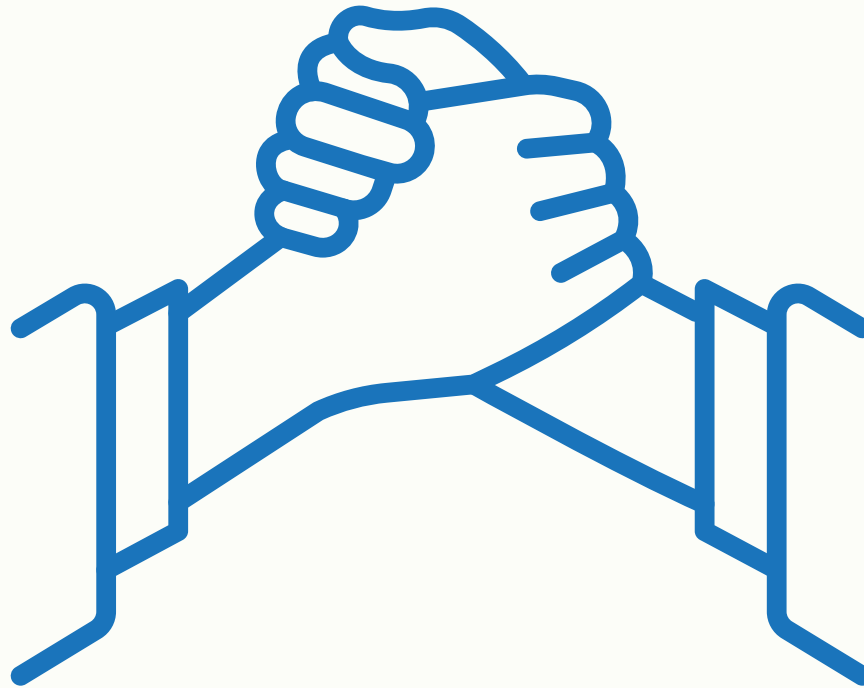




Depremden Etkilenmiş Misafirlere Destek Olmak



psikolog.org.tr



/TPDBilgi



/turkpsikologlardernegi

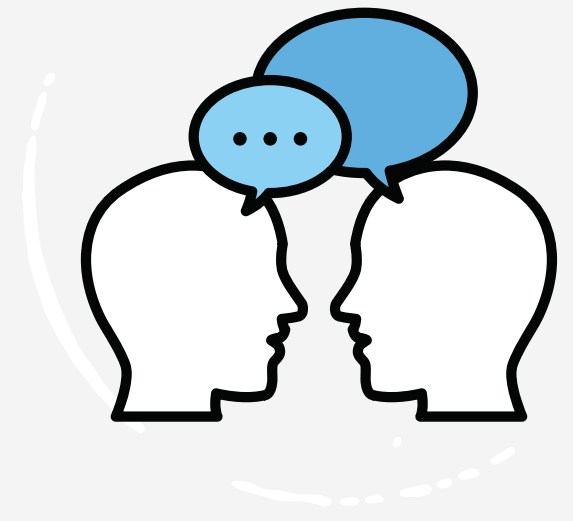


/www.psikolog.org.tr



**TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ**

İletişim Kurun



- Dinleyin. Çok fazla soru sormadan o istediği zaman ve istediği kadar konuşmaya hazır olun.
- Konuşurken yargılamayın, akıl vermeyin.
- "Her şey iyi olacak", "en azından sen hayattasın" gibi yorumlardan kaçınin.
- Gündelik hayatla ilgili konular açın. (Bugün ne yemek istersin?)
- Bazen hiç konuşmadan yanında durmak, yemek, içme, giyinme gibi fiziksel ihtiyaçlarını gidermek yeterlidir.
- "Bizden neye ihtiyacın var?" diye sorun.

Normalleřtirin



Misafirinizde aşağıdaki tepkileri gördüğünüzde aşırı tepki vermeyin, çok zor birşey yaşadığını ve bunların normal olduğunu söyleyin. Bu tepkilerde aşırılık, kendine zarar verme düşünceleri gözlemlerseniz mutlaka bir uzmandan destek alın. Kendine zarar verme davranışları olursa hemen acil servisi arayın ya da gidin.

- Hayatta kalmaya dair suçluluk duygusu
- Öfke patlamaları
- Kaygı atakları
- Hissizlik, uyuşma
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma, iştahsızlık



Alan ve Rutinler Oluřturun

- Eski rutinlerinden devam edebileceklerini belirleyin (aynı TV dizisini seyretmek gibi).
- Yeni rutinler oluşturun (aynı saatte aynı yerde yemek yemek gibi).
- Evinden getirdiđi objeler, giysiler için bir alan yaratın.
- Yalnız kalma ihtiyacını fark edin, ona alan verin. Yakında olduğunuzu belirtin.
- Haberler ve sosyal medyadan olabildiğince koruyun. Kendisi izlemek istediğinde belirli sürelerde sizin eşliğinizde bilgi verici programları izlemesine fırsat verin.



Kendinizi ve Ev Halkını Koruyun



- Siz bu duyguları taşıyamadığınızı hissettiğinizde mola alın. Kendi duygularınızı paylaşmak ve destek almak için siz de yakınlarınızdan yardım isteyin.
- Evde çocuklarınız varsa onlara misafiriniz gelmeden önce durumla ilgili bilgi verin. Ne kadar süre ile kalacağı gibi net olmayan durumlarla ilgili sizin de net bir cevabınız olmadığını söyleyebilirsiniz.
- Ev halkının yaşlarına göre misafirinize destek olmak için sorumluluk verin.

