



BOĞAZİÇİ UNIVERSITY
SUMMER TERM

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



Toplantı Kimliği : 857 9625 1611

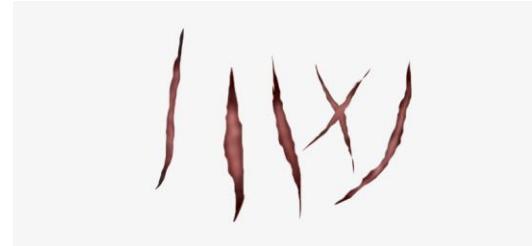
Parola: SYV2022



Katılım ücretsizdir

Psikolojik Travma Nedir?

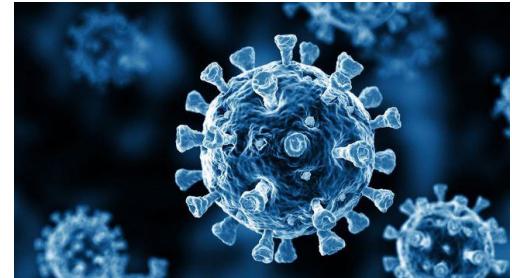
“Travma” Yunanca “yara” demek



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

Psikolojik Travma Nedir?

- Toplumsal Travmalar
Örneğin; deprem, doğal afetler, terror saldırıları, soykırım, salgın hastalıklar...

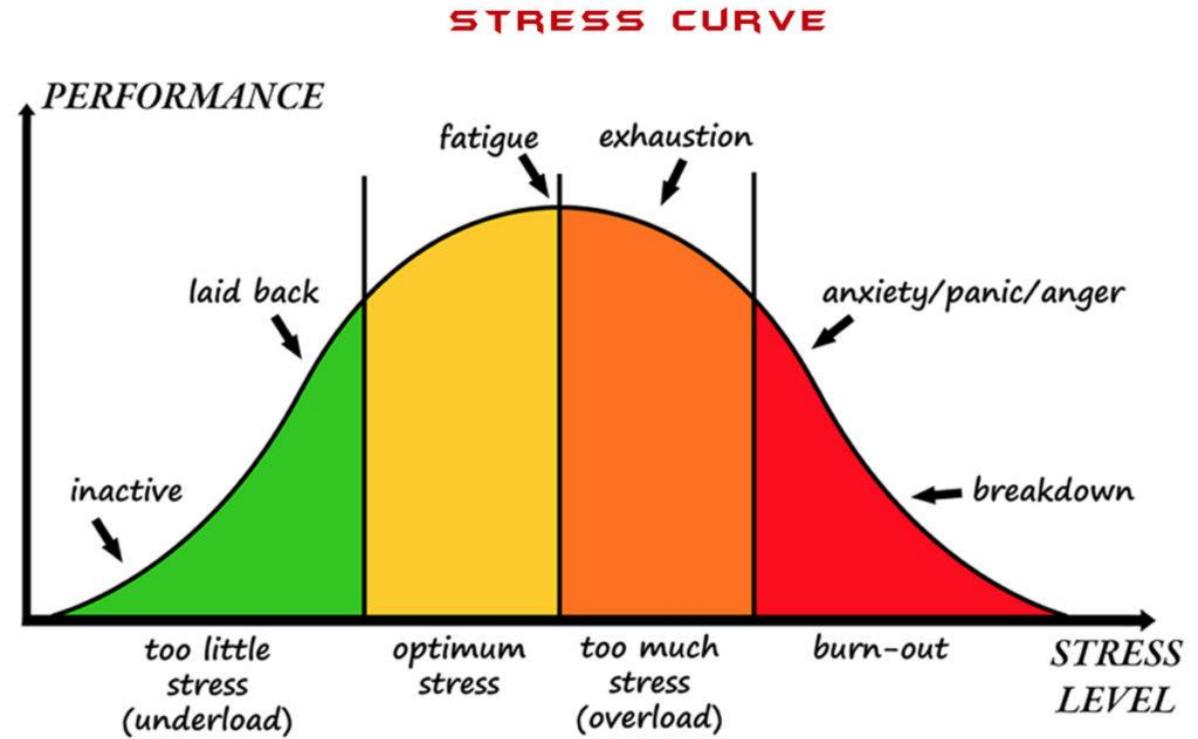


- İkincil Travmalar : Travmatik olaya doğrudan maruz kalmak da, tanık olmak, özellikle sağlık çalışanları, arama kurtarma ekipleri, ruh sağlığı çalışanları...



Stres

- Stres → adaptive bir mekanizma
- Fazlasi psikolojik butunluk icin bir risk arz ediyor



Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi

- Kişi guvenceye alınır ve rahatlatılır
- Travmatik bir olay sonrası hayatı kalmanın fiziksel, duygusal ve psikolojik etkileri (örnegin, aglama nobetleri, titremeler, fiziksel etkiler, yorgunluk, kaygı vs.)
- Dissociation (duygularдан kopmuş gibi, orda degilmiş, film seridi izler gibi bir his)

Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi

- Travmatik olay dile getirilmesi imkansız, **kelimerlerin kifayetsiz kaldigi bir tecrübe...**
- İçe kapanma, anlasılmama hissi olabilir
- Olayı yeniden ve yeniden yasama hissi (bazen çok yoğun sekillerde)
- Kabuslar
- Korkular, endiseler
- **Bunların 1 ay civarı 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*** yapilmalidir
- Kouda tecrubeli bir moderator esliginde olmali
- Travmatik olay sonrasi gelisen normal tepkiler belirtilir
- Kisiden travmatik olayi anlatmasi istenmez, ama kendinin ne yasadigini, nasil 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 içeri kapanmak yerine dışarı çıkmaya başlıyor
- Paylaşılamayan bir deneyimi paylaşmak insanlara iyi geliyor
- Anlaşılmama hissi, yalnızlık ve içe kapanmaktan bağı kurmaya doğru bir adım
- Travma yaşayan kişiyi tekrar 'yasayanlar' dünyasına bağlama
- Olay sonrası konuyu konuşamayan veya acı içinde görünen kişislere dikkat, yalnız yaşayanlara veya ailesel sorunlar içinde olanlara dikkat

Tip 1 : Travmatik bir Olay ve Sonrasi : DEBRIEFING

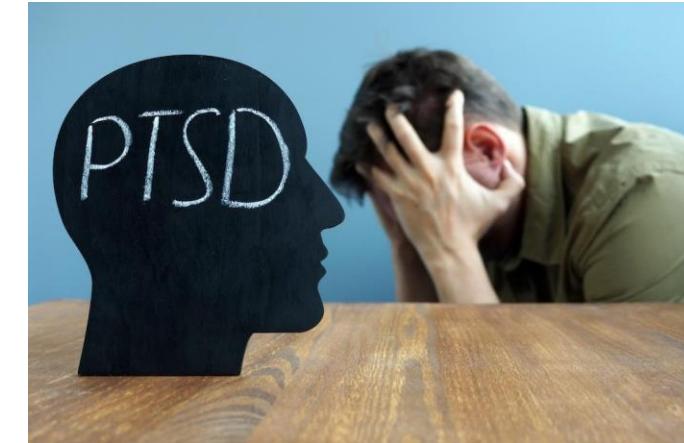
- Olayın kiside tekrarlanan sekilde dusunulup hissedilmesini azaltiyor
- “Hayat akisina” donusu hızlandırıyor
- PTSD (post travmatik stress disorder) olasılığını azaltıyor!



Travma Sonrasi Stres Bozuklugu (post traumatic stress disorder)

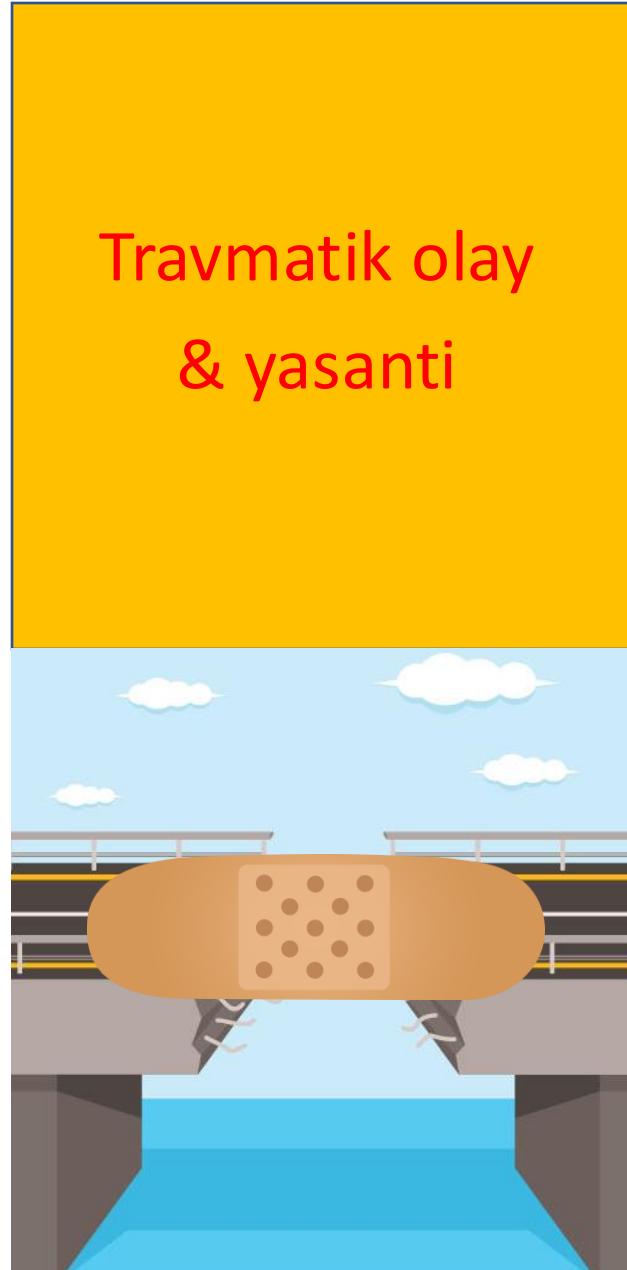
Olaydan kısa süre sonra (yaklaşık 1 ay içinde) gecmemiş yoğun yasanan belirtiler, günlük hayat akısında kesintiler

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



Hayat hikayesinin
butunlesmesi

Travmatik olay
oncesi hayat



Travma sonrasi
hayat

“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 mücadele
- Bazen gocmenlik ile gelen sorunlar
- Cogunlukla temel ihtiyaclarin karsilanmadigi cocukluk travmalari bu kategoride (tip 1 buna eslik edebilir)



Tip 2: Kronik, Complex Travma

- Kişi böyle bir durumda hayatı kalmak için adaptasyon mekanizmları geliştirmektedir
- Bağımlılık sorunu
- Duygusal, bilisel adaptasyon mekanizmları
- Kendine yabancılaşma
- Çeşitli fiziksel ve psikolojik hastalıklar çocuklukta yaşanan travmatik olaylarla ilişkilidir
- Bazen de bu tip travmanın etkileri insanların hayatı kolaylaştıracak ortaya çıkar

Travma, Aci ve Bagimlilik

- Gabor Maté (turkce altyazili)

