

TRAVMA VE TRAVMAYA YAKLAŞIM REHBERİ

PSİKOLOJİK TRAVMA

Travma, bireyin bedensel veya psikolojik olarak tehdit altında hissettiği, başa çıkma kaynaklarını aşan olaylar karşısında yoğun stres tepkisi yaşaması durumudur.

TRAVMA TEPKİLERİ NASIL OLABİLİR?

Duygusal: Korku, öfke, şok, suçluluk, hissizlik

Bilişsel: Dikkat ve bellek problemleri, olayın zihinde sürekli tekrar etmesi, planlama ve problem çözme becerisinde bozulma

Fiziksel: Baş ağrısı, mide bulantısı, kalp çarpıntısı, uyku problemleri

Davranışsal: İçine kapanma, aşırı konuşma, saldırganlık, huzursuzluk



TRAVMATİK OLAYLAR NELER OLABİLİR?

- Doğal Afetler (Deprem, sel, yangın)
- Kazalar (Trafik, iş kazaları)
- Şiddet, saldırı, istismar
- Savaş, göç
- Ani kayıplar ve ağır hastalıklar

Herkes travmatik olaylardan sonra belirli tepkiler gösterebilir, ancak bu doğal bir süreçtir ve zamanla hafifleyebilir.

Yaş, geçmiş deneyimler, kişilik yapısı ve sosyal destek gibi faktörler, travmanın etkilerini şekillendirir.

Her birey travmatik olaylara farklı tepkiler verebilir.

Aynı olayı yaşayan iki kişi bile tamamen farklı duygular hissedebilir ve farklı başa çıkma mekanizmaları geliştirebilir.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU (TSSB) NEDİR?

Travmanın üzerinden en az bir ay geçmesine rağmen korku, kabuslar, travmatik anıların tekrar yaşantılanması, aşırı irkilme, kaçınma ve duygusal uyuşma gibi belirtilerin günlük yaşamı ciddi şekilde etkileyecek düzeyde devam etmesi durumudur.

NE ZAMAN DESTEK ALINMALI?

- Belirtiler 1 aydan uzun süredir devam ediyorsa
- Günlük yaşamı, işi veya ilişkileri olumsuz etkiliyorsa
- Öz bakım ihmal ediliyor, umutsuzluk hissi artıyorsa
- Yoğun öfke, saldırganlık veya madde kullanımı başladıysa

ÇOCUKLARDA TRAVMA BELİRTİLERİ

Çocuklar travmayı yetişkinlerden farklı deneyimler ve ifade eder. Tepkileri yaşa ve gelişim düzeyine göre değişebilir.

Küçük Çocuklar (0-6 Yaş)

- Sürekli ağlama, aşırı korku ve güvensizlik
- Ebeveyne yapışma, ayrılma kaygısı
- Regresyon (alt ıslatma, parmak emme gibi önceki gelişim aşamalarına dönüş)
- Olayı oyunlarında veya çizimlerinde tekrar etme

Okul Çağı Çocukları (7-12 Yaş)

- Dikkat ve öğrenme güçlüğü, okul başarısında düşüş
- Öfke patlamaları, saldırganlık veya içine kapanma
- Travmayla ilgili sürekli konuşma veya tam tersine konudan kaçınma
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler

Ergenler (13-18 Yaş)

- Riskli davranışlar (madde kullanımı, ani öfke patlamaları)
- Gelecekle ilgili umutsuzluk, hayattan kopma
- Sosyal ilişkilerde bozulma, yalnızlaşma
- Uyku bozuklukları ve kabuslar



TRAVMA VE TRAVMAYA YAKLAŞIM REHBERİ

PSİKOLOJİK TRAVMA

TRAVMA YAŞAMIŞ BİREYELERE NASIL YAKLAŞMALI?

1. Güvende Hissettirin

- Sakin ses tonu kullanın.
- Göz teması kurun.
- Ani hareketlerden kaçın.

2. Yargılamayın ve Zorlamayın

- Kişinin duygularını olduğu gibi kabul edin.
- Anlatması için zorlamayın.
- “Bu çok zor olmalı” gibi ifadelerle duyguların geçerliliğini onaylayın ve geçiştirmeyin.

3. Kontrol Hissi Verin

- “Şimdi neye ihtiyacın var? Senin için ne yapabilirim?” diye sorarak karar vermesine destek olun.

4. Fiziksel Temas Noktasında Hassas Olun

- Fiziksel temas tetikleyici olabilir. Bunun yerine güven verici ama mesafeli bir yaklaşım sergileyin.
- Alternatif hareketler: El sallamak, tebessüm ederek “çak” yapmak

Kişinin sınırlarına saygı göstermek, onun güven duygusunu yeniden inşa etmesine yardımcı olur.

"Tekrar geleceğim" veya "Her zaman burada olacağım" gibi sözler, yerine getirilemediğinde **kişinin güven duygusunu tekrar sarsabilir.**

Bunun yerine, **"Şu an sana destek olmak için buradayım"** gibi mevcut durumu yansıtan ifadeler kullanın.



ÇOCUKLARA YAKLAŞIM

- ✗ "Üzülmeyin, korkmayın." gibi duygularını bastıran ifadeler kullanmayın.
- ✗ Çocuğun yaşadığı travmayı detaylı olarak anlatmasını istemeyin.
- ✓ Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun, basit ve anlaşılır cümleler kullanın.
- ✓ Çocukların duygularını ifade edebilmesi için oyun, resim ve hikâye anlatımı gibi yaratıcı yöntemler kullanın.
- ✓ Çocuklara küçük seçimler sunarak kontrol hissini kazanmalarına yardımcı olun, örneğin "Su mu içmek istersin, meyve suyu mu?"



Sahada Olmak: Kendinizi Korumak da Önemli!

Travma yaşamış bireylerin hikâyelerini dinlemek ve onların acılarına tanıklık etmek de duygusal yük oluşturarak psikolojik olarak etkilenmeye sebep olabilir. Bu duruma "ikincil travma" denir.

NE YAPMALI?

Duygusal Sınırları Korumak

"Empati kurmak, onların duygularını tamamen üstlenmen gerektiği anlamına gelmez."

Duygusal Destek Alanları Oluşturmak

Zorlandığında birine anlatabilir veya yazıya dökebilirsiniz.

Fiziksel ve Zihinsel Öz Bakım

Düzenli uyku, yürüyüş, sağlıklı beslenme, mola

"Sen iyi olursan, başkalarına daha iyi destek olabilirsin."

Kurtarıcı olmadığınızı unutma!
"Destek olabilirsiniz ama iyileşme süreçleri zaman alacaktır."

Eğitim ve Süpervizyon
"Gerektiğinde süpervizyon alın."

