



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



DOĞAL AFET TRAVMASINDA YIL DÖNÜMÜ ETKİLERİ ve ÖNERİLER

2024

TRAVMA NEDİR

Bireyin varlığını doğrudan veya dolaylı olarak tehdit eden, yaşam alışkanlıklarını sarsan ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan korkutucu her deneyim, travma olarak adlandırılmaktadır. Doğal afetlere maruz kalan bireylerin, olayları istemsiz bir biçimde tekrar hatırlama, bu konu hakkında konuşmaktan kaçınma, tepkisel davranışlar sergileme, konsantrasyon bozukluğu yaşama ve duygusal denge kaybı gibi belirtiler, travma sonrası stres bozukluğunun önemli göstergeleridir.

DOĞAL AFET TRAVMASI

Doğal afet travması, bireyin yaşadığı doğal felaketlerin (örneğin, depremler, tsunami, sel, yangın, kasırga gibi) etkisi altında kalarak, varoluşunu doğrudan veya dolaylı olarak tehdit eden bir durumun neden olduğu psikolojik stres ve travma durumunu ifade eder.

Bu tür olaylar, bireylerin güvenlik duygusunu zedeler, normal yaşam düzenlerini bozar ve korku, endişe, çaresizlik gibi yoğun duygusal tepkilere yol açabilir. Doğal afet travması, olayın etkileriyle başa çıkmakta güçlük çeken bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ve benzeri psikolojik sorunlara neden olabilir. Ülkemizde 6 Şubat tarihinde yaşanan deprem, tüm ülke üzerinde travmatik etki yaratmıştır.

İKİNCİL TRAVMA

İkincil travma, bir bireyin doğrudan maruz kalmadığı ancak başkalarının travmatik deneyimleriyle duygusal olarak etkileşime girdiği bir stres durumunu ifade eder. Genellikle birincil kurbanın yaşadığı acı ve stresin çevresindeki diğer kişiler üzerinde benzer etkiler yaratmasıyla ortaya çıkar. Özellikle sağlık profesyonelleri, yardım kuruluşlarında çalışanlar veya birincil kurbanla yakın ilişkisi olanlar ikincil travma riski altında olabilir. Bu durum, duygusal empati ve bağ kurma süreçleriyle ilişkilidir ve bireyin kendi duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.

TRAVMA SONRASI GENEL TEPKİLER

- Çaresizlik
- Her şeyin kontrolden çıktığı düşüncesi
- Utanç duygusu
- Suçluluk duygusu
- Ürkeklik, korkaklık
- Endişe, tasa
- Hiddet, öfke
- Katılık, duygusuzluk
- Zayıflık, kırılmalık
- Umutsuzluğa düşme
- Güvensizlik
- Değersizlik
- Şaşkınlık
- Kendine acıma
- Anlamsızlık, boşluk
- İntikam duygusu
- Ne olduğunu anlayamama vb.

FİZİKSEL TEPKİLER

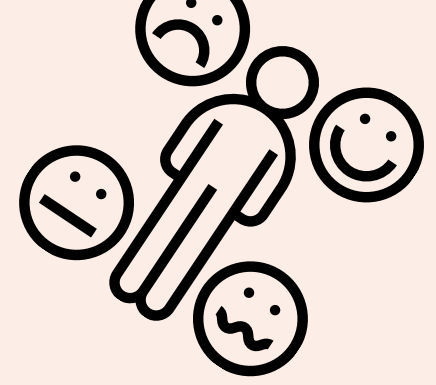
- Yorgunluk, bitkinlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- Aşırı uyarılmışlık
- Somatik yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştah bozuklukları

DUYGUSAL TEPKİLER

- Şok
- Korku ve kaygılar
- Olayın tekrarlanması korkusu
- Yaralanmaktan ve ölmekten korkma
- Ailelerinden ayrı kalmaktan ya da yalnız kalmaktan korkma
- Gerçek hayatta ya da hayali yapılan yanlışlara verilen bir ceza olmasından korkma
- Üzüntü
- Kendini suçlama
- Öfke ve huzursuzluk
- Anlaşılamama duygusu
- Çaresizlik
- Gerginlik, sinirlilik
- Ayrışma (disosiyasyon)
- Çökkünlük

BİLİŞSEL TEPKİLER

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- Hatırlama güçlüğü
- Organize olamama
- İstenmeyen anıları sürekli hatırlama



DAVRANIŞSAL TEPKİLER

- İçer kapanma ve aşırı sessiz kalma
- Kendini toplumdaki uzak tutma
- İlişkilerde sürekli çatışma ve tartışma yaşama
- Günlük aktivitelerini yapmama
- Çok az ya da aşırı yemek yeme
- Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma
- Çok alıngan ya da sinirli davranma
- Aşırı tütün kullanma
- Alkol ya da madde kullanma





TRAVMANIN YIL DÖNÜMÜ NEDİR?

Travmatik olaylarda bireylerde benzer durumlarda olduğu gibi benzer zamanlarda da tepkilerin yenilenmesi durumu yaşanmaktadır. Yaşanan travmatik olayın yıldönümünde kişilerde travma sonrasında oluşan tepkilere benzer tepkiler oluşabilmektedir. Yalnızca travmatik olaya maruz kalan bireylerde değil aynı zamanda ikincil travmaya maruz kalan bireylerde de bu durum görülebilir.



NELER YAPMAK GEREKİR?

- **Duyguları İfade Etme:** Duygularınızı açıkça ifade etmek ve çevrenizdeki kişilerle bu duygularınızı paylaşmak durumu atlatmanızı kolaylaştıracaktır.
- **Fiziksel Aktiviteler:** Düzenli spor yapmak veya yürüyüşe çıkmak gibi fiziksel aktiviteler, stresi azaltır ve travma sonrası stresle baş etmeye yardımcı olur.
- **Düzenli Uyku ve Beslenme:** Uyku ve beslenme düzeninize dikkat ederek vücudunuzun bu süreçte sağlıklı ve sağlam kalmasını sağlayın.
- **Kendine İyi Bakma:** Rahatlatıcı aktivitelere zaman ayırın, hobilerle uğraşın ve kendinize zaman ayırın.
- **Olumlu Sosyal İlişkiler:** Aile ve arkadaşlarınızla güçlü sosyal bağlar kurarak, duygusal destek alın ve sosyal bağlantılarınızı güçlendirin.
- **Bu Durumun Normal ve Geçici Olduğunu Anlayın:** Travmatik olaylar yaşayan bireylerde bu durumun yaşanmasının normal olduğunu ve bu sürecin geçici olduğunu farkına varın.
- **İleriye Bakma ve Hedef Koyma:** Geleceğe yönelik hedefler belirleyin ve pozitif bir bakış açısı geliştirin; bu, travma sonrası iyileşme sürecinizi destekleyebilir.
- **Profesyonel Destek:** Geçen zamana ve gösterdiğiniz çabaya rağmen değişim olmuyorsa, Rehberlik ve Araştırma Merkezimizden veya diğer kurum ve kuruluşlardan profesyonel destek alabilirsiniz.



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



<https://sehitkamilram.meb.k12.tr/>



03423213534



Adres :Mücahitler Mahallesi
52008 Nolu Cadde No 9 İç Kapı
No 1 Şehitkamil/GAZİANTEP