

Bölüm 3

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, STRES VE ÖZ BAKIM

Alişan Burak YAŞAR¹

GİRİŞ

Sağlık çalışanları sıklıkla doğrudan veya dolaylı olarak travmatik durumlara maruz kalmakta veya travmatik durumlara maruz kalanlarla temas etmektedirler. Literatürdeki farklı tanımlarla birlikte ikincil etkilenme olayı, aynı birincil etkilenme benzeri ruhsal etkilere neden olabilmektedir. Bu etkiler nedeni ile, karşılaşmadan önce, hizmet sürecinde veya sonrasında uygulanabilecek çeşitli etkili yöntemler mevcuttur. Bu bölümde sağlık çalışanlarındaki ikincil etkilenmeleri ve buna karşı öneriler tartışılacaktır.

İKİNCİL ETKİLENME

Travmatik olaylara doğrudan maruz kalan kişi veya gruplara yönelik yardım çalışmalarında bulunan grupların stres tepkileri geliştirmeleri olasıdır. Yaptıkları işle ilgili olarak travmatik olaylara uzun süreli maruz kalan, ancak doğrudan travma mağduru olmadıkları yerine olmadıklarından dolayı gözden kaçma riski bulunan yardım çalışanları için, işlev kaybına uğrayacak duruma gelmeden önleyici müdahalelerin belirlenmesi önemlidir (1). İlgili araştırmalara bakıldığında arama kurtarma çalışanları, itfaiye ve emniyet görevlileri, psikologlar, sosyal çalışmacılar ve avukatlarda olduğu gibi hekimlerde de bu stres tepkilerinin görülebileceği gösterilmiştir. Özellikle sağlık çalışanlarına bakıldığında bu grup, fiziksel yaralanma, tecavüz ve cinsel istismar, motorlu taşıt kazaları ve felaketler gibi bir dizi travmatik olaya sıklıkla şahitlik yapmaktadır (2). Doğrudan travma mağduruyla temas kurarak sağlık çalışanı olarak travmatik bir olayla ilgili travmatik deneyimlere maruz kalmanın hem olumsuz hem de pozitif (3) psikolojik etkilerinin

¹ Uzman Doktor, Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, burakyasar54@hotmail.com

KAYNAKLAR

1. Yılmaz B. Yardım Çalışanlarında Travmatik Stres. *Klin Psikiyatr Derg.* 2007; 10(3).
2. Crabbe JM, Bowley DMG, Boffard KD et al. Are health professionals getting caught in the crossfire? The personal implications of caring for trauma victims. *Emerg Med J.* 2004; 21 (5):568-572.
3. Arnold D, Calhoun LG, Tedeschi R et al. Vicarious posttraumatic growth in psychotherapy. *J Humanist Psychol.* 2005; (2):239-263.
4. Brockhouse R, Msetfi RM, Cohen K et al. Vicarious exposure to trauma and growth in therapists: The moderating effects of sense of coherence, organizational support, and empathy. *J Trauma Stress.* 2011; 24(6):735-742.
5. Manning-Jones S, de Terte I, Stephens C. Secondary traumatic stress, vicarious posttraumatic growth, and coping among health professionals; A comparison study. *New Zeal J Psychol.* 2016; 45(1): 20.
6. Danışman IG, Yılmaz B. Yardım Çalışanlarında İkincil Travmatik Stres: Kuramsal Artalan ve Müdahaleye Yönelik Bir Uygulama Örneği. *Psikiyatr Güncel.* 2018; (1): 63-72.
7. Lugris V. Vicarious traumatization in therapists: contributing factors, PTSD symptomatology and cognitive distortions. *Dissert Abstr Int B Sci Eng.* 2001; 61(10B):5571.
8. Figley C. *Treating compassion fatigue.* New York: Brunner Routledge 2002.
9. Lerias D, Byrne MK. Vicarious traumatization: Symptoms and predictors. *Stress Heal J Int Soc Investig Stress.* (2003); 19(3):129-138.
10. Gün SE, Alyanak B. Travma, Psikolojik Dayanıklılık ve Aile. *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics.* 2018;4(3):49-52.
11. Rutter M. Annual Research Review: Resilience –Clinical Implications. *Child Psychol Psychiatry* 2013;54(4):474-87.
12. Truffino JC. Resilience: An approach to the concept. *Rev Psiquiatr Salud Ment* 2010;3: 145-51.
13. Werner EE. Resilience and recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Focal Point Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health Summer* 2005;19(1):11-4.
14. Huggard P, Dixon R. Tired of caring”: The impact of caring on resident doctors. *Australas J Disaster Trauma Stud.* (2011); 3: 105-112.
15. Association AP. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5*).* American Psychiatric Pub 2013.
16. Kar N, Bastia BK. Post-traumatic stress disorder, depression and generalised anxiety disorder in adolescents after a natural disaster: a study of comorbidity. *Clin Pract Epidemiol Ment Heal.* 2006; 2(1):17.
17. Ruglass LM, Shevorykin A, Brezing C et al. Demographic and clinical characteristics of treatment seeking women with full and subthreshold PTSD and concurrent cannabis and cocaine use disorders. *J Subst Abuse Treat.* (2017); 80:45-51.
18. Tural Ü, Önder E, Aker T. Effect of depression on recovery from PTSD. *Community Ment Health J.* 2012; 48:161-166.
19. Pearlman LA, Saakvitne KW. Treating therapists with vicarious traumatization and secondary traumatic stress disorders. *Compassion Fatigue Coping with Second Trauma Stress Disord those who treat traumatized.* 1995; 23:150-177.
20. Van der Kolk BA. Developmental trauma disorder: toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatr Ann.* 2017; 35(5):401-408.
21. Bride BE. Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Soc Work.* 2007; 52(1):63-70.
22. Burnett Jr HJ, Wahl K. The compassion fatigue and resilience connection: A survey of resilience, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among trauma responders. *Faculty Publications.* 2015; 5.
23. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score.* New York. Viking 2014.
24. Heise D. Stealing and resilience in art education. *Art Educ.* 2014; 67(3):26-30.
25. Bisson JI, Berliner L, Cloitre M, et al. *The International Society for Traumatic Stress Studies*

- New Guidelines for the Prevention and Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: Methodology and Development Process. *J Trauma Stress* 2019; 32.4:475-483.
26. Tedeschi RG, Calhoun LG. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress*. 1996; 9(3):455-471.
 27. Brewin CR, Andrews B, Valentine JD. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *J Consult Clin Psychol*. 2000; 68(5):748.
 28. Yılmaz B, Sahin NH. Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme. *Türk Psikol Derg*.2007; 22(59):119.
 29. Markwell AL, Wainer Z. The health and wellbeing of junior doctors: insights from a national survey. *Med J Aust*. 2009; 191(8):441-444.
 30. Clemans SE. Understanding vicarious traumatization: Strategies for social workers. *Soc Work Today*. 2004; 4(2):13.
 31. Harrison RL, Westwood MJ. Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices. *Psychother Theory, Res Pract Train*.2009; 46(2):203.
 32. Moran CC, Hughes LP. Coping with stress: Social work students and humour. *Soc Work Educ*. 2006; .25(5):501-517.