

# PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Melike Guzey

2021

# PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

- **APA (2013):** “sıkıntı, travma, felaketler, yaşamı tehdit edici olaylar ve hatta önemli tehdit kaynakları karşısında kişinin iyi uyum sağlama süreci”
- **Garmezy (1993):** “zorluklara rağmen kişinin olumlu bir biçimde uyum sağlaması”
- **Charney (2004):** “stres veya korku ile ilgili beyin devrelerinin, nörotransmitterlerin ve hormonların ileri düzeyde psikobiyolojik olarak düzenlenmesi”
- **Palmer & Tepe (2008):** “stresle ilişkili olarak psikopatoloji geliştirme 'riski bulunan bireylerde psikolojik bozukluğun ortaya çıkmaması”

Özellik? Bir dizi özellik? Sonuç? Süreç?

# GELİŞİMSEL ETMENLER

## Hayvan Çalışmaları:

- Stres aşılması
  - yavru hayvanların, hafif ila orta derecede strese maruz kaldıktan sonra, stres etmenleri ile daha iyi başa çıkabilir hale gelmesi

## İnsan Çalışmaları:

- Hafif / Orta derece strese maruz kalma → Olumlu veya "güçlendirici" etki
- genetik kalıtım, yaş, cinsiyet, zamanlama, stres türü, travma yaşantısının süreğenliği, aile işlevselliği, toplumsal sosyal destek, kültür...
- Bağlanma

# NÖROBİYOLOJİK ETMENLER

- Serotonin sistemi, hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini ve sempatik sinir sistemi
- Gen varyantları
- Çevre X Gen Etkileşimi
- Dikkat, öğrenme, bellek, duygu, motivasyon, ödül, korku tepkisi ve sosyal davranışları düzenleme
- işlevsel olarak daha az uyumlu bireylerle karşılaştırıldığında, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler travmatik anıları daha iyi kontrol eder, mevcut duygusal anıları yeniden düzenleyebilir, başkalarıyla daha rahat bağ kurar ve daha kolay sosyal destek edinir

# PSİKOSOSYAL VE SAĞLIK ETMENLERİ

- Olumlu duygular ve gerçekçi iyimserlik
- Ahlaki cesaret
- Destekleyici sosyal ağlar
- Din ve maneviyat,
- Fiziksel hareketlilik,
- Zeka,
- Bilişsel esneklik
- Duygu düzenleme ve korkuyla yüzleşme becerisi
- Anlamlı bir hedefe/amaca sahip olma

# Olumlu Duygular

- Öfke, korku ve tiksinti gibi olumsuz duygular otonomik uyarılmayı artırır
- Savaş ya da kaç
- Olumlu duygular → bağışıklığın artması, hastaneye yeniden yatış oranlarının azalması, çeşitli tıbbi ve psikiyatrik hastalıklarda daha az görülme oranı, yaşam doyumu, artan yaşam süresi


# Sosyal Destek

- Sosyal destek → kendine güven, daha az riskli davranış, etkili başa çıkma
  - genetik riskte azalma

## **Nörobiyolojik Sistemler**

- düşük sosyal destek → yüksek kan basıncı ve kardiyovasküler yanıt
- yüksek sosyal destek → düşük kortizol tepkisi
  - oksitosin hormonu

# Fiziksel Hareketlilik ve Egzersiz

- Egzersiz fiziksel sağlığı iyileştirir, yaşam sũresinin uzatır
- Psikolojik iyi oluř,
  - aerobik egzersiz = antidepresan ilaçlar = BDT
- Kaygı belirtilerinin azaltılması, depresif belirtilerin iyileştirilmesi
- Biliřler ve bellek üzerinde koruyucu etki
  - Yaşlı bireylerde 1 yıl boyunca haftada 3 gũn orta yoğunlukta egzersiz 
  - Alzheimer hastalığının yıkıcı etkilerinin azaltılması



# TRAVMA SONRASI BÜYÜME

- ▶ Oldukça zorlu yaşam koşullarıyla mücadelenin bir sonucu olarak yaşanan olumlu psikolojik değişim
- ▶ Yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıya neden olabilecek oldukça olumsuz koşullara uyum sağlamaya çalışmak
- ▶ Travmatik olayların ardından büyüme deneyimlerine ilişkin bildirimlerin psikiyatrik bozukluk bildirimlerinden daha yaygın olduğunu görülmektedir.

**Kişisel sıkıntı & Büyüme**

# TRAVMATİK OLAY

- ▶ Bireyin travma sonrasında karşılaştığı yeni gerçeklikle olan mücadelesi  
→ **TSB**
- ▶ Dünya hakkında genel inanç ve varsayımlar yıkılır → PSİKOLOJİK SIKINTILAR
- ▶ Bilişsel işleme ve yeniden yapılandırma → **TSB**

# TRAVMA SONRASI BÜYÜME ALANLARI

## 1. Yaşamın daha fazla takdir edilmesi

- ▶ Kişi için neler önemli
- ▶ Günlük yaşamlarında olaylara nasıl yaklaşır ve hayatlarını nasıl yaşarlar
- ▶ Kişinin yaşamsal önceliklerinde kökten değişiklik

## 2. Daha yakın, daha samimi ve daha anlamlı ilişkiler

- ▶ Kayıp & Yas
- ▶ Diğer ilişkilerin kaybedilmesi
- ▶ Şefkat duygusu

# TRAVMA SONRASI BÜYÜME ALANLARI

## 3. Kişisel güç

- ▶ "İşleri daha iyi halledebilirim. Her türlü olumsuzlukla başa çıkabilirim"
- ▶ Kötü şeyler olur, "eğer bunu halledersem hemen hemen her şeyi halledebilirim"

## 4. Yeni olasılıkları keşfetme

- ▶ Travmadan sonra yapılan kariyer değişiklikleri vb.

## 5. Manevi ve varoluşsal konular

- ▶ Manevi arayış içine girenler,
- ▶ ibadet etmeye başlayan kişiler,
- ▶ temel varoluşsal sorular içine giren kişiler

# KİŞİSEL ETMENLER

- ▶ Dışadönük ve deneyime açıklık
- ▶ Olumlu duyguların farkına varabilme becerisi
- ▶ İyimserlik
- ▶ Duygu düzenleme becerisi
- ▶ Bilişsel işlemenin otomatik olması - Ruminasyon
- ▶ Sosyal destek