

persona

SAYI 3 KASIM ARALIK 2016

TRAVMA

03.02

Burcu YAPAR

| Zihnimdeki Düşman: Travma
Ramazan AYDIN

| Travma, Yas ve Çocuk
Havva Merve BEKTAŞ

| İnsan Yaşamında Kriz
Eyüp Can YAZICI

| Özel Röportaj:
Psikolog Sefer MAVİGÖL

Değerli Persona okurları, üçüncü sayımıza ulaşmış olmanın mutluluğu ve heyecanını sizlerle paylaşıyoruz. Bu sayıda ele aldığımız tema “Travma” oldu. Bir Persona geleneği haline geldiği üzere bu sayıyı alanımızın değerli hocalarından Prof. Dr. Hasan Tan’a atfetmeyi uygun gördük.

Prof. Dr. Hasan Tan, Prof. Dr. Feriha Baymur ile birlikte Amerika’ya PDR alanında uzmanlaşmak üzere giden ilk isimlerdendir ve PDR’nin Türkiye’deki kurucularından biri olarak anılır. PDR alanının sistemli bir şekilde geliştirilmesi için çeşitli ölçme araçları geliştirme ve uyarlama çalışmaları yürütülmüştür. Prof. Dr. Hasan Tan bu çalışmalara 1972 yılında geliştirdiği ve “ilk ilgi envanteri” olan “Gazete Haberleri Testi” ile önemli bir katkıda bulunmuştur. Prof. Dr. Hasan Tan’ın Prof. Dr. Mustafa Baloglu ile birlikte yazdığı ve dördüncü basımı 2013 yılında yayımlanan “Psikolojik Danışma ve Rehberlik” kitabı birçok bölüm öğrencisinin öğrenim hayatında kullandığı kitaplardandır.



Kıymetli okurlar, travma temasını seçme nedenimiz ise her geçen gün dünyanın aldığı içler acısı durum, insanlığın her geçen gün tanık olduğu vahşet ve bu vahşetin geriye bıraktıklarıdır. İnsanoğlu geçmişten günümüze ilkel dürtüleri ve vicdanı arasındaki dengeyi kurmakta zorlanmış, bunun sonucunda da ya insanlığa maddi ve manevi şekilde zarar vermiş ya da kendine eziyet etmiştir. İnsan, kendi türünün dışında doğadan da zarar görmüştür. Ancak yaşanan felaketler ve afetlerin ardından manşetlerde yalnızca rakamlar ve maddi kayıplar sergilenmiştir. Böylece olayın kilometrelerce uzağındaki kişiler kaç kişinin katledildiğini ya da göçük altında kaldığını öğrenirken, annesinin ölümünü izlerken kıpırdıyamayan çocuğun boğazındaki düğümden hiç haberdar olamamışlardır.

İşte bu sayı, o çocuğun boğazındaki düğüm, afetlerden arda kalan toz bulutu ya da bir insanın ömrü boyunca taşıyacağı ama kimsenin fark etmeyeceği engeli: Travma’dır.

EYÜP CAN YAZICI



İÇİNDEKİLER

Editörden.....	i
İçindekiler.....	ii
Zihnimdeki Düşman: Travma	1
Ramazan AYDIN	
03.02 – Burcu YAPAR	4
Travma ve Madde Bağımlılığı	7
Arasındaki İlişki - Zehranur AKBULUT	
İnsan Yaşamında Kriz – Eyüp Can YAZICI.....	9
Çocuklarda Travma ve Belirtileri.....	13
Vildan YILDIZ	
Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	15
Elif İrem ERDEMİR	
Mültecilerin Yaşadıkları Psikolojik Sorunların..	18
Farkında Mıyız? – Betül BOSTANCI	
Özel Röportaj: Psikolog Sefer MAVİGÖL.....	23
Travma, Yas ve Çocuk	29
Havva Merve BEKTAŞ	
Yazı Tura: Film Analizi – Sehile KURT.....	34
Nobel Akademik Yayıncılık Kitap Tavsiyesi....	38
KAYNAKÇA.....	40

ZİHNİMDEKİ DÜŞMAN: TRAVMA

Bir olayın travmatik etki yaratıp yaratmaması tamamı ile kişinin bu olayı algılayış biçimine ve bu olayın hayatını, duygularını ve düşüncelerini ne kadar olumsuz etkilediğine bağlıdır. Örneğin; kulağımıza gelen şiddetli bir ses sonucu irkiliriz sesin kaynağının ne olduğunu anlamaya çalışırız. Eğer ses sıradan bir olay sonucu oluşmuşsa ve tehlikeli değilse travmaya dönüşmez ve söner. Sesin kaynağı patlayan bir bomba ise korku uyarınları amigdalanın uyarılmasıyla subkortikal yollar aracılığıyla emosyonel davranışlar oluşturur. Travmatik deneyim oluşmasıyla o kişi artık aynı kişi değildir. Travmatik deneyimin olması için artık travmatik olayın yaşanması gerekmez. İşte biz buna zihnimizdeki düşman diyoruz...



Ruhsal travma kişilerin hayatını, beden bütünlüğünü ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır. Savaşlar, göçler, sel, deprem, terör saldırıları, işkence, cinsel taciz, yas ve trafik kazaları travmatik olaylar arasındadır.

Travma sonucunda ortaya çıkan yeniden yaşama, kaçınma, irkilme ve diğer aşırı uyarılmışlık belirtileri ana ruhsal belirtileri oluşturur. Bu belirtiler bireyin sosyal ve mesleki işlevselliğinde bozulmaya yol açmaktadır. Travma çok temel bir şeyle ilgilidir; travmanın sonuçları, bizim için hayati önemdeki konuları tehdit ederek, hayatımız boyunca yansımaları olarak, varlığımızın en derin bölümünde bizi etkiler. Sonuçlar ölümcül olabilir, sağlığınıza çok büyük ölçüde zarar verebilir ya da sosyal varlığımız yani onurumuz, ait olma hakkımız, mesleki onurumuz saldırıya uğrayabilir.

Bireyin yaşadığı travmatik anılar hayatını önemli bir şekilde etkilemektedir. Aynı zamanda nörobiyolojik faktörler kişinin travmasını etkilemektedir. Kişinin yaşadığı travmatik stresin en büyük nedenlerinde biri yaşanan güç anıdır. Birey bu anıları düşündüğü zaman bu anılar kendisine büyük rahatsızlık verir ve kişinin bu anıları kontrol altına alması çok güçtür. Travmatik stresin sürekli bir şekilde ortaya çıkmasının nedeni kişinin korkuları veya yaşadığı anksiyetenin uyarılarla karşı karşıya kalmasıdır.

Beden Hatırlar!!!



Travma sadece zihinde, davranışta ya da duyguda kodlanmaz. Bedenimiz de travma yaşandığı anda nasıl tepki verdiğini hatırlar. Bazı durumlarda zihnimiz tarafından bastırılmış, hafızamız tarafından getirilmekte zorlanan sahneler, anlar veya yaşantılar, beden tarafından hatırlanır. Bedenimizin verdiği tepkilere dikkatlice bakmak, bize yaşadığımız travma ve sonrası hakkında oldukça önemli bilgiler verir.

Kompleks Travmaya yaşantılarına sahip kişiler genellikle kendilerini süregelen bir travma ve istismar döngüsünün içinde bulurlar. Mesela çocukluk çağları fiziksel ve duygusal istismar içinde geçmiş bir kadın, yetişkinlikte kendisini aynı şekilde istismar eden ilişkiler yaşayabilir.

Kendisini sözel olarak taciz eden, aşağılayan, döven ya da umursamayan veya değer vermeyen kişileri sevgili veya eş olarak seçebilir. Aslında çocukluğunda bu tür olaylara maruz kalmış bir kişinin yetişkinlikte bunun tam tersi insanlara yöneleceğini düşünürüz, fakat durum genellikle tersi olur. ***Bunun nedeni kişinin kendi hikâyesinin sonunu farklı yazma ve geçmişte yaşadığı istismarla halleşebilme arzusu ve dürtüsüdür.*** Kişi kendisini eskiden yaşadığına benzer travma ve istismar döngülerinin içine sokarak, eskiden sağlayamadığı kontrolü sağlama ve bu sefer bu döngüye son verebilme çabası içerisinde. Kişi geçmişteki travmalarına bağlı olarak geliştirdiği "güvende değilim" ve "yeteri kadar iyi değilim" gibi inançları da yeni travmalarda test eder. Bu nedenle aynı travmayı yeni durumlarla ve yeni kişilerle yaşar. Enstest geçmişi olan bir kadının yüksek derecede cinsel ilişki yaşamayı, fiziksel olarak istismar edilen bir erenin okulda sürekli kavga çıkartması veya tecavüz mağduru bir kadının sürekli tecavüz mahalline gitmesi yukarıda belirtilen nedenlerle yapılan davranışlardır.



Travmaya uğramış bireyler başa çıkma stratejileri olarak sağlıksız yollara başvurlar. Alkol, uyuşturucu, cinsellik, şiddet, kendine zarar verme, impulsif davranışlar vb. gibi davranışlar sergileyebilirler. Travmaya uğramış bireyler için güvenli ortam yaratmak, seçim yapmalarına izin vermek ve bunu desteklemek, ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirmek, kişinin yaşadığı olayı anlatması için ısrar etmemek gibi önemli noktalara dikkat etmemiz gerekmektedir.

RAMAZAN AYDIN

Psikolojik Danışman



“ÇÖKTÜK!, YIKILDIK!, ACIMIZ BÜYÜK...” 18 Ağustos tarihli gazeteler bu kelimelere yer vermişti o gün manşetlerinde. Dün gece yaşanan o büyük felaket Türkiye tarihine onulmaz yaralar açmıştı. Hayaller, ümitler, yaşanacaklar, planlar, tatiller, okul dönüşleri, rengârenk çiçekler, selamlaşmalar, fırından gelen sıcak ekmek kokuları, iş çıkışları, çocuk gülüşleri, kuş sesleri, yıldızlar, denizin ve gökyüzünün eşsizliği... Binlerce insan için bunlar hiçbir anlam ifade etmiyordu artık. Hayat durmuştu... Etrafa artık ölü sessizliği, keskin acıların sessiz çılgılığı hâkim olmuştu... Ölümler, yaralılar, enkaz altında kalanlar, sesini duyurabilenler, duyuramayanlar, hayatta kalanlar, olanlara anlam veremeyenler... Karanlık, korku, şaşkınlık vardı herkesin yüzünde. 6,7 şiddetindeki deprem umuda, güzelliğe, yaşama dair her şeyi yok etmişti. Bütün ülke derin bir hüzne ortaklık ediyordu.



Çocukluğuma dair en eski hatıram, 17 Ağustos ve hiç unutamayacağım hatıram da... 2 katlı bir evin 1. katında yaşıyoruz. Misafirlerimiz var o akşam. Her şey filmlerdeki kötü şeyler olmadan önceki olağan güzelliğinde... Bir saniye sonra hayatımızın değişeceğinden habersiz, sohbet ediyoruz. Sonra bir anda yer sallanmaya başlıyor, büyük bir gürültü, kargaşa, ev üzerimize yıkılacak gibi... Panik halinde ne yapacağımızı bilmiyoruz... Ben dört yaşındayım daha abim ise dokuz... Babam bizden uzakta... Annem koşuşturmaya başlıyor. Kaçmamız,

evden çıkmamız gerekiyor. Kapıya yöneliyoruz, kapıyı açtığımızda ayakkabılarımızın balkona yığılan odunların altında kaldığını görüyoruz. Çıplak ayaklarımızla evimizin karşısındaki yeşillik alana atıyoruz kendimizi. Bizim gibi bir sürü insan daha var orada. Herkes boş ve bir o kadar da yalvaran, sorgulayan gözlerle bakıyor birbirine. Sanki biri çıksa bir şey dese kabullenecek gibi. Ama kimse bir tek kelime dahi edemiyor. Bundan sonrasında hatırladıklarım bölük pörçük anılar. Kızılay'ın çadırlarını hatırlıyorum, battaniyeleri, soğuğu, korkuyu, gözyaşlarını... O gece biz hayatta kalanlardandık. Ama acıyla öğrendik ki bir sürü insan bizim kadar şanslı değilmiş. Binlerce insan gecenin karanlığında bu dünyadan ayrılmış.

Bu yazıyı yazana kadar hep kulaktan dolma şeylerle bildim o geceyi ve sonrasında yaşananları. Bir de her yıl dönümünde sosyal medyada okuduklarımla. 17 Ağustos'larda, 12 Kasım'larda insanlar o gece yaşadıklarını yazıyor bir yerlere. Acıları hala devam ediyor çünkü gelecek gibi değil. Bugün elimde bazı raporlar var. Deprem sonrası yaşananları belgelemiş, fotoğraflamışlar. Bazı görüntüler, kelimeler boğazımın düğümlenmesine sebep oluyor.

- Düzce'ye 1000 ekmek gönderildi.
- Deprem nedeniyle yaralanarak ilimizde ölen veya deprem bölgesinde ölen Zonguldak ilinde defnedilecek vatandaşlarımızın dini işleri için görevlilerin hazır bulundurulması emredildi.
- İlimiz merkez ilçe ve diğer ilçelerde çadır diken ustaların bulunması emredildi.
- Deprem bölgesine yardımların gıda, temizlik ve çocuk paketi olmak üzere 3 ayrı grupta poşetlenerek dağıtılması emredildi.
- Barınma, kimsesiz çocukların evlat edinilmeleri ile ilgili işlemlerin Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne izlenmesi gerektiği yeniden emredildi.
- Deprem bölgesinde ishal başlaması nedeniyle antibiyotik, ishale ilişkin ilaçların gönderilmesi, çocuklar için şeker ve tuzun temin edilmesi emredildi.
- Adapazarı'nda faaliyete geçen seyyar mutfak ekibi günde 3 bin kişiye yemek çıkacak kapasitede çalışmaya başlatılarak; kağıt tabak, naylon çatal, bıçak, kaşık, bardak gereksinimlerinin en kısa sürede yerine getirilmesi emredildi.¹

¹ 17.08.1999 Marmara Bölgesi 12.11.1999 Bolu-Düzce Depremi Andaç Raporu.

Bunları ve daha nicelerini okuduktan sonra Cahit Zarifoğlu'nun şu dizesi geldi aklıma: “Yeniden yaşamaya başlamak kolay mı?” Tamiri olan şeyler zamanla yerine geliyor da bazı şeyler eskisi gibi olmuyor, olamıyor. Depremler, savaşlar, maden göçükleri binlerce insanı yaşamdan, sevdiklerinden koparıyor. Bunlarla baş etmeye çalışırken hayatta kalanların sosyal hayata katılmaları da bir yandan güçleşiyor. Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği'nde çeşitli çalışmalarda bulunan Sedat Işıklı hocamın, katıldığım bir konferansında söylediği şu cümleleri hiç unutmam: “Yaralanmış insan dışarı çıkamaz. Yemek sırasına girmek bile onun için bir travmadır. Çünkü bu zamana kadar kimseye muhtaç olmadan kendi yemeğini kendisi yapmış bir insanın kendini Kızılay'ın yemek kuyruğunda bulması benliğine yabancıdır.”



Bir afetin insanda nelere yol açabileceğinin farkında mıyız? Yaşananlardan ders alıyor muyuz? Bir daha aynı acıları yaşamamak için çabılıyor muyuz veya afetler sonrasında ne kadar kişinin yardıma –maddi, manevi- ihtiyacı olabileceğinin bilincinde miyiz? Afet sonrasında ne kadar kişiye psiko-sosyal hizmet götürebiliyoruz? Başımıza gelince mi sorgulayacağız her şeyi?

Birilerinin sesi olmak zorundayız, “Sesimi Duyan Var Mı?” demeden önce.

BURCU YAPAR

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi



TRAVMA VE MADDE BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

DSM-IV travmatik olayı; gerçek bir ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da fiziksel bütünlüğe yönelik tehdit olayını yaşamak, tanık olmak veya öğrenmek olarak tanımlamıştır. Buna bağlı olarak işkence, savaş, saldırı, tecavüz, bombalama, yangın, doğal felaketler (deprem, su baskını, fırtına vb.), çeşitli kazalar (iş kazaları, trafik kazaları) travmatik olaylar olarak belirtilmiştir. Travma sonrası stres bozukluğu ise, travmanın yol açtığı kaygı bozukluğudur.

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.



Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), alkol/madde bağımlılığı olan bireyler arasında yaygındır. Kessler ve arkadaşlarının (1995) yaptıkları epidemiyolojik çalışmada, TSSB olan bireylerin alkol/madde kullanım bozukluğu geliştirme olasılıklarının, TSSB olmayanlara göre 2 ile 3 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir.

AMATEM kliniğinde yürütülmüş farklı iki çalışmada, yatarak tedavi gören alkol bağımlılığı tanısı almış 82 erkek hastada, yaşam boyu TSSB oranı %26.8 olarak saptanmış, alkol ve madde bağımlılarından oluşan örnekleme ise bu oran %31 olarak bulunmuştur. Başka bir araştırmada, çocukluk çağı tecavüzünün kadınlardaki alkol kötüye kullanım semptomlarını artırdığı, çocukluk çağı tecavüzü ile TSSB ve TSSB'den alkol kötüye kullanımına giden yol arasında önemli bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Madde kullanan ergenlerde travmatik olay deneyimleri madde kullanmayan ergenlere göre daha yaygın olarak görülmektedir. Fiziksel ve /veya cinsel olarak saldırıya uğrayan, şiddete tanık olan veya ailesinde madde ve alkol kötüye kullanımı olan ergenlerde TSSB'nin varlığıyla esrar ve daha ağır maddeleri kullanımı riski artmaktadır. Alkol/madde bağımlılığı ve TSSB arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere 4 temel model ortaya

atılmıştır. Bu modellerin ilkinine göre alkol/madde kullanım örüntüsü TSSB' den önce gelişmektedir. Alışkanlıklarını devam ettirmek isteyen kullanıcılar kendilerini tekrar tekrar tehlikeli durumlara sokmakta ve neticede çok sayıda fiziksel ve psikolojik travmaya maruz kalmaktadırlar. İkinci modele göre ise TSSB, alkol/madde kullanım örüntüsünden önce gelişmektedir. Bu model alkol/madde kullanımını bir çeşit kendi kendini tedavi etme şeklinde kullanmayı öngörmektedir. Üçüncü modele göre alkol/madde kullanan kişilerde travmadan sonra TSSB gelişimine yatkınlık artmaktadır. Bu yatkınlığın ise, başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlik ve/veya beyin nörokimyasında ortaya çıkan değişikliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Dördüncü modele göre ise, TSSB ve alkol/madde kullanım bozuklukları ortak kalıtsal ve psikososyal yatkınlığa sahiptirler.



Travmatik veya aşırı stresli yaşantılar alkol ve madde kullanımının başlamasını, devam etmesini ve/veya relaps sürecini etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak durmaya devam etmektedir. Bu risk durumlarına karşı kişinin madde kullanımına başlamaması, eğer bırakmış ise yeniden başlamaması ve kullanılan maddenin bırakılması için sadece alkol veya madde kullanım bozuklukları ile değil; travmatik anılar, stres yüklü yaşantılar, çevresel ve psikososyal tetikleyiciler ile de çalışmak gerekmektedir.

ZEHRANUR AKBULUT

Yıldız Teknik Üniversitesi





Kriz potansiyel olarak negatif doğurguları olan, bireysel veya göreceli olarak küçük grupları (aile, şirket, okul v.b.) etkileyen durumlar için kullanılır (Erdur-Baker, 2014). Krizleri gelişimsel krizler, durumsal krizler, varoluşsal krizler ve travmatik stres olmak üzere dört başlık altında inceleyebiliriz.

1. Gelişimsel Krizler:

Değişim ve gelişime uyum sağlamak insanoğluna ana rahmine düştüğü andan itibaren yüklenen bir görevdir. Değişim, bir halden başka bir hale geçme; gelişim ise sürekli, düzenli ve ileriye doğru olan değişimler olarak tanımlanabilir. Bu iki kavram arasındaki en önemli fark: Gelişim sadece olumlu ve düzenli iken değişim olumlu ya da olumsuz, düzenli ya da düzensiz olabilir. Yani değişim gelişimi kapsar. İnsan, yaşamı boyunca belirli aralıklarla psikolojik geçiş dönemleriyle karşılaşır. Bu geçiş dönemlerine Freud kompleks, Piaget kritik dönem, Erikson ise psikososyal bunalım ya da *gelişimsel kriz* ismini vermiştir. Çoğu insan, yaşamında düzen, süreklilik ve yordanabilirlik olmasını tercih eder. Bu yüzden yaşamda değişikliğe yol açabilecek iyi ya da kötü bir olay strese yol açar (Morris, 2002).

Öncelikle gelişimsel kriz kavramını açıklamak gerekir. Erikson'ın psikososyal gelişim kuramında birey, sekiz evredeki karşıt çatışmaları çözmek zorundadır. Olgunlaşma ve toplumsal beklentiler, çocuğun ya da bireyin çözmesi gereken krizleri oluşturur. Çözilemeyen krizlerle yaşam boyu uğraşma söz konusudur (Atak, 2011). Erikson, bu krizleri gelişimsel kriz ya da psikososyal bunalım olarak adlandırmıştır. Karşımıza çıkan ilk bunalım aslında doğum anıdır. Bebek, dünyaya geldiği anda atmosfer ile ilk temasını kurar ve ilk defa nefes alır. Oldukça konforlu bir yer olan anne karnından böylesine yabancı bir ortama düşmek bebek için ilk önemli değişikliktir ve bu duruma uyum sağlaması gerekir. Sürekli büyüyen ve gelişen bebek bakım veren kişiye(anne) bağlanırken bir geçiş dönemindedir.

Bir bebek yaşamının ilk yılı içinde asıl bakıcısına derece derece bir bağlanma geliştirir (Morris, 2002). Bu bağlanma güvenli, kaygılı ya da kaçınan şekilde olabilir. Sonraki geçiş dönemi ise okula başlamadır. Çocuğun bu yeniliği kabullenmesi için aileden destek alması gerekir ancak Türkiye’de ailelerin de desteklenmeye ihtiyacı vardır. Çünkü anne, çocuğunun bundan sonraki hayatının önemli bir kısmını okulda geçireceğini bilir ve çocuğunun büyümesini kabullenemez. Ailenin bilinçli bir şekilde çocuğu desteklediği durumlarda ise bu kriz başarıyla atlatılabilir. 4-5 yıllık fırtına öncesi sessizlikten sonra insan hayatının en sancılı dönemlerinden olan ergenlik gelir. G. Stanley Hall (1904) ergenliği acı, tutku ve yetişkin otoritesine karşı isyan yüklü bir “fırtına ve stres” dönemi olarak tanımlamıştır (Akt. Morris, 2002). Bu dönemde birey kimlik arayışı, meslek seçimi, duygusal ilişkiler ve fiziksel değişimler gibi birçok problemle baş etmeye çalışır. Bu dönemi atlatan ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş aşamasında olan bireyler üniversite dönemindedir. Bir üniversiteye yerleşen gençlerin aileden ayrılığa alışması, bu yeni ortama ve yeni arkadaşlara uyum sağlaması gerekir. Bu dönem ilk yetişkinlik dönemi olarak adlandırılır. İlk yetişkinlik dönemi, psikolojik olarak yaşamın en doyumlu ve bir o kadar da yıpratıcı yıllarını oluşturmaktadır (Aktu, 2016). Bu dönemin içerisindeyken bireyi işe başlama gibi önemli bir değişiklik karşılar. İşe başladıktan sonra birey özerkliğini sağlama yolunda önemli bir adım atmıştır ancak ardından evlilik gibi önemli bir değişiklik daha gelir. Birçok kişi için olumlu bir değişim olsa da evlilik büyük bir stres faktörüdür. Emeklilik yaşının 65 olduğu Türk toplumunda uzun ve standart bir sürecin ardından bir boşluk duygusu yaratacak olan emeklilik gelir. Birey boş zaman aktivitelerine ve dini ritüellere yönelir. İnsan yaşamının son gelişimsel krizi ise ölüme hazırlanma ve ölümdür.



2. Durumsal Krizler:

Durumsal krizler belirli bir problemten kaynaklı krizlerdir. Kriz kaynakları boşanma, işini kaybetme, ciddi bir hastalığa yakalanma ya da bir ekonomik krizin içine girme olabilir. Çoğaltılabilecek bu örnekler hayat rutinimizi olumsuz yönde bozan olaylardır. Durumsal krizler beklendik ya da beklenmedik şekilde gerçekleşebilir ancak hayatın olağan akışı içinde normal olarak karşılanmayan durumlardan kaynaklanır.

3. Varoluşsal Krizler:

Krizin başlıca varoluşsal nedenleri yaşam amacının olmaması ve yaşamın anlamını yitirmesidir. Bu tür krizler genelde yetişkinlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Yaşamı değerli kılan şeyin ne olduğu ya da insanın hayattaki amacının ne olduğu konusunda birçok filozof ve bilim adamı farklı görüşler sunmuşlardır ancak insan bu soruların cevabını kendine veremiyorsa, anlamını bildiği halde içselleştirememişse bir varoluşsal krizin içine girebilir.

4. Travmatik Stres:

Travmatik stres, travmatik bir olaya karşı yaşanan duygusal durum olarak tanımlanabilir. Travmatik stresten kaynaklı krizlere gerekli müdahale yapılmazsa bu krizler Posttravmatik Stres Bozukluğuna(PTSB) dönüşebilir. PTSB, ölümle sonuçlanan veya bireyin kendisinin ya da başkalarının ciddi biçimde yaralanmalarıyla sonuçlanabilecek aşırı travmatik bir olaya maruz kalmanın ardından yaşanan uzun süreli, tekrarlayıcı duygusal ve davranışsal tepkiler anlamına gelmektedir (Kaner, 2015).

- Travma anısı sürekli gözlerinin önüne gelmektedir.
- Obsesyon ve kompulsyonlara benzer tekrarlayıcı davranışlar göstermektedirler. Burada bu kavramları açıklamakta fayda var. Obsesyon; gerçek yaşam sorunlarına yönelik olmayan şeylerle ilgili kaygı yaratan tekrarlayıcı, süregelen, rahatsız edici dürtüler, görüntüler veya düşüncelerdir. Kompulsyon ise bireyin çok korktuğu bir olayı önlemek için sergilemek zorunda olduğu, ancak bu eylemlerin gerçekte bunu önlemesinin mümkün olmadığı tekrarlayıcı, basmakalıplaşmış eylemlerdir (ışıkları üç kez kapatıp açmak gibi).
- Travmatik olayla ilgili korkular beslemektedirler.
- İnsanlara, yaşama ve geleceğe ilişkin tutumları değişmiştir, kırılganlık duyguları artmıştır.



Travmatik bir olayın ardından sık görülen bazı tepkiler vardır. Bu tepkiler duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal olarak gruplandırılabilir. Duygusal tepkiler şok, öfke, çaresizlik, aşırı korku hali, değersizlik hissi, panik ve utanç olabilir. Bilişsel tepkiler konsantrasyon güçlüğü, kararsızlık, yanlış inançlar geliştirme, kendini suçlama, istenmeyen düşünce ve anılar şeklinde ortaya çıkabilir. Fiziksel tepki olarak yorgunluk, uyku bozuklukları, baş ağrısı, cinsel istekte azalma, çarpıntı, bulantı ve baş dönmesi meydana gelebilir. Davranışsal tepkiler ise olayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma, topluma yabancılaşma, kişiler arası ilişkilerde çatışma şeklinde meydana gelebilir.

EYÜP CAN YAZICI
Psikolojik Danışman



Günümüzün küresel dünyasında milyonlarca çocuk savaşların, doğal afetlerin, kazaların, istismarların, ihmallerin, ölümlerin ve benzeri birçok travmatik olayın masum tanıkları durumundadır. Aniden ortaya çıkan, bireyin temel korkularını tetikleyerek bireyde geri dönülmez duygu, davranış, düşünce ve inançsal değişiklikler meydana getiren travma olayları çocukların fiziksel, psikolojik ve ahlaki gelişimlerine kalıcı zararlar vermektedir. Bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimlerin farklılığıyla beraber olaylara karşı gösterilen tepkiler genel manada benzerlik göstermektedir. Travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkan travma sonrası stres belirtileri arasında tekrar yaşantılama (kabuslar ve hastalık/süreç hakkında çok fazla düşünme gibi), kaçınma (duygusal küntlük, olayı konuşmaktan ve hatırlatıcılardan kaçınma gibi) ve aşırı uyarılmışlık (huzursuzluk, sıkıntı ve tetikte olma gibi) yaygın olarak görülenleridir (APA, 2000; Oflaz, 2008). Bununla birlikte gösterilen tepkiler ortaya çıkış durumları içinde bulunan gelişim dönemleri açısından farklılaşabilir.



İşlem öncesi dönemi kapsayan 2-6 yaş arasındaki çocuklar travmatik bir yaşam deneyimi içinde bulunduklarında özerkliklerini sağlayamayıp kendilerini koruyamayacakları için kendilerini aciz ve güvensiz hissederler. Sözel ve kavramsal becerileri tam gelişmemiş olan birçok çocuk bu ani stres faktörüyle baş etmek için etkin yardıma gereksinim duyar.



Yatağını ıslatma; karanlıktan veya hayvanlardan korkma; anne babaya yapışma; gece korkuları; idrar veya gaita kaçırma, kabızlık; konuşma zorluğu (kekemelik gibi); iştah artması veya azalması; yardım için ağlama veya çılgılık atma; hareketsizlik, titreme ve korkutucu yüz ifadesi; bir yetişkine doğru koşma veya amaçsız hareket etme; yalnız kalmaktan korkma, yabancından korkma ve şaşkınlık okul öncesi çocuklarda görülen tipik reaksiyonlardır (Pataki, Stone ve LeViness,2001;Erkan,2010).

Çocuklarda belirtiler; travma sonrası hemen ortaya çıkmayıp, travma ile karşılaşıldıktan saatler veya günler sonra ortaya çıkabilmektedir. Çocukların bir çoğunda ilk günlerde ebeveynler ve öğretmenler travmatik belirtileri fark etmeyebilmektedirler. Akkök, Aşkar ve Sucuoğlu (1988) 'e göre; anne-babalar, çocuklar hakkında bilgi edinilebilecek en önemli kaynaklar olmakla beraber, çocuklar hakkında bilgi toplamada en iyi yol, onları çeşitli ortamlarda gözlemektir. Okul ortamı, çocuğun diğer ortamlarda gözlenemeyen birçok davranışının ortaya çıktığı bir ortamdır. Öğretmenlerin; çocukların gelişimini, davranışlarını okul ortamında en uzun süreli ve detaylı olarak gözleyebilmeleri, onları çocuk hakkında bilgi alma konusunda en az anne-baba kadar önemli kılmaktadır. Özellikle anne-babanın gözleyemediği veya objektif olamadığı konularda öğretmenlerin gözlemleri daha da önem kazanmaktadır. Belirtilerin fark edilmesiyle beraber acilen bir uzmanla irtibata geçilmesi gerekmektedir.

HATİCE VİLDAN YILDIZ

Yıldız Teknik Üniversitesi

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU



Doğal afet, toplumsal kökenli olaylar, savaş ya da tecavüz gibi insanı derinden sarsan olaylara travma denir.

Travma sonrası stres bozukluğu ya da post travmatik sendrom, travma yaratıcı olay yaşanmadan önce görülmeyen sürekli anksiyete belirtilerinin travmatik olaydan sonra bir aydan uzun süre devam etmesi halinde oluşan durumdur.

DSM-V'te *“Travma (rselenme) ve Tetikleyici Etkenle (Stresörle) İlişkili Bozukluklar”*ı başlığı altında sınıflandırılır. Aynı başlık altında yer alan diğer davranış bozuklukları:

- Tepkisel Bağlanma Bozukluğu
- Sınırsız Toplumsal Katılım Bozukluğu
- Akut Stres Bozukluğu şeklindedir (Yalnız,2016).

Post travmatik stres bozukluğunun tanı kriterleri diğer davranış bozukluklarına bakıldığında biraz farklı bir şekilde DSM'de yere almıştır:

- Kişinin travmatik bir olayla karşılaşması
- Kişinin olayı değişik şekillerde yeniden yaşaması
- Olayın hatıralarından kaçınma ve yaşamsal faktörlerin azalması
- Semptomların bir aydan fazla devam etmesi
- Sosyal açıdan belirgin bir sorun yaratması
- Fiziksel genel uyarılmışlık düzeyi oranı

TSSB'yi tanılamak için çeşitli ölçüm araçları geliştirilmiştir. Bu araçlar klinisyen tarafından uygulanır.

- TSSB Ölçeği (Ö/CAPS)
- Olayların Etkisi Ölçeği (IES-R)
- Davidson Travma Ölçeği
- Travma Semptom Ölçeği
- Siviller için Misisipi Travma Ölçeği
- Peritravmatik Dissosiyatif Yaşantı Soru Listesi
- Modifiye TSSB Semptom Ölçeği



TSSB'yi tanımlamada Horowitz'in İki Faktör Modeli bulunur. Bilişsel süreçlere dayandırılan bu model, travma sonrası yaşanan düşünceler ve bu düşüncelerin oluşturduğu etkiden kaçınma davranışlarını içerir. Günümüzde fiziksel uyarılmışlık hali de eklenmiştir (Dürü,2006).

TSSB ile ilgili yapılan çalışmalar gösteriyor ki toplumda yaygınlığı %9'a kadar ulaşabiliyor, doğal felaketlerden sonra bu oran %81'e kadar çıkabiliyor (Yönel,2015).



Her hastalıkta olduğu gibi TSSB’de de erken tanı çok önemli bir yere sahip. TSSB’ye sahip herkesin klinik bir tedavi olması şartı koşulmamakla birlikte sorunlarını aşamayan ve sosyal hayatı bu durumdan ciddi biçimde etkilenen bireyler için belirli bir tedavi uygulanması gerekmektedir. Kolektif toplum yapısının etkisiyle, Türk toplumunda travmalar aile ve arkadaş çevresi ile atlatılabilmekte, fakat bu durumu atlatamayan bireyler için psikolojik danışma hizmetleri önemli bir yer tutmaktadır.

Anksiyete gibi çeşitli kaygı bozukluklarında, tedavinin olumlu sonuç verme olasılığı diğer psikolojik rahatsızlıklara oranla çok daha yüksek bir oran. Travma sonrası stres bozukluğunda ise tedavi yöntemleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Bilişsel davranış terapisi
- Maruz kalma terapisi (exposure therapy)
- Anksiyete ile başa çıkma programları
- EMDR
- İlaç tedavisi

Günümüzde yan etkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte depresan ve anti depresan yoluyla tedavi bırakılmaya çalışılmakta, etkili bir tedavi olarak ise yeni bir yöntem olan **Nörofeedback** de TSSB’nin tedavisinde kullanılmaktadır.

ELİF İREM ERDEMİR

Yıldız Teknik Üniversitesi

"Herkesin zulüm altında
başka ülkelere sığınma ve
sığınma olanaklarından
yararlanma hakkı vardır."

İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'ne göre mültecilik veya sığınmacılık denen durum bu cümleyle net bir şekilde ifade edilmiştir aslında. Fakat görüyoruz ki devletler bu cümleyi anlamaktan acizler ya da anlamak istememekte ısrarcılar. Ülkelerinden kaçarak güvenli bir liman arayan mültecilere karşı Avrupa ülkelerinin tavrı, deniz ve kara sınırlarına aşılması zor güvenlik duvarları örmeleriyle gayet açıktır. Özellikle son yıllarda Orta Doğu'daki çatışma ortamının daha da artmasıyla birlikte Avrupa ülkelerinin mülteci ve sığınmacılara karşı politikası da sertleşmiştir.

Ülkemiz ise mülteci ve sığınmacılar açısından bakılınca bazen özgürlüklerine giden yolda köprü görevinde bir geçiş ülkesi bazen ise yaşamlarını sürdürmeyi düşündükleri bir hedef ülke konumundadır.



Peki, nedir bu mültecilik meselesi?

Mültecilik ve sığınmacılık zorunlu göç kategorisinde değerlendirilen, insanların çeşitli nedenlerden dolayı ülkelerini terk etmek zorunda oldukları bir olgudur.

Son yıllarda başta Suriye olmak üzere Orta Doğu'daki savaş ortamı nedeniyle mültecilik meselesi bütün dünya ülkelerinin gündemine oturmuştur. Özellikle bizim ülke sınırlarımıza yakın yerlerde yaşanmasından dolayı ülkemiz bu durumdan büyük oranda etkilenmiştir. Bugün dönüp baktığımızda neredeyse her ilimizde mültecilere ve sığınmacılara rastlamak mümkündür. Belli sebeplerle ülkelerinden kaçan bu insanlar yaşamak için Türkiye'yi tercih etmeseler bile Avrupa ülkelerine geçiş için mecburen ülkemizi güzergâh olarak kullanmak zorundalar. Böyle durumlar olduğu sürece de bizim gündemimizden bu sorunların düşmemesi gayet doğaldır.

Peki, bu meseleye biz hangi açıdan bakıyoruz? Gazetelerdeki, televizyondaki haberlerde görüp beş on dakika göz atıp biraz da üzülüp kapatıyor muyuz konuyu? Bazı günler önünden geçtiğimiz dilencinin, kulağımıza takılan ama farklı bir dil olduğu için anlayamadığımız kelimelerini, o kelimelerin bize ne anlatmak istediğini düşünüyor muyuz? Adımlarımızı sıklaştırarak geçiyoruz önlerinden, kimi zaman göz göze gelmemeye çalışıyoruz. Ama ben size en kötüsünü söyleyeyim ve birçoğumuz da bunu yapıyoruz:



Yok sayıyoruz, görmezden geliyoruz burnumuzun dibindeki insanları ve onların sorunlarını. Bakarsak da üstünkörü bakıyoruz derine inmiyoruz, birkaç haberden aklımızda kalanlar dışında -ki onlar da belli bir zaman sonra unutuluyor- ilgilenmiyoruz bu durumla. Belki de bir insana yapılan en büyük kötülüğü yapıyoruz, ona kendini değersiz ve bir hiçmiş gibi hissettiriyoruz. Kısacası ne kadar duyarlıyım desek de aslında birçoğumuz kulaklarımızı tıkıyoruz, gözlerimizi yumuyoruz bazı gerçeklere.

Düşen bombalar, yerle bir olan şehirler, görülen fiziksel veya psikolojik şiddet, yaşamlarını yitiren masum insanlar, Akdeniz üzerinde şişme botlarla yapılan sonu belirsiz yolculuklar... Yeni bir yere geldiklerinde de yeni sorunlar baş gösteriyor onlar için. Örneğin dil sorunu, kültürel engeller, kamplardaki zorlu yaşantılar, sosyal yaşama uyum sorunları, geleceğe dair belirsizlik... Tüm bunlar, bu olayları yaşayan insanların hafızasından silinmiyor ve silinmeyecek. Sanmayın ki o insanlar normal hayatlarına kolay bir şekilde dönebilecekler. Bu savaş ortamına ve savaşın getirilerine tanık olmuş bu insanları uzun süreli travmatik yaşantılar beklemektedir.

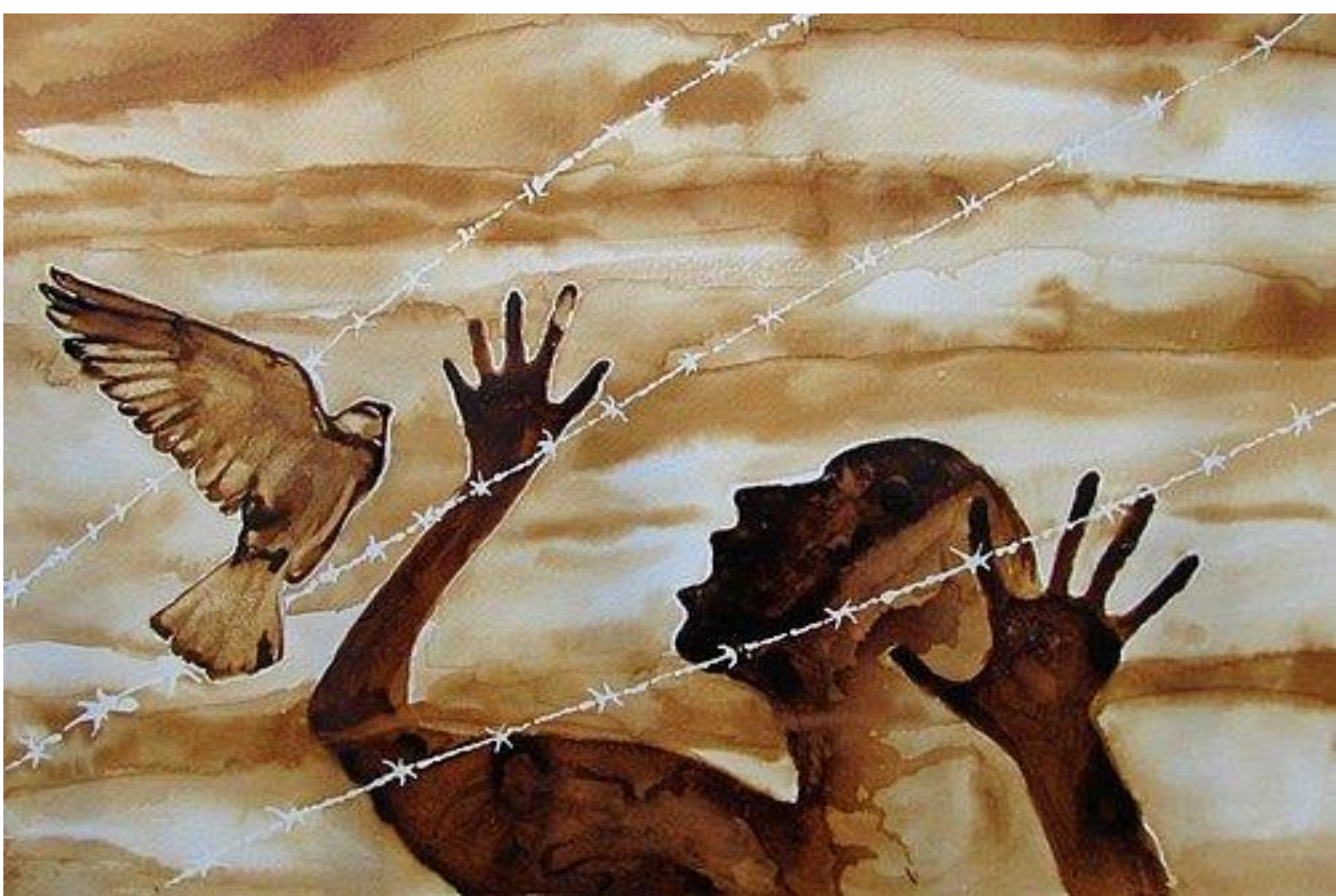


Yaşanan olaylar bu insanları psikolojik olarak nasıl etkiliyor?

Gerek yetişkinlerde gerek çocuklarda normalliğin dışından durumlar yaşanmaktadır. Psikolojik açıdan bakıldığında bu tür kötü tecrübelerin hemen ardından kaygı bozukluğu oluşabilir. Depresyon, uyku bozuklukları, intihar düşüncesi, kendini dış dünyadan soyutlama, hayalle gerçeği ayırt edememe gibi durumlar görülebilmektedir. Tüm bunlar da aslında travma sonrası stres bozukluğunu işaret eder. Tabi bunlar travmanın kısa süreli sonuçlarıdır.

Uzun süreli olarak bu gibi travmatik yaşantılar kronik psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına sebep olur. Özellikle savaş ortamını yaşayan çocukların ileride özgüvensiz, uyum sorunu yaşayan, öfkeli bireyler olmasında etkilidir. Çocukların kişilik özelliklerinde ve yetişkinlik kimliklerinde önemli etkileri vardır.

Bu durumun önüne geçmek, travmatik yaşantıların etkilerini insanlar üzerinde silmek için alınacak önlemler vardır. Bunlardan bazıları insanları travma ve travma yaşantıları hakkında bilgilendirmek ve bu durumla başa çıkmalarını sağlayacak psikolojik destek ortamlarının oluşturulması, insanların kendilerini güvende hissetmelerine özen göstermek, yine onları topluma kazandırmak ve yeni hayatlarına uyumlarını kolaylaştırmak için destek olmak, özellikle çocukları bir an önce okul gibi sosyalleşecekleri ve kendilerini yalnız hissetmeyecekleri ortamlara sokabilmektir. Bu gibi travmatik durumlarda bireylere kendilerini güvende hissedebilecekleri bir ortam sağlamak önemli bir husustur.



Şükrü Erbaş bu günleri tahmin edercesine bir dize yazmış;

Unuttunuz başkalarının acısını duymayı/ insan kardeşlerim

Aslında unutmayan azınlık bir grup var dünyada, savaş mağduru insanlar için, onların yaşama hakları için uğraşıp didinen, acılarına, yaşantılarına kulak veren güzel insanlar da var. Mülteciler hakkında oluşturulan sosyal sorumluluk projelerini, yardım kampanyalarını, onların barınma ve beslenme ihtiyaçlarını karşılayacak olanakların sağlamaya çalışılmasını yapılan güzel işler arasında sayabiliriz. Sonuç olarak güzel şeyler de oluyor ama bana kalırsa yeterli değil maalesef ve es geçilen bir durum var ki bu insanların beslenme, barınma ihtiyacı kadar psikolojik desteğe de ihtiyaçları olduğu.



BETÜL BOSTANCI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Travma birçok insanın, özellikle Türkiye’de yaşayan insanların, hayatlarının kaçınılmazı olan acı bir deneyim. Yaşamak bu engebeli topraklarda her yıl daha da zorlaşıyor. Her gün herkesin, kulak tıkamadığı sürece, duyabildiği feryat figanlardan ayrı olarak daha derinlerde yatan sessiz çığlıklar bir diken gibi saplanıyor hayatlara. Biz psikolojik danışmanlar yüreklerin çığlıklarını duyabilen nadir insanlardanız. İşte bu yüzden bir bataklık gibi insanı içine çeken travma psikolojisine dikkat çekmek istiyorum.

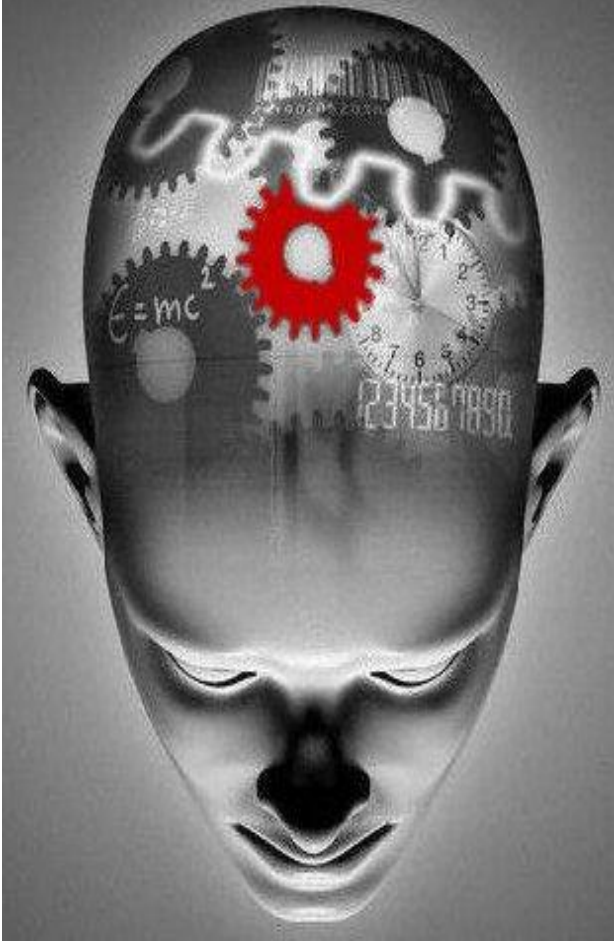
Bunun için deneyimlerinden yararlanmak üzere Uzman Psikolog Sefer Mavigöl ile röportaj yaptık.



Konuşmamıza “Travma nedir?” ile başladık.

Ben konuya eleştirel psikoloji ile bakıyorum. Eleştirel psikolojide bireylerin travmalarının iyileşme süreçleri daha farklıdır. Ama ilk olarak travmanın tanımını yapayım. Travma sanılanın aksine çok nadir görülen bir durum değildir, çok yaygındır, çok geniştir. Ruhsal travmada bahsedilen şey bireyin vücut bütünlüğünün tehdit altına girmesi ya da buna tanık olmasıdır. Televizyondan ya da radyodan yapılan tanıklık buna dâhil değildir.

Canlı bir şekilde kendinizin, yakın bir arkadaşınızın veya yabancı bir kişinin vücut bütünlüğünün tehlike ya da tehdit altına girmesi gerekiyor. Bu tür tehlike ve tehditlerden sonra ortaya çıkan semptomlara biz travma sonrası stres bozukluğu diyoruz. Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta var; her travma, travma sonrası stres bozukluğu yaratmayabilir. Hatta travmatik olay travma sonrası büyüme de yaratabilir, bireyi politizasyon sürecine yani bireyi politik bir mecraya da sürükleyebilir. Örnek vermek gerekirse cinsel saldırıya uğrayıp, kurtulmuş bir kadın travmatik semptomlar ortaya koymasa dahi yaşadığı bu olayı



anlamlandırma sürecinde erkek egemen toplumun kendisine ne kadar büyük bir tehdit oluşturduğunu gördükten sonra feminist bir örgütlenmeye girebilir. Bu aynı zamanda iyileşme sürecine bir katkıdır. Çünkü bu sizin iradenizi sizden almaya çalışan birine karşı artık daha örgütlü, daha yoğun ve bilinçli bir kitleyle mücadele vermiş oluyor. Bu aktif olma halidir. Zaten travmada savaş ya da kaç tepkileri vardır. İkisinin de yapılamadığı durumda donma tepkisi verilir. Savaş ve kaç tepkileri aktif donma tepkileri pasif tepkilerdir. Verilen tepki savaş ya da kaç tepkisiyse sonra yaşanılacak olan terapi sürecini de kolaylaştırır. Donma tepkisi de önemli ve yaşamsal bir tepkidir. Birey acıyı azaltmak için pasif hale gelir.

Bir de şöyle bir olay var. Birey travmatik olayı yaşadıkten sonra olayı unutmaz. Travmatik anılar kolay sindirilemez, deformize olmazlar, beyine saplanır kalırlar. Kişi kafasında kendisine bu zararı vermiş kişiye yönelik bir intikam duygusu içine girer. Aylar sonra da bu olay yaşanabilir. Bu gecikmiş bir savaş tepkisidir aslında. Travma sonrası oluşan diğer semptomlardan bahsedecek olursak bunlar; hassaslaşma ve kaçınmadır. Kaçınmaya örnek verecek olursak trafik kazası yaşayan bir insanın arabaya binmemesi, depremde enkaz altında kalan bir insanın kapalı alanlardan kaçınması diyebiliriz.

Bunlar bir genelleme yapma ya da bir savunma mekanizması mı?

Genelleme yapmaya girebilir bazen. Ama aslında bunlar bireyin kendisini korumaya yönelik yaptığı şeyler. Çünkü yaşadığı deneyim ve tecrübe ona çok ağır gelebilir. Biz bu duruma dokunulmazlık zırhının kırılması diyoruz. Birey aynı zamanda hassaslaşma yaşar. Örneğin yüksek bir sesi bir sarsıntı olarak değerlendirebilir. Bu hassaslaşma ve kaçınma tepkileri travma sonrası stres bozukluğunun tepkileridir. Buna ek olarak literatürde tanıtılmayan bir şey daha var: Travma öncesi.

Travma öncesi aslında bireyin travmanın yeşermesine yarayacak topraklara sahip olması yani geçmiş yaşantıların bu duruma zemin hazırlaması değil mi?



Bireyin travma öncesi yaşantısı diyelim biz ona. Bireyin travmadan önce bir yaşantısı vardır. Okula gider, sinemaya gider, gezer vs. Sonra başına aniden bir şey gelir. Bir de travma sırasında yaşanan olaylar vardır. Örneğin travma sırasında birey dissosiyatif kişilik bölünmesi yaşayabilir. Özellikle cinsel istismar vakalarında bu çok gerçekleşir. Hele ki istismarı yapan aileden

biri ise... Bu durumu birey kaldıramayacağı için başka bir kişiliğe bürünmeyi tercih eder. Şalteri indirir ve bu şekilde baş etmeye çalışır. Her travmadan sonraki süreç “travma sonrası” değildir. DAEŞ’ e düşüp her gün tecavüz edilen bir kadının travma sonrasına geçişi mümkün değildir, travma üstüne travma yaşanmaktadır. Türkiye’ye bakıldığında da toplum “travma sonrası” aşamasına geçememiştir. Her gün farklı bir travmatik olay yaşanmaktadır. Bu yüzden travma sonrası tepkiler verilememektedir. Travma sonrası tepkileri vermek için birey güvenli bir ortama sahip olmalıdır. Türkiye’de travmanın çeşitlerinden biri olan “süreğen travma” yaşanmaktadır. Ayrıca TSSB tepkilerini gösteriyor olmak travmanın bittiği anlamına gelmez.

Travma yaşandıktan sonra kişinin bastırarak bir süre bu durumun stresini yaşamadan arada kaldığı bir dönem var mı?

Travmada uyku dönemi denilen bir şey var bu çok nadir karşılaşılan bir durumdur. Semptomların sergilenememe halidir. Çok çarpıcı bir vakadan bahsetmek gerekirse; eşiyle evliliğinin ilk gecesinde birliktelik yaşayan bir kadın eşinin sonrasında sigara içtiğini ve sigara kokusunun kendisine bir şeyler hatırlattığını söyler. Gece yattıktan sonra babasının rüyasında kendisine tecavüz ettiğini görür, bu rahatsız edici rüyadan dolayı destek almak için doktora gider. Biraz derinlemesine incelendiğinde 20 yıl önce babasının kendisini her istismarından sonra bir sigara yaktığı ortaya çıkar.

Travmaları insan eliyle olanlar: savaş, istismar, trafik kazaları ve doğal afetler olarak ayırabiliriz.

Travma sonrası stres bozukluğunda semptom olarak örneğin OKB gibi sorunlar yaşanabilir mi?

Evet. TSSB'yi literatüre koyan Judith Hermann'a göre bakıldığında bireyin sahip olduğu psikiyatrik hastalıkların altında yüz % 80 oranında yaşadığı travmalar yatmaktadır.

“ İNSAN YAŞADIKLARINA BENZER.”

Psikolog ve psikolojik danışman olmak bir odada bacak bacak üstüne atıp travmaları çözmeye çalışmak demek değildir. Siz gerçekten bir travmayı çözmek istiyorsanız temele inmelisiniz yani çocukların travmatize olmasını istemiyorsanız, çocuk haklarına saygılı olmalısınız, kadına şiddete hayır diyorsanız 8 Mart'ta alanlarda olmalısınız, şehit ailelerine gazilere yardım etmek istiyorsanız gerçekten savaşa karşı olmalısınız, Soma'da yaşamını yitirenlerin ailelerinin yanında olmak istiyorsanız sadece bir odada danışma yapmakla yetinmeyip mahkeme salonlarında da birlikte olmalısınız.

Katıldığım kongrelerde ve yaşamımda dikkatimi çeken bir detay, travmaya sebep olan cinsel, fiziksel ve psikolojik istismar arasından, psikolojik istismarın çok göz ardı edilmesi daha doğrusu sıranın bir türlü ona gelememesi. Bunun sebebi nedir sizce?

Bu konular birbirinden bağımsız değildir. Zaten fiziksel istismarda ve cinsel istismarda bulunan kişi sözel olarak psikolojik istismarda da bulunuyordur.

Şiddet göstermeden, cinsel yoldan istismar etmeden sadece sözel olarak veya manipülasyonlarla psikolojik istismarda bulunan insanlar da olmuyor mu?

Tabi ki oluyor. Kısaca özetleyecek olursak “şah damarımızdan kan akarken tırnağımızdaki çiziğe çok da vakit ayıramıyoruz.”

Van, Ankara, Suruç deneyimlerinizden bahsedebilir misiniz?

Cinsel istismar, işkence, tecavüz gibi olaylar da geldi buralarda karşıma. Van’da çalıştığımız zaman bize konteynerler vermişlerdi, bireyler buralarda bize gelirlerdi bazen grup terapileri de yapardık. Öncesinde Türkiye Psikolog Derneği ve Türkiye Psikiyatrlar Derneğinden WHO ve Sağlık Bakanlığı destekli 6 aylık bir eğitim aldık.



Travma tedavisinde kullandığınız terapiler hangileri?

EMDR, tanıklık terapisi, destekleyici psikoterapi kullanıyoruz. Asıl önemli olan bireyin acısını yaşama hakkının tamamen kendine ait olmasıdır. Biz unutulmuş yaşamı diyemeyiz. Travma ya da stres hayatın olağan akışından sapma halidir. Olağan akış ise normal hayata dönüştür. Geri dönüş unutulmuş demek değildir. Gerçek iyileşme yararı üzerinden yeni bir kimlik oluşturmaktır, diğer adıyla psikolojik büyüme (olgunlaşma) denilebilir.

Ankara ve Suluç'ta durum daha farklıydı. Onların olayı çözümlemesi daha kolay oldu. Çünkü tehlikenin geldiğı yer beklenmeyen bir yer değil içten içe bilinen bir kaynaktı. Ama özellikle cinsel istismar vakalarında bu böyle olmuyor. Durumun faili genelde aileden olduğı için mağdur kişi bunu anlamlandıramıyor.

Buradan tekrar uygulanan terapilere bağlayacak olursak tanıklık terapisi en çok uygulanan yöntemlerden biridir. Bireyin duygusuna tanık olma halidir çünkü birey yaşadığı olayın konuşulmasını ister, duyulmasını ister. Fail ise bunun tam tersidir ve maalesef toplum failden yana olur, genelde susmayı tercih eder. Oysa konuşmak, tanık olmak gerekir böylelikle mağdur tanığına güvenmeye başlar, artık yaşanan şey gizli kalmayacaktır, mağdur bunun umuduyla iyileşmeye başlar. Ama şu hususa dikkat etmek gerekiyor: Bir deprem travmasına tanıklık istemekle tecavüz travmasına tanıklık istemek erkek egemen toplumda farklıdır ve yaralayıcı olabilir.

Deneyimleriniz sırasında sizi derinden etkileyen olaylardan bahsedebilir misiniz?

Beni iki olay çok etkiledi. İlki cinsel istismar vakasıydı. 8 yaşından 15 yaşına kadar eniştesi tarafından sistematik olarak cinsel istismara uğramıştı. Beni çok etkilemesinin temel nedeni şuydu: Kızın öyküsünde anne ölüyor, babası ablasının yanına veriyor. Belli bir yaşa kadar istismara uğrayan bu kız, fiziksel olgunluğa ulaştıktan sonra tecavüze maruz kalıyor. Yanımıza geldiğine hamile miyim korkusuyla gelmişti ve üzerindeki kıyafetler son uğradığı tecavüz anından kalmaydı. Adli olarak değerlendirileceğı için şikâyetçi misin? Diye sorduğumuzda “hayır” cevabını verdi. Sebebi ablasının ve ablasının epilepsi hastası olan çocuğunun sahipsiz kalacak olmasıydı.

İkinci olay ise Ankara Garı patlamasında terapi için gelen kadın saçını sıfıra vurdurmuştu. Ne oldu? Diye sorduğumda patlamada yanında arkadaşının parçalandığını ve et parçalarını saçından temizleyemediğı için saçlarını kazıdığını söyledi.

Röportajımızı bu çarpıcı olay ile sonlandırdık. Sözün bittiğı yerde olmak işte böyle bir şeydi...

ÖZGE OZANSOY

Pamukkale Üniversitesi

Birinin kaybı, özellikle de bu kişi sevilen biriye, şüphesiz herkesi üzer. Fakat pek çok durum karşısında gösterdiğimiz bireysel farklılıklar kendisini yas durumuna verdiğimiz tepkilerde de belli eder. Örneğin kimi içinde bulunduğu durumu, his ve duygularını ifade edebilirken (ağlayarak, arkadaş ve akrabalarıyla konuşarak...) kimisi bu duyguları içinde yaşamayı tercih eder. Her şeye rağmen yas tutan kişilerin gösterdiği ortak tepkiler vardır.

Peki, bu ortak yas tepkileri nelerdir?

Fiziksel tepkiler	Bilişsel tepkiler	Duygusal tepkiler	Davranışsal tepkiler
Midede boşluk hissi	İnanamama ve İnkâr	Şaşkınlık ve şok	Ağlama
Nefes alamama	Konfüzyon	Üzüntü	Dalgınlık
Boğulacakmış gibi olma	Ölen kişinin yaşadığı duygusu	Öfke	Arama ve çağırma
Seslere aşırı duyarlılık	Ölen kişiyi görme ya da sesini duyma	Kendini ve başkalarını suçlama	Ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma
Enerjisizlik ve çabuk yorulma	İşitsel halüsinasyonlar	Yalnızlık	Sosyal çekilme
İştah artması ya da azalması	Görsel halüsinasyonlar	Umutsuzluk	Uyku bozukluğu

Kübler-Ross'a göre kayıp/ölümün evreleri; şok/inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve uyum/kabullenmedir. Ancak Worden Yas Görevleri Modeli'nde, yas sürecini belirli evrelerden oluşan bir süreç olarak görmez, bireyin yas sürecine uyum gösterebilmesi için yerine getirmesi gereken dört temel görevden bahseder. Bunlardan birincisi,

1. Kaybın gerçekliğini kabul etmek: Kaybedilen kişinin “öldüğü ve asla geri dönmeyeceği” gerçeğiyle tam anlamıyla yüzleşmesidir. Bilişsel olarak ölüm kabullenilebilir ancak duygusal anlamda kabullenmek zaman alan bir süreçtir.

2. Yas ile oluşan acı üzerinde çalışmak ve duyguları ifade etmek: Sevilen birinin kaybı sonucu oluşan acı, hem fiziksel hem de duygusal bir acıdır, bunu kabullenmek ve yaşamak önemli bir görevdir. Bireyin acısını bastıran ya da engelleyen her şey yas sürecinin uzamasına neden olur.

3. Ölen kişinin bulunmadığı bir çevreye uyum sağlamak: Bireyler ölenin kendi yaşamlarındaki rollerini farkında değildir. Bu nedenle; yas tutan birey, ölenin hayatında üstlendiği rollerin kaybına ve bunun kendi benlik duygusunda yarattığı değişikliğe de uyum sağlaması gerekir

4.Duygusal anlamda ölen kişi ile ilişkileri yeniden düzenlemek ve yaşama devam etmek: Yani ölen kişi ile ilişkisini sonlandırmaktan ziyade, ölene ait anı ve düşüncelerini duygusal dünyasında uygun bir yere yerleştirip geride kalan yaşamını sürdürebilmesidir. Bu aşama yasın tamamlanmasında en zorlanılan görevdir

Yas doğal ve yaşanması gereken bir süreçtir. Fakat bazı ölümler o kadar ani ve şiddet içerikli olur ki yaşanması beklenen yas süreci farklı bir hal alır. Çünkü kişinin bir yandan beklenmedik bir olay karşısında ortaya çıkan travmayla baş etmesi gerekirken bir yandan da kaybedilen kişinin yasını tutması gerekmektedir. Haliyle yas süreci sağlıklı bir şekilde yaşanamaz ve ölümü kabullenme süreci uzar. Ülkemizde Van Depremi, Soma Maden Faciası ve şimdiye kadar olan bu tür olaylar sonucu yakınlarını kaybeden kişilerin yaşantıları travmatik yas ile ilgili yazılacak sayfalarca bilimsel yazının en gerçek halidir.



Travmatik yasin akademik tanı ölçütleri ise aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Travmatik Yas Tanı Ölçütleri
A Kriteri: Tanı için iki koşul da sağlanmalıdır.
1.Kişinin bir yakınıni ani, beklenmedik ve vahşet içeren şekilde ölümü.
2.Kişinin yitirdiği kişi ile ilgili uğraşlar (arama, özleme, hasret çekme) içinde olması.
B Kriteri: Travmatize olmanın yasa özgün belirtileri. Aşağıdaki belirtilerden en az dördünün olması gerekir
1.Geleceğe ilişkin anlamsızlık hissi
2.Duygusal tepkisizlik, kopukluk, donukluk hissi
3.Şok, taşlaşma hissi
4.Ölümü kabulde güçlük
5.Hayatın anlamsız ve boş olduğu hissi
6.Kaybedilen kişi olmadan da yaşamın anlamlı olabileceğini hayal edememe
7.Bir parçasının yok olduğu hissi
8.Dünyanın darmadağın olduğunu düşünme
9.Emniyette olamama, güvensizlik hissi
10.Ölen kişiye zarar verdiğine ilişkin gerçek olmayan düşünceler
11.Ölümle ilgili aşırı öfke, acı ve huzursuzluk hissidir
C Kriteri: Sayılan belirtilerin en az iki ay sürmesinin tanı koymak için gerekli olduğu görüşünde bir uzlaşma olmakla birlikte bu sürenin başlama zamanı konusu hala tartışmalıdır.
D Kriteri: Sayılan belirtilerin psikososyal işlevlerde aksama yaratmasıdır.

Çoğu zaman çocukların kayıp durumundan daha az etkilendiği düşünülmektedir. Ancak çocuklar da en az yetişkinler kadar bu durumdan etkilenmektedir. **İki yaşına kadar olan süreçte** bebek annenin kaybını çok anlamaz ancak anne yerine ihtiyaçlarını giderecek kişiyi kabullenmezse sık ağlamalar, yemek ve tuvalet konusunda sıkıntılar göstermeye başlayabilir. Anne dışındaki kişilerin kaybı ise bebek üzerinde ciddi bir etki oluşturmamaktadır.

2-5 yaş arası çocuklarda zaman kavramı tam oluşmadığı için çocuk sevdiği kişinin sonsuza kadar gelmeyeceğini kabullenmekte zorlanır. Bu yüzden bulutların üzerinde olacağını bir gün geleceğini düşünebilir. Ayrıca bu yaştaki çocuklarda yakınının ölümünden dolayı kendini suçlama da sıklıkla görülür. Aynı zamanda benmerkezci oldukları için özellikle ihtiyaçları karşılanmadığında kayba ilişkin şiddetli tepkiler gösterebilirler. Bu yüzden bu yaştaki çocuklar önemsenmeli, ihtiyaçları geciktirilmeden karşılanmalı, duygularını ifade edebileceği ortam oluşturulmalı (oyun oynamak, resim çizmek, birlikte mektup yazmak...), sorduğu sorulara geçiştirmek için değil seviyesine uygun cevaplar verilmelidir.



6- 11 yaş çocuklar zaman kavramını öğrenmiştir. Bu yüzden bu yaştaki çocuklar yetişkinlere benzer tepkiler verebilir ve yoğun üzüntü yaşayabilirler. Üzüntüsünü, ağlayarak, uyku, yemek yeme alışkanlıklarında veya diğer davranışlarında değişikliklerle ifade edebilecekleri gibi bu çocuklarda regresyon, saldırganlık, içe çekilme, alt ıslatma vb davranış problemleri de ortaya çıkabilir. Ayrıca ölen kişinin bazı özelliklerini taklit etme gibi davranışlar da gözlenebilir. Bu oldukça normal bir durumdur, eğer yerleşmiş bir patoloji yoksa zaman içinde giderek azalarak yok olacaktır.



Çocuklar bu süreçte beklenmedik sorular sorabilirler onların seviyesine uygun ve dürüst cevaplar verilerek çocukların kendilerini ifade etmesi için fırsat tanınmalıdır. Çocuğa **“baban uyuyor”** denmesi onu rahatsız eder ve uykuyla problem yaşamasına sebep olabilir. Aynı şekilde **“çok uzağa gitti”** demek çocuklarda terk edilmişlik duygusuna yol açabilir. Kısa süreli ayrılıklar endişe yaratabilir. Sorun yaratan başka bir konu da **“hasta oldu”** demektir. Her hasta olan kişinin öleceğini sanan

çocuk kendisi veya ebeveyni hastalandığında öleceğini düşünebilir. Sadece **“yaşlı insanların öldüğü”** konusunda çocuk bilgilendirilmişse genç bir insan veya bir çocuk öldüğünde bunu duyduğunda şaşırabilir ve bildiklerine inancını yitirebilir.

Çocukla birlikte ölen kişinin fotoğraflarına bakılabilir, kaybedilen kişinin bir eşyasını saklaması için ona verilebilir. Böylece çocukta ölen kişinin tekrar gelmeyeceği ile ilgili bir algı da oluşmuş olur. Aynı zamanda sonbahar yaprakları, varsa ölen bir hayvanı örnek gösterilerek ölüm anlatılabilir. Çocukla birlikte ölen kişi için mektup yazılabilir. Birlikte resim yapıp üzerine konuşulabilir. Birlikte mezarlık ziyaretine gidilip, ölen kişinin fotoğrafı eve asılabilir.

Tüm bunlar şüphesiz iyileştirici etkisi olan yöntemlerdir ancak, kimi zaman travmatik etki çocuğu çok derinden sarsabilir, bu durumda profesyonel bir terapi sürecinden geçmesi çok önemlidir.

HAVVA MERVE BEKTAŞ

Psikolojik Danışman

YAZI TURA

2004 | Türkiye | 102' | Dram | IMDb:7,7

ÖZET

Göremeli Şeytan Rıdvan ve İstanbullu Hayalet Cevher Doğu Anadolu'da askerde birlikte savaşmış ve gazi olmuş iki arkadaş, yıl 1999, sivil hayatlarının hikâyesi...



DEĞERLENDİRME

“Göremeli Şeytan Rıdvan. Futbolcuyuk esasında Fenerbahçeli Şeytan Rıdvan var ya, oga benzetiler beni. Askerden sora Denizlispor'a transfer olacam. Ondan sora Fenerbahçe olur mu? Olur. Kısmet. Hayır, yani bizim de kendimize göre hayallerimiz var.”

Şeytan Rıdvan, teröristlerle çıkan çatışmada ilk aşkı Elif'i öldürdüğünü anladığında yaşadığı şokla koşarken mayına basıyor ve sağ bacağına kaybediyor. Hayatında evde bir tek annesi, evleneceği sözlüsü, mahallenin kahvesi ve arkadaşı Sencer ile Firuz Abi var.

Askerden döndüğünde yeni hayatına adapte olmakta zorlanıyor. Başta fiziksel olarak organ eksikliği yaşıyor: Öz bakımını tek başına yapamıyor, annesi yıkıyor; top peşinde koştuğu bacağında protez takılı ve kol değneğiyle yürüyor.

Korktuğu, güvende hissetmediği için yanında silah taşıyor. Uğruna savaştığı değerleri ay-yıldızlı forma ve kolyesinde sembolleştiriyor. Bir yandan da yatağının başında futbol arkadaşlarıyla olan resmi duruyor.

Elif'i öldürdüğü için duyduğu suçluluk, onunla ilgili işitme ve görme halüsinasyonlarına neden oluyor. Uyku düzensizlikleri, alkol ve madde kullanımı görüyoruz. Sürekli gerginlik, bunaltı, özellikle flashback yaşadığında donuk bakışlar ve terleme belirtileri yaşıyor.



Sosyal çevreden beklediği desteği göremiyor. Bunu özellikle kahvedeki olayda “*Ben sizin için savaştım, ben sizin için kaybettim bu bacağı*” derken yaşadığı öfkede gözlemliyoruz. Olayı ilk kez anlattığı zaman arkadaşı Sencer ve Firuz Abi bile yanından gittiklerinde, kafayı yemiş ve yalan söylüyor olarak yorumluyorlar. Sözlüsünün de yakın arkadaşı Sencer’le kaçması Rıdvan için son damla oluyor. Sözlüsü için taktığı protez bacağı düşüyor ve tüm ümitleri kırılınca son dal olarak yanındaki silahına tutunuyor. Hayatındaki tek iyi annesi oğlu hayatta olduğu için mutlu olsa ve ne kadar destek olsa da yetemiyor tek başına, yetişemiyor.

“Ben İstanbullu Cevher. Hayalet Cevher. Hayatım makinalarla geçti, trikotajda çalıştım, tornada çalıştım, şimdi de elimizde makina burda çatışıyoruz. Askerden dönünce çiçekçi dükkânı açıcım, mis gibi kokucak hayat.”

Cevher, askerde Rıdvan’ı durdurmaya çalışırken patlayan mayından sağ kulağı işitmez oluyor. Geri geldiğinde Halkalı tren istasyonunda Gazi Büfe’yi açmak en büyük amacı oluyor (yüceltme savunma mekanizması). Büfeyi açamadan 1999 Gölcük depreminde büfesi yıkılıyor, amcasını kaybediyor, babası enkaz altından kurtarılıyor. Deprem sonrası asıl depremi ise o doğmadan babasının birlikte yaşadığı Rum kadın Tasula ve homoseksüel abisinin Yunanistan’dan gelmesinin şokuyla yaşıyor.

Cevher trende kalabalıkta tedirgin oluyor, askerlikle ilgili uyarılar rahatsız ediyor, yoğun stres yaşadığı zamanlar kulağı ağrıyor, terliyor, kendini korumak için yanında sürekli bıçak taşıyor, boynundan künyesini çıkarmıyor. Yoğun bir öfke ve davranışlarında kontrolsüzlük yaşıyor; alacağı olan parayı vermeyen birinin kafa derisini kesmeye kadar gidiyor. Uyuşturucu kullanıyor.

Tasula ve Cevher’in babasının hikâyesi, siyasal sosyal bir içeriğin Türk-Rum ayrımının bireylerdeki psikolojik yansımaları görüyoruz. Toplum baskısına dayanamayan Tasula oğlunu da alarak Yunanistan’a gidiyor. Deprem sonrası ziyarete geldiklerinde baba ölümle burun buruna gelmenin de etkisiyle iki oğlunu bir araya getirme ve helalleşme çabası içine giriyor.

Mahallenin delikanlısı, sert Cevher homoseksüel abinin varlığını kabullenemiyor. Babası ve abisinin iletişim girişimlerini reddetse de, baskın bir karakter olan abisi Teoman da

konusmak için onu zorluyor. Teoman ortaklıklarını vurguluyor: babaları, amcaları, yaşadıkları ev, sokak, oyuncaklar... Cevher ise cinsel tercihlerinin ve etnik kökenlerinin farklılığını kastederek farklılıklara odaklanıyor.

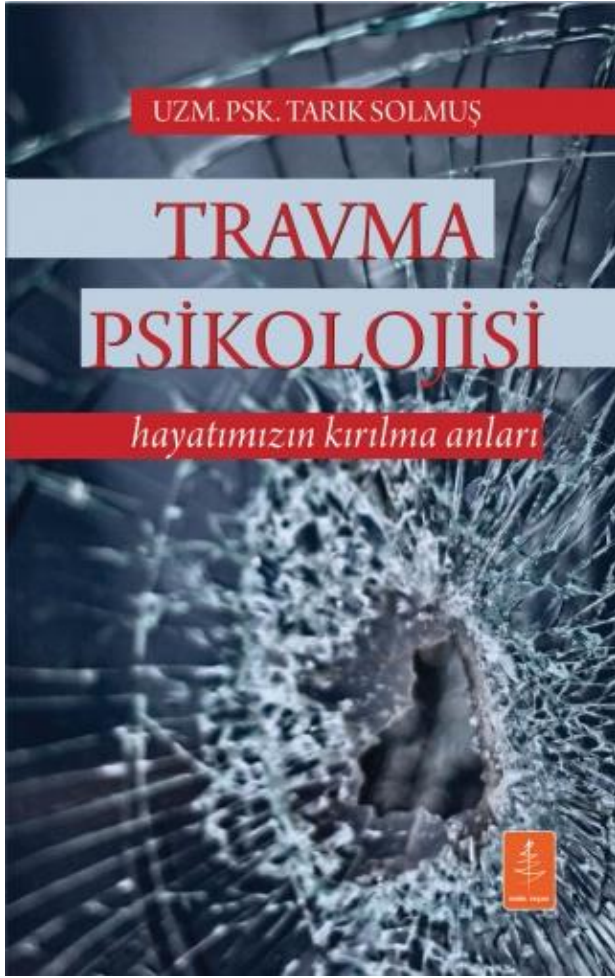
Teoman'a baktığımızda, ilk kez karşılaştığı ölümden dönen bir baba ve onu kabullenmeyen bir kardeşle karşılaşılıyor. Homoseksüel olmasının nedeni olarak yaşadığı cinsel istismarı anlatıyor. Adeta o baskın heteroseksüelliğe meydan okurcasına ruj sürüp Cevher'i dudağından öpüyor. Film bu açıdan LGBTİ bireylere de bir pencere açıyor.

Teoman bir transseksüelin şiddete uğradığını görüp kavgaya karıştığında olayı gören Cevher de koşup abisini kurtarmaya geliyor. Belki askerde de durduramadığı arkadaşının telafisini abisini kurtararak yapmaya çalışıyor. Ancak birinin boğazını kesiyor ve kaçmaya çalışırken de polislerle yakalanıyor. Polislerle karşı karşıya gelen gazi Cevher *“Tamam, gaziyim ben kelepçelemeyin, kulağımı verdim, madalyam var benim”* diye isyan ediyor.

Yönetmen Uğur Yücel'in dediği gibi Anadolu'da kurduğu gerçek hayatlara tanıklık ediyoruz ve rahatımızı kaçırarak sessiz bir etki bırakıyor film. Rıdvan'ın ve Cevher'in askerlik sonrası hayallerine karşılık, hayatın getireceği olasılıklar vurgulanırcasına yaşadıkları beklenmedik travmatik olaylar... Yazı mı, tura mı?

SEHİLE KURT
Marmara Üniversitesi

Yazar(lar)	Tarık SOLMUŞ
Ebatı	13.5 X 21.5
Sayfa Sayısı	336
Baskı Sayısı	1. Baskı
Baskı Yılı	Kasım, 2015
Yayınevi	Nobel Yaşam

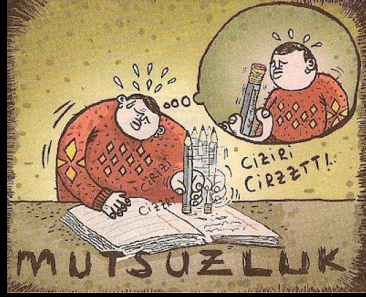


Bu kitap yaşamımızın neredeyse ayrılmaz bir parçası olan travmalara ışık tutmak için kaleme alınmıştır. Bebeklikten hatta doğum öncesinden yetişkinliğe ve doğal felaketlerden işkenceye, cinsel tacizden terörizme, aldatılmaktan mobbinge kadar pek çok travmatik yaşantıyı aydınlatmayı, bir farkındalık kazandırmayı amaçlamıştır. Örneğin yaşı küçük olan çocuklar, uğradıkları fiziksel tacizi dillendiremedikleri için bunu dış dünyaya ailelerinin de bir anlam veremediği farklı davranış sorunlarıyla yansıtırlar. Ailelerin bu sorunların bilincinde olması çocuk gelişimi açısından son derece yararlı olacaktır. Bir işkence kurbanı, yaşadığı acıyı tamamen bastırılmış olabilir ve şimdi aradan yıllar geçmesine rağmen aynı işkence kendisini

kâbuslar, “nedeni belirsiz” ağlama ya da panik nöbetleriyle gösteriyor olabilir. Yıllar önce yaşanan bir deprem, bugün yolda yürürken sarsıntı oluyormuş duygusuyla su yüzüne çıkıyor olabilir. Erkek kardeşi Güneydoğu’da askerlik yapmış bir abla onun “çok tuhaf” davranışlarının nedenlerini ve bunların nasıl üstesinden gelinebileceğini hiç bilmiyor olabilir. İşte bu çalışma; hayatımızı bir şekilde etkileyecek, ketleyecek, kişisel gelişimimizi sekteye uğratacak her türlü travmatik deneyimin nedenlerine, sonuçlarına ve mümkün olduğunca da kişisel olarak nasıl başa çıkılabileceğine odaklanmıştır.

BİRKAÇ TRAVMATİK OLAY

- Leyla ile Mecnun dizisinin yayından kaldırılması.
- PDR öğrencisinin ilk istatistik vizesi, ilk deşifresi ve okuduğu bölümü yaşlı bir teyzeye anlatmaya çalıştığı ilk gün önemli travmatik anılar olarak karşımıza çıkmaktadır.
- Hemen aşağıdaki karikatür...



- Danışanın hiç konuşmaması ya da hiç susmaması...
- MEB'in rehberlik kursu duyuruları...



KAYNAKÇA

- 1- Akduman G., Ruban C., Akduman B., Korkusuz İ. (2005).Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri. Adli Psikiyatri Dergisi,3: 9-14.
- 2- Akkök, F., Aşkar, P. ve Sucuoğlu, B. (1988). İlkokul Çocuklarının Davranışlarının Öğretmenler Yoluyla Gözlenmesi: Öğretmen Gözlem Formu El Kitabı. Ankara: Şafak Asli Matbaası.
- 3- Aktu, Y. (2016). Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 8(2):162-177. Doi: 10.18863/pgy.12690
- 4- Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 3(1):163-213
- 5- Bektaş, D. (2014). Soma maden faciası sonrası okul öncesi çocuklarla yas psikolojik danışmanlığı. *Okul Psikolojik Danışmanı e- Bülteni*, 3: 34- 38.
- 6- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4):223-229.
- 7- Çağay Dürü, (2006), "Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi" , Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 8- Ece Yönel, (2015), "Modifiye Perinatal Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği Türkçe Geçerlik ve Güvenirliliği ile Postpartum Travma Sonrası Stres Bozukluğu Etiyolojisi ve Yaygınlığı, Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Ruh ve Sinir Hastalıkları ABD, Sivas.
- 9- Erkan, S.(2010).Deprem Yaşayan ve Yaşamayan Okul öncesi Çocukların Davranışsal /Duygusal Sorunlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,28(55-66).
- 10- Kaner, S. (Ed.) (2015). *Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Çocukların ve Gençlerin Özellikleri(Olgular İlaveli*. Ankara: Nobel.
- 11- Karen, S. "Shared Trauma: The Therapist's Increased Vulnerability", *Psychoanalytic Dialogues*, 2002, 443-449. Ünal Y., Olgunsoylu B., Olçay-Gül S. Yetersizliği Olan ve Normal Gelişim Gösteren Çocupa Sahip Ailelerin Travma Sonrası Stres Belirti ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi.Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,32(221-245).
- 12- Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi Anlamak. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.

- 13- Özcan, Y , Turan, T , Şener, Ş . (2015). Çocuk ve Ergenlerde Travma Sonu Stres Bozukluğu. Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi, 5 (4)
- 14- Yalnız, A. (Ed.) (2016) *Nitelikli Psikolojik Danışman*, Ankara: p.Dr.
- 15- Zeynep Erdoğan, (2014), “Alkol ve/veya Madde Bağımlılarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Bilişsel Şemalar, Duygu Düzenleme ve Anksiyete Duyarlılığı İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 16- Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(7): 125-126.
- 17- 06.11.2016 tarihinde erişildi: <http://www.pdr.org.tr/indir/okul-pdr-e-bulteni-3.pdf>
- 18- https://www.researchgate.net/profile/Berna_Gueloglu/publication/277392568_Posttraumatic_stress_disorder_among_Turkish_veterans_of_the_Southeast/links/558bcf2a08ae08a56ed1d25d.pdf
- 19- www.psikolojiktravma.blogspot.com.tr
- 20- <http://yasinaltineli.blogspot.com.tr/2012/08/17-agustos-1999-sakarya-depremi.html>
- 21- http://www.samsunspor.biz/haber-17_Agustos_unutmadik_unutmayacagiz_-7838-
- 22- www.doktortakvimi.com
- 23- <http://www.ogelk.net/>
- 24- <http://www.yesilay.org.tr>

GÖRSEL KAYNAKÇA

- 1- <http://www.sinematopya.com/2014/05/enemy-2013-dusman.html>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 2- <http://ankarapsikoterapi.com/wp-content/uploads/2015/09/t2.jpg>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 3- <https://www.doktortakvimi.com/blog/zihnimdeki-sakiz-takintilar-obsesyonlar>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 4- <http://www.karar.com/gundem-haberleri/depremden-elektrik-uretmek-mumkun-mu-buyuk-istanbul-depremi-ne-zaman>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.

- 5- <http://www.radikal.com.tr/radikalist/17-agustosun-icimizde-biraktigi-zehir-deprem-psikolojisi-1416605/>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 6- <https://paradigmmalibu.com/teen-post-traumatic-stress-disorder/>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 7- <http://www.e-psikiyatri.com/bagimliya-nasil-davranilmali-25329>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 8- <http://yazarkafe.hurriyet.com.tr/Detail/668770/ekonomik-kriz-psikolojik-kriz-yapmasin>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 9- http://2012books.lardbucket.org/books/an-introduction-to-nutrition/section_05/7e6981b34e184d8a96aed3212b0ec685.jpg, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 10- <http://www.kemalarikan.com/travma-sonrasi-stres-bozuklugu-tssb-tedavisi.html>, adresinden 23.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 11- <http://www.genelsaglikbilgileri.com/wp-content//2010/04/travma.jpg>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
<http://psikoterapi.info.tr/cocuk-terapisi/>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
<http://psikolojiktravma.blogspot.com.tr/2011/04/psikolojik-travma-ve-travma-sonrasi.html>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 12- <http://noropsikoloji.org/?p=648>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 13- <http://www.lunarpsikoterapi.com/psikolojik-sorunlar/travma-sonrasi-stres-bozuklugu-1543.html>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 14- <http://listelist.com/suriyeli-multeciler/>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 15- <http://www.arasoz.org/wp-content/uploads/2015/09/fOTOGRAF-mohammad-ismail-1.jpg>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 16- <http://www.cukurovagazetesi.com/wp-content/uploads/hala-binlerce-gocmen-denizde-sefalet-icinde-131784.jpg>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 17- <https://onedio.com/haber/goc-hikayeleri-multeci-resimlerinde-surgun-ve-umut-546320>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 18- <http://gezite.org/kiyida-esmer-multeci-bir-bebek/>, adresinden 25.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 19- <http://www.ilkehaberajansi.com.tr/haber/ramazan-ayi-sigara-birakmak-icin-dogru-zaman.html>, adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 20- <http://gizliilimler.tr.gg/Savunma-Mekanizmalar%26%23305%3B.htm>,

adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.

- 21- <http://www.terapitipmerkezi.com/menu/67/travma-yas-kayip-sonrasi-terapiler>,
adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 22- http://www.ntv.com.tr/turkiye/van-7-2yle-yikildi-olu-sayisi-300e-yaklasti,nC_4OeQ9j0ClrD6MAxFoVA, adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 23- <http://www.sabah.com.tr/saglik/2014/12/01/15-yasindan-once-yasanan-travmalar-stres-yaratiyor>, adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 24- <http://www.hayatburada.com/3-6-yas-cocuk-psikolojisi/#prettyPhoto>,
adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 25- <http://www.tesetturgiyim.com/wp-content/uploads/2016/01/438300-sadness.jpg>,
adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 26- <http://www.sinemafilm.net/f15.htm>, adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 27- <http://www.sinemalar.com/karakter-galeri/20204/seytan-ridvan/1#photos>,
adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 28- http://www.nobelyayin.com/nblyyn/nobelyayin_com_10670.jpg,
adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 29- <https://onedio.com/haber/tadindan-yenmeyecek-23-efsane-umut-sarikaya-tespiti-391340>, adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.
- 30- <http://www.dbe.com.tr/Yetiskinveaile/tr/psikolojik-travma-ve-emdr/>,
adresinden 27.11.2016 tarihinde indirilmiştir.

www.facebook.com/OgrPdr
www.twitter.com/OgrPdr
www.instagram.com/pdrogrencidayanismasi

Görüşleriniz ve önerileriniz için
pdrogrencidayanismasi@gmail.com