

# Psikolojik Travma Nedir?

Günlük yaşamda birçok olumsuz durum ve duyguyla karşı karşıya kalınabilir ancak bütün bu olumsuz durum ve duygular psikolojik travma olarak nitelendirilemez.

Bireylerin günlük rutinlerini bozan, beklenmeyen bir biçimde gelişen, bireylerde dehşet, panik, kaygı, üzüntü, korku gibi olumsuz duygulara yol açan olaylar psikolojik travma yaşantıları olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik travma yaratan olaylar bireylerin algılama ve yorumlama süreçlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Diğer bir deyişle, yaşanan olaylardan çok bu olayların bireylerde bıraktığı etkiler psikolojik travmaya yol açabilmektedir.



*Travmatik bir yaşantı sonrası görülebilecek tepkiler nelerdir?*

Kendine yabancılaşma

Zihinsel süreçlerden ya da vücudundan kopmuşluk hissi, yaşananlara dışarıdan bir gözlemci gibi bakma, zamanın yavaş ilerlediği hissi gibi durumların yaşanması.

Duygusal tepkiler

Korku, kaygı, güvende olmama hissi, huzursuzluk, öfke, kolay irkilme, dikkati toparlayamama, üzüntü ve suçluluk

Fiziksel tepkiler

Kalp çarpıntısı, hızlı nefes alış veriş, terleme, kas gerginliği, baş ağrısı, mide bulantısı ve uykusuzluk-kabus görme

Gerçek dışı ve rahatsız edici imgeler

Travmatik yaşantıların gerçek olmadığı hissedilebilir. Bunun yanı sıra travmatik yaşantı esnasındaki görsel ve işitsel duyumlar istenmedik bir şekilde tekrarlanabilir.

Bilişsel tepkiler

Ani ve beklenmedik şekilde gerçekleşen travmatik yaşantıların ardından bireylerde dünyanın güvenilir ve tahmin edilebilir bir yer olmadığı düşünceleri gelişebilir.



# Travmatik Yaşantıların Yol Açtığı Problemler

Travmatik yaşantılar, bireylerin günlük işlevselliklerinde çeşitli aksaklıklara sebep olabilir. Dikkatin toplanmasında yaşanan zorluklar beraberinde okul ya da işi sürdürmeyi güçleştirebilir. Bununla birlikte öncesinde zevk alınan etkinliklerden zevk almama, depresif duygu durum ve alkol-madde kullanımı gibi problemlere de yol açabilmektedir.

**AKUT STRES BOZUKLUĞU:** Travmatik yaşantı sonrasında bireylerde görülen ilk dönem tepkileridir. Bu tepkiler; sürekli bir biçimde olumlu duyguları yaşayamama, zaman algısının yavaşlaması, uyku bozuklukları, her an tetikte hissetme, odaklanma güçlükleri gibi tepkileri içermektedir. Bu tepkilerin travmatik yaşantının ardından üç gün ile bir, bir buçuk ay arasında gözlemlenmesi durumunda akut stres bozukluğu ortaya çıkar.

**TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU:** Travmatik yaşantı sonrasında, yaşamı zorlaştıran tepkilerin bir aydan uzun sürmesi durumunda travma sonrası stres bozukluğundan söz edilebilir.





Uyku ve yemek gibi temel ihtiyaçların karşılanmasına dikkat edilmeli.

Travmatik yaşantı öncesindeki günlük rutin yeniden oluşturulmaya çalışılmalı.

## Travmatik yaşantılar sonucu ortaya çıkan tepkilerle nasıl baş edilebilir?

Hissedilen duyguların ifade edilmesi önemlidir. Aile, arkadaşlar gibi sosyal destek kaynakları ile bağlantı halinde kalınmalı.

İyi gelen aktivitelere vakit ayrılmalı.

Yürüyüş, egzersiz gibi fiziksel etkinliklerin sürdürülmesi için çabalanmalı.

Doktor kontrolü dışında tavsiye ile ilaç kullanılmamalı. Travmatik yaşantılar sonucu ortaya çıkan tepkilerin uzun süre devam etmesi ve baş edilememesi halinde ruh sağlığı uzmanına başvurulmalı.



Kaynaklar:

Bolu, A., Erdem, M. ve Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2), 98-104.

<https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/8/travma-nedir/>

<https://www.emdr-tr.org/psikolojik-travma-nedir/>

<https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu8>



Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi