

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ

TRAVMA

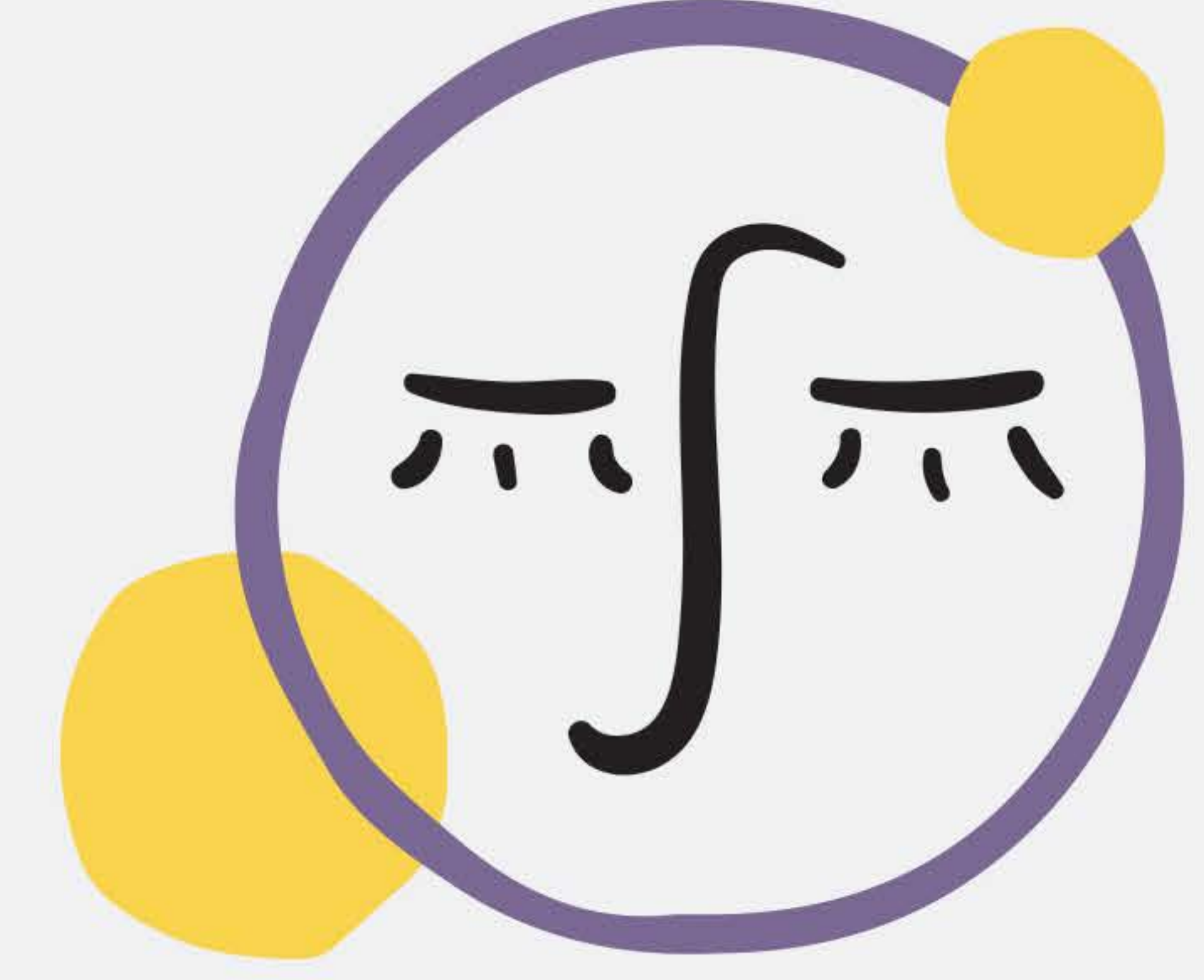


www.bau.edu.tr

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU GLOBAL **TURQUALITY**



İçindekiler

- 02-08 Travmatik Yaşantıların Ardından:
Değişimler, Zorluklar ve Baş Etme Yöntemleri
- 09 Destek Alma
- 10 Kaynakça

Travmatik Yaşantıların Ardından: Değişimler, Zorluklar ve Baş Etme Yöntemleri

Travma Nedir?

Kişinin (veya bir yakınının) hayatını veya fiziksel bütünlüğünü tehlikeye atarak korku, dehşet ve çaresizlik hislerine yol açan yaşantılara "travma" adı verilir. Travmatik olaylar temelde ikiye ayrılır: Doğal yollarla gerçekleşen travmalar ve insan eliyle gerçekleşen travmalar. İlk gruba örnek olarak doğal afetler, kazalar, ağır hastalıklar, yakın birinin ani veya erken yaşta kaybı; ikinci gruba örnek olarak ise savaş, saldırı, fiziksel veya cinsel şiddet ve istismar verilebilir. Bir zamanlar travmatik olayların sıra dışı olaylar olduğu düşünülürdü; oysa artık bilinen şudur ki, travmaya yol açan durumların çoğu (şiddet gibi) oldukça yaygındır. Özellikle erken çocukluk dönemlerinde ciddi boyutta ihmale maruz kalmak da travmatik olarak ele alınır.

Yanlış Bilinenler!

Bir durumun "travma" olarak adlandırılabilmesi için ciddi bir hayati tehdit arz etmesi ve buna yüksek yoğunlukta korku, dehşet, güçsüzlük, çaresizlik ve sıkışıp kalma duygularının eşlik etmesi gerekir. Ailede boşanma, sevgiliden ayrılma veya okuldan atılma gibi çeşitli stres verici durumlar da acı verici olabilmekle birlikte, bedensel bütünlüğe saldırı içermedikleri sürece çoğunlukla travmatik olarak ele alınmazlar.

Travmatik Olayların Ardından En Sık Yaşanan Zorluklar

Kaygı ve korkular, uykusuzluk veya aşırı uyku, öfke patlamaları ve her an "patlayabilecek gibi" hissetme, dünyadan ve diğer insanlardan kopuk ve gerçek dışı hissetme, belirli durumlara karşı aşırı hassasiyet ve huzursuzluk, rahatsız edici anıların istemsizce gözün önüne gelmesi veya bu anıları yeniden yaşıyor gibi hissetme, her an tetikte olma ve kötü bir şey olabilirmiş gibi hissetme, girişkenlik gösterememe ve fazlasıyla edilgen kalma, yeme sorunları, belirli eylemleri tekrarlamak zorunda hissetme, riskli davranışlarda bulunma ve kendini tehlikeye atma ya da bir şekilde tekrar tekrar tehlikeli durumlarda kendini bulma, kendine zarar vermek isteme, dikkatini toplamada ve sürdürmede güçlük, sevilmezlik hisleri, kendini güvende hissedememe, zararlı maddeler kullanma, aşırı yoğun çalışma, kendini yalnız ve dünyadan tecrit edilmiş gibi hissetme.

