



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



TRAVMA: ETKİLERİ VE BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ

Travma kişinin fiziksel, duygusal, davranışsal bütünlüğüne tehdit oluşturan, baş edilmesi zor ve normal yaşam şartlarını güçleştiren yaşantılar ve durumlardır. İnsan eliyle ya da doğal yolla meydana gelebilirler. Travma, kişisel olarak ya da toplumsal olarak deneyimlenebildiği gibi, bir defaya mahsus ya da süregelen olabilir. Aile içi veya dışı şiddet/istismar, tecavüz/cinsel istismar, işkence, tutsaklık, yangın, patlama gibi olaylar, ev ve trafik kazaları, ani hastalıklar ve ameliyatlar, plansız gebelik/düşük/kürtaj, gasp/soyulma, yaralanma, sakat kalma, ani ölümler, ayrılık, boşanmalar, iş kaybı ya da uzun süren işsizlik, mal kaybı, başarısızlık, kıyaslanma, dışlanma, ihmal, terk, aşağılanma gibi maruz kalan kişileri etkileyen olaylar **kişisel travmalara** örnek olarak verilebilir. Terör, doğal afetler, bulaşıcı hastalıklar, ekonomik krizler, soy kırım, zorunlu göç gibi durumlar ise **toplumsal travmalardır**.

Yaşanan bir olayın "ruhsal travma" olarak adlandırılabilmesi için;

- Kişinin ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, kendisinin ya da başkasının yaşamsal bütünlüğüne karşı tehdit oluşturan bir olaya maruz kalması veya tanık olması,
- Bu olay karşısında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme tepkileri vermiş olması gerekir.

Travmayı olağan dışı kılan en önemli özelliği, kişinin günlük yaşamını devam ettiren işlevlerini ve uyumunu ciddi anlamda hasara uğratmış olmasıdır. Psikolojik travma, olayı yaşayan kişinin algılanması ve değerlendirilmesi doğrultusunda tanımlanmıştır. Travmayla karşılaşan bireyin bu duruma nasıl tepkiler vereceğini ve travmanın etkilerinin ileride bir ruhsal bozukluğa dönüşüp dönüşmeyeceğini, travmanın şiddetinin yanı sıra kişinin genetik yatkınlığı ve aile öyküsü, stresle başa çıkma yöntemleri, sosyal destek kaynakları, geçmiş travma ve stres yaşantıları gibi faktörler belirler.

TRAVMANIN ETKİLERİ

Travmanın etkileri duygusal, zihinsel, fiziksel ve davranışsal boyutta olabilir. Aşağıdaki travma karşısında sıklıkla gösterilen tepkiler yer almaktadır. Travma mağdurunun bu tepkileri neden yaşadığına dair anlayışın geliştirmesi kişinin bu tepkilerle başa çıkmasında yardımcı olacaktır.

Duygusal: Şok, korku, üzüntü, öfke, çaresizlik, suçluluk, utanç, umutsuzluk, değersizlik, kaygı, endişe, pişmanlık, karamsarlık, şüphe, güvensizlik, yetersizlik, yalnızlık, yabancılık, donukluk/hissizlik

Zihinsel: İnkâr, düşüncede dağınıklık, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, rahatsız edici rüyalar, intihar düşünceleri, travmatik olaya dair çok canlı imgeler, travmayı yeniden yaşama, hipnotik trans, rüyada gibi algılama, çarpık/hatalı düşünceler (örn. "Hiç kimseye güvenemem! Korkağın tekiyim! Benim yüzümden oldu!")

Fiziksel: Baş ağrısı, göğüs ağrısı, mide bulantısı, kalpte/boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, iştah artması/azalması, nefeste darlık, yorgunluk, ağız kuruluğu, uyku problemleri, iştah artışı/kayıbı, titreme, çarpıntı

Davranışsal: Ani ve /veya aşırı tepkiler verme, içe kapanma, kaçınma, kayıtsızlık, çok ağlama ya da ağlayamama, dikkatsizlik, düşünmeden risk alma (örn: çok hızlı araba kullanma, tehlikeli yerlere gitme), alkol ve madde kullanımı, otomatik hareket.

Travmatik olayın hemen sonrasında verilen tepkiler, bu olaylara karşı verilen akut normal tepkilerdir. Sarsıcı bir yaşantıdan sonra yoğun duygular hissetmek ve tepkiler vermek doğaldır. Çoğunlukla bu tepkiler zamanla hafifler ve kişi, iç dünyasında travmatik yaşantıya





dair etkiler devam etse de gündelik yaşamına geri döner; işini/okulunu, ilişkilerini, hobilerini, vb. sürdürür. Bazen, travmanın üstünden zaman geçmiş olduğu halde bazı yakınmalar devam edebilir. Tüm bunlar aslında, bedeninizin ve zihninizin travmatik yaşantının etkilerinden kurtulmaya çalıştığı anlamına gelir.

Bazı durumlarda, olayın üzerinden zaman geçtiği halde tepkilerin yoğunluğu devam edebilir ve kişinin gündelik yaşamını sürdürmesini engelleyecek boyuta gelebilir. Olayın üzerinden bir ay geçtikten sonra hala devam eden travmayı yeniden deneyimleme, olayı hatırlatan yerlerden ya da durumlardan sürekli kaçınma, aşırı hassasiyet ve sinirlilik gibi aşırı uyarılma tepkileri Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri olabilir. Travmatik bir olay yaşayan kişilerin küçük bir kısmı TSSB geliştirir. Travmanın öncesinde ya da sırasında başka ruhsal sıkıntılar yaşıyor olmak, sosyal desteğin azlığı, travmanın öncesinde ya da sonrasında alkol ya da madde kullanıyor olmak sürecin seyrini olumsuz etkiler ve TSSB geliştirme olasılığını artırır.



TRAVMAYLA BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

Travmatik yaşantının açtığı yaraların iyileşmesi zaman alır. Bu, yaşanan travmanın kabul edildiği ve buna eşlik eden yasın tutulduğu bir süreçtir. Yaşanılan kaybın telafisi mümkün olmasa da bu sarsıcı deneyim ile baş edilebilir ve kendiniz ve dünya ile ilgili farklı bakış açısı edinebilirsiniz. Ancak, travmatik bir yaşantının ardından yaşanan öfke, suçluluk, haksızlığa uğramışlık ve güvensizlik gibi bazı duygular, bu kabul ve yas sürecinin zorlaştırılabilir. Bu süreçte aşağıdaki bazı öneriler size yardımcı olabilir:

- Travma yaşantısının sizi nasıl etkileyebileceği üzerine bilgi edinmeye çalışın. Bu, yaşadığınız hislerin daha fazla farkına varmanızı ve bunların normal olduğunu kabul etmenizi sağlayarak, bu hislere dayanmanızı biraz kolaylaştıracaktır.
- 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. Ne yapmak size daha iyi hissettirecekse

onu seçin.

- Travmayı hatırlatan şeylerden kaçınmak kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede işe yaramaz. Travmayı hatırlatan hislerden, uyarılardan kaçınmak yerine hazır hissettiğinizde onlarla yüzleşin. Kendinize hatırlamak, kızmak, üzölmek için izin verin.

- Yaşadığınız olayı konuşmaktan kaçınmayın, istediğinizde duygu ve düşöncelerinizi çevrenizdekiler ile paylaşın.

- Duygularınızı ve özöüntünüzü bastırmaya çalışmayın. Kendinize alternatif ifade alanları yaratın. Yazmak en etkili yollardan biridir (mektup, rüya günlöğü vb.).

- Travmatik yaşantıdan kaçınmak kadar ona saplanıp kalmak da baş etmeyi güçleştirir. Bu nedenle sadece bu konu hakkında düşönmek, okumak, izlemek ve konuşmak yerine hislerinizi ve düşöncelerinizi doğal akışına bırakmaya çalışın.

- Sihirli bir küremiz yok! Önceden kestiremeyeceğimiz, kontrol edemeyeceğimiz, öngöremeyeceğimiz pek çok şey var. Bunu kendinize hatırlatın ve kendinizi suçlayıcı bir tutumdan kaçının.

- Her ne kadar hayatta kontrol edemediğimiz şeyler olsa da kontrol edebildiğimiz veya idare edebildiğimiz alanlar olduğunu unutmayın. Ne kadar sarsıcı olursa olsun yaşadığınız bir deneyim ile ilgili algınızın tüm yaşantınızı şekillendirmesine izin vermeyin.

