

Travmatik olaylar yaşamış kişileri
destekleme - araç kiti

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



**Straen
Trawmatig
Cymru**

**Traumatic
Stress
Wales**

Araç Kiti

Travmatik olaylar yaşamış kişileri destekleme



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Araç Kiti

Araç 1	Nefesinizi rahatlatma	4
Araç 2	Vücudunuzu rahatlatma	5
Araç 3	Travmamın hatırlatıcıları	6
Araç 4	Duyularımı kullanarak topraklama yapma	8
Araç 5	Geçmişî hatırlama veya dissosiyatif yaşıyan insanlara yardım etme	10
Araç 6	Dengeli aktivite planlayıcı	11
Araç 7	Öfkemi ve diğfer güçlü duygularımı yönetme	12

Nefesinizi rahatlatma

- 1 Üçe kadar sayarak burnunuzdan yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde nefes alın.
- 2 Altıya kadar sayarak yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde ağızınızdan nefes verin.
- 3 Nefes verirken, havayı dışarı doğru itmeye çalışın ki göğsünüz yerine karnınız genişlesin.
- 4 Dikkatiniz nefesinizden uzaklaşırsa, onu nazikçe nefesinize geri toplayın.
- 5 Kendinizi daha sakin hissettiğinizi anlayana kadar birkaç dakika tekrarlayın.

Kendinizi sakin ve güvende hissettiğinizde düzenli olarak nefesinizi rahatlatma egzersizi yapmak faydalıdır.

Bu yöntem, endişeli hissettiğinizde veya paniğe kapıldığınızda bu tekniği kullanmanızı kolaylaştırır.

Vücudunuzu rahatlatma

- 1 Rahat bir pozisyon alarak başlayın.
- 2 Üçe kadar sayarak burnunuzdan yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde nefes alın.
- 3 Altıya kadar sayarak yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde ağzınızdan nefes verin.
- 4 Nefesiniz yavaşlayıp düzenli hale gelene kadar bunu birkaç kez yapın.
- 5 Ardından dikkatinizi ayaklarınıza verin.
- 6 Nefes alırken ayak parmaklarınızı aşağı doğru kıvrın ve ayaklarınızı yere bastırın.
- 7 Nefes verirken ayak parmaklarınızı serbest bırakın.
- 8 İsterseniz bu adımı birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.
- 9 Sonra tekrar nefes alın ve bunu yaparken bacaklarınızı bir araya getirerek bacak kaslarınızı sıkın.
- 10 Nefes verirken bacaklarınızı tamamen serbest bırakmaya çalışın.
- 11 İsterseniz bu adımı birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.
- 12 Sonra karın kaslarına geçin, nefes alırken karın kaslarını sıkın, nefes verirken de gevşetin.
- 13 Ardından kollara geçin, kollarınızı dirsekten bükün ve tamamen gevşetmeden önce parmaklardan omuzlara kadar tüm kaslarınızı sıkın.
- 14 Sonra omuzlara geçin, önce omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın ardından aşağı bırakın.
- 15 Son olarak tüm yüz kaslarınızı kasın sonra serbest bırakarak rahatlayın.

Travmanın hatırlatıcıları

Travmatik olayın anılarını veya geçmişini hatırlamayı tetikleyen şeyleri kaydetmek için bu Aracı kullanabilirsiniz.

Bunlar genellikle travmanın **duyusal** hatırlatıcılarıdır.

- Gazetelerdeki resimler veya belirli nesne veya kişiler gibi **görebildiğiniz** şeyler.
- Ayak sesleri, kapı çarpması veya belirli bir müzik gibi **duyabildiğiniz** şeyler.
- Tıraş sonrası ürün, ter veya benzin gibi **koklayabildiğiniz** şeyler.
- Belirli yiyecek türleri gibi **tadabildiğiniz** şeyler.
- İnsanlar hızla sürtünerek yanınızdan geçerken olduğu gibi **dokunduğunuz** şeyler.
- Hatırlatıcılar aynı zamanda, kalp çarpıntısı veya hasta hissetme gibi travma anında deneyimlediğiniz **hisler ve duyular** da olabilir.

Duyularım**Tetikleyicilerimden spesifik örnekler**

Görebildiğim şeyler

Duyabildiğim şeyler

Koklayabildiğim şeyler

Dokunabildiğim şeyler

Tadabildiğim şeyler

Hisler ve duyumlar

Duyularımı kullanarak topraklama yapma

Travma anıları için duyuusal tetikleyicilerinizin neler olduğunu fark ettiğinizde, kendinizi şimdiki zamana geri getirmenin ve şimdi daha. güvende olduğunuzu kendinize hatırlatmanın bazı yollarını düşünmeye başlayabilirsiniz.

Bu, çevrenizde fark edebileceklerinize odaklanmayı içerir ve tüm duyularınızı kullanmanıza yardımcı olur.

Görebildiğim şeyler

Odada veya çevrenizde etrafınızda görebildiklerinize odaklanın. Bunlar resimler veya mobilya gibi nesneler olabilir. Dışarıdaysanız mağaza önleri, yol işaretleri veya araba gibi şeylere odaklanın. Bunlar size nerede olduğunuzu ve şimdiki zamanda olduğunuzu hatırlatmaya yardımcı olacak şeylerdir.

Ayrıca, Galler'deki fotoğraflarınıza veya telefonunuzdaki arkadaşlarınız veya ailenizin resimlerine bakabilirsiniz; bu size güvende olduğunuzu ve hayatta kaldığınızı hatırlatmaya yardımcı olacaktır.

Hissedebildiğim veya dokunabildiğim şeyler

Giysiler gibi farklı dokulara sahip şeylere veya masa örtüsü gibi parlak yüzeylere odaklanın.

Ayrıca stres topları veya çakıl taşları gibi dokunmaya hazır özellikle rahatlatıcı nesneleriniz de olabilir.

Duyabildiğim şeyler

Şu anda etrafınızdaki seslere odaklanın, bu size nerede olduğunuzu hatırlatmaya yardımcı olacaktır. Bunlar İngilizce konuşan sesler, bilgisayar sesi veya geçen arabaların sesi olabilir.

Ayrıca nerede olduğunuzu ve artık daha güvende olduğunuzu hatırlatan bazı müzikler de dinleyebilirsiniz.

Koklayabildiğim şeyler

Vicks veya kokulu tuzlar gibi güçlü kokuları olan şeyleri veya kahve ya da parfüm gibi özellikle sevdiğiniz kokuları yanınızda bulundurabilirsiniz.

Tadabildiğim şeyler

Nane gibi güçlü tatları olan şeyler iyidir.

Yapabildiğim şeyler

Yapabileceğiniz şeyler arasında hareket edebilmek, ayağa kalkabilmek veya odadan çıkmak yer alabilir.

Geçmişî hatırlayan veya dissosiyatif yaşıayan insanlara yardım etme adımları

- Endişe verici olmasına rağmen, biri geçmişî hatırlama durumu veya dissosiyatif yaşıyorsa sakın kalmaya çalışın.
- Nazikçe geçmişî hatırlama durumu yaşadıklarını söyleyin.
- Onlara nerede olduklarını ve tarihin ne olduğunu hatırlatın.
- Rahatlatıcı nefes alma becerilerini kullanarak onları yavaş ve derin nefes almaya teşvik edin.
- Çevrelerini tarif etmeleri için onları teşvik edin.
- Onları şimdiki zamana geri getirmek için topraklama stratejilerini kullanmaya teşvik edin.
- Onlara korku verici olayın sona erdiğini, hayatta kaldıklarını ve güvende olduklarını hatırlatın.

Dengeli aktivite planlayıcı

Bazı aktiviteleri önceden düşünmek ve bunları planlayıcınıza not etmek faydalı olacaktır.

Bunlar, eskiden zevk aldığınız ama travmatik olaydan sonra yapmaktan vazgeçtiğiniz şeyler veya sizi daha iyi hissettirebilecek şeyler olabilir.

Farklı sütunların her birinde birkaç fikre sahip olmak iyi bir fikirdir, çünkü bunların hepsi sizin iyiliğiniz için önemlidir.

**Dinlendirici/
rahatlatıcı
aktivitelerim**

**Sosyal
aktivitelerim**

**Başarı
etkinliklerim**

Örneğin sevdiğiniz
bir filmi izlemek

Bir arkadaşınızla kahve
içmek için buluşmak

Bir dışçıye kaydolmak

Öfkemi ve diğer güçlü duygularımı yönetme

- Öfke ve güçlü duyguların erken uyarı işaretlerini tanıyın - insanların bunları bir termometre gibi düşünmelerine yardımcı olabilir.
- Doğrudan 100 dereceye kadar kaynar gibi hissettirebilir, ancak insanlar kendilerine bir "erken uyarı sistemi" verecek olan duyguları veya hisleri tespit etmeyi öğrenebilirler.
- Öfke ve diğer güçlü duyguları tetikleyici şeyleri fark edin.
- Duygularınızda dalgalar gibi gezindiğinizi hayal edin..
- Bu durumlarla nasıl başa çıkacağınıza ve plana göre gitmemeleri halinde ne yapacağınıza hazırlanın.
- Sakinleşmeniz gerekiyorsa, bu duruma bir mola verin.
- Tehdit sistemini sakinleştirmek ve beyninize güvende olduğunuzu öğretmek için Rahat Nefes Alma (Araç 1) veya Rahat Vücut (Araç 2) tekniklerinizi kullanın.
- Bunu başka biriyle konuşmak, insanların sakinleşmesine ve o durumda gerçekte neler olduğunu düşünmesine yardımcı olabilir.
- Düzenli egzersiz yapmak stresi azaltmaya yardımcı olur.

Notlar

Ruh sağlığı araştırmamızda bize yardımcı olun

Ruh sağlığı sorunlarını daha iyi anlamak için çalışıyoruz. Araştırmamızın amacı tanı, tedavi ve geleceğe yönelik desteği geliştirmektir.

Ancak bunu yapmak için **sizin** yardımınıza ihtiyacımız var.

Araştırmamıza yardımcı olmak kolaydır. Bunun için doldurulması yaklaşık 10–15 dakika sürecek evrimii bir anketi tamamlamanız yeterli. Sizinle ilgili şu soruları sorar:

- doğum tarihiniz ve etnik kkeniniz gibi kişisel bilgileriniz
- zihinsel ve fiziksel sağlığınız
- yaşam tarzınız

Katılmak için **ncmh.info/help** adresini ziyaret edin veya bize ulaşın:

 **info@ncmh.info**

 **02920 688401**

 **/walesmentalhealth**

 **@ncmh_wales**

Ulusal Ruh Sağlığı Merkezi tarafından üretilmiştir.
Bu broşürdeki bilgiler basıldığı tarihte doğrudur. Nisan 2020'de basıldı.

NCMH, Galler Hkmeti tarafından Sağlık ve Bakım Araştırmaları Galler aracılığıyla finanse edilmektedir.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