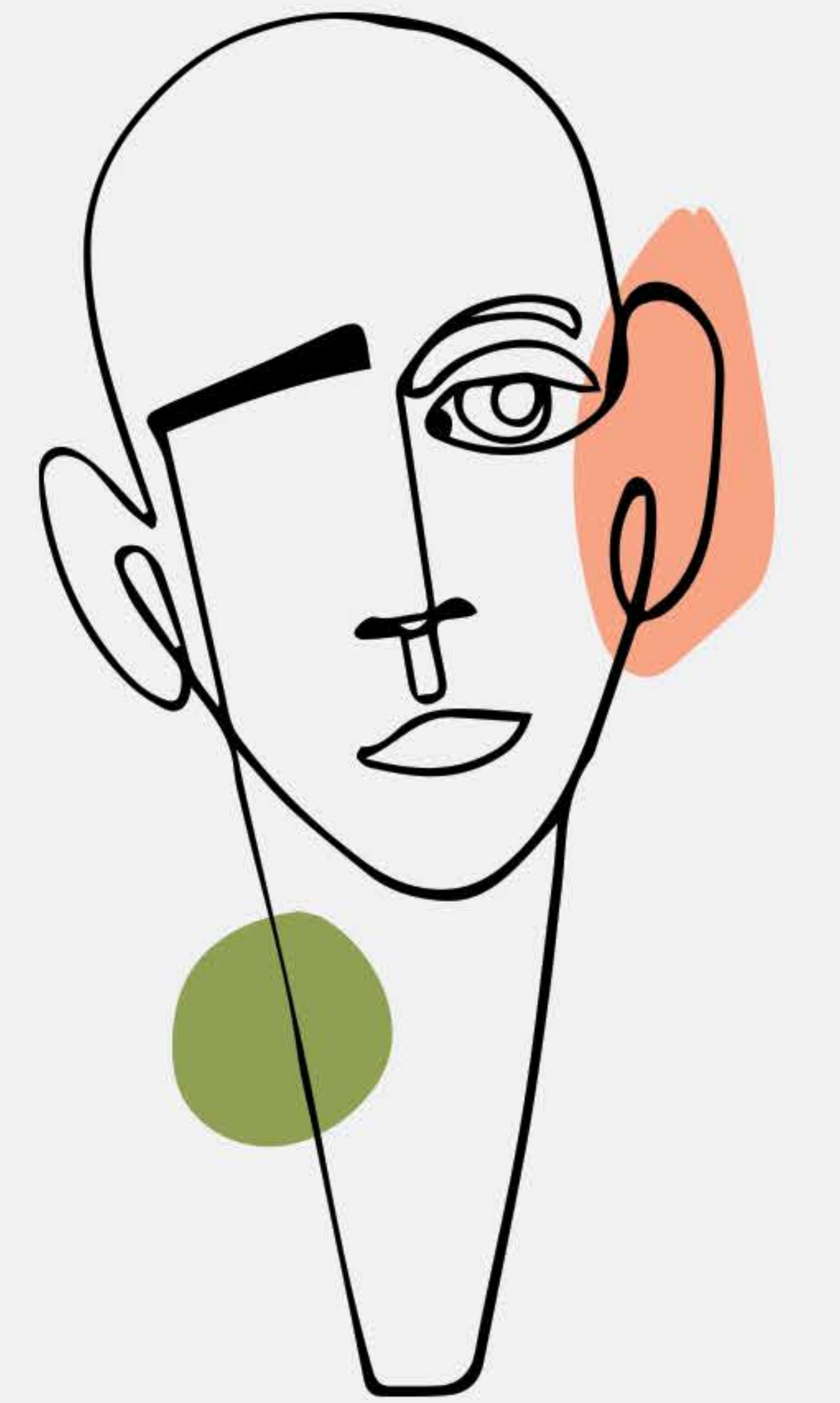


Travmatik olay hayatın sürekliliğinde bir kırılma yaratır, kuralları bozar. Travmatize olan bir kişi, hayatının artık belirli ve önceden tahmin edilebilir bir düzen içinde ilerlemediğini, her an her şeyin olabileceğini hissetmeye başlar. Geçmişle arasında bir kırılma hisseder, tamamen değişmiş, bambaşka bir kişiymiş gibi hissedebilir. Kontrol edemediği ve etkileriyle başa çıkamadığı bir olay karşısında kendisini tamamen güçsüz ve çaresiz hisseder. Kendisine ve başkalarına dair güveni sarsılır; dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair inancını kaybeder. Olanlardan kendisini korumadıkları için bir yandan başkalarına kızıp, bir yandan kendisini de sorumlu ve suçlu hissedebilir.

Başkalarından tamamen farklı, dolayısıyla kimse tarafından anlaşılabilir ve yalnız hissedebilir. Bir yandan da duyuşal deneyimini söze dökmekte zorlanır. Travmatik yaşantıyı zihninde bir yere yerleştirmekte zorlanır ve hafızayla ilgili çeşitli sorunlar ortaya çıkar. Travmatik olaylardan sonra stres bozukluğu geliştiren kişilerin yaşadığı zorluklar arasında en temel olanları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Kişi olayı tekrar tekrar yaşıyormuş gibi hissedebilir. Olaya dair anılar, görüntüler aniden gözünün önüne gelebilir, olayın içerdiği duyular (sesler, kokular vb.) bir anda hissedebilir veya olaya dair düşünceler davetsizce aklına düşebilir. Tekrarlayan kabuslar görebilir. Olayın o sırada tekrar gerçekleşmekte olduğunu hissedebilir ve buna bağlı çeşitli tepkiler verebilir. Buna flashback ismi verilir. Travmatik olayın kendisi kopuk parçalar hâlinde anımsanabilir. Bütün bunlar travmanın hafızaya –ve bedene- sıra dışı kaydedilme şekliyle ilgilidir.

- Hisleri geniş bir yelpazeden ziyade kısıtlı bir şekilde deneyimlemeye başlamış ve genel olarak donuk ve tepkisiz hissediyor olabilir. Sevgiyi ve yakınlığı hissetmek böyle zamanlarda özellikle zor olabilir. Başkalarıyla iletişime geçmekten kaçınabilir. Bir zamanlar yakın olduğu kişilerin yanında dâhi kendisini yabancı gibi hissedebilir, kimsenin kendisini anlamayacağını, sonsuza kadar değişmiş olduğunu ve başkalarından tamamen farklı olduğunu hissedebilir. Mizah, oyun ve hayal kurma zor gelebilir.



• Kişi, kendisine olanları hatırlatan kişi ve yerlerden kaçınmaya başlayabilir, bunlarla karşılaştığında vücudunda engel olamadığı fizyolojik tepkiler (kalp çarpıntısı, terleme, bedenin tetikte olması, tedirginlik vb.) olabilir. Olayla ilgili her tür anıdan ve duygudan kaçınmaya, düşünmemeye, hissetmemeye ve hatırlamamaya büyük çaba harcıyor olabilir. Bunların amacı travmayla birlikte ortaya çıkan rahatsız edici hisleri engellemektir, ancak bu strateji kısa dönemde işe yarasa da ne yazık ki uzun vadede kişinin hayatında ciddi bozulmalara yol açacaktır. Travmanın yol açtığı duyguları çözmeye değil ertelemeye yönelik olmasının yanı sıra, kaygıyı artırarak farklı travmatik belirtileri pekiştirebilir, bir yandan da kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiler.

Bir Takım Faydalı Ek Bilgiler:

1. Yaşadığınız korkuların, huzursuzlukların ve bunların bedensel karşılıklarının bir sebebi ve bir ismi var: Kaygı. Travma sonrası zorluklar bu sebeple kaygı bozuklukları başlığı altında toplanmışlardır. Kaygı, tehlikeye karşı geliştirilen işlevsel ve gerekli bedensel tepkilerden doğar. Ancak tehlike geçtiğinde vücut hâlâ bu tepkileri vermeyi sürdürüyor ve bu yüzden kişinin hayatında zorluklara yol açıyorsa, bu bir sorundur. Kendinize bu semptomların travma sonrası dönem için yaygın semptomlar olduğunu, delirmeniz anlamına gelmediğini ve ilk birkaç ay içinde geçmesinin yüksek ihtimal olduğunu hatırlatabilirsiniz. Eğer hafiflemiyorlarsa, destek almanız önerilir.

2. İyileşmek demek, olaya dair anıların aklınızdan tamamen silinmesi ve onları tamamiyle unutmanız demek değildir. Daha çok olayın etkileriyle, hayatınızı sekteye uğratmadan ve yoğun duygularla daimi olarak boğuşmaya mecbur kalmadan başa çıkabilmeye başlamanız anlamına gelir. İyileşmede temel bir adım olarak bahsedilen "güçlenme" de etkilenmemek, üzülmemek, korkmamak anlamına gelmez; son derece doğal olan bu duygularla baş edebilmek anlamına gelir.

İyileşmek bir süreçtir, zaman alır ve adım adım ilerleyebilir. Bir anda her şeyin eskisine dönmesi, iyi ve hayal edildiği gibi olması gerçekçi bir beklenti değildir; ancak adım adım ilerlemek bile kişinin hayatında rahatlamalara yol açacaktır. Bunu aklınızda tutmanız kontrolü yeniden elinize almaya başladığınızı size hatırlatacaktır.

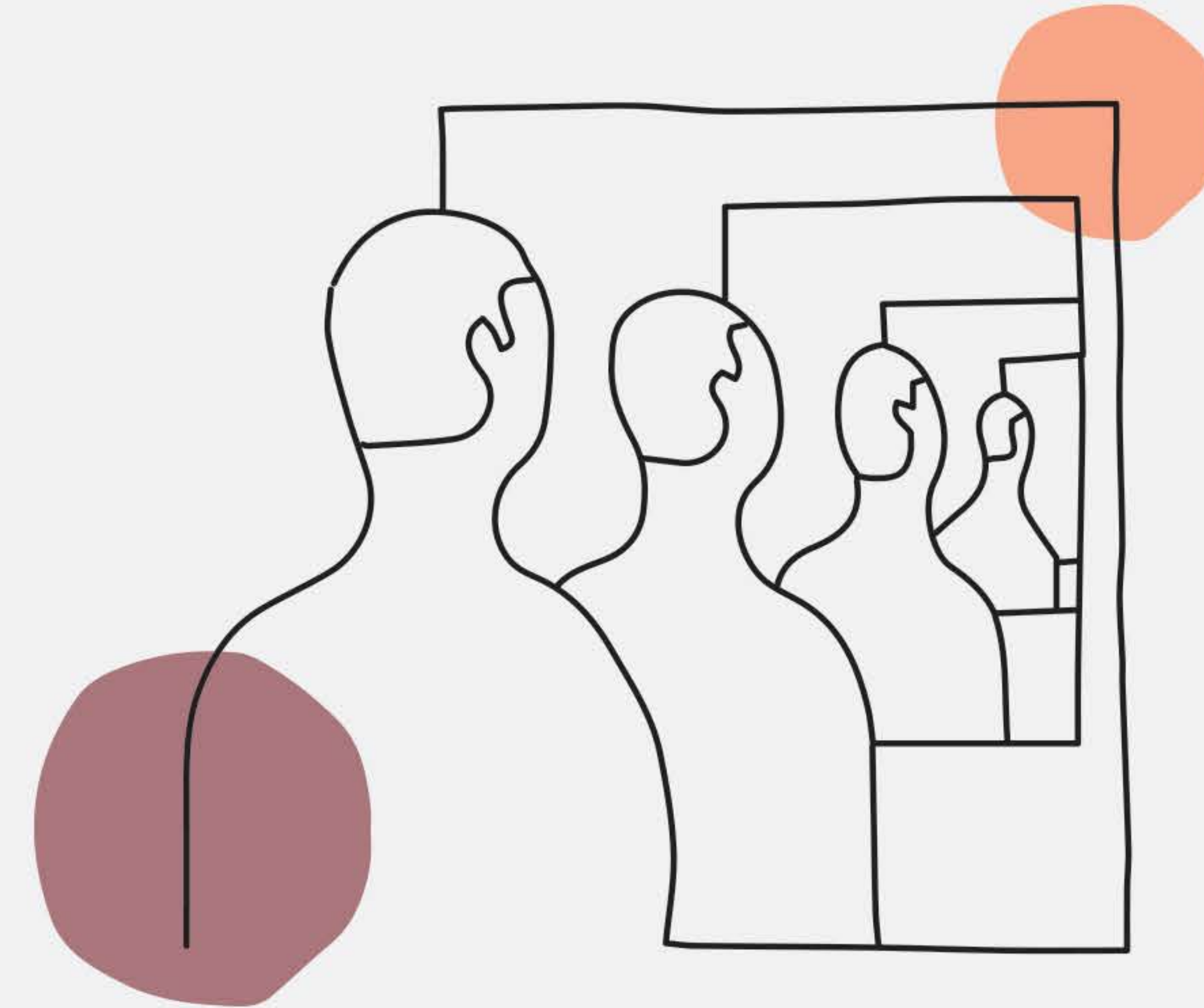
• Kendinize güvenli alanlar yaratın.

Travmatik olaylar kendimize ve dünyaya dair temel güvenimizi sarsarak bizi korku, kaygı ve çaresizlik duyguları içinde bırakır. Bu nedenle de ilk adımlardan biri kendinize güvenilir alanlar yaratmak olmalıdır. Bu alanlar, hem fiziksel, hem de psikolojik alanlardır. Öncelikle - eğer mümkünse - fiziksel olarak güvenli ve güvende hissettiğiniz bir yerde olmanız önemlidir. Bunun kadar önemli olan ise güvende hissettiğiniz kişileri tespit etmeniz ve onlarla bağınızı sürdürmenizdir.



