

## Yakın Zamandaki Silahlı Saldırının Psikolojik Etkileri

Hayati tehlike arz eden travmatik kişisel deneyimlerin, sevdiklerinin kaybının, günlük yaşam rutinlerinin ve beklentilerinin bozulmasının ve şiddet sonrası yaşanan zorlukların birleşimi, etkilenen bölgelerdeki çocukların ve ailelerin iyileşme sürecinde psikolojik güçlükler yaratır. Aşağıdaki hususların dikