

# AMAÇLAR VE DOĞURGULAR

TRAVMA SONRASI  
PSİKOLOJİK DANIŞMA

# TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK DANIŞMANIN DOĞASI

- Zaman sınırlı olması
- Tek bir sorunu ele alması
- Amacının kişinin travma öncesi işlevselliğine dönmesini sağlamak olması
- Önemli olan danışanın fiziksel ve ruhsal güvenliğini sağlamaktır.
- Daha çok eyleme ve müdahaleye odaklıdır.
- Psikolojik danışman zaman zaman yönlendiricidir.

# TRAVMAYA DUYARLI YAKLAŞIM

1

Travmanın birey üzerindeki psikolojik, nörolojik, sosyolojik ve biyolojik etkilerini bütünüyle anlayan

2

Travma sonrası tepkileri normal olmayan durumlara verilen normal tepkiler olarak nitelendiren

3

Bireyin baş etme mekanizmaları, problem çözme yetenekleri ve güçlü yönleri olduğuna inanan

4

Bireyin güvenlik, bağ kurma ve umut etme gibi psikolojik ihtiyaçlarını önemseyen

## BİR ANLAYIŞ

TRAVMA  
SONRASI  
PSIKOLOJIK  
DANIŐMADA

TEMEL DOĞURGULAR



# TEMEL DOĞURGULAR

01

Danışanın  
**güvenliğine**  
önem vermek ve  
sağlamak

02

Danışanın  
**seçim** yapma  
özgürlüğünü  
desteklemek

03

Psikolojik  
danışman-  
danışan  
**işbirliğini**  
sağlamak

04

Danışanın güçlü  
yönlerini  
odaklanmak

05

Travmatik  
yaşantılar ve  
yaşantı sonrası  
meydana gelen  
travma sonrası  
tepkiler  
hakkında bilgi  
sahibi olmak

# TEMEL DOĞURGULAR

- Travmatik yaşantılar ve yaşantı sonrası meydana gelen travma sonrası tepkiler hakkında bilgi sahibi olmak
- Travma sonrası tepkileri dođru analiz edebilmek
- Travma sonrası tepkilerde bireysel farklılıkları görebilmek
- Travmayla ilgili bilgileri danışanla (uygun ve ihtiyaç olduğunda) paylaşmak
- Olası travmayı önlemek

# TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK DANIŞMA

## TEMEL AMAÇLAR

# TEMEL AMAÇLAR



- ✓ Yaşanan olayları anlamlandırmak ve baş etmek
- ✓ Normal yaşama dönmek
- ✓ Travmatik yaşantı sonrası ortaya konan tepkileri normalleştirmek
- ✓ Travma sonrası oluşabilecek fizyolojik tepkileri anlamak ve kontrol etmek
- ✓ Sahip olunan güçlü yanları keşfetmek
- ✓ İşlevsel olan düşünce ve davranış örüntülerini fark etmek



# TEMEL AMAÇLAR



Duygu ve düşünceleri birbirinden ayırt etmek ve bunları dışa vurmak



Travmatik bir yaşantı sonrası ortaya çıkan düşünceleri, izlenimleri ve tepkileri detaylı bir biçimde gözden geçirmek



Olası TSSB'yi önlemek



Olası başka kriz anları ve travmatik durumlar için hazırlı olmayı sağlayabilmek



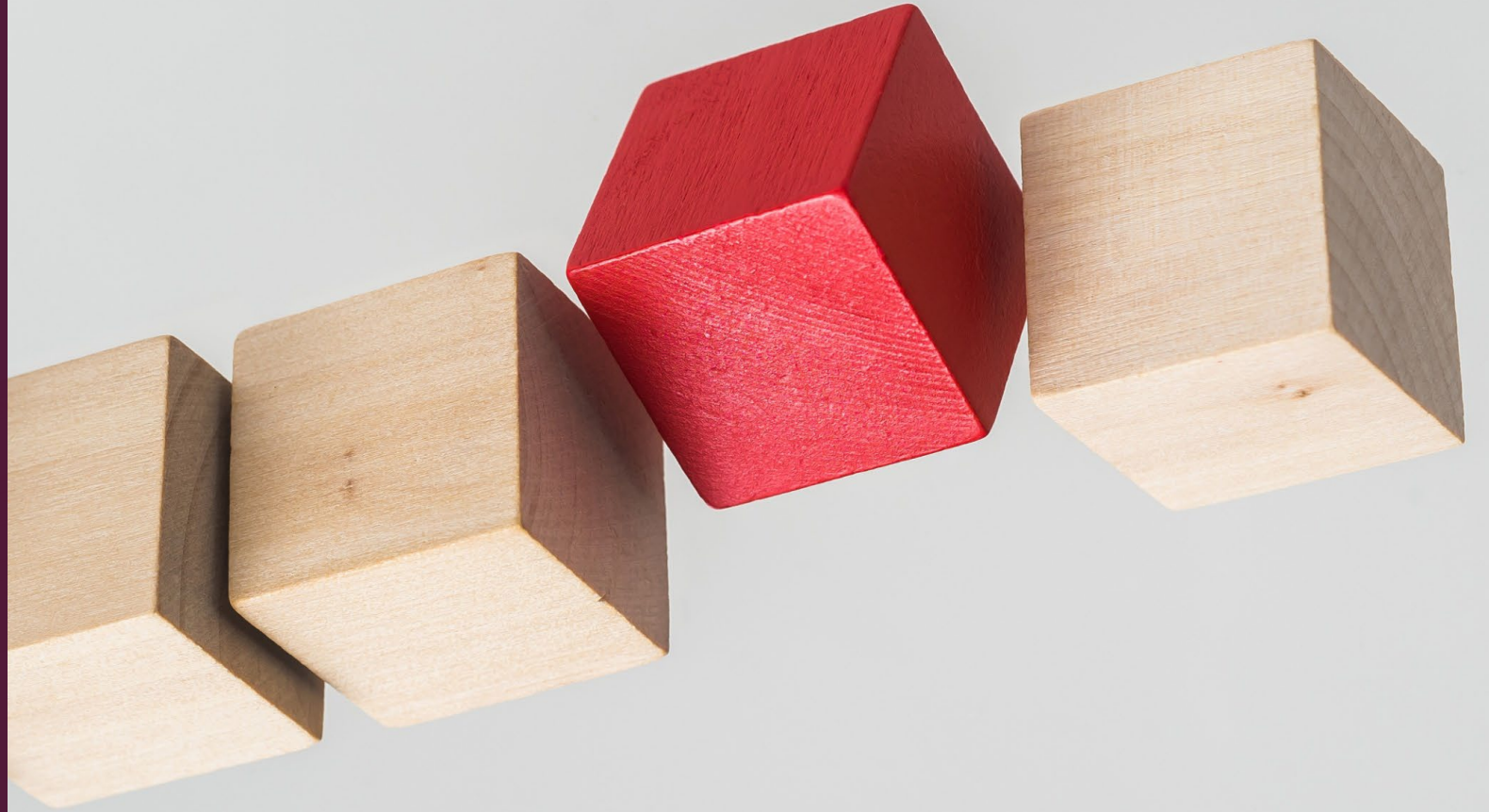
Umudu hissetmek



Sosyal destek sistemini güçlendirmek

TRAVMA  
SONRASI  
PSIKOLOJIK  
DANIŖMADA

OLASI EVRELER



---

Bireylerin tetikleyici olaya, olaylara neden olan koşullara ve olay sonrası ortaya çıkan koşulları nasıl betimlediğini değerlendirmek

---

Bireyin duygularını ve düşüncelerini ortaya çıkarmak

---

Bu olaya özgü bireylerin başa çıkma becerilerini belirlemek

---

Kendisi ve çevresindekiler için fiziksel/psikolojik tehlike oluşturma ihtimalini deęerlendirmek

---

---

Bireyin travmatik yaşantıyla ilgili duygularını anlama ve ifade etme becerilerinin geliştirilmesi

---

Problemlere yönelik daha olumlu bir anlayış kazanmasına yardım edilmesi

---

Problemin danışanın olduğuna dair anlayış kazandırılması

---

Problemdeki rollerinin fark ettirilmesi

---

## **EVRE 2**

Travmatik olay sonrası yaşanan problem/lere ilişkin duygusal ve bilişsel farkındalığı arttırmak

---

---

Birey mevcut durumla başa çıkmak için neler yaptı?

---

Bugüne kadar ne tür başa çıkma mekanizmalarını kullandı?

---

Bireyin çaba göstermeye yönelik düşünceleri nelerdir?

---

Bu sorunun çözümü üzerinde ne kadar süredir düşünüyor? Bu düşünceler olumlu mu olumsuz mu?

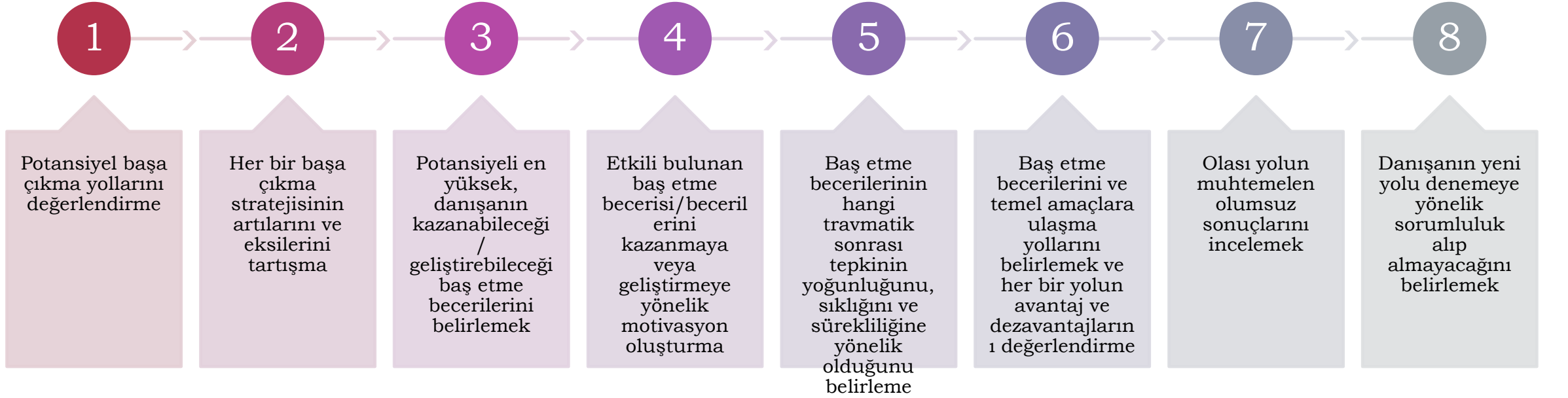
---

Şu anda bireyin aklından geçen muhtemel çözümler nelerdir? Bu çözüm yollarından hangilerini denedi?

---

## **EVRE 3**

Travmatik olay sonrası yaşanan problem/lere ilişkin olası çözüm yolları üzerine düşünmek ve üretmek



## EVRE 4

Yol haritasını belirlemek

Gerekli olan stratejileri süreçte kazanması için teşvik etmek

Travmatik yaşantı öncesi kullanılmayan / bilinmeyen başa çıkma stratejilerini öğretmek

Travma sonrası tepkilerle nasıl başa çıkabildiği ve bu stratejilerin yeterli olup olmadığı üzerinde durmak

Temel amaçlara ulaşmak için stratejileri kazandırmak

**EVRE 5**

Uygulama Koyma

# 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.