• Olumlu duyguları (sevgi, neşe, huzur gibi) hissetmekte zorlanıyor olmanız doğaldır. Başta zor gelse bile eskiden keyif aldığınızı bildiğiniz etkinliklere katılmaya çalışabilirsiniz. Çoğu kişi denedikçe zaman içerisinde yeniden bu etkinliklerin kendisine iyi geldiğini hissetmeye başlar. Ancak bu biraz zaman alabildiği için sabırlı olmak ve geri çekilmemek önemlidir.

• Sosyal desteğin varlığı ve niteliği, travmanın etkilerini en çok hafifleten etkenlerden biridir. Travma insana kendisini çok yalnız, farklı, kimse tarafından anlaşılıyormuş gibi hissettirir, kişi başkalarına karşı çok öfkeli ve kırgın da hissediyor olabilir. Ancak her tür travmada onarım için en önemli adımlardan biri, yıpranan ilişkisel bağları yeniden kurmaktır. Özellikle istismar içeren insan kaynaklı travmalarda, güvenli kişilerle bağlar çok önemlidir. Ancak kişinin aslında kendisine destek olmaya çalışan kişilere karşı bile öfkeli ve anlaşılıyormuş gibi hissetmesi de son derece doğaldır, böyle durumlarda bunun, travmanın etkileriyle ilgili olabileceğini akılda tutmak gerekir.



• **Kaçınmak, kaygıyı artırarak yeniden sosyal alanlara girmeyi gittikçe zorlaştırabilir.**

Travmanın etkileri kişiyi, diğer insanlardan ve sosyal ortamlardan uzaklaşmaya ittiği için okulu bırakmak, dersleri aksatmak ve kalabalık yerlerden korkmaya başlamak gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu tür durumlarda kaçınarak korunmak yerine destek almak çok önemlidir.

• **Travmatik yaşantılarınızla ilgili konuşmanın çok zor olduğunu fark edebilirsiniz.**

Travmanın bir özelliği kişinin bir yandan anlatmayı ve paylaşmayı çok istemesi, bir yandan da anlatmanın çok zor gelmesi ve sıklıkla da kötü hissettirmesidir. Bunun için travmatik olayları paylaşırken gerçekten güvende hissedilen bir ortamda ve kişilerle olabilir ve sadece dilediğiniz kadarını anlatabilirsiniz. Ancak çoğu durumda travmatik yaşantıyı tamamen yalnız yaşamak ve kimseyle paylaşmamak da etkilerini ağırlaştırır. Kaçınma davranışlarını yavaş yavaş yenmek önerilir, oysa bu belirtilerden kurtulmak isteyen bir kişi kendisini bir anda aşırı korku veren şeylere maruz bırakarak ilk korkuyu kendine tekrar tekrar yaşatabilir.

• **Şiddet içeren görüntüleri izlemek olayların etkisini artırır.**

Özellikle de toplumsal çapta gerçekleşen travmatik olaylarda (patlamalar, deprem gibi) sosyal medyada birçok fotoğraf ve video yayılmaktadır. Özellikle de bu tür olaylar karşısında kişiler aynı olayları tekrar tekrar hatırlamaya veya rüyalarında görmeye meyilli oldukları için bu tür görsellerden uzak durmak son derece önemlidir.

• **Şiddet ve istismardan her zaman failin sorumlu olduğunu unutmayın.**

Travmatik yaşantıları, özellikle insan kaynaklı travmaları anlatmanın bir zorluğu da kişinin utanç ve suçluluk hissetmesidir. İstismar, şiddet gibi yaşantılar sonrasında bu tür duygular özellikle yaygındır. Yaşadıklarınızın, sizin suçunuz olmadığını bilin ve bu tür yaşantılardan geçen yakınlarınıza bunun, onların suçu olmadığını tekrarlayın.

• **Özellikle sanat ve spor gibi beden ve duygulara temas eden aktivitelerle ilgilenmeye çalışın.**

Her şeyin anlamını yitirdiğini hissetmek, travmanın tipik bir özelliğidir. Genel olarak sevdiğiniz, değer verdiğiniz ve anlamlı bulduğunuz iş ve aktivitelerden uzaklaşmamak, onlarla meşgul olmaya devam etmek hem iyi kalmayı kolaylaştırır, hem de anlamsızlık ve boşluk duygularından uzakta tutmaya yarar.

• **Hayatın akışı içerisinde zor durum ve duygularla -doğrudan olayla ilgili olmadıklarında bile- baş etmekte artık daha çok zorlandığınızı fark edebilirsiniz.**

Bu tür duyguları tolere etmeyi öğrenmek dolayısıyla önemlidir. Özellikle yoğun yaşanan kaygı, panik ve öfke gibi duygular karşısında baş etmek için yapılabilecekler arasında nefes egzersizleri, kas gevşetme egzersizleri, meditasyon, spor, yoga ve doğada vakit geçirmek bunların arasında sayılabilir. Nefes ve kas egzersizleri özellikle bu tür duygular yoğunlaştığı anda başvurulabilecek yöntemlerdir.

• **"Flashback"lerde ve panik anlarında size yardımcı olabilecek teknikler uygulayabilirsiniz:**

- Size daha önce iyi gelen kişileri, yerleri veya başka şeyleri hatırlamaya çalışın, gözünüzün önüne onları getirin ve bu imgelere sıkıca tutun.

- Etrafınıza bakın, gördüklerinizi sayın. Kendinize nerede olduğunuzu tarif edin, etrafınızda gördüğünüz şeyleri, duyduğunuz kokuları, sesleri yavaşça sayın, etrafınıza dokunun ve dokunma hissine dikkatinizi verin.

Duyularınıza odaklanmanızı sağlayan bu egzersiz, kendinizi yeniden şimdiki zamanda hissetmenize yardımcı olacaktır. Korkutucu olsalar da flashback'lerin geçmiş bir yaşantıya ait olduklarını, sizin artık o zamanda olmadığınıza kendinize hatırlatın.

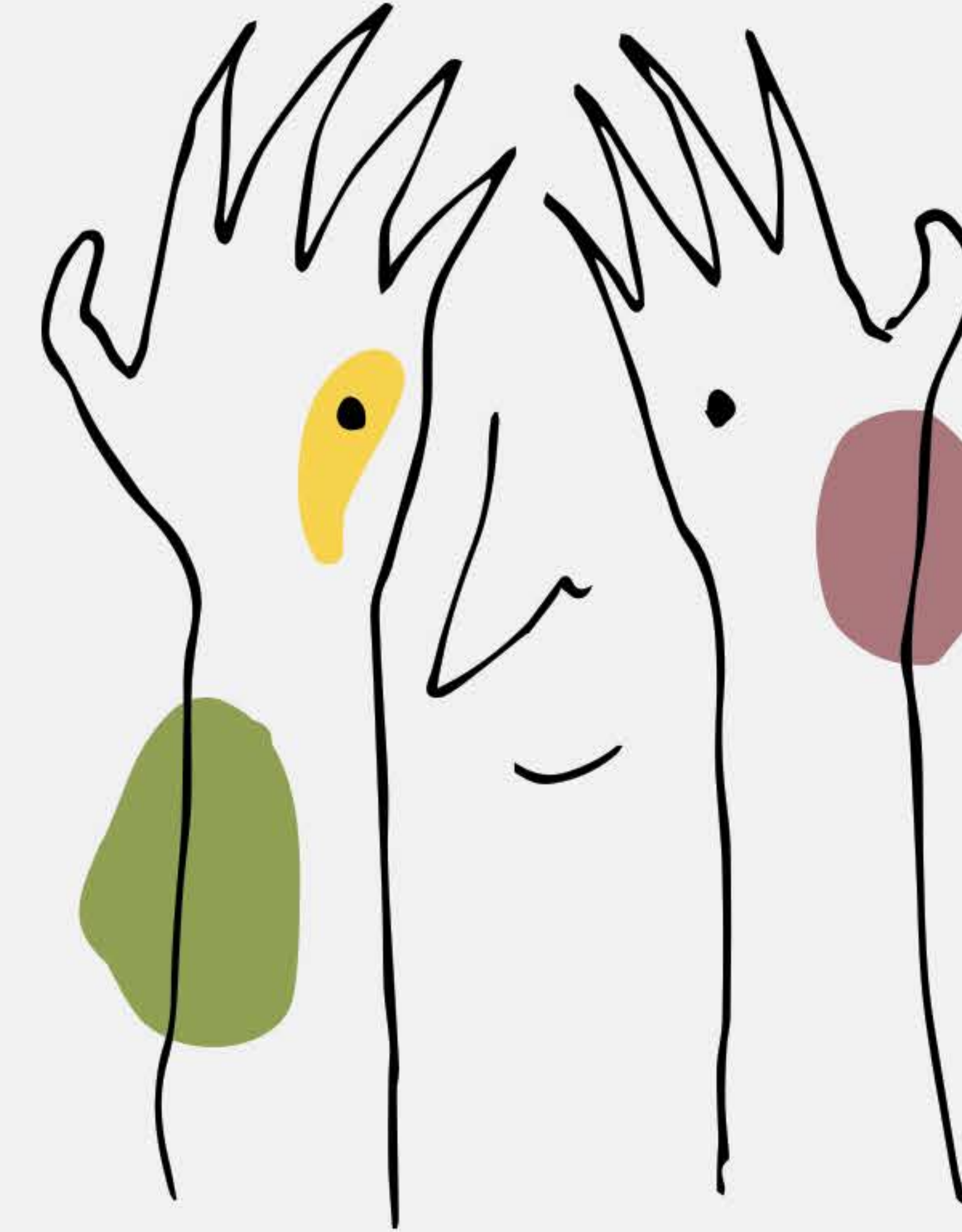
- Güvendiğiniz biriyle konuşun.

• **Uyku zorlukları yaşıyorsanız, gece yarısından önce ve sabit bir saatte (her gün aynı saatte) uyumaya ve yine sabahları aynı saatte uyanmaya özen gösterin.**

Uyumadan önce spor yapmaktan, yemek yemekten, kafein ve sigara gibi uyarıcı maddeler kullanmaktan kaçının. Uyuduğunuz alanı sadece uyumak ve dinlenmek için kullanmaya özen gösterin; mümkünse çalıştığınız, sosyalleştirdiğiniz ve uyuduğunuz alanlar farklı olsun.

• **Travma, kişinin aklını fazlasıyla meşgul ettiği ve akıl karışıklıklarına sebep olabileceği için dikkatinizi toplamakta, plan yapmakta, karar vermekte zorluk yaşıyor olabilirsiniz.**

Yapılması gerekenleri liste hâline getirerek görebileceğiniz yerlerde tutmak, günlük planlar yapmak, yapılması gereken işin adımlarını yazmak işinizi kolaylaştıracaktır.



• **Travmatik olaylara çoğu zaman bir tür kayıp da eşlik eder.**

Bu sevilen bir kişinin kaybı olabileceği gibi daha sembolik bir kayıp hissi de olabilir. Bu nedenle yas süreci ve yas ritüelleri iyileşmede önemli rol oynar. Kendinize bu kayıplarınızla ilgili ufak ritüeller yaratabilirsiniz; bu tür ritüeller, kayıplarınızla aranızda daha onarıcı bir bağ kurmanıza yardımcı olacaktır.

- **Yıl dönümleri ve "gün dönümleri"ne dikkat edin.**

Travmatik olaylarda, tıpkı kayıplarda olduğu gibi, yıl dönümleri önemlidir. Olayın yıl dönümünde birçok kişi duygularının yoğunlaştığını, hatta bazen hafiflemiş belirtilerin geri geldiğini görebilir. Bunun son derece olağan olduğunu ve çoğu zaman geçtiğini unutmayın. Aynı şekilde, eğer gece olmuş bir travmatik olayın gerçekleştiği saatte tekrar tekrar uyanıyorsanız, bundan bir saat öncesine alarmınızı kurun. Birçok kişi uyanıp saati kapattığında olayın olduğu saatte uyanmayı bıraktığını görecektir.

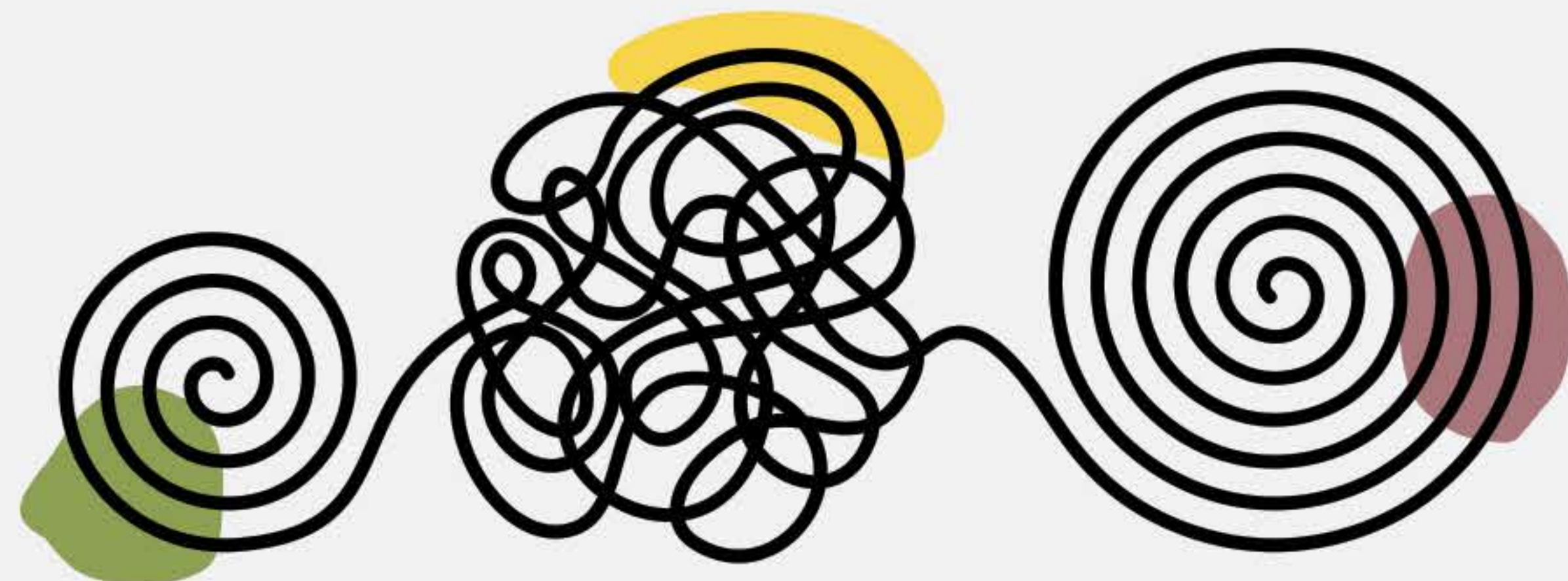
- **Ailede/grupta paylaşılan travmalar, olaya maruz kalan grubu farklı şekillerde etkileyebilir.**

Bu tür olaylardan herkes farklı şekillerde etkilenir ve olayla kendine has yöntemleriyle başa çıkmaya çalışır. Aynı travmatik olaya maruz kalan bir grup insan, örneğin bir ailenin her bireyi, farklı deneyimlerden geçer.

