

## REHBERLİK SERVİSİ

# AFETLER VE DUYGUSAL TRAVMA

Duygusal travma, yaşanan veya şahit olunan çok kötü olaylara (cinsel taciz, fiziksel ve duygusal istismar, kazalar, cinayet, felaketler) verilen duygusal tepkilerdir. Psikolojik travma, olayın kendisi olmaktan ziyade, kişinin olaya verdiği duygusal tepkilerin kendisidir.

## Duygusal Travmanın Sebepleri Nelerdir?

Travmaya yol açabilecek birçok olay ve durum vardır. Bunlardan bazıları travma sonrası stres bozukluğuna (post traumatik stress disorder) yol açabilir. Deprem, fırtına, hortum, sel, yangın, volkan patlamaları, tsunami gibi doğal felaketler, travma sonrası stres bozukluğuna neden olabilen şiddetli olumsuz olaylardır. Bu tip felaketler insanın normal deneyimlerin ötesine geçtiğinden, maruz kalanların ve/veya şahit olanların psikolojik olarak kaldıracabileceklerinden çok daha fazla duygusal stresle yüklenmelerine yol açar. Doğal felaketler sonrasında insanlar travma sonrası stres bozukluğu semptomları geliştirebilirler ve/veya kurtulan kişi olmanın suçluluğunu yaşama gibi duyguları uzun süreler boyunca yaşamak zorunda kalabilirler.

Psikolojik travmaya yol açan birçok olay ve durumda olduğu gibi, doğal felaketler de aniden meydana gelen, karşı konulamayan, çaresizlik, acizlik ve suçluluk duygularını yaratan olgulardır. Bu tip travmalara verilen ilk tepki genellikle şok hali olur; kişi şoka girdiğinde hem donakalır hem de yaşadığı olayı sanki olmamış gibi inkâr etme eğilimine girer. Şoktan çıktıktan sonra kişide genellikle aşırı kaygı, suçluluk ve depresyon gibi duygular ortaya çıkar.

Kişiler doğal felaketler sonucunda evlerini veya yakınlarını kaybedebilirler. Bu durumda kişi kendini çaresiz ve umutsuz hisseder, uzun süreler barınak veya kamplarda, arkadaş veya aile desteği olmadan kalmak zorunda kalabilirler. Bunun yanı sıra, kendileri gibi travmatize olmuş kişilerle iletişim kurmaları, olayların üzerinde konuşmaları ve duygularını açığa vurmaları hem acılarının hafiflemesi hem de kendilerini daha az yalnız hissetmeleri için önemlidir. Kişilerin kendileri gibi felakete maruz kalmış olan kişilere yaptıkları yardımlar, kişinin iyileşme sürecine katkıda bulunabilir.

Travmalarda rastlanan bir diğerk durum ise, felaket yaşayan inançlı kimselerin bu durumu Allah'ın onları aldatması, terk etmesi olarak görüp inançlarını sorgulamaları, hatta kaybetmeleridir. Bu kişilerin iyileşme sürecinde Allah ile barış içinde olmaları ve inançlarını tekrar kazanmaları önemlidir.

## Felaket Sonrasında Ortaya Çıkan Semptomlar Nelerdir?

Duyguların aşırı yoğunlaşması, bazen tahmin edilemez olması ve dalgalı bir seyir izlemesi  
Duygu değişimleri, kaygı, depresyon  
Geriyed dönüşler; yaşanan felaketle ilgili görüntülerin akla sürekli istem dışı gelmesi  
Kafa karışıklığı ve karar vermede zorlanmalar  
Uyku ve yeme bozuklukları  
Olayların tekrar edeceğine dair yoğun kaygı hali  
Sosyal ilişkilerde zorlanma, sürekli çatışma içinde olma, öfke patlamaları  
Fiziksel bir neden olmadığı halde baş ağrısı, göğüs ağrısı gibi fiziksel semptomlardan şikayet etme

Bir kişinin travma sonrası stres bozukluğu sorunu yaşıyor olduğunu fark etmek bazen zor olabilir; kişi ilk başlarda çok mutlu ve olayı atlattmış görünse bile sonradan bazı belirtiler göstermeye başlayabilir. Bu belirtiler aniden ve yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Semptomların ortaya çıkışı, olayın yaşanmasından günler sonra olabileceği gibi, aylar hatta yıllar sonra dahi olabilmektedir.

Bu tip durumlarda kişinin kendisine zaman vermesi çok önemlidir.

Gerektiği kadar yasını tutması kişi açısından sağlıklı bir durumdur. Fakat tutulan yas süresi çok uzadığında ve kişinin hayatına ciddi anlamda müdahale etmeye başladığında mutlaka bir psikiyatri uzmanından ve bir psikoterapistten yardım alınması gerekir.

## İrkilme (Startle) Reaksiyonu

## Afet Psikolojisi ve Doğal Felaket Algısı

İnsanlar dünyayı güvenilir bir yer olarak algılama ihtiyacı duyarlar. Bu ihtiyaç insanın kendisini güvende ve kontrol altında hissetmesi açısından önemlidir. Afetler, insanların bu algısını, beklentisini, varsayımını sarsan durumlardır. Dolayısıyla aniden gerçekleşen, tamamen kontrol dışında olan afetlerde kişinin nasıl tepki verdiğini ayrıca değerlendirmek gerekir. Afetlerde farklı kişiler farklı tepkiler verebilir. Bazı insanlar şok ve donma tepkisi gösterebilir. Bazıları hiçbir şey olmamış gibi davranabilir. Duyarsız gibi görünebilir. Bu etkilenmedikleri anlamına gelmez. Bir süre sonra travmanın etkisi ortaya çıkabilir. Bazı insanlar yoğun duygusal tepkiler verirler. Kişinin afetten nasıl etkilendiği genel olarak birçok unsura bağlı olabilir.

Kişilerin zorluklarla karşılaştıklarında baş etme şekilleri farklı olabilir. Baş etme şekilleri, çocukluktan itibaren öğrenilen işlevsel olan ya da olmayan tepki verme halleridir. Bazı kişiler, ani bir durumla karşılaştığında, donarak sanki böyle bir şey olmuyormuş gibi hayal alemine dalma

şeklinde tepki gösterirler. Bazı insanlar ise, travmatik olayın yaşattığı duygulara odaklanmaktan ziyade fikir üretmeyi, çözüm yolları bulmayı tercih edebilirler. Bu tepkiler bilinçli ve karar verilerek verilen tepkiler değil, kişiden kişiye değişen ve otomatik olarak ortaya çıkan tepkilerdir. Örneğin; çocukluğunda anne babası tartışan çocuğun durumu yatıştırmaya çalışması veya hiç tepki vermemesi gibi. Bu davranış biçimi kişinin etkilenmediği anlamına gelmez. Etkilenmemiş gibi gözükse de, travmanın etkisi çok büyük bir olasılıkla sonradan açığa çıkar. Kurtarma ekibi üyelerinde de şahit oldukları travmatik olayın ve sonuçlarının etkisi, bir süre sonra kurtarma çalışması ile ilgili rahatsız edici görüntülerin zihinde canlanması, kokular duyma şeklinde kendini gösterebilmektedir.

Travma esnasında tepki veren kişiler o esnada tepki göstermeyenlere göre travmayı daha kolay atlatabilmektedir.

Travma anında tepki veren insanlar, travmayı atlama konusunda daha şanslı durumda olurlar. Travma esnasında olması gereken duygusal tepkileri veremeyen kişi travmatik olaydan uzun bir zaman sonra çeşitli şekillerde semptomlar geliştirebilmektedir. Olay üzerinden zaman geçtiğinde bu tür semptomatik tepkilerin ortaya çıktığı durumlarda kişiler bu tepkilerin önceden yaşamış oldukları travmatik olayın etkisi olduğunu genellikle fark edemezler.

## Deprem ve Sel Korkusu

Ülkemizde en çok görülen afet ve korkular arasında deprem ve sel gelmektedir. Bu tür afetlerde, afetin beklenmedik olması, kontrol duygusunu sarsması unsurları daha şiddetlidir. Verilen tepkiler kişiden kişiye değişmektedir.

Kişi afet anını tekrar tekrar hatırlayabilir, afet anı ile ilgili tekrarlayan rüyalar/kabuslar görebilir. Sürekli bir tetikte olma durumu yaşayabilir. Örneğin, kişinin en ufak bir ses duyduğunda irkilmesi, depreme geceleyin yakalanmış kişinin geceleri uyumaması, tetikte beklemesi, korkması gibi. Afetin sonrasında kişi uyku sorunu yaşayabilir. Uykuya dalmakta, uykuyu sürdürmekte güçlükler yaşayabilir. Kişi, afetin olduğu yerden, afeti hatırlatan kişilerden uzaklaşmaya başlayabilir.

Afet sonrasında yakınlarından biri kaybedildi ise, “Onu kurtaramadım. Ben suçluyum. Ben niye yaşıyorum?” gibi düşüncelerle suçluluk duygusu yaşayabilir. Duygusal ve düşünsel tepkilerin yanı sıra, kişi davranışsal olarak da bir takım tepkiler gösterebilir. Örneğin, tek başına dışarı çıkamayabilir.

Travma sonrası tepkiler bazen travmanın hemen akabinde olmasa dahi, seneler sonra, hatta 10-20 sene sonra başka bir olayın ya da stres kaynağının tetiklemesi ardından da açığa çıkabilir. Örneğin, depremde kız kardeşini kaybeden bir kişi, çocuğunun doğumuyla birlikte yaşamış

olduğu travmanın duygusal etkisi tetiklenebilir; çocuğuyla ilgili abartılı ve gerçekdışı kaygılar edinebilir ve/veya postpartum depresyon dediğimiz doğum sonrası depresyona girebilir.

## Diđer Afetler ve Korkular

### Yangın

Kişi afetlerde fiziksel yaralanmalar, uzuv kayıpları yaşayabileceği gibi afete tanık olmakta örneğin; bir arkadaşının evinin yanması, gazetede yangın haberi okuması, televizyonda izlemesi vb. kişide travma etkisi yaratabilir. Yangından etkilenen kişi, sigara içilen ortamlarda kendisini tetikte hissedebilir. Evde kaloriferleri yaktırmayabilir. “Engel olabilirdim, şöyle yaptım yangın o yüzden çıktı” gibi düşüncelerle suçluluk duygusu yaşayabilir. Genel olarak, tedirgin olma, tetiktelik, geleceğe yönelik kaygılar görülebilir. Geleceđe yönelik kaygılar kısmında, aile kuramama, ilerde yine bir felaket olur da ailemi kaybedersem şeklinde kaygılar yaşayabilir. Bunun yanısıra, afete tanık olan çocuklarda da, sıklıkla yakınının veya kendisinin başına gelebilir korkusu görülebilir.

## Diđer Afetler ve Korkular

### Tedavisi

Bu tür travmatik olaylarda, hemen travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını göstermeye başlayan kişilere vakit kaybetmeden travma çalışması yapılması gerekir. EMDR metodu ile travmaların çalışılması çok hızlı sonuç verir. Ne kadar kısa sürede bu çalışma yapılırsa o kadar çabuk etkili olur ve kişi bu çalışma yapılmadığında yaşayacağı sıkıntıları boşuna yaşamamış olur. Travma sonrası stres bozukluğu semptomları hemen ortaya çıkmayan kişilerde izlenecek iki yol vardır: Semptomlar ortaya çıkmasa bile travma çalışması yapmak ya da semptomlar kendini gösterdiğinde travma çalışmasını yapmak.

Bize göre, travma sonrası stres bozukluğu semptomları kısa süre içinde ortaya çıkmasa bile travma çalışmasını hemen yapmak daha yararlıdır. Bunun nedeni, olaya maruz kalan kişide, ileride şiddetli semptomlar ortaya çıkmasa bile, şiddeti orta ya da az seviyede olan semptomların ortaya çıkma ihtimalinin yüksek olması ve kişinin bunları görmezden gelmesinin ya da aradan bir süre geçtiği için yaşadığı semptomları başka bir nedene bağlama eğilimine girmesinin karşılaştığımız bir durum olmasıdır. Bu durumda yardım arayışına girilmeyebileceği için sorun çözümsüz kalacaktır.

*Kaynakça Doç. Dr. Adnan Çoban PSİKİYATRİST-PSİKOTERAPİST*