

PHOENIX AUSTRALIA

# Travma nedir?

**Ölüme veya ölüm tehdidine, ciddi yaralanmaya veya cinsel saldırıya maruziyet içeren her olay travmatik olabilir.**

Travma geçiren hemen hemen herkes duygusal olarak etkilenir, ancak herkes buna farklı şekilde tepki verir. Birçok insan ailesinin ve arkadaşlarının yardımıyla ilk bir iki hafta içinde bu durumu atlatır. Bazıları için bu etkiler daha uzun süreli olabilir.

## Travmatik olaylara örnek olarak şunlar verilebilir:

- ciddi şekilde kaza geçirmek, fiziksel saldırıya maruz kalmak, savaşta bulunmak, doğal felaket geçirmek, cinsel saldırıya veya istismara maruz kalmak
- bu olayların başka birinin başına gelmesine tanıklık etmek
- bir arkadaşınızın veya akrabanızın aniden öldüğünü (bir saldırı veya kaza sonucu), hayati tehlike atlattığını veya ciddi şekilde yaralandığını haber almak

## Travmatik olaylar oldukça yaygındır

**Birçok insan hayatı boyunca en az bir travmatik olay yaşar. Avustralya'daki en yaygın travmatik olaylar şunlardır:**

- size yakın bir kişinin aniden hayatını kaybetmesi
- birinin ciddi şekilde yaralandığını veya öldüğünü görmek veya beklenmedik şekilde bir ceset görmek
- hayati tehlike içeren bir trafik kazasına karışmak

Travmatik olaylar çok geniş bir deneyim aralığını kapsar. Trafik kazası gibi bazı olaylar tek seferlik, aniden ve beklenmedik şekilde ortaya çıkan olaylardır. Çocuklukta cinsel istismar vb. gibi bazı travmatik olaylar ise uzun bir süre zarfında birçok defa tekrarlanır. Her iki türdeki travmatik olaylar birçok insan için duygusal strese neden olur ve travma sonrası stres bozukluğuna (PTSD) yol açabilir.

Travmatik olaylar çoğu zaman endişe vericidir. Travmatik olay geçiren bir kişinin sağlıklı düşünmesi ve meydana gelen olayları anlaması ve ne zaman anlayabileceğini bilmesi zor olabilir. Bu deneyimler çoğunlukla daha önce geçirilen deneyimlerden oldukça farklıdır.

## PHOENIX AUSTRALIA

Neler olup bittiğine anlam vermek zor olabilir ve bazen insanlar her zaman inandıkları şeylerden şüphe edebilirler. Örneğin, travmatik bir olay sonrasında insan dünyanın artık güvenli bir yer olmadığını, insanların genel olarak iyi olmadığını veya insanların başlarına gelen şeyleri kontrol edemediklerini düşünebilir. İnsanlar bir travmatik olay sonrasında dünyalarının başlarına yıkıldığını bahsederken genellikle bu inançların parçalandığını söylerler.

İlişkilerin sonlanması veya insanın doğal nedenlerle sevdiği birini kaybetmesi gibi diğer stresli olayların atılması da zordur ve bunlar kişinin akıl sağlığını etkileyebilir, ancak bunlar yukarıda açıklanan olaylar kadar travmatik olaylar olarak kabul edilmez. Bu husus önemlidir, çünkü insanların bir travmayı atması için önerilen tedavi yöntemleri, diğer stresli yaşam olaylarından kaynaklanan akıl sağlığı sorunlarına önerilen yaklaşımdan farklıdır.

### Travma ve çocuklar

Yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklar da doğrudan bir travmatik olaya karıştıklarında veya başka birinin travmatik bir olay geçirmesine tanık olduklarında duygusal olarak etkilenebilirler. Bir arkadaş veya bir aile üyesi vb. gibi onlara yakın olan birinin aniden yaşamını kaybettiğinin veya ciddi şekilde yaralandığının haberini almaları çocuklar için travmatik olabilir.

Altı yaşından küçük çocuklar için bu genellikle çocuğun anne babası veya çocuğa bakan kişidir.

**Çocukların yaklaşık üçte ikisi 16 yaşına gelmeden olası bir travmatik olay yaşarlar.**

### Travmanın çocuklara anlatılması

Çocuğunuz travmatik bir olay geçiriyorsa bu olayın anlayabilecekleri şekilde onlara anlatılması önemlidir. Şu ipuçları yararlı olabilir:

- Onlara travmanın yaygın bir durum olduğunu ve kendilerini üzgün hissetmelerinin normal olduğunu anlatın. Örneğin: "Bazen gerçekten korkunç şeyler meydana gelebiliyor ve insan bu olaylardan sonra uzun bir süre bundan korkabiliyor."
- Bu olayın onların suçu olmadığını anlatın. Örneğin: "[Travmatik olay] gibi şeyler herkesin başına gelebilir, bu senin hatan değil."
- Onlara güvence verin. Örneğin: "Hatırlaman gereken tek şey, şu anda güvende olduğun". "Yaşananlardan dolayı ne zaman korkarsan ya da kendini üzgün hissedersen sana yardıma hazır olacağım."
- Onları neler hissettikleri konusunda açık şekilde konuşmaya teşvik edin ve sahip oldukları endişeler veya yaşadıkları zorluklar hakkında fikir sahibi olmaya çalışın. Örneğin: "[Travmatik olay] hakkında özellikle endişe duyduğun bir şey var mı?"