



ÇİFT ve AİLE TERAPİLERİ DERNEĞİ

“Krizle Başa Çıkabilmek, Dayanıklılık, Müdahaleler ve Egzersizler”

Çift ve Aile Terapisi Derneği

Araştırma Komitesi

Nisan 2023

Rapor yazımına ve kitapçık projesine katkıda bulunanlar

Merve Yavuz

Deniz Yolsal

Gölce İnce

Sıla Özgöl

Elif Cilmeli

İrem Mutlu

Krizle Başa Çıkabilmek, Dayanıklılık, Müdahaleler ve Egzersizler

Ülkemizde meydana gelmiş olan deprem felaketi tüm toplumumuzu derinden etkilemiştir. Bu denli büyük bir felaketin, insanlarda psikolojik olarak zorlanmaya yol açması ise son derece normaldir. Daha önce toplumun önemli bir kısmının, etkisinin bu derece yoğun olduğu bir felaket ile karşılaşmamış olması sebebiyle; bu durum ülkemiz için olağanüstü bir durumdur diyebiliriz. Bu olağanüstü durum karşısında ise insanlarda bir takım psikolojik etkilerin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Kişinin daha önce kendisinde gözlemlemediği bazı psikolojik belirtileri bu dönemde kendinde gözlemliyor olması, kendisinin her zamankinden farklı tepkiler gösterdiğini fark etmesi normaldir. Yaşam içerisinde her zaman karşılaşılmayan büyük olaylar meydana geldiğinde, zihnimiz de her zamankinden farklı tepkiler verebilmektedir.

Günümüzde, içerisinde bulunduğumuz zor zamanın etkisiyle psikolojik olarak sizi rahatlatacak öneriler arıyor olabilirsiniz. Gerçekleştirmiş olduğumuz bu çalışmada, iyi oluş halinize katkıda bulunmak amacıyla kendi kendinize ve ailenizle birlikte uygulayabileceğiniz ve dayanıklılığınızı artırabileceğiniz birtakım egzersizler bulunmaktadır. Ayrıca yaşanan olayın etkisini bir uzmanla birlikte değerlendirmeye karar vererseniz, uzmanların tercih ettikleri terapi ekolleri hakkında fikir sahibi olmanız adına bu terapi ekolleri hakkında da bilgileri çalışmamızda bulabilirsiniz.

Afet Sonrası Dönemde Terapilerin ve Çeşitli Müdahalelerin Etkililiği

Deprem, sel, tsunami gibi doğal afetlerden sonra bireylerin yaşamları olumsuz olarak etkilenmekte ve mental sağlıkları zarar görmektedir. Bu nedenle afet sonrası dönemde yaşanan travma sonrası stres bozukluğunun önlenmesine yönelik müdahaleler, grup terapileri ve okul bazlı müdahaleler oldukça önemli hale gelmektedir. Afet sonrası yaşanan travma sonrası stres bozukluğunun tedavisine ve önlenmesine yönelik Türkiye’de ve uluslararası alanda birçok çalışmaya rastlanılmıştır.

Türkiye’de gerçekleştirilmiş derleme çalışmalarından biri olan Tokgünaydın ve Sütçü (2016) tarafından travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde uygulanan bilişsel davranışçı grup terapisi programlarının etkililiğini değerlendirmek amacıyla on üç çalışma gözden geçirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı model temelli grup terapilerinin travma sonrası stres bozukluğunun belirtilerinin ve eşlik eden diğer sorunların (depresyon, anksiyete) azalmasında etkili olduğu görülmüştür. Çal (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir derleme çalışmasında ise, okul bazlı müdahalelerin, savaş veya doğal afet kaynaklı travmaya maruz kalmış çocuk veya ergenlerdeki travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete semptomları üzerindeki etkililiği on iki çalışma gözden geçirilmiştir. Çalışmalardaki müdahalelerin bilişsel davranışçı kuram, stres yaşayan öğrencilerde dayanıklılığı artırma temelli ve ergenler için travma ve yas birleşik terapisi üzerinde durduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucu, çalışmaların çoğunda travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete semptomlarında düşüşler olduğunu göstermiştir.

Uluslararası alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında ise, Salloum ve Overstreet (2008) tarafından afet sonrası çocuklara yönelik toplum temelli bir yas ve travma müdahalesinin etkililiği incelenmiştir. Orta ila şiddetli düzeyde travma sonrası stres belirtileri bildiren 56 çocuğa (7 ila 12 yaş) 10 haftalık toplum temelli bir müdahale uygulanmıştır. Travma ve kayıpları ele almak için bilişsel davranışçı terapi ve öyküsel terapi tekniklerinden yararlanılmıştır. Müdahalenin ana hedefleri, çocukların (a) yas ve travmatik tepkiler hakkında daha fazla bilgi edinmelerine (eğitim), (b) olanlarla ilgili düşünce ve duygularını ifade etmelerine (tutarlı anlatı, düşünce ve duyguların ifadesi, anlamı ifade etme) ve (c) travmatik stres belirtilerini azaltmalarına yardımcı olmaktır. Çalışmanın sonuçları, çocuklara yönelik okul temelli yas ve travma odaklı bir müdahalenin, travma sonrası stres, depresyon ve travmatik yas belirtilerini etkili ve önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Zang vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen öyküsel maruz bırakma terapisinin travma sonrası stres bozukluğu için kısa süreli bir tedavi olarak etkililiği Çinli depremzedeler üzerinde incelenmiştir. Bu seanslar sırasında danışan, terapistin yardımıyla, travmatik deneyimlerine özel olarak odaklanarak kendi biyografisinin ayrıntılı bir kronolojik raporunu oluşturmuş ve sonraki her okumada öykü düzeltilmiştir. Danışanlar olayları rapor ederken duygularını yeniden yaşamaları için teşvik edilmiştir. Son oturumda, katılımcıya biyografisinin yazılı bir raporu verilmiştir. Çalışmanın sonuçları, öyküsel maruz bırakma terapisinin deprem sonrası travmatik semptomların tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Chen vd. (2014) tarafından Çin'in Sichuan Eyaletinde 2008 yılında meydana gelen depremde ebeveynlerini kaybeden 32 ergen ile kısa süreli bilişsel-davranışçı terapinin etkililiği, genel bir destekleyici müdahale ve tedavi uygulanmayan bir kontrol grubu ile karşılaştırılarak incelenmiştir. Bilişsel davranışçı terapi, travma sonrası stres bozukluğu ve depresif semptomları azaltmada ve psikolojik dayanıklılığı artırmada etkili olmuştur. Kısa süreli bilişsel davranışçı terapi grup müdahalesi, depremde ebeveynlerini kaybetmiş ergenler arasında psikolojik dayanıklılığı artırmada ve travma sonrası stres bozukluğu ve depresyonu azaltmada genel destekleyici müdahaleden ve tedavi almayan gruptan daha etkili olmuştur.

Bu araştırma sonuçlarından da anlaşılabileceği üzere grup terapileri ve farklı yaklaşımlar kullanılarak gerçekleştirilen müdahaleler ve terapilerin afet sonrası yaşanan olumsuz duygular üzerinde iyileştirici etkilerinin olduğu ve travmatik yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan bireylerin mental sağlıklarına olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir. Özellikle de bu çalışmaların her yaş grubundan bireyler için oluşturulması ve uygun müdahalelerin yaygınlaştırılması böyle bir felaket sonrasında güçlü kalabilmek ve iyileşmek adına hem bireylerde hem de ailelerde dayanıklılığı artırmada oldukça önemli hale gelmektedir. Kriz dönemlerinde aile dayanıklılığının esnekliği bireylerin krizle başa çıkma becerileri için çok önemlidir.

Doğal Afet ve Aile Dayanıklılığı

“Zorluklardan kendini toparlama yeteneğidir.” (Stuart, 2004)

Aile dayanıklılığını Walsh (1998) zorluklar bağlamındaki güçlenme ve kaynaklarını arttırmak şeklinde tanımlamaktadır. Dayanıklılık öğrenilebilen, geliştirilebilen ve öğretilebilen

bir beceridir. Bir bireyin ve ailenin zorlukları nasıl algıladığı, süreci önemli ölçüde etkiler. Aile üyeleri stres faktörlerini bunaltıcı olarak gördüklerinde, iyileşme sürecinin yollarında hareketsiz hale gelebilirler. Bu aileler zamanla daha az işlevsel hale gelme riski altındadır. Bunun yanı sıra, aile üyeleri zorluğu kabul ettiklerinde ve aynı zamanda kendi kaynaklarını zenginleştirdiklerinde, aile sistemlerini zorluk öncesinden daha da işlevsel bir hale getirme olasılıkları çok daha yüksektir. Zor bir stres etkenini gelişme olasılığı olarak ele almak, bir ailenin sahip olabileceği en iyi algıdır (McCubbin, & McCubbin, 1991). Bu sırada ailenin sahip olduğu kaynaklar çok önemlidir. Kaynaklar, bireyin veya ailenin krizle başa çıkabilmesi için sahip olduğu her şeyi içerebilir. Bu da aile dayanıklılığı güçlendirir. Kitapçığın egzersizler kısmında dayanıklılığı arttırabilecek günlük çalışmalar bulabilirsiniz.

Mini Egzersizler

Kriz durumları karşısında kaygı, üzüntü, korku gibi duygusal tepkilerin yanında isteksizlik, öfke patlamaları, ani aşırı tepkiler gibi davranışsal tepkiler de deneyimleyebiliriz. Kriz durumlarına verdiğimiz tepkiler gibi hepimizin bu olaylara karşı baş edebilme gücüne de sahip olduğumuzu unutmamalıyız. Baş edebilme gücümüzü en iyi şekilde kullanabilmek için bize en uygun kanalı keşfetmemizi sağlayacak olan “**BASIC Ph**” modeline göz atabiliriz. Bu modelin kanalları sırasıyla şu şekilde sıralanabilir:

1) Değer (İnanç) Sistemi: İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Örneğin; her kültürde, tehlikeli anlarda yardım ve yol gösterme ihtiyacını ifade eden dualar kullanılır.

2) Duygu Kanalı: Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Duyguların ifade edilmesi birçok nedenle önemlidir: Duyguları ifade etmek gerginliği ve endişeyi azaltır.

3) Sosyal Destek (Dayanışma) Kanalı: Bir gruba ait olma, rolünün gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar.

4) İmajinasyon (Düş) Kanalı: Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, rüyalar ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır.

5) Kognisyon (Düşünce) Kanalı: Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek yas tutma ve iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

6) Fiziksel (Davranış) Kanalı: Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır.

Dayanıklılık! Çalışması

Doğada çok zor koşullarda yaşamını sürdüren bir bitki hayal edelim. Bu bitki belki uçurum kenarında bir çatlağın arasında büyüyen bir bitki, belki de uçsuz bucaksız bir yerde kalmış ama kökleri sıkı sıkıya tutunmuş kocaman bir ağaç... bu hayal ettiğiniz bitkiyi çizelim.

Sorular:

- Çalışmayı yapmak ne hissettirdi?
- Çizdiğiniz bitkinin kaynakları nereden geliyor?
- Zor koşullar altında nasıl hissediyor bu bitki kendini?
- Sizin kaynaklarınız nelerdir veya başkalarına rehberlik ediyor musunuz?
- Bitkinin altına size destek veren kişilere ufak bir mektup yazın.

NOT: Buradaki amaç kaynak olma-alma dengemiz nasıl bunu görmek ve kime kaynak olduğunu göstererek şu an ve buradaya getirmek.

Kişisel Hava Durumu

Rahatça oturun. Gözlerinizi kapatın. Sıkıca kapatabilir ya da tam kapatmayabilirsiniz, nasıl isterseniz. Şimdi nasıl hissettiğinizi keşfetmek için kendinize zaman ayırın. İçinizde hava nasıl? Gevşemiş mi hissediyorsunuz? İçinizde hava güneşli mi? Bulutlu ya da yağmurlu mu? Ya da fırtınalı mı? Ne gözlemliyorsunuz? Üzerinde düşünmeden o anda hissettiğiniz şeye göre hava durumunuzun size gelmesine izin verin. Ne hissettiğinizden emin olduğunuzda onları oldukları gibi kabul edin. Başka bir şey hissetmek ya da hissettiğiniz şeyi değiştirmek zorunda değilsiniz. Nasıl dışarıdaki havayı değiştiremiyorsanız içinizdeki de değiştiremezsiniz. Bir an için hissettiğiniz şeyin yanında kalın. Nazikçe ve merakla içinizdeki bulutlara, güneşli gökyüzüne ya da yaklaşan sağanak yağmura dikkatinizi verin... ruh halinizi bir anda değiştiremezsiniz. Ama günün başka bir anında göreceksiniz ki hava değişmiş. Ama şimdilik böyle... bırakın öyle olsun. Duygular değişir. Kendi kendilerine değişirler.

Dilerseniz kendi hava durumunuzun bir resmini yapın. Bunu keni başınıza yapabileceğiniz gibi aileniz, partneriniz ya da arkadaşlarınızla birlikte de yapabilirsiniz. Günün sonunda içinizdeki hava hala aynı mı yoksa değişmiş mi diye bakın. Hiçbir şey tamamen sabit kalmaz. Bunu bilmek önemlidir.

Kaynakla Birleşme

- Dik bir pozisyonda, ancak rahat bir şekilde oturun ve dikkatinizi yavaşça nefesinize vermeye başlayın. Bedeninizin nefes alırken genişlediğini ve nefes verirken daraldığını, ya da gevşediğini, hissedin.

- Dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz, ki bu pek çok kez olabilir, dikkatinizi çeken her şeyi bir kenara bırakıp tekrar nefes alma duyumsamanıza odaklanın.
- Dikkatinizi, göğsünüze ve bedeninizin üs kısmına, kalbinizi çevreleyen alana odaklanacak şekilde gittikçe daraltın.
- Kalbinizin etrafındaki nefes alma hissiyatıyla bağlantıda kalırken, aynı zamanda bilgeliğin ve merhametin en yüce seviyelerini barındıran bir varlığı düşünmeye başlayın. Dini eğiliminiz veya manevi bir yöneliminiz varsa, bu, geleneğinizden veya topluluğunuzdan bir figür olabilir. Bu figür aynı zamanda tarihten veya mitolojiden de olabilir. Örneğin; sevdiğiniz bir öğretmen, klinik gözetmen veya bir akıl hocası... kendi yüksek benliğiniz bile olabilir. Ya da yalnızca tek bir varlık yerine, gözleri bilgelik ve merhametle dolu olan ve etrafınızda bir çember oluşturmuş bu özelliklere sahip bir dizi varlık da düşünebilirsiniz.
- Şimdi kalbinizin bu varlıkla ya da bir çember oluşturmuş bu varlıklarla bağlandığı bir ışık demeti hayal edin. Nefes almaya devam ederken, onların pozitif niteliklerini ve iyileştirici enerjilerini aldığınızı hissedin. Kalpleriniz arasındaki ışığın yoğunlaşmaya başladığını hissedin. Kaynağınız ile bir olana dek kalpleriniz arasındaki mesafenin kademeli olarak azalmasına izin verin.
- Birkaç dakika daha sessizce oturun ve bu yüce bilgelik ve merhamet kaynağının tüm vücudunuza baştan aşağı nüfuz ettiğini hayal edin. Bu kaynağın her zaman orada olduğunu hatırlayın.

Zor dönemlerde hayatımızda önceden önemli yeri olan alışkanlıklarımız değişkenlik gösterebilmektedir. Bu dönemde kaybettiklerimizin yasını tutarken yeni deneyimlere ve kaynaklara yer açabilmek bizim için rahatlatıcı olabilir. Aşağıda göreceğiniz “Kahverengi Yapraklarını Dökmek İstemeyen Ağacın Hikayesi” yaşadığımız bu duyguları anlatmaktadır. Bu hikaye bize kendi hayatımızda artık işlevi olmayan neleri tuttuğumuzu veya açılan alanlara neler koyabileceğimizi sorgulatmaktadır.

Kahverengi Yapraklarını Dökmek İstemeyen Ağaç Hikayesi

Bir zamanlar bir an önce büyümek için sabırsızlanan minik bir ağaç vardı. Baharda yaprakları filizlenmeye başlayan bu minik ağaç yazın yemyeşil yapraklarla donandı. Minik ağaç kendini bu yapraklarla çok akıllı ve yakışıklı buluyordu. Ve sonra sonbahar geldi ve minik ağacın yaprakları muhteşem renklere büründü. Minik ağaç gördü ki büyük ağaçlar da tıpkı onun yapraklarının rengi gibi muhteşem renklere bürünüyordu. Bir süre sonra tüm ağaçların yaprakları kahverengiye dönüştü. Minik ağaç büyük ağaçların kahverengi yapraklarına toprağa düşmeleri için nasıl izin verdiklerini izledi. Ama küçük ağaç büyük ağaçların yaptığını yapmak istemiyordu. Tamamen kendi ürettiği ve kendi parçası olduğunu düşündüğü kahverengi yapraklarının düşmesine izin vermek hoşuna gitmiyordu. Yağmurun ve rüzgarın yaprakları alıp götürmesini izlemek minik ağacı deliye döndürüyor, biraz korkutuyor ve hatta belki de azıcık üzüyordu.

“Yapraksız ne yaparım? Büyük ağaçlar tekrar pek çok yaprak yapabilir. Fakat ben o kadar çok yaprağı yapamam. Bu yapraklar sahip olduğum her şey. Hayır, hayır onların dökülüp gitmelerine izin veremem.” diye düşünüyordu.

Bir süre sonra rüzgar geldi ve minik ağa ın yapraklarını nazikçe  eki tirdi. Fakat minik ağaç yapraklarının gitmesine izin vermedi. Yağmur geldi. Yaprakları tıpır, tıpır ıslatarak alıp, götürmek istedi. Fakat, minik ağaç kahverengi yapraklarını sıkıca tuttu ve yine gitmelerine izin vermedi. Ancak, bu çok yorucu bir i ti. Kısa bir süre sonra minik ağaç iyice yoruldu. Hatta yorgunluktan neredeyse tam uykuya dalacakken, minik, yumu acak bir kedi yavrusu yanına geldi.

Minik ağaç kediye “Selam” dedi. “Selam” diye yanıtladı minik kedicik. “ ok yorgun görünüyorsun” dedi. “Evet çok yorgunum” dedi küçük ağaç. “Yapraklarımın benden ayrılmaması için çok yoğun bir uğraş veriyorum” diye ekledi.

Minik kedi kıkırdamaya ba ladı. Sonra kıkırdama kahkahalara dönüştü ve gülmekten yerlerde yuvarlanmaya ba ladı. Minik ağaç sinirlenerek “Bunda gülecek ne var” dedi. Küçük kedi “Gayet açık, eğer yapraklarının senden ayrılmasına izin vermezsen, çok aptalca davranmış olacaksın” dedi.

“Neden” diye sordu minik ağaç. “  nk  ilkbaharda yeni yaprakların çıktığında onları koyacağın yerin kalmayacak, her tarafın kahverengi yapraklarla dolu olacağı için onlara hiç yer olmayacak” diye kıkırdadı küçük kedi. “Bu gerçekten doğru mu” diye sakince sordu ağaç. “Elbette” dedi kedi. “Ağaçlar ilkbaharda yeni filiz yapraklar verirler ve yazın yapraklar iyice büyür ve yemyeşil olur. Sonra sonbahar gelir ve yapraklar renk değiştirirler ve sonunda kahverengiye dönüşerek d k l rl r. Sonra ağaçlar kı  boyunca yapraksız olarak uyur. Böylece ilkbaharda yeni yaprakları verebilmek için hazırlanırlar. Yeni yapraklar filizlenmeye başladığında ise bir sürü boş yeri olduğu için çok sayıda yaprak verirler.

“Aman tanrım” dedi minik ağaç. “Daha önce hiç kimse bana yaprakların hikayesini anlatmamı tı. Ve aniden, tam da doğru yerde ve doğru zamanda minik ağa ın kahverengi yaprakları patır, patır d  meye ba ladı. Artık minik ağa ın yeni yapraklar için bir sürü yeri vardı.

“Oh rahatladım” dedi minik ağaç, arkadaşı minik kedi ise ona gülümseyerek “Ho  a kal, yine g r   r z” dedi ve oradan uzaklaştı.

Kaynakçalar

- Chen, Y., Shen, W. W., Gao, K., Lam, C. S., Chang, W. C., & Deng, H. (2014). Effectiveness RCT of a CBT intervention for youths who lost parents in the Sichuan, China, Earthquake. *Psychiatric Services*, 65(2), 259–262.
- Çal, R. (2019). Savaş veya doğal afet sonrasında çocuk veya ergenlere uygulanan okul bazlı müdahalelerin ruh sağlığı semptomlarına etkililiği üzerine bir sistematik derleme. *Talim*, 3(1), 71-102.
- Güner, O., & Genç, N. (2023). Yetişkin ve Çocuk Travmasında Sanat Terapisi ve Kısa Bilişsel Müdahalelerin Kullanımı [Webinar]. Arkabahçe Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi.
- Long, L. (2016). *Little Tree*. Philomel.
- McCubbin, H. & McCubbin, N. (1991). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicities. *Family Relations*, 37(3), 247-254.
- Pollak, S. M., Pedulla, T., & Siegel, R. D. (2014). *Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy*.
- Salloum, A., & Overstreet, S. (2008). Evaluation of individual and group grief and trauma interventions for children post disaster. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(3), 495-507.
- Tokgünaydın, S., ve Sütçü, S. T. (2016). Travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 95-107.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. Guilford Press.
- Zang, Y., Hunt, N., & Cox, T. (2014). Adapting narrative exposure therapy for Chinese earthquake survivors: A pilot randomised controlled feasibility study. *BMC psychiatry*, 14, 1-12.