

BÖLÜM 9

Kabuslarınızdan Kontrolü Geri Almak

*Alagün Belce BAHSİ**

Bir önceki bölümde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan insanların uyku problemlerinin yoğun olduğuna değinmiştik. Bunun bir nedeni, TSSB'si olan birçok insanın kabus görüyor olmasıdır. Mevcut durumda günümüzde yapılan çalışmalar TSSB yaşayan insanların %60 ile %70'inin kabus gördüğünü ortaya koymaktadır (Kilpatrick et al. 1997; Schreuder, Kleijn, and Rooijmans 2000). Kabuslar birçok şekilde olabilir. Bazı insanlar kendilerini hızlıca uyandıran kabuslar görür. Bazıları ile ertesi sabah uyandığında hatırladığı korkutucu rüyalar görür. Kabus, travmatik olayınızın tekrar tekrar oynandığı tam bir betimleme olabilir veya bir şekilde onunla ilgili unsurlar içerebilir. Ayrıca, travmatik olayın sadece belli bir kısmıyla ilgili kabuslar da yaşayabilirsiniz. Nasıl olduğuna bakılmaksızın, kabuslar büyük sorunlar yaratabilirler.

Kabuslar, özellikle sizi uyandırdıklarında uyku kalitenizi etkileyebilir ve tekrar uyumakta zorluk çekmenize neden olabilir. Kabuslar genellikle uyku döngünüzün erken aşamalarında meydana gelir (Davis 2009). Bir kabus sizi uyandırdığında, yavaş dalga uykusunun yenileyici aşamalarına geçmenizi engeller. Bu, bir kısır döngü başlatabilir. Yetersiz veya düşük kaliteli uyku ile, ertesi gün duygusal olarak daha hassas olma ihtimaliniz yüksek olacak ve bedensel uyarılar ve duygusal sıkıntıları deneyimleme olasılığınız artacaktır. Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tetikleyicilerine daha duyarlı olabilir veya belirtilerinizle başa çıkmakta daha fazla zorlanabilirsiniz. Uyuma vaktinize yaklaştıkça, başka bir kabus korkusuyla uyumak konusunda endişelenmeye başlayabilirsiniz. Bu yüzden televizyon izleyerek veya kendinizi ayakta tutmak için başka bir şey yaparak (örneğin kahve içmek) uyumayı erteleyebilirsiniz, bunun da uykunuz üzerinde daha olumsuz bir etkisi olacaktır. Sonunda uyuduğunuzda, bu durumlar sizi kabusa daha yatkın bırakabilir. Böylece döngü devam eder ve hatta ivme kazanabilir (Davis 2009). Bu nedenle, TSSB'niz olduğunda uyku sorunlarına

* Klinik Psikolog, Acıbadem Üniversitesi, belcebahsi@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1559-879X