

PSY 101 Psychotrauma

by Dr. Oytun AYGÜN
summer term 2025

PSİKOLOJİK TRAVMALAR VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



Gelişim Psikoloğu &
Değişim Uzmanı
Dr. Oytun Aygün

13 Kasım 2022

13.00

 Zoom Online

Toplantı Kimliği : 857 9625 1611

Parola: SYV2022



Katılım ücretsizdir

Psikolojik Travma Nedir?

“Travma” Yunanca "yara" demek



- Tip 1- Akut : Tek sefere mahsus, **beklenmedik** bir olay, kişinin kendisinin veya kendisine çok yakın olan **birinin hayatının tehlikede olduğu** veya oyle algilandigi bir durum
- Örneğin; ölümle yüzleşmek, tecavuz, çok sevilen bir kişinin ani ölümü
- Tip 2- Kronik : Tekrarlayan olaylar icerir
- Örneğin; tekrarlayan aile içi siddete magruz kalmak

Psikolojik Travma Nedir?

- Toplumsal Travmalar

Örneğin; deprem, dogal afetler, terror saldırilari, soykirim, salgin hastaliklar...

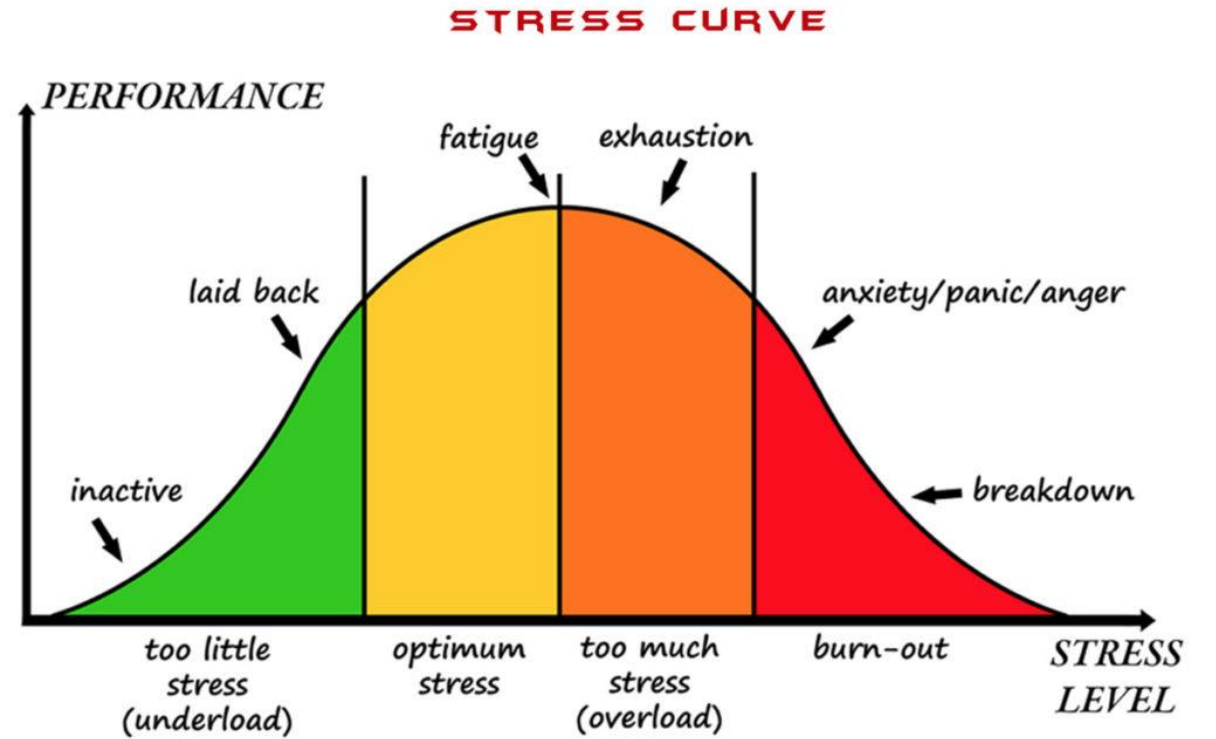


- İkincil Travmalar : Travmatik olaya doğrudan maruz kalmamak da, tanık olmak, özellikle saglik calisanlari, arama kurtarma ekipleri, ruh sagligi calisanlari...



Stres

- Stres → adaptive bir mekanizma



- Fazlasi psikolojik butunluk icin bir risk arz ediyor



Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi

- Kisi guvenceye alinir ve rahatlatilir
- Travmatik bir olay sonrasi hayatta kalmanin fiziksel, duygusal ve psikolojik etkileri (ornegin, aglama nobetleri, titremeler, fiziksel etkiler, yorgunluk, kaygi vs.)
- Dissociation (duygulardan kopmus gibi, orda degilmis, film seridi izler gibi bir his)

Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi

- Travmatik olay dile getirilmesi imkansiz, **kelimerlerin kifayetsiz kaldigi bir tecrube...**
- İçe kapanma, anlasilmama hissi olabilir
- Olayi yeniden ve yeniden yasama hissi (bazen cok yogun sekillerde)
- Kabuslar
- Korkular, endiseler
- **Bunlarin 1 ay civari surmesi anormal bir olaya verilen normal bir tepki olarak kabul edilir**

Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi : DEBRIEFING

- Yaklasik 2. gunden sonra ve ilk 2 hafta icinde ***debriefing*** yapılmalıdır
- Kouda tecrubeli bir moderator esliginde olmalı
- Travmatik olay sonrasi gelisen normal tepkiler belirtilir
- Kisiden travmatik olayi anlatmasi istenmez, ama kendinin ne yasadigini, nasıl etkilendigini dile getirmesi icin tesvik edilir
- Travmatik olayi yasayan kisilerin bir araya geldigi gruplar etkili
- Cocuklarda grup önerilmiyor, birebir öneriliyor

Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi : DEBRIEFING

- Duygular iceri kapanmak yerine disari cikmaya basliyor
- Paylasilamayan bir deneyimi paylamak insanlara iyi geliyor
- Anlasilma hissi, yalnizlik ve ice kapanmaktan bag kurmaya dogru bir adim
- Travma yasayan kisiyi tekrar 'yasayanlar' dunyasina baglama
- Olay sonrasi konuyu konusamayan veya aci icinde gorunen kisilere dikkat, yalniz yasayanlara veya ailesel sorunlar icinde olanlara dikkat

Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi : DEBRIEFING

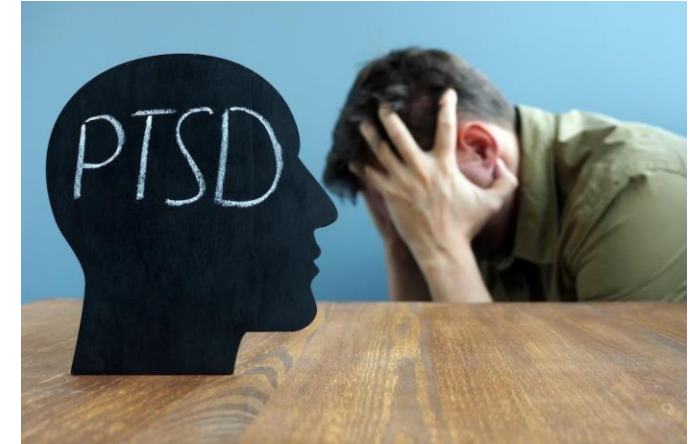
- Olayin kaside tekrarlanan sekilde dusunulup hissedilmesini azaltiyor
- “Hayat akisina” donusu hizlandiriyor
- PTSD (post travmatik stress disorder) olasiligini azaltiyor!



Travma Sonrasi Stres Bozuklugu (post traumatic stress disorder)

Olaydan kisa sure sonra (yaklasik 1 ay icinde) gecmemis yogun yasanan belirtiler, gunluk hayat akisinda kesintiler

- Olayi tekrar ve tekrar yasamaya devam etmek, flashbackler
- Travmatik olaya takili bir zihin
- Gundelik hayata odaklanamama
- Surekli tetikte olma hali, asiri hassasiyet
- Fobiler, somatik belirtiler, aglama krizleri...
- Kisilikte degisimler

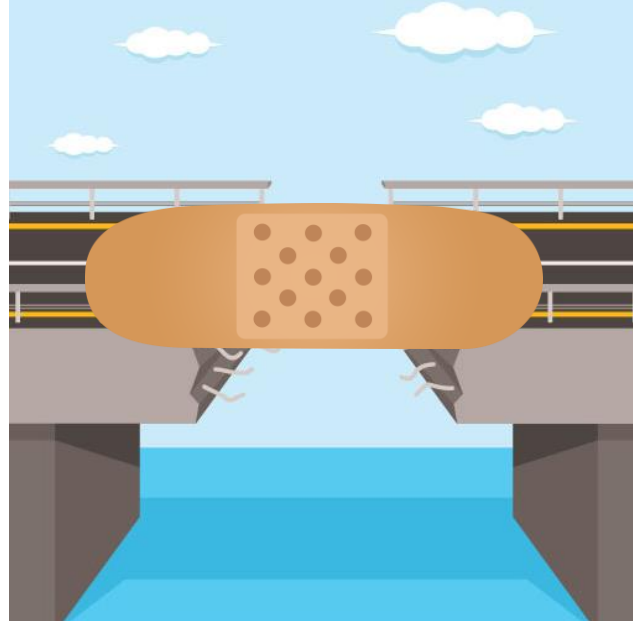


Travmatik olay
oncesi hayat

Travmatik olay
& yasanti

Travma sonrasi
hayat

Hayat hikayesinin
butunlesmesi



“Eskisi gibi” degil, ama
yeniden bir anlam ve
butunluk icermesi

Tip 2: Kronik, Complex Travma

- Tekrarlayan bir stres faktoru iceriyor
- Mesela aile ici siddet
- Kronik bir hastalik ile mucadele
- Bazen gocmenlik ile gelen sorunlar
- Cogunlukla temel ihtiyaclarin karsilanmadigi
cocukluk travmalari bu kategoride (tip 1 buna eslik edebilir)



Tip 2: Kronik, Complex Travma

- Kisi boyle bir durumda hayatta kalmak icin adaptasyon mekanizmalari gelistiriyor
 - Bagimliklar mesela
 - Duygusal, bilissel adaptasyon mekanizmalari
 - Kendine yabancilasma
-
- Cesitli fiziksel ve psikolojik hastaliklar cocuklukta yasanan travmatik olaylarla baglantili bulunmus
-
- Bazen de bu tip travmanin etkileri insanlari hayat kosullari rahatlayinca ortaya cikar

Travma, Acı ve Bağımlılık

- Gabor Maté (türkçe altyazılı)

<https://www.youtube.com/watch?v=nfs1wd9Bvxl>

- “Wisdom of Trauma” (trailer)

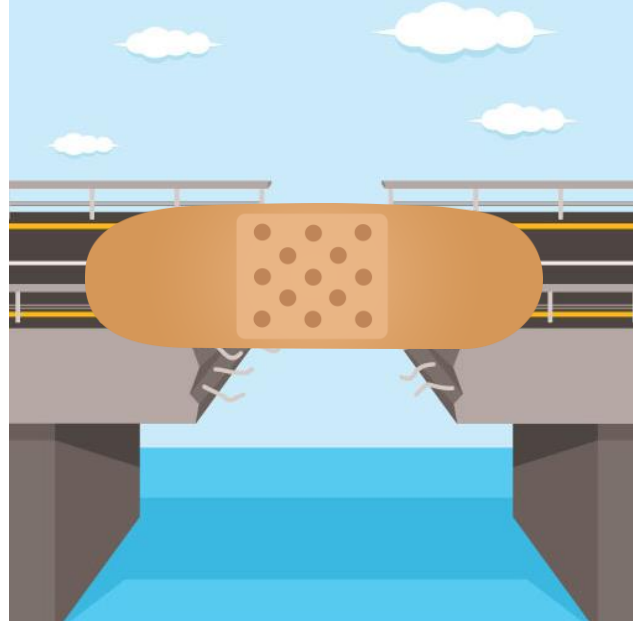
<https://www.youtube.com/watch?v=70HNmSsJvVU>

Travmatik olay
oncesi hayat

Travmatik olay
& yasanti

Travma sonrasi
hayat

Hayat hikayesinin
butunlesmesi



“Eskisi gibi” degil, ama
yeniden bir anlam ve
butunluk icermesi

Travmalarla Basacikma Yollari

- Sosyal cevre, guvendigimiz arkadaslar, yakinlar ile paylasimlar
- Tecrubeli profesyonellerden psikolojik destek almak cok onemli
- Benzer olaylari yasayanlarla destek gruplari
- EMDR (eye movement desensitization and reprocessing)
- **Psiko-somatik terapiler, beden-zihin butunlugunde calismalar,** ornegin:
 - yoga (butunsel olan tarzlar)
 - meditasyon & mindfulness (bedensel verilere yonelik olan)
 - degisim programlari (Dunya Degisim Akademisi)



Travmalarla Basacikma Yollari

- Sanat terapisi (dans, muzik, resim, heykel...)
- Journaling, gunluk tutma
- Seyahat, hareket halinde olma (travma; hayatın bir noktada donması)
- Reparenting (instagram: holistic psychologist, podcast; self-healers and others)
- Duygularımızla oturabilme, onlardan kacmadan yuzlesme becerileri
- Bir anlam cikarabilme ve anlamlı adımlar atmak (ornek, Anna Akana)
- Resilliance

Travmalarla Basacikma Yollari

- Yasadigimiz travmalar hayatimizi alt ust ediyor, evet
- **Anormal bir duruma karsi verdigimiz normal tepkiler**
- Kendimize karsi anlayisli davranmaliyiz
- Travma yara demek, yara iyilesince hassas kalabilir, kabuk baglayabilir
- Hayatin degistigini kabul etmek, 'hersey eskisi gibi olmayacak' tamam ama her zaman ayni bu sekilde, bu aci icinde de kalmayacak
- Travmatik olay ve yasanti yavas yavas hayatimiza entegre olmalı ve hayat hikayemiz gelecege dogru akmaya devam edebilmeli
- Degisime yer vermek gerekiyor

Tesekkurler

