

KARMAŞIK TRAVMA

İKİNCİL TRAVMA

KARMAŞIK YAS

Melike Guzey

2021

# KARMAŞIK TRAVMA

- Olumsuz çocukluk deneyimleri
- Çoklu mağduriyet
- Kümülatif travma

## Karmaőik travma stresörleri:

1. Ev (aile içi Şiddet), birincil ilişkiler (flört Őiddeti) veya okul gibi kişinin kendinin güvende olmasını ve korunmasını beklediği bağlamlarda veya ilişkilerde meydana gelen Şiddet yaşantıları
2. Çocuđa cinsel, fiziksel veya duygusal istismar veya ihmal dahil olmak üzere kötü muamele yaşantıları
3. Kişinin bakım verenlerine veya otoriteye güvenini zedeleyen yaşantılar
4. Bedensel sınırların ve bütünlüğün kasıtlı bir biçimde ihlal edildiği yaşantılar

# YETİŞKİNLERDE KARMAŞIK TSSB

- **Başka Türlü Adlandırılmayan Aşırı Stres Bozukluğu**
  - a) duygulanım ve dürtü düzenlemedeki değişiklikler (öfkeyi değiştirmede zorluk, korku, utanç, riskli davranış veya kendine zarar verme davranışları)
  - b) somatik kendini düzenleme değişiklikler (tıbbi olarak açıklanamayan ağrı veya fiziksel semptomlar)
  - c) bilinç değişiklikleri (disosiasyon)
  - d) faile ilişkin algıda değişiklikler (failin idealleştirilmesi veya failden intikam almakla zihinsel olarak meşgul olma)
  - e) kendilik algısında değişiklikler (utanç, suçluluk duyguları veya kendini hasarlı veya etkisiz olarak görme)
  - f) ilişkilerde değişiklikler (güvensizlik, yeniden mağdur olma ve cinsellikten kaçınma)
  - g) anlam sistemlerindeki değişiklikler (umutsuzluk, inanç kaybı)

# YETİŞKİNLERDE KARMAŞIK TSSB

1. Karmaşık TSSB, psikiyatrik örneklerde yaygın olarak gözlenir ancak klinik olmayan örneklerde karmaşık TSSB'ye daha az rastlanır
2. Karmaşık TSSB kişilerarası travmatik stresörlere kronik olarak maruz kalma ile daha fazla ilişkiyken, TSSB kişisel olmayan veya kişilerarası travmatik stresörlere akut bir biçimde maruz kalma ile daha fazla ilişkilidir.
3. Karmaşık TSSB, TSSB ile ilişkili olan belirtilerin ötesinde bir ek semptom yüküne neden olur
4. Duygu düzenleme güçlüğü, Kimlik değişiklikleri, İlişkisel bozulmalar temel özellikleridir
5. Karmaşık TSSB beyinde kendine özgü bir takım değişikliklere neden olur
6. Patolojik disosiasyon ve somatizasyon karmaşık TSSB ile yakından ilişkilidir ancak bozukluğun temel özellikleri değildir.
7. Karmaşık TSSB ile bipolar kişilik bozukluğunun bazı özellikleri benzeşmesine karşın her iki bozukluk yapısal olarak birbirinden farklıdır.
8. Karmaşık TSSB'de kendine zarar verme riski artmaktadır

# ÇOCUKLARDA KARMAŞIK TSSB

- **Gelişimsel Travma Bozukluğu**

- a) hem kişilerarası mağduriyet hem de birincil bakımverenlerle bağlanmanın bozulmasına yönelik iki yönlü bir travmatik deneyim
- b) duygusal ve somatik düzensizlik
- c) dikkat, biliş ve davranış düzensizliği
- d) kimlik ve ilişki düzensizliği

Tanı çocukluk çağına özgü hem içselleştirme hem de dışsallaştırma bozukluklarından ayrışmaktadır

# İKİNCİL TRAVMA

► Bakım verme yükü → Danışanların korku ve acı dolu travma hikayelerini dinleme

Travma → Zorlanma → Doğal iyileşme → Profesyonel Destek

► Travmatik olay → TSSB (Doğrudan)

→ Merhamet Yorgunluğu – İkincil Travmatik Stres (Dolaylı)

# MERHAMET YORGUNLUĞU ve İKİNCİL TRAVMATİK STRES

- ▶ Klinisyenler merhamet duygularını nasıl ve neden yitirirler?
- ▶ Klinisyenlerin danışanlarının çektiği acılara derin bir sempati ve üzüntü duyması yanlış mıdır?

## Terapötik ittifak:

- ▶ Terapistin empati yeteneği, danışanın terapisti sevmesi ve güvenmesi

# VEKALETEN TRAVMA

- ▶ Terapistin danışanla empatik etkileşimi dolayısıyla içsel süreçlerinde gerçekleşen kümülatif ve kalıcı değişim
- ▶ Sosyal ve kişilerarası bilişsel şemalar
- ▶ Manevi güç



# KARMAŞIK YAS

- ▶ Karmaşık yas
- ▶ Uzun süreli yas bozukluğu
- ▶ Kalıcı karmaşık yas bozukluğu (DSM-5)

**Kayıpla ilgili belirgin ve aralıksız bir zihinsel meőguliyet**

Özlem duygusu + Ruminatif tepkiler

▶ Yasın Belirtileri:

- ▶ Şok, kaybedilen kişinin ölümüne bir türlü inanamama ve ölümle ilgili öfke,

# KARMAŞIK YAS KRİTERLERİ

1. Ölümün/kaybın ardından en az bir yıl süre geçmesi
2. Ayrılığa ilişkin, yoğun yalnızlık duyguları, ölen kişiye özlem duyma veya onunla meşgul olma ile karakterize sıkıntılar
3. Kişiyi işlevsiz bırakacak şekilde aşağıdaki dokuz semptomdan en az beşinin neredeyse her gün deneyimlenmesi:
  - Azalan benlik duygusu (örneğin, kendisinin bir parçası ölmüş gibi hissetme)
  - Kaybı duygusal veya zihinsel düzeyde kabul etmede güçlük
  - Kaybın gerçekliğini hatırlatmaktan kaçınma
  - Başkalarına güvenememe veya başkalarının kendisini anladığını hissetmeme
  - Ölüm üzerine kızgınlık veya öfke
  - Yeni arkadaşlar ve ilgi alanları edinmede güçlük
  - Uyuşukluk ve hissizlik
  - Hayatın veya geleceğin amaçsız olduğunu düşünme
  - Ölüm karşısında sersemlemiş veya şok olmuş hissetmek
4. Sosyal, mesleki veya aile işlevlerinde önemli bozulma

# YAYGINLIK

- Klinik olmayan popülasyonlarda → Yaklaşık %10
- Çocuklarını kaybeden ebeveynler ve eşlerini kaybeden yetişkinlerde → + %30
- Sevilen birinin şiddetli nedenlerle ölmesi → + %50

# YORDAYICILAR

## En önemli yordayıcılar

- Ölüm ve yaşla ilişkili etmenler
- Ölenlerle ilişki etmenler
- İçsel etmenler

## Bireysel (En Güçlü İlişki)

- Yoğun keder duygusu
- Şiddetli ölüm vakalarında ölen kişinin bedenini görmek
- Zayıf sosyal destek
- Güvensiz bağlanma
- Ölen kişiye bağımlılık
- Eş veya çocuk kaybı

## Diğer

- Azınlık statüsü
- Ani ölüm
- Ölenin yaşı
- Kadın cinsiyeti
- Şiddet içeren ölüm
- Sosyoekonomik durum, Genç yaşta olma
- Düşük eğitim düzeyi
- Düşük aile uyumu