

TSS: Hastalarına Bilgi

Travma Sonrası Stres- anormal yasantılara gayet normal tepkiler

Savaş, sürgün, firar, işkence veya fiziki siddet insan üzerinde ağır bir yükür. İnsan böyle olaylardan sonra genelde hem fiziki hem de ruhsal yara alır. Bu duruma „travma“ denir. Fiziki yaralar gözle görünmektedir ve genelde doktor tarafından tedavi edilir. Ancak bu yaşananlarla ruhsal şok da olabilmektedir. İnsanın kendine neler olduğunu anlaması ve bunun üstesinden gelmesi çok güçtür. Bu tip ruhsal yaralar, travma geciren insanlar tarafından genelde bastırılmaktadır. Bu tip ruhsal problemleri bazen, doktorlar veya sosyal çalışanlar gibi uzman yardımcıları da, fark edemeyebilirler.

Tabiki her insan travmaya karşı aynı şekilde tepki göstermez. Ama birtakım tepkiler her insanda aynı olmaktadır. Aşağıda bu tip tepkilerden bazıları açıklanmaktadır. Coğu problemler size tanıdık gelecektir. Bazıları sizin için geçerli olmayabilir. Lütfen bilgileri dikkatli okuyun ve kendi yaşadığınız noktaların altını çizin. Eğer sorularınız varsa bunları not edin. Bu şekilde terapistinizle birdahaki görüşmede problemleri görüşme imkanı olur.

Travma sonrası sıkça görülen problemlerden birisi „Travma sonrası bunalma rahatsızlığı“dır. Bu hastalık dört unsurdan oluşmaktadır:

1. sürekli tekrarlanan ve travmaya yönelik hatırlamalar,
2. olaylarla bağlantılı olan herşeyi unutmaya veya bunlardan kaçınmaya çalışma
3. hislerde uyuşma ve yabancılaşma
4. gerginlik, sinirlilik hali

Travmadan sonra, travma ile ilgili hatıralar durmadan ve sıkça akla gelebilir. İnsan onları düşünür ve sahneleri bir fotoğraf veya film gibi tekrar tekrar görür. Bu hatırlamalar istenilmeden birden gelir ve buna karşı da birşey yapamayız. Bunlar ya kendiliğinden veya herhangi birşey vesilesiyle olaylar hatırlandığında ortaya çıkar. Mesala; kişi ile buna benzer konular hakkında konuşulduğunda, travmada yer alan ve benzeri insanlar, sesler veya kokular ortaya çıkar. Bu hatırlamalar gündüz, yatarken veya uyku esnasında kabus şeklinde gelebilir. Bağzen de kişiye, sanki o anda olaylar oluyormuş gibi gelir ve tekrar yaşıyormuş gibi hareket eder. Travmaları bu şekilde hatırlama, insanda çok güçlü hislere yol açmaktadır: Yaşanılan korkular, üzüntüler, öfkeler, tiksintmeler yada utançlar aynen tekrar yaşanır. Bircok kişi de o anda ani olarak ter döktüklerini, titrediklerini, baş dönmesi veya göğüslerinde bir baskı hissettiklerini anlatmaktadır. Bu gibi görüntüleri unutmak ya mümkün olmamaktadır yada çok zor olmaktadır. Bu tarz tepkiler çok ağır gelmektedir. Çünkü insan kendisine sanki hakim olamamaktadır veya deliriyor hissine kapılabilir.

Travmayı sürekli hatırlama insana ağır geldiğinden dolayı, bunları hatırlatacak herşeyden kaçınılır. Mesela başarmak zor olsa da, bunları hatırlamamak için gayret gösterilir. Ayrıca bu konuları başkaları ile konuşmamaya gayret edilir ve bu olayların gerçekleştiği yerlere gitmekten kaçınılır. Kişi kendini toplumdaki geriyeye çeker ve insanlarla birlikte olmak istemez. Eskiden önem teşkil eden ve kişiyi sevindiren şeyler birden önemini yitirir. Ayrıca yaşanan olaylardan sonra kişinin güçlü duyguları hissetmemeye başlaması muhtemeldir: Mesela kişinin ailesini artık eskisi kadar sevmemesi, insanın kendi hayatıyla ilgili fikirleri ve planları olmaması gibi.

Travmadan sonra kişilerin kendilerini, hislerini veya yaptıklarını eskisi kadar algılayamadıkları görülür. Burada genelde kısa süreli „tekleme“ vardır, insan kendisini sanki bir sis'in içindeymiş gibi veya cam parçasının arkasındaymış gibi hisseder. Örneğin, kişi o anda ne yaptığını ve nerede olduğunu bilemez. Birden ailesini, bulunduğu yeri kendisine çok yabancıymış gibi, gerçek değilmiş gibi veya renksiz gibi hisseder. Ya da kendisini veya vücudunu çok yabancı hisseder. Kendi kendiyile konuştuğunu görür, bir kukla misali kendisine hakim değilmiş gibi hisseder. Örneğin içi buz gibi olur bir buz parçası misali hareketsiz kalır. Tüm bu duygular ve vücutdaki hisler, hiç hoş olmamaktadır ve korku vermektedir. Bazı insanlar bu duruma son vermek için kendini yaralamaktadır. Bu „teklemeler“ vücudun kendini korumak için kurduğu bir fonksiyondur: Bilhassa travma çok ağır ise, bu „teklemeler“ ve hislerin donması hem onları tekrar yaşamayı hem de hayatta kalabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Vücut bu uyuşmayı koruma fonksiyonu olarak belleğinde tutmaktadır. Bu yeni baskılar veya diğer ifadeyle travmayı hatırlama hali olan „teklemeler“, travmadan yıllar sonra da yeniden ortaya çıkabilir.

Insan içinde eğer travmaları hatırladığından dolayı rahatsızlık duyuyorsa, nihayetinde vücut da bu baskıya tepki göstermeye başlar. Birçok insan uyuyamama problemini dile getirmektedir. Kötü uyuduklarını söylemektedirler. Sık olarak, gece yarısı kalktıklarını ve ancak sabaha doğru uyabildiklerini aktarmaktadırlar. Ayrıca bir çok insan bilhassa kötü uyuduklarında cabuk öfkelenediklerini ve çabuk kızdıklarını anlatmaktadır. Çok küçük şeylerden bile aşırı öfkelenmektedirler. En ufak seslerde bile çok ürkemektedirler. Çok dikatli olmakla beraber çevrelerini çok iyi gözlemlemektedirler. Başka bir problem ise, kendilerini konsantre etmekte çok zorlanmalarıdır.

Gördüğünüz gibi Travma sonrası stres birden çok problemlerden oluşabilmektedir. Tek bir hastalığa ait olmadığı görülmektedir. Bundan dolayıdır ki, çoğu zaman kişi sanki yaşadıklarının üstesinden gelemeyecek, kendine hakimiyeti kayıp ediyor hatta delirecek gibi olur. Bazıları mağdur olan taraf olmalarına rağmen kendilerini suçlu hissettiklerini, yaşananlardan dolayı utandıklarını bildirmektedir. Böyle endişeler kolaylıkla anlaşılabilir. Bu tepkiler aşırı strese karşı olağan bir tepkidir. Bunlar vücudunuzun ve ruhunuzun travmayı sindirmeye çalıştığına da bir göstergesidir.

Anlatılan bu problemler çoğunlukla sadece maruz kalan kişiyi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ailesine ve işine de yansır. Genel itibariyle travmayla ilgili herseyden kaçınıldığı için çoğu insan problemlerini doktoruyla bile konuşmaktan kaçınmaktadır. Bundan dolayı çoğunlukla doktorundan yardım görememektedir. Ancak travma sonrası stres tedavi edilmezse, yıllar boyunca varlığını korumaktadır. Buna karşılık psikoterapi çoğu zaman başarılı olmaktadır. Psikoterapi tedavisi esnasında hastalardan yaşananları tam olarak anlatmaları istenmektedir. Bir psikolog gözetiminde travmatik hatıraların ve bugüne etkilerinin üstünde durma ise travma sonrası stresi azaltmaktadır.

© Julia Müller & Thomas Maier, AFK
Übersetzung: Cebrail Terlemeç