

TOPLUMSAL OLAYLAR VE TRAVMA

Ruhsal Travma Nedir?

Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olaylarınyołaçtığı etkilere ruhsal travma diyoruz. İnsan hayatında sıkıntı ve üzüntü yaratan pek çok olay olur, ancak bunların tümü ruhsal travma yaratmaz.

Olay:

-korku, dehşet veya çaresizlik hissi

yaratmışsa, Olayda:

-kişinin kendisinin veya yakınının ölüm veya yaralanma tehlikesi varsa

ruhsal travma olarak adlandırılır.

Bu tanımlamaya göre ileri yaşta bir yakınımızın yıllarca süren bir hastalık sonrasında ölümünün ruhsal travmayol açma ihtimali daha düşük iken, insanın bir yakını beklenmedik biçimde –örneğin trafik kazasında- kaybetmesi daha fazla travmatik etki yapar.

Hangi Olaylar Ruhsal Travmaya Yol açar?

Ruhsal sorunlara yol açtığı bilinen travma türleri şöyle sıralanabilir:

- * Doğal afetler (deprem, sel, yangın)
- * İnsan eliyle yapılan travmalar (savaş, işkence, tecavüz)
- * Kazalar (iş, trafik)
- * Beklenmedik ölümler
- * Ciddi-ölümcül hastalıklara yakalanma

Toplumda ruhsal travmalara yol açan olaylar (savaş, kazalar, tecavüz, saldırılar, afetler) çok yaygındır.

Toplum içinde ruhsal travmaya yol açan olaylar çok yaygındır. Araştırmalar her iki kişiden birinin bu tür olaylarla hayatında en az bir kere karşılaştığını gösteriyor. Ruhsal travmayla karşılaşma şansı herkes için eşit değildir. Suç oranının yüksek olduğu yerlerde yaşayanlar, başka ruhsal hastalığı veya alkol-madde bağımlılığı olanlar, askerler, polisler, itfaiye personeli olanlar korkutucu olaylarla daha sık karşılaşır.

Kişiyi çok korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik duyguları yaratan olayların uzun süren ruhsal sorunlara yol açtığı biliniyor. Ruhsal travmalardan sonra sık görülen rahatsızlıklardan biri depresyondur. Depresyonun en sık görülen belirtileri isteksizlik, halsizlik, moral bozukluğu, uyku ve iştah bozukluğu ve hayattan zevk alamamadır. Depresyon ruhsal travmadan sonra ilk kez ortaya çıkabileceği gibi, daha önce depresyon geçirmiş kişilerde depresyonun tekrarlaması şeklinde de görülebilir.

Travma sonrası stres hastalığında ise:

- ◆ uykusuzluk,
- ◆ kabuslar,
- ◆ olayla ilgili anıların rahatsız edici biçimde sık sık hatırlanması,
- ◆ sürekli olarak olayın tekrarlanacağı korkusu ve bu nedenle diken üstünde
- ◆ hissetme, kolay irkilme,
- ◆ çabuk sinirlenme,
- ◆ gelecekle ilgili plan yapamama,
- ◆ yabancılaşma (başkaları beni veya yaşadıklarımı anlamıyor hissi),

- ◆ olayı hatırlatan durumlarda huzursuz olma ve bu durumlardan kaçınma görülür
 - Bu belirtiler çoğu kişide travmayı izleyen günlerde görülür ve genellikle birkaç hafta içinde kendiliğinden düzelir, ancak bazı kişilerde aylarca, hatta yıllarca sürebilir. Şu anda 80 yaşın üstünde olan 2. dünya savaşı gazilerinde hala bu hastalığın izlerini taşıyanlar vardır. Belirtiler bazen travmatik olay olup bittikten aylarcasonra başlayabilir.
 - Travma sonrasında kişinin olayın etkileriyle başa çıkmak için kullandığı yöntemlerin de sonuçları etkileyebileceği düşünülüyor. Olay olmamış gibi davranan, unutmaya çalışanlarda hastalığın iyileşmesi daha fazla gecikirken, sorunlar için yardım arayan, sorunlarını başkalarıyla paylaşan, hakkını arayan kişiler daha çabuk iyileşiyor. Kişinin elde edebildiği sosyal destek de travma sonrasında iyileşmeye olumlu etkide bulunuyor. Sosyal destek az ise özellikle depresyon belirtileri daha fazla hissedilir.
 - Yapılan çalışmalar travmalardan sonraki ilk günlerde olayı yaşayan kişilerin çoğunun ruhsal olarak etkilendiğini, korktuğunu, kabuslar gördüğünü, ancak bu belirtilerin birçok kişide günler veya haftalar içinde geçtiğini gösteriyor. Ancak etkilenen her 5-6 kişiden birinde belirtilerin düzelmesi çok daha uzun sürebiliyor, bazen ise yıllarca devam edebiliyor. Bu nedenle “zaman herşeyin ilacıdır” sözü herkes için geçerli değil.

Travma Sonrası Stres Hastalığı Belirtileri:

- **Yeniden yaşama (hatırlama):** Travma yaşayan kişide olaydan sonra olayla ilgili anıların zihnine gelmesi sık görülür. Olayla ilgili görüntüler (örneğin ceset görüntüleri), sesler (yardım isteyenlerin haykırıları) onları düşünmek istemediğinde veya aklına getirecek bir durum olmadığı halde bile kişinin zihnine gelebilir. Bu anıların canlanması kişiyi genellikle çok rahatsız eder ve iç sıkıntısı, çarpıntı, terleme, titreme, nefes alamama gibi bunaltı belirtilerine yol açar. Bazen de kişi olayı gerçekten yaşıyor gibi olur. Gerçekte bir sarsıntı olmadığı halde yer sallanıyor gibi hissetme, uyanırken travma anıyla ilgili hayaller görme buna örnektir. Kişi bu durumu öylesine gerçekçi yaşar ki, ona uygun davranabilir: örneğin gördüğü hayallerle konuşabilir, bir tehlike olmadığı halde kaçmaya çalışabilir.
- **Kaçınma:** Kişi olayı hatırlatan yer, durum, konuşma, hatta duygu ve düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışır. Olayı hatırlamak büyük bir sıkıntı, acı ve korku hissine yol açtığı için kişi olayı hatırlatan yerlere gitmez, bu konulardan bahsetmez veya konuşulan yerlerden uzak durur. Enkaz altında kalmış bazı kişilerin enkazının bulunduğu yeri, hatta o şehri ziyaret edemeyebilir, olaydan bahsedemeyebilir.
- Travma yaşamış kişilerde bazen olayın ayrıntılarını unutma durumu görülebilir. Genellikle olayın en sıkıntı verici bölümleri unutulur veya çok güçlükle hatırlanır. Bu durum “olayı düşünmek istememek”ten farklıdır ve kişi hatırlamak istediği halde hatırlayamaz.

Ruhsal travmalardan sonra insanlardan uzaklaşma, gelecek beklentisinin kalmaması gibi belirtiler de görülebilir. “Benim yaşadıklarımı kimse anlayamaz” tarzında düşünme sık görülür. Kişiler olayı yaşamamış kişilerden duygusal olarak uzak hissedebilirler, duygularında körelme olur, sevinç ve üzüntü hissedemeyebilirler. Bazen kendilerine yardım etmeye çalışanlara öfke duyabilirler, bazı kişiler sadece aynı travmayı yaşamış kişilerle görüşüp, diğerleriyle ilişkiyi kesebilirler. Gelecekle ilgili plan yapılamadığı için sadece o günü yaşama, aktivitelerde azalma görülebilir.

- **Aşırı uyarılma:** Ruhsal travmadan etkilenmiş kişiler kendilerini diken üstünde, sürekli tetikte hissedebilirler. Her an o olay tekrar olacaktı gibi gelebilir. Davranışlarını bu ihtimali düşünerek şekillendirirler, bu konuda aşırı tedbirli davranırlar. Örneğin istemeden de olsa girdikleri binanın çatlağı var mı, kapısından kolay kaçılabilir mi diye kontrol ederler. Yolda yürürken üstüne devrilmesinden korkup direklere yaklaşmazlar.
- Tehlikeler konusunda abartılı tedbirler alabilirler.
- Aşırı uyarılmanın diğer göstergeleri ani ses ve hareketlerde irkilme veya yerinden sıçramadır. Kapı çarpması, yüksek sesle konuşma, birinin aniden odaya girmesi gibi beklenmedik durumlar kişinin yerinden sıçramasına ve uzunca sürebilen bunaltı belirtilerine (çarpıntı, terleme, titreme, nefes daralması) yol açar.
- Özellikle uykuya dalmakta güçlük sık görülür. Travmayla ilgili korkular nedeniyle uykuya dalmak saatler sürebilir, normalde uyandırmayacak seslerle kişi kolayca uyanabilir.

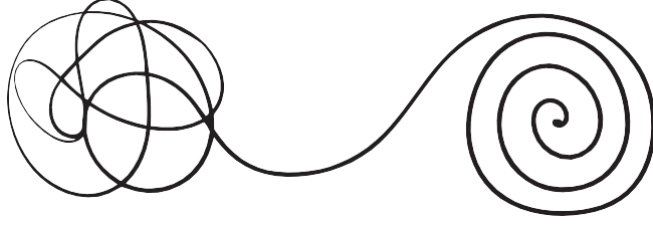
İkincil Travmatik Stres ve İkincil Travmatik Stres Bozukluğu

Travma sadece olaydan etkilenen kişilerde görülmemekle birlikte; travma yaşayan bireylere şahit olan kişilerde veya sosyal medya gibi alanlarda rahatsız edici görüntüler ve travmatik içerikleri izleyen bireylerde çeşitli travma belirtileri gözlemlenebilir. Bu durum "üstlenilmiş travma" olarak adlandırılmaktadır. Üstlenilmiş travma yaşayan kişilerde kaygı, korku, utanç, üzüntü, öfke, hissizlik gibi duygusal tepkiler görülebilir. Ayrıca; sosyal çevreden kopukluk, suçlayıcı olma, işlev kaybı, ilişkilerdeki sorunlar gibi sosyal tepkilere de rastlamak çok olasıdır. Üstlenilmiş travma herkeste görülebilir ve ilk haftalarda semptomların yoğunluğu değişerek süregelen bir hal alabilir. Unutmamalıdır ki afet sonrası verilen tepkiler, anormal durumlara verilen normal tepkilerdir. Bu tepkiler yaşadığımız sarsıcı olayla baş edebilme çabalarımızın bir sonucudur. Böyle zamanlar hepimizi zorlarsa da bir süreç olduğunu kendimize anımsatmamız gerekmektedir.

Bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için;

- Beslenme, uyku, dinlenme gibi ihtiyaçlarınızı göz ardı etmemeye dikkat etmeniz,
- Varsa kullandığınız ilaçları aksatmamanız,
- Yaşadığınız zorlukla baş edebilmek için kontrolsüz ilaç, alkol ve keyif verici madde kullanımından uzak durmanız,

- Aile ve yakınlarınızla, güvendiğiniz insanlarla bir arada vakit geçirmeniz ve yaşadığınız zorlanmaları, duygu ve düşüncelerinizi onlarla paylaşmaya gayret etmeniz oldukça önemlidir.



TRAVMA VE YAS İLE İLGİLİ ETKİNLİKLER

◆ Güvenli Yerim

Çocuğun kendini rahat hissedebileceği şekilde oturması sağlanır.

Aşağıdaki yönerge sakin ve anlaşılır bir ses tonu ile okunur.

“Şimdi vücudunu serbest bırakmanı ve derin derin nefes almanı istiyorum. Seninle bir hayal yolculuğuna çıkacağız. Senden gözlerini kapatmanı istiyorum (Gözlerini kapatmakta zorlanan öğrencinin elini tutabilirsiniz.). Derin derin nefes almaya devam et. Şimdi senden kendini çok iyi hissettiğin bir yeri hayal etmeni istiyorum (Biraz zaman verin). Burası senin güvenli yerin olsun. Senin canını sıkacak, üzecek, kötü hissettirecek hiçbir duygunun giremediği bir yer. Buraya sadece seni iyi hissettiren ve mutlu eden duygular girebiliyor.

Güvenli yerindesin. Şimdi bana buradaki hangi renkleri gördüğünü söylemeni istiyorum. ... Hangi sesleri duyuyorsun? ... Kimler var? ... Kimlerin olmasını istersin. ... Şu anda güvenli yerinde ne yapıyorsun? ... Kendini kötü hissettiğinde neler yapmak sana iyi gelir? ... Mutsuz olduğun zamanlarda kimlerin yanında olmasını istersin? ...Şimdi güvenli yerinde derin nefes almaya devam ederek, gözlerin kapalı şekilde biraz zaman geçirmeni istiyorum. Ben buradayım ve sadece sen orada istediğin kişilerle güzel vakit geçirmen için 1 dakika sessiz kalacağım (1 dakika sessizlik). Şimdi derin nefes vererek gözlerini açabilirsin. Nasıl hissediyorsun? ... Güvenli ...

Aynı etkinliđi güvenli yeri çizdirerek de yapabilirsiniz.

◆Sevdiklerimle Güvendeyim

Çocuđa aşağıdaki kısa hikaye okunur.

"Rüzgârlı bir havada tek bir elması kalan ağaç yaprakları ile elmasını korumaya çalışmaktadır. Yapraklarını kocaman açmış ve rüzgarın elmasını yere düşürmesini engellemeye çalışmaktadır."

Çocuktan boş bir kâğıda bu ağacın resmini çizmesi istenir. Ağacın en ortasına bir elma olarak kendisini, yapraklar olarak ise sevdiği ve güvendiği kişileri çizmesi söylenir. (Yaprak olarak çocuk az kişi bulabilmiş ise yönlendirme yapılabilir. (Anne, baba, kardeş, ağabey abla, kuzen, dayı, teyze, öğretmen vb.).

Fırtınalı bir havada bu elmayı koruyabilecek yaprakların kimler olduğu tek tek çocuğa sorulur. Kendisini mutsuz, endişeli hissettiğinde ona yardımcı olacak birçok sevdiği ve güvendiği kişinin olduğu hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.

◆ Yođun Duygular Yaşadığında Neler Yapabilirim?

Yođun duygular yaşadığında, aşağıda yer alan davranışlardan sana yardımcı olabilecekleri seç ve senin için uygun olan seçeneği işaretle.



Ailemle duygularımı paylaşabilirim.

3 derin nefes alıp yavaşça 10'a kadar sayabilirim.

Beni rahatlatan bir yerin hayalini kurabilirim.

Şarkı söyleyip dans edebilirim.

Sevdiğim bir kitabımı okuyabilirim.

Lego, yap-boz,boyama yapabilir ya da bir film izleyebilirim.

• **Duygu Kutusu**

Hazırlanan küçük kağıtlara, mutlu, korkmuş, şaşırmış, üzgün, endişeli gibi duygular yazılır ve bir kutuya atılır.

Aile bireyleri sırasıyla bu kutudan bir kâğıt çeker ve içinde yazan duyguyu söyler. Ardından aşağıdaki 3 göreviyapar.

- 1- Kağıtta yazan duyguyu yüzünde canlandır.
- 2- Kağıtta yazan duyguyu bedeninde canlandır.
- 3-Kağıtta yazan duyguyu hissettiğin bir anını paylaş.

Görevleri tamamlayan kişi kâğıdı katlayıp tekrar kutuya atar ve sıra diğer aile üyesine geçer.

KAYNAKLAR

türkpsikiyatriderneęi.org

Psikososyal Okul Projesi Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoęitim
El KitabıMEB İlköğretim Rehberlik Etkinlikleri

**TEKİRDAĞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ- PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
BİRİMİ**