Bunun da zorlayıcı yanları vardır; herkesin farklı şekilde başa çıkması ve bununla paralel olarak farklı ihtiyaçlar duyması, aile bireylerinin birbirini çeşitli şekillerde zorlamasına sebep olabilir. Bir kişi başa çıkmak için tekrar tekrar olay hakkında konuşmak isterken, bir diğeri bunun hiç konuşulmamasını istiyor olabilir. Bir yandan da aile sistemi temelden bir değişikliğe uğrayabilir ya da halihazırda var olan aile içi anlaşmazlıklar farklı boyutlara varabilir. Bu nedenle herkesin bu tür olaylarla farklı şekillerde başa çıktığını kabul etmek ve diğer aile bireylerinin geliştirdiği yollara saygı göstermek çok önemlidir.

- **Travmanın tipik bir özelliği de, kişileri tekrar tekrar tehlikeli durumlara açık hâle getirmesidir.**

Bazı kişiler yaşadıkları olayın ardından tehlikeli durumla daha sık karşı karşıya geldiklerini fark edebilirler. Madde kullanımı, aşırı alkol tüketimi, şiddet içeren ilişkilere dâhil olma, şiddete maruz kalma veya şiddet uygulama, bunlar arasında sayılabilir. Örneğin, ailesinden şiddet gören bir kadın tekrar tekrar şiddet uygulayan partnerlerle ilişki içinde bulabilir kendini, trafik kazası geçiren bir genç ise riskli şekillerde (örneğin alkollü veya aşırı hızlı) araba kullanmaya başlayabilir, veya kendisini madde kullanımına verebilir.



Destek Alma

Travma sonrası kalıcı zorluklar geliştiren birçok kişi, uzmanlardan destek almaya yönelmemektedir. Bunun önemli sebepleri travmatik olayın anımsatıcılarından kaçınmak, aklını kaçınıyor gibi hissetmenin korkutucu olması ve destek almanın bu fikri onaylamak gibi hissettirmesi ya da muzdarip olunan belirtilerin bir süre sonra kişiye belirti gibi değil kişiliğinin kalıcı bir parçasıymış gibi görünmeye başlamasıdır. Bu nedenle bu zorlanmaları isimlendirmek ve fark etmek, ihtiyaç duyulduğunda da desteğe başvurmak çok önemlidir. Travma onarılabilir bir durumdur, ancak bunun için desteğe ihtiyacınız olabilir. Bir başka önemli nokta da bu zorluklarla başa çıkmaya çalışırken kişinin kendi kendisine ilaç kullanmaya başlamaması ve eğer bir doktor kontrolünde ilaç kullanımına başlandı ise bunu bir uzmana danışmadan bırakmamasıdır.

Destek Olmak: Travma Atlamış Kişilere Destek Olurken...

Kişi, travma atlatmış bir yakınına destek olmayı ne kadar istese de belirli zorluklarla karşılaşacaktır. Öfke patlamaları ve suçlamalar yakınlarına yönelebilir, her ne kadar iyi niyetle yaklaşılsalar da yakınları kişi tarafından yanlış anlaşıldıklarını hissedebilirler. Burada önemli olan kişinin yanında olmak, tekrar sosyal bağlar kurmasını kolaylaştırmak ve güçlenmesine destek olmaktır. Travma sonrası iyileşmenin bir önemli koşulu, yeniden başkalarıyla bağ kurmak ise bir diğeri de hayatının kontrolünü yeniden eline aldığı hissetmektir. Dolayısıyla travma atlatmış kişilere destek olurken onların yerine kararlar almamak, hayatlarına fazla müdahale etmemek, bunların yerine kontrolünü yeniden eline alma ve güçlenme sürecinde kişiye destek olmak önemlidir. Eğer travma sonrası yaşanan belirtiler hayatın gündelik akışını sekteye uğratıyorsa, kişi kendisini intihara veya kendine/başkalarına zarar vermeye yakın hissediyorsa, destek almaya ihtiyaç duyuyorsa, muhakkak bu alanda çalışan bir uzmana yönlendirilmelidir.



Daha Fazla Bilgi ve Randevu için: pdrm@dso.bau.edu.tr
Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)
BAU Beşiktaş Güney Kampüsü
0212 381 58 51 - 0212 381 02 95
www.bau.edu.tr/pdrm

Hazırlayan/Derleyen: Klinik Psk. Aylin D. Ülkümen

Kaynakça:

Herman, J. (1992). Trauma and Recovery.
Psikososyal Dayanışma Ağı Bilgilendirme Kitapçığı.(2015). İstanbul Türk Tabipleri Birliği Yayınları.
LeVine, P. (1999). Healing Trauma: Study Guide. Erişildiği adres:
www.download.audible.com/product_related_docs/SP_TRUE_000107.pdf
www.anxietybc.com/sites/default/files/adult_hmptsd.pdf
www.apa.org/international/pi/2015/09/noor-baker.pdf
www.resettlement.eu/sites/icmc.ttp.eu/files/Prof%20G%20Schinina_IOM_0.pdf

