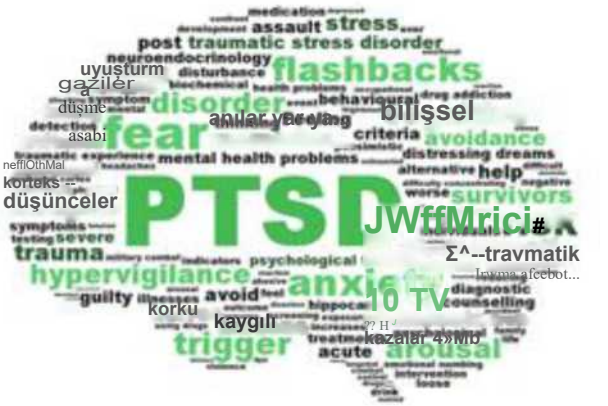
Modül 4: Travma sonrası stres düzensizlik

Travma sonrası stres bozukluğu nedir?

Travmasonrası stres bozukluğu (PTSD), tek veya birden fazlatravmatik olaylara maruz kalmanın bir sonucu olarak meydana gelen duygusal, bilişsel ve davranışsal bozukluklardizisidir.
Belirtiler üçlüsü ile karakterize edilir:

- semptomları yeniden deneyimleme
- kaçınma belirtileri
- artan tehdit duygusu

(daha fazla belirtiler kılavuzlarda bulunabilir)



Resim kaynağı: http: //www.dissociative-identity-

Sosyal, iş ve düzensizlik neden olan kronik bir durumdur.

Travma sonrası stres bozukluğunedir?(devam)

Savaş travması ve cinsel ihlaller gibi kişilerarası şiddeti içeren travmatik olaylar travma sonrası stres belirtilerine neden olma olasılığı daha yüksektir.

PTSD'li bireylerin yaklaşık %80'i en az bir tane daha akıl sağlığı bozukluğuna, çoğunlukla depresyona ve madde bağımlılığına sahiptir.

Çoğu durumda PTSD semptomları kendiliğinden yok olur veya travmadan beş ila yedi yıl sonra gerileme geçirilir ancak olayın yıl dönümü zamanında tekrar ortaya çıkar.

Travmatik deneyimin temel özelliklerinden biri ve sonuçları yıkıcı ve silinmez bir yalnızlık ve diğerlerinden ayrı kalma duygusudur.

PTSD bireylerin kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini olumsuz etkileyebilir.

Travma sonrası stres bozukluğundan etkilenen birinesahip olmak partner ya da aile için çok zahmetli olabilir. Aynı zamanda aile desteği PTSD'den kurtulmada önemli bir rol oynamaktadır.

Davranış

Tüm organizmalar denge durumundadır (homeostasis).İnsan beyni, homeostaziyi rahatsız eden bir şey olduğunda, her türlü alarmı yayınlar ve kendimizi korumak için hiperaktif hale geliriz (uçuş eylemleriyle mücadele).Çoğu vakada, olaydan kısa bir süre sonra iyileşiriz ve homeostasis'e geri döneriz.

Bununla birlikte, uzun süren ve/veya tekrar edentravmatik olaylara maruz kaldıktan sonra homeostatik bir durum yeniden kurulmayabilir ve organizma uzun süre "kırmızı alarm" (allostasis) durumunda kalır.

Allostasis yeniden deneyimleme, kaçınma ve hiperazoral semptomlar, homeostatik baz çizgisindeki bir değişikliğin ardından işlevsel kararlılık

https: //freesvg.org/fire-alarm-

Davranış (devam)

Peki bu sen ve sevdiğin için ne anlama geliyor?

Örneğin, cinsel taciz vakasıyla ilgili haber görüntülerini görmek gibi travmatik stresin bir hatırlatıcısı, bunun sonucu olarak mücadelenin ya da uçuşun aktif fizyolojik tepkisini tetikleyecektir. Duyguların tatsızlığı, travmayı ya da alkol bağımlılığı gibi bazı başa çıkma stratejilerini düşünmemeye bilinçli bir çabaya yol açar.

Hayatta kalma modunda travma sonrası stres bozukluğu fonksiyonları olankişi sürekli tetiktedir, kontrol edemedikleri anılar ve fiziksel tepkiler yüzünden sıkıntılıdır. Uyumakta güçlük çekiyorlar, kolayca rahatsız oluyorlar ve dünyadan izole edildiklerinde kendilerini daha iyi hissediyorlar.

Davranış (devam)

Diğerrisk faktörleriyle birlikte travmatik olaylara yoğun ve uzun süre maruz kalmak kişilik gelişiminde önemli değişikliklere yol açabilir.

Travmanın bu uzun süreli etkisi**kompleks PTSD** olarak adlandırılır ve aşağıdaki değişiklikleri kapsar:

- etki ve dürtülerin Yönetmeliği
- diğerleriyle ilişki

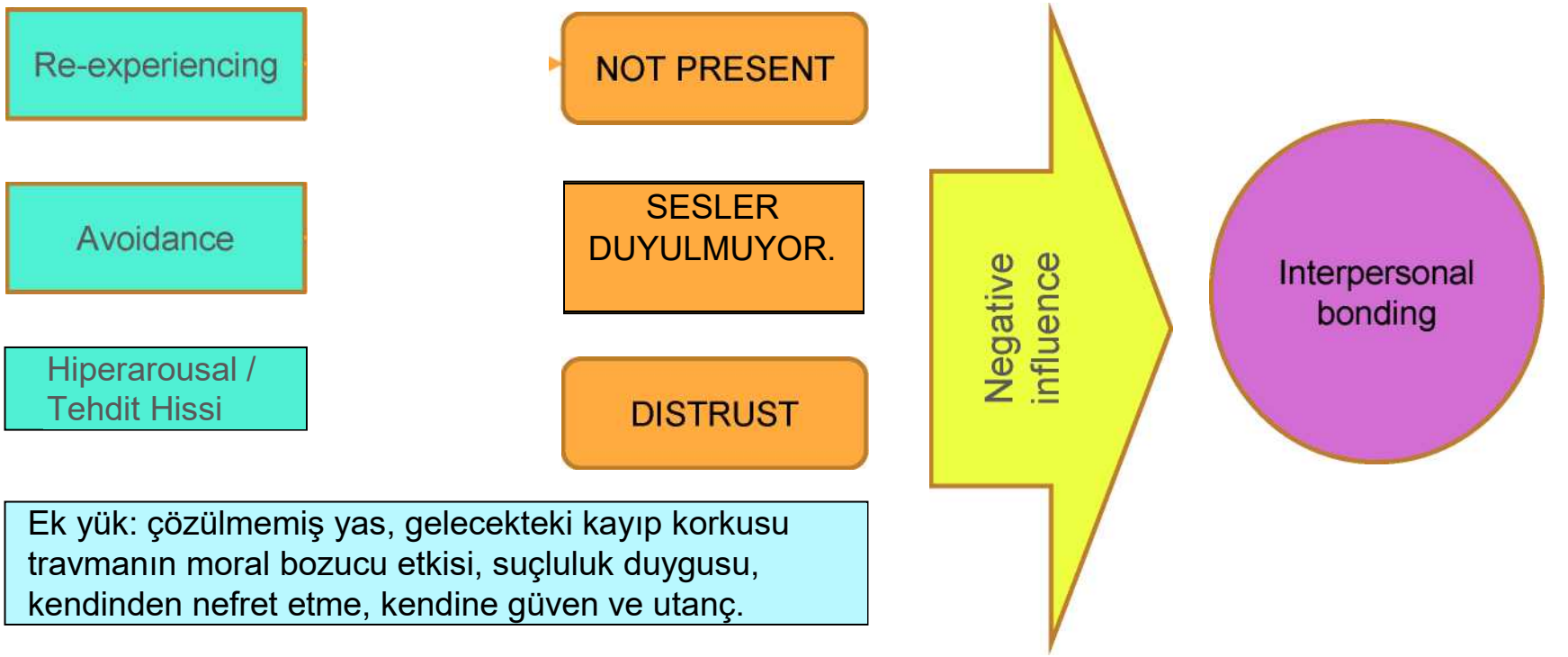
Travma, kimlik duygusunu değiştirebilir, kendine olan saygısını ve çekirdek dünyaya inanır. Bazı tipik bilişsel çarpıtmalar:

- kendileri hakkındasürekli olumsuz inançlar (ben iyi değilim); "Kimseye güvenemem"
- travmaya sebep olduğu için kendini ya da başkalarını abartılı bir suçlama ("Bunun başıma gelmesini hak ettim").

Fotoğraf kredisi: Artı Lexia. Kaynak:Https: // www.flickr.com/pphotos/153278281@N07/25 414027407 https: //www.flickr.com/pphotos/153278281@N07/25

Bakıcı endişeleri

PTSD'nin ruhsal ilişkiler üzerindeki etkisi.



Ek yük: çözülmemiş yas, gelecekteki kayıp korkusu travmanın moral bozucu etkisi, suçluluk duygusu, kendinden nefret etme, kendine güven ve utanç.

Bakıcı endişeleri (devam)

Aile üyelerinin kişisel hesaplarına göre en zor buldukları şey şunlardır:

- duygusal bir boşluk hissi.
- bir yabancıyla yaşama hissi
- duygusal tepki eksikliği
- aile faaliyetlerine dahil olmamak

Duygusal yokluğun sonucu aile bireyinin ciddi bir işlevsel kaybıdır.

Aile üyeleri bazen bu "duygusal boşluğu" suçluluk hisleriyle doldurma ihtiyacı duyarlar ve bazıları**aşırı işlevsel** hale gelir ve etkilenen üye pasif bir rol alır.Suçluluk duygusu, aynı zamanda travma geçiren kişiye de musallat olan bir şeydir.

Maalesef, PTSD belirtileri iş kaybına, madde bağımlılığına ve tüm aileyi etkileyen diğer sorunlara yol açabilir.

Bakıcı endişeleri (devam)

Aileyi büyük ölçüde etkileyen PTSD ile ilgili diğer önemli konular öfke patlamaları ve fiziksel şiddete dönüşebilecek şiddetli yıkıcı davranışlardır.

Hastalıkları nedeniyle travma sonrası stres bozukluğu yaşayaninsanlar duygularını ve dürtülerini düzenlemede güçlük çekerler ve genellikle uykudan mahrum kalırlar. Tüm bunlar onları gündelik strese aşırı tepki verir ve aşırı asabilik, huysuzluk ya da öfke patlamasına neden olur.

Sevdiğin kişi kızgın duygularını bastırmaya çalışabilir ama genelde beklenmeyen anda patlarlar. Patlamaların dengesizliği aile üyelerini korku içinde, incinmiş, kızgın ve aile ortamında gergin, endişe ve aşırı dikkatli bir hale getirir. Duygular dile getirilmez ve herkes yumurta kabuğunda yürümek ister. Böyle bir atmosfer de depresyona, somatik şikayetlere ve ailede yıkıcı davranışlara yol açabilir.

Ne yapılabilir ki?(devam)

Ne yapılabilir ki?

1. Sevdiklerinitravmatik olay hakkında konuşmaya**zorlama**.
2. Konuşmak yerine, **sevdiğinle vakit geçir.**
3. Eğer sevdikleri deneyimleri hakkında konuşmak istiyorsa, **beklentiler ya da yargılamalar olmadan dinlemeye çalış -** tavsiye vermeye gerek yok, dinleme eylemi yararlıdır; onlara nasıl hissetmeleri gerektiğini söyleme.
4. Onlarıbenzer travmatik deneyimlere sahip diğerleriyle birlikte**bir destek grubuna katılmaya** teşviket.
5. Sevdiğinle travma sonrası stres bozukluğu ya da travmayla ilgisi olmayan**şeyler yap**.
6. Güven sorunlarına yardım etmek **için uzun vadede burada olduğunu bilsinler** ki sevildiğini ve desteklendiklerini hissetsinler.
7. İstikrar**ve öngörülebilirlik hissi yaratan görevlerle rutinler ve programlar oluşturun** ve sevdiklerini aile faaliyetlerine ve ev işlerine dahil edin
8. **Evde stresi en aza indirge**.Her zaman aktif ya da duygusal olarak sunulmasını beklemeyin. Dinlenme ve rahatlama için zamanları ve zamanları olması çok önemli.

9. Travma tetikleyicileri geçmişte sevdiğin birini alıp tetikleyicileri en aza indirmeye çalışabilir.
10. Tetikleyicilerden bahsedelim ve birlikte bir oyun planı bulalım.
11. **Yıldönümleri** geldiğizaman, unutmayın ki, süre geçecek ve onların yanında olacaktır.
12. **Kabus, geri dönüş ya da panik atak geçirdiklerinde nasıl tepki vereceklerine birlikte karar**verin.
13. Bütün ailenin uykuhijyenitakip**etmesi gibi** uyku problemleriylenasıl başa çıkılacağına birlikte karar verin.
14. Genel olarak, **sözünü tut**.İstikrarlı davranarak ve yapacağını söylediğin şeyi takip ederek güvenilir olduğunu göster.
15. Travma sonrası stres bozukluğu olan insanlar geleceği kısaltmış hissediyorlar.Her**ikisi için de planlar yaparak** ve sevdiğinden emin olmak için.
16. Öfke patlamaları ve şiddet içeren davranışlarlabaşa çıkmak zordur.Unutmayın ki **önce güvenliğiniz gelir** ve gerekirse acil durum numarasını arayın.

Hasta bir aile üyesiyle ilgilenmek duygusal çöküntüye neden olabilir - PTSD'li aile bireyiyle ilgilenmek kendi başınıza ikincil travma ve PTSD'ye bile yol açabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu hakkında kendini eğitmelisin. Ne kadar çok şey bilirsen sevdiğine yardım etmek ve olayları perspektifte tutmak senin için o kadar kolay olur.

Bazen nekadar zor olsa da semptomları kişisel algılamamaya çalış. Çoğu zaman, bu rahatsızlık onları oldukları gibi davranıp
etkileşime sokuyor.

Bununla birlikte, kendi ihtiyaçlarınızı görmezden gelerek aile bireyinizin travma sonrası stres bozukluğunun hayatınıza hakim olmasına izin vermemeniz çok önemli.Bu yüzden kendinize de dikkat edin.