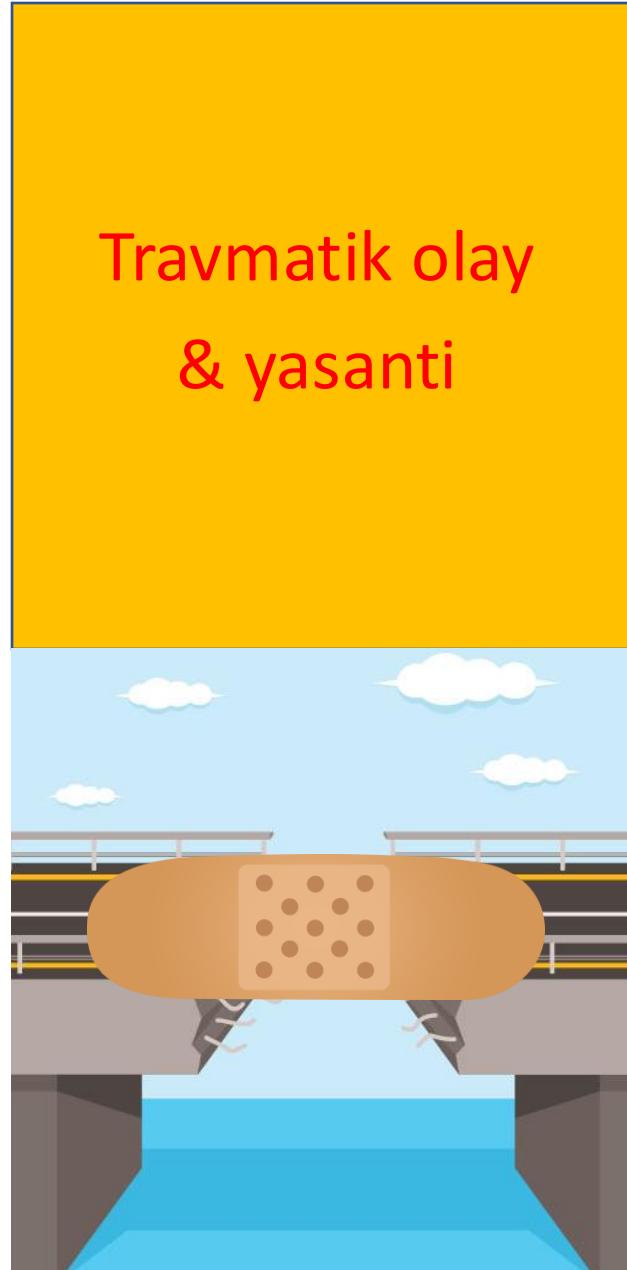
<https://www.youtube.com/watch?v=nfs1wd9BvxI>

- “Wisdom of Trauma” (trailer)

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

Hayat hikayesinin
butunlesmesi

Travmatik olay
oncesi hayat

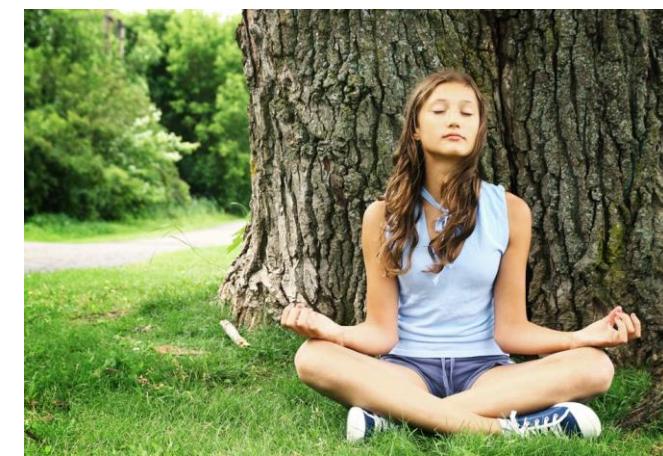


Travma sonrasi
hayat

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

Travmalarla Basacikma Yolları

- Sosyal çevre, guvendigimiz arkadaslar, yakınlar ile paylaşımlar
- Tecrubeli profesyonellerden psikolojik destek almak çok önemli
- Benzer olayları yaşayanlarla destek grupları
- EMDR (eye movement desensitization and reprocessing)
- **Psiko-somatik terapiler, beden-zihin bütünlüğünde çalışmalar,**
örnegin:
 - yoga (butunsel olan tarzlar)
 - meditasyon & mindfulness (bedensel verilere yönelik olan)
 - değişim programları (Dunya Değişim Akademisi)



Travmalarla Basacikma Yolları

- 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 kaçmadan yüzlesme becerileri
- Bir anlam çıkarabilme ve anlamlı adımlar atmak (ornek, Anna Akana)
- Resilliance

Travmalarla Basacikma Yolları

- 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 olmali ve hayat hikayemiz gelecege dogru akmaya devam edebilmeli
- Degisime yer vermek gerekiyor

Tesekkurler

