

TURKISH RED CRESCENT



TÜRK KIZILAYI

1868

Zorlu Yaşantılar Sonrası Stres Belirtileri (Travma Sonrası Stres Bozukluğu)

Huriye Tak

Uzman Klinik Psikolog

Türk Kızılayı Bağcılar Toplum Merkezi

Sağlık ve Psikososyal Destek Programı Asistanı

İÇERİK

- Psikolojik Travma Nedir?
- Travma sonrası görülebilecek belirtiler
- Travma sonrası stres bozukluğu
- TSSB için Risk Faktörleri
- TSSB Tedavi Planı



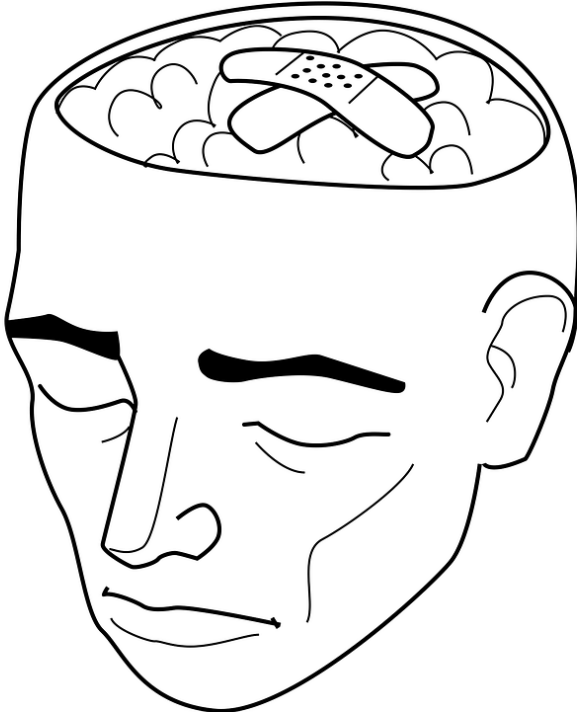
PSİKOLOJİK TRAVMA / ZORLU YAŞANTI NEDİR?

- ANORMAL durum - NORMAL tepki
- ÇARESİZLİK
- Zaman, Mekan ve Anlam kayması

Kuvvet-> doğa=afet

Kuvvet-> insan=vahşet

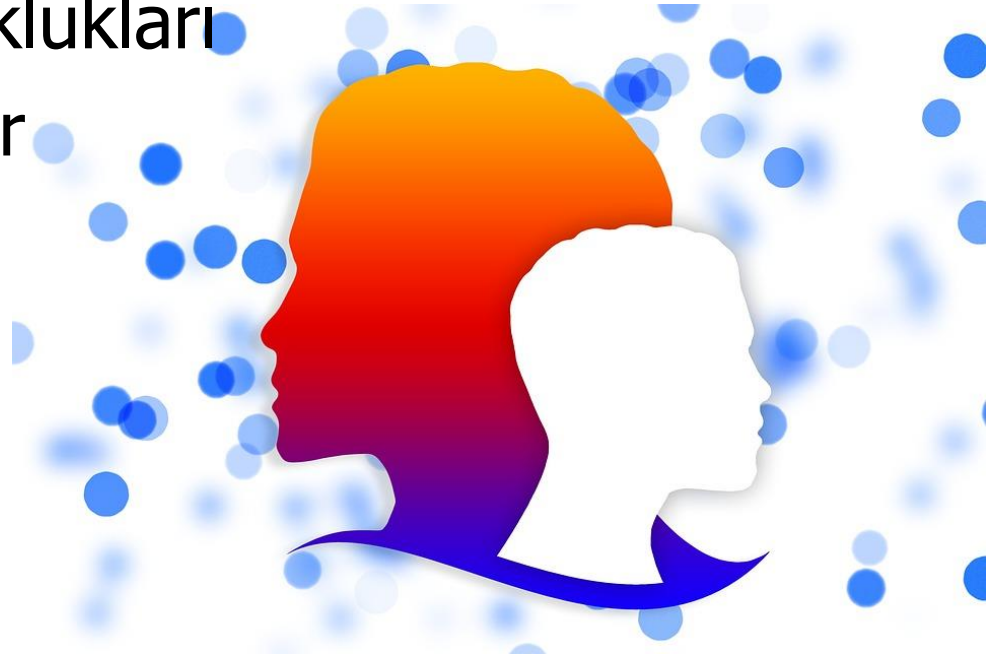
Psikoloji Tanı Kitabı DSM 5'te PSİKOLOJİK TRAVMA:



- “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet”

Travma Sonrası Görülebilecek Psikopatoloji

- Travma sonrası stres bozukluğu
- Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı
- Depresyon
- Diğer anksiyete bozuklukları
- Disosiyatif bozukluklar
- Yeme bozuklukları



Travma Sonrası Stres Bozukluğu

A. Aşağıdaki yollardan biriyle (ya da birden çoğuyla), gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış olma ya da cinsel saldırıya uğramış olma:

- *Doğrudan travmatik olay yaşama.*
- *Başkalarının başına gelen olayı, doğrudan doğruya görme (tanıklık etme).*
- *Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına travmatik olay geldiğini öğrenme.*
- *Travmatik olayın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı düzeyde karşı karşıya kalma.*

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

B. Sıkıntı doğuran olayı yaşarken yada bu olayı yaşadktan sonra aşağıdaki disosiyatif belirtilerden üçü yada daha fazlası gerçekleşmiştir.

- Uyuşukluk, dalgınlık duyumları yada duygusal tepkisizlik*
- Çevrede olup bitenlerin farkına varma düzeyinde azalma*
- Derealizasyon*
- Depersonalizasyon*
- Disosiyatif amnezi*

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

C. Travmatik olay tekrar tekrar yaşanır.

- *Göz önüne tekrar tekrar gelen görüntüler*
- *Tekrarlayan düşünceler,*
- *Rüyalar,*
- *İllüzyonlar,*
- *"Flaşbek" episodları,*
O yaşantıyı yeniden yaşar gibi olma yada travmatik olayı hatırlatan şeylerle karşılaşınca sıkıntı duyma.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

D - Travma ile ilgili anıları uyandıran uyarılardan belirgin kaçınma (Düşünceler duygular konuşmalar konuşmalar etkinlikler yerler insanlar).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

E - Belirgin sıkıntı yada artmış uyarılmışlık belirtileri (Örnek: Uyumakta zorluk çekme huzursuzluk, düşünceleri yoğunlaştırama güçlüğü, aşırı irkilme tepkisi, motor huzursuzluk).



Yeniden Yaşama

- Olayın, elde olmadan tekrar tekrar anımsanan sıkıntı veren anıları
- Olayı, sık sık sıkıntı veren bir biçimde rüyada görme. Çocuklar, içeriğini anlamaksızın korkunç rüyalar görebilirler.
- Travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme
- Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç ya da dış olaylarla karşılaşma üzerine yoğun bir psikolojik sıkıntı duyma.
- Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran fizyolojik tepki gösterme.

Kaçınma

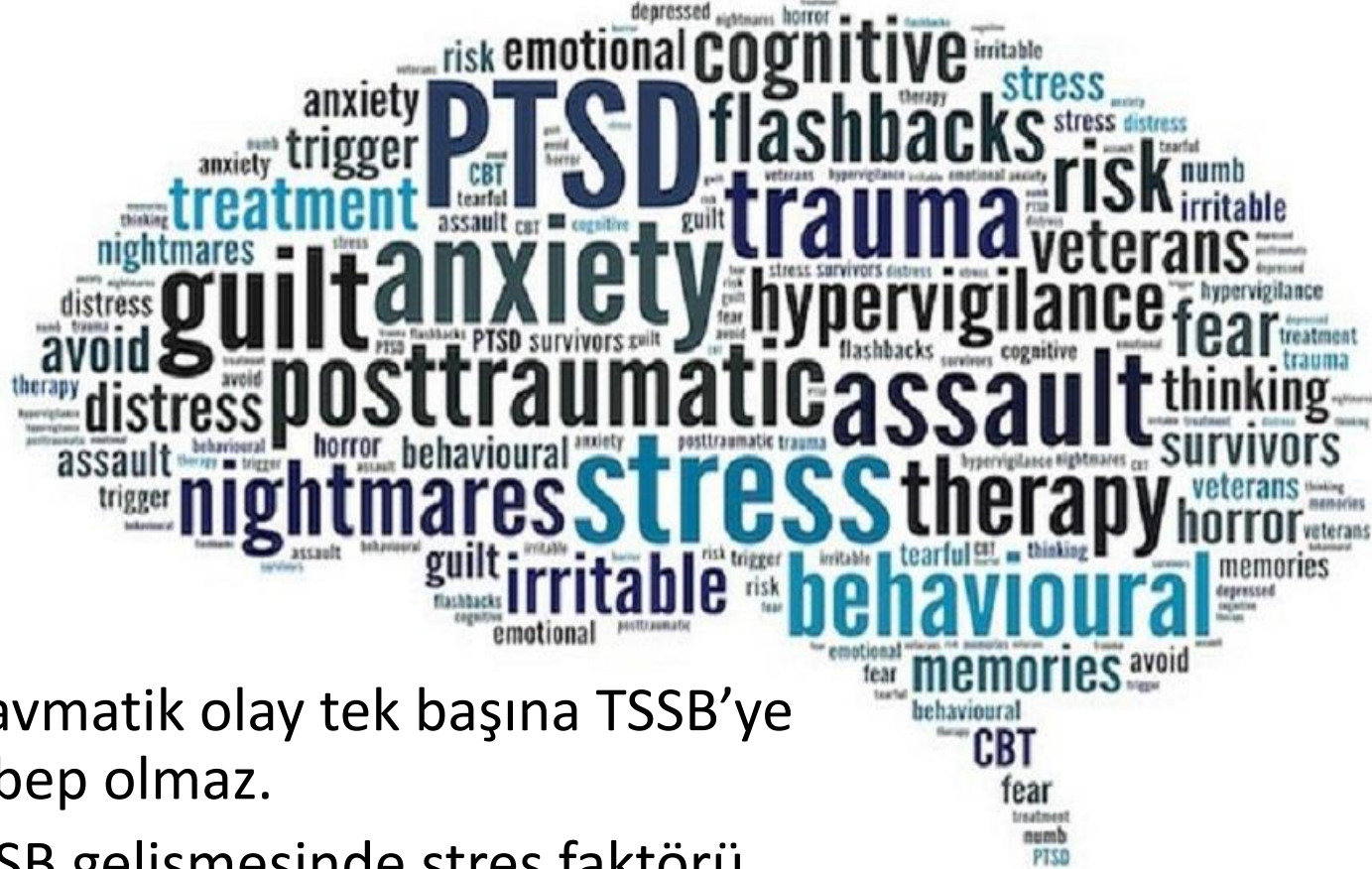
- Travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan kaçınma çabaları.
- Travma ile ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları.
- Travmanın önemli bir yönünü hatırlayamama.
- Önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin olarak azalması.
- İnsanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaştığı duyguları.
- Duygulanımda kısıtlılık (örneğin ; sevme duygusunu yaşayamama)
- Bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma.

