

## Travma Sonrası Büyüme II

Travmatik bir deneyimden sonra bu deneyimle başa çıkarak travma öncesinde olduğumuz duruma dönmeye çalışabiliriz. Bazen eski normalimize geri dönmemiz mümkün olmayabilir. Çünkü dış dünyadaki tehdit artık çok uzakta olsa ve güvende olsak da bu deneyimin yankılarını bedenimizde ve zihnimizde taşımaya devam edebilir; kaygılı ve öfkeli hissedebiliriz. Bazen de travmatik deneyimlerin sonrasında kendimizde, dünyaya bakışımızda ve olayları değerlendirme biçimimizde olumlu bir değişim fark edebiliriz. Böylesi değişiklikler yaratan ve travma sonrası büyüme olarak adlandırılan bu durum, psikoterapi gibi müdahaleler olmadan da gerçekleşebilir.



Travma sonrası büyüme için yapabileceğimiz farklı şeyler var;

**Duygu Düzenleme:** Travmatik bir olay sırasında bedenimiz hayatta kalma moduna geçer. Tehditten uzaklaşabilmiş olsak dahi olay sırasındaki bedensel tepkilerimizi hissetmeye devam edebiliriz. Örneğin, olay aklımıza geldiğinde kalbimiz daha hızlı atmaya başlayabilir ya da kaslarımız gerilebilir. Travmatik bir olaydan sonra zihin-beden bütünlüğü zarar görmüş olabilir. Beden farkındalığımız üzerine çalışmak, duygularımızı düzenleme konusunda bize yardımcı olabilir.

- Gerildiğimizi, kaygılandığımızı ya da sınırlı olduğumuzu fark ettiğimizde bu duyguyu bedenimizde nerede ve nasıl hissettiğimizi görebilmek için dikkatimizi bedenimize yönlendirebiliriz. Bazen yalnızca bedenimizdeki gerginlikleri fark etmek bile bu gerginliklerin azalmasını sağlayabilir.
- Düzenli olarak nefes egzersizleri yapmak, kaygılı hissettiğimiz zamanlarda kendimizi sakinleştirebilmemizi sağlayabilir.
- Fiziksel egzersiz yapmak, beden farkındalığımızı güçlendirerek anda kalmamıza yardımcı olabilir.

**Kontrol Hissi:** Travmatik olaylar, çoğunlukla beklenmediktir ve kişinin kontrol hissini elinden alır. Bu nedenle, olay sonrasında kontrolü yeniden elimize aldığımızı hissedebilmek travma sonrası büyümemize katkı sağlayabilir.

- Olay nedeniyle şartlarımız ve düzenimiz değişmiş olsa bile mümkün olduğunca olay öncesi rutinlerimize dönmek kontrolü tekrar elimize aldığımızı hissettirebilir. Örneğin, olay öncesinde akşamları yürüyüşe çıkıyordusak akşam yürüyüşlerine yeniden başlayabiliriz.
- Kontrol hissini yeniden kazanmak için aşına olduğumuz şeyleri tekrarlamak iyi gelebilir. Örneğin, bildiğimiz bir yemeği yapmak, ezbere bildiğimiz bir şarkıyı söylemek gibi.
- Travma sonrası büyüme için yapabileceklerimizi bu şekilde özetlemek mümkün. Fakat travmatik bir olayın ardından bunları yapmak ya da yapmayı denemek zorlayıcı olabilir. Böyle bir durumda neden zorlayıcı olduğu üzerine düşünmek ve eğer istersek sevdiğimizle bu durumu konuşmak iyi hissettirebilir. Son olarak, eğer günlük hayatımızı etkilediğini düşünüyorsak bir uzmandan destek almak önemlidir.

