



hayatadestek



## RUH SAĞLIĞINI GÜÇLENDİRMEK: PSİKOLOJİK TRAVMA VE BELİRTİLERİ

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1948 yılında kabul ettiği tanıma göre sağlık, bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. Ruh sağlığı bu tanımın ayrılmaz bir parçasıdır.

## تقوية صحتك النفسية: الصدمة النفسية وأعراضها

وفقاً للتعريف الذي اعتمده منظمة الصحة العالمية في عام 1948 ، فإن الصحة هي حالة الشعور بالعافية من ناحية البدنية والعقلية والاجتماعية. الصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من هذا التعريف.



## Ruh sağlığı ne demektir?

## ماذا تعني الصحة النفسية؟



"Ruh Sağlığı" terimi kişinin bir bütün olarak iyi olma durumunu anlatır. Ruh sağlığımızın iyi olması sadece ruhsal sıkıntılar yaşamamak, ruhsal hastalıklara sahip olmamak anlamına gelmez, aynı zamanda fiziksel sağlığımızın iyi olmasıyla da bağlantılıdır. Kendimizle, ailemizle ve çevremizle kurduğumuz iyi ilişkilerle ve hayatımızın gündelik problemleriyle baş edebilme becerimizle ilişkilidir. Aynı zamanda sahip olduğumuz bilgi ve yetenekleri kullanabilmemizle ve kendimizi rahat, huzurlu hissetmemizle de bağlantılıdır.

Hayatımızı yaşarken birbirinden farklı zorluklarla karşılaşırız. Aynı vücudumuz gibi, duygularımız ve zihnimiz de zorluklar karşısında yeniden denge bulabilmek için çalışır. Böylelikle, bazen biz fark etmeden, zorluklar karşısında duygularımız ve zihnimiz bir zarara uğramadan kendisini düzenler.

Yere düşersek kolumuz ya da bacağımız kanayabilir ve yara zamanla kendiliğinden iyileşir. Ancak bazen yara çok büyük ya da derin olur ve iyileşmesi için doktora gitmemiz, tedavi olmamız gerekir. Benzer şekilde, bir zorlukla, sıkıntıyla, problemle karşılaştığımızda, duygularımızda ve zihnimizde küçük yaralar açılabilir ve zaman içinde kendiliğinden iyileşebilir. Ancak yaşanan zorluklar, sıkıntılar, problemlerin etkisi daha büyük ve derinse, duygularımız ve zihnimiz kendi kaynaklarıyla yarayı iyileştiremeyebilir ve bu da daha fazla sıkıntı ortaya çıkmasına yol açabilir.

يشير مصطلح "الصحة النفسية" إلى حالة الشعور الشخص بشكل جيد ككل. الصحة النفسية الجيدة لا ترتبط فقط بعدم مواجهة مشاكل نفسية ، ولا الإصابة بالأمراض العقلية ، ولكنها أيضا في نفس الوقت مرتبطة بكون صحتنا الجسدية جيدة أيضا. ترتبط بقدرةنا على التعامل مع المشاكل اليومية في حياتنا والعلاقات الجيدة التي نبنها مع أنفسنا، عائلتنا وبيئتنا. كما أنها مرتبطة في نفس الوقت مع قدرتنا على استخدام المعرفة والمهارات التي نمتلكها وشعورنا بالراحة والسلام.

خلال معيشتنا لحياتنا نواجه تحديات مختلفة. كما هو الأمر بالنسبة لجسدنا فإن مشاعرنا وعقولنا تعمل أيضا من أجل القدرة على إيجاد التوازن مرة أخرى في مواجهة الصعوبات. بهذه الطريقة ، في بعض الأحيان دون أن ندرك ذلك بأنفسنا، فإن عواطفنا وعقولنا تعيد تنظيم نفسها دون أي ضرر في مواجهة الصعوبات.

إذا وقعنا على الأرض ، فقد تنزف ذراعنا أو ساقنا وسيشفى الجرح بشكل عفوي مع مرور الوقت. ومع ذلك ، أحيانا يكون الجرح كبيرا جدا أو عميقا ، بحيث نحتاج الذهاب إلى الطبيب والخضوع للعلاج من أجل أن يشفى الجرح. وبالمثل، عندما نواجه صعوبة، مشكلة، محنة، يمكن فتح جروح صغيرة في عواطفنا وعقلنا، ويمكن لها أن تشفى عفويا مع مرور الوقت. لكن، إذا كانت تأثيرات الصعوبات والمشاكل والمحن أكبر وأعمق، قد لا تستطيع عواطفنا وعقولنا شفاء الجرح بمواردها الخاصة، مما قد يؤدي إلى ظهور المزيد من المشاكل.

