

Bu rehber neyi açıklar?

Dissosiyasyon, kişinin kendisi, bedeni, anıları veya çevresiyle bağlantısında geçici ya da daha kalıcı kopukluk deneyimleri yaşaması için kullanılan geniş bir terimdir. Yoğun stres ve travmayla ilişkili olabilir; nörolojik ve tıbbi nedenlerin ayırıcı değerlendirmesi önemlidir.

Sık görülebilen belirtiler

- Kendini dışarıdan izliyormuş gibi hissetme
- Çevrenin gerçekdışı veya sisli gelmesi
- Zaman kaybı veya anı boşlukları
- Duygusal uyuşma
- Stres altında otomatikleşme hissi

Günlük yaşama olası etkiler

- İş/okulda süreklilik güçlüğü
- Araç kullanma veya riskli işlerde güvenlik sorunu
- İlişkilerde 'orada değilmiş' gibi görünme

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Belirtilerin süresi ve tetikleyiciler
- Bayılma, nöbet, madde/ilaç etkileri gibi tıbbi nedenler
- Travma, panik ve depresyon
- Güncel güvenlik

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

- Stabilizasyon, psikoeğitim ve grounding
- Travma varsa uygun tempoda travma odaklı terapi
- Eşlik eden kaygı/depresyonun ele alınması
- Nörolojik belirtilerde tıbbi değerlendirme

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Ayakları zemine bastırıp çevredeki nesneleri isimlendirmek
- Soğuk su, dokunma veya güçlü ama güvenli duyuşsal ipuçları kullanmak
- Uyku ve beslenmeyi düzenlemek
- Belirti anında riskli araç/makine kullanımından kaçınmak

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları 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

- Kişiye 'gerçek değilsin' gibi tartışmacı yaklaşmamak
- Sakin biçimde yer, tarih ve çevreye yönlendirmek
- Güvenli bir ortam oluşturmak

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/ilâç 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: NHS Dissociative Disorders; NHS PTSD.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.