

TRAVMA BİLGİLENDİRME REHBERİ





Terör olayları, şiddet ve doğal afetler başlıca travmatik yaşantılar olarak değerlendirilse de bu kitapçığın detaylarını incelediğinizde böylesi yaşantıların geniş bir spektrumu kapsadığını görebilirsiniz. Her ne kadar arzu etmediğimiz yaşantılar olsa da ne yazık ki dünyanın farklı coğrafyalarında, neredeyse her gün, çok sayıda insan travmatik olaylara doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalmaktadır. Ülkemizde yakın zamanda art arda meydana gelen depremler bunların en dramatik örnekleri arasında yerini aldı. Travmatik olayların bir kısmını kontrol etmek/engellemek insan faktörüne bağlı olsa da bir kısmı ne yazık ki müdahaleye açık değildir. Ancak gerçekleştirilecek etkin önleme ve müdahalelerle travmatik olayların etkisi azaltılabilir. Travma hakkında bilgilendirici çalışmalar başlıca önleme ve müdahale yöntemleri olarak değerlendirilmektedir.

Bu kitapçık Fırat Üniversitesi ailesini travma hakkında bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu kitapçıkta travmanın ve psikolojik travmanın ne olduğu, psikolojik travmaya neden olabilecek durumlar, travmatik yas süreci, travma sonrasında görülebilecek psikolojik bozukluklar, psikolojik ilk yardım ve kaygıya müdahalede kullanabileceğiniz teknikler sunulmuştur.

TRAVMA NEDİR?

Beklenmedik bir anda gerçekleşen ve aniden ortaya çıkan; bireylerin var oluşunu, düşüncelerini, duygularını ve bedenini doğrudan veya dolaylı olarak tehdit eden; hayatın normal akışını ve işlevini bozan; yoğun korku, dehşet ve çaresizlik duygularına yol açan sarsıcı yaşantılar travma olarak adlandırılmaktadır.

PSİKOLOJİK TRAVMA NEDİR?

Birey hayatı boyunca sıkıntı ve üzüntü yaratan pek çok olay yaşamaktadır ancak bunların tümü psikolojik travma yaratmaz. Psikolojik travmada önemli olan bireyin hangi olayı yaşadığından ziyade o olayı nasıl deneyimlediğidir. Bireyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı etkiler psikolojik travma olarak tanımlanmaktadır.

Travmatik bir olay yaşayan her birey farklı tepkiler verebilir. Bazı bireyler travmatik bir olay yaşadktan sonra uygun bir destek alarak iyileşebilir ve uzun vadeli sorunlar yaşamaz. Bununla birlikte bazı bireyler travmatik bir olay yaşadktan sonra, olayın hemen ardından veya olaydan birkaç ay sonra birtakım zorluklar yaşayabilir.

Travmatik deneyimler genellikle yaşamı tehdit eden olaylar sonrasında yaşanıyor olsa da bireylerin herhangi bir fiziksel zarar görmediği, bununla birlikte yalnız ve tamamen bunalmış hissetmesine neden olan durumlar da travmatik olabilir. Bir olayın ne kadar travmatik olduğunu belirleyen unsur yalnızca olayın nesnel gerçekleri değildir zira olayın sonrasında yaşanan öznel ve duygusal deneyimler de oldukça önemlidir. Genellikle bireyler ne kadar çok korku ve çaresizlik hissederse, psikolojik travma olasılığı da o kadar artar.

HANGİ OLAYLAR PSİKOLOJİK TRAVMAYA NEDEN OLABİLİR?

- Psikolojik travma potansiyeline sahip bir olay;
- Birey olaya hazırlıksız durumdaysa
- Olay aniden ve planlanmamış biçimde meydana geldiyse
- Bireyin olayı önlemesi mümkün değilse
- Olay tekrar tekrar meydana geldiyse
- Birey, olay dahilinde aşırı düzeyde zulme maruz kaldıysa veya şahit olduysa
- Olay, birey çocukluk yıllarındayken meydana geldiyse daha şiddetli ve uzun süreli psikolojik travmaya neden olmaktadır.

Psikolojik travma potansiyeline sahip olaylar, bireylerin günlük hayatında yaşayabileceği yoğun ve üzücü olaylardır. Bu tür olaylar bireyin kendi veya yakınlarının hayatını tehdit edici nitelikte olabilir. Psikolojik travmaya neden olabilecek olay ve durumlardan bazıları şunlardır:

- Sözlü veya duygusal tacize uğramak.
- Fiziksel veya cinsel istismara uğramak.
- Okulda şiddete maruz kalmak.
- Fiziksel şiddete (saldırı, işkence, silahlı soygun, savaş, terörizm, vb.) maruz kalmak.
- Zarar görme korkusu veya yüksek stresli ortam.
- Çocukluk döneminde ihmal edilmek.

- Manevi veya dini taciz yaşamak.
- Toplumsal şiddete tanık olmak.
- Aile içi taciz veya şiddete tanık olmak.
- Duygusal bir ilişkide ayrılık veya evlilikte boşanma.
- Kaza (iş kazası, spor yaralanması, trafik kazası, vb.) yaşamak.
- Fiziksel sağlığı ve hayatı tehdit edecek düzeyde ciddi ve ölümcül hastalıklara yakalanma.
- Hayata engelli olarak devam etmeye sebep olan bir durumun ortaya çıkması.
- Doğal afet (deprem, sel, yangın, kasırga, vb.) yaşamak.
- Fiziksel yaralanmaya veya ölüme tanık olmak.
- Yakınların beklenmedik ve ani bir şekilde veya şiddet sonucunda ölmesi.

Birçok insan, travmatik bir olay deneyiminden hemen sonra güçlü fiziksel veya duygusal tepkiler yaşar. Travmatik bir olaydan sonra bireylerin birkaç ay boyunca bu tip tepkiler göstermesi son derece normaldir. Bazı bireylerde bu duygular birkaç gün, birkaç hafta veya birkaç ay içinde ortadan kalkarken bazı bireylerde ise psikolojik travmanın belirtileri daha uzun sürebilir ve zaman içerisinde şiddeti artabilir. Yoğunluğu azalmayan ve uzun süren belirtiler için psikolojik yardım almak önemlidir. Bu belirtiler altı aydan daha uzun sürerse; altı ay içerisinde azalmaz ve gitgide artarsa; günlük yaşamda iş, aile ve okul yaşamında güçlüklerle yol açarsa profesyonel bir yardım alınması gerekir.

