların bazen korku hissedebileceklerini hatırlatın.** Korku verici bir olaydan sonra, artık tehlikede olmasalar bile birçok kişinin korku duyduklarını anlatın.
- **Onlara artık güvende olduklarını hatırlatın.** Sizin veya toplumun, onun güvenliğini sağlamak için neler yaptığını anlatın. Eğer tehlike henüz geçmemişse (artçı şok, sokaklardaki enkazlar, enerji hatlarının çökmesi), çocuğunuza güven içinde olması için ne yapması gerektiğini söyleyin.
- **Çocuklarınıza birkaç yavaş ve rahatlatıcı nefes almayı öğretin.** Bu onların bedenlerinin sakinleşmesine ve paniklerinin sona ermesine yardımcı olur. Birlikte şu adımları sırayla atın:

1. “Nefes alırken elini karnının üzerine koy ve nefes aldıkça nasıl bir balon gibi hava ile dolduğunu hisset. Üç kadar sayarak yavaşça nefes al: bir... iki... üç. En sevdiğin rengi ve o renkteki en güzel şeyleri aklına getir.”

2. “Nefesini verirken karnın geri çekilecektir, tıpkı bir balonun havasının boşalması gibi. Beşe kadar sayarak yavaşça nefesini ver: bir... iki... üç... dört... beş. Gri rengini ve bütün rahatsız edici duyguların bedenini terk ettiğini düşün.”

3. “Harika! Şimdi bunu birkaç kez daha yapalım.”

Çocuğunuza baloncuklar üfleterek bu pratiği bir eğlenceye dönüştürebilirsiniz veya ana karakterinin yavaş nefes alma tekniğini kullanan biri olan bir hikâyeye uydurabilirsiniz. Çocuklar aynı zamanda uzman olmaktan çok hoşlanırlar; bu pratikte ustalaşınca aile içinde başka birine de öğretebilirler.

Ebeveynler için: Çocukların Uyku Problemlerine Yardımcı Olmak

Bilmeniz Gereken Nedir

Çocuklar çok rahatsız edici bir şey yaşadıklarında genellikle uyku alışkanlıkları değişir. Yatağa gitmemek ve uyuyup korkutucu düşünceler ve rüyalarla karşılaşmamak için ayak diretirler. Karabasanlarla uyanabilir ve yeniden uykuya dalmakta zorluk yaşayabilirler. Çocuklar uyumadıklarında anne ve babaları da uyumazlar. Küçük çocuklarının ne düşündüklerini ve hissettiklerini açıklayamaması anne ve babalar için moral bozucu bir durumdur. Çocuklar yatma zamanı yaramazlık yaptıklarında, anne ve babalarına endişe ve korku duyduklarını göstermek istiyor olabilirler.

Ne Yardımcı Olabilir

Çocuğunuz gece üzgün ve yalnızlıktan korkar bir halde yanınıza geldiğinde şunları yaparak ona yardımcı olabilirsiniz:

- **Kendinizi sakinleştirmek için birkaç saniyenizi ayırın.** Çocuklarınızın uyku problemleri olduğunda kendinizi üzgün, güçsüz veya kızgın hissedebilirsiniz. Sakin kalarak (ya da en azından öyle görünmeye çalışarak) çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olursunuz. Dramı daha da büyütmeyin. Candan ama gerçekçi olun.
- **Çocuğunuzun sakinleştirin.** Çocuklarınızın ihtiyaçlarına göre, onları tutabilirsiniz, sırtlarını ovabilirsiniz, sessizce yanında oturabilirsiniz veya onların yavaş nefesler almasına rehberlik edebilirsiniz.
- **Çocuğunuzun odasına geri götürün.** Kendisini biraz daha iyi hissedene kadar yanında kalacağınızı söyleyin. Bütün ışıkları açmayın ama odanın içine biraz ışık girmesine izin verin.
- **Çocuğunuzun korkulu düşünceleri hakkında konuşmaya teşvik edin.** Rahatsızlık veren düşünceler için sözcükleri bulmasına yardımcı olun (“Uyumakta zorlandığınızı biliyorum. Endişe veya korku mu duyuyorsun? Seni endişelendiren/korkutan şey nedir?”). Çocuğunuz kendisini güvensiz ve korku içinde hissettiği o zaman ile şimdi arasındaki farkı anlamasına yardımcı olun. Bazı spesifik tehlikelerin nasıl ve neden artık ortadan kalktığına dikkat çekin.
- **Çocuğunuzun yatağının kenarında oturun.** Sözcükleriniz ve ona temasınız çocuğunuza sizin varlığınızı ve onu güvende tutabileceğinizi hatırlatır.
- **Sessizce odanıza döneceğinizi söyleyin.** Çocuğunuz birkaç dakika sonra rahatladığında, iyi geceler dileyin ve hemen yakınında olduğunuzu ve onun güvende olduğunu söyleyin.
- **Sakin bir biçimde birkaç dakika sonra kontrol için tekrar geleceğinizi söyleyin (ve öyle yapın).** Eğer çocuğunuz karşı çıkar ve üzüntülü bir görünüm sergilerse, bir an önce yatağa gitmek zorunda olduğunuzu söyleyin ama birkaç dakika daha yanında kalabileceğinizi belirtin.

Başka Yardımcı olan Uyku İpuçları

- Küçük bir çocuğu yumuşak oyuncayıyla birlikte uyuması için desteklemek (artık birlikte uyumadığı bir oyuncak bile olsa) çocuğunuzun kendisini tekrar güvende hissetmesine yardımcı olabilir. Bunu bir “gerileme” olarak düşünmeyin. Rahatladıktan sonra oyuncayı bir kenara bırakacaktır.
- Çocuğunuza onun neden üzgün hissettiğini anladığınızı, bir tehlike olmadığını ve ailenin güvende olduğundan emin olduğunuzu göstermek için en iyi yol sakin kalmaktır.
- Çocuğunuzun uyku problemleri ve ek yardım ihtiyaçları birkaç gün daha sürebilir. Düzenli yatak saatlerine ve ritüellere ne kadar uyarsanız, o kadar iyi olur.
- Çocuğunuzun sizden, korkudan kurtulmayı öğrenmesinde önemli bir rol oynarsınız. Korkutucu olaylar nedeniyle bozulan uykuya dalma alışkanlığını yeniden kazanmasına yardımcı oluyorsunuzdur.

Ebeveynler için: Çocukların Müdahaleci (İstenmeyen) Düşünceleri ve Travmatik Anımsatıcılar

Bilmeniz Gereken Nedir

Çocuklar bunaltıcı ve zorlayıcı olaylar yaşadıkdan sonra onlar hakkında düşünmeden edemezler. Afet hakkında düşünmemek için ellerinden geleni yapsalar da rahatsız edici anılar zihinlerini doldurmaya devam eder. Çocuklar sanki bütün olayın yeni baştan olduğunu hissedebilirler. Korkunç duyguları, düşünceleri veya anıları yeniden yaşamak, bir anda ortaya çıktıkları zaman çok daha kötü olur. Çocuklar düşüncelerinin ve duygularının kontrolünü kaybettiklerini hissettiklerinde, afetin kendisini yaşadığı anlardaki çaresizliklerini bir kez daha yaşadıklarını hissederler. Bazen korku verici anıları tetikleyen şeylerin bile farkına varamazlar. O düşüncelerin ve duyguların kontrolünü tekrar ele almalarına yardımcı olmak için onlara tetikleyiciler ve anımsatıcılar konusunda bir şeyler öğretmek ilk adım olmalıdır.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Nasıl hissettiğinizin farkında olun.** Üzgün, öfkeli veya sıkıntılıysanız, çocuğunuza tepki vermeden önce sakinleşmek için biraz zaman ayırın. Siz kendiniz kızgın veya sinirli olduğunuz sürece, onu sakinleştirmeyi ve rahatlatmayı başaramazsınız.
- **Çocuklara davranış ve duyguları arasındaki bağı hatırlatın.** Bağlantıyı kurmak için en iyi zaman, çocuğun sıkıntılı olmadığı ve yaramazlık yapmadığı zamandır. Sessiz bir zaman seçin-ama yatak zamanı olmasın-ve daha önce olan bir taşkınlığının olayı hatırlamasına bağlı olabileceğini söyleyin.
- **Afetten önceki aile rutinlerini devam ettirin.** Düzen ve öngörülebilirlik olduğunda çocuklar kendilerini güvende hissederler.
- **Tetikleyicileri/anımsatıcıları belirleyin.** Eğer çocuğunuz bazı özel zamanlarda heyecanlı ve özellikle sinirli görünüyorsa, ona ne yaptığını, gördüğünü, kokladığını veya heyecanlanmadan önce ne hissettiğini düşünmesini söyleyerek yardımcı olabilirsiniz. Tetikleyicileri ve anımsatıcıları belirlemeye yardımcı ne olacak bazı soruları veriyorum:
 - Tam o anda kafana giren bir düşünce veya anı oldu mu?
 - Bir şey sana olayı hatırlattı mı?
 - Hayaller ve duygular günün belirli saatlerinde mi geliyor?
 - Anılar zihnine belli kişilerin yanında veya belli yerlerde mi oluşuyor?
 - Anıların geldiği zaman hiçbir koku, görüntü veya ses dikkatini çekiyor mu?
 - Anıların belirli şeyler hakkında konuşurken, başkalarını belirli şeyler hakkında konuşurken duyduğunda, belirli hikâyeleri dinlediğinde, belirli tipte TV şovları veya filmler izlediğinde mi geliyor?

Tetikleyicileri/anımsatıcıları bir kez belirlediğinizde, çocuğunuzun tetiklendiğinde yapabileceği bazı şeyleri saptamasına yardımcı olun; örneğin sizinle konuşmak, resim çizmek veya günlüğe yazmak, ya da zihnini zorlayıcı anımsatıcıdan uzaklaştıracak eğlenceli bir şey yapmak gibi.

- **Çocuğunuzun istenmeyen düşünce veya anıların yerine olumlu ve keyifli düşünce ve anıları koymasına yardımcı olun.** Olumlu anı her şey olabilir: gol atmak gibi özel bir an, sınavdan veya projeden iyi bir not almak, eğlence parkında dolaşmak gibi. İşe yaradığı sürece, anının ne olduğu önemli değildir.
- **Onun kontrollü, rahatlatıcı bir nefes pratiği yapmasına yardımcı olun.** İstenmeyen bir düşünce veya anı geldiğinde çocuğunuz endişeleniyorsa, ona şöyle deyin:

1. “Nefes alırken elini karnının üzerine koy ve nefes aldıkça nasıl bir balon gibi hava ile dolduğunu hisset. Üçe kadar sayarak yavaşça nefes al: bir... iki... üç. En sevdiğin rengi ve o renkteki en güzel şeyleri aklına getir.”

2. “Nefesini verirken karnın geri çekilecektir, tıpkı bir balonun havasının boşalması gibi. Beşe kadar sayarak yavaşça nefesini ver: bir... iki... üç... dört... beş. Gri rengini ve bütün rahatsız edici duyguların bedenini terk ettiğini düşün.”

3. “Harika! Şimdi bunu birkaç kez daha yapalım.”

Bir Şeyin yanlış Olduğunu Bildiğiniz, ama Çocuğunuzun Size Anlatamadığı Zaman

Bazen, çocuğunuzun olay hakkında davetsiz ve istenmeyen düşüncelere veya anılara sahip olduğunu ama bu konuda sizinle konuşmaya cesaret edemediğini, korktuğunu bilebilirsiniz. İçine kapanık, dalgın ve huzursuz görünebilir. Böyle bir durum olduğunda şunları deneyin:

1. **Çocuğunuzla birlikte rahatlatıcı veya eğlenceli bir aktivite ile meşgul olun.** Sizinle birlikte sakinleştirici ve eğlenceli bir şey yapmak çocuğunuzun şimdiki zamana yeniden dönmesine ve zihnini meşgul eden şeyden uzaklaşmasına yardımcı olur.
2. **Çocuğunuza omzunu veya arkasını ovalamayı önerin.** Temas, çocuğunuzun bu anda ve burada olana yeniden dönmesine yardımcı olur.
3. **Sıcak veya soğuk bir içecek teklif edin** (genelde hangisini tercih ediyorsa). Tat ve koku çocuğunuza güvende olduğunu ve afetin olmadığını hatırlatabilir.
4. **Eğer çocuğunuzun sevdiği bir aroma varsa onu koklamasını sağlamaya çalışın** (pişen bir şeyin kokusu, tütsü, çamaşır deterjanı, banyo ürünü). Aromalar da çocukların içinde bulunduğu ana dönmesine yardımcı olur.
5. Yukarıda tarif edilen **kontrollü ve rahatlatıcı nefes egzersizini yapın.**
6. Yukarıda tarif edilen **olası tetikleyicileri görüşün.**

Ebeveynler için: Çocukların Endişeleri (Kaçınma, Yapışma, Korkular)

Bilmeniz Gereken Nedir

Çocuklar korktuklarında, duygularının kontrolünü tekrar ele almaya ihtiyaç duyarlar. Şimdiki korkularının yaşadıkları afete bağlı olduğunu anlamayabilirler. Onlara afetten önce güçlü korku duygularının olmadığını ve bu duyguların sonsuza kadar güçlü olmayacağını hatırlatın. Ayrıca olayın sona erdiğini ve tehlikenin ortadan kalktığını anlatın. Çocuğun, korku verici duyguları ile endişeli davranışları arasında bir bağlantı olduğunu anlamasına yardımcı olmanız onların kontrollerini yeniden ele almalarını sağlayabilir.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Günlük rutinleri devam ettirin.** Çocuğunuzun günlük hayatının bir parçası olan aktivitelerden ve yerlerden kaçınma fikrine katılmayın. Bu, çocuğunuzun endişeyi yenmesine yardımcı olmayacaktır.
- **Okula gitmeyi reddederse öğretmenleriyle konuşun.** Sabah çocuğunuzu okula bırakırken öğretmenlerinden anlayışlı ama katı olmalarını isteyin.
- **Çocukları kendilerine güveni arttıracak aktivitelere teşvik edin.** Çocuğunuza evde özel görevler vererek ona yeterliliğini ve yeteneklerini hatırlatın.
- **Yeni endişe ve endişeli davranış alanlarına dikkat edin.** Çocuğunuzun davranışını yönlendiren endişe hakkında konuşmaya teşvik edin ve kendisini daha iyi hissedebileceği yolları kararlaştırın.
- **Çocuklarımızın gerçekleri kabullenmesini sağlayın.** Şu andaki durumlarının güvende olduğunu hatırlatın (örneğin; anne ve baba çocuk olmadığı zaman güvendedir; evin tüm odaları güvenlidir).
- **Çocuklara davranışları ve duyguları arasındaki bağı hatırlatın.** Ondan sonra da afet sırasındaki duygulardan ve olaydan sonra gelişen yeni endişelerden konuşun.

Çocuklar Aşırı Sinirli ve Panikte Olduklarında

- **Sakinleşmelerine yardımcı olun.** Küçüklerse ve tutulmak istiyorlarsa, onları tutun. Hıçkırıp nefessiz kalıyorlarsa, sizinle birlikte yavaşça nefes almasını söyleyin.
- **Yavaş ve rahatlatıcı nefes pratiği yapın:**

1. “Nefes alırken elini karnının üzerine koy ve nefes aldıkça nasıl bir balon gibi hava ile dolduğunu hisset. Üç kadar sayarak yavaşça nefes al: bir... iki... üç. En sevdiğin rengi ve o renkteki en güzel şeyleri aklına getir.”

2. “Nefesini verirken karnın geri çekilecektir, tıpkı bir balonun havasının boşalması gibi. Beş kadar sayarak yavaşça nefesini ver: bir... iki... üç... dört... beş. Gri rengini ve bütün rahatsız edici duyguların bedenini terk ettiğini düşün.”

3. “Harika! Şimdi bunu birkaç kez daha yapalım.”

Bilmeniz Gereken Nedir

Ebeveynleri güç savaşlarıyla meşgul etmek her çocuğun gelişiminin normal bir parçasıdır. Süt çocuklarının büyük çaplı öfke nöbetleri oldukça yaygınken, okul yaşındaki çocuklar ve ergenler arasındaki tartışmalar ve karşıt davranışlar da daha az dramatik değildir. Bazen bu davranışlarla başa çıkmak oldukça zordur. Küçük çocuklar bir yana itip uzaklaştırmaya çalışırken, ebeveynler otoritelerine meydan okunduğunu hissederler. Birçok çocuk, kendi kendilerine bakmakta yetersiz kaldıkları konusunda güvende olmadıklarında itip uzaklaştırır. Ebeveynlerinin yardımına ve otoritesine en fazla ihtiyaç duydukları zaman bağırıp çağırarak protesto edebilirler.

Bir afetin ardından, çocuklar sıklıkla dünyalarının ve kendilerinin kontrolünü kayb ettiklerini hissederler. Korku onları bunaltır ve güç ve kontrolü yeniden ele geçirmek için her çareye başvururlar. Kendilerini küçük ve çaresiz hissetmekle savaşmak için en kolay yol ebeveynlerine, öğretmenlerine ve arkadaşlarına karşı çıkmak ve onlarla savaşmaktır. Afet sonrasında öfke nöbetleri ve taşkınlıklarının sıklığı ve yoğunluğu artar. Ne var ki, çocuklar yetişkinleri bir savaşın içine çektiğinde, kendilerini küçük hissetmeye devam etmekle kalmayacaklar, aynı zamanda ihtiyaçları olan desteği de kaybetme riskini yaşayacaklardır. Kazanamayacakları bir savaşa girdikleri için korkuları daha da artabilir. Bizim görevimiz, bu verimsiz savaşlar konusunda çocukların frene basmalarına yardımcı olmak ve afetten doğan korku ve çaresizlik duygularıyla başa çıkmak için etkili yolları bulmaktır.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Nasıl hissettiğinizden emin olun.** Eğer üzgün, kızgın veya sıkıntılıysanız, çocuğunuza bir tepki vermeden önce kendinizi sakinleştirmek için biraz zaman ayırın. Kızgın ve hırçın olduğunuz sürece, çocuğunuzu rahatlatmayı ve ona destek olmayı başaramazsınız.
- **Çocuklara davranış ve duyguları arasındaki bağı hatırlatın.** Ondan sonra da afet sırasındaki duygulardan ve olaydan sonra gelişen yeni endişelerden konuşun.
- **Ailenizin afetten önceki rutinlerini devam ettirin.** Düzen ve öngörülebilirlik olduğunda çocuklar kendilerini güvende hissederler.
- **Çocuklara sizin istemediğiniz bir savaşı başlattıklarını söyleyin.** Mümkün olduğunca sakin bir biçimde, “Yaptığın şey beni delirtiyor. Sen kavga etmek isteyebilirsin ama ben istemiyorum çünkü bunun sana ve kendini iyi hissetmene bir yararı olmayacak,” deyin.
- **Eğer çocuklar sizi kavganın içine çekmek için çabalamaya devam ederlerse, onlara üç seçenek sunun.** “(1) Ya dediğimi yapabilirsin, (2) seni üzen şey hakkında konuşabilirsin, (3) ya da odana gidip sakinleşebilirsin, ama bunu benden çıkaramazsın”. Sakinleştiğinde, işleri yoluna koymaya hazır olabilir.

- **Kavga, başladığında durdurulmalı.** Kavganın veya öfke nöbetinin ortası karara varılacak zaman değildir. Bir şeyleri çözmeye çalışmadan önce çocuğunuza kendisini sakinleştirmesi için biraz zaman tanıyın.
- **Sakin bir zamanda ona şu fikirleri sunun:**
 - **Davranışta değişiklikler fark ettiniz.** “Olaydan beri, incir çekirdeğini doldurmayacak şeyler için bir sürü kavganın içine giriyorsun. Olay olduğundan beri nasıl hissettiğini bana anlatabilir misin?” diyebilirsiniz.
 - **Kavganın yararı yoktur.** “Benimle kavga etmen sana kendini daha iyi hissettirmiyor. İkimizi de delirtiyor ve sen kendini durduramadığında ben seni cezalandırmak zorundayım ve bu hiç de iyi bir şey değil,” şeklinde konuşabilirsiniz.
 - **Yetkili olan benim.** “Olay hakkındaki duygularınla mücadele ederken bile, benim görevim seni durdurmaktır (davranışını). Eğer duyguların hakkında konuşmak istiyorsan, ben dinlemeye hazırım ama istesen de istemesen de davranışın kabul edilebilir değil,” diyebilirsiniz.
 - **Sonuçları olacak.** “Eğer davranışını sürdürürsen, sana sorumluluklarını hatırlatmanın yollarını bulacağız; bazı kısıtlamaların olacak.” Kısa sürecek bir ceza seçin ki fazla uğraşmadan kabul etsin ve çocuğunuzun önemsedığı bir ceza olun. Daima önceden bir uyarı yapın, bu çocuğunuza kendisini kontrol etmek için bir şans verir.
- **Çocuklar kavganın ve afetin sonucu olan duyguların arasındaki bağı anladıklarında, daha az kavga edeceklerdir.** Bir sonraki mücadele başladığında, “Konuştuğumuz şeyler yeniden oluyor,” şeklinde bir ifade bulunun. Eğer çocuğunuz sizinle konuşabiliyorsa, bu işleri yola koyabilir. Eğer konuşamıyorsa, gelebilecek bir kısıtlama konusunda onu uyarabilirsiniz. Sonra arkanızı dönün ve yürüyüp gidin, bu arada çocuğunuz kontrolünü yeniden ele almak için birkaç dakika kazanmış olur.
- **Bir doktor veya danışmanla konuşun.** Eğer öfke nöbetlerinin ve diğer taşkın davranışların daha da kötüye gittiğine inanıyorsanız, daha yoğun bir tedavi gerekebilir. Afet sonrası çocukların tedavisinde deneyimi olan bir terapistle yönlendirmeye çalışın.

Ebeveynler için: Çocuklar ve Yas: Aileler İçin Bilgi

Bilmeniz Gereken Nedir

Tıpkı yetişkinler gibi, çocuklar ve ergenler de kendilerine çok yakın olan biri öldüğünde çok yoğun bir üzüntü yaşarlar. Ve yine yetişkinler gibi, çocuklar ve ergenler duygusal ve fiziksel üzüntülerini davranışları, sözcükleri ve düşünceleriyle ifade ederler. Her çocuk ve yetişkin farklı üzülmür ve üzüntünün yanlış veya doğruluğundan, uzun veya kısalığından söz edilemez.

Çocuklar üzüntülerini şu yollarla gösterirler:

- Her zamankinden daha fazla uyurlar ve ağlarlar
- Gerileme-daha önceki davranışlarına geri dönerler (parmak emme, bebekçe konuşma, yatağı ıslatma)
- Okulda yeni korkular ve problemler yaratırlar
- Ağrılardan ve sızılardan şikâyet ederler
- Kızgın ve hırçın olurlar
- Aile ve arkadaş ortamından geri çekilerek kendilerini yalnızlığa iterler

Üzüntü çeken çocuklar üzüntüye bağlı gibi görünmeyen yollarla üzülebilirler. Genelde uslu olan bir süt çocuğu daha fazla öfke nöbeti geçirir, ya da çok hareketli bir çocuk ilgi duyduğu şeylere karşı olan ilgisini kaybedebilir. Özenli ve gayretli bir çocuk riskli davranışlar sergileyebilir. Çocuğun yaşı ne olursa olsun, kendisini ölüme neden olmaktan sorumlu tutar (hiçbir ilgisi olmasa bile). Bazen üzüntü çeken çocuklar bir yetişkinin rolünü üstlenirler ve hayatta olan anne veya babası için endişe duyarlar. Onu da kaybederlerse kendilerine kimin bakacağı konusunda endişe yaşarlar.

Normal üzüntü tepkileri gösteren çocuklar, kendilerini ölüme ve kaybettiği kişi olmadan yaşayacağı hayata daha rahat uyum sağlayabilecekleri şeyler yaparlar. Küçük çocuklar olayın hikâyesini oyunlarında sergileyebilirler. Yaşları biraz daha büyük olanlar ve ergenler ise ölen kişinin yasını tutmak ve onu anmak için ritüeller yaratabilirler. Normal üzüntü süreci tipik olarak çocuklara şu konularda yardımcı olur:

- Ölümün gerçekliğini ve kalıcılığını kabul ederler
- Ölüme karşı acı verici tepkiler yaşarlar ve onlarla başa çıkarlar, üzüntü, kafa karışıklığı ve suçluluk gibi
- Ölümden sonra kendilerine aile içinde düşen göreve ve hayatın değişikliklerine uyum sağlarlar
- Kayıp nedeniyle karşılına çıkan zorluklar ve yalnızlıkla başa çıkmak için yeni ilişkiler geliştirirler veya var olan ilişkilerini derinleştirirler
- İleriye bakmak için hayatla barışık aktiviteler bulurlar
- Bu gibi aktivitelerde bulunarak ölen kişiyi anarak ve hatırlayarak sürekli ve uygun bir bağlılığı sürdürürler
- Ölümün anlamını öğrenirler, belki de kişinin neden öldüğünü anlayabilirler
- Çocukluk ve ergenliğin normal gelişim sürecine devam ederler

Çocuklar sevdiklerini aniden kaybettiklerinde, ölümün şokunun çocuğun tipik yas süreci boyunca çalışma becerisine müdahale eden travma semptomları yarattığı “travmatik yas” yaşayabilirler. Ölen kişiyle ilgili mutlu anılar bile çocuğa onun ölümünün travmatik yanını hatırlatır. Travmatik yasin diğer özellikleri arasında şunlar sayılabilir:

- Ölüm hakkında davetsiz anılar-kabuslar, suçluluk duygusu, kendini suçlama, kişinin korkunç ölüm şekli hakkında düşünceler.
- Kaçınma ve duygusuzluk işaretleri-kendini çekme, üzülmemiş gibi rol yapmak, kişiyi anımsatan şeylerden, ölüm şeklinden ve hatta ölüme yol açan olaydan kaçınmak.
- Aşırı uyarılmanın fiziksel ve duygusal semptomları-sinirlilik, alınganlık, öfke, uyku zorluğu, konsantrasyon eksikliği, okul notlarında düşüş, karın ağrıları, baş ağrıları, aşırı tetikte olma durumu, kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda korkular.

Ne Yardımcı Olabilir

- **Bir güven duygusu yaratın.** Bir yere gitmeniz gerektiğinde çocuklara mutlaka saat kaçta döneceğinizi söyleyin ve de o saatte dönün. Aile rutinlerinizi ve aktivitelerinizi koruyun. Çocuğunuzun yanlış davranışının üzüntüye bağlı olabileceğini göz önünde bulundurarak sakin olun.
- **Sabırlı olun.** Eğer özellikle siz de üzüntü çekiyorsanız, çocuklarınızın davranış ve ihtiyaçları daha zorlu olabilir. İyi davranışlarında onları övmeyi unutmayın ve fazladan kucaklamalarda bulunun.
- **Sözcüklere ve davranışlara dikkat edin.** Çocuğunuzun size söylediklerini dinleyin. Bazı çocuklar yaşadığı şeyi anlatmayı beceremeyeceği için, davranışlarındaki değişikliklere dikkat edin ve fiziksel şikâyetlerini dinleyin.
- **Duygularını ifade etmeyi teşvik edin.** Resim yapmaya, yazı yazmaya, oyunculuk yapmaya ve konuşmaya teşvik edin. Çocuklara, davranış yoluyla gösterdikleri düşünce ve duyguları tarif edin ki sözcükleri öğrenebilsinler. Üzgün veya öfkeli düşüncelerden korkmayın ama güvenli olmayan davranışlara sınırlar koyun.
- **Üzüntü tepkilerinin diğer duygular ve davranışlarla etkileşimde bulunabileceğini unutmayın.** Her çocuğun üzülmeye şekli farklıdır. Bir davranışın onun üzüntüsüyle mi yoksa başka bir şeyle mi ilgili olduğu açık olmayabilir. Eğer tepkiler veya davranışlar giderek yoğunlaşıyor ve devam ediyorsa, ek yardım arayın.

Kendinize Dikkat Edin

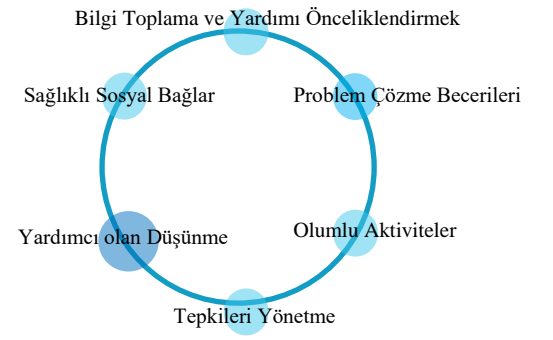
- **Yeterince uyuyun, egzersiz yapın ve kendinize zaman ayırın.** Çocuklarınızın bakımına özen göstermek istiyorsanız önce kendi bakımınıza dikkat etmelisiniz. Bu, çocuklarınıza sizin sağlıklı kalmaya niyetli olduğunuzu gösterir. Kişisel bakımınızı onlara örnek olarak sunarsanız, onlar da kendi kişisel bakımlarına dikkat etmeyi öğrenirler.

- **Çevrenizde değer veren, tanıdık ve önemli yetişkinler olsun.** Büyükbabalar, büyükanneler, akrabalar, özel arkadaşlar ve komşular size destek verebilirler ve çocuklarınızın aradığı ilgi, eğlence ve özen kaynağı olabilirler.
- **Sağlıklı başa çıkmaya örnek olun.** Çocuklar olaylara nasıl tepki verecekleri konusunda ipuçlarını genellikle yetişkinlerden alır. Eğer çocuklarınızın önünde üzgün veya yıkık görünürseniz bu normaldir. Onlara yetişkinlerin de üzgün olabileceğini kısaca açıklayın. Sonra, sözleriniz ve eylemlerinizle onlara üzüntü duysanız bile duygularınızı yönetebildiğinizi ve onlarla başa çıkabileceğinizi gösterin.
- **Danışma arayın.** Ebeveynler ve bakım verenler bazen her şeyi kendilerinin halledebileceklerini düşünürler. Sevilen bir kişinin ölüm acısını yaşamak sıra dışı acılı bir şeydir-hatta bunalıma sokan-ve kendi kendine iyileşmesi kolay değildir. Üzüntüyü iyi bilen ve içinizden geçtiğiniz durum hakkındaki sorularınızı yanıtlayacak kişilerin tavsiyelerine, rehberliğine ve desteğine başvurun ki çocuklarınıza yaşadıkları şey konusunda destek olabilesiniz.

Ek E:

Yardımcı olan Düşünmenin

Tabloları ve Bildirileri



Materyaller	Sayfa
Yardımcı olan Düşünme Bildirisi	143
Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme Bildirisi	146
Yardımcı olan Düşünme Tablosu	147
Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme/İyi Koç, Kötü Koç Tablosu	148
Kıyaslama Tablosu	149

Yardımcı olan Düşünme Bildirisi

Bir afetten sonra kendinizi ve dünyayı yalnızca siyah ve beyaz görmenin yollarını geliştirebilirsiniz. Örneğin, durumunuzla asla başa çıkamayacağınızı veya dünyanın tümüyle güvensiz olduğunu düşünebilirsiniz. Anlaşılabilir olmakla birlikte, bu alışkanlıklar sizi yoğun bir baskı altına alarak ve umutsuzluğa düşürerek durumunuzla başa çıkmanızı daha da zorlaştırabilir. İnsanlar genellikle ne düşündüklerini test etmek için zaman harcamazlar ve böylece yardımcı olmayan düşünceler az veya çok otomatikleşerek varlıklarını sürdürürler.

Durumunuzla başa çıkmayı kolaylaştırmak açısından, bu yardımcı olmayan düşüncelerin farkına varıp onların yerine daha yardımcı olan düşünceleri koymak size yardımcı olabilir. Düşünceleriniz kesinlikle doğru olabilir (örneğin, gelecekte yeni bir sel daha olması kaçınılmazdır), burada dile getirilmeyen varsayım olan bir sonraki selle başa çıkamayacağınız, düşüncenin yardımcı olmayan yanıdır. Aşağıda bir afetten sonra karşılaşılan yaygın yardımcı olmayan düşünce kategorilerini bulacaksınız ve bu düşüncelerin size neler hissettireceğini ve onların yerlerine koyabileceğiniz yardımcı olan düşünceleri göreceksiniz. Düşüncelerin bir kısmını bir kez belirledikten sonra, yardımcı olan düşünmenin anahtarının yardımcı olan düşünceleri gün içinde sıklıkla pratik yapmak olduğunu anlayacaksınız.

