

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU (TSSB) NEDİR VE NASIL OLUŐUR?



Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), travmatik etkiler doğurabilecek

yaşam olayları sonrasında oluşabilen bir ruhsal hastalıktır.

Travmatik etkiler doğurabilecek yaşantılar; bir insanın doğrudan yaşadığı veya dolaylı olarak maruz kaldığı, hayatını ve güvenliğini tehdit eden tüm yaşantılar olarak tarif edilebilir. Ruhsal travmaya yol açabilecek bir veya birden fazla yaşantı sonucunda, kişinin kendisi mağdur durumundaysa veya bir başka kişinin başına gelen mağdur edici bir olaya tanık olmuşsa, birey için TSSB riski söz konusu olabilir. TSSB'nin ortaya çıkmasında etkili olan bir veya birkaç travmatik olayın varlığına ek olarak, TSSB'nin oluşmasında fizyolojik ve psikososyal etkenler de oldukça önemlidir. Toplumsal bir canlı olan insanın, travmatik deneyimler ile karşılaşma ihtimali oldukça yüksektir ancak kişilerin travmatik deneyimlere maruz kalma ihtimalleri arasında fark vardır. Mevcut bir ruhsal problemi olan kişiler, alkol-madde bağımlılığı olanlar, suç oranı yüksek bölgelerde yaşayanlar ve bazı meslek grupları (polis, itfaiye personeli, askerler, sağlık çalışanları vb.) ruhsal travmaya yol açabilecek olaylar ile daha sık karşılaşabilirler.



Ruhsal travmalara yol açabilecek olaylar:

- ▶ Afetler (deprem, yangın, sel vb.)
- ▶ Saldırı, işkence
- ▶ Tecavüz
- ▶ Aile içi şiddet
- ▶ Kayıp ve yas süreçleri (*özellikle beklenmedik ölümler)
- ▶ Çocukluk döneminde yaşanan taciz
- ▶ Kazalar (iş, trafik)
- ▶ Ciddi- ölümcül hastalıklara yakalanma ve tedavi süreci
- ▶ Göç

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?

Travma ve ilişkili Bozukluklar, genel olarak iki ana başlıkta ele alınabilir. Bu iki türün belirlenmesinde önemli olan ölçütler belirtilerin süresi ve sayısı olarak tarif edilebilir. Belirtilerin ortaya çıkma süresi, şiddeti ve etki süresi de kişiden kişiye değişebilmektedir. Aşağıda ele alacağımız belirtilerden dolayı işlevsellik düzeyinin ve ruh sağlığının olumsuz etkilendiğini düşünen kişiler birden çok haftadır bu belirtileri yaşıyorlarsa TSSB' nin varlığı değerlendirilmelidir.

a. Tekrar Yaşama (Yeniden Yaşantılama)

Yaşanan travmatik durumu tekrar yaşamamanın farklı şekilleri söz konusudur. Bazı kişiler travmatik olay hakkında rüya ve kabuslar görebilirken, bazı kişiler ise travmatik olay ile ilgili veya benzer durum ve uyaranlara karşı yoğun duygusal ve fiziksel belirtiler gösterebilirler.

b. Kaçınma

Travmatik yaşantıya maruz kalmış kişi, travmatik yaşantı ile ilişkili durum, yer ve kişilerden kaçınabilir. Buna ek olarak travmatik yaşantıyı çağrıştıracak olan duygu ve düşüncelerden de kaçınma eğilimi ortaya çıkabilir. Daha iyi anlamak için deprem sonrasında eve girmekten kaçınma, tecavüz sonrasında olayın gerçekleştiği yer ve o yere benzer yerlerde bulunmaktan kaçınma veya saldırgana benzeyen kişilerinden kaçınma davranışlarını örnek gösterebiliriz.

Bu sürekli uyarılma durumu kişinin kendisi, geleceği ve etrafındaki insanlara karşı olumsuz düşünceler geliştirmesine, olay ile ilgili anıları hatırlama veya unutma girişimleri sebebiyle hafıza ve bellek problemlerine, sosyal ilişki becerilerinin zayıflamasına, duyguları deneyimlemede güçlüğe, uyku problemlerine, dikkat ve konsantrasyon problemlerine ve hayatını tehdit edebilecek düzeyde dürtüsel davranışlar sergilemesine sebep olabilir. Bunlara ek olarak ise öfke patlamaları, suçluluk ve utanç duyguları güçlü şekilde hissedilebilir.

c. Sürekli Tetikte Bulunma (Aşırı Uyarılma)

Olayı yaşayan kişiler, travmatik yaşantının üzerinden vakit geçmesine hatta belki tehlike tamamen ortadan kalkmasına rağmen bu yaşantının tekrar geri gelebileceğini düşünebilirler. Bu kişiler etraftaki her sinyalin tehlike belirtisi olup olmadığı değerlendirirler.

TSSB Tedavisi:

TSSB tedavisinde kullanılan iki yöntem psikoterapi ve ilaç tedavisidir. Psikoterapi tek başına semptomları gidermekte yeterince etkili olmadığı durumlarda ve kişinin travmatik deneyim sonrasında psikoterapiye henüz hazır bulunmadığı durumlarda ilaç tedavisine başvurulabilmektedir. Bu iki yöntemin birlikte kullanılması kişinin kendisi, başkaları, gelecek ve dünya hakkında daha iyi düşünmesine yardımcı olduğu gibi, semptomları ile baş etme yollarını öğrenmesine ve semptomların tekrar ortaya çıkması durumunda kontrolünün artmasına imkan sağlamaktadır.

Travmatik deneyim ile ilgili girici nitelikteki duygu ve düşüncelerden dolayı herhangi bir kısıtlamaya uğramaksızın, travmatik deneyimi geçmiş yaşam öykülerinin bir parçası olarak tanımlamalarına yardımcı olmaktadır. TSSB kişinin, ailesine, iş gücüne ve sosyal ilişkilerine olumsuz etkileri olan ancak tedavi edilebilen bir hastalıktır.



TSSB belirtileri göstermesine rağmen bunun bir ruhsal rahatsızlık olmadığını düşünen veya bu belirtilerin sebebini kendi kırılganlığına, güçsüzlüğüne bağlayan kişiler tedavi almaya isteksiz davranabilmektedir. Yaşanan yıkıcı olayı konuşmakta isteksizlik, tedavi imkanlarına erişim konusundaki bilgi eksikliği ve maddi imkansızlıklar da tedaviye başvuru sürecini olumsuz yönde etkileyen etkenlerdendir. Bu noktadan hareketle kişilerin olay ile ilgili detayları tekrar konuşmaya isteksiz olması, iyileşmeye yönelik umutsuzluğu, insana ve dünyaya karşı kaybedilen güven duygusu ve yardım aramaktan çekinme davranışı iyileşmeyi olumsuz etkilemektedir.



1. İlaç Tedavisi:

Antidepresan ve anti-anksiyete ilaçları kullanılmaktadır.

2. Psikolojik Tedaviler:

TSSB tedavisinde sıklıkla kullanılan üç yaklaşım vardır:

a. Bilişsel Terapi:

Bu terapi yönteminde kişinin semptomlarının sürmesine neden olan düşünce biçimleri ile sağlıklı düşünce biçimlerinin yer değiştirmesi amaçlanmaktadır. Böylece istenmeyen, korku ve endişe yaratan durumun tam olarak anlaşılmasını ve bu durumun üzerine gidilmesine imkan sağlamaktadır.

b. EMDR:

Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme olarak bilinen tedavi yönteminde ise, kişinin travmatik anıları yeniden işlemesine ve bunlara verdiği tepkileri değiştirmesine imkan sağlayan bir dizi göz hareketinin, rehberlik görevi gören bir uzman ile gerçekleştirilmesini temel alır.

c. Grup Terapileri:

Kişinin, benzer deneyimleri yaşayan kişiler ile bağlantı kurarak ihtiyacı olan sosyal desteğin sağlanmasına, kendini ifade etme konusunda daha istekli hale gelmesine, kendisini yalnız, suçlu ve çaresiz hissetmemesine imkan sağlayan oldukça etkili bir yöntemdir.

Bir yakınınız mağdur konumundaysa neler yapabilirsiniz?

Burada öncelikli olarak bilinmesi gereken yıkıcı etkileri olan bir durumun, gözlenen etkileri doğurduğudur. Başka bir ifade ile söyleyecek olursak, anormal bir duruma gösterilen normal tepkilerdir. Bir yakınınız mağdur olduğunda eğer TSSB ile ilgili bir bilgi birikiminiz yoksa, gördüğünüz tepkileri anlamlandırmakta zorluk çekebilirsiniz. Eğer bir yakınınız travmatik bir deneyim yaşıadıysa ve olaydan sonra belirgin şekilde değişimler söz konusu olduysa, TSSB hakkında daha fazla bilgi edinmeniz yakınınızı anlamamanızı kolaylaştıracaktır. Örnek vermek gerekirse başarılı bir öğren-cinin olay sonrasında notlarında belirgin bir düşüş söz konusu olduğunda dikkat, konsantrasyon ve hafıza sorunlarının kaynağını anlayarak süreci daha doğru değerlendirme imkanınız olacaktır. Eğer yakınınız konu hakkında sizinle konuşmak isterse kendisini ifade etmesine imkan vermeniz ve bunun için uygun ortamı oluşturmanız sizinle iletişim kurabilmesi açısından destekleyici olacaktır. Sizinle olay hakkında konuştuğu zaman hüküm vermemek ve o istemeden öğütte bulunmamak önemlidir çünkü travmatik yaşantı sonrasında kişiler kendilerini suçlu ve kusurlu hissetme eğilimi gösterebilirler. Kişi ile olan iletişimi kişiye iyi gelecek şekilde yapılandırmak oldukça önemli olacaktır.

Eğer kişinin yaşadığı olaydan siz de etkilendiyseniz en azından taraflardan birinin profesyonel bir destek alması oldukça önemlidir. Anormal olaya verilen normal tepkiler olarak tarif ettiğimiz ve kişilerarası ilişkileri de etkileyen belirtiler ilişkinizi bozabilir, tarafları olumsuz yönde etkileyebilir.





T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

KEMAL GÖZÜKARA YERLEŞKESİ

Türkoba Mahallesi, Erguvan Sokak, No: 26/K
34537 Tepekent-Büyükçekmece / İstanbul

SEFAKÖY YERLEŞKESİ

Kemalpaşa Mahallesi, Halkalı Caddesi, No:101
34295 Sefaköy-Küçükçekmece / İstanbul

CEVİZLİBAĞ YERLEŞKESİ

Merkez Efendi Mahallesi, Londra Asfaltı No: 1/3
34015 Cevizlibağ-Zeytinburnu / İstanbul

0850 850 27 35 | www.arel.edu.tr | arel@arel.edu.tr