Kendi Kendine Bakım Merkezi

Breathe

The NDIS process can be a long and difficult process. It can be a confusing and overwhelming time. To take care of yourself, think about how you can best keep yourself physically and emotionally strong when applying. There are many activities and strategies you can use and what works is individual – it can range from eating well, sleeping enough, practicing relaxation, such as breathing or yoga, exercising and allocating time for fun activities in your life. Think about what has kept you well in the past and be aware of what has made you feel stressed or unwell in the past. Ask yourself the question – what keeps me happy, healthy and safe? You may want to consider:

Take a Break – Check in with Your Body

Make a Self-Soothing Kit

Explore Meditation and Mindfulness

Join a Forum - Talk to Peers about our Experience

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Endişeli Öfkeli Umutlu Depresif Kafam Karışık

Endişeli hissetmeniz normaldir… Bu süreç strese yol açabilir. NDIS sürecinin yol açabileceği sıkıntı ve stresle baş etmek için bilinçli farkındalık ve diğer teknikleri keşfetmeyi deneyebilirsiniz. Sizi destekleyebilecek pek çok kaynak vardır:

Meditasyonu keşfedin

Bilinçli farkındalığı keşfedin

Arada sırada öfkeli hissetmeniz ve hayal kırıklığına uğramanız normaldir. Bu süreç sizi sinirlendirebilir, NDIS başvurunuzun reddedilmesi sizi öfkelendirebilir veya ihtiyaçlarınızın başvuru ve planlama süreçlerinde dikkate alınmadığını hissedebilirsiniz. Öfkelendiğinizde bedeninizin verdiği tepkileri (örneğin dişlerinizi sıkmanızı) kendinize hatırlatın, böylece tepki vermeden önce hazırlıklı olabilirsiniz. Kimi zaman biraz dışarı çıkıp su

içmek, banyoya gitmek veya yüzünüze biraz su çarpmak da iyi gelebilir. Bedeniniz dinginleştiğinde saldırganlaşmadan, kendinize güvenerek iletişim kurmanız kolaylaşır.

Böyle hissetmenizin nedenine bağlı olarak, işinize yarayabilecek birkaç yöntem olabilir:

Meditasyon

Öfke yönetimi teknikleri

Öfkeyle başa çıkmak için 5 yol

Başka hangi desteklere ulaşabileceğinizi öğrenin

Şikâyette bulunmanız gerekip gerekmediğini değerlendirin

Umutlu hissetmeniz ne güzel! Şimdi kendinize bakma alışkanlıklarınıza yenilerini eklemenin tam zamanı.

Kendiniz için keşfedin: Hemen bugün başlayabileceğiniz kendi kendinize bakma hedefleriniz nelerdir?

Umut ve hayallerinizi keşfedin: Bunun için reimagine.today çalışma kitabını kullanabilirsiniz.

Çalışma Kitabını indirin

Düşünün: Şu an NDIS planınızda yeni bir adım atmak için doğru zaman mı?

Kendinizi kötü hissetmenize üzüldük. Güvendiğiniz birine ulaşmaya ve onunla konuşmaya ne dersiniz?
Şu anda işinize yarayabilecek bazı bağlantılar şunlardır:

Bilgi

Destekler

Bu sürecin kafa karıştırıcı ve bunaltıcı olabileceğini biliyoruz. Güvendiğiniz birine bu konuda içinizi dökmeyi düşündünüz mü?
İsterseniz çalışma kitabımızın desteğiyle adım adım gitmeyi de deneyebilirsiniz.

Çalışma Kitabını indirin

NDIS katılımcılarından öneriler

Bu videonun deşifre edilmiş metnine buradan ulaşabilirsiniz: Öneriler Metni

Benzer deneyimlerden geçenlerden öneriler

- Kendinize şefkatle yaklaşın. Mümkün olduğunca gününüzü, stresi en aza indirecek şekilde planlayın. Doktor randevusuna gittiğiniz günlerin verimsiz veya rahatsız geçeceğini biliyorsanız, randevudan önce hazırlanmanız ve randevudan sonra sizi rahatlatacak bir şey yapmanız için kendinize zaman tanıyın.
- Güvendiğiniz ve ne istediğinizi anlayan bir savunman, bakıcı, destek çalışanı veya sizin deneyimlerinizi yaşayan bir kişiden başvuru ve planlama sürecinde destek alın. Bu kişi, hayatınızda endişe veya stres

yaratan belge toplama ve form doldurma işlerini tamamlamanıza yardımcı olabilir.
- İçinde bulunduğunuz durumu ve istediğiniz desteği açıklamanıza yardımcı olabilecek bir savunmanı veya destek kişisini erişim ve planlama görüşmelerinize götürün. Size destek olacak kişi veya savunman, planlayıcının hedef ve isteklerinizi anlamasını sağlayabilir. Görüşme öncesinde bu kişiyle konuşarak ne yapmasını veya ne söylemesini istediğinizi ona anlatın. Bu kişinin görüşmede sessiz kalmasını ve yalnızca moral desteği vermek üzere yanınızda bulunmasını da isteyebilirsiniz. Bu kişiden, söylemeniz gereken ancak unuttuğunuz konuları veya konuşurken nerede kaldığınızı hatırlatmasını da isteyebilirsiniz. Ya da sizin adınıza konuşmasını isteyebilirsiniz. Buna görüşmeden önce karar vermeniz iyi olabilir. Böylece isteklerinizin anlaşılması için birlikte hazırlanabilirsiniz.
- Birinden, tüm bilgileri okurken yanınızda olmasını, NDIS dilini ve ayrıntılarını açıklamaya yardımcı olmasını isteyin.
- Benzer tecrübelerden geçenlerin kurduğu ağlarla ve NDIS'ye başvuran başkalarıyla iletişime geçin. Bu süreçlerin onlar için nasıl işlediğini öğrenin. Böylece hem başvuru sürecinize hazırlanmanızda hem de onlar için işe yarayan ipuçlarını öğrenmede yardım alabilirsiniz. Sizin başınızdan geçenleri yaşayan, şu anda yaşadıklarınızı anlayan ve ileride neler bekleyebileceğinizle ilgili fikir verebilecek kişilerle konuşmak güveninizi tazeleyebilir.
- Konuşmak yerine yazmak sizin için daha kolaysa, mümkün olduğunca not alın ve bunları Ulusal Engellilik Sigortası Ajansı çalışanlarına veya Yerel Alan Koordinatörünüze gösterin.
- Arkadaşlarınızla, aile bireylerinizle, destek çalışanlarıyla, danışmanla, psikologla veya benzer tecrübeler yaşayan kişilerle bir araya gelerek sorular sorun.
- Uykunuzu iyi almanız önemlidir. İşinize yarayabilecek bazı internet siteleri: https://mensline.org.au/wp-content/uploads/2017/10/MLA-Self-Care-Toolkit-Better-Sleeping.pdf

Benzer deneyimlerden geçen kişilerden destek alın

Kendi kendine bakım için, benzer deneyimler yaşamış kişilerden destek almak önemlidir. Buna akran desteği de denir. Akran desteği, insanların birbirine yardım etmek için bilgilerini, deneyimlerini, hislerini, sosyal ya da pratik ipuçları paylaşmasıyla olur. Akran desteğine, burada sayılan akıl sağlığı rahatsızlıklarını bizzat yaşamış kişilerle çalışan kurumlarla iletişime geçerek ulaşılabilir.

NDIS ve akıl sağlığıyla ilgili bulunabilecek diğer akran desteklerine Facebook'tan ulaşılabilir. Facebook veya başka sosyal medyaları kullanmıyorsanız belki de hedeflerinizden biri bunları öğrenmek olabilir. Facebook, yeni şeyler öğrenmenin ve yeni arkadaşlar edinmenin yollarından biridir.

Güvenli hikâye anlatımı

Kendi hayatınızın uzmanı olduğunuzu unutmayın. Deneyimleriniz, iyi olmanız için hangi desteklere ihtiyaç duyacağınızı ve iyileşme yolculuğunuzda size neyin destek olabileceğini bilmenizde uzmanlaşmanızı sağlar.

NDIS'ye başvuru sürecinizin bir parçası olarak koşullarınızla ilgili kişisel bilgilerinizi ve hangi hizmetlerin hayatınızı iyileştireceğini düşündüğünüzü paylaşmanız gerekecektir. Bu nedenle hikâyenizi birden fazla kez aile doktorunuza, Yerel Alan Koordinatörünüze, Ulusal Engellilik Sigortası Ajansı planlayıcısına, ayrıca karar almanızı desteklemesi için seçtiğiniz kişiye anlatmanız gerekebilir. Bunlar, NDIS'ye her ulaştığınızda (erişim talebinde bulunduğunuzda ve planlama sürecinde) olabilir.

Reimagine.today çalışma kitabını (veya Uygulamasını) tamamlamanız, erişim ve planlama süreçlerinizde hikâyenizi tekrar tekrar anlatma ihtiyacını azaltabilir. Çalışma kitabınızı, sizinle ilgili bilgi almak isteyen kişilerle paylaşabilirsiniz.

Akıl sağlığınızın günlük hayatınızı ve kişisel olarak sizi nasıl etkilediğiyle ilgili konuşmanız, ayrıca en iyi ve en

kötü günlerinizdeki destek ihtiyaçlarınızın ne olduğunu belirlemeniz gerekebilir. İyi durumda olmadığınız bir dönemi hatırlamanız ve sizin için zorlu, hatta travmatik olabilecek bu deneyimi defalarca anlatmanız gerekebilir.

Kimi zaman deneyimlerinizin ayrıntılarına girmeniz gerekebilir veya bu ayrıntılara girmek isteyebilirsiniz. Konuştuğunuz bazı kişilerin zamanı kısıtlı olabilir veya bu kişiler sizi dinlemiyor veya hikâyenizi anlamıyor gibi görünebilirler. Hayatınızdaki acı verici veya travmatik olayları yeniden anlatmanız gerekirse bu deneyim size dayanılmaz gelebilir. Bu nedenle güvenli hikâye anlatımı ve hikâyenizi güvenli olmayan bir şekilde anlatma riskinin yönetilmesi için stratejiler uygulamak önemlidir.

Bu önemli kaynak, hikâyenizi güvenle anlatmanızla ilgili daha fazla bilgi almanıza yardımcı olabilir: "Aklımızdan Geçenleri Söylemek: Hikâyelerimizi nasıl kullandığımıza dair bir rehber" www.ourconsumerplace.com.au

Doktorunuzun iyi olması

Aile doktorunuzla veya diğer hizmet sağlayıcılarla düzenli iletişimde olmanız kendinizle ilgilenmenize yardımcı olabilir. Akıl Sağlığı Bakım Planınız yoksa bir plan hazırlamak için aile doktorunuzla (GP) görüşebilirsiniz. Böylece akıl sağlığı bakımı ve tedavisi almak ve bir psikologla görüşmek için yardım alabilirsiniz. Akıl Sağlığı Bakım Planlarıyla ilgili daha fazla bilgi almak için lütfen aşağıdaki internet sitesini ziyaret edin: www.health.gov.au

Diğer Yararlı Kaynaklar

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)
Davranışsal Etkinleştirme - eğlencesi ve başarım
Wellways - Maneviyat (Spiritüellik)
Düşünceleri İzleme
Akıl sağlığını düşünme - Toparlanma
Sıkıntılara Dayanma
Topraklanma (Grounding) Egzersizleri
Sağlıklı Zihin - Kolay Okunan Akıl Sağlığı aracı

no results