**!** *Duyularımızda ve zihnimizde yara açıldığında bir uzmandan destek almamız önemlidir.*

**!** *عندما نجرح في أحاسيسنا وفي أذهاننا يكون من المهم حصولنا على الدعم من خبير.*



## Psikolojik travma ne demektir?

## ماذا تعني الصدمة النفسية؟



Psikolojik travma, yaşamımızı ve güvenliğimizi tehdit eden savaş, çatışma, doğal afet, şiddet, kaza gibi olağandışı ve beklenmedik olaylar/durumlar karşısında korku, çaresizlik, utanç ve suçluluk gibi duygular hissetmemize neden olan güçlü ve sarsıcı, duygusal ve zihinsel stres tepkisidir.

Travmaya neden olan olaylar/durumlar, deprem, trafik kazası vb tek seferde olabileceği gibi savaş, aile içi şiddet gibi tekrarlayan olaylar şeklinde de meydana gelebilir.

Travmaya neden olan olaylar/durumlar, beklenmedik ve olağandışıdır, gündelik hayatımızı ve baş etme mekanizmalarımızı sarsabilir ya da tamamen ortadan kaldıracaktır.

Bu nedenle, travmatik bir olay yaşadktan sonra korku, şok, derin üzüntü, yas gibi duygular hissedebiliriz ve bu duygularla birlikte uykusuzluk, yemek yiyememe, baş ağrısı gibi fiziksel sıkıntılar da yaşayabiliriz.

الصدمة النفسية هي رد فعل بشكل توتر عاطفي وعقلي قوي وصادم يكون سبب في شعورنا بمشاعر مثل الخوف والعجز والعار والشعور بالذنب في مواجهة أحداث غير عادية وغير متوقعة مثل الحروب والنزاعات والكوارث الطبيعية والعنف والحوادث التي تهدد حياتنا وأمننا.

الأحداث /الحالات التي تسبب الصدمات, يمكن لها أن تحدث مرة واحدة مثل الزلازل, حوادث المرور, وما إلى ذلك, كما يمكن لها أن تكون على شكل حوادث متكررة أيضا مثل الحرب, العنف المنزلي وغير ذلك.

إن الأحداث /المواقف التي تسبب الصدمات هي أمور غير متوقعة وغير عادية, ويمكنها أن تعطل أو تقضي على حياتنا اليومية وآليات مواجهة الصعوبات الحياتية.

لهذا السبب, بعد تعرضنا لحدث صادم, قد نشعر بمشاعر الخوف, الصدمة, الحزن العميق والإنهيار, كما قد نشعر بمشاكل جسدية في نفس الوقت مع هذه المشاعر مثل الأرق, فقدان الشهية, الصداع, وغير ذلك من مشاكل.



## نasil anlarız?

## كيف نفهم؟



### EĞER;

- Belirli bir süredir, herhangi bir hastalığa bağlı olmaksızın yemek yeme düzeni (sürekli yeme isteği, iştahın tamamen kapanması gibi) bozulmuşsa,
- Belirli bir süredir, herhangi bir hastalığa bağlı olmaksızın uyku düzeni (sürekli uyuma ya da hiç uyuyamama, sürekli kâbuslar görme) bozulmuşsa,
- Sürekli üzgün, huzursuz, neşesiz, yorgun hissetme durumu varsa,
- İyi hissettiren bir şey yaptıktan sonra her seferinde suçluluk ya da utanç duygusu peşirsira geliyorsa,

### إذا:

- إذا كانت عادات تناول الطعام (مثل الرغبة في الأكل المستمر, فقدان التام للشهية) قد ضعفت لفترة معينة من الزمن, من دون أن يكون ذلك مرتبط بآي مرض.
- إذا تغير نمط النوم (النوم المستمر أو عدم النوم على الإطلاق, رؤية الكوابيس بشكل مستمر) لفترة معينة من الزمن, من دون أن يكون ذلك مرتبط بآي مرض.
- في حالة الشعور الدائم بالإزعاج, الإضطراب, التعب أو الكآبة,
- في حالة الشعور بالذنب أو الخجل بعد كل مرة يقوم بها بفعل أمرا يجعله يشعر بشكل جيد,

- Rahatsız edici görüntüler ve anılar alakasız zamanlarda istem dışı akla geliyorsa,
- Evden çıkmak, kalabalık içinde olmak evden çıkmamayı isteyecek kadar huzursuz ediyorsa,
- Aile, akrabalar, yakın çevredeki kişilerle iletişim kurmakta sıkıntılar yaşıyorsa ya da iletişim kurma isteği azalmışsa,
- Her an bir şey olacaktı gibi tetikte hissediliyorsa,

- إذا كان هناك صور وذكريات مقلقة ومزعجة تتبادر إلى الذهن دون قصد في أوقات لا علاقة لها ببعضها،
- إذا كان الخروج من المنزل، والتفاعل في المجتمع يجعله مضطرباً للغاية لدرجة أنه لا يرغب في مغادرة المنزل،
- إذا كانت تتم مواجهة صعوبات في التواصل مع الأسرة، الأقارب، والناس المحيطين به أو تقليل الرغبة في التواصل،
- إذا كان يتم الشعور بالحذر دائماً وكأن شيئاً سيحدث في أية لحظة،

**!** Bu ve benzeri tepkiler birkaç aydan daha uzun sürüyorsa ve gittikçe yoğunluğu ve şiddeti artarak gündelik hayatımızı sürdürmemizi daha da zorlaştırıyorsa o zaman bir uzman desteği almak çok önemlidir.

**!** إذا كانت ردود الفعل المشابهة لهذه وغيرها قد تم مشاهدتها لأكثر من بضعة أشهر، وإذا كانت شدتها وكتافتها تزداد تدريجياً وتجعل حياتنا اليومية أكثر صعوبة، فإن الحصول على الدعم من خبير هو أمر مهم جداً.

**Savaş ve çatışmalar nedeniyle zorunlu olarak göç etmek, yeni ve yabancı bir ülkeye yerleşmek anlamına gelir. Savaş ve çatışmanın olduğu ülkede, göç yolunda ve varılan ülkede travmaya neden olan birçok olayla karşı karşıya gelinebilir. Savaşın etkilerinin yanı sıra ev, maddi gelir, meslek ve mevki kaybı, aileden ayrılma, geleceğe dair belirsizlik ruhsal olarak zorlayıcı olabilir. Aynı zamanda, yeni bir ortama uyum sağlama ve yeni beceriler kazanma (yeni bir dili, iltica süreçlerini, temel hizmetlere nasıl ulaşılacağını öğrenmek) fiziksel ve ruhsal olarak zorlayıcı olabilir. Bu dönemde fiziksel ve ruhsal sağlığınıza dikkat etmek, kendimizi ve ailemizi korumak için önemlidir.**

الهجرة القسرية التي تحدث بسبب الحروب والصراعات تعني الاستقرار في بلد جديد وأجنبي. في البلد التي تحدث فيها الحرب والصراع، قد تتم مواجهة العديد من الحوادث التي قد تسبب الصدمات على طريق الهجرة وعند الوصول إلى البلد التي يتم المهجرة إليها. وبجانب آثار الحرب، فإن خسارة المنزل، الدخل المادي، فقدان الوظيفة والمرتبة الاجتماعية، الانفصال عن الأسرة، وعدم اليقين بشأن المستقبل وغير ذلك هي أمور يمكن لها أن تشكل تحدياً نفسياً. وفي الوقت نفسه، فإن التكيف مع بيئة جديدة واكتساب مهارات جديدة (تعلم لغة جديدة، عمليات اللجوء، وتعلم كيفية الوصول إلى الخدمات الأساسية) يمكن أن يكون تحدياً جسدياً ونفسياً. خلال هذه الفترة، من المهم علينا الانتباه إلى صحتنا الجسدية والعقلية من أجل حماية أنفسنا وعائلتنا.

## BİLMELİYİZ Kİ!

Hissettiğimiz bu duygular ve yaşadığımız sıkıntılar olağandışı bir olaya/duruma verilen olağan bir tepkidir.

Herkes travmaya sebep olan bir olay karşısında aynı tepkiyi vermez. Kişilik özelliklerimiz, ailemizden ve sosyal çevremizden aldığımız destek ve inançlarımız gibi etkenlere bağlı olarak travmadan etkilenme seviyemiz değişebilir.

## يجب أن نعرف!

أن هذه المشاعر التي نشعر بها والمشاكل التي نواجهها هي رد فعل طبيعي لحدث /موقف غير عادي.

لا يعطي الجميع رد الفعل نفسه عند مواجهة حدث صادم. قد يختلف مستوى تأثرنا من الصدمة اعتماداً على ميزاتنا الشخصية، وعوامل أخرى مختلفة مثل عائلتنا، معتقداتنا والدعم الذي نحصل عليه من بيئتنا الاجتماعية.



Psikolojik destek almak bizim  
DELİ olduğumuz anlamına  
GELMEZ

حصولنا على الدعم النفسي  
لا يعني أننا مصابون  
بالجنون



Psikolojik destek almak bizim  
GÜÇSÜZ olduğumuz anlamına  
GELMEZ

حصولنا على الدعم النفسي  
لا يعني أننا  
عاجزون



Psikolojik destek almak bizim  
DESTEK sistemimizi  
GÜÇLENDİRİR

حصولنا على الدعم النفسي  
يقوي نظام الدعم  
لدينا



## Destek için nereye başvurabiliriz?

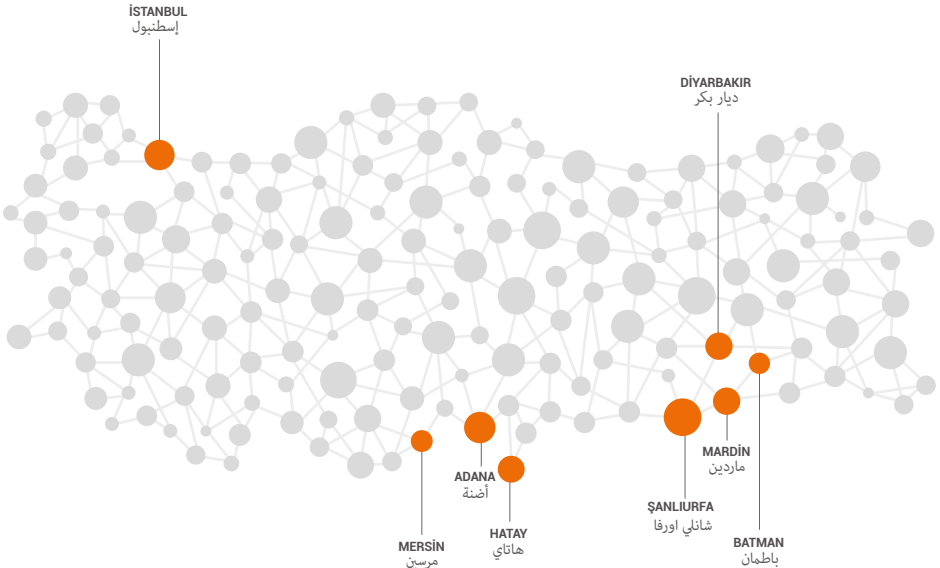
### Hayata Destek Derneği'ne;

Ruh sağlığınızla ilgili destek almak isterseniz doğrudan Hayata Destek Evine/Noktasına gelebilir ve psikologlarımızla görüşebilirsiniz.

## آين يمكننا الذهاب للحصول على الدعم؟

### إلى منظمة دعم الحياة

إذا كنتم ترغبون في الحصول على دعم لصحتكم النفسية، يمكنكم القدوم مباشرة إلى مركز/ موقع جمعية دعم الحياة والتحدث إلى مرشدين النفسيين لدينا.





## Hastanelere;

Sağlık Bakanlığı'na bağlı devlet hastanelerinin çocuk ve yetişkinler için psikiyatri servislerinden yararlanabilirsiniz. Kendi şehrinizdeki devlet hastanesinin psikiyatri hizmetinden yararlanmak için Merkezi Hastane Randevu Sistemi (MHRS) üzerinden telefonla (182) ya da internet yoluyla (<https://www.mhrs.gov.tr/Vatandas/>) randevu alabilirsiniz. Merkezi Hastane Randevu Sistemi internet sitesi Arapça dilinde de hizmet vermektedir.

**ÖNEMLİ:** Her hastanede muayene için tercüman bulunmayabilir. Tercüme desteği için kendi imkânlarınızı kullanabilir ya da Sağlık Bakanlığı'na bağlı 0 850 288 38 38 numaralı Tercümanlık Çağrı Merkezinden destek alabilirsiniz.



## Toplum Ruh Sağlığı Merkezlerine;

Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri ağır ruhsal rahatsızlıkları olan kişilerin ayakta tedavi yoluyla takip edildiği, bireysel ve/veya grup terapileri ile desteklediği, ailelerine yönelik bilgilendirmelerin yapıldığı yerel sağlık merkezleri olarak işlev görmektedir.

