

# TRAVMA

## Travma nedir?

Kişinin kendisinin ya da başkalarının fiziksel bütünlüğünü tehdit eden, olum ya da yaralanmaya neden olabilecek olay(lar) yaşaması veya başkalarının bu tür yaşantılarına tanık olması "travma" olarak tanımlanabilir. Doğal afetler, kazalar, savaşlar, işkence, tecavüz ve terorizm gibi olaylar travmatik yaşantılara örnek olarak verilebilir.

Travmatik deneyim(ler) yaşayan kişi korku, dehşet ve çaresizlik hisseder. Travmalar kişinin kendisi, başkaları ve dünyayla ilgili düşünce ve duygularını olumsuz biçimde etkiler. Özellikle kişinin "kendini güvende hissetme" duygusunu ve dünyanın adil bir dünya olduğuna dair inançlarını zedeler. Travmatik olaylara maruz kalmış kişilerde fiziksel yaralanma olmasa bile, duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Bu tepkiler "anormal" bir duruma verilen "normal" tepkilerdir.

## Travmadan sonra ortaya çıkabilecek tepkiler:

Travmatik bir olaydan sonra kişi;

- Şok, panik, korku, öfke, çaresizlik, umutsuzluk, suçluluk, üzüntü gibi duygular hissedebilir ya da hiçbir şey hissetmeden donup kalabilir.
- Travmatik olayla ilgili anıları istemeden hatırlayabilir, olayla ilgili rüya ve kabuslar görebilir.
- Kafa karışıklığı, unutkanlık, dikkat dağınıklığı, kararsızlık yaşayabilir.
- Yaşadığı acı verici deneyimi hatırlatan yerlerden, kişilerden ve konuşmalardan uzak durmaya çalışabilir.
- Uyku problemleri, huzursuzluk ve öfke patlamaları, dikkatini toplamakta güçlük, unutkanlık tedirginlik yaşayabilir ve ani irkilme tepkileri gösterebilir.
- Nefes almakta güçlük, kalp atışlarında düzensizlik, bulantı, iştah artması ya da azalması, aşırı terleme gibi fiziksel sorunlarla karşılaşabilir.

Travmatik olay(lar) yaşayan bir <ok insan yukarıda belirtilen tepkileri gösterebilirler. Ancak aynı olaya herkesin aynı tepkiyi vermeyeceğini ve yaşanan problemlerin şiddetinin ve süresinin kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini unutmamak gerekir.

Tüm bu rahatsızlıkların ağır bir travmadan sonra ortaya çıkması normal bir durumdur. Ancak bu belirtilerin, belirli bir süre sonra azalarak kaybolması beklenir. Eğer bu belirtiler bir aydan uzun sürerse "Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)" adı verilir.

Eğer siz de geçirdiğiniz travmatik deneyimden bir ay sonra hala yukarıda belirtilen tepkileri yaşıyorsanız ve iş, sosyal ve özel yaşamınızı olumsuz yönde etkileniyorsa bir uzmana baş vurmaktan çekinmeyin.

## Referanslar:

American Psychological Association. *Trauma*. Retrieved July 15, 2013, from <http://www.apa.org/topics/trauma/>

## Daha fazla bilgi için :

KURES- Rehberlik Servisi

Tel: +90 212 338 1749