

Kasım-Aralık 2015 Sayı 9

psikoRAM



TRAVMIA

HALİLİYE-Şanlıurfa Rehberlik ve Araştırma Merkezi E-Dergi



ŞANLIURFA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Kadir CENAN / Kurum Müdürü

GENEL YAYIN SORUMLUSU

Bozan DOĞAN / PDR Bölüm Başkanı

EDİTÖR

Gazi TUNÇ / Psikolojik Danışman

YAYIN KURULU

Bozan DOĞAN
İbrahim UZUN
Gazi TUNÇ
A.Sinan YILDIRIM
Aslıhan YILMAZ
Hüseyin BENĞİ

İNCELEME KURULU

Kadir CENAN / Kurum Müdürü
İbrahim Halil ERDEM / Müdür Yrd.
Bozan DOĞAN / PDR Bölüm Başkanı

GÖRSEL TASARIM

Gazi Tunç / Psikolojik Danışman

BU SAYIMIZDA

3

Önsöz

4

Travma

6

Çocuklarda Travma Sonrası
Stres Bozukluğu

8

Savaş Mağduru Olan Çocuklar İçin Psikososyal Çalışma Planı

10

Psikolojik Travma Vücut Ağrılarına Neden Olur mu?

11

Film Önerisi

12

Kitap Önerisi

13

Karikatür

14

RAM'dan Haberler



ÖNSÖZ

Bir başka sayıyla ve gündemle yeniden bir aradayız. PsikoRAM'ın bu sayısında özelde Ortadoğu da yaşayan halkların, genelde dünyanın can yakan problemlerinin başında olan TRAVMA olayını incelemeye çalıştık. Amacımız travma yaşayan bireylere yönelik müdahale hizmetlerinde farkındalık oluşturmak ve bu konuda bir yol haritası çizebilmek. Travma yaşayan kişilerin psikolojik ruh hallerini ortaya koymaya çalıştık. Ayrıca Şanlıurfa Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak kasım ve aralık ayları içerisinde 'Kısa Süreli Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma' eğitimi, Psikososyal müdahale hizmeti, halka ve eğitimcilere yönelik 'Bağımlılıkla Mücadele' eğitimleri vs çalışmalar yapıldı. Yoğun geçen bu iki ay boyunca çalışmaları ve gayretlerinden dolayı çalışma arkadaşlarımıza teşekkür ediyorum.

Bir sonraki sayımızda görüşmek üzere...

Kadir CENAN / Kurum Müdürü



Diğer bir deyişle bir olayda;

- Yaşama karşı tehdit algılama
- Vücudun bütünlüğüne karşı tehdit algılama
- Sevdiklerimize karşı tehdit algılama
- İnanç sistemlerimize karşı tehdit algılama söz konusu ise bu olay kişi için travmatik bir yaşantıdır.

Travma, günlük yaşantımızda sık kullanılan kelimeler arasına girmeye başlarken, sadece stres düzeyini arttıran olaylara verdiğimiz ad olarak bilinmektedir. Buna karşın, günlük rutini bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylar, travmatik yaşantılar olarak tanımlanabilmektedir. Yaşanmış bir trafik kazası, bir doğal afet (deprem, sel, vb.), taciz, daha zorlayıcı bir yaşantı, onbeş yıllık evlilikte atılmış ilk tokatta travmaya bir örnek oluşturabilmektedir.

Kişi gerçek bir tehditle karşılaştığını algılamış, fiziksel zarara maruz kalmış veya buna tanık olmuş, bu esnada da aşırı derecede korku, çaresizlik ve dehşet hissetmişse, bu durum kişi için travmatik bir yaşantı olarak tanımlanabilmektedir.

Bu tür olaylarda kişilerde genellikle gücü kötüye kullanma, duyulan güvene ihanet etme, tuzağa düşme, çaresizlik, acı, kafa karışıklığı ve/veya kayıp söz konusu olabilmektedir. Bu oldukça geniş tanım, içeriğinde hem tek seferlik olaylar (kazalar, doğal afetler, suçlar, ameliyatlar, ölümler, vb.) hem de tekrarlayan ve süregiden olaylar (çocuk istismarları, çocuk ihmal-leri, savaşlar, şiddet içeren ilişkiler, vb.) bulundurmaktadır. Travmaya son yıllarda, olayın kendisinden ziyade kişide bıraktığı etki üzerinden yaklaşılmaktadır. Trafik kazası geçirmiş iki kişiden biri, bu yaşantıda fiziksel bütünlüğüne bir tehdit algılamamış ise bu olay onun için travmatik olmamakta iken, aynı kazayı yaşamış ikinci kişi, bu olayı hayatını tehdit eden bir felaket olarak algılamış ise kaza bu kişi için travmatik bir olay niteliği kazanmaktadır. Psikolojik travma, olayı yaşayan kişinin algısı ve değerlendirmesi doğrultusunda tanımlanmıştır.



haberself.com/h/12420/

haberself.viralhaber

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tarihiçesi

Sıklıkla askerlerde görülerek çarpıntı gibi kalp şikayetleri ile giden tabloya Amerikan İç savaşı yıllarında “asker kalbi” adı verilmiştir. Bunu 1. ve 2. Dünya savaşını takiben gerek askerlerde, gerekse toplama kamplarında kalmış sivillerde tarif edilen psikiyatrik tablolar takip etmiştir. Tıbbi çevrelerin konuya asıl ilgisi Vietnam’da çatışmış Amerikan askerlerinde de benzer şikayetlerin tespit edilmesiyle başlamıştır. Önceleri sadece savaşlarla ilişkili görülen bu şikayetlerin sivil kişilerde de depresyon, ciddi kazalar ve fiziksel/cinsel saldırıya maruz kalınmasını takiben gelişebildiği anlaşılınca bu tarz tablolara “travma sonrası stress bozukluğu” adı verilmiştir. Travma sonrası stress bozukluğu, hastalığın gelişim aşamaları ve uygun tedaviler yönünden halen araştırılmakta olan güncel bir psikiyatri sorunudur.

Travma ile İlgili Psikiyatrik Sendromlar

Travma çok çeşitli psikiyatrik belirti ve hastalıklara yol açabilir. Akut Stres Tepkisi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Travmatik Yas, Depresyon, Somatoform Bozukluklar, Alkol-Madde Kullanım Bozuklukları, Anksiyete ve Mizaç Bozuklukları, Psikotik bozukluklar, varolan eski psikiyatrik bozukluğun alevlenmesi, kişinin toplumla uyumu ve iş, sosyal yaşantısında aksamalar, çalışma veriminin düşmesi travmatik olaylardan sonra en sık karşılaşılan psikiyatrik bozukluklardır. Ancak travmalardan sonra en sık rastladığımız psikolojik sorunların başında Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gelir. TSSB genel toplum çalışmalarında %1-14 arasında görülür. Ciddi şiddet olayları, savaşlar ve doğal afetlerin yaşandığı bölgelerde %50’lerin üstüne çıkabilen oranlar bildirilmiştir. Ülkemizde yaşanan 17 Ağustos depremi’nden sonra yapılan çalışmalar, bölgede yaşayan kişilerin %40’ında TSSB bulguları görüldüğünü göstermektedir. TSSB diğer psikiyatrik hastalıkların sıklıkla eşlik ettiği (komorbid bozukluklar) bir bozukluktur. TSSB olan hastaların %80’inde başta depresyon olmak üzere diğer psikiyatrik hastalıklar görülür. TSSB’ye en sık eşlik eden hastalıklar arasında panik bozukluk, sosyal fobi, somatoform bozukluklar, alkol ve ilaç kullanım bozuklukları, kişilik değişiklikleri veya bozukluklarını sayabiliriz. Eşlik eden bozuklukların olması TSSB’nin seyrini olumsuz etkiler. Kadınlarda erkeklere göre daha sık TSSB gelişir. Travma sonrasında olayın etkilerinin devam etmesi, örneğin olayla ilgili yargılamanın sürüyor olması gibi etkenler, travma sonrasında yeterli fiziksel ve psikolojik desteğin sağlanamaması TSSB riskini artırır. Tedavi edilmeme, yetersiz tedavi ya da uygun olmayan tedavi TSSB’nin kronikleşmesine neden olabilir. Kronikleşen bozukluk kişinin iş, aile ve sosyal hayatını bozarak kişi ve toplum için önemli bir sorun haline gelebilir.

Travmaya Zemin Hazırlayan Olaylara Verilen Normal Tepkiler

Analiz ve araştırma sonuçlarına göre, felakete verilen tepkileri beş aşamada incelemek mümkündür:

1. İlk etki aşaması : Kaygı ve korkular ön plandadır.
2. Kahramanlık aşaması: Birçok kişi, felaketin korkunç sonuçları ve kayıplarıyla başa çıkmak için fiziksel ve zihinsel olarak kendini tüketircesine çalışır.
3. Balayı aşaması: Hayatta kalındığı, özel ve/veya devlete bağlı kuruluşlardan gelen yardımlar için büyük bir minnettarlık yaşanır.
4. Uyanış aşaması: Kuruluşların ve/veya görevlilerin yapılması gerekenleri zamanında yapmamış olmalarına duyulan engellenmişlik hissi ve öfke ön plandadır.
5. Yeniden yapılanma aşaması: Zihinsel ve duygusal yeniden yapılanma sonucunda, algılamalar daha gerçekçi bir hal alır. Karşılaşılan problemlere kişisel çözümler getirebilmek için sorumluluk üstlenme kabul edilir. Gerekli görüldüğü koşulda bu son aşama psikoterapinin en verimli olması beklenen aşamadır.

Çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Son yıllarda tüm dünyada ve tabii ülkemizde de deprem, trafik kazası ve terör gibi travmatik olaylarda eskiye nazaran bir artış söz konusu. Ve uzmanlar, tüm bu ve bunun gibi sarsıcı olaylar sonrasında, çocuklarda "Travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıktığını belirtiyorlar ve anne-babaları bu konuda dikkatli davranmaları için uyarıyorlar.

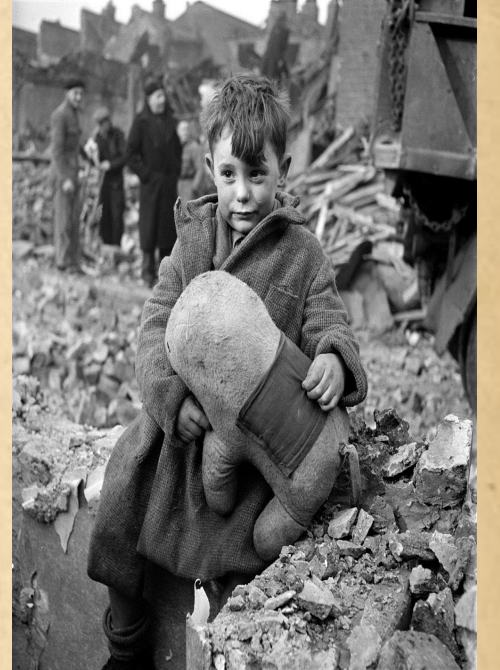
Minik, masum çocuğunuzun saçının tek bir teline zarar gelmesini istemiyor olmalısınız. Ancak şu da bir gerçek ki, tüm kötülüklerden korumaya çalıştığınız çocuğunuz ve tabii siz, elinizde olmayan nedenlerle birtakım sarsıcı olaylar yaşayabilirsiniz. Sarsıcı olaylar sonrasında çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi çeşitli ruhsal tepkiler verebiliyorlar, yani "travma" yaşayabiliyorlar.

Deprem, sel, yangın benzeri doğal felaketler, trafik kazası ya da kazaya şahit olmak, şiddet-vahşete, cinsel istismara maruz kalmak, boşanma veya bir yakını kaybetmek travma olarak adlandırılabilir bu yaşantılara örnek olarak verilebilir. Güney Asya da yaşanan deprem her ne kadar ülkemizi sarsmasa da, bir benzerini yakın geçmişte biz de yaşadık. Ve pek çok çocuk bunu bizzat yaşadı ya da görüntülerini medyada aylarca izledi. Bunun yanı sıra trafik kazaları çok fazla yaşanıyor ve büyük kentlerde boşanma oranları fazlaşıyor.

Uzmanlar, tüm bu etkenlerin çocuklarda "travma sonrası stres bozukluğuna neden olduğunu söylüyorlar. Mavi Psikolojik ve Pedagojik Danışmanlık Merkezi'nden Uzman Psikolojik Danışman Belgin Temur, "Travma sonrası stres bozukluğunu, çocuk üzerindeki etkilerini ve bu durumda anne-babaların nasıl davranmaları gerektiğini anlattı.

Belirtileri nelerdir?

Her çocuk kendi psikolojik yapısına göre yaşananlara değişik biçimlerde ve düzeylerde tepki verebilir. Bu tepkiler, sarsıcı yaşam olayını hemen takip eden günler ve aylar içinde görülebileceği gibi, olayın üzerinden aylar hatta yıllar geçtiğinde bile çeşitli izler bırakabilir. Çocuklar, yaşadığı ya da karşılaştığı olaylardan sonra "travma sonrası stres bozukluğu" sürecine girebilir. Bu, olumsuz koşullara, ruhsal olarak verilen tepkiler aslında normal tepkilerdir. Peki anne-babalar, çocuğun travma sonrası stres bozukluğu yaşadığını nasıl anlayacak? İşte belirtiler:



- * Çocuklar, yaşadığı travmatik bir olayın ardından, bu örseleyici olayı tekrar tekrar yaşadıklarını hissedebilir. Aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme hissi oluşabilir ve bu duyguların dışı vurumu hırçınlık, sinirlilik şeklinde kendini gösterebilir.
- * Oyunlarının içeriğini değiştirebilir, sürekli bu travmatik olayı veya bu olayın değişik yönlerini içeren oyunlar oynayabilirler.
- * Uykularını etkileyecek korkunç rüyalar, kabuslar görebilirler.
- * Günlük aktivitelerinde sık sık olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranabilirler.
- * Bu olayı çağrıştıracak, hatırlatacak durumlar, görüntüler karşısında yoğun bir şekilde "sıkıntı" hissedebilirler.
- * Olay o an oluyormuş gibi fiziksel tepkiler verebilirler (Örneğin kalp atışının hızlanması, terleme...).
- * Çocuklar bu olayı hatırlatacak etkinliklerden, yerlerden, kişilerden uzak durmaya çabalayabilir. Yaşadıkları bu olayın kendileri için en önemli yönünü hiç hatırlamayabilirler.
- * Çevreye, oyun ve etkinliklere ilgi ve katılımları belirgin şekilde azalabilir.
- * İnsanlardan uzaklaşmaya başlayabilirler.
- * Gelecekle ilgili karamsarlık ve umutsuzluk içinde olabilirler.
- * Uyku problemleri yaşayabilir; sık uyanabilir, uykuya dalmakta, uykuyu sürdürmekte güçlük çekebilirler.
- * Daha kolay öfkelenip, öfke patlamaları yaşayabilirler.
- * Dikkatlerini yoğunlaştırmakta ve sürdürmekte güçlük çekebilirler.
- * Dışarıdan gelen uyarılara (ses, ışık vb) irkilerek aşırı tepki verebilirler.
- * Bazen çocukların bu yaşam olayının öncesinde kazandığı kimi becerileri yitirdiği de gözlenebilir.

Travmanın etkileri nelerdir?

Sarsıcı yaşam olayları çocukların "geçmiş yaşam" algılarında ve "gelecek" algılarında derin izler bırakabilir. Bazen çocuğun olay hiç olmamış gibi bir "psikolojik uyuşma" haline girdiği gözlenir. Çocuklar genelde sarsıcı yaşam olayı hiç olmamış gibi davranmaya çalışabilir, hatta bu olayı tamamen inkar edebilirler.

Örneğin; "Depremden hiç etkilenmedim" veya "Hiçbir şey olmadı" tarzı cevaplar bu inkarın birer parçasıdır. Uzun süren "travma sonrası stres bozukluğu" belirtileri, çocukların aşırı dalgınlıklarına, kimlikleriyle ilgili sorunlara, "trans" haline benzer dalmalara neden olur. Uzun süren tablolarda çocuklarda yaşam ve gelecek algısı derinden sarsılır; ümit yitirilir; yaşama karşı genel bir isteksizlik hali oluşabilir. Bu durumda mutlaka bir uzman yardımına başvurulmalıdır. Geçmişte yaşanmış bu sarsıcı olay ya da olaylarla ilgili yeniden değerlendirmelerin yapılması, umudun kazandırılması gerekir. Tüm bunları göz önünde bulunduran psikolojik müdahalenin yanı sıra sizin desteğiniz, sevginiz ve ilginiz de tahmin edemeyeceğiniz kadar önemlidir.

Okulda Nasıl Fark Edilir?

Öğretmenler sınıf içinde, çocuğun daha önceye göre çok daha zor konsantre olduğunu, tedirginlik yaşadığını, kolay ağlama gibi belirtiler sergilediğini fark ederse, çocuğun sarsıcı bir yaşam olayı geçirdiğinden şüphelenmelidir. Bu durumda olay hakkında konuşmak ve çocuğun duygularını serbestçe ifade etmesine izin vermek en doğru davranış olacaktır.

Anne-babalar ne yapmalı?

Travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin bir kısmını dahi çocuğunuzda gözlüyorsanız mutlaka bir uzmana başvurmalısınız. Ancak tüm bu belirtiler, her çocukta değişik yoğunlukta ortaya çıkabilir, tümü veya bir kısmı görülebilir. Önemli olan sizin çocuğunuza yaklaşımınız ve doğru müdahalede bulunulmasını sağlamaya çalışmanızdır. Unutmayın; travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, yaşanan olaydan uzun zaman sonra bile ortaya çıkabilir. Bu yüzden, eğer olumsuz bir olay yaşanmasına rağmen çocuğunuz iyi görünüyorsa, onun bu durumu atlattığını varsaymayın ve davranışlarındaki değişikliklere önem verin.

Uzman Görüşü

"ONA GÜVENDE OLDUĞUNU HİSSETTİRİN"

Felaket durumlarında yetişkinlerin tutum ve davranışlarının çok önemli olduğunu söyleyen Mavi Danışmanlık Merkezinden Uzman Pedagog Belgin Temur, bu durumda anne-babaların nasıl bir tutum içine girmeleri gerektiğini şöyle anlatıyor: "Kriz döneminde çocuklar, yaşama uyum sağlamak için anne-baba yardımına ihtiyaç duyar. Anne-babaların da hazırlıksız yakalandıkları bu olaylar, onların da çaresizlik yaşamalarına ve çocuklara gerekli güveni hissettirmemelerine neden olabilir.

Bu nedenle anne-babaların bu tarz durumlarla başa çıkabilecek önlemleri öğrenmeleri önemlidir. Çocuk, anne-babanın paniğini ve çaresizliğini izlediğinde, olayın izleri daha derin olabilir. Çünkü çocukların temel güven duygularının gelişmesinde, zorluklar karşısında anne-babanın güvenli davranışlarının olumlu etkisi büyüktür. Bu durumda anne-babalar, çocuğun duygularını anlamalı, dinlemeli, bir yandan da gelecek umudunu yeniden kazandırmak için ona güven vermelidir."

Çocuğunuz yaşadığı ya da karşılaştığı travmatik olaylardan sonra "travma sonrası stres bozukluğu" sürecine girebilir. Bu olumsuz koşullara, ruhsal olarak verilen tepkiler aslında normal tepkilerdir.

Travma sonrasında çocuklarda yaşama karşı genel bir isteksizlik hali oluşabilir. Bu durumda mutlaka bir uzman yardımına başvurulmalıdır.

Çocuğun sarsıcı bir yaşam olayı geçirdiğinden şüphelenildiği takdirde olay hakkında konuşmak ve çocuğun duygularını serbestçe ifade etmesine izin vermek gerekir.

SAVAŞ MAĞDURU OLAN ÇOCUKLAR İÇİN PSİKOSOSYAL ÇALIŞMA PLANI

Çocukların gelecek deneyimler karşısındaki donanımları yeterli düzeye getirilmeden önce iyileştirici girişimler son bulmuş sayılmaz. Kendilik değerinin ve geleceğe dair umutların geliştirilmesi, bu donanımın sağlanmasındaki en önemli etkenler arasında sayıl-maktadır. Bunun için çocukların kendileri, gelecekle ve içinde yaşadıkları çevre hakkındaki çarpıtılmış yorumlarını düzelterek daha gerçekçi ve olumlu bakış açıları geliştirmeyi öğrenmiş olmaları gerekmektedir (Berger ve ark., 2007; Barenbaum ve ark., 2004; Keyser ve ark., 2000; Yule, 2002) Bu sebeple aşağıda savaş ve terör mağduru olan çocuklara kısaca nasıl yardım edebileceğimize dair psiko sosyal gelişim programı hazırlanmıştır.

1

-Tanışma ve ısınma

2

-Bilgilendirme

- Savaşın etkileriyle ilgili konuşmalar, görüşlerin karşılıklı paylaşımı
- Travma sonrasında gösterilebilecek olası tepkilerin açıklanması ve bunların normalleştirilmesi
- Yanlış varsayımların fark edilmesi ve düzeltilmesi

3

-Resim/drama

- Duygusal ifadelerin kolaylaştırılması
- Anıların duygusal yükü ağırlaştığında güvenli yer ya da kişilerle ilgili çizimler

Örnek:

“Hepimiz kendimize bir sevgi çemberi çizelim”

5

-Duygusal farkındalık sağlama

-Neşe ve sevinç yaratan oyunlar

Örnek:

Önce çocuklar kendilerini sevindiren durumların bir listesini oluştururlar. Ardından hepsini neşelendiren ortak bir aktivite seçilerek uygulanır. Bunun hareketli bir grup oyunu olması daha iyi olacaktır. Daha sonra, oyun sırasında neler hissettikleri ve bu hislerle birlikte bedenlerinde ne gibi değişiklikler olduğu konuşulur. Böylece olumlu duyguların ve bedensel duyumların fark edilmesi sağlanır.

4

-Güven, farkındalık ve kontrol sağlamaya yönelik grup etkinlikleri

Örnekler:

Cümle Tamamlama

Çocuklar bir daire şeklinde oturup gözlerini kapatırlar. İsmi söylenen çocuk kendisini serbest bırakarak sağa sola sallanır. Bu sırada yanındakiler tarafından tutulacağını bilmek ona güven verir. Aynı zamanda, yanındaki ismi söylenen çocuk da kimi tutması gerektiğini bilir ve sorumluluğunu yerine getirmeye çalışır.



6

-Duygu ifadelerinin ve başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi

- Var olan başa çıkma mekanizmalarının fark ettirilmesi
- Yeni başa çıkma yollarının öğretilmesi
- Sosyal çevreden yardım istemenin öğretilmesi

7

-Nefes alma, kas gevşetme ve maruz bırakma egzersizleriyle stres tepkilerinin hafifletilmesi

8-Sosyal destek kaynaklarının fark edilmesi ve geliştirilmesi

-Aile çizimi

1-Çocuğun aile bütünlüğünü görmesinin sağlanması

2-Terapistin ailedeki roller ve etkileşim tarzları hakkında bilgi sahibi olması

Örnek: “Aileni evde hep birlikte bir şeyler yaparken çiz”

-Aile ağacı

1-Çocuğun ailesinden kimlere benzediğinin farkına varması

2-Kayıp ve yas konularının işlenmesi sırasında çocuğun geride kalanları fark etmesinin sağlanması

Örnek: “Aile üyelerinin isimlerini boşluklara yaz. Resimlerini yap. Yaşlarını yaz.”

9

-Dikkat, bellek ve fikir yürütmenin geliştirilmesi

Örnek:

-Eşleme oyunu: Çocuktan belirli duygusal veya davranışsal özelliklerle ilgili kartları kişilere ait kartlarla eşleştirmesi istenir. Bu kişiler, çocuğun yakın çevresindeki insanlar ya da diğer grup üyeleri olabilirler. Kişilere ait kartlarda isimlerin yazılı olabileceği gibi, çocuk tarafından çizilen resimleri de yer alabilir.

11-Umutun ve geleceğe yönelik beklentilerin geliştirilmesi

- Tüm güzelliklerin sona ermiş olmadığını fark ettirilmesi
- Hak edilen ödüller için beklentilerin ortaya çıkartılması
- Başkaları tarafından değer görmeyi yaşadığı duygular

Örnekler:

- 1-“Yapmayı en çok sevdiğim şey”, “İyi günüm” konulu resimler
- 2-“Biri sana bugün yaptığın ya da söylediğin güzel bir şey için bir hediye veriyor. Bu ne olabilir?”
- 3-Üç dilek oyunu
- 4-İyi günler merdiveni: Çocuk tarihsel bir sırayla iyi günlerini hatırlayarak hayatında olumlu durumların da olduğunu fark eder. Bu çalışmaya ayrıca, çocuğun olumlu davranışlarının geçen günler içerisinde artıp artmadığını takip etmek amacıyla da süreç boyunca kullanılabilir. Bu sayede hem çocuğun kendisindeki değişimleri fark ederek benlik saygısının artması hem de girişimlerin etkililiğinin değerlendirilmesi sağlanabilir.

12-Değişimi fark ettirme

- Süreç boyunca nelerin değiştiğiyle ilgili konuşmalar
- Geçmiş- Şimdi – Gelecek: Resim, imgeleme ve drama gibi yollarla sürecin başlangıcı ve bitişi arasındaki farkın fark edilmesi

10

-Kendilik değerini fark ettirme ve arttırma

Örnekler:

- 1-“Korunan çocuk” oyunu: Grup iki takıma ayrılır. Takımlardan biri, içlerinden bir çocuğu seçerek korumaya alır. Diğer takım ise seçilen bu çocuğu yakalamaya çalışır. Bu sırada çocuklar, karşı takımın oyuncularını ebeleyerek saf dışı bırakmaya çalışırlar. Fakat ebelenen takım arkadaşlarına dokunarak onları yeniden oyuna döndürme şansları da vardır. Böylece, kendilerini ve arkadaşlarını denetlemeleri, birbirleriyle temas kurmaları ve korunma duygusunu yaşamaları sağlanır.
- 2-Resim faaliyetleri: Çocuklardan, kendilerini farklı kılan özellikleri ifade etmelerine yönelik resimler yapmaları istenebilir. Küçük çocuklara önceden taslak halinde çizilmiş bir yüz resmi verilerek “bu senin resmin olsaydı saçları, gözleri yüzü nasıl olurdu?” şeklindeki sorularla kendilerini tarif etmeleri sağlanabilir. Daha büyük çocuklar ise herhangi bir taslak olmaksızın zevkleri, tercihleri ve kendilerinde hoşlarına giden özellikleri içeren resimler yapabilirler.
- 3-“En çok beğendiğin özellikleri yaz”
- 4-“Yapabildiğim özel şeyler...”
- 5-Terapist çocuğun başarılı olduğu bir özelliği ön plana çıkartarak oyunu onun kazanmasını sağlayabilir. Grup süreçlerinde bu başarıma duygusunu her çocuğun eşit olarak yaşamasına dikkat edilmelidir.

13-Bitiş ve kendini ödüllendirme

Bu aşamada çocuklar, yanlarında götürebilecekleri resim vb. ürünler ortaya çıkartabilirler. Örneğin, grupça oluşturdukları büyük ve renkli bir tentenin bir parçasını keserek evlerine götürebilir ve süreç boyunca gösterdikleri başarının bir ödülü olarak saklayabilirler.

Psikolojik Travma Vücut Ağrılarına Neden Olur Mu?

Hemen hemen her insan hayatının bir kısmında vücudunun bir veya birkaç bölgesinde sebebi tam olarak bilinmeyen ağrılar çekmektedir. Genellikle bu ağrılar ilerleyen yaşlarda ortaya çıkmakla beraber genç yaştaki kişilerde de görülebilmektedir. Ancak burada bahsedeceğimiz ağrılar sıradan herhangi bir kaza ya da bilinen bir



Travmayı yaşamış çok kişi ağrılarını inatçı buluyor ve tümüyle kurtulmak istiyor. Fakat doktor muayenelerinde ağrılara ilişkin vücutsal bir kaynak bulunamamaktadır. Bunun nedeni, vücutsal ve ruhsal şikâyetler çok sıkı birbirine kenetlenmiştir ve birbirlerini karşılıklı etkilerler. Buna ek olarak gelir, bulunduğu konumdan memnuniyet, arkadaş çevresi veya kesinleşmiş bir oturma izni gibi güncel yaşam şartları ağrıların hissedilmesinde etkili oluyor. Bu nedenle, ağrıların kaynağını ve anlamını tanımlamak çok zordur: Stres ağrıya neden olur ya da tam tersi bir durum söz konusu olur.

Bunun dışında, var olan problemi, ağrıların travmatik anılarla bağlantılı olması arttırır. Böylelikle ağrılar, röntgende hiçbir şey görülme bile vücudun işkence yapılmış bölgelerinde ortaya çıkar. Ağrıların olması travmatik olaya ilişkin acı anılara götürür, sanki vücut onu hatırlıyormuş gibi. Bu 'burada ve şimdi tekrar yaşanıyor' hissi çoğu kişi için çok sıkıntı vericidir.

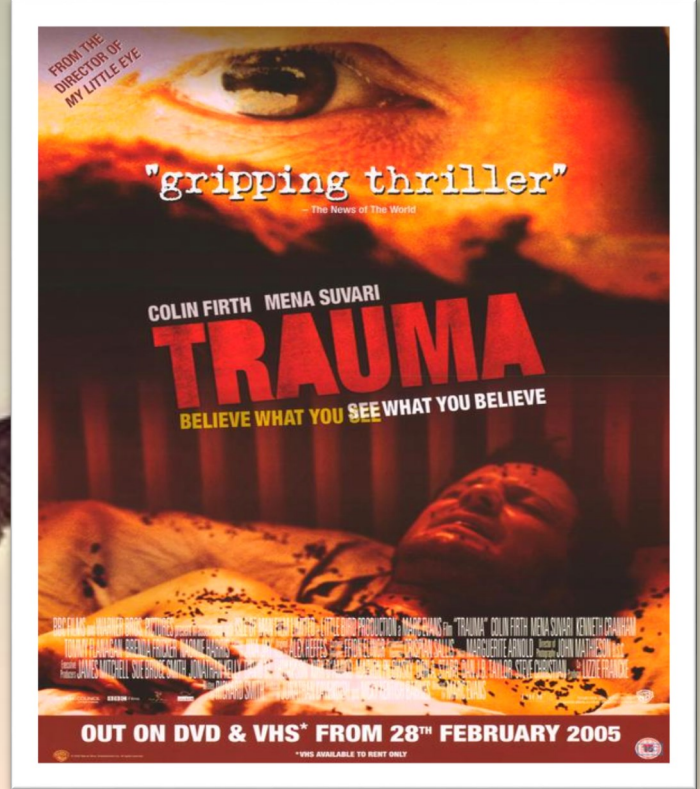
Travmayı yaşamış insanlar sıklıkla sonradan vücutsal ağrılar yaşarlar. Genellikle ağrılar aşağıdaki biçimlerde ifade ediliyor:

- Sırt ağrıları, bacaklar ve ayaklardaki ağrılar
- Eklem ve baş ağrıları

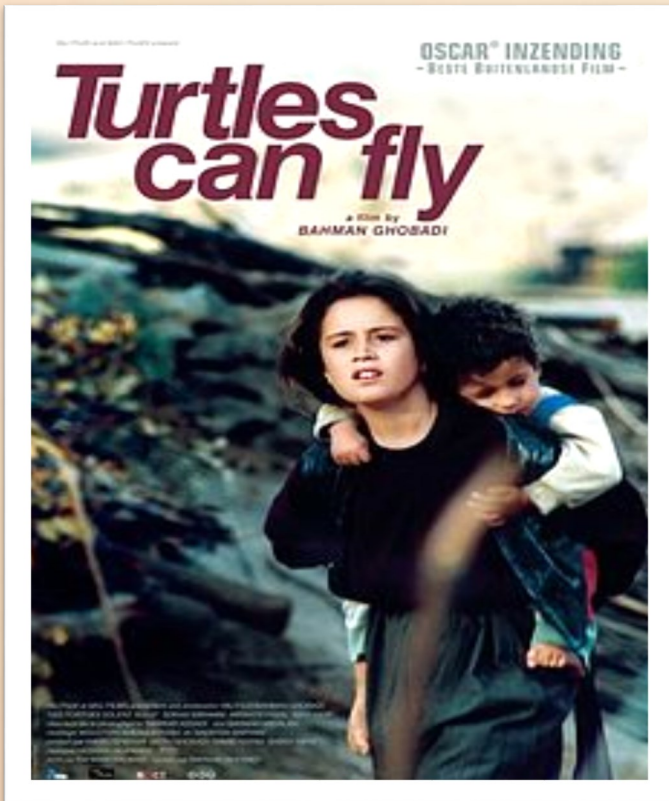
FİLM ÖNERİSİ

TRAVMA

Komadan çıkıp da karısı Elisa'ın bir trafik kazasında öldüğünü öğrenen Ben'in dünyası başına yıkılır. Birkaç hafta sonra Ben hastaneden çıkar ve yeni bir hayata başlamak zorundadır. En azından hayata devam etmesi gerektiğine inanır. Yeni evine gider ve oradakş genç ve güzel komşusu Charlotte ona sevgi dolu bir yaklaşımla arkadaşlık eder. Ben'in hayatı tamamen değişmektedir ancak her şey bu kadar değildir. Ölen karısına ait görüntülerin kendisini sık sık ziyaret edişleri nedeni ile Ben, gerçekliğe olan inancını yitirmeye ve tutunma biçimini değiştirmeye başlar.

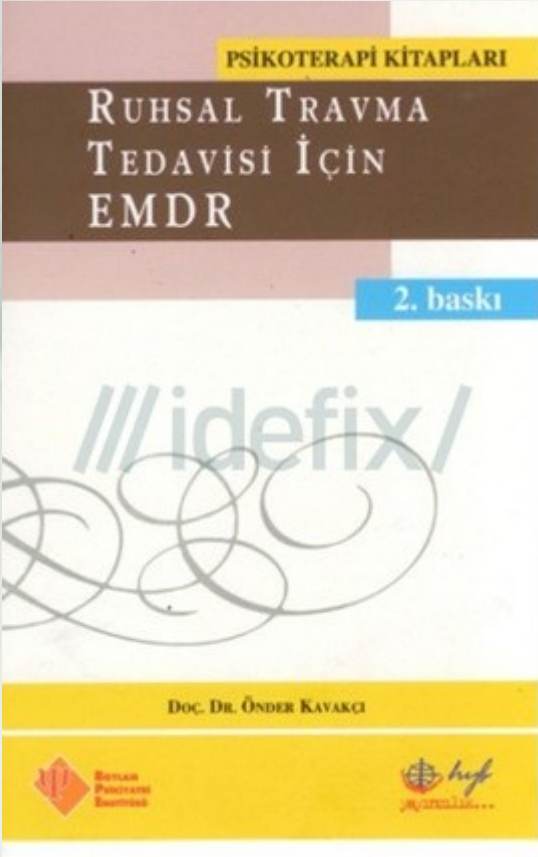


KAPLUMBAĞALAR DA UÇAR



Irak– Türkiye sınırında, Amerikan işgali altındaki bir Kürt mülteci kampında yaşayan 13 yaşındaki Satellite, bir yandan çat pat bildiği İngilizce'si ile uydudan duyduğu haberleri köylülelere tercüme ederken, diğer yandan patlamamış olan kara mayınlarını toplayarak geçinmeye çalışan diğer çocukların liderliğini yapmaktadır.

KİTAP ÖNERİSİ

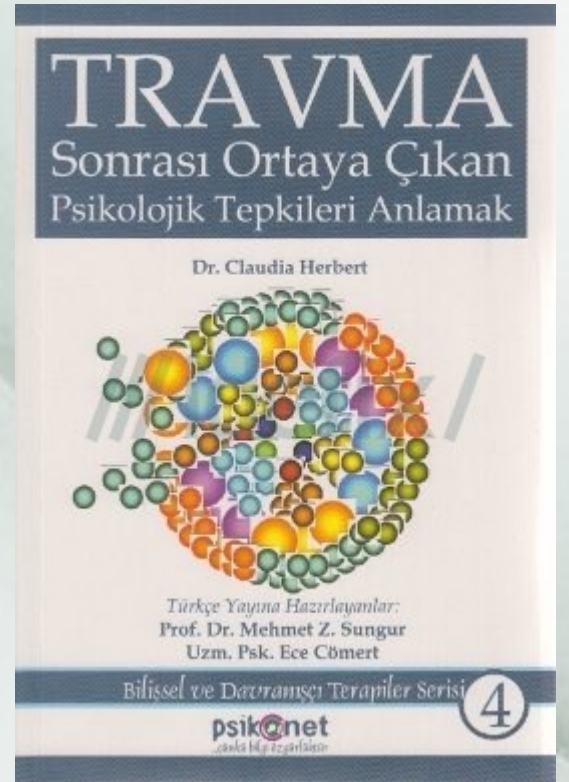


EMDR, bugün birçok psikiyatrik bozukluk için hızlı ve etkili tedavi olanağı sağlayan bir terapi yöntemidir. Travmatik içeriğe hızlı ulaşmayı sağlayan özelliği nedeni ile hastalar; çok çabuk, anımsamaya hazır olmadıkları anılarla yüzleşebilmektedirler. EMDR, geleneksel tedavi yöntemleri ile zor iyileşen bozukluklar için de etkilidir.

Kişilik bozuklukları, somatoform bozukluklar, karmaşık travmalar, dissosiyatif bozukluklar gibi durumların EMDR uygulanarak tedavisi mümkündür. Ancak bu durumların tedavisi iyi bir psikopatoloji bilgisi, EMDR ve diğer terapilerde deneyimli olmayı gerektirir.

Bu kitapta yalnızca erişkin travmalarına EMDR ile müdahale tekniklerinden söz edilmektedir. Bu **kitap** bir EMDR'ye giriş kitabı olarak ele alınmalıdır.

Büyük olasılıkla bir travmadan sonra yapmak isteyeceğiniz en son şey, travma ile ilgili bir kitap okumaktır. Bununla beraber, yaşadığımız deneyimden kaçmak, kısa vadede kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlasa bile, uzun vadede travma sonucu ortaya çıkan olumsuz duygularınızı gidermeyecek ve sorunlarınızı çözmeyecektir. Bu kitapçık, travma ile karşılaştığımızda nelerin olup bittiğini ve bu durumu nasıl aşacağınızı anlamanıza yardımcı olmak amacıyla yazılmıştır. Travmadan sonra ortaya çıkan, çoğu rahatsız edici bunaltıcı nitelikte olan belirtilerin sonlanmasını ve böylelikle yaşamınızı yeniden kurmanızı sağlamak için sizi harekete geçirmeyi hedeflemektedir. Eşler, aile bireyleri ve sağlık uzmanları için de yararlı olacaktır.



KARİKATÜR

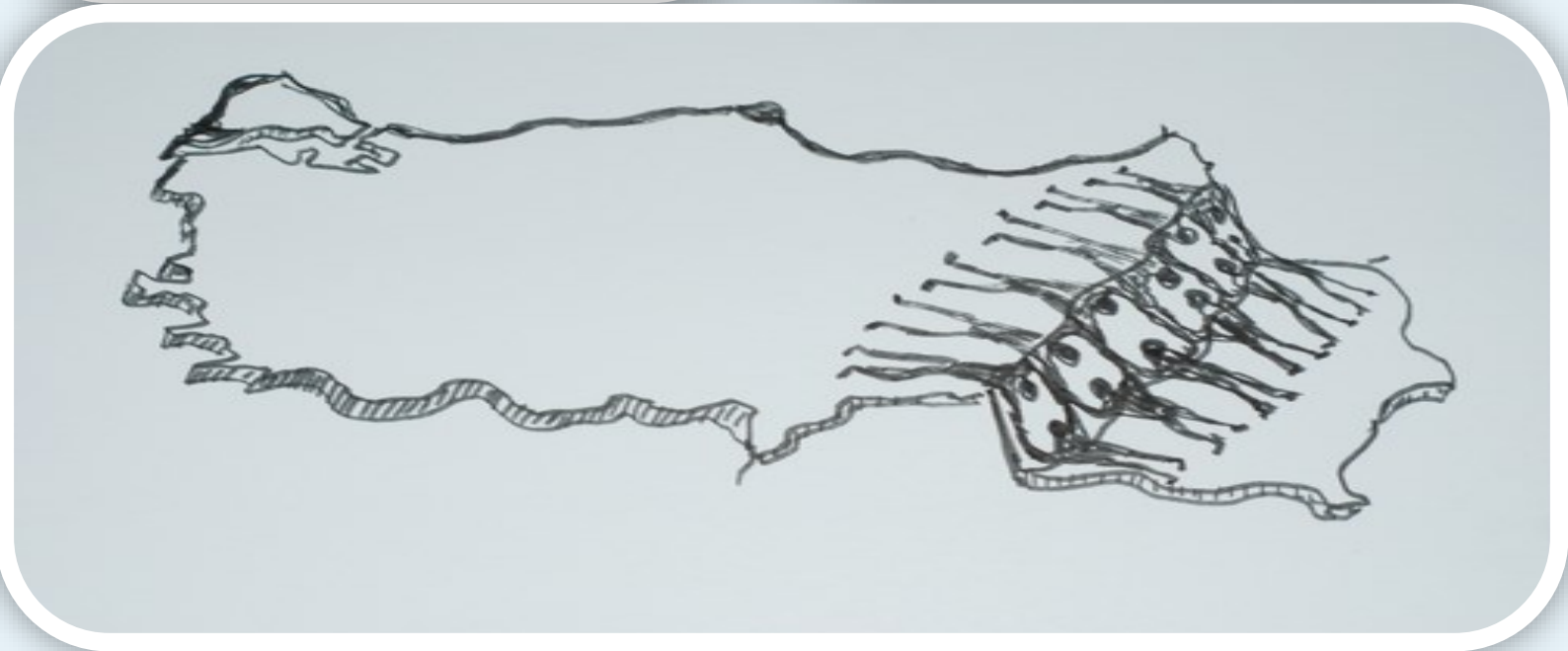


karikaturu.com

Erdil Yasaroğlu © komika



2008



RAM'DAN HABERLER

3 Aralık Dünya Engelliler Günü Etkinliđi



3 Aralık Dünya Engelliler Günü nedeniyle Şanlıurfa Öğretmen evinde Şanlıurfa İl MEM ile birlikte "Engelli Öğrenci ve Ailelerine" yemekli-müzikli bir etkinlik düzenlendi. Programda Harran Üniversitesi Müzik Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin hazırlamış olduğu müzik dinletisi sunuldu. Ayrıca Şanlıurfa RAM Özel Eğitim Bölümü tarafından hazırlanan engelliler günü videosu paylaşıldı. Programa Programa Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü İzleme ve Değerlendirme Daire Başkanı Ertan GÖV Şanlıurfa İl Millî Eğitim Müdürü Metin İLÇİ, Haliliye İlçe Mem Mehmet VURAL, İl Mem Şube Müdürü Şükran BÜYÜKHAN ve Şanlıurfa RAM müdürü Kadir CENAN katıldı.

Suriyeli Gençlere Yönelik 'Madde Bağımlılığı' Konusunda Eğitim Verildi

Şanlıurfa RAM olarak hizmetlerimize aralıksız devam ediyoruz. Kurumumuz Rehberlik Servisi Bölüm Başkanı Uzman Psikolojik Danışman Bozan DOĞAN tarafından Uluslararası Orta-doğu Barış Araştırmaları Merkezi tarafından organize edilen programda "Madde Bağımlılığı" konusunda eğitim verdi. Tercüman eşliğinde yapılan eğitime katılımcılar oldukça ilgi gösterdi.



RAM'DAN HABERLER

''Bağımlı Olma ,Özgür Ol '' Projesi

Harran Üniversitesi Müzik Öğretmenliği bölümünün düzenlemiş olduğu ''Bağımlı Olma, Özgür Ol'' projesi kapsamında Harran Üniversitesi Osman Bey Kampüsü 'nde ''Madde Bağımlılığı'' konusunda Şanlıurfa Ram Rehberlik Servisi Bölüm Başkanı Bozan DOĞAN tarafından eğitim verildi. Düzenlenen programa Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı ,Dekan yardımcısı , Müzik Öğretmenliği Bölümü Başkanı ve Harran Üniversitesi Öğrencileri katıldı.



Kısa Süreli Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Eğitimi



Kısa Süreli Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Eğitimi, Atatürk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölüm Başkanı Doç Dr. Başaran GENÇDOĞAN'ın eğitimliğinde 07.12.2015-11.12.2015 tarihleri arasında kurumumuz toplantı salonunda yapıldı.

Başta Doç Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a ve eğitime katılan tüm Psikolojik Danışmanlara teşekkür ediyoruz.

RAM'DAN HABERLER

Psikososyal Müdahale Hizmeti

Şanlıurfa RAM koordinatörlüğünde 11 psikososyal müdahale ekibiyle Yahya Kemal Beyatlı öğretmenlerine , Emine Göncü Anadolu Lisesi öğrenci ve öğretmenlerine psikososyal müdahale hizmeti sunuldu.Çalışmaya katkı sunan tüm psikolojik danışmanlara ve okullarda bu hizmet için uygun ortam sağlayan okul yöneticilerine ve öğretmenlere teşekkür ederiz



Hakem ve Antrenörlere Yönelik Eğitim



14.11.2015 Tarihinde kurumumuz Psikolojik Danışmanı , Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölüm Başkanı Bozan DOĞAN Şanlıurfa GAP ARENA STADYUMU'nda Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı hakem ve antrenörlere "Ergenlik Dönemi" ile ilgili bir eğitim gerçekleştirdi.Eğitime katılımcıların ilgisi dikkat çekti.

ŞANLIURFA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Adres : Kamberiyeye Mah. No:57 Akbank Karşısı Haliliye / ŞANLIURFA



Telefon : 0414 216 91 00



<http://sanliurfaram.meb.k12.tr/>



psikoram@gmail.com



[facebook.com/pages/Şanlıurfa-RAM](https://www.facebook.com/pages/Şanlıurfa-RAM)



[@PsikoRAM](https://twitter.com/PsikoRAM)

