

BÖLÜM 11

TSSB'den İyileşme Sürecinizi Devam Ettirmek

*Melis DEMİRCİOĞLU**

Tebrikler! Eğer bu bölüme ulaştıysanız, kitaptaki diğer bölümlerin hepsini geçmiş ve umarız ki travma sonrası stres bozukluğundan kurtulma yolunda iyi bir şekilde ilerlemiştirsinizdir. Ayrıca umarız ki bu bölümlerde sunulan becerilerin, travma sonrası stres bozukluğunun farklı belirtilerini yönetmede size yardımcı olduğunu ve bu becerilerin hayatınızdaki semptomlara karşı kontrolü geri almanıza nasıl yardımcı olabileceğini görmüşsünüzdür. TSSB ömür boyu sürecek bir durum olmak zorunda değildir. Zaman zaman zor olsa da belirtilerinizin şiddetini ve yaşamınızın üzerindeki etkilerini azaltmak için atabileceğiniz adımlar vardır. Bununla birlikte, şu an kendinizi daha iyi hissediyor olmanız, çalışmalarınızın tamamlandığı anlamına gelmez. Araştırmalar, travma sonrası stres bozukluğundan iyileşen kişilerin, hiç travma sonrası stres bozukluğu geçirmemiş kişilere göre anksiyete ve depresyon sorunları yaşama konusunda hala daha yüksek risk altında olabileceğini göstermektedir (Westphal ve diğ. 2011). Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri özellikle başka bir travmatik olaya maruz kalırsanız geri gelebilir. Bu nedenle, travma sonrası stres bozukluğundan iyileşmenizi sürdürmek için adımlar atmanız önemlidir.

Bu bölümün konusu da bu—bu noktaya kadar kaydettiğiniz tüm ilerlemenin korunduğundan ve hatta daha da iyileştiğinden emin olmak istiyoruz. Bu bölüm size TSSB'den iyileşme sürecinizde nasıl ilerleyeceğinize dair bazı bilgiler sunacak ve ayrıca, ilave desteğe ihtiyacınız olduğunu gösterebilecek bazı uyarı işaretleri hakkında bilgi verecektir. Son olarak, sizi TSSB ve tedavisi hakkında bol miktarda bilgi sağlayan ve eğer o yolu tercih etmek isterseniz, bölgenizde TSSB tedavisi üzerine çalışan insanları bulmanıza yardımcı olacak web sitelerine yönlendireceğiz.

* Dr., Klinik Psikolog, Metta Psikoterapi / Bilgi Üniversitesi, melis@mettapsikoterapi.com.tr,
ORCID iD: 0000-0002-0069-4378