



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ

Travma/Zorlu Yaşam Olayları

- Yaşamımız için,
- Vücudumuzun bütünlüğü için,
- Sevdiklerimiz için,
- Yaşam ve değer sistemlerimiz için

ciddi bir tehdit içeren olağandışı her türlü olaydır.

TRAVMANIN YARATTIĞI RUHSAL SORUNLAR

Akut Stres Tepkisi

Travma sonrası ilk dört haftada ortaya çıkar ve 2 gün ile 4 hafta sürer.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Çoğu kez travmatik olayın yaşanmasından bir aydan sonraki dönemde ortaya çıkar. Etkisi birkaç ay sürebilir. Bazı bireylerde bu sürenin daha da uzun sürdüğü gözlemlenebilir.

Karşılaşılabilecek Travma Türleri

1. Ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, sınırlı bir süre devam eden, başı ve sonu belli olan olaylar
Örnek: doğal afetler, kazalar, ani kayıplar
2. Öngörülebilir, tekrarlayıcı ve sürekli yaşanan tehlikeler
Örnek: savaş, cinsel taciz, takibe alınma, şiddet kullanılan koşullarda yaşama, eziyet, vb
3. Her iki travma / zorlu yaşam olaylarının bir arada görüldüğü durumlar
Örnek: bir doğal afetten sonra ev içi şiddetin artması, ekonomik krizler gibi

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Belirtileri

Travma sonrası stres tepkileri

- İstenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler

(Travmaya ait anılar canlanır, olayı yeniden yaşıyor ve görüyormuş gibi hissetme mevcuttur).

- Kaçınma tepkileri

(Travmatik olayla ilgili olan düşünce, duygu, etkinlik ve mekanlardan kaçınması).

- Aşırı Uyarılma Tepkileri

(Aşırı fizyolojik bir uyarılma- hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi, konsantrasyon sorunları vb./ kas ağrısı, sırt ağrısı, karın ağrısı vb. belirtiler)

KRONİK TSSB

- Depresif ruh durumu
- Suçluluk duyguları
- Toplumdan/diğer insanlardan uzaklaşma
- Madde bağımlılığı tehlikesi

Yaşa Bağlı Stres Tepkileri (12-18)

- Kabuğuna çekilme ve kendini soyutlama
- Baş ağrıları, karın ağrıları
- Kaçma
- Depresyon ve üzüntü
- İntihar düşünceleri
- Hırsızlık, suç işleme
- Uyku düzeninde değişiklik, uykusuzluk, aşırı uyku, kabuslar
- Okul sorunları
- Kafa karışıklığı
- Şiddet içeren fantaziler
- Olay hakkında konuşmaktan kaçınma
- Madde bağımlılığına yönelim
- Cinsel dışa vurum
- Sakarlık ve dikkatsizlik
- İlişki zorlukları
- İştahta değişiklik
- Saldırganlık
- Riske girme eğilimi
- Fazla hareketlilik, hareketsizlik
- Huzursuzluk

Travmatik Olaydan Sonra Normalleşmeye Öğretmenlerin Katkısı

- Çocukların afetlerin nasıl ve neden olduklarını anlamalarına yardım ederek
- Travmatik olaylar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirerek
- Çocuklarla birlikte onların duygusal olarak iyileşmelerine yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyerek
- Öğretim etkinliklerini çocukların ihtiyaçlarına göre uyarlayarak ve ihtiyacı olan çocuklara daha fazla eğitim desteği vererek
- Çocuklar üzerinde özel iletişim teknikleri kullanarak
- Sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratarak
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyerek
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasında işbirliğini güçlendirerek normalleşmeye yardım ederler.