

BÖLÜM 1

TSSB'yi ve Hayatınız Üzerindeki Etkilerini Anlamak

*Sine EĞECİ**

John işe geç kalmıştı. Son zamanlarda çok iyi uyuyamıyordu ve dün gece özellikle kötü geçmişti. Sadece uykuya dalmakta zorlanmamış, aynı zamanda birkaç defa kabuslar tarafından derin uykusundan uyandırılmıştı. Sonuncusu sabaha karşı dörtte olmuştu ve yatağından kalkıp televizyon izlemeye karar verdi. En sonunda uyuyakaldı ve uyandığında işe geç kalacağını fark etti. Bu olamazdı; zaten son zamanlarda işte zorlanıyordu ve yöneticileri, düşük performansının giderek arttığını farkındaydı. Odaklanamıyordu ve zihninde beliriveren tatsız anılar ve imgeler tarafından sürekli dikkati dağılıyordu. İş arkadaşlarına karşı da asabi ve tahammülsüzdü. İşe vaktinde varmasının tek yolunun otobanı kullanmak olduğunu biliyordu. Otobanı son üç aydan beri hiç kullanmamıştı. Hatta otobanı son kullanışı araç kazası yaptığı zamandı. O zamandan beri otobanı kullanma fikrinin bile şiddetli korku hissi yarattığını fark etti. Artık herhangi bir yere gitmek için, iki kat daha uzun olsa bile, çok fazla aracın olmadığı arka yolları ya da farklı güzergahları kullanıyordu. Ne var ki, son zamanlarda arabasının içinde olmanın bile çok fazla kaygıya neden olduğunu fark etmeye başladı. Direksiyonu, otobana giren sapağa çevirdiğinde John'un kalp atışı aniden hızlandı. Terlemeye başladı. Etrafında duyduğu en hafif ses bile irkilmesine neden oluyordu. Dehşet içindeydi ve kazanın görüntüleri zihnine hücum etti. Neredeyse kazayı yeniden yaşıyor gibiydi. Kontrolünü kaybedecekmiş gibi hissetti. İşe otobandan varamayacağını biliyordu ve aracını anında emniyet şeridine çekti. Ne yapacağını bilmiyordu. Paralize olmuş hissetti. Yardım için eşini aramak istedi, ama son zamanlarda eşine çok mesafeli ve ondan kopuk hissediyordu. Aynı zamanda kazayı atlatamadığı için utanç duyuyordu, özellikle de üstünden 3 ay geçtiği düşünüldüğünde... Çaresiz ve umutsuz hissetti. Başını direksiyona yasladı ve ağlamaya başladı.

John'un deneyimi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan pek çok kişinininkine benzer. Hatta sizinkiyle bile benzer olabilir. Adından da anlaşılacağı

* Dr., Klinik Psikolog, Bude Psikoterapi Merkezi, sine@bude.com.tr, ORCID iD: 0000-0002-3931-7959