



Travmatik olaylardan sonra neler beklemeli

Japonya'daki deprem ve tsunami afetlerinden sonra herkesin duygusal tepkiler vermesi normal ve doğaldır. Yaşanan olayların etkileri yaşanan yıkımların çok ötesine geçerek herkesi duygusal olarak etkiler. İş, yaşam koşulları, okul ve diğer günlük alışkanlıkların aksamaya uğraması herkesde gerginlik ve strese neden olur. Travmatik olayların bizleri nasıl etkilediğini anlamamız, afetle beraber kaybettiğimiz kendi yaşamımızın kontrolünü yeniden kazanmamızı sağlar.

Herkesin afetlerle başa çıkmak için değişik yolları ve ihtiyaçları vardır. En sık görülen reaksiyon, kendini aşırı dikkatli ve temkinli hissederek aşırı teyakkuz halinde olmaktır. Bununla beraber bazıları kabuğuna çekilir, ve olayları konuşmaktan kaçınır. Ancak sonuçta, herkes ama herkes tanık olduğu ya da bizzat yaşadığı olaylardan birşekilde etkilenir. Bu nedenle,

- Kendimiz, ailemiz, akrabalarımız ve dostlarımız için endişelenmemiz doğaldır.
- Bazıları başağrısı, kaslarda ve midede ağrı hissedebilir.
- Bazıları yeme ve uyuma alışkanlıklarında aksamalar yaşayabilir.
- Bazıları konsantre olma, açık düşünme ve karar vermede zorlanabilir.
- Bazıları üzgün, endişeli, manevi yük altında ezilmiş ve kızgın hissedebilir.

Yıkarıda belirtilenler normal tepkilerdir, ve zamanla yaşam normale döndükçe azalır. Siz ve aileniz yaşamınızı yeniden kurmaya başlarken, aşağıdaki stres faktörlerini gözardı etmeyin:

Özel Yaşam ve İlişkilerde Değişiklikler

- Zorunlu yerdeğiştirme nedeniyle iş ya da evden ayrılma, gelir kaybı gelecek kaygısına neden olabilir.
- Herkesin duygusal davrandığı zamanlarda ilişkiler zorlanabilir, eşler ve diğer aile fertleriyle çatışmalar yaşanabilir.
- Önceden varolan sorunlar ya da kayıplar yeniden yüzeye çıkabilir.
- Bireyler ya da ailelerin, geçici barınaklarda, akraba ve arkadaşların evlerinde geçici bir süre yaşamak zorunda kalması ilişkilerde sorunlara, ve normalinde destek veren eş-dost çevresinden ayrı kalmaya neden olabilir.
- Ebeveynler fiziksel ya da duygusal olarak çocuklarına destek veremeyebilir, ya da tam tersi aşırı korumacı hale gelebilir.
- Çocuklar ebeveynlerinden davranışlarıyla ilgili ipuçları alırlar. Çocuklar yaşlarına göre değişen şekillerde sorunlu davranışlar gösterebilirler, örneğin fazla bağımlı ya da söz dinlemez hale gelebilirler.

İşle İlgili Aksaklıklar

- Yorgunluk ve artan stress faktörleri düşük iş performansına neden olabilir.
- Artan stres nedeniyle iş arkadaşlarıyla çatışmalar artabilir.
- İş yerleri çalışanları işten çıkarmak, iş saatlerini kısmak ya da maaşları azaltmak zorunda kalabilir.
- Günlük ulaşımda aksamalar yaşanabilir.
- İş ya da gelir durumundaki değişiklikler nedeniyle önceki yaşam standardı geri gelmeyebilir ve bu da mali kaygılar getirebilir.

Direnç Oluşturma Yolları

Yakın zamanda yaşadıklarımız hepimize yaşamımızdaki herşeyi kontrol edemeyeceğimizi anımsattı. Bununla beraber bizim yapabileceğimiz, olayların üzerimizdeki duygusal etkilerini denetim altına alacak pek çok şey var. Kontrolü yeniden ele almak ve stresi yönetmek anahtar rolü oynar.

- Kendinizin ya da diğer aile fertlerinin üzgün, kızgın ya da yas tutma duygularını yaşamalarına ve bu duygularla ilgili konuşmalarına izin verin.
- Acil durumlar için bir plan yapmak, acil durum seti oluşturmak ve bu şekilde gelecekteki olaylar için hazırlıklı olduğunu bilmek rahatlatıcı olabilir.
- Günlük yaşam ve evle ilgili işlere dönmek, ağır sorumlulukları ve panik yaratıcı, kıskırtıcı meydayı izlemeyi sınırlamak da önemlidir.
- Dostlar ve aileyle yapılan aktiviteye geri dönmeye çalışın.
- Çevrenizdeki insanlardan, komşulardan yardım almayı kabul etmek sağlıklıdır.
- Afetten etkilenenler için bağış vermek rahatlatıcıdır.
- Yetişkinler çocuklar ve diğerleri için güvenli bir ortam yaratarak yardımcı olabilirler.
- Bedeni ve zihni rahatlatmak için de aşağıdaki metodlar önerilir:
 - Sağlıklı ve zinde olmak, sağlıklı besinler yemek ve bol su tüketmek
 - Aşırı kafein ve alkolden kaçınmak
 - Yeterince uyumak, dinlenmek ve beden eğitimi yapmak
 - Olayları yaşayan diğer insanlarla bağlantı kurmak
 - Derin nefes alma ve meditasyon gibi stres azaltma tekniklerini öğrenmek ve uygulamak

Hala siz ya da aile bireyleriniz içinde bulunduğunuz durumla başa çıkmakta zorlanıyorsanız, lütfen yardım istemekten çekinmeyin. Yakınızdaki bir ruh sağlığı uzmanından, şiketinizin Personel Bölümü ya da Çalışanlar Yardım Programından yardım alabilirsiniz. Aşağıda İngilizce-Japonca olarak hizmet veren diğer kaynak ve kurumları bulabilirsiniz.

- TELL Life Line 03 5774 0992
- TELL Counseling 03 4550 – 1146 for English & 03 4550 – 1147 for Japanese

- TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - English resources and services in Japan
- TELL website - <http://www.telljp.com/> - for earthquake and tsunami information and resources,
- TELL website - <http://www.telljp.com/> how to cope following and disaster and stress management techniques.
- Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do www.nimh.nih.gov
- Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake
- National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org
- Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Volunteer help - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Red Cross family links
http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument