

## TRAVMA SONRASI STRES

### Ruhsal travmanın etkileri ve çareleri

#### Hastalar ve yakınları için rehber

#### Türkiye Psikiyatri Derneği Anksiyete Bozuklukları Bilimsel Çalışma Birimi

Travma sonrası stres sorunları korkutucu olaylardan sonra görülür ve yıllarca sürebilir.

#### TSSH kişiyi ve ailesini, kişinin işgücünü olumsuz etkiler

##### Ruhsal travmaya yolaçan olaylar:

- Savaşlar, patlamalar
- Afetler (deprem, sel, yangın)
- Saldırı, tecavüz, işkence
- Kazalar
- Aile içi şiddet
- Çocuklukta yaşanan taciz

##### Travmanın etkilerini tanıyın

**Yardım aramaktan kaçınmayın**

**Ruhsal travmanın etkileriyle başa çıkabilirsiniz**

**Travma Sonrası Stres belirtileri tedavi edilebilir**

#### RUHSAL TRAVMALARDAN SONRA GÖRÜLEN SORUNLAR

##### Ruhsal Travma Nedir?

Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yolaçtığı etkilere ruhsal travma diyoruz. İnsan hayatında sıkıntı ve üzüntü yaratan pek çok olay olur, ancak bunların tümü ruhsal travma yaratmaz.

Olay:

-*korku, dehşet veya çaresizlik hissi yaratmışsa,*

Olayda:

-*kişinin kendisinin veya yakınının ölüm veya yaralanma tehlikesi varsa*

ruhsal travma olarak adlandırılır.

Bu tanımlamaya göre ileri yaşta bir yakınımızın yıllarca süren bir hastalık sonrasında ölümünün ruhsal travmaya yol açma ihtimali daha düşük iken, insanın bir yakını beklenmedik biçimde –örneğin trafik kazasında- kaybetmesi daha fazla travmatik etki yapar.

##### Hangi Olaylar Ruhsal Travmaya Yol açar?

Ruhsal sorunlara yol açtığı bilinen travma türleri

##### Toplumda ruhsal travmalara yol

**açan olaylar (savaş, kazalar, tecavüz, saldırılar, afetler) çok**

şöyle sıralanabilir:

**yaygındır**

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

Toplum içinde ruhsal travmaya yol açan olaylar çok yaygındır. Araştırmalar her iki kişiden birinin bu tür olaylarla hayatında en az bir kere karşılaştığını gösteriyor. Ruhsal travmayla karşılaşma şansı herkes için eşit değildir. Suç oranının yüksek olduğu yerlerde yaşayanlar, başka ruhsal hastalığı veya alkol-madde bağımlılığı olanlar, askerler, polisler, itfaiye personeli olanlar korkutucu olaylarla daha sık karşılaşır.

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

Kişiyi çok korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik duyguları yaratan olayların uzun süren ruhsal sorunlara yol açtığı biliniyor. Ruhsal travmalardan sonra sık görülen rahatsızlıklardan biri depresyondur. Depresyonun en sık görülen belirtileri isteksizlik, halsizlik, moral bozukluğu, uyku ve iştah bozukluğu ve hayattan zevk alamamadır. Depresyon ruhsal travmadan sonra ilk kez ortaya çıkabileceği gibi, daha önce depresyon geçirmiş kişilerde depresyonun tekrarlaması şeklinde de görülebilir.

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

Bu belirtiler çoğu kişide travmayı izleyen günlerde görülür ve genellikle birkaç hafta içinde kendiliğinden düzelir, ancak bazı kişilerde aylarca, hatta yıllarca sürebilir. Şu anda 80 yaşın üstünde olan 2. dünya savaşı gazilerinde hala bu hastalığın izlerini taşıyanlar vardır. Belirtiler bazen travmatik olay olup bittikten aylarca sonra başlayabilir.

Birinci dünya savaşından sonra tanınmaya başlayan bu hastalık, özellikle Vietnam'dan dönen Amerikalı askerlerde görülen travmatik stres belirtilerinin ayrıntılı biçimde araştırılması ve birçok kitaba, filme konu olması nedeniyle tüm dünyada daha iyi bilinir hale gelmiştir.

Travma Sonrası Stres Hastalığı görülen pek çok kişide aynı anda başka ruhsal rahatsızlıklar da görülür. TSSH ile birlikte en sık görülen hastalık depresyondur. Depresyon dışında çeşitli anksiyete (bunaltı) bozuklukları, aşırı alkol veya madde kullanımı da görülebilir. Daha önceden ruhsal hastalık geçirmiş kişilerde travma sonrasında o hastalıkların yeniden ortaya çıkma riski fazladır. TSSH dışında ikinci bir ruhsal hastalık varsa, hem kişinin yaşadığı sıkıntı ve işgücü kaybı artar, hem de daha yoğun ve daha uzun süreli tedavi gerektirir.

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

Toplumda ruhsal travma yaşayan pek çok kişi olmasına rağmen ancak bir kısmı (örneğin depremi yaşayanlarda %20'si) travma sonrası stres hastalığına yakalanır. Bu da bazı kişilerde hastalığa bir yatkınlık olabileceğini, ya da bazılarının hastalığa karşı daha dayanıklı olduğunu düşündürür. Ruhsal travmalardan sonra kimlerin hastalanacağını veya kimlerin uzun süre hasta olarak kalacağını önceden bilmek kişi ve ailesi için olduğu kadar toplum için de önemlidir. Özellikle deprem gibi felaketlerden etkilenen kişi sayısının milyonlarla ifade edilmesi konunun ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar kadınların erkeklere oranla ruhsal travmalardan sonra TSSH'na daha sık yakalandığını gösteriyor: travmanın türü ne olursa olsun, kadınlarda TSSH erkeklerden 2-3 kat daha fazla görülüyor. Geçmişte başka ruhsal travma yaşayanlar, daha önce ruhsal hastalık geçirmiş olanlar veya yakınlarında ruhsal hastalık bulunan kişilerin TSSH'na yakalanma ihtimali daha fazladır.

Kadınlar, geçmişte ruhsal travma yaşayanlar, başka ruhsal veya bedensel hastalığı olanlar ve travmayı daha şiddetli yaşayanlar daha fazla risk altındadır.

Ruhsal travma ne kadar şiddetli yaşanmış ise ruhsal etkiler de o kadar fazla ve uzun süreli olur. Örneğin depremde enkaz altında kalanlar kalmayanlara göre, yakınına kaybedenler kaybetmeyenlere göre, evi hasar görenler görmeyenlere göre daha fazla ruhsal sorun yaşarlar. Bunun dışında travma sırasında yaşanan korkunun derecesi de önemlidir: örneğin deprem anında çok fazla korktuklarını, hiçbir şey düşünemeyip donup kaldıklarını söyleyenler arasında TSSH oranları daha yüksektir.

### **Kaçınma ya da unutmaya çalışma travmanın etkilerini azaltmıyor**

Travma sonrasında kişinin olayın etkileriyle başa çıkmak için kullandığı yöntemlerin de sonuçları etkileyebileceği düşünülüyor. Olay olmamış gibi davranan, unutmaya çalışanlarda hastalığın iyileşmesi daha fazla gecikirken, sorunlar için yardım arayan, sorunlarını başkalarıyla paylaşan, hakkını arayan kişiler daha çabuk iyileşiyor. Kişinin elde edebildiği sosyal destek de travma sonrasında iyileşmeye olumlu etkide bulunuyor. Sosyal destek az ise özellikle depresyon belirtileri daha fazla hissediliyor.

### **Zaman travmanın etkilerini tamamen ortadan kaldırmıyor**

Yapılan çalışmalar travmalardan sonraki ilk günlerde olayı yaşayan kişilerin çoğunun ruhsal olarak etkilendiğini, korktuğunu, kabuslar gördüğünü, ancak bu belirtilerin birçok kişide günler veya haftalar içinde geçtiğini gösteriyor. Ancak etkilenen her 5-6

kişiden birinde belirtilerin düzelmesi çok daha uzun sürebiliyor, bazen ise yıllarca devam edebiliyor. Bu nedenle “zaman herşeyin ilacıdır” sözü herkes için geçerli değil.

### **Travma Sonrası Stres Hastalığı Belirtileri:**

**Yeniden yaşama (hatırlama):** Travma yaşayan kişide olaydan sonra olayla ilgili anıların zihnine gelmesi sık görülür. Olayla ilgili görüntüler (örneğin ceset görüntüleri), sesler (yardım isteyenlerin haykırıışları) onları düşünmek istemediğinde veya aklına getirecek bir durum olmadığı halde bile kişinin zihnine gelebilir. Bu anıların canlanması kişiyi genellikle çok rahatsız eder ve iç sıkıntısı, çarpıntı, terleme, titreme, nefes alamama gibi bunaltı belirtilerine yol açar. Bazen de kişi olayı gerçekten yaşıyor gibi olur. Gerçekte bir sarsıntı olmadığı halde yer sallanıyor gibi hissetme, uyanırken travma anıyla ilgili hayaller görme buna örnektir. Kişi bu durumu öylesine gerçekçi yaşar ki, ona uygun davranabilir: örneğin gördüğü hayallerle konuşabilir, bir tehlike olmadığı halde kaçmaya çalışabilir.

**Kaçınma:** Kişi olayı hatırlatan yer, durum, konuşma, hatta duygu ve düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışır. Olayı hatırlamak büyük bir sıkıntı, acı ve korku hissine yol açtığı için kişi olayı hatırlatan yerlere gitmez, bu konulardan bahsetmez veya konuşulan yerlerden uzak durur. Enkaz altında kalmış bazı kişiler evin enkazının bulunduğu yeri, hatta o şehri ziyaret edemeyebilir, olaydan bahsedemeyebilir.

Travma yaşamış kişilerde bazen olayın ayrıntılarını unutma durumu görülebilir. Genellikle olayın en sıkıntı verici bölümleri unutulur veya çok güçlükle hatırlanır. Bu durum “olayı düşünmek istememek”ten farklıdır ve kişi hatırlamak istediği halde hatırlayamaz.

Ruhsal travmalardan sonra insanlardan uzaklaşma, gelecek beklentisinin kalmaması gibi belirtiler de görülebilir. “Benim yaşadıklarımı kimse anlayamaz” tarzında düşünme sık görülür. Kişiler olayı yaşamamış kişilerden duygusal olarak uzak hissedebilirler, duygularında körelme olur, sevinç ve üzüntü hissedemeyebilirler. Bazen kendilerine yardım etmeye çalışanlara öfke duyabilirler, bazı kişiler sadece aynı travmayı yaşamış kişilerle görüşüp, diğerleriyle ilişkiyi kesebilirler. Gelecekle ilgili plan yapılamadığı için sadece o günü yaşama, aktivitelerde azalma görülebilir.

**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. Örneğin istemeden de olsa girdikleri binanın çatlağı var mı, kapısından kolay kaçılabilir mi diye kontrol ederler. Yolda yürürken üstüne devrilmesinden korkup direklerle yaklaşmazlar. Tehlikeler konusunda abartılı tedbirler alabilirler. Aşırı uyarılmanın diğer göstergeleri ani ses ve hareketlerde irkilme veya yerinden sıçramadır. Kapı çarpması, yüksek sesle konuşma, birinin aniden odaya girmesi gibi beklenmedik durumlar kişinin yerinden sıçramasına ve uzunca sürebilen bunaltı belirtilerine (çarpıntı, terleme, titreme, nefes daralması) yol açar.

Özellikle uykuya dalmakta güçlük sık görülür. Travmayla ilgili korkular nedeniyle uykuya dalmak saatler sürebilir, normalde uyandırmayacak seslerle kişi kolayca uyanabilir.

## Tedaviler

Travma sonrası stres hastalığının tedavisinde hem ilaçların hem de psikolojik tedavilerin etkili olduğu gösterilmiştir. Travmatik olaydan herkesin aynı oranda etkilenmediği açıktır. Travmayla ilgili az sayıda ruhsal belirtisi olsa da hayatı çok fazla etkilenmemiş birçok insan vardır. Bazı kişiler için ise travmatik stres belirtileri iş ve sosyal hayatı çok ciddi biçimde engelliyor olabilir. Bu nedenle travmanın etkilerinin giderilmesi için herkesin ihtiyacına göre farklı tedavi yaklaşımları planlanmalıdır:

Rahatsızlığın tedavisinin olduğunun bilinmemesi ve kişilerin travmayı hatırlamak istememesi yardım almayı geciktiriyor.

Travmadan az etkilenmiş, hayatını eskisi gibi sürdürebilen kişilere => bilgilendirme

Travmadan daha çok etkilenmiş, ciddi belirtiler yaşayan, ancak işini gücünü sürdürebilenlere => danışmanlık veya kısa psikolojik tedavi yaklaşımları

Hayatı ciddi derecede etkilenmiş, ağır belirtileri olanlara => yoğun psikolojik tedaviler, ilaç tedavileri veya hastaneye yatış.

Travma sonrası stres hastalığı depresyonla birlikte ise çoğu kez ilaç tedavisi eklenmelidir.

### **İlaç**

### **tedavileri:**

TSSH tedavisinde antidepresan ilaçlar birçok hastalık belirtisini yatıştırmakta yararlı oluyor. Özellikle depresyonla birlikte görüldüğünde TSSB tedavisinde antidepresanlar kullanılması gerekir. Tedaviler doktor kontrolünde sürdürülmeli, doktorun önerdiği tedavinin etkili olabilmesi için önerilen süre ve dozlara uyulmalıdır.

### **Psikolojik**

### **tedaviler:**

Psikolojik tedaviler arasında etkili olduğu gösterilen tedavi türü ise bilişsel-davranışçı tedavi adı verilen yöntemdir. Bu tedavide kişinin belirtilerinin sürmesine neden olan hatalı düşüncelerinin sağlıklı düşüncelerle değiştirilmesi amaçlanır. Ayrıca korku nedeniyle kaçındığı durumların üstüne gitmesi sağlanarak bu durumlarda yaşadığı korkunun azaltılması sağlanır. Psikolojik tedaviler bu konuda eğitim ve deneyimi olan psikiyatrist ve klinik psikologlar tarafından uygulanır.

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.

İyileşme önündeki en temel engeller olan:

- o yardım aramaya çekinme,
- o umutsuzluk,
- o olayı hatırlamaktan kaçınma
- o insanlara güvenini kaybetme ...  
aynı zamanda hastalığın da temel belirtileridir.

Bu sorunların farkına varıp, yardım aramak sorunların çözümünü kolaylaştıracaktır.

Lütfen kendinizde veya yakınlarınızda travma ile ilgili ruhsal sorunlar gözlüyor iseniz, bu konuda danışmanlık ve bilgi alabileceğiniz merkezlere başvurunuz.