

Mental Health in the Disaster  
Treatment Manual for Turkish Children

Felaketlerde Ruh Sağlığı  
Türk Çocukları İçin Tedavi El Kitabı



9, 9, 1999

edited by  
yayınlayan

Japanese Society for Pediatric Psychiatry  
Japon Pediatrik Psikiyatri Derneği

## Tibbi Tedavi, Sağlık ve Klinik Psikoloji ile ilgilenen kişiler için

Makiko Okuyama

### Giriş

Felaketler bitiminde etkilediği kişilerde birçok ruhsal problem bırakabilmektedir. Bu felaket sonucu tecrübe edilen korku, yakınların kaybı, veya ailenin yaşadığı ev (evcil hayvanları, oyuncaklar ki çocuklar için çok önemlidir), güvenli bir ortamdan sonra stresli yeni bir çevrede yaşamayı içermektedir. Felaketler ocuklarda düşünme bozukluklarına da sebep olmaktadır. Bu bozukluklar kişiden kişiye değişmekle beraber bir çok ortak karakteristiğe sahiptir. Bu makalede çocuklarda felaket sonrası bir, iki ay içerisindeki akut periyotta görülen zihinsel alametler ile ilgili açıklamalarda bulunduğu gibi mülakat ve değerlendirmelerde izlenmesi gerek yöntemler hakkında tavsiyelerde vede tedavi yöntemleri hakkında önerilerde bulunmaktadır. Umarımki bu makale genel bir referans olarak yaygın biçimde kullanılacaktır.

### İçindekiler

- A. Genellikle ocuklarda görülen TSSR (PTSD) belirtileri.
- B. ocukta yitirmenin yaşanması sonucunda görülen belirtiler.
- C. Normal olmayan çevrede yaşamanın getirdiği uzun süreli stresden ötürü oluşan belirtiler.
- D. Mülakatlar hakkında öneriler ve çocuğa felaketle başa çıkabilmesi için yardım.
- E. Çocuğun değerlendirilmesi.
- F. Çocuklar için mevcut yardım olanakları.

Çocuklar yetişkinlere kıyasla temel ve karşılıklı güvenin olmadığı bir ortamda desteklenmemeleri halinde promlerin gelişimine daha eğilimlidirler. Çünkü onların zihinsel fonksyonu (ego fonksyonu) daha gelişmemiştir. Çok gizemlidir ki çocuklar için her zaman adapte olmak çok daha kolaydır. Çok normal bir çocukta bile bu bahsedilen belirtiler ve problemler gelişebilir. Bu tepkilerin çoğu genel karşılık vermelerdir ve çocuğun gerçeğe alışamaması durumunda problem haline gelebilirler. Çünkü tepki verme şiddetli ve uzundur sürelidir. Farklılıklar ayrıca çocuğun gelişim evresinde bağlıdır. Eğer bu konuda herhangi bir şüpheniz varsa çocuk ruh hekimine veya gelişimsel psikoloji uzmanına danışınız. Başlangıçta, burada bahsedilen probleme adaptasyon nispeten iyi olmuş olsa bile, bu muhtemelen uzun vadeli bir problemdir (gecikmeli türden). Çocuk gelişimi boyunca felaketin acı dolu tecrübelerinin üstesinden gelmesi doğrultusunda yardım ile desteklenmelidir. Olumlu bir yaklaşıma sahip olmak önemlidir ve gereğinden fazla karamsar olunmamalıdır.

#### **A. Genellikle çocuklarda görülen TSSR(Travma Sonrası Stres Rahatsızlıkları) (PTSD=Post-Traumatic Stress Disorder) belirtileri.**

TSSR(Travma Sonrası Stres Rahatsızlıkları,PTSD) korkutucu tecrübelerden sonra oluşan karakter bozukluğudur.

1. Yaşanan korku yeniden hatırlanılır ve tekrar yaşanılır. Zihinsel durum geçmişe döner ve içinde yaşadığı zamandan ilişkisini keser ve korku tekrar geçmişte olduğu gibi yaşanır. Uyarıcı bir unsur (örneğin artçı şok, ateş, siren, gaz kokusu) tektikleyici olarak korkudolu tecrübeyi yeniden hatırlatır.

(1)Çocuk (mağdur) aniden heyecanlanır, ve aşırı şekilde huzursuzdur(panikler).

(2)Çocuk aniden değişir.

(3)Bazı değişimler ani olmayabilirler.

(4)Çocuk tekrar tekrar korkulu rüyalar görür.

(5)Çocuk yaşadığı tecrübe hakkında sürekli konuşur, onu oynar ve tekrarlar. Bu durum anormal değildir ama çocuk tarafından anormal bir şekilde heyecan yaratarak absorbe edilmiştir.

2. Dış dünyaya karşı tepki vermeme. Duyguların felce uğraması, veya zihinsel aktivitenin genel olarak felce uğraması.

(1)Çocuk daha az ifade etmeye başlar.

(2)Çocuk daha az konuşur ve pasif olur.

(3)Çocuk daha yavaş olmaya başlar.Bu, en basit günlük aktivitelerde en aşırı halini alır örneğin yemek yeme, vs.

(4)Çocuğun hafıza ve konsantrasyonunda kayıplar olur. Ev ödevlerine konsantre olamaz.

### 3. Sürekli Gerginlik

(1) Uykusuzluk

(2) Çocuk sürekli normale nazaran daha fazla korku içerisindedir.

(3) En ufak olaylara bile aşırı duyarlı ve şiddetli tepki verir.

(4) Çocuk sinirlidir ve akli karmaşıktır.

### 4. Diğerleri

(1) Aşırı suçluluk veya güçsüzlük veya çöküntü.

Nadiren, kendini yaralama, örneğin elini yaralama, kendi gövdesini dövme veya vurma görülebilir.

(2) Belirgin gerilemeler görülür, (bebek gibi konuşma, aşırı bağımlılık, küçük çocuk gibi hareket etme).

(3) Fiziksel alametler gelişebilir: Eli veya ayağını hareket ettirememe, bilinç kaybı, düşme, vücut ağrıları örneğin baş ve mide ağrıları, mide bulantısı, baş dönmesi, aşırı nefes alıp verme, gece altına kaçırma, hiperventilasyon, artan tuvalete gitme sıklıkları, kekeleme.

## B. Çocukta yitirmenin yaşanması sonucunda görülen belirtiler.

Aileden bir ferdini, çok yakın birini veya evini yitirme. Bu belirtilerin bir çoğu TSSR(PTSD) nın belirtileri ile beraber oluşur.

1. Zihin karışıktır, düşünceler durulmamıştır. Çocuk gerçeği doğrudan ayıramaz.

2. Kaybı kabullenmeme.

(1) Çocuk kaybettiği yakını hala yaşıyormuş gibi davranır ve gerçeğe alışmayı kabullenemez (korunmayı şiddetli biçimde reddeder, veya ölen yakını olmaksızın yemek yemeyi reddeder, vs).

(2) Çocuk ölmüş kişinin sesini duyar. Bazı hallerde, çocuk ölmüş kişinin ses ve direktiflerine itaat eder.

3. Duygularını göstermeme, (bu en yaygın görülür).

(1) Çocuk ifadesiz hale gelir, nadiren konuşur.

(2) Ağlamaz.

(3) Yaşadığı tecrübeyi hatırlamadan kaçınır.

(4) Gerçeğin canlı duyguları kaybolur ve çocuk arzularını yitirir.

4. Aşırı Kuvvetsizlik Hissi.

(1) Hareketleri belirgin biçimde yavaşlar.

Şiddetli hallerde, altı aydan büyük bebekler veya küçük çocuklar hayatı sürdürmek için gerekli olan temel gereksinimleri yerine getirmez örneğin yemek yeme gibi.

(2) Tümünden güven yitirme

5. Kuvvetli Suçluluk Duygusu

(1) Çocuk kendini yakının ölümünde sorumlu olduğuna inandırmıştır. Örneğin, erkek çocuk ağabeyinin bir gün önce kendisi ile kavga ettiği için veya bir kız çocuk annesinin ona önem vermediği için öldüğünü sanır.

(2) Kendini ciddi bir şekilde yaralama teşebbüsleri görülebilir.

## 6. Şiddetli Öfke.

(1) Şiddetli sinirlenmeler olur.

(2) Şiddet.Önemli başka bir nokta ise çocuklar genelde yüksek mertebede kendilerini kontrol etme yeteneğinin olmasıdır ve büyük bir olasılıkla ustaca kendilerini sakın gösterebilirler. Belirtiler ölümün yıldönümünde veya ona yakın günlerde kendini tekrar göstermeye başlayabilir.

## C.Normal olmayan çevrede yaşamının getirdiği uzun süreli stresden ötürü oluşan belirtiler.

### 1. Sürekli Gerginlik.

(1) Çevreye sürekli dikkat eder.

(2) Uykusuzluk.

(3) Huzursuzluk.

(4) Önemsiz şeylerde bile aşırı tepki veya hayal kırıklığına uğrama.

(5) Şiddetli kızgınlık.

(6) Konsantrasyon bozukluğu.

### 2. Kapalı yerlerde kalmak ve dışarıdan uzak durmak.

3. Panik. Bu eskiden olmuş olayı yeniden yaşanması sonucu oluşan panikten farklıdır. Çocuğun gerginliği hafiflediğinden dolayı geçmişte yaşadığı kötü tecrübeyi yeniden hatırlaması biçiminde olmaz. Bununla birlikte çocuk ikisinin arasındaki farkı tam olarak kavrayamaz.

4. Fiziksel Belirtiler. Bunlar TSSR(PTSD) nin belirtileri ile aynıdır. Fakat, korkudolu tecrübenin rahatlama ile ilgili değildir ve stresin üstesinden gelme arzusunun azaltılması. Bu ayrımı yapmak çocuk için çok zordur.

#### **D. Mülakatlar hakkında öneriler ve çocuğa felaketle başa çıkabilmesi için yardım.**

1. Gereğinden fazla kaygıya sebep olmamak. Örneğin mülakatın yeri ve düzeni; eğer çocuk tedirginse ebeveynleri ile beraber mülakat edin; beyaz ceket veya huzursuzluk yaratacak kıyafetler giymekten kaçın.
2. Felaketle ilgili tüm hikayeyi çocuk ve ailesi ile beraber baştan sona dinlediğimize emin olun. Küçük çocuklar ve ilk okul çağındaki çocuklarda resim çizme kendini tarif etmenin en basit yoludur.
3. Çocuğun zihinsel problemlerini incelediğiniz gibi onun yaşadığı çevreyi ve ona kuvvet veren sistemleri de anladığınıza emin olunuz ve yardım sağlamak yolunda en iyisini arayınız.
4. Ebeveynlerin zihinsel durumlarında yeterli anlayış gösterilmelidir.
5. Özellikle çocuğun önünde aileyi suçlamayınız. Ebeveynler endişeli çocuğa güven duygusu sağlayabilecek tek unsurdur.
6. Ebeveynlere çocuğun içinde bulunduğu ruhsal durumu ve ihtiyaçlarını bütünüyle açıklayınız.
7. Olası çözümler hakkında aile ile beraber plan yapınız. Eğer çocuk aile beraber bunun için uğraşılırsa çocukta kendine güven, dayanışma, birlik, ve başarı duygusunu geliştir.
8. Tedavinin etkisini kuvvetlendirmek amacıyla birçok kaynaktan mümkün olabildiğince destek alınız (tıbbi, sağlık, eğitim kaynakları gibi).
9. Şayet uzun vadeli bir problem gelişirse, ve çocuğun durumunda sadece geçici olarak ilerleme görülürse, uygulanan sistemin iyileştirilmesi için bilgi alınması zorunludur.

#### **E. Çocuğun değerlendirilmesi**

Çocuğun ruhsal problemini değerlendirme.

1. Bu meslekle uğraşanlar, sadece temel şikayetleri ve belirtileri değil aynı zamanda yukarıda bahsedilen belirtileri ve onların değerlendirme kademelerinde göz önüne almalıdırlar.
2. Gerçeği hayalden ayırma ve zihinsel fonksiyonlar incelenmelidir. Gerçeğe adapte olma yeteneği içinde bulunulan duruma kolayca dayanıklı hale gelmenin mümkün olup olmadığını saptayarak ve hissetme bozukluklarının uzantılarında dikkate alarak değerlendirilmelidir (duyguların felç olması gibi).
3. Çocuğun temel zihinsel fonksiyonlarını değerlendirin. Zaten ruhsal sorunları var olan çocuklarda felaketler, rahatsızlığı daha da ilerletirler.
4. Korku dolu tecrübenin sebep olduğu huzursuzluk veya gerginlik belirtilerinin stres dolu çevrede yaşamının getirdiğinden daha önemli olup olmadığına karar verilmelidir.

*Çevre ve destekleyici sistemlerin değerlendirilmesi*

1. Aile Fonksyonu. Ebeveynler veya veliler durumu kesinlikle kavrayabilirlermi?
2. Aile çocuğa özen gösterebilir mi? veya ailede şiddet var mı?
3. Aile fertlerinin ruhsal fonksiyonları nasıl?
4. Çocuk yitirmenin sonucunda oluşan tecrübeyi nasıl kavramıştır ? Bir aile ferdi veya yakın ölmüş veya kayıp mı? Ailenin yaşadığı yıkılmış mıdır? Kayıp veya ölü evcil hayvan veya önemli bir nesne var mıdır?
5. Aile kayıp sonucu oluşan tecrübeyi iyi kavrayabilmiş midir? Çocuk doğrudan olarak bilmese bile aileyi etkileyen durumlar incelenmelidir. Aile hayatı, grup hayatı, arkadaşlar, sesler, kavgalar vs.
6. Aile çevrede oluşan değişimlerle nasıl başa çıkar? Belirli bir destek sistemi, barınak, veya yerel bir destek grubu var mıdır? Ne tür yardım gereklidir ve okulda sağlık ve bakım mevcut mudur?



## F.Çocuklar için mevcut yardım olanakları.

*Tedavi ve tavsiyelerin temel hedefi.*

1. İlk olarak çocuğun güvenebileceği karşılıklı bir ilişki geliştirilmelidir.
2. Ruhsal rahatsızlığı, yaşanan yitirme ve sonucunda oluşan duygular çocuğun anlayabileceği bir dilde anlatılmalıdır. Buna ek olarak gerçeğe alışmak için üzerine odaklanması gereken zaman dilimi günümüz ve gelecek iken, felaket geçmiş bir hatıra olarak dile getirilmelidir.

*Ebeveynler ve diğer yetişkinlere genel tavsiye.*

Çocuğa yardım etmek için 4 ana ilke mevcuttur;

1. Çocukla konuşmak, ilişkiyi geliştirme ve çocuk tarafından kendini ifade etmeyi kolaylaştırma.
2. Çocuğa yeniden güven aşılama, Geçmişte yaşanan tecrübe ile günümüz arasındaki farkı vurgulamak. Çocuğu kendini güvende hissettirme ve yarı yolda bırakmamak. Çocuğun kendini olanlardan sorumlu tuttuğunu anlamak ve buna karşın başa gelen olaydan ötürü onun sorumlu olmadığını net bir şekilde anlatmak.
3. Çocuğun aktivitelerinde mümkün olduğunca güveni temin etmek, örneğin oyun oynarken, ev işlerine yardım ederken. Çocuğu tamamlamak.
4. Çocuğa güvenli bir ortam temin ediniz. Kendinizi onun yerine koyunuz.

Dört temel ilkenin somut örnekleri

1. Çocukla Konuşmak.

- (1) Fiziksel yakınlaşma olmalı ve çocukla sık sık konuşulmalı. Bebeklerde ise normalde yaptığınızdan daha sık konuşunuz.
- (2) Çocuğu anlamaya çalışınız. Çocuğun anlattığı hikayeyi aniden bölmeyiniz.

- (3) Çocuğu duygularını anlatması için destekleyiniz.( Çok korkunçtu, hüztünlüydü,...., kızdım, vs.). Şayet yaşı uygunsa, çocuğun mektup veya günlük tutmasını sağlayınız.
- (4) . Yaşına uygun şekilde çocuğa açıklamalar yapınız bu sayede çocuk ihmal edildiği hissine kapılmaz.
- (5) Anlatım yerine, çocuğa kendini ifade edebilecek bir yöntem kullanmasını sağlayın (resim çizme, oyun oynama, vs).

## 2. Çocuğa yeniden güven verme

- (1) Mümkün olduğu kadar çocuğun kendini yalnız hissetmemesini sağlayınız.
- (2) Aile içindeki gerginliği gidermek için, bir tavır belirleyiniz ve yardımlaşma ile çocuğu koruyunuz.
- (3) Davranışlarla ve konuşmalarla çocuğa yeniden güven verin. Çocuğa onu sevdiğinizi söyleyin ve duygularınızı mümkün olduğunca fazla gösterin.
- (4) Bu belirtilerin herkeste görülebileceğini ve onlardan çocuğun sorumlu olmadığını anlatın. Çocuğu utanç duymamasını sağlayın, aksi takdirde örneğin davranışlarında gerileme veya bağımsız olarak hareket etme kabiliyetleri azalır.
- (5) Şayet çocuk tedirgin olmaya başlarsa ona içinde yaşadığı zaman ile felaket arasındaki farkı net olarak ayırt edebilmesi için yardımcı olunuz.

## 3. Çocuğun güvende oluşunu temin ediniz.

- (1) Çocuğun oyun oynaması için izin verilen alanı sınırlandırın.
- (2) Çocuğun bir yetişkinle beraber çalışmasını sağlayınız bu sayede çocuk başarı duygusunu geliştirir.
- (3) Çocuğa saygı gösteriniz.

## 4. Çocuğun çevresinin güvenli oluşunu temin ediniz.

- (1) Arka planda oluşan gürültüleri azaltınız. Sakin bir çevre bulunuz.
- (2) Çocuğun dışarda oynamasına gündüzleyin izin veriniz.

*Bazı özel belirtilerle başa çıkabilmek amacıyla çevreyi düzenlemenin yolları*

1. Geçmiş hatırlama yüzünden panik geliştiğinde.

(1) Soğukkanlı olunuz.

(2) Şayet buna belirli bir etmen neden olmuşsa onu hemen ortadan kaldırın. Çocuğun korkmasına neden olan ses veya görüntümleri saptamaya çalışın.

(3) Çocuğu azarlamayınız.

(4) Gerektiğinde, çocuğun kendini güvende hissetmesi amacıyla kucaklayınız.

(5) Eğer gelişme işaretleri gözleniyorsa, çocuğa geçmiş ile bugün arasındaki farkı ayırt etmesine yardımcı olacak şekilde ilerlemeye yönelin.

(6) Paniğin anormal birşey olmadığını ve doğal bir tepki olduğunu anlatın.

2. Fiziksel Belirtiler Olduğunda

(1) Belirtileri görmemezlikten gelmeyin ve çocuğuda inkar etmesine zorlamayın; çocuğun acısına ve diğer belirtilerine saygı gösterin.

(2) Fiziksel kontakta bulunun, örneğin karnını ovalayın.

(3) Bunun ciddi bir hastalık olmadığını ve geçeceğini anlatın. Çocuğun güven duymasını sağlayın.

(4) Duyguları dile getirmenin yollarını arayınız.

(5) Devam eden stresi tanımlayın ve onunla başa çıkmanın yollarını arayın.

3. Yakının ölümü veya kaybolması tecrübe edildimiş olduğunda.

(1) Çocuk kaybı yaşadığında onun cenaze törenine ve diğer aktivitelere iştirak etmesini engellemeyiniz. Bununla beraber, şayet kendisi iştirak etmeye korkuyor veya katılmak hoşuna gitmiyorsa, zorlanmamalı fakat iştirak etmesi yolundada cesaretlendirilmelidir. Ölü kişiyi görmek ve cenaze törenine katılmak ona yardımcı olacaktır. Zaman geçtikçe bu ona yarar sağlayacaktır.

- (2) Yetişkinler ölüm konusundan bilerek kaçmamalıdır.
- (3) Ölüm yaşa uygun bir şekilde açıklanmalıdır. Küçük çocuklar ölümü tam olarak kavrayamazlar, bu açıdan alternatif açıklamalara gidilmelidir.
- (4) Çocuğa açık bir şekilde bu olaydan sorumlu olmadığı anlatılmalıdır.
- (5) Ailede hayatta kalanların yardım çabaları ve diğer yetişkinler tarafından çevrenmek, ruhsal iyileşmede yardımcı olacaktır.

### *Çocuğa yardımın basit yolları*

1. Çocuğun duygularının ve düşüncelerinin dinlenmesini ve anlaşılmasını temin ediniz.
2. Çocuğun ferahlamasını sağlayınız sorumluluk hissetmesini değil. Herhangi bir utanç ve lekenin olmadığını olayların tamamen doğal olduğunu anlatınız. Yardım almakta önemlidir ve bu utanç verici bir şey değildir. Çocuğu içinde bulunan durumun vücutta ciddi bir hastalık gelişmediği şeklinde açıklama ile ferahlatın. Uzun vadede endişeler bulunmadığına.
3. Duygularınızı mümkün olduğunca çok ifade edin.
4. Çocuğa içinde bulunduğu kuvvetsizlik duygusundan uzaklaşmasına yardımcı olun. Sorularınızda, çocuğun yapabileceği şeyleri dikkate alın.

### *Özel Yardım*

- 1 Oyun terapisi; Bu kendini konuşma yolu ile ifade edemeyen çocuklar için gereklidir.
- 2 Grupla Oyun Terapisi (4-6 Çocuk): Bu kreş veya ilk okulun başlangıç kademesindeki çocuklar için etkilidir.
- 3 Küçük grup terapisi(4-8 kişi): Bu okuldaki sağlık birimi bünyesinde düzenlenebilir.
- 4 Orta büyüklükte grup terapisi (10-20 kişi): Bu okulda sınıfta yapılabilir.
- 5 Aile Terapisi: Bu yitirmeyi tecrübe etmiş olan tüm aile bireylerine yardımcı olur.
- 6 Eğitim ve Sağlık bölümlerinin arasında yeterli yardımlaşma olması şarttır.

## **Amaç**

1. İlk olarak, çocuğun güveninin kazanılması amacıyla karşılıklı ilişki geliştirilmelidir.
2. Bu ilişki sayesinde, ruhsal zedelenme hakkındaki duygular ve tecrübe ettiği kayıplar, çocuğun zihinsel fonksiyonun (ego) anlayabileceği bir formda ifade edilir. Geçmişin anılarının üstesinden gelmeyi başarır ve yaşadığı zaman ve geleceğe uyum gösterir.

## **Metod**

1. Çocukların kendilerini ifade edebileceği bir ortam yaratmak.
2. Çocuğa korku dolu tecrübeleri ve daha sonra gelişen olayları oyun yolu ile ifade etmesini sağlamak.
3. Çocuğa kendisi gibi aynı tecrübeleri yaşamış olan çocuklarla konuşarak duygularını paylaşmasına izin vermek. Tek başına kalma ve kendine sitem etme grup terapisi sonucunda azalır.
4. Çocuğa gerçeği olduğu gibi kabul etmesi doğrultusunda güven inşa edin.
5. Çocuğun yaşadığı tecrübe ve ona bağlı duygulardan bahsetmesi ve duyması sayesinde, bşından geçen olayın geçmişte olduğunun farkına varmasına yardımcı olmak.

## **Tıbbi Tedavi**

Akut periyotta sırasında psikolojik tedaviyi kullanmak tercih edilebileceği gibi belirtiler gözle görülebilir hale gelir veya mağdurun huzursuzluğu psikolojik tedavi için istenilen düzeyden fazla olur ise, uygun bir ilaçla tedavi de etkili olabilir. Bununla beraber, ilaçla tedaviye de tek yol olarak bağlı kalınılmamalıdır. Örneğin olayların farkına varmaksızın duyguları kimyasal olarak değiştirmek güçsüzlük ve gerginlik hissine neden olabilir.

## Mesleki Amaçlı

### Travma Sonrası Stres Rahatsızlıklarının Tedavisinde (Post-Traumatic Stress Disorder) Psikoterapi

Youichi Inoue

#### İçindekiler

1. Giriş.
2. Psikik travma ve hayattaki gayeleri yitirmeyi yaşama durumunda yardım.
3. Psikik travma nasıl gelişir?
4. Somut mülakat metodları.
  - (1) Duyguları ifade etme ve anlatma.
  - (2) Mülakat Yöntemi.
  - (3) Yitirmenin neden olduğu tecrübe etmek ile başa çıkma
5. Sonuçlar.

#### 1. Giriş

Felakete uğrayan kişinin düşüncelerini iyileştirmek, felaketin geçtiği yeri eski haline döndürmek gibi zaman alır. Ruhsal tedavide ilk aşama zihinsel ve aynı zamanda fiziksel zararın olduğunun farkına varmakla başlar. Başlangıçta mağdur olan kişi maruz kaldığı zihinsel hasarın ciddiyetinden nadiren tam olarak haberdardır. Mağdur olan kişi anlık problemlerle uğraşırken zihinsel hasar geçici olarak bir yana itilir ve etkisi zaman içinde kendini göstermeye başlar. Muhtemel hasarın ciddiyetinin tahmini etmek endişe yaratır ve kişi zihinsel sorunu ile

yüzleşmekten kaçınır. Deprem sonrası oluşan hasarda binalar desteklenmez ise yıkılacakları gibi, felaket sonucu alınan zihinsel yara da iyileşmezse zihinde durağanlığını yitirir, şayet deprem sonucu oluşan zihinsel yara tedavi edilmezse kişi uzun süre psikomatik bozuklukların sıkıntısını çeker.

## **2. Psişik travma ve hayattaki gayeleri yitirmeyi yaşama durumunda yardım.**

Danışman (dinleyici) mağdur olan kişinin kendini güvende hissetmesini sağlamalı ve mağdurun kendi fikirlerini özgürce ifade edebileceği bir ortam sağlamalıdır.

Şayet mağdur kişi danışmanın kendisine destek olduğunu hissederse yaşadığı travmatik olayın sıkıntısını hafifler ve diner.

Benzetme yapmak gerekirse, donmuş duygular, kademeli olarak ısınır ve ensonunda erirler veya duygular yutulamayacak kadar çoksa ilk başta onlar çiğnenmeli ve en zonunda hazmedilerek soğurmalıdır.

## **3. Psişik travma nasıl gelişir?**

Travma sonucu doğan hislerin üstesinden gelinebilmesi için mağdur olunan tecrübe hatırlanmalıdır.

Kişi bilinçli bir şekilde yaşadığı tecrübeyi anlamalı ve onu kabullenmelidir. Bununla beraber yaşanan tecrübeyi kabullenme, acıyı tekrar yaşama anlamına gelmektedir ve beraberinde korkuyu da getirir.

Felaketler ve getirdiği kayıplar kişiler için çok ciddi yaşanmış olan olaylardır ve zihinlerinde en büyük yeri işkal ederler. Yaşanan ciddi tecrübenin anıları gönülsüzce bilinçte kalmaktadır ve madur kişi bu kötü tecrübeye dokunarak travma ile beraber gelen duyguları yeniden yaşamının güveni kendisinde bulamaz, korku onlar için çok acı verici olabilir. Travmaya sebep olan yaşanmış tecrübenin tekrar tekrar hatırlanması iç güdüsel olarak kendini koruma mekanizmasını yok ederek travmanın kötüleşme riskine yol açar.

Kişi duygularını dondurarak, daha az etkilenmeği amaçlar. Bu korunma mekanizması geçicidir ve kişiyi korur. Fakat uzun vadede, yaşanan

tecrübenin kendinden soyutlanması zihinsel gerginliğide beraberinde getirir ve birçok kötü etkiye sebep olur.

Hatıralar acı olsalar bile sürekli olarak inkar edilemezler. Temel duyguların zihinden soyutlanması, kişinin kendinden bir parçasını kaybetmesine neden olur ve kişinin kendini bütünleme yeteneğininde yok olmasına sebep olur. Halsizlik ve hissizliğe sebep olur. Bundan başka, acı dolu duyguları kendinden soyutlama, vücuda ve zihine zararlı etkiler taşımaktadır, örneğin ani paniklemeler, fiziksel bozukluklar, vs. Neticede geçici olarak kendinden soyutlanan duygularla başa çıkılmalı ve bunları tekrar kişinin kendisiyle bütünlemelidir.

#### 4. Somut mülakat metodları

##### *(1) Duyguları ifade etme ve anlatma.*

Duyguları ifade etme ve anlatma yolu ile kişi acı dolu tecrübe ile başa çıkabilir ve tecrübeyi kendinde kabullenebileceği bir biçime sokar.

Duyguları ifade edebilmek için doğal olarak bir dinleyicinin olması gerekir. Duygular karşılıklı ilişki ile ifade edilebilirler. Kişi kritiğinin yapılması ve ne hissettiğinin kayıtsızca ifade edilmesine durumunda bile kendini güvende hissetmesi sonucunda duyguların özgürce ifade edilmesi imkanı hale gelir.

Dinleyici mağdurun savunucusu gibi hareket etmek zorundadır. Dinleyici mağduru duygularını ifade etmeye veya seçeneklere zorlamamalıdır. Terapide duygular, hakkında durağan bir düzende içerisinde açıklanmalı ve gönüllüce ortaya konmalıdır.

##### *(2) Mülakat Yöntemi*

> İlk olarak, mülakatı günlük somut konular üzerinde başlatınız. Herkes için ortak olan önemli konular seçiniz ve problemin merkezinden uzak durunuz, mesela uyku, iştah gibi.

> Günlük hayat üzerinde konuştuktan sonra, yaşanan felaketin somut hikayesi üzerine odaklanın. Danışman her bir yer, zaman hareket



üzerinde odaklanacak şekilde mağdurun hikayesini yaşadığı olayların sırasına göre dinler. Dinleyici, mağduru hikayesini anlatmaya zorlamaz, fakat duygularını akışını izler. Mağdur kişi hikayesini anlatırken bocaladığında sorular sorarak devam etmesini sağla, örneğin 'ondan sonra ne yaptın?' gibi.

> Başlangıçta problemi paylaşıcı yorumlar ters etki gösterebilir. Çünkü yaşanan tecrübenin özelliği ihmal edilmiştir. Mağdurda danışmanın yaşadığı durumu tam olarak kavrayamadığı hissi uyanır. Bundan başka, paylaşıcı yorumlar sonucu mağdur hikayesini anlatmayı durdurabilir. Danışman doğal bir yaklaşımla, mağdurun konuşmasını bitirmesini beklemelidir.

Baş sallamak veya mağdur kişinin söylediği sözleri tekrar etmek uygundur.

> Danışman paylaşıcı sözler sarf etmez, fakat mağdurun yaşadığı tecrübeyi tekrar ortaya koymasına yardımcı olur. Danışman mağdurun ne ve nasıl hissettiğini takip eder ve kendi zihninde mağdurun yaşadığı duyguları canlandırmaya çalışır. Eğer mağdurun anlattığı hikaye yaşadığı tecrübeyi ifade etmeye yeterse, dinleyici üzerinde bir etki yaratacağı da kesindir.

> Danışman mağdur olan kişinin yaşadığı tecrübeyi anladığında kişide gelişen kavramlarıda yansıtması önemlidir. Yaşanan tecrübe başka bir kişiyle paylaşılması halinde netleşir ve mağdur olan kişi bu tecrübeyi kontrol edebilecek bir mesafe koyabilir.

> Dinleyici mağdur olan kişinin hikayenin temeline indiğini hissettiğinde, duyguların açıklanmasına yönelik yorumlarda bulunabilir. Örneğin, 'o zaman ne düşündün', 'ciddi olmalı', 'şimdi nasıl hissediyorsun?'. Eğer dinleyici, kuvvetli bir karşı koymayla karşılaşır, konu ile ilgili baskı uygulamak yerine somut hikayeye geri döner.

> Psikik Travma Problemi sadece bir görüşme ile çözülemez. Zihin kademeli olarak travmaya sebep olan olay ile tekrar tekrar irtibata geçip onunla bir araya gelmiş olur. Hikayenin ilerlemesine ve mağdurun duygularının orantılı dışarı akmasına izin verin. Asla acele etmeyin.

### *(3) Yitirmenin neden olduğu tecrube etmek ile başa çıkma*

Aile fertlerini ve diğer önemli kişileri yitirme çok kötü bir psişik travmadır. Sanki birinin kendinden bir parça kaybetmesi gibidir. Mağdurun danıştığı, güvendiği, yaşadığı olayları paylaştığı, kişinin kaybı çok büyük bir yalnızlık duygusunu beraberinde getirir. Yaşamayı başarmış kişi yeni ilişkiler kurmayı istemeyebilir. Bu onlar karşılıklı duygusal etkileşim kapasitesinden yoksun hale getirir. Tercihen günlük kişisel iletişimle ve cesaret verme yolu ile bu problemle başa çıkmak gerekmektedir. Çevreden çok az veya hiş yardım alamıyan kişiler için danışmanlık gerekmektedir. Buna ek olarak, felaket sonucunda hayattaki hedefleri yitirmek belirgin problemler doğurur, çünkü yakın bir dost yitirilmiştir.

Yitirmenin getirdiği tecrube çeşitli farklı duyguların ortaya çıkmasına sebep olduğundan, mağdur bu duyguları nasıl ortadan kaldıracanın problemi ile karşı karşıyadır. Hayattta kalmayı başarmış kişi ve ölmüş kişi arasındaki ilişkide problemlere sebep olur. Yitirmeyi kabullenme şayet ölen kişi hakkında iyi duygular beslenmesi halinde daha kolaydır, örneğin karşılıklı güven, mutlu anılar; bununla beraber, karmaşık duygular mesela, hüznün, suçluluk, bir nesnenin kaybı veya nefret, yüzüstü bırakılmış olma, ortaya çıkabilir. Ölmüş olan kişi ile daha önceden var olan sorunların çözüleme imkanının ortadan kalkması hayatta kalan kişiye bir yük getirdiği de bir gerçektir. Bu çatışmalar çözümlenmelidir.

Hayattaki amaçları yitirme hakkındaki farklı duygular dinleyici ile paylaşma yoluyla ilerler ve netleşir.

Dinleyici, kararlı olarak, çevreyide kabullenecek şekilde, hislerini ifade etmesi doğrultusunda mağdurla ilişkisini geliştirir. Çünkü, gayelerin yitirilmesi çok hassas bir konudur ve dinleyici mağdurun duygularındaki değişimleri gözlemlemeli ve dikkat etmelidir. Zaman zaman cesaretli olmak zorunludur ve problemin temeline inilmesinde gerekmektedir.

## **Sonuçlar**