

# TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK DANIŞMA

TRAVMA SONRASI  
PSİKOLOJİK DANIŞMADA  
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

# TEMEL KAVRAMLAR

Kriz

Dönüm noktası/ karar verme  
Durum/ olay ve duruma verilen  
psikolojik tepkiler  
Olay/ durum = geleceği  
etkileyecek, önemli sonuç ve  
getirileri olacak kararların alındığı  
durumlar

Sonucunda travmatik  
tepkiler verilen, genel  
işlevselliğin sekteye  
uğradığı durumlardır.

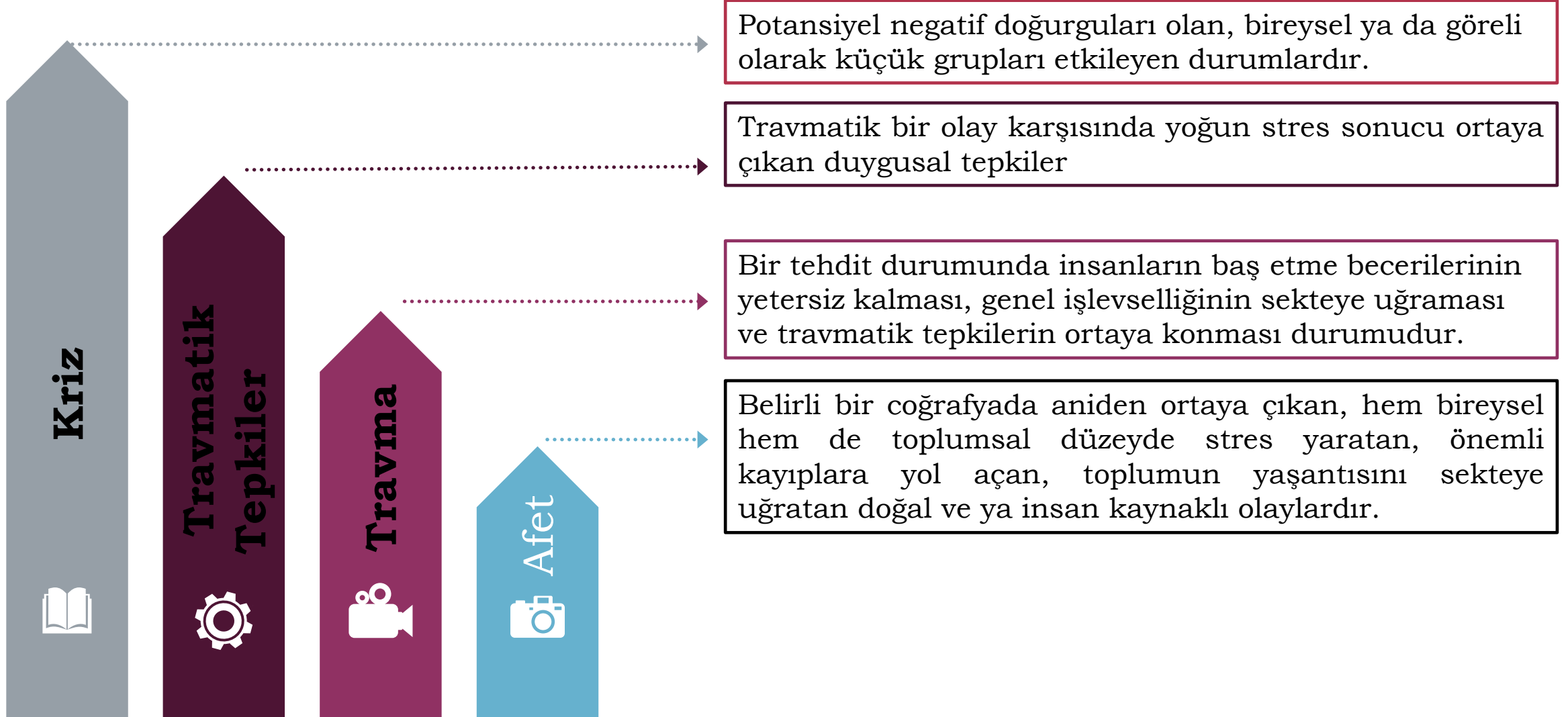
Travma



Afet

Grupları hatta topluları  
etkileyen, daha geniş  
ölçekli durumlar

# TEMEL KAVRAMLAR



# KRİZ TÜRLERİ

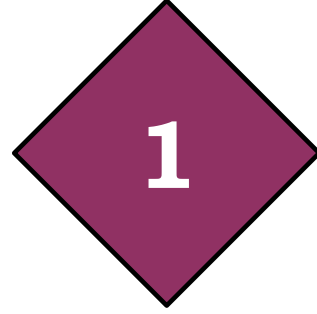
## Gelişimsel krizler

### Gelişim Dönemi Krizleri:

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı

### Yaşam Dönemi Geçiş Krizleri:

Yaşam çizgisinde bir gelişimsel dönemden diğerine geçişte meydana gelen çözülme ve karışıklık dönemlerinde yaşanan krizlerdir.

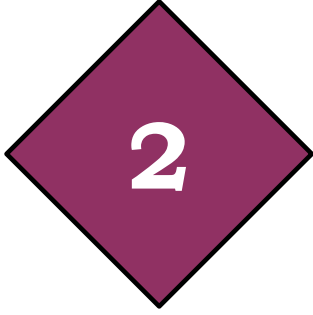


## Durumsal Krizler

Bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal bütünlüğünü tehdit eden olaylar

Beklenmedik, aniden yaşama dahil olan, dış kaynaklı stres durumlarıdır.

Örn. Bir yakının kaybı, vücut bütünlüğünün bozulması, doğal afetler, şiddet, kazalar, vücut bütünlüğünün bozulma riski, uzun süreli hastalık ve hastane tedavisi, savaş, iş kazaları



# TRAVMA TÜRLEİİ

Ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, sınırlı bir süre devam eden, başı ve sonu belli olan olaylar

Öngörülebilir, tekrarlayıcı ve sürekli yaşanan olaylar

Her iki travma / zorlu yaşam olaylarının bir arada görüldüğü durumlar

---

---

Tetikleyici bir olayın varlığı

---

Öznel stres yaratması

---

Baş etme becerilerinin işe yaramaması

---

Travmatik tepkilerin görünmesi

---

Tepkilerin yoğunluğu ve sıklığının artması

---

Günlük rutinin bozulması

---

TRAVMA

# DEĐİŐEN İNANÇLAR

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Bana destek olacak insanlar var.
- BaŐa çıkabilecek güçteyim.
- Dünya adildir.
- Ben değerliyim.

# TRAVMATİK TEPKİLER

« **NORMAL OLMAYAN** »  
DURUMA VERİLEN  
« **NORMAL TEPKİDİR** »



01

Davranışsal  
Tepkiler

02

Bilişsel Tepkiler

03

Fiziksel/  
Psikosomatik  
Tepkiler

04

Duygusal Tepkiler

## TRAVMA SONRASI TEPKİLER

---

Şok Evresi



Başı Çıkma  
Evresi



Geri  
Çekilme  
Evresi

TRAVMA SONRASI EVRELER

Güvenlik ve Stabilizasyon

Hatırlama ve Yas Tutma

Yeniden Bağ Kurma

TRAVMA SONRASI İYİLEŞME EVRELERİ

---

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Risk Faktörleri

Koruyucu Faktörler

# TRAVMA SONRASI GELİŞME/BÜYÜME



Travma yaratan bir olay sonrasında ortaya çıkan pozitif değişimle kişinin yaşamın belirli alanlarında daha iyi işlevsellik göstermesidir.



İlişkilerde pozitif değişim, yeni fırsatları fark etme, yaşamın değerini anlama, olaylara mizahi açıdan bakabilme, yardım alma-verme



Stresle İlgili  
Gelişme



Pozitif Psikolojik  
Deęişimler



Duygusal  
Gelişme



Zorluklar  
Karşısında  
Gelişme

# KAYNAKLAR

- Boelen, P. A., & Spuij, M. (2013). Symptoms of post-traumatic stress disorder in bereaved children and adolescents: Factor structure and correlates. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 41(7), 1097-1108.
- Erdur Baker, Ö & Doğan, T. (2018). *Kriz Danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Erdur Baker, Ö. & Doğan, T. (2014). *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik İlk Yardım*. Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Erdur Baker, Ö., Aksöz Efe, İ. & Doğan, T. (2021). *Travma Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Herman, J. (2016). *Travma ve İyileşme* (Çev.: Tamer Tosun). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Jimenez, M. E., Wade, R., Lin, Y., Morrow, L. M., & Reichman, N. E. (2016). Adverse experiences in early childhood and kindergarten outcomes. *Pediatrics*, 137(2), 1-11. doi:10.1542/peds.2015-1839.
- Levine, P. A. (2017). *Travma ve Anı: Zihin ve Bedende Yaşayan Geçmişin İzini Sürmek*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Montague, K. T., Christensen, K., & Furr, S. (2020). Counselor preparation in crisis, trauma, grief, and neurocounseling. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 13(4), 1.
- Ratrout, H. F., & Hamdan-Mansour, A. M. (2020). Secondary traumatic stress among emergency nurses: Prevalence, predictors, and consequences. *International journal of nursing practice*, 26(1), e12767.
- Savi Çakar, F. (2019). *Travma Psikolojik Danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Scheeringa, M. S., Zeanah, C. H., & Cohen, J. A. (2011). PTSD in children and adolescents: Toward an empirically based algorithm. *Depression and anxiety*, 28(9), 770-782.
- Scott, C. & Briere, J. N. (2016). *Travma Terapisinin İlkeleri* (Çev.: Kollektif). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. Blaustein, M. E. (2013). Childhood trauma and a framework for intervention. In E. Rossen, R. Hull (Eds.). Supporting and educating traumatized students: A guide for school-based professionals (pp. 3-21). New York: Oxford University Press.