

TRAVMA SONRASI TOPLUMLA ÇALIŞMA KİTAPÇIĞI



**Travma Sonrası
Toplumla Çalışma Kitapçığı**

Hazırlayanlar:

Senem Zeytinolu

Eylem Almaz Catak

Akademik Danışman:

Doç. Dr. Ayten Zara

İçindekiler

Kriz ve Travmatik Olaylar	5
Ruhsal Travma ve Travmatik Stres	6
Travmatik Akut Stres Tepkileri	6
Travmatik Deneyim Sonrası Görülebilecek Ruhsal Rahatsızlıklar	8
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri	8
Travmatik Yas Süreci	10
Yas Sürecinde Verilen Tepkiler	10
Çocuk ve Ergenlerin Verdiği Tepkiler	12
Travmatik Yaşantı Sonrası İletişim	14
Ailelerin Yapabilecekleri	15
Okul Personelinin Yapabilecekleri	16
Kendiniz İçin Yapabilecekleriniz	17
Kaynakça	20

Kriz ve Travmatik Olaylar

Yaşamımız boyunca türlü zorlu yaşam olaylarıyla ve kriz durumlarıyla karşılaşırız. Bu olayların bizde yarattığı etki, olayın şiddeti ve yarattığı yıkım kadar, kim olduğumuz ve geçmiş hikâyemizle de yakından ilgilidir.

Zorlu yaşam şartları ve kriz durumlarına rağmen, hayatta kalmak ve hayatımıza devam edebilmek için yeni duruma adapte olmaya çabalarız. Yaşam olaylarıyla baş edebilme ve hayatımıza devam edebilme konusunda her birimizin verdiği tepkiler farklılaşmakta ve kişiye özgü bir değer ve anlam taşımaktadır.

Son yıllarda sıklıkla kullanıldığı dikkat çeken “travma” ve “travmatik olay” kavramları, bu zorlu yaşam olaylarını ve bunların kişi üzerindeki etkilerini betimlemede kullanılan klinik kavramlardır.

Travmatik olay terimi, bir bireyi etkileyen ve belirli özellikleri olan bir olayı tarif etmektedir. Travmatik olay; ani, beklenmedik, bedensel ve ruhsal bütünlüğü tehdit eden ve dehşet uyandırıcı niteliğe sahip olmasıyla diğer zorlu yaşam olaylarından ayrılmaktadır. Bu anlamda, kişiyi zorlayıcı ve kişinin başa çıkma yeteneğini aşan olaylar “travmatik” olaylardır ve “ruhsal travma”ya sebep olabilirler.

Aslında her travmatik olay, bir “kriz” durumudur. İnsan, hayatındaki önemli hedeflerinin önünde alışıldık sorun çözme yöntemleriyle baş edemeyeceği bir engelle karşılaşınca, “kriz” durumu ortaya çıkar. Dolayısıyla kişinin dengesinin ve kişisel/mesleki/toplumsal işlevselliğinin ciddi bir yaşam olayıyla bozulması, “kriz” durumlarını ifade etmektedir.

Travmatik olaylar genel olarak üç başlık altında sınıflandırılmaktadır:

- Doğal olaylar/Afetler: Deprem, sel, heyelan vb.
- İnsan elinden kasıtlı olarak çıkan olaylar (Kasıtlı olaylar): Aile içi şiddet, taciz ve tecavüze uğramak, işkenceye maruz kalmak, savaş ve terör vb.
- Bireysel/Toplumsal Kazalar: İş kazaları, trafik kazaları vb. (Aker ve Şentürk, 2011, s. 4)

Ruhsal Travma ve Travmatik Stres

Beklenmedik bir şekilde gelişerek günlük rutin işleyişi ve işlevselliği bozan, dehşet, endişe, çaresizlik ve panik yaratan, kişinin yaşamını ruhsal olarak alt üst eden deneyimler “travmatik yaşantılar” olarak adlandırılmaktadır. Ruhsal travma, kişinin travmatik yaşantısı ve bu yaşantılar sırasında ve sonrasında geliştirdiği tepkileri kapsamaktadır.

Travmatik olay sırasında ve sonrasında verilen birincil dönem stres tepkileri (akut stres) normaldir; bunlar anormal bir duruma karşı verilen normal yanıtlar/tepkiler olarak görülmelidir. Travmatik bir olaya maruz kalan kişiler, kendilerini genel olarak güvensizlik, öfke, korku, şaşkınlık, suçluluk, keder, üzüntü gibi duygu karmaşası içinde bulabilirler.

Birincil dönem stres tepkilerinin, yoğunluğu, türü ve süresi ise kişiden kişiye göre değişmektedir. Bir başka deyimle, her travmatik olay tüm bireylerde aynı etki ve tepkilere neden olmamaktadır. Travma sonrası akut stres tepkileri, fiziksel, davranışsal, duygusal ve zihinsel yollar gibi farklı yollarla ifade edilebilmektedir.

Travmatik Akut Stres Tepkileri

Fiziksel Tepkiler:

- Baş ağrıları ve baş dönmesi
- Üşüme veya yanma hissi
- Göğüste daralma hissi
- Heyecanlı, gergin ve aşırı uyarılmışlık hissi
- Hâlsizlik ve yorgunluk
- Mide bulantısı ve bağırsak rahatsızlığı
- İştah azalması veya artması
- Genel olarak sağlık durumunun kötüleşmesi

Davranışsal Tepkiler:

- Uyku düzeninde bozulma ve kâbus görme
- Asabi ve gergin hissetme
- Sürekli tetikte olma, kötü bir şey olacak beklentisi
- Görünür bir neden yokken ağlama veya ağlamaklı olma
- Aile veya çalışma arkadaşlarıyla çatışmalar

- Travmatik olayı hatırlatıcı unsurlardan kaçma
- Duyguları ifade edememe
- Sosyal ortamlardan uzaklaşma ve içe kapanma
- Alkol ve ilaç kullanımında artış

Duygusal Tepkiler:

- Şoka girme ve hissizlik hâli
- Güvensizlik hissi
- Derin üzüntü
- Ölen kişilere duyulan yoğun özlem
- Çaresiz ve güçsüz hissetme
- Aşırı alınganlık
- Öfke ve öç alma isteği
- Hırçınlık, toleransın az olması
- Umutsuzluk ve karamsarlık
- Suçluluk hissi
- Ani duygu değişimi

Bilişsel Tepkiler:

- Dikkat ve konsantrasyon sorunları
- Unutkanlık
- Düşünce bozuklukları
- Karar verememe
- Tam veya kısmi amnezi (hafıza kaybı) yaşama
- Rahatsızlık veren anılar ve imgelerle meşgul olma
- Katı öz eleştiri yapma
- Sürekli tehlikelerden korunma planları yapma
- Manevi ve dini inançları sorgulama (Zara, 2011, s. 93 – 94)

Bazı travma mağdurlarının akut stres tepkileri kendiliğinden geçebilir. Bazıları için tıbbi yardım gerekirken, bazıları ise bu stresle başkalarına yardım ederek baş etmeye çalışabilir.

Kişinin travmatik olaylarla tek başına başa çıkması zorlayıcı olabilir, ancak aile ve sosyal destekle tekrar normal bir hayatı yaşamaya başlaması mümkündür.

Travmatik Deneyim Sonrası Görülebilecek Ruhsal Rahatsızlıklar

Sarsıcı bir yaşantıdan sonra yoğun duygular hissetmek ve tepkiler vermek doğaldır. Çoğunlukla bu tepkiler zamanla hafifler ve kişi, gündelik yaşamına geri döner; işini, okulunu, ilişkilerini, hobilerini sürdürür.

Bazen ise travmanın üstünden zaman geçmiş olduğu hâlde bazı yakınmalar devam edebilir. Tüm bunlar aslında, bedeninizin ve zihninizin travmatik yaşantının etkilerinden kurtulmaya çalıştığı anlamına gelmektedir.

Yapılan çalışmalar travmalardan sonraki ilk günlerde, olayı yaşayan kişilerin çoğunun ruhsal olarak etkilendiğini, korktuğunu, kâbuslar gördüğünü, ancak bu belirtilerin birçok kişide günler veya haftalar içinde geçtiğini göstermektedir. Ancak etkilenen her 5-6 kişiden birinde belirtilerin düzelmesi çok daha uzun sürebilmekte, bazen yıllarca devam edebilmektedir. Bu nedenle ‘Zaman her şeyin ilacıdır.’ sözü herkes için geçerli olmayacaktır.

Olayın üzerinden bir iki ay geçtikten sonra, travmatik olayı yeniden oluyor-muş veya olacakmış gibi hissetme, olayı hatırlatan yerlerden ya da durumlardan sürekli kaçınma, aşırı hassasiyet ve sinirlilik gibi aşırı uyarılma tepkileri “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” (TSSB) belirtileri olabilir. 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 etkilemekte ve TSSB geliştirme olasılığını artırmaktadır.

Travmatik deneyim sonrası görülebilecek rahatsızlıklar çoğunlukla başta depresyon olmak üzere “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”nu da içine alan anksiyete bozuklukları olmaktadır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu, yaygın görülen bir durum olarak aşağıda ayrıntılı ele alınmıştır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri

Yeniden Yaşama (Hatırlama) Belirtileri:

Travma yaşayan kişide, olayla ilgili anıların zihnine gelmesi sık görülen bir durumdur. Olayla ilgili görüntüler (örneğin ceset görüntüleri), sesler (yardım isteyenlerin haykırıları), onları düşünmek istemediğinde veya aklına getirecek bir durum olmadığı hâlde bile kişinin zihnini meşgul edebilir.

Bu anıların canlanması kişiyi genellikle çok rahatsız eder ve iç sıkıntısı, çar-

pıntı, terleme, titreme, nefes alamama gibi bunaltı belirtilerine yol açar. Bazen de kişi, olayı gerçekten yaşıyor gibi olur. Gerçekte bir sarsıntı olmadığı hâlde yer sallanıyor gibi hissetme, uyanıkken travma anıyla ilgili hayaller görme buna örnektir. Kişi bu durumu öylesine gerçekçi yaşar ki ona uygun davranabilir: gördüğü hayallerle konuşabilir, bir tehlike olmadığı hâlde kaçmaya çalışabilir.

Kaçınma Belirtileri:

Kişi; olayı hatırlatan yer, durum, konuşma, duygu ve düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışır. Olayı hatırlamak büyük bir sıkıntı, acı ve korku hissine yol açtığı için olayı hatırlatan yerlere gitmez, bu konulardan bahsetmez veya konuşulan yerlerden uzak durur. Örneğin; enkaz altında kalmış bazı kişiler evin enkazının bulunduğu yeri, hatta o şehri ziyaret edemeyebilir, olaydan hiç bahsedemeyebilir.

Travma yaşamış kişilerde, bazen olayın ayrıntılarını unutmama durumu da görülebilir. Genellikle olayın en rahatsız edici bölümleri unutulur veya çok güçlükle hatırlanır. Bu durum 'olayı düşünmek istememekten' farklıdır ve kişi hatırlamak istediği hâlde hatırlayamaz.

Ruhsal travmalardan sonra insanlardan uzaklaşma, gelecek beklentisinin kalmaması gibi belirtiler de görülebilir. 'Benim yaşadıklarımı kimse anlayamaz' tarzında düşünme sık görülmektedir. Kişiler olayı yaşamamış kişilerden duygusal olarak uzak hissedebilirler, duygularında körelme olabilir, sevinç ve üzüntü hissedemeyebilirler. Bazen kendilerine yardım etmeye çalışanlara öfke duyabilirler, bazen de sadece aynı travmayı yaşamış kişilerle görüşüp, diğerleriyle ilişkiyi kesebilirler. Gelecekle ilgili plan yapılamadığı için sadece o günü tamamlama ve yapılan aktivitelerde azalma görülebilir.

Aşırı Uyarılma Belirtileri:

Ruhsal travmadan etkilenmiş kişiler kendilerini diken üstünde, sürekli tetikte hissedebilirler. Her an o olay tekrar olacaktıymış gibi düşünebilirler. Davranışlarını, bu ihtimali düşünerek şekillendirir, bu konuda aşırı tedbirli davranabilirler. Tehlikeler konusunda abartılı tedbirler alabilirler.

Aşırı uyarılmanın diğer göstergeleri, ani ses ve hareketlerde irkilme veya yerinden sıçramadır. Kapı çarpması, yüksek sesle konuşma, birinin aniden

odaya girmesi gibi beklenmedik durumlar kişinin yerinden sıçramasına ve uzunca sürebilen bulantı belirtilerine (çarpıntı, terleme, titreme, nefes daralması) sebep olur.

Özellikle uykuya dalmakta güçlük, kişilerde sıklıkla görülmektedir. Travmayla ilgili korkular nedeniyle uykuya dalmak saatler sürebilir, normalde uyandırmayacak seslerle, kişi kolayca uyanabilir.

Tüm bu belirtilerin varlığı ve bir ayı geçmesi durumunda profesyonel psikiyatrik bir destek alınmalı veya ilgili kişi destek almaya yönlendirilmelidir.

Travmatik Yas Süreci

Travmatik bir olay, insan hayatında birçok kayba yol açabilir. Travmatik yas, travmatik olay sonucunda gerçekleşen bir ölümün (Örneğin; kaza, cinayet, doğal afet sonrası sevdiğini kaybetme, insanlara ve hayata dair inançlarını, güvenini ve hayallerini kaybetme) ardından girilen yas sürecidir. Travmatik yas, hem yaşanan travmatik olaya hem de bu olayda kaybedilen kişinin ve kaybettiklerinin ardından hissedilen yoğun ve ağır bir süreci kapsar. Yine de, travmatik bir olay yaşayan her kişinin travmatik yas sürecine girmesi beklenmemelidir. Yas sürecinde olan kişiler, öncelikle başlarına gelen felaketin kederini yaşarlar. Bu dönemde ‘bedenleri ve zihinleri donmuş gibi’ hissedebilirler. Travmatik yaşantı ve bu yaşantıda kaybı olan kişiler, hem travmatik olaya hem de kayıplarına dair yas tepkilerini aynı dönemde ya da farklı dönemlerde verebilirler.

Yas Sürecinde Verilen Tepkiler

İnanmama ve Yadsıma:

Yitirdiğimiz kişinin ölümüne inanmayabiliriz. Bu, aslında zihnimizin ruh sağlığımızı korumak adına, yaşadığımız şoku yavaş yavaş emerek bize kabul ettirme biçimidir. Cenaze töreni, dua, ölü evi ziyareti gibi ritüeller gerçeği kabullenmemize yardımcı olur.

Gerçeği zamanla kabul etmeye başlasak da zaman zaman yitirdiğimiz insan hâlen yanımızdaymış gibi hissedebiliriz. Kayıp yaşayanlar sıklıkla kaybettikleri insanın ‘ruhani varlığını’ yanlarında hissettiklerini söylerler. Hatta bazen bu ‘ziyaretler’ bizim kaybettiğimiz kişi ile vedalaşmamız için fırsatımız olur.

Arzu etme:

Kaybedilen kişinin geri dönmesi arzu edilir ve beklenir. Yalnızlık ve öfke gibi duygular bu sürecin önemli bir parçasıdır. Yaşanılan öfkenin en büyük sebeplerinden biri, kişinin kendisini “Neden ben?” diye sorgulamasına bağlı olarak gelişir. Ancak bu öfke çevredekiler tarafından kişisel olarak algılanmamalı, bir çeşit duruma uyum sağlama çabası olarak nitelendirilmelidir. Yitimi kabul ettiğimiz bir noktaya gelsek bile, yitimden önceki son günleri, haftaları, saatleri tekrar gözden geçiririz. Bu dönemde ‘keşke’ söylemleri sıkça tekrarlanabilir.

Çaresizlik ve Kaygı:

Kayıp gerçeğinin kabullenilmesi ve sonuçlarının anlaşılmasıyla hissedilen çaresizlik yas tutma sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu aşamada hissedilen kaygı sonucu iş hayatında ve sosyal ilişkilerde güçlükler yaşanabilir. Yitim aynı zamanda bizde ‘güçsüzlük’ duygusunu uyandırır. Dünyayı güvenli bir yer olarak görmekten uzaklaşır.

Ölümü Kabullenme:

Bu dönemde ölüm/kayıp gerçeği artık kabullenilmiştir. Yas tepkileri olan üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, uyuşma, isteksizlik, umutsuzluk gibi duygularda azalmalar görülür. Normal yaşam fonksiyonları düzenlenir ve yeni ilişkiler ile projeler için yatırım yapılır.

Gerçeği tamamen özümseydiğimizde kriz dönemi sona erer ve kabullenmeye başlarız. Fakat kabullenmemiz yasin sona erdiği anlamına gelmez. Bu süreçte yitirdiğimiz kişi ile ilişkimizi tekrar gözden geçiririz. İlişkimizin bizim için ne anlam ifade ettiğini, neyi yitirdiğimizi değerlendiririz. İlişkimiz ne kadar karışık ve/veya yakın ise bu dönem o kadar zor ve acılı geçer. Bu süreç 1-2 yıl sürebilir. Yas süreci, kaybedilen kişinin yaşı, karakter özellikleri ve hayatımızdaki yeri ile şekillenir.

Ani ve travmatik bir olay sonucunda yaşadığımız kayba hazırlanmamız mümkün olmaz. Zihinsel ve duygusal olarak hazırlıksız olmak, kaybın yükünü artırır. Ani ve travmatik kayıp, aile sisteminde de değişikliklere sebep olur. Ailenin yapısı ve roller değişebilir. Ayrıca aile fertleri, kayıpları yaşarken aynı zamanda travma sonrası stres semptomları gösterebilirler.

Kayba sebep olan olay ile ilgili geri dönüşler yaşanabilir, rüyalar görülebilir, olay yeniden olacakmış gibi hissedilebilir. Olayı hatırlatan mekânlardan, aktivitelerden, eşyalardan ve insanlardan uzak durulabilir. Tetikleyiciler; kaybı hatırlatan (kaybedilen kişinin resmi gibi), travmatik olayı hatırlatan (yüksek ses, belli kokular, sesler gibi) ve travmatik olaydan sonra yaşanan değişiklikleri hatırlatan (ev, okul değişikliği gibi) durumlar olabilir. Tetikleyicilerden uzak duruş, kaybı kabullenme sürecine geçilmesini engeller.

Çocuk ve Ergenlerin Verdiği Tepkiler

0-3 Yaş Arası Çocuklar:

Çocukların, üç yaşından önce ölümü anlaması mümkün değildir ve çocuklar bu yaşlardayken ölümü korkutucu bulmazlar. Bu nedenle çocuklar ölüme değil, yitirilen kişinin yanlarında olmamasına tepki verirler. Travmatik kayıp sonrasında, 0-3 yaş arasındaki çocukların, ebeveynle yapışıp ondan ayrılmak istememesi, uyku sorunları yaşaması, kâbuslar görmesi, daha saldırgan olması, yatağını ıslatmaya başlaması ya da konuşmasında gerileme olması, çevreye karşı daha ürkek bir tutum sergilemesi mümkündür. Bu tepkilerin derecesi, çocuğun kayba yol açan travmatik olaya ne kadar dâhil olduğu ile de ilişkilidir.

Bakım veren kişiler, bu yaştaki bebeklerin ve çocukların tepkileri ile düzenli bir beslenme ve uyku problemi uygulayarak, çevrelerindeki işitsel ve görsel uyarınları azaltarak, onlarla yumuşak sesle konuşup sevgilerini, ilgilerini dokunarak göstererek, bir süre beraber uyuyarak, yürümesini, oyun oynamasını, aktif kalmasını sağlayarak baş edebilirler.

4-9 Yaş Arası Çocuklar:

4-5 yaşlarındaki çocuk, bir yakını kaybetmenin ve ölümün ne olduğunu anlamaya başlasa da bunu geri döndürülebilir bir durum olarak görür. Bu nedenle şunları söyleyebilir: “Artık geri dönsün! Ne zaman gelecek?” 6-7 yaşlarındaki çocuk ise ölümü, hastalık ve yaşlılık ile bağlantılıdır. Çocuklar, 9 yaşlarına kadar kendilerinin de ölebileceğini düşünmezler. Bununla beraber, travmatik kaybın kendi kötü düşüncelerinden kaynaklandığını da düşünebilirler. Davranışlarında yaşça gerileme yaşayabilirler. Örneğin; parmak emmeye, yataklarını ıslatmaya başlayabilirler. Genel olarak daha kaygılı olabilir, belli ritüelleri tekrarlamak isteyebilirler.

10-13 Yaş Arası Çocuklar:

Çocuklar, 10 yaşından itibaren ölümün, yaşamın sonu olduğunu kavrarlar. Fakat ergenlik dönemi öncesindeki çocukların yasa verdiği tepkiler, ergen ve yetişkinlerin tepkilerinden farklıdır. Bu dönemde çocuklar kaldıracabilecekleri kederleri daha yoğun yaşarlar; bu nedenle evdeki hayvanlarının ölümüne, kaybettikleri kişinin ölümünden daha fazla üzülmüş gibi görünebilirler. Fakat sözlü ifade etmeseler de travmatik kayba tepki olarak okula girmek istememe, okul başarısında düşüş, kâbuslar, uyku sorunları, ayrılık kaygısı, yağmur, fırtına gibi doğal olaylardan korkma ve saldırganlık görülebilir.

Tetikleyiciler nedeniyle olayı tekrar yaşıyormuş gibi hisseden çocuklar, yitirdikleri kişilerle ilgili mutlu zamanları da hatırlamak istemeyebilirler. Tetikleyiciler, kendilerini üzgün, öfkeli ya da hasta hissetmelerine sebep olabilir. Derslerde ise bu durum hayal kuruyormuş, ilgisiz veya dikkati dağınık olarak algılanmalarına yol açabilir. Yitirdikleri insanı hatırlatan tetikleyicilerden uzak durmak, belli aktivitelerden uzak durmalarına yol açabilir (Örneğin; özel günleri kutlamak, belli konulardan konuşmak istememek). Travmaya bağlı aşırı uyarılmışlık hissi çocuklarda baş ağrılarına, mide bulantılarına, öfke patlamalarına ve dikkat eksikliğine neden olabilir.

Duygu ve düşüncelerini düzenlemedeki zorluklar suçluluk duygusunu artırabilir. Yitirdikleri kişiyi kurtaramadıkları için kendilerini sorumlu hissedebilirler, bunu okul ortamında ifade edebilirler. Konsantrasyon, hafıza ve algılama ile ilgili problem yaşayan çocuklarda öğrenme güçlükleri baş gösterebilir.

Ergenlik Dönemi:

Ergenlik döneminde ise travmatik kayıp sonrasında dünya ve kendi gelecekleri hakkında olumsuz tutumlar baş gösterebilir. Travmatik kayba verdikleri tepkilerden endişe edip suçluluk ve çaresizlik gibi duygularının normal olup olmadığını da sorgulayabilirler. İştah ve uyku sorunları baş gösterebilir. Okuldan kaçma, saldırganlık, madde kullanımı gibi riskli davranışlar ile duygularını dışarı vurabilirler. Travmatik kayıptan sonra almak zorunda kaldıkları yeni sorumluluklar nedeniyle de yetişkinliğe erken girebilirler. Anne ve babalarıyla ya da otorite figürleriyle çatışma yaşayabilirler.

Travmatik Yaşantı Sonrası İletişim

Travmatik kayıp sonrasında bazı çocuklar, kendilerini ifade etmek istemeyebilirler. Bu durum, kendileri ya da özel yaşantıları hakkında konuşmaya alışık olmadıklarından ya da travmatik kayıp hakkında kendilerini ifade etmeye hiç cesaretlendirilmemiş olmalarından kaynaklanabilir. Duygularını tanımakta, yaşadıkları reaksiyonu anlamlandırmakta zorlanıyor olabilirler. Kayıplarıyla ilgili konuşmak onlara acı veriyor olabilir. Yetişkinlere güvenmiyor, onlardan çekinip korkuyor, anlaşılmayacaklarını düşünüyor ya da onları üzmemek istemiyor olabilirler.

Buna rağmen, çocuklar travmatik kayıp sonrası birilerinin kendilerini dinleyip anlamalarına ihtiyaç duyarlar. Konuşmak, kaybı daha kolay işleyip, kabul etmelerine yardımcı olur. Yaşadıkları kaybı daha farklı bir şekilde anlamlandırabilirler. Benzer tepkileri olan çocuklarla iletişim, resim ve yazı yoluyla da kurulabilir.

Çocukları dinlerken,

- Yumuşak bir sesle acele etmeden konuşmaya, basit bir dil kullanmaya çalışın.
- Onun hizasına eğilerek, göz teması kurmaya dikkat edin.
- Empati kurmaya, sabırlı ve kabul edici olmaya, onun duygularını onaylamaya özen gösterin.
- Açık uçlu sorular sorarak konuşmaya teşvik etmeye, anlamadığınız noktaları sorularla açıklığa kavuşturmaya çalışın.
- Bütün dikkatinizi çocuğa verin.
- Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunmaya özen gösterin.
- Konuşmasını yarıda kesmeyin.
- Duygularını, düşüncelerini yargılamayın ve eleştirmeyin.
- Kendi duygularınızı gizlemeye çalışmayın, abartılı olmayacak derecede duygularınızı belli edin.
- Eğer çocuk ağlamaya başlarsa, sakın kalmaya çalışın, onun ağlamasına engel olmayın.
- Savunmaya geçmeden, dikkatinizi bütünüyle çocuğa vererek, başka şeylerle meşgul olmayın.
- Çocuğu karar vermeye ya da yorum yapmaya zorlamayın veya siz onun hakkında yorum yapmayın.

Ailelerin Yapabilecekleri

Travmatik kayıp sonrasında yaşanan stres ile başa çıkabilen ailelerin, durumun varlığını kabul ederek sorunlarla aktif bir şekilde başa çıkmaya çalıştıkları görülmüştür.

- Aile bireyleri birbirlerini suçlamadan, hep beraber bir çözüm yolu geliştirmeye çalışırlar.
- Çocuklar bazen yaşadıkları travmatik kayıp ile ilgili gerçekliği olmayan fikirlere kapılıp suçluluk duyabilirler. Aile bireyleri çocukların bu düşüncelerini onlarla iletişim kurarak düzeltebilirler.
- Aile bireyleri, özellikle travmatik olay ve kayıp sonrasında birbirlerine daha çok sevgi ve şefkat gösterebilirler. Birbirlerine daha sık dokunup, öpebilirler, birbirlerini memnun edecek şekilde davranmaya daha fazla özen gösterebilirler. Birbirlerinin fiziksel olarak da yanında olmaya çalışabilirler.
- Aile bireyleri, yaşadıkları duyguları ve düşünceleri birbirleriyle paylaşmaya özen gösterebilirler, birbirlerinden yardım ve destek isteyebilirler.
- Travmatik olay ve kayıp sonrasında aile bireylerinin rolleri de değişebilir. Bu noktada birbirlerinden beklentilerinde esnek olmaları önemlidir.
- Aile bireyleri, yaşanan olaylardan ders çıkararak, benzer olayların yeniden yaşanmaması için planlar geliştirebilir.
- Yaşanan travmatik olay ve kayıp sonrasında saldırganlık, alkol veya madde kullanımı baş gösteren ailelerin, bu konuda profesyonel yardım almaları çok önemlidir.

Okul Personelinin Yapabilecekleri

Bu dönemde okul personelinin kabul, destek ve hoşgörü göstererek beklentilerini azaltması belki de yapılması gereken en öncelikli fakat en zor tutumdur.

- Öğretmenler öğrencilerine, travmatik kayıp sonrası yaşanabilecek duygular ve düşünceler hakkında bilgi vererek kendi tepkilerini anlamlandırmalarına yardımcı olabilirler.
- Çocukların duygularını anlatmalarına yardımcı olmak için resim çizme, hikâye yazma gibi aktiviteler ders içinde kullanılabilir. Çocuklar duygularını ifade ederken sabırlı ve esnek davranmak önemlidir. Bu aktivite, bir kerede işe yarayacak bir çözüm olarak düşünülmemelidir.
- Öğrenciler, yaşadıkları olumsuz duyguları dışı vurarak atlatabilecekleri aktivitelere (spor vb.) yönlendirilebilirler.
- Öğrenciler, sınıf için küçük ve basit sorumluluklar almaya yönlendirilerek kendilerini daha yetkin hissedebilirler. Ergenlik döneminde ise gençler, yaşanan travmatik olay sonrası yeniden yapılandırılma çalışmalarına katılmaya teşvik edilebilirler.
- Okul psikoloğu ile koordineli çalışarak, travmatik yaş dönemi yaşayan ve/veya travma sonrası stres belirtileri gösteren öğrenciler belirlenebilir. Bu öğrenciler gerekli servislere (okul psikoloğu, psikiyatri, psikolog) yönlendirilebilir.
- Her öğretmen, sınıfındaki öğrencilerin travmatik anılarını tetikleyen durumların farkına varıp bunları ortadan kaldırabilir. Örneğin; öğrenciyi cam kenarında oturmak tetikliyorsa, yeri değiştirilebilir. Eğer belli aktiviteler öğrenciler için tetikleyici oluyorsa, sınıf içinde uygulanan aktiviteler değiştirilebilir.
- Eğer bu tetikleyiciler ortadan kaldırılamıyorsa, öğrencinin baş edebilmesi için bir plan geliştirmesine ve uygulamasına yardımcı olabilir.

Kendiniz İçin Yapabilecekleriniz

- 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 kolaylaştıracaktır.
- Duygusal açıdan yakın zamanda sizi nelerin beklediğinin farkında olun ve bilgilenin.
- 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.
- Travmayı hatırlatan şeylerden kaçınmak, kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede işe yaramaz. Travmayı hatırlatan hislerden, uyarılardan kaçınmak yerine hazır hissettiğinizde onlarla yüzleşin. Kendinize hatırlamak, kızmak, üzülmek için izin verin.
- Yaşadığınız olayı konuşmaktan kaçınmayın, istediğinizde duygu ve düşüncelerinizi çevrenizdekiler ile paylaşın.
- Duygularınızı ve üzüntünüzü bastırmaya çalışmayın. Kendinizi ifade etmek için alternatif alanlar yaratın. Yazmak (mektup ya da rüya günlüğü gibi) en etkili yollardan biridir.
- 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.
- 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, düzenlemeye ve yeniden dönüştürmeye devam ediyoruz. Kendinizi yeni ve güvenli deneyimlere kapatmayın. En başta ürkek ve çekimser olmak kaçınılmaz olabilir 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 “Bununla 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.
- Kendinize iyi bakın ve beslenin, dinlenmek, eğlenmek ve rahatlamak için kendinize vakit ayırın.
- Her gün için önceliklerinizi belirleyin ve her birini tek tek ele alın. Günlük planlarınıza tüm aile üyelerini katın ve birlikte çeşitli aktiviteler yapın.
- Kişisel veya dış etkenlere bağlı olarak gelişen durumlara karşı hazırlıklı olun ve fiziksel hazırlıklarınızı yapın.

- Yasınızı tutmak için kendinize izin verin. Sizi anlayan ve destekleyen insanlarla iletişimde olun. Çevrenizden destek isteyin.
- Dayanışma içinde olun ve duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- İş, aile, evlilik, arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşadığınız zaman aile üyeleri veya güvendiğiniz birileri ile paylaşın.
- Eğer yas döneminiz aile içindeki ilişkileri olumsuz etkiliyorsa; örneğin şiddetli kavgalara, uzun küslüklere yol açıyorsa, uyku ve iştah problemleriniz hâlen devam ediyorsa, kendinizi sakinleştirmek için alkol, sigara ve uyuşturucu maddelere ihtiyaç duyuyorsanız, mutlaka profesyonel yardım alın.

Kaynakça

Abay, E. ve Tuğlu, C. (1995) Akut stres bozukluğu. *Anksiyete Monografaları Serisi*, (7) 287-294.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. (4. Baskı). (Çev. Köroğlu, E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2001). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması el kitabı*. (Gözden geçirilmiş dördüncü baskı) (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (özgün çalışma 2000)

Battal, S. (1995) Post travmatik stres bozukluğu. *Anksiyete Monografaları Serisi*, (7) 273-285.

Benasutti, K. M., Clements, P. T., DeRanieri, J. T., ve Vigil, G. J. (2004). Life After Death: Grief Therapy After the Sudden Traumatic Death of a Family Member. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40 (4) 149-154.

Bryant, A., Richard, A & Harvey, G. *Akut stres bozukluğu*

Cohen, J. A. ve Mannarino, A. P. (2004). Treatment of childhood traumatic grief. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33 (4) 819-831.

Cohen, J. A. ve Mannarino, A. P. (2011). Supporting children with traumatic grief. What educators need to know. *School Psychology International*, 32 (2) 117-131.

McNally, R. J. (2009) Posttraumatic stress disorder. Sadock, J. B., Sadock, V. A., Ruiz, P. (Ed.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, vol. 2 (s. 2650-2660) Philadelphia, Lippincott: Williams & Wilkins

Önsüz, M. F., Topuzoğlu, A., İkişik, H. ve Karavuş, M. (2009). Marmara depreminin altı yıl sonra Sapanca'da travma sonrası stres ve anksiyete bozukluklarının değerlendirilmesi. *Yeni Symposium*, (47) 164-177.

Sadock, JB. ve Sadock, VA. (2005) Klinik psikiyatri. (s.232-238) (A. Bozkurt, H. Aydın, Çev.) Ankara: Güneş Kitabevi. (özgün çalışma 2004)

Şahin, D. (1995). Türkiye'de insan eliyle yapılan travmaya bağlı psikiyatrik bozuklukların boyutu. *Kriz dergisi*, 3 (1-2) 31-35.

Travma Çalışmaları Sertifika Programı. Modül 1 ders notu (Yayınlanmamış), Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2000). *Gidenin Ardından*. İstanbul: Özler Aykan Yayınları.

Zara, A., (2011) *Yaşadıkça: Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları*. (s.91-119) İstanbul: İmge Kitabevi.



www.genchayat.org