

TRAVMATİK YAŞANTILAR

Günlük hayat rutininizde büyük-küçük, önemli-önemsiz bir çok olay veya durumla karşı karşıya geliriz. Son zamanlarda, özellikle medyada, sıklıkla insan hayatı içerisinde büyük ölçüde olumsuz tecrübeleri beraberinde getiren ve kişiyi olumsuz etkileyen hayat olaylarına yer verilmektedir. Bu olaylar hakkında konuşulurken “travma yaşadım” veya “çok travmatik bir olaydı” gibi cümleleri oldukça sık duymaktayız. Travma kavramını çok sık kullansak da, "travma"nın nasıl tanımlandığı konusunda karmaşıklık yaşanması olası bir durumdur. Buradan yola çıkarak “travma”nın tanımını yapmak gerekirse şu şekilde aktarılabilir:

"Kişinin fiziksel ve psikolojik varlığına, bütünlüğüne tehdit oluşturan, inanç ve güven sarsılmasına, kayıplara ve zararlara sebebiyet veren, kişinin dengesini bozan ve kontrol dışı olarak gerçekleşen durumlar/olaylar travmatik olarak adlandırılırlar."

Bireysel yaşantılanan travmaların yanı sıra, toplumsal yani kolektif biçimde yaşantılanan travmalar da mevcuttur. Bu durumlar; doğal yollarla ve ya insan eliyle gerçekleşen travmalar olarak ikiye ayrılırlar. Doğal yollarla gerçekleşenlere deprem, sel, kasırga ve yanardağ patlamaları örnek olarak verilebilirken, insan eliyle gerçekleşen travmalara savaşlar, taciz, tecavüz, şiddet, işkence ve trafik kazaları örnek olarak verilebilir.

Travmatik olarak adlandırılan olaylar ve durumlar beraberinde, kişide büyük bir değişim getirir. Geçmiş ile gelecek arasında bir kırılma yaratırlar; birey hayatının seyrini tasvir ederken travmatik olay öncesi ve sonrası olarak keskin bir ayırım yapabilecek hale gelir. Bireyin günlük hayat rutinindeki aktivitelerini sürdürmesi bazında zedelenmelere sebebiyet verebilir.

Her travmatik olay, her bir bireyi farklı biçimde ve ölçüde etkilemektedir. Kişilerin geçmiş yaşantıları, kişilerin olayı yaşantılama ve algılama biçimi yaşantılanan duruma verilen tepkilerde farklılıklar gözlemlememize neden olur. Örnek verecek olursak, bir yakını kaybeden her bir kişi farklı fiziksel ve duygusal tepkiler verebilirler. Bu noktada bireysel farklılıklar sonucu olayın her bir birey için travmatik olarak algılanıp algılanmaması değişkenlik gösterir. Kişinin neleri "travmatik yaşantı" olarak tanımladığını, kendi yaşantıladıkları durumu nasıl değerlendirdikleri ve deneyimlediklerini göz ardı etmemek ve onların penceresinden bu durumu anlamak ve görmek gerekir.

Tüm bunların yanı sıra, travmatik bir olay yaşantılamasının güçlendirici sonuçları olduğu da düşünülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimler, kendilik (benlik) algısında olumlu değişim, yaşamındaki değerleri anlama, yeni seçeneklerin farkına varma ve inanç sisteminde gelişim, travma sonrasında görülebilen büyümenin sonuçları olabilir. Bu nedenle yaşanan travmatik olay/durumun olumsuz etkilerinin yanı sıra, olumlu sonuçlarını da gözden kaçırmamak ve desteklemek önemli güçlendirici bir etkiye sahip olabilir.

Travma, Afet ve Kriz Birimi Adına,

Psk. Deniz Bozunoğulları

Şubat, 2014