

Kriz ve Travmatik Durumlarla Nasıl Başa Çıkılır?

Klinik Psikolog
Saime Serpil ÖZGÜL





Psikolojik Yaralarımız

- Hayatımızın devamlılığını sağlayabilmek için kendimizi sürekli güvende ve düzenli hissettiğimiz ortamlarda barınma ihtiyacı içerisinde oluruz.
- Bu ihtiyacımız karşılanmadığında ise, iç dünyamızda yaralanmalar olur.

Kavram olarak Travma

- **Travma” sözcüğünün kökeni ise Eski Yunanca” ya dayanır ve derinin bütünlüğünün bozulduğu her tür “yaralanma” anlamına gelir.**

Psikolojik Travma nedir ?

Hayatımız boyunca zorlandığımız bazı durumlara başbaşa kalabiliriz. Bu durumlar bizim zihinsel, fiziksel ya da duygusal olarak bütünlüğümüzü zedeleyen bir boyuta geldiğinde travmaya yol açar.

Psikolojik Travma durumu kişinin güçsüzlüğüyle yüz yüze gelmesidir.

Psikolojik Travma

- Travmayı olağandışı kılan, diğer yaşam olaylarında uyumu sağlayan baş etme yollarını işlemez kılacak kadar şiddetli oluşudur.
- Travmatik yaşantıyı olağan olumsuz yaşantılardan ayıran, kişinin yaşamına ya da beden bütünlüğüne yönelik bir tehdit, şiddet ya da ölüm tehlikesiyle karşı karşıya gelmesidir.

Travma hangi
durumlarda açığa
çıkıyor?





Travmanın Gruplandırılması

1. İnsan eliyle bilerek oluşturulan
(savaş, işkence, tecavüz, terör
eylemleri, cezaevi ve gözaltı
uygulamaları vs.)
2. İnsan eliyle kaza sonucu oluşan
(trafik, uçak, gemi, tren kazaları,
işkazaları, yangınlar vs.)
3. Doğal afetler (deprem, sel, çığ,
orman yangını vs.)

Travma Sonrası Stres Bozukluđu nedir?

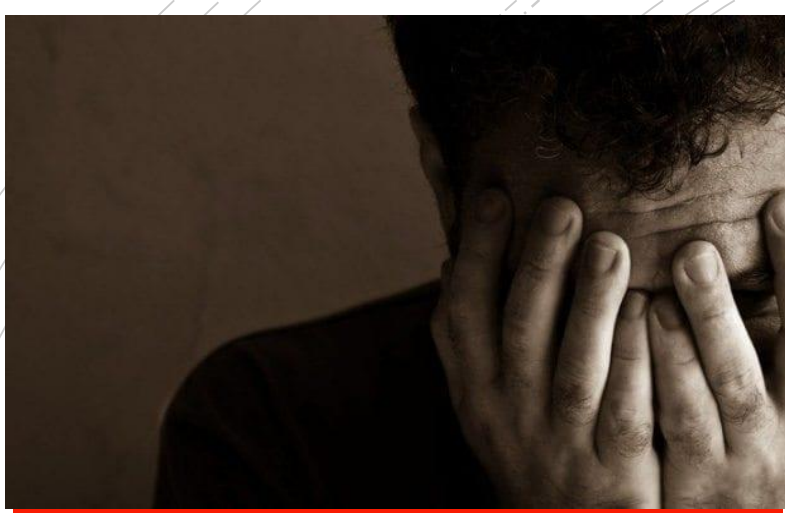
- Bazı durumlarda ise, travma sonrasında stres bozukluğu olarak etkisini gösterebilir.

TSSB" nin
oluşumunda üç
etkenin önemi

1. Travmanın niteliği ve şiddeti
2. Travmayla karşılaşan kişinin özellikleri
3. Travma sonrasında yaşanan ortamın özellikleridir.

Travma Sonrası Stres Bozukluđu (TSSB)

Travmatik bir olaya maruz kaldıktan sonra ortaya çıkan, yeniden yaşantılama, kaçınma küntleşme ve aşırı uyarılmışlık semptomları ile kendini gösteren bir sendromdur.



Bu süreçle ilişkili olarak TSSB belirtileri, klinikte üç ana grupta ele alınır.

- 1. Travmatik Olayın Tekrar Tekrar Yaşanmasıyla İlgili Belirtiler**
- 2. Kaçınma Belirtileri**
- 3. Artmış Uyarılmışlık Belirtileri**

Travmanın Müdahale Aşamaları

- **Psikososyal destek sağlamak,**
- **Hayati tehlikeleri ortadan kaldırmak,**
- **Kişisel destek de bulunmak.**



Tedavi Yolları

Travma tedavisinde hem psikoterapi hem de farmakoterapi etkilidir.

TSSB tedavisinde de hem farmakolojik hem de psikososyal tedaviler kullanılmaktadır ve literatürde eş tanı tedavilerden daha fazla yarar sağlandığı belirtilmektedir.

Müdahale Yöntemleri

- **Psikoterapötik müdahaleler; Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT),**
- **Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme [EMDR]**
- **Grup Terapileri ve Psikodinamik Terapiler olarak belirtilmektedir.**
- **Gevşeme Egzersizleri gibi spesifik teknikler de faydalı olabilirler.**



İlginize
Teşekkürler