Psikolojik travmanın en yaygın belirtilerinden bazıları şunlardır:

Bilişsel belirtiler;

- Olaya ilişkin ani biçimde ortaya çıkan istenmeyen düşünceler
- Kâbus görme
- Olaya ilişkin görüntülerin zihinde tekrar tekrar deneyimlenmesi
- Hafıza kaybı ve konsantrasyon düşüklüğü
- Uyum sağlamada güçlük
- Zaman algısının bozulması
- Bilinç bulanıklığı
- Ani duygudurum değişimleri

Davranışsal belirtiler;

- Olayla ilgili anıları hatırlatan etkinliklerden veya yerlerden kaçınma
- Sosyal izolasyon ve geri çekilme
- Önceden zevk alınan etkinliklere karşı ilgi eksikliği

Fiziksel belirtiler;

- Potansiyel tehlike uyarıları için her zaman tetikte olma ve aşırı uyanıklık
- Kolay irkilme
- Aşırı yorgunluk ve bitkinlik
- Aşırı düzeyde hızlı bir nabız (Taşikardi)
- Gerginlik
- Uyuyamama
- Kronik kas sorunları
- Cinsel işlevde bozulmalar
- Uyku ve yeme düzeninin bozulması

Psikolojik ve duygusal belirtiler;

- Engellenemeyen bir korku hissetme
- Diğer insanlardan ve duygulardan uzaklaşma
- Duygusal uyuşukluk
- Depresyon
- Suçluluk (olay sonucu ölen insanlar söz konusuysa birey, hayatta kaldığı için suçluluk hissedebilir)
- Utanç
- Anlaşılamama duygusu
- Çaresizlik
- Duygusal şok
- Şüphe
- Çabuk sinirlenme
- Öfke
- Kaygı
- Panikatak

TRAVMATİK YAS SÜRECİ

Travmatik bir olay, insan hayatında birçok kayba yol açabilir. Travmatik yas, travmatik olay sonucunda gerçekleşen bir ölümün (Örneğin; kaza, cinayet, doğal afet sonrası sevdiğini kaybetme, insanlara ve hayata dair inançlarını, güvenini ve hayallerini kaybetme) ardından girilen yas sürecidir. Travmatik yas, hem yaşanan travmatik olaya hem de bu olayda kaybedilen kişinin ve kaybettiklerinin ardından hissedilen yoğun ve ağır bir süreci kapsar. Yine de travmatik bir olay yaşayan her kişinin travmatik yas sürecine girmesi beklenmemelidir. Yas sürecinde olan kişiler, öncelikle başlarına gelen felaketin kederini yaşar. Bu dönemde yas sürecinde olan bireyler “bedenleri ve zihinleri donmuş gibi” hissedebilirler. Travmatik yaşantı ve bu yaşantı sürecinde kaybı olan kişiler, hem travmatik olaya hem de kayıplarına dair yas tepkilerini aynı dönemde ya da farklı dönemlerde verebilir. Yas sürecinde verilen tepkiler aşağıda sunulmuştur:

İnanmama ve yadsıma

Yitirdiğimiz kişinin ölümüne inanmayabiliriz. Bu, aslında zihnimizin ruh sağlığını korumak adına, yaşadığımız şoku yavaş yavaş emerek bize kabul ettirme biçimidir. Cenaze töreni, dua ve ölü evi ziyareti gibi ritüeller gerçeği kabullenmemize yardımcı olur. Gerçeği zamanla kabul etmeye başlasak da zaman zaman yitirdiğimiz insan hâlen yanımızdaymış gibi hissedebiliriz. Kayıp yaşayanlar sıklıkla kaybettikleri insanın “ruhani varlığını” yanlarında hissettiklerini söyler. Hatta bazen bu “ziyaretler” bizim kaybettiğimiz kişi ile vedalaşmamız için fırsatımız olur.

Arzu etme

Kaybedilen kişinin geri dönmesi arzu edilir ve beklenir. Yalnızlık ve öfke gibi duygular bu sürecin önemli bir parçasıdır. Yaşanılan öfkenin en büyük sebeplerinden biri, kişinin kendisini “Neden ben?” diye sorgulamasına bağlı olarak gelişir. Ancak bu öfke, çevredekiler tarafından kişisel olarak algılanmamalı, bir çeşit duruma uyum sağlama çabası olarak nitelendirilmelidir. Yitimi kabul ettiğimiz bir noktaya gelsek bile, yitimden önceki son günleri, haftaları, saatleri tekrar gözden geçiririz. Bu dönemde ‘keşke’ söylemleri sıkça tekrarlanabilir.

Çaresizlik ve kaygı

Kayıp gerçeğinin kabullenilmesi ve sonuçlarının anlaşılmasıyla hissedilen çaresizlik, yas tutma sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu aşamada hissedilen kaygı sonucu iş hayatında ve sosyal ilişkilerde güçlükler yaşanabilir. Yitim aynı zamanda bizde “güçsüzlük” duygusunu uyandırır. Dünyayı güvenli bir yer olarak görülmekten uzaklaşır.

Ölümü kabullenme

Bu dönemde ölüm/kayıp gerçeği artık kabullenilmiştir. Yas tepkileri olan üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, uyuşma, isteksizlik ve umutsuzluk gibi duygularda azalmalar görülür. Normal yaşam fonksiyonları düzenlenir ve yeni ilişkiler ile projeler için yatırım yapılır.

Gerçeği tamamen özümsemişimizde kriz dönemi sona erer ve kabullenmeye başlarız. Fakat kabullenmemiz yasin sona erdiği anlamına gelmez. Bu süreçte yitirdiğimiz kişi ile ilişkimizi tekrar gözden geçiririz. İlişkimizin bizim için ne anlam ifade ettiğini, neyi yitirdiğimizi değerlendiririz. İlişkimiz ne kadar karışık ve/veya yakın ise bu dönem o kadar zor ve acılı geçer. Bu süreç 1-2 yıl sürebilir. Yas süreci, kaybedilen kişinin yaşı, karakter özellikleri ve hayatımızdaki yeri ile şekillenir.

