UK Berlin
Unfallkasse Berlin

Travma durumunda ne yapılmalı? Kendinizi çaresiz hissetmek zorunda kalmamanız için

Travma yaşayan kişiler ve yakınları için bilgiler!

Türkische Ausgabe der Broschüre (Kurzversion): Trauma – was tun? Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen
Informationen für akut betroffene Menschen und deren Angehörige

Herausgeber: Unfallkasse Berlin
Umsetzung: GMF, Essen | Stand: 2026

Autoren: Dipl.-Psych. Monika Dreiner, PP/AKJP
Dipl.-Psych. Thomas Weber, www.ztk-koeln.de

Die Texte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung im Ganzen oder in Auszügen bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Dafür wenden Sie sich bitte an info@ztk-koeln.de

Dieses ist eine türkische Übersetzung der Broschüre (Kurzversion) „Trauma – was tun? Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen – Informationen für akut betroffene Menschen und deren Angehörige“

Travmatik bir deneyim sonrasında nasıl davranılabileceği hakkında kısa, yazılı bir bilgilendirme talebi, çalışma alanımızda sıkça karşılaştığımız durumlardan biri. Olaydan etkilenen kişiler, aydınlatıcı bilgileri rahatça okuyabilmeyi isterken, yakınları da olaydan etkilenen kişileri daha iyi anlamalarında onlara yardımcı olabilecek malzeme arayışı içinde oluyor. Bu bağlamda bizden talep edilen, kalın bir uzmanlık alanı kitabı değil, önemli bilgilerin bir arada topluca sunulduğu kısa bir özet. İşte elinizdeki bu broşür bu talebi karşılamak üzere oluşturuldu.

Lütfen dikkate alın

Bu broşür, bir uzman tarafından sunulacak danışmanlık hizmetinin, psikoterapinin ya da ayakta veyahut yatarak hastane tedavisinin yerine kesinlikle geçemez.

Yapılan araştırmalar travmatik deneyimlerin, insanlarda benzer belirti ve sorunlara yol açtığını göstermiş olsa da, travma yaşamış kişi olarak kendinizi düşünmeniz, kişisel olarak neyin size sıkıntı verdiğini görmeniz ve gerektiğinde bu konuda somut olarak ihtiyaç duyduğunuz desteği alabilmenizi sağlamanız son derece önemli bir unsur.

Bir hasta yakını olarak ise travmatik deneyim yaşayan kişiye neyin iyi geldiğine dikkat edebilirsiniz. Travmadan etkilenen kişiler size bu konuda çeşitli sinyaller verebilir, hatta kimi zaman o an için onlara neyin iyi geldiğini de söyleyebilirler. Sunacağınız yardımı, ilgili kişilerin somut ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirin. Kişi sizden yardım talep etmiyorsa, ona zorla yardım etmeye çalışmayın. Yardım ve desteğinizi sunarken bunu ona kesinlikle dayatmayın. Bu konuda ne yazık ki genel geçer bir tarif bulunmuyor.

Travma yaşayan kişinin davranışlarındaki değişiklikler yakınlarını olumsuz bir şekilde etkileyebilir, onlara sıkıntı verebilir. Hiçbir şeyin olay öncesinde olduğu gibi olmadığını hissedebilir, çaresizlik duygularına kapılabilir, kendilerini aciz hissedebilirler. Travma yaşamış yakınlarına verebilecekleri önemli bir desteğin, “sadece” yanlarında olmak ve “hiçbir şey” yapmamak olabileceğini kabullenmek de onlar için zor olabilir.

İnsanlar, yaşananlara ve yardım tekliflerine farklı şekillerde tepki verirler. Biri için işe yarayan ve onu rahatlatan bir durum, bir başkası için sinir bozucu, daha fazla sıkıntıya yol açıcı bir durum olabilir.

İşlenmeyen travmatik deneyimler, kişinin yaşamını (ilişkilerini, işini, boş zamanlarını) ve yaşam kalitesini etkiler. Travmatik bir deneyim yaşamışsanız profesyonel destek almaktan kaçınmayın. Ruhsal travmalar, sadece çaresizlik duygusunu ve korkuları tetiklemekle kalmaz, tuhaf ve "delice" göründüklerinden ilave korkuları tetikleyebilecek tepkilere de neden olabilir. Buradaki "delilik" travmatize olmuş kişiyi değil, yaşadığı olaylardaki inanılmazlığı tanımlamaktadır.

Kişinin ruh hali ne kadar şiddetli ya da alışılmadık olursa olsun, ilk haftalardaki tüm anormallikler ve belirtiler, anormal olaylara verilen normal reaksiyonlar olarak anlaşılmalıdır. Böylesine korkunç olaylardan sonra yanlış bir deneyim yoktur. Bu tür olaylar sonrasında kendinizi kötü hissedebilirsiniz, hatta dönem dönem kendinizi iyi de hissedebilirsiniz. Kimi zaman bu durum aniden değişebilir ve bu değişim çoğu zaman çevrenizdekilere anlaşılmaz gelebilir. Ancak bu reaksiyonlar da normaldir.

Travma yaşayan kişiler, travmanın psikolojileri üzerindeki etkileriyle genelde ilk önce kendi başlarına başa çıkmaya çalışırlar. Bu kendi kendini iyileştirme çabaları da yaşanan travmatik olaylara verilen normal tepkilerdir. Travmaya uğramış kişi, kişisel başa çıkma yöntemleriyle yarayı "tedavi etmeye" çalışır. Stresli deneyimlerle nasıl baş edileceğini hepimiz çok farklı şekilde öğrendik. Stresli durumlara tepki vermede başvuracağı strateji ve yöntemleri herkes kendi geliştirir. Travmatik bir deneyim yaşamış biri olarak işte bu strateji ve yöntemlere başvurursunuz. Daha önce size neyin faydası olmuştu? Benzer durumlarda size neler yardımcı olmuştu? Bu durumdan nasıl kurtulabilirim? Kendime ne yaparak yardımcı olabilirim? Bu tür sorulara cevaplar arayarak travmatik deneyimlerle başa çıkmaya çalışırsınız. Her birey bunu kendi tarzında, kendi imkanları doğrultusunda yapmaya çalışır. Bu, çok doğal bir durumdur. Ruhunuz psikolojik yaranızı iyileştirmeye çalışır. Tıpkı cildin yaralanma sonrasında yarayı kapatmaya çalışması gibi. Söz konusu kendini iyileştirme çabalarıyla bizi sıkıntıya sokan, olumsuz etkileyen şeyi kontrol altına almaya, onunla başa çıkmaya çalışırız. Kişiye iyi gelen, yardımcı olan her şey bu nedenle desteklenmelidir. Bunlar kişiden kişiye çok farklı olabilir. Gücünüzün yeterli olmadığını, destek almayı istediğinizi fark ederseniz de mutlaka destek almalısınız. Yardım ve destek istemekten çekinmeyin. Özellikle de bir süre sonra kendi başınıza başaramayacağınızı fark etmeniz durumunda.

Aşağıdaki sayfalarda, travmatik bir olay durumunda insanın içinde yaşananlar hakkında çeşitli bilgilere ulaşabilirsiniz. Bu sayfalarda ayrıca, bu tür bir olay sonrasında ortaya çıkabilecek tipik reaksiyonlar da betimlenmektedir.

Kişinin ruhsal başa çıkma mekanizmasını zorlayan durumlarda ortaya, ruhsal travma çıkar

Gündelik yaşamın bir parçası olan çatışma ve tartışmalara karşı yaşamımız boyunca çeşitli bireysel başa çıkma stratejileri geliştiririz. Çoğu zaman çatışmalar (örneğin iş yaşamında yaşanan sorunlar) önceden kendini hissettirir, bu sayede kişi kendini bu duruma hazırlayabilir.

Ruhsal travma temelde herkesin başına gelebilir! Travmatize edici durumların temel özelliği, aniden ve beklenmedik bir şekilde meydana gelmeleri, planlanamamaları, aniden ortaya çıkarak kişiye psikolojik açıdan büyük bir sıkıntı vermeleridir. Bu anlarda insana sanki biri zamanı durdurmuş gibi gelir. Zor durumlarla başa çıkmak için bugüne dek yeterli gelmiş olan tüm bilinen ve denenmiş yol ve araçlar işe yaramaz. Korku, güçsüzlük ve çaresizlik baskın duygular haline gelir. Bu tür ruhsal travmalar, kişinin sahip olduğu psikolojik başa çıkma mekanizmalarını zorlar: Kişinin başvurabileceği, kullanabileceği bir strateji mevcut değildir.

Travmatik olaylar çok çeşitli olabilir. Örneğin, kişinin bizzat yaşadığı ya da “sadece” tanık olduğu bir araba kazası, kişi üzerinde travmatize edici etkiler bırakabilir. Travmalar, travmaya neden olan unsura göre aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Kazalar/afetler (uçak düşmesi, patlama, yangın vb.)
- Doğal afetler (tsunami, orman yangını, sel vb.)
- İnsan eliyle yapılan travmalar (kötü davranma, taciz, tecavüz, savaş, işkence vb.)

Travmatik deneyimlerin işlenmesi belli bir düzen dahilinde gerçekleşir

Travmatik bir olay yaşamış olan kişilerle yapılan çalışmalar, bu tür olayların belli bir düzene göre işlendiğini gösteriyor: Travmadan etkilenen kişi ilk önce bir şok evresi yaşar. Bedensel bir tepki olan şok, her şeyden önce kişinin travmatize edici durumda sağ kalmasına, yeniden bir güven hissinin elde edilmesine hizmet eder. Bu, olayın yaşandığı yerin terk edilmesi ya da kişinin ona yakın olan sevdiği insanların yanında olma isteğiyle sağlanır.

Bu evrenin ardından kişinin kendini çok kötü hissettiği günleri de içeren birinci işleme evresi gelir: kişi düşüncelerinde, zihnindeki görüntülerde ve hislerinde yine olayla uğraşır. Bunun ardından kişi her şeyin geçmişte kaldığı, travmayı atlattığı hissine kapılır. Travma yaşamış bir kişinin kendini bir kötü bir iyi hissetmesi aslen işleme sürecinin bir parçası olup son derece doğaldır. İkinci bir işleme evresindeyse yaşanan ve işlenilen olay kişinin gündelik yaşamı içerisinde bir yer alır. Travma, yaşamın bir parçası haline gelir; kişinin kendini sıkıntıya sokmadan, sıkıntılı hisleri yeniden hissetmeden hakkında konuşabildiği bir yaşantı olur. Örneğin belirtilen ifadeyle başlayabilen bir hikayeye dönüşür: “Bir keresinde … başıma şöyle bir olay gelmişti …”. Burada söz konusu olan, travma işlemenin *doğal* gelişim süreci.

Her zorlayıcı, stresli durum herkes için travmatize edici özellikte değildir

İnsanlar strese yol açan deneyimlere çok farklı tepkiler verirler. Üç kişinin aynı stresli durumu yaşadığını düşünelim: kişilerden biri stresli durumla herhangi bir destek almadan başa çıkabilir. Bir diğerine, sahip olduğu kendi kendini iyileştirme gücünü yeniden etkinleştirme konusunda bir uzmana danışması yeterli olabilir. Öte yandan üçüncü bir kişi, kendi kendini iyileştirme gücünü oluşturmak ve geliştirmek için psikoterapiye ihtiyaç duyacaktır. Bu farklı reaksiyon verme durumu, örneğin yaygın soğuk algınlığında da gözlemlenebilir: Biri etrafındaki herkes öksürür ve burnunu çekerken hiçbir belirti göstermez, bir diğerinin ateşi çıkar, üçüncü bir kişininse şiddetli zatürre nedeniyle doktora gitmesi hatta yatarak tedavi olması gerekir. Ruhsal travma durumunda yardım, destek ve terapi, her şeyden önce insanın kendi kendini iyileştirme gücünü harekete geçirmesi ya da bunu oluşturması ve geliştirmesi anlamına gelir.

Travma yaşamış kişilerin çevresinde anlayışlı insanların olması gerekir

Travmatik bir olay yaşayan insanlar, direnme güçlerinin sınırlarını tecrübe etmek zorunda kalırlar. Bu da kendilerini nasıl algıladıklarını büyük oranda değiştirir. Bu bağlamda dünya, çoğu zaman öngörülemez ve adaletsiz olarak deneyimlenir, hayatın büyük ölçüde kontrol altında olduğu duygusu sarsılmıştır. Eski (travma öncesi) dünya anlayışı bir düğmeye basılırcasına kolay bir şekilde yeniden oluşturulamaz. Kendi kendini iyileştirmenin başlatılması ve zamanla etkin hale getirilmesi gerekir. Elde edilen ilk başarılar hissedilene dek, travmadan etkilenmiş olan kişiler kolayca incinebilir bir durumda olurlar. Anlaşılmaz ve tuhaf davranışlar sergileyebilirler. Bu tepkiler, kişinin yeniden travmatize olmasının önlenmesine hizmet eder. Travmatize insanlar, durumları ve çoğu zaman da değişmiş davranışları için çok fazla sabır ve anlayışa ihtiyaç duyarlar. Anlaşılması güç duygu ve düşünceleri ve hassasiyetleriyle kabul edildiklerinde, ancak o zaman dünyayla yeniden bağlantı kurabilirler.

Travma yaşayan kişilere, sadece aile bireylerinin değil, iş arkadaşları ve amirlerinin da anlayış göstermesi gerekir. Travmanın türüne ve ciddiyetine bağlı olarak, etkilenen kişinin günlük iş stresinden geçici bir süreliğine uzak durması gerekebilir. Öte yandan bir başkası için, günlük rutininin travmatik olay öncesine olabildiğince yakın olması, kişinin daha iyi iyileşmesini de sağlayabilir.

Ruhsal travma, kendini koruma açısından beynin işleyişini etkiler

Ruhsal travmalar beyinde belirgin izler bırakır. Beynin işlevlerini çok kapsamlı bir şekilde etkiler. Bu değişiklikler geçici olarak meydana gelebildiği ve zaman içinde gerileyebildiği gibi şiddetli ve tekrarlayan travma durumlarında daha uzun bir süre de kalabilir.

Son derece stresli, yaşamı tehdit eden durumlarda beyin, fiziksel olarak hayatta kalmak için gerekli olan tüm bedensel işlevlerin sorunsuz çalışmasını sağlar. Beynimiz bir nevi hayatta kalma moduna geçer. Bu tür tepkiler, hayvanların içgüdüsel davranışlarına benzer: Ya tehlike bölgesinden çabucak kaçarız ya savaşırız ya da yılanın önündeki tavşan gibi ölü numarası yaparız. Bunun mümkün olabilmesi için beyinde bir dizi reaksiyon tetiklenir ve bu zincirleme reaksiyon, kana daha fazla stres hormonunun salınmasını mümkün kılar. Kan basıncı artar, kalp daha hızlı atmaya başlar, kişi, kısa ve hızlı bir şekilde soluk alıp vermeye başlar. Vücut kaçmaya, savaşmaya ya da donmaya hazırdır. Bu tür durumlarda korku/ölüm korkusu ve tehdit altında olma gibi duygular hakimdir. Kişi, içinde bulunduğu duruma dair genel bir değerlendirme yapacak durumda değildir (tünel bakışı). Kişinin, kendi hayatını kurtarmak için tehdit edici ve tehlikeli bir durumdan çok hızlı bir şekilde kaçması gerekiyorsa, en önemli şey iyi koşabilmektir. Hakim olan korku, kişinin örneğin bir dükkan penceresine ya da yol kenarındaki çiçeklere bakmak için olduğu yerde kalmasını engeller.

Bir korunma mekanizması olarak unutma

Beyin bir tür acil durum modunda çalışır. Tüm dikkat hayatta kalmaya odaklanmıştır. Bu tür tehdit edici durumlarda insanlar, kendilerini ve çevrelerini farklı şekillerde algılarlar. Durumu kavramak, daha yakından bakmak, dinlemek, koklamak ya da orada neyin olduğunu hissetmek genelde zor gelir. Buna rağmen bazı insanlar tehlike geçtiğinde bazı şeyleri çok net bir şekilde hatırlayabilirler, fakat yine de ne olduğunu ve nasıl olduğunu tam olarak hatırlayamazlar. Ağır bir kaza geçirmiş olan insanlar başlarına geleni aktarırken şöyle diyebilir: “Arabanın nasıl bana doğru geldiğini hala görebiliyorum ama sonrasına dair hiçbir şey anımsamıyorum.”

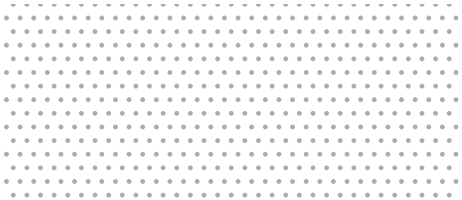
Kişinin başlangıçta hiçbir şey hatırlayamaması, hatta nerede ve kim olduğu konusunda şaşkınlık yaşaması da söz konusu olabilir. Tamamen unutma, hafıza kaybı olarak adlandırılır. Hafıza kaybının bir görevi de travma yaşayan kişiyi, korkunç bir olayın hatırasından korumaktır. Hafıza kaybı farklı uzunluklarda sürebilir. Tamamen unutulan zaman dilimi de farklı uzunluklarda olabilir. Genellikle yaşam ortamının tekrar güvenli bir hale gelmesiyle hafıza kaybı oradan kalkar.

Korunma mekanizması olarak kaçınma

Başka bir korunma mekanizması da stresli ve tehdit edici durumu hatırlatan ya da travmanın yeniden yaşanmasına yol açabilecek her türlü durum ve yaşantıdan kaçınmaktır. Örneğin, ciddi bir araba kazası geçirmiş bir kimse, yeniden arabaya binmekten ya da kazanın meydana geldiği caddeden geçmekten kaçınabilir. Bir banka soygununda bulunmuş insanlar artık bankada çalışmaya cesaret edemeyebilirler. Kişinin kaçınıyor olması onun numara yapıyor olduğu, “tembel” ya da “korkak” biri olduğu anlamına kesinlikle gelmez. Bu kişilerde şok henüz çok yenidir ve beyin “hayatta kalma” durumuna geçmiştir. Kaçınma, korkuyu kontrol etme, kişinin kendini koruma için gösterdiği gayet faydalı bir çabadır. Travmatize kişilerin bu davranışlarının kabul edilmesi onlar için çok faydalıdır. Bu nedenle akrabaları ya da başkaları tarafından kesinlikle baskı görmemeleri gerekir.

Korunma mekanizması olarak sürekli tetikte olma

Bir diğer korunma mekanizması da, sürekli dikkatli olma, her zaman son derece tetikte olma olarak ortaya çıkar. Bu tepkinin ardında, kişinin bilinçaltında, sürekli dikkatli olursa başka bir travmanın olmasını engelleyebileceğini umut etmesi yatmaktadır. Ancak, sürekli tetikte ve dikkatli olmak için gösterilen aşırı çaba, uykusuzluğa neden olabilir. Kişi hem uykuya dalmada hem de kesintisiz uyuyabilmede sorun yaşamaya başlayabilir. Yaşanan travmatik olayın bazı kısımları, kişi uykuya dalarken ya da gece esnasında kabus olarak zihninde belirir, bu da kişinin korku içinde aniden uyanmasına neden olur. Çoğu kişi bu durumda ter içinde uyanır. Ya da kabus o kadar korkunçtur ki, kişi saatlerce yatakta uyanık kalır ve yeniden uyuyamaz. Travma yaşayan kişilerin uykularında konuşması ya da çığlık atmaları da söz konusu olabilir. Böyle bir geceden sonra kişi sabahları huzursuz ve sinirli olur.



Gündelik yaşamda konsantre olmada güçlük yaşanır

Sürekli tetikte olma, uyku sorunlarının yanı sıra başka sorunlara da yol açabilir. Kendini yeniden saldırıya uğramaktan korumak isteyen ve bunu için sürekli tetikte olan bir saldırı mağduru, örneğin çalışma ya da çocuklarıyla ilgilenme gibi günlük işlere konsantre olmakta zorlanır. Kişiye hiçbir işi doğru düzgün gitmiyormuş gibi gelir. Hatalar yapılabilir, unutkan olur, en basit şeyleri bile aklında tutamaz. Aynı zamanda, ilk bakışta önemsiz görünen ayrıntıları aklında tutması da mümkün olabilir. Bunlar, yaşanan olayla bağlantılı olarak, travma yaşamış kişi için anlamlı olabilen şeylerdir. Örneğin yangında evini kaybeden biri, polisin, itfaiye ekibinin ve ambulansın sirenlerini ayırt edebilir, ancak markete ne almak için gittiğini ya da bir odaya neden girdiğini unutabilir.

Travmatik olayla ilgili zihindeki görüntüler aniden hatırlanabilir

Daha önce de belirtildiği üzere, travmatik durumlarda beynimiz bir tür hayatta kalma moduna geçer. Bu mod, psikolojik olarak hayatta kalmamızı, travmatik duruma dayanabilmemizi sağlar. Öte yandan beynin bu tepkisi aynı zamanda, travmatik durumlarda tüm duyu organlarımız aracılığıyla algıladığımız izlenimlerin doğru şekilde işlenememesine de neden olur. İşte bu yüzden, olaya ilişkin anılar, parçalı, aniden ve beklenmedik bir şekilde yeniden ortaya çıkabilir: bir resim, koku, bir ses, şiddetli bir çarpma sesi ya da insanın sıkıştığı veyahut takip edildiği hissi vb. (Bu tür istemeden sık sık ortaya çıkan anılar, "intrüzyon" olarak adlandırılır.) Travmayı yaşamış kişi bu tür anlarda, – travma benzeri herhangi bir durum söz konusu olmasa dahi – sanki olayı yeniden yaşıyormuş gibi hisseder. Bu da korku ve paniğe neden olur, zira kişi her şeyi atlattığına inanmaya başlamıştır. Bununla birlikte, travma yaşayanlar bu görüntülerin mevcut gerçeklikle örtüşmediğini bir şekilde "bilirler". Ama söz konusu görüntüler üzerinde herhangi bir etkileri hemen hemen hiç yok gibidir. Bu da çoğu zaman insanda delirdiği korkusunu tetikler, sonuçta orada olmadığını bildiği bir şeyi görüyor, duyuyor, hissediyor, tadıyordur …. Halk arasında bu durum delilik olarak kabul edilse bile, bu fenomenin herhangi bir akıl hastalığıyla hiçbir ilgisi yoktur. Bunlar, travmatik olay işlendiği zaman ortadan kaybolacak olan hayatta kalma modunun sonuçlarıdır. "Delice görünen durumlara" göre, bazı insanlar alışılmadık şekilde davranır, utanır, kendilerini çaresiz hisseder, hatta saldırgan davranışlarda bulunabilirler.

Zihindeki bu görüntüler genellikle akşamları uyumadan önce ya da gece kabuslar şeklinde ortaya çıkar. Bu korkunç görüntüleri ve bunlarla ilişkili duyguları kontrol edebilmek için, travmaya uğramış kişiler bilinçli ya da bilinçsiz olarak, yorgun ve bitkin olmalarına ve kesintisiz bir uykunun getireceği huzura ihtiyaç duymalarına rağmen uyanık kalmaya çalışırlar.

Travmatik deneyimlerin işlenmesi zaman alır

Travmatize edici bir deneyimi işleme sürecinde kişinin, gündelik dünyaya alışması ve kendini iyi hissetmesi için zamana ihtiyacı vardır. Travmatik bir olay yaşamışsanız, yaşadıklarınızı işlemek için kendinize zaman tanıyın. Aileniz ve meslektaşlarınız, "o kadar da kötü değildi" ya da "üzerinden yeterince uzun zaman geçti" gibi ifadelerle her şeyin yoluna girmiş olduğu konusunda sizi ikna etmeye çalışsa da, zamana ihtiyacınız olduğunu unutmayın. Çevrenizdeki insanlardan size, ihtiyacınız olan zamanı tanımalarını isteyin.

Travmatik olayların işlenme süreci için kabaca dikkate alınabilecek zamansal süreler:

- İlk 10 ila 14 gün süresince travmadan etkilen kişi genellikle şok halindedir. Vücut, hayatta kalma modundan yaşama moduna geri dönmek için bu zamana ihtiyaç duyar. Bu süre zarfında her şey karmakarışık görünür, hiçbir şey eskisi gibi değildir. Bu dönemde, güvenli bir yaşam ortamı ve tanıdık insanlarla iletişim içinde olma çok önemlidir. Bu dönemde, psikolojik danışma merkezinde gerçekleştirilecek bir kriz müdahalesi, *birlikte olunan kişi/aile bireyleri için de* destekleyici ve yardımcı olabilir, zira travmadan herkes bir şekilde etkilenmiştir.
- Bir sonraki evre altı aya kadar hatta bundan daha uzun da sürebilir. Sürenin uzunluğunda travmatik yaşantının ciddiyeti ve türü belirleyici bir rol oynar. Belirtilerin azalmaması ve ilk altı ay içinde güçlü tepkilerin ortaya çıkması durumunda, kişinin profesyonel yardım alması mantıklı olabilir.
- Genelde altı ay sonrasında belirtilerin hafiflemiş olması, kişinin, yaşadığı travmatik deneyimi iyi işlediğinin ve günlük yaşamla yeniden başa çıkabilecek duruma geldiğinin göstergesidir. Durum böyle değilse, travma sonrası stres bozuklukları tedavisine aşina olan bir terapistin profesyonel desteği faydalı olabilir. Ayrıca, travma psikosomatik rahatsızlıklar olarak fiziksel bir takım problemleri de tetikleyebileceğinden, fiziksel şikayetler konusunda gerektiğinde bir doktora görünülmesi de gerekebilir.
- Ruhsal travmanın işlenme sürecini zorlaştıran bir takım risk faktörleri söz konusudur. Bunlar arasında örneğin, sevilen birinin kaybedilmesi, kişinin çocuğunu kaybetmesi, kişisel fiziksel yaralanmalar, daha önce yaşanmış travmalar ya da hala devam eden travmatik durumlar sayılabilir (örneğin savaş ya da kişinin faille temasının devam ediyor olması). Bu tür durumlarda, erken destek genellikle bir rahatlama getirebilir.

Bazı yaygın belirtiler aşağıda açıklanmıştır. Bu belirtiler, kısmen ya da tamamen görünebilir, bir günden diğerine değişebilir ya da tamamen ortadan da kalkabilir.

Lütfen dikkate alın

Bu semptom ve anormal davranışların çoğu başka hastalıklarla bağlantılı olarak da ortaya çıkabilir. Emin değilseniz mutlaka uzman bir danışmana ya da terapiste danışmalı, fiziksel şikayetleriniz konusunda bir doktora görünmelisiniz!

Daha önce de ifade ettiğimiz üzere bu alanda elde edilen deneyimler, travmatik deneyimlerin farklı semptomlara yol açabileceğini göstermiştir. Travma yaşamış yetişkinlerin çoğunda, kültürel etkiler ya da cinsiyetten bağımsız olarak çok benzer semptomlar görülür. Öte yandan bu semptomlarla başa çıkma, kişiden kişiye çok farklı olabilir.

En sık karşılaşılan belirtiler aşağıda dört grup olarak listelenmiştir:

- 1. Travmatik olayın yeniden yaşanması, yeniden hatırlanması (intrüzyon)
- 2. Kaçınma
- 3. Unutma (çözülme)
- 4. Aşırı uyarılmışlık

1. Travmatik olayın yeniden yaşanması, yeniden hatırlanması (intrüzyon)

Travma bağlamında intrüzyon, yani olayla ilgili anıların zihnine gelmesi bir tür hatırlama şeklidir. Anılar, aniden ortaya çıkar, kendilerini zorla gösterir, kontrol edilemeden kişiyi tamamen etkisi altına alır. Travmatize kişiler, zihinlerindeki anıyı ya da bunun bazı kısımlarını sanki travmayı yeniden yaşıyorlarmış gibi yaşarlar. Sanki olay, geçmişten günümüze zamanda yolculuk yapmış gibidir. Kişi, deneyimlediği şeyin o anda gerçekleşmediğini bir şekilde "bilir". Buna rağmen o anda oluyormuş gibi hisseder. Tramvayla ilişkili olan duygu yine aşırı bir şekilde baskın geldiğinden, insanlar bu hislerine karşı yine hayatta kalma moduyla tepki verirler. Her ne kadar söz konusu mod, kişinin burada ve şimdi algılayabildikleriyle uyum içinde değilse de, kişinin deneyimi ve davranışı/eylemi açısından belirleyicidir. Birlikte olduğunuz kişiyle güzel bir yemek için bir restoranda olduğunuzu hayal edin. Birden masanızın yanından geçen bir misafirin yaşadığınız banka soygunundaki banka soyguncusuyla aynı ayakkabıları giyiyor olduğunu fark ediyorsunuz. İçinizde güçlü, karşı gelinemez bir restoranı derhal terk etme dürtüsü beliriyor. Hayatta kalma modunuzdan gelen bu dürtü mantıklı görünse de, bulunduğunuz mekanda güncel bir tehdit söz konusu olmadığından, tepkiniz, birlikte olduğunuz kişi ve çevredeki diğer insanlar açısından anlaşılması güç bir tepkidir.

Yeniden hatırlama tüm duyularımız üzerinden gerçekleşebildiği gibi (işitme, görme, koklama/tat alma, dokunma) sadece bunlardan bazıları üzerinden de gerçekleşebilir.

Bunun anlamı, kişi:

- geçmişte olan bir şeyi şimdiki zamanda duyabilir (örneğin, çarpma sesi, çığlık, siren, silah sesi vb.),
- geçmişte gerçekleşmiş bir şeyi şimdiki zamanda görebilir (failler, yangın, kaza vb.),
- geçmişte gerçekten kokusunu/tadını aldığı bir şeyi şimdiki zamanda koklayabilir ya da tadını alabilir (yanık kokusu, parfüm, failin ter kokusu, deniz suyu vb.),
- geçmişte hissettiği bir şeyi şimdiki zamanda hissedebilir (bir dokunuş, baskı, acı).

Genel olarak, geçmişte yaşananların geçmişte kalmak istemediğini, şimdiki zamana gelmeye çalıştığını söyleyebiliriz. Kişinin, travmatize edici durumla ilgili bazı düşüncelerden hiç kurtulamaması da söz konusu olabilir. Kimi zaman travmatik olayla ilgili zihindeki görüntüler, geceleri kabus şeklinde ortaya çıkar ve kişinin rahat, huzurlu ve dinlendirici bir şekilde uyumasını engeller.

Hatta kişinin şimdiki zamanda gerçekten duyuyor, görüyor, kokluyor/tadıyor ya da hissediyor olduğu şeyin travmatize edici olayla hiçbir ilgisi olmasa da, bu deneyimin ardından travmatik olayla ilgili görüntüler yine belirebilir.

Örneğin:

- kişinin radyoda, kaza sırasında çalmakta olan şarkıyı duyması,
- kişinin arabayla sevdiği birine giderken, tıpkı kazadan hemen önce olduğu gibi öndeki aracın fren lambalarını görmesi,
- otobüste, kişinin yanına oturan bir yabancının, faille aynı deodorantı kullanıyor olması,
- iş yerindeki kalabalık asansörden çıkarken, yaşanan saldırıda olduğu gibi, birinin kişinin koluna dokunması.

Travmatik olayla ilgili zihindeki görüntüleri tetikleyen durumların farkında olunması durumunda, bir hatırlama döngüsünde tekrar girmemek ve hayatta kalma modunun etkinleştirilmesinin önüne geçmek için bu tür durumlardan geçici olarak kaçınılabilir.

2. Kaçınma

Ruhsal bir travma atlatmış bir kişi, hem gerçek anlamda hem de travmatik olayla ilgili zihindeki görüntüler üzerinden yeniden böylesine travmatize edici bir duruma girmemeye gayret eder. Örneğin, sadece bankaya gitme düşüncesi bile çoğu zaman o kadar korkutucudur ki, kişi tekrar bir soygun yaşamak zorunda kalmamak için ilk başlarda bankaya gitmemeyi tercih eder. Duruma göre, bu korku bir süre sonra sadece banka için duyulmayıp başka mekanlara da aktarılabilir. En kötü durumda kişi evden dışarı adım atmaya cesaret edemez hale gelir. Anksiyete bozuklukları gelişebilir ve genel olarak insanlara karşı güvensizlik artar. Kimileri gittikçe daha da içine kapanır ve çok az konuşur, bazılarıysa durmadan konuşarak korkularını kontrol etmeye çalışır.

Travmatize kişinin korkularını kontrol etmeye yönelik tüm girişimleri, özellikle de tanıdık çevresi ve aile bireyleri için ilk bakışta anlaşılmaz görünebilir, öte yandan kişinin kendisi açısından bu çabalar aslında kendine yardım etme çabalarıdır. Söz konusu çabalar sayesinde travmaya uğramış kişi, zihninin olayla ilgili görüntülerin akınına uğramamasına çalışmaktadır. Kişi, bunlara karşı savunmasız kalmamak için yeniden hatırlanan görüntüleri kontrol etmeye çalışır. Travma yaşamış kişilerin travmatik olaydan bahsetmekten kaçınmasının nedeni, zihinlerini söz konusu görüntülerin akınına uğramasına karşı korumak içindir. Çevredekilerin bu koruma girişimine saygı göstermesi gerekir. Bu nedenle akrabalar, kişi istemediği sürece travmatik deneyim hakkında konuşması için ona baskı yapmamalıdır. Beynin hayatta kalma modu sonlanmaya yüz tuttukça kişi, bazı çözümlerin beraberinde büyük sınırlamalar getirebildiğini fark eder. Bu durumda danışman ya da terapist yardımıyla daha iyi çözümler aranabilir.

3. Unutma (çözülme)

Travmatik deneyimler bağlamında unutma da, travmaya uğramış kişiye olayı tamamen ya da kısmen hatırlamadan kaçınmasına imkan sunar. Kişi bu şekilde maruz kaldığı durumdaki duyguların üzerine akın etmesinden kendini koruyabilir. Bu tür bir durum, ciddi bir fiziksel hastalığın, isteksizliğin ya da "keyfin olmamasının" başlangıcı değildir. Hayatta kalma modunun bu bölümü sayesinde beyin, travmadan etkilenen kişide, yaşananların hafızadan çağrılmasının önüne geçer. Hatırlamadığı bir şey kişide sıkıntıya da yol açamaz.

Travmaya uğramış kişilerin bazıları hafıza kaybından ziyade içlerinde büyük bir boşluk ya da bir yabancılaşma hissi hissederler. İnsanın yaşadıklarını unutmasının bir başka yolu da anıları vücudunda saklamasıdır. Bu durumda, yaşananlar, anılar örneğin baş ağrısı ya da fiziksel bir nedeni olmayan bir takım ağrılı durumlar şeklinde mevcut olmaya devam eder. Diğer bir olasılık, kişinin bedenini ya da bedeninin bazı kısımlarını düzgün bir şekilde hissetmemeye başlamasıdır.

Fiziksel şikayetler, başka hastalıklara bağlantılı olarak da ortaya çıkabileceğinden, bu tür durumlarda mutlaka bir doktora görünmesi gerekir. Belirtilerin travmatik olay öncesinde mevcut olması durumunda, bu durum, farklı bir hastalığa işaret edebileceği gibi yeni travma ile yeniden güçlenen önceki travmatik deneyimlerden gelen hafıza izlerinden de kaynaklanıyor olabilir.

Travmaya bağlı ağrılardan muzdarip insanlar, ağrılarından sürekli şikayet etmez ya da acı çekiyormuş gibi yapmazlar. Bu belirtiler de yaşanan kötü olayla baş etme çabasını temsil eder.

4. Aşırı uyarılmışlık

Son önemli belirti de aşırı uyarılmışlık durumudur. Aşırı uyarılmışlık kendini iç huzursuzlukta, "tetikte olma"da, uykuya dalma ve uykuda kalma güçlüğünde gösterir. Kişi çok daha çabuk irkilir, yerinden sıçrar, konsantre olmada güçlük çeker. Travma yaşamış kişiler, travmatik olay öncesine göre daha çabuk sinirlenirler ve daha sık ve daha hızlı öfke patlamaları yaşarlar.

Bu belirtiler tek tek, dönüşümlü olarak, kalıcı ya da zaman zaman ortaya çıkabilir. Yüksek bir irade gösterildiğinde bile sonlandırılamadıkları için hem travma yaşamış kişiyi hem de yakınlarını eşit ölçüde zorlar.

Travmatize kişi, artık kendini tanıyamadığını düşünmeye başlar, davranışlarından utanır, neden böyle olduğunu anlayamaz bir durumda olur. Hatta bazıları "delirmiş" olabileceğinden korkmaya başlar. Ayrıca kişide, tüm bu dayanılmaz duyguların asla ortadan kalkmayacağına, hiç kimsenin nasıl hissettiğini anlayamayacağına ve kimsenin yardım edemeyeceğine dair korkular da görülebilir.

Bu gibi durumlarda, travma yaşamış kişilerdeki aynı korkular akrabalarında da ortaya çıkabilir. Onlar da birlikte oldukları kişilerin bu durumdan kurtulamayacağından korkmaya başlayabilirler. Kendilerini çaresiz hissederler, ne yapacaklarını, neyin yardımcı olabileceğini ve neyin "yanlış" olabileceğini bilemezler.

Bazen akraba ya da arkadaşlar iyi niyetli bir şekilde olayla ilgisi olan şeyler konusunda kişiyi soru yağmuruna tutarlar. Bunu yaparken inandıkları düşünce, yaşanan kötü olaylar üzerinde konuşa konuşa bu olayların kişinin zihninden çıkarılabileceği ve her şeyin yine eskisi gibi olacağıdır. Fakat böyle yapıldığında çoğu zaman, anılar tüm duygularla yeniden canlandırılır ve kişinin travmayı işleme süreci sekteye uğrar. Burada yardımcı olacak yaklaşım, travma yaşayan kişi konuyla ilgili kendiliğinden konuşmaya başlarsa onu dinlemektir.

Mümkünse, neyin yardımcı olduğu ya da hoş olduğu konusunda konuşup anlaşılabilir. Burada ufak bir konuda basit bir anlaşma yeterli olacaktır; örneğin, kişi geçici olarak çalışamayacak durumdaysa bunun işverene bildirilmesi ya da kaza mahalline birlikte gidilmesi vb.

Anne babalarının başından geçenler çocukların zihinlerini de meşgul eder. Örneğin, güçlü biri olarak tanıdıkları babalarının aniden ağlamaya ya da bazı şeylerden korkmaya başlamasını görmek çocukları olumsuz etkileyebilir. Çocuklar da kendilerini çaresiz hissedebilirler. Çaresizliklerini örtbas etmek için de dalga geçmeye başvurabilirler. Soru ve korkularını dile getirebilmeleri için aile üyelerinin de danışmanlık seanslarına katılması önemli olabilir.

Ruhsal travmanın sonuçları ne kadar çılgınca gelsin, tuhaf görünürse görünsün, doğru destekle hayata yeniden bağlanmak mümkündür.

Çalışma hayatındaki travmatik deneyimler ve sunulan yardımlar sonrasında Kaza Sigortasının rolü

Kaza Sigortası belli bir amaca yönelik tedavi sonrası destek sürecini yönetiyor ve finanse ediyor

Travmatik olayın hemen ardından gelen evrede polis ve kurtarma görevlileri faaliyet gösterir.

Travmaya uğramış kişilerin üzerindeki ruhsal sıkıntı büyüktür. İş arkadaşları, aile bireyleri ya da profesyonel danışmanlık hizmetleri, travmatik deneyimle başa çıkmada destekleyici ve yardımcı olabilir. Kaza Sigortası (UK), mevcut destek sistemlerinin hedefli kontrollü bir şekilde birbirleriyle bağlantılandırılması ve koordinasyonu, ayrıca da ek bakım hizmetlerinin ulaşılabilir sağlanması söz konusu olduğu ikinci evrede önemli bir role sahiptir.

UK, Berlin Eyaleti çalışanları için bir yasal kaza sigortası kurumudur. Mesleki faaliyetiniz sırasında travmatik bir olaya maruz kalmış olmanız ve profesyonel tıbbi ya da terapötik destek almak istediğinizi fark etmiş olmanız durumunda UK, sigortalıları için yerel, profesyonel ve disiplinler arası orta ve uzun vadeli psikolojik tedavi sonrası bakımını garanti eder. Aynı durum, acil durumdaki birine yardım eden ilk yardım görevlileri için de geçerlidir.

Kriz müdahalesinin temel amacı, özellikle de kronikleşme olmak üzere uzun vadeli psikolojik bozuklukları önlemektir. Bunun için Kaza Sigortası tüm uygun tıbbi, profesyonel ve sosyal rehabilitasyon yöntemlerine başvurur. Başarılı bir disiplinler arası tıbbi bakım için önemli bir başarı kriteri, UK ile profesyonel tıbbi tedavi sonrası bakımın gerekli olduğu travma yaşamış kişiler arasındaki temasın mümkün olan en kısa zamanda gerçekleşmesidir. Bu nedenle, UK kurumundaki sigortalı şirketlerin UK ile yakın bir işbirliği içinde olması gereklidir.

Kaza Sigortası, kalıcı sağlık sorunları için tazminat sağlar

İyi bir tedavi sonrası destek sürecinde bile, tedavilerin uzun bir süre gerekli olması söz konusu olabilir. Travmatik olayın sonucunda kalıcı bir fiziksel ya da ruhsal hasarın söz konusu olma durumunda, Kaza Sigorta, belirli koşullar altında emekli aylığı olarak tazminat öder. Tıbbi, mesleki ve sosyal rehabilitasyon aşaması nakit yardımlarla desteklenir.

Lütfen dikkate alın

İlk yardım görevlileri, kaza, genel tehlike ya da acil durumlarda yardım sağlayan, insanları akut bir tehlikeden kurtaran ya da kurtarmaya çalışan kişilerdir.

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon 030 7624-0
Telefax 030 7624-1109
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Best.-Nr. UKB LR 03 T