

TRAVMANIN ETKİLERİNİ ANLAMAK

TRAVMA NEDİR?

Travma, insanların başa çıkma ve kendini güvende hissetme yeteneklerini zorlayan, kontrolleri dışındaki sosyal koşullar veya olaylar yaşadıklarında insanların başına gelen şeydir. Travma, kalıcı duygusal, fiziksel, psikolojik ve/veya ruhsal zarara neden olabilir. Genellikle insanlara utanç, tecrit ve korku deneyimleri yaşatır, dünyada ve ilişkilerimizde kendimizi ve değerimizi görme şeklimiz olan özsaygımızı olumsuz etkileyebilir.

TRAVMATİK OLAY ÖRNEKLERİ:

- Homofobi
- Bifobi
- Transfobi
- Irkçılık
- Cinsiyetçilik
- Fiziksel Şiddet
- Duygusal İstismar
- Psikolojik İstismar
- Cinsel Şiddet
 - İstismar, taciz ve/veya tecavüz
- Ciddi kaza veya yaralanma
- Savaş
- Yerinden yurdundan etme
- Büyük üzüntü veya kayıp

TRAVMA NASIL GÖRÜNÜR VE HİSSEDİLİR?

FİZİKSEL

- ☐ Uykuya dalma veya uyuma zorluğu
- ☐ Kâbus veya tedirgin edici rüyalar
- ☐ Gerginlik ve/veya kolay irkilme
- ☐ Konsantrasyon güçlüğü
- ☐ Aşırı tetikte olma

ZİHİNSEL/BİLİŞSEL

- ☐ Hafıza boşlukları, özellikle travma ile ilgili
- ☐ Kendi duyguları, bedeni ve/veya çevresi ile bağlantısızlık hissi
- ☐ Geçmiş travmaların geri dönüşleri ve/veya istenmeyen, beklenmedik anıları

DUYGUSAL

- ☐ Çaresizlik
- ☐ Umutsuzluk
- ☐ Utanç
- ☐ Kendini suçlama
- ☐ Tecrit
- ☐ Şok
- ☐ Yoğun korku, öfke ve/veya üzüntü
- ☐ Duygusal uyuşukluk

RUHSAL

- ☐ Hayat amacını sorgulama
- ☐ Kim olduğunu ve neden önemli olduğunu sorgulama
- ☐ Büyük bir gücün varlığını sorgulama (örn. Tanrı, Allah, kutsal güçler vb.)

İLİŞKİSEL

- | | |
|---|---|
| ☐ Başkalarına güvenmekte zorluk | ☐ Terk edilmişlik ve/veya reddedilmişlik duyguları |
| ☐ İlişkileri sürdürmekte zorluk | ☐ Geçmiş travmayı çağrıştıran şeylerden, insanlardan, yerlerden uzak durma |
| ☐ Fiziksel ve/veya cinsel yakınlık kurmakta zorluk | |

TETİKLEYİCİLER

Tetikleyici, istenmeyen ve genellikle kontrol edilemeyen bir tepki (örn. ağlama, panik nöbeti, öfke veya üzüntü duyma, titreme, kusma vb.) uyandırabilecek bir kişi, yer, şey veya durumdur.

Tetikleyiciler bedende ve zihinde bir stres tepkisi uyandırır. Bu tepkiler şunları içerir:

- **Dövüş:** Çeneyi, elleri veya kolları kasma; kendini savunma gereği hissetme; başkalarıyla tartışma
- **Kaç:** Durumu terk etme; kaçma; vücudunu bir insandan/gruptan uzaklaştırma; belirli durumlardan, konulardan ve/veya insanlardan kaçınma; göz temasından kaçınma
- **Donakal:** Sessiz olma; nefesini tutma; hareket edemeyecekmiş hissi

Tetikleyiciler şunları içerebilir: Size zarar veren bir kişiye benzeyen insanlar; travmatik deneyimle ilgili bir nesne, yer veya zaman; travmatik deneyimi çağrıştıran sesler, kokular ve/veya tatlar; başkasının zarar görmekte olduğu bir durum.

Kendinizde fark ettiğiniz bazı tetikleyiciler hangileri?