Ani ve travmatik bir olay sonucunda yaşadığımız kayba hazırlanmamız mümkün olmaz. Zihinsel ve duygusal olarak hazırlıksız olmak, kaybın yükünü artırır. Ani ve travmatik kayıp, aile sisteminde de değişikliklere sebep olur. Ailenin yapısı ve roller değişebilir. Ayrıca aile fertleri, kayıpları yaşarken aynı zamanda travma sonrası stres semptomları gösterebilir.

Kayba sebep olan olay ile ilgili geri dönüşler yaşanabilir, rüyalar görülebilir, olay yeniden olacaktıymış gibi hissedilebilir. Olayı hatırlatan mekânlardan, aktivitelerden, eşyalardan ve insanlardan uzak durulabilir. Tetikleyiciler; kaybı hatırlatan (kaybedilen kişinin resmi gibi), travmatik olayı hatırlatan (yüksek ses, belli kokular, sesler gibi) ve travmatik olaydan sonra yaşanan değişiklikleri hatırlatan (ev, okul değişikliği gibi) durumlar olabilir. Tetikleyicilerden uzak duruş, kaybı kabullenme sürecine geçilmesini engeller.

TRAVMA SONRASI GÖRÜLEBİLECEK PSİKOLOJİK BOZUKLUKLAR

Sarsıcı bir yaşantıdan sonra yoğun duygular hissetmek ve tepkiler vermek doğaldır. Çoğunlukla bu tepkiler zamanla hafifler ve kişi, gündelik yaşamına geri döner; işini, okulunu, ilişkilerini, hobilerini sürdürür. Bazen ise travmanın üstünden zaman geçmiştir olduğu hâlde bazı yakınmalar devam edebilir. Tüm bunlar aslında, bedeninizin ve zihninizin travmatik yaşantının etkilerinden kurtulmaya çalıştığı anlamına gelmektedir.

Araştırmalar travmalardan sonraki ilk günlerde, olayı yaşayan kişilerin çoğunun ruhsal olarak etkilendiğini, korktuğunu, kâbuslar gördüğünü, ancak bu belirtilerin birçok kişide günler veya haftalar içinde geçtiğini göstermektedir. Ancak etkilenen her 5-6 kişiden birinde belirtilerin düzelmesi çok daha uzun sürebilmekte, bazen yıllarca devam edebilmektedir. Bu nedenle “Zaman her şeyin ilacıdır.” sözü herkes için geçerli olmayacaktır.

Olayın üzerinden bir iki ay geçtikten sonra, travmatik olayı yeniden oluyormuş veya olacaktıymış gibi hissetme, olayı hatırlatan yerlerden ya da durumlardan sürekli kaçınma, aşırı hassasiyet ve sinirlilik gibi aşırı uyarılma tepkileri “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” (TSSB) belirtileri olabilir. Travmanın öncesinde ya da sırasında başka ruhsal sıkıntılar yaşıyor olmak, sosyal desteğin azlığı, travmanın öncesinde ya da sonrasında alkol ya da madde kullanıyor olmak, sürecin seyrini olumsuz etkilemekte ve TSSB geliştirme olasılığını artırmaktadır.

Travmatik deneyim sonrası görülebilecek rahatsızlıklar çoğunlukla başta depresyon olmak üzere TSSB’yi de içine alan anksiyete bozuklukları olmaktadır. TSSB ve depresyon yaygın görülen bir durum olarak aşağıda ayrıntılı ele alınmıştır.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU (TSSB)



Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), bazı kişilerde savaş, saldırı, kaza veya doğal afet gibi aşırı derecede travmatik olaylardan sonra gelişen bir kaygı sorunudur.

05

TSSB, bazı kişilerin travmatik olaylar yaşadıkdan veya bunlara tanık olduktan sonra geliştirdiği bir psikolojik bozukluktur. Bu olaylar, mağdur veya sevdikleri için önemli fiziksel, duygusal veya psikolojik tehdit oluşturur ve bunaltıcı, şok edici veya tehlikelidir. Bireyler ciddi kazalar, doğal afetler, terör ve çatışma eylemleri veya diğer askeri durumlardan sonra TSSB geliştirebilir. TSSB ayrıca cinsel saldırı, ev içi taciz, gasp ve diğer korkutucu veya tehlikeli olaylar gibi ciddi kişisel ihlallerden de kaynaklanabilir. Sevilen birinin ani ölümü gibi hemen yaşamı tehdit etmeyen bazı deneyimler de TSSB'ye neden olabilir.

Travmatik bir olay sırasında, beyin ve sinir sistemi aşırı uyanık, tepkisel bir moda geçer. TSSB'si olan kişilerde beyin normal durumuna geri dönmemiştir, bu da günlük yaşama müdahale eden çeşitli semptom ve davranışlara neden olur. TSSB, nispeten hafif ila tamamen işlev bozucu arasında değişebilir. İlişkilerinizi bozabilir, işinizde sorunlara neden olabilir veya kendinizi endişeli, depresif, kızgın ve yalnız hissetmenize neden olabilir. İyi haber şu ki TSSB tedavi edilebilir ve tedavi ile TSSB semptomları olan kişiler bunlarla baş etmeyi öğrenebilir. Hatta bazıları semptomları tamamen çözülebilir. TSSB'niz olduğundan şüpheleniyorsanız, yalnız değilsiniz. Tahminler, nüfusun yaklaşık yüzde 7-8'inin hayatlarının bir noktasında TSSB yaşayacağını gösteriyor. Özetle, TSSB, aşırı travmatik bir stresin ardından özgün bir takım belirtilerin gelişmesiyle giden bir bozukluktur. Kişinin söz konusu olaya tepkileri aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme şeklindedir. Ortaya çıkan özgün belirtiler, travmatik olayı çeşitli biçimlerde sürekli yeniden yaşama, travmaya eşlik etmiş uyarılardan sürekli kaçınma, genel tepki düzeyinde azalma ve artmış uyarılmışlık belirtilerini içerir.

Yaygın TSSB semptomları arasında istenmeyen tekrarlayan anılar, travmayı hatırlatan insanlardan veya olaylardan kaçınma, olumsuz duygular ve ajitasyon yer alır. Travmatik olaylar yaşayan çoğu insanın bu olaylara tepkileri vardır. Ancak çoğu TSSB geliştirmez.



Travmanın ardından, olayla ilgili yoğun anılara sahip olmak, konsantre olmakta güçlük çekmek ve başka tepkiler yaşamak normaldir. Çoğu zaman, bu reaksiyonlar yaklaşık bir ay içinde kaybolur- ancak geçmezlerse klinik semptomlar haline gelir ve TSSB tanısı kriterlerini karşılayabilir.

Semptomlar dört kategoriye ayrılır. TSSB'si olan kişiler, bunların bir kısmını veya tamamını deneyimleyebilir ve mizaçlarına, geçmiş deneyimlerine, destek sistemlerine ve diğer faktörlere bağlı olarak farklı şekillerde deneyimleyebilirler.

Yaygın TSSB belirtileri şunları içerir:

Travmanın rahatsız edici veya tekrarlayan anıları. Zihnin ve vücudun travma sonrası stresi yönetme şekli nedeniyle, travmanızı unutmakta zorlanabilirsiniz. Olayın gerçekmiş gibi hissettiren canlı anıları ile karakterize kabuslar ve geçmişe dönüşler yaşayabilirsiniz.

Travma hatırlatıcılarından kaçınma. TSSB'si olan kişiler, kendilerine olayı hatırlatan insanlardan veya durumlardan kaçınabilir, potansiyel tetikleyicilerle karşılaşmak zorunda kalmamak için çevrelerini tararlar. Bu anlaşılabilir bir durumdur, ancak çalışma, okula gitme, başkalarıyla etkileşim kurma ve hayatınızı normal şekilde yaşama becerilerinizi etkileyebilir.

Üzgün, kızgın veya uyuşmuş hissetmek. TSSB'si olan kişiler genellikle olay öncesine göre daha fazla olumsuz duygu yaşarlar; buna üzüntü, öfke ve onları mutlu eden şeylerden zevk almama dahildir. Travma kişisel bir ihlalse, olanlardan dolayı suçluluk veya utanç hissedebilirsiniz. İnsanlara güvenmekte zorlanabilirsiniz. Duygusal olarak hissizleşebilir, duygularınızı kapatabilir veya anıları ve duyguları bastırmak için alkol veya uyuşturucu kullanabilirsiniz.

"Sınırdaki" hissetmek veya tepkisellik veya uyarılmadaki diğer değişiklikler. Bu semptom, travmaya tepki olarak ortaya çıkan fizyolojik değişikliklerle doğrudan ilişkilidir. Normalden daha gergin olabilir ve sabırsız veya sinirli hissedebilir ve davranabilirsiniz. Uyuma veya konsantre olma konusunda sorun yaşayabilirsiniz.

TSSB semptomlarının genellikle birbiriyle ilişkili olduğunu unutmayın. Örneğin, TSSB'si olan biri kâbus görmekten korktuğu için uyumaktan kaçınabilir. Ortaya çıkan yorgunluk, kötü bir ruh haline neden olabilir ve gün boyunca işlev görmesini zorlaştırabilir.



DEPRESYON

07

Depresyon, nasıl hissettiğinizi, nasıl düşündüğünüzü ve nasıl davrandığınızı olumsuz yönde etkileyen yaygın ve ciddi bir psikolojik bozukluktur.

Neyse ki aynı zamanda tedavi edilebilen bir bozukluktur. Depresyon, üzüntü duygularına ve/veya bir zamanlar zevk aldığınız aktivitelere olan ilginizin kaybolmasına neden olur. Çeşitli duygusal ve fiziksel sorunlara yol açabilir ve işte ve evde işlevselliğinizi azaltabilir.

Depresyon belirtileri hafif ile şiddetli arasında değişebilir ve şunları içerebilir:

- Üzgün hissetmek veya depresif bir ruh haline sahip olmak
- Bir zamanlar zevk alınan faaliyetlere ilgi veya zevk kaybı
- İştahdaki değişiklikler - diyetle ilgisi olmayan kilo kaybı veya kilo alımı
- Uyuma güçlüğü ya da çok fazla uyuma
- Enerji kaybı, yorgunluk
- Amaçsız fiziksel aktivitede artış (örn. hareketsiz oturamama, volta atma, ellerini kıvrırma) veya yavaş hareketler veya konuşma (bu hareketler başkaları tarafından gözlemlenebilecek kadar şiddetli olmalıdır)
- Değersiz veya suçlu hissetmek
- Düşünme, konsantre olma veya karar vermede zorluk
- Ölüm veya intihar düşünceleri
- Semptomlar en az iki hafta sürmeli ve depresyon tanısı için önceki işlevsellik düzeyinizdeki bir değişikliği temsil etmelidir.

"Depresyon, üzüntü veya keder/kayıptan farklıdır"

Sevilen birinin ölümü, işini kaybetmesi ya da bir ilişkinin sona ermesi insan için katlanılması zor deneyimlerdir. Bu tür durumlara tepki olarak üzüntü veya keder duygularının gelişmesi normaldir. Kayıp yaşayanlar genellikle kendilerini "depresif" olarak tanımlayabilirler.

Ancak üzgün olmak, depresyona girmekle aynı şey değildir. Yas süreci doğaldır ve her birey için benzersizdir ve depresyonun bazı özelliklerini paylaşır. Hem keder hem de depresyon, yoğun üzüntü ve olağan faaliyetlerden geri çekilmeyi içerebilir. Ayrıca önemli açılardan da farklıdırlar:

- Kederde, acı verici duygular, genellikle ölen kişinin olumlu anılarıyla karışan dalgalar halinde gelir. Majör depresyonda, ruh hali ve/veya ilgi (zevk) iki haftanın çoğunda azalır.
- Kederde benlik saygısı genellikle korunur. Depresyonda değersizlik ve kendinden nefret etme duyguları yaygındır.
- Kederde, ölen sevilen kişiye "katılmayı" düşünürken veya bunun hayalini kurarken ölüm düşünceleri su yüzüne çıkabilir. Depresyonda düşünceler, kişinin kendisini değersiz hissetmesi, yaşamayı hak etmemesi veya depresyonun acısıyla baş edememesi nedeniyle yaşamına son vermesi üzerine odaklanır.
- Keder ve depresyon bir arada olabilir. Bazı insanlar için sevilen birinin ölümü, işini kaybetme veya fiziksel bir saldırının veya büyük bir felaketin kurbanı olma depresyona yol açabilir. Yas ve depresyon birlikte ortaya çıktığında, yas daha şiddetlidir ve depresyonun olmadığı yastan daha uzun sürer.
- Keder ve depresyon arasında ayrım yapmak önemlidir ve insanların ihtiyaç duydukları yardım, destek veya tedaviyi almalarına yardımcı olabilir.

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

İhtiyaç ve kaynak analizi ile eş zamanlı olarak başlatılan psikososyal bir müdahaledir. Psikolojik ilk yardım, hayatta kalanların rahatlamalarına ve deneyimlerini ve duygularını ifade ederek ve temel psikolojik bilgileri sağlanarak psikolojik iyi oluşlarını sağlamaya yardımcı olmayı amaçlar. Psikolojik ilk yardım, kişilerle ve gruplarla görüşülerek, bilgilendirme broşürlerinin hazırlanıp dağıtılmasıyla, medya araçlarının kullanılmasıyla, panel ve sempozyum gibi konferansların düzenlenmesiyle sağlanabilir. Çok sayıda mağdur varsa, bu araçları çeşitlendirerek kullanmalı ve mümkün olan tüm önlemlerin alınması sağlanmalıdır.

Psikolojik ilk yardım, travma sonrası çıkan ilk duygusal tepkilerin ağırlığını azaltmaktadır. Psikolojik ilk yardım güvenlik, sükûnet, diğerleriyle bağ kurma, umut ve kendine yeterli olma gibi özelliklerin olduğu bir ortam yaratılır.

Şunları Yapın!

- Temel yaşam gereksinimleri olan insanların öncelikle bu ihtiyaçları gidermesi gerekmektedir bunları sağlamaya çalışın ve doğru bilgi sağlayın.
- İyi bir dinleyici olun.
- Dostça ve şefkatle yaklaşın.
- Mağdurlara içinde bulunulan durumla ilgili ve bundan sonra olacak çalışmalarla ilgili doğru bilgilendirme yapın.
- Mağdurların yakınlarıyla, sevdikleriyle bağ kurmalarına yardım edin.
- Diğer aile bireyleriyle bir araya getirip bağlarını güçlendirin.
- Hayatta olduğunu hissetmesini sağlayacak yaşamsal faaliyetlerini yerine getirebilmesi için kendilerini cesaretlendirin.
- Mağdurları amaca uygun devlet veya devlet dışı organizasyonlara yönlendirin.
- Nerelerden nasıl yardım alabilecekleri konusunda bilgilendirin.

Şunları Yapmayın!

- Kişilerin içinde bulunduğu duruma ait bilgi almaya ya da özel yaşamına dair bilgileri almaya zorlamayın.
- “Her şey iyi olacak” veya “en azından” sen hayattasın gibi basit güvenceler vermeyin.
- Kişilere şunu hissedeceksin, şunu yap gibi ne yapacağını dikte etmeyin.
- Mağdurlara, onların davranışları veya inançlarıyla ilgili olarak yorum yapmayın.
- Tutamayacağınız sözler vermeyin.
- Mağdurların ihtiyaç duyduğu servisleri veya kuruluşları onların önünde eleştirmeyin.

NE ZAMAN PROFESYONEL YARDIM ALMALIYIM?

10

Herkes travmatik olaylardan farklı şekilde etkilenir. Pek çok insan, travmatik bir olaydan sonra aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarının desteğiyle iyileşebilir. Travmatik bir olaydan kurtulduğunuzda bile muhtemelen onu unutmayacaksınız. Bununla ilgili hala olumsuz duygular hissedebilir veya zaman zaman bunu düşünmeyi üzücü bulabilirsiniz. Ancak, bu duygular bunaltıcı olmamalı veya hayattan zevk almanızı engellememelidir.

Aşağıdaki durumlarda bir uzmandan yardım istemelisiniz:

- Belirtileriniz iyileşiyor gibi görünmüyorsa,
- Belirtileriniz çok kötüye ve bir ay sonra yaşamınız üzerinde önemli bir etkisi oluyorsa,
- Belirtileriniz o kadar kötü değilse ve üç aydan uzun süredir devam ediyorsa,

bir uzmandan yardım almalısınız.

DEPREM SONRASI YETİŞKİNLERE YARDIMCI OLACAK BAZI ÖNERİLER

Fiziksel sağlığınıza dikkat edin

Yaşanılan travmatik olay sonucunda bireyler, beslenme ve dinlenme gibi temel ihtiyaçlarını göz ardı edebilir. Unutulmamalıdır ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakın ilişki içerisinde. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmeniz psikolojik sağlığınıza da koruyabilir. Afet sonrasında bireyler çay, kahve, asitli içecekler, nikotin ve alkolü aşırı tüketebilir. Bu durum bedeninizdeki gerilimi, stresi ve kaygıyı artırır.

Kendinize zaman verin

Deprem gibi bir afet sonrasında stres düzeyimiz oldukça yükselir ve duygusal tepkilerimiz normalden yüksek olabilir. Bu durum çevre ile olan uyumunuzu bozabilir. Duygularınızı tanımaya, çevremizdekilere aktarmaya ve bastırmamaya dikkat etmeliyiz.

Gündelik yaşantıya devam etmeye çalışın

İnsanların afet öncesindeki psikolojik sağlık durumuna gelmeleri için afet öncesi ortamın yaratılmaya çalışılması gerekmektedir. Bu nedenle fiziki ortamın, bedensel aktivitelerin, beslenme alışkanlıklarının, sosyal ilişkilerin ve haliyle afet öncesi günlük rutinin devamlılığının sağlanmaya çalışılması gerekmektedir.

Sevdiklerinizle zaman geçirin

Afet sonrası aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve sevdiklerinizle iletişim kurmak sizlere fayda sağlayacaktır. Duygularınızı paylaşmaktan geri durmamak gerekmektedir. Yalnız kalmayı isteyebilirsiniz ama bu durum afet sonrası kendinizi toparlamanızı zorlaştırabilir.

Duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşın

Kendinizi rahat bir şekilde ifade edebileceğinizi düşündüğünüz kişi veya kurumlarla iletişime geçebilir ve yaşadıklarınız hakkında konuşarak duygu ve düşüncelerinizden bahsedebilirsiniz.

Yaşadıklarınızı yazabilirsiniz

Afet sonrası çevrenizle konuşmaya henüz hazır değilseniz duygu ve düşüncelerinizi not alabilir, günlük tutabilirsiniz.

Ani kararlardan kaçının

Afet durumundan sonra dünyayla, insanlarla, iş hayatınızla, sevdiklerinizle, gelecek ile ilgili duygu ve düşünceleriniz değişebilir. Bu nedenle sağlıklı karar alabilmek için duygu ve düşüncelerinizi tanımanız ve kendinize biraz zaman vermeniz gerekebilir.

Haber alma kaynaklarının sağlıklı kullanımı

Deprem gibi büyük bir afet sonrası yaşadığınız yerde veya ülkede neler olduğunu merak edebilirsiniz. Bu gayet doğal fakat afet ile ilgili haber veya görüntülere gereğinden fazla maruz kalmak afet öncesi iyilik haline dönmeyi zorlaştırmakta. Geleceğe dair umutları azaltmakta ve travmatik duygu ve düşünceleri var ise artmasına yok ise konuşmasına sebep olabilir.

Uzmana başvurun

Şimdiye kadar anlatılan tavsiyelere uymanıza rağmen yaşadığınız afet sonrası olumsuz psikolojik etkiler devam ediyorsa ve bu olumsuz duygu ve düşünceler ile başa çıkmakta zorlanıyorsanız bulunduğunuz yere en yakın sağlık kuruluşuna, psikososyal destek birimlerine ve ya ruh sağlığı uzmanlarına başvurabilirsiniz.

KAYGIMA NASIL MÜDAHALE EDEBİLİRİM?

Bilinçli farkındalık (Mindfulness)

Son zamanlarda ülkemizde de daha çok yaygınlaşan ve bilimsel araştırmalarının devam ettiği bir yöntemdir. Burada amaç geçmişte ya da gelecekte değil şu an içinde bulunduğumuz anda olmaktır. Farkındalık temelde beş beceriye odaklanmaktadır. Bunlar; “anda” olma, yargıların farkında olma, mesafe koyma, serbest bırakma ve kabul becerileridir. Farkındalık araştırmalarının tümü bireyi dikkatini bulunduğu “ana” çekmesini amaçlar.

Şu anının farkında olma becerisi bireyin geçmişteki acıları ya da gelecekteki beklentileri bir kenara bırakıp şu ana odaklanarak çevresini daha iyi algılama, eleştirilerini daha isabetli yapabilme, etiketleme ya da yargılama yapmadan çevresine bakabilmeyi sağlar.

Birey geçmişte yaşadığı olumsuz yaşantılardan dolayı kendisine yönelttiği suçlamaları daha iyi anlamaya ve bu durum sonucunda kendisi hakkındaki yargılamaları kabul ederek sırtındaki bu yükten kurtulmasına yardımcı olmaktadır. Burada duygu ve düşünceleri bastırmak ya da onlardan kaçmak yerine onların farkına varıp sağlıklı bir şekilde kabul edilmesini sağlar.

Meditasyon

Meditasyon travma deneyimi sonrası yaşanan stres ve kaygıyla baş etmede farklı ve etkili bir yöntemdir. Meditasyon zihnimizi sakinleştirmek, rahatlamak ve farkındalığımızı arttırmak için kullanabileceğimiz bir yöntemdir.

Meditasyon sessiz bir ortamda oturarak veya yatar pozisyonda bir nesneye ya da kelimeye odaklanarak yapılabilir. Örneğin nefesinize veya “şimdiki an” kelimesine odaklanabilirsiniz. Bu odaklanma zihninizi sakinleştirir ve stres seviyenizi azaltır. Aynı zamanda meditasyon ile olumsuz düşüncelerinizin farkına varıp bunları kabul etme ve sorun olmaktan çıkarma sürecimizi kolaylaştırır. Meditasyon bireysel farklılıklar nedeniyle herkese uygun olmayabilir. Bu nedenle farklı tekniklerle bir arada kullanılması daha faydalı olacaktır.

Diyafram nefesi tekniği

İster yatış pozisyonunda isterseniz de dik konumda rahat bir şekilde oturun. Karın ve diyaframınız şişecek şekilde burnunuzdan nefes alın. Daha sonra yavaş ve kesintisiz bir şekilde burnunuzdan tüm nefesinizi verin ve vücudunuzdaki kasların değişimini hissetmeye çalışın.

Süre olarak dört saniye nefes almak iki saniye tutmak altı saniyede de yavaş yavaş nefesi bırakmak olarak özetlenebilir her tekrardan önce kısa bir mola verin. İhtiyaç duyulduğu kadar yapılması ve nefes alışverişlerinde aşırıya kaçılmaması gerekmektedir.

Grounding (topraklama) tekniği

Yoğun korkunun yaşandığı afet durumlarında bir psikososyal destek çalışanlarına hızlıca ulaşmak çok kolay olmayabilir. Bu nedenle psikolojik iyilik halini sürdürebilen kişilerin yakınlarındaki bu kişilere hızlıca destek olmasını sağlayacak tekniklerden birisi “grounding (topraklama) tekniği” adı verilen yöntemdir. Bu teknik aracılığıyla, dikkatin dış dünyaya yönlendirilmesi ve bu sayede duyguların dengelenmesi ve stabilizasyonunun sağlanması amaçlanır.

