

TRAVMATİK OLAYLAR  
TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU  
AKUT STRES BOZUKLUĞU

Melike Guzey

2021

# TRAVMATİK OLAYLAR

- DSM-5: insanları ölümlle, yaralanmayla ya da fiziksel bütünlüğün bozulmasıyla ya da cinsel saldırı tehdidiyle karşı karşıya bırakan olaylar
- ICD-10: bireyin olağan deneyiminin kapsamı dışında kalan ve onun için olağanüstü zihinsel ve fiziksel stres faktörlerini oluşturan olaylar

**İşkence, hapsedilme, sevilen birinin ölümü ya da kaybı, cinsel veya fiziksel taciz, tecavüz, fiziksel yeti kaybı, akut ve kronik hastalıklar, afetler, nükleer kazalar, sivil çatışmalar, terör saldırıları, savaş....**

# TRAVMATİK OLAYLARIN SINIFLANDIRILMASI

- Bireysel ya da toplumsal travmalar
- İnsan elinden çıkan travmatik olaylar ya da doğal afetler

1. Öznel deneyime ve etkilenen işleyiş alanına dayanan sınıflandırma
2. Travmatik olayların nesnel özelliklerine dayanan sınıflandırma

# TRAVMANIN YAYGINLIĞI

- WHO, Dünya Zihin Sağlığı Araştırmaları (World Mental Health Surveys-WMHS):
- 21 ülke - 102,245 kişi
- %18 → kişilerarası şiddet
- %17 → kazalar
- %16 → savaş
- %21 → en az bir şiddet olayına tanıklık etme
- %12 → sevdikleri bir yakınlarının travmatik bir yaşantıya maruz kalması

....

## Travmatik Olay

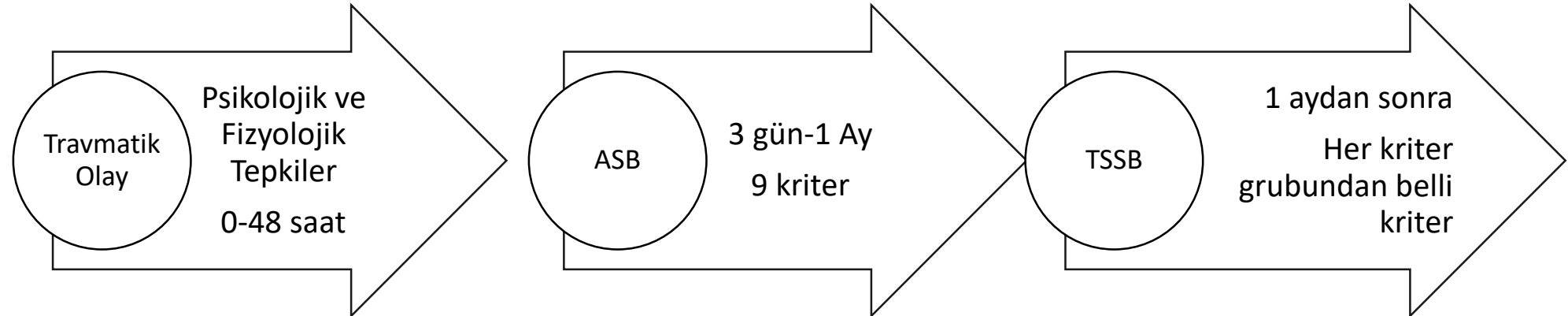
Savaş  
Kaza  
Saldırıya Uğrama  
Tecavüz  
Doğal afet

## Travma

Psikolojik ve  
Fizyolojik Tepkiler

## Psikolojik Bozukluklar

ASB  
TSSB



# AKUT TRAVMATİK TEPKİLER

## Fiziksel Belirtiler

- ✓ Aktivite azalması ya da artması
- ✓ Dinlenememe, yorgunluk
- ✓ Yeme alışkanlıklarının değişmesi
- ✓ Uyku alışkanlıklarının değişmesi
- ✓ Baygınlık hissi
- ✓ Çarpıntı
- ✓ Baş dönmesi
- ✓ Baş ağrıları

## Duygusal Belirtiler

- ✓ Endişe
- ✓ Öfke
- ✓ Huzursuzluk
- ✓ Üzüntü, depresyon
- ✓ Suçluluk
- ✓ Umutsuzluk
- ✓ İzole olmuş, kaybolmuş, tükenmiş hissetme
- ✓ Hissizleşme

## Bilişsel Belirtiler

- ✓ Bellek sorunları
- ✓ Kafa karışıklığı
- ✓ Düşünme ve kavramada yavaşlık
- ✓ Sorun çözmede, karar vermede güçlük
- ✓ Dikkati toplamada sorunlar
- ✓ Nesnelliğin zayıflaması
- ✓ Sürekli olarak olay hakkında düşünme
- ✓ Girici düşünceler
- ✓ Suçlama

## Davranışsal Belirtiler

- ✓ Yerinde duramama, ajitasyon
- ✓ Ani, dürtüsel davranışlar
- ✓ Yaşananları sürekli anlatma isteği
- ✓ Ağlama nöbetleri
- ✓ Alkol, sigara ya da ilaç kullanımında artış
- ✓ Öfke patlamaları
- ✓ Donma tepkisi
- ✓ Hareketlerin yavaşlaması

## Sosyal Belirtiler

- ✓ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- ✓ İletişim güçlükleri
- ✓ Mizah yoluyla başa çıkmaya çalışma
- ✓ Sosyal içe çekilme, içe kapanma
- ✓ Sık sık tartışmalara girme

# AKUT STRES BOZUKLUĞU

- I. Ve II. Dünya Savaşı → Muharebe Stres Tepkisi
- DSM I-II-III → Uyum Bozukluğu
- DSM-IV → Akut Stres Bozukluğu (Kaygı Bozuklukları)
- DSM 5 → Akut Stres Bozukluğu (Travma ve Stres ile İlişkili Bozukluklar)

# TANI KRİTERLERİ

A. Aşağıdaki yollardan biri ya da birçoğuyla gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma

1. Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama
2. Başkalarının başına gelen olayı doğrudan görme (tanıklık etme)
3. Bir aile yakınının ya da yakın arkadaşının başına örseleyici olay geldiğini öğrenme (Gerçek ölüm ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmalıdır)
4. Örseleyici olayın sevimsiz ayrıntılarıyla yineleyici bir biçimde ya da aşırı düzeyde karşı karşıya kalma

B. Örseleyici olaylardan sonra başlayan, örseleyici olaya ilişkin istenç dışı gelen belirtiler, olumsuz duygu durum, disosiyasyon, kaçınma ve uyarılmayı kapsayan aşağıdaki 5 kümeden herhangi 9 ya da daha çok belirtinin varlığı İstem dışı belirtiler:

1. Örseleyici olayların yineleyen, istemsiz ve istenç dışı gelen sıkıntı veren anıları
2. İçeriği ya da duygulanımı sıkıntı veren örseleyici olaylara ilişkin yineleyici sıkıntı veren düşler
3. Kişinin örseleyici olay yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözümlenme tepkileri
4. Örseleyici olayı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyarılarla karşı fizyolojikle ilgili belirgin tepkiler gösterme

Olumsuz duygudurum:

5. Sürekli biçimde olumlu duygular yaşayamama

Disosiyasyon belirtileri

6. Kişinin çevresindekilerle ya da kendisiyle ilgili olarak değişmiş bir gerçeklik duygusu
7. Örseleyici olayın önemli bir yönünü anımsayamama (özellikle disosiyatif amneziye bağlıdır, kafa travması ya da alkol maddeye bağlı değildir)

Kaçınma belirtileri

8. Örseleyici olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları
9. Örseleyici olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları andıran dış anımsatıcılardan (yer, insan vb.) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları

Uyarılma belirtileri

10. Uyku bozukluğu.
11. İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışavurulan kızgın davranışlar ve öfke patlamaları (bir kışkırtma olmaksızın ya da çok az bir kışkırtma karşısında)
12. Her an tetikte olma
13. Odaklanma güçlükleri
14. Abartılı irkilme tepkisi gösterme

C. Bu bozukluğun süresi ( B tanı ölçütü) örselenmeyle karşılaştıktan sonra **üç günle bir ay arasında değişir.**

D. Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

E. Bu bozukluk bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojikle ilgili etkilerine bağlanamaz



# TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

- DSM I → Çok Büyük Stres Tepkisi (Gross stress Reaction)
- DSM-III → Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- DSM-IV → Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Kaygı Bozuklukları)
- DSM-5 → Akut Stres Bozukluğu (Travma ve Stres ile İlişkili Bozukluklar)

# TANI KRİTERLERİ

A. Aşağıdaki yollardan biri ya da birçoğuyla gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma

1. Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama
2. Başkalarının başına gelen olayı doğrudan görme (tanıklık etme)
3. Bir aile yakınının ya da yakın arkadaşının başına örseleyici olay geldiğini öğrenme (Gerçek ölüm ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmalıdır)
4. Örseleyici olayın sevimsiz ayrıntılarıyla yineleyici bir biçimde ya da aşırı düzeyde karşı karşıya kalma

B. Örseleyici olayla başlayan, örseleyici olaya ilişkin istenç dışı gelişen aşağıdaki belirtilerin en az birinin varlığı

1. Örseleyici olayların yineleyen, istemsiz ve istenç dışı gelen sıkıntı veren anıları
2. İçeriği ya da duygulanımı sıkıntı veren örseleyici olaylara ilişkin yineleyici sıkıntı veren düşler
3. Kişinin örseleyici olay yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözümlenme tepkileri
4. Örseleyici olayı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ya da uzun süreli ruhsal sıkıntı yaşama
5. Örseleyici olayı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşı fizyolojiyle ilgili belirgin tepkiler gösterme

C. Aşağıdakilerden birinin ya da her ikisinin birlikte olmasıyla belirli, örseleyici olaydan sonra ortaya çıkan, örseleyici olaylara ilişkin uyaranlardan sürekli bir biçimde kaçınma:

1. Örseleyici olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları
2. Örseleyici olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları andıran dış anımsatıcılardan (yer, insan vb.) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları

D. Aşağıdakilerden ikisinin ya da daha fazlasının olmasıyla belirli, örseleyici olayların ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olaylara ilişkin bilişlerde ve duygu durumunda değişiklikler olması:

1. Örseleyici olayın önemli bir yönünü anımsayamama (özellikle disosiyatif amneziye bağlıdır, kafa travması ya da alkol maddeye bağlı değildir)
2. Kendisi, başkaları ya da dünyayla ilgili olarak sürekli ve abartılı olumsuz inançlar ya da beklentiler
3. Örseleyici olayın nedenleri ve sonuçları ile ilgili olarak kişinin kendisinin ya da başkalarının suçlanmasına yol açan süreklilik gösteren çarpık bilişler
4. Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum
5. Önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımı belirgin azalma
6. Başkalarından kopma ya da başkalarına yabancılaşma duyguları
7. Sürekli bir biçimde olumlu duygular yaşayamama

E. Aşağıdakilerden ikisi ya da daha çoğu ile belirli, örseleyici olayların ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olaylarla ilintili uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklikler olması

1. İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışavurulan kızgın davranışlar ve öfke patlamaları (bir kışkırtma olmaksızın ya da çok az bir kışkırtma karşısında)
2. Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma
3. Her an tetikte olma
4. Abartılı irkilme tepkisi gösterme
5. Odaklanma güçlükleri
6. Uyku bozukluğu

F. Bu bozukluğun süresi ( B, C, D v E tanı ölçütleri) bir aydan daha uzundur.

G. Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur

H. Bu bozukluk bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz