

## Travma yaşıyan bireylere nasıl yaklaşmamız gerekir?

Bu broşürde daha önce de belirtildiği gibi travma karmaşık bir olgudur. Belirli ortamlar olsa da her birey travmayı kendi psikolojik dünyasında farklı deneyimleyebilir. Ancak, neredeyse her tür travmanın ardından bireylere yardımcı olan bazı yaklaşımlar olduğunu söylemek mümkündür.

Travma yaşıyan yakınınıza destek olmaya çalışırken aşağıdaki bilgiler size yardımcı olabilir.

- Sizin yanınızda güvende olduğu bilgisini verin ve eylemlerinizle bunu gösterin.
- Sosyal destek sağlamak ve onun yanında olduğunuzu hissettirmek bile başlı başına önemli bir destektir.
- Yaşananların onun suçu olmadığını telkin edin.
- Yeri ve zamanı geldiğinde olaya birlikte bir anlam vermeye çalışın.
- Sabırlı ve anlayışlı olun. Kendinize her bireyin travmayı farklı biçimlerde yaşayabileceğini hatırlatın.
- Travmatik olaydan sonra yaşanan birçok belirtinin NORMAL tepkiler olduğunu hatırlayın, yakınınızın eskisi gibi olması zaman alacaktır.
- Yakınınızın zaman içindeki ilerlemesini takip edin. Endişelenmeye başlamadan önce belirtilerin şiddetinin ve sıklığının azalması izleyin.
- Konuşmak ve duyguları ifade etmek birçok durumda iyileşmeye katkı sağlar. Sizinle konuşmak isterse onu samimiyetle dinleyin. Onun daha iyi hissetmesi için çözüm yolları üretme baskısı yaşıyorsanız onu samimiyetle dinlemekte zorlanabilirsiniz.
- Konuşmak istemeyen bireyleri zorlamayın. Kişisel tercihlerine saygı duyun.
- Onların gündelik rutinlerine dönmelerini kolaylaştırmaya çalışın (yemek saatleri, gündelik işler vb konularında önerilerde bulunun)
- Düzenli yemek yemeleri, dinlenmeleri, sigara, alkol, kahve tüketimine dikkat etmeleri konusunda teşvik edici olun.
- Sosyal etkinliklere katılmaları için önerilerde bulunun ama zorlamayın.
- Travma hakkında sizin bilgi sahibi olmanız yakınınıza yardımcı olabilmeniz için önemlidir. Bu konuda uzman olmanız gerekmez ama güvenilir bir kaynaktan alınan bilgiler size yardımcı olur.

**Travmatik olayın hemen ardından görülen belirtilerin hemen hepsi “olağan dışı bir yaşantıya verilen olağan tepkilerdir”. Dolayısıyla olayın hemen ardından bireylerin psikolojik belirtiler göstermesi çok NORMAL olarak düşünölmelidir.**

## Nereden psikolojik yardım alınabilir?

Yaşadıkları travmalarla etkili olarak başa çıkmakta zorlanan bireylerin psikolojik yardım alması gerekebilir. Bu konuda çaresiz ve yalnız değilsiniz. Travma konusunda çok farklı tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Bu durumda bir klinik psikologtan veya bir psikiyatristten destek alınabilir. Yardım alma konusunda en önemli kriter bu yardımın uzman ve yetkili bir kaynaktan alınmasıdır. Çevrenizdeki bir sağlık kuruluşu, bu alanda hizmet veren bir meslek örgütü, bir psikolog ya da psikiyatrist doğru hizmete ulaşmanızı sağlayabilir.



## Başkent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Bağlıca Yerleşkesi, Eskişehir Yolu  
20. km, 06810 ANKARA

Tel: (+90) 312 246 66 66 / 2031  
Faks: (+90) 312 246 66 30  
e-posta: [psk@baskent.edu.tr](mailto:psk@baskent.edu.tr)



**Başkent Üniversitesi**  
**Fen Edebiyat Fakültesi**

# Travma Yaşıyan Bireylere Nasıl Destek Oluruz?

**Psikoloji Bölümü**  
[psk.baskent.edu.tr](http://psk.baskent.edu.tr)



## Travma yaşayan bireylere nasıl destek oluruz?

Bombalı saldırılar, yangınlar, depremler, toprak kaymaları, savaşlar... kısacası doğal olarak meydana gelen veya insan eliyle yaratılmış travmatik olaylar, bu olaylara maruz kalan bireyler üzerinde farklı düzeylerde psikolojik etkiler yaratırlar. Travmatik olayların bireyleri nasıl etkileyeceğini kesin olarak söylemek güç olsa da bazı koşullarda bireylerin daha yüksek risk altında olduğunu söylemek mümkündür. Yaşanan olayla ilgili en önemli risk faktörleri şunlardır:

- Olayın ani ve beklenmedik biçimde gerçekleşmesi
- Olayın tarafımızdan ya da başkaları tarafından önceden önlenemez olduğu bilindiğini bilmek
- Olayın tekrarlanmayacağından emin olamamak
- Olayın çok sayıda insanı etkilemesi
- Olayın ardında zalimce niyetler algılanması
- Travmatik olay sonucunda yaralanmak
- Travmatik olay sonucunda yaralanma olmasa bile bu olaya tanık olmak
- Aile bireylerinin, arkadaşların ya da yakınların yaralanması veya yaşamını kaybetmesi
- Sevilen bir bireyden travmatik olay nedeniyle ayrı düşmek ya da ondan haber alamamak

Travmatik olaya maruz kalan ya da tanık olan bireylerle ilgili bazı risk faktörleri de bireylerin etkilenme düzeyleri arasında farklılıklar yaratabilmektedir. Bir diğer deyişle, bazı bireyler diğerlerine göre daha büyük risk altındadırlar. Bu risk faktörlerinin bazıları şöyle sıralanabilir:

- Çocuk ve ergen olmak
- Psikolojik ve bedensel sağlığın zaten iyi olmaması
- Yakın zamanda başka bireysel kayıplara maruz kalmış olmak
- Bireyin travmatik olayı kontrol edemeyeceğine inanması
- Bireyin olay sonucunda kayıplarının yüksek olması (bir yakının, bir organın kaybı gibi)
- Yaşananlar sonucunda bireyin içinde yaşadığı grup tarafından dışlanması
- Yaşananlara bir anlam verememesi

Özetle, travmatik olayı yakından yaşamış olan, sonuçlarından daha çok etkilenen ve olay öncesinde de zaten yüksek stres yaşayan bireylerin psikolojik olarak daha fazla risk altında oldukları söylenebilir. Birçok birey travmatik olayların ardından kısa ya da uzun süreli bazı belirtiler gösterebilirler. Travmatik olayın hemen ardından bu belirtilerin hemen hepsi "olağan dışı bir yaşantıya verilen olağan tepkiler" olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla olayın hemen ardından bireylerin psikolojik belirtiler göstermesi çok NORMAL olarak düşünülmelidir. Birçok birey çok ağır travmaların etkilerinden bile zaman içinde kendi çabalarıyla kurtulabilmektedir. İnsanların her şeye rağmen kendilerini iyileştirme ve çevrelerindeki insanlara bu konuda yardımcı olma gücü ve duyarlılığı vardır. Ancak, bu belirtilerin iyi takip edilmesi ve psikolojik destek sağlanması bireylerin iyileşmesi açısından çok önemlidir. Diğer birçok durumda olduğu gibi psikolojik etkilenmenin erken belirlenmesi müdahale açısından önem taşır.

## Travmanın psikolojik belirtileri nelerdir?

Travmatik olayın ardından bireyler aşağıda verilen belirtileri gösterebilirler. Bu belirtilerin bazıları travmanın hemen ardından yoğun olarak gözlemlenirken diğerleri zaman içinde ortaya çıkabilir veya daha yoğun yaşanabilir. Genel olarak bu belirtileri, duygusal, düşünsel ve bedensel olarak üç ana grupta toplamak mümkündür.

- Şok, inkar veya olayın olduğuna inanmama
- Olaya dair seslerin, görüntülerin ya da diğer duyuların tekrar tekrar yaşanması
- Olayı hatırlatan yerlerden, konuşmalardan kaçınma, içe kapanma
- Olaya dair düşüncelerin zihni istila etmesi
- Aklını kaybedecek gibi hissetme
- Travmatik olayla takıntılı biçimde ilgilenme (konuşmalar, haberler vb yoluyla)
- Şaşkınlık ve konsantrasyon kaybı
- Duygusal hassasiyet
- Ağlama krizleri
- Öfkeli ve huzursuz hissetme, toleransın olmaması
- Ani duygu dalgalanmaları
- Kendini suçlama ve utanma
- Çaresiz, güvensiz ve güçsüz hissetme
- Yoğun üzüntü deneyimleme
- Kaygı ve korku
- Kalp atışlarının hızlanması
- Titreme
- Yorgunluk ve bitkinlik
- Kaslarda gerginlik
- Uyku problemleri ve kabuslar
- Ani uyaranlar karşısında irkilme
- Madde kullanımında artış

Bilimsel bulgular bu belirtilerin önemli bir bölümünün birkaç günle birkaç ay arasında azalarak kaybolduğunu göstermektedir. Yıldırımları ve hatırlatıcılara maruz kalmak gibi bazı durumlarda ise travmatik olay yeniden yaşanabilmekte ve olayın belirtileri yoğun olarak hissedilebilmektedir.

Elbette ki, bazı bireylerin travmatik olayların ardından psikolojik desteğe ve tedaviye ihtiyaç duyması çok normaldir. Böyle durumlarda kimi zaman bireyler kendi yaşadıkları sıkıntıların travmatik olayla ilişkili olduğunu fark edebilir ve yardım arayışına girebilirler. Bazı bireyler ise yaşadıkları problemlerin travmatik olayla ilişkili olduğunu fark edemeyebilir ya da bunu inkar edebilirler. Buna benzer durumlarda bireyin sosyal çevresindeki insanların bireyi psikolojik destek alması için yönlendirmesi önem kazanır.

## Öyleyse, bireyin psikolojik desteğe ihtiyacı olduğuna dair belirli kriterler ve ipuçları var mıdır?

Yalnızca bireyin yardıma ihtiyaç duyduğunu belirtmesi yeterlidir. Ancak, aşağıdaki durumlar da bireyin yardıma gereksinim duyma duymadığını belirlerken ve yönlendirme yaparken dikkate alınabilir.

- Ev, iş, okul ve sosyal yaşamında işlevselliğin bozulması; bu alanlarda kendinden beklenenleri yerine getirmekte güçlük yaşamak
- Yoğun korku, kaygı ve çökkünlük hali
- Olayın ardından yakın ve tatmin edici ilişkiler kurmakta güçlük çekmek
- Korkutucu, tedirgin edici anıların ve kabusların sıkça yaşanması
- Travmatik deneyimi hatırlatan olay, yer ve kişilerden kaçınmaların sürmesi veya artması
- Duygusal/düşünsel olarak uyuşmuş hissetmek
- Diğer insanlardan duygusal uzak ve bağlantısız hissetmek
- Olayın etkileriyle başa çıkabilmek için alkol ve diğer maddeleri giderek daha fazla kullanmak

