

# TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU



Psikiyatri Uzmanı  
Dr. Sedat İRGİL

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) bir anı veya olayın neden olduğu yoğun stres sonucu ortaya çıkan bir bozukluktur. Beklenmedik bir şekilde gelişerek günlük rutin işleyişi ve işlevselliği bozar, dehşet, endişe, çaresizlik ve panik yaratır, Bu deneyimler “travmatik yaşantılar” olarak adlandırılmaktadır.

## TRAVMATİK OLAYLAR

- Deprem gibi doğal afetler
- Ölümcül bir hastalığa yakalanma
- Taciz, istismar, tecavüz olayları
- Savaş, işkence, terör olayları
- Kazalar
- Beklenmedik ölümler
- Kişide travma yaratacak diğer beklenmedik olaylar, durumlar ve yaşantılar

## BELİRTİLER

Çođu kişide, travmayı izleyen günlerde görülen ve genellikle birkaç hafta içinde kendiliğinden düzelen bu belirtiler, bazı kişilerde aylarca hatta yıllarca sürebilir. Aynı zamanda belirtiler bazen travmatik olaydan aylar sonra da başlayabilir.

- Kabuslar veya travmatik olayla ilgili tekrarlayan anılar.
- Travmatik olayla ilgili flashbackler veya zorlayıcı düşünceler.
- Fiziksel veya duygusal tepkilerle birlikte ani ve belirgin duygu patlamaları
- Travmatik olayla ilişkilendirilen yerlerden veya kişilerden kaçınma.
- Olayla ilgili konuşmaktan veya düşünmekten kaçınma.
- İlgili duygusal durumları ve duygusal tepkileri engelleme.
- Uykusuzluk veya düzensiz uyku.
- Ani öfke patlamaları veya irritabilite.
- Sürekli uyarılmışlık hali, aşırı dikkat ve tetikte olma.
- Dikkat, odaklanma ve dikkati sürdürmede güçlük.
- Ani ve aşırı tepki verme.
- Bedensel belirtiler (kas ağrıları, diş sıkma vb.)

Bu belirtiler genellikle bir aydan uzun süre devam ederse ve kişinin sosyal, işlevsel veya diğer önemli alanlarda güçlük yaşamasına neden olursa, bir kişiye Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanısı konabilir.

## BELİRTİLERİN ŞİDDETİ

Travmanın şiddetine, süresine, sıklığına ve kişinin psikolojik durumuna, yatkınlığına bağlı olarak, travma sonrası stres bozukluğunun şiddeti ve belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterir.



# ÇOCUKLARDA TSSB

Travma sonrası stres bozukluğu çocuklarda yetişkinlere göre benzer ancak farklılıklar gösteren belirtilere neden olur.

- Aniden heyecanlanma, aşırı huzursuzluk ,
- Kabuslar görme, uykudan bağırarak uyanma
- Tek başına kalmaktan korkma
- Yaşadığı olay ile ilgili tekrar tekrar konuşma
- Olay ile ilgili hiç konuşmama, içe kapanma, tepki vermeme, duyguların donması veya zihinsel aktivitenin yavaşlaması
- Hareketlerde yavaşlama
- Öfke patlamaları
- Aşırı suçluluk, kendini sorumlu tutma
- Ebeveyne aşırı bağımlılık
- Altına kaçırma, yaş dönemine göre gerileme
- Mide bulantısı, karın ağrısı gibi nedensiz fiziksel bulgular



## TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Travma sonrası bozukluğu tedavi edilebilir. Bir çok kişi olayı anımsamaktan kaçındığı için tedavi olmaktan kaçınır. Bu da sosyal, aile, iş yaşamı ve fiziksel sağlık üzerine ciddi problemlere neden olabilir. Bazı kişiler yaşadıklarının bir ruhsal rahatsızlık olduğunu bilmediği veya belirtileri kendi güçsüzlüğüne, eksikliğine bağladığı için veya yaşanan olay ile ilgili suçluluk duyduğu için yardım almaktan kaçınabilir. Bu durum ruhsal sağlığın daha da bozulmasına neden olabilir.

- Tedavide psikoterapi yöntemleri oldukça etkilidir.
- İlaç tedavisi psikoterapi ile birlikte kullanılır ve kişinin iyileşme sürecini hızlandırır, psikoterapi sürecini kolaylaştırır.
- EMDR, göz hareketleri ile duyarsızlaştırma yöntemi travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde oldukça etkilidir.
- Psikoeğitim, aile ve bireyin tedavi süreci hakkında bilgilendirilmesini, tedavi sürecinde nasıl bir yaklaşım içinde olunması gerektiğini anlatan bir eğitim süreci gibi düşünülebilir. Bu süreçte çok önemli farkındalıklar kazandırılır.