

Neler Yapılabilir?

Psikolojik tedaviler arasında etkili olduğu gösterilen tedavi türü ise bilişsel-davranışçı tedavi adı verilen yöntemdir. Bu tedavide kişinin belirtilerinin sürmesine neden olan hatalı düşüncelerinin sağlıklı düşüncelerle değiştirilmesi amaçlanır. Ayrıca korku nedeniyle kaçındığı durumların üstüne gitmesi sağlanarak bu durumlarda yaşadığı korkunun azaltılması sağlanır. Psikolojik tedaviler bu konuda eğitim ve deneyimi olan psikiyatr ve klinik psikologlar tarafından uygulanır.

Travma Sonrası Stres Hastalığı, kişiye ve ailesine büyük sıkıntı veren, ancak tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Travmalardan etkilenmiş birçok kişi:

1. yaşadıklarının bir ruhsal rahatsızlık olduğunu bilmediği veya belirtileri kendi güçsüzlüğüne-eksikliğine bağladığı için,
2. sorunların tedavi edilebileceğini bilmediği için,
3. tedavi imkanlarına nasıl ulaşacağını bilmediği için,
4. maddi imkanları olmadığı için
5. sorunlarını konuşmaya utanıp sıkıldığı için veya rahatsız olduğu için tedaviye başvurmuyor olabilir.

Oysa ki bu sorunların hem psikolojik açıdan hem de ilaçla başarılı biçimde tedavisi mümkündür. Ayrıca pek çok kişi, yardım kitapçıklarını okuyarak veya sorunu yaşamış başkalarından yardım alarak bazı sorunlarının üstesinden gelebilir.

İyileşme önündeki en temel engeller olan:

- yardım aramaya çekinme,
- umutsuzluk,
- olayı hatırlamaktan kaçınma
- insanlara güvenini kaybetme ...
- aynı zamanda hastalığın da temel belirtileridir.

Bu sorunların farkına varıp, yardım aramak sorunların çözümünü kolaylaştıracaktır.