

Travma Sonrası Stres Bozukluđu (TSSB)

Dr. ađlayan Üçpınar
Nisan 2005

“Travma” Nedir?

- Günlük rutin iŖleyiŖi bozan,
- Aniden – beklenmedik bir Ŗekilde geliŖen,
- DehŖet, kaygı ve panik yaratan,
- KiŖinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylar, travmatik yaŖantılar olarak tanımlanabilir.

“Travma” Nedir?...

- Kişi gerçek bir tehditle karşılaştığını algılamışsa,
- Fiziksel zarar gördüyse veya tanık olduysa;
- Bu esnada da aşırı derecede korku, çaresizlik ve dehşet hissetmişse,
- Bu durum kişi için **travmatik bir yaşantı** olarak tanımlanabilir.

“Travma” Nedir?...

Eğer bir olayda;

- Yaşama tehdit,
- Vücudun bütünlüğüne tehdit,
- En sevdiklerimize tehdit,
- İnanç sistemlerimize tehdit söz konusuysa bu olay kişi için travmatik bir yaşantıdır.

“Travma” Nedir?...

- Yaşanmış olan bir trafik kazası,
- Doğal afet - deprem ya da sel -,
- Taciz,
- Daha zorlayıcı bir yaşantı,
- On beş yıllık evlilikte atılmış olan ilk tokat bu konuya örnek oluşturabilir.

Travma Sonrası Stres Bozukluđu (**TSSB**) Nedir?

- Yaşanan travmatik bir olay sonrasında neredeyse herkes “stres tepkileri” gösterir.
- Yaşanan olayın kendisinin olağanüstü olduğu bir durumda gösterilen bu stres tepkilerinin, bir dönem için, “**Anormal bir olaya verilen normal tepkiler**” olarak görülmesi gerekmektedir.
- Bunların süreklilik göstermesi durumunda **TSSB** adını alır.

- Yaşanan bir afet sonrası mağdurların yaklaşık %10-15'i olaydan çok kısa bir süre sonra toparlanır, olayın etkileriyle başa çıkabilir ve hatta “lider” rolü üstlenebilir.
- Yaklaşık %70 gibi bir bölümü ise olaydan etkilenir ve “stres tepkileri” gösterir.

Travmatik Stress Tepkileri

A. Fiziksel Tepkiler

- A. Mide bulantısı, kusma vb. sorunlar
- B. Yorgunluk,
- C. Çarpıntı,
- D. Göğüs ağrısı,
- E. Titreme,
- F. Baygınlık hissi,
- G. Baş dönmesi
- H. Baş ağrıları

Travmatik Stress Tepkileri...

B. Duygusal Tepkiler

- A. Kaygılı olma
- B. Üzüntü
- C. Depresif duygu durumu
- D. İnkâr
- E. Korku
- F. Suçluluk
- G. Panik
- H. Hayal kırıklığı
- I. Kızgınlık

Travmatik Stress Tepkileri...

C. Zihinsel Tepkiler

- A. İlk Şok
- B. Bellekle ilgili sorunlar
- C. Dikkatsizlik
- D. Kabuslar
- E. Araya giren düşünceler
- F. Yönünü bulamama
- G. Eskileri hatırlayamama
- H. Sorun çözememe
- I. Yanlış kararlar
- J. Uyku bozuklukları

Travmatik Stress Tepkileri...

D. Davranışsal Tepkiler

- A. Kendini geri çekme,
- B. Yerinde duramama, kıpır kıpır olma,
- C. Ani davranışlar,
- D. Alkol ve madde alımı,
- E. Çabuk tepki verme,
- F. Başkalarını suçlama,
- G. Yeme sorunları,
- H. Kolayca korkma,

Travmatik Stress Tepkileri...

E. Sosyal Tepkiler

- A. İş-okul, arkadaşlık ve evlilik ilişkilerinde sorunlar,
- B. İnsanlardan uzaklaşma,
- C. Aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma,
- D. Her şeyi kontrol altında tutma isteği,

Travma Sonrası Ruhsal Durum



Travma sonrasında...

- Bir kısmı “sorumlulara” yönlendirilmiş ancak büyük bölümü hedefe yönlendirilmemiş **yoğun bir öfke**,
- Varsa kayıplara ilişkin **yoğun bir üzüntü**,
- Olayın tekrarlanabileceğine dair **yoğun korku hissi** vardır.

- Travmatik olay yaşayan neredeyse herkes “stres tepkileri” gösterir ama bu herkesin “hasta olduğu” ya da uzun süreli rahatsızlık yaşayacağı anlamına gelmez. Kişilerin vermiş oldukları “stres tepkileri”nin uzun ya da kısa süreli olması, kendilerine verilebilen destekle doğru orantılıdır.

- Travmatik bir süreç ya da yoğun stres yaratan bir kriz dönemi geçiren birçok insan problemler yaşayabilir. Bir süre sonra bu kişilerin birçoğu bu problemlerden büyük ölçüde kurtulabilir ve hatta eskisine göre daha da güçlenebilirler. %10-15 gibi bir bölüm ise travmatik olaylardan uzun süreli olarak etkilenir.

- Yaklaşık olarak verilen bu oranlar insan eliyle oluşan travmatik olaylarda daha farklı olmaktadır. Her üç kişiden biri, hayatlarının belli bir evresinde, travmatik bir olaya maruz kalır. TSSB bunlardan % 10-15'ini etkilemektedir. Bununla birlikte çoğu kişi TSSB yaşasa bile, bu konuda bir yardım almamıştır.

DSM-IV

**DIAGNOSTIC AND STATISTICAL
MANUAL OF MENTAL DISORDERS -
FOURTH EDITION.**

DSM-IV Tanı Ölçütleri

- A.** Kişi aşağıdaki her iki durumu da içeren bir travmatik olaya maruz kalmıştır:
1. Kişi gerçek ölüm veya ölüm tehdidi, veya ciddi yaralanma, veya kendi veya başkalarının beden bütünlüğünü tehdit eden tehlikeli bir olay veya olaylar yaşamış, şahit olmuş veya karşılaşmıştır,
 2. Kişi yoğun korku, çaresizlik veya dehşet duyguları yaşamıştır.

DSM-IV Tanı Ölçütleri...

B. Travmatik olay aşağıdaki bir (ya da daha çok) yolla sürekli yeniden yaşanmıştır:

1. Olayın düşünceler, şekiller, anımsamalar ile tekrarlayıcı, zorlayıcı ve acı veren şekilde hatırlanması. Not: Küçük çocuklarda travmanın çeşitli yönlerini ve temalarını içeren tekrarlanan oyunlar olabilir.

DSM-IV Tanı Ölçütleri...

B. ...

2. Olayın acı veren tekrarlayan rüyalarla görülmesi. Not: Çocuklarda, tanımlanamayan içerikli korkutucu rüyalar olabilir.
3. Travmatik olay tekrarlıymuş gibi davranma veya hissetme (olayı yeniden yaşama duygusu, illüzyonlar, halusinasyonlar, uyanırken veya alkollüyken olanlar da dahil dissosiyatif feedback atakları). Not: Küçük çocuklarda travmaya özel reenactment-yeniden yaşanma görülebilir.

DSM-IV Tanı Ölçütleri...

B. ...

4. Travmatik olayı sembolize eden veya temsil eden iç veya dış uyarınlarla karşılaşıldığında yoğun psikolojik sıkıntı çekilmesi.
5. Travmatik olayı sembolize eden veya temsil eden iç veya dış uyarınlarla karşılaşıldığında fizyolojik tepki gösterme

DSM-IV Tanı Ölçütleri...

- C.** Aşağıdakilerden en az üçüyle tanımlanan, travmayla ilişkili uyarılardan sürekli kaçınma ve (travmadan önce olmayan) bir genel yanıtızsızlık, hissizlik durumu:
1. Düşünceler, duygular, veya travmayla ilgili konuşmalardan kaçınma
 2. Travmayı anımsatıcı aktiviteler, yerler, insanlardan uzak durma çabası,
 3. Travmanın önemli bir bölümünü anımsayamama

DSM-IV Tanı Ölçütleri...

C. ...

4. Belirli aktivitelere katılımda ilginin belirgin azalması
5. Diğer insanlardan uzaklaşma, yabancılaşma
6. Duygusal kısıtlılık (örn. sevgi duygularının hissedilmemesi)
7. Geleceğinin kısıtlandığı duygusu (gelecek, evlilik, çocuk veya normal hayat sürdürme umudunun olmayışı),

DSM-IV Tanı Ölçütleri...

D. (Travmadan önce var olmayan)
Sürekli aşırı uyarılma durumundan iki veya daha fazlasının bulunması:

1. Uykuya dalmada veya sürdürmede güçlük
2. İrritabilite veya öfke patlamaları
3. Konsantrasyon güçlüğü
4. Tetikte olma
5. Abartılı irkilme yanıtı

DSM-IV Tanı Ölçütleri...

- E.** B,C ve D tanı ölçütlerindeki semptomların 1 aydan daha fazla sürmesi
- F.** Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemli diğer alanlarında bozulmaya neden olur.

Neler Yapılabilir?

- Korununun!**
- Harekete Geçin!**
- Temas Kurun!**

Teşekkürler.