Yaygın Yardımcı Olmayan Düşünceler	Ortaya Çıkan Duygu	Yardımcı Olan Düşünce Seçeneği	Yeni Duygusal Tepki
Başa Çıkma			
“Daha iyi baş etmeliyim.”	Çaresizlik Yetersizlik Korku	“Bugün burada olmam, başa çıkabildiğimi gösterir.”	Daha az korku Daha umutlu
		“Bir danışmanla konuşmak başa çıkmamda bana yardımcı oluyor”	Çaresizlik azalır Güçlenme
		“Böyle bir olaydan sonra birçok kişi sıkıntı çeker”	Yeterlilik Yardıma açık olma
“Tepkilerim delirdiğimi gösteriyor.”	Korku	“Bu tepkiler geçici.”	Güveni tazelenmiş
“Gerçekten bende bir yanlışlık olmalı.”	Değersiz hissetme	“Afetten sonra birçok kişi bu tepkileri verir.”	Becerikli
	Kötümserlik		Umutlu
Çaresizlik ve Kontrol			
“Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.”	Üzgün	“Kötü hissetmek sonsuza kadar sürmez”	Geleceğe açık Umutlu
	Pişman		“Böyle düşünmek gelecek için plan
	Umutsuz		

		<p>yapmamı zorlaştırıyor.”</p> <p>“Her şey eskisi gibi olmayacak. Ama bazı şeyler hala aynı.”</p>	
<p>“Hiçbir şey üzerinde kontrolüm yok.”</p>	<p>Çaresiz</p> <p>Boş vermişlik</p> <p>Kafa karışıklığı</p> <p>Sinirli</p>	<p>“Geleceğim hakkında bazı kararları kontrol edebilirim.”</p> <p>“Bir şeyleri yapmak bana büyük bir kontrol duygusu veriyor.”</p> <p>“Bir danışmanla konuşmam hala biraz kontrolüm olduğunu gösteriyor.”</p>	<p>Amaçlı</p> <p>Umutlu</p> <p>Yeterli</p> <p>Hedeflere ve atılacak adımlara açık</p> <p>Daha az çaresiz</p>
Güvenlik			
<p>“Dünya tehlikeli bir yer.”</p>	<p>Korkulu</p> <p>Endişeli</p> <p>Güvensiz</p>	<p>“Dünya iyi olasılıklar sunabilir.”</p> <p>“Dünya her zaman tehlikeli bir yer değil.”</p> <p>“Dünyada kötüler olduğu gibi iyiler de var.”</p> <p>“Genellikle güvendesim.”</p>	<p>Umutlu</p> <p>Daha iyi bir geleceğe açık</p> <p>İnsanların yardım edeceğine inanıyor</p> <p>Daha sakin</p>
<p>“Kimseye güvenemem.”</p>	<p>Yalnız</p> <p>İçe dönük</p> <p>Kuşkucu</p> <p>Üzgün</p>	<p>“İnsanlara güvenmem beni onlardan yardım almaya yönlendirdi.”</p> <p>“Kimseden kuşulanmak zorunda değilim.”</p> <p>“Güvenebileceğim bazı kişileri seçebilirim.”</p>	<p>Daha güvenli, daha az kuşkucu</p> <p>Umutlu</p> <p>İyimser</p>
<p>“Güvende değilim.”</p>	<p>Endişeli</p> <p>Korkulu</p> <p>Güvensiz</p>	<p>“Güvensiz hissetmek, güvensiz olmakla aynı şey değil.”</p>	<p>Rahatlamış</p> <p>Kendinden emin ve yeterli</p>

		“Kötü bir şeyin olduğu doğru ama bu bir daha olacak anlamına gelmez.”	Daha çok güvende hissediyor
Suçluluk			
“Bunun olmasına izin verdiğim için ben kötü bir insanım.”	Suçluluk	“Kötü bir kişi bunun için kendisini kötü hissetmezdi.”	Suçsuz
	Değersizlik		Değerli
	Kendinden nefret etme	“Kendimi çok kötü hissetmemin nedeni her şeyin sevdiğim kişilerin başına gelmesi.”	Kendini kabullenme
“Buna engel olmalıydım.”	Suçluluk	“Hiç kimse buna engel olamazdı.”	Kendini kabullenme
	Değersizlik		Değerli
	Suçlama	“Başkalarını/ ailemi her zaman koruyamam.”	Suçsuz
	Kızgınlık		
	Üzüntü		
“Daha fazlasını yapabilmeydim.”	Suçluluk	“O zaman için elimden gelenin en iyisini yaptım.”	İleriye dönük
	Kızgınlık		Stres azalmış
	Üzüntü	“Başka hiç kimsenin daha iyisini yapabileceğini sanmıyorum.”	Kendini kabullenme
Suçlama ve Öfke			
“Bu haksızlık.”	Kızgınlık	“Bu herkesin başına gelebilirdi.”	Anlayışlı
	İntikamcı	“Bazen iyi insanların başına kötü şeyler gelebilir.”	Gerçekçi
“Bunların olmasının nedeni onlardır.”	Öfkeli	“İnsanları suçlamak durumumu değiştirmeyecek.”	Kabullenici
	Kızgın		İyimser
	İntikamcı		Daha çok güveniyor
	Suçlayıcı	“Belki suçlanacak birileri olabilir ama ben şimdi enerjimi kendime ve aileme odaklamalıyım.”	Hayatına daha kolay devam edecek
	Güvensiz		

Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme Bildirisi

Olumsuz duygular yaratan can acıtıcı düşünceleri belirlemeyi öğrenmek önemli bir beceridir. Acı veren düşünceleri tespit etmek çok zordur çünkü nefes almak gibi neredeyse otomatik olarak ortaya çıkarlar. Yine de eğer nefesinize dikkat ederseniz, onu kontrol edebilirsiniz. Düşünme konusunda da durum aynıdır: ne düşündüğünüzün ve sizi nasıl etkilediğinin farkında olursanız düşüncelerinizi anlayabilir ve onları kontrol becerisini geliştirebilirsiniz.

Bu bildiri de bir afetten sonra ortaya çıkan yardımcı olmayan düşünce kategorilerini ve bu düşüncelerin size kendinizi nasıl hissettireceğini, yardımcı olan düşüncelerle nasıl değiştirebileceğinizi bulacaksınız. Düşüncelerin bir kısmını belirledikten sonra, yardımcı olan düşünmenin anahtarı yardımcı olan düşünceleri sıklıkla pratik yapmak olacaktır.

Yaygın Yardımcı Olmayan Düşünceler	Ortaya Çıkan Duygu	Yerini Alacak Yardımcı Olan Düşünceler	Ortaya Çıkan Yeni Duygusal Cevap
“Hiçbir şey değişmeyecek.” “Hiçbir şey daha iyi olmayacak.” “Geleceğimden ümidim yok.”	Umutsuz Üzgün Korkmuş	“Toplumun iyiliği için başkalarının ne yaptığını görüyorum.” “Belki biraz zaman alabilir ama benim toplumum kendisini toplayacaktır.” “Bazı değişikliklerle hâlâ hedeflerime ulaşabilirim.”	Bir şeylerin değişeceğine dair umut Daha mutlu Daha güçlü
“Gerektiğinde yardım isteyebileceğim kimse yok.” “Aileme yardım etmek için hiçbir şey yapamıyorum.” “Artık buna daha fazla katlanamıyorum.”	Korkmuş Yalnız Sinirli	“Bana yardım edecek ailem, öğretmenlerim ve arkadaşlarım var.” “Aileme yardım etmek için günlük işleri yapabilirim veya oyuncaklarımı toplayabilirim.” “Şu anda zor göründüğünü biliyorum ama her şey daha iyi olacak.”	Daha güçlü Daha mutlu Daha sakin İşlerin iyiye gideceğine dair umudu var
“Birilerine açılısam beni umursamazlar.” “Yeni okulum beni istemiyor.” “Bu çocuklarla asla anlaşamam.”	Sevgisiz Yalnız Üzgün Sinirli	“Ailem beni dinlemeye ve destek olmaya hazır.” “Yeni okuluma alışacağım.” “Benimle aynı şeylere ilgi duyan yeni arkadaşlar edineceğim.”	Sevgi dolu Daha mutlu Her şeyin iyi olacağına dair umutlu
“Her kötü şey benim başıma geliyor.” “Dünya tehlikeli bir yer.” “Güvende değilim.”	Üzgün Korkmuş Umutsuz	“Başıma iyi şeyler geliyor.” “Dünya her zaman tehlikeli bir yer değil.” “Güvende olmadığını hissetmekle güvende olmamak aynı şey değil.”	Daha mutlu Daha güçlü Her şeyin iyi olacağına dair umutlu

Yardımcı olan Düşünme Tablosu

Kendimiz ve başımıza gelenler hakkındaki düşüncelerimiz nasıl hissedeceğimize ve davranacağımıza şekil verir. Her ne kadar olanları değiştiremeseniz de düşüncelerinizi değiştirerek daha umutlu ve daha az bunalmış hissedebilirsiniz. Zorlayıcı olanlar yerine yardımcı olan düşüncelere odaklanarak duygudurumunuzu iyileştirebilir ve dertlerinizle daha iyi başa çıkabilirsiniz.

1. Yardımcı olmayan Düşünceleri Belirleyin

Yardımcı olmayan düşünceler geldiğinde içinde bulunduğunuz durumun kısa bir tanımını yapın.

Düşünceler:

Duygular:

2. Yardımcı olan Düşünceleri Belirleyin

Kendi kendinize sorun: “Daha yardımcı olan düşünceler neler olabilir?”

Yeni Düşünceler:

Yeni Duygular:

3. Yardımcı olan Düşünceleri Pratik Yapın

Yeni ve yardımcı olan düşüncelere odaklanmayı nasıl pratik yapacağınıza karar verin. Örneğin, yukarıda tanımını yaptığınız durumu hayal etmeye çalışın ve yardımcı olan düşünceleri sesli biçimde söylemeyi pratik yapın. Her gün içinde, yardımcı olan düşünceleri pratik yapacağınız bir zaman ayırın.

Çocuklar için: Yardımcı olan Düşünme/İyi Koç, Kötü Koç Tablosu

Bir şeyler hakkında **düşünme şeklimiz** bir şeyler hakkında **hissetme şeklimizi** değiştirir. Kafanızın içindeki düşünceler kendi kişisel koçunuza sahip olmak gibi bir şeydir. Kötü bir koç, oyuncularına kendilerini daha kötü hissettirecek ve kötü oynamalarına neden olacak yardımcı olmayan şeyler söyler. İyi bir koç ise oyuncularına umut dolu şeyler söyleyerek onların kendilerini iyi hissetmelerine ve daha iyi oynamalarına neden olur.

1. Kötü Koç=Yardımcı olmayan Düşünceler

Başınıza gerçekten kötü bir şey geldi. Olanlar hakkında kafanıza dolan yardımcı olmayan düşüncelerin bazıları nelerdir? Kötü bir koçun söylediklerini andıran düşünceleri yazın.

Yardımcı olmayan düşüncelere sahip olduğunuzda nasıl hissettiğinizi daire içine alın.

Korkmuş Üzgün Delirmiş Çaresiz Yalnız Umutsuz
Diğer:

2. İyi Koç=Yardımcı olan Düşünceler

Şimdi olayı değiştirelim ve kafanızın içinde yardımcı olan düşünceleri söyleyen iyi bir koç olduğunu düşünelim. İyi koç size ne gibi yardımcı olan düşünceler söyleyebilir?

Yardımcı olan düşüncelere sahip olduğunuzda nasıl hissettiğinizi daire içine alın.

Cesur Mutlu Güvende Güçlü Yalnız değil Umutlu
Diğer:

3. İyi Koç ile Pratik Yapın

Şimdi kötü koçu kovup iyi koçu işe almanın zamanıdır! Yalnızca iyi koçu dinlemeye odaklanın. Tıpkı bir spor yaparken olduğu gibi, yardımcı olan düşünceleri düşünmeye alışmak pratik yapmayı gerektirir. Görüldüğü kadar kolay değildir. Yardımcı olan düşünceleri kullanmayı pratik yapabileceğiniz bazı zamanları listeleyin

Kıyaslama Tablosu

	Düşünceyi Koruma	Düşünceyi Değiştirme
Avantajlar (Artılar)	Düşüncenize tutunmanız hangi yollarla hayatınızı yönetilebilir, daha güvenli, ya da kolay başa çıkabilecek hale getiriyor? Düşünce size bir kontrol, güvenlik ya da öngörülebilirlik duygusu veriyor mu?	Düşüncenizi değiştirmek hayatınızı nasıl iyileştirebilir? Düşüncenizi değiştirmenin olumsuz duygularınızı azaltacağını ve geçmiş olaylardan doğan endişelerinizi ortadan kaldıracağını aklınıza getirin.
Dezavantajlar (Eksiler)	Düşüncenize tutunmanız hangi yollarla hayatınızı daha zorlaştırıyor? Sizi sevdiğiniz şeyleri yapmaktan alıkoyan olumsuz duygular üzerinde düşüncenizin etkilerini düşünmeye çalışın.	Düşüncenizi değiştirmenin olası dezavantajları ve maliyeti ne olabilir? Düşüncenizi değiştirmek kontrol, güvenlik ve öngörülebilirlik duygularınızı azaltır mı?

Ek F:

Sağlıklı Sosyal Bağlar İnşa Etmenin Tabloları ve Bildirileri



Materyaller	Sayfa
Sosyal Bağlar Listesi	151
Sosyal Bağlar Tablosu	152
Çocuklar için: Sosyal Bağlar Tablosu	154
Sosyal Destek Türleri Tablosu	155
Altı Adımda Sosyal Destek Almak	157
Altı Adımda Sosyal Destek Vermek	158

Sosyal Bağlar Listesi

Ŗu anda kim sizin için uygun?

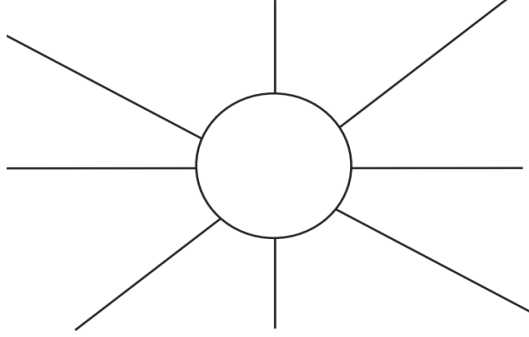
KiŖiler	Uygun mu?
Anne ve/veya Baba	<input type="checkbox"/>
Diğer Birincil Bakımverenler	<input type="checkbox"/>
Karı/Koca/Partner	<input type="checkbox"/>
Diğer Önemli KiŖiler/En Yakın Sevdikleriniz	<input type="checkbox"/>
KardeŖler	<input type="checkbox"/>
ocuklar	<input type="checkbox"/>
Diğer Aile Bireyleri	<input type="checkbox"/>
İŖ ArkadaŖları	<input type="checkbox"/>
Din Görevlileri	<input type="checkbox"/>
Terapist/Doktor	<input type="checkbox"/>
Birinci Basamak Aile Hekimi	<input type="checkbox"/>
Öğretmenler/Mentörler	<input type="checkbox"/>
Kolar	<input type="checkbox"/>
ArkadaŖlar/Oda ArkadaŖları	<input type="checkbox"/>
Güvenilir Destek	<input type="checkbox"/>
Evcil Hayvanlar	<input type="checkbox"/>
Toplumdaki KiŖiler/Sosyal ve Hobi Grupları	<input type="checkbox"/>
Herhangi bir Ruh Sağlığı Hizmeti ve Bireysel Uygulayıcılar (örneğin; Sosyal hizmetler, Evlere Yemek Servisi, Darülaceze)	<input type="checkbox"/>

Sosyal Bağlar Tablosu

Bir afetten sonra kişilerin iyileşmesi konusunda aile, arkadaşlar ve başkalarıyla sağlıklı bağlar kurmak çok yardımcı olur. Ne var ki bazen insanlar öylesine zorlayıcı duygusal ve fiziksel tepkiler veriyor ki aile bireyleri, arkadaşları ve diğerleriyle olan ilişkileri etkilenebiliyor. Afet sizi birbirinizden fiziksel olarak ayırmış olabilir, iletişiminiz zorlaşmıştır, zamanınızı ve enerjinizi tüketen bir çok problem ortaya çıkmıştır. Sosyal bağlarınızı yeniden inşa etmek ve daha önce size destek olabileceğini düşünmediğiniz kişilere ulaşmak için basit ve somut adımlar atabilirsiniz.

