

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU



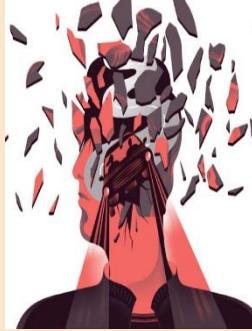
Beklenmedik bir şekilde gelişerek günlük rutin işleyişi ve işlevselliği bozan, dehşet, endişe, çaresizlik ve panik yaratan, kişinin yaşamını ruhsal

olarak altüst eden deneyimler “travmatik yaşantılar” olarak adlandırılmaktadır.

Ruhsal travma, kişinin travmatik yaşantısı ve bu yaşantılar sırasında ve sonrasında geliştirdiği tepkileri kapsamaktadır.

Hangi Olaylar Ruhsal Travmaya Yol açar?

- *Ciddi-ölümcül hastalıklara yakalanma
- *Beklenmedik ölümler
- *Savaş
- *İşkence
- *Cinsel istismar ve taciz
- *Doğal afetler (deprem, sel, yangın)
- *Kazalar (iş, trafik)
- *Aile içi şiddet



Travmalardan etkilenmiş birçok kişi:

Yaşadıklarının bir ruhsal rahatsızlık olduğunu bilmediği veya belirtileri kendi güçsüzlüğüne, eksikliğine bağladığı için, sorunların tedavi edilebileceğini bilmediği için, tedavi imkanlarına nasıl ulaşacağını bilmediği için, maddi imkanları olmadığı için, sorunlarını konuşmaya utanıp sıkıldığı için veya rahatsız olduğu için tedaviye başvuramamaktadır.

Duygusal Tepkiler

- Kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme
- Öfke
- Huzursuzluk
- Üzüntü, depresyon
- Rahatsız edici rüyalar
- Suçluluk
- Umutsuzluk
- İzole olmuş, kaybolmuş, tükenmiş hissetme

Davranışsal ve Sosyal Tepkiler

- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- Yaşananları sürekli anlatma isteği
- İletişim güçlükleri
- Öfke patlamaları,
- Sık sık tartışmalara girme
- Ağlama nöbetleri
- Yeme alışkanlıklarının değişmesi
- İş başarısında azalma
- Alkol, sigara ya da ilaç kullanımında artış
- Sosyal içe çekilme
- Anıları canlandıran yerlerden ya da etkinliklerden kaçınma

Zihinsel Tepkiler

- Bellek sorunları
- Kafa karışıklığı
- Düşünme ve kavramada yavaşlık
- Hesaplama, öncelikleri belirlemede ve karar vermede güçlük
- Dikkati toplamada sorunlar
- Sınırlı dikkat süresi
- Nesnelliğin zayıflaması
- Sürekli olarak olay hakkında düşünme

Fiziksel Tepkiler

- Aktivite azalması ya da artması
- Dinlenememe
- Yeme alışkanlıklarının değişmesi
- Uyku alışkanlıklarının değişmesi

Travmaya bağlı stres tepkilerinin şiddeti ve süresi, maruz kalan kişi, olay ve olay sonrası ile ilgili çeşitli etmenlerle şekillenir. Travmayla başa çıkmada yardımcı etmenler:

Kişisel değişkenler

- Yetişkin olmak
- Travma öyküsünün olmaması
- Psikiyatrik hastalık öyküsünün olmaması
- Ailede psikiyatrik hastalık öyküsünün olmaması
- Sosyoekonomik sorunun olmaması
- Eğitimli olmak

Olaya bağlı değişkenler

- Yaşama yönelik tehdidin ciddiyeti
- Olay sırasında duygusal hissizleşme ya da donakalma
- Aşırı yoğun duygular yaşama (örneğin;panik)
- Tehdide yakın olma
- Yaralanma

Olay sonrasına bağlı değişkenler

- Güçlü sosyal ve duygusal destek
- Toplumsal destek
- Travmaya bağlı yaftalamanın olmaması
- Finansal kaynaklara erişim
- Sosyal yapının ve altyapının travmadan etkilenmemesi
- Başka stres kaynaklarının olmaması
- Olayın medya tarafından ele alınışında düşmanca dil kullanılmaması

Kendiniz İçin Yapabilecekleriniz

- Öncelikli olarak yeme, uyku, sağlık gibi fiziksel ihtiyaçlarınızı yeterli ölçüde karşılamaya özen gösterin.
- Travmatik olaydan sonra fiziksel ve ruhsal olarak daha güvende hissedeceğiniz yerlerde olmaya çalışın.
- Kişisel direncinizi artıracak kaynaklarınızı değerlendirin.
- Travmaya maruz kalmak, olayları değerlendirmede çarpıtmaya neden olmaktadır. Bu nedenle olayları daha nesnel değerlendirebilecek birinin desteğini almak önemlidir.
- Travma sonrası süreçte rol model olabilecek kişileri belirleyebilir ve onları örnek alabilirsiniz.
- Travmayı hatırlatan şeylerden kaçınmak, kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede işe yaramaz. Kaçınmak yerine hazır hissettiğinizde onlarla yüzleşin. Kendinize hatırlamak, kızmak, üzülme için izin verin.
- Travma yaşantısının sizi nasıl etkileyebileceği hakkında bilgileneniz ve yaşadığınız hislerin farkına varmanız bunların normal olduğunu kabul etmenizi sağlayacaktır, bu hislere dayanmanızı kolaylaştıracaktır.
- Yaşadığınız olayı konuşmaktan kaçınmayın, istediğinizde duygu ve düşüncelerinizi çevrenizdekiler ile paylaşın.
- Travmatik yaşantıdaki hatırlamadığınız boşlukları bulmak için kendinizi aşırı zorlamayın.
- Yalnız kalmayın. Sosyal destek, yeniden bağ kurmak ve temel güven duygusunu onarmak için gereklidir.
- Kendinizi ifade etmek için alternatif alanlar yaratın. Yazmak (mektup ya da rüya günlüğü gibi) en etkili yollardan biridir.
- Travmatik yaşantıdan kaçınmak kadar ona saplanıp kalmak da baş etmeyi güçleştirir. Bu nedenle, sadece bu konu hakkında düşünmek, okumak,

izlemek ve konuşmak yerine hislerinizi ve düşüncelerinizi doğal akışına bırakmaya çalışın.

- Her ne kadar hayatta kontrol edemediğimiz şeyler olsa da kontrol edebildiğimiz alanlar olduğunu unutmayın.
 - Ne kadar sarsıcı olursa olsun, yaşadığınız bir deneyim ile ilgili algınızın tüm yaşantınızı şekillendirmesine izin vermeyin.
 - Yaşamınızın anlamını her zaman yeniden kurgulayabilirsiniz; geleceğe yönelik planlar yapmaya çalışın.
 - Kötü olasılıklar üzerine düşünmekten ya da abartılı senaryolar kurmaktan kaçının. Gerçeklere dayanan, gerçekçi önlemler almak sizi hem fiziksel hem de ruhsal olarak koruyacaktır.
 - Günlük planlarınıza tüm aile üyelerini katın ve birlikte çeşitli aktiviteler yapın.
 - Bazı durumlarda, sarsılan düzen ve adalet duygunuzu geri kazanmak için toplumsal ve hukuki yollardan da yardım aramak gerekebilir. Ancak, bu sürecin sizi yeniden travmatize etmeyecek bir şekilde düzenlenmesi önemlidir.
 - Kendinize zarar verecek şeyler yapmaktan kaçının.
 - Bağımlılık yapabilecek maddelerden uzak durun.
- Bunları uygulamakta güçlük çekiyorsanız mutlaka profesyonel yardım alınız.

Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)
e-posta: adugenc@adu.edu.tr
İnternet adresi:
<http://www.akademik.adu.edu.tr/aum/adugenc>
facebook.com/adugenctr
instagram.com/adugenctr
twitter.com/adugenctr

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

GENÇLİK SORUNLARI
ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

ADÜ-GENÇ



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU