

TRAVMA ve BELLEK

Melike Guzey

2021

ÇOCUKLUK DÖNEMİ

- Adli bağlamlar → Belleğinin güvenilirliği
- Belleğin telkin edilebilirliği (suggestibility)
- Sahte anılar

- Olayların sırasını yanlış hatırlama X Olayı yaşamadığı halde yaşadığını bildirme

YAŞIN ETKİSİ

- Küçük çocuklar < Büyük Çocuklar < Yetişkinler → **Belleğin doğruluğu**
- Küçük çocuklar > Büyük Çocuklar > Yetişkinler → **Telkine yatkınlık**
- **24 ay** → Hatırlama doğruluğu
- Girici anı hataları: Farklı travmatik olayların ayrıntılarının karıştırılması → **30 ay**
- **Bebeklik dönemi Amnezisi:** 2 yaşından önce gerçekleşen geri çağırılmaması.
- Parça parça ve eksik anılar → Benlik kavramının gelişimi

AKUT STRESİN ETKİSİ

- Stres ve anıların duygusal içeriği → Anı kodlamasının bozulması
- Glukokortikoidler (Kortizol)
- Uyarılmışlık **X** Görüşmecinin Destekleyici Tutumu
- Yüksek Uyarılmışlık **<** Düşük uyarılmışlık
- Destekleyici olmayan görüşmeci → Yüksek Uyarılmışlık **<** Düşük uyarılmışlık
- Destekleyici olmayan görüşmeci → Yüksek Uyarılmışlık **=** Düşük uyarılmışlık
- **Adli değerlendirme sürecinin stresi**
 - Topluluk önünde ifade verme
 - Sanık ile yüzleşme

AKUT STRESİN ETKİSİ

- **Bağlanma**
 - Kaçınmacı bağlanma tarzı / Ebeveynlerin kaçınmacı bağlanma tarzı
- Başkalarından daha az duygusal destek almış olma
- Mağdurların kaçınmacı bağlanma stilleri travmatik deneyimlerle ilgili belleği olumsuz etkiler.
- Travmatik olmayan olaylar için anıların güvenilirliğini etkileyen faktörler, travmatik olaylar için de geçerlidir.

TEKRARLANAN OLAYLAR

- *Belleğin güçlenmesi*
- *Telkin edilebilirliğe karşı direnci artması*
- Olay hakkında bir arka plan bilgisi yani semantik anılar veya şemalar geliştirme.
- Bilgi sahibi olma

YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

- Travma bellek süreçlerini çeşitli şekillerde etkiler
- Savaş gazileri
- Çocukluk dönemi cinsel istismarı → Unutma, hatırlama
- Normal süreçteki bellek mekanizmaları

KODLAMA, SAĞLAMLAŞTIRMA, DEPOLAMA, GERİ ÇAĞIRMA....

KODLAMANIN KESİNTİYE UĞRAMASI

- Sözeleştirilememeye → Parçalanmış, sözel olmayan ve iyi bütünleştirilmemiş anılar

Kaçınmanın/kaçmanın etkileri:

- Fiziksel olarak kaçma/kaçınma
- Disosiasyon → Kodlama sırasında işlemin engellenmesi
- Depersonalizasyon → görsel ve sözel hatırlamada sıkıntı

KODLAMANIN KESİNTİYE UĞRAMASI

Şema Çatışması:

- Hatırlanmayı kolaylaştırır.
- **Bir olay mevcut bir şema ile çeliştiğinde ise, arka plan bilgisi eksikliğinden dolayı olayı etkili bir şekilde kodlamak zor olabilir ve bu nedenle de olayı hatırlamak daha zor olabilir.**
- Kronik travmanın şema haline gelmesi .
 - Travmaya ilişkin anıları güçlendirme, travmatik durumu **genel anlamda** hatırlamayı kolay bir hale getirme, doğrudan bir travma yaşantısını hatırlaması güç hale getirme
- Kişinin kendiyile ilgili olarak görülen bilgiyi kodlanması
- Bir olayın veya anının ne kadar makul görüldüğü

SAĞLAMLAŞTIRMANIN KESİNTİYE UĞRAMASI

- Uyku eksikliği
- Kabuslar, hipervijilans, madde kullanımı
- Savaş, istismar...
- Disosiasyon

DEPOLAMANIN KESİNTİYE UĞRAMASI

- Yaşlanma, unutkanlık, yaralanmalar ve beynin yapısını etkileyen uyarılar...
- Şemalar ...

GERİ ÇAĞIRMANIN KESİNTİYE UĞRAMASI

Kaçınma.

- Benlik dışından anıyı hatırlama durumu → Kaçınma stratejisi
- Sözel yeniden işlemeyi engeller → TSSB

Ketleme.

- İlgisiz uyranları ketleme
- Dikkat dağınıklığı, hipervijilans...

Örtük ve açık hatırlama.

- Disosiyatif Kimlik Bozukluğu
- Bellek yitimi
- Hazırlama etkisi → TSSB semptomlarının şiddeti
- Çocuklarda oyun davranışları

GİRİCİ ANILAR

- Travmatik anıların unutulması
- Travmatik anıların aşırı hatırlanması
- Duyusal ayrıntı içerir
- Bağlamla bağlantısı zayıftır
- Yeniden ortaya çıkarılmış anılar (Recovered memories)
 - Bir dönem unutulan ve sonra hatırlanan anılar
 - Normal bellek süreçleri ile paralellik