

# TSSB AÇISINDAN RİSK ETMENLERİ

Melike Guzey

2021

# TRAVMATİK OLAYA İLİŞKİN RİSK ETMENLERİ

- Olayın şiddeti
  - **doz-tepki ilişkisi:** bir uyarana veya stresöre maruz kalmanın sonucunda kişide veya organizmada meydana gelen tepkinin şiddeti
  - «Yaşam tehdidi» derecesi
- Yaralanma içeren
- Kişilerarası ilişkiler
- Aktif olarak deneyimleme
- Öznel sıkıntı
- Olayın merkezliliği

# BİREYSEL RİSK ETMENLERİ

## Demografik Özellikler

- Cinsiyet (Kadın olma)
- Yaş (Genç olma)
- Irk veya etnik statü (azınlık olma)
- Düşük sosyoekonomik statü
- Düşük eğitim
- Düşük zeka

## Geçmiş deneyimler

- Psikiyatrik geçmiş
- Geçmiş travma
- Geçmiş travöa + TSSB
- Çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantıları
- Aile İşlevselliği
- Sosyal destek
- Ailenin psikiyatrik geçmiş öyküsü

# BİLİŞSEL ETMENLER

- Tanımlararası rol
- Algısal Öncülük Etkisi
- Veri Yönelimli Bilgi İşleme
- Ruminasyon ve Endişe
- Disosiasyon
- Duygu Düzenleme Güçlüğü
- Dikkat Yanlılığı
- Kaçınma, Bastırma...

# ALGISAL ÖNCÜLÜK ETKİSİ

- Perceptual priming
- Daha önceden maruz kalınan bir uyarının daha kolay bir biçimde hatırlanması
  - Düşük algısal eşik
  - Travmayla ilişkili ipucu → Tetikleyici

# VERİ YÖNELİMLİ BİLGİ İŞLEME

- Kavramsal bilgi işleme (conceptual processing)
  - Olayın anlamı
  - Bağlam
  - Daha iyi hatırlama performansı
- Veri yönelimli bilgi işleme
  - Olayın yüzeysel özellikleri
  - Algısal ve duyuşsal özellikler
  - İstemsiz geri çağırma

# DİSOSİYASYON

- Genel disosiyatif eğilimler
- Peri-travmatik disosiyatif tepkileri
- Olaydan sonra gösterilen disosiyatif tepkiler

## Özer ve ark.(2003)

- Kimin TSSB geliştirdiğini belirlemede **peritravmatik disosiasyon** en önemli risk etmeni

# TEKRARLI OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

## Ruminasyon:

- Olumsuz duyguya, duygunun nedenlerine ve sonuçlarına tekrarlı bir şekilde odaklanma eğilimi
- Depresyon, kaygı, TSSB

## Travmatik ruminasyon

- Travma veya travmanın sonuçları hakkında tekrarlı bir biçimde ortaya çıkan olumsuz düşünceler
- Olayın soyut ve olumsuz yönlerine odaklanma → “Bu neden benim başıma geldi”



# TEKRARLI OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

- Soyut/değerlendirici bilgi işleme modu
  - İşlevsel olmayan, ruminatif düşünceler
- Somut/yaşantısal bilgi işleme modu
  - Olayın gerçekte “nasıl” deneyimlendiği ve somut zihinsel imgeler
- Soyut ruminasyon TSSB için risk faktörü
- Olay sonrasında olaya ilişkin ruminatif tepkilere ek olarak genel bir ruminatif eğilimin de TSSB açısından bir risk faktörü olduğunu söyleyebiliriz.

# TEKRARLI OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

## Endişe

- Seri halde ortaya çıkan olumsuz duygu yüklü, kontrol edilemeyen düşünce ve imgeleri ifade eder
- Yaygın kaygı bozukluğu, depresyon, diğer kaygı bozuklukları
- TSSB belirtileri ile ilişki içinde olduğu ve hatta bir yaşam stresi sonrasında aradan zaman geçmesine karşın TSSB belirtilerinin şiddetini yordadığı

# DİKKAT YANLILIĞI

- Kaygı bozuklukları → Tehdit uyandıran bilgiye ilişkin bir dikkat yanlılığı
- Travma ile ilişkili bilgileri otomatik olarak işleyen bir seçici yanlılık bulunmaktadır.
- Algısal öncülük ve Veri yönelimli bilgi işleme ile ilişkisi
- Kaçınma tepkilerini kolaylaştırır

# DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

- **Duygu düzenleme;** herhangi bir duygunun yoğunluğunun, süresinin ve değerinin değişimi veya bireyin duygusunu ne zaman ve nasıl deneyimleyeceğine yönelik uğraşı
- Hem olumlu hem de olumsuz duygusal durumların düzenlenmesi
- Uyumlu olmayan stratejiler → Psikopatolojiler
- Depresif bireylerle normal bireyler farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadırlar
- Kaygı bozuklukları
- TSSB

# TRAVMA SONRASI RİSK ETMENLERİ

## Sosyal destek

- Diğer insanlarla gerçekleşen duygusal, fiziksel, maddi veya hastalıkla ilişkili destek deneyimlerine ilişkin kişinin algısı
- Onaylanma, kabul, sosyal entegrasyon, bağlılık algısı, toplumsal etkinliklere katılım
- TSSB, kaygı bozuklukları, depresyon...
- Duygu düzenleme güçlüğü ve TSSB belirtileri arasında aracı rol
- Ruminasyonların şiddetinin azalması üzerindeki rolü
- Yaşam stresörlerine maruz kalma
- Kümülatif etki