



## Travmayı Tanımak ve Yardım Aramak

Her kim korku nedeniyle vatanından kaçmak zorunda kalmışsa, korkunç şeyler yaşamış demektir. Genellikle böyle bir kişi, tarif edilemeyecek acımasızlıklara tanık olmuştur. Bunlar hakkında konuşmak zordur, hatta imkansızdır. Özellikle de kişi arkadaşlarını, akrabalarını kaybetmiş ve yabancı bir kültürün olduğu yabancı bir ülkeye kaçmışsa. İltica sürecinde yaşananlar üzerinde düşünmek, kişinin travmatize olup olmadığını anlamak ve bununla nasıl baş edilmesi gerektiğini bilmek önemlidir.



Travma, kırılmış bir bacak ya da açık bir yara gibi gerçek bir yaralanmadır. Ancak bu yara şiddet sonucu oluşmuş olsa da gözle görülemez. Beden yarayla baş etmeye çalışır ve bunun için çeşitli yol ve yöntemleri vardır. Böylece bir travma kişinin her yerine etki eder: bedenine, düşüncelerine, duygularına ve sosyal davranışlarına.

### Acaba ben ya da çevremdeki biri travmatize olmuş olabilir mi?

Bir travmanın özellikleri ve semptomları çok çeşitli ve farklı olabilir. Dikkat eksikliği bir travma işaretidir. Bu o kadar fazla olabilir ki, kişi günlük hayatını idare edemez hale gelir. Travmaya uğramış bazı kişiler bazı şeyleri algılamakta zorluk çekerler, uyuşmuş gibidirler ya da son derece huzursuzdurlar. Çoğunlukla algılamada değişiklik yaşarlar ve şeyleri her zaman olduğundan başka türlü algılamaya başlarlar. Diğer semptomlar, yorgunluk, uyku düzensizliği, kâbuslar, panik atakları ya da hiperaktivite bozukluğudur.



Ayrıca bedensel şikâyetler de vardır: Travma yaşayanların kas gerginliği, baş ağrısı, karın ağrısı ya da mide bulantısı gibi şikâyetleri vardır. Bu şikâyetlere rağmen hiçbir doktor bir hastalık teşhis edemeyebilir. Davranışlar da değişebilir. Yetişkinler örneğin aşırı alkol ya da uyuşturucu tüketebilirler. Çocuklarda Dikkat Eksikliği Sendromu baş gösterebilir ya da konuşmayı reddedebilirler. Dikkate alınması gereken önemli bir işaret de kişinin intihar etmeyi istemesidir. Bu durumda kişiye yardım etmek için yatılı olarak tedavi edilmesi şarttır.



Kişi, yaşam sevinci yoksa, kendinden şüphe ediyorsa ya da belki delirdiğini düşünüyorsa travmatize olduğunu anlayabilir. Eğer durum böyleyse travmatize olmuş kişi şunu unutmamalıdır: Kendisi değil, başına gelmiş olan şeyler normal değildir. Bu semptomların sonucu olarak kişiler kendilerini geri çekerler ve diğer insanlarla, hatta arkadaşları ve aileleriyle bile iletişim kurmak istemezler.



Eğer kendinizde ya da başkalarında bu semptomların çoğunu görüyorsanız kesinlikle birileriyle konuşmalısınız. Travmanın belirtileri gecikmiş olabilir, yani haftalar hatta aylar sonra ortaya çıkmış olabilir. Çoğunlukla da kişinin yaşamında her şey yoluna girmeye başladığında. Travmatize olmuş kişilerin tipik özelliği, yaşananların aniden ve önceden bir belirti olmadan tekrar hatırlanmasıdır. Bu kontrol edilemeyen bir durumdur. Travmaya sebep olan olayların aniden tekrar hatırlanmaları, kokular, renkler, resimler, duygular gibi yaşananlarla bağlantı kurulan şeyler aracılığıyla olur. Travmayı tetikleyen faktörlere "tetikleyici", yaşananların yeniden hatırlanmasına da "geçmişe geri dönüş" (flashback) denir. Kişi travmaya sebep olan olayları sanki gerçekten yaşıyormuş gibi hisseder ve yine korku ve panikle tepki verir.

### **Travmatize olmuş biri tekrar iyileşebilir mi?**

Her kim kendisinde ya da başkalarında travma tespit ederse, profesyonel bir yardım alması gerekir. Özellikle travma semptomları uzun süre sonra hâlâ devam ediyorsa. Bedenimiz kendi kendini tedavi etme gücüne sahiptir ve travmatize olmuş kişiler zamanla kendi kendilerine iyileşebilirler. Genellikle tepkilerin şiddeti ve sorunlar ilk günlerde ve haftalarda azalmaya başlar.



Ancak bu olmazsa ya da semptomlar daha da şiddetli olmaya başlarsa kesinlikle bir doktora başvurmak gerekir. Şu çok önemlidir: Hiç kimse, bedeni vahim şeylere bu kadar şiddetli tepki verdiği için utanmamalıdır. Bu, zayıflığın bir işareti değildir! Bu durumda güvenebileceğiniz biriyle konuşmanız gerekir.

Travmatize olmuş kişinin başına ne gelmiş olursa olsun, onun suçu yoktur. Travma yaratan olayı tamamen unutmak mümkün değildir. Yaşananlar, bir yara izi bırakacaktır, ama bir travma ya da posttravmatik stres bozukluğu günümüzde tedavi edilebilmektedir. Tekrar sağlıklı olmak için bir umut vardır.



### **Ne yardımcı olur?**

Az önce de belirttiğimiz gibi, atılacak ilk adım birine güvenmektir. Ama travmatize olmuş kişiler kendileri de bir şey yapabilirler. Örneğin stres seviyesini düşük tutup, kendilerini sakinleştirici tekniklere başvurabilirler. Ayrıca zor da olsa travmayı hatırlatacak kokulardan, renklerden, resimlerden ve duygulardan kaçınmak gerekir.



Bunların yerine travmatize olmuş kişi iyi yapabildiği ve sevdiği şeyleri yapmalıdır. Kişinin severek kullandığı yeteneklerini geliştirmesi yardımcı olur. Örneğin bir okulda ya da meslek eğitimi alarak. Ayrıca travmayı iyileştirmeye yarayacak başka faktörler de var. Başkalarıyla birlikte zaman geçirmek, akrabalarla ve anne babayla iletişim kurmak, geleceğe iyimser bakmak ve rutinler, yani günlük hayatın parçası olan işler buna örnek verilebilir.

Travmatize olmuş kişiyi dinleyecek ve bu kişi için uğraşan birini bulmak da iyidir. Tanrı inancının da travmayla baş etmede etkili olduğu ispatlanmıştır. Bu konuda daha fazla bilgi isterseniz size Deutschland-Begleiter.de'yi tavsiye etmiş olan, yakınınızdaki bir topluluğa başvurabilirsiniz.

### **Kültür Şoku ve Toplumsal İlişkiler**

Kişinin kendisinde ya da başkalarında gördüğü travma işaretlerini ciddiye alması, bu konuda konuşması ve yardım araması önemlidir. Ancak bir ya da iki semptomu sahip olmak her zaman bir travma işareti değildir. Bazen kişi kültür şoku da yaşıyor olabilir, yani yabancı bir ülkede yabancı insanlarla iletişim kurmak ona zor geliyor olabilir. Kendinizin ya da çevrenizdeki başka birinin kültür şoku yaşadığını nasıl anlayabileceğinizi de Deutschland-Begleiter.de'de öğrenebilirsiniz.

