

# **Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**

---

**Fachbereich „INNER SAFETY“**

-

**Flucht und Trauma**

---

## **TRAVMA SONRASI GÖRÜLEBİLECEK BELİRTİLER**

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**

**Lange Strasse 85**

**34131 Kassel**

**Tel.: 0561 – 9219534**

**E-Mail: [traumazentrum.fp@web.de](mailto:traumazentrum.fp@web.de)**

**[www.traumazentrum-kassel.de](http://www.traumazentrum-kassel.de)**

## **TRAVMA SONRASI GÖRÜLEBİLECEK BELİRTİLER**

İnsanın bir yada daha fazla kez hayatlı tehdit edecek derecede ağır şiddete uğraması halinde travma oluşur. Hayati tehlikeye maruz kaldığımızda beynimiz “normal” durumlardakinden daha farklı şekilde işler. Bu durumda artık “acil durum programı” (“hayatta kalma programı”) diyebileceğimiz bir program aktif hale gelir. Beyin bu konuma geçtiğinde artık tek önemli olan sadece hayatta kalmaktır ve yaşamsal faaliyetlerin devamıdır. Beynin elindeki bütün güç o an itibariyle artık sadece bu amaca hizmet eder. Hayatta kalmayı sağlayan bu gücün oluşması için beynin bir çok başka işlevi sınırlı şekilde işlevini yerine getirir. Örneğin: travma atlatmış bir insanın beyni kısa sürede normal işlevlerine geri dönemez. Çünkü travma yaşantısının beyinde işlenmesi, değerlendirilmesi ve sınıflandırılması için yeterli zamana, dinlenmeye ve güven duygusuna yeniden ihtiyaç vardır. Bu sürede genellikle sıkıntılı ve kafa karışıklıkları yaratan semptomlar/belirtiler görülür. Özellikle travma sonrası iyileşme için gerekli zaman, dinlenme ve güven duygusu sunulmadıysa ya da kişi hala travmatik durumlarla karşı karşıya kalıyorsa bu durumda daha güçlü belirtilerle de oluşabilir ve/veya uzun süreli kalıcı bir hal alabilir. Bu gibi durumlarda uzman travma terapistlerinden veya danışmanlardan destek alınması gerekir.

Bir ya da daha fazla defa ağır şiddete maruz kaldınız mı?

*(Bu şiddet savaş ve ya mecburi göçten kaynaklı olabilir, aile içi şiddet, yasadışı bir olayın, kazanın ya da doğal bir afetin kurbanı olmanın yarattığı bir çok farklı şiddet olabilir.)*

Eğer maruz kaldıysanız, aşağıdaki belirtilerden bir veya birkaçını kendinizde buluyor musunuz?

#### A)

- -Kabuslar görmek / rüyada devamlı bir durumu ya da bu duruma benzer bir durumu görmek
- Travma yaşantısıyla ilgili ağır hatıraların sıklıkla hatırlanmasını engelleyememek
- Günlük yaşamda şiddete uğranılmış olunan o ana dair sahnelerin canlı bir şekilde göz önüne gelmesi, belki travma yaratan ana ait sesler duymak ya da o ana ait kokular almak
- Çevrenizdeki insanların size bazen kayıtsız olduğunuzu, dalıp gittiğinizi, sanki çevrenizde olup bitenden haberiniz yokmuş gibi davrandığınızı söylemesi
- Şimdiki günlük hayatınızdan bazı kesitleri bazen hatırlayamamak

## B)

- Şiddetin yaşandığı yerden kendinizi dikkatle sakınmak
- Şiddet anında orada ya da yakında olan insanlarla iletişimden bilinçli olarak sakınmak
- Genel olarak tüm insanlarla olabildiğince az iletişime geçmek
- Aile ve arkadaşlardan mümkün olduğunca geri durmak
- Travma yaşantısıyla ilgili hatıra ve duyguları harekete geçirecek her şeyden sakınmak
- Artık hiç bir duyguyu hissetmediğine inanmak, içsel olarak duygusuzlaştığına kanaat getirmek
- Gelecekle ilgili düşüncelerden sakınmak. Geleceğin talihsizlikler ve kötülükler getireceği korkusunu yaşamak

### C)

- Dışarıya karşı sakin ve dengeli görünmek ama içsel olarak sürekli gerilim halinde ve sinirli olmak
- Kaslarınızın bir şekilde sürekli gerilmiş olduğunu farketmek (özellikle sırt, boyun/ense ve yüz kaslarının)
- Uyurken dişleri gıcırdatmak
- Sakin nefes alamamak, göğüs kafesinde devamlı bir sıkıntı hissetmek ve doğru şekilde derin nefes alamamak
- Kasların kendiliğinden gerilim halinde olması ve kalb çarpıntısı
- Sık sık baş ağrısı yaşamak ya da herhangi bir sebep yokken vücutta ağrılar hissetmek

### D)

- Uykuya dalamamak
- Yeterince uyuyamamak
- Rahatsız uykular geçirmek, genel olarak az uyumak ve uyandıktan sonra dinlenmişlik duygusu yaşayamamak
- Odaklanma/Kendini vermekte güçlük çekmek ve/veya hafıza zayıflığı
- Öğrenme güçlüğü çekmek
- Fazla sert ve saldırgan tepkiler vermek
- Ruhun ve beden gerilim halinde olmak
- Duyguları artık kontrol edememek

Tüm bu belirtiler travmatik durumla karşılaşmış her insanda görülebilecek normal tepkilerdir. Böylesine ağır bir durumu yaşamış ve hayatta kalmış olan her insan bu tepkileri farklı derecelerde yaşayacaktır ve her insanda bazı belirtiler özellikle sık karışılıyor olacaktır. Bu belirtilerden utanmak ya da bu belirtileri herhangi bir sebepten saklamak elbetteki yanlıştır. Bu belirtilerin insan ruhunun ve bedeninin normal olmayan bir yaşantıya karşı verdiği normal tepkilerdir.

Eğer kendinizi yeniden dengeleme ve yaşadığınız olayı kafanızda işleyerek halletme imkanı bulamamanız durumunda başka diğer belirtiler de görülmeye başlayabilir:

#### E)

- Acıdan kaçmak ve hayata tahammül edebilmek için (sadece günü kurtarmak adına) alkol, uyusturucu ya da ağrı kesiciler kullanmak
- Depresyon
- Hayatınızdaki uzun kesitleri hatırlayamamak
- Uzun zamandır umutsuzluk duygusu yaşamak
- Kendini yaralamak
- Suçluluk acısı yaşamak ya da yaşadığınız şiddet durumunda kendinizi koruyamadığınız ya da savunmaya geçemediğiniz için ya da o durumda sizinle aynı kaderi paylaşan ve sizden daha zor durumdaki insanlara karşı utanç duygusu yaşamak
- İntihar eğilimi

## ***Anne karnındaki çocuğa etkileri ve olası belirtileri:***

Henüz anne karnındaki çocuktan yaşını almış ihtiyar bir insana kadar travma yasantısı olan herkesde bu belirtiler kendini gösterebilir. Bu nedenle özellikle çocuklarınıza dikkatinizi çekmek isteriz. Henüz travma durumunda olan hamile kadınların bedenleri travma sonrası insan beyninin kendini koruma konumu olan“acil durum konumunda” (“hayatta kalma konumu”) olmaya devam eder. Bu sürede anne karnındaki çocuk anne üzerinden asırı derecede stres hormonuna maruz kalır. Anne travma yaşantısından sonra hamile kalmış olsa bile, travma durumu devam ettiği için anne karnındaki çocuk üzerinde yine bazı olumsuz belirtiler oluşturur.

## ***Bebekler ve küçük çocuklara etkileri ve olası belirtileri:***

Bebekler ve küçük çocuklar da çevrelerini çok kesin bir şekilde idrak ederler ve etkilenirler. Bu şekilde onlar da hem çevrelerinde gelişen kötü olay ve durumlardan kaynaklı olarak hem de travmalı ebeveynlerine olan yakın bağlantısı nedeniyle travmalı bir yapıya sahip olabilir ve bazı belirtiler kendisinde de görülebilir.

## ***Ergenlik çağındaki çocuklara etkileri ve olası belirtileri:***

Ergenlik çağındaki gençler de travma yaratabilecek bir duruma maruz kaldıklarında beyinleri hemen “acil durum konumuna” geçerek kendilerini koruyamayabilir. Kendini travma durumunda “hayatta kalma acil durum konumuna” alamayan genç bireylerde de bir çok belirti başlayabilir.

Siz ya da çocuğunuz böylesi korkunç bir ya da daha fazla travma yaşantısına maruz kaldıysanız ve aşığıdaki belirtilerin birini ya da birden fazlasını gözlemliyorsanız, lütfen profesyonel destek isteyiniz:

- Kabuslar görmek, karanlıktan korkmak, uykuya dalamamak
- Çocukta, anne babasının başına kötü bir şeyler gelmesinden, onlardan ayrılmaktan korkmak – Anne babasız duramamak
- Odaklanma bozukluğu
- Öğrenme bozukluğu
- Derin kopma halleri
- Tıbbi sebebi olmayan beden ağrıları
- Dikkat eksikliği
- Saldırganlık
- Asosyal davranışlar
- Aşırı ürkeklik
- Panik atak
- Bedensel gelişimin durması
- Kendi yaşına uygun olmayan davranışlara geri dönme
- Katılımsızlık, arkadaşlardan uzaklaşma
- Umutsuzluk
- Gelecek kaygısı
- Suçluluk ve utanç duygusu duygusu (kendini, anne babayı, ve/veya kardeşini o durumda koruyamadığına inandığından)
- İntihar eğilimi



## **Bu durumu iyileştirmek için siz neler yapabilirsiniz?**

- Günlük bir program hazırlayın ve buna sadık kalmaya çalışın. Tekrar günlük bir normalliğe erişebilmek çok önemlidir.
- Uyku vaktini oldukça erken tutun ve uyumadan önce mutlaka olumlu bir şeyler düşünmeye ya da hatırlamaya çalışın.
- Temiz ve ferah havada hareketli olmaya çalışın. Vücudunuz tekrardan hareketin mümkün ve eğlenceli olduğunu hatırlamak istiyor. Kaslarınızın tekrar harekete geçmesi çok önemli.
- Spor etkinlikleriniz olsun. (zellikle jimnastik, yoga, dans etmek gibi) Hemen sonrasında kendinizi iyi hissedersiniz.
- Travma yaşantısından önce sakinleşmek istediğinizde en çok neyin işe yaradığını hatırlayın. Eğer imkanınız varsa size iyi gelmiş olan filmi/ filmleri izleyin, sizi iyi eden ve ferahlatan müziği dinleyin
- Bugün olumlu bulduğunuz bir şeyleri yatağınızda gitmeden önce mutlaka yazınız. Bunlar önemsizmiş gibi görünse bile.
- Kendi güçlerinizi hatırlamaya çalışın. Bugüne kadar ki yaşamınızda sadece sizin yarattığınız iyi şeyleri, başarılarınızı ve hangi eşsiz güçlü ynlerinizle bunları başardığınızı gözünüzün önüne getirin ya da yazın.

- Kimse durumunuz hakkında sizin istediğinizden daha fazla şey bilme hakkına sahip değil. Yaşadığınız şey size ait ve sadece gerekli bulduğunuz kişiye hiç bir baskı altında kalmanıza izin vermeden anlatın. Eğer yaşadığınız bu ağır durum üzerinden uzun zaman geçtiyse lütfen sadece uzman kişilere uygun mahremiyet alanlarında anlatın. Bu şekilde bazı ac duyguların tekrar tekrar anlatılarak tazelenmesini engellemiş ve kendinizi korumuş olursunuz.
- Çevrenizi hoşunuza gidecek en güzel haliyle şekillendiriniz. Belki çok beğendiğiniz bir koku vardır ve tüm çevrenizde o kokuyu almanızı sağlamak istersiniz.
- Vücudunuz sizin ve en yakın dostunuz ve sizin ilginize sevginize ihtiyacı var. Vücut bakımınıza ve beslenmenize dikkat ediniz.
- Yönetim sizde. Karamsar ve engelleyici duyguların size hakim olmasına karşı koyabilirsiniz. Eğer örneğin ayağınızın altından yerin kaydığını hissediyorsanız, bir süre bulunduğunuz yerin üzerinde tepinin.
- Kendinizle şevkatli ve sevgiyle ilişki kurun.

## **Profesyonel destek almanız gerektiğine inanıyorsanız...**

Almanya'daki sağlık sistemine göre bedensel rahatsızlıklarınızda doktorlara başvurabildiğiniz gibi aynı zamanda ruhsal ve sinirsel rahatsızlık durumlarında da uzman terapistlerden tedavi alma hakkına sahipsiniz. Evinize yakın çevredeki travma terapistlerinin adreslerine ulaşmak için bize başvurabilirsiniz.

Merkezimizde, bazı travma belirtilerini hafifletme ve/veya bunlarla başedebilme yöntemlerini öğrenebileceğiniz danışmanlık hizmetimizi değerlendirebilirsiniz.

Almanca diline henüz istediğiniz seviyede hakim olmadığınıza inanıyorsanız tarafımızca çağırılan bir tercüman da danışma hizmetine katılabilir.

Travma ve sonuçlarına dair daha detaylı bilgi almak isterseniz bize başvurabilirsiniz:

Telefon numarası: **0561 9219534**

Telefon grsme saatleri:

Her **carsamba** saat **11:00 -13:00** arası ve

**14:00-16:00** arası

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**

**Fachbereich „INNER SAFETY“**

Lange Strasse 85

34131 Kassel

Tel.: 0561 – 9219534

E-Mail: traumazentrum.fp@web.de

gefördert durch



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

und

