

# Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

## TSSB İle İlgili Yanlış Bilinenler ve Doğrular

- Yanlış Bilinen: Her travma yaşayan TSSB yaşar.

Doğrusu: Her travmatik yaşantı geçiren kişi TSSB geliştirmemektedir. Travmatik yaşantı sonrası beş kişiden birinde TSSB görülmektedir.

- Yanlış Bilinen: Travmatik olayı unutmamak için kendini zorlamak gerekir.

Doğrusu: Travmatik olayı unutmaya çalışarak bastırmak, belirtilerin artmasına sebep olabilir. Bilgilendirmeler ve sevdiklerinizle paylaşmak size yeterli gelmiyorsa ruhsal profesyonel yardım yararlı olacaktır.

- Yanlış Bilinen: Hiç tepki göstermiyor, önemsemiyor gibi.

Doğrusu: Travmatik yaşantı sonrasında kişiler farklı tepkilerle olayla başa çıkmayı deneyebilmektedir. Çok pozitif davranması her şeyin yolunda olduğunu göstermeyebilir.



# Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

TSSB tedavisi olan bir rahatsızlıktır. Psikiyatrik ilaç tedavilerinin ve bazı terapi yaklaşımlarının TSSB 'de etkili olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır.

🏠 Kavacık Mahallesi Çan Sokak No:1  
Beykoz/İstanbul

☎️ (0216) 465 41 55

📷 [beykozram](#)

✉️ [rambeykoz@gmail.com](mailto:rambeykoz@gmail.com)



# Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

## Travma Nedir?

Kişiyi aşırı korkutan, çaresiz hissettiren ve dehşet içinde bırakan; genellikle olağandışı ve beklenmedik şekilde gerçekleşen; kişinin kendisinde ya da yakınında yaralanma ya da ölüm tehlikesi barındıran bir olay sonucu oluşan durumlar ruhsal travma olarak adlandırılır.

## Neler Travmadır?

- Doğal afetler (deprem, sel, yangın)
- İnsan eliyle yapılan travmalar (savaş, işkence, istismar)
- Kazalar (iş, trafik)
- Beklenmedik ölümler
- Ciddi-ölümcül hastalıklara yakalanma
- Bir saldırıya uğramak

## Neler Travma Değildir?

Bazı olaylar yaşamda sarsıcı ve zorlayıcı olarak görülse de travma olarak adlandırılmazlar. Bunlar:

- Ekonomik olarak zorluk yaşama, iflas
- Sevdiğiniz birinin sizi terk etmesi
- Birisi tarafından dolandırılmak ya da aldatılmak
- İşini kaybetmek vb.

## Travma Sonrası

Travmatik yaşantı sonrasında kişilerde depresyon ya da travma sonrası stres bozukluğu görülebilmektedir.

Depresyonun en sık görülen belirtileri isteksizlik, halsizlik, moral bozukluğu, uyku ve iştah bozukluğu ve hayattan zevk alamamadır.



## Travma Sonrası Stres bozukluğu Nedir?

Travmatik yaşantı sonrası verilen stres tepkileri beklendik ve normaldir. Bu belirtiler zamanla azalmayıp kişinin yaşam kalitesi giderek düşmeye devam ederse ve bu süre 1 ayı geçtiyse TSSB oluşma riski mevcuttur.

## Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?

- Uykusuzluk
- Kabus görme
- Travmayı oluşturan olayla ilgili kötü anıların sürekli akla gelmesi
- Olayın tekrar edeceği korkusu ve tedirginliği ile yaşama
- En ufak şeyden irkilme
- Hızlı öfkelenme
- Gelecek planı yapamama
- İnsanların kendisini ve yaşadıklarını anlamıyor olduğunu düşünme
- Olayı hatırlatan en ufak şeyden kaçma

