

## TRAVMATİK STRES BOZUKLUGU HAKKINDA BILGI

Travmatik stres bozuklugu, yasamda ani ve sok verici bir olay oldugunda meydana gelir. Bu olaylar örneğin; savas, iskence, dövüs, zor trafik kazalari, dogal afet deprem, sel baskini, kasirga gibi. Böyle durumlarda kisi yada yakinlari ölüm tehlikesinde, ve durum kontrol edilecek durumda degil. Böyle durumlarda siddetli yardım edememe duygusu, korku ve dehset bu duruma baglidir.

Kisi bu stres bozuklugu acisini çekiyorsa, dehset verici olaylar sik sik aklina gelir ve buda o kisideki sikintiyi biraz daha fazlalarir. Devamli tekrarlanilan kabuslar geneldir. Ayni olaylar tekrardan zor bir sekilde yasanila bilinir, buda gerçek olmayan hislerden olusabilir.

Travmatik stres bozuklugunu yasayan kisi, sik sik travmayi hatirlatan olaylari çok sikici bulur ve bunlardan kaçınmaya çalisir. Bu da sosyal hayati sinirlendirabilir. Bazen kisi travmatik olaylarinin hatirlamasinda zorluk çeker ki sanki aklindan bu olaylar silmis gibi olur. Bu stres genellikle kisinin diger insanlarla olmasinda zorluk çeker, hatta bu insanlar ona yabancı gelebilir yada bu insanlardan korkar. Bu hastaligi çeken, sicak hisleri hissetmesinde zorluk çeker, yasami normalinden daha umutsuz görür. Bazen çok normal olaylari yapmak zor olabilir. Örneğin sokagi geçmek, yemek yemek gibi.

Uyku uyuma zorlugu da bu travmatik stres zorluguna baglidir. Kisi uykuya dalmada zorluk çekebilir veya kolayca uyanabilir. Konsantre zorluklari ve kizgin olma durumlari geneldir. Kisi sik sik gergin olur ve çevresine karsi tetikte olur, artik buna ihtiyaç olmasa bile. Kisi birinin onu izledigi sanabilir veya hissedebilir. Bazen de kisi çok kolayca kizabilir yada korkabilir, örneğin yüksek seslerden. Öbür yandan stres fiziki agrilara sebep olabilir. Mide agrilari, gögüs ve bas agrilari gibi. Travmatik stres bozuklugunu çeken kiside depresyon safhalari da olagandır.

Zor travmatik olaylardan sonra, yukarida tasvir edilen belirtiler olagandır. Travmatik olaylardan sonra, belirtiler bir ay sürmüsse, sorun travmatik stres bozuklugudur. Bazen bu belirtiler kaybolur ve hayatın bir safhasında tekrar baslar. Stres bozuklugu sosyal hayatın üstünden gelmeyi engelleyebilir ve buda insan iliskilerini rahatsız edebilir.

## **TRAVMATİK STRES BOZUKLUGU NASIL TEDAVI EDILIR?**

Travmatik stres bozuklugu genellikle uzun süreli bir hastalıktır ve tedavisi için çok zamana ihtiyaç vardır. Tedavinin amacı asiri sikiintiyi ve korkuyu azaltmaktır. Bir süre sonra uyumak da yavaş yavaş kolaylaşır. Buradaki tedavinin amacı, kişinin yitirdiği gücünü geri kazanması, kendi davranışlarını kontrol edebilmesi ve insan ilişkilerini normalleşmesini sağlamaktır.

Konusma terapisinde belirtilerin tabiatını ve günlük hayata sebep olan olayları aydınlatmaya çalışılır. Uzun ve yoğun bakımda travmatik olaylar hakkında konuşulur. Ve bununla ilgili olan düşünceler ve hisler detaylı olarak ele alınır. Sohbetlerin amacı, travmatik olayların sebep olduğu fiziki, hayati rahatsız eden ve güç kaynaklarını götüren yükü boşaltmaktır. Sohbetler sıkıcı olabilir ve belirtileri fazlalastırabilir. Fakat genellikle bir süre sonra faydası olur.

Genellikle sikiintiyi sebep olan durumların üstesinden gelmek için alıştırma(uygulama) yapılması iyi olur. Örneğin otobüsle yolculuk etmek ve bazı insanlarla tanışmak gibi. Hemde değişik dinlenme çareleriyle, asiri gerginlik azalabilir. Ve de hareket etmek(spor) faydalı olabilir. Öbür yandan fizyoterapi belirtilerin kontrolüne yardım eder .

### **İlaç bakımı**

İlaç bakımı yardımıyla da stres bozukluğuyla ilgili olan belirtileri azaltılmaya çalışılır: sikiinti, uyumada zorluk çekme, travmatik olayların tekrar yaşanması gibi. Travmatik stres bozukluğunda da genellikle depresyonda kullanılan aynı ilaçlar kullanılır. Bu ilaçlar güvenlidir ve ilaç alışkanlığı yapmazlar. İlaçlar ilk başta yan etki olarak yorgunluğa, kendisini hasta hissetmesine, mide ağrısına ve terlenmesine sebep olabilir. Genellikle yan etkiler birkaç gün içinde kaybolurlar. İlaçların faydalı tesirleri birkaç hafta sonra görülür. Eğer ilaçların faydası varsa bunları aylarca hatta yıllarca kullanılması gerekir. Uzun süreli kullanılan ilaçların herhangi bir zararı görünmemiştir.

Bu ilaçların yani sıra diğer ilaçlara ihtiyaç olabilir. Örneğin bu ilaçlar uyumayı kolaylaştırır ve sikiintiyi azaltır. Bu türlü ilaçların kullanımı genellikle sınırlandırılır. Eğer belirtiler zorsa, psiko ilaçları kullanmada fayda vardır. İlaçların değişiklikleri ve yan etkileri hakkında doktora veya hemşireye tanışmalı. Bunlara travmatik stres bozukluğu ve bunun bakımı hakkında fazla bilgi edinmek için sorabilirsiniz.

Tapio Halla  
Psikiyatri uzman doktor  
Tampere akıl sağlık merkezi  
Terapi gurubu göçmenler için