

# DIRİLİŞ POSTASI

Türk gazı gecesi Kiyde salısur olan T öğrenen büyük kılıçlı ulardı

Makale Yazısı - 🕒 06 Ağu 2016 - 16:39

## Yaşanan olaylar ve travmalar



Kerem Gümüş

Arşiv Yazarı

[👉 Makaleyi Dinle](#)  
[/ Mesaj Gönder](#)

Bildiğimiz üzere, 15 Temmuz gecesi, çok vahim durumlar yaşadık. Türk halkı ise dünyada eşi benzeri olmayan büyük birlik ve beraberlikle tüm dünyaya gücünü gösterdi. Şükürler olsun. Lakin bu güç gösterme durumunda, haysiyet ve insanlık durumundan çok uzakta tutum sergileyen FETÖ'cüler, halka büyük bir zulüm yaşatmaya kalkıştı. Ateşler edildi, tanklarla arabalar, insanlar ezildi, insanlar vuruldular, şehit edildiler. Maalesef ki. Allah'tan tüm şehitlerimize rahmet, şehit yakınlarımıza baş sağlığı ve sabırlar diliyorum.

İnsan psikolojisinin en etkilendiği durumlardan biridir, "savaş, iç savaş, çatışma" durumlarına maruz kalması. Kişi gerçek bir tehditle karşılaştığını algılamışsa, fiziksel zarar gördüyse veya tanık olduysa; bu esnada da aşırı derecede korku, çaresizlik ve dehşet hissetmişse, bu durum kişi için travmatik bir yaşantı olarak tanımlanabilir.

### Peki travma nedir?

Günlük rutin işleyişi bozan, aniden-beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylar, travmatik yaşantılar olarak tanımlanabilir.

### Travma sonrası stres bozukluğu

Travma esnasında yahut sonrasında, kişi, ciddi ve yoğun şekilde strese maruz kalır. Bu stres, kişinin gündelik yaşamında birtakım bozulmalar yaşatmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu da, yaşadığı olayı, tekrarlayan bir şekilde görmesi, duyması, hissetmesi sonucu ortaya çıkan durumlardır, diyebiliriz. 15 Temmuz gecesi, vurulan vatandaşlarımızı, şehit olduğuna şahit olan vatandaşlarımız, ezildiğini, uzuvlarının koptuğunu vb. durumları gören vatandaşlarımız, bu stres bozukluklarını yaşama ihtimalleri bir hayli fazladır.

### Belirtileri

Travma sonrası stres bozukluğunun genel olarak en belirgin özelliği, yaşadığı hazine olayla ilgili durumları tekrar tekrar yaşamasıdır. Kişi örneğin kaza yaptıysa, karşıdan gelen bir araba geldiğini gördüğünde korkup tekrar kaza yapacağını hissedebilir. Olayların yaşandığı yerden geçtiğinde olayların tekrar yaşandığını görebilir, tekrar yaşanmış gibi hissedebilir.

Travma sonrası stres bozukluğu sorunu yaşayan kişiler, uykusunda, kâbuslar görürler ve rüyasında yaşadığı olayları canlı canlı yaşayıp korkulu şekilde uyanırlar. İçi daralmışçasına baskı, sıkıntı, ağırlık

hissederler. Etrafına yabancı davranıp duygusal olarak olaylara tepkisiz tavırlar sergilerler. Çabuk sinirlenirler ve anlamsız öfke patlamaları yaşarlar. Bazıları kendilerini suçlayıcı tavırlar içine girerler: “Daha iyisini yapabilirdim, etrafımdakileri kurtarabilirdim, benim yüzümden oldu” gibi cümleler düşünürler. Sürekli tetikte ve tehditte olma durumunu yaşarlar. Dikkatleri fazla artmıştır lakin bir o kadar da bir konuya odaklanma noktasında zorluk çekerler.

“Kısaca” travmayı ve travma sonrası stres bozukluğunu bu şekilde anlatabiliriz. Bir insanın ölümünü görmek, yaşadığı ağır acıya şahit olmak, ağır felaketleri yaşamak, kolay atlatılabilir bir durum değildir. Bu noktada anlattığım belirtileri kendinde hisseden varsa veya etrafında bu tarz durumları yaşayan insanlar varsa, muhakkak profesyonel bir yardıma başvurmalı, “Nasılsa geçer” tarzı tutumlara girmemelidir. Zira bu durum, daha ağır sonuçlar doğurabilmektedir.

Ayrıca, bu tarz durumlar yaşayanlar ve yardım isteyen vatandaşlarımız için, yardım etmek vatani bir görevimizdir. Mail atması yeterli, elimizden geldiğince destek veririz inşallah.

Allah vatanımıza ve milletimize, birlik ve beraberliğimize zeval vermesin.

Allah korusun ülkemizi inşallah.

Selam ve dua ile...

#### # YAZARIN DİĞER YAZILARI

Çocuğuma kurtarıcı arıyorum!

Tercih döneminde dikkat edilecekler

Bu bir vahşet hikayesidir: Vicdan ve İnsanlık meselesi

Kendinizle tanışır mısınız?

Bayram Duası

Yazarın Tüm Makaleleri

Yazar [Kerem Gümüş](#)  
06 Ağustos 2016

#



Yorum yaz

## Anket

A Milli Takım Katar'a gidebilir mi?

[Ankete Katıl](#)

## Yanlışlıkla

| Zeki Bulduk

## Bu bizim savaşımız değil

| Öznur Küçük Sirene

## Kaybolup gitti nice değerlerimiz!

| Muzaffer Dereli

## Bir cephe olarak Avrupa...

| İsmail Öz

## İbrahim Ethem Hazretleri'nin ontolojik gelişimi

| Prof. Dr. Ahmet Akın

## "İnsanlık ölüyor" diyorlar, yaşıyor muydu ki ölsün!

| Fatih Duman

## Kamudan ihraç edilen emekli olabilir mi?

| Av. Osman Talha Yıldız

## Ukrayna üzerinden yeni bir "11 Eylül" denemesi!

| Doç. Dr. İsmail Şahin

## Ukrayna'dan çıkarılacak dersler

| Ramazan Yaşar

## İletişimde sınırları zorlamak

| İsrail Kuralay

## Allah-u Ekber!

| Recep Yazgan

## Yüksek bir sanat eseri olarak Miraciye

| Nihat Nasır

## Çanakkale günlüğü -1

| Şeref Yumurtacı

## Ülkesinde sürgün olmak

| Üzeyir İlbak

## Finansal yaptırımlar bağlamında Türkiye'nin Rusya ile ekonomik ilişkileri

| Doç. Dr. Mustafa Yurttadur

Sitemizdeki dış bağlantılar referans amaçlıdır, dış bağlantıların içeriklerinden kuruluşumuz sorumlu değildir



Kuruluş Hakkında

Künye Bilgileri

Yayın İlkeleri

Haber İhbar  
Reklam Ver

İletişim

© 2022 Diriliş Postası Tüm Hakları Saklıdır  
[Veri Politikası](#) [Kullanım Şartları](#)

+90 (212) 550 90 05



WhatsApp

