

## Travmatik olaylar yaşamış olan gençlere yardım için öneriler

Gencin davranışı	Anne babanın tepkisi	Neler söyleyebileceğiniz ya da yapabileceğiniz konusunda örnekler
<u>Uzak durma, utanç ve suçluluk duyguları:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Gencin yaşadığı travma ve duyguları üzerine konuşabilmek için güvenli bir atmosfer yaratın.</li><li>▶ Bu tür duyguların normal olduğunu vurgulayın.</li><li>▶ Kendini, yaşadığı travmanın sorumlusu ve suçlusu olarak görme yönünde abartılı düşünceleri düzeltmek için, olayı engellemek üzere gerçekten neler yapılabilirdi diye onunla konuşun.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ “Birçok çocuk ve yetişkin, tıpkı senin hissettiklerini hisseder, daha fazlasını yapamadıkları için öfke ve suçluluk duyarlar. Senin bir suçun yok. Hatırlıyor musun? İtfaiyeceler bile bizim daha fazlasını yapamayacağımızı söylediler .”</li></ul>
<u>Çekingenlik:</u> Korkuları, duyguları ya da kırılganlığı nedeniyle çekingenlik duymak, çevrenin ona anormal damgasını vurmasından korkma	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bu duyguların normal olduğunu anlamasına yardımcı olun.</li><li>▶ Bu talihsiz olaydan sonraki dönemde ona destek sağlamak amacıyla, aile bireyleriyle ve yaşitlarıyla ilişki kurmasını teşvik edin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ “Ben de aynen böyle hissetmişim. Korkmuştum ve kendimi çaresiz hissediyordum. Kötü bir olay yaşayan çoğu insan, dışardan sakın görünse de, böyle hisseder.”</li><li>▶ “Bak telefonum tekrar çekmeye başladı, neden Kerim’i aramıyorsun, nasıl olduğunu sorarsın.”</li><li>▶ “Küçük kardeşinle oyun oynaman ne iyi oldu, bak kardeşin şimdi çok daha iyi görünüyor.”</li></ul>
<u>Riskli davranışlara saplanmak:</u> Alkol ve madde kullanımı, riskli cinsel davranışlar, kazaya yol açabilecek davranışlar	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bu tür davranışlara sapmanın ve yaşadığı kötü olayla ilgili tepkisini sert duygularla (öfke gibi) ifadenin tehlikeli olduğunu anlamasına yardımcı olun.</li><li>▶ Alkol ve maddeye ulaşımını sınırlandırın.</li><li>▶ Riskli cinsel davranışların yol açabileceği tehlikeleri konuşun.</li><li>▶ Ondan nereye gittiğini, ne yapmak istediğini sizinle paylaşmasını rica edin. Olaydan sonraki bu ek kontrol geçici olmalıdır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ “Çoğu genç – ve bazı erişkinler – böyle bir talihsiz olaydan sonra kontrolsüzce davranır ve öfke duyar. Alkol ya da maddenin kendisine bir şekilde iyi geleceğini zanneder. Böyle hissetmek çok normal ama bunları yapmak iyi bir fikir değil.”</li><li>▶ “Nereye gittiğini ve sana nasıl ulaşabileceğimi bilmem bu aralar önemli.”</li><li>Bu kontrollerin sadece geçici bir süre için olduğuna, her şey yoluna girdiğinde bu denli yoğun şekilde onu kontrol etmeyeceğiniz konusunda onu ikna edin.</li></ul>
<u>Olayın tekrarlanacağına ilişkin korkular ve hatırlamaya karşı tepkiler:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Travmatik olayı hatırlatan durumları (örn: kişiler, mekanlar, sesler, kokular, duygular, zaman dilimleri gibi) belirlemesine yardımcı olun. Olayın kendisiyle, olaya ilişkin daha sonra oluşan anılar arasındaki farkı açıklamaya çalışın.</li><li>▶ Medyada bu olaya ilişkin çıkan haberlerin, ona bu olayın bir kez daha yaşanabileceği korkusunun kaynağı olabileceğini anlatın.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ “Eğer bu olayı hatırlatan bir şey yaşarsan, kendi kendine şunu söylemeyi dene: ‘Ben, bu olayı hatırlatacak bir şeyle karşılaştığım için üzgünüm ama şimdi her şey farklı; şu anda bir yangın yok ve ben de emniyetteyim.’ ”</li><li>▶ Ona “Haberleri izlersen kendini daha kötü hissedebilirsin, Haberlerde aynı sahneler tekrar tekrar gösterilir. En iyisi televizyonu kapatalım?” önerisini yapın.</li></ul>

<p><u>Kişilerle ilişkilerinde ani değişim:</u> Gençler kendilerini anne babalarından, aile çevrelerinden ve hatta kendi yaştlarından uzaklaştırabilir, kriz durumunda anne babalarına karşı şiddetli tepki gösterebilirler.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Böyle durumlarda sosyal ilişkilerde zorluklar yaşanabileceğini anlatın. Ailenin ve arkadaşların, yaşanan talihsiz olayın ardından gerekli desteği sayılabileceklerini de özellikle vurgulayın.</li> <li>▶ Aile bireylerinin yaşanan olaya karşı yaklaşımlarda bulunabileceklerini, buna karşı toleranslı olunmasını benimsetin.</li> <li>▶ Kendi duygularınızla ilgili sorumluluğunuzu kabullenin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aile olarak birlikte daha çok vakit geçirin. “Birbirimizle didişmemiz, yaşadıklarımızdan sonra son derece normal biliyorsunuz. Bence bu olay karşısında yapılması gerekenleri yapıyoruz. Birbirimize bu konuda yardımcı olmamız önemli” deyin.</li> <li>▶ Ona, “kardeşin geçen gece bağırdığında senin sakin kalmanı takdir ediyorum. Seni uyandırdı biliyorum” diyebilirsiniz.</li> <li>▶ “Sana dün kızdığım için özür diliyorum. Sakin olmaya daha fazla çalışacağım”.</li> </ul>
<p><u>Tutum ve davranışlarda radikal değişimler.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Böyle talihsiz bir olay yaşamış kişilerin gösterdikleri tutumların çok farklı olabileceğini ve zamanla her şeyin normalleşeceğini anlatın.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ “Hepimiz stres altındayız. İnsanın hayatında böyle bir olay yaşandığında daha tedirgin, daha sinirli olması normaldir – insan hıncını çıkarmak da isteyebilir. Şu anda öyle gözükmeyebilir ama normal hayatımıza geri dönebilirsek hepimiz kendimizi daha iyi hissedeceğiz”.</li> </ul>
<p><u>Yetişkinliğe zamanından önce girme isteği:</u> Örneğin okuldan ayrılma ya da erken yaşta evlenme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gençleri, önemli kararları ertelemeleri için ikna edin. Hayatının kendi kontrolünde olduğu hissini yaşaması için farklı yollar deneyin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ “Okuldan ayrılıp ve kendine bir iş bularak bize maddi destek sağlamayı düşündüğünü biliyorum. Ancak şu sıralar önemli bir karar almasan daha iyi olur. Kriz anı, insanın hayatında büyük değişimlere karar vermesi için doğru biz zaman değildir.”</li> </ul>
<p><u>Diğer kurbanlar ya da aileler için endişe duymak.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Başkalarına yardım etmek için yapıcı faaliyetleri destekleyin ancak bu işin sorumluluğunu çocuğunuza terk etmeyin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Uygun ve önemli projeleri tanınmasında ona yardımcı olun (Ör: Sokaktan enkaz temizleme, kurbanlar için para ya da aynı yardım toplama).</li> </ul>