

Travma Sonrası Gelişim: Bizi Öldürmeyen Şeyler Güçlendirir mi?

Günümüz dünyası her geçen gün pek çok zorlayıcı olayla karşı karşıya kalmaktadır. Gerek doğal afetler, gerekse toplumsal şiddet olayları bireylerde travmatik tepkilere neden olmaktadır. Pozitif psikoloji, bu tür olayların olumsuz yönleri ile baş etme becerisi geliştirmede önemli yer tutmaktadır. Bu bakış açısı ile yapılan psikososyal çalışmalar, bireylerin sosyal destek, geleceğe dair umutla bakabilme, güçlü yanlarını fark etmeleri gibi pozitif psikolojinin de önemseydiği kavramlara destek olmaktadır.

Psikososyal yaklaşım kapsamındaki çalışmamızın iki amacı vardır. İlki, travma yaşamış bireylerde, travma sonrası tepkileri tanıtmak, travmatik yaşantılara maruz kalmış herkesi yaşadıkları hakkında konuşmaya cesaretlendirmek ve kendilerini ifade etmeleri için yöntemler önermektir. Diğer bir amaç ise bireylerin travmatik olaylar yaşamaları bile yaşamdaki zorlu olaylara karşı kendi olumlu ve güçlü yanlarını keşfetmelerini ve psikolojik sağlıklarını desteklemektir.

Neler öğreneceğiz?

1. Travmayı ve travma sonrası görülebilecek tepkileri,
2. Travma sonrası gelişimin ne olduğunu,
3. Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönlerini,
4. Katılımcıların güçlü yanlarını fark etmelerini ve bunları gerektiğinde başa çıkma yöntemleri olarak kullanabilmelerini,
5. Olumlu başa çıkma yollarını,
6. Katılımcıların etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerinin farkına varmalarını,
7. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmeyi öğreneceğiz.