

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



TRAVMA NEDİR?

Travma, hiç beklenmedik bir anda meydana gelen zorlayıcı yaşam olayları olarak tanımlanabilir. Örneğin; doğal afet, savaş, göç, kazalar, salgın hastalık kişilerde travma yaratabilecek yaşam olaylarıdır.



-Yalnız kalmamaya çalışabilirsin. Seni seven insanların desteği sana çok yardımcı olabilir.

-Kötü olasılıklar üzerine düşünmekten ya da abartılı senaryolar kurmaktan kaçınmalısın. Gerçeklere dayanan, gerçekçi önlemler almak seni hem fiziksel hem de ruhsal olarak koruyacaktır.

-Yaşamının anlamını her zaman yeniden kurgulayabilir; geleceğe yönelik planlar yapmaya çalışabilirsin.

**VE ŞUNU ASLA
UNUTMA
YAŞADIĞIN OLAY NE
KADAR KÖTÜ
OLURSA OLSUN
SEVDİĞİN
İNSANLARIN DA
YARDIMIYLA HER
ŞEYİN ÜSTESİNDEN
GELEBİLİRİSİN.**



KAYNAKÇA

- 1-<https://www.genelsaglikbilgileri.com/cocuklarda-travma/>
- 2-İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ
Travmatik yaşantılar - İstanbul Bilgi Üniversitesi www.bilgi.edu.tr > upload > tramva
- 3- Resimler : Saadet BÖRK- Türkan GÜNGÖR
- 4-<https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/travma-sonrasi-stres-bozuklugu/>
- 5-<https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu>
- 6-<https://korkubilimi.com/genel/depresyonu-anlatan-13-illustrasyon.html>
- 7-https://twitter.com/kucukprens_tr/status/1185075691458564096/photo/1
- 8-<https://aklinizikesfedin.com/wp-content/uploads/2017/08/minik-%C3%BCzg%C3%BCn-k%C4%B1z-ay%C3%A7i-%C3%A7e%C4%9Fi.jpg>

-Travmatik yaşantıdan kaçınmak kadar ona sapanıp kalmak da baş etmeyi güçleştirir. Bu nedenle sadece bu konu hakkında düşünmek, okumak, izlemek ve konuşmak yerine hislerini ve düşüncelerini doğal akışına bırakmaya çalışabilirsin.

-Sihirli bir küremiz yok! Önceden kestiremeyeceğimiz, kontrol edemeyeceğimiz pek çok şey var. Bunu kendine hatırlatıp, kendini suçlayıcı bir tutumdan kaçınabilirsin.

-“Korkacak bir şey yok” ya da “Aslında o kadar da etkilenmedim” yerine “Evet, korkulacak bir şey vardı ve çok korktum”, “Gerçekten beni çok etkileyen bir olay yaşadım” ve “Bununa baş edebilirim.” diyebilirsin.

-Kendini yeni ve güvenli deneyimlere kapatma. En başta ürkek ve çekimser olmak kaçınılmaz ama denedikçe yeni ve güvenli deneyimler kazanabilirsin.

-Kendini fiziksel olarak korumayı öğren. Yeme, uyku, sağlık gibi fiziksel ihtiyaçlarına özen göster. Travmatik olaydan sonra bir süre fiziksel ve ruhsal olarak daha güvende hissedeceğin yerlerde olmaya çalışabilirsin.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU NEDİR?

Travma sonrası stres bozukluğu, olağan dışı ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen olayların tetiklediği ruh sağlığı durumudur.

Deprem, sel, yangın, kazalar, ciddi ve ölümcül tıbbi durumlar ile hastalıklar, ya da beklenmedik ölümler gibi travmatik olaylar bireylerde ruhsal travmaya yol açabilir. Bu tür travmatik olayları yaşayan ya da onlardan etkilenen insanlar bu durumla başa çıkmakta zorluk çekebilirler. Bu olumsuz hisler uzun süre devam ederse travma sonrası stres bozukluğu oluşabilir.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ

•Yeniden yaşama (hatırlama): Travma yaşayan kişi de olaydan sonra olayla ilgili anıların zihnine gelmesi sık görülür.

•Kaçınma: Kişi olayı hatırlatan yer, durum, konuşma, hatta duygu ve düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışır.

•Ařırđ uyarılma: Ruhsal travmadan etkilenmiş kişiler kendilerini diken üstünde, sürekli tetikte hissedebilirler. Her an o olay tekrar olacakmđ gibi gelebilir.

YAşLARA GÖRE TRAVMA SONRASI ORTAYA ÇIKABİLECEK TEPKİLER

■ 12-17 yaş arası çocukların verdiği tepkiler:

- *Yaşanan travmatik olayın sürekli hatırlanması,
- *Kâbuslar, duygusal dünyada içine kapanmak,
- *Travmatik olayı hatırlatan her türlü izi görmezden gelmeye çalışmak,
- *Depresyon, uyururucu madde kullanımı,
- *Anti-sosyal davranışlar.



TRAVMATİK BİR OLAY YAşARSA KENDİNİ ÇOK KÖTÜ HİSSEDEBİLİRSİN AMA BİR AZ ÇABALAYARAK BU OLUMSUZ DUYGULARIN HEPSİNİ ATLATABİLİRSİN..



Travmatik bir olay yaşarsan bunları yapabilirsin:

-Duygularını sevdiğin insanlarla paylaşmak sana kendini iyi hissettirebilir.

-Bu olaydan önce sana iyi gelen şeyleri yapmaya çalışmak daha iyi hissetmene yardımcı olabilir. (resim,müzik,spor vs.)

-Olaydan nceki düzenini yeniden oluşturmaya çalışmak iyi gelebilir.

- Travma yaşantısının seni nasıl etkileyebileceği üzerine bilgi edinmeye alışabilirsin. Bu, yaşadığın hislerin daha fazla farkına varmanı ve bunların normal olduğunu kabul etmeni sağlayabilir.

-Travmayı hatırlatan şeylerden kaçınmak kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede işe yaramaz. Travmayı hatırlatan hislerden kaçınmak yerine hazır hissettiğinde onlarla yzleşebilirsin. Kendine; hatırlamak, sinirlenmek, zlmek için izin vermek sana iyi gelebilir.

-Duygularını ve zntn bastırmaya alışma. Kendine alternatif ifade etme alanları yaratabilirsin. Yazmak en etkili yollardan biridir.(mektup ya da rüya günlüğü gibi).