- Biyografimizi hayatta kaldığımız sürece yazmaya, yeniden yazmaya, düzenlemeye ve yeniden dönöştörmeye devam ediyoruz. Kendinizi yeni ve güvenli deneyimlere kapatmayın. En başta öürkek ve çekimsir olmak kaçınılmaz ama denedikçe yeni ve güvenli deneyimler kazanabilirsiniz.

- "Korkacak bir şey yok" ya da "Aslında o kadar da etkilenmedim" yerine "Evet, korkulacak bir şey vardı ve çok korktum", "Gerçekten beni etkileyen bir olay yaşadım" ve "Bununla baş edebilirim" deyin.

- Kendinizi fiziksel olarak korumayı ööğrenin. Yeme, uyku, sağlık gibi fiziksel ihtiyaçlarınıza özen gösterin. Travmatik olaydan sonra bir süre fiziksel ve ruhsal olarak daha güvünde hissededeğiniz yerlerde olmaya çalışın.

- Kendinize zarar verecek, şeyler yapmayın. Bağımlılık yapabilecek maddelerden uzak durun.

- Yalnız kalmayın. Sosyal destek, yeniden bağ kurmak ve temel güven duygusunu onarmak için gereklidir.

- Travmatik yaşantıdaki hatırlamadığınız boşlukları bulmaya zorlamayın.

- Kötü olasılıklar üzerine düşönmekten ya da abartılı senaryolar kurmaktan kaçının. Gerçeklere dayanan, gerçekçi önlemler almak sizi hem fiziksel hem de ruhsal olarak koruyacaktır.

- Yaşamınızın anlamını her zaman yeniden kurgulayabilirsiniz; geleceğe yönelik planlar yapmaya çalışın.

TRAVMA YAŞAYAN BİR YAKININIZA YARDIM ETMEK İÇİN ÖNERİLER

- Sabırlı ve iyi bir dinleyici olmaya çalışın. Travma yaşayan kişinin yaşadığı olayı ihtiyacı doğrutusunda gerekirse tekrar tekrar anlatmasına fırsat verebilmek ve onu anlayışla, sabırla dinlemek gerekir. Ancak, anlattığı kadarıyla dinlemek, merak ettiğiniz detayları o kendiliğinden anlatmadıkça anlatmasına zorlamamak ve fazla soru sormamak önemlidir.

- Duygusal açıdan destek olmaya çalışın. Yaşadıklarını ve hissettiklerini bildiğinizi var saymayın; onu gerçekten anlamaya ve anladığınızı hissettirmeye çalışın.



- “Suçlu değilsin” ve “Yalnız değilsin” mesajlarını hissettirebilmek çok önemlidir.
- İyileşme süreci zaman alacaktır. Bu konuda gerçekçi beklentiler içinde olun; karşınızdakinden yapabileceğinden azını ya da fazlasını beklemeyin.
- Travma yaşayan kişinin yaşadıkları zamanla azalmıyorsa ve hayatı gittikçe zorlaşıyorsa bir uzman yardımı almaya yönlendirilmelidir. Bu konuda aktif olmaktan kaçınmayın. Yakınınızın sağlığında ve gündelik yaşamında ciddi bozulmalar olduğunu görüyorsanız, endişenizi ve uzman yardımı seçeneğini dile getirin. Yardım süreci başladıktan sonra da devam etmesi konusunda desteklemeyi sürdürün.
- Sevdiğiniz birinin travma yaşamış olması sizin için de zordur ve stres yaratabilir. Şiddetli çaresizlik ve öfke duyabilirsiniz, hayata ve dünyaya karşı bakışınız değişebilir, kabuslar görebilirsiniz veya genel bir mutsuzluk ve güvensizlik hissedebilirsiniz. Eğer zorlanıyorsanız kendiniz için de yardım istemekten çekinmeyin.

Travmatik bir yaşantının ardından verdiğiniz tepkiler çok şiddetliyse, zamanla azalmıyorsa, yaşamınızı güçleştiriyorsa, başa çıkmakta zorlanıyorsanız ya da sadece sizi anlamaya çalışacak biriyle konuşma ihtiyacı hissediyorsanız daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem