

# İNSAN HAKLARI SAVUNUCULARINDA TRAVMA VE BAŞAÇIKMA



TRANSITION

iHOP

Kapasite  
Geliştirme  
Derneği

# İnsan Hakları Savunucularında Travma ve Başaçıkma

Hazırlayan  
BANU YILMAZ

Bu kitap parayla satılmaz. İnsan haklarının desteklenmesi amacıyla yapılan ve ticari olmayan etkinliklerde serbestçe kullanılabilir.

Kitapta ifade edilen görüş ve düşünceler yazara ait olup tüm hukuki sorumluluğu yazara aittir.

1. Baskı, Ankara

Yayın Sahibi  
Kapasite Geliştirme Derneği  
Tunus Caddesi 87/8 Kavaklıdere, Ankara  
Tel: +90 312 468 84 60  
Faks: +90 312 468 92 53

Tasarım  
Ceket Medya  
[www.ceketmedya.com](http://www.ceketmedya.com)

Baskı  
Şen Matbaa  
Özveren Sok. 25/B Demirtepe/ANKARA 0312 229 64 54

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b>	<b>4</b>
<b>İNSAN HAKLARI İHLALLERİNİN TRAVMATİK ETKİLERİ</b>	<b>6</b>
<b>Travmaya Bağlı Kısa Süreli Tepkiler</b>	<b>7</b>
<b>Travmaya Bağlı Psikopatolojiler</b>	<b>9</b>
Travma Sonrası Stres Bozukluğu	10
Depresyon	11
Kaygı Bozuklukları	11
<b>İkincil Travmatik Stres</b>	<b>12</b>
<b>TRAVMATİK STRESLE BAŞAÇIKMA VE ÖZ BAKIM</b>	<b>15</b>
<b>Stres Yönetimi</b>	<b>16</b>
<b>Travmatik Stresi Azaltmaya / Önlemeye Yönelik Öneriler</b>	<b>18</b>
<b>TRAVMA SONRASI GELİŞİM / YARDIM ETME DOYUMU</b>	<b>22</b>
Travma Sonrası Gelişimle İlişkili Unsurlar	23
İnsani Yardım Çalışmalarının Ödüllendirici Yanları	24
<b>SONSÖZ</b>	<b>25</b>
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>26</b>
<b>EKLER</b>	<b>27</b>
<b>EK 1 - STRES YÖNETİMİ EGZERSİZLERİ</b>	<b>27</b>
<b>EK 2 - STRES YÖNETİMİ PLANI</b>	<b>31</b>

# ÖNSÖZ

---

İnsan Hakları uluslararası hukukta güvence altına alınmıştır, ancak bu hakların hayata geçmesi ve sürdürülebilmesi için çalışmak riskler içerebilir. İnsan Hakları Savunucuları sıklıkla taciz, gözaltı, işkence, hakaret, işten çıkarma, seyahat özgürlüğünün kısıtlanması, faaliyetlerinin engellenmesi, derneklerinin kapatılması gibi saldırılara maruz bırakılır; bazı ülkelerde öldürülür, kaçırılır veya kaybedilirler. Bu riskler, özellikle hak ihlallerinin yoğun olduğu ülkelerde ve dönemlerde çok daha yüksektir. Dolayısıyla, insan hakları savunucuları, bir yandan doğrudan kendi yaşamlarına yönelik tehditlere maruz kalırken, bir yandan da, haklarını savundukları kişi ve toplulukların yaşadıklarına tanık olur ya da bunların bilgisine sahip olurlar. Bu zorluklar, hak savunucularının fiziksel güvenliğine olduğu gibi, psikolojik sağlıklarına yönelik olarak da önlemler alınması ve müdahale yolları geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koyar.

Bu kitapçık, Kapasite Geliştirme Derneği tarafından yürütülen ve Çek Cumhuriyeti Büyükelçiliği tarafından desteklenen “*İnsan Hakları Savunucularının Güçlendirilmesi*” projesi kapsamında hazırlandı. Kitapçıkta, Türkiye’de insan hakları ihlallerinin neden olabileceği psikolojik sonuçların ortaya çıkmasına ilişkin mekanizmalar, insan hakları savunucularının doğrudan maruz kaldıkları tehditler ve yaptıkları işin doğası itibarıyla tanık oldukları zorlukların neden olabileceği psikolojik sonuçlar ve bu sonuçlarla başa çıkma yolları gözden geçirilmektedir.

Travma, maruz kalanların düşünme, dünyayı algılama ve deneyimlerini anlamlandırmaları üzerinde derin bir etki yaratma gücüne sahiptir. Travmaya bağlı tepkilerin yoğunluğu ve doğası maruz kalanın kişiliğine, travmatik olayın türüne ve şiddetine, sonrasında alınan desteğe bağlı olarak kişiden kişiye değişir.

İnsan hakları ihlalleri, insan eliyle kasıtlı olarak yaratılan travmalardır. En ciddi olumsuz sonuçlara neden olan travmatik yaşantıların, insanın başka insanlara zarar vermek üzere planlı olarak gerçekleştirdiği eylemler olduğu bilinmektedir. Bu tür eylemler, fiziksel varoluşun yanı sıra, aidiyet duygusuna, politik ya da dini ideolojiye ve dünya görüşüne yöneliktir.

İnsan hakları savunucuları, hak ihlaline uğrayan kişiler için çalışırken kendi yaşamlarına yönelik olarak da tehdit altında olabilirler. Dolayısıyla, hak savunucusu olmak, süreğen biçimde doğrudan travma maruziyeti riski içerir.

İnsan hakları savunucuları, hak ihlaline uğrayan kişinin, travmadan etkilenmiş olabileceğini göz önünde bulundurarak travmaya duyarlı bir yaklaşım benimsemelidir.

İnsan hakları savunucuları, haklarını savundukları kişilerin yaşadıklarına tanık olma ve bu yaşantıların bilgisine sahip olma yoluyla da travmaya süreğen biçimde dolaylı olarak maruz kalırlar.

Bu bilgiler doğrultusunda, bu kitapçık, insan hakları savunucularının doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kaldıkları yaşantıları anlamlandırmaları, bunların etkileriyle başaçıkmaya yönelik uygun stratejiler geliştirmeleri, haklarını savundukları kişilerin duyu ve davranışlarında travmanın olası etkilerini göz önünde bulundurabilmeleri amaçları gözetilerek hazırlanmıştır.



# İNSAN HAKLARI İHLALLERİNİN TRAVMATİK ETKİLERİ

İnsan hakları ihlalleri, kasıtlı olarak insan eliyle yaratılan politik şiddet temelli süreğen travmalardır. Briere ve Scott (2014) travmayı “kişinin içsel kaynaklarının kısa süre için de olsa baş etmekte yetersiz kaldığı ve uzun süreli psikolojik belirtiler üreten aşırı ölçüde üzücü olay” olarak tanımlar.

Amerikan Psikiyatristler Birliği tanısıl sınıflandırma sisteminde (DSM 5, 2013) travmatik olaylarla karşılaşmanın yolları listelenmiştir:

- Kişi olayı kendisi yaşamış ya da tanık olmuştur
- Olay kişinin kendisinin ya da başkasının başından geçiyor olabilir
- Olay kişinin bir yakınının başına gelmiş ve bu durum başkasından duyulmuş olabilir
- Yapılan iş nedeniyle, olayın hoş olmayan ayrıntılarıyla, yineleyici biçimde ya da aşırı boyutta yüzleşme söz konusudur

İnsan hakları savunucuları, travmayı bu yolların her biri ile deneyimleyebilirler. Dolayısıyla, travmanın hem doğrudan hem de dolaylı sonuçlarını yaşarlar. Kitapçığın bu bölümünde, insan hakları ihlallerine bağlı olası psikolojik sorunların ortaya çıkmasında etkili mekanizmalar, travmanın kısa ve uzun süreli etkileri ve hak ihlaline uğrayan kişilere destek vermeye (dolaylı maruziyet) bağlı stres tepkileri (ikincil travmatik stres) aktarılacaktır.

İnsan hakları ihlalleri, bireyler, aileler, toplum ve kültür için kalıcı etkiler yaratır. Hak ihlaline uğrayan kişiler için ailesel, sosyal, kültürel kaynaklardan da mahrum edilme söz konusu olur. Araştırmalar, hak ihlallerine maruz kalmanın mahrumiyet ve başka zorluklarla birleştiğinde ruh sağlığının olumsuz etkilendiğini, travmaya bağlı sorunlara yol açabildiğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda benlik algısı, öz yeterlik ve temel varoluşsal inançların sarsılmasının yanı sıra öfke, aşağılanma ve ihanete uğramışlık duygularına da neden olur (Nickerson, Bryant, Rosebrock ve Litz, 2014).

İnsan eliyle kasıtlı olarak ortaya çıkarılan travmalar, insan doğasına ilişkin olumlu temel inancı bozarak psikolojik etkiler yaratır. Bu temel inancın bozulması dikkatin olumsuz kişilerarası davranışlara odaklanması, güvende hissetmeme ve bağlanma sorunları gibi sonuçlar doğurabilir. İnsanın potansiyel olarak tehlikeli olduğuna ilişkin inanç insanlardan uzaklaşmaya neden olarak kaçınma, sosyal izolasyon ya da öfke belirtilerine neden olabilir. Kişinin kontrolünün kasıtlı olarak elinden alındığı travmalara çok kez ya da süregelen biçimde maruz kalması, çaresizlik duygusuna yol açarak yeterlik inancını sarsar. Bu da bir yandan sorunlar ortaya çıktığında yetersizlik algısı nedeniyle çözüm çabasına girmeyi engellerken, bir yandan da yeni stres kaynakları karşısında kırılganlığı arttırabilir. Bu şekilde zor durumlarda içe çekilme ve kaçınmayı arttırarak depresyon ve kaygı belirtilerini ortaya çıkarabilir. Hak ihlallerine maruz kalmak aynı zamanda kimlik duygusunu sarsarak başarısızlık, yetersizlik, yabancılaşma, benliği ve geleceği üzerine kontrolü kaybetme duygularına neden olabilir. Birey ya da grup kimliğinin toplumda statüsünü sarsarak öz saygı ve gruba aidiyeti zedeleyebilir. Bu da sosyal, duygusal, algısal ve işlevsel boyutlarda çeşitli sorunlara yol açar (Nickerson, Bryant, Rosebrock ve Litz, 2014).

### **Travmaya Bağlı Kısa Süreli Tepkiler**

Travmatik bir olayın ardından, olaya maruz kalanların duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepkiler ortaya koyması olasıdır (Tablo 1). Bu tepkiler pek çok kişi için çoğunlukla olaydan sonraki ilk haftalarda zamanla yatışır. Bu nedenle insan hakları savunucuları, hak ihlallerinin mutlak sonucunun travmatizasyon ve buna bağlı belirtiler olacağı varsayımından kaçınmalıdır (UN OHCHR, 2011).

Tablo 1. Travmaya bağlı kısa süreli tepkiler

Fiziksel belirtiler	Duygusal belirtiler
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivite azalması ya da artması</li> <li>• Dinlenememe</li> <li>• Yeme alışkanlıklarının değişmesi</li> <li>• Uyku alışkanlıklarının değişmesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme</li> <li>• Öfke</li> <li>• Huzursuzluk</li> <li>• Üzüntü, depresyon</li> <li>• Rahatsız edici rüyalar</li> <li>• Suçluluk</li> <li>• Umutsuzluk</li> <li>• İzole olmuş, kaybolmuş, tükenmiş hissetme</li> </ul>
Davranışsal ve Sosyal belirtiler	Bilişsel belirtiler
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma</li> <li>• Yaşananları sürekli anlatma isteği</li> <li>• İletişim güçlükleri</li> <li>• Mizah yoluyla başa çıkmaya çalışma</li> <li>• Öfke patlamaları, sık sık tartışmalara girme</li> <li>• Ağlama nöbetleri</li> <li>• Yeme alışkanlıklarının değişmesi</li> <li>• İş başarısında azalma</li> <li>• Alkol, sigara ya da ilaç kullanımında artış</li> <li>• Sosyal içe çekilme, içe kapanma</li> <li>• Anıları canlandıran yerlerden ya da etkinliklerden kaçınma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bellek sorunları</li> <li>• Kafa karışıklığı</li> <li>• Düşünme ve kavramada yavaşlık</li> <li>• Hesaplama, öncelikleri belirlemede ve karar vermede güçlük</li> <li>• Dikkati toplamada sorunlar</li> <li>• Sınırlı dikkat süresi</li> <li>• Nesnelliğin zayıflaması</li> <li>• Sürekli olarak olay hakkında düşünme</li> </ul>

Travmaya bağlı stres tepkilerinin şiddeti ve süresi, maruz kalan kişi, olay ve olay sonrası ile ilgili çeşitli etmenlerle şekillenir. Travmayla başaçıkma yardımcı etmenler Tablo 2'de listelenmiştir (Karancı ve ark., 2012).



Tablo 2. Travmayla başaçıkma yardımcı değışkenler

***Kişisel değışkenler***

- Yetişkin olmak
- Travma öyküsünün olmaması
- Psikiyatrik hastalık öyküsünün olmaması
- Ailede psikiyatrik hastalık öyküsünün olmaması
- Sosyoekonomik sorunun olmaması
- Eğitilmiş olmak

***Olaya bağlı değışkenler******(hiç olmaması ya da az olması başaçıkma olumlu katkı yapar)***

- Yaşama yönelik tehdidin ciddiyeti
- Olay sırasında duygusal hissizleşme ya da donakalma
- Aşırı yoğun duygular yaşama (örneğin, panik)
- Tehdide yakın olma
- Yaralanma

***Olay sonrası değışkenler***

- Güçlü sosyal ve duygusal destek
- Toplumsal destek
- Travmaya bağlı yaftalamanın olmaması
- Finansal kaynaklara erişim
- Sosyal yapının ve altyapının travmadan etkilenmemesi
- Başka stres kaynaklarının olmaması
- Olayın medya tarafından ele alınışında düşmanca dil kullanılmaması

**Travmaya Bağlı Psikopatolojiler**

Bir önceki kısımda özetlendiği gibi, travmaya maruz kalmanın ardından ne ölçüde kendiliğinden toparlanmanın olacağı (örneğin, profesyonel destek almadan, psikopatoloji geliştirmeden) pek çok etmene bağlıdır. Dolayısıyla, travmaya verilen yanıt, tekil bir belirti, sorun ya da bozukluktan çok bir durumlar yelpazesidir (Aker, 2012). Travmatik yaşantılara bağlı en yaygın psikiyatrik hastalıkların travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve kaygı bozuklukları olduğu bilinmektedir (Norris ve ark., 2003). Bu kitapçığın amacı doğrultusunda, insan hakları savunucularının kendileri ve haklarını savundukları kişilerde bu olası hastalıkların görünümüne ilişkin bilgi sahibi olması için yalnızca hastalık belirtilerine ilişkin bilgi sunulmaktadır.

## Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kalınan bir örseleyici olayın ardından olayı yineleyici ve istemsiz olarak yeniden yaşama, olayın hatırlatıcılarından kaçınma, olaya ilişkin bilişlerde ve duygu durumunda olumsuz değişiklikler ve artmış uyarılma belirtileriyle seyreden klinik tablo (DSM 5, 2013).

Bu tablo, TSSB'nin belirtilerinin insan hakları savunucularının işlerini karmaşılaştırma potansiyelini ortaya koyar, çünkü söz konusu belirtiler hak ihlallerine maruz kalmış kişiden bilgi alma ve savunuculuk sürecinde işbirliği yapma konusunda engelleyici olabilir. TSSB'de bellek, travmaya bağlı belirtilerin bir özelliğidir, bu da kişiden bilgi almayı ve doğrulamayı güçleştiren bir durumdur. Yaşadığı hak ihlallerine bağlı olarak TSSB geliştiren kişi savunmacı ve kuşkucu bir tutum sergileyebilir, başına gelenlerden dolayı güvenmekte güçlük çekebilir. İnsan hakları ihlalleri devlet eliyle ortaya çıkarılan ya da önlenmeyen travmalar olduğundan, kişi otorite konumundaki herhangi birine güven duymak ve işbirliği yapmak konusunda dirençlidir (UN OHCHR, 2011).

Tablo 3. TSSB Belirtileri

### **Yeniden yaşama**

Olayla ilgili sıkıntı veren anıların, elde olmadan tekrar tekrar anımsanması, olayı, sık sık, sıkıntı veren bir biçimde rüyada görme, olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme, olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç ya da dış olaylarla yüzleşme üzerine yoğun bir psikolojik sıkıntı duyma ve fizyolojik tepki gösterme

### **Kaçınma ve Küntleşme**

Travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan ve olayla ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları, olayın önemli bir yönünü anımsayamama, önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin olarak azalması, insanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaştığı duyguları, duygulanımda kısıtlılık, bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma

### **Aşırı uyarılma**

Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük, aşırı hassaslık (irritabilite) ve öfke patlamaları, düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırmada güçlük çekme, tetikte olma hali ve aşırı irkilme tepkisi gösterme olarak ortaya çıkan belirtiler

TSSB'nin bu temel belirtilerinin dışında, hastalıkla ilişkili olarak ortaya çıkabilecek bir takım durumlar da görülebilir:

- Yapılan ya da yapılmayan Şeyler hakkında suçluluk duyma
- Hayatta kalmaktan / kurtulmaktan suçluluk duyma
- Çevrenin farkında olma durumunda azalma
- Derealizasyon (gerçeklik algısını kaybetme, çevreyi olduğundan farklı, yabancı algılama)
- Depersonalizasyon (Kendini olduğundan farklı, yabancı algılama)

Travmaya bağlı olarak geliēebilecek diğer psikopatolojiler - depresyon, kaygı bozuklukları ve madde kullanımı - bilgi alma ve savunuculuk süreci, insan hakları savunucularının işlerini daha da güçleştiren durumlardır. Depresyonu ya da yoğun kaygısı olan bir travma mağduru herhangi bir yardım alma konusunda adım atamayabilir. Savunucular, kişinin seçimlerine saygı göstermenin yanı sıra, bu olasılığı da göz önünde bulundurmak durumunda olmaktan kaynaklı bir dengeyi gözetmek zorundadır. Travmanın ardından bir süre devam eden normal işlevsellik dönemini travmaya bağlı bir tür psikopatolojinin izleyebileceği de unutulmamalıdır (UN OHCHR, 2011).

### Depresyon

Keyifsizlik, çökkünlük ya da daha önce zevk alınan etkililere karşı kayıtsızlık ve ilgi kaybı gibi belirtilerle seyreden duygudurum bozukluğu.

- Yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı
- Aşını hareketlilik ya da hareketlerde yavaşlama
- Uyku ve iştahı düzenlemede bozukluk
- Suçluluk, değersizlik veya intihar düşünceleri

### Kaygı Bozuklukları

Endişe, gerginlik, sinirlilik, kötü haber alma beklentisi, bedensel belirtiler, bu belirtileri yanış yorumlama ve önemli bir tıbbi soruna bağlama gibi belirtilerin grldğu ve çeşitli türleri olan bozukluk yelpazesidir.

Belirli nesnelere ve durumlara yönelik ya da genellenmiş bir tehdit algısı vardır. Kişi herhangi bir durumun tehdit içerdiğine inanmasının yanı sıra, bu tehditle ilgili yapabileceği bir Şey olmadığını, başaçıkma yetisinin yetersiz olduğunu düşünüyorsa kaygı yaşar.

## İkincil Travmatik Stres

Bir başkasının yaşadığı travmatik olayı bilmenin sonucu olarak ortaya çıkan duygu ve davranışlar ve travmaya maruz kalanlara yardım etme ya da yardım etme isteğinden kaynaklanan stres tepkisi ikincil travmatik stres olarak tanımlanır (Figley, 1995).

İnsan hakları savunucuları,

- aşırı zorlayıcı öykülerin, travmatik anıların ayrıntılarını dinleme,
- hazmetmesi zor bilgilere sahip olma,
- video görüntüleri izlemek zorunda kalma

gibi maruziyetlerle, travmatik içerikten dolaylı olarak etkilenebilirler.

### İkincil travmatik stresin bileşenleri

- Empati  
(Mağdurun çaresizliğini ve umutsuzluğunu içselleştirme)
- Yardım eden rolüne aşırı yükleme - Mağdurun aşırı korunması  
(Yardım eden olarak yeterliliğini sorgulama ve destek verilen kişiye bağımlı davranma)
- Kendi yaşamına ilişkin suçluluk
- Profesyonel bağın zedelenmesi
- Çaresizlik
- Duruma ilişkin kontrol kaybı ve sıkışmışlık hissi

Travmatik olaylara dolaylı olarak maruz kalmanın olumsuz etkileri doğrudan maruz kalmaya benzerdir. Bride (2007), ikincil travmatik stres tepkilerinin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine oldukça benzer olduğunu dile getirmiştir. Travma sonrası stres bozukluğunda olduğu gibi ikincil travmatik stres tepkileri de girici düşünceleri, kaçınma tepkilerini, aşırı uyarılmayı, bireye rahatsızlık veren duygusal deneyimleri, uyku ile ilgili güçlükleri ve işlevsellikte bozulmayı içermektedir (McCann ve Pearlman, 1990).

Tablo 4. İkincil Travmatik Stres Tepkileri

Fiziksel Tepkiler	Duyusal Tepkiler
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kronik yorgunluk</li> <li>• Uyku sorunları</li> <li>• Tansiyon sorunları</li> <li>• Sindirim sistemi sorunları</li> <li>• İştahta değişim, kilo kaybı ya da artması</li> <li>• Kronik ağrılar</li> <li>• Aşırı irkilme tepkisi</li> <li>• Bağışıklık sisteminin zayıflaması</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaygı ve korku</li> <li>• Kendi travmalarının tetiklenmesi</li> <li>• Kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme</li> <li>• Öfke</li> <li>• Huzursuzluk</li> <li>• Üzüntü</li> <li>• Suçluluk duyguları</li> <li>• Umutsuzluk</li> <li>• Yetersizlik duyguları</li> <li>• Çaresizlik</li> <li>• Keyifsizlik</li> <li>• Kahramanca, incinmez ve aşırı enerjik hissetme</li> <li>• Kötümserlik</li> <li>• İdeallerin yitirilmesi</li> <li>• Kendini değersiz hissetmek</li> <li>• Yalnız, kaybolmuş, tükenmiş hissetme</li> <li>• Aşırı özdeşim</li> </ul>
Davranışsal ve Sosyal Tepkiler	Zihinsel Tepkiler
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, içe kapanma</li> <li>• İletişim güçlükleri</li> <li>• Daha önce keyif alınan etkinliklerden uzaklaşma</li> <li>• Öfke patlamaları, sık sık tartışmalara girme</li> <li>• Sık ağlama</li> <li>• Alkol, sigara ya da ilaç kullanımında artış</li> <li>• Anıları canlandıran yerlerden ya da etkinliklerden kaçınma</li> <li>• Çevreye ve insanlara karşı güvensizlik</li> <li>• Ekipte kuşkucu tutumlar ("herkes benim aleyhimde konuşuyor", "bence şu hükümete çalışıyor") - Saldırgan- Kurban kimliğinin yeniden yaratılması örnekleri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bellek sorunları</li> <li>• Kafa karışıklığı</li> <li>• Düşünme ve kavramada yavaşlık</li> <li>• Planlamada, öncelikleri belirlemede ve karar vermede güçlük</li> <li>• Dikkati toplamada sorunlar</li> <li>• Zihnin travmatik materyalle meşgul olması</li> </ul>

İnsani yardım çalışanlarının yaşayabileceği ve ikincil travmatik stresle ilişkili bir başka durum da *tükenmedir*. Bir duruma bağlılığın, beklenen ödülleri getirmeyen bir ilişkinin ya da bir yaşam biçiminin neden olduğu yorgunluk ve hayalkırıklığı olarak tanımlanan tükenmede ikincil travmatik stresten farklı olarak yardım edilen kişinin travmaya maruz kalmış olması gerekmez. Tükenme ile ilişkili etmenler, aşırı duygusal yüklenme, rol belirsizliği ve insancılık, anlayışlılık, boyun eğicilik gibi bazı kişilik özellikleridir.



## TRAVMATİK STRESLE BAŞAÇIKMA VE ÖZ BAKIM

Travmaya bağlı olarak ortaya çıkan stres belirtilerini önlemeyi ya da azaltmayı hedefleyen psikolojik ilk yardım, psikoeğitim ve bireysel ve grup temelli psikoterapiler doğrudan ve dolaylı travma maruziyetleri sonrasında yaygın olarak kullanılan kanıta dayalı müdahale yöntemleridir. Bu sistematik müdahalelerin yanı sıra ikincil travmatik stres tepkileri için risk faktörü olan veya ikincil travmatik strese kaynak oluşturan etmenler de önleme ve/veya baş etmeyi kolaylaştırmada etkili olabilir. Örneğin, yardımsever, sabırlı ve kabul edici olma gibi bireysel özelliklerin, destekleyici aile ilişkilerinin, ekip içi dayanışmanın ve destekleyici çalışma ortamının dolaylı maruziyete bağlı stresle başa çıkma da kolaylaştırıcı etmenler olduğu ortaya konmuştur (Thompson ve ark., 1998; Yılmaz ve ark., 2016). Bunun tersine, ek stres kaynağı olarak rol oynayan ve başa çıkma da güçleştiren etmenler de iş yükünün fazlalığı, sağlık ve güvenlik önlemlerinden yoksun çalışma koşulları, doğrudan tehdit altında olma, takdir alamama olarak vurgulanmaktadır (Yılmaz, 2016).

Travmatik stres insan hakları savunucuları için gündelik yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Bu bir yandan alışma yoluyla travma maruziyetinin (doğrudan ya da dolaylı) etkilerini yaşamama ya da farketmemeyi sağlayarak rahatsız ediciliğini azaltıyor gibi

görünse de, süregelen biçimde hem tehdit altında olmak hem de travmatik tanıklıklar yaşamak, stres yönetimini de yaşamın bir parçası haline getirmeyi gerektirmektedir.

Kitapçığın bu bölümünde insan hakları savunucuları için travmatik stresi azaltmaya ya da önlemeye yönelik önerilere yer verilmektedir.

İnsan hakları savunucuları, kendi travmatizasyonlarıyla başetmeye çalışmanın bencilce olduğunu ya da stres yönetiminin faydasız olduğunu düşünme eğiliminde olabilirler. Bu nedenle, önerilere geçilmeden önce, stres yönetimi ve bazı tekniklerinin rasyoneli aktarılmaktadır.

## Stres Yönetimi

Stresi yönetme çabası, yaygın bir hatalı inancın tersine, bazı olumsuz duygulardan (korku, üzüntü, öfke gibi) kaçınmayı ya da onları yaşamamaya çalışmayı hedeflemez; bu olumsuz duyguları fark etmeye ve anlamaya çalışmakla başlar. Stresin iyi yönetilememesi, bedensel, ruhsal ya da toplumsal açıdan çeşitli düzeyde, çeşitli türden sorunlara yol açar (Sevük, 2018).

Stres yönetiminde etkili bazı bedensel yöntemler fiziksel egzersiz, beden duruşunun gözden geçirilmesi, diyafram nefesi, aşamalı kas gevşetme ve doğru beslenmedir.

## Fiziksel Egzersiz

Egzersizin insan bedeni için yararları bilimsel araştırmalarla ortaya konmuştur. Düzenli yapılan egzersizin, egzersiz sırasında beyinde salınan dopamin, serotonin, norepinefrin, endorfin ve diğer endokanabinoidlerin salınımıyla öfke, kaygı ve depresyonla ilişkili duyguların yönetiminde; motivasyonun, dikkat süreçlerinin, dürtü kontrolünün arttırılmasında, dolayısıyla prefrontal bölge bağlantılarının güçlendirilerek stresin azaltılmasında; düşünme, öğrenme, hatırlamada; beyinde yeni hücrelerin oluşmasında önemli yararlarının olduğu gösterilmiştir (Şahin, 2014).

## Beden Duruşunun Gözden Geçirilmesi ve Değıştirilmesi

Bedenimizin doğal programının hareket üzerine kurulduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, sürekli hareketsizliğin kendi başına bir stres etmeni olabileceği anlaşılabilir. Uzun saatler boyu beden duruşu olarak hep aynı pozisyonda kalmak, eklemlerde, kemiklerde ve kaslarda toksinlerin birikmesine yol açabildiğinden, kas ve kemik ağrılarına zemin hazırlayabilir. Bu nedenle, beden duruşunun sıklıkla gözden geçirilmesinde ve arada bir pozisyon değıştirmekte yarar vardır (Şahin, 2014).



## Diyafram Nefesleri

Beden hücrelerindeki oksijen azlığının, kanser, kalp hastalığı, bağışıklık sistemi zayıflığı gibi durumlarla ilişkili olmasının yanı sıra, psikolojik iyi oluşu ve zihinsel işlevleri de olumsuz etkilediği bilinmektedir. Gün içinde bir kaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır (Şahin, 2014).

## Gevşeme Egzersizleri

Gevşeme egzersizi sırasında sinir sisteminin, iki organ grubunun (sindirim ve üreme) dışında, tüm sistemleri yavaşlatan parasempatik bölümü devreye girer (parasempatik sistem devreye girdiğinde, sindirim ve üreme sistemlerini, beslenme, büyüme ve tamirat işlemlerini hızlandırır). Sistematik gevşeme, bir “boş zaman etkinliği”, uyku, zihinsel pasiflik değildir. Egzersiz sırasında zihin dikkati odaklama yönünde çok aktiftir. Egzersiz bittikten sonra kişi, zihnini dinlenmiş ve alıcı hale gelmiş hisseder. Bu egzersizleri düzenli olarak yapabilen kişilerin, strese daha düşük bir sinirsel uyarılma düzeyi ile tepki verdikleri, metabolizmalarının yavaşladığı, strese ilişkili hastalıklara daha seyrek yakalandıkları, zihinsel ve algısal işleyişlerinin daha da iyileştiği ifade edilmektedir. Gevşeme egzersizi sırasında tüm dikkat de nefese ve kasların gevşemesine verildiğinden, bu egzersiz, dikkati odaklayan bir egzersiz olarak, beynin prefrontal bölgesinin de devreye girmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla, bu bölgeden alt beyin bölgelerine doğru bağlantılar güçlenmekte, bu bölgenin beden işlevlerini, duyguları yönetmeye, dürtüleri ertelemeye, empatiyi arttırmaya, vicdani davranışları açığa çıkarmaya yönelik işlevleri de artırılmaktadır (Şahin, 2014).

## Doğru Beslenme

Beslenme beyin sağlığıyla doğrudan ilişkili; stres yönetimi açısından çok önemlidir. Örneğin, karmaşık karbonhidratlar beden ve zihnin çalışması için gerekli enerjinin hızlı biçimde sağlanmasıyla, süregelen stres durumlarında zarar görme olasılığı olan dikkat, karar alma, yargılama gibi bilişsel işlevleri destekler. Stresin yoğun olduğu dönemlerde beslenmeye özellikle dikkat edilmesi, sodyumdan düşük besinlerin tüketilmesi; düzenli ve dengeli öğünler; günlük besin maddelerinin %65-70'nin karmaşık karbonhidratlardan (sebzeler, meyveler, tahıllar ve baklagiller), %10'unun proteinlerden, %12-15'inin de doymamış yağlardan oluşması önerilmektedir (Şahin, 2014).

## Travmatik Stresi Azaltmaya / Önlemeye Yönelik Öneriler

İnsan hakları savunuculuğunun güçlüklerine yönelik zihinsel hazırlık İnsan hakları ihlalleri, işkence, yerinden etme, kaybetme, politik infaz ve cinayetler, şantaj, işinden etme, genocidal tecavüzler, etnik temizlik, hapsedme gibi çok çeşitli yollarla ve çok farklı gruplar üzerinde gerçekleştirilir. Hak savunucuları, donanım, kişisel öyküyle ilişkili kırılabilirlik, yaşam dönemindeki güçlükler gibi pek çok nedene bağlı olarak her durumda ya da her grupla çalışmak konusunda psikolojik olarak uygun hissetmeyebilirler. Bu nedenle, süreç boyunca her bir yeni vaka / dosya / durum için zihinsel hazırlıklılığa ve uygunluğa ilişkin bir gözden geçirme önemlidir.

- İnsan hakları ihlallerinin travmatik etkileri, hak savunucularına yönelik tehditler, güvenlik önlemleri konusunda bilgi sahibi olmak
- Kişisel hazır oluşu değerlendirmek
  - Bu dosya / vaka için ne kadar uygunum?
  - Kişisel öykümde bu vaka için kırılabilirliği arttıran yaşantılar var mı?
  - Kişisel olarak içinde bulunduğum dönem bu iş için ne kadar elverişli?
  - Mesleki donanımım bu vaka için yeterli mi?
- Karşılaşılabilecek durumlara ilişkin bilgi sahibi olmak
  - Güçlükler
  - Başaçıkma yolları
  - Başkalarının deneyimlerini öğrenme

### Stres yönetimi

- Stres tepkilerine ilişkin farkındalık geliştirme
- Kendi stres tepkilerini izleme (örneğin, odaklanma egzersizi ile) (örnek uygulama yönergesi için Bkz. Ek 1)
- Stresle başaçıkma ilişkili yollar geliştirme
  - Olumluyu arttırma
  - Değiştirilemeyecek olumsuzluklar karşısında olumluya odaklanarak denge kurma

- İçsel ve dışsal kaynakları belirleyip harekete geçirme
  - İyi hissettiren etkinlikleri hayatın bir parçası haline getirme
  - Sosyal destek sistemi ile teması koruma
- Stres yönetimi teknikleri
  - Fiziksel egzersiz
  - Beden duruşunun gözden geçirilmesi
  - Dengeli beslenme
  - Diyafram nefesi (örnek uygulama yönergesi için Bkz. Ek 1-A)
  - Aşamalı kas gevşetme (örnek uygulama yönergesi için Bkz. Ek 1-B)

#### **Kişisel yaşam ve iş yaşamı arasında denge kurma**

- İşe ilişkin sınırları netleştirme
  - Dosya / vaka konusunda çalışma saatlerinin sınırlandırılması
  - Dinlenme ve iyi zaman geçirme için kendine izin verme
  - Başkalarıyla paylaşılan tek konunun hak ihlalleri olmamasına dikkat etme

#### **Beklentileri gerçekçi düzeyde tutma**

- Kişisel ve mesleki olanakları ve sınırlılıkları kabullenme
- Kurtarıcı / kahraman rolü üstlenmeme
- Taleplerin her zaman gerçekçi olmayabileceğini akılda tutma
- Güçlü insanların da üstesinden gelemeyeceği durumlar olduğunu hatırlama
- Kaynakları değiştirilemeyecek durumlara yöneltmek yerine değiştirilebilecekler için kullanma

#### **Destek ve danışmanlık hizmeti alma**

- Gereksinimlerimiz ve taleplerimizi açıkça ifade etme
- Gerekli durumlarda profesyonel danışmanlık / psikoterapi alma

## Kontrol Listesi

### Dosya / Vaka konusunda çalışmaya ya da görüşmeye başlamadan önce

- *Ne duyma / okuma olasılığınız olduğunu hesaba katarak kendinizi hazırlayın. Ne tür ihlaller üzerinde alışabileceğinizi düşünün.*

Bunu önceden bilmek şoku azaltabilir.

- *Kişisel travma deneyiminizi göz önünde bulundurun. Bir başkasının benzer travmasını duymanın sizi nasıl etkileyeceğini kestirmeye çalışarak, gerekli durumlarda vakayı devretmek için destek isteyin.*
- *Görüşmeden hemen önce biraz zaman ayırıp sakinleşmeye ve odaklanmaya çalışın.*
  - Nefes egzersizi
  - Aşamalı kas gevşetme
  - Meditasyon
  - Sakinleştirici herhangi bir etkinlik (okuma, yürüyüş, müzik)

### Dosya / Vaka konusunda çalışırken ya da görüşme sırasında

- *Kendinize ve çalışma arkadaşlarınıza karşı yargılayıcı olmayan bir duruş benimseyin. Yılların deneyimine de sahip olsanız travmatik içerikten etkilenmenin olağan olduğunu ve bunun işinizi iyi yapmadığınız anlamına gelmediğini unutmayın.*
- *Özellikle gerekli değilse yaşananlara ilişkin bütün ayrıntıyı almayın.*
- *Duygusal durumunuza dikkat edin ve gerekirse molalar alın.*
- *Aldığınız bilgiler çok fazla geldiğinde,*
  - *Toparlanmak için mola verin*
  - *Nefes egzersizi yapın*
  - *Dengeleme (stabilizasyon) yapın (rnek uygulama yönergesi için Bkz. Ek 3)*
  - *Vakadaki daha az yıpratıcı bir kısma yönelip bir süre kendinize izin verin*

**Dosya / Vaka / Görüşme sona erdikten sonra**

- *Bir sonraki çalışmaya başlamadan önce toparlanmak için zaman ayırın*
- *Tamamladığınız çalışmanın size nasıl etki ettiğini göz önünde bulundurun*
- *Travmatik öyküleri duymak nasıl hissettirdi? Bu çalışmanın etkileriyle genel olarak nasıl baş ediyorsunuz?*
- *Duygu ve düşüncelerinizi yazın.*

Zor deneyimlere ilişkin yazmak, duyguların işlenmesine yardımcı olur.

UN OHCHR, 2011



## TRAVMA SONRASI GELİŞİM / YARDIM ETME DOYUMU

---

Travmatik olaylar, olumsuz psikolojik etkilerinin yanı sıra, 'travma sonrası gelişim' ya da 'travma sonrası büyüme' gibi kavramlarla ifade edilen olumlu bir dönüşüme de yol açabilir. Travma sonrası gelişim, travmatik deneyimin ardından bireyin, kendisine ilişkin algısı, yaşam felsefesi ve başkalarıyla olan ilişkilerinde ortaya çıkabilecek önemli değişimleri anlatır (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Travmaya maruziyetin ardından ortaya çıkabilecek olası değişimlerden biri olarak tanımlanan bu olumlu dönüşümün insani yardım çalışanlarındaki karşılığı yardım etme doyumunu olarak tanımlanabilir. Yardım etme doyumunu, insani yardım alanında çalışan profesyonellerin, hizmet sundukları kişilerin olumlu deneyimlerinden dolayı yarar sağlamalarının bir sonucudur. Yardım edebiliyor olmanın yarattığı olumlu duygular, tükenmişliğin azaltılmasında etkili araçlardan biridir (Stamm, 2010).

İnsan hakları savunucuları için, yapılan çalışmalar sırasındaki deneyimler ve bu deneyimlerle başa çıkma çabası, travma sonrası gelişimle ilişkili unsurları ortaya çıkarabilmektedir.

### Travma Sonrası Gelişimle İlişkili Unsurlar

- Bakış açısı, öncelikler ve anlamsal atıflarda değişim
  - Yaşama, olaylara, ilişkilere daha esnek bakabilme
  - Yeni bir yaşam felsefesi oluşturma
  - Bakış açısının genişlemesi
  - Daha derin bir insan haline gelme
  - Yaşamdaki öncelikleri gözden geçirme
- Bağların güçlenmesi
  - İnsanlarla, canlılarla ve doğayla kurulan bağların güçlenmesi, daha önce ilişki kurulmayan kişilerle / farklı insanlarla ilişki kurmayı ve geliştirmeyi öğrenme, paylaşmaya verilen önemin artması
- Değerlerde değişim, varolan değerlere sahip çıkma
  - İnsani değerler için kafa yorma
  - Eşitlik, dayanışma gibi değerlerin savunucusu olma
  - Önyargılardan arınma
  - İnsan olmanın sorumluluğunu farketme
- Sahip olunanların değerini anlama
- Gerçekçi beklentiler, sınırların netleşmesi
  - Mükemmellik beklentisinin değişmesi
  - Kısıtlılıkları farketme ve kabullenme
  - Kontrol edilemeyecek şeyler olduğunu anlama ve kabullenme
- Kendini gerçekleştirme
  - İyi hissettiren şeyleri hayata katma
- Başaçıkma, sorun çözme, iletişim becerilerinin gelişmesi

### İnsani Yardım alışmalarının Ödüllendirici Yanları

- Yapılan işteki başarılar  
*“Gözle görünür şekilde insanlarda ya da yaşamlarında değişim sağlamak”*
- İnsanların yaşamlarına dokunabiliyor olmak  
*“Hiç tanımadığımız insanların sevinç ve acılarını paylaşabilmek, umut vermek, mutlu etmek, yararlanıyor olmalarının verdiği doyum”*
- Daha güzel bir dünya için çalışıyor olma  
*“İyilik için çabalama”*
- Umut duygusu
- Yalnız olmadığını hissetme
- Birliklilik duygusu  
*“Birlikte bir şeyler yapabilmeyi deneyimi, kolektif çalışmanın önemini farketme”*
- Mücadeleci olma yönünde motivasyon  
*“Hak ihlallerine uğrayan insanların mücadelesinden örnek alma, mücadeleci olmayı öğrenme, farklı yollar denemeyi öğrenme, insanların dayanma gücüne tanıklık etme ve hayranlık”*
- Farklı yaşamlara tanıklık ediyor olma
- Yeni yaşamlar / kültürler/ deneyimler tanımanın zenginliği
- Hoş anılar biriktirme

Yılmaz ve Gökler-Danışman (2017)



# SONSÖZ

---

Travmaya maruziyet nedeniyle yaşanması olası stres tepkileriyle başa çıkmayı desteklemek üzere önerilen yöntemler bazen yeterli olmayabilir. Eğer, başa çıkma konusunda güçlük yaşadığınızı hissederseniz; stres belirtilerinizin gündelik işlevselliğinizi bozduğunu (örneğin, işinizi yapmakta, ilişkilerinizi sürdürmekte, yaşamsal gereksinimlerinizi karşılamakta –beslenme, uyku gibi sorun yaşamak) fark ederseniz ya da çevrenizdekiler size bu konuda endişelerini bildirirse; zarar verici başa çıkma yolları kullanma eğiliminiz artarsa (alkol kullanımında artış, reçetesiz ilaç ya da madde kullanımı, riskli davranışlar sergileme gibi); kendinize zarar verme düşünceleriniz olursa, bir ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek almanızda yarar vardır. Bu destek ilaç, psikoterapi ya da her ikisi ile birden sağlanabilir. Önemli olan, mutlaka kanıta dayalı bilimsel yöntemler kullanan uzmanlara başvurmaktır.

İnsan hakları savunuculuğunun, insan eliyle kasıtlı olarak yaratılan travmalara doğrudan ve dolaylı maruziyet riskini süregelen biçimde doğurduğu gerçeği, bu konunun, insan hakları örgütleri tarafından da göz önünde bulundurulmasını gerektirir. Bunun yolu, travma ve başa çıkma konusunu insan hakları çalışmalarının bir bileşeni olarak gündemde tutmaktır. Bu şekilde bir ‘travmaya duyarlı’ bakış açısı, ekip içinde herkesin kendini daha güvende hissetmesini ve daha rahat ifade edebilmesini sağlayacaktır. Örneğin, hak ihlallerine ilişkin kanıt bulmaya yönelik inceleme çalışmalarında ya da hukuki süreçlerde zorunlu olmadıkça travmatik materyale maruziyetten kaçınmak koruyucudur, ancak bunun yapılabilmesi için, ekibin böyle bir ‘travmaya duyarlı’ yaklaşıma sahip olması ve mümkün olan durumlarda bu önlemleri teşvik etmesi, hatta bir kural olarak benimsemesi gerekir.

## KAYNAKLAR

---

Aker AT (2012). Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım.

Amerikan Psikiyatristler Birliği (2013). DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. çev. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Briere JN, Scott C (2014). Travma Terapisinin İlkeleri (çev. Betül Dilan Genç -2016). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları; İstanbul.

Figley CR (1995). Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized içinde, Brunner/Mazel, New York.

Karancı AN, Aker AT, Işıklı S, Erkan BB, Gül E, Yavuz H (2012). Türkiye’de Travmatik Yaşam Olayları ve Ruhsal Etkileri.

McCann IL, Pearlman LA (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3:131-49.

Nickerson A, Bryant RA, Rosebrock L, Litz BT (2014). The Mechanisms of Psychosocial Injury Following Human Rights Violations, Mass Trauma, and Torture. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21 (2): 172-192.

Norris FH, Murphy AD, Backer CK, Perilla JL, Rodrigues FG, Rodrigues JJG (2003). Epidemiology of trauma and posttraumatic stress disorder in Mexico. *Journal of Abnormal PsychStres ve Psikopatoloji*, 112, 646-656.

Sevük D (2018). Stres ve Psikopatoloji. *Hücreden Topluma Stres*, 1. Baskı, AÖ Gevrekçi ve ark (Ed), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Stamm BH (2010). *The Concise ProQOL Manual 2nded*. Pocatello, ID: ProQOL.org.

Şahin N (2014). Stres ve Stres Yönetimi. *Örgütsel Davranış*, 2. Baskı, Ü Sığı ve S Gürbüz (Ed). İstanbul: Beta Yayınları

Thompson M, Norris F, Ruback B (1998). Comparative distress levels of inner city family members of homicide victims. *Journal of Traumatic Stress*, 11:223-242.

United Nations Human Rights Office of the High Commissioner (2016). *Manual on Human Rights Monitoring*. <https://www.ohchr.org/Documents/Publications/OHCHRIntro-12pp.pdf> adresinden indirildi.

Yılmaz B, Gökler-Danışman I (2017). Sığınmacı ve Göçmenlerle Çalışan Yardım Çalışanlarında İkincil Travmatik Etkiler: Başaçıkma Yönelik Psiko eğitim ve Destekleyici Yaşantısal Grup Çalışması Değerlendirme Raporu

Yılmaz B, Gökçe G, Gökler-Danışman I, Karancı N, Aker AT. Yardım çalışanlarında psikososyal gereksinim ve kaynaklar: Nitel Bir çalışma, 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, Poster Bildiri, İzmir, 2016.

# EK 1

## STRES YÖNETİMİ EGZERSİZLERİ

### ODAKLANMA EGZERSİZİ

(Şimdi ve Burada)

Sıradan olaylarla travmatik olaylar farklı şekillerde kodlanır. Sıradan olaylar, başı sonu belli, bütünlüğü olan bir şekilde kodlanır; travmatik olayda öncelik-sonralık, başı-sonu karışıktır, kopukluklar vardır. Bu nedenle gündelik olaylar sözel olarak erişilebilir bilgiler içerirken, yani anlatılabilir haldeyken, travmatik olaylar, durumsal olarak erişilebilir bilgiler içerir, yani durumu hatırlatan uyarıcılarla akla gelir ve sözel olarak ifade edilemeyebilir.

Dolayısıyla travmanın izleri bazen bedenden gelen mesajlarla anlaşıldığı için, şimdi ve burada bedene odaklanmak travmayı anlamak için önemlidir.

Ayrıca, sürekli başkalarıyla ilgilenirken, arada kendine dönmek önemlidir, çünkü travmaya maruz kalan insanlarla çalışanlar kendine dönmeyi ihmal eder.

*Ayağa kalkın. Bacaklarınız hafifçe yanlara açık olsun. Tam dengede olduğunuzu hissedene kadar duruş açınızı ayarlamaya çalışın. Kollarınız yanda ve serbest olsun. Ayakta ve dengedesiniz. Gözlerinizi kapatın ve sesleri dinleyin. Şimdi bedeninize odaklanın. Bedeniniz ne diyor? Başınız, göğsünüz, kollarınız, bacaklarınız ve ayaklarınız... Zihninizden ne geçiyor? Odaklanın ve kendinizin farkına varın. Ne hissediyorsunuz? Bu hissi bedeninizin hangi parçası yaşıyor? Kendinizi dinleyin ve baştan aşağı kendinizi algılayın. Şimdi gözlerinizi açın, buraya dönün ve etrafınıza bakın. Ve oturun.*

## GEVŞEME EGZERSİZLERİ

### Diyafram Nefesi

Rahatça oturun. İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz ya da önünüzde bir noktaya odaklanabilirsiniz. Burnunuzdan ve yavaşça aldığınız havayı diyaframınıza doldurup iki saniye tutun. Ardından ağızınızdan daha yavaş bir şekilde geri verin.

### Aşamalı Kas Gevşetme

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçının.

Ayak kaslarınızdan başlayıp başınızdaki kaslara doğru çıkararak, germe ve gevşetme sırasında duyumsadığınız hisleri gözlemleyin.

Lütfen, ayaklarıınızdaki kasları gerin. Tüm dikkatinizi ayağıınızdaki gerginliğe odaklayın. Bu gerilimi bir süre tutun. Eğer başka bir şey düşünmeye başlarsanız, dikkatinizi yeniden gerginliğe yönlendirmeye çalışın. Şimdi ayağıınızı gevşetin. Tekrar gerin. Gevşetin.

(Aynı yönerge ile sırasıyla bacağıın alt bölümü, bacağıın üstü, karın, göğüs, omuzlar, kolların üst kısmı, kolların alt kısmı, gözler, burun, alın, tüm yüz kasları ardarda ikişer kere gerilip gevşetilir ve dikkat o esnada bu kasa odaklanır.)

## Güvenli Yer

“Olabilirdiğince rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapayın. Şimdi, kendinizi güvende, huzurlu ve rahat hissettiğiniz bir yeri düşünün. Bu yer, gerçekte varolan bir yer olabileceği gibi, tamamen kurgusal bir yer de olabilir. Tamamen güvende olduğunuz, hiçbir şeyin sizi rahatsız etmeyeceği bir yer bulduğunuzdan emin olun. Bu yer bir nehir kenarı, bir bahçe ya da kendinizi rahat hissedeceğiniz herhangi bir yer olabilir. Şimdi rahat bir nefes alın. Gözlerinizi kapalı tutmaya ve nefes alıp vermeye devam edin. Güvenli yerinizin resmini gözünüzün önüne getirin ve kendinizi orada görmeye çalışın. Orada mısınız? Kendinizi görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Ne görüyorsunuz? Tüm ayrıntıları görmeye çalışın. Ne tür renkler var? Farklı renkleri görmeye çalışın. Çevrenizdeki nesnelere uzanıp dokunmaya çalışın. Nasıl bir his olduğunu fark edin. Unutmayın, burası sizin güvenli yeriniz ve istediğiniz her şeyi oraya koyabilirsiniz. Bu yere gittiğinizde, kendinizi rahat ve huzurlu hissediyorsunuz. Sesler var mı? Yoksa tamamen sessiz mi? Sessizliği hissedin. Nasıl kokular var? Nefes alıp kokuları fark etmeye çalışın. Size ait bu özel yerde istediğiniz her şeyi bulabilirsiniz. Bu yerde yalnız mısınız? Yoksa sizinle olan biri var mı? Şimdi bir an için, kendinizi bu yerde görmeye, kendinizi dışarıdan izlemeye çalışın. Kendinize bakın. Nasılsınız? Ne yapıyorsunuz? Çevrenize bir kez daha bakın. Bu yere bir isim bulun. Bu ismi aklınızda tutarak, güvenli yerinizde yeniden çevreye göz atın. Sesleri ya da sessizliği duymaya, güzel kokuları almaya çalışın. Unutmayın, burası sizin özel yeriniz ve her zaman orada olacak. Huzurlu ve güvende hissetmek istediğiniz her an oraya gidebilirsiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaş yavaş açıp odaya geri dönün. Gözlerinizi açtıkça, daha huzurlu ve sakin olduğunuzu fark edin.”

## DENGELEME

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunan ana geri getirmektedir.

Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak *şekilde*, rahat bir pozisyonda oturun.

- Nefesinizi yavaş ve derin *şekilde* alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- *Şimdi* etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Ve *şimdi* bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye *çalışın* ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin *şekilde* alıp verin.

## EK 2

### STRES YÖNETİMİ PLANI

---

Travmatik stres gündelik yaşamının bir parçası olan insanlar için bir kişisel yardım planı oluşturmak, tanıklık ve yardım etme yoluyla maruz kalınan durumlara hazırlıklı olmayı ve bu süregelen stresle başa çıkmayı kolaylaştıracak bir alt yapı oluşturmaya yardım eder.

Bu amaçla, aşağıdaki soruları kendiniz için yanıtlayarak ve çalışma arkadaşlarınızla paylaşarak bir kişisel stres yönetimi planı oluşturabilirsiniz.

- Stres yönetimine neden ihtiyaç duyuyorum?
- Stres altında olduğumu nasıl anlarım?
  - o Duygusal, zihinsel, davranışsal ve fiziksel belirtilerim nelerdir?
- Baş etmekte en güçlük çektiğim stres kaynakları neler?
- En kolay baş ettiğim stres kaynakları neler?
- Stresle başa etmek için halihazırda neler yapıyorum?
- Stres yönetimi konusunda hedeflerim neler? (gerçekçi hedefler belirleyin)
- Hangi stres yönetimi tekniklerini uyguluyorum / bundan sonra uygulayabilirim?

