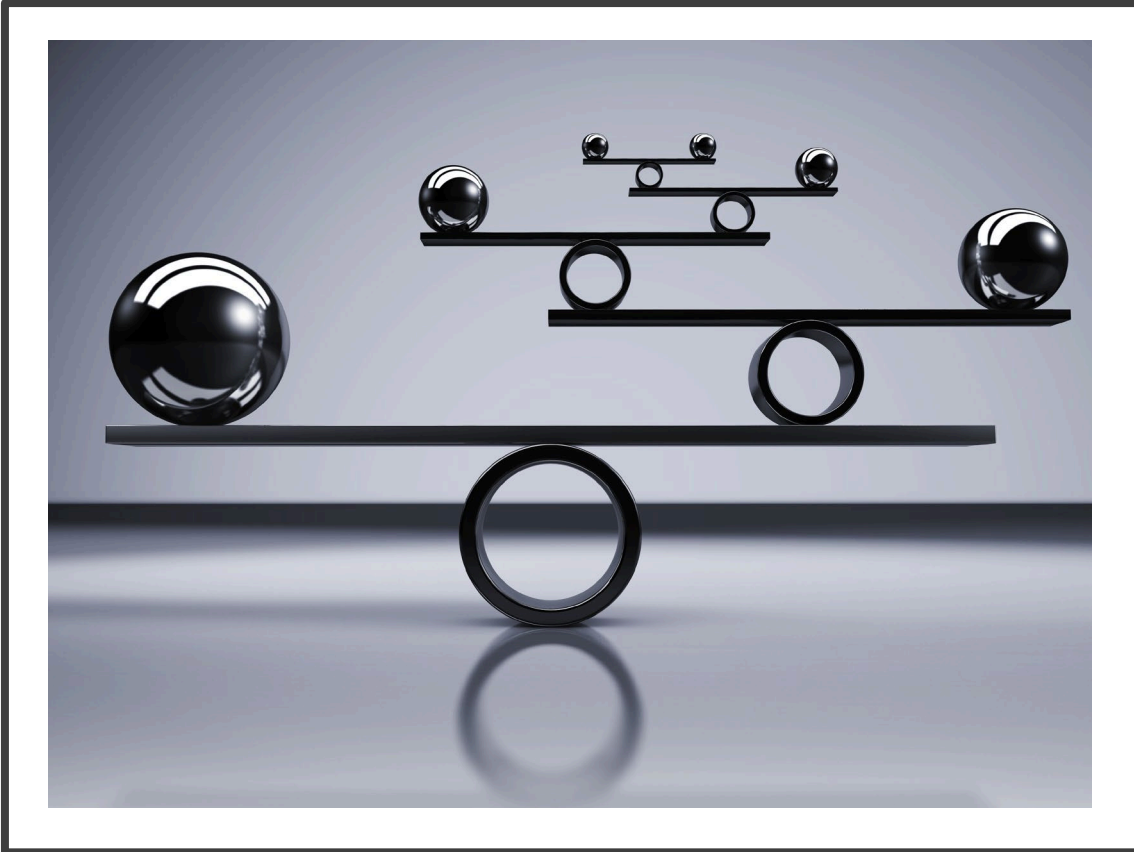


İKİNCİL TRAVMA VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME

TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK
DANIŞMA



İKİNCİL TRAVMA



- **Travmatik bir olayı öğrenme sonucunda gelişebilen**

VE/VEYA

- **Travmatik yaşantısı olan bireye psikolojik destek ve/veya yardım verme sonucunda oluşabilen**

ORTAK NOKTALAR - FARKLILIKLAR

Birincil Travmatizasyon

- Travma Sonrası Tepkiler
- Belirli bir travmatik yaşantının varlığı
- İş, okul, aile gibi alanlarda değişiklikler
- Yaşantıdan kısa süre sonra ortaya çıkan tepkiler
- Doğrudan travmatik yaşantı

İkincil Travma

- Travma Sonrası Tepkiler
- Belirli bir travmatik yaşantının varlığı
- İş, okul, aile gibi alanlarda değişiklikler
- Yaşantıdan uzun süre sonra ortaya çıkan tepkiler
- Dolaylı travmatik yaşantı

- Travmatik yaşantısı olan bireyle iletişim halinde olma ve/veya bu kişiye yardım sunma sonucunda yardım eden ve/veya iletişim kuran kişide meydana gelen strestir.
- Yardım eden birey duygularını dñzenlemekte gñçlük çekmektedir.

İKİNCİL TRAVMATİK STRES

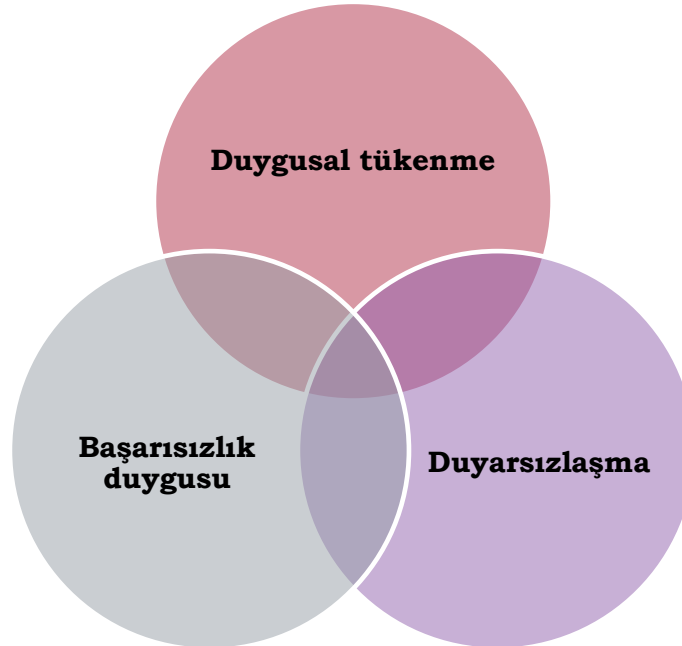
EŞDUYUM YORGUNLUĞU

Travmatik yaşantısı olan bireylerin yaşantılarına dinleme veya bu yaşantılarla ilgili yardım etme sonucunda yardım eden bireyin;

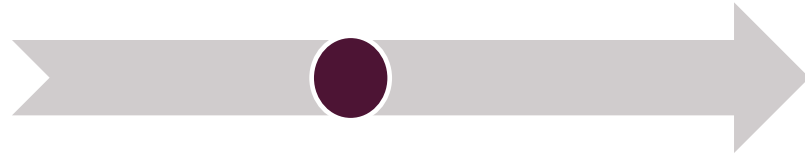
- Yardım alan kişiyle empati kurma düzeyinin azalması
- Yardım alan kişiye etkin dinleyememesi
- Duygusal, davranışsal ve bilişsel travma sonrası tepkiler göstermesi
- Terapötik ilişki kurmakta güçlük çekmesi

TÜKENMİŞLİK

- Yardım veren bireyin çalışma yaşamında deneyimlediği stres sonucunda ortaya çıkan
- Kişilerarası ilişkilerde, çalışma yaşamında ve duygu düzenlemede sorunlar yaşamasına neden olan
- Yorgunluk, çaresizlik, umutsuzluk gibi zorlayıcı duygular yaşamasına neden olan durumdur.



Yaşanılan stres
Başa çıkma becerilerinin
yetersizliği
Deneyimin azlığı/sinirliliği
Eğitimin yetersizliği
Travmatik yaşantıları olan
sayıca fazla danışanla
çalışmak
İhtiyacı olduğu halde
psikolojik destek almamış
olmak



İKİNCİL
TRAVMATİK
STRES,
EŞDUYUM
YORGUNLUĞU
VE
TÜKENMİŞLİK:
**RISK
FAKTÖRLERİ**

Ruh sağlığı sorunları
yaşamak
Uzun ve aralıksız çalışma
saatleri
Sosyal destek
kaynaklarının azlığı
Konsültasyon desteğinin
sinirliliği/yokluğu
Süpervizyon desteğinin
sinirliliği/yokluğu

İKİNCİL
TRAVMATİK
STRES,
EŞDUYUM
YORGUNLUğU
VE
TÜKENMİŞLİK:
**RISK
FAKTÖRLERİ**

İş-yaşam çatışması
Öz bakım becerilerinin
yetersizliği

Duygu düzenleme
becerilerinin sınırlılığı

Sağlıksız kişilerarası
ilişkiler



İKİNCİL
TRAVMATİK
STRES,
EŞDUYUM
YORGUNLUĞU
VE
TÜKENMİŞLİK:
**RISK
FAKTÖRLERİ**

Öz-bakım becerilerine sahip olma

Kişisel sınırların ve beklentilerin farkında olma

Süpervizyon alma

Duygu düzenleme becerileri geliştirme/ kazanma

Bireysel farklılıkları bilme

Terapötik becerileri geliştirme

İKİNCİL TRAVMATİK STRES, EŞDUYUM
YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK

Önleme /Müdahale Etme

- Kişisel gelişime önem verme
- Özel yaşam ile çalışma yaşamı arasında denge kurma
- Psikolojik ihtiyaçlarının farkına varma
- Sosyal destek kaynaklarını işlevsel hale getirme
- Günlük rutini koruma
- Sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma

Konsültasyon desteğini alma

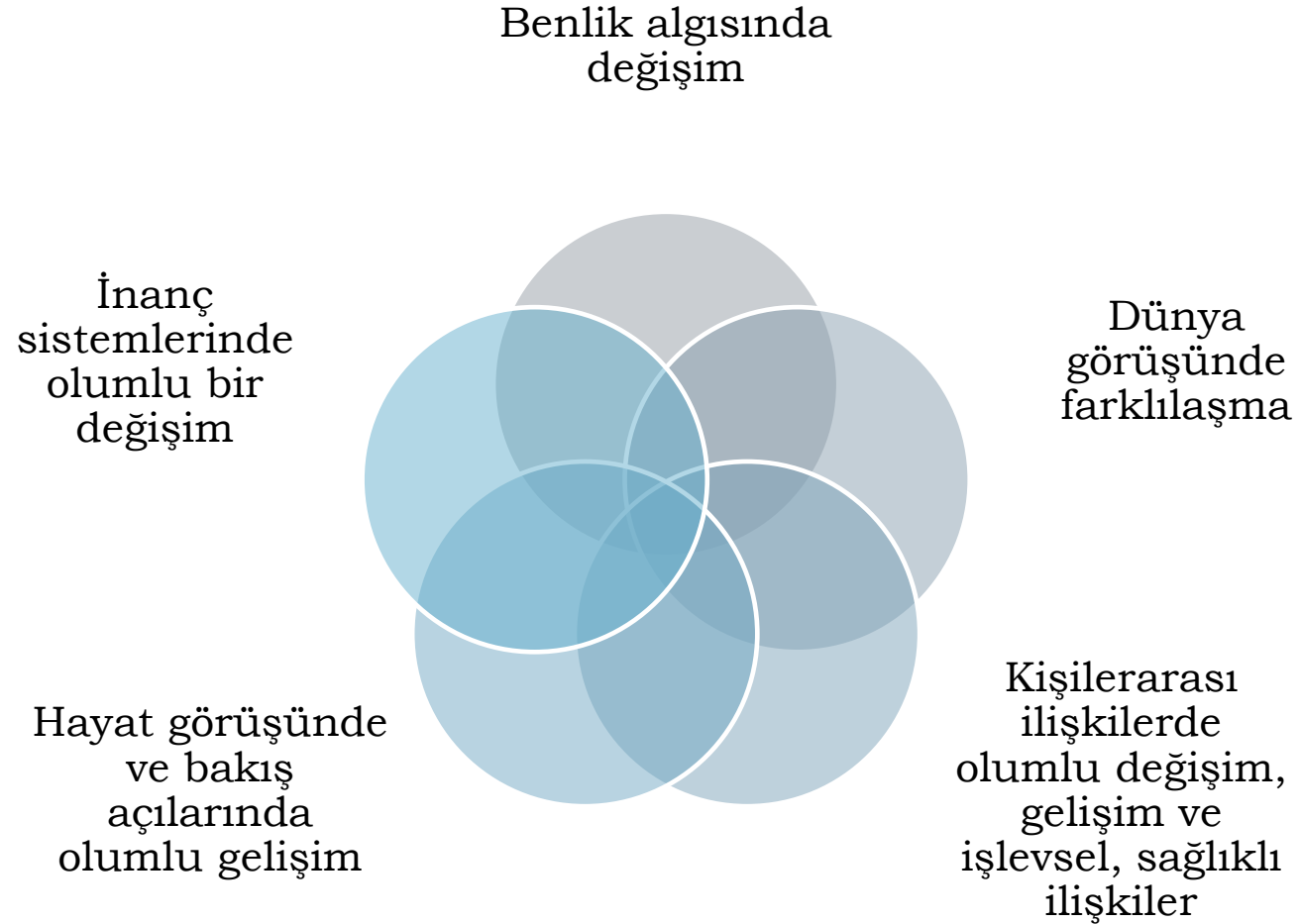
Psikolojik danışma oturumları arasında kısa molalar verme

Çalışma saatlerini düzenleme

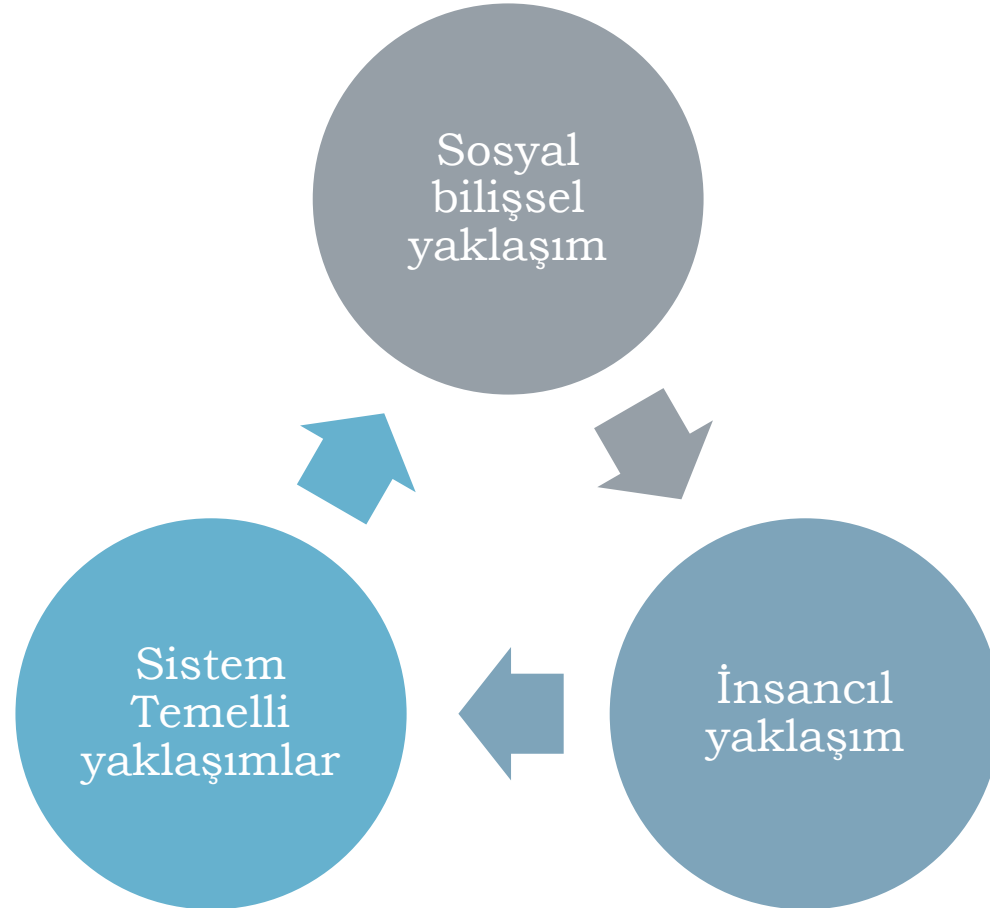
Psikolojik destek alma

Travma alanıyla ilgili eğitimler alma ve bilimsel etkinliklere katılma

TRAVMA SONRASI BÜYÜME



TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR



KURAMSAL YAKLAŞIMLARDA ORTAK NOKTALAR

- Travma sonrası büyüme, travmatik yaşantı sonrası bireyin baş etmesi sonucu ortaya çıkmaktadır.
- Bilişsel şemalar, bilişsel işleme gibi bilişsel süreçler travma sonrası büyümede rol oynamaktadır.
- Travma sonrası büyümede yeniden anlamlandırma rol oynamaktadır.
- Sosyal destek kaynaklarının varoluşu travma sonrası büyümenin gerçekleşmesinde önemli bir rol almaktadır.
- Travma sonrası büyüme üzerine travma sonrası tepkiler ve yaşanan stres rol oynamaktadır.

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.
- Ratrouf, 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.