

Aile Hekimliği Perspektifinden Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanı, Tedavi ve Bakım

Editör

Doç. Dr. Kenan Taştan

Hipokrat
Yayıncılık

© 2024 Aile Hekimliği Perspektifinden
Travma Sonrası Stres Bozukluğu
Tanı, Tedavi ve Bakım

ISBN: 978-625-6429-76-5

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Editör

Doç. Dr. Kenan Taştan

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Daę. San. Tic. A.Ş.

1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitavevi.com



“Güçlü bir toplum, birbirine destek olan insanlardan oluşur.”

Ritu Ghatourey

Travmatik deneyimler, bireyler üzerinde derin etkiler bırakabilir ve ruhsal sağlıklarını ciddi şekilde etkileyebilir. Bazen de travmatik deneyimler toplu olarak yaşanabilir. Nitekim yakın bir tarihte ülkemizde dünyada eşine az rastlanan nitelikte yıkıcı olan depremler art arda yaşanmış ve hepimizin hayatını kökten etkilemiştir. Süreç halen artçı depremlerle devam ettiği için de travma yıkıcı etkisini göstermeye devam etmektedir.

Biz aile hekimleri, aile hekimliğinin tanımı itibari ile (yaş, cinsiyet, hastalık ayırt etmeksizin, bireysel, kapsamlı, sürekli ve bütüncül sağlık hizmeti veren uzmanlık eğitimi almış birinci basamak hekimidir) travmatik olaylarda hastalarımızın yaşadıkları travmatik deneyimlerle başa çıkabilmeleri, iyileşme sürecine adım atabilmeleri ve destek alabilmeleri konusunda kilit bir rol oynuyoruz.

Bu kitap, aile hekimliği alanında çalışan sağlık çalışanlarına ve travma ile mücadelede aktif rol oynayan herkese rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Çalışmamız içerik olarak travma sonrası stres bozukluğu ve travma deneyimlerine odaklanarak, bu zorlu dönemde insanların sağlık ve psikolojik ihtiyaçlarına nasıl yanıt verebileceğimizi, dayanıklılığı nasıl artırabileceğimizi ve toplumu nasıl destekleyebileceğimizi ele alıyor. Ayrıca bu kitapta, travma sonrası stres bozukluğunun temel unsurları, semptomları ve etkileri hakkında bilgiler paylaşılıyor.

Kitapta, aile hekimlerinin hastalarını tanıma, değerlendirme, doğru yönlendirme ve gerektiğinde uygun tedavi seçeneklerini sunma konularında nasıl yardımcı olabileceklerinden de bahsediliyor. Yapılan araştırmalara göre travma sonrası stres bozukluğuyla mücadele eden hastaların, genellikle en yakın sağlık çalışanlarına başvurarak yardım aradıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle aile hekimlerinin rolü büyük bir önem taşımaktadır. Bizler, hastalarımızın güvenini kazanarak onlara destek olabilir, onları anlamaya çalışarak empati kurabilir ve uygun tedavi planlarına yön-

lendirme yapabiliriz. Aile hekimlerinin sağladığı erken teşhis, müdahale ve sürekli destek, hastaların travma sonrası stres bozukluğuyla başa çıkma sürecinde önemli bir fark oluşturabilir.

Çalışmamıza destek veren tüm yazarlara şükranlarımı sunuyor, çalışmamızın tüm aile hekimlerine ve sağlık çalışanlarına faydalı olmasını diliyorum.

Doç. Dr. Kenan Taştan

Katkıda Bulunanlar

Editör

Doç. Dr. Kenan TAŞTAN

Alaaddin Keykubat Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, ALANYA

Yazarlar

Dr. Öğr. Üyesi Abdulkadir KAYA

Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, DÜZCE

Doç. Dr. Coşkun ÖZTEKİN

Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, ÇORUM

Prof. Dr. Engin Burak SELÇUK

İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, MALATYA

Dr. Öğr. Üyesi Ersan GÜRSOY

Binali Yıldırım Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, ERZİNCAN

Dr. İdeal Beraa YILMAZ KARTAL

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, ERZURUM

Doç. Dr. Kenan TAŞTAN

Alaaddin Keykubat Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, ALANYA

Doç. Dr. Mahcube ÇUBUKÇU

Samsun Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, SAMSUN

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Akif NAS

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi AD, ERZURUM

Dr. Öğr. Üyesi Meryem Betos KOÇAK

Atatürk Şehir Hastanesi, BALIKESİR

Doç. Dr. Muhteşem Erol YAYLA

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Adana Şehir Hastanesi Aile Hekimliği AD, ADANA

Prof. Dr. Mustafa Fevzi DİKİCİ

Öndokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, SAMSUN

Doç. Dr. Mustafa Kürşat ŞAHİN

Öndokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, SAMSUN

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa OĞULLUK

Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, ÇORUM

Uzm. Dr. Süleyman ALBAYRAK

İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD, MALATYA

Uzm. Dr. Tuba KAYIR

Mimar Sinan Aile Sağlığı Merkezi, ÇORUM

Dr. Türkan Elif TAŞTAN

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD, ERZURUM

Uzm. Dr. Zehra Aktürk OĞULLUK

Çınar Aile Sağlığı Merkezi, ÇORUM

İçindekiler

vii

Bölüm 1

Travma Sonrası Stres Bozukluğu 1

KENAN TAŞTAN

Tarihçe	1
Tanım	2
Etiyolojisi	3
Tanı	4
Önemi	5
Klinik Seyir	6
Ayırıcı Tanı	10

Bölüm 2

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Psikolojik Dayanıklılığın Rolü..... 13

ENGİN BURAK SELÇUK • SÜLEYMAN ALBAYRAK

Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	13
Psikolojik Dayanıklılık	14
TSSB ve Psikolojik Dayanıklılık.....	23

Bölüm 3

Travmatik Olayların Fiziksel ve Psikolojik Etkileri27

MEHMET AKİF NAS

Fiziksel Etkiler.....	28
Psikolojik Etkiler	30

Bölüm 4

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Erken Tanısı.....33

KENAN TAŞTAN

Erken Tanı.....	33
Psikososyal Değerlendirme	34
Psikoeğitim	35
Tedavi Yönlendirmesi	36
Destek Sağlama	36

Bölüm 5**Hastaların Güçlendirilmesinde Aile Hekimliğinin Rolü.....39****TUBA KAYIR**

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Nedir?	39
Aile Hekimliği ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Arasındaki Bağlantılar	40
Hasta Güçlendirme Stratejileri	41
Aile Destek Sistemleri ve TSSB Tedavisi	43
Kültürel Farklılıklar ve TSSB ile Başa Çıkma	44
Aile Hekimliğinde Psikososyal Destek ve Danışmanlık	45
Aile Hekimliğinde Güçlendirme Odaklı Eğitim Programları	47

Bölüm 6**Aile Hekimliğinde Travma Sonrası Stres Bozukluğunda
Psikoterapi Yaklaşımları51****ZEHRA AKTÜRK OĞULLUK • MUSTAFA OĞULLUK**

Giriş.....	51
TSSB ve Psikoterapi.....	52
TSSB Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar	53
Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	54
TSSB'de Grup Terapileri	56
Rekreasyon Terapisi.....	56
Aile Hekimliğinde TSSB'ye Yaklaşım.....	56

Bölüm 7**Halk Sağlığı Açısından TSSB'nin Önemi: Bilgilendirme ve Önleyici
Tedbirler61****TÜRKAN ELİF TAŞTAN**

Önemi.....	61
Bilgilendirme ve Önleyici Tedbirler.....	62

Bölüm 8**Çocuk ve Ergenlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Birinci
Basamakta Yaklaşım.....65****MUHTEŞEM EROL YAYLA**

Giriş.....	65
Semptomlar	66
Kronik veya Kompleks TSSB ile karşılaştırma	67
Tedavi.....	68

Bölüm 9**Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Farmakolojik Tedavi Seçenekleri ve İlaç Yönetimi71****ABDULKADİR KAYA**

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Farmakolojik Tedavinin Önemi	71
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Farmakolojik İlaç Seçenekleri	72
TSSB’de Komorbid Durumlarda İlaç Seçimi	76
Sonuç	77

Bölüm 10**Aile İçi TSSB ve Aile Terapisi.....79****ERSAN GÜRSOY**

Aile İçi Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) Tanımı ve Önemi	79
Aile İçi TSSB’nin Nedenleri ve Risk Faktörleri	81
Aile İçi TSSB’nin Belirtileri ve Tanısı.....	82
Aile İçi TSSB’nin Etkileri	84
Aile Terapisinin Temelleri ve Yaklaşımları	85
Aile İçi TSSB İçin Tedavi Stratejileri.....	87
Aile İçi TSSB’nin Üstesinden Gelmek için Kaynaklar ve Destek Hizmetleri.....	89
Önleme ve Erken Müdahale	90
Sonuç	92

Bölüm 11**Aile Hekimliğinde TSSB ve Komorbid Psikiyatrik Durumlar95****İDEAL BERAA YILMAZ KARTAL**

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) Tanımı ve Klinik Özellikleri.....	95
Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) Risk Faktörleri.....	96
Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Tanısı.....	97
Aile Hekimliğinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Yaklaşımı.....	97
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Komorbid Psikiyatrik Durumlar	100

Bölüm 12**Travma Sonrası Stres Bozukluğunda İyileşme Süreci ve Rehabilitasyon 103****MUSTAFA KÜRŞAT ŞAHİN • MUSTAFA FEVZİ DİKİCİ**

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Sıklığı	103
Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Oluşumu	103
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Sebepler	104
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Semptomlarının Seyri	105

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Komorbid Durumlar	106
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda İyileşme ve Toparlanma Süreci	106
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda İyileşme Sürecindeki İlkeler	107
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda İyileşme Sürecinde Sınırları Tanıma ve Koruma	109
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda İyileşme Sürecinde Duygular	110
Sonuç	111

Bölüm 13

Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda (TSSB) Öz Bakım ve Stres

Yönetimi 113

MAHCUBE ÇUBUKÇU

TSSB' da Öz Bakım	113
TSSB'de Stres Yönetimi	117

Bölüm 14

Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda Yenilikçi Tedavi Yaklaşımları 123

MERYEM BETOS KOÇAK

Sanat Terapisi	123
Yoga	125
Meditasyon	128
Meditasyon Teknikleri	129
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Teknolojik Tedaviler	130

Bölüm 15

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Dirençli Hastaya Yaklaşım 133

ÇOŞKUN ÖZTEKİN • ZEHRA AKTÜRK OĞULLUK

Travma Sonrası Stres Bozukluğu	133
İletişim	134
Direnci Anlamak	134
Uyumsuzluğun Sebepleri	135
İletişimde Yol Engelleri	138
Erteleme	140
Bilişsel İşleme Tipleri	141
Dirence Karşılık Verme	143
Bilgi ve Tavsiye Verme	145