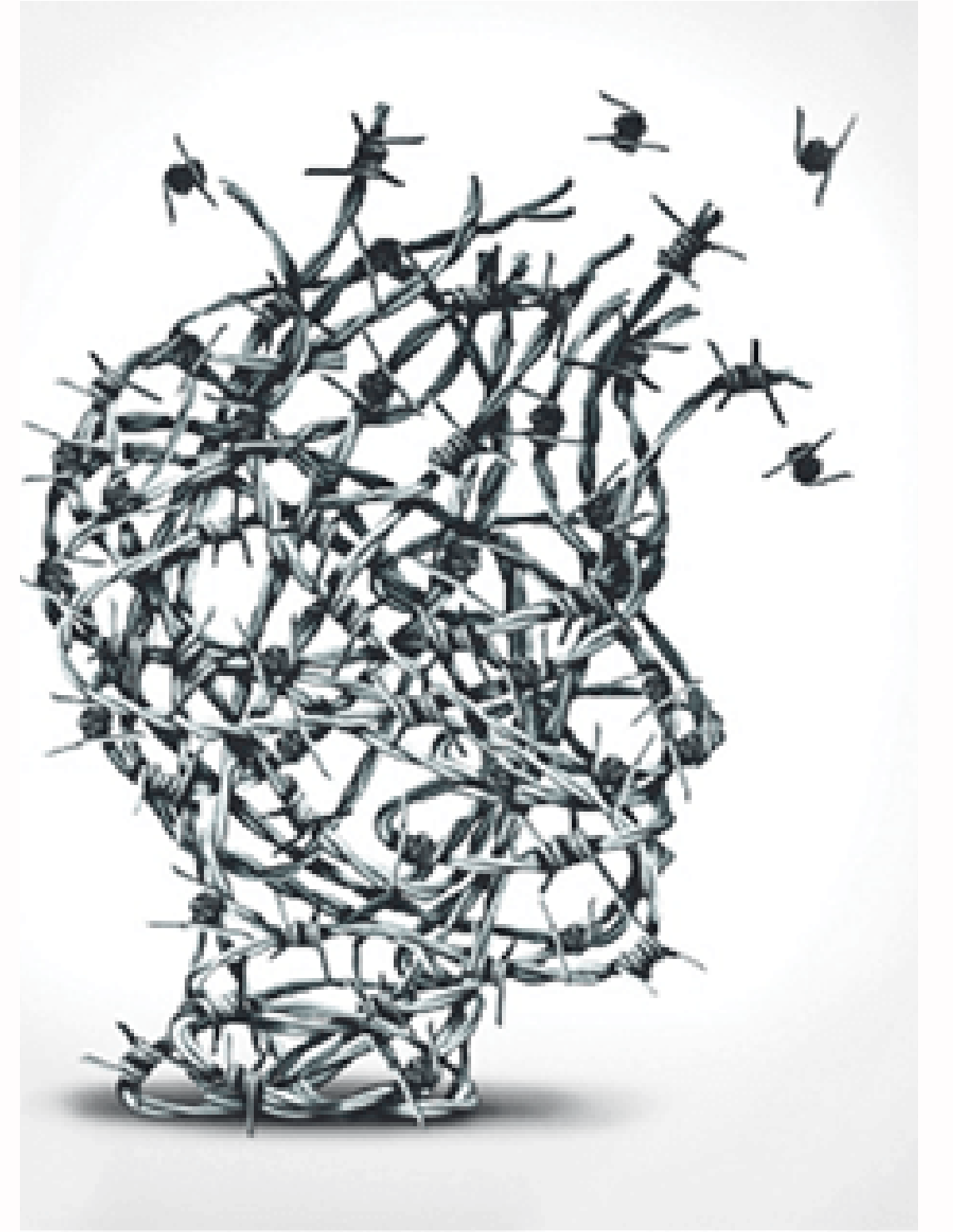


PSİKOLOJİ ŞUBAT AYI BÜLTENİ

PSİKOLOJİK TRAVMA



PSİKOLOJİK TRAVMA



- Beklenmedik, kontrol dışı, öngörülemeyen olayları içerir.
- Olay önceden beklense bile travma yaratabilir.
- Kişinin kontrolünde olsa bile yine travmatik olabilir (boşanma gibi).
- Fiziksel ve psikolojik bütünlüğe tehdit oluşturur.
- Doğrudan kayıp yaratabilir, hasar verebilir.
- Travma, çok büyük ve şiddetli bir değişimi içerir.
- Bireysel veya kolektif olabilir.
- Subjektiftir. Aynı olaya maruz kalan insanlarda aynı etkiyi yaratmayabilir.

Travma Nasıl Etkiler Yaratır?

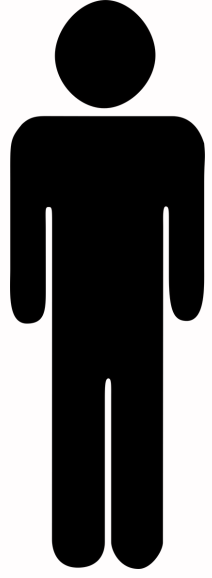


- İnsanlara ve dünyaya olan temel güven duygusunun sarsılmasına neden olur.
- Dengeyi ve düzeni bozar.
- İşlevselliği etkiler.
- Günlük hayat akışında, kişinin kendisi ve dış dünyayla ilgisi algısında kırılma yaratır.
- Travmadan etkilenme düzeyinin bir kısmı algıyla, bir kısmı kaynaklarla ilgilidir.
- Olayı travma yapan şeylerden biri de, olaydan sonra insanların kişiye bakış açısıdır.

- Olayın sadece kendisi değil; kişinin olayı nasıl algıladığı ve ilişkisel olarak insanların nasıl tepki verdiği de önemlidir. Eğer travma yaşayan kişinin çevresindeki insanlar kişiyi yalnız bırakırsa, suçlar veya ihmal ederse, bu da kişiyi travmatize edebilir.
- Bir şeye birlikte maruz kalmak, kişinin olayı tek başına yaşamamasından farklıdır. Kişi tek başına yaşıyorsa “bu neden benim başıma geldi” diye düşünür.
- İnanç ve düşünce sistemini tehdit eder.
- Kendiyle, diğer insanlarla ve dünyanın nasıl bir yer olduğuna dair algıların değişmesine neden olur.



Travma Türleri



İnsan Eliyle:

İstemli olarak:

-Savaş, terör, taciz,
tecavüz

İstemsiz olarak:

Trafik kazası, iş kazası

Doğal Olaylar:

-Deprem, sel, bir yakının
kayıbı



Travmaya Yaygın Olarak Verilen Tepkiler



- Kaygı/korku
- Fizyolojik uyarılmalar
- Travmayı yeniden yaşantılama
- Olayı hatırlatan kişilerden, durumlardan, yerlerden kaçınma
- Suçluluk, Utanma, Kızgınlık, Çaresizlik
- Kendisi ve dünyaya dair olumsuz inançlar

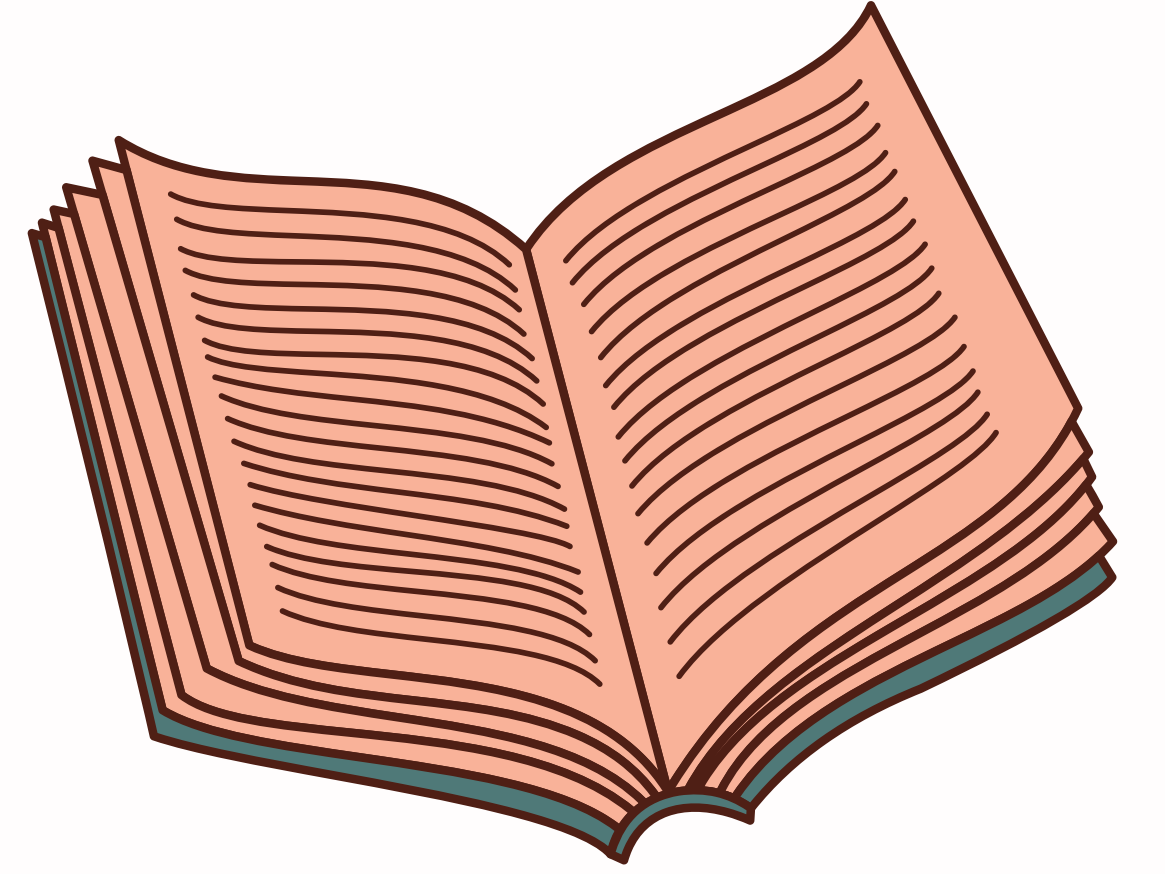


Travmanın Şiddetini Etkileyen Faktörler



- Olayı direk yaşama/tanık olma
- Çevrenin olaya verdiği tepkiler
- Kişinin geçmiş travma öyküsü
- Sahip olunan destek sistemi
- Ailenin verdiği destek
- Kişisel farklılıklar

Kitap Önerileri:



- Travma ve iyileşme / Judith Herman
- Travma ve Anı / Peter A. Levine
- Beden Kayıt Tutar / Bessel A. Van Der Kolk
- Travma Sonrası Psikolojik Tepkileri Anlamak / Claudia Herbert
- Bir Çocuğun Gözünden Travma / Peter A. Levine



"PSİKOLOJİK TRAVMA"
adlı bültenimizi okuduğunuz için



Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

ailesi olarak

TEŞEKKÜR EDERİZ.

PSİKOLAJ DANIŞMANLIK MERKEZİ



@PSİKOLAJBAHCESEHİR



WWW.PSİKOLAJ.COM.TR



@PSİKOLAJDANISMANLIK



0532 159 74 39

0212 924 81 45



@PSİKOLAJ



PSİKOLAJ@GMAIL.COM

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi