



**TEDÜ COPeS**  
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

# TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

# PSİKOLOJİK TRAVMA NEDİR?

Kişinin kendisinin ya da yakınlarının fiziksel bütünlüğüne veya yaşamlarına yönelik ciddi bir tehdit olması, bu olaya doğrudan ya da dolaylı olarak tanık olunması karşısında aşırı korku, dehşet ve çaresizlik gibi duygusal tepkilerin verildiği olağan dışı olaylardır.



TRAVMATİK OLAYLAR, KİŞİLERİN  
BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ  
AŞAN OLAYLARDIR.

## **SIK KARŞILAŞILAN TRAVMATİK OLAYLAR:**

- Doğal afetler
- Zorunlu göç
- Savaşlar
- Terör Olayları
- Fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar
- Trafik Kazaları



# TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK BELİRTİLER NELERDİR?

- İLK BAŞLARDA ŞOK VE İNKAR
- OLAYA İLİŞKİN GÖRÜNTÜ, SES VE DİĞER DUYUMLARIN TEKRAR TEKRAR YAŞANMASI YA DA OLAYA İLİŞKİN KABUSLAR GÖRME
- ENDİŞE, AŞIRI KORKU VE PANİK
- UTANÇ VE SUÇLULUK
- UYKU VE YEME DÜZENİNDE DEĞİŞİKLİKLER
- YORGUNLUK
- ÇABUK İRKİLME
- TİTREME
- KASLARDA GERGİNLİK
- BOŞLUKTA HİSSETME
- KAÇINMA DAVRANIŞLARI: OLAYLA İLİŞKİLİ YERLERDEN, NESNELERDEN VE KİŞİLERDEN , OLAYLA İLGİLİ KONUŞMALARDAN UZAK DURMA İSTEĞİ/ ÇABASI
- ÖFKE VE SİNİRLİLİK HALİ
- ÇARESİZLİK HİSLERİ
- HİÇBİR ŞEY HİSSETMEME, HİSSİZLİK HALİ
- ÜMİTSİZLİK VE KARAMSARLIK
- DEĞERSİZLİK HİSLERİ



# TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK BELİRTİLER NELERDİR?

- SOSYAL OLARAK İÇE ÇEKİLME
- GÜVENSİZLİK VE ŞÜPHECİLİK
- TOLERANSIN DÜŞMESİ
- KENDİNE VE OLAYA YABANCILAŞMA (ÖRN;  
DIŞARDAN KENDİNİ İZLİYORMUŞ GİBİ HİSSETME)
- KONSANTRASYON GÜÇLÜĞÜ
- KARAR VERMEDE GÜÇLÜK
- KARIŞIK VE DÜZENSİZ DÜŞÜNCELER
- AKLINI KAÇIRACAĞINI DÜŞÜNME
- KENDİNİ SUÇLAMA
- YERİNDE DURAMAMA
- CİNSEL İSTEK AZALMASI
- FİZİKSEL YAKINMALAR (ÖRN; BAŞ DÖNMESİ,  
BULANTI VE AĞRILAR)



# PSİKOLOJİK DESTEĞE NE ZAMAN BAŞVURMALIYIM?

Travmatik olayların hemen sonrasında deneyimlenen bu belirtilerin büyük çoğunluğu olağan dışı bir olaya verilen olağan tepkiler olarak isimlendirilir. Bu belirtilerin travmadan sonraki ilk haftalarda değişik şiddetlerde görülmesi beklenir.

ANCAK AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA BİR UZMANDAN DESTEK ALMANIZ FAYDALI OLABİLİR:

- EĞER BAHSEDİLEN DURUMLARIN ŞİDDETİNDE BİR AZALMA OLMUYORSA VE UZUN BİR SÜREDİR DEVAM EDİYORSA
- GÜNLÜK HAYATA DEVAMI ETKİLİYORSA (ÖRN; EV, OKUL VEYA İŞ SORUMLULUKLARI YERİNE GETİREMEMEK)
- KİŞİ TARAFINDAN ARTIK BAŞA ÇIKILAMAYACAK OLARAK ALGILANIYORSA
- KİŞİ YARDIMA İHTİYAÇ DUYDUĞUNU HİSSEDİYORSA



**HER TRAVMATİK YAŞAM  
OLAYI, HER BİREYDE  
TRAVMA TEPKİLERİNE  
YOL AÇMAYABİLİR.  
TRAVMATİK OLAYA  
VERİLEN TEPKİLER,  
TEPKİLERİN ŞİDDETTİ VE  
ZAMANI KİŞİDEN KİŞİYE  
DEĞİŞİKLİK  
GÖSTEREBİLİR.**



EĞER SALGIN SÜRECİNDE  
BAŞA ÇIKMAKTA  
ZORLANDIĞINIZI VE BU  
DURUMUN SİZİ VEYA  
ÇEVRENİZİ OLUMSUZ  
ETKİLEDİĞİNİ  
DÜŞÜNÜYORSANIZ  
LÜTFEN BİZİMLE  
İLETİŞİME GEÇİN.

BİRLİKTE BAŞ  
EDEBİLİRİZ!

İLETİŞİM:

[copese@tedu.edu.tr](mailto:copese@tedu.edu.tr)



TEDU COPeS  
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT