

# TRAVMA

Travma kişinin fiziksel, duygusal, davranışsal bütünlüğüne tehdit oluşturan, baş edilmesi zor ve normal yaşam şartlarını güçleştiren yaşantılar ve durumlardır. İnsan eliyle ya da doğal yolla meydana gelebilirler. Travma, kişisel olarak ya da toplumsal olarak yaşantılanabildiği gibi, bir defaya mahsus ya da süreğen olabilir. Aile içi veya dışı şiddet/istismar, tecavüz/cinsel istismar, işkence, tutsaklık, yangın, patlama gibi olaylar, ev ve trafik kazaları, ani hastalıklar ve ameliyatlar, plansız gebelik/düşük/kürtaj, gasp/soyulma, yaralanma, sakat kalma, ani ölümler, ayrılık ve boşanmalar, iş kaybı ya da uzun süren işsizlik, mal kaybı, başarısızlık, kıyaslanma, dışlanma, ihmal, terk, aşağılanma gibi maruz kalan kişileri etkileyen olaylar **kişisel travmalara** örnek olarak verilebilir. Terör, doğal afetler, bulaşıcı hastalıklar, ekonomik krizler, soy kırım, zorunlu göç gibi durumlar ise **toplumsal travmalardır**.

Yaşanan bir olayın "ruhsal travma" olarak adlandırılabilmesi için;

- Kişinin ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, kendisinin ya da başkasının yaşamsal bütünlüğüne karşı tehdit oluşturan bir olaya maruz kalması veya tanık olması,
- Bu olay karşısında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme tepkileri vermiş olması gerekir.

Travmayı olağan dışı kılan en önemli özelliği, kişinin gündelik yaşamını devam ettiren işlevlerini ve uyumunu ciddi anlamda hasara uğratmış olmasıdır. Psikolojik travma, olayı yaşayan kişinin algısı ve değerlendirmesi doğrultusunda tanımlanmıştır. Her travmatik olay tüm bireylerde aynı etki ve sonuca neden olmaz. Travmayla karşılaşan bireyin bu duruma nasıl tepkiler vereceğini ve travmanın etkilerinin ileride bir ruhsal bozukluğa dönüşüp dönüşmeyeceğini, travmanın şiddetinin yanı sıra kişinin genetik yatkınlığı ve aile öyküsü, stresle başa çıkma yöntemleri, sosyal destek kaynakları, geçmiş travma ve stres yaşantıları gibi faktörler belirler.

## Travmanın Etkileri

Travmanın etkileri duygusal, zihinsel, fiziksel ve davranışsal boyutta olabilir. Aşağıdaki travma karşısında sıklıkla gösterilen tepkiler yer almaktadır. Travma mağdurunun bu tepkileri neden yaşadığına dair anlayış geliştirmesi kişinin bu tepkilerle başa çıkmasında yardımcı olacaktır.

**Duygusal:** Şok, korku, üzüntü, öfke, çaresizlik, suçluluk, utanç, umutsuzluk, değersizlik, kaygı, endişe, pişmanlık, karamsarlık, şüphe, güvensizlik, yetersizlik, yalnızlık, yabancılık, donukluk/hissizlik

**Zihinsel:** İnkâr, düşüncede dağınıklık, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, rahatsız edici rüyalar, intihar düşünceleri, travmatik olaya dair çok canlı imgeler, travmayı yeniden yaşama, hipnotik trans, rüyada gibi algılama, çarpık/hatalı düşünceler (örn. “Hiç kimseye güvenemem!, Korkağım tekiyim!, Benim yüzümden oldu!”)

**Fiziksel:** baş ağrısı, göğüs ağrısı, mide bulantısı, kalpte/boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, iştah artması/azalması, nefeste darlık, yorgunluk, ağız kuruluğu, uyku problemleri, iştah artışı/kaybı, titreme, çarpıntı

**Davranışsal:** Ani ve/veya aşırı tepkiler verme, içe kapanma, kaçınma, kayıtsızlık, çok ağlama ya da ağlayamama, dikkatsizlik, düşünmeden risk alma (örn: çok hızlı araba kullanma, tehlikeli yerlere gitme), alkol ve madde kullanımı, otomatik hareket

Travmatik olayın hemen sonrasında verilen tepkiler, bu olaylara karşı verilen akut-normal tepkilerdir. Sarsıcı bir yaşantıdan sonra yoğun duygular hissetmek ve tepkiler vermek doğaldır. Çoğunlukla bu tepkiler zamanla hafifler ve kişi, iç dünyasında travmatik yaşantıya dair etkiler devam etse de, gündelik yaşamına geri döner; işini / okulunu, ilişkilerini, hobilerini, vb. sürdürür. Bazen, travmanın üstünden zaman geçmiş olduğu halde bazı yakınmalar devam edebilir. Tüm bunlar aslında, bedeninizin ve zihninizin travmatik yaşantının etkilerinden kurtulmaya çalıştığı anlamına gelir.

