

Türkiye Geneline Hizmet Veren Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizden Hizmet Alan Danışanlarımızın Notlarını Yayımlamaya Devam Ediyoruz

Türkiye Yeşilay Cemiyeti bünyesinde YEDAM Müdürlüğüne bağlı olarak hizmet veren 107 Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizden hizmet gören danışanlarımızın teşekkür notlarını almaya devam ediyoruz. Aldığımız bu teşekkür notları bağımlılıklar karşısında verdiğimiz emeğin ve mücadelenin en güzel ifadelerini oluşturuyor. Danışanlarımızdan gelen etkileyici notları sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.



Aralık 2024 VERİLERİ

Danışma Hattı'na
gelen çağrı sayısı

İlk defa başvuran
danışan sayısı

Takip edilen
danışan sayısı

Tütün

526

454

776

Alkol/Madde

1.114

627

2.123

Kumar/İnternet

995

862

2.525

Aralık ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **18.226** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana **1.308.833** çağrı sayısına ulaşmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.



81 il ve **KKTC**'de toplam **107** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



TRAVMA YIL DÖNÜMÜ: GEÇMİŞİN İZLERİNİ TAŞIMAK VE DUYGUSAL ETKİLERLE BAŞA ÇIKMAK



Hayatımızdaki özel anların yıl dönümleri, evlilik, doğum günü veya tanışma gibi mutlulukla hatırlanan olaylar olduğunda genellikle heyecan ve sevinçle beklenir. Ancak bizi derinden etkileyen travmatik olayların da yıl dönümleri vardır ve bu dönemler de bir anlam taşır. Travmatik olayların yıl dönümleri, bireylerin geçmişte yaşadıkları acı verici deneyimleri yeniden hatırlayarak bu olayların duygusal yükünü tekrar hissettikleri zamanlardır. Bu süreçte yaşanan yoğun duygusal tepkiler “yıl dönümü tepkileri” olarak adlandırılır. Doğal afetler gibi geniş kitleleri etkileyen olaylardan kişisel kayıplara kadar pek çok farklı durum, bu tepkilere yol açabilir ve bireylerin duygusal iyilik hâlini zorlayabilir.

Yıl Dönümü Tepkileri: Bireysel ve Toplumsal Etkiler

Travmatik olayların yıl dönümleri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kaygı, öfke ve suçluluk gibi yoğun duygusal tepkilerin yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Doğal afetler ve toplu kayıplar gibi toplumu etkileyen olayların yıl dönümleri, toplumsal düzeyde bir yas ve anma süreciyle birlikte dayanışma duygusunu da güçlendirebilir.

Kendinizi Daha İyi Hissetmek İçin Ne Yapabilirsiniz?

Travma yıl dönümleri kişiler için duygusal anlamda zorlayıcı olabilir ancak bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde atlatmak için bazı adımlar atılabilir.

1- Bu süreçte bir uzmandan yardım almak, kişinin yalnızlık hissini azaltarak duygularını anlamasına ve sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirmesine destek olabilir.

2- Sosyal destek, bireyin sevdiği ve güvendiği kişilerle iletişimde kalarak duygusal yükünü hafifletmesinde önemli bir rol oynar.

3- Günlük rutinelere devam etmeye özen göstermek, sağlıklı beslenmek, fiziksel ve duygusal iyilik hâlini destekleyebilecek adımlar atmak kişinin bu dönemi daha kolay atlatmasına yardımcı olabilir.

4- Travmatik olaylar, bireylerde ağır duygusal yükler oluşturarak alkol, tütün, madde, kumar ve teknoloji gibi bağımlılıklara yönelmelerine yol açabilir. Bağımlılık, başlangıçta geçici bir kaçış yolu sunsa da zamanla bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamını daha karmaşık bir hâle getirir.

5- YEDAM’da bağımlılıklara sıklıkla eşlik eden travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi psikolojik sorunlar için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) ve Bilinçli Farkındalık Terapisi (Mindfulness) yöntemleri kullanılmaktadır.



TRAVMA YIL DÖNÜMÜ: GEÇMİŞİN İZLERİNİ TAŞIMAK VE DUYGUSAL ETKİLERLE BAŞA ÇIKMAK



6- Bağımlı bireylere yönelik psikoterapi görüşmelerinin yanı sıra bağımlılığın bir aile hastalığı olduğu bilinciyle aile üyelerine de destek sağlanmaktadır. Ailelerle yapılan görüşmelerde, bağımlı bireye sağlıklı bir şekilde yaklaşım, iletişimi iyileştirme ve bağımlılıkla baş etme yolları ele alınmaktadır.

7- Ayrıca, aile ruhsal destek görüşmeleriyle bağımlı kişinin yakınlarının yaşadıkları ruhsal sorunlara yönelik destek sağlanmaktadır.

Burcu Sevim Tokat
Uzman Psikolog



KAYNAKÇA

Brewin, C. R., & Andrews, B. (2016). The psychology of trauma and trauma treatment. Oxford University Press.

Horowitz, M. J. (2019). Stress response syndromes: A review of current research. Harvard University Press.

Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking.

Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2019). The relationship of adverse childhood experiences to adult medical disease, psychiatric disorders, and sexual behavior: Implications for healthcare. The Permanente Journal, 23, 18-30.

Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2014). The role of trauma in the development of addiction. Journal of Trauma and Dissociation, 15(3), 257-270.

McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of stress: Implications for understanding trauma and addiction. Frontiers in Psychology, 8, 1468.

Teeson, M., & Hides, L. (2006). The role of trauma in the development of substance use disorders. Addiction Research & Theory, 14(3), 299-305.

Herman, J. L. (2015). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books.

National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020). Trauma and substance use disorders. Retrieved from <https://www.nida.nih.gov/>

Jessor, R., & Jessor, S. L. (1977). Problem Behavior and Psychosocial Development: A Longitudinal Study of Youth. Academic Press.

