



## PSİKOEĞİTİM

Toplum etkileyen afet ardından eğitimsel müdahaleler, yaşadığımız olayları ve bu olayların sonuçlarını yordama yetisine sahip olmanın, bir ölçüde kaygıyı azalttığı ve başa çıkma kapasitesini desteklediği gerçeğine dayanır. Psikoeğitim yoluyla, travmaya maruz kalan kişi ya da gruba, yaşanan olay, olaya bağlı olarak ortaya çıkabilecek tepkiler ve başa çıkma yollarına ilişkin bilgi sağlanır; risk grubundaki kişilerin belirlenmesine yönelik bir tarama gerçekleştirilir. Bu şekilde, tepkilerin normalleştirilmesi ve ruh sağlığı kaynaklarına erişimin kolaylaştırılması, etiketlenme kaygısını da azaltır (Allen 2001, Gibson ve ark. 2007, Whitworth 2016).

Travmatik olaylar, maruz kalanların düşünme, dünyayı algılama ve deneyimlerini anlamlandırmaları üzerinde derin bir etki yaratma gücüne sahiptir. Travmatik bir olayın ardından bazı duygusal, fiziksel, davranışsal ve zihinsel tepkilerin, maruz kalan hemen herkeste ortaya çıkması olasıdır (Alexander 2005, Ursano ve ark. 2007).

### Travma Sonrası Stres Tepkileri

<p><i>Duygusal tepkiler</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme</li><li>• Öfke</li><li>• Huzursuzluk</li><li>• Üzüntü, depresyon</li><li>• Rahatsız edici rüyalar</li><li>• Suçluluk</li><li>• Umutsuzluk</li><li>• İzole olmuş, kaybolmuş, tükenmiş hissetme</li></ul>	<p><i>Fiziksel tepkiler</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aktivite azalması veya artması</li><li>• Dinlenememe</li><li>• Yeme alışkanlıklarının değişmesi</li><li>• Uyku alışkanlıklarının değişmesi</li></ul>
<p><i>Bilişsel tepkiler</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bellek sorunları</li><li>• Kafa karışıklığı</li><li>• Düşünme ve kavramada yavaşlık</li><li>• Hesaplama, öncelikleri belirlemede ve karar vermede güçlük</li><li>• Dikkati toplamada sorunlar</li><li>• Sınırlı dikkat süresi</li><li>• Nesnelliğin zayıflaması</li><li>• Sürekli olarak olay hakkında düşünme</li></ul>	<p><i>Davranışsal ve Sosyal tepkiler</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma</li><li>• Yaşananları sürekli anlatma isteği</li><li>• İletişim güçlükleri</li><li>• Mizah yoluyla başa çıkmaya çalışma</li><li>• Öfke patlamaları, sık sık tartışmalara girme</li><li>• Ağlama nöbetleri</li><li>• Yeme alışkanlıklarının değişmesi</li><li>• İş başarısında azalma</li><li>• Alkol, sigara veya ilaç kullanımında artış</li><li>• Sosyal içe çekilme, içe kapanma</li><li>• Anıları canlandıran yerlerden veya etkinliklerden kaçınma</li></ul>

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi  
Tarafından Hazırlanmıştır**



Travmaya bağılı bu tepkiler, “olağandışı durumlara verilen olağan tepkiler” olarak tanımlanır. Travmaya maruz kalan çoğu kişi için bu tepkiler çoğunlukla olaydan sonraki ilk haftalarda zamanla ortadan kalkar. Bu süreçte pek çok kişi kısa sürede bir tedaviye ya da müdahaleye gerek kalmadan doğal bir şekilde olay öncesi haline dönebilir. Bunu kolaylaştıran çeşitli faktörler vardır (Briere ve Scott 2014, Karancı ve ark. 2012).

**Bireysel faktörler** – Yetişkinler (çocuk ya da ileri yaşta olmayanlar), daha önce başka bir travmaya maruz kalmamış olanlar, psikiyatrik hastalığı olmayanlar, ekonomik zorluk yaşamayanlar ve eğitimli kişilerin, travmanın etkilerini daha kolay atlatması olasıdır.

**Olaya bağılı değişkenler** – Olay sırasında yaşama yönelik ciddi bir tehdit olmaması (veya kişinin böyle bir tehdit algılamaması, “ölüyorum” gibi bir düşüncenin aklından geçmiş olmaması), kişinin olay yaşanırken duygusal olarak hissizleşmiş olmaması, tehdidin kaynağına yakın olmamak ve yaralanmamak travmaya bağılı tepkilerin şiddetlenmeden yatışması olasılığını artırır.

**Olay sonrası yaşananlar** – Duygusal, sosyal ve toplumsal desteğin güçlü olması, kaynaklara erişimin mümkün olması, sosyal yapının travmadan etkilenmemesi ve ek stres kaynaklarının olmaması başa çıkmayı kolaylaştıran olay sonrası faktörlerdir.

Travmanın ardından akut dönemde ortaya çıkabilecek “olağan” ve çelişik olarak rahatsız edici tepkilerin azalmasını kolaylaştıran bu faktörlerin yanı sıra, tepkilerin uzamadan, şiddetlenmeden ve psikopatoloji düzeyinde belirtilere dönüşmeden yatışması için kullanılabilecek başa çıkma yolları vardır.

**Hazırlayanlar: Banu Yılmaz, Şahika Yüksel**

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi  
Tarafından Hazırlanmıştır**

---



## Kaynaklar:

Alexander DA (2005) Early Mental Health Intervention After Disasters. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 12-18.

Allen JG (2001). *Coping with trauma: Hope through understanding*. Washington, DC: American Psychiatric Press. Briere JN, Scott C (2014) *Travma Terapisinin İlkeleri* (çev. Betül Dilan Genç). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Gibson LE, Ruzek JI, Naturele AJ ve ark. (2007) Interventions for Individuals After Mass Violence and Disaster. *Journal of Trauma Practice*, 5:4, 1-28, DOI: 10.1300/J189v05n04\_01

Karancı AN, Aker AT, Işıklı S, Erkan BB, Gül E, Yavuz H (2012) Türkiye’de Travmatik Yaşam Olayları ve Ruhsal Etkileri.

Ursano RJ, Fullerton CS, Weisaeth L, Raphael B (2007) Individual and community responses to disasters. *Textbook of Disaster Psychiatry*, RJ Ursano ve ark. (Ed). Cambridge, Cambridge University Press.

Whitworth JD (2016) The Role of Psychoeducation in Trauma Recovery: Recommendations for Content and Delivery. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 13:5, 442-451, DOI: 10.1080/23761407.2016.1166852