Bazı durumlarda, olayın üzerinden zaman geçtiği halde tepkilerin yoğunluğu devam edebilir ve kişinin gündelik yaşamını sürdürmesini engelleyecek boyuta gelebilir. Olayın üzerinden bir ay geçtikten sonra hala devam eden travmayı yeniden yaşantılama, olayı hatırlatan yerlerden ya da durumlardan sürekli kaçınma, aşırı hassasiyet ve sinirlilik gibi aşırı uyarılma tepkileri *Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)* belirtileri olabilir. Travmatik bir olay yaşayan kişilerin küçük bir kısmı *TSSB* geliştirir. Travmanın öncesinde ya da sırasında başka ruhsal sıkıntılar yaşıyor olmak, sosyal desteğin azlığı, travmanın öncesinde ya da sonrasında alkol ya da madde kullanıyor olmak sürecin seyrini olumsuz etkiler ve *TSSB* geliştirme olasılığını artırır.

## Travmayla Baş Etmek için Öneriler

Travmatik yaşantının açtığı yaraların iyileşmesi zaman alır. Bu, yaşanan travmanın kabul edildiği ve buna eşlik eden yasın tutulduğu bir süreçtir. Yaşanılan kaybın telafisi mümkün olmasa da, bu sarsıcı deneyim ile baş edebilir, ve kendiniz ve dünya ile ilgili farklı bir bakış açısı edinebilirsiniz. Ancak, travmatik bir yaşantının ardından yaşanan ökfe, suçluluk, haksızlığa uğramışlık ve güvensizlik gibi bazı duygular, bu kabul ve yas sürecinin zorlaştırabilir. Bu süreçte aşağıdaki bazı öneriler size yardımcı olabilir:

- Travma yaşantısının sizi nasıl etkileyebileceği üzerine bilgi edinmeye çalışın. Bu, yaşadığınız hislerin daha fazla farkına varmanızı ve bunların normal olduğunu kabul etmenizi sağlayarak, bu hislere dayanmanızı biraz kolaylaştıracaktır.
- Bazı durumlarda, sarsılan düzen ve adalet duygunuzu geri kazanmak için toplumsal ve hukuki yollardan da yardım aramak gerekebilir ancak, bu sürecin sizi yeniden travmatize etmeyecek bir şekilde düzenlenmesi önemlidir. Ne yapmak size daha iyi hissettirecekse onu seçin.
- Travmayı hatırlatan şeylerden kaçınmak kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede işe yaramaz. Travmayı hatırlatan hislerden, uyaranlardan kaçınmak yerine hazır hissettiğinizde onlarla yüzleşin. Kendinize hatırlamak, kızmak, üzölmek için izin verin.
- Yaşadığınız olayı konuşmaktan kaçınmayın, istediğinizde duygu ve düşüncelerinizi çevrenizdekiler ile paylaşın.
- Duygularınızı ve üzüntünüzü bastırmaya çalışmayın. Kendinize alternatif ifade etme alanları yaratın. Yazmak en etkili yollardan biridir (mektup ya da rüya günlüğü gibi).
- Travmatik yaşantıdan kaçınmak kadar ona saplanıp kalmak da baş etmeyi güçleştirir. Bu nedenle sadece bu konu hakkında düşünmek, okumak, izlemek ve konuşmak yerine hislerinizi ve düşüncelerinizi doğal akışına bırakmaya çalışın.
- Sihirli bir küremiz yok! Önceden kestiremeyeceğimiz, kontrol edemeyeceğimiz, öngöremeyeceğimiz pek çok şey var. Bunu kendinize hatırlatın ve kendinizi suçlayıcı bir tutumdan kaçının.
- Her ne kadar hayatta kontrol edemediğimiz şeyler olsa da kontrol edebildiğimiz veya idare edebildiğimiz alanlar olduğunu unutmayın. Ne kadar sarsıcı olursa olsun yaşadığınız bir deneyim ile ilgili algınızın tüm yaşantınızı şekillendirmesine izin vermeyin.

- Biyografimizi hayatta kaldığımız sürece yazmaya, yeniden yazmaya, düzenlemeye ve yeniden dönüştürmeye devam ediyoruz. Kendinizi yeni ve güvenli deneyimlere kapatmayın. En başta ürkek ve çekimser olmak kaçınılmaz ama denedikçe yeni ve güvenli deneyimler kazanabilirsiniz.
- “Korkacak bir şey yok” ya da “Aslında o kadar da etkilenmedim” yerine “Evet, korkulacak bir şey vardı ve çok korktum”, “Gerçekten beni çok etkileyen bir olay yaşadım” ve “Bununa baş edebilirim.” deyin.
- Kendinizi fiziksel olarak korumayı öğrenin. Yeme, uyku, sağlık gibi fiziksel ihtiyaçlarınıza özen gösterin. Travmatik olaydan sonra bir süre fiziksel ve ruhsal olarak daha güvende hissedeceğiniz yerlerde olmaya çalışın.
- Kendinize zarar verecek şeyler yapmayın. Bağımlılık yapabilecek maddelerden uzak durun.
- Yalnız kalmayın. Sosyal destek, yeniden bağ kurmak ve temel güven duygusunu onarmak için gereklidir.
- Travmatik yaşantıdaki hatırlamadığınız boşlukları bulmaya zorlamayın.
- Kötü olasılıklar üzerine düşünmekten ya da abartılı senaryolar kurmaktan kaçının. Gerçeklere dayanan, gerçekçi önlemler almak sizi hem fiziksel hem de ruhsal olarak koruyacaktır.
- Yaşamınızın anlamını her zaman yeniden kurgulayabilirsiniz; geleceğe yönelik planlar yapmaya çalışın.

## **Travma Yaşayan bir Yakınına Yardım Etmek için Öneriler**

- Sabırlı ve iyi bir dinleyici olmaya çalışın. Travma yaşayan kişinin yaşadığı olayı ihtiyacı doğrultusunda gerekirse tekrar, tekrar anlatmasına fırsat verebilmek ve onu anlayışla, sabırla dinlemek gerekir. Ancak, anlattığı kadarıyla dinleyebilmek, merak ettiğiniz detayları o kendiliğinden anlatmadıkça anlatmasına zorlamamak ve fazla soru sormamak önemlidir.
- Duygusal açıdan destek olmaya çalışın. Yaşadıklarını ve hissettiklerini bildiğinizi var saymayın; onu gerçekten anlamaya ve anladığınızı hissettirmeye çalışın.
- ”Suçlu değilsin” ve “Yalnız değilsin” mesajlarını hissettirebilmek çok önemlidir.
- İyileşme süreci zaman alacaktır. Bu konuda gerçekçi beklentiler içinde olun; karşınızdakinden yapabileceğinden azını ya da fazlasını beklemeyin.

- Travma yaşıyan kişinin yaşadıkları zamanla azalmıyorsa ve hayatı gittikçe zorlaşıyorsa bir uzman yardımı almaya yönlendirilmelidir. Bu konuda aktif olmaktan kaçınmayın. Yakınınızın sağlığında ve gündelik yaşamında ciddi bozulmalar olduğunu görüyorsanız, endişenizi ve uzman yardımı seçeneğini dile getirin. Yardım süreci başladıktan sonra da, devam etmesi konusunda desteklemeyi sürdürün.
- Sevdiđiniz birinin travma yaşıamış olması sizin için de zordur ve stres yaratabilir. şiddetli bir çaresizlik ve öfke duyabilirsiniz, hayata ve dünyaya karşı bakışınız değişebilir, kabuslar görebilirsiniz veya genel bir mutsuzluk ve güvensizlik hissedebilirsiniz. Eđer zorlanıyorsanız kendiniz için de yardım istemekten çekinmeyin.

Travmatik bir yaşıantının ardından verdiğiniz tepkiler çok şiddetliyse, zamanla azalmıyorsa, yaşamınızı güçleştiriyorsa, baş etmekte zorlanıyorsanız ya da sadece sizi anlamaya çalışacak biriyle konuşma ihtiyacı hissediyorsanız bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIřMANLIK BİRİMİ**

**E-Posta:** [pdb@bilgi.edu.tr](mailto:pdb@bilgi.edu.tr)

**Tel:** 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir*