

Travmanın etkisi öyle güçlü olabilir ki her olumsuz olayda aynı dehşete sürüklenebilir ve hep kötüyü bekler hale gelebiliriz. Yaşanılan bu olayın bizim suçumuz olduğunu ve bu nedenle bunu yaşadığımızı bile düşünebiliriz; bu aslında bizim hatamız değildir!

Hayatta pek çok konuda olduğu gibi, travmatik olaylar karşısında da kontrol yüzde yüz bizde değildir. Yaşamımızda bazı konularda olaylar tamamen bizim dışımızda gelişir. Kontrolümüz dışında gelişen bu tür olaylar ile ilgili olarak kendimize haksızlık etmemeliyiz.

Önemli olan yeterince güvende olduğumuzda geriye dönüp bakma cesareti bulabilmek ve bu olumsuz beklentileri bir noktada kırarak zihni yine en kötüsü olacak beklentisinden arındırmaktır. Olayların bizde travmatik etki bırakmasının en önemli nedeni o sıkışmışlık, çaresizlik hissinden kurtulamamak ve zihindeki o kördüğümü çözememektir.

Eğer bu türden bir olay yaşamış isek, duygusal açıdan bizi neler beklediğinin farkında olmak bizlere yardım edecektir. Psikolojik travmanın, olağanüstü bir duruma karşı verilen normal korku, kaygı, öfke tepkileri olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız. Kendimizi suçlamak olası bir durumdur, ancak unutmamız gereken insan olduğumuz ve gücümüzün sınırlı olduğu gerçeğidir. Tüm bu duyguları yaşamak ve iyileşmek için kendimize zaman tanımalıyız. Bu esnada,

- Güvenli bağlar geliştirmek;
- Eğer yardım isteyebileceğimiz ve bu konuda güvenebileceğimiz kişiler var ise bu kişilerden destek istemek ve var olan bağlarımızı güçlendirmek;
- Kişisel gücümüzün ve sınırlarımızın farkına varmak;
- Gündelik yaşantımızı ve rutinimizi küçük küçük de olsa sürdürmeye çabalamak;
- Beş dakika bile de olsa hareket etmeye gayret etmek;
- Kendimize destek olmak, sağlıklı beslenmek ve uyku düzenini mümkün olduğunca sürdürmeye çalışmak;
- Gerekğinde uzmanlardan psikolojik destek istemekten çekinmemek;
- Ve hayatımızın kontrolünü yeniden kazanmak için çaba göstermek çok önemlidir.

Eğer çok ağır olarak nitelendirdiğiniz bir olay yaşadıysanız, bu olayın etkilerini tek başınıza üstlenmek ve travmayı tek başınıza ele almak zor olabilir. Hatta, bu durumla sürekli başa çıkmaya çalışmak çok yorucu ve tüketici bir çaba haline dönüşebilir.

Psikolojik travmanın yaşamımızda çok ağır ve yıkıcı etkileri olabilir. Travmatik olay sonrasında etkiler uzun bir süredir devam ediyorsa, yüksek düzeyde strese neden olmayı sürdürüyorsa bu durumdan dolayı ciddi psikolojik sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Travmalardan sonra en sık görülen iki önemli ciddi psikolojik sağlık sorunu depresyon ve travma sonrası stres bozukluğudur. Eğer travmatik olay karşısında etkiler uzun süredir devam ediyorsa bu konuda profesyonel yardım isteyebilirsiniz.

Yalnız değilsiniz!

Psikolojik destek için başvururken korkularınızın ve çekincelerinizin olması doğaldır. İnsanların, yardım istediğinizde sizi zayıf ya da güçsüz göreceğinden endişelenebilirsiniz. Bunları hissetmeniz de doğaldır. Yabancı birine açılmak kolay olmayabilir ama unutmayın ki psikolojik destek uzmanlık gerektiren profesyonel bir süreçtir. Psikolojik destek görüşmelerinde gizlilik esastır. Bu süreç, destek isteyen kişinin, duygularını ve düşüncelerini çekinmeden ifade edebileceği, içinde rahat edebileceği, dinleneceği ve aktardığı her şeye saygı gösterilen bir süreçtir.

İyileşmenin zaman alacağını, bu konuda kendimize ayırdığımız vaktin çok kıymetli olduğunu unutmamalıyız!

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam y sgdd-asam in ASAM



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yaygın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



PSİKOLOJİK TRAVMA

Psikolojik travma, insanların, ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen bir kötü yaşam olayının ardından yaşadıkları ağır ve zorlayıcı psikolojik durum ile ilgilidir. Psikolojik travma, kişilerin başlarına gelen kötü olay ve etkileri ile başa çıkamadıklarını fark ettikleri; kendilerinin ve sevdiklerinin güvende olmadıklarını düşündüren; üzüntü, stres, dehşet, korku duygularının yoğun bir biçimde yaşandığı bir süreç olabilmektedir.

Psikolojik travma genellikle,

Ani ve beklenmedik olumsuz bir olay ile ilgilidir.

Güvenliği tehdit eder.

Yoğun üzüntü, stres, dehşet ve korku hissi oluşturur.

Bu olayın etkileri ile başa çıkmak kişi için çok zorlayıcı olabilir.



Hollanda Kraliyeti

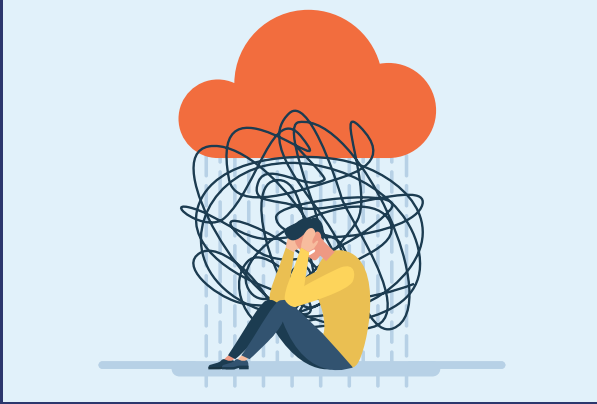


Peki bu travmatik olaylar nelerdir?

Travmatik olaylar bazen doğal afetler olabileceği gibi bazen de insan eliyle gerçekleşmiş olabilir.

Travmatik olay örnekleri arasında savaşlar; terör eylemleri; zorla yerinden edilme, deprem, sel gibi doğal afetler; yangınlar; kazalar; fiziksel, psikolojik veya cinsel istismar; ihmal; kayıp (Örneğin, sevilen birinin ani ölümü ya da başka biçimlerde kaybı); kaçırılmak; fiziksel veya cinsel saldırıya uğramak; yaşamı tehdit eden bir hastalık tanısı almak; tehlikeli bir olaya ya da kazaya tanıklık etmek gibi olaylar yer alabilir.

Bu tür olayların ardından kişi, sadece günlük yaşamını değil, bundan sonraki tüm hayatını kökten etkileyebilecek ve hiçbir biçimde başa çıkamayacağını düşündüğü bir dehşet hissine kapılabilir.



Yaşanan bu kötü olaylar nadir görülen, herkesin başına gelmeyeceği sanılan, olağan dışı ya da "anormal" olaylar olabilir. Ancak, bu tür olaylar karşısında insanların verdiği tepkiler normal tepkilerdir. Psikolojik travma, anormal olaylara yönelik normal insan tepkilerini tarif eder.

Her bireyin yaşanan olaya tepkisi farklı olabilir. Örneğin; aynı doğal afeti yaşayanlar, benzer bir deneyim yaşamalarına rağmen çok farklı tepkiler verebilirler. Bu durum, kişinin güçlülüğü ya da güçsüzlüğü ile ilgili değildir. Bedenimizin bu tür olaylar karşısında verdiği tepkiler otomatik tepkilerdir.

Bazı insanlar mücadele ederek, bazı kişiler donup kalarak, bazı kişiler ise olaydan kaçarak tepki gösterir.

Burada verilen tepkilerin doğrusu ve yanlışı yoktur. Olayın akışına göre içgüdüsel ve otomatik olarak ortaya çıkmaktadır. Bu deneyim sırasında ya da sonrasında vücudumuzda, düşüncelerimizde ve duygularımızda değişiklikler yaşanmaya başlar.

Kimin, yaşanan hangi olayı travmatize edici olarak deneyimleyeceğini tahmin etmek mümkün değildir. Birine çok alışıldık ve kolay atlatılabilir gibi görünen bir olay, bir başkası için psikolojik travma nedeni olabilmektedir.

Travmanın hayatımızda yarattığı etkiyi şöyle bir örnekle daha net açıklayabiliriz. Günlük hayatımızda yaşananları beynimiz bir kamera gibi, olduğu gibi kaydeder. Söz konusu kayıt, bir bütünlük ve bu bütünlüğe verdiğimiz anlamları içerir. Travma sonrasında ise, yaşananlara dair hatırladıklarımız akışkan bir film şeridi yerine bir sürü fotoğrafa ayrılmış ve bölük pörçük bir biçimde önümüze dağılır. Zaman ve yer kavramları muğlaklaşır. Yaşanarlardan parça parça anlam çıkarmaya çabalarız ve dünyayı algılayışımızdaki o bütünlük bozulmuş olur.

Travma anına dair hatırladıklarımız oldukça canlıdır. Yeniden hatırladığımızda yaşadıklarımızı 5 duyumuzla birlikte yeniden yaşarız:

- O an duyduğumuz bir sesi başka bir zamanda yeniden duyarsak anında eski zamana ışınlanmış gibi hissedebiliriz.
- Olay anını hatırlatıcı bir renk ya da koku bizi olay anına yeniden taşıyabilir.
- Olay anında gördüğümüz bir görüntüyü hatırlatabilecek benzer görüntüler gözümüzün önünde yeniden belirir.
- Biri bize aynı şekilde dokunur ise korku ile sıçrama tepkisi verebiliriz.

O an yaşadığımız korkuları şimdiki zamanda da aynı şekilde ve yoğunlukta yeniden yaşamayabiliriz.

Travmayı günlük korkulardan ayıran en önemli unsur budur.



Her insan bu süreci kendi geçmiş deneyimlerine ve kişilik yapısına göre farklı şekilde yaşayabilir. Genel olarak, bu kötü olayın sonrasında; bazen olayın hemen ardından bazen de biraz daha geç bir zamanda başlayan yoğun ve her yere sırayet eden tedirginlik ve aşırı kaygı, korku yaşanabilir.

Travma yaşayan kişide şu durumlar görülebilir:

- Olay anını tekrar tekrar yaşamak
 - Kabuslar
 - Durdurulamayan düşünceler
 - Korku, sürekli tedirginlik hali
 - Öfkeli, ani tepkiler, saldırıya uğrayacakmış gibi sürekli tetikte olma hali
 - Gündelik yaşantının anlamsızlaşması, zaman zaman kişinin gündelik yaşantısını sürdüremeyecek hale gelmesi
- Bu durum aylarca veya yıllarca sürebilir. Bu travmatik olayın ardından kişi çok değişmiş olduğunu ve asla yeniden eskisi gibi hissedemeyeceğini düşünmeye başlayabilir.

Belirtiler zamanla azalabilir, ancak bu konuda zaman her şeyin ilacı değildir!

Daha yoğun belirtileri olan ve bu durumu atlatmakta zorlanan kişiler için, durumu atlatmalarına yardımcı olabilecek uzmanlar ve kuruluşlar var!

Kimi durumlarda, yaşanan olay zihinde bir düğüme dönüşür ve kişi başka başka yerlere de gitse, güvenli yere de geçse olayın etkileri kişinin zihninde devam edebilir. Zihin bu düğümü sürekli taşır.

En ufak bir hatırlatıcı bizi tekrar o ana götürebilir ve hayatımızın günlük işleyişini bozabilir. Bu, olaydan çok uzun zaman sonra, yıllar sonrasında dahi olabilir.

Çevremizdeki insanlarla ilişkilerimiz, sevdiğimizle ilişkilerimiz bu durumdan kötü etkilenebilir. Eskiden yapmayı sevdiğimiz her şeyden uzak durmaya ihtiyaç duyduğumuzu fark edebiliriz. Dünyayı güvensiz bir yer olarak görmeye başlayabiliriz. İnsanlara olan güvenimiz tamamen kaybolmuş olabilir.

İnsanların genel inancı dünyanın iyi, güvenli bir yer olduğu ve kötü olayların bizim başımıza gelmeyeceği yönündedir. Yaşamımızın bizim kontrolümüz altında olduğunu düşünürüz. Travmatik olaylar ani ve beklenmedik olduğu için bu inançlarımızda kökten bir değişim yaratabilir.

Bu tür olumsuz olaylarla birlikte, aşırı endişe ve bilinmezlik duygusu ön plana çıkabilir. Bazen, yaşam öylesine anlamsızlaşır ki kişi karanlık, güvenilmez ve korku dolu bir dünya içerisinde uzun soluklu bir depresyon haline girebilir; donuk, hiçbir şeye tepki vermek istemeyen, her şeyi anlamsız bulan bir ruh halinde olabilir.