



Emre  
Konuk

Gülben  
Ergen

# KRONİK STRESE 5 DAKIKA ARA

■ Şiddet olaylarının tırmandığı, cinsel istismar olaylarının arttığı bugünlerde, Gülben Ergen acı tabloyu masaya yatırmak ve stresle savaşın yollarını öğrenmek için Klinik Psikolog Emre Konuk'la bir araya geldi.

■ "Sürekli kaygı ve sıkıntı halleri, bir türlü geçmeyen ve güne yayılan sıkıntılı süreçler, çok zorlayıcı iş hayatı, zorlayıcı ilişki biçimleri kronik stres sebebidir. Kronik streste 5 dakika bile olsa ara vermek çok önemlidir."

■ 10-11'de



# Tehdit, aşağılama, küfür travmadır!

**K**ızını dövmeyen dizini döver diye ezberletilmiş, yanlış sözler zincirlerini yıkmak istemesine okuyacağınız bilgiler var bu hafta sayfamızda. Kadının karından spayı, sırtından sopayı, eksik etmeyin diyenler halt etsinler! Şiddeti yaşayan, annesinden, babasından, öğretmeninden ya da kimden olursa olsun işte hayattan şiddet gören her bireyin yetişkin olduğunda iki yolu var. Birisi yanar canının intikamını alırcasına can yakmak, diğeri özgüven eksikliği ile içine gömülme, pisinik bir yaşamı sırtında kamburla sırtlamak... Bir de bu yolların ikisine birden eklenen hastalıklar zincirleri var. Alkol ve madde bağımlılığı olmaktan, kansere kadar uzanan vücudun yetişkinlik zamanlarında attığı çığlıklar var. Evladını döven ebeveynlerin çocukluklarında yaşadıkları şiddet hep aynı. Özgecan'a kıyan katilinde, Münevver Karabulut'u kesen katilin de çocukluklarına inilse aynı travmaların karşımıza çıkacağı kesin. Röportajımıza ek olarak Klinik Psikolog Emre Konuk bizimle bir de araştırma raporları sonuçlarını paylaştı ki zaten başlı başına bir olay çıkan sonuçlar. Dövmeyin kimseyi! Dövmeyin çocukları! Bir ömrü, bir nesli, koca bir yaşamı mahvediyorsunuz! Dövere kimin kiminle meselesi hallolmuş? Dayak dayakla, anlayış anlayışla, sevgi sevgiyle, aşağılama aşağılanmayla karşılık buluyor hayatta. Ne ekersen onu biçersin sözünden çıkalm yola...



gulbenergen@turkiyeyet.com.tr



Emre Konuk

## BİZİ EN ÇOK TRAVMATİK SÜREÇLER YORAR

■ Travma ve travmatik süreçleri konuşmak istiyorum... Travma deyince ne anlayalım?  
- Travmatik süreçten kastımız, çocuğun ya da kişinin yaşanan stresle başa çıkma kapasitesini zorlayan her şeydir. Teknik tanımi budur. Travma deyince genelde depresyon, yangın, felaket gibi şeyler algılanır. Hayatı tehlikeye olmayan ama bizi zorlayan her şey travmatik bir özelliğe sahip olabilir.  
■ Sizi psikoterapist olarak zorlayan travmalar hangileridir?  
- Doğal afetler, kazalar, bombalar, savaş artık bizi zorlamıyor. Suriyeli göçmenlerle

yaptığımız çalışmalarında, 4 seansta travmalarının etkilerinden kurtuldular. Bizi en çok yoranlar, özellikle 0-18 yaşlarda aile içinde yaşanan travmatik süreçler. Bunların özelliği hayatı tehlikeye yaratmaması ama sık tekrarlanması. Yani insan beyninin travmanın etkisinden arınacak zamanı bulamaması. Örneğin: tehditler, aşağılama, önemseneme, kıyaslama, küçük düşürme, dışlama, ihmal, küfür, taciz gibi. Bunlar bir çocuğun yetişme döneminde uzun zamanlara yayılmışsa bu çocuğun çok değişik ve ağır psikiyatrik ve psikolojik sorunları edinimesi beklenir.

## SÜREKLİ KAYGI KRONİK STRESTİR

■ Kronik stresi nasıl tarif edersiniz?  
- Mesela sürekli kaygı ve sıkıntı halleri. Bir türlü geçmeyen ve güne yayılan sıkıntılı süreçler. Çok zorlayıcı iş hayatı. Çok zorlayıcı patronlar. Zorlayıcı ilişkiler. Sorunlarla bir türlü başa çıkamama. Kronik streste 5 dakika bile olsa arada vermek çok önemlidir. Mesela bu arayı veremediğin işler var.

■ Ne gibi işler?  
- Orneğin çağrı merkezi çalışanları. Bir kere sesleri kaydediliyor. Herkes izleniyor. Bu insanların yaşadığı problemleri sıralayalım. Yerinden kalkıp tuvalete bile gidemiyor. Ara bile veremiyor çünkü her şey kayıt altında tutuluyor. TMJ (Temporomandibular eklem alt çeneyi kafa kemiklerine bağlayan, çenein ileri, geri ve yanlara

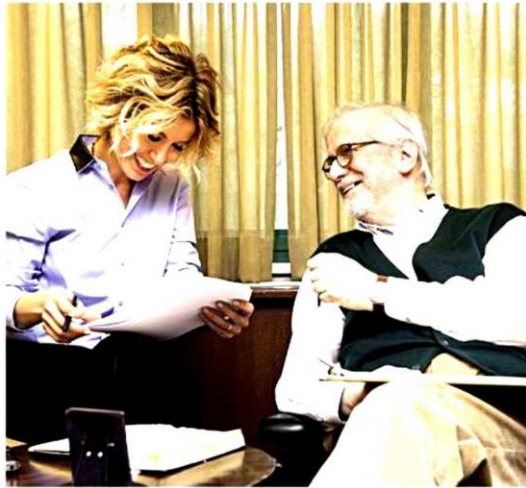
hareket etmesini sağlayan çok karmaşık diye eklemidir) sendromu diye adlandırduğumuz bir problem vardır. Ağzınızı açamazsınız. Çene hareket etmez. Bu 10 binde bir olur. Ağrı, yemek yiyemez. Bir çağrı merkezinde çalışan 22 kişiye bu problemlen olur mu? Olur. Bunu tespit ettik. Yine bir çağrı merkezinde yaklaşık 30 kişinin kolit hastalığını tespit ettik. Bu ne demek?

Çalışanlar çok sık ayrıldıkları için strele mücadele etmeleri ile ilgili hiçbir müdahale yapılmıyor.  
■ Buna vücudun mesleğine isyanı diyebilir miyiz?  
- Kronik stresin olduğu ve immün sisteminin bu sebeple çokup hastalıkları beraberinde getirmesi diyebiliriz. Kiminde kanser kiminde migren kiminde de fibromiyali olarak karşımıza çıkıyor.

## KALP KRİZİ GEÇİRME RİSKİ YÜZDE 232

■ Vücut travmalarına hastalıklarla da sinyal verir mi?  
- Travmayla kanser hastası olma riski yüzde 150 artıyor. Kalp krizi geçirme riski yüzde 232. Felç geçirme riski yüzde 281. Eklem iltihabı olma riski yüzde 286. Depresyonu anladık ama ya bunlar? Bu hastalıklar immün (bağışıklık) sistemi hastalıkları.  
■ "Adamın hiçbir şeyi yoktu kalp krizinden gitti" diyoruz. Burada 0-18 yaşında yaşanan travmaların ileride vücuttan bu şekilde çıktığını söyleyebilir miyiz?  
- Erken dönemlerde yaşanan travmatik süreçler ileride psikiyatrik sorunları ve hastalıkları tetikliyor. Nedeni tıbben açıklanamayan birtakım hastalıklar var.

Migren, fibromiyali gibi. Bir kişinin neden migren olduğu açıklanamıyor. Yapılan araştırmalardan yola çıkarak migreni travmanın tetikleyebileceğini düşündük. Ve bir araştırma yapmaya karar verdik. Gaziosmanpaşa Hastanesi'nde en ağır 12 migren hastasını bulduk. Bunların artık önemli bir kısmı migren hastası değil. Şimdi migreni olan hasta sayısını artırdık çalışıyoruz. Çalışma çok iyi gidiyor.  
- Bundan cesaret alarak Amerika'da bir fona başvurduk. Gerektiği desteği verdiler ve fibromiyalinin tedavisi ile ilgili 7 hastanede çok merkezi bir çalışma başlattık. Bu çalışmaların ortak yanı, soruna neden olarak geçmiş travmaları ele almamız.



## Olumsuz çocukluk deneyimleri ve yetişkin madde kullanıma dair faktörler



Harvard Üniversitesi Çocuk Gelişimi Merkezi nin yaptığı araştırma sonucunda serittekiler rakamlar yüzdelere, alttaki rakamlar ise travma sayısını belirtiyor. Orneğin, çocukluk döneminde 4 travma geçiren kişinin alkol bağımlılığı, travma geçirmeyen bireylere göre yüzde 16 daha fazla.

# Şiddet gören çocuğun hayatla başa çıkması zor

■ Şiddet gören bir çocuk yetişkin olunca neler yaşar ve yaşar mı?

Psikiyatrik teşhisler kitabında 350'yi aşkın teşhis vardır. Yoğun derecede ve zamana yayılan bir şiddet görmüş bir çocuk bu 350 teşhisten herhangi birine sahip olabilir. En hafifi depresyondur. Şiddet gören bir çocuğun ileride şiddet uygulaması şart değildir.

Kendisini savunacak mekanizmaları geliştirebilir. Kırgınlığını, öfkesini içine atabilir. Dışa vuramayabilir. Bu da diğeri de bir problemidir. Bu çocuğun hayatta başa çıkması çok zordur.

■ Çocuğumuzu bir anaokuluna ya da bir kuruma teslim ettik diyelim. Çocuğumuzla ilgilecek kişiler için o kurumlar ne tür tedbirler almalı?

Buradan çıktığınızı düşünün. Allah korusun başınıza bir şey gelmeyeceğinin bir garantisi var mı? Hiçbir zaman yüzde 100 garantiye alamazsınız. Siz riskleri minimize edecek şeyler yaparsınız. Arabanıza iyi bakarsınız. Şoförünüz varsa onun deli dolu olmayan, alkolü şeklinde araba kullanmayan biri olmasına dikkat edersiniz. Böyle tedbirler alırsınız.

■ Ensar Vakfı'nda yaşanan olayı göz önüne alırsak... Burada kurumun sorumluluğu ne ölçüdedir?

Buna karar verebileceğimiz veriler yok elimizde. İhbarlar olmuş ve kurum bunları değerlendirilmemiş bir ihmalinden söz edilebilir.

Boyle hizmet veren, yıllardır deneyimi olan bir vakıf bu gibi şeyleri göz ardı etmeyip dikkatli bir tavır içinde olmuştur diye var sayıyoruz. Şöyle düşünelim. Arabada giderken her türlü tedbiri alıyorsunuz ama yine de bir kaza olabilir.

■ Şanssızlık olarak mı düşünelim bunu?

Bir ihmal de olabilir tabii ama bilmiyorum. İle de bir ihmal olabilir gerekmediğini düşünüyorum. Çok itibarlı bir okulun yatakhanesinde buna benzer bir olay olabilir. O okul dıyarsız olamaz.

Ama böyle bir şey oluyor ve onlar da gereğini yapıyor. Dikkat etmelerine rağmen olabilen bir şeydir. Onun için Ensar Vakfı'nda olan olayı değerlendirilmeyorum.

■ Bu olaylar sizce neyin sonucudur?

Bu olaylar çoğulcu toplumdaki kaçınılmaz sorunudur. Çoğulcu toplum, üst üste çok değişik tip insanı barındırır. Akil hastasından

katiline, bilim insanından memuruna kadar. Metropollerde ne yazık ki ülkeler aileye yönelik programlar geliştirmede çok ihmalkar davrandılar.

Bunun sıkıntılarını çekiyoruz. Aile içinde travmanın çok yaygın olmasının bir sonucu. Travması olmadan böyle bir şey yapamaz. Sıkıntısını duyduğum bir şey de bu. Özgecan Aslan olayını düşünelim. Minibus şoförü babasıyla birlikte yapmıştı bunu.

Amerika'da şiddet nedeniyle suç işlenmiş ve hapse girmiş mahkumların neredeyse yüzde 100'u zamanında şiddet görmüş veya şahit olmuş insanlardan oluşuyor.

Cinsel suçlardan dolayı hapse girmiş mahkumların neredeyse tamamı çocukluğunda cinsel tacize maruz kalmış insanlardan oluşuyor.

■ Suçluların çocukluklarına inerek karşınıza aile çıkıyor...

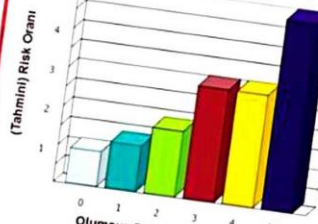
- Bu işin kaynağı ailedir. Çünkü 0-18 yaş istatistikleri bunu gösteriyor. Mutlaka o

kuşuk yaşta geçirilen, kokende travmalar vardır. Kafasını betona vurup beyini zedelediği sürece. O ayrı mesele. İnsanlar durup dururken çocuklarını falakaya yatırımlar. Bunu yapan anne ya da baba eğer "Ben mutlu bir çocukluk geçirmişim" derse ben mesleğimi bırakırım.

■ Bizim ülkemizde yapılan araştırmalar var mı?

Maalesef yok. Araştırmaya yapmaya çok seviyoruz. Üniversiteler başka şeylerle uğraşıyor.

## Olumsuz çocukluk deneyimleri ve yetişkin depresyonları



Harvard Üniversitesi Çocuk Gelişim Merkezi'nin yaptığı 0-18 yaş çocukluk dönemi araştırmasında olumsuz çocukluk deneyimleri geçiren çocukların yetişkinlik döneminde depresyon geçirme riskleri yukarıdaki semada gösterilmiştir.

## ÇOCUKLARINI EN ÇOK ANNELER DÖVÜYOR

■ Şiddeti uygulayanlar neden hep erkek?

Birkaç nedeni var. Sosyal ortam şiddeti daha çok erkekte bekliyoruz. Kadının rolü daha yumuşak olmasını gerektiriyor.

■ Çocukları basından şiddet görüyor, evlenince kocasından...

Çocuklarını en çok dövenler annelerdir. Anne, çocukla hep beraberdir. Baba da dövüyor anne de dövüyor. Ama sosyal olarak kadın dışarıda neden şiddet göstermiyor değişimi, fiziken zayıflığı karşımıza çıkıyor. Kolay değil bir erkeği dömek. Okulda da öyle. Kaba kuvvette erkekler fiziki olarak daha güçlü.

■ Peki kadından bu ofke nasıl çıkıyor?

Çocuğunu döverek. Saldırıyor. Agresif oluyor.

■ Toplumsal olarak yaşa-

nan istismar olayları için ne yapabiliriz?

Amerika'nın Kalliforniya eyaletinde bir çocuk okulu mahkemeye verdi. Bana göre bu Amerika'daki son yıllardaki en önemli mahkeme kararıdır. Çocuk "Eğer benim okulum travmaya önem verseydi ve öğrencilerini, öğretmenlerini, rehberlik servisini eğitseydi benim başıma bunlar gelmezdi" dedi. Okulunda travmatik şeyler yaşasam. Henüz yaşı 15 civarında. Ve çocuk davayı kazandı. Artık Kalliforniya'da bütün okullar mecburen öğrencilere, öğretmenlere, anne-babalara ve rehberlik servisine bilgilendirici travma eğitimi vermek zorunda. Kanun çıktı. Bu dünyanın hiçbir yerinde yok. Okullarda atılmalar, uzaklaştırılmalar, akademik performanslar ve

üniversiteye başvurulara bakılır. Amerika'daki olaydan sonra araştırmaların yapıldığı okullardan atılan öğrenci olmaması, akademik performans artması ve o okullardan üniversiteye girişleri çoğalmış. Okullar çok önemli. Bu koldan fayda görece herkes orada. Bu çok basit bir madda. Bu programların makro düzeye her okulda yapılması gerekli. Bir de okullarda rehberlik servisi öğrenci sayısı karşısında yetersiz kalıyor. Bu maliyetli bir iş ama diğeri daha maliyetli. Kanser oluyor ve tedavi için dünyanın parasını harcıyorsunuz. Bunun yanında danışman ve terapist açığına çok fazla. Hızla kısa süreli terapilerin eğitimini almış profesyonellerin eğitime ne hız verilmesi gerekiyor.

## ÇOCUKLUKTA YAŞANAN OLUMSUZ OLAYLAR

### İSTISMAR:

#### 1. Duyusal istismar:

Sıklıkla anne, baba veya ailedeki başka bir yetişkinin küfür etmesi, aşağılaması ve fiziksel olarak incitilmesine duğucust.

#### 2. Fiziksel istismar:

Bazen veye sıklıkla itilmek, zorlanmak, tokat yemek veya bir şeyin üzerine

atılması veya hatta size çarparak yaralanmanız.

#### 3. Cinsel istismar:

En az 5 yaş büyük bir yetişkin tarafından herhangi bir cinsel yolla dokunulmak, okşamak veya onların vücuduna cinsel yolla dokunulması, oral, anal veya vajinal birleşme girişiminde bulunulması ya da birleşmenin gerçekleşmesi.

### EV İÇİ İŞLEVSİZLİK

#### 6. Anne tarafından şiddet uygulanması

Anne veya üvey anne tarafından bazen veya sık sık itilmek, sıkıştırılmak, tokatlanmak veya kovulmak, tekmelemek veya yumruklanmak, yaralanmak veya birkaç dakika süreli halde vurulması veya silah ve bıçakla tehdit edilme ya da yaralanmak.

#### 7. Aile içi madde istismarı

Alkol problemi olan veya illegal madde kullanan biri ile yaşamak.

#### 8. Aile içi zihinsel hastalık

Aile bireylerinin depresif olması veya zihinsel bir hastalığa sahip olması ya da intihar girişiminin bulunması.

#### 9. Ebeveyn ayrılığı veya boşanma

Ayrılan ya da boşanan anne-babalar.

#### 10. Gözetimde bulunan aile üyesi

Hapishaneyeye alınan bir aile üyesi.

#### 5. Fiziksel ihmal:

Katılımlara yemeyenlerin yeterli olup olmadığı, bakımlarına müdahale edilip edilmediği, kirli kıyafet giyip giymedikleri, onları doktora götürüp götürmediğini sorulmuştur.

#### Fiziksel ihmal

Çocukluk Travma Envanteri'nde ortalamadan en uç noktaya kadar maruz kalma oranları Duyusal İstismar alt öğünde tanımlanarak ölçülmüştür.

### İHMAL

#### 4. Duyusal ihmal:

Katılımlara ailelerinin kendilerini özel, sevilen biri olarak hissettirip hissettirmedikleri sorulmuştur.

#### Duyusal ihmal

Çocukluk Travma Envanteri'nde ortalamadan en uç noktaya kadar maruz kalma oranları Duyusal İstismar alt öğünde tanımlanarak ölçülmüştür.



## DİNİ İNANCI TAM OLANLAR TRAVMALARDAN DAHA AZ ETKİLENİYOR

■ Din travmaları üzerinde etkili midir?

- Felaket durumlarında çalışmaya başladığımız zaman istikrarlı olarak görüyoruz ki dini inancı tam olanlar travmalarından daha az etkileniyorlar. Ve daha cabuk iyileşebiliyorlar. Bir travma insan etiyile yaratılmışsa daha zorlanıyor.

Doğal bir olaya, deprem gibi, daha kolay atılıyoruz. Fay hattındaki kırık için kime kızarsanız? Allah'a kızmazsınız çünkü Allah kötülük yapmaz. Ortada kızabileceğin biri olmazsa daha cabuk iyileşebiliyorsunuz.

■ Dinin yarın anlatılmasıyla ilgili travmalara rastlıyor musunuz? Dini kullanarak çocuklarını korkuyla yetiştiren aileler var. Bunlar çocuklarına iyilik yapmıyorlar. Bu isten faydalanırlar sadece terapistler oluyor.

■ 1-18 yaş arasında önemsenmenin çok önemli olduğuna inanıyorum, katılıyor musunuz?

- Çok doğru. İnsanların bütün kültürlerde paylaştığı ortak ihtiyaçları ve korkuları var. Ortak ihtiyaçları oraylanma, önemsenmek, saygı, güven ve aidiyet gibi. Bu Kenya'da da New York'ta da İstanbul'da da aynıdır. Değışmez. Hatta maymunlarda da değışmiyor.

Bunun diğeri kutbu korkulardır. Aldiyet çok temel ihtiyaç ama dışlanma en büyük korkudur. Dışlandığınızı düşünün. Anneniz babanız günde size bes posta dayak atıyor ve "Seni nereden doğurduk" diyor.

Oraya ait değışlim. Kimliğini düşün. Oraya ait değışlim ben kimim? Travmanın bu kadar etkili olması bu temel ihtiyaçların giderilmediği ve bu temel korkulara yol açtığı için kötü.

## BAĞIMLILIK DA DİYABET DE TRAVMADAN

■ Çocukluğunda yukarıdaki travmatik deneyimleri yaşayan birinin yetişkinlikte hiç travma yaşamayan birine göre bağımlılık derecesi, örneğin eroin kullanma riski yüzde 4600, aşırı alkol

tüketme riski yüzde 500, obezite-diyabet hastası olma riski yüzde 201, sigara kullanma riski yüzde 250, kronik akciğer tikanıklığı hastalığına yakalanma ise riski yüzde 399 daha fazladır.

