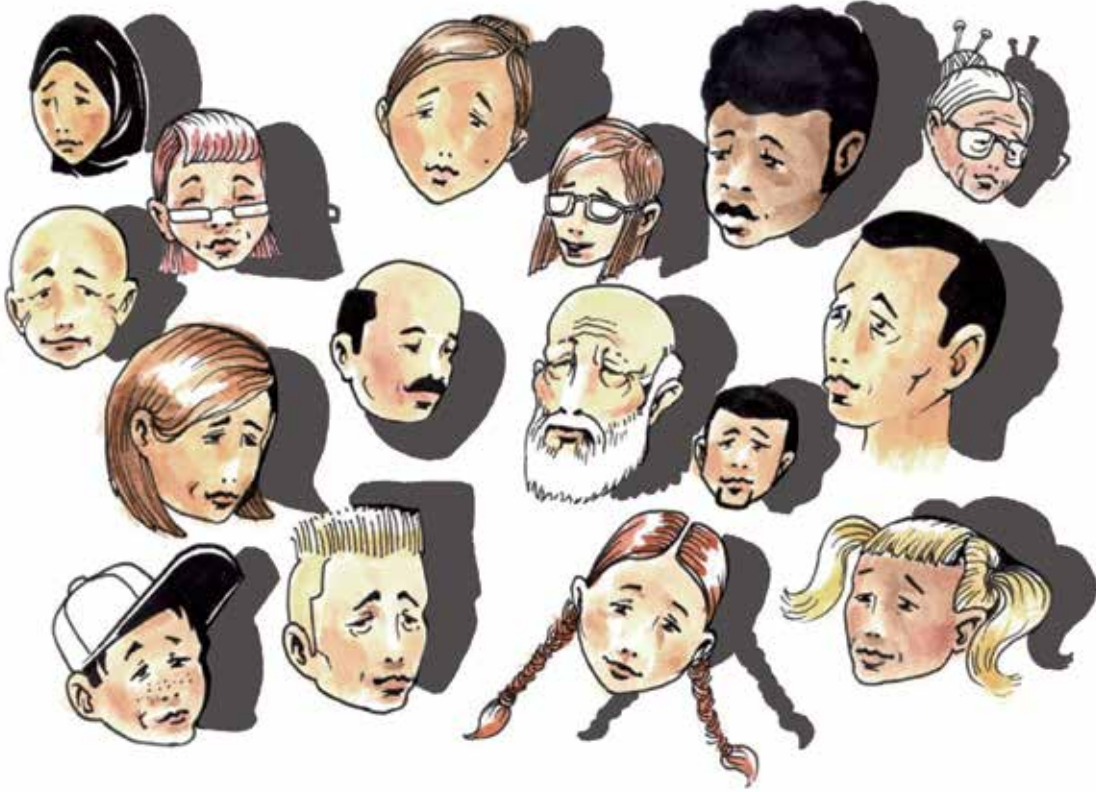


Eğer unutulamıyorsa

Psikolojik travmayı herkes yaşıyabilir



support
for
torture
victims

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



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.

İçindekiler

Psikolojik travmayı herkes yaşayabilir.	4
Ne türden travmatik yaşamışlıklar olabilir?	6
Posttravmatik stres bozukluğu nedir?	8
Psikolojik travma vücutsal ağrılara neden olabilir mi?	18
Travma sonuçları bütün aileye sıkıntı getirebilir.	20
Travma sonuçlarını çocuklar ve gençler yaşayabilirler	22
Travmatize olmuşluklar ve onun sonuçları tedavi edilebilir	24
Bu uzman kişiler size yardım edebilirler	26
Buradan destek bulabilirsiniz	28

Bu broşürü nasıl kullanmalıyım?



Bilmeniz gerekenler

Özel notlar



Kim? Ne? Neden?

Soruların cevabı

Psikolojik travmayı herkes yaşayabilir



«İşten eve gelirken bana ateş ettiler ve ertesi gün aynı şey tekrarlandı. O günden beri dışarı çıkmaktan korkuyorum. Bu olay İsviçre’de de 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!



Travma nedir?

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

(DSM-5, Proposed Revision)

Ne türden travmatik yaşamışlıklar olabilir?



«Savaş sona erdiğinde artık aynı kişi değildim. Savaştan daha kötü bir şey olamaz.» (Bay B.)

Travmatik yaşamışlıklar 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, ruhsal yaşamın yaralandığı yerdir, dokunulduğunda acı verir. İnsanlar sıkıntı yaratan yaşamışlıklara farklı tepkiler gösterirler. Çoğu insan travmadan sonra kendisini yaralanmış hisseder, korku durumları, depresyon, uyku bozuklukları, fiziksel sınırlamalar, öfke patlamaları, intihar düşünceleri altında acı çekerler. Bazıları «hayır demek» ve kendi düşüncelerini ifade

etmekte zorlandıklarını söylerler. Çoğunlukla suskunluk içerisinde olur, arkadaş çevresinden uzaklaşır ve kendilerini değersiz hissederler. Bir travma sonrasında ortaya çıkan şikayetler, vücudun ve ruhun kendisini tedavi etmek ve tekrar sağlığına kavuşmak için gösterdiği çabanın göstergesidir. Bunlar söz konusu kişinin yaşadığı kötü olayları henüz atlatamadığını göstermektedir.



Özellikle kötü olan travmatik yaşamışlıklar var mıdır?

Evet! Özellikle kötü olan travmatik yaşamışlıklar; insanların, diğer insanlara tekrarlanarak, hedefli bir şekilde ve kasden acı ve ağrı yaşatmalarıdır.

Eğer doğa tarafından yaralanıyorsak; örneğin şiddetli bir deprem neticesinde, tabii ki çok sıkıntı getirir ama bununla başa çıkmamız daha kolaydır.



Bilmeniz gerekenler

Bütün insanlar travmatik yaşamışlıklara aynı tepkiyi göstermezler. Bu çok normaldir ve «güçlü olmakla» veya «zayıf olmakla» alakası yoktur. Bazı insanlar bu türden bir durumu zarar görmeden atlatabilir, diğerleri ise fiziksel ve ruhsal yaralanırlar. Travmatik yaşamışlıklar tesadüf değilse, aksine diğer insanlar tarafından kasten yapılıyorsa ve tekrarlanıyorsa, sağlık açısından olumsuz etkilerinin olması riski daha yüksektir.

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 Bozukluğu**dur». Bu hastalığın dört ana belirtisi vardır:

- Tekrar anımsama
- Kaçınma
- Dissosiyasyon
- Fazla heyecan ve gerginlik

Bu ana belirtilerin diğer sayfalarda daha geniş açıklamaları bulunmaktadır.

Tekrar anımsama



Kaçınma



Dissosiyasyon



Fazla heyecan ve gerginlik



1. Tekrar anımsama

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



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

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.

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 hissederek. Kendilerini artık kontrol edemediklerini ve delireceklerini zannederler. Bu resimleri görmeyi başaramazlar. Bu onları tereddütte, utanca ve öfkeye sürükler.



Travmaya ilişkin anılar neden sürekli ortaya çıkar?

Eğer anılar istemeden canlanıyorsa, 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.

2. Kaçınma

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



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

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 yaşamışlıklar 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.



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

3. Dissosiyasyon

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 katılaşır, düşünme devreden çıkar ve ağırlar veya duygular artık algılanamaz. Böylelikle travma yaşamış kişi mücadele mi etsin yoksa kaçsın mı tartar. Eğer her ikisi de ümitsizse, o zaman vücut «katılaşır». 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).

4. Fazla heyecan ve gerginlik

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



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

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 hissederler, 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.

Posttravmatik stres bozukluğunun özeti

Bu dört belirtiyeye ilişkin açıklamalar açıkça gösteriyor ki; posttravmatik stres bozukluğu birçok problemten 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 duyduklarını 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.

Psikolojik travma vücutsal ağrılara neden olabilir mi?



«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:

- 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 ağrılarının hissedilmesinde etkili oluyor. Bu nedenle, ağrılarının kaynağını ve anlamını tanımlamak çok zordur: Stres ağrıya neden olur ya da tam tersi bir durum söz konusu olur.

Bunun dışında, var olan problemi, ağrılarının travmatik anılarla bağlantılı olması arttırır. Böylelikle ağrılar, röntgende hiçbir şey görülmesi bile vücudun işkence yapılmış bölgelerinde ortaya çıkar. Ağrılarının 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.



Bilmeniz gerekenler

Travma yaşamış çok insan posttravmatik stres bozukluğunun getirdiği ruhsal belirtilerin yanında inatçı şikâyetler 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 ağrılarından şikâyet ediyordu ve iştahı artık yoktu. Okul başarısı gittikçe kötüleşti. Kendime, kızıma 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 sevinci
- Karın ve baş ağrıları, yatağı ıslatma şikayetleri
- 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 konuşamamaları da korkunç anıların sıkıntısını çok fazla yaşıyorlar. Çoğunlukla çocuğun bütün kötü yaşanmışlıkları 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, şikayetlerim 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 şikayetler ortaya çıkmayabilir. Daha sonra yaşamın getirdiği diğer sıkıntılar neticesinde, travma üzerinden yıllar geçtikten sonra da şikayetler ortaya çıkabilir.