Aşamalı kas gevşetme egzersizi

Bu egzersiz özellikle kaygı ve stres seviyemizin arttığı ya da travmatik deneyimin yaşandığı zamanlarda vücudumuzun bu durumlarda gösterdiği tepkilerden kaynaklanan kasılma, kan basıncındaki ani değişimler, uyku ve beslenme sorunları, dikkat dağınıklığı gibi durumların insanın psikolojik iyi oluşuna etkilerini azaltmak ve gevşeyen kasların vermiş olduğu rahatlama ile bu sorunlarının üstesinden gelmek amacıyla kullanılır. Herhangi bir kas rahatsızlığınız var ise dikkatli olmanız gerekmektedir.

- Sizi sıkmayan, rahat bir kıyafet giyinin veya kemerinizi gevşetin, ayakkabılarınızı çıkarın.
- Rahat bir oturma pozisyonu alabilir veya uzanabilirsiniz.
- Birkaç dakika yavaş ve derin nefes alıp verin.
- Hazır olduğunuzda dikkatinizi sağ ayağınıza yoğunlaştırın.
- Yavaşça sağ ayak kaslarınızı olabildiğince kasın ve 10'a kadar sayarken kasmaya devam edin.
- Sağ ayağınızı gevşetin. Gerilimin akıp gitmesine ve ayağınızın nasıl gevşek ve rahat olduğuna odaklanın.
- Dikkatinizi sol ayağınıza yönelterek aynı kasma ve gevşeme çalışmasını yapın.
- Yukarı doğru tek tek, sırayla aynı şekilde kas gruplarını kasıp gevşetin.
- Sadece hedeflediğiniz kasları kastığınıza emin olun.

Düşünceyi durdurma

Bu teknik ile bizleri rahatsız eden ve kontrol edemediğimiz düşüncelerin kontrol edilmesi amacıyla kullanılır. Eşyaların sabit bir boyutu ve etkisi vardır, attığınız zaman yerinde kalır ve kaybolur. Ama düşünceleri bir kenara atsanız bile, orada büyürler, şekil değiştirirler ve sizi etkilerler. Tabii ki, bu düşünmeyi bırakmak için yeterli değil. Onları tanımalı, üzerimizdeki etkilerini gözlemlemeli, nelere sebep olabileceklerini anlamalı ve tüm bunları yaparken kendimize karşı dürüst olmalıyız.

- Kimsenin rahatsız etmeyeceği izole bir ortam seçilir. (Pratik yaparak izole ortama zamanla gerek kalmayacaktır.)
- Olumsuz düşünceleri düşünmeye ve bu düşünceleri odaklanmaya çalışılır.
- Olumsuz düşünceler dayanılamayacak düzeye gelince "DUR!" diye bağırlılır.
- (Elbette bu kelimeler yerine kendi seçeceğimiz ve aynı işe yarayacak başka kelimeleri de kullanabiliriz. Bu noktada önemli olan şey, bağırdığımızda kullandığımız kelimelerin aklımızdaki tüm düşüncelerin durmasının gerektiğini anlamamızı sağlamış olmasıdır.)
- Düşünceyi durdurma eylemi farklı araçlarla da yapılabilir (iki dakikalık geri sayım sayacı kurmak ve süre sonunda bu düşünceleri durdurmak gibi)
- Daha sonra ortam terk edilir.
- Bir süre sonra aynı ortama tekrar girilir ve bu süreç birkaç defa tekrarlanır.
- Her tekrarda daha kısık sesle belirlediğimiz durma kelimesini söyleriz ve en son içimizden kimsenin duymayacağı şekilde bu düşünceleri durdurma eylemini gerçekleştiririz. Böylelikle sosyal ortamlarda da bu tekniği kullanabiliriz.



Sosyalleşme ve günlük rutinin tekrar kazanılması girişimleri

Travmatik bir deneyim sonrası bireylerin daha önceki alışkanlıkları beslenme biçimleri sosyal ilişkileri ve bunlara dair duygu ve düşünceler değişime uğramaktadır. Normal hayatı sürdürmede zorlanan bu kişiler normal hayatta kendilerine sosyal destek sağlayan sevgili, aile, arkadaş ya da iletişimde bulunduğu diğer kişilerden uzaklaşma neticesinde sosyal geri çekilme neticesinde yalnızlık yaşarlar. Bu yalnızlık var olan olumsuz düşüncelerle birlikte kaygı ve geleceğe dair umutsuzluk düzeyinin artmasına sebep olmaktadır.

Travmatik deneyim sonrası günlük rutine dönme sürecinde kendisini değersiz hissetme eğiliminde olan birey katılabileceği, yeni şartların sağladığı sosyal ilişki ve aktiviteler sayesinde; yalnızlık duygusunu yenmesi, ihtiyaçlarını daha rahat ifade edebilecek ortam ve kaynaklara uğraşması, var olan travmatik anılara dair farkındalıkların artması mümkün olabilecektir. Travmatik deneyim sonrasında insan toplumun bir parçası olması ve sosyal bir varlık olması nedeniyle sosyal iletişime ve rutine normal zamandan daha çok ihtiyacı olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Not tutma çalışmaları

Travmatik deneyim sonrası bireyler sosyal geri çekilmeyle, duygu ve düşünceleri düzgün ifade edememekle, farkındalığının azalmasıyla karşı karşıya kalır. Duygu ve düşünceler travmatik deneyim öncesindeki duruma göre daha yoğun, karmaşık ve anlamsız olabilir. Bu durumda travma deneyimi yaşayan bireylerin duygu ve düşüncelerini anlamlandırması için basit ve etkili bir başka yöntem ise duyguları ve onlarla ilişkili düşünceleri farkındalığını artıracak şekilde not edilmesidir. Bu notlar günlük şeklinde ya da tablo şeklinde olabilir. Alınan notlar karmaşık ve anlamsız olabilir fakat zamanla daha düzenli ve anlamlı olacaktır.

Not alma egzersizlerindeki amaç travmatik deneyimin farkındalığını arttırılması, başkalarına aktarılırken daha doğru ve anlaşılır olması ve dağılan bilişsel bütünlüğün daha gerçekçi ve kolay onarılması amacını taşır. Yaşanılan travmatik deneyimin olumsuz psikolojik etkilerinin daha sistemli ele alınması ve bireylerin normal yaşama daha hızlı adapte olmasına katkı sağlar.



