



DEPREM BÖLGESİNDEN UZAKTA OLANLAR İÇİN STRES YÖNETİMİ NASIL OLMALI

Deprem bölgelerinde yaşananlara dair haberleri uzaktan izlemek çoğu kişi için oldukça üzücüdür ve önemli derecede stres tepkilerine neden olabilir. Bu etkiyi en aza indirebilmek ve ruh sağlığını koruyabilmek için yapmanız gerekenler hakkında bazı özet bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:

Haber izlemeye ara verin ve günlük rutin aktivitelerinize devam edin

Sürekli olarak deprem haberleri izlemek ve depremle ilgili konuları düşünmek stres düzeyinizi yükseltir. Bu nedenle işe gitmek, spor yapmak, farklı TV programları izlemek gibi deprem öncesinde yaptığınız rutinleri sürdürmeniz yararlı olacaktır.

Fiziksel sağlığınıza dikkat edin

Fiziksel sağlığınıza desteklemek, ruh sağlığınıza korumak ve sorunlarla başa çıkma yeteneğinizi artırmak için gereklidir. Dengeli yemekler yiyin, doğa veya kentsel park alanlarında uzun yürüyüşlere çıkmak gibi düzenli açık hava egzersizleri yapın.

Bu zor durumla baş edebileceğinize inanın

Depremden etkilenen birçok kişinin kendi baş etme yöntemlerinin gelişmesi ve duygusal tepkilerinin ilk ay içinde normale dönmesi beklenir. Kişiler, travmatik deprem yaşantısını zamanla yaşamlarının geçmiş bir parçası olarak anlamlandırarak ve yaşamları üzerindeki kontrolü yeniden kuracaklardır. Sizler de sebat edin ve bu zorlu günlerin üstesinden gelme yeteneğinize güvenin.

Mağdurlara yardım edin

Mümkünse mağdurlara yardım etmenin verimli bir yolunu bulun. Hayatta kalanlara çeşitli şekillerde yardım sağlamak için birçok yardım kuruluşu kurulmuştur. Katkıda bulunmak veya gönüllü olmak, bir fark yaratmanıza yardımcı olabilecek olumlu bir eylemdir.

Umutlu kalın

Trajedi yaşıyan pek çok insan, zorluklara katlanmanın bir sonucu olarak bir dereceye kadar güçlenip büyüdüklerini fark eder. Zamanla, insanlar kişisel güçlerini keşfedebilir ve yaşam için daha büyük bir takdir geliştirebilir.

PSİKOLOGLAR NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

Deprem sonrası birçok stres ve kaygı tepkilerinin yaşanması beklenen bir durumdur ve bu belirtiler düzeyi gittikçe azalarak ortadan kalkar ve kişiler eski hallerine dönerler. Bu belirtiler 1 aydan fazla sürdüğünde psikolojik yardım gerekebilir. Psikologlar, insanların travmatik olaylarla ilgili duygularını yönetmelerine kanıta dayalı yöntemler kullanarak yardımcı olabilir. Psikologlar bunun için terapi yöntemleri kullanırlar (psikoterapi veya konuşma terapisi olarak adlandırılır). Pek çok farklı terapi yöntemi vardır ve psikolog, kişinin sorununa en iyi hitap eden ve onun özelliklerine ve tercihlerine en iyi uyan terapi yöntemini seçer.

Anadolu Psikologlar Derneđi

