TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Klinik Psk. Selin Tutku Tabur

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Nedir?

Travma; ağır ve yaşamı tehdit eden kaza, cinsel tecavüz veya doğal afet gibi korkunç bir olaya verilen duygusal tepkidir.

Travmatik olaylar gerçek bir ölüm, ölüm tehlikesi, ağır yaralanma, cinsel bir saldırı gibi, bedensel bütünlüğe yönelik dönük olağandışı tehdit içeren durumlardır. Travmatik olayları; insanlar tarafından gerçekleştirilen travmalar yani saldırı, şiddet, savaş, işkence, taciz, trafik kazaları ve doğal olaylara bağlı (sel, deprem, fırtına vb.) travmatik olaylar olarak ikiye ayırabiliriz.

Travma, doğrudan kişinin o travmatik olayı bizzat yaşaması dışında, başkalarının başına gelen travmaya bizzat tanık olarak, böyle bir olayın yakın bir aile üyesi veya yakın arkadaşının başına geldiğini öğrenerek veya meslek gereği ilk yardım ve sağlık görevlilerinde travmatik olayın rahatsız edici detaylarına tekrarlayan veya aşırı biçimde maruz kalmasıyla da yaşanabilir.

Travma yaşayan insanların çoğunda ilk bir ay içinde kaygı, olayı istemsizce hatırlama, travmayla ilişkili, travmayı hatırlatan ortam ve nesnelerden kaçınma gibi etkiler görülmekle beraber bu kişilerin yaklaşık %90'ı bu durumu birkaç ay içinde herhangi bir önemli etki kalmaksızın atlatır.

Travmaya yol açabilecek bazı durumlar şöyle sıralanabilir:

- Doğal afetler (deprem, sel, yangın)
- İnsan eliyle yapılan travmalar (savaş, işkence, tecavüz)
- Çocukların fiziksel istismarı
- Kazalar (iş, trafik)
- Beklenmedik ölümler
- Ciddi-ölümcül hastalıklara yakalanma



Travmatik bir olaydan sonra stresle ilgili bazı tepkiler verilmesi normaldir. Bu tepkiler zaman içinde kaybolmaz; sıklığı, şiddeti ve kişinin hayatını etkileme düzeyi artıyorsa bir ruh sağlığı uzmanından yardım alınması gereklidir.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KL. PSK. SELİN TUTKU TABUR

TSSB'nin Belirtileri Nelerdir?

Genel olarak TSSB belirtileri aşağıdaki gibi özetlenebilir ancak bunlar herkes için tam olarak aynı olmayabilir. Belirtiler her insanda farklı şekillerde yaşanabilir.

Olayı Yeniden Yaşamak (Hatırlama)



Travma yaşayan bireylerde günlük yaşamın içindeyken de travmayla ilgili istenmeyen anılar her an ortaya çıkabilir. Bazen o olayı hatırlatacak ses, koku, görüntü gibi herhangi bir tetikleyici faktör buna sebep olurken bazen de hiçbir şey yokken aniden kişinin zihnine gelebilir. Olay sanki gerçekten oluyormuş gibi hissedebilirler. Bu travmatik anıların canlanması kişiyi genellikle çok rahatsız eder ve kişi iç sıkıntısı, çarpıntı, terleme, titreme, nefes alamama gibi bedensel belirtiler yaşayabilir.
Yaşanan bu duruma “flashback” (olayı tekrar tekrar yaşama) adı verilir. Bu durum gece rüyalarda da olabilir.

Travmayı Hatırlatan Uyaranlardan Kaçınma

TSSB'si olan kişiler travmatik anıyı hatırlatacak ortam, kişi veya seslerden kaçınmaya çalışabilirler. Tehlikede hissedebilecekleri durumlar veya kalabalık yerler de kaçınmak istedikleri yerlerden olabilir. Travma ile ilgili aktivitelerden uzaklaşabilirler. Bu konuda düşünmek ve konuşmak istemedikleri için sürekli kendilerini meşgul etmeye çalışabilirler.

Olumsuz Ruh Hali ve Olumsuz Düşünme

TSSB'si olan kişiler eskisine oranla daha isteksiz, üzgün, mutsuz hissedebilirler. Kendileri, başkaları ve dünya hakkında olumsuz düşünebilirler. Dünyanın tehlikeli bir yer olduğu ve güvende olmadıklarına ilişkin düşünceleri, kendilerine dönük "Ben kötüyüm", "Hak etmiyorum" gibi veya çevreye dönük suçlama düşünceleri artabilir. Diğerlerinden yabancılaşma veya ayrıklık hissi yaşayabilirler. Travmatik olayın önemli bazı yanlarını hatırlayamama (disosiyatif amnezi) görülebilir. Travmatik olaya ilişkin suçluluk, utanç, korku, öfke gibi duygularını daha yoğun hissedebilirler.

Aşırı Uyarılmışlık Belirtileri

TSSB'si olan kişiler gergin ve tetikte olabilirler. Uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte zorluk çekebilir, öfke patlamaları, huzursuzluk, dikkatsiz ve kendine zarar veren davranışlar, seslere aşırı irkilme tepkisi, konsantrasyon güçlüğü yaşayabilirler.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KL. PSK. SELİN TUTKU TABUR

TSSB Nasıl Tedavi Edilir ?

Travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde hem ilaçların hem de psikolojik tedavilerin yeri bulunmaktadır.

İlaç Tedavileri



TSSB olduğunda, beyinde stresin yönetilmesine yardımcı olan belirli kimyasallarda eksiklik olabilir. SSRI ve SNRI türü ilaçlar beyindeki bu kimyasalların seviyesini yükseltmeye yardımcı olan ve böylece kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlayan ilaçlardır. TSSB'ye eşlik eden farklı ruhsal rahatsızlıkların belirtilerinin giderilmesinde de ilaç tedavilerinden yararlanılabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; ilaç tedavileri doktor kontrolünde, doktorun önerdiği doz ve sürede kullanılmalıdır. Kişi kendini iyi hissettiğinde doktordan bağımsız olarak ilacı kullanmayı bırakmamalıdır.

Psikolojik Tedaviler

Psikolojik tedaviler arasında etkili olduğu gösterilen tedavi türü ise bilişsel davranışçı terapidir.



Kişinin belirtilerinin sürmesine neden olan hatalı düşünceleri, gerçekçi düşüncelerle değiştirilir. Ayrıca korku nedeniyle kaçındığı durumların üzerine gidilerek bu durumlarda yaşadığı korku azaltılır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu, hem kişiye hem de çevresine büyük sıkıntı veren bir rahatsızlıktır. Bu konuda eğitim almış psikiyatr ve klinik psikologların terapi uygulaması ile tedavisi mümkündür.

TSSB tedavisi almak için hiçbir zaman geç değildir.

■ TSSB tedavisi için hazır hissetmediğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Travma hakkında düşünmek veya konuşmaktan kaçınmak bir TSSB belirtisi olabilir. Eğer belirtileriniz varsa hazır hissetmediğinizi düşünseniz dahi bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşerek bunu da ona belirtmenizde fayda olacaktır.

İzinsiz kullanmayınız ve çoğaltmayınız.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KL. PSK. SELİN TUTKU TABUR