

TRAVMA SONRASI STRESS BOZUKLUĞU

A- Aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu bir biçimde kişi travmatik olayla karşılaşmıştır:

- 1- Kişi gerçek bir ölüm veya ölüm tehtidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayı yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir.
- 2- Kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır. NOT: Çocuklar bunların yerine dezorganize ya da ajite davranışla tepkilerini dışavurabilirler.

B- Travmatik olay aşağıdakilerden biri (ya da daha fazlası) yoluyla sürekli olarak yeniden yaşanır:

- 1- Olayın, elde olmadan tekrar anımsanan sıkıntı veren anıları; bunların arasında düşlemler, düşünceler ya da algılar vardır. NOT: Küçük çocuklar, kendisini ya da değişik yönlerini konu alan oyunları tekrar tekrar oynayabilirler.
- 2- Olayı, sık sık, sıkıntı veren bir biçimde rüyada görme. NOT: Çocuklar içeriğini tam anlamaksızın korkunç rüyalar görebilirler.
- 3- Travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme (uyanmak üzereyken ya da sarhoşken ortaya çıkıyor olsa bile, o yaşantıyı yeniden yaşıyor gibi olma duygusunu, illüzyonlarını, hallüsinasyonları ve dissosiyatif 'flashback' epizodlarını kapsar).
- 4- Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç ya da dış olaylarla karşılaşma üzerine yoğun bir psikolojik sıkıntı duyma.
- 5- Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç veya dış olaylarla karşılaşma üzerine fizyolojik tepki gösterme.

C- Aşağıdakilerden üçünün (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli, travmaya eşlik etmiş uyarılardan sürekli kaçınma ve genel tepki gösterme düzeyinde azalma (travmada önce olmayan).

- 1- Travmaya eşlik etmiş olan duygu, düşünce ya da konuşmalardan kaçınma çabaları.

- 2- Travma ile ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları.
 - 3- Travmanın önemli bir yönünü anımsayamama.
 - 4- Önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin olarak azalması.
 - 5- İnsanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaştığı duyguları.
 - 6- Duygulanımda kısıtlılık (örn. Sevme duygusunu yaşayamama).
 - 7- Bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma (örn. Bir mesleği, evliliği, çocukları ya da olağan bir yaşam süreci olacağı beklentisi içinde olmama).
- D- Aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli, artmış uyarılabilirlik semptomlarının sürekli olması:
- 1- Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük.
 - 2- İritabilite ya da öfke patlamaları.
 - 3- Düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırmada zorluk çeme.
 - 4- Hipervijilans.
 - 5- Aşırı irkilme tepkisi gösterme.
- E- Bu bozukluk (B, C ve D tanı ölçütlerindeki semptomlar) bir aydan daha uzun sürer.
- F- Bu bozukluk, klinik açıdan belirli bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemli diğer alanlarında bozulmaya neden olur.

Varsa Belirtiniz:

Akut (semptomlar 3 aydan daha kısa sürerse), **kronik** (semptomlar 3 ay ya da daha uzun sürerse), **gecikmeli başlangıçlı** (semptomlar, stres etkeninden en az 6 ay sonra başlamışsa) yardım alınması önerilir.

Savaş dönemlerinde çocukların karşı karşıya kaldıkları travmatik yaşantılardan bazıları aşağıda sıralanmaktadır:

- Ebeveynlerin şiddet/vahşet içeren ölümü
- Yakın aile bireylerinin öldürülmesine tanık olmak
- Ayrılık ve yerinden edilme
- Terör saldırıları, kaçırılma, yaşam tehditi
- Şiddet içeren eylemlerde yer alma
- Bombardıman altında kalma
- Ebeveynlerin korku tepkilerine tanık olma
- Fiziksel yaralanma ve sakatlanmalar
- Aşırı yoksulluk ve açlık

TRAVMA SONRASI TEPKİLER:

Her yaşa özgü olarak, bilişsel, duygusal ya da sosyal alanda kazanılan beceriler, çocuğun travma karşısındaki tepkisini etkileyecektir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARI(0-6 YAŞ): Bakım ve korunmaları için yetişkine bağımlıdırlar. Tehdit edici bir durumla karşılaştıklarında, çaresiz ve edilgendirler, kendilerini savunmasız hissederler. Sessiz ve içe çekilmiş durabilirler. Sessizlik olayı unuttukları anlamına gelmez. Bu nedenle, tehdit edici durumu ortadan kaldırmak için yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duyarlar. Bir süre geçtikten sonra olay oyunlarına yansır, olayı yeniden oyunlarında canlandırırlar.

Dört yaşın altındaki çocuklar, travma karşı kaygılı bağlanma davranışı ile tepki vererek, sıklıkla anne-babalarına yapışır, uyumaktan korkar, regresif davranabilir ve yalnız kaldıklarında hırçınlaşabilirler. Uyku sorunlarına ve kabuslara sık rastlanır. Üzüntüye dayanıklılıkları sınırlıdır, bu nedenle acıyı dindirmek için pek çok inkar(yadsıma) biçimi kullanırlar.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI(6-12 YAŞ): Travma ile başçıkmda daha geniş bir bilişsel, duygusal ve davranışsal tepki dağarcığı kullanabilirler.

