



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

# RUHSAL TRAVMA VE İLİŞKİLİ SORUNLAR



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Sık Karşılaşılan Ruhsal Sorunlar

- **Travmatik stres ve ilişkili bozukluklar**
- **Depresyon**
- Somatizasyon
- Kaygı bozuklukları
- Alkol ve madde kullanım bozuklukları
- Psikotik bozukluklar

Close et al. Globalization and Health (2016)

12:47



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Travma

- **Travmatik olaylar kişinin yaşamını veya yaşamsal bütünlüğünü tehdit eden olaylardır.**
- **Örnekler???**



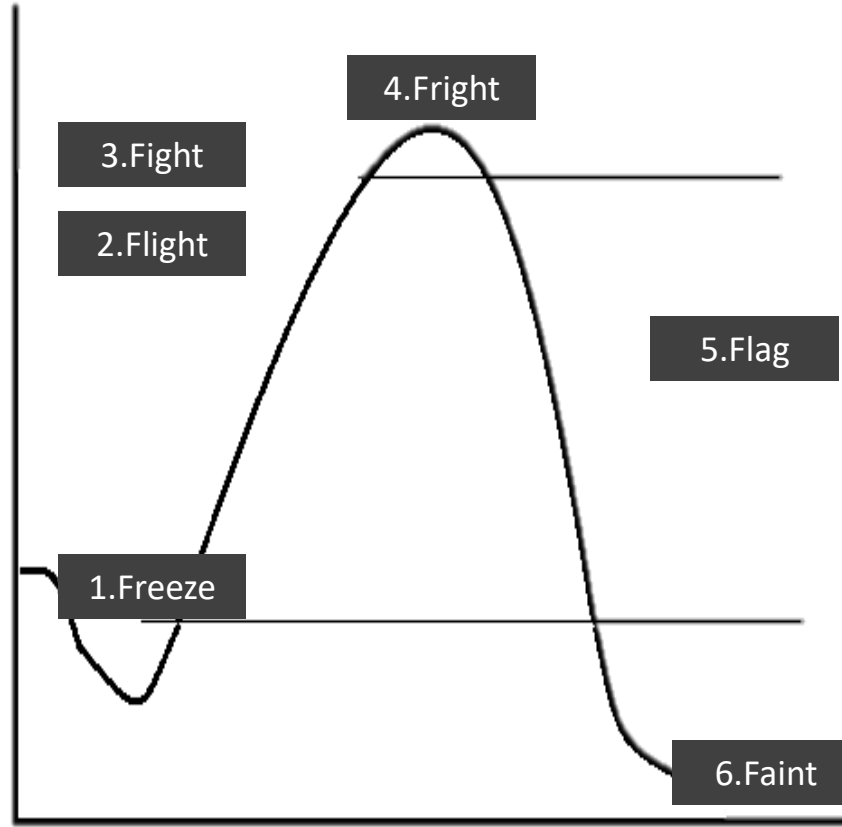
This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## 4 Şekilde Yaşanır

- Olay **doğrudan** kişinin başına gelir.
- Kişi, bu tür olaylara **tanık** olur.
- Bu tür bir olayın sevdiği bir kişinin başına geldiğini **öğrenir**.
- Kişi mesleği aracılığı ile olayı yaşantılar.



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي





This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

# Unutmayın!



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

# RUHSAL TRAVMA

# İNSAN SAĞLIğINI BOZAR!!!!!!!!!!!!!!



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

# RİSK ETKENLERİ

## HASTALIKLARIN ORTAYA ÇIKMASINI KOLAYLAŞTIRAN ETKENLER





This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Travma ve Stres

- Travmatik olayın Őiddeti, özellikle yaŐamı tehdit etmesi, fiziksel yaralanma ve kayıpların yoğunluğu
- Travmatik olayın sũređen olması
- İnsan eliyle yaratılan travmatik olaylar
- Travma sırasında yaŐanılan belirtilerin niteliği ve Őiddeti
- Travmaya karşı verilen öznel yanıtın Őiddeti
- Akut veya sũređen ikincil stresler



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Kişisel Özellikler

Kadın cinsiyet

Bekar, dul ya da boşanmış olmak

Çocuk ya da yaşlı olmak

Azınlık üyesi olmak

Yoksulluk veya düşük sosyo-ekonomik düzey

Düşük eğitim düzeyi

Kişisel veya ailesel psikiyatrik hastalık öyküsü

Çocukluk çağı ruhsal travmaları

Bazı kişilik özellikleri (içe dönüklük gibi)

İşlevsel olmayan başa çıkma çabaları



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Çevresel Etkenler

- Tıbbi, psikolojik ve sosyal yardım servislerine ulaşımın yetersizliği
- Sosyal kaynakların ve desteğin azlığı
- Az gelişmiş / gelişmekte olan bir ülkede yaşamak
- Göçmen veya mülteci olmak



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

TSSB tanısı koyabilmek için ilk ölçüt ruhsal açıdan travmatik bir olay yaşamamanın gerekliliğidir.

TSSB belirtilerini **4** ana kümede toplanmak mümkündür;



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## TSSB Belirtilerini 4 Ana Kümede Toplamak Mümkün...

1. Travmatik olayı yeniden yaşama
2. Travmaya eşlik etmiş uyarılardan kaçınma
3. Duygudurum ve düşüncelerdeki olumsuz değişiklikler
4. Uyarılmışlık belirtileri



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## 4 Şekilde Yaşanır

Olay **doğrudan** kişinin başına gelir.

Kişi, bu tür olaylara **tanık** olur.

Bu tür bir olayın sevdiği bir kişinin başına geldiğini **öğrenir**.

Kişi mesleği aracılığı ile olayı yaşantılar.



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Belirtiler

### A) Yeniden Yaşantılama Belirtileri

1. Zorlayıcı imge veya düşünceler
2. Kabuslar
3. Geriye dönüşler
4. Hatırlatıcılar sırasında kaygı
5. Hatırlatıcılar sırasında fizyolojik tepkiler



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Belirtiler

### B) Kaçınma Belirtileri

1. Travmatik olay ile ilgili düşünce ve duygulardan kaçınmak
2. Travmatik olayı hatırlatan, bu olaya veya olayın herhangi bir özelliğine benzeyen etkinlik, yer, durum, kişi, zaman gibi uyaranlardan kaçınma.





This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Belirtiler

### C) Duygudurum ve Düşüncelerdeki Olumsuz Değişiklikler

1. Olumlu duyguları sürekli olarak hissedememe
2. Daha önceden sevilen etkinliklere karşı ilgi kaybı
3. İnsanlardan uzaklaşma ya da yabancılık duyma
4. Mesleği, evliliği, çocukları ya da yaşam süresi ile ilişkili olumsuz duygular ya da geleceği kalmadığı duygusunu yaşama
5. Travmatik olayın önemli bir bölümünü hatırlayamama
6. Suçluluk, utanç, öfke ve çaresizlik gibi duygular



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Belirtiler

### D) Uyarılmışlık

1. Uykuya dalmak veya uykuyu sürdürmekte güçlük
2. Tetiktelik
3. Çabuk irkilme
4. Çabuk sinirlenme, öfke patlamaları
5. Yoğunlaşmada güçlük



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## video



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

# DEPRESYON



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

- [Black Dog](https://www.youtube.com/watch?v=ZJzX24n7LuI)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZJzX24n7LuI>



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Depresyonu Tanılama

- Semptomların süresi
- Semptomların günlük işlevselliğe etkisi



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

- İntihar riskine dikkat etmek gerekir!!
- İntihar davranışını en iyi yordayan belirti **umutsuzluktur.**
- Depresyonu olan bireyde **intihar düşünceleri** muhakkak **sorgulanmalıdır.**



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

# Issız ada metaforu





This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Farkındalık Egzersizi

# Farkındalıkla yemek yeme



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Özet

- Sığınmacılarda travmatik yaşantılar, TSSB ve Depresyon yaygındır
- Bu durumlar kişinin günlük işlevselliğini bozmasına neden olur.
- Bazen depresyon kendini bedensel belirtilerle gösterebilir!!
- Yerinde müdahalelerle çoğu insan iyileşir.
- Tedavi seçenekleri temel psikososyal destek, antidepresan ilaç ve varsa psikoterapiden (danışmanlık) oluşur.
- Hafif depresyon için antidepresan kullanmayınız!!



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الإتحاد الأوروبي

## Kaynakça

- Aker A.T. (2017) Temel Sağlık Hizmetlerinde Psikososyal Travmaya Yaklaşım, Ankara, Türkiye: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Işık E. & Aker A. T. (2014). Ruhsal Travma Kavramı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Yaklaşımları. Erdur-Baker , Ozgur and Dogan, Turkan (Eds). Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım. Ankara, Türkiye: Türkiye Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Hande BAHADIR (2016), Suriyeli sığınmacıların sağlık durumları,sağlık hizmetlerine erişimi ve erişimi etkileyen etmenler, Uzmanlık tezi, İzmir
- Ciara Close et al. 2016, The mental health and wellbeing of first generation migrants: a systematic-narrative review of reviews, Globalization and Health (2016) 12:47
- Kalt et al. 2013, Asylum Seekers, Violence and Health: A Systematic Review of Research in High-Income Host Countries, American Journal of Public Health, Vol 103, No. 3
- Kaya ve Kıraç 2016, İstanbul'daki suriyeli mültecilere ilişkin zarar görbilirlik raporu, İstanbul
- Berry JW (2007) Acculturation and identity. In Textbook of Cultural Psychiatry (Eds D Bhugra, KS Bhui):169-78. Cambridge University Press.