

# Travmayı anlamak ve iyileşmenin yolları



Doğal afetler, siyasi istikrarsızlık, polis saldırıları, bir salgın... Dünyada çok şey oluyor ve bunun gibi olaylar travmaya yol açabilir. Stresli bir olaydan doğrudan etkilenebilir, bu tür bir olayı uzaktan veya sevdiğiniz biri üzerinden deneyimleyebilirsiniz, her halükarda "güvenlik duygunuzu paramparça edebilir, sizi tehlikeli bir dünyada çaresiz hissettirebilir.<sup>1</sup> Korku duygusu yaşayabilir veya kendinizi tehlikede hissedebilirsiniz.<sup>2</sup> Veya duygusuzlaşabilir, diğer insanlardan uzaklaşabilir ve onlara güvenemez hale gelebilirsiniz.<sup>1</sup> Travmayı anlamak ve hayatınız üzerindeki etkilerini nasıl azaltabileceğinizi bilmek bir çıkış yolu bulmanıza yardımcı olabilir.

## Travma nedir?

Travma, kişilerin stresli olaylar karşısında gösterdiği tepkidir. Doğrudan maruz kaldığınız veya tüm toplumun etkilendiği bir olay olabilir. Bir salgın gibi tüm dünyayı etkileyen bir olay olabilir.<sup>3</sup>

## Travma belirtileri nelerdir?

Bazı kişiler travmatik bir olaya anında tepki verebilir. Bazılarında ise daha sonra ortaya çıkar.<sup>4</sup> Ne yazık ki, anında tepki göstermeyenler diğerlerine karşı soğuk veya ilgisiz olarak adlandırılabilir.

Belirtiler şunları içerir:<sup>2</sup>

- Korku, keder veya depresyon duyguları
- Mide bulantısı veya baş dönmesi
- Yemek yeme ya da uyumada değişiklikler
- Sosyal faaliyetlerden uzaklaşmak

Bu belirtilerin etkileri, bir şeyin ilgili olayı tetiklemesi halinde artabilir. Örneğin, havai fişekler veya bir arabanın erken ateşleme sesi bir savaş bölgesini deneyimlemiş insanlar için tetikleyici olabilir. Ya da basit bir koku veya tat size travmatik bir şeyi ilk duyduğunuz veya deneyimlediğiniz anı hatırlatabilir. Bir olayın yıl dönümünde de belirtiler ortaya çıkabilir.

## Travma yönetimine ilişkin ipuçları

Travma yaşıyorsanız, bu tür duygulara kapılmanın normal olduğunu bilmek önemlidir. Bir olaya doğrudan maruz kalmasanız bile güçlü bir tepki gösterebilirsiniz.<sup>1</sup> Söz konusu durumu yaşayan kişilere nazaran farklı tepkiler de gösterebilirsiniz. Veya söz konusu durumdan hiç etkilenmeyen kişiler tanıyabilir olabilirsiniz. Bu tür duygular yaşamak doğaldır ve ilgili süreçte kendinize dikkat etmenize yardımcı olabilecek yöntemler bulunmaktadır.

**Kendinizi toplumdan dışlamayın.** Belki halihazırda diğerleri ile iletişim kurmak istemeyebilirsiniz, ancak kendinizi toplumdan dışlamak stres ile mücadele etmenin sağlıklı bir yolu değildir ve ilgili sürecinin uzamasına neden olabilir.<sup>5</sup> Arkadaşlarınızdan veya ailenizden yardım isteyin. Günlük işler veya ev işleri gibi gün içinde strese neden olan faktörleri hakkında konuşmak veya bu konuda size yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz.<sup>5</sup> Buna ek olarak, bir konu hakkında konuşmak istemiyorsanız dürüst davranın. İyi niyetli olsalar bile bazen bazı arkadaşlar ve aile üyeleri sizi daha kötü hissettirecek şeyler söyleyebilir. Ve bazen, ciddi konular hakkında konuşmadan "normal" sosyal faaliyetlerde bulunmak isteyebilirsiniz.<sup>1</sup>

Destek almak için yüz yüze veya çevrimiçi gruplar arayabilirsiniz. Çevrimiçi gruplar özellikle salgın gibi yüz yüze toplanmanın güvenli olmayacağı durumlarda iyi bir seçenek olabilir. Travma yaşayan diğer kişiler ile iletişime geçmek ilgili süreci atlatmanıza yardımcı olabilir. Duyularınızı olduğu gibi kabul edin, bu duyguların zamanla değişebileceğini düşünün ve kendinizi diğerleriyle kıyaslamayın.<sup>1</sup>

**Kendinize dikkat edin — fiziksel ve zihinsel olarak.** Alkol ve uyuşturucudan uzak durun, bunlar duygularınızı sağlıklı bir şekilde ele almak yerine bastırmanıza neden olabilir<sup>4</sup> İyi uyuduğunuzdan emin olun çünkü yeterince uyumamak belirtileri kötüleşmesine neden olabilir<sup>1</sup> Egzersiz yapın, açık havada yürüyüşe çıkın ve meditasyon, odaklı nefes egzersizi, sanat veya müzik gibi zihninizi rahatlatmanın yeni yollarını keşfedin.<sup>1,5</sup>

**Güncel kalın - sebep dahilinde.** Bir olay veya sonuçlarının halihazırda devam etmesi halinde, en son gelişmelerden haberdar değilseniz stresli veya gergin hissedebilirsiniz. Güvenilir, yeni bir bilgi kaynağı bulun. Ve bir kriz sırasında başta sosyal medya olmak üzere farklı ortamlarda konuşulan söylentilerden haberdar olun. Ancak bu tür haberlere gereğinden fazla maruz kalmayın. Travmatik şeyleri sürekli olarak görmek veya bunlar hakkında bilgi almak strese neden olabilir.<sup>6</sup>

**Gerekirse yardım alın.** Çoğu kişi, travmatik bir olaydan sonraki üç ay içinde kendilerini daha iyi hissettiğini söylüyor. Bir aydan uzun süren veya kötüleşen belirtiler varsa, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşıyor olabilirsiniz.<sup>2</sup> Bazı kişiler travmaya tepki vermeyebilir ancak olaydan bir yıl sonrasına kadar TSSB yaşayabilir. Belirtiler devam ediyorsa bir terapist ile iletişime geçin. Belirtiler ilk ayda ciddi seviyede ise veya daha sonra ortaya çıkarsa ve ilişkilerinizi veya işinizi önemli ölçüde etkiliyorsa da yardım alın.<sup>2</sup> Çalışan destek programınız iletişim kurmanıza yardımcı olabilir.

**Gücünüzü geri kazanın.** Stresli olaylar meydana geldiğinde birçok kişi kendisini çaresiz hisseder. Gönüllülük, durumdan etkilenen insanlar için bağış toplama veya siyasi değişimi savunmak gibi etki yaratabileceğiniz yollar arayın.<sup>1</sup> Travmatik dönemlerde çok sayıda dolandırıcılık faaliyeti olduğundan, bağış toplama sebebiniz ne olursa olsun meşru olup olmadığını kontrol edin.

Travma sürecinden geçerken iyileşmenin zaman alacağını bilin. Belirtiler zamanla azalmaya başlar ve söz konusu durumu gittikçe daha az düşünmeye başlarsınız. Ancak yakın dönemde kendinizi iyi hissetmezseniz veya iş ya da günlük hayatınız etkilenirse yardım kaynakları mevcut. Yardım alın.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2021 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF4045877 208283-032021