

## **Travma ve Sonrasında Yaşama Uyumlanma**

### **Travma Nedir?**

“Aşırı derecede stres verici ya da can güvenliğini tehdit eden bir durum sonucunda ortaya çıkan duygusal ya da psikolojik bir yaralanma anlamına gelir.” Travma çok kişisel bir konudur. Herkesin yaşanan bir durumlardan psikolojik olarak etkilenme düzeyi kişilik yapısına ya da geçmiş deneyimlerinin üzerinde bıraktığı etkilere göre farklılık gösterir. Travma kişinin yaşadığı bir deneyim sonrası gelişebileceği gibi ölüm olasılığı, şiddet ya da kaza gibi bir olaya şahit olması sonucu da gerçekleşebilmektedir. Yaşanan olay kasıtlı insan ihmali ve art niyet içeren bir olay olarak algılanmayıp doğal gelişen bir olay olarak algılandığında travma sonrası stres bozukluğu gelişme ihtimalinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bir takım toplumca ortak deneyimlenen olaylar, örneğin; doğal felaketler, salgın, savaş vb. toplum düzeyinde her bireyde belirli bir etki yarattığı için toplumsal travmalar olarak adlandırılırlar.

**Travma sonrası stres bozukluğu** ya da **örselenme sonrası gerginlik bozukluğu** diye adlandırılan psikiyatrik bir rahatsızlık çeşidi de bulunmaktadır. Burada yine kişiyi etkileyen doğrudan maruz kaldığı veya tanık olduğu bir olayın etkisi ile bir takım belirtiler ortaya çıkar. Bunlar: sıkıntı veren anıları tekrar tekrar hatırlama, yineleyici sıkıntı veren düşünceler, olayı çağrıştıran uyaranlardan ötürü duyulan sıkıntı veya uyaranlardan kaçınma eğilimi, düşüncede ve duygudurumdaki belirgin değişimler, kendine yabancılaşma ve çevrede yaşananların gerçekdışı olduğuna inanma ve bir takım fizyolojik belirtilerdir.

### **Travma Sonrası Yaşanabilecek Psikolojik Belirtiler**

- Şok, yaşanan olayı idrak edememe
- Yaşanılan durumu inkar etme (tamamen yok sayma) ya da bastırma (farkındalık olsa da yok sayma eğilimi)
- Yoğun duygular (öfke, kaygı, üzüntü, suçluluk hissi vb.)
- Güvensizlik hissi sonucu ortaya çıkan abartılı düşünceler (“Dünya güvenilir bir yer değil”, “Kimseye güvenilmez” vb.),
- Gerçekliğin yeniden sorgulanması, çevredeki yaşantıların gerçekdışı olduğuna inanma
- Kendine yabancılaşma; kişinin zihinsel süreçlerine yabancılaşması ya da vücudundan koptuğu duygumunu yaşamaması

### **Travma Sonrası Yaşanabilecek Fizyolojik Belirtiler**

- Uyku düzeni ve iştahta değişiklikler (artma ya da azalma gibi)
- Yorgunluk hissi
- Baş ağrısı
- Mide ve bağırsak rahatsızlıkları
- Kaslarda seğirme
- Eklem ağrıları

- Bağışıklık sisteminin etkilenmesi ile görülebilecek hastalıklar

### **Travma Sonrası Yaşama Uyumlanma ve İyileşme**

Travma sonrası yaşama yeniden adapte olma kapasitesi kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Günlük yaşama uyum sağlama herkese göre farklılaşabilecek belli bir süreci gerektirir. Bir süre sonra yaşanan durum ve psikolojik etkileri kişi tarafından kabul edildikten sonra yaşama uyum gösterilmeye başlanır. Kabullenme süreci biraz meşakkatlidir. Kişi başına gelenleri idrak ettikçe öfke, üzüntü gibi duyguları yoğunlaşabilir. Bu süreçte sosyal destek ve/veya psikolojik destek almak önemlidir. Sosyal destek ile kişi çevresinde onu yargılamadan dinleyen kişilerle ya da benzer sorunları yaşayan kişilerle paylaşımda buldukça kendini daha iyi hissedebilir. Psikolojik anlamda destek aldığında da yaşadıklarını uzman bir kişi ile paylaşma, yaşadıklarının etkilerini anlama, kendini anlama, travma öncesindeki hayatı ile şimdiki hayatını bütünleştirme ve yaşama uyum sağlama süreçlerini farkındalık edinerek deneyimlemiş olur.

Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi psikologları ile görüşmek isterseniz [psikolojikdestek@altinbas.edu.tr](mailto:psikolojikdestek@altinbas.edu.tr) adresine adınızı soyadınızı ve bölümünüzü yazarak e-posta gönderebilirsiniz.

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog

### **Kaynaklar**

Çolak, B, Kokurcan A., Özsan H. H. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri, *Kriz Dergisi*, 18, 3, 19-25

Koroęlu, E. (2014). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. Hekimler Yayın Birlięi.

Psikanaliz Yazıları, Sayı 34, 2017, Bireysel ve Toplumsal Travmalar-I, Bağlam Yayınları.

Psikanaliz Yazıları, Sayı 35, 2017, Bireysel ve Toplumsal Travmalar-II, Bağlam Yayınları.

Schwarz, R. (2002). Tools for Transforming Trauma. Taylor and Francis Group.