Profesyonel tedavi birçok düzlemde gerçekleşir. Bunlar, psikoterapi, sosyal destek ve ilaçlardır. Tedavi masrafları zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanmaktadır.

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.

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. Bu ilaçlar bağımlılık yapmaz ve kişilikte değişime neden olmaz.

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.



Bilmeniz gerekenler

Posttravmatik stres bozukluğu aslında tedavi edilebilir ve en iyi tedavi de psikoterapidir. İlaçlar gerçi etkilidir ama posttravmatik stres bozukluğunun belirtilerini sadece azaltırlar.

Gecikmeyiniz ve travma terapisi alanında uzman bir kişiden bilgi alınız!

Aşağıdaki uzmanlar size yardım edebilirler



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

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

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

Psikoterapi bir psikiyatri ya da bir psikolog tarafından yapılır. Psikoterapi ya uzman muayenhanesinde ya da kısmi yataklı veya tam yataklı hastanede yapılır.

Psikiyatri Spitex Kurumları daha çok büyük şehirlerde bulunurlar. Psikiyatri hemşireleri psikolojik hastalığı olan insanların evine gider ve günlük hayatın üstesinden gelmeleri için destek verirler.

Psikiyatri Gündüz Klinikleri kısmi yataklı tedavi için yetkilidirler. Yani, hastalar gün içinde gündüz kliniğindeki terapi programına gelirler, geceleri ise evlerinde kalırlar. Burada farklı mesleklerden uzmanlar çalışır.

Psikiyatri Klinikleri akut durumlar içindir ve her şeyden önce yataklı tedavi alanında yetkilidirler. Psikiyatri kliniğinde yatmak için genellikle doktor sevki gerekir. Burada da farklı mesleklerden insanlar çalışır.

Tıbbi, terapik ve sosyal danışmanlık içeren tedavilerde ve eşlik etmede hastayla uzman kişi arasında güven ilişkisi şarttır. Bazen hastalar için, uzman kişinin aynı cinsiyetten olması kolaylık getirir. Ana dilde tedavi veya profesyonel çevirmenlerin yardımı da hastalar için önem taşır. Bu konuları konuşmak için gecikmeyin.



Bilmeniz gerekenler

Posttravmatik stres bozukluğu belirtilerinin kuruntuyla alakası yoktur. Onlar, mümkün olduğunca erken bir uzman tarafından tedavi edilmesi gereken alışılmamış büyük strese gösterilen tepkidir.

Bütün tıp ve terapi uzmanlarının mesleki sırrı tutma yükümlülüğü vardır!

Buradan destek bulabilirsiniz



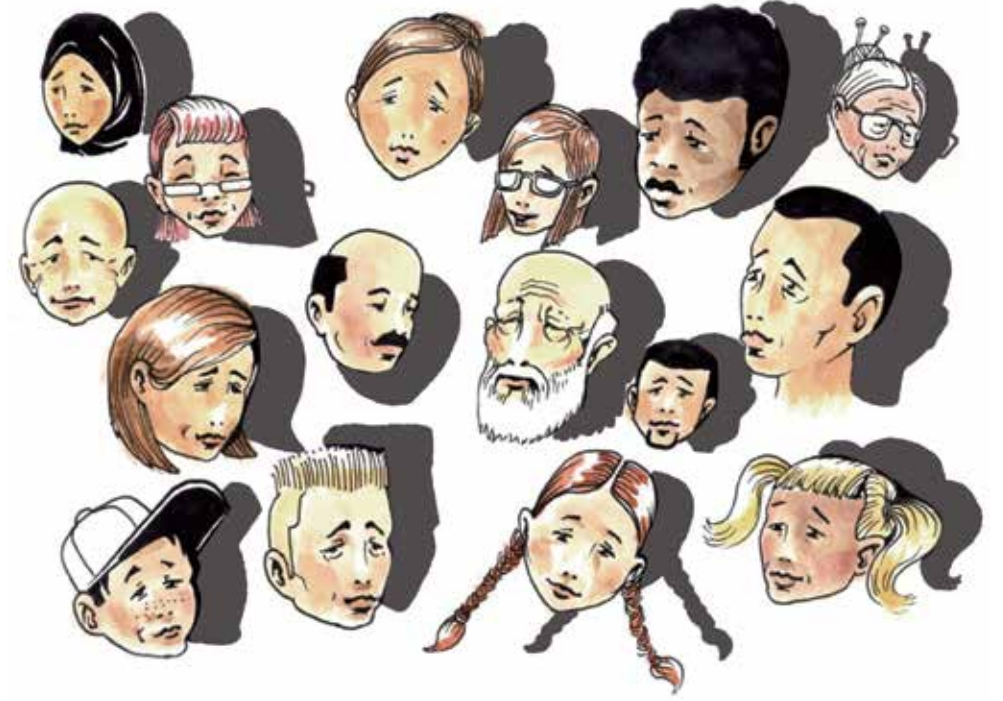
- Güvendiğiniz bir doktor: Bu aile doktorunuz, psikiyatri ve psikoterapi konusunda uzman bir doktor da olabilir.
- Sosyal Hizmetler: Oturduğunuz yerin belediyesinin sosyal hizmet uzmanları değişik problemler konusunda ilk başvuru için iyi bir yerdir.
- Dini cemaat danışmanlığı: Dini görevliler zor yaşam koşullarında önemli danışmanlardır ve bu kurumlar ilk bağlantı kurulacak iyi yerlerden bir tanesidir.
- Die Dargebotene Hand: Kriz durumlarında kimlik bilgisi vermeden alınan telefon yardımı. Bu hizmet kültür veya din ayrımı yapmayan, her saat ulaşabileceğiniz bir olanaktır. Tel. 143, www.143.ch
- Beratung 147: Kriz durumlarında ve güç yaşam koşullarındaki çocuklar ve gençler için ücretsiz anonim telefon desteği ve anonim chat danışmanlığı verir. Her zaman ulaşmak mümkündür. Tel. 147, www.147.ch
- Pro Mente Sana: Kimlik söylenmeden alınan telefon danışmanlığı hizmeti. Tel. 0848 800 858. Pazartesi, salı, perşembe saat 9–12 arası, perşembe saat 14–17 arası. Hukuki danışmanlık: Tél. 0840 0000 61. Psikososyal danışmanlık: Tél. 0840 0000 62. Pazartesi, salı ve perşembe: 10h–13h, www.promentesana.ch

Göçmenlere yönelik hizmetler

- Göçmenler için konuşma saatleri: Basel, Bern, Genève, Lausanne, Winterthur, Zürich gibi büyük şehirlerde psikiyatri klinikleri veya poliklinikler ve diğer kurumlarda göçmenler için gerektiğinde bir çevirmenin de desteğinin alındığı konuşma saatleri vardır. Çevirmenlerin meslek sırrını saklama yükümlülüğü vardır.
- İşkence ve savaş kurbanları için poliklinik, İsviçre Kızılhaçı: Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern. Tel. 031 960 77 77, www.redcross.ch/ambulatorium
- İşkence ve savaş mağdurları için ayakta tedavi merkezi: Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- İşkence ve savaş kurbanları için danışma Cenevre: Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14. Tél. 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- İşkence ve savaş kurbanları için danışma Lozan: Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. Tél. 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- Yabancı dil bilen psikoterapistler listesi, yayımlayan İsviçre Psikoterapistler Birliği: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband. Tel. 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- İnternetplatform «migesplus.ch». Bir çok dilde en önemli broşürler, videolar ve sağlık bilgileri içeren diğer materyalleri sunar www.migesplus.ch
- Basel'de bağımlılık sorunlarında çok kültürlü danışma bürosu: Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel. Tel. 061 273 83 05, www.musub.ch

Acil durumlarda

- Acil tıbbi hizmetler: Eğer aile doktorunuza ulaşamıyorsanız, acil tıbbi hizmetler veya ayakta psikiyatrik hizmetler ile irtibata geçebilirsiniz.
- Her türlü hayati tehlike teşkil eden durumlarda, kaza veya hastalık nedeniyle olsun olmasın doğrudan acil telefon hattını arayınız 144.



Yayın Bilgileri

Baskı: 2012

Yayımcı:

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Departement Gesundheit und Integration

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer (afk)

Werkstrasse 16, 3084 Wabern

Telefon: 031 960 77 77

www.redcross.ch

Verbund «Support for Torture Victims»

(Bern, Cenevre, Lozan ve Zürih işkence ve savaş kurbanları polikliniklerinden oluşur)

www.torturevictims.ch

Metin: Thomas Hofer

Çeviri: Adalet Efe

İllüstrasyonlar: Matthias Schneeberger

Dizgi: SIMONHOFER Werbeagentur

Yabancı dillerde düzenleme:

Alscher Text & Design

Alıntıların kaynağı: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde», 2008, Kontrast, Zürich

Albanisch, albanais, albanese
Deutsch, allemand, tedesco
Französisch, français, francese

Türkisch, turc, turco

Bosnisch, bosniaque, bosniaco/Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo

Bilgiler ve ısmarlama:

www.migesplus.ch – bir çok dilde sağlık bilgileri için internet platformu

2008-2013 federal sağlık bakanlığının g ve sağlık 2008-2013 konulu ulusal programı çerçevesinde migesplus'un uzman ve maddi desteği ile



support
for
torture
victims

**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera**

