

Bu rehber neyi açıklar?

TSSB, son derece tehdit edici veya korkutucu olaylardan sonra gelişebilen bir ruh sağlığı durumudur. Yeniden yaşantılamaya, hatırlatıcılardan kaçınma ve sürekli tehdit altında hissetme örüntüleri öne çıkar.

Sık görülebilen belirtiler

- İstenmeden gelen anılar, kabuslar veya flashbackler
- Olayı hatırlatan kişiler, yerler veya düşüncelerden kaçınma
- Aşırı irkilme ve tetikte olma
- Uyku ve öfke sorunları
- Suçluluk, utanç veya yabancılaşma
- Dissosiyasyon veya gerçekdışılık hissi

Günlük yaşama olası etkiler

- Seyahat veya sosyal yaşamı kısıtlama
- Yakın ilişkilerde uzaklaşma
- İş/okul konsantrasyonunda güçlük

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Travmanın türü ve zamanı
- Belirtilerin süresi ve işlevselliği
- Dissosiyasyon, depresyon ve madde kullanımı
- Güncel güvenlik ve travmanın sürüp sürmediği

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Travma odaklı bilişsel davranışçı terapiler
- EMDR gibi travma odaklı yöntemler uygun kişilerde
- Gerekirse hekim değerlendirmesiyle ilaç
- Güvenlik ve stabilizasyon çalışmaları

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Tetikleyicileri kaydetmek ama tümünden kaçınmamaya çalışmak
- Düzenli uyku ve fiziksel aktiviteyi korumak
- Yoğun anlarda beş duyuya odaklanan grounding teknikleri
- Madde kullanımını travma belirtilerini bastırma yolu olarak kullanmamak

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanılar ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Travma ayrıntısını anlatması için baskı yapmamak
- Güncel güvenliği desteklemek
- Flashback sırasında kişiyi bulunduğu ana yönlendirmek

7 günlük küçük takip planı

- 1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
- 4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
- 5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
- 6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilaç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
- 7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO Mental Disorders (2025); NHS PTSD.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.