

TRAVMATİK STRESE PSİKOLOJİK YAKLAŞIM

Hazırlayan: Ahmet Tamer Aker

(Aker T. (2012) Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. (TREP) Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet ÇB yayını, Ankara)

Psikolojik yaklaşımların uygulanmasına zemin oluşturma'nın ön koşulu, travmatik olaydan etkilenen bireylerin fiziksel ve tıbbi gereksinimlerinin karşılanmasıdır.

A. Genel İlkeler

Ciddi travmalardan etkilenen kişiler genellikle tedavi için başvurmak istemezler. Bunun iyileşmeye karşı inançsızlık, yaşadıklarından söz etmek istememe, güvensizlik, kişinin psikolojik sorunları bir eksiklik ya da zayıflık olarak algılaması gibi nedenleri olabilir. Toplumun eğitilmesi bu tür güçlükleri aşmada önemli bir araçtır. Travmatik yaşantıların ardından mağdurla görüşmede hasta-hekim ilişkisinin temel ilkelerini uygulamak önemlidir. Kişiyi sorunlarının anlaşıldığını, paylaşıldığını ve yargılanmadığını hissettirmek, göz temasını kişinin rahat edeceği bir düzeyde kurmak, hastanın yüz ifadelerini ve duygusal dışavurumunu dikkate almak, çok sayıda açık uçlu soru sormak ve gerektiğinde kapalı uçlu sorularla konuya açıklık getirmesini istemek yararlıdır. İyi ve etkin bir şekilde dinleme, yaşadıklarını, hissettiklerini ve düşüncelerini anlatmalarına olanak tanıma, anlamaya çalışma ve sorunlarını paylaşma kaybettikleri güven duygusunun pekiştirilmesi ve sağlıklı bir ilişki kurulabilmesi için temeldir. Bu yaklaşım travma öyküsünün ve travmayla ilişkili belirtilerin ayrıntılı olarak alınmasına da olanak sağlayacaktır. Tedavi ya da danışmanlık sürecinde travmatik yaşantılar, yaklaşımın temel odağı olacağı için başlangıçta belirtilerin kötüleşmesi oldukça beklenen bir durumdur. Bu konuda kişiye bilgi verilmesi, destek olunması ve kendisine yakın kişilerden yardım alınması yararlı ve ilişkiyi pekiştirici olacaktır.

B. Psikolojik Eğitim

Travmaya maruz kalan bireyler ve aileleri için travmayla ilişkili belirtileri ve tedavilerini öğrenmek çok önemlidir. Kişide uzun süredir bu sorunlar olsa bile öğrenmek istediği ilk şey sorununu anlamak ve ne yapılacağını bilebilmektir. Bu nedenle ruhsal eğitim psikolojik yaklaşımların temelidir. Zaman zaman bu eğitimin aileye de verilmesi ve ailenin durum hakkında bilgilendirilmesi gerekebilir. Belirti ve hastalığı tanıdığımızı belirtmek, bunları anlatmak ve açıklamak kişiye anlaşıldığını ifade etmenin en etkili yollarından biridir. Belirtilerin neden-sonuç ilişkilerini açıklamak, kişinin belirtiyi ve yaşadıklarını tanıması açısından da önemlidir. Bu eğitim sırasında, kuramsal bilgiler kişinin kültürüne uygun bir şekilde kullanılarak b, travmadan etkilenenlere bir takım örnekler verilebilir. Ayrıca bu bireyleri 'travmanın nedeni ve sonuçları' gibi konulardaki bilimsel gelişmelerden haberdar etmek gerekir. Amaç,

kişileri mağdur konumundan kurtarıp bir felaket sonrası yaşamlarını yeni baştan düzenlemeye çalışan insanlar durumuna getirmektedir.

C. Normalleştirme / Olağanlaştırma

Ruhsal sorunlarının “olağanüstü bir duruma verilen olağan, anlaşılabilir tepkiler” olduğunu, birçok kişide görülebildiğini açıklamak, yalnız ve tek olmadığını belirtmek yararlıdır. Bunun bir zayıflık ya da eksiklikten kaynaklanmadığı, bu durumdaki insanlara yardım edilebildiği söylenebilir. Bu yolla travma mağduru, “delirmekte” olduğu, “iyileşemeyeceği” “zayıf ve eksik” olduğu şeklindeki hatalı yorumlarını değiştirme şansına sahip olur; böylece önerilen doğrultuda başa çıkma yöntemlerini kullanabilmesinin yolu açılır.

D. Başa Çıkma Yöntemleri

Bugüne kadar sorunlarıyla nasıl başa çıktığını öğrenmek doktora, yapacağı öneriler konusunda yardımcı olabilir. İşlevsel başa çıkma yöntemlerini desteklemek, bazı yöntemlerle ilgili rehberlik yapmak gerekebilir. Travma mağduru, yaşadığı sıkıntıyı azaltmak için ev işi yapmak, sevdiği bir şarkıyı mırıldanmak, dua etmek, bir takım işlerle uğraşmak, başkalarına yardımcı olmak, sorunları üzerine düşünüp bunları paylaşmak gibi son derece basit olmasına karşın işlevsel yollar geliştirebileceği gibi, evden ya da yaşadığı mekândan çıkmamak, alkol ya da madde kullanmak gibi işlevsel olmayan yöntemler de uygulayabilir. Kendisini toplumdan uzaklaştıran ve sıkıntılarını uzun dönemde daha da artıracak yöntemlerin değiştirilmesi yönünde, kişi yeniden değerlendirilmelidir.

E. Sorun Çözmeye Yönelik Öneriler <

Travmatik olaya (örn. afete) bağlı olarak ortaya çıkan güçlüklerle, başa çıkabilmeleri için sorun çözmeye yönelik öneriler verilebilir. Bunun için, bu kişilere destek veren uzmanın, sorunların çözümlerine ilişkin bilgi sahibi olması önemlidir. Gerçeğe dayanan bilgilere sahip olmak, bu bireylerin, yaşamlarını yeniden yapılandırmak için adım atmalarını kolaylaştıracaktır. Burada önemli olan bu işleri onlar için yapmamak, yalnızca izlenecek yol konusunda bilgi vermektir.

F. Toplumsal Paylaşımı Desteklemek

Kişiyi sorunlarını anlatmasına teşvik etmek, çok yakın olduğu kişilerle paylaşmasını önermek yararlıdır. Böylece yaşadığı acıyı, travmayı daha kolay kavraması ve sıkıntılarını belli bir miktar azaltması mümkün olabilecektir. Topluca yaşanan travmalarda, bu yolla, gösterilen tepkilerin evrenselliğini kavramak da mümkün olacaktır. Aile üyeleri kendi aralarında da, çocuklar da dahil, yaşadıkları korkuları, kaygıları, sıkıntıları açık yüreklilikle paylaşabilmelidirler. Duyguların açığa çıkarılması, örneğin travmalar sonrası sık karşılaşılan suçluluk duyguları gibi, doğal ama hayatı kolaylaştırmayan duyguların değişmesini, olanların kişilerin kendi hataları olmadığını görmelerini sağlayabilir. Bu şekilde kişi olay öncesi yaşam düzenine daha kolay dönme olanağı bulacaktır.

G. Gün İçindeki Sıkıntının Azaltılmasına Yönelik Öneriler

Gevşeme: Kişiye majör kas gruplarını sistemli bir şekilde ve sırayla, örneğin ayaklardan başa doğru, kısa bir süre kasıp yavaş yavaş gevşetmesi önerilir. Gün içinde kullanılabileceği gibi uyumaya yakın gerginlik hisseden kişilerde de kullanılabilir. Uygulamaya geçmeden önce kısa bir açıklama yaparak başlanır:

“Vereceğim yönerge ile bedeninizdeki kasları tek tek gerip gevşeteceksiniz. Söylediğim kası germenizi ve gevşetmenizi söylediğimde, dikkatinizi bu kasa odaklayın. Şimdi rahatça oturun. Ayaklarınızdan başınıza doğru çıkararak, germe ve gevşetme sırasındaki hislerinizi izleyin.”
“Lütfen, ayaklarınızdaki kasları gerin. Tüm dikkatinizi bu gerginliğe odaklayın. Bir süre tutun. Şimdi ayağınızı gevşetin. Tekrar gerin..... Gevşetin.”

Aynı yönerge, sırasıyla bacağın alt bölümü, üst bölümü, karın, göğüs, omuzlar, kolların üst kısmı, alt kısmı, gözler, burun, alın, tüm yüz için verilir ve egzersiz sonlandırılır.

Nefes egzersizi: Hiperventilasyonu engellemek için abdominal solunumun yavaş olarak uygulanması amaçlanır. Böylece hiperventilasyona bağlı çarpıntı, baş dönmesi, ürperme gibi fiziksel duyular engellenmiş olur.

“Rahatça oturun. Burnunuzdan ve yavaşça aldığınız havayı diyaframınıza/ karın bölgenize doldurup iki saniye tutun. Ardından ağzınızdan daha yavaş bir şekilde geri verin.”

Olumlu düşünme / telkin: Stresörle karşılaşıldığında “çaresizim, kontrolümü kaybedeceğim, çok korkacağım, başaramayacağım” gibi olumsuz düşünceler yerine “daha önce de başardım, yine başarabilirim” veya “başarabileceğimi biliyorum, yapabilirim” türü olumlu düşünceleri yerleştirmek ve kişinin kendisine bu tür telkinler vermesi yararlı olabilir.

Girişkenlik eğitimi: Kişiye düşünce, duygu ve isteklerini ifade edebilmesi yönünde destek olunur. Bunları nasıl yapabileceğine dair çeşitli uygulamalar yapılabilir.

Düşünce durdurma: Kişinin aklına takılan rahatsız edici, sıkıntı verici düşüncelere karşı uygulayabileceği bir yöntemdir. Böyle bir düşünce akla geldiği zaman zihinsel bir sembolle, örneğin üzerinde dur yazan bir trafik işareti ya da kişinin kültürel durumuna uygun herhangi bir şeyle, düşünce durdurulmaya çalışılır.

H. Korkulan Durumun veya Düşüncenin Üzerine Gitme

Korkulan duruma alıştırtma egzersizleri, travmayı hatırlatan uyaranların (ev, oda, karanlık, yalnız kalmak, bazı sesler, kokular gibi) yarattığı anksiyete ve korkuyu azaltmayı amaçlar. Bunun için, aynı uyaranın üzerine yavaş yavaş gidilerek kişi korktuğu duruma alıştırılır. Öncelikle kişinin yapmakta güçlük çektiği, yaparken yoğun sıkıntı hissettiği ya da yapamadığı davranışlar araştırılmalıdır. Bunlar travmatik olayı hatırlamak, konuşmak, düşünmek olabileceği gibi, eylemler ve davranışlar da olabilir. Kişiler çoğunlukla travmayla ilgili düşüncelerini bastırmaya, durdurmaya çalışırlar. Gün içinde zaman zaman bu çaba rahatsız edici düşüncelerin bizi engellememesi açısından yararlı olabilir. Oysa bu çabanın sık kullanılıyor olması, bu düşünceleri

engelleyemeyeceği gibi daha da artırabilir. Kişinin bunları çok yakın bulduğu kişilere açması veya uygun bir zamanda belli bir süre, örneğin 20 dakika ya da sıkıntısı azalınca kadar, özellikle düşünmesi, hayal etmesi önerilebilir. Bu uygulamanın başlangıçta kişinin sıkıntısını artıracığı ama her gün düzenli bir şekilde yapmaya devam ederse fayda görebileceği belirtilmelidir. Bu tür uygulamalarının kişiyle uyum içinde ve uzlaşarak yapılması gerekir. Benzer uygulamalar kişinin korkusunu artıran yer ve durumlar için de güvenli ortam ve koşullarda yapılabilir

I. Etkinlikleri Belirleme

Kişinin amaca yönelik etkinliklerini yaşadığı ortamın şartlarına göre belirlemek ve özgül bazı hedefler koymak işlevselliğini artırmak açısından yararlı olabilir. Bu durum, kişinin var olan destek sistemlerine katılımına ve toplumsal birlik duygusunun oluşumuna da katkıda bulunacaktır. Bu tür etkinlikleri her fırsatta desteklemek ise gerek etkinliklere katılımını sürdürmek gerekse öz güven-yeterlilik hislerini geliştirebilmek açısından yardımcı olacaktır.

J. Genel Tıbbi Sağlığın Sürdürülmesi

Bütün bunlarla birlikte kişilerin fiziksel sağlıkları da çok önemlidir. İyi beslenmeleri, bedensel olarak hareketli olmaları ve düzenli uyumaları gerekir. Bu konuda önerilerde bulunurken travma sonrası aşamayı göz önünde bulundurmak çok önemlidir. Örneğin, bir afetin ardından henüz yaşamsal koşulların sağlanamamış olduğu bir aşamada kişilere “iyi beslenin”, “düzenli uyumaya çalışın” ya da “egzersiz yapın” gibi önerilerde bulunmak, öfke uyandırabilir. Ancak, yaşamsal gereksinimler karşılandıktan ve travmaya uğrayan kişiler yakınlarının güvenliğinden emin olduktan sonra uygun beslenme, egzersiz ve düzenli uykunun, stresin etkilerini azaltmadaki rolü konusunda bilgilendirme yapmak yararlı olabilir. Bu yapılırken de, kişinin yaşadığı koşullar, sosyokültürel yapı, maddi olanaklar göz önünde bulundurulmalıdır (örneğin, fiziksel egzersizi “bir yakınınızla her gün yarım saatlik bir yürüyüş yapabilirsiniz” şeklinde somutlaştırmak gerekebilir). Uyku sorunu olanlara, uykunun düzenlenmesine yönelik bir takım önlemlerin anlatılması yararlı olabilir. Ancak bu genel önerileri de travmaya uğramış kişilerin ortam koşullarına göre düzenlemek gerekir:

1. Davranışların değiştirilmesi

Amaç, uyuyamama ile yatak odası ve yatağın eşleştirilmesi sonunda ortaya çıkan olumsuzluğu değiştirerek yeni bir davranış modeli oluşturmaktır.

- Uyku gelmeden yatağa girmemek
- Yatak odasını sadece uyumak ve cinsel ilişki için kullanmak
- Uyunmadığında yatak ve yatak odasından çıkarak başka bir yerde zaman geçirip uyku gelince yatağa dönmek
- Ne kadar uyunursa uyunsun sabah belirli bir saatte kalkmak - Gündüzleri uyumamak - Yatağa uyumak için pijamayla girmek
- Uyuduğu kadar olan süreyi yatakta geçirmek 45 Bunun için, ilk aşamada, kişi tutacağı bir günlüğe göre muhtemel uyku saatlerini ve

süresini belirleyerek bunun dışında yatağa girmemeye çalışmalıdır. Örneğin, gecede 5 saat kadar uyuduğu halde 8-10 saat kadar yatakta kalan birisi için yatakta 5 saat yatmakla işe başlanabilir. Böylece yatakta geçen süre ile uyku süresindeki ilişki birbirine uydurulmaya çalışılır. Bu yolla yatakta geçen sürenin uykuda geçmesi sağlandıkça süre uzatılarak kişinin gereksinimi kadar uyuması sağlanır.

2. Uyku hijyenine yönelik düzenlemeler

- Sabahları uyanınca yataktan çıkmak (Biraz daha dinlenmek amacıyla uyumaya devam etmek dinlendirici olmadığı gibi uyku ritmini de bozabilmektedir)

- Her zaman aynı saatte kalkmak
- Düzenli egzersiz yapmak
- Akşam saatlerinde heyecan oluşturacak aktivitelerden kaçınmak
- Yatak odasında uygun şartlar sağlamak (ses, ışık ve ısı açısından)
- Çok aç ya da tok olmamak
- Kafeinli, alkollü, kolalı içeceklerden (çay, kahve) ve sigara kullanımından kaçınmak

K. İntihar / Özkıym Riskine Yaklaşım

Yaşama karşı bir bıkkınlıktan, böyle yaşamaktansa ölüp kurtulmaktan bahseden kişilerde intihar riskinin değerlendirilmesi açıkça sorularak yapılmalıdır. Bu amaçla intiharı düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Eğer kişinin böyle bir düşüncesi varsa planı, ne yapacağı, böyle bir plan üzerinde nereye kadar harekete geçtiği, son zamanlarda bu yönde ne gibi hareketler yaptığı ve planı hakkında şu anki düşüncesi konuşulmalıdır. Beş veya altı adet ağır kesici almak gibi en küçük girişimler bile ciddiye alınmalı ve durum değerlendirilmelidir.