1. Bir Sosyal Bağlar Haritası Oluşturun

İsminizi dairenin içine yazın, sonra çizgilerin uçlarına sosyal ağınızın parçaları olan kişilerin, evcil hayvanların, profesyonellerin veya organizasyonların adını yazın. Gerekirse daha fazla çizgi ekleyebilirsiniz.



2. Sosyal Bağlar Haritanızı Değerlendirin

Bölüm A: Farklı kişiler ve ilişkiler farklı destek türleri sağlar. Aşağıdaki soruları yanıtlamak için Sosyal Bağlar Haritanıza bir göz atın

şu anda en önemli bağlarınız kim?

Deneyimlerinizi veya duygularınızı kiminle paylaşırsınız?

İyileşmeniz için kimden nasihat alabilirsiniz?

Önünüzdeki birkaç hafta içinde kiminle sosyal zaman geçirmek istersiniz?

Pratik görevleriniz için size kim yardımcı olabilir (günlük işler, evrak işleri, ev ödevi)?

şu anda kim sizin yardım veya desteğinize ihtiyaç duyuyor olabilir?

Bölüm B: Ağınızda **kimin veya neyin eksik olduğunu ve neyin değiştirilmesi gerektiğini** yazın. Karar vermeniz için kendinize şunları sorun: Destek türlerinden eksik olan var mı? Yeniden bağ kurmak istediğiniz arkadaşlar veya sevdikleriniz var mı? Kiminle daha çok veya daha az zaman geçirmek istiyorsunuz? İyileştirmek istediğiniz bazı ilişkiler var mı? Başkalarına yardım etmek isteyip de nasıl yapacağınızı bilmediğiniz oluyor mu? Daha fazla sosyal aktiviteye katılmak istiyor

musunuz? Bir topluluk grubuna katılarak başkaları için daha fazla şey yapmak istiyor musunuz?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Bir Sosyal Destek Planı Yapın

Şimdi ne yapacağınız ve ne zaman yapacağınız konusunda bir plan oluşturun.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Planınızı eyleme geçirin!

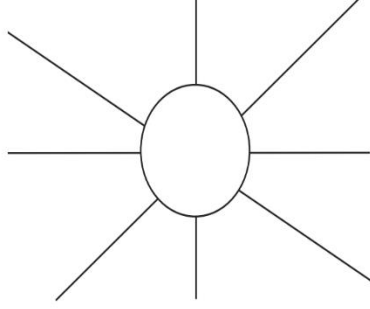
İlk başlarda size sıkıntılı gelse veya düşündüğünüz kadar düzgün gitmese de endişelenmeyin. Her zaman esnek olabileceğinizi aklınızdan çıkarmayın.

Çocuklar için: Sosyal Bağlar Tablosu

Afetlerden sonra bazen, çocuklar dış dünya ile ilişkilerinin kesildiğini hissederler. Artık arkadaşlarınızın yakınında yaşamıyorsunuzdur. Çevrenizdeki çocuklardan kendinizi farklı hissediyorsunuzdur. Belki aileniz artık birlikte eğlenceli zaman geçirmiyordur. Bu tablo, sizin insanlara kendinizi daha yakın hissetmeniz için yollar bulmanıza yardımcı olacaktır.

1. Bir Sosyal Bağlar Haritası Yapın

İsminizi dairenin içine yazın, sonra sosyal ağınızın parçası olan kişilerin, evcil hayvanların, profesyonellerin veya grupların isimlerini yazın. Gerekirse daha fazla çizgi ekleyebilirsiniz.



2. Sosyal Bağlar Haritanızı Değerlendirin

Duyularınız hakkında kiminle konuşabilirsiniz?
Problemlerin konusunda size kim yardımcı olabilir veya akıl verebilir?
Kiminle oynamak istersiniz?
Günlük işler veya ev ödevlerinde size kim yardımcı olabilir?
Daha iyi hissetmeniz için size kimin yardım etmesini istersiniz?

Sosyal haritada keşke değiştirebilsem diyeceğin bir şey var mı?

.....

3. Bir Sosyal Destek Planı Yapın

Şimdi de ne yapacağınız ve ne zaman yapacağınız konusunda bir plan oluşturun. Bazı şeyler için bir yetişkinin yardımına ihtiyaç duyacağınızı unutmayın (arabayla bir yere götürmek gibi).

.....

Planınızı eyleme geçirin!

İlk başlarda size komik gelirse endişelenmeyin. Düşündüğünüz kadar düzgün gitmezse zararı yok.

Sosyal Destek Türleri Tablosu

İsim	Tanım	Nasıl Alır veya Verirsiniz	İhtiyaç Var mı?	Verilebilir mi?
Duygusal Rahatlık	Duyulduğunu, anlaşıldığını, kabul edildiğini, sevilip değer verildiğini hissetmek	Dinleyerek (akıl verip yargılamadan), sarılarak veya ağlanacak bir omuz sunarak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Aidiyet	Uyum sağladığınızı ait olduğunuzu, diğer kişilerle ortak yanınız olduğunu hissetmek	Aile bireyleri ve arkadaşlarla zaman geçirerek, başkalarıyla eğlenceli aktivitelere katılarak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İhtiyaç Duyulduğunu Hissetmek	Önemli olduğunuzu ve başkaları tarafından değer verildiğinizi hissetmek	Birlikte olmaktan zevk aldığınız kişiye takdir ve minnet sözcükleri kullanarak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öz saygı	Bir ailenin, grubun veya organizasyonun değerli ve takdir edilen bir üyesi olduğunuzu ve katkılarınızın fark yarattığını hissetmek	Beceri, bilgi, yetenek ve katkılarınız için takdir sözcükleri, sizden yardım ve katılım istenmesi, zorluklarla karşılaşmış iyi idare ettiğinizin bildirilmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güvenilir Destek	Gerektiğinde size yardım edebilecek kişilerin olduğunu hissetmek	Birinin ihtiyacı olduğunda veya sizden yardım istediğinde uygun olmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tavsiye, Bilgi ve Problem Çözme	Size akıl verebilecek, bir şeyi nasıl yapacağınızı gösterecek, bilgi verecek ve size yol gösterecek birine sahip olmak	Kişinin ihtiyacı olan hizmet ve diğer şeylere nasıl ulaşacağı konusunda bilgi vermek; bir problemi çözmek için seçenekleri düşünmenize yardımcı olmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fiziksel Yardım	Fiziksel görevlerde ve günlük işlerde size yardım edecek birine sahip olmak	Ev veya araba tamiri veya evrak işi gibi ihtiyacınız olan şeyleri birinin yapması için ona yardımcı olmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maddi Yardım	Size somut, elle tutulabilir yardım verecek birine sahip olmak	Yemek, giyecek, ilaç, inşaat malzemeleri gibi şeyler veya borç vermek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Altı Adımda Sosyal Destek Almak

Sizin için en önemli destek olabilecek kişilerle bağ kurmak ve zaman geçirmek için önceden plan yapmalısınız. Sosyal Bağlar Haritanızda belirlediğiniz kişilerle bağ kurmak ve destek istemek için size yardımcı olacak şu altı adımı kullanın.

1. Şu soruyu sorun: “Şu anda benim en önemli sosyal bağlarım kimlerdir?”

Sosyal Bağlar Haritanızı kullanarak kiminle bağ kurmak istediğinize karar verin. Kiminle daha çok veya daha az zaman geçirmek istediğiniz konusunda düşünün.

2. Düşünün: “Ne İstiyorum?”

Sosyal bağlarınızdan gerçekte ne istediğinize veya neye ihtiyaç duyduğunuza karar verin. Örneğin, bazen anlaşılmak, bazen de tavsiye almak isteyebilirsiniz. Buna iki yolla yaklaşın:

A. Kendinize Dışarıdan Bakın. Ne tür bir problemle yüz yüzeyim? Bununla başa çıkmamda ne gibi bir desteğin yardımı olabilir? Önemli bir karar almaya ihtiyacım var mı (ve belki de iyi bir tavsiyeye)? Bir şeyler yapmam için birinin yardımına ihtiyaç duyuyor muyum? Birinden bir şeye ihtiyacım var mı?

B. İçinize Bakın. İçimde ne hissediyorum? Ne çeşit bir destek bana yardımcı olabilir? Beni dinleyecek ve yaşadıklarımı anlayacak birini istiyor muyum? Bana sarılacak birine ihtiyacım var mı? Zorlu bir durumla başa çıkabilmek için cesaretlendirilmek istiyor muyum? Zihnimi problemlerden uzaklaştırmama yardımcı olacak birini istiyor muyum?

3. Seçin: “Kime Sormalıyım?”

İstediklerim için kim iyi bir kaynak olabilir? Geçmişte kim bana bu tür bir destek verdi? Bu çeşit bir destek için kime güvenebilirim? Kiminle zaman geçirmeliyim?

4. Planlayın: “Doğru zaman ne zamandır? Doğru yer nerededir?”

Sizin için önemli olan bir şey hakkında konuşmak istiyorsunuz, bu yüzden konuşacağınız kişinin sizi dinlemek için yeterli zamanı olması gerektiğini düşünüyorsunuz. Ona en uygun zamanın ne zaman olduğunu sorun ve sizi dinlemesi için en az bir saat zaman ayırmasını umduğunuzu söyleyin. Buluşma yerinizin rahat, güvenli ve özel olmasına dikkat edin.

5. İsteyin: “Ben” Kelimesini Kullanarak Bir Mesaj Verin.

İsteddiğiniz destek türü ve kimden isteyeceğiniz konusunda karar verdikten ve konuşacak uygun bir zaman bulduktan sonra, “ben” içeren bir mesaj vererek neler hissettiğinizi, durumunuzu ve sizi dinleyen kişinin yardım için ne yapabileceğini konuşacağınızı göstermeye çalışın. Örneğin, “Bugün okulda olanlar için gerçekten kızgıyım (üzgün, sinirli, usanmış) ve acaba bu konuda seninle konuşabilir miyim?” diyebilirsiniz.

6. Kişiyi Teşekkür Edin.

Konuşmayı, sizi dinlediği veya yardımcı olduğu için kişiye teşekkür ederek bitirin. Sizin için tam olarak ne yaptığını belirterek takdirlerinizi belirtin ki gelecekte size nasıl yardım edebileceğini bilsin.

Altı Adımda Sosyal Destek Vermek

Bazen birilerine yardım etmek isteyebilir ama onun problemlerini üstlenmenin hiç de akıllıca olmadığını bilirsiniz. Kendiniz ve aileniz için kurduğunuz bağlara zarar vermeden gerçekten yardım etmek için ne yapabileceğinizi düşünüp karar vermek yardımcı olan olabilir. Başkalarına destek vermeyi öğrenirken şu altı adımı kullanın:

1. Kişinin Karşılaştığı Problem Nedir?

Kişinin ne tür bir problemle yüz yüze olduğu hakkında dikkatle düşünün. Üzgün mü hissediyor, yoksa bezgin mi? Bir şey yapmak için yardıma ihtiyacı mı var, örneğin kırılmış bir şeyi tamir etmek gibi? Bir şeyi temizlemeye ya da günlük işleri yürütmeye yardımcı olacak birine mi ihtiyacı var?

2. Yardımcı Olmak İçin Ne Gibi Bir Destek Verebilirim?

Kişiyeye yardımcı olacak verebileceğiniz destek türlerini düşünün-veya başkalarını vermeye razı edeceğiniz destek türlerini. Probleme doğrudan yardımcı oluyor mu (örneğin bir şeyi taşımak veya tamir etmek gibi)? Birlikte yürüyüşe çıkmak, sinemaya gitmek veya birlikte bir şeyler yapmak zihnini boşaltmasına yardımcı oluyor mu? Bunları düşünürken, yapabileceğinizden fazlasını üstlenmemeye dikkat edin. Eğer zor bir problemle karşı karşıya iseniz, başka kişilerden size katılmalarını isteyebilirsiniz.

3. Doğru Zamanı Bulun.

Kişiyeye, onun için önemli olan bir konuda konuşacağımız için, sizi dinleyebileceği uygun bir zaman seçin (“Şu anda konuşmaya zamanın var mı?”).

4. Doğru Yeri Bulun.

Buluşma yerinizin siz ve arkadaşınız için rahat, güvenli ve özel olmasına özen gösterin. Uygun bir yer seçerken, arkadaşınızın oraya ulaşma sürecini de göz önünde bulundurun.

5. Yardım Etmeyi Teklif Edin.

Konuşmak için uygun zamanı bulduğunuzda, ona değer verdiğinizi ve yardım etmek istediğinizi söyleyin. Olaylarla kendisinin başa çıkamadığını ima ederek onun kendisini huzursuz hissetmesine yol açmayın.

6. Yardımınızı Hassas Bir Biçimde Yapın.

Kişiyeye yardım almayı kabul ederse, duyarlı davranın. Almak istediği yardımın çeşidine ve ne zaman ve nasıl almak istediğine dikkat edin. Zarif olun; size teşekkür ederse, “Bir şey değil,” diye yanıt verin.

Ek G:
Çoklu İlişkiler Tablosu

Materyaller	Sayfa
Gerilemeleri Önleme Tablosu	160

Gerilemeleri Önleme Tablosu

İleride becerilerinizi pratik yapmaya devam ederken, iyileşmenin aşamalı bir süreç olduğunu ve aksiliklerin olağan olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bir tatil veya özel bir aile etkinliği sırasında, ölmüş bir sevdiğinizi özlemek kendinizi üzgün hissetmenize neden olabilir. Güçlü duygular uyanabilir ve aile bireyleri her zamanki rutinlerin dengelerinin bozularak yoldan çıkmasından endişe edebilir. Bu zor günleri ve onlarla başa çıkmanın yollarını belirlemek için bu tabloyu kullanın.

- 1. “Erken Uyarı Sinyallerini” veya Zor Günleri Belirleyin.** Gelecekte karşılaşmayı beklediğiniz üç stresli durumu veya tetikleyiciyi yazın (iş veya okul değiştirmek, ekonomik problemler, benzer bir afet konusunda yeni bildirimler, olayın yıldönümü).

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. Kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacak ne yapabilirsiniz?**
Bu zorlu günler ve stresli durumlar öncesinde, esnasında ve sonrasında size yardımcı olabilecek becerileri listeleyin.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bu zor günlerde aklınızda tutmanız gereken başka şeyler:

- **Tablolarınızı ve bildirimlerinizi kullanın.** Öğrendiğiniz ve başardığınız becerileri hatırlamak için gerekli materyalleri gözden geçirin.
- **Kişisel bakımınıza önem verin.** Uyku, yemek yeme ve egzersiz yapmak gibi günlük rutinlerinizi sürdürün.
- **Başkalarıyla zaman geçirin.** Arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi, zorlu günler ve durumlar öncesinde, esnasında ve sonrasında size nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda bilgilendirin.
- **Eğlenceli veya anlamlı aktiviteler yapın.** Hobilerle meşgul olarak, başkalarına yardım ederek ve tatmin edici aktivitelere katılarak zihninizi rahatlatın.
- **Alkol ve madde kullanımından kaçının.** Alkol ve diğer zararlı maddeler kısa vadede yardımcı oluyor gibi görünseler de uzun vadede her zaman işleri daha da kötüleştirir.
- **Kendinize haksızlık etmeyin.** Herkesin kötü bir günü olabileceğini unutmayın ve “Gelişimim sona ermedi” diye düşünün.
- **Yardım için bir danışman arayın.** Tepkileriniz devam ediyor ve artıyorsa, daha fazla yardım için programla temasa geçin.