



# TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK DANIŞMA

TRAVMA SONRASI TEPKİLER

# TRAVMATİK TEPKİLER

Öğrencilerin  
%24'ü ayda en az  
birkaç kez  
zorbalığa maruz  
kalmaktadır.

Öğrencilerin  
%56'sı  
yaşamlarından  
memnun değildir.

*-Ekonomik İş birliği  
ve Kalkınma  
Örgütü (2019)*

# TRAVMA

- Bireyin yaşamında günlük rutinin bozulmasına neden olan, bireyde stres yaratan, baş etme ve problem çözme becerilerini kullanmasına engel olan beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan olaylar travmatik olaylar olarak tanımlanmaktadır

(Hunter, Heise ve Johns, 2018).

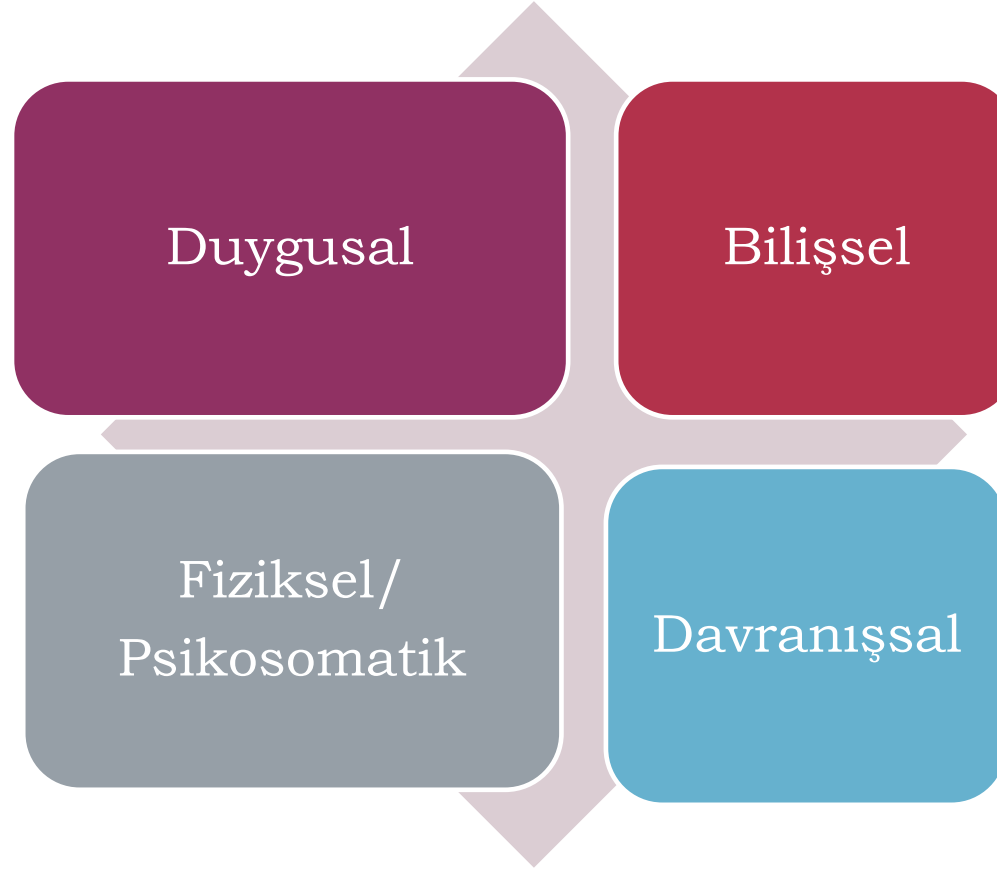
# TRAVMA SONRASI TEPKİLER

**« Normal  
Olmayan »**

**Duruma  
Verilen**

**« Normal  
Tepkidir »**

Bireylerin gelişim düzeylerine, risk ve koruyucu faktörlerine bağlı olarak bu travmatik olay sonrası verilen tepkiler çeşitlilik göstermektedir.



## TRAVMA SONRASI TEPKİ TÜRLERİ

## DUYGUSAL TEPKİLER

- ✓ Şok, Öfke
- ✓ Çaresizlik, Boşlukta hissetme
- ✓ Korku
- ✓ Suçluluk
- ✓ Ümitsizlik
- ✓ Sinirlilik hali
- ✓ Karamsarlık
- ✓ Panik ve utanç

# DAVRANIŐSAL TEPKİLER

- ✓ Uyarılardan kaçınma
- ✓ Yerde duramama
- ✓ Ani irkilmeler
- ✓ Yabancılaşma
- ✓ Sosyal geri çekilme
- ✓ Kişiler arası ilişkilerde çatışmalar ve sorunlar (aile, iş, okul, evlilik)
- ✓ Güvensizlik
- ✓ Şüphencilik
- ✓ Yargılayıcı ve suçlayıcı olma

# BİLİŞSEL TEPKİLER



- ✓ Konsantrasyon güçlüğü
- ✓ Karar vermede güçlükler
- ✓ Hafıza ile ilgili sorunlar
- ✓ Kafa karışıklığı
- ✓ Yaşananları çarpıtma/değiştirme
- ✓ Kendine saygıyı ve inancı kaybetme
- ✓ Kendini suçlama
- ✓ İstenmeyen düşünce ve anılar



# FİZİKSEL/PSİKOSOMATİK TEPKİLER

Yorgunluk/bitkinlik

Uyku düzeninde bozulma

Ağrılar (özl. baş ağrısı, karın ağrısı vb.)

Cinsel istekte azalma

İştahsızlık

Bağışıklık sisteminde sorunlar

Çarpıntı

Bulantı

Baş dönmesi



# GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE TRAVMA SONRASI TEPKİLER

# ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ

- Davranışlarda gerileme
- Suçluluk duygusu
- Eskiden sevdiği şeylere karşı ilgisiz davranma
- Söz dinlememe
- Travmatik olayla ilgili sorular sorma
- Aşırı hareketlilik (Uyku saatlerinde koşmak, oyun oynama vb.)
- Ebeveynlere aşırı bağılılık
- Uyku düzensizliği
- İştah bozuklukları
- Alt ıslatma

# OKUL ÇAĐI DÖNEMİ

- Güvende hissetmeme, korku, kaygı
- Karamsarlık, huzursuzluk, öfke
- Sosyal geri çekilme
- Saldırgan davranışlar
- Okul performansında düşüş
- Travmatik olaylarla ilgili konuşma
- Ödevlerini hatırlamada güçlük
- Yönergeleri takip etmede sorunlar
- Yeni konuları öğrenmede güçlük
- Uyku sorunları
- Kilo değişimi (Kısa süre içinde kilo verme veya alma)

# ERGENLİK DÖNEMİ

- Travmatik olayın tekrarlanabileceğine ve hem kendisinin hem de bakım verenlerinin zarar göreceğine dair korkular
- Karamsarlık, huzursuzluk, öfke
- Aşırı hareketlilik
- Sosyal geri çekilme
- Saldırgan davranışlar
- Ders çalışmama isteği, ders içi söz almama, okula gitmeme
- Travmatik olaylarla ilgili konuşma
- Tedirgin davranışlar
- Dikkatte azalma ve odaklanmada güçlük
- Ödevlerini hatırlamada güçlük
- Yönergeleri takip etmede sorunlar
- Yeni konuları öğrenmede güçlük
- Uyku sorunları

# YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Güvende hissetmeme,  
korku, kaygı

Karamsarlık,  
huzursuzluk, öfke

Hissizlik, aşırı  
korku, suçluluk

Değersizlik hissi

Görünür bir neden  
yokken ağlama  
veya ağlamaklı  
olma

Sosyal geri çekilme

Travmatik  
olaylarla ilgili  
konuşma

Sürekli tetikte  
olma

Dikkatte azalma ve  
odaklanmada  
güçlük

Sorumlulukları  
hatırlamada  
güçlük

İşleri  
tamamlamada  
kararsızlık

Yeni görevleri  
anlamakta güçlük

Yorgunluk, işe  
gitmeme isteği,  
uykusuzluk

Uyku sorunları  
(uykusuzluk, aşırı  
uyuma ve uykuyu  
sürdürme isteği)

Ağrılar Yeme  
sorunları

# TRAVMA SONRASI TEPKİLER

1. Travmanın tekrarlayan, üzücü anımsamaları
2. Flashback
3. Tekrarlayan kabuslar ve rüyalar

1. Hissizlik Tepkileri
2. Kaçınma Tepkileri

1. Uykuya dalmakta veya uykuda kalmakta sorun
2. Sinirlilik ve öfke patlamaları
3. Konsantrasyon ve hafıza ile ilgili sorunlar
4. Güvenlikle ilgili endişeler
5. Abartılı irkilme tepkileri
6. Travmayı anımsatan durumlara verilen bedensel tepkiler

1

2

3

# 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.
- Ratrou, 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.