

# Travma: reaksiyon ve iyileşme

## Toplum bilgileri

### Özet

- Acılı veya korkutucu bir olaydan sonra güçlü reaksiyonlar göstermek normaldir ama bunlar birkaç hafta sonra azalmaya başlamalıdır.
- İnsanlar bir dizi bedensel, akli, duygusal ve davranışsal reaksiyonlar gösterebilir.
- Travma ile başa çıkmak ve iyileşmek için yapabileceğiniz çok şey vardır.
- Üç veya dört hafta sonra normale dönmeye başlamıyorsanız, profesyonel yardım isteyin.

Acılı bir olaydan takiben güçlü bir duygusal veya bedensel reaksiyon göstermek normaldir. Ancak çoğu kez bu reaksiyonlar, bedenin doğal iyileşme ve toparlanma sürecinin bir parçası olarak hafiflemeye başlar. Böyle bir deneyimle başa çıkmak ve onu atlatmak için yapabileceğiniz birçok şey vardır.

Sarsıcı bir deneyim, yaşamda, güvenliğinize tehdit oluşturan ve sizin ve başkalarının hayatını tehlikeye atma olanağı bulunan herhangi bir olaydır. Sonuç olarak kişi, günlük yaşamda normal olarak işlev görme yeteneğini geçici olarak aksatan yüksek düzeyde duygusal, psikolojik ve bedensel acı yaşar.

Olası sarsıcı deneyimlerin örnekleri, orman yangını veya sel gibi doğal felaketleri, silahlı bir soyguna tanık olmayı, ciddi bir araba kazası geçirmeyi, acil olarak inmeye zorlanan bir uçakta bulunmayı veya bedenen saldırıya uğramayı içerir.

## Travmaya reaksiyonlar

Bir kişinin sarsıcı bir olaya gösterdiği tepki, sarsıcı olayın türü ve şiddeti, olaydan sonra kişi için var olan desteğin tutarı, o sırada kişinin yaşamında geçmekte olan diğer sarsıcı olaylar, belirli kişilik özelliklerinin varlığı, doğal direnç düzeyleri ve kişinin daha önce sarsıcı deneyimler yaşayıp yaşamadığı gibi birçok şeye bağlıdır.

Yaygın reaksiyonlar bir dizi akli, duygusal ve davranışsal yanıtları içerir. Bu reaksiyonlar normaldir ve, birçok durumda, bedenin doğal iyileşme ve toparlanma sürecinin bir parçası olarak hafifler.

Travmaya karşı gösterilen yaygın reaksiyon örnekleri şunlardır:

- kendinizi 'yüksek alarm' durumundaymış gibi hissetmek ve olabilecek herhangi başka bir şey için tetikte olmak
- sanki 'şoktaymışçasına' kendini duygusal olarak uyuşmuş hissetmek
- duygusal ve allak bullak hale gelmek
- kendini bitkin ve yorgun hissetmek
- kendini çok stresli ve/veya endişeli hissetmek
- aile ve arkadaşlar dahil herkes herkese karşı koruyucu olmak
- 'bir şey olabileceği' korkusu nedeniyle belirli bir yerden ayrılmak istememek.

## Travmaya karşı akli reaksiyon

Travmaya karşı akli reaksiyonlar şunları içerir:

- konsantrasyon ve belleğin azalması
- olay hakkında araya giren düşünceler
- akılda olayın parçalarını durmadan icra etmek
- kafa karışıklığı veya yönelim bozukluğu.

## **Travmaya karşı duygusal reaksiyonlar**

Travmaya karşı duygusal reaksiyonlar şunları içerebilir:

- korku, endişe ve panik
- şok – ne olduğuna inanma zorluğu, ilişkisi koparılmış ve kafası karışmış hissetmek
- kendini uyuşuk hissetmek
- başkalarıyla temas kurmayı istememek veya çevrenizdekilere karşı çekingen olmak
- sürekli alarm – tehlikeyi hâlâ ordaymış gibi veya olay hâlâ devam ediyormuş gibi hissetmek
- düş kırıklığı – kriz geçtikten sonra tükenmişlik belirli hale gelebilir. Olaya karşı duygusal reaksiyonlar düş kırıklığı aşamasında hissedilir ve depresyonu, uzak durmayı, suçluluk duymayı, aşırı duyarlılığı ve geri çekilmeyi içerir.

## **Travmaya karşı bedensel reaksiyonlar**

Travmatik deneyimler şunları içeren bedensel reaksiyonlarla sonuçlanabilir:

- bitkinlik ve tükenmişlik
- uyku düzeninin bozulması
- bulantı, kusma ve baş dönmesi
- baş ağrıları
- aşırı terleme
- artan kalp çarpıntısı.

## **Travmaya karşı davranışsal reaksiyonlar**

Travmaya karşı yaygın davranışsal reaksiyonlar şunları içerir:

- olayın hatırlatan şeylerden kaçınmak
- meydana gelenlerin üzerine odaklanmayı durduramamak
- iyileşmeyle ilgili işlere kendini kaptırmak
- normal günlük rutin işlerle ilişkilerle bağı koparmak
- iştah değişikliği, yani çok daha fazla veya çok daha az yemek
- alkol, sigara ve kahve gibi maddelere yönelmek
- uyuma sorunları.

## **Travmatik olayın ayırımını kavramak**

Acıya neden olan olay bittiğinde, kendinizi olayın ayırımını kavramaya çalışırken bulabilirsiniz. Bu, şu konularda düşünmeyi içerebilir:

- nasıl ve niçin oldu
- buna nasıl ve niçin karıştınız
- niçin kendinizi böyle hissediyorsunuz
- bu deneyim yaşama bakışınızı değiştirirse de değiştirmese de, şu anki duygularınız nasıl bir kişi olduğunuzu yansıtıyor mu yansıtmıyor mu ve nasıl.

## **Travmaya karşı sarsıcı reaksiyonları çözümlenmede yardımcı olmak**

Travmatik reaksiyonları çözümlenmede bir kişiye yardımcı olmak için devreye sokulabilecek birkaç tane strateji vardır.

İyi tanımlanan bazı yaygın örnekler şunlardır:

- Acı veren ve korkutan bir deneyim yaşadığınızı ve buna karşı bir reaksiyon göstereceğinizi kabul edin.
- Bir süre için kendinizi normal olarak hissettiğiniz gibi hissetmeyeceğinizi ama sonuçta bunun da geçeceğini kabul edin.
- Başa çıktığınızı her gün kendinize anımsatın – yaptığınız şeyleri normal olarak iyi ve etkili bir şekilde yapamazsanız kendinize kızmamaya ve sinirlenmemeye çalışın.
- Başa çıkmanıza yardımcı olması için aşırı alkol ve uyuşturucu kullanmayın.
- Kendinizi daha iyi hissedene kadar büyük kararlar vermekten veya yaşamınızda büyük değişiklikler yapmaktan kaçının.
- Olanın yavaş yavaş üzerine gidin – zihninizden uzaklaştırmaya çalışmayın.
- Duygularınızı bastırmayın – sizi destekleyip anlayabilecek bir kişiyle konuşun.
- Her günkü normal işlerinizi yapmaya çalışın ve meşguliyetinizi sürdürün.
- Belirli yerlerden ve etkinliklerden kaçınmak için fazladan çaba harcamayın. Travmanın yaşamınızı sınırlandırmasına izin vermeyin ama normale dönmek için acele etmeyin.
- Kendinizi bitkin hissettiğinizde dinlenmek için zaman ayırdığınızdan emin olun.
- Düzenli egzersizler için zaman ayırın – bedeninizin ve kafanızın gerginlikten temizlenmesine yardımcı olur.
- Örneğin ara vermeye veya konuşacak birine ihtiyacınız olduğunu onlara söyleyerek ailenizin ve dostlarınızın size yardımcı olmasına yardımcı olun.
- Rahatlayın – yoga, nefes almak veya meditasyon gibi rahatlama teknikleri kullanın veya müzik dinlemek veya bahçecilik gibi keyif aldığınız şeyleri yapın.
- Ortaya çıktıklarında duygularınızı ifade edin – duygularınız hakkında birisiyle konuşun veya onları yazın.
- Travma anıları veya duyguları ortaya getirdiğinde onlara karşı durmaya çalışın. Onları düşünün ve sonra bir tarafa koyun. Bu, diğer geçmiş anıları gündeme getirirse, bunları şu anki sorundan ayrı tutun ve onları ayrı olarak ele alın.

## İyileşme ve toparlanma süreci

Bir kişinin kendi yaşamını veya başkalarının yaşamlarını tehlikeye atan herhangi bir olay, insan bedeninin abartılı olarak canlandığı bir durumla sonuçlanır. Bu, bir dizi iç alarmların açılmasını içeren bir 'acil durum' gibidir. Acil durum kişiler, yaşama şansını en yükseğe çıkarmak için kısa zamanda çok miktarda enerjiye erişme yeterliği verir.

Çoğu kişi kısa bir zaman süresince veya var olan tehlike geçene kadar acil durumda kalır. Ancak, acil durumda olmak yaşamsal enerji tahsisatını kullanır ve bu nedenle insanlar çoğu zaman kendilerini sonradan çok yorgun hisseder.

Normal iyileşme ve toparlanma süreci, bedenin abartılı olarak canlanma durumundan çıkmasını içerir. Başka bir deyişle, iç alarmlar kapanır, yüksek enerji düzeyleri azalır ve beden kendisini normal denge ve kararlılık durumuna döndürür. Tipik olarak bunun, olaydan sonraki yaklaşık bir ay içinde olması gerekir.

## Bir sağlık profesyonelinden yardım istemek

Travmatik stres bazı kişilerde çok güçlü reaksiyonlara neden olabilir ve sürekli (devamlı) hale gelebilir. Şunların olması durumunda profesyonel yardım almalısınız:

- yoğun hisler veya bedensel duyarlılıklarla başa çıkamıyorsanız
- normal hislere sahip değilseniz ama kendinizi uyuşmuş ve boş hissediyorsanız
- üç veya dört hafta sonra normale dönmeye başlamadığınızı hissediyorsanız
- bedensel stres belirtilerine sahip olmaya devam ediyorsanız
- bozuk uyku düzeni veya kâbuslarınız devam ediyorsa
- size travmatik deneyimi anımsatan herhangi bir şeyden bilerek kaçınmaya çalışıyorsanız

- hislerinizi paylaşabileceğiniz kimseniz yoksa
- aile ve dostlarla olan ilişkilerin kötüye gittiğini seziyorsanız
- kaza yapmaya eğilimli hale geliyorsanız ve daha fazla alkol ve uyuşturucu kullanıyorsanız
- işe dönemiyor veya sorumluluklarınızın gereğini yerine getiremiyorsunuz
- travmatik deneyimin sıkıntısını hafifletemiyorsanız
- kendinizi çok gergin hissediyorsanız ve kolayca ürkebiliyorsunuz.

## **Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD)**

Sıkıntılı bir olaydan sonra kimi kişiler reaksiyonlarının ciddi olduğunu ve bir ay sonra bile hafiflemediğini görür. Şiddetli ve devam etmekte olan reaksiyonlar kişiyi yeteneksiz kılabılır ve kişinin, ailesi ve dostlarıyla ilişkilerinin yanı sıra çalışma yeteneklerini de etkileyebilir. Bu tür reaksiyonlar travma sonrası stres bozukluğu belirtisi olabilir. Bu durumda, olayın etkisi yüksek düzeyde strese neden olmayı sürdürür.

PTSD yaşıyor olabileceğinizi düşünüyorsanız, bir sağlık profesyonelinin yardım istemelisiniz.

**Akıl sağlığınıza veya sevdiğinizin akıl sağlığından dolayı ne zaman olursa olsun endişeleniyorsanız, 13 11 14 numaralı telefondan Lifeline'ı arayın.**

## **Nereden yardım alınabilir**

- Doktorunuz
- Yerel toplum sağlık merkezi
- Medicare Local
- Danışman
- Psikolog
- Avustralya Psikoloji Derneği Havale Servisi Tel. 1800 333 497
- Lifeline Tel. 13 11 14
- NURSE-ON-CALL (NÖBETÇİ HEMŞİRE) Tel. 1300 60 60 24 – uzman sağlık ve bilgisi ve tavsiye için (24 saat, 7 gün)

## **Unutulmaması gereken şeyler**

- Acılı veya korkutucu bir olaydan sonra güçlü reaksiyonlar göstermek normaldir, ama bunlar birkaç hafta azalmaya başlamalıdır.
- İnsanlar çeşitli bedensel, akli, duygusal ve davranışsal reaksiyonlar gösterebilir.
- Travma ile başa çıkmak ve iyileşmek için yapabileceğiniz birçok şey vardır.
- Üç veya dört hafta sonra normale dönmeye başlamıyorsanız, profesyonel yardım isteyin.

Bu bilgilendirme belgesi şu adresteki Better Health Channel (Daha İyi Sağlık Kanalı'nda) mevcuttur:

[www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery)

Bu bilgilendirme belgesinin tercüme edilmiş biçimleri şu adresteki Sağlık Tercüme internet sitesinde mevcuttur:

[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.

© Victoria Eyaleti, Department of Health and Human Services Mart, 2016.