

AMA
UMUTSUZLUĞA
KAPILMA
SEVDİĞİN
İNSANLAR SANA
YARDIM ETMEK
İÇİN DAİMA
YANINDA
OLACAKLAR

TRAVMATİK BİR OLAY YAŞARSA BUNLARI YAPABİLİRSİN

- Yaşadığın olumsuz duyguların normal olduğunu bilmelisin.
- Duygularını sevdiğin insanlarla paylaşmak sana kendini iyi hissettirebilir.
- Bu olaydan önce sana iyi gelen şeyleri yapmaya çalışmak daha iyi hissetmene yardımcı olabilir. (resim, müzik, spor, oyun oynamak vs)
- Olaydan önceki düzenini yeniden oluşturmaya çalışmak iyi gelebilir.
- Ne yapmak sana daha iyi hissettirecekse onu yapabilirsin.
- Yaşadığın olumsuz bir olayı, o olayla ilgili duygularını, düşüncelerini güvendiğin insanlarla paylaşmaktan çekinme ancak bu olayın zihnini çok fazla meşgul etmesinin yarardan çok zarar getireceğini unutma.
- Hissettiğin olumsuz duygularla baş edemediğini düşünürsen sevdiğin insanlardan yardım istemeyi unutma.



UMUDUNU HİÇBİR ZAMAN
KAYBETME, HER SABAH YENİDEN
MERHABA DE GÜNEŞ'E



ŞUNU ASLA UNUTMA
YAŞADIĞIN OLAY NE
KADAR KÖTÜ OLURSA
OLSUN SEVDİĞİN
İNSANLARIN DA
YARDIMIYLA
YAŞADIĞIN
OLUMSUZ
DUYGULARI
ATLABİLİRSİN

KAYNAKÇA

- 1-<https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/travma-sonrasi-stres-bozuklugu/>
- 2-<https://tr.depositphotos.com/>
- 3-Resimler : Soadet BÖRK- Türkan GÜNGÖR
- 4-https://twitter.com/kucukprens_tr/status/1185075691458564096/photo/1
- 5-<https://aklinizikesfedin.com/wp-content/uploads/2017/08/minik-%C3%BCzg%C3%BCn-k%C4%B1z-ay%C3%A7i-%C3%A7e%C4%9Fi.jpg>

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



TRAVMA NEDİR?

Travma, hiç beklenmedik bir anda meydana gelen zorlayıcı yaşam olayları olarak tanımlanabilir. Örneğin; doğal afet, savaş, göç, kazalar, salgın hastalık kişilerde travma yaratabilecek yaşam olaylarındandır.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU NEDİR?

Travma sonrası stres bozukluğu, olağan dışı ve beklenmedik bir şekilde geręekleřen olayların tetiklediği ruh sağlığı durumudur.

Deprem, sel, yangın, kazalar, ciddi ve ölümcül tıbbi durumlar ile hastalıklar, ya da beklenmedik ölümler gibi travmatik olaylar bireylerde ruhsal travmaya yol açabilir. Bu tür travmatik olayları yaşayan ya da onlardan etkilenen insanlar bu durumla başa çıkmakta zorluk çekebilirler. Bu olumsuz hisler uzun süre devam ederse travma sonrası stres bozukluğu oluşabilir.

TRAVMATİK BİR OLAY YAŞADIĞINDA:



OLAYI ANLAMAKTA GÜÇLÜK ÇEKEBİLİRSİN



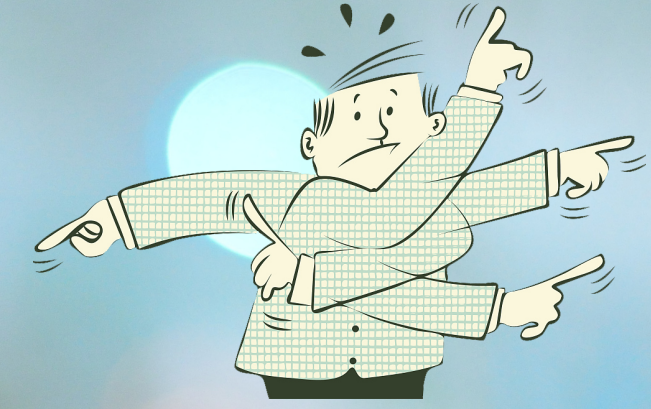
ŞAŞKINLIK YAŞAYABİLİRSİN



ÇOK ÜZGÜN HİSSEDEBİLİRSİN



AĞLAMAK İSTEYEBİLİRSİN



NE YAPACAĐINA KARAR VEREMEYEBİLİRSİN



KENDİNİ KORKMUŞ VE YALNIZ HİSSEDEBİLİRSİN



DEHŞETE KAPILMIŞ HİSSEDEBİLİRSİN