

Psikolojik Travma Nedir?

Hayatımızın günlük akışı içinde, beklemediğimiz anda, bizi korkutan, dayanma gücümüzü zorlayan veya aşan, çoğu zaman beklenmedik olayların yol açtığı etkileri travma olarak tanımlayabiliriz

Travmatik olayları, bizleri duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak olumsuz etkileyen, baş etmekte zorlandığımız ve hayatımıza uyum sağlamamızı zorlaştıran olay ve durum olarak düşünebiliriz.

Travmatik olayların kişinin, fiziksel bütünlüğünü, yaşamını ya da sevdiklerini tehdit edici bir yapısı bulunmaktadır.

Travmatik olaya maruz kaldıktan sonra hayatımızı devam ettirmemizi sağlayan işlevlerimiz büyük oranda hasara uğrayabilir.

Bu travmatik olayların tek başımıza üstesinden gelmek zor olabilir ama psikolojik destekle bu mümkündür.

TRAVMAYA NEDEN OLABİLECEK DURUMLAR

- Ayrılık
- Boşanma
- Ani ölümler
- Şiddete maruz kalmak
- Fiziksel istismar
- Duygusal istismar
- İş kaybı
- Trafik kazası
- Ameliyat olmak
- Savaşlar
- Doğal afetler



Vücudumuzda sempatik ve parasempatik olmak üzere iki temel sinir sistemi bulunmaktadır.

Travmatik bir olaya maruz kaldığımız zaman kaç, savaş ya da don olarakta bilinen sempatik sinir sistemimiz aktive olma eğilimindedir.

Bu tepkiler vücudumuzun doğal tepkileridir ve hayatta kalmamızı, zarar görmemizi engellerler.

Travmatik deneyimlere maruz kalan kişiler bu durumlardan farklı şekillerde etkilenebilir.

Bu etkileri duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel olarak dört ayrı başlıkta ele alabiliriz.

TRAVMA SONRASI TEPKİLER

Fiziksel Tepkiler: Baş ağrısı, baş dönmesi, halsizlik ve yorgunluk, iştahta azalma ya da artma, genel olarak sağlık durumunda kötüleşme, somatik belirtiler

Davranışsal Tepkiler: Uyku düzeninde bozulmaların olması, uyku sırasında kabuslar görmek, sürekli tetikte hissetme, travmatik olayı hatırlatıcı unsurlardan kaçınma, sosyal ortamlardan uzaklaşma ve içe kapanma, alkol ve madde kullanımı

Duygusal tepkiler: Güvende hissetmemek, derin üzüntü, çaresizlik, öfke, umutsuzluk, karamsarlık, suçluluk, olumlu duyguları hissetmekte zorluk

Bilişsel tepkiler: Dikkat ve konsantrasyon sorunları yaşamak, karar vermede zorluklar, rahatsızlık veren anıların akla gelmesi, sürekli tehlikelerden korunma planları yapmak



Hazırlayanlar
Bermal Demir
Sevcan Aktaş