

Çocuklar ve gençler kötü olaylardan sonra nasıl hissederler?

PTBS nedir?

Kötü bir şey olduğunda insanlar farklı hisseder, düşünür ve hareket eder. Buna vücutta farklı tepki verir. Bu değişiklikler uzun süre devam ederse ve çok rahatsızlık veriyorsa, buna "travma sonrası stres bozukluğu" diyoruz (kısaca: "PTBS"). Bu durumda bir terapi, kendinizi daha iyi hissetmeniz için yardımcı olabilir.



Kötü bir olay nedir?

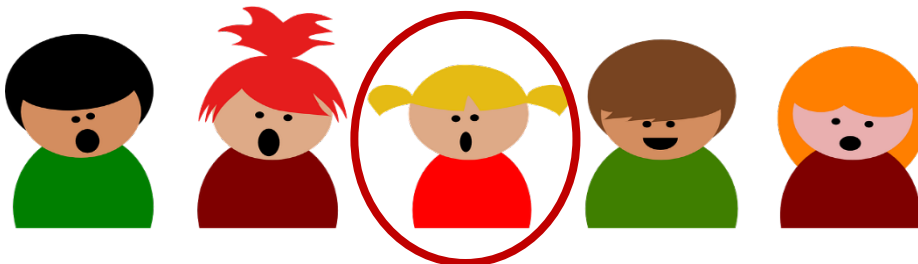
Kötü olayları "travmatik olaylar" veya "**travma**" olarak tanımlıyoruz. Bununla, kendinizin veya başka bir insanın hayatının tehlikeye girdiği veya kendinizin veya başka birinin yaralandığı tüm olaylar kast edilmektedir. Bu tür bir olayda insanların çoğu korku, dehşet ve çaresizlik hisseder.

Travmatik olaylar içimizde neleri tetikliyor?

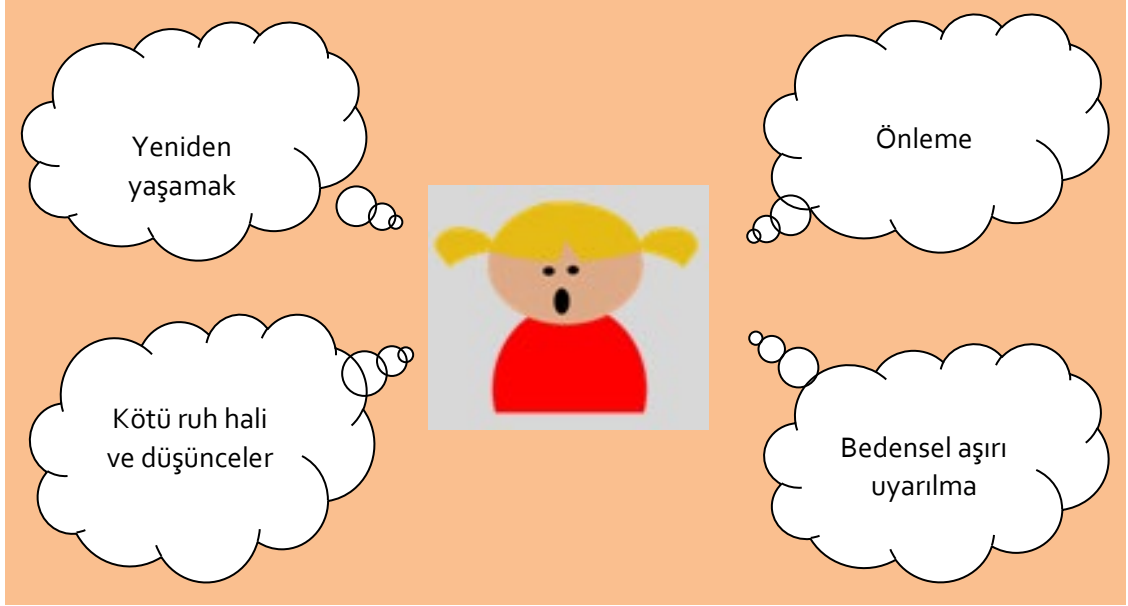
Biri travmatik bir olay yaşadıysa, onu gözlüyorsa veya bir yerden öğreniyorsa, kendini bunun ardından çoğu zaman kötü hisseder. **Bu anormal bir olaya karşı normal bir tepkidir.** Bazı insanlarda bu his belli bir süre sonra azalır ve tekrar kaybolur. Ancak bazı kişilerde bu his çok uzun bir süre devam eder. Buna "PTBS" deniyor.

Bir PTBS nasıl bir histir?

Bir PTBS'yi dört farklı alanda anlayabilirsiniz. Hangi alanın en fazla sorun çıkardığı ve en kötü sorunun hangisi olduğu hepsinde de biraz farklıdır.



Dört büyük sorun alanlarının adı:



Bu alanlarda hangi sorunlar ortaya çıkabilir?

- **Yeniden yaşamak:** İstemediğiniz halde travmatik olaya dair düşüncelere, anılara ve rüyalara sahip olabilirsiniz. Bazen bu travmatik olayı sanki yeniden yaşıyormuş gibi hissedersiniz. Size travmatik olayı hatırlatan bir şey yaşadığınızda, bir anda kendinizi üzgün, sinirli ve korkmuş olarak hissedebilirsiniz, veya karnınız ağrıyabilir ya da titrersiniz.
- **Önleme:** Bazı insanlar, kendilerine travmatik olayı hatırlattıkları için yerlere gitmek veya o insanlarla buluşmak istemezler. Bunu düşünmek veya hakkında konuşmak ve olaya dair içlerindeki anıları canlandıran raharsızlık verici hisleri istemezler.
- **Kötü ruh hali ve düşünceler:** Bazı insanlar faaliyetlere katılmak için daha az istek duyarlar ve arkadaşlarıyla artık buluşmak istemezler. Bazen, dünyanın artık güvenilir bir yer olmadığını veya olanların sorumlusunun kendisi olduğunu düşünürler. Bazı insanlar artık tüm hisleri aynı derecede hissedemezler - örneğin artık sevinemezler. Sürekli korkmuş veya kızgın hissedebilirler ya da olanlardan dolayı utanabilirler.

- **Bedensel aşırı uyarılma:** Beden, travmatik bir olaydan sonra artık bir tehlikenin kalmadığını tekrar öğrenmek zorundadır. Bundan dolayı bazı insanlar travmatik bir olaydan sonra artık iyi uyuyamazlar veya geceleri çok sık uyanırlar. Artık iyi konsantre olamadıkları da mümkün olabilir. Bazen onlar da çabuk öfkelenirler veya daha kolay korkarlar. Diğerleri artık daha sık baş veya karın çekerler ve gergin hisselerler.



Daha başka neler değişir?

Travma sonrası stres tepkisine neden olan sorunlardan dolayı, çoğunlukla insanların sürekli olarak son derece stresli hissettikleri görülmüştür. Okulda sorunlara ve arkadaşlarla veya aile ile daha fazla kavgaya neden olabilir.

Başka neler önemlidir?

İnsanlar travmatik olaylara farklı tepki verirler. Herkes farklı düşünür, hisseder ve hareket eder.

Bunlar, normal olmayan olaylara karşı normal tepkilerdir.

Terapide tam da sizin sorununuza uygun egzersizle mevcuttur. Terapi, böylece kısa zamanda tekrar daha iyi hissetmeniz için size yardımcı olabilir.