

Psikososyal destek hizmetleri



Psikososyal destek hizmetleri hakkında
daha fazla ve farklı dillerde bilgi için
QR kodunu tarayın veya aşağıdaki
bağlantıyı kullanarak web sitesini
ziyaret edin:

 <https://kurzlinks.de/ibcn>



**DRK-Kızılhaç Eyaleti
Westfalen-Lippe e. V.**
Sperlichstrasse 25
48151 Münster
info@drk-westfalen.de



Bilgi broşürü

Psikososyal destek hizmetleri

Psikososyal destek hizmetleri

Psikolojik ilk yardım; doğal afet ve kaza gibi travmatik etkilere yol açabilecek olayların yaşandığı anda ya da sonrasında uygulanan psikolojik bir müdahaledir. Aşırı stressli bir olay, saldırı, kaza veya doğal bir afet yasadıysanız, bunlar vücudunuz ve ruhunuzda sıradışı, güçlü, fiziksel ve psikolojik tepkilere neden olabilir. Olağanüstü deneyimlere verilen bu sıradışı tepkiler tamamen normeldir. Bu broşör size bu tür tepkilerle nasıl baş edebileceğinize dair bilgi ve pratik ipuçları sunmaktadır.

Psikolojik stresin tipik belirtileri:

- **Aniden gelen anılar ve kabuslar:** Korkutucu, tedirgin edici anıların ve kabusların sıkça yaşanması
- **Korku ve panik atakları:** Şiddetli korku, titreme yada kalp çarpıntısı gibi fiziksel semtolara sebep olabilir.
- **Konsantre zorluğu ve irkilme:** Odaklanma sorunu veya artan korku reaksiyonları meydana gelebilir.
- **Kaçınma ve duygusal uyuşma:** kötü anıların verdiği duygulardan bilinçli yada bilinçsiz kaçınma ve kayıtsızlık duyguları.
- **Yabancılaşma ve hafıza boşlukları:** kendini diğer insanlardan uzak hissetmek veya başkalarıyla iletişim kurmakta zorluk yaşamak, yaşanmış olayın ayrıntılarını hatırlayamamak.



Etkilenen bir kişi olarak kendiniz için neler yapabilirsiniz:

- **Yaşadıklarınızı anlatmak size iyi gelecektir.** Yakın aile üyelerinizle veya arkadaş ve dostlarınızla duygularınızı paylaşın.
- **Düzenli Rutinler:** Düzenli rutinlerinizi mümkün olduğunca sürdürün; düzenli beslenmeye, egzersiz ve yeterli uyku almaya özen gösterin.
- **Kendinize zaman ayırın:** kendinize, hoşunuza giden aktivilerinize vakit ayırın.
- **Kişisel bakım önemlidir:** kendinize karşı anlayışlı ve sabırlı olun. Yaşadığınız deneyimlerin işlenmesi belli bir zamanınızı alacaktır ve bu çok normeldir.



Aileniz ve yakın çevreniz nasıl yardımcı olabilirler:

- **Dinleyin:** Kişi konuşmak istediğinde dinleyin. Kişinin yaşadıkları hakkında empati gösterin. Onun hissettiği acıyı ve korkuyu anlamaya çalışın.
- **Sakin ve Sabırlı olun:** Kişinin tepkileri karmaşık olabilir. Sabırlı olun ve onların zamanlarını ve sınırlarını saygıyla kabul edin.
- **Günlük yaşamda destek:** Stresi azaltmak ve normallik duygusunu geliştirmek için günlük görevlerinde kişiye yardımcı olun.
- **Profesyonel Yardım Önerin:** Eğer kişi fazla stres belirtileri gösteriyorsa, profesyonel bir terapist veya danışman aramasına destek ve teşvik edin.

Ne zaman profesyonel yardım gereklidir:

Stres belirtilerinin yoğunluğunun zamanla azalması normeldir. Eğer bu belirtiler dört haftadan fazla, ciddi bir şekilde hayatı etkilemeye devam ediyorsa, ve özellikle günlük yaşama odaklanma zorluğu ve olayın etkileriyle başa çıkabilmek için alkol, nikotin ve diğer maddeleri giderek daha fazla kullanma gibi sorunlar yaşanılıyorsa, profesyonel bir terapist veya danışmandan yardım alınmasını öneririz.



Kime ulaşabilirsiniz?

Aile hekimlerinin yanı sıra aşağıdaki kurumlar size yardımcı olabilirler:

Telefon danışmanlık:

☎ 0800 111 0 111

☎ 0800 111 0 222

www.telefonseelsorge.de



Kedere karşı numara:

(Çocuklar ve gençler için)

☎ 116 111

www.nummergegenkummer.de

