

# Eğer unutulmıyorsa

Posttravmatik Stres Bozukluğu Üzerine Bilgilendirme Broşürü



10 dilde



support  
for  
torture  
victims

Schweizerisches Rotes Kreuz



## 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

**Travma ve travma sonuçları | 4**

**Ne türden travmatik yaşanmışlıklar olabilir? | 6**

**Travma sonrası bozukluklar nelerdir? | 7**

**Posttravmatik stres bozukluğu nedir? | 8**

1 | Tekrar anımsama | 10

2 | Kaçınma | 12

3 | Fazla heyecan ve gerginlik | 14

**Travma sonrası bozukluk olarak dissosiyatif bozukluk | 16**

**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**

**Göçmenlere yönelik hizmetler | 29**

## Bu broşürü nasıl kullanmalıyım?



**Bilmeniz gerekenler**

Özel notlar



**Kim? Ne? Neden?**

Soruların cevabı

## 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 bozukluğu-na, 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! **(DSM-5)**

# 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 tehdite maruz kaldığı bir kez yaşanmış ya da tekrarlanmış olaydır.

# Travma sonrası bozukluklar nelerdir?

Zorlu olaylar karşısında insanların tepkisi farklı farklıdır. Bir travma sonrasında pek çok insan kendini savunmasız hisseder. Bir travma sonrasında ortaya çıkan şikayetler ruh ve bedenin 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; örneğin 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.



## **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.



## 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 Bozukluğudur».

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.



## Tekrar anımsama



## Kaçınma



## 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.

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 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 yaşanmış kötü olaylarla bağlantılı ne varsa ondan kaçınır ve anımsamamaya çalışır. Hatta en iyisi geçmişi 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 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.



### **Bilmeniz gerekenler**

Kötü olayları anımsatacak durumlardan kaçınmak öncelikle anlamlı bir tepkidir: Kim bunu başarırsa, 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 | 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 probleminden 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 tekrarlanmasın 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 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 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.



## 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.)



### **Dissosiyasyon travma sonrası sıklıkla görülen bir rahatsızlıktır**

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 katılabilir, 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 «katılabilir». 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?



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 oturum 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.

Bunun dışında, var olan problemi, ağrıların travmatik anılarla bağlantılı olması arttırır. 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 yaşıyor» 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 getirdiğı ruhsal belirtilerin yanında inatçı şikayetler ve ağrıların da sıkıntısını yaşarlar. Burada, vücut, ruhsal durum ve güncel yaşam şartları birbiriyle iç içe geçtiğı için, genellikle ağrıların 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 sürüklen-

nirler, 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 eğitimi 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 isterler.

Çocuklar çok hassastırlar. Üzerinde konuşulmasa bile, anne ve babalarının yaşadıkları stresi hissederler. Ebeveynlerin travmaları bu şekilde çocukları üzerinde de etkilerini gösterebilirler. Kendileri travma yaşamamış olsalar bile, korku ve stres belirtilerini geliştirirler.

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 konuşamaları da korkunç anıların sıkıntısını çok fazla yaşıyorlar. Çoğunlukla çocuğun bütün kötü yaşanmışlıkları unutmamasını 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**, uzman psikoterapistler tarafından yapılırsa travma sonrası rahatsızlıklarda etkilidir. Psikoterapi, kendi kendini iyileştirme güçlerini geliştirir. Travmatik anılar ve bunlarla ilişkili rahatsızlıklar ve sorunlar hakkında konuşmak için güvenli ve



emniyetli bir ortam sağlar. Uzman bir kişi ile birlikte şikayetler için çözümler belirlenir ve kişinin kendi güçlü yönleri yeniden keşfedilir.

**Sosyal ve ekonomik destek**, yaşam koşulları rahatsız edici olduğuunda yardımcı olur. Örneğin, hastalar yaşam durumlarında- ki zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olacak pratik destek alırlar. Bunlar, sosyal danışmanın desteği veya aile üyeleri, yetkili- ler veya işveren ile tıbbi görüşmeler olabilir.

**İlaçla yapılan terapiler** posttravmatik stres bozukluğunun tek tek belirtileri konusunda etkili olurlar. Bunlar örneğin; düzenli alındıklarında depresif belirtilerin, sürekli ağrıların, uyku bozuklu- ğunun veya korkuların azalmasına karşı etkili olabilirler. Bu ilaçlar ne bağımlılık yapar ne de kişiliğinizi değiştirir. Ne yazık ki sıkıntı getiren anılar, kabuslar veya „herşeyi unutmak“ isteği, ilaçla sadece kısmi tedavi edilebilir.



### **Bilmeniz gerekenler**

Travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri tedavi edilebilirler. Rahatsızlıklar mümkün olan en kısa sürede bir uzman tarafından tedavi edilmesi gereken olağan dışı büyüklükteki strese karşı birer tepkidirler.

Bütün sağlık elemanları ile terapi uzmanları sır saklama sorumlu- luğu altındadırlar.

## Aşağıdaki uzmanlar size yardım Edebilirler



**Aile hekimleri** semptomları ilk öğrenenlerdir. Posttravmatik stres bozukluğunu tespit ederler ve travmayı yaşamış kişileri uzman doktorlara, psikologlara veya uzman kurumlara yönlendirirler.

**Psikoterapistler** (psikologlar, ek psikoterapi eğitimi almış psikiyatristler) 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.

**Psiko terapi** gerek uzman bir terapistin muayenehanesinde ayakta, gerek kısmi yatılı, gerekse de yatılı sürdürülebilir.



### **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.

**Psikiyatrik gündüz klinikleri** kısmi yatılı tedavilerden sorumludurlar. Bu demektir ki, bay ve bayan hastalar, gündüzleri gündüz kliniklerindeki terapi programlarına katılırlar. Geceyi evde geçirirler. Burada değişik mesleklerden insanlar çalışmaktadırlar.

**Psikiyatrik klinikler** akut tedavi ve öncelikle de yatılı tedavilerden sorumludurlar. Bir psikiyatrik kliniğe giriş için çoğunlukla bir doktor havalesine ihtiyaç duyulur. Burada da değişik mesleklerden uzman kişiler çalışmaktadırlar.

**Psikiyatrik spitex organizasyonları** öncelikle büyük şehirlerde bulunmaktadır. Psikiyatrik bakım uzmanları, psikiyatrik hastalıklara sahip insanları evlerinde ziyaret edip, günlük yaşam zorluklarının aşılmasında onları desteklerler.



### **Bilmeniz gerekenler**

Travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri tedavi edilebilirler. Rahatsızlıklar mümkün olan en kısa sürede bir uzman tarafından tedavi edilmesi gereken olağan dışı büyüklükteki strese karşı birer tepkidirler. Bütün sağlık elemanları ile terapi uzmanları sır saklama sorumluluğu altındadırlar.

## Buradan destek bulabilirsiniz



- Güvendiğiniz uzman bir kişi: Bu aile doktorunuz, psikiyatri ve psikoterapi konusunda uzman bir doktor da olabilir.
- Sosyal Hizmetler: Oturduğunuz yerin belediyesinin sosyal hizmet uzmanları değişik problemler konusunda ilk baŐvuru için iyi bir yerdir.
- İkamet ettikleri kantondaki mağdurlar danışma merkezi: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)
- Dini cemaat danışmanlığı: Dini görevliler zor yaşam koŐullarında önemli danıŐmanlardır 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 ulaŐabilecekiniz bir olanaktır. Tel. 143, [www.143.ch](http://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](http://www.147.ch)

- Pro Mente Sana: psiko-sosyal sorular için isimsiz telefon danışma servisi:

Tel. 0848 800 858, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)



### **Bilmeniz gerekenler**

Aile doktorunuz sizin için doğru tedaviyi veya danışma merkezini bulmanıza yardımcı olabilir.

## Göçmenlere yönelik hizmetler

- Psikiyatri polikliniği: Basel, Bern, Cenevre, Lozan, Winterthur, Zürih gibi daha büyük şehirlerde göçmenler için psikiyatri klinikleri veya poliklinikler ve diğer kurumların psikiyatri veya psikoterapötik konsültasyon saatleri vardır. Gerekirse görüşme saatleri tercüman yardımı ile yapılır. Tercümanlar gizlilik yükümlülüğüne tabidir.
- İşkence ve savaş kurbanları için poliklinik, İsviçre Kızılhaçı: Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern, Tel. 058 400 47 77, [www.redcross.ch/ambulatorium](http://www.redcross.ch/ambulatorium)
- Psikotravmatoloji Merkezi: Zentrum für Psychotraumatologie Gravita, Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen, Tel. 058 229 08 28, [www.gravita.ch](http://www.gravita.ch)

- İşkence ve savaş mağdurları için ayakta tedavi merkezi:  
Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UniversitätsSpital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Tel. 044 255 49 07, [www.psychiatrie.usz.ch](http://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.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch)
- İşkence ve savaş kurbanları için danışma Lozan:  
Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Vaud), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. Tél. 021 341 12 50, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)
- Yabancı dil bilen psikoterapistler listesi, yayımlayan İsviçre Psikoterapistler Birliğı: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband, Tel. 043 268 93 00, [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)
- İnternetplatform «migesplus.ch». Bir çok dilde en önemli broşürler, videolar ve sağlık bilgileri içeren diğer materyalleri sunar [www.migesplus.ch](http://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](http://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**

2. Auflage Juni 2021

### **Yayımcı:**

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)  
Departement Gesundheit und Integration  
Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer  
Werkstrasse 16, 3084 Wabern  
Telefon: 058 400 47 77  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

Verbund «Support for Torture Victims»  
(Bern, Cenevre, Lozan St. Gallen ve Zürih işkence ve savaş kurbanları  
polikliniklerinden oluşur)  
[www.torturevictims.ch](http://www.torturevictims.ch)

**Metin:** Thomas Hofer, überarbeitet von Franziska Siegenthaler, Carla Benedetti

**İllüstrasyonlar:** Matthias Schneeberger

**Grafik:** Graphic-print SRK

**Baskı:** Graphic-print SRK

**Yabancı dillerde düzenleme:** [www.alscher.swiss](http://www.alscher.swiss)

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

Albanisch, albanais, albanese  
Arabisch, arabe, arabo  
Deutsch, allemand, tedesco  
Englisch, anglais, inglese  
Persisch, persan, persiano  
Französisch, français, francese  
Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo/Bosnisch, bosniaque, bosniaco  
Tamilisch, tamoul, tamil  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
**Türkisch, turc, turco**

**Bilgiler ve ismarlama:**

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – bir çok dilde sağlık bilgileri için internet platformu

Bu broşür, ulusal göç ve sağlık programının bir parçası olarak migesplus'tan uzmanlık ve mali destekle üretilmiştir.

Devlet Göç Sekreterliği SEM'in mali desteği ile



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
[migesplus.ch](http://migesplus.ch)

