

TSSB HAKKINDA BİLGİ

Belirtileri, tedavisi ve hastalar
ve yakınları için iyi tavsiyeler

İÇERİK

| | |
|--|-----------|
| TSSB NEDİR? | 3 |
| TSSB'NİN BELİRTİLERİ NELERDİR? | 4 |
| YENİDEN DENEYİMLEME (FLASHBACK) | 4 |
| KAÇINMA | 5 |
| ARTAN UYANIKLIK VE ZİHİNSEL AŞIRI DUYARLILIK | 5 |
| TSSB TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ? | 6 |
| DANİMARKA BAŞKENT BÖLGESİNİN RUH SAĞLIĞI HİZMETLERİNDE TSSB'Yİ NASIL TEDAVİ EDERİZ? | 6 |
| YAKINLAR İÇİN İYİ TAVSİYELER | 8 |
| DİNLEYİN VE SORULAR SORUN | 8 |
| BAŞKA SORULARINIZ MI VAR? | 9 |
| HASTALARIMIZ, BAŞLICA ÖNCELİĞİMİZDİR | 10 |

TSSB NEDİR?

TSSB, Travma Sonrası Stres Bozukluğunun kısaltmasıdır.

Güçlü bir korku, dehşet ve çaresizlik hissetmiş olabileceğiniz, son derece şiddetli veya hayatı tehdit eden bir duruma maruz kaldıysanız gelişebilecek bir zihinsel bozukluktur.

Örnekler arasında doğal afetler, tecavüz, çocukluk döneminde cinsel saldırı, şiddet, kazalar, işkence ve savaş dahildir.

Bazı insanlar, gerçek bir ölümcül tehlike altında kalmışken bazıları ölümcül bir tehlikede altında olma hissini yaşamıştır. Önemli olan, beynin tehlikeye karşı nasıl tepki verdiği ve onu nasıl algıladığıdır.

TSSB'YE SAHİP OLUP OLMADIĞINIZI NASIL ANLARSINIZ?

Şiddet içeren bir deneyimden sonra, duygusal ve fiziksel olarak tepki vermenin yanı sıra bir süre deneyimin etkisinde kalmak da oldukça normaldir. Bu, TSSB'nin mevcut olduğu anlamına gelmez.

TSSB teşhisi, belirtiler en az bir ay boyunca devam ettiğinde konulur.

TSSB'NİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

TSSB'yi karakterize eden üç ana belirti grubu vardır:

- Yeniden deneyimleme (Flashback)
- Kaçınma
- Artan uyanıklık durumu.

YENİDEN DENEYİMLEME (FLASHBACK)

TSSB'nin karakterize özelliği, travmanın şiddetli bir şekilde yeniden deneyimlenmesidir (flashback). Bunlar, tekrarlanan ve istemsiz şekilde hatırlanan travma anılarıdır. Bu yeniden deneyimleme, farklı şekillerde gerçekleşebilir:

MÜDAHALEÇİ ANILAR

TSSB'den etkilenen birçok insan, şiddet deneyimiyle ilgili düşüncelerin istemsiz olarak ortaya çıkmaya devam ettiğini görür. Olanları düşünmekten kendilerini alamazlar ve pek çok insan, şiddet içeren deneyimin etrafında dönüp duran düşüncelerini kontrol edemediğini hisseder.

YENİDEN DENEYİMLEME (FLASHBACK'LER)

Yeniden deneyimleme, tipik olarak o duruma tekrar dönüldüğü hissedilen, yaşananlara dair kopuk görüntülerden veya kısa sahnelerden oluşur. Örneğin, travma sırasında yaşanan koku, ses, tat veya görüntü deneyimlerini hissedersiniz. Benzer şekilde, travmayı hatırlatan duyuşal izlenimler yeniden deneyimlemeyi veya ciddi huzursuzluğu tetikleyebilir.

KABUSLAR

TSSB'den etkilenen birçok insan, travmatik deneyime dair kabuslar görür; bunlar, aniden uyanmaya sebep olarak uykuya müdahale eder ve etkilenen kişinin uykuya dalmaktan korkmasına sebep olur.

Ayrıca pek çok kişi, deneyim hatırlatıldığında tetiklenen anksiyete belirtileri de yaşar.

Tipik anksiyete belirtileri şunlardır:

- Ellerde veya vücutta titreme
- Kas gerginliği
- Terleme
- Çarpıntı
- Göğüs ağrısı
- Baş dönmesi
- Nefes darlığı

KAÇINMA

TSSB'niz varsa, genellikle size şiddet deneyimini hatırlatabilecek şeylerden kaçınmaya çalışırsınız. İki tür kaçınma vardır:

ZİHİNSEL VE DUYGUSAL KAÇINMA

Travma hakkındaki düşüncelerinizi ve duygularınızı uzaklaştırmaya ve olanlar hakkında konuşmaktan kaçınmaya çalışırsınız. Duygularınızı uzaklaştırmada o kadar iyi olabilirsiniz ki, olumlu veya olumsuz hiçbir duygu hissetmeyecek şekilde duygusal anlamda felç olmuş hissedebilirsiniz.

GÜNLÜK YAŞAMDA DAVRANIŞSAL KAÇINMA VE KAÇINMA

Bu, size travmayı hatırlatan insanlardan, mekanlardan, durumlardan veya şeylerden kaçınmak olabilir. Sonuç olarak hayatınız hem sosyal hem profesyonel anlamda daha kısıtlı bir hal alır. Ayrıca, mesela işinizle, sürekli meşgul olma eğiliminde olabilirsiniz fakat zamanla bunu sürdürmek zorlaşacaktır.

ARTAN UYANIKLIK VE ZİHİNSEL AŞIRI DUYARLILIK

TSSB'ye sahip olan vücut, teyakkuz halindedir. Sürekli tetikte olduğunuzu hissedebilirsiniz veya yüksek seslerden ya da ani hareketlerden dolayı kolayca irkilme eğiliminde olabilirsiniz.

Sonuç olarak, pek çok insan çevresini tarar ve yüksek düzeyde kontrole ihtiyaç duyar. Birçok insan uyku problemleri yaşar ve sinirlilik ve öfke patlamalarının yanı sıra konsantrasyon ve hafıza sorunlarıyla da sıklıkla karşılaşılır.

Anksiyeteye ek olarak, TSSB'den etkilenen birçok insan depresyon belirtileri yaşar ve bazıları, travma ile ilgili duygu ve düşüncelerinden kaçınıp sosyal durumlarla başa çıkabilmek için bağımlılıklar geliştirir. Pek çok kişi utanç ve suçluluk gibi rahatsızlık verici duygular da yaşar. İntihar fikirleri de görülebilir.

TSSB TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

En kötüsünü yaşadığınız sırada daha iyi hissetme fikri, gözünüze imkansız görünebilir. Ancak TSSB'nin tedavisi mümkündür, böylece travmatik anılar günlük yaşamınızda daha az yer kaplar ve travmatik olaydan önce yaptığınız şeylerin çoğunu yapabilirsiniz.

DANİMARKA BAŞKENT BÖLGESİNİN RUH SAĞLIĞI HİZMETLERİNDE TSSB'Yİ NASIL TEDAVİ EDERİZ?

TSSB tedavi edilebilir bir hastalıktır ve tamamen iyileşmek veya hayatınızı kontrol etmeyecek şekilde bu hastalıkla yaşamak mümkündür.

TSSB tedavisi sırasında genellikle aşağıdakiler önerilecektir:

- Psikoeğitim (bozukluk üzerine dersler)
- Travma odaklı psikoterapi
- Tıbbi tedavi

TSSB DERSLERİ (PSIKOEĞİTİM)

Belirtilere ve hastalığa dair iyi bir anlayışa sahipseniz, TSSB ile yaşamak ve tedavi ettirmek daha kolaydır. Bu nedenle TSSB dersleri, tedavinin önemli bir parçasıdır. Kişinin kendi hastalığı hakkındaki bilgisine teknik jargonda 'psikoeğitim' denir.

Belirtileri ve farklı durumlarda genellikle nasıl tepki verdiğinizi biliyorsanız, tepkilerle başa çıkmanız -kendi başınıza veya yakınlarınızla ve diğer destekleyici kişilerle birlikte- daha kolay hale gelir.

TRAVMA ODAKLI PSIKOTERAPİ

TSSB tedavisinin en etkili şekli, travma odaklı psikoterapidir. Tedavi, eğitilmiş bir terapistle - genellikle bir doktor veya psikolog - yaşadıklarınız hakkında yaptığınız konuşmalardan oluşur.

TSSB'nin belirtilerinden biri şiddet deneyimiyle ilgili anılardan ve duygulardan kaçınmaktır, bu yüzden deneyim hakkında konuşmak pek çok kişi için zor olabilir. Fakat deneyiminizi adım adım kelimelelere döktüğünüzde, giderek artık tehlikede olmadığını ve deneyimin geçmişte kaldığını anlamaya başlarsınız.

Giderek doğrudan veya dolaylı olarak size travmayı hatırlatsa da oldukça zararsız olan durumlardan kaçınma alışkanlığından da kurtulacak, hayatınızı geri kazanmaya başlayacaksınız. Bu, anksiyetenizi azaltacaktır.

TIBBİ TEDAVİ

Bazı anksiyete belirtileri için bir süreliğine ilaç tedavisi gerekebilir. Anti-anksiyete ilaçları, anksiyete veya endişe hissini azaltır. İlaç fiziksel ve psikolojik belirtileri hafifletebilir ve genel olarak sakinleştirici bir etkiye sahiptir.

TSSB İÇİN NASIL TEDAVİ ALABİLİRİM?

TSSB'den muzdarip olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, pratisyen hekiminize başvurun.

Doktor, sonrasında Danimarka Başkent Bölgesinin Ruh Sağlığı Hizmetlerine mi yoksa başka bir yerde bulunan bir terapistte mi yönlendirilmeniz gerektiğine karar verecektir.

Acil yardıma ihtiyacınız olursa her zaman acil psikiyatri servisine gidebilirsiniz. En yakın acil psikiyatri servisi, www.psykiatri-regionh.dk/akut adresinden bulunabilir

YAKINLAR İÇİN İYİ TAVSİYELER

TSSB'ye sahip birinin yakını olmak zor olabilir. Pek çok kişi yardım etmek için ne yapılması gerektiğinden emin olmadığını belirtir. TSSB'ye sahip kişinin yakını olarak yapabileceğiniz en iyi şey, uzman yardımı alması için kişiye destek olmaktır.

Yakınınızın zor bir olaydan sonra “yalnızca” sarsılması ile gerçek TSSB belirtileri göstermesi arasındaki ayrımı yapmak, zor olabilir. Tecrübeli bir uzman, bunun belirlenmesine yardımcı olabilir.

DİNLEYİN VE SORULAR SORUN

En iyi desteği dinleyerek ve ihtiyaç duyulduğunda kişinin yanında bulunarak sağlarsınız. Tavsiye vermek yerine sorular sorun. Anksiyete atakları sırasında en önemli şey kişiyi sakinleştirmektir, böylece durum da sakinliğe kavuşur.

Yakını olarak, kişinin alışveriş ve araba kullanma gibi günlük işlerinin çoğunu devralma eğiliminde olabilirsiniz. Bazen bu gerekli olabilir fakat başlangıç için, bu işleri kendi başına yapması için kişiyi desteklemek veya ona eşlik etmek daha iyidir.

Yakınların da bir uzmanla, iyi bir arkadaşla veya benzer bir durumda olan başka biriyle konuşması gerekebilir. Size anlam ifade eden ve enerji veren etkinlikleri sürdürmek iyidir.

YAKINLAR İÇİN DESTEK

Danimarka Başkent Bölgesinin Ruh Sağlığı Hizmetlerinde yakınlar için pek çok destek seçeneği sunulur.

İyileşme Okulunda yakınlar için dersler bulabilirsiniz:

www.psykiatri-regionh.dk/undersoegelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser

Daha fazla bilgi için bkz.: www.psykiatri-regionh.dk

BAŞKA SORULARINIZ MI VAR?

Psykinfo'da akıl hastalıkları, belirtiler ve tedavi ile ilgili soruları yanıtlıyoruz. Hemşirelerimiz, zor ve belirsiz bir durumda olan kişilere ve ayrıca yakınlarına telefonla danışmanlık veya kişisel anonim danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Genellikle karmaşık olan bir tedavi sisteminde genel bir bakış oluşturulmasına yardımcı oluyoruz ve ilgili teklifleri biliyoruz.

Psykinfo tedavi veya terapi kursları sunmaz fakat bizimle iletişime geçen herkes, atılması gereken sonraki adımlarla ilgili gereken bilgilere ulaşır.



Psykinfo, Danimarka Başkent Bölgesinin Ruh Sağlığı Hizmetlerine bağlı bir bilgi merkezidir.

Rosengården 14, 1174 Copenhagen K. adresinde bizi ziyaret edin. Konumumuz Nørreport istasyonunun hemen yanındadır.

Alternatif olarak +45 38 64 13 00 numaralı telefonda bizi arayabilirsiniz

www.psykinfo-regionh.dk adresine gidin.

Viden
der får
dig
videre
Psykinfo

HASTALARIMIZ, BAŞLICA ÖNCELİĞİMİZDİR

Danimarka Başkent Bölgesinin Ruh Sağlığı Hizmetlerinde tedavi, genellikle çeşitli tedavi biçimlerinin bir kombinasyonundan oluşur ve daima her hastanın bireysel, en acil ihtiyaçlarına dayanır.

Sonuç olarak, hiçbir tedavi süreci birbirine tam olarak benzemez.

Ruh Sağlığı Hizmetleri personeli, akıl hastalıklarının nasıl gelişebileceği ve tedavi edilebileceği konusunda uzman bir anlayışa sahiptir. Hastalığınızı nasıl deneyimlediğinizi ve tedaviyle ilgili hedefinizin ne olduğunu duymak isteriz.

Her iki durum da birlikte tedaviyi planlarken başlangıç noktası görevi görür.

Tedavinin hedefi, sizi iyileştirmek ya da kendinizi çok daha iyi hissetmenize yardımcı olmaktır. Akıl hastalığı olan kişilerin ne zaman ve ne ölçüde iyileştiği değişiklik gösterir.

Ancak doğru tedaviyle herkes daha iyi hissedebilir ve günlük yaşamını yaratabilir veya devam ettirebilir.

DANİMARKA BAŞKENT BÖLGESİNİN RUH SAĞLIĞI HİZMETLERİ

Birçok insan yaşamları boyunca akıl hastalığı ile temas eder. Danimarka Başkent Bölgesinin Ruh Sağlığı Hizmetlerinde, her yıl yaklaşık 50.000 çocuk ve yetişkini çeşitli akıl hastalıkları için tedavi ediyoruz.

Tedavi hem ayakta tedavi temelinde, sosyal yardım ekipleri aracılığıyla hem de gerektiğinde hastaneye yatırılma üzerine gerçekleştirilir.



Psykatri

