

A. Tamer AKER

1966 Konya doğumlu. Konya Anadolu Lisesinden mezun olduktan sonra Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinde tıp eğitimine başladı. 1991 yılında fakülteyi bitirdi. Tıpta Uzmanlık Sınavı (TUS) sonucunda Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinde psikiyatri uzmanlık eğitimine başladı. 1996 yılında Psikiyatri Uzmanı, 2000 yılında ise Psikiyatri Doçenti unvanlarını aldı. 2002 yılında meslekteki ikinci görev yeri olan Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalına geçti. 2003-2006 yılları arasında üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Yüksek Lisans Programı'nı tamamladı. 2006 yılında psikiyatri profesörü oldu. Aynı üniversitede Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanlığı ile yine Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, Ruhsal Travma Yüksek Lisans Programı'nın yöneticiliğini yaptı. Türkiye Psikiyatri Derneği ve Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliğinin kurucu üyesidir. Halen Bilgi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde öğretim üyesi olmakla birlikte İstanbul Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı yüksek lisans programının koordinatörüdür.

Okan TAYCAN

1999'da tıp fakültesini bitirdi. 2001 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde başladığı psikiyatri uzmanlık eğitiminin son yılında TÜBİTAK Bilim Adamı Yetiştirme Bursu ile McGill Üniversitesi, Montreal Kanada'da "konuk araştırmacı" olarak çalıştı. 2016'da psikiyatri doçenti oldu. 2014'de İstanbul Üniversitesi, Antropoloji Bölümü'nde başladığı Sosyal Antropoloji Doktorası devam etmektedir. Halen Yeditepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

Feyza ÇELİK

İstanbul Tıp Fakültesi'nden 2006 yılında mezun oldu. 2006-2007 yılları arasında pratisyen hekim olarak çalıştıktan sonra uzmanlık eğitimini Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda tamamladı. 2014-2016 yılları arasında Tokat Dr. Cevdet Aykan Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde görev yaptı. 2016-2019 yılları arasında T.C Sağlık Bakanlığı Kütahya Evliya Çelebi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde görev yaptı. 2019 yılından bu yana T.C Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesinde Dr. Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktadır. 2011-2016 tarihleri arasında Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi koordinatörlüğünü yapmıştır.

© 2019 Türkiye Psikiyatri Derneği (Tanıtım için yapılacak alıntılar dışında Türkiye Psikiyatri Derneği'nin yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.)

ISBN: 978-605-81674-2-1

1. Baskı: Nisan 2019, Ankara

Baskı Adedi: 1000

Yayına Hazırlayanlar

A. Tamer AKER

Okan TAYCAN

Feyza ÇELİK

Son Okuma

Ebru ALDEMİR

Ömer AYDEMİR

Hatice ÖZDEMİR REZAKİ

Ekin SÖNMEZ

Ersin UYGUN

TPD Yayıncılık Kurulu



Yayın Hizmetleri

BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.,

Ziya Gökalp Cad. 30/31, 06420 Kızılay, Ankara

Tel: (0312) 431 30 62

www.bayt.com.tr

Baskı

Miki Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.

Matbaacılar Sanayi Sitesi

1516/1 Sokak, No: 27, Yenimahalle / Ankara

Tel (0312) 395 21 28

TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ
RUHSAL TRAVMA ve AFET PSİKİYATRİSİ
ÇALIŞMA BİRİMİ

Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar

Yayına Hazırlayanlar
A. Tamer AKER
Okan TAYCAN
Feyza ÇELİK



Çalışma Birimleri Dizisi – No: 25

İçindekiler

Yazarlar	vi
Sunuş	vii
Önsöz	ix
1 Travma Sonrası Stres Bozukluğu Fenomenolojisi	1
<i>Okan TAYCAN</i>	
2 Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Patogenezi	37
<i>Ejder Akgün YILDIRIM, Taner YILMAZ</i>	
3 Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Farmakoterapisi	69
<i>Serap Erdoğan TAYCAN, Hamit BOZTAŞ</i>	
4 Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Psikoterapi	91
<i>Ayşe Devrim BAŞTERZİ, A. Tamer AKER</i>	
5 Akut Stres Bozukluğu	117
<i>Önder KAVAKÇI, Nuryıl YILMAZ, Zekeriya YELBOĞA</i>	
6 Uyum Bozukluğu	135
<i>Ekin SÖNMEZ, Volkan TOPÇUOĞLU</i>	
7 Trma ve Stresörle İlişkili Diğer Bozukluklar	149
<i>Şükriye BOŞGELMEZ</i>	
Süregiden Karmaşık Yas Bozukluğu	149
Tanımlanmış Diğer Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar	165
8 Çocuk ve Ergenleri İlgilendiren Travma ve Stresörle İlişkili Diğer Bozukluklar	169
<i>Işıl KARAKAYA, Şabika Gülen ŞİŞMANLAR</i>	
KONU DİZİNİ	191

Yazarlar

A. Tamer AKER, Prof. Dr.

İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı, İstanbul

Ayşe Devrim BAŞTERZİ, Doç. Dr.

Serbest Psikiyatrist

Şükriye BOŞGELMEZ, Doç. Dr.

Kocaeli Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Kocaeli

Hamit BOZTAŞ, Doç. Dr.

Bolu Abant İzzet Baysal Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Bolu

Işık KARAKAYA, Prof. Dr.

İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı, İstanbul

Önder KAVAKÇI, Doç. Dr.

İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul

Ekin SÖNMEZ, Uzm. Dr.

Zonguldak Çaycuma Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Zonguldak

Şahika GÜLEN ŞİŞMANLAR, Doç. Dr.

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı, Kocaeli

Volkan TOPÇUOĞLU, Prof. Dr.

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul

Serap ERDOĞAN TAYCAN, Doç. Dr.

Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul

Okan TAYCAN , Doç. Dr.

Yeditepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul

Ejder A. YILDIRIM, Prof. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikoterapi Eğitim ve Tedavi Merkezi, İstanbul

Zekeriya YELBOĞA, Dr. Öğretim Üyesi

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Sivas

Nuryıl YILMAZ , Dr. Öğretim Üyesi

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Sivas

Taner YILMAZ, Uzm. Dr., Öğretim Görevlisi,

Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul

Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Programı

Sunuş

Türkiye Psikiyatri Derneği'nin yayınladığı kitap sayısı otuza yaklaştı. Artık her kongrede yeni iki, üç kitapla karşılaşılıyor. Travma ve stresörle ilişkili bozukluklar DSM 5'de anksiyete bozukluklarından ayrılıp yeni bir tanı kategorisi olarak kabul edildikten sonra bir süredir hazırlanmakta olan bu çalışmanın travma kitabı şeklinde hazırlanması gündeme geldi. Biraz gecikmekle beraber Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Biriminin titiz çalışması ve Yayıncılık Kurulu ile işbirliği sonucunda *Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar* kitabı yayınlandı.

Her iki kişiden birinin yaşamı boyunca en az bir kez ruhsal travma ile karşılaştığını biliyoruz. Elimizde kıyaslamalı veri olmamakla birlikte son yıllarda travmaya neden olabilecek şiddet olaylarında bir artış olduğuna ilişkin tartışmalar var. En azından günlük pratiğimizde giderek daha fazla sayıda travma ve/veya ilişkili bozukluk görüyoruz. Elinizdeki kitap travma ve stresörle ilişkili bozukluklarla ilgili derli toplu bir başvuru kaynağı olarak hazırlandı, travma ile ilişkili ruhsal bozuklukların patogenezi, kliniği, farmakoterapisi ve psikoterapisi ile ilgili kapsamlı bilgi içeriyor. Ayrıca mültecilerle ilgili bir bölüm var. Bu bölüm hem özellikle mültecilerle çalışma hem de normal polikliniklerde karşımıza gelen hastalar konusunda klinisyene pratik öneriler sunuyor.

Elinizdeki kitap büyük bir emek ürünüdür ve Türkiye Psikiyatri Derneğinin *bilim, etik ve dayanışma* ilkeleri içindeki yolculuğunda taş üstüne taş koymaktadır. Başta yayına hazırlayanlar Feyza Çelik, Okan Taycan, A. Tamer Aker ve yazarlar olmak üzere emeği geçen herkese teşekkür eder şükranlarımı sunarım.

Ömer BÖKE

Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı

Önsöz

Travma insan varoluşunun kaçınılmaz ve de ayrılmaz bir parçasıdır. Kelimenin tam anlamıyla travma, beşikten mezara kadar bizimle birlikte. Bizi biz yapan, kimliğimizin oluşumundan, toplumsal yapımızın şekillenmesine kadar varlığımızın her aşamasına rengini veren özsel bir olgudur.

Haliyle travma ve sonuçlarına ilişkin çalışmalar gerek dünyada gerekse ülkemizde gittikçe artmaktadır. Nüfusun büyümesi karşısında kaynakların yetersizliği ve küreselleşme öreleyici olayların hem sayısının hem de şiddetinin artmasına yol açmıştır. Ancak travma çalışmalarına yönelik ilginin artmasında sadece dünya çapında yaşanan şiddet dolu yaşantıların niteliksel ve niceliksel artış göstermesi değil, aynı zamanda travmanın insan duyu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkilerine ilişkin farkındalığın gelişmesi de kritik rol oynamıştır. Farkındalığın gelişmesinde en önemli köşe taşlarından birisi de Amerikan Psikiyatri Birliği'nce 1980 yılında yayınlanan DSM III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III) sürümünde Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun (TSSB) tanımlanması olmuştur. Uzun ve zorlu mücadeleler sonrasında TSSB ile birlikte artık bir tanıma kavuşarak meşruiyet kazanan travma çalışmalarının sayısında, izleyen yıllarda adeta bir patlama yaşanmıştır.

Travma ve sonuçlarına ilişkin bilgi ve deneyimlerin artmasıyla birlikte TSSB ile ilgili başta tanı geçerliği ve güvenilirliği olmak üzere çeşitli tartışmalar yaşanmıştır. Buna karşılık araştırmalardan edinilen kanıta dayalı verilerin ışığında DSM'nin IV. ve nihayetinde 5. sürümlerinde TSSB tanı ölçütleri gözden geçirilerek yapısal olarak güçlendirilmeye çalışılmıştır. DSM 5'te TSSB tanısında yapılan pek çok önemli değişiklikten birisi de TSSB ile birlikte Akut Stres Bozukluğu ve Uyum Bozukluğu tanılarının "Anksiyete Bozuklukları" tanı kategorisinden çıkartılarak, "Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar" başlıklı yeni bir tanı kategorisine dahil edilmesi olmuştur. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları arasında 2006 yılında çıkan "Anksiyete Bozuklukları" kitabının güncellenmesi gündeme geldiğinde, DSM 5'te yapılan değişikliğe paralel olarak "Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar" başlığı altında ayrı bir kitabın hazırlanması da kaçınılmaz olmuştur.

Travma alanyazınının en önemli isimlerinden Judith Herman, travmayı "güçsüzlük acısı" olarak tanımlamıştır. Gerçekten de yaşanan o kadar yıkıcı, o kadar karşı konulamazdır ki, keskin bir çaresizlik birey ya da topluluğu adeta paralize edebilir. Böyle bir durumda bizlere düşen en önemli sorumluluk dehşetengiz olayların anlatıları karşısında dik durabilmek, mağdurun yanında olabilmektir. Çoğunlukla insanın karanlık tarafıyla yüzleşmesini de kapsayan böylesi durumlarda iyi tanıklık her zamankinden

daha önemli olmaktadır. Bu kitabın sadece ruh sağlığı alanında çalışanlar için değil yaşadıklarına anlam vermekte zorlananlar için de bir başvuru kaynağı olmasını umut ediyoruz.

Bölümler editoryal süreçte titizlikle değerlendirilmiş, kitapta dil birliği ile yazarların özgün dili arasında denge kurulmaya çalışılmıştır. Çok yazarlı eserlerde sıklıkla ortaya çıkan zaman baskısı nedeniyle muhtemel bazı küçük hatalar için şimdiden affınıza sđınıyoruz.

Kitabın hazırlanmasında yazarların yanı sıra birçok insanın emeği bulunmaktadır. Ancak ilerinden Türkiye Psikiyatri Derneği Yayıncılık Kurulu üyesi Ersin Uygun'a bilhassa teşekkürü bir borç biliriz. Kitabın yayına hazırlanmasının pek çok basamağında ama özellikle de motivasyonumuzun azaldığı dönemlerde bizleri canlandırmasıyla, yola devam etmemize büyük katkısı olmuştur.

Okuyuculara faydalı olması dileğimizle...

Yayına Hazırlayanlar

A. Tamer AKER

Okan TAYCAN

Feyza ÇELİK

1 Travma Sonrası Stres Bozukluğu Fenomenolojisi

Okan TAYCAN

*Kafam cam kırıklarıyla dolu doktor.
Bu nedenle beynimin her hareketinde düşüncelerim acıyor,
anlıyor musun?*

Oğuz Atay, Tehlikeli oyunlar

Giriş

İçinde yaşadığımız çağı “şiddet yüzyılı” olarak tanımlamak çokça dillendirilir bir görüş haline gelmiştir (Kirmayer ve ark. 2007a). Gerçekten de bu tanımlamaya hak vermek için detaylı istatistiksel verilere ve analizlere gerek olmadan, ülkemizde ve dünyada son yıllarda yaşanan acı dolu olaylara şöyle bir göz atmamız, üstünkörü bile olsa hafızamızı yoklamamız yeterli olacaktır. Terör, savaş, afetler, kazalar, cinsel taciz, tecavüz, etnik-dini farklılık nedenli saldırılar, zorla göç ettirilme ve artık sıradanlaşmış olan her türden tehditler neredeyse günlük hayatlarımızın birer parçası haline gelip, güvenlik hissimizin altını oymaya devam etmektedir. Şiddet dolu, parçalanmış ve tehditkar bir dünyada yaşıyoruz. Küreselleşme çatışmaların ve felaketlerin hızını ve ölçeğini artırarak, şiddeti insan varoluş hallerinin ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir. Dolayısıyla, şiddetin izlerini hem zihin ve bedenlerimizin tasarımında, hem de toplumsal yapımızın örgütlenmesinde bulabiliriz (Kirmayer ve ark. 2007a).

Şiddetin bu denli yaygınlaşması kaçınılmaz olarak ruhsal etkilerinin tartışılmasını da beraberinde getirmiştir. Ancak tartışan kesimler arasında travma sonrası ortaya çıkan ruhsal görüngüler hakkında ortak bir dilin/tanımlamanın eksikliği alanda ilerlemenin önünü tıkamıştır. Arka planda bir takım sosyo-ekonomo-politik mücadelelerin gölgesinde yürütülen bu tartışmalara kayıtsız kal(a)mayan Amerikan Psikiyatri Birliği, nihayetinde 1980 yılında yayınlanan DSM-III’de Travma Sonrası Stres Bozukluğu’nu (TSSB) tanımlamıştır. TSSB’nin DSM-III’e dahil edilmesi ruh sağlığı alanında ciddi paradigma değişikliklerine neden olmuştur: Birincisi, travmatik olaya maruz kalmanın duygu, düşünce ve davranışlarda değişikliklere yol açtığı vurgulanmış ve travma sonrası gelişen stresin klinik bozukluklara yol açmasının anlaşılabilmesi için tutarlı bir bağlam sağlamıştır. İkincisi, TSSB bir model olarak aşırı stresin insanlarda yol açtığı moleküler, hormonal, davranışsal ve sosyal değişikliklerin incelenbilmesini mümkün kılan çalışmaları teşvik etmiştir. Üçüncüsü,