



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Travma, Afet ve Kriz Birimi

-PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ-

TRAVMA PERSPEKTİFİNDEN YAKLAŞIM



#bizimicinonemlisin

Nasıl bir süreçten geçiyoruz?



kendimi ve sevdiklerimi korumak

belirsizlik

kontrol kaybı

sosyal ihtiyaçlarım

öfke

bakım verdiklerim

yas

tedirginlik

çaresizlik

sürekliliğin kaybı

korku

fiziksel mesafe

ani ve hızlı yaşam değişimleri



Fiziksel sağlığımıza tehdit oluşturan Covid-19 pandemisinin getirdiği belirgin ve hızlı yaşam değişimleri ile birlikte toplum genelinde çeşitli psikolojik stres kaynakları ile karşı karşıya olduğumuz bir sürecin içinden geçmekteyiz.

Travma perspektifi pandemi süreci ile ilgili bize ne söylüyor?



Stres kaynakları, ruhsal dünyamız üzerinde zorlayıcı etkiler yaratarak stres tepkileri vermemize; bireysel ve toplumsal psikolojik iyilik halinin korunması ve sürdürülmesinde güçlükler deneyimlememize yol açabilir.

- Ani gelişen ve yaşamsal tehdit içeren sürecin getirdiği tehlike ve belirsizlik,
- Rutinleri sürdürme imkanlarının güçlüğü ve kaybı,
- Sevilen birinin ani kaybı veya kayıp sonrası ritüellere fiziksel olarak eşlik edememek,
- Sosyal ve maddi kaynaklara erişimin azalması veya bu kaynaklardan bazılarını tamamen kaybetmiş olmak, pandemi sürecinde karşılaşılan stres kaynaklarının bazılarına örnek olarak verilebilir.

Stres tepkilerini nasıl deneyimliyoruz?



Her bireyin stresi deneyimleme şekli farklılık gösterebilir. Sizin bu süreçte karşı karşıya kaldığınız en belirgin stres kaynakları ve deneyimlediğiniz tepkiler nelerdir?

- Kendinizin, sevdikleriniz veya bakım verdiklerinizin sağlığı ile ilgili yoğun endişe duymak,
- Fizyolojik gerekçeleri olmayan beden ağrıları ve duyumları ile bu durumlara karşı artan hassasiyet,
- Uyku ve yeme düzeninde değişimler,
- Pandemi süreci ile ilgili bilgileri takıntılı bir şekilde takip etmek veya tahammül edemediğinizi fark ederek tamamen uzak kalmayı denemek,
- Aşırı hareketlilik veya durgunluk,
- Duygusal dalgalanmalar ve ani değişimler,
- Korku, öfke, çaresizlik, endişe, suçluluk gibi zor duygular veya hissizlik, kendinden uzaklaşma hali...



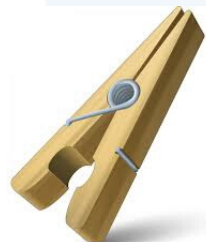
Neden stres tepkileri veriyoruz?



Zihninizde, günlük hayatta karşılaştığınız deneyimleri içinden geçirdiğiniz bir elek ve yeni bilgi girişinin yoğunluğunu kontrol eden bir mandal olduğunu hayal edin.

Pandemi sürecinde olduğu gibi, yaşamsal tehdit ve ani değişimler içeren durumlarda zihnimiz:

- Yeni bilgi ve deneyimi bir elekten geçirerek değerlendirmek yerine, tehdite karşı mümkün olduğunca hızlı bir yanıt verebilmek için bir tür **otomatik kısa yol** seçme stratejisini kullanabilir.
- Mandalı sürekli açık konumda tutarak tehlike içerebilecek durumların taramasını yapmamızı; tetikte kalarak olası tehditleri erken saptayıp hazırlıklı olmamızı sağlamak ister. Bir tür **alarm mekanizması** devreye girer.



Stresin hayatımızda nasıl bir işlevi var?



- Stres tepkileri vermek sürecin doğal ve bir o kadar da beklenen bir parçasıdır.
- Tehlike sona erip, değişimlere anlam verilinceye kadar, **bedensel ve psikolojik bütünlüğün korunması** için gerekli olan mekanizmaların harekete geçmesini sağlar.
- Strese verilen tepkiler kronikleştiğinde tüketici bir hale dönüşebileceği gibi; aksi yönde, tehlikeli durum kontrol edilebilir hale gelene kadar **hayati işlevlerin sürdürülmesi** doğrultusunda yönlendiren sağlıklı tepkiler olarak da ortaya çıkabilir.



Korku hissetmek, koruyucu tedbirler almaya yönelmemiz; bedensel duyumlara karşı hassasiyetimizin artması, virüsün etkileriyle ilgili fiziksel sağlığımıza dikkat etmemiz için birer uyarı olarak yeniden çerçeveselenebilir.

Kaynaklar ve stresin değerlendirilmesi arasında nasıl bir ilişki olabilir?



- Bir tehdit karşısında korunmak için genellikle stresin kaynağına veya bireysel kaynakların kaybına odaklanma eğiliminde olabiliriz.
- Sahip olunan ve sürdürülebilir kaynaklara odaklanmak ise, stresli durum karşısında oluşan tehlike algısını baş edilebilir bir seviyeye çekmek için yardımcı olacaktır.



Kaynaklar



Tehlike Algısı



Ani değişimlerin içinden geçtiğiniz dönemlerde size en iyi gelen kaynaklar nelerdir? Sosyal ilişkiler, fiziksel aktivite, yaratıcılık, farklı yönlerinizi keşfetmek, destek almak ve başkalarına destek vermek...

Yeniden Uyum Saęlama ve Dengelenme "Homeostasis"



- Çevresel koşulların değişimine karşı, iç dengenin yeniden inşası ve yeni duruma uyum sağlama yetisidir.
- Tıpkı suya atılan bir taşın suda oluşturduğu dalgalanmalar gibi önce stres tepkileri verilse de, nihayetinde suyun yeni duruma uyum sağlayarak durulmasında olduğu gibidir.
- Dalgalanmalar, bir tür denge arayışını temsil eder. Durulmakta zorlandığımız zamanlarda sahip olduğumuz kaynakları gözden geçirmek, ihtiyaç varsa yeni kaynaklar oluşturmak ve harekete geçmek, dengelenmek için var olan potansiyelimizi keşfetmemize destek olacaktır.

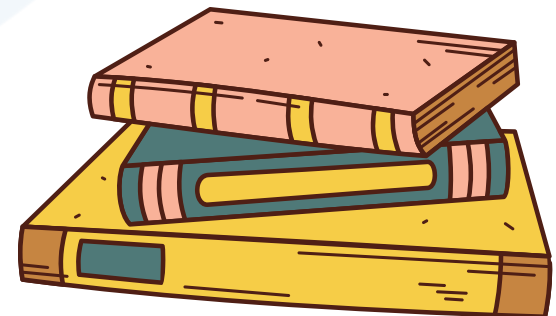




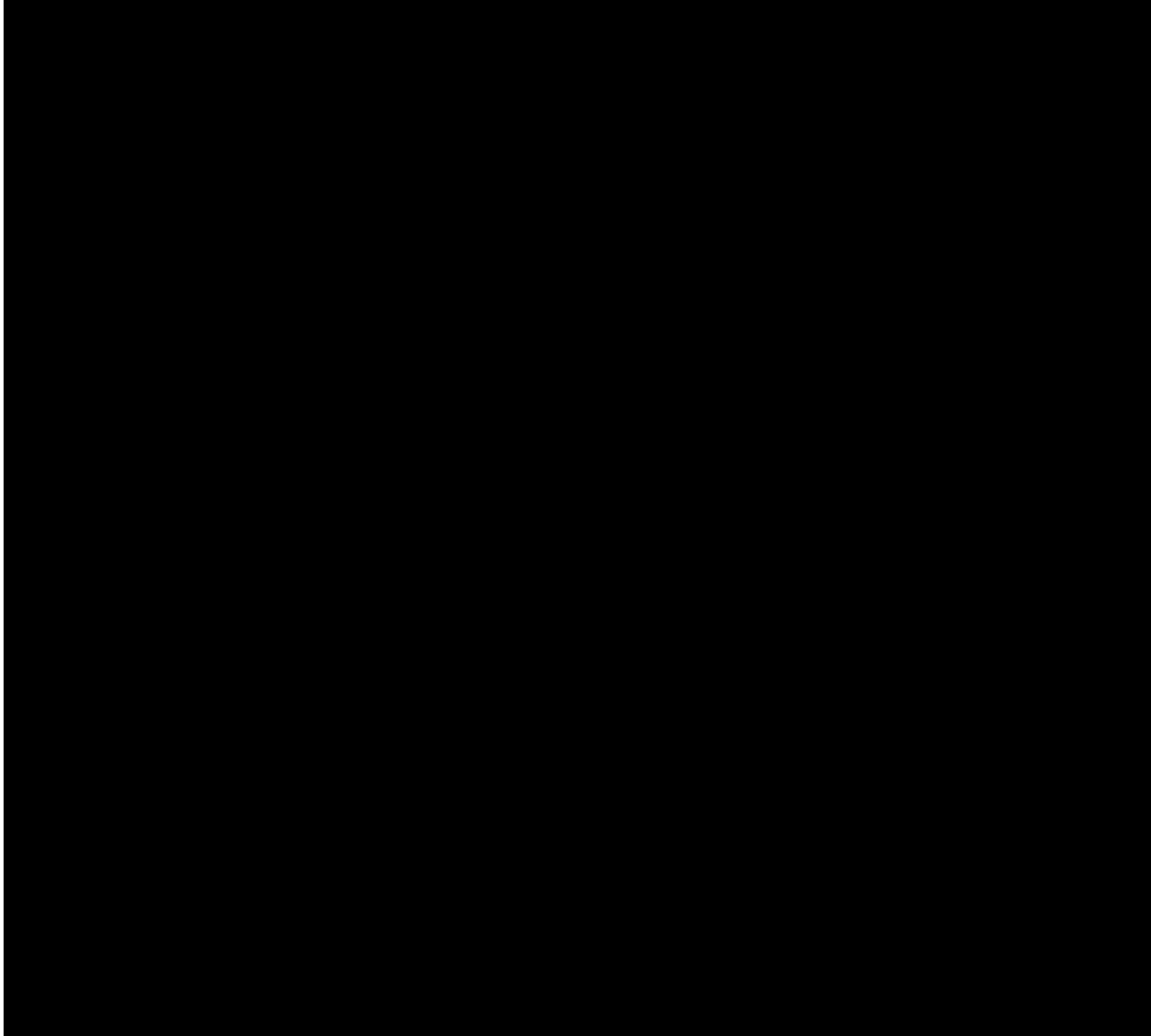
Daha İleri Okumalar İçin:

- Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological reviews*, 9(3), 399-431.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt to conceptualizing stress. *American Psychologists*, 44, 513-524.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.
- Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden*. Çev. Nurdan Cihanşümül Maral.

Bu içerik, Türk Psikologlar Derneği İstanbul Şubesi
Travma, Afet ve Kriz Birimi tarafından
hazırlanmıştır.









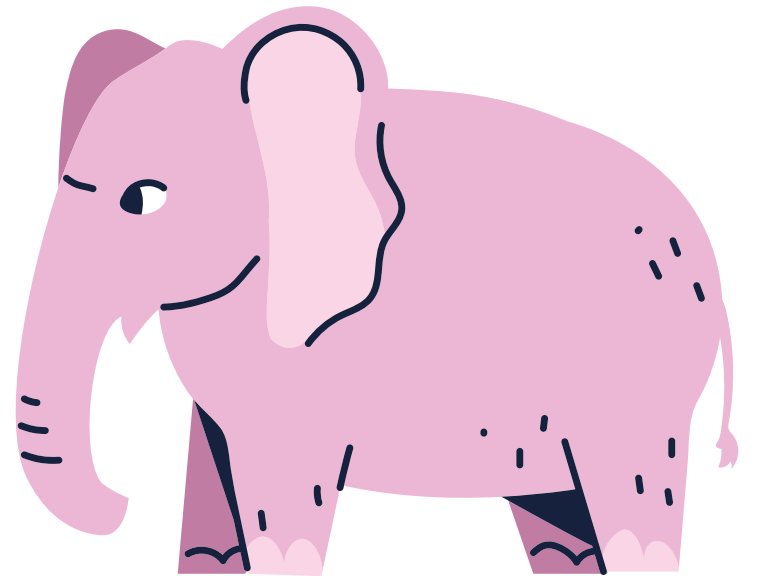
Zihninizde büyük, pembe bir fil canlandırın. Açık pembe mi, koyu pembe mi? Kulakları ne kadar büyük? Diğer özellikleri nasıl? Gözleri, hortumu, ayakları... İyice detaylandırın...

...

Şimdi bu pembe fili 1 dakika boyunca hiç düşünmemeye çalışın.

...

1 dakika boyunca hiç aklınızdan geçmediği oldu mu?





Kaygı yaratan durumlara dair her bireyin geçmiş deneyimlerinden gelen farklı anlamlandırmaları ve daha sık başvurdukları baş etme stratejileri vardır.