SOSYAL MEDYA KULLANICILARINA

Şiddet haberleri ve travma açısından giderek önem kazanan bir diğer mecra sosyal medyadır. Hem hızlı ve yayılan etkisi hem bu etkinin denetlenememesi sosyal medyanın kitleler üzerindeki etkisini son derece önemli kılmaktadır.

Şiddet haberleri, şiddet görselleri, yayınlana şiddet içerikli videolar, travma ile ilgili yanlış, hatalı ve örseleyici biçimde sunulan bilgi ve görseller denetimsiz biçimde sosyal medyada da sıklıkla yer almaktadır.

Travmanın etkilerine duyarlı risk gruplarının özellikle çocuk, ergen ve kadınların bu görsellerle karşılaşması örselenmeye ve bununla ilişkisi ruhsal bozuklukların oluşmasına zemin hazırlayabilecektir.

1. Doğrudan tanığı olduğunuz durumlarda, bu görüntüleri çekmek kanıt niteliğinde bir belge olarak görülse de sosyal medyada denetimsiz biçimde paylaşılması izleyenleri örseleyecektir. Bu görüntüleri öncelikle insan hakları ile ilgili örgüt ve kuruluşlarla paylaşmaları, fakat şiddet içeren kısımlarını sosyal medya da dolaşıma sokulmamalıdır.
2. Birilerinden duyduğunuz durumlarda, güvenilir bir kaynaktan gelmiyorsa aktardığınız bilgi amaçlananın tersine izleyenlerde gerçek olaya karşı duyarsızlık yaratma ve umursamaz tutum sergilemeye riski oluşturabilir.
3. Örseleyici nitelikte görünür ve görseller içeren iletileri paylaşmamak, görsel olmaksızın olaya ilişkin kaynak göstererek sözel bilgi aktarmak daha doğrudur.
4. Tüm sosyal medya paylaşımlarında nefret söylemine izin veren, ayrımcı ve dışlayıcı ifadelerden kaçınılmalı, bu tür ifadeler paylaşılmalı ve paylaşanlar ile ilgili sosyal medya sağlayıcısına uyarıda bulunulmalıdır.
5. Travmaya yol açan olaylardan sonra hurafeler ve yanlış inançlar hızla yayılmaktadır. Bu nedenle kaynağı güvenilir olmayan bilgiler aktarılmamalı, var olan bilgi ise nesnel bir şekilde bilimsel verilere dayanarak sunulmalıdır.



Kaynakça

- Alexander, D. A. (2005). Early mental health intervention after disasters. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 12-18. <https://doi.org/10.1192/apt.11.1.12>.
- Allen, J. G. (2001). *Coping with trauma: Hope through understanding*. American Psychiatric Press.
- Briere, J. N., & Scott, C. (2014). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment (DSM-5 update)*. Sage Publications.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2014). *Psikolojik ilk yardım: Saha Çalışanları için Rehber* (Çev. Ö. Erdur-Baker, T. Doğan, İ. Aksöz ve G. Sancak-Aydın; Çev. Ed. Ö. Erdur-Baker). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2023). *Afet Sonrası Erken Dönemde Halka Duyuru*. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi.
- Kuruluşlararası Daimi Komite (IASC) (2007). *IASC Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Kılavuzu* (Çev. K. Kurtul, E. Aydın, A. F. Çelik ve B. Altay; Çev. Ed. K. Kurtul). Cenevre: IASC.
- Mitts, C. (2020). 12 Very Common Examples of Trauma - Ipseity Counseling in Denver. [https://ipseitycounselingclinic.com/2019/09/03/examplesoftrauma/#:~:text=1\)%20Being%20verbally%20or%20emotionally,to%20be%20hidden%20or%20unrecognized](https://ipseitycounselingclinic.com/2019/09/03/examplesoftrauma/#:~:text=1)%20Being%20verbally%20or%20emotionally,to%20be%20hidden%20or%20unrecognized) 22 Şubat 2023'te alınmıştır.
- Özmete, E. (2023). *Ankara Üniversitesi Afetlerde Psikososyal Destek Rehberi*. Ankara Üniversitesi.
- Royal College of Psychiatrists. *Coping after a traumatic event*. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event> 27 Şubat 2023'te alınmıştır.
- Surrey, J. L. (2005). Relational psychotherapy, relational mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (s. 91–110). Guilford Press.
- Symptoms, Signs & Effects of Psychological Trauma | Cascade Behavioral Health. <https://www.cascadebh.com/behavioral/trauma/signs-symptoms-effects/#:~:text=Psychological%2C%20or%20emotional%20trauma%2C%20is,coping%20normally%20after%20the%20event> 22 Şubat 2023'te alınmıştır.
- Teachers' Guide for Helping Students After a Disaster. https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Helping_Students_After_Disaster.pdf 27 Şubat 2023'te alınmıştır.
- The American Psychiatric Association. *PTSD Treatment: Information for Patients and Families*. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families> 27 Şubat 2023'te alınmıştır.
- The American Psychiatric Association. *What Is Depression?* <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> 27 Şubat 2023'te alınmıştır.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. *Travma Sonrası Stres Bozukluğu*. <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu> 22 Şubat 2023'te alınmıştır.
- Travma ve krize müdahale yol haritası. https://birecikram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/63/03/974586/dosyalar/2019_05/13135752_Travma_ve_Krize_MYdahale_Yol_HaritasY.pdf 22 Şubat 2023'te alınmıştır.
- Türkiye Psikiyatri Derneği *Afet Sonrası Bilgilendirme Broşürü*. <https://psikiyatri.org.tr/upload/Files/30102020185430-TPD-Afet-Sonrasi-Bilgilendirme-Brosuru.pdf> 27 Şubat 2023'te alınmıştır.
- Uzun, B. & Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze bakma. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15-27. <https://doi.org/10.47477/ubed.783928>
- Zeytinoğlu, S., & Çatak, E. A. (2015). *Travma sonrası toplumla çalışma kitapçığı*. MEB, Genç Hayat Vakfı.



FÜKAK
Firat Üniversitesi Kalite Koordinatörlüğü

Firat Üniversitesi
www.firat.edu.tr
2023