

Travma Sonrası Tepkiler-2

Kişiler arası ilişkiler;

- * Yabancılaşma,
- * İçte kapanma, kendini toplumdaki soyutlama,
- * Mesleki sorunlar, çalışmaların bozulması,

Dünyaya ilişkin varsayımlar;

Travmatik olay öncesi,

- * Dünya güvenli bir yerdir,
- * Dünya adildir,
- * Kötü şeyler benim başıma gelmez,
- * Ben değerliyim,
- * Annem babam beni koruyacak (çocuklarda)

Travmatik olay sonrası,

- * Dünya güvenli bir yer **değildir**,
- * Dünya adil **değildir**,
- * Kötü olaylar hep benim başıma **gelir**,
- * Ben değerli **değilim**,
- * Annem babam beni **koruyamazlar**,



Travmatik olay sonrası gösterilen tepkiler anormal bir olaya verilen NORMAL tepkilerdir.

Ne Zaman Destek Almalıyım?

Yaşadığınız travmatik olayla başa çıkmadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak oldukça gerçekçi ve doğru bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- ♦ Travmatik olay sonrası tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- ♦ Tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- ♦ Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- ♦ Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- ♦ Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- ♦ Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- ♦ İstemediğiniz hâlde sürekli travmatik olayla ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa,
- ♦ Sevdiklerinizi kaybetmenin acısıyla bir türlü başa çıkamıyorsanız, ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Kaynaklar;

- I. Milli Eğitim Bakanlığı Psikososyal Destek Programı
- II. Milli Eğitim Bakanlığı Deprem ve Psikolojik Travma Öğretmenler İçin Yardım Kılavuzu

KONAK REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres: Muratreis Mah. 227 Sokak No:18 Konak / İZMİR

Telefon: 0 232 243 44 17

Faks: 0 232 2441690

E-Posta: 164246@meb.k12.tr

İnternet Sayfası: www.konakram.meb.k12.tr



KONAK REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ



T R A V M A

Ekim, 2020

Travma

Travma; Zorlu, örseleyici ve/veya tehdit olarak algılanan durum ya da olaya bağlı olarak bireyin baş etme becerilerinin yetersiz kaldığı kişisel iyilik halinin ve/veya psikolojik sağlığının bozulduğu, genellikle yoğun belirsizliklerin yaşandığı karmaşık süreçtir.

Travmatik Olay

Ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, bireyin baş etme potansiyelini etkisiz kılan, kendisinin veya yakınlarının yaşamını, fiziksel/bilişsel/duygusal bütünlüğünü tehdit eden ve/veya toplumu etkileyen olayı/durumu ifade eder.

Nasıl etkilenilir?

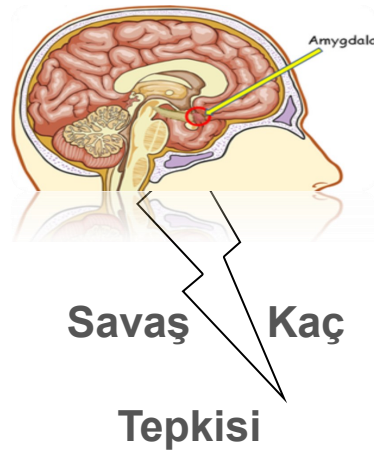
- ⇒ Travmatik olay doğrudan kişinin başına gelebilir,
- ⇒ Kişi travmatik olaya tanık olabilir,
- ⇒ Travmatik olayın bir kişinin/yakınının başına geldiğini öğrenebilir,
- ⇒ Mesleği aracılığı ile travmatik olayı yaşantılayabilir.

Travma Türleri

- I. Ani beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, sınırlı süre devam eden, başı ve sonu belli olan olaylar.
- II. Öngörülebilir, tekrarlayıcı ve sürekli yaşanan tehlikeler,
- III. Her iki zorlu yaşam olayının bir arada görüldüğü durumlar

Travma durumunda ne olur?

- ⇒ Psikolojik denge (homeostasis) bozulur.
- ⇒ Bireyin olağan baş etme mekanizması bozulan dengeyi yeniden oluşturma konusunda yetersiz kalır.
- ⇒ Yoğun kaygı ve belirsizlik kişisel iyilik halinin bozulmasına ve işlevsel bozukluklara yol açar.



Travma Sonrası Tepkiler-1

Fizyolojik Tepkiler;

- * Yorgunluk, bitkinlik
- * Uyku sorunları,
- * Somatik yakınmalar,
- * İştah sorunları,
- * Aşırı uyarılmışlık hali,

Duygusal Tepkiler;

- * Korku, kaygı,
- * Öfke, gerginlik, huzursuzluk,
- * Umutsuzluk, çaresizlik,
- * Suçluluk, pişmanlık,
- * Şok,

Bilişsel Tepkiler;

- * Karar verme güçlüğü,
- * Hafıza sorunları,
- * Rahatsız edici, tekrarlayıcı düşünceler,
- * Konsantrasyon sorunları,