



TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ

RUHSAL TRAVMA VE AFET PSİKİYATRİSİ ÇALIŞMA BİRİMİ

SAVAŞ VE KİTLESEL TRAVMALAR SONRASI ERKEN DÖNEM RUH SAĞLIĞI

“ Savaş insanlığa karşı işlenmiş bir suçtur. Savaş sebebiyle fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddet olaylarına maruz kalmak, tanık olmak, bu olaylarda sevdiklerini, tanıdıklarını yitirmek herkes için ruh sağlığını derinden etkileyebilecek, çok örseleyici deneyimlerdir. ”

Savaşın olumsuz etkilerini yaşadınız. Şimdi yaşam bir yandan normale dönmeye başlarken ruhsal açıdan sizin de hızla normale dönememeniz çok doğal. Travmatik bir olay sonrasında hemen herkeste stres belirtileri ortaya çıkar. Çoğunlukla bu belirtiler olağandışı bir olaya verilen olağan tepkilerdir. Bu tepkilerin şiddeti kişiden kişiye değişebilir. Bu dönemde uyum problemleri yasamanız çok doğal. Bunları yalnızca siz değil savaş bölgesindeki herkes yaşadı. Herkes korktu. Yaşadığınız korkuyu sıradan bir korkudan çok bir dehşet olarak algılamanız da çok beklenilir bir tablo. Savaş gibi bir yaşantıdan sonra sağlıklı insanlar bir süre de olsa çeşitli olumsuz, acı veren, korkutan duygulara kapılabilir ve daha önce hissetmedikleri, kendilerine çok anormal gelen duygulara ve yaşantı değişikliklerine yönelebilir. Şaşkınlık, korku, çaresizlik, suçluluk, kaygı, şok, taşkınlık, dini inançlarında değişiklik, kendine ve başkalarına güvenmeme şeklinde duygular ortaya çıkabilir.

- Öncelikle bu durumun doğal, normal, olağan ve insani bir tepki olduğunu bilmelisiniz.
- Bu duyguları hissetmek sizin zayıf, çaresiz, ruhsal sorunları olan ya da yetersiz biri olduğunuzu göstermez.
- Bu belirtileri yaşamak mutlaka ruhsal olarak hastalanacağınızı göstermez.
- Tepkilerin herkeste aynı şekilde ortaya çıkması beklenmez. Bazı insanlarda hiçbiri görülmeyebilir.

Bu bilgilendirme metni Ukrayna-Rusya Savaşı sırasında ruhsal olarak etkilenmiş kişiler ve yakınları için hazırlanmış olup bir ruh sağlığı çalışanı ile yapılacak görüşmenin yerini tutmaz.

- Ruhsal belirtiler başlangıçta yoğun olarak hissedilse de birkaç ay gibi kısa bir zamanda kendiliğinden azalma eğilimindedir
- Sizde bu belirtilerin olması ya da olmaması hastalandığınızı göstermez.

Unutmayın, ruh sağlığı çalışanları insanlara koruyucu ruh sağlığı hizmeti de verir.

RUHSAL TRAVMA SONRASI NE ZAMAN SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURMALIYIM?

Tek başınıza baş edemediğinizi düşündüğünüz her zaman başvurabilirsiniz. Travmatik olay sonrasında belirtilerin azalarak biteceğini varsaymakla birlikte bu dönemde destek almak size iyi gelecektir. Aşağıdaki durumlarda ise mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekecektir:

- Yoğun suçluluk ve intihar düşüncelerinin olması
- Beslenme, uyku, kendine bakım gibi temel işlevlerin yerine getirmekte belirgin güçlük olması
- Ruhsal travma ile ilişkili belirtileri baş edilemeyecek kadar ağır ya da yaşamı idame ettirmeyi zorlaştırıyor veya zamanla artma eğiliminde ise
- Mevcut olay geçmişte yaşanan başka bir travmaya yönelik ruhsal sıkıntıyı ortaya çıkarmış ya da iyileşmiş bir ruhsal hastalığı tetiklemiş ise
- Olayla baş etme döneminde alkol ve madde kullanımı var ise
- Bir ay geçmesine rağmen mevcut şikayetler devam ediyorsa.

Bu tür şiddet olaylarından sonra ruh sağlığı yardımı almak üzere başvurmak için ruhsal bir hastalık olması gerekmez.

İNSANLIK DIŐI ŐİDDETE MARUZ KALAN, TANIK OLAN, YAKINLARINI KAYBEDENLERİN YA DA KAYIP TEHDİDİ YAŐAYANLARIN YAŐAYABİLECEĐİ RUHSAL DEĐİŐİMLER

SIKINTI VERİCİ DUYGULAR

Bunaltı, korku, panik, gerginlik, huzursuzluk, irkilme, çabuk sinirlenme, çaresizlik gibi duygulara kapılmanız son derece olağan. Bu duyguları yaşamanız ne zayıf olduğunuzu gösterir ne de ruhsal olarak hastalandığınızı. Bu duygular sağlıklı insanların verebileceği tepkiler. İnsan olduğunuz için korktuğunuzu, afalladığınızı, dehşete kapıldığınızı unutmayın.

UYUŐUK, HISSİZ, RÜYADA GİBİ HİSSETME

Böylesi korku verici olaylardan sonra insanlar sanki hiçbir şey hissetmiyormuő, gerçeklik hisleri siliniyormuő gibi duygulara kapılabilir. Kiői, kendisini sanki rüyadaymıő, çevresindekilerden farklıymıő gibi hissedebilir. Bu hisse kapılmak sizi endişelendirmesin. Yakınlarınız, arkadaşlarınızla konuőmak, telefon etmek, elinizi yüzünüzü yıkamak gibi dikkatinizi Őimdiki zamana yoğunlaőtırmanızı sağlayacak basit etkinlikler bu hislerin süresini ve Őiddetini azaltacaktır. Ama hiçbir şey yapmasanız da bir saatten daha kısa sürede kaybolacaktır.

UYKU SORUNLARI

Bu günlerde uykuya dalmakta, uykuyu sürdürmekte zorlanabilir, sabah çok erken uyanabilirsiniz. Korku hissiyle aniden uyanma, kâbus görme, uykuda bağırma gibi çeőtli yaşantılar olabilir. Bu geçici bir durum ve bir ay gibi bir zaman içinde düzelecektir. Hemen uyku ilacı, sakinleőtiriciye yönelmeyin. Hele doktora danıőmadan kesinlikle ilaç kullanmayın. Uyumak için içki içmek, sizi daha kötü yapacaktır.

GEÇİCİ UNUTKANLIK, BELLEK SORUNLARI

O sırada neler olduğuna, ne yaptığınıza, ne konuőtüđunuza dair ayrıntıları ya da belli bir zaman diliminde yaşadıklarınızı hatırlamakta güçlük çekebilirsiniz. Bazı anılar önümüzdeki günlerde aklınıza gelmeye başlayabilir ya da belki de hiç hatırlamayabilirsiniz. Bu ayrıntıların Őu anda bir önemi yok ve unutkanlığınız kalıcı olmayacak.

SİNİRLİLİK, ÖFKE NÖBETLERİ

Daha önceden sizi sinirlendirmeyen durumlarda bile sanki kontrol edemeyeceğiniz bir öfkeyle doluyormuő gibi hissedebilirsiniz. Öfke hissi aslında yaşadıklarınıza isyan etme, kabullenememenin iőaretleridir. Tabii ki böylesi bir Őiddete, açlığa, soğuğa, korkuya maruz kalmanın kabul edilebilir olması mümkün değil.

TEKRAR TEKRAR AKLINA GELME

Yaşadıklarınız tekrar tekrar aklınıza gelebilir. Bu geçici bir durum. Düşünmemeye çalıştığınızda bu fikirler zihninize daha çok üőüőebilir. Onları düşünmekten kaçınmak yerine, dikkatinizi başka bir yöne çevirmeye çalışın, yanınızdakilere duygularınızı ifade edin, mümkünse yazıya dökmeye başlayın. Zihninize üőüően düşüncelerin dağıldığını fark edeceksiniz

GÖZÜNÜN ÖNÜNDEN GİTMEME

Olay anındaki haliniz, olayla ilgili tanık olduğunuz ya da medyadan izlediğiniz görüntüler sürekli gözünüzün önüne geliyor olabilir. Bu geçici bir durum. Dikkatinizi başka görüntülere yoğunlaőtirin. Film seyretmek, görerek yapmanız gereken iőler yapmak (çiçeklerle uğraőma, yemek yapma, bir şeyi tamir etme, bulmaca çözmeye, yapboz tamamlama, ayakkabı boyama vb) görüntülerin silinmesine katkıda bulunabilir.

YENİDEN O ANI YAŐIYOR GİBİ OLMA

Zaman zaman sanki tekrar o anlara dönmüőünüz, sanki olay yineleniyormuő gibi hislere kapılabilirsiniz. Bu his sizi çok kaygılandırabilir. Bu geçici bir histir, sizin hastalandığınızı, kontrolünüzü kaybettiğinizi, çıldırdığınızı, aklınızı kaçırdığınızı göstermez. Böyle olaylara maruz kalan sağlıklı insanlarda geçici olarak ortaya çıkabilen bir histir. Zamanla sıklığı azalacak ve kaybolacaktır. Bu anlarda nefes egzersizi yapabilirsiniz.

KAÇINMA

Olaydan bu yana toplu ulaőtım araçlarına binerken, kalabalık içine girdiğinizde, yalnız kaldığınızda giderek artan bir korku, kaygı hissine kapılıyor olabilirsiniz. Kaygılar sizi bu tür ortamlarda bulunmaktan geri bırakmasın.

SUÇLULUK

İnsanlar böylesi insanlık dıőı bir Őiddete maruz kaldıklarında sanki kendi sorumlulukları da varmıő gibi düşüncelere kapılabilir. “Keőke orada olmasaydım”, “keőke gitmeseydim” gibi. Kötü ve suçlu olanlar sadece sizin bu duruma maruz kalmanıza neden olan saldırganlar, saldırıyı planlayanlar ve önlemekle yükümlü olanlar. Ne sorumlu ne de suçlusunuz.

YAŞADIĞINIZ SIKINTILARIN AZALMASINA KATKI SAĞLAYABİLECEK ÖNERİLER

Paylaőtın, anlatın, başkalarıyla bir araya gelin

- Yaşadığınız olayı sizi dinleyebilecek bir yakınınzla konuőabilirsiniz. Sosyal destek kiőilerin ruhsal travma sonrası etkilenmeleri üzerinde iyileőtirici etkiye sahiptir. Duygularınızı, üőüntünüzü bastırmaya çalışmayın. Bu olayla ilgili duygu ve düşüncelerinizi sizi dinleyebilecek olan çevrenizdekiler ile paylaőtabilirsiniz.

Olayla ilgili görüntüleri izlemeyin, fotoğraflara bakmayın

- Aynı acıyı yeniden, yeniden yaşamak hissizlik, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguları artırabilir. Patlama anlarını, kayıp ve yaralıları gösteren görüntü ve fotoğraflara bakmayın. Bakmanın kayıp ve yaralıları saygının da gereği olduğunu unutmayın.

İçkiden uzak durun, kahveyi azaltın, doktor önerisi dışında ilaç kullanmayın

- İçki, unutturmak yerine uyuőukluk halinizi, zihninizdeki bulanıklığı artırabilir, kahve kaygı ve korku ataklarını tetikleyebilir.
- İlaçlar her zaman yarar sağlamayabilir, yanlış kullanıldığında yan etki vb. diğer nedenlerle yakınmalarınızı çoğaltabilir.

Dinlenin ve gevőeyin

- Uygun koőullar bulunabiliyorsa kendinize dinlenmek, istirahat etmek için zaman ayırın. Sizi rahatlattığını bildiğiniz etkinlikleri yapmaya çalışın. Kitap okumayı seviyorsanız, yoğunlaőtmakta zorluk çektiğinizi düşünseniz de okumak için zaman ayırın. Müzik dinleyin. Yürüyüő yapın, kimi insan bir arkadaşıyla aylak aylak dolaőtaktan hoőtlanabilir, öyle yapmaya çalışın.

Yardım edin

- Kendinizi yardım edebilecek gibi hissediyorsanız olaydan zarar görenlere yardım etmek için girişimde bulunun, kendi tanıdıklarınızdan başlayabilir ya da oluőmuő gruplara dâhil olabilirsiniz.

Ortaya çıkan duygular sizi çok zorlamadıka duygularınızdan korkmayın

- Kaygı ve buna bağlı sık soluma, çarpıntı, nefes almakta güçlük gibi belirtiler ortaya çıkabilir, bunlar kiőinin kendisi tehlike altında hissettiğinde meydana gelen olağan belirtilerdir. Kaygı daha kötü belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmaz. Sıkıntılı durumlarda sorun çözmeyi de sağlayan insan için önemli duygulardan biridir.
- Yaşadığınız olaylardan dolayı kendinizi tehlike altında hissettiğinizde bedensel belirtilerin ortaya çıkması doğaldır. Kaygınız azaldığında bu belirtiler kendiliğinden ortadan kaybolacaktır.
- Açılan yaraları ortaklaőarak sarmak ortak iyileőtmeye katkı sağlayacaktır.