

Kişisel olarak savaşın etkilerine göğüs germek

Normal tepkiler

Savaş nedeniyle strese girmek anlaşılabilir bir tepkidir. Bu özellikle yakınları savaştan doğrudan etkilenen kimseler ve aileler açısından daha da önemlidir. Eski savaş tecrübelerinden veya diğer üzücü olaylar ve kayıplardan kaynaklanan duygular ve hatıralar da yeniden su yüzüne çıkabilir.

Savaşın etkilerine dayanmak için olumlu yollar

Toplumlarımız şimdiye kadar belirsiz ve zor zamanlara cesaret ve güçle karşı koymuşlardır. Özellikle aileniz ve toplumunuz içinde olmak üzere fertlerin birbirine destek olması, savaşın etkilerine katlanmak açısından olumlu bir yoldur.

Yapılması gereken diğer faaliyetler ve günlük işlerle ilgilenmek, hayatın devam ettiğini insanlara hatırlatmaya yarayabilir ve böylece savaşı kafaya takma ve insanın elini kolunu bağlı hissetmesi gibi hisleri en aza indirebilir.

Aile hayatınıza ve normal toplumsal faaliyetlerinize katkıda bulunmaya devam etmek önemlidir.

Ne zaman daha fazla yardım isteyebilirsiniz

Aşağıdaki durumlarda yardım isteyebilirsiniz:

- uykunuz kötü bir şekilde etkilenmişse
- genel olarak kendinizi stresli, alıngan, sinirli veya tahrik edilmiş olarak hissediyorsanız
- kendinizi ümitsiz, kederli, perişan ve 'artık çekemeyeceğim' gibi hissediyorsanız
- kendinizi bir işe vermede zorluk çekiyorsanız, dikkatiniz dağılıyorsa ve normal işlerinizi yapamıyorsanız
- önceden başınıza gelen travma ve kayıplarla ilgili hatıralarınız tazelenmiş ve size sıkıntı vermeye başlamışsa.

Savaş nedeniyle strese girmek anlaşılabilir bir tepkidir. Bu özellikle yakınları savaştan doğrudan etkilenen kimseler ve aileler açısından daha da önemlidir.

MART 2003

Chief Health Officer Alerts

Üzülme bazı hallerde fiziksel sağlığınızı ve mutluluğunuzu etkileyebilir. Aşağıdaki hallerde yardıma başvurunuz:

- sağlığınızın iyi olmadığını düşünüyorsanız
- sağlık bakımından yeni belirtiler gösteriyorsanız veya eski problemlerin tazelenmiş gibiyse, örneğin: nefes alma, kalp, mide problemleri gibi.

Çocuklar açısından içine kapanıklık, saldırgan davranışlar, derslerde zorlanmak, aile veya bakıcılardan ayrılmak ya da uyku problemlerinin olması, yardımın gerekli olduğunun göstergeleri olabilir.

Daha fazla yardım edinmek için aile hekiminizi ya da (02) 9912 3851 veya (ücretsiz) 1800 648 911 numaradan Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezi'ni arayın.

Savaşın etkilerine maruz kalmak veya dehşet verici görüntüler ve çocuklar

Çoğu yetişkin kimseler özellikle savaşın çocuklar üzerindeki etkileri konusunda endişe etmektedirler. Anne-babalar ve bakıcılar çocuklara onların endişe ve korkularını kabul ederek ve nasıl koruma altında olduklarını anlamalarına yardımcı olarak, sorularına doğru cevap vermek suretiyle yardımcı olabilirler. Dehşetli medya görüntülerine fazla bakmaları, özellikle küçük çocuklar için olmak üzere, stres yaratabilir. Anne-babalar ve bakıcılar çocukların televizyon seyretmelerini sınırlamak ve savaş sahnelerini tekrar tekrar görmelerine meydan vermemek suretiyle çocuklara yardımcı olabilirler.

Çocukların 'savaş oyunları' oynamak istemesi halinde yetişkinlerin şaşırması gerekir. Ancak çocukların sadece ve tekrarlamalı olarak savaş oyunları oynaması durumunda, yaptıkları faaliyetlerin çeşidini artırmaları için onları teşvik etmek faydalı olabilir.



Transcultural Mental Health Centre

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

(02) 9912 3851 or 1800 648 911 (Freecall)