



Yıllardır hayatımızı sarsan terör olaylarının belki de en şiddetlisi 15 Temmuz Cuma gecesi yaşandı. Artçı şokları günbegün devam eden bu olayın ardından, bazen gūnaşırı bazen de üst üste birçok istenmeyen saldırıya şahit olduk milletçe! 1 Ocak gecesi, yeni yılı kutladığımız anlarda saatler 01.30'u gösterdiğinde yaşanan katliam ise hepimizi derinden etkiledi. Ancak tüm bunların bizi etkilemesine izin vermeden yaşadığımız travmayı atlatmak için kenetlenmemiz ve psikolojik durumumuzu birlikte düzeltmemiz gerekiyor.

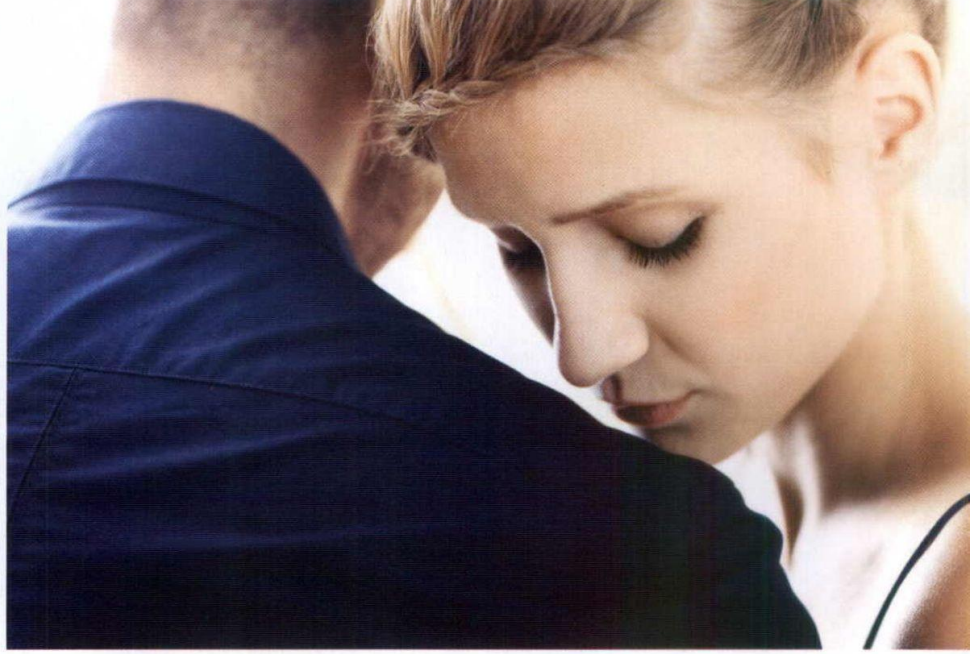
Ayşegül Uyanık Örnekal

*Bu travmayı
hep birlikte
ATLATACAĞIZ!*

8

0'li yıllarda Doğu ve Güneydoğu Anadolu'yla sınırlı olan terör olayları dönem dönem azaldı, bazen de gündemin en tepesinde yer aldı. Son yıllarda ise ülkemizin dört

bir yanında patlayan bombalar nedeniyle toplumca adeta terörle yatıp, terörle kalkar hale geldik. Bu dönemde sadece ülkemizden değil, dünyanın birçok farklı noktasından da bu tür saldırı haberleriyle korkunun derecesi sürekli arttı. Ankara, Diyarbakır, Bursa, İstanbul, Nice, Paris ve daha birçokları... Geçtiğimiz yaz henüz 28 Haziran gecesi İstanbul Atatürk Havalimanı'na yapılan saldırının yaralarını saramamışken, çok değil sadece 17 gün sonra 15 Temmuz gecesi yaşanan kalkışma yurt çapında büyük bir korku ve paniğe yol açtı. 240 kişinin şehit olduğu bu olayda, 2195 kişi de yaralandı. Etkileri halen süren darbe girişiminin ardından Van, Elazığ ve birçok ilde gerçekleşen bombalı saldırılar, daha bu olayın şokunu üzerinden atamayan halkın psikolojisini iyiden iyiye bozdu. Ne zaman, nerede bir terör saldırısı yaşanacağını bilmemek herkeste endişeye yol açıyor. Toplumsal travma yaşanmasına neden olan olaylar 7'den 70'e herkesin psikolojisini bozuyor. "Bu yaşananlara bütün olarak baktığımızda bir insanın psikolojik açıdan sağlıklı kalabilmesi mümkün mü?" diye sordüğümüz DBE'den Uzman Klinik Psikolog Zeynep Zat, şunları söylüyor: "15 Temmuz Cuma akşamı yaşanan darbe girişimi, pek çok kişi için travmatik bir deneyim oldu. O gece İstanbul ve Ankara'da binlerce insan aniden gelen alçak uçuş sesleri ile sonik olduğunu sonradan anladıkları şiddetli patlamalara, televizyondan gelen, ülkemizde neler olup bittiğine dair haberlere tanık oldu. Bundan önce yaşanan bombalama olaylarında ise beklenmedik şekilde gelişen ve kayıplarla sonuçlanan acı olaylar yaşadık. Tüm bu yaşantılar; yaşama, vücut bütünlüğüne, en sevdiklerimize ve inanç sistemlerimize tehdit oluşturması, aniden gelişmesi, beklenmedik olması, bize ve sevdiklerimize zarar gelmesi ihtimalini ortaya çıkarması nedeniyle travmatik deneyimler olarak tanımlanıyor. Fiziksel bir tehlike olmaksızın yaşanan olaylara tanıklık etmek de kişinin duygusal ve bedensel güçlükler yaşamasına neden olabiliyor. Buradaki kriter, kişinin yaşadığı duygusal deneyim. Bu durumda, ülke olarak yaşadığımız bütün bu üzücü haberlere baktığımızda vereceğimiz tepkiler ve bunların şiddet birbirinden farklı olabiliyor. Dolayısıyla 'doğru' ya



da 'yanlış' hissetme veya düşünmeden bahsedilemiyor. Sadece anormal bir olaya verilen normal tepkiler oluyor."

ENDİŞE VE KAYGININ GEÇMESİ ZAMAN ALIYOR

Yaşanan travmanın ardından toplum genelinde stres tepkileri görülebiliyor. Bu olaylar karşısında şok, öfke, tedirginlik, huzursuzluk, üzüntü, umutsuzluk, çaresizlik yaşanması doğal karşılanıyor. Özellikle yaz aylarından bu yana yaşananların ve bunlara tanık olan halkta korku, kaygı, karmaşık hissetme ve konsantrasyon güçlüğü meydana gelebileceğini belirten Klinik Psikolog Zat, kişinin aklına istemeden tekrar tekrar yaşanan görüntülerin ve düşüncelerin gelebileceğini, fiziksel olarak da uykusuzluk, kabus görme, kolay tedirgin olma, ağrı, yorgunluk ve kas gerginliği yaşanabileceğini söylüyor. İleri düzeylerde ise kişi diğer insanlardan uzaklaşarak, kendisini kopmuş ve hissiz olarak tarif edebiliyor. Tüm bu semptomlar birkaç günden birkaç aya dek uzayabiliyor. Kişi kendini günden güne daha iyi hissetse de bu belirtiler zaman zaman tekrarlayabiliyor. Ülke gündeminin sürekli sıcak olması da bunda büyük rol oynuyor. Toplum olarak büyük üzüntülere sahne olan 2016'nın bir an önce bitmesini isterken, önce İstanbul'da, ardından da İzmir'de yaşananlar yeni yıla dair umutların derinden sarsılmasına yol açtı. Ancak bu olayların ardından sevdiklerimiz ile yan

yana, hem fiziksel hem duygusal olarak birbirimizi kucaklayarak, her şartta birbirimizi destekleyip, hissetmenin iyileştirici gücüne dikkat çeken Psk. Zat, "İnsanlar, tüm travmatik yaşantılardan sonra işlerinin başına döndü. Ancak gündeme yeni haberler gelmeye de devam ediyor. Dolayısıyla hem yaşanan olayların hem de devam eden gelişmelerin etkisiyle toplumun bir kısmında konsantrasyon güçlüğü, hafıza problemleri, bilgileri anlama ve hafızalarında tutma güçlüğü, basit hatalar yapma, çalışma arkadaşları ile gerginlik, sebepsiz tedirginlik ve gerginlik hissi yaşanabileceğinin unutulmaması gerekiyor" diyor.

GÜVENDE OLMAK İSTENİYOR

Her ne kadar umursamıyor gibi görünse de aslında herkesin aklının bir köşesinde günün birinde terör mağduru olma endişesi yatabiliyor. Bunda aile, anne, baba ya da sevdiklerini kaybetme korkusu büyük rol oynuyor. "Kaza, bombalama, deprem gibi travmatik deneyimler yaşadığımızda ya da tanık olduğumuzda aklımıza ilk olarak kendimizin ya da sevdiklerimizin iyi olup olmadığı geliyor" diyen Psk. Zat, bunun nedenini şu sözlerle açıklıyor: "Bu korkunun ortaya çıkmasında, en temel ihtiyacımız olan güvende olma hissimizin gerçek bir tehdit tarafından zedelenmiş olması büyük rol oynuyor. Dolayısıyla, yaşananların ardından sevdiklerimizle beraber yaşadığımız bu yerde güven ve huzur içinde olmaya daha fazla ihtiyaç duyabiliyoruz."

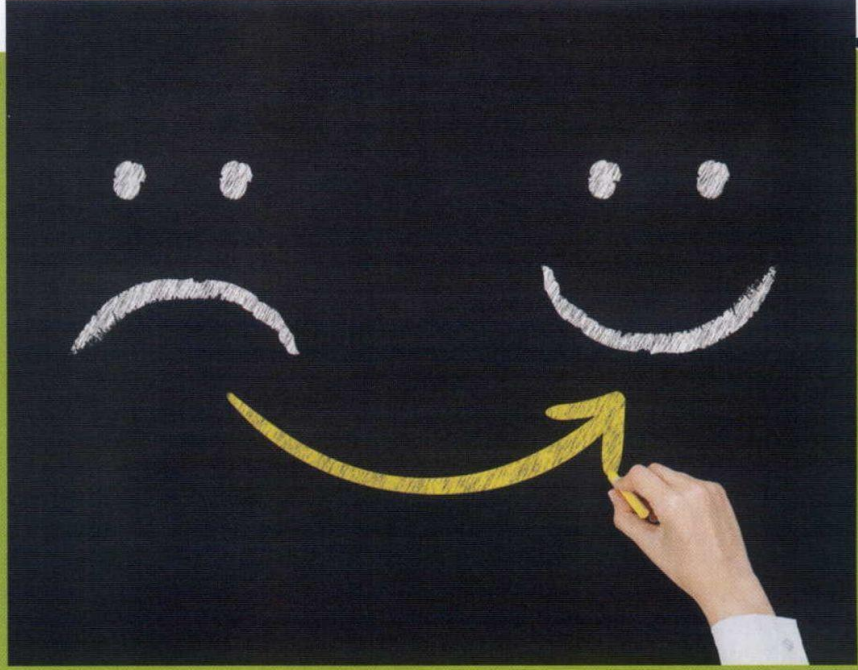
HAREKETE GEÇME ZAMANI!

Her ne kadar basında tüm yaşananları hatırlatan haberler çıksa da, arkadaş ve dost meclislerinde gündeme gelse de gündelik yaşam geçmişte olduğu gibi aynı hızda akmaya devam ediyor. Fakat bu travmalar herkes için aynı şekilde sona ermiyor. Sıkıntı yaşayan kişilerin gerektiğinde profesyonel yardım almaktan kaçınmaması gerekiyor. "Bu zamanlarda birlik ve beraberlik duygularını yaşayabilmek, yakınlarınızla daha yakın, birbirinizin yanında olmak, olayları konuşmak isteyenler ile konuşup dinlerken, bunlardan uzak kalmak isteyenlerin kendilerini korumalarına alan vererek destek olmak önem taşıyor" diyen Psk. Zat, bireysel olarak yapılabilecekler konusunda ise şu önerilerde bulunuyor: "Travma, kişinin bedeninin doğal dengesi üzerinde bozucu etkiler yapıyor. Sizi aşırı uyarılma ve korku halinde donduruyor. Bu da sinir sisteminizde 'takılıp kalma, donma, hareket edememe' anlamına geliyor. Dolayısıyla hareket etmek, egzersiz yapmak bu durumun ortadan kalkmasına yardımcı olabiliyor."

Yapılan çalışmalar; yürümek, koşmak, yüzmek, basketbol oynamak ve dans etmek gibi ritmik hareketlerin beyinde meydana gelen bu hareketsizliğin açılmasında bir hayli etkili olduğunu ortaya koyuyor. Bunu yaparken hem ayakların yere vuruşuna, hem de kişinin nefesi ile hissettiği rüzgara odaklanması gerekiyor.

NE ZAMAN BİR UZMANA BAŞVURMALI?

Her insan hayatında zor zamanlar geçirebiliyor. Eğer içinde bulunduğu süreci yönetemiyorsa bu konuda bir uzmandan yardım almak gerekiyor. Klinik Psikolog Zeynep Zat, kişinin kaygısı azalmadığında, gün içinde tetikleyicilerle (yüksek ses, yeni haberler) karşılaştıktan sonra korku ve kaygı hissettiğinde, ağlama ve öfke nöbetleri olduğunda, diğer insanlarla ilişki kurmayı reddetmek ve benzeri durumlarda bir uzmana başvurmanın önemine değinerek, "Bir diğer deyişle olaya verilen tepkiler yüksek şiddette ve sıklıkta ise uzman yardımının düşünülmesi gerekiyor" diyor.



TRAVMA TÜM YAŞAMI ETKİLİYOR

Ülkemizde son dönemde yaşanan olaylara baktığımızda halkın psikolojik bir sınavdan geçtiğini söylemek pek de yanlış değil! Bu coğrafyada yaşayan ve çalışan her birey, yaşanan olaylara farklı reaksiyonlar gösterebiliyor. Kişiler, yaşadıkları ya da medyada gördükleri olayla ilgili görüntüleri flashbackler olarak tekrar tekrar istemsizce anımsayabiliyor. Günlük çalışması sırasında çevreden gelen yüksek sesler ya da tartışmalarla kolayca tedirgin olabiliyor. En çok da sebepsiz gibi görünen korku, kaygı veya çaresizliğe kapılabilir. Tüm bunların çalışanın bilişsel kapasitesi üzerinde olumsuz etki yaratabildiğini çünkü travmatik deneyimlerin ardından beynin oraya "takılmış" gibi sürekli o anı ile ilgilenmekte olduğunu söyleyen Klinik Psikolog Zeynep Zat, bu durumun kişinin günlük hayatında ve çalışma yaşamında birçok alanda güçlük yaşamasına neden olabileceğinin altını çiziyor. Zat, gerek psikolojik gerekse fiziksel bu durumları şu sözlerle anlatıyor:

DUYGUSAL ETKİLER

Kişiler, özellikle de daha genç grup, öfke, korku, kaygı, üzüntü, suçluluk gibi duygudurumlarını düzenlemekte güçlük yaşayabiliyor. İçinde bulunulan travmatik stres, genel olarak iki aşırı ruhsal durum şeklinde görülebiliyor. Biri aşırı uyarılmışlık hali (çok fazla şey hissetmek), diğeri ise hissizlik. Kişiler gün içinde bu duygudurumunu yönetmekte güçlük çektiklerinde, kendilerince baş etme yolları geliştirebiliyor. Her ne kadar kişinin kendisine zarar olsa da duygularını kontrol edebilme hissini yaşayabilmek için içki içme davranışını

artırabildiği gibi, yeme alışkanlıklarında da değişiklik yapabiliyor. Kompulsif davranışlar gösterebilen bu kişilerde az ya da aşırı çalışma haline de rastlanabiliyor.

BİLİŞSEL ETKİLER

Bu gibi olayların ardından kişilerin düşünce yapılan etkilenebiliyor veya değişebiliyor. Bazıları gündelik yaşantılarında karşılaştıkları kişi ve durumları tehdit olarak görebiliyor. Herhangi bir uyarı olmaksızın yaşanan geceyi, ardından basında ve sosyal medyada gördükleri görüntüleri, duyguları ve düşünceleri kontrolsüzce hatırlayabiliyor. Bu da şu an içinde buldukları durumda güçlü duygular yaşayarak konsantrasyonlarının düşmesine neden olabiliyor. Sık sık çalışırken ara vermek istemelerine yol açabiliyor.

BEDENSEL ETKİLERİ

Yaşanan olaylar kişide bedensel semptomlar gelişmesine yol açabiliyor. En sık nefes alma güçlüğü, göğüste sıkışma görülsa de sindirim sistemi güçlükleri ve bedende ağrı hissetmeye de rastlanabiliyor. Ayrıca travmanın beyinde meydana getirdiği aşırı uyarılmanın bir sonucu olarak uyku problemleri yaşanabiliyor.

DAVRANIŞSAL ETKİLERİ

Kişi yaşanan bu olayın ardından gelen etkileri, yoğun duyguları ve rahatsız edici kalıntıları yönetmek için çeşitli davranışlar geliştirebiliyor. Bazı kişiler zaman zaman kendilerinin de anlam veremedikleri şekilde agresif tavırlar sergileyebilirken, bazıları kaçınıyor veya uzaklaşabiliyor.

İLETİŞİMDEN KAÇINMAMAK GEREKİYOR

Yaşanan korku travmasının en kısa sürede atlatılması için izlenecek bir başka yol da iş yerindeki mola sürelerinde çalışma arkadaşlarıyla bir araya gelmek ya da sevdiklerini aramaktan geçiyor. İnsanlarla kurulan bu ilişki, özellikle böylesi günlerde en çok ihtiyaç olan şey yani kendinizi ve diğerlerini kabul edebilmek... Bu durum, etrafınızdakilerle daha yakın olabilmeye de yardımcı oluyor. Rahatlama duygusu da ancak bu sayede geliyor. Dolayısıyla kişinin kendini, yaşadıklarını ve hissettiklerini yargılamaksızın kabul edip, diğerlerine de bu kabulü göstermek ve yaşatmak yaşananlarla baş etmeye yardımcı olabiliyor. Psk. Zeynep Zat, bu konuda iyi bir dinleyici olduğuna inandığınız bir yakınınızdan destek isteyebileceğinizi söyleyerek, "Bazı yaklaşımlar, yaşananların üzerinden geçmenin beynimizin onu işlemesine yardımcı olduğunu söylüyor. Dolayısıyla yaşananları konuşmak isteyebilirsiniz. Ancak zaman zaman olayın duygusal yükü fazla geldiğinde, konuşmaktan kaçınılabiliyor. Her iki durum da doğal karşılanıyor. Haliyle olaylarla ilgili konuşmak istemeseniz bile iş arkadaşlarınız ile bir araya gelmekten çekinmemeniz gerekiyor" diyor.

Bu gibi durumlarla baş etmede; çalışmak veya kişinin sevdikleriyle bir arada olması da iyi bir yöntem olarak belirtiliyor. Kişinin yaşananlardan önceki rutinine, normal yaşantısına geri dönmesine yardım ediyor. Bu sayede geçmişte yapmakta olduğu günlük işlerine dönerek, her şeyin kontrolde olduğu hissini yaşayarak daha sakin kalması sağlanabiliyor.

KORKULARLA BAŞA ÇIKMAK ELİMİZDE

Gün geçmiyor ki sinirlerimizi tahrip eden, aklımızın almadığı, bizi üzüntüye boğan bir olayla karşılaşmayalım... Yurdun dört bir yanında şort giydiği için otobüste darp edilen hemşireden istediği yerde durmayan metrobüs şoförüne saldıran yolcuyla, insanların en mutlu ve keyifli olduğu yılbaşı gecesini kana bulayan terör saldırısından İzmir Adliyesi'nde yaşanan ve adeta canlı yayında izlediğimiz bombalı eyleme dek türlü olaylar yaşanıyor. Dolayısıyla insanlar yaşamının adeta pamuk ipliğine bağlı sürdürdüğünü düşünmeye başlıyor. Yaşanan olayların her zaman terör nitelikli olması da gerekmiyor. Birçok kişi sokakta can güvenliğinden endişelenerek kendini dört



"BÖYLESİ TRAVMALARIN ETKİSİNİN NE ZAMAN ORTADAN KALKACAĞINI TAHMİN ETMEK ZOR. BU DURUM, KİŞİNİN KENDİ KAYNAKLARINA, BAŞ ETME KAPASİTESİNE VE YAŞADIĞI OLAYIN KENDİSİ İÇİN NE ANLAM İFADE ETTİĞİNE GÖRE DEĞİŞEBİLİYOR."

duvar arasına mahkum edebiliyor. Tüm bu olaylar arttıkça toplumda evde daha çok zaman geçirme, topluluk içindeyken herkesten şüphelenme, AVM, konser, sinema gibi kalabalıklara girememe gibi davranışlara çok sık rastlanıyor. Peki bununla nasıl başa çıkabiliriz? DBE Kurucu Başkanı ve Uzman Klinik Psikolog Emre Konuk, bu durumun "travma" başlığında ele alındığını belirterek, birkaç seans terapiyle çözüme kavuşabileceğini ya da zamanla geçebileceğini söyleyerek, "Ancak bir kısmımızda kalıcı hale de geliyor. Unutmayalım ki bu da tüm korkular gibi akla, mantığa uymayan, irrasyonel biçimde geliyor. Örneğin asansörde kalan kişi asansör korkusu geliştirip asansörden uzak duruyor. Bu anlaşılır bir yaşantı olsa da irrasyoneldir. Çünkü asansör kazaları o kadar seyrek ki ondan uzak durmak bu durumla temellendirilemiyor. Dolayısıyla araba kazaları, uçaktaki turbülans, kediköpek korkuları, kısacası tüm korkuların irrasyonel olduğunu unutmamak gerekiyor. Böyle olduğu için de insanlar genelde söz konusu korkularını aşmaya çalışıyor. Zaten yaşamın da risk almadan yaşanamayacağını unutulmaması gerekiyor. Bir an geliyor çocuğumuzu artık balkonda yalnız bırakıyoruz, merdivenlerden elimizi tutmadan iniyor, servis gelip onu okula götürüyor. Hepsinde risk olsa da kişi bunu göze alıyor. Tüm ailesiyle birlikte arabayla seyahate çıkabiliyor. Peki 2015'te 375 bin trafik kazasında 5000 kişinin yaşamını kaybettiği,

yüzbinlerce insanın yaralandığı veya sakat kaldığı bilinmiyor mu? Bu yüzden araba kullanmaktan ya da seyahat etmekten vazgeçenlerin sayısı ne kadar? Son bir yılda terör saldırısı nedeniyle yaşamını kaybedenlerin sayısı ise 300 civarında. Ama bu tabloya bakarak korkup sokağa çıkmak reddediliyor ya da ülkeyi terk etmeye planları yapılıyor. Daha önce de belirttiğim gibi içinde bulunulan bu durum son derece irrasyonel."

HAYATINIZA SAHİP ÇIKIN!

Travmatik bir yaşantı ve buna bağlı korkuyla nasıl baş ediliyorsa, bu çekincelerle de aynı şekilde mücadele etmek gerekiyor. Ancak Psk. Konuk'un da belirttiği gibi bu konuda kaçınma davranışı geliştirmek yerine üzerine gitmek önem taşıyor. Yani asansörden, uçaktan korkan kişinin bu araçları kullanmaktan kaçınmaması gerekiyor. Çünkü bu tür davranışlar korkunun aşılmasına yardımcı olmuyor. Son dönemde gerek kitle iletişim araçlarından gerekse sosyal medyadan topluma sunulan "Hayatına Sahip Çık" adlı kampanya da bu fikirden hareketle insanların yaşama katılmasını destekliyor. Siyaset, iş, spor ve sanat camiasından ünlü isimlerin katılımıyla oluşturulan videoyla halka her şeye rağmen, inadına normal yaşama devam edilmesi gerektiği iletiliyor.