

Bilgilendirme Broşürü

Travma sonrası stres bozukluğu: Anormal yaşantılara normal bir tepki

Giriş

Travmatik yaşantı ruhsal bir şoktur. Kişi, kendi başına gelenin ne olduğunu ve bununla nasıl başa çıkabileceğini kolay kolay bilemez. Travmatik bir olaya maruz kalan hemen tüm insanlarda hoş olmayan duygular, düşünceler ve bedensel duyumlar ortaya çıkar. Bu tür duyguların ortadan kalkması ise bazen uzun sürebilir. Travmatik yaşantıdan sonraki dönemde, kişi her ne kadar kaçınmaya çalışsa da, travmayla ilgili istenmeyen sahneler, sesler ve başka hissedişler tekrar tekrar hatırlanır. Bu durum kafa karıştırıcı ve ürkütücü olabilir. Yaşadığınız olayın üstesinden gelip gelemeyeceğinizi, benliğinizi kontrol edebiliyor edemeyeceğinizi ya da belki de çıldıracağınızı düşünebilirsiniz. Bu tür endişelerinizin olması anlaşılabilir bir durumdur. Bu broşürde de göreceğiniz gibi, böyle duygu, düşünce ve duyumlarınız, *stres karşısında normal bir tepkidir*. Tüm bunlar aslında, bedeninizin ve zihninizin travmatik yaşantının etkilerinden kurtulmaya çalıştığını gösterir.

Travmatik bir olaya maruz kalan birey, bu duruma kendine özgü bir biçimde tepki verir. Buna karşın çoğu insanda ortak olan tepkiler vardır. Bu bilgilendirme broşüründe, bu tipik tepkiler anlatılacaktır. Bu tür tepkilerin çoğunu yaşadığınızı ya da hala yaşamakta olduğunuzu büyük olasılıkla fark edeceksiniz. Bunlardan özellikle hangilerinin sizde ortaya çıktığını belirlemek için lütfen bu kitapçığı baştan sona dikkatlice okuyun. Bu kitapçık size aittir; isterseniz cümlelerin altını çizebilir ya da bir kenara notlar alabilirsiniz. Terapistinizle bir sonraki randevunuzda, burada anlatılanların sizin durumunuza ne kadar uyduğunu ve bunlar hakkındaki düşüncelerinizi konuşma imkanı bulacaksınız.

1. Tehlike duygusu

Travmatik bir yaşantıdan sonra en belirgin ve dikkat çekici tepki, *tehlikede olma* duygusu, dolayısıyla korku ya da endişe hissedilir. Bu tehlike hissi iki şekilde algılanır:

1. Travmatik olayın bazı bölümlerinin istem dışı olarak tekrar tekrar yaşanması şeklinde.
(bu konuda daha fazla bilgi için 2. maddeye bakın);
2. Bedensel ajitasyon, tedirginlik, artmış uyarılmışlık şeklinde.
(bu konuda daha fazla bilgi için 3. maddeye bakın).

Tehlike duygusunun iki kaynağı vardır: Bunlardan biri, kendinizin ya da başka bir kişinin tehlikeye, (hatta hayati bir tehlikeye) maruz kalmış olmanızdır. Travmatik olayla ilgili *tetikleyici* ya da *uyarıcı* anları hatırladığınızda, tehlike duygusu kendiliğinden ortaya çıkar. Bu olayla ilgili sahneler gözünüzün önüne gelebilir ya da bazı bedensel tepkiler yaşayabilirsiniz. Bazı uyarıcı durumlar, travmatik yaşantıyla kuvvetli bir nedensel bağlantı içinde olduğundan bu duygu daha da belirginleşir; örneğin travmanın yaşandığı mekana geri döndüğünüzde. Belirli bir rengin aniden görülmesi, tanıdık bir koku, ışıktaki bir değişme, sıcaklığın değişmesi, bir sesin tonu gibi hatırlatıcılar ise size anlamsız gelebilir ve genellikle travmayı hayal meyal hatırlarsınız. Böyle bariz olmayan uyarıların travmayla ilgisini kavramak genellikle daha zordur; bu nedenle bunlarla karşılaştığımızda travmatik olayı hatırlamak, korku duymak ya da bedensel bir huzursuzluk hissetmek, size nedensiz gibi gelebilir. Eğer tetikleyici unsurları belirleyebilirsiniz, kendi otomatik tepkilerinizi daha iyi anlayabilir ve yeniden düzenleyebilirsiniz. Tedavi sürecinde işte bu tür denemeler yapabilirsiniz.

Tehlikede olma hissini diğer bir nedeni de, insanın travmatik bir yaşantı sonrasında dünyayı farklı algılamaya başlamasıdır. İnsan, neyin güvenli olup olmadığı konusunda artık farklı düşünmekte ve kendini tekrar güvende hissedebilmesi için uzun zamana ihtiyacı olmaktadır. Siz de dünyanın tehlikelerle dolu olduğunu ve insanın tekrar ne zaman talihsiz bir olayla karşılaşacağını asla belli olamayacağını, bu tür bir şeyin her an olabileceğini düşünüyor olabilirsiniz. Artan bu tehlike algısı kısmen travmatik yaşantı sonrası *gerçek* tehlikelere daha fazla dikkat etmeye başlamanızdan

kaynaklanıyor olabilir. Ancak çoğu durumda görülmektedir ki, travmatik yaşantı sonrası kişi hayatta karşılaşması olası tehlikeleri *abartmaktadır*. Bir trafik kazasını örnek alalım: Daha önce de trafik kazaları olduğunu biliyordunuz ama belki böyle bir kazanın sizin de başınıza gelebileceğini düşünmezsiniz. Ağır bir kazadan sonraysa her kavşak ya da virajda yeni bir kazanın sizi beklediği korkusuna kapılmaya başladınız. Yolcu olarak bindiğiniz de bile sokaktan gözünüzü bir an olsun ayırmamanız gerektiğini düşünmeye başladınız. Gerçekten bir kaza olma riski, sizin geçirdiğiniz kazadan öncekinden daha fazla değildir. Ancak size yeniden bir kazanın olması son derece olası *görünür*. Risklere bakış açınızdaki bu değişim, tehlikede olma hissinizi bir kat daha arttıracaktır ve bu da anlaşılır bir şeydir. Tedavi sürecinde, terapistinizle bu tehlike algısının ne kadar gerçek tehlikelerden, ne kadar da abartılı algılamadan kaynaklandığını nasıl test edebileceğinizi ve bu durumu nasıl aşabileceğinizi konuşacaksınız.

2. Yeniden yaşantılama

Yaşanılan bir travma sonrasında pek çok insan bu travmanın parçalarını tekrar tekrar yaşar, yani “yaşantılar”. Örneğin yaşantıdan bazı sahneleri ya da sesleri bir anda duyumsayabilir, o anki kokuyu, tadı ya da aynı bedensel hisleri duyabilir (ör: soğuk, sıcak gibi). Ya da aniden travma anındaki duygu ve düşüncelere kapılabilir.

Bazen bu *yeniden yaşantılamalar* o kadar gerçekçi olur ki, travmatik olay tekrar yaşanmış gibi görünür. Travmayı, *kabuslar* şeklinde de yaşıyor olabilirsiniz. *Yeniden yaşantılama* kişinin isteğine bağlı bir durum değildir kesinlikle. Bu yüzden de kendi üstünüzde, gece veya gündüz düşündüklerinizde, duyduklarınızda kontrolünüzün kalmadığı hissine kapılabilirsiniz.

Kişinin travmayı tekrar yaşantılamasından bir an önce kurtulup başka şeyler düşünmek istemesi, bir kenara koymak istemesi son derece anlaşılır bir durumdur. Ancak bu, genellikle iyi bir çözüm sağlamaz. Travmaya ait duygu ve düşünceleri kafanızdan atmak isteyerek onlardan kurtulamayacağımız gibi, belki de tüm bunlar daha da güçlü bir şekilde karşınıza çıkacaktır. Terapistiniz, bunlarla başa çıkmanız için başka yöntemler bulma konusunda size yardımcı olacaktır.

Terapistinizin de daha ayrıntılı bir şekilde anlatacağı gibi, yeniden yaşantılama, travmatik yaşantının, diğer olaylardan farklı olarak hafızada henüz işlenmemiş, düzenlenmemiş bir şekilde saklandığının bir işaretidir. Travmatik yaşantı bu yüzden kolaylıkla hatırlanır ve “ham formunda” onu tekrar yaşayarak bu olayı geçmişteki bir olay değil de yeniden gerçekleşen bir olaymış gibi algıyorsunuz. Aynı zamanda olaya ilişkin hatırlananlar çoğu zaman parça parçadır. Bazı parçaları hiç hatırlayamıyor ya da parçaların hangi sırayla gerçekleştiği konusunda kararsız olabilirsiniz. Bu durum da, bu anıyı daha da kafa karıştırıcı ve stresli yapmaktadır. Ayrıca yine buradan anlaşılacağı gibi, hatırlanan anı işlenmemiş formdadır. *Hafızada, travmatik olay işlenip düzenlenirse, tekrar yaşantılama daha seyrek ortaya çıkacak ve daha az gerçek gibi görünecektir. Bu yüzden de tedavinin bir kısmında travmatik yaşantının üzerinde durulur ve onun hakkında konuşulur.*

3. Bedensel huzursuzluk

Travmatik olaylara sıklıkla verilen başka bir tepki de, sinirlilik ve huzursuzluk, artan uyarılmışlık, titreme, aşırı korku ve alınganlık gösterme ya da uyku bozuklukları şeklinde ortaya çıkan *bedensel huzursuzluktur*. Uyku bozukluğu, kolay uyuyamamak, sık sık uyanmak, uyurken huzursuz olmak ya da kötü rüyalar görmek şeklinde ortaya çıkabilir. Tüm gün kendini gergin ve sinirli hisseden birisi, özellikle de iyi uyuyamamışsa, çevresindekilere çok çabuk kızabilir. Bu durum örneğin en yakınındaki insanlara bağırma, en küçük nedende kendini kaybetme şeklinde kendini gösterebilir.

Bu tür huzursuzluk belirtilerine, kendini tehlikede hissetme duygusu neden olur. Hayvanlar ve insanlar, korku, saldırı, tehdit ve tehlike durumlarında çok farklı tepkiler verebilirler. Bu tepkilerden biri de *donup kalmaktır*. Muhtemelen, bir köpekle karşılaşan kedinin korkusundan nasıl karnını içeri çekip olduğu yerde donakaldığını görmüşsünüzdür. Başka bir tepki de *kaçınmak* ya da *kaçmaktır*. Üçüncü tepkiyse *kavga etmektir*. Kaçma ve kavga için adrenalin gerekir. Bu, böbreküstü bezlerinden salgılanan

bir hormondur. Adrenalin tüm vücudu seferber ederek; gerçek bir tehlike karşısında gereken tepkiyi verebilmeye yardımcı olur.

Travmatik bir yaşantı ertesinde, artık gerekli olmasa da vücudunuzun sürekli olarak alarm durumunda kalma ihtimali vardır. Travma, tehlikenin devam ettiği algılamasına sebep olur ve vücut da kendini bu tehlikeyle karşılaşmak üzere hazırlar. Tehlikenin geçmesine rağmen, vücut tehdidin geçtiğinin farkında değildir ve sanki her an kavga etmesi, kaçması ya da savunma pozisyonuna geçmesi gerekeceğini sanır. Bu yüzden de insan kendini tüm gün boyunca sınırlı ve gergin hissedebilir.

Özellikle de travmatik yaşantıyı hatırlatacak durumlarla, insanlarla ve duyumsamalarla karşılaştığınızda bu tür uyarılmalar daha şiddetli olur. Yukarıda bahsedildiği gibi, tetikleyici uyarılar genellikle travmatik olayla ancak uzak bir benzerlik içerisinde olur ve bu uyarıların izini kendi gözlemlerinizle bulmanız gereklidir.

Uyku bozuklukları gibi bedensel huzursuzluk belirtileri, onlara karşı alınan önlemler yüzünden daha da artabilir. Bu tür denemelerin bazıları problemi çözmez, aksine durumu daha da kötüleştirir. Terapistiniz, bu tür problemlerle nasıl başa çıkmanız gerektiğini sizinle konuşacaktır.

4. Kaçınma

Tehlike içinde olma duygusu, travmanın parçalarını yeniden yaşantılama ve bedensel huzursuzluk, insanda büyük bir yük (stres) yaratır. Bu yüzden de pek çok insan bu tür durumlarla, onlara travmatik yaşantıyı hatırlatacak her şeyden kaçınarak başa çıkmayı (ör: mekanlar, kişiler, konuşmalar, belirli giysiler, televizyon programları), ya da bu konu üzerinde düşünmemeye çalışır. Başka bir tutum da, bu konudaki anıları ve düşünceleri bastırmaya ya da yok saymaya çalışmaktır. Pek çok insan, kendi duygularını uyuşturarak travmanın acı verici duygu ve düşüncelerinden kaçmaya çalışır. *Kaçına*, size şimdi tehlikeli gelen şeylerden, korkutucu ve başa çıkamayacağınızı düşündüğünüz hatıralardan ve duygulardan korunmanın bir yoludur.

Kaçınma, insanın üstündeki yükten kurtulması için *kısa vadede* etkili bir yoldur. Kaçınma mekanizması doğru çalıştığı zaman, hoş olmayan duyguların ortaya çıkmasını engeller. Ancak *uzun vadede* çoğu zaman travma yükünden kurtulmanın en doğru yolu olmadığı görülmektedir. Öncelikle, kişinin kendi duygu ve düşüncelerinden kaçınması kolay değildir. Duygu ve düşünceler, sürekli olarak geri dönerler. Gerçekten de, insan travmatik anıları ve duyguları şiddetle bastırıldığında, bu duygu ve düşünceler daha sık ve daha sert bir şekilde ortaya çıkar. Bunun sonucunda da insan, kendi duygu ve düşünceleri üzerindeki kontrolünü yitirdiği izlenimine kapılır.

İkinci olarak, çoğu zaman insanlar duygu ve düşüncelerini serbest bırakmaktan ve bu tür durumlarla yüzleşmekten, başka tür bir felaketin meydana geleceğinden korktukları için kaçınırlar. Tipik korkular arasında duyguların kontrolü ele geçireceği ve insanın bir sinir krizi geçirerek yeniden bir suç işleyeceği, kazaya karışacağı ve korkunç başka bir olay yaşayacağı korkusu örnek verilebilir.

İnsanın kendine zarar vereceğini düşündüğü şeylerden kaçınması son derece anlaşılır bir durumdur. Buradaki sorun, kaçınma mekanizmasının, kişinin korkularının aslında abartılı olduğunu ve dünyanın travmatik yaşantıdan sonra algılandığı kadar tehlikeli olmadığı gerçeğinin görülmesini engellemesidir. Bu yüzden kaçınma kişinin hayatını giderek daha fazla kısıtlamasına neden olabilir.

Tedavi sürecinde, terapistinizin yardımıyla tehlike duygusu ve anılardan artık “kaçmamayı”, onları zihninizde işlemeyi ve yeniden yaşantılama ve bedensel huzursuzluğu kontrol almayı öğreneceksiniz.

5. Duyguların körelmesi/ bitkinlik duygusu

Bazı kişiler yaşadıkları travmayı hatırladıklarında, kendilerini gerçeklerden kopukluk ya da çevrelerini algılama hali hissedebilirler. Çoğu insan, duygularına teslim olmamak amacıyla, hem olumlu hem olumsuz duygularını kasten uyuşturur. Böyle bir *duygusal körelme*, örneğin size yakın olan insanlara yabancılaştığımız duygusuna yol açabilir. Sizin yaşadığınız şeyi yaşamadıklarından, başınıza gelenleri anlayamayacaklarını düşünebilirsiniz.

Travmatik yaşantıya karşı sıklıkla gösterilen tepkiler arasında *moralsizlik, üzüntülü olma hali veya depresyon* da bulunmaktadır. Siz de belki, çaresizlik ve ne yapacağını bilememe duygularıyla sık sık ağlıyor ya hatta kendinize zarar vermeyi ya da yaşamınıza son vermeyi düşünüyor olabilirsiniz. Eskiden karşılaşmaktan memnun olduğunuz insanlara ve yapmaktan hoşlandığınız aktivitelere *ilginin yitilmesi* de, travmanın sık görülen sonuçlarından biridir. Kişi hiçbir şeyden zevk almamaya başlar. Yaşamın artık yaşamaya değmeyeceğini ve gelecek planlarınızın artık önemsiz ya da anlamsız olduğunu düşünüyor olabilirsiniz.

Duygusal körelme ve depresyona bağlı olarak pek çok kişi, travma sonrasında daha önceden onlar için önemli olan insanlardan ve eskiden anlamlı gelen aktivitelere uzaklaşır. Tedavi sürecinde, terapistinizle birlikte, yaşamınızı nasıl tekrar geri kazanabileceğinizi planlayacaksınız.

6. Konsantrasyon güçlüğü

Pek çok insan, travmatik yaşantı sonrası *konsantrasyon güçlüğü* çeker. Bu, travmatik yaşantıya maruz kalan pek çok kişinin gösterdiği bir tepkidir. Kişinin konsantre olamaması ya da olanları hatırlayamaması son derece sinir bozucu ve huzursuz edicidir. Böylesi bir deneyim, kişinin kendi kontrolünü yitirdiği veya çıldırmaya başladığını düşünmesine bile yol açabilir. Bu tür konsantrasyon problemlerinin geçici olduğunu bilmek önemlidir. Bu güçlükler, beynin travmatik yaşantıyla hesaplaşmasının sonucu meydana gelir. Beyin, sürekli olarak bu yaşantıyla ilgilidir ve onu işlemeye çalışır. Böylelikle başka şeylere konsantre olmak için beynin gücü azalır. Aynı şekilde, travmatik yaşantıyla ilgili duygu ve düşünceleri zihinden atmaya çalışmak da çok fazla zihinsel çabaya “mal olur”. Kişi travmatik yaşantısını ne kadar işlerse, konsantrasyon gücü de o ölçüde geri gelecektir.

7. Kontrol kaybı

Pek çok insan, travmatik yaşantı sırasında yaşanan kötü olayları engellemek için hiçbir şey yapamadıkları hissine kapılmışlardır. Pek çok kişi, duyguları, bedeni, bedensel emniyeti veya hayatı üzerindeki tüm kontrolünü yitirdiğini düşünebilir. Yeniden yaşantılaşma bölümünde anlatıldığı gibi, travmatik yaşantı hafızada işlenmemiş biçimde durmakta ve *kontrol kaybı* gibi duygular da, olayı hatırlatacak uyaranlarla karşılaşıldığında travmatik yaşantı anında olduğu gibi yoğun bir şekilde tekrar yaşanabilmektedir. Kontrol kaybı duygusu, insanın “*deliriyorum*” ya da “*çıldırıyorum*” gibi düşüncelere kapılmasına neden olabilir.

Buna ek olarak, pek çok insan travmatik yaşantıyla ilgili duygu ve düşüncelerinin istenmeden ortaya çıkmasından son derece rahatsız olurlar. Bu durum, kontrol kaybı duygusunu güçlendirir. Burada önemli olan, travmatik yaşantıyla ilgili istenmeyen hatıraların ortaya çıkmasını tetikleyen uyaranların, travmatik yaşantıyı ancak uzaktan hatırlatan uyaranlar olduğunu bilmektir. Bilinmesi gereken başka bir nokta da, hatırlananları şiddetle bastırmanın, büyük bir ihtimalle onların daha da sık ortaya çıkmasına neden olacağıdır. Tedavi süreci içerisinde zaten travmatik yaşantıyı işleyecek ve hafızanız bu yaşantıyı farklı bir forma sokarak istenmeyen yeniden yaşantılaşmalar giderek daha seyrek ve daha az yoğun bir şekilde ortaya çıkacaktır.

8. Suçluluk ve utanç duyguları

Travmatik yaşantıyı izleyen haftalar ve aylar içinde, insanlar olanları tekrar tekrar düşünmeye ve bu yaşantı sırasında olayların gidişatını değiştirme şansı olup olmadığını sorgulamaya başlar. Pek çok kişi kendi kendini belirli şeyleri yaptığı ya da tam tersi yapmadığı için suçlar veya başka türlü hareket etmiş olması gerektiğini düşünür. Bu durum, suçluluk ve utanç duygularıyla ilintilidir: insan *olaydan sonra* düşüncelerinde her şeyi tekrar düzene koymaya çalışır ve “Ah, şunu şöyle yapsaydım...” ya da “Keşke şunu böyle yapmasaydım ...”, “...o zaman her şey farklı olurdu” gibi düşünceler geliştirir.

Pek çok kişi, travmatik yaşantının etkilerinden henüz kurtulamamış olmaktan dolayı da kendini suçlar. Bu durumu, kendi zayıflıkları ve yetersizlikleri olarak yorumlar ve bunların dayanılması zor bir yük karşısında normal insanların vereceği tepkiler olduğunu düşünmez.

Maalesef, bazı durumlarda akrabalar ya da arkadaşlar gibi başka insanlar da bu suçluluk duygularının gelişmesinde rol oynar. Çünkü bazı insanlar suçu hatalı bir tavırla, suçlunun değil kurbanın üzerine atar. Benzer şekilde başkaları travmatik yaşantıya karşı gösterilen tepkilerin normal olduğunu anlamaz ve kişiye kendini toplamasını salık vererek tepkilerinin yanlış olduğunu düşündürür.

Kişinin kendi kendini suçlaması ona işini kolaylaştırmaz, çünkü bunun sonucunda kişi, çaresizlik, depresyon ve değersizlik hissine kapılır. Eğer kendinizi bu şekilde suçluyorsanız, terapistinizle bu konuyu görüőecek ve onunla bu konu üzerinde çalışacaksınız.

9. Öfke

Travmatik yaşantıya karşı geliştirilen ve sık görülen başka bir tepki de *öfkedir*. Bu öfke çoğu zaman kişinin kırılmasından, suistimal edilmesinden sorumlu olan ya da yaşamına olumsuz yönde etki eden bir kişiye karşı gelişir. Ancak kişi, travmatik yaşantısını kendisine hatırlatan belirli kişilere ya da durumlara karşı da, bunlar travmatik yaşantısıyla doğrudan ilgili olmasalar dahi öfke duyabilir.

Pek çok kişi, travma sonrasında onlara en yakın kişilerin (aile, arkadaşlar, eş, çocuklar) kendisini sinirlendirdiğini fark edebilir. Bazen, sizin için en değerli insanlara karşı *öfke patlamaları* yaşıyor da olabilirsiniz. Bu durum biraz karmaşık görünüyor: Neden insan, özellikle en çok sevdiklerine karşı bu kadar çok öfkeleniyor? Bu durumda pay sahibi olan etkenlerden biri insanın travma sonrasında huzursuz, tedirgin bir halde olması (3. maddeye bakınız) ve bu yüzden de genel olarak sakin tepkiler verememesidir. Bu durumun başka bir nedeni de, yakınındaki kişilerle olan ilişkilerde, bağımlılık, kırılmalık ve çaresizlik gibi travmatik yaşantıyı hatırlatan duyguların ortaya çıkması olabilir.

Bazı durumlarda insan kendini o kadar öfkeli hisseder ki, karşısındakine küfretmek ya da vurmak ister. Eğer insan bu denli öfkelenmeye alışkın değilse, bu duygular ona yabancı gelecektir. Kişi, bu duygusuna karşı bir şeyler yapması gerektiğinin farkına varamayabilir ya da bu gerekliliği fark etse dahi nasıl hareket etmesi gerektiğini bilemeyebilir. Burada önemli olan, öfkenin travmatik yaşantı sonrası sıklıkla görülen bir tepki olduğunu ve bu yaşantıyla başa çıkmayı becerebildiği zaman da sinirlilik halinin geçtiğini bilmektir.

Bu sinirlilik haline sebep olan diğer nedenler de, kişinin, travmayı yaşamasının haksızlık olduğuna inanması, başkalarının bu durumdan çok daha az zararla kurtulması ya da travma sonrasında yeterli ilgiyi ve desteği görmediğini düşünmesi olabilir.

Tedavi sırasında, terapistinizle, öfkenizle nasıl başa çıkabileceğiniz konusunu da konuşacaksınız.

10. Kendilik algısı

Travmatik yaşantılar, kişinin kendilik algısında negatif değişimlere yol açabilir. Hem travmatik yaşantı hem de bunu izleyen duygular, kişinin kendi kendini eleştirmesine ve kendine güvenini yitirmesine yol açabilir. Örneğin, “ben kötü bir insan olduğum için başıma kötü şeyler geliyor” ya da “o kadar güçsüz ve aptal olmasaydım başıma böyle bir şey gelmezdi” gibi düşünceler aklınıza geliyor olabilir. Ya da, henüz travmanızı aşamadığınız ve normal yaşamınıza geri dönemediğiniz için kendinize karşı acımasız bir tutum içinde olabilirsiniz.

Pek çok insan, yaşadıkları travmanın kendilerini tamamen değiştirdiklerini söyler. Örneğin “travmadan önce hiçbir şeyden korkmaz ve durum ne kadar zor olursa olsun zorlukların üstesinden gelir, başkalarıyla geçinmenin yolunu bulurdum. Ancak şimdi her şeyden korkuyor ve en küçük problemimi bile halledemiyorum” gibi cümleler sarf edilebilir. Bazı insanlar travmatik yaşantının “bardağı taşıran

damla” olduğunu söylerler. Sanki, gizliden gizliye artık kendilerine güvenemeyeceklerini ve en küçük zorlukla bile başa çıkamayacaklarını zaten “bildikleri” izlenimi yaratmaya çalışırlar.

Eğer kendilik algınızda olumsuz bir değişim olduysa, bu konuyu terapistinizle konuşabilirsiniz.

11. Olumsuz dünya algısı

Pek çok kişi, travmatik bir yaşantı sonrasında dünyaya ve diğer insanlara olumsuz bir gözle bakarlar. Önceden onlara güvenli gelen dünya sanki bir anda son derece tehlikeli bir yer haline gelmiştir. Ya da artık kimseye güvenemeyeceklerini düşünmeye başlarlar. Travmatik yaşantı öncesinde de kötü deneyimler yaşamış ve kendisi, dünya ve diğer insanlar hakkında olumsuz düşünceler geliştirmiş olan bir kişi, yaşadığı travma sonrasında, “dünya tehlikelerle dolu” ya da “insan kimseye güvenemiyor” gibi algılamalarına sapabilir.

Eğer bu tür olumsuz düşünceleriniz varsa, bu konu üzerine terapistinizle konuşabilirsiniz.

12. Geçmişe dair hatıralar

Travmatik yaşantılar, hafızanızdaki benzer olayları tekrar hatırlamanıza da yol açabilir. İnsan, çoktan unuttuğu ya da ardında bıraktığı olayları tekrar tüm canlılığıyla yaşantılayabilir ve bu durum yaşanan travma kadar sarsıcı olabilir. Travma sırasında bu tür eski anıların tekrar canlanmasını sağlayan uyaran benzer *izlenim ve algılamalar* olabilir (örneğin: ürperti, şiddetle bağırın bir erkek sesi) ya da durumun benzer bir *anlam* ifade etmesi olabilir (örneğin insanın kendini savunmasız ve çaresiz hissettiği ya da yaşamının tehlikeye girdiğini düşündüğü durumlar). Yeniden yaşantılama maddesinde de bahsedildiği gibi, geçmiş hatıraları çağırın tetikleyiciler, yaşanan travmayla çok uzak benzerlikler gösteriyor ve bu yüzden de fark edilmeleri güç olabilir.

Geçmiş yaşantılara dair anılar bazen o denli yoğun bir şekilde ortaya çıkar ki, kişi, olumsuz olarak *algılamadığı* olayları ya da durumları hatırlamakta zorluk çeker. Bazı durumlarda insan bir daha asla kendini mutlu hissedemeyeceğini ve normal bir yaşam süremeyeceğini düşünebilir. Ancak bunu başarabilirsiniz. Bu acı hatıraları ardınızda bırakmak *mümkündür*.

Sonuç

Bu bilgilendirme metni, travmatik yaşantılara karşı insanların sıklıkla gösterdiği tepkiler konusunda sizi bilgilendirerek, sayılan tepkilerden hangilerinin sizin durumunuza uyduğunu tespit etmenize yardımcı olmaktadır. *Bu broşürün en önemli mesajı; duygularınızın, düşüncelerinizin ve bedensel tepkilerinizin son derece normal olduğudur. Siz, olağüstü bir stres karşısında doğal ve insani bir tepki veriyorsunuz.* Bu yüzden de, yaşadığınız sorunlara “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” (“Posttraumatische Belastungsstörung”) denmektedir. Bu aynı zamanda, travmatik yaşantıyı henüz ardınızda bırakmadığınızın da göstergesidir. Bu yüzden de sürekli olarak tehlikede olduğunuz hissini duyuyor ve bu olayı tekrar tekrar yaşantılıyorsunuz.

Tedavi sürecinde, tehlikede olma hissini ve yeniden yaşantılamanın nasıl oluştuğu hakkında daha çok şey öğreneceksiniz. Travmanızla ilgili anıları işlemeyi ve stres yaratan duygu ve düşüncelerle nasıl başa çıkabileceğinizi de bu süreçte öğreneceksiniz. Aynı şekilde, travmanın kendinize ve dünyaya olan bakışınızı da nasıl etkilediğini, bunların sizin için nasıl bir anlam ifade ettiğini göreceksiniz. Sonuç olarak yaşamınızı yeniden fethedeceksiniz.

Böylelikle, travmayla ilgili anılar artık sizin kontrolünüz dışında olmayacak ve travmanızı ardınızda bırakabileceksiniz. Sonuç olarak bu şekilde, travma geçmişte kalacak ve bugününüzü artık belirleyemeyecek.

Kaynak: Anke Ehlers (1999). Posttraumatische Belastungsstörung. Hogrefe: Göttingen.