

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Türkiye'nin güneydoğusunda 6 Şubat 2023'te meydana gelen ve 10 ili etkileyen iki büyük deprem sonrası hayatta kalan depremzedelerin yiyecek, içecek, barınma ihtiyaçlarının yanında temel sağlık hizmetlerine erişimleri kritik öneme sahiptir. Yapılan ve planlanan müdahalelerin, fiziksel yaralanmalar, ilerleyen süreçte karşılaşılabilecek bulaşıcı hastalıklar ve solunum yolu hastalıklarıyla birlikte ruh sağlığı ve psikososyal desteği kapsamı gerekmektedir.



Acil durumlara karşılaşılan kişilerde beklenen ruhsal sorunlardan biri **travma sonrası stres bozukluğu** (TSSB)'dir. TSSB, genellikle savaş, doğal afet vb diğer olaylarda şiddetli stres faktörlerine maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan, karmaşık bir psikolojik ve fiziksel temeli olan klinik bir tablodur. Dolayısıyla bireylerde hem psikolojik hem de fiziksel bozukluklar olabilmektedir. TSSB'nin yaygınlığı travmanın doğası, maruz kalma yoğunluğu ve travma sonrası sosyal desteğin boyutuna göre bölgeler arasında değişmektedir.

- ❖ Çocukların ve ergenlerin yetişkinlere kıyasla daha ciddi bir risk altında oldukları belirtilmektedir.

TSSB, DSM-5'te 'Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar' kategorisinde yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11), semptomları üç ana başlıkta gruplamaktadır:

- ➔ Travmatik olayın sürekli olarak yeniden yaşanması
- ➔ Travmatik hatırlatıcılardan kaçınma
- ➔ Devamlı uyarılmışlık hali

Aşırı stres faktörlerine maruz kaldıktan sonra birkaç hafta devam eden her gruptan en az bir semptom olması tanıya götürmektedir. TSSB semptomlarının yaklaşık yarısı 3 aydan fazla sürmekte ve kronik bir hastalığa dönüşmektedir. Kronik TSSB önemli bir hastalık yüküne, sosyal ve mesleki yaralanmalara neden olmaktadır. TSSB'ye genellikle depresyon, madde kullanımı, bilişsel bozulma, fiziksel hastalıklar gibi ek sağlık sorunları eşlik edebilmektedir. Tedavi seçenekleri psikolojik ve farmakolojik müdahaleler altında kategorize edilmektedir. Tanı ve tedavi süreçleri ilgili uzmanlarca yönetilmelidir.

Afet bölgesinde TSSB'ye yönelik müdahaleler için öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- TSSB yönünden **risk altında bulunan** kişiler belirlenmeli, önleyici ve uzun vadeli ruh sağlığı müdahaleleri tasarlanarak uygulanmalıdır.
- **Ruh sağlığı bozukluklarına yönelik klinik bakım**, psikiyatri hemşireleri, psikologlar veya psikiyatristler gibi ruh sağlığı uzmanları tarafından veya onların gözetiminde sağlanmalıdır.
- Ruhsal bozuklukları olan incinebilir kişilerle, üyelerin sorunları işbirliği içinde çözdüğü ve acil durum yardımı gibi faaliyetlere katıldığı gruplar kurarak, topluluğun **kendi kendine yardımı ve sosyal desteği** güçlendirilmelidir.
- **Zarar gören kişilere yönelik psikolojik müdahaleler** (problem çözme yaklaşımları, grup terapileri, bilişsel-davranışçı terapi ilkelerine dayalı müdahaleler gibi) uzmanlar veya sağlık alanında ve sosyal sektörlerdeki eğitimli toplum çalışanları tarafından sunulmalıdır.
- Ruh sağlığı uzmanları, genel sağlık hizmeti sağlayıcıları, toplum temelli destek ve diğer hizmetler (örneğin okullar, sosyal hizmetler ve yiyecek, su ve barınma/barınak sağlayanlar gibi acil yardım hizmetleri) arasında **bağlantılar ve yönlendirme mekanizmaları** kurulmalıdır.
- Depremzedeler için uzun vadede **ruh sağlığı sürveyansı** ve tıbbi araştırmalar planlanmalıdır.

Kaynaklar

1. Miao, X. R., Chen, Q. B., Wei, K., Tao, K. M., & Lu, Z. J. (2018). Posttraumatic stress disorder: from diagnosis to prevention. *Military Medical Research*, 5(1), 1-7.
2. Lu, B., Zeng, W., Li, Z., & Wen, J. (2021). Risk factors of post-traumatic stress disorder 10 years after
3. Silwal, S., Chudal, R., Dybdahl, R., Sillanmäki, L., Lien, L., & Sourander, A. (2021). Post-traumatic stress and depressive symptoms among adolescents after the 2015 earthquake in Nepal: A longitudinal study. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-10. Wenchuan earthquake: a population-based case-control study. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 30, e25.
4. Infographic: Post-traumatic stress disorder. Erişim adresi: <https://vitalrecord.tamhsc.edu/infographic-post-traumatic-stress-disorder/>
5. WHO. (2022). Mental health in emergencies. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Hazırlayan:

Uzm. Dr. Defne KALAYCI

İş ve meslek hastalıkları polikliniği

Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi