

Travma Sonrası Stres Bozukluđu

TRAVMA SONRASI STRES

Ruhsal travmanın etkileri ve
areleri



Ruhsal Travma Nedir?

Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yolaçtığı etkilere ruhsal travma diyoruz.

Olay:

-korku, dehřet veya çaresizlik hissi yaratmıřsa,

Olayda:

-kişinin kendisinin veya yakınının ölüm veya yaralanma tehlikesi varsa

ruhsal travma olarak adlandırılır.



Hangi Olaylar Ruhsal Travmaya Yol açar?

Ruhsal sorunlara yol açtığı bilinen travma türleri şöyle sıralanabilir:

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

Toplumda ruhsal travmalara yol açan olaylar (savaş, kazalar, tecavüz, saldırılar, afetler) çok yaygındır

Ruhsal travmalardan sonra en sık görülen iki hastalık:
depresyon ve travma sonrası stres hastalığı

Travma sonrası stres hastalığında ise:

- uykusuzluk,
- kabuslar,
- olayla ilgili anıların rahatsız edici biçimde sık sık hatırlanması,
- sürekli olarak olayın tekrarlanacağı korkusu ve bu nedenle diken üstünde hissetme,
- kolay irkilme,
- çabuk sinirlenme,
- gelecekle ilgili plan yapamama,
- yabancılaşma (başkaları beni veya yaşadıklarımı anlamıyor hissi),
- olayı hatırlatan durumlarda huzursuz olma ve bu durumlardan kaçınma görülür

Travma sonrası stres hastalığı uzun yıllar sürebilen ve ciddi işgücü kaybına yol açabilen bir hastalıktır.

Kaçınma ya da unutmaya çalışma travmanın etkilerini azaltmıyor

Zaman travmanın etkilerini tamamen ortadan kaldırmıyor



Travma Sonrası Stres Hastalığı Belirtileri:

Yeniden yaşıma (hatırlama): Travma yaşayan kişide olaydan sonra olayla ilgili anıların zihnine gelmesi sık görülür. Bu anıların canlanması kişiyi genellikle çok rahatsız eder ve iç sıkıntısı, çarpıntı, terleme, titreme, nefes alamama gibi bunaltı belirtilerine yol açar.



Kaçınma: Kişi olayı hatırlatan yer, durum, konuşma, hatta duygu ve düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışır.

Aşırı uyarılma: Ruhsal travmadan etkilenmiş kişiler kendilerini diken üstünde, sürekli tetikte hissedebilirler. Her an o olay tekrar olacaktı gibi gelebilir. Davranışlarını bu ihtimali düşünerek şekillendirirler, bu konuda aşırı tedbirli davranırlar.



Travma Sonrası Stres Hastalığı, kişiye ve ailesine büyük sıkıntı veren, ancak tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır.

Travmalardan etkilenmiş birçok kişi:

1. yaşadıklarının bir ruhsal rahatsızlık olduğunu bilmediği veya belirtileri kendi güçsüzlüğüne-eksikliğine bağladığı için,
2. sorunların tedavi edilebileceğini bilmediği için,
3. tedavi imkanlarına nasıl ulaşacağını bilmediği için,
4. maddi imkanları olmadığı için
5. sorunlarını konuşmaya utanıp sıkıldığı için veya rahatsız olduğu için....

tedaviye başvurmuyor olabilir

Oysa ki bu sorunların hem psikolojik açıdan hem de ilaçla başarılı biçimde tedavisi mümkündür. Ayrıca pek çok kişi, yardım kitapçıklarını okuyarak veya sorunu yaşamış başkalarından yardım alarak bazı sorunlarının üstesinden gelebilir.

Travmanın etkilerini tanıyın
Yardım aramaktan kaçınmayın
Ruhsal travmanın etkileriyle başa çıkabilirsiniz
Travma Sonrası Stres belirtileri tedavi edilebilir

Gümüşhane Rehberlik ve Araştırma Merkezi