

Kayıp ve Travma Sonrasında İnsanlara Yardım Etmek

Prof. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar
Klinik Psikolog, Psikoterapist, Süpervizör

Travmanın etkilerini birlikte atlatmak...

- ◆ Sadece bu yaşadığımız deprem afetiyle değil, maalesef hayatımız boyunca kayıplarla, travmalarla karşılaşacağız ya da bu kaybı yaşayan kişilerle kişisel ya da profesyonel olarak karşılaşacağız.
- ◆ Bu sunumda travma/kayıp yaşayan bir kişiyle karşılaştığımızda uygulamaya yönelik bazı öneriler bulunmaktadır.
- ◆ Aslında bu sunumun içeriği, kayıp yaşayan ya da travmatik bir olaydan etkilenen kişinin yanında "Var Olma Sanatı" hakkındadır.

Onların Yanında Olun...

- ◆ Bazen kayıp veya travma yaşayan kişilerin "işleri yoluna sokmak için " zamana ihtiyacı vardır diye düşünürüz.
- ◆ Ek olarak canı yanan insanlara yaklaşmak da kolay gelmeyebilir.
- ◆ Ya da kendi hayatlarımızla meşgul olabiliriz.
- ◆ Ancak onlara ulaşmak ve telefon görüşmesi yapmak ya da kişisel ziyaretler yoluyla ilgi göstermek derin üzüntü yaşayanlar tarafından takdir edilir.

Acıları Karşılaştırmayın...

- ◆ Karşılaştırma yapmaktan «Bir çocuğu/anneyi/babayı/eği/kardeği kaybetmek nasıl bir şey anlıyorum" gibi şeyler söylemekten kaçının.
- ◆ Örneęin 'Benim de öldü ve bu çok zordu.' demek vb kayıp yaşıyandan ziyade dikkati size yöneltir ve bu uygun değildir.
- ◆ Kayıpla başa çıkanlar nadiren karşılaştırmaları yararlı olarak algırlarlar.

Çorba Götürün...

- ◆ Sözsüz biçimde değer vermeyi ifade etme iyileştirici olabilir.
- ◆ Kişinin yiyecek veya diğer temel ihtiyaç maddelerini götürmek önerilir. Özellikle kişinin sahip olabileceği belirli bir ihtiyacı gözlemlemek ve bunu götürmek yardımsever, ilgili olduğunuza işaret eder.

'Geçecek' Demeyin...

- ◆ Deneyimler genellikle travma veya kayıp yaşayan kişiler için yaşananları 'aşmak' gibi bir şeyin olmadığını gösteriyor.
- ◆ Kayıp ve travma yaşayan kişilerin çoğunda, hayatlarında değişim/kırılma olmakta ve genellikle hayatlarında neyin normal olduğuna dair yeni bir kavram yaratmaktadır.
- ◆ Bu yeni durumda ise asla "eski bana geri dönüş" yoktur.

Yangını Söndürün ve İnşa Edin

- ◆ Kayıpla uğraşan insanlar, itfaiyeciler ve inşaatçılar gibidirler. İtfaiyeciler kriz anında herşeyi bırakıp yangını söndürmek için koşa koşa yardıma gelirler. Bir şeyi inşa edenlerse, inşa sürecini belki senelerce sürdürürler.
- ◆ Kayıp yaşayan kişiye yardım etmeye çalışanlar bu iki rolden birine sahip olabilir. Ancak unutmayın ki her ikisini de sunmak çok daha fazla yardım eder.

Olanları Anlamlandırmaya Çalışmayın

- ◆ Kayıp yaşayan kişiye “En iyisi buymuş”, “Bunun olmasının bir nedeni olmalı” veya diğer açıklamalar incitici olarak deneyimlenebilir.
- ◆ Kayıp nedeniyle ortaya çıkan sorunları ya da kırılmaları onarmak zorunlu değildir, kısa sürede mümkün de değildir.
- ◆ Acı çeken ve kayıp yaşayan kişi ile sessizce oturmak kendi duygularını farketmelerine, yaşamalarına(belki ağlayarak ifade etmelerine) ve belki sonunda anlamlandırmalarına olanak verebilir.

Psikolojik İlk Yardıma Ek olarak

- ◆ Yukarıdaki öneriler ve Psikolojik İlk Yardım sağlamaya ek olarak kayıp yaşayan kişiyle etkileşimde rehberlik edebilecek temel ilkeler şunlardır:
- ◆ (1) güvende hissetmesini sağlamak,
- ◆ (2) sakinleştirici olmak,
- ◆ (3) başkalarıyla bağ kurmasına destek olmak,
- ◆ (4) kendi kendini güçlendirmesine yardım etmek,
- ◆ (5) umudu yeşertmek
- ◆ Sözlerimiz ve eylemlerimiz bunları beslediğinde kayıp veya travma ile baş etmelerine destek ve zor bir durumla başa çıkmalarına yardımcı olur.

Son olarak 'Zaman tanıyın...'

- ◇ Dinlediğiniz için teşekkür ederim.
- ◇ Sorularınız için:
- ◇ ozdenalkar@yahoo.com