

Informationen für Patienten – Posttraumatischer Stress**Türkisch**

Sayın hastalarımız.

Travmatik bir olay duygusal bir şoktur. Bu şokta nelerin olduğunu ve üstesinden nasıl gelineceğini anlamak zordur. Travmatik bir olaydan sonra neredeyse bütün kişilerde hoş olmayan hisler, düşünceler ve bedensel değişiklikler oluşur. Sorunların azalması oldukça uzun zaman alır. Travmatik olaydan sonraki zaman içinde, insan bunları kenara itmek istese de kafasında istenmeyen görüntüler, sesler, hisler ve düşünceler oluşur. Bunlar korkutucu ve ürkütücü olabilir. Böyle bir durumda, travmatik yaşantıdan kurtulabilecek miyim yada delirecek miyim gibi sorular aklınıza gelebilir. Halbuki bu enformasyon broşüründe bu düşüncelerin, duygu ve hislerin normal bir reaksiyon olduğunu öğreneceksiniz. Bunlar, vücudunuzun ve aklınızın travmatik olayın üstesinden gelmek için çabaladığının belirtisidir. Aynı travmatik olaya farklı insanlar, farklı biçim ve tarzda tepki gösterir. Buna rağmen tüm kişilerde aynı olan tepkilerde vardır. Bu broşürde bu tepkiler açıklanacaktır. Muhtemelen sizde bu tepkilerden çoğunu yaşadınız ve hala yaşamaktasınız. Lütfen, bu broşürü dikkatlice okuyunuz, size uyan belirtileri tespit ediniz ve yardıma ihtiyacınız olup olmadığına karar veriniz.

1. Tehlike hissi

Travmatik bir olaydan sonraki en önemli reaksiyon, tehlikenin devam ettiği hissi ve korku duygusudur. Travmadan sonra korkunun oluşturduğu his herkes tarafından iki şekilde yaşanır.

1. Travmatik olayın bazı parçalarının aynen yaşanması
2. Korku, iç huzursuzluğu ve hep kötü bir şeyler olacaktıymış gibi beklenti içinde bulunma

Tehlike duygusunun iki kaynağı vardır. Birincisi, sizin ya da başka bir kişinin tehlikeli, hayatı tehdit eden bir durumla karşı karşıya kalmış olmanız. Eğer siz travmatik bir olayı tetikleyen belirli bir durum hatırlarsanız, otomatik olarak tehlikenin hissini yaşar ve örneğin görüntüyü tekrar hatırlayarak duygusal veya organik tepkiler gösterebilirsiniz. Bazı uyaranlar size özellikle yoğun bir şekilde travmatik olayı hatırlatabilir. (Örneğin olayın yaşandığı yere gittiğinizde). Ya da anlamsız gelebilen ve travmatik olayla uzaktan bağlantısı olan bir tehlike duygusu olabilir (Örneğin belirli bir rengin, bir kokunun, ışık ve ısı değişikliklerinin, sesteki bir tonun size travmatik olayı hatırlatması gibi). Böyle uyaranların anıları canlandırdığının çoğunlukla farkında olamayız. Korkumuzun ve bu arada vücudumuzda ortaya çıkan değişikliklerin gökten zembille indiği duygusuna kapılırız, anlamını kavrayamayız.

Tehlike duygusunun ikinci kaynağı: İnsanların çoğu dünyayı travmatik bir olaydan sonra farklı algırlar. Neyin güvenli, neyin güvensiz olduğuna dair duyguları değişikliğe uğramıştır. Kendilerini tekrar güvende hissetmeleri için belirli bir zamana ihtiyaçları vardır. Sizin başınızdan da travmatik bir olay geçtiyse, sizde hayatın tehlikelerle dolu olduğu duygusuna kapılır ve her zaman kötü bir şey olacaktı gibi bir beklenti içinde olursunuz. Tehlikeye karşı bu aşırı duyarlılığınız, travmatik olayın size hayattaki gerçek tehlikeleri hatırlatmasından kaynaklanır. Travmanın sizde yarattığı korku, hayatın normalden daha fazla tehlikeli olduğu duygusuna kapılmanıza neden olabilir. Örnek olarak bir trafik kazasını ele alalım: Trafik kazalarının olduğunu önceden sizde biliyordunuz, ama belki böyle bir kayanın sizin başınıza gelebileceğini düşünmüyordunuz. Büyük bir kaza yaptıktan sonra, size her virajda yada kavşakta bir kaza yaşanacakmış duygusu gelebilir. Yolcu iken bile gözlerinizi yoldan ayırmamanız gerektiğini düşünebilirsiniz. Halbuki bir kaza yapma olasılığınız öncekinden daha fazla değildir. Fakat sizde kazanın her an tekrarlanabileceği duygusu yerleşmiştir. Böylece, bu yeni bakış açınız, sizde tehlike duygusunun artmasına neden olabilir. Travmatik olaydan sonra sık karşılaştığımız diğer reaksiyonlar sinirlilik, tedirginlik ve uyku bozukluklarıdır. Uykuya dalmakta, deliksiz uyumakta zorluk yaşanır, uyku huzursuzdur ve kabuslarla doludur. Sürekli gergin ve sinirli olduğunda, yeterli ve sağlıklı uyumadığında, kendinizi tedirgin hissedersiniz. Böylece ya bir yakınınıza bağırır ya da incir çekirdeğini doldurmayan nedenlerden dolayı sükunetinizi kaybedebilirsiniz. Travmatik olaydan sonra, vücudunuz sürekli alarm konumundadır. Yaşadığınız travma, sizi dünyanın tehlikelerle dolu olduğuna inandırır ve vücudunuz her an bu tehlikelerle savaşmaya hazır konumda bekler. Sanki vücudunuz tehlikenin geçtiğini henüz fark etmemiştir ve her an savaşmaya, kaçmaya ya da donakalmaya hazır bir konumda bekler. Bu sebepten dolayı sürekli tedirginlik ve gerginlik yaşarsınız.

2. Kaçınma

Tehlike duygusu, travmatik olayı yeniden yaşama ve bedensel gerginlik insan için zor bir olaydır. Bu nedenden dolayı insanların çoğu kendilerine travmatik olayı hatırlatan şeylerden kaçınmaya çalışır (Örneğin, yer, kişiler, konuşmalar, belirli kıyafetler, televizyon programları) veya hiç düşünmemeye gayret eder. Travma ile bağlantılı hatıra ve düşünceleri bastırmaya veya kaçınmaya çalışır. İnsanların pek çoğu, travma ile ilgili acı veren duygu ve düşüncelerle baş etmek için, duygularını uyuştururlar. Kaçınma, tehlikeli görünen ve korkutucu anı ve duygulardan korunmanın bir yoludur.

Kaçınma, zorlayıcı koşullardan kısa süreli uzaklaşma yoludur. Kaçınma işe yarayacak olursa, hoş olmayan duyguları azaltabilir. Ancak uzun vadede travmanın üstesinden gelmede uygun bir yöntem değildir. Birincisi, kendi düşünce ve duygularımızdan tamamen kaçınmak mümkün değildir. Aynılarını tekrar tekrar yaşarız. Travmatik olayla ilgili düşünceler, onları bastırmaya çalıştıkça daha sık ve yoğun bir biçimde ortaya çıkar. Böylelikle, düşünce ve duygularımız üzerindeki kontrolümüzü gittikçe kaybettiğimiz duygusuna kapılırız.

travmatik bir olaydan sonra karşılaşılabilecek diğer reaksiyonlar, üzüntü, tükenme duygusu veya depresyondur. Böyle bir durumda, ümitsizlik, sık sık ağlama, kendine zarar verme veya kendini öldürme duygularına kapılabilirsiniz. İnsanlara ve size zevk veren uğraşlardan uzaklaşma travmanın sık görülen sonuçlarından. Artık hiçbir şey ilginizi çekmez, hayatınızı yaşanmaya değer bulmazsınız ve geleceğe ilişkin planlarınız size önemsiz gelir.

İnsanların çoğu, travmadan sonra konsantre olmakta güçlük çekerler. Buda travmadan sonra gösterilen olağan reaksiyonlardan bir tanesidir. İnsanın çevresinde olup bitenlere konsantre olamaması ve hatırlayamaması huzursuzluk vericidir. Yaşanılan bu tecrübe insanın kontrolünü kaybettiği ya da akli dengesinin bozulduğu düşüncesine kapılmasına neden olabilir. Buna benzeyen konsantrasyon bozukluklarının geçici olduğunu bilmekte yarar vardır.

3. Suçluluk ve utanç duygusu

Travma olayını takip eden haftalar ve aylar içerisinde insanlar sürekli olarak yaşadıkları olayı hatırlarlar ve aslında olayın akışını değiştirebileceklerini düşünürler. Bir çok kişi, niye o olayda daha farklı davranmadığı için kendini suçlar. Bu safha suçluluk ve utanç duygularıyla doludur. Bir nevi bütün olanları kafada ve düşüncede yoluna koymaya çalışırlar. " Ben şöyle ya da böyle davranmasaydım bütün bunlar yaşanmazdı" ya da " Ben şunu yapsaydım " gibi düşünceler kişiyi meşgul eder.

4. Öfke

Diğer bir yaygın tepki şekli ise öfkedir. Bu öfke genelde bizi yaralayan, kötüye kullanan ve hayatımızı olumsuz yönde etkilenmesine sebep olan kişiye karşıdır. Travmatik olayla hiç ilgileri olmasa da, bize travmatik olayı hatırlatan kişi veya durumlara karşı da öfke duyabiliriz . Bazen öfke çok yoğunlaşır ve kişi küfretme, lanet okuma ya da birilerini dövme ihtiyacı hissedebilir. Eğer kişi buna benzer öfke ya da sinirlilik durumlarına alışık değilse, kendisini yadırgar. Kişi kendini tanımakta yada oluşan öfke duygusu ile mücadele etmekte zorlanır. Yaşanan bu öfke geçmişteki travma olayından dolayı oluşan bir reaksiyondur ve bunun tedaviden sonra geçeceğini bilmekte yarar vardır. Öfke durumu travma olayını kabullenmekte zorluk çekmekten, bir haksızlığa uğradığına inanmaktan da ortaya çıkabilir.

5. Kendimizi algılama

Bir çok kişi travmanın kendilerini tamamen değiştirdiğini söyler. Örneğin: " Travmadan önce hiçbir şeyden korkmazdım ve bütün zorluklarla ne kadar çetin olursa olsun baş edebilirdim. Şimdi her şeyden korkuyorum ve en ufak problemlerin bile üstesinden gelemiyorum" der. Bazıları da travma olayının bardağı taşıran son damla olduğuna inanırlar. Örneğin, kendilerine olan güvenin önceden de az olduğunu ama bu olayla ortaya çıktığı gibi şeyler. Ya da önceden de zorlukları kolayca çözemediklerini ama bunun o kadar farkında olmadıklarını söylerler.

Bu bilgilendirme broşürü sizi travma olayından sonra görülebilecek bütün ihtimali tepkiler konusunda bilgilendirdi. Sizde bunların hangilerinin bulunduğu karar verebildiniz. Bu broşürün en önemli mesajı sizin yaşadığınız duyguların, düşüncelerin ve bedensel tepkilerin tamamen normal olduğunu göstermektir. Bunlar aşırı stres altında gösterilen doğal ve insanlara mahsus tepkilerdir. Bu nedenle sizin yaşadığınız problemlere " Post travmatik stres bozukluğu" denir. Bunlar sizin yaşadığınız travma olayının daha hala etkisi altında olduğunuzu gösterir. Bu durum sizin hala tehlike duygusunu ve olayın bazı anlarını yaşamanıza yol açar.

Bundan sonraki yapmanız gereken, sorunlarınızın büyüklüğünü tespit etmek ve bu durumdan kurtulmanın yollarını aramak olmalıdır.

Bu konuda örneğin Vogelsbergklinik/Grebenhain teşhis için bir hafta sunmaktadır. Bu teşhis haftası sonunda terapistler size iyileşme yollarını göstereceklerdir. Konuyla ilgileniyorsanız Berufenossenschaft, taki ilgili memurlarla görüşmenizi tavsiye ederiz.