İrkilme

- Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük
- İritabilite- huzursuzluk- ya da öfke patlamaları.
- Düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırmada zorluk çekme.
- Hipervijilans.
- Aşırı irkilme tepkisi gösterme.

TSSB Yaygınlık

- Yaşam boyu %1-14.
- Görülme sıklığı yaşanan olaya ve etkilenme düzeyine göre farklılık gösterir (Oflaz ve ark., 2010).
- Erkeklerde - savaş, beklenmedik ölüm veya ciddi yaralanmalar
- Kadınlarda tecavüz ve cinsel saldırılar
- Kadınlarda tecavüz sonrası TSSB gelişimi %48,4,
- Erkeklerde beklenmedik ölüm veya ciddi yaralanma sonrası TSSB gelişimi %10,4 (Kessler ve ark., 1995).
- Kadın travma çalışanları arasında TSSB belirtileri daha yüksek.



- Travmatik olay tek başına TSSB'ye sebep olmaz.
- TSSB gelişmesinde stres faktörü
- Olayın kişi için anlamı
- Bireysel, psikososyal, biyolojik faktörler
- Travma sırasında ve sonraki etkenler, travma öncesi risk etkenlerine göre TSSB gelişmesinde daha belirleyici

Temel İnançlar ve Travma

Kendisi hakkındaki inançlar

- Zayıf, yetersiz hissetme
- Bu olay benim yüzümden oldu.
- Kendini insan olarak hissedememe, insiyatifi kaybetme duygusu
- Kendi karar ve yargılarına güvenememe

Klinik örnekler

- Zayıf, çabuk etkilenen biri olarak gelecekteki travmalardan çabuk etkilenirim.
- Bu olaydan ötürü cezalandırılmalıyım.
- İnsan olarak bütün saygınlığımı yitirdim, normal biri değilim
- Zayıf kararlar veren biriyim.

TSSB gelişiminde risk faktörleri

- Travma şiddeti fazla
 - Travma süresi uzun
 - Tehlikeli olarak algılandıysa
 - Travmatize olduğu durumlar fazlaysa
 - Travmaya neden olanlar başka kişilerse
 - Kişi yakınlarından ve arkadaşlarından olumsuz tepkiler alıyorsa
 - Travma nedeni ile olan kayıplar,
 - Hatalı baş etme yöntemleri
 - Sosyal destek azlığı
- (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisi

1. Kriz durumlarında- fiziksel ortamın düzenlenmesi
2. İlaç tedavisi:
3. Psikoerapi

İkincil travmaya örnekler;

- Şiddet ya da tacize uğrayan kişiye kışkırtıcı davranışının söylenmesi
- Güneydoğuda askerlik yapan ve TSSB nedeniyle istirahat almak zorunda kalan askerlere “kaçak, korkak” gibi ifadeler kullanılması
- Ülkesi için savaşan ve savaş sonrasında “kahraman” muamelesi gören bireylere daha sonra bazı gruplarca “katil” biçimindeki suçlamalar

- İkincil travmaların büyük bir çoğunluğu sosyal destek yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.



https://www.youtube.com/watch?v=YMC2jt_QVEE

<https://www.youtube.com/watch?v=FeLLt39DI8A>