

Travma ve Doğal Afet

TRAVMAYI ANLAMAKIÇIN
REHBER NİTELİĞİNDE
YAZILMIŐTIR.

6 ŐUBAT DEPREMLERİ SONRASI
BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



PSİKOLOG
BEKİR GÖNEN

BU İÇERİK PSİKOLOG BEKİR GÖNEN TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR. TELİF
HAKKI BULUNMAKTADIR. DAĞITILMASI İ VE KOPYALANMASI YASAKTIR.

Travma Ve Doğal Afet

TRAVMA NEDİR?

Travma, doğal afet, şiddet, fiziksel yaralanma gibi yaşamsal süreçlerde ani değişikliklere yol açan olaylardır. DSM-5'te (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. baskı) travma, bireyin doğrudan yaşadığı, tanıklık ettiği veya yakınlarının başına gelen olayları içermektedir.

DEPREM TRAVMA SONRASI
STRES BOZUKLUĞUNA YOL AÇABİLMEKTEDİR.

Depremler, hem bireyler hem de toplumlar üzerinde önemli travmalara yol açabilir. Bu tür yıkıcı afetler sonrasında sıkça görülen psikolojik sorunlar arasında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) bulunmaktadır.

Deprem sonrası, bireylerde uyku problemleri, bilişsel sorunlar ve duygusal zorluklar gibi belirtiler de ortaya çıkabilir.

Depremler tahmin edilemez oldukları için, yaşanan kayıplar ve travmalar aniden yaşanır, bu da durumun zorluğunu artırır.

Travma kişide yıllar sonra veya travmatik olaya maruz kaldıktan hemen sonra gelişebilir.

Bazı durumlarda kişi istese ile bile travmatik olayları hatırlamaz. Travma sonrası kişi kaçınma davranışları ya da travmatik olay ya da olayları hatırlamak istemez.

Travma Sonrası Belirtileri

➔ Kaçınma Belirtileri

- Olayla ilişkili anı düşünce ya da görüntüleri anımsamak istememe
- Olayla ilgili bilinçaltının rüya ile ortaya çıkması
- Depremle ilgili anıların bir kısmını unutma
- Eskiden yoğun ilgi duyduğu etkinlik ya da aktivitelerden haz almama
- Duygusal küntlük.
- Diğer insanlardan uzak durma

➔ Aşırı Uyarılmışlık Belirtileri

- Uyku Sorunları
- Sinirli olma
- Dikkatini sürdürmekte ve toplamakta zorlanma
- Uyaran karşısında Ani Tepki

➔ Bedensel Belirtileri

- Kalp çarpıntısı
- Terleme
- Nefes alma güçlüğü



PSİKOLOG
BEKİR GÖNEN

TRAVMA SONRASI

YAPILABİLECEKLER

Nefes Egsersiz

Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.

Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.

İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.

Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.

Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.

(TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ. GERİNLIKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER. SYF .1)

Psikososyal Destek

Deprem, yaşamsal süreci etkileyen ani gelişen , travmatik bir olaydır. Deprem sonrası psikologlarca destek faaliyetleri yürütülmektedir.



Farmakolojik Tedavi (İlaç Tedavisi)

Travma ile baş edilemiyorsa işlevsellikte bozulma ve travma sonrası belirtilerinde aşırılık var ise psikiyatri hekimine yönlendirme yapılır.

BU İÇERİK PSİKOLOG BEKİR GÖNEN TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR. TELİF HAKKI BULUNMAKTADIR. DAĞITILMASI VE KOPYALANMASI YASAKTIR.