

Eğer unutulamıyorsa

Posttravmatik Stres Bozukluğu Üzerine
Bilgilendirme Broşürü



Wer kommt,
ist da.



Initiative für
traumatisierte Flüchtlinge

Önsöz



Initiative für traumatisierte Flüchtlinge

Bu bilgilendirme kitapçığı Bavyera Kızılhaçının travma geçirmiş mültecilere yardım girişiminin sınır ötesi ağ oluşturma faaliyetleri çerçevesinde geliştirilmiştir. Birçok dilde mevcut olan bu kitapçığın yayınlanmasını üstlenip Bavyera ve Almanya'nın istifadesine sunmak için eklemeler yapmamıza da izin veren İsviçre Kızılhaçı-

na çok çok teşekkür ederiz. Bavyera Kızılhaçının travma geçirmiş mültecilere yardım girişimi hayırsever bir özel bağış yoluyla desteklenmektedir.

Umarız bu kitapçık travma geçirmiş mülteci insanlara destek ve yardım sağlar.



Theo Zellner

Bavyera Kızılhaç Başkanı



Wolfgang Obermair

yrd. Eyalet Müdürü

Bu broşür kimlere yöneliktir?

Bu broşür, travma yaşamış kadınlar, erkekler, çocuklar ve onların yakınlarına yöneliktir. Onları temsilen Bay B. ve Bayan B. kızlarıyla bu broşürde yer alacaklar. Bu aile kendi ifadelerini kullanarak, sizlere bu broşür aracılığı ile eşlik edecek ve posttravmatik stres bozukluğunun oluşumu, yarattığı sonuçları ve üstesinden nasıl

gelindiğine ilişkin somut örnekler vererek sizleri bilgilendirecektir. Ayrıca bu broşürde, bu alandaki destek hizmetlerinin ve danışma bürolarının detaylı hazırlanmış bir listesini bulacaksınız.

Resimler açıklayıcı ve temsili niteliktedir. Duygu ve ifadeler resimlerdeki şahıslara ait değildir.



İçindekiler

Travma ve travma sonuçları	7
Ne türden travmatik yaşanmışlıklar olabilir?	8
Travma sonrası bozukluklar nelerdir?	9
Posttravmatik stres bozukluğu nedir?	10
1. Tekrar anımsama	11
2. Kaçınma	12
3. Fazla heyecan ve gerginlik	13
Travma sonrası bozukluk olarak dissosiyatif bozukluk	14
Psikolojik travma vücutsal ağrılara neden olabilir mi?	15
Travma sonuçları bütün aileye sıkıntı getirebilir	17
Travma sonuçlarını çocuklar ve gençler yaşayabilirler	18
Travmatize olmuşluklar ve onun sonuçları tedavi edilebilir	20
Bu uzman kişiler size yardım edebilirler	22
Buradan destek bulabilirsiniz	24
Acil durumlarda	25



Travma ve travma sonuçları



“İşten eve gelirken bana ateş ettiler ve ertesi gün aynı şey tekrarlandı. O günden beri dışarı çıkmaktan korkuyorum. Bu duygular bugün Almanya’da dahi peşimi bırakmıyor – hala sürekli kurşun sesleri duyuyorum ve kendimi bu adamların tehdidi altında hissediyorum.” (Bay B.)

Yaşamda izi silinemeyen ağır olaylar büyük korkuların, çaresizlik ve güçsüzlük duygusunun ortaya çıkmasına neden olur ve travmayı yaşamış kişilerin duygularını, düşüncelerini ve ruhsal durumlarını uzun süre etkisi altına alır.

Bu tür olaylar “travmatik durum” veya “travma” olarak adlandırılır. Bir travma sonrasında insan ruhsal, kısmen fiziksel yaralar alır. Travmayı yaşamış kişinin dünyası değişir, artık hiçbir şey eskisi gibi gelmez ona. Fiziksel yaralar görülebilir ve doktorlar tarafından tedavi edilebilir. Buna karşın ruhsal yaralar görülmez ve bu nedenle sıklıkla tedavi edilmezler. Bu, travmayı yaşamış kişilere büyük acılar verir; örneğin gerginliğe, ağrılara, uyku bozukluğuna, korku durumlarına veya depresyona neden olur.

Böyle ruhsal yaraların ciddiye alınması gerekir. Günlük yaşamı zorlaştırır ve dayanmak kolay değildir. Bu nedenle, mümkün olduğunca zamanında uzman bir kişiye başvurmak

önemlidir. Bu başarılı bir tedavinin ilk adımıdır ve yeni bir hayata “travmadan sonra” başlamak için güç verir.



Bilmeniz gerekenler

Bütün insanlar travmatik olaylar yaşayabilirler. Hemen her insanın yaşamında en az bir travma vardır. Travma tedavi edilebilir. Mümkün olduğunca zamanında uzman bir kişiye başvurunuz ve yardım alınız!

Ne türden travmatik yaşanmışlıklar olabilir?

Travmatik yaşanmışlıklar aslında bütün insanlar için ruhsal bir şoktur. Ne olduğunu anlamak kolay değildir ve bununla başa çıkmak zordur. Travmayı doğrudan yaşamış ya da ona şahitlik etmiş olmanın önemi yoktur.

Aşağıdaki olaylar bir travma yaratabilirler:

- Deprem, sel veya orman yangınları gibi doğal afetler
- Savaşa katılmak veya sivil olarak savaşı yaşamak
- Kazalar, yaşanan ağır psikolojik ve fiziksel ağrılar
- İşkence, uzun süreli yoksunluğun içinde olduğu hapislik
- Büyük tehdit, sürülme ve kaçış
- Tecavüz ve cinsel tacizin diğer biçimleri
- Tehditin, yaralamanın ve şiddetin şahidi olmak, özellikle de bu durum yakını olan bir kişiyle ilgiliyse



Travma nedir?

Travma, insanın doğrudan şahidi olduğu veya ölüm, ağır fiziksel yaralanma veya cinsel taciz gibi büyük bir tehdiye maruz kaldığı bir kez yaşanmış ya da tekrarlanmış olaydır.



Travma sonrası bozukluklar nelerdir?

i

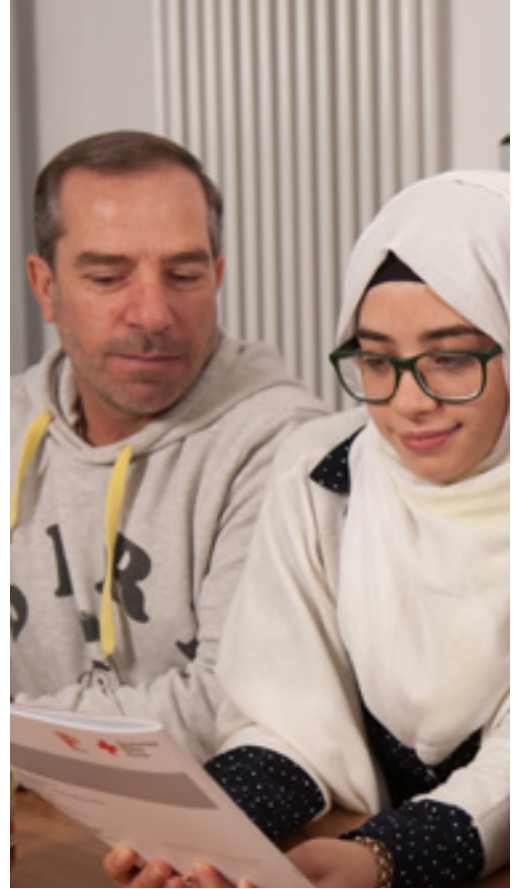
Bilmeniz gerekenler

Travmatik bir olaya her insan aynı tepkiyi göstermez. Bu çok doğal olup bunun "güçlü olmak" ya da "zayıf olmak" ile bir ilgisi yoktur. Bu gibi durumları bazı insanlar hemen hemen hiç zarar görmeden atlatırken yine diğerlerinde bunlar bedensel ve ruhsal yaralara yol açar. Travmatik olayların yaşanmasına kazara değil de başka kişilerin bilinçli kastı ile neden olunuyor ve bu olaylar defalarca baş gösteriyorsa bu durumda sağlık sorunları açısından daha büyük tehlikeler söz konusudur.

Zorlu olaylar karşısında insanların tepkisi farklı farklıdır. Bir travma sonrasında pek çok insan kendini savunmasız hisseder. Bir travma sonrasında ortaya çıkan şikayetler ruh ve bedenini kendi kendini iyileştirmek ve sağlığını geri kazanmak için verdiği uğraşın bir göstergesidir.

Kalıcı şikayetler, söz konusu kişilerin yaşanan kötü olaylarla henüz yeterince başa çıkamadıklarını göstermektedir. Bu tür insanlar travmatik bir olayın ardından travma sonrası bozukluklardan muzdariptir; ör. anksiyete, dissosiyatif bozukluk (bk. sayfa 14), depresyonlar, uyku bozuklukları, bedensel rahatsızlıklar, öfke patlamaları, intihar düşünceleri. Bazıları da hayır

demekte ve kendi görüşlerini savunmakta zorlandıklarını bildirmektedir. Çoğu zaman sadece susarlar, kendi arkadaş çevrelerini terkederler ve kendilerini değersiz görürler. Sık rastlanan bir travma sonrası bozukluk da travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)'dur.



Posttravmatik stres bozukluğu nedir?



“Kaçışın korkunç resimleri sürekli gözümün önünde, özellikle de geceleri. Bunlara dayanmak, neredeyse sıkıntısını yaşadığım kronik sırt ve baş ağrılarımdan daha zor.” (Bayan B.)

Travmanın en sık rastlanan sonucu “Posttravmatik Stres Bozukluđudur”.

Bu hastalığın üç ana belirtisi vardır:

- 1. Tekrar anımsama**
- 2. Kaçınma**
- 3. Fazla heyecan ve gerginlik**

Bu ana belirtilerin diğer sayfalarda daha geniş açıklamaları bulunmaktadır.



1. Tekrar anımsama

Travmayı yaşamış kişiler, yaşananı unutamadıkları için acı çekerler. Travmaya ilişkin anılar istenmediği halde sürekli ortaya çıkar.

Travmatik bir olaydan sonra, bu travmaya ilişkin anılar sıkıntı verici bir türde ve tarzda canlanır. O anlarda, travmayı yaşamış kişide olayı yeniden yaşıyormuş gibi his oluşur.

Acı olayların tekrar hatırlanması geceleri kâbus şeklini alabilir.

Travmanın tekrar yaşanması çok güçlü duyguların ve büyük korkuların ortaya çıkmasına neden olur. Travmayı yaşamış kişiler örneğin çok fazla terler veya titrerler ve göğüslerinde çok güçlü basınç hissederler. Kendilerini artık kontrol edemediklerini ve delireceklerini zannederler. Bu resimleri görmemeyi başaramazlar. Bu onları tereddütte, utanca ve öfkeye sürükler.

Unutulmak istenen bu acı olaylar birdenbire ve sanki sebepsiz yere tekrar akla gelir. Ancak çoğu zaman belli tetikleyiciler mevcuttur. Bunlar duyuların travma esnasında algıladıklarına benzer izlenimlerdir (sesler, kokular vs.).



Travmaya ilişkin anılar neden sürekli ortaya çıkar?

Eğer anılar istemeden canlanıyorlarsa, ruhun bu travmatik olayın hala acısını çektiğinin göstergesidir. Aynı zamanda bu, zor anılarla yüzleşmenin de dayatılmasıdır. Bu durum, cep telefonunun hatırlatma fonksiyonu ile kıyaslanabilir. Kaydedilen iş veya not henüz yapılmamışsa, bunun yapılması için sürekli hatırlatma işareti gelir.



“Sürekli yanan evin alevlerini görüyorum ve geçmişin acı veren anılarına gömülüyorum. Geceleri sık sık uyanıyorum ve korkuyorum.” (kızları)

2. Kaçınma

Söz konusu kişi yaşanmış kötü olaylarla bağlantılı ne varsa ondan kaçınır ve anımsamamaya çalışır. Hatta en iyisi geçmişini unutmak ister.

İstenmeyen travma anıları çok sıkıntı vericidir. Bu nedenle travmayı yaşamış kişiler kötü olayı kendilerine anımsatacak her şeyden kaçınmaya ve onu unutmaya çalışırlar ama genellikle bunu başaramazlar.

Çoğu travma yaşamış kişiler geriye çekilir, diğer insanlarla birlikte olmak istemezler. Bu şekilde güzel yaşanmışlıklar ve yaşam sevinci kaybolur. Daha önceden kendisi için önemli olan veya kendisine zevk veren şeyler anlamını yitirir. Duygular bu şekilde zayıflayabilir. Örneğin ailesini eskisi gibi sevmez. İnsanın istekleri, fikirleri ve hayatı için planları kalmaz.

“Diğer insanlarla ne günlük yaşama ilişkin ne de yaşadığım kötü olayları konuşuyorum. Aslında yaşanan her şeyi unutmak isterdim ama başaramıyorum.”
(Bay B.)



Bilmeniz gerekenler

Kötü olayları anımsatacak durumlardan kaçınmak öncelikle anlamlı bir tepkidir: Kim bunu başarır, kendisini ilerideki travmalardan korur, böylece hayatta kalmayı güvence altına alır.

Ama sürekli kaçınma ve baskı altına mayla kişi kötü olaylarla yüzleşmeyi engeller – travmanın bu şekilde doğru biçimde üstesinden gelinemez. Bu sefer kişi sürekli günlük yaşamdan geriye çekilir ve diğer insanlarla ilişkisini kaybeder. İlk adım, bir uzmana başvurmaktır.



3. Fazla heyecan ve gerginlik

Travmayı yaşamış kişiler fazla sinirlilik, gerginlik, ürküklük ve uykusuzluk sıkıntısı çekerler.

Posttravmatik stres bozukluğu olan insanlar dikkatli davranırlar ve çevrelerini dikkatle gözlemlerler. Sürekli alarm halindedirler; gelebilecek tehlikeyi hemen tanımak ve hatırlama uyarısından kaçınmak için sürekli dikkat ederler. Bu gerginliğe ve sıkıntıya insan sonunda vücutsal tepki gösterir. Çoğu travmayı yaşamış kişiler uyku problemlerinden şikâyet ederler. Akşamları uykuya dalmakta zorluk çekerler ve geceleri sürekli ter içerisinde ve şiddetli kalp çarpıntısıyla uyanırlar. Sabahları kendilerini yorgun hissederek, bitkindirler ve konsantre olmakta güçlük çekerler. Ayrıca çoğu kişi travma öncesinden çok daha çabuk uyarıldıklarını ve genellikle küçük şeyler nedeniyle bile öfke patlamaları yaşadıklarını bildiriyorlar. Bu tür tepkiler de travma öncesinden daha ürkütücüdür.



Bilmeniz gerekenler

Sürekli alarm durumunda olmanın ve gerginleşmenin amacı, travma tekrarlanmasını diye muhtemel gelecek tehlikeyi farketmektir. Sürekli heyecan bir müddet sonra vücutsal ve ruhsal bitkinlik durumuna götürür.



“Kendimi sürekli içsel huzursuz ve sınırlı hissediyorum. Haplara rağmen uyuyamıyorum. Yatakta titriyorum, başım ağrıyor ve kalkmak için sabırsızlıkla havanın aydınlanmasını bekliyorum.” (Bayan B.)

Posttravmatik stres bozukluğunun özeti

Bu dört belirtiye ilişkin açıklamalar açıkça gösteriyor ki; posttravmatik stres bozukluğu birçok problemden kaynaklanıyor. Genellikle şikâyetler ve travmanın birbiriyle olan bağı anlaşılmamaktadır. Bu nedenle insanın hiçbir zaman bu korkunç anılardan kurtulamayacağı ve delireceği duygusu oluşur. Travmayı yaşamış çok kişi kendilerini suçlu hissettiklerini ve mağdur olmalarına rağmen travma sırasında olanlardan utanç duygularını söylerler.



Bilmeniz gerekenler

Posttravmatik stres bozukluğunun birçok yüzü vardır. Bütün bu tepkiler ve duygular tümüyle normal ve aslında “normal olmayan” duruma ilişkin sağlıklı cevaptır. Vücudun ve ruhsal yapının travmatik yaşantının üstesinden gelmek ve bundan oluşan ruhsal yaraları iyileştirmek için bununla meşgul olduğunu gösterir.

Travma sonrası bozukluk olarak dissosiyatif bozukluk

Travmayı yaşamış kişiler, içinde duygularını ve kendilerini uyuşmuş hissettikleri ve kendilerine yabancılaştıkları değişen algılamalarının sıkıntısını yaşarlar. Bu durum uzman dilinde dissosiyasyon olarak tanımlanır.



“İçimde sık sık bir boşluk hissediyorum, sanki artık kendim değilmişim gibi. Bu vücudumun bir kısmını artık hissedemeyecek kadar ileri gidebilir.” (Bay B.)

Travma yaşamış bazı kişiler, duygularını, kendilerini veya davranışlarını travma öncesinden farklı algıladıklarını ifade ederler. Genellikle kişinin kendisini sis içerisinde veya bir camın arkasındaymış gibi hissettiği değişen algılamalar olur. Örneğin kişi birden nerede olduğunu veya oraya nasıl gittiğini bilmez. Tanıdığı yerler veya kişiler kendisine yabancı ve gerçek değillermiş gibi gelir.

Bu kendi vücuduyla ilgili de olabilir: Birden ona yabancılaşır ve kendisine ait değilmiş gibi gelir. Bazen travmayı yaşamış kişiler artık kendi kontrollerini kaybettiklerini düşünür ve kendilerini bir kukla gibi hissederler veya içsel bir katılma olur ve kişi artık hareket edemez.

Bütün bu duygular ve vücut hisleri hiç hoş değildir ve korku yaratırlar. Bazen travma yaşamış kişiler kendi kendilerine acı verdikleri bu duruma son vermeyi denerler.



Neden algılama değişir?

Algılamanın değişmesi (dissosiyasyon) vücudun hayatta kalma fonksiyonudur. Bir travma sırasında olduğu gibi bir tehdit çok büyükse, vücut katılaştır, düşünme devreden çıkar ve ağrılar veya duygular artık algılanamaz. Böylelikle travma yaşamış kişi mücadele mi etsin yoksa kaçsın mı tartar. Eğer her ikisi de ümitsizse, o zaman vücut “katılaştır”. Vücut, travmadan sonra uyuşma olan bu koruma fonksiyonunu farkederek ve yıllar sonra da travma anıları canlandığında uygular. Bu genellikle günlük hayatın sıkıntılarında çok çabuk ortaya çıkar. Travmayı yaşamış kişiler, bu durumu davranışları üzerinde kontrol kaybı olarak yaşarlar veya konsantrasyon problemlerinden ve anımsamadaki boşluklardan şikayet ederler. Bu da değişen zaman hissine götürebilir (yavaş çekim).

Psikolojik travma vücutsal ağrılara neden olabilir mi?



- Sırt ağrıları, bacaklar ve ayaklardaki ağrılar
- Eklem ve baş ağrıları
- Karın ve mide şikâyetleri, kasıklardaki şikâyetler
- İdrar yaparken ağrılar
- Baş ağrıları

Travmayı yaşamış çok kişi ağrılarını inatçı buluyor ve tümüyle kurtulmak istiyor. Fakat doktor muayenelerinde ağrılara ilişkin vücutsal bir kaynak bulunamamaktadır. Bunun nedeni, vücutsal ve ruhsal şikâyetler çok sıkı birbirine kenetlenmiştir ve birbirlerini karşılıklı etkilerler.

Buna ek olarak gelir, bulunduğu konumdan memnuniyet, arkadaş çevresi veya kesinleşmiş bir oturma izni gibi güncel yaşam şartları ağrıların hissedilmesinde etkili oluyor. Bu nedenle, ağrıların kaynağını ve anlamını tanımlamak çok zordur: Stres ağrıya neden olur ya da tam tersi bir durum söz konusu olur.

“Bu sağlık problemlerinden dolayı kendimden nefret ettim ve kendime şöyle dedim: Neden baş ve sırt ağrılarım var, artık güvencede olmamıza rağmen neden sinirliyim? Neden özellikle şimdi?”
(Bayan B.)

Travmayı yaşamış insanlar sıklıkla sonradan vücutsal ağrılar yaşarlar. Genellikle ağrılar aşağıdaki biçimlerde ifade ediliyor:

Bunun dışında, var olan problemi, ağrıların travmatik anılarla bağlantılı olması artırır. Böylelikle ağrılar, röntgende hiçbir şey görülmesi bile vücudun işkence yapılmış bölgelerinde ortaya çıkar. Ağrıların olması travmatik olaya ilişkin acı anılara götürür, sanki vücut onu hatırlıyormuş gibi. Bu “burada ve şimdi tekrar yaşanıyor” hissi çoğu kişi için çok sıkıntı vericidir.

Kronik ağrılar çoğu travmayı yaşamış kişide pasifliğe, aileden ve arkadaş çevresinden uzaklaşmaya ve ümitsizliğe götürür. Bazıları alkol

veya ilaçla kendilerini sakinleştirmeye çalışır ve böylelikle gerginliklerini ve ağrılarını daha dayanılır hale getirdiklerini düşünürler. Bu durum aile ve sosyal ilişkileri, mesleki hayatı büyük ölçüde etkiler.

i Bilmeniz gerekenler

Travma yaşamış çok insan posttravmatik stres bozukluğunun getirdiği ruhsal belirtilerin yanında inatçı şikayetler ve ağrılarının da sıkıntısını yaşarlar. Burada, vücut, ruhsal durum ve güncel yaşam şartları birbiriyle iç içe geçtiği için, genellikle ağrılarının gerçek kaynağını bulmak zordur.



Travmanın sonuçları bütün aileye sıkıntı getirebilir



“Ben kendimi çok geri çekerek yaşıyorum ve evimden neredeyse hiç çıkmıyorum – dış dünya ile iletişimden kaçıyorum. Genel olarak eşimi de, kızımı da, kendim de dahil hiç kimseyi kaldıramıyorum.” (Bay B.)

Duygular çevremizdeki insanlarla kurduğumuz bir nevi köprüdür. Bu duygular, travma yaşamış insanlarda sıklıkla değişir. Bazı travmayı yaşamış kişiler büyük duygu kaybına uğrarlar. Bu duygu değişimi sadece travmayı yaşamış kişilere değil, ayrıca aile yakınları ve arkadaşlarına da sıkıntı yaşattırır. Şaşkınlığa sürüklenirler, çünkü travmayı yaşamış kişinin davranışlarını anlayamaz ve nasıl davranmaları gerektiğini bilemezler. Bu durum anlayışsızlığa ya da aile ve eş ilişkisinde sorunların çıkmasına neden olur.

Travmanın, eş ilişkisine ve evlilik yaşamına etkilerinin yanında herşeyden önce anne ve baba rolünü ve çocukların eğitimini de etkiler. Travmayı yaşamış kişiler genel olarak çocuklarıyla duygu olarak iletişim kurmakta güçlük çeker. Çocuklarla geçmiş üzerine de konuşmuyorlar çünkü onları travmayla sıkıntıya sokmak istemezler ve onları bundan korumak istedikleri isterler.

Bu durum hem anne ve baba için hem de çocuklar için iyi değildir. Bu nedenle insan uzun süre beklememeli ve mümkün olan en kısa zamanda bir uzmana başvurmalıdır.



Bilmeniz gerekenler

Travma yaşamış insanların aile yakınlarının da uzman yardımına ve danışmanlığına ihtiyaçları vardır. Genellikle travma yaşamış yakınlarının değişen davranış ve duyguları nedeniyle sıkıntı yaşarlar. Travmayı yaşamış kişiler ve yakınları birbirlerine karşı yabancılaşırlar.

Travma sonuçlarını çocuklar ve gençler de yaşayabilir



“Kızım aniden geceleri artık uyuyamamaya başladı. Karanlıktan korkuyordu ve sık sık ağlıyordu. Karın ağrılarında şikâyet ediyordu ve iştahı artık yoktu. Okul başarısı gittikçe kötüleşti. Kendime, kızım ne oluyor diye sordum?” (Bayan B.)



Anne ve babanın yanında çocuklarda yaşanan korkunç olaylar nedeniyle travmatize olmuş durumdadırlar. Bu durum, çocuklar gelişim çağında oldukları için ve bu nedenle çabuk yaralanabilir ve çaresiz olduklarından dolayı iyi değildir.

Bu nedenle travma yaşamış çocukların sıkıntı ve acısını bilmek ve onlara uygun destek sunmak çok önemlidir. Genellikle anne ve babalar çocukların problemlerinden bahsetmek istemedikleri için bu konuda yeterince başarılı olunamıyor. Kaygı çok büyük, çünkü, yaşanan korkunç olayların çocuklarda sebep olduğu sonuçlarla uğraşmak aynı zamanda kendi travmalarıyla da uğraşmak anlamına geldiği için.

Bunun dışında çocuklar genellikle başka tepkiler gösteriyorlar. Yetişkin olarak belirtiler:

- Kaygı tepkileri ve korku, kâbuslarla birlikte uyku bozukluğu
- Geri çekilme, cesaretsizlik ve yas tutma
- Sınırlanmış kendiliğindenlik ve yaşam zevinci
- Karın ve baş ağrıları, yatağı ıslatma şikâyetleri
- Konsantrasyon bozukluğu ve öğrenme zorluğu (örneğin okulda)
- Agresif davranış ve artmış uyarılma
- Davranış bozuklukları ve suç işlemek



Yalnızca yetişkinler mi posttravmatik stres bozukluğu yaşarlar?

Hayır! Çocuklar ve gençler de bunu yaşayabilir. Onlar özellikle çok yaralanıyorlar ve üzerinde konuşmasalar da korkunç anıların sıkıntısını çok fazla yaşıyorlar. Çoğunlukla çocuğun bütün kötü yaşamışlıkları unutmasını arzulayan anne ve babalarıyla dahi bunun üzerine konuşmak istemiyorlar.



Bilmeniz gerekenler

Travma yaşamış çocukların ve gençlerin acil terapi desteğine, danışmanlığa ve eşlik edilmeye ihtiyaçları var. Gecikmeyiniz ve mümkün olduğu kadar çabuk bu konuda uzman bir büroya başvurunuz.



Travmalar ve onun sonuçları tedavi edilebilir



“Ben yaşanan korkunç şeylerin çok fazla acısını çektim. Sonunda uzman bir kişi aradım ve onunla problemlerim, şikâyetlerim ve korkularım üzerine konuştum. Ailem de beni destekledi. Ondan beri çok daha iyiyim ve tekrar gülebiliyorum.”

(Bayan B.)

Ruhsal veya vücutsal olsun olmasın, yaraların iyileşmesi zaman ister. Eğer posttravmatik stres bozukluğunun asıl semptomları dört haftadan fazla sürerse, uzman kişilerden danışmanlık hizmetinin alınması gereklidir.

Genellikle ilk belirtiler travmanın oluşmasından hemen sonra ortaya çıkar. Bazen travma sonrası şikâyetler ortaya çıkmayabilir. Daha sonra yaşamın getirdiği diğer sıkıntılar neticesinde, travma üzerinden yıllar geçtikten sonra da şikâyetler ortaya çıkabilir. Profesyonel tedavi birçok düzlemde gerçekleşir. Bunlar, psikoterapi, sosyal destek ve ilaçlardır.

Psikoterapi kendini iyileştirmeyi teşvik eder. Psikoterapide kötü olaylar ve onlarla bağlantılı şikâyetler ve problemler üzerine konuşulur. Uzman kişilerle birlikte müşterek olarak problemlerin çözümleri üzerine çalışılır.

Sosyal ve ekonomik destek de önemlidir. Hastalar, örneğin yaşamsal durumlarının zorluklarını düzene koymak için pratik destekler alırlar. Bu, istek üzerine aile yakınlarıyla, ilgili makamlarla, hatta işverenle de yapılan doktor görüşmeleridir.

İlaçla yapılan terapiler posttravmatik stres bozukluğunun tek tek belirtileri konusunda etkili olurlar. Bunlar örneğin; düzenli alındıklarında depresif belirtilerin, sürekli ağrıların, uyku bozukluğunun veya korkuların azalmasına karşı etkili olabilirler. Ne yazık ki sıkıntı getiren anılar, kabuslar veya “herşeyi unutmak” isteği, ilaçla sadece kısmi tedavi edilebilir.



Aşağıdaki uzmanlar size yardım Edebilirler

Aile hekimleri posttravmatik stres bozukluğunu tespit ederler ve travmayı yaşamış kişileri uzman doktorlara, psikologlara veya uzman kurumlara yönlendirirler.

Psikoterapistler bir muayenehanede olduğu gibi psikiyatri klinikleri veya ayakta tedavi yapan psikiyatri merkezlerinde de çalışırlar. Bireysel psikoterapinin yanında grup terapisi de yaparlar.

Psikiyatristler (psikiyatri eğitimi almış doktorlar) tıbbi açıdan açıklamalar getirebilir ve ilaç yazabilirler. Ayrıca psikoterapi yapabilirler. Psikiyatristler muayenehanelerde, ayakta tedavi yapan psikiyatri merkezlerinde veya psikiyatri kliniklerinde çalışırlar.

Mülteciler ve İşkence Kurbanları İçin Psikososyal Merkezler ruhsal, tedavi edici, sosyal danışma odaklı ve eğitimsel yardımların sunulduğu uzmanlaşmış kurumlardır. Sunulan hizmetler mağdurlar için ücretsiz olup genellikle büyük ölçüde bağışlardan finanse edilir. Psikososyal Merkezlerin listesi için bk.: www.baff-zentren.org

Sosyal psikiyatri hizmetleri ruhsal bozuklukları olan insanlar için danışmanlık ve yardım sunmaktadır. Bu ücretsiz hizmet hasta ve hasta yakınlarına yöneliktir.



Bilmeniz gerekenler

Tıbbi, iyileştirici ve sosyal danışma odaklı bakım ve tedavi hasta ve uzman arasında bir güven ilişkisi gerektirir. Uzman ve hastanın aynı cinsiyete sahip olması bazen hastalara kolaylık sağlar. Anadilde ya da uzman çevirmenler yardımıyla yapılan bir tedavi de hastalar için büyük önem arz edebilir. Bu konuları dile getirmekten çekinmeyin. Tüm tıbbi ve tedavi edici uzmanlar sır saklamakla yükümlüdürler.



Buradan destek bulabilirsiniz

Mülteci Danışma Merkezleri veya İltica Danışma Merkezleri sığınmacı insanlara iltica işlemleri sırasında yardımcı olur, sosyal, resmî ve kişisel meselelerde yol gösterir, bireysel yaşam durumuna göre form doldurma ve rehberlik desteği sunar. Sığınma (Sosyal) danışmanlığı çoğu zaman doğrudan konaklama merkezlerinde sunulmaktadır.

Göç Danışma Merkezleri ülkede kalış hakkına sahip göçmenlere gündelik hayatın sorunlarında destek sağlar. Bu merkezler resmî meselelerde yardımcı olur, dil öğrenme, okul ve iş hayatı, konut ve sağlık konusunda sorulara cevap verir ve danışmaya baş vuranlara uyumlandırma sürecinde bireysel olarak eşlik ederler.

Gençlik Göç Hizmetleri 27 yaş ve altı göçmen gençlere ve genç yetişkinlere danışmanlık hizmeti vermektedir. Danışmaya baş vuranlar eğitimsel, meslekî ve kişisel konularda destek alırlar.

Eğitim ve Aile Danışma Merkezleri hizmetleriyle ana baba, çocuklar, ergenler ve de ihtiyaç halinde tüm aileyi gözetir. Onlar aileyi ilgilendiren tüm hususlarda, ör. aile içi uyuşmazlıklar, boşanma veya eğitime sorunları için başvuru yeridirler. Bazı danışmanlık merkezleri çok dilli bir hizmet sunarlar, buna genellikle bir hamilelik danışmanlığı da eşlik etmektedir.

Bu **Yardım Hattı** Katolik ve Protestan kiliselerinin bir hizmetidir. Bu hat ücretsiz olup ona gece gündüz 0800 1110111 (Protestan) ve 0800 1110222 (Katolik) numaraları üzerinden ulaşmak mümkündür. Hat bunalım içindeki insanlara Almanca görüşmeler sunmakta olup görüşmelerde kimliğin gizlenmesi mümkündür. Bu hatlar tüm dinlerin mensuplarına açıktır.

Bir **Dertlere Çare Hattı** ile ana baba ve dede nene için (0800 1110550) ve ayrıca çocuk ve ergenler için (0800 116111) nitelikli danışmanlık sunulmaktadır. Danışman kadrosu tüm soru ve sorunlar için, özellikle de hassas durumlarda, ilk muhataplardır.

i Bilmeniz gerekenler
Aile doktorunuz size uygun olan tedaviyi veya danışmanlık merkezini bulmada size yardımcı olabilir.

Acil durumlarda

- Tıbbi yardıma ihtiyacınız olup da aile doktorunuza ulaşamazsanız acil sağlık hizmetine başvurun. 116 117 tüm Almanya için geçerli olup bu numara üzerinden görevli acil sağlık hizmetine bağlanırsınız.
- Her türlü hayati tehlike teşkil eden durumlarda, kaza veya hastalık nedeniyle olsun olmasın doğrudan acil telefon hattını arayınız 112.



Yayın Bilgileri

1. Auflage Marz 2017

Yayımcı:

Bayerisches Rotes Kreuz
Landesgeschaftsstelle
Wolfgang Obermair, stv. Landesgeschaftsfuhrer
Abteilung Soziale Arbeit
Garmischer Strae 19-21
81373 München
Telefon: 089 9241-0
www.brk.de

SRK ıkence ve Savaş Kurbanları için Ayakta
Tedavi Merkezi Bern ve İsviçre Kızılhaçının
lutufkar musaadeleriyle.

Metin: Thomas Hofer, Franziska Siegenthaler,
Carla Benedetti (SRK), Viktoria Doll (BRK)

Fotoğraflar: BRK / Christoph Lorenz
(www.phocus-creative.com)

Tasarım ve düzen: Agentur Vatter + Vatter

Baskı: Agentur Vatter + Vatter

Alıntıların kaynağı: "Mit der schwierigen Erinne-
rung in der sicheren Fremde", 2008, Kontrast,
Zürich

www.BRK.de



Initiative für traumatisierte Flüchtlinge

Bayerisches Rotes Kreuz
Landesgeschäftsstelle
Abteilung Soziale Arbeit

Garmischer Str. 19-21
81373 München
Tel.: 089 9241-0
www.brk.de

Travma geçirmiş mültecilere yardım girişimi özel bir ba-
ğış tarafından finanse edilmektedir.



Alman Kızılhaçı Uluslararası
Kızılhaç ve Kızılay Hareketinin
bir parçasıdır.