

İkinci olarak; terapistiniz anılarla yüzleşmenize yardımcı olacaktır. Olanların öyküsünü yeniden tekrar anlatırken size rehberlik edecektir. Bunu ne kadar çok yaparsanız, anılar o kadar daha az sıkıntı verir hale gelecek ve siz de o kadar huzur hissine kavuşabileceksiniz.

Son olarak, terapistiniz size olumsuz düşünme tarzınızı değiştirecek ve hayatınızdaki sorunları ele almanızı sağlayacak yollar öğretecek.

Pek çok sayıda çalışma bilişsel-davranışçı terapinin TSSB' u olan kişilerin daha iyi hissetmesini sağladığını bulgulamıştır. Bu çalışmalar çatışma gazileri kadar, tecavüz ve saldırı kurbanlarını ve başka travmaları da içermektedir.

### **Terapi Ne Kadar Sürer?**

TSSB tedavisinin ne kadar süreceği; ne kadar çok sayıda travma yaşadığınıza ve bunların ne kadar ağır olduğuna, belirtilerinizin şu anda ne kadar kötü olduğuna ve hayatınızda daha başka ne kadar çok sayıda sorun yaşadığınıza bağlıdır. Başından bir tek travmatik olay geçmiş kişiler için, 12 ile 20 görüşme arası genellikle yeterlidir. Bu görüşmelerin çoğu 45 - 50 dakika kadar sürer, ancak birkaçı 90 dakikaya kadar uzayabilir.

### **İlaçlar Yardımcı Olabilir mi?**

İlaçlar kendi başlarına TSSB' yi tedavi etmek için genellikle yeterli olmazlar. Fakat, bazı kişilerde terapiyle birlikte kullanıldıklarında faydalı olabilirler. Doktorunuz ya da bir psikiyatrist hangi ilacın sizin için en uygun olacağını söyleyebilir.

### **Hasta olarak Sizden Neler Bekleniyor?**

Halen madde veya alkol kullanıyorsanız ya da hayatınızda önemli bir kriz yaşıyorsanız, TSSB tedavisine başlamamanız yerinde olur. Terapistiniz önce bu sorunlarınızı ele almanıza yardımcı olup, daha sonra TSSB belirtileriniz üzerinde çalışmaya başlamanıza yardımcı olabilir. Bunların dışında, yapmanız gereken tek şey, terapiyi denemeye istekli olmanız ve her hafta öğrendiğiniz şeylerin uygulamasına biraz zaman ayırmanızdır.

---

## FORM 6.4. Hastaların Travma Sonrası Stres Bozukluğu Hakkında Bilgilendirilmesi

### Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir?

Travma sonrası stres bozukluğu (ya da TSSB) çok stresli ya da travmatik olaylara karşı sık gelişen bir tepkidir. Bir araba kazasında yer almak; tecavüze uğramak ya da başka bir suçun kurbanı olmak; fiziksel ya da cinsel olarak istismara uğramak; sel veya bombalama gibi bir afeti yaşamak ya da başka birinin ölümünü izlemek dahil, değişik tarzda çok sayıda olay TSSB ile sonuçlanabilir.

### TSSB olan kişilerin başlıca üç tip sorunu ya da belirtisi bulunur

- 1. Travmayı tekrar yaşantılama.** Bu, kontrol dışı gibi gözüken anıları, kâbusları ve kişilere sanki olayı tekrar baştan yaşıyorlarmış hissi veren *flashback*'leri içerebilir. Anılar genellikle kişiler olayı hatırlatan bir şey gördüklerinde ya da duyduklarında geri gelir.
- 2. Kaçınma.** Olanı hatırlamak rahatsızlık verici olduğu için, TSSB olan kişiler bunu düşünmemeye çalışırlar. Yine, anıların gelmesine neden olan kişilerden, yerlerden ya da şeylerden uzak dururlar. Sıklıkla duygusal olarak künt olurlar ya da diğer insanlardan uzak hissederler. Bazıları acıyı köreltmek için alkole ya da maddeye yönelirler.
- 3. Fiziksel sıkıntı belirtileri.** Bunlar uyumakta zorlanma, sürekli tahammülsüz ya da öfkeli hissetme, konsantrasyonda sorun yaşama ve gergin ve tetikte hissetmeyi içerebilir.

### Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Ne Neden Olur?

İnsanlar bir travma yaşarken, olanların anısı zihinlerinde gördükleriyle, duyduklarıyla, kokladıklarıyla ya da o sırada hissettikleriyle eşleşir. Sonraları benzer bir görüntü, ses, koku ya da his anıların ve duyguların boşalmasına gelmesine neden olur.

Anıların geri gelmesinin ikinci bir nedeni insanların olanlara bir anlam verme ihtiyaçlarıdır. Travmatik olaylar sıklıkla insanlara – örneğin, dünyanın temelde güvenli bir yer olduğu ya da kötü şeylerin onların başına gelmeyeceği benzeri – bir zamanlar inandıkları şeyleri sorgulamalarına yol açar. Travmayı anlayabilmek için onun hakkında düşünmeleri gerekir. Fakat travmayı düşünmek anıları ve hisleri geri getirir. Böylelikle, travmayı düşünmemeye çalışırlar. Anlam ve huzur bulmak yerine, insanlar çoğu zaman kendilerini hatırlamakla unutmaya çalışmak arasında gidip gelirken bulurlar.

### Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nasıl Gelişir?

Çoğu kişi travmadan kısa bir süre sonra TSSB belirtileri yaşamaya başlarlar. Bu kişilerin yaklaşık yarısı için, belirtiler 3 ay içerisinde kendiliğinden düzelme gösterir. Diğerleri için, belirtiler yıllarca sürebilir. Bazı kişiler olaydan yıllar sonrasına kadar belirti geliştirmez.

### Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Yönelik Bilişsel-Davranışçı Terapi Nasıl Yardımcı Olur?

TSSB'na yönelik bilişsel-davranışçı terapide üç basamak vardır. Önce terapistiniz size hislerinize ve anılarla birlikte gelen gerilimle baş edebilmek için yollar öğretecektir. Bunlar bedeninizi gevşetecek ve zihninizi acıdan uzaklaştıracak yollar içerir.