

Bölüm 8

RUHSAL TRAVMA VE GÖÇ

Aslı YEŞİL¹

RUHSAL TRAVMA

Türk Dil Kurumu (2020) travmayı, ruh biliminde “sarsıntı” olarak tanımlar (TDK, 2020). Psikoloji sözlüğünde travma bireyin kişilik yapısında ve ruhsal yapısında bir ölçüde kalıcı etkiye neden olan normal yaşamın dışında (olağan-dışı) yaşanan olayların neden olduğu anılardan kaynaklı yaşanan rahatsızlık durumu olarak tanımlanır (Budak, 2000). Beklenmedik, aniden ortaya çıkan yaşantıların bir bölümü bireyler üzerinde travmatik etki yaratabilir. Travmatik etkiye neden olan yaşantılar bireyin olağan yaşantısının dışında kalır. Stres yaratan etki çok daha güçlüdür. Karşılaşılan olay, bireyin beklentilerini karşılamaz. Birey kendi yaşantısı içinde anlam bulamaz, ruhsal açıdan uyum sağlayamaz ve stres yaratan etki bireyde kırılabilirliğe neden olur (Stamm, 1999; Yeşil, 2010). Özetle yaşanan olayın olağan yaşantının dışında yani beklenmedik olması, yaşam olaylarında uyum sağlayıcı baş etme yöntemlerini kullanamayacak kadar şiddetli olması nedeniyle insanlara aşırı düzeyde korku yaşatır, insanların dehşete kapılmalarına neden olur. Yaşanılan uç noktada korku, dehşet, çaresizlik duygusu, insanın güçsüzlüğü ve kırılabilirliği ile karşı karşıya kalmasına neden olur. Travmatik olay sırasında kişi karşı koyamayacağı bir güç tarafından çaresiz bırakılmış (Türksoy, 2003; Herman, çev.2007), kendini savunamamış, aşırı düzeyde korkuya neden olan güce karşı direnememiştir (Yeşil, 2018). Herman (1992/2007), psikolojik travmayı bireyin güçsüzlüğü karşısında duyduğu acı olarak tanımlar ve travmatik olayların bireylerin kontrol, bağ kurma ve anlam duygusunu alt-üst ettiğinden bahseder. Travmatik yaşantılar DSM-IV’te kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi yaşaması, ağır yaralanması ya da kendisinin veya başka bir kişinin vücut bütünlüğüne yönelik tehdit olayı yaşamış olması ya da böyle bir olaya tanıklık etmesi veya böyle bir olayla karşılaşması sırasında aşırı düzeyde korku, dehşet ve çaresizlik yaşaması olarak tanımlanmıştır (APA,

¹ Psikolog Dr., Bursa Teknik Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, asli.yesil@btu.edu.tr

rektirir. Göç öncesi, sırası ve sonrası yaşanan pek çok stresli, travmatik yaşantı, travmatik ayrılış bitmeyen yas sürecine dönüşebilir. Bitmeyen yas, ruhsal ve bedensel hastalıklar sadece göç eden kuşağı değil, bir sonraki kuşakları da etkisi altına alabilir. Bu nedenle göç olgusu değerlendirilirken göçün bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin göz önünde bulundurulması oldukça önemlidir. Göçmenlere yönelik geliştirilecek psikososyal çalışmalarda ruh sağlığı boyutu ele alınırken yas ve travmatik yas konusu göz ardı edilmemelidir. Olası ruhsal hastalıkların önlenmesine yönelik psikososyal programların geliştirilmesi göçmenlerin göç ettikleri ülkeye uyum sağlamasını kolaylaştırmada önemli bir rol üstlenebileceği gibi, göçmen ruh sağlığının korunması ve tedavisinde önem arz eder.

KAYNAKLAR

- Ahmad F, Othman N, Hynie M, et al. Depression-level symptoms among Syrian refugees: findings from a Canadian longitudinal study. *Journal Of Mental Health*, 2020, 21:1-9. Doi: 10.1080/09638237.2020.1765998.
- Acartürk C. Göç ve ruh sağlığı ilişkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2016, 4 (25): 137-150.
- Aker, A. T., Ayata B, Özeren M, et al. Zorunlu iç göç: Ruhsal ve toplumsal sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20003: 97-103.
- Aker A. T. (2006). *Zorunlu göç yaşayan ailelerin ikinci kuşak üyelerinin sağlık durumu*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Aker, A. T. (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde ruhsal travmaya yaklaşım*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi Yayını.
- Akhtar S. (2018). *Göç ve kimlik. kargaşa, sağaltım ve dönüşüm*. (Sedef AYHAN, Çev. Ed.) 1. Baskı. İstanbul: Sfenks Kitap Berkman Padar Yayın Grubu. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi: 1999).
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2005). *DSM- IV- R Tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (Ertuğrul KÖROĞLU, Çev. Ed.) 2. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği (Orijinal Basım Tarihi: 2000).
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *DSM-5 Tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. (Ertuğrul KÖROĞLU, Çev. Ed.) 5. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal Basım Tarihi: 2013).
- Ayverdi İ. (2011). *Misalli büyük türkçe sözlük*. Kubbealtı İktisadi İşletmesi.
- Babaoğlu Akdeniz, E. Almanya'nın bir yerleşim yerinde yaşayan göçmen Türk kadınlarının kalitatif yöntem ile belirlenen sorun alanları. *International Journal of Human Sciences*, 2013, 10(2), 503-520.
- Briere J. N. & Scott C. (2016). *Travma terapisi ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir klavuz DSM-5 İçin Güncellenmiş* (Betül Dilan GENÇ, Çev. Ed.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları567. (Orijinal yayın tarihi:2014).

- Budak S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bhugra, D. Migration and Mental Health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2004, 109:243-258.
- Comtesse H, Rosner R. Prolonged grief disorder among asylum seekers in Germany: the influence of losses and residence status. *European Journal of Psychotraumatology*, 2019, 10:1591330 <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1591330>.
- Çelebi Ö (2018). “Yarının kadınları” Suriyeli kadınlarla özgün bir kendine yardım grup çalışması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Ekşi A. (2002). Sığınmacı ve göçmenlerde psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(3):215-221.
- Fazel M., Wheeler J, Danesh J. (2005) Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *Lancet*, 365: 1309–14.
- Freud S. (2019). *Yas ve melankoli* (Leyla USLU, Çev. Ed.). İzmir: Cem Yayınevi. 1. Basım. (Orijinal basım tarihi:1917).
- Garza-Guerrero A. C. (1974). Culture shock: Its mourning and the vicissitudes of identity. *Journal of the Amerikan Psychoanalytic Association*, 22: 408-429.
- Herman J. (2007). *Travma ve iyileşme. şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (Tamer Tosun, Çev. Ed.). İstanbul: Literatür Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1992).
- Uluslararası Göç Örgütü (IOM) (2013). *Uluslararası göç hukuku göç terimleri sözlüğü (İkinci Baskı)* No 31, 2013. (14.08.2020 tarihinde https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml31_turkish_2ndedition.pdf adresinden ulaşılmıştır)
- Lemaster J. W, Broadbridge C. L, Lumley M. A. (2018). Acculturation and post-migration psychological symptoms among Iraqi refugees: a path analysis. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88: 38–47.
- Lacour O, Morina N, Spaaij J, (2020). Prolonged grief disorder among refugees in psychological treatment association with self-efficacy and emotion regulation. *Front. Psychiatry*, 2020, 11: 526. Doi: 10.3389/fpsyt.2020.00526
- Malkinson R. (2009). *Bilişsel yas terapisi* (Semra Kunt AKBAŞ, Çev. Ed.) Ankara: HYB Basım Yayın. (Orijinal çalışma basım tarihi: 2007).
- Perreira K. M, Ornelas I. (2013). Painful passages: Traumatic experiences and post-traumatic stress among immigrant latino adolescents and their primary caregivers. *Int Migr Rev*, 2013, 47(4). Doi:10.1111/imre.12050.
- Porges, S. W. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleve Clin J Med* . 76(2): 86–90.
- Porges, S.W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W.W. Norton and Company.
- Prigerson HG, Horowitz M. J., Jacobs S. C. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSMV and ICD-11. *PLoS Med*, 2009, 6(8): e1000121. Doi:10.1371/journal.pmed.100012.
- Resick P. A, Bovin M. J, Calloway A. L, (2012). A critical evaluation of the complex PTSD literature: Implications for DSM-5. *Journal of Traumatic Stress*, 2012, 25:241–251.
- Schreiber S. (1995). Migration, traumatic bereavement and trans cultural aspects of psychological healing: Loss and grief of a refugee woman from Begameder County in Ethiopia. *British Journal of Medical Psychology*, 68: 135-14.

- Shear M. K. (2010). Complicated grief treatment: the theory, practice and outcomes. *Bereave Care*, , 29(3): 10–14. Doi:10.1080/02682621.2010.522373.
- Stamm, B. (1999). Introduction to the First Edition. B. Hudnell Stamm (Ed.) In secondary traumatic stress self-care issues for clinicians, researchers, educators (2nd ed.) Baltimore: Sidran Press.
- Şahin NH. (2018). Stresin fizyolojisi: Ortası karar. aslıhan örs gevekci (Ed.), Hücreden topluma stres (1. Baskı) içinde Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Türk Dil Kurumu, (2020). <https://sozluk.tdk.gov.tr/>. (Son erişim tarihi: 07.08.2020).
- Türksoy N. (2003). Psikolojik travma ve tanım sorunları. A. Tamer AKER & M. Emin ÖNDER (Ed.), *Psikolojik Travma ve Sonuçları* içinde. 5 US Yayınları.
- Volkan V & Zint E (2017). *Kayıptan Sonra Yaşam. «Komplike Yas ve Tedavisi»*. (1.Baskı). (Selen YAĞCI, Işıl VAHİP & Müge KOCADERE Çev. Ed.). Ankara: Pusula Yayınevi.
- Volkan V. (2019). *Göçmenler ve mülteciler. «travma, sürekli yas, önyargı ve sınır psikolojisi.»* (Selen YAĞCI Çev. Ed.) Ankara: Pusula Yayınevi. 2.Baskı. (Orijinal basım tarihi:2017).
- Yeşil, A. (2010). 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık çalışanlarında ruhsal travma ve ilişkili sorunların yaygınlığı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Yeşil A. (2018). Ruhsal travmanın alkol etkisi altında araç kullanma riskine etkileri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.