

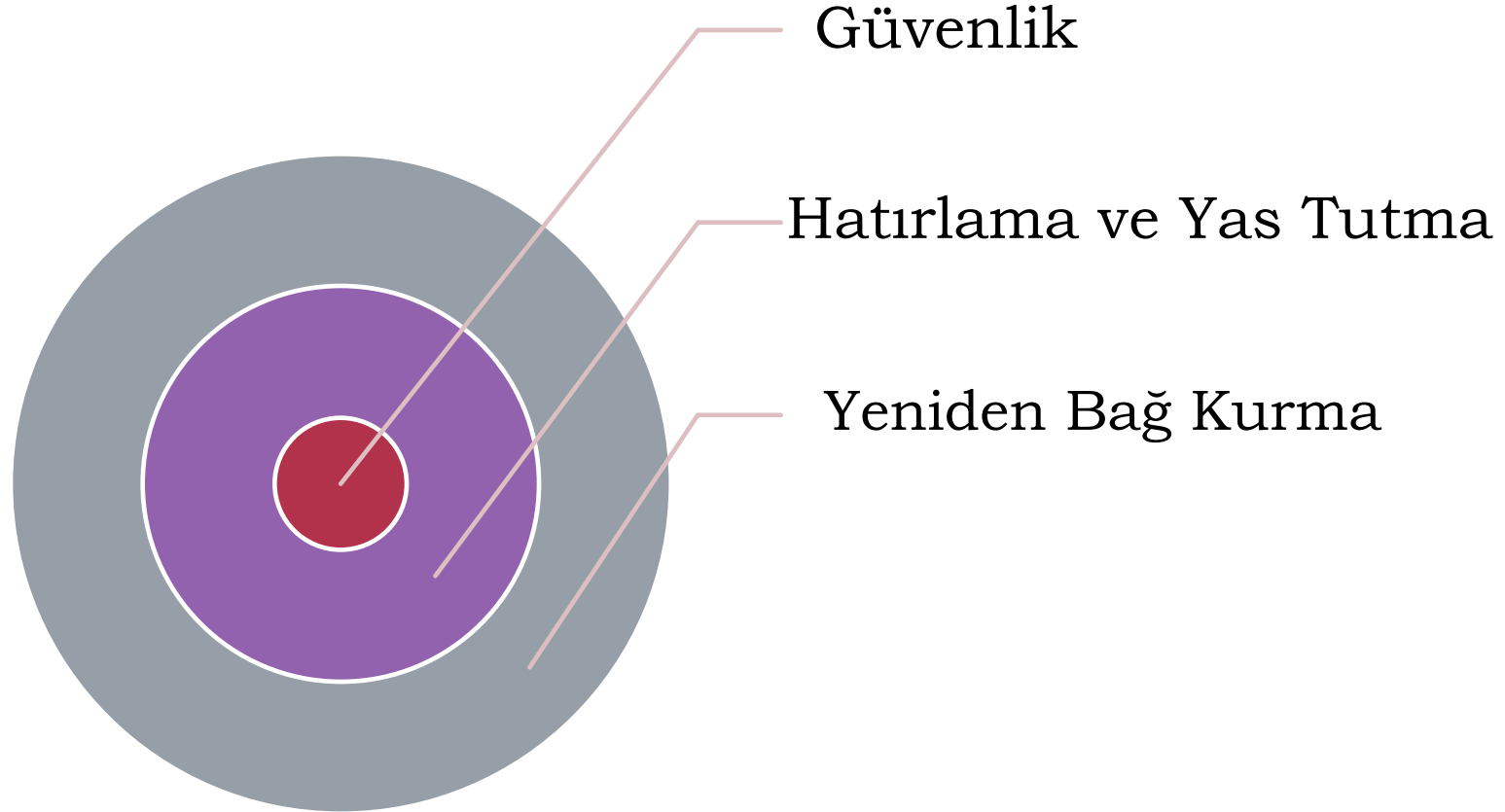
TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK DANIŞMADA MÜDAHALELER

TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK DANIŞMA

HERMAN'IN TRAVMA VE
İYİLEŞME MODELİ

MÜDAHALERE TEMEL OLUŞTURAN BİR MODEL

HERMAN'IN TRAVMA VE İYİLEŞME MODELİ



HERMAN'IN TRAVMA VE İYİLEŞME MODELİ

Güvenlik

- Travmatik yaşantısı olan bireyin fiziksel ve psikolojik güvenliği sağlamak ve kaybettiği kontrolünü yeniden kazanmasına yardımcı olmak
- Güvenliğin sağlanması travma sonrası psikolojik danışma sürecinin temelini oluşturmaktadır.
- Bu süreç öncelikle fiziksel güvenliğin sağlanması ve ardından kişilerarası ilişkilerde güvenliği sağlamakla devam eder.

HERMAN'IN TRAVMA VE İYİLEŞME MODELİ

Hatırlama ve Yas Tutma

- Bu aşamada danışanın travmayı anlamlandırdığı aşamadır.
- Travmatik yaşantıları olan birey bu aşamada travmatik olayı anlatır ve bu olayla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşır.
- Hatırlama ve Yas Tutma aşamasında travmatik olay öncesi bireylerin yaşantıları ile travmatik olay sonrası bireylerin deneyimleri karşılaştırılarak travmatik olayın danışanın dünyasında anlamlandırılmasına dair bilgi edinilir.

HERMAN'IN TRAVMA VE İYİLEŞME MODELİ

Yeniden Bağ Kurma

- Bu aşamada danışanın kaybettiği kontrolü geri kazanır.
- Yeni bir kendilik duygusu geliştirir.
- Güçlü yönlerinin farkına vararak benlik saygısını geliştirir ve umudunu arttırır.
- İyimser bir bakış açısı kazanır.
- Hayatı için amaçlar belirler.
- Olası zorlayıcı yaşantılar için yeni baş etme becerilerini nasıl kullanacağına dair anlayış kazanır.

MÜDAHALELER SIRASINDA BİLGİLENDİRME



- Psikolojik danışma sürecinin açıklanması
- Danışanla birlikte oluşturulan amaçların gerekçelendirilmesi
- Travmanın doğası hakkında bilgilendirme yapılması
- Travma sonrası tepkilerle ilgili bilgiler verme
- Travma sonrası tepkilerin sınıflandırılması
- Danışanın tepkilerini travma sırası ve sonrası olarak detaylandırılması
- Nefes egzersizleri eğitimi
- Gevşeme eğitimi

- Yapılandırılmış oturumlardan oluşmaktadır.
- Bilişsel Davranışçı Terapinin temel ilke ve teknikleri üzerine inşa edilmiştir.
- Duygu düzenleme ve bilişsel başa çıkma becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesi üzerine odaklanır.
- Travmatik yaşantıya dair paylaşımlara odaklanılarak olay örgüsü alınır.
- Fiziksel ve ruhsal güvenliğin sağlanması ve danışanın kontrol duygusunu geri kazanması önem taşır.
- Gevşeme ve nefes egzersizleri süreçte yer almaktadır.

TRAVMAYA YÖNELİK BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİ

- Duygu düzenleme ve bilişsel başa çıkma becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesi üzerine odaklanır.
- Travmatik yaşantıya dair paylaşımlara odaklanılarak olay örgüsü alınır.
- Gevşeme ve nefes egzersizleri süreçte yer almaktadır.
- Kabul ve değişim kavramları travma sonrası psikolojik danışma sürecinin temelini oluşturur.
- Koşulsuz kabul ve empati bu terapinin benimsendiği süreçte terapötik ilişkinin ana unsurlarıdır.
- Danışanın terapötik süreçte kazandığı becerilerin günlük hayata aktarılması için danışanı teşvik etmek esastır.

UZUN SÜRELİ MARUZ BIRAKMA TERAPİSİ

Nefes egzersizleri
ve gevşeme
eğitiminin
verilmesi

Psikoeğitimin
verilmesi

Ev ödevlerinin
verilmesi ve
değerlendirilmesi

Travmatik olayın
paylaşılması

Değerlendirmenin
görüşme ve/veya
ölçekler aracılığıyla
yapılması

Travmatik olayın
parçalara
bölünmesi

Travma sonrası
tepkilerin
yoğunlaştığı anlara
odaklanması

EMDR

- Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme
- EMDR'ın geliştirilmesinde Dr. Francine Shapiro rol oynamıştır.
- Adaptif Bilgi İşleme Modeli temelinde geliştirilmiştir.
- EMDR terapisinde 8 aşamalı, üç yönlü (geçmiş, şimdi, gelecek) bir protokol uygulanmaktadır.
- EMDR fizyolojik temelli bir terapidir.
- Travmatik olay sırasında beynin yapamadığı işlemi yapmasını sağlamaktadır.

- Sanat terapisi resim boyama, kolaj ve/veya heykel yapma, maske ve kukla kullanma, drama, m¼zik, dans gibi pek çok sanatsal tekniğin kullanıldığı bir terapidir.
- Sanatsal tekniklerle danışanın duygu, d¼ř¼nceleri ve yaşantıların dışavurumu desteklenir.
- Birey sanat terapisi aracılığıyla ifade edemediği ve/veya ifade etmekte g¼cl¼k çektiği deneyimlerini ve duygularını açığa vurur. Travma sonrası psikolojik danışma s¼recinde bu duygularına ve yaşantılara dair farkındalıkları artar.
- Kendini ifade etmekte g¼cl¼k yaşayan bireylerde daha sık kullanılır.
- Dışavurumcu teknikler sayesinde travma sonrası tepkilerin yoğunluğu ve sıklığı azalır.

SANAT TERAPİSİ

BİLİŞSEL İŞLEME TERAPİSİ

1

Danışanın travmatik olayı nasıl yapılandığını keşfetmek üzerine kuruludur.

2

Travmanın doğası ve travma sonrası tepkiler hakkında bilgiler aktarmak oturumların başlangıcını oluşturmaktadır.

3

Travmatik olay sonrası danışanın değişen inançları üzerine odaklanılır.

4

A-B-C modeli anlatılarak danışanın duygu, düşünce ve sonuçlar arasında bağ kurması sağlanır.

BİLİŞSEL İŞLEME TERAPİSİ

1

Danışanın temel ve koşullu inançları belirlenerek alternatif ve işlevsel olanlarla değiştirmesi teşvik edilir.

2

Sokratik sorgulama gibi teknikler uygulanır.

3

Özellikle danışanın güven, yakınlık, güç ve saygı gibi ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlara yönelik inançları üzerine odaklanılır.

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.