**İstanbul'da Küçükçekmece Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nden destek alabilirsiniz. Merkez, İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi içinde yer almaktadır.**

**ÖNEMLİ:** Toplum Ruh Sağlığı Merkezinde tercüman bulmak zor olabilir. Tercüme desteği için kendi imkânlarınızı kullanabilir ya da Sağlık Bakanlığı'na bağlı 0850 288 38 38 numaralı Tercümanlık Çağrı Merkezinden destek alabilirsiniz.



## تقديم الطلب الى المستشفيات

يمكنكم الاستفادة من خدمات أقسام الطب النفسي للأطفال وبالغين الموجودة في مستشفيات الدولة التابعة لوزارة الصحة. يمكنكم تحديد موعد عبر الهاتف (182) أو عبر الإنترنت نظام مواعيد للمستشفى المركزي (MHRS) للاستفادة من خدمات قسم الطب النفسي للمستشفى الحكومي في مدينتكم (<https://www.mhrs.gov.tr/Vatandas/>) الموقع الإلكتروني لنظام تحديد مواعيد المستشفيات المركزي متاح باللغة العربية أيضاً.

**هام:** قد لا يكون المترجم متاحاً لكل معاينة في المستشفى. يمكنكم استخدام إمكاناتكم الخاصة للحصول على دعم الترجمة أو يمكنك الحصول على الدعم من مركز الاتصال بالمترجمين ذو الرقم الصحة والذي يقع تحت إشراف وزارة 0850 288 38 38.



## مراكز الصحة النفسية الاجتماعية:

تعمل مراكز الصحة النفسية الاجتماعية كمراكز صحية محلية حيث تقوم برصد ومتابعة الأشخاص المصابين بأمراض عقلية حادة من خلال رعاية المرضى الخارجيين، دعمهم بالعلاجات الفردية و / أو الجماعية، وتقديم المعلومات المتعلقة بهم إلى أسرهم.

في اسطنبول يمكنكم الاستفادة من مركز كوجوك حكومي للصحة النفسية الاجتماعية. يقع المركز داخل مشفى الأبحاث و التعليم القانوني سلطان سليمان .

**هام:** غالباً ما يكون من الصعب العثور على مترجم في مراكز الصحة النفسية الاجتماعية. يمكنكم استخدام إمكاناتكم الخاصة للحصول على دعم الترجمة أو يمكنك الحصول على الدعم من مركز الاتصال بالمترجمين ذو الرقم 0850 288 38 38 والذي يقع تحت إشراف وزارة الصحة.

## Hayata Destek Noktalarımız

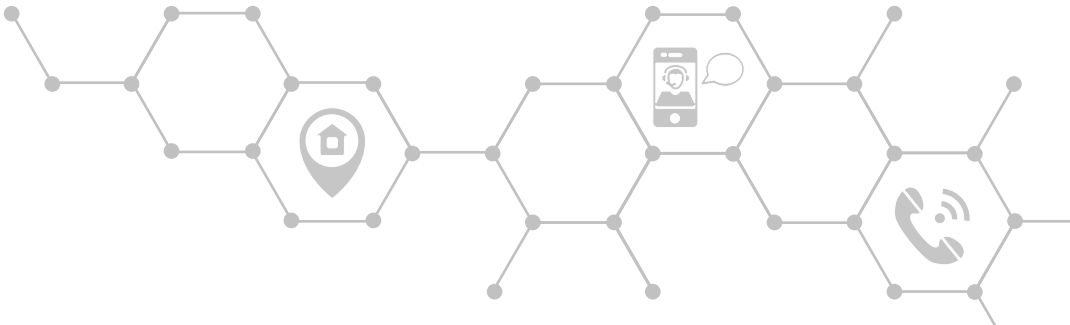
## مراكز دعم الحياة

İL / المدينة	ADRES / العنوان	TELEFON / رقم الهاتف
ADANA / أضنة	Emek Mh. Barış Blv. Güney Sanayi Evleri No: 49 Seyhan	0322 432 77 61
BATMAN / باطمان	Ziya Gökalp Mh. 80. Yıl Cd. Çağrı Apt. Altı No: 8	0488 213 11 21
DİYARBAKIR / دياربكر	5 Nisan Mah. 813 Sk. Öz Dicle Sitesi No:1 Bağlar	0538 733 92 05
DİYARBAKIR / دياربكر	Huzurevleri Mh. 47. Sk. YolKent Koop. 10. Blok Zemin Kat Kayapınar	0412 237 64 79 0549 770 70 46
HATAY / هاتاي	Pirireis Mh. 146. Sk. No:94 İskenderun	0326 614 85 38
HATAY / هاتاي	Narlıca Mh. Atatürk Cd. 95. Sk. Levent Apt. No: 3/1 Antakya	0326 221 63 76
İSTANBUL / اسطنبول	Halkalı Merkez Mh. Hürriyet Cd. 216.Çıkılmaz Sk. 1.Etap Klima Konutları No:18G Küçükçekmece	0212 697 54 35 0549 818 55 17
MARDİN / ماردين	Cumhuriyet Mh. 803. Sk. Başak Apt. No:18/B Kızıltepe	0482 312 41 49
MERSİN / مرسين	Mesudiye Mh. 5122 Sk. Dış kapı No:5/A Akdeniz	0324 336 35 31
ŞANLIURFA/شانلي اورفة	Fatih Sultan Mh. Abdullah Gül Bulvarı Akçakale	0549 814 78 11
ŞANLIURFA/شانلي اورفة	Süleymaniye Mh. Süleymaniye Cd. No:201/D Haliliye	0538 733 87 61
ŞANLIURFA/شانلي اورفة	Süleyman Demirel Mh. Adnan Menderes Cd. No:53/C Harran	0549 769 70 62

## Hayata Destek Evlerimiz

## بيوت دعم الحياة

İL / المدينة	ADRES / العنوان	TELEFON / رقم الهاتف
DİYARBAKIR / دياربكر	Huzurevleri Mh. 53. Sk. Surkent Dupleks No:11 Kayapınar	0549 832 74 94
HATAY / هاتاي	Narlıca Mh. Atatürk Cd. 95. Sk. Levent Apt. No: 3/1 Antakya	0326 221 63 76
İSTANBUL / اسطنبول	Halkalı Merkez Mh. Hürriyet Cd. 216.Çıkılmaz Sk. 1.Etap Klima Konutları No:18G Küçükçekmece	0212 697 54 35 0549 818 55 17
ŞANLIURFA/شانلي اورفة	Devteyşti Mh. Süleymaniye Cd. No:166 Haliliye	0414 351 18 82
ŞANLIURFA/شانلي اورفة	Kışla Mh. Emiroğlu Cd. No:23 Viranşehir	0549 821 95 21



## İSTANBUL HAYATA DESTEK NOKTASI

نقطة دعم الحياة في إسطنبول

Halkalı Merkez Mh. Hürriyet Cd.  
216.Çıkmaç Sk. 1. Etap Klima Konutları  
No: 18G Küçükçekmece  
+90 212 697 54 35 | +90 549 818 55 17



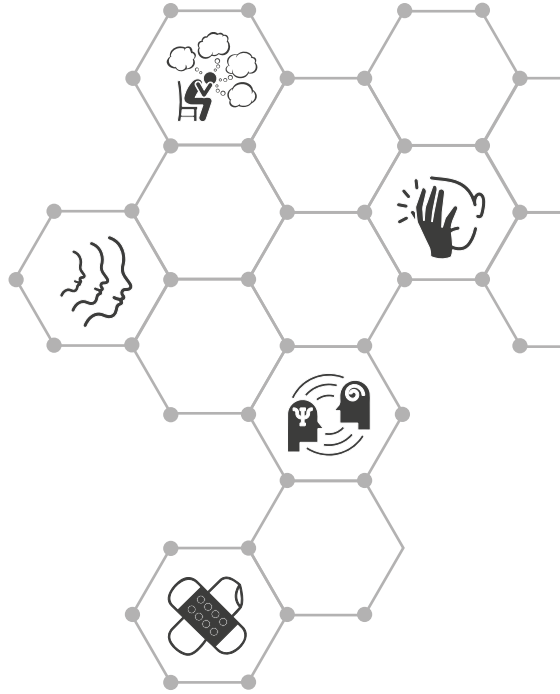
[www.hayatadestek.org](http://www.hayatadestek.org)

[/HayataDestek](https://www.facebook.com/HayataDestek)

[/Support2Life](https://www.youtube.com/Support2Life)

[/HayataDestek](https://www.instagram.com/HayataDestek)

[/Support2Life](https://www.youtube.com/Support2Life)



Avrupa Birliği  
Sivil Koruma ve İnsani Yardım  
tarafından finanse edilmektedir  
بتمويل من الاتحاد الأوروبي  
للمساعدات الإنسانية

**Diakonie**  
Katastrophenhilfe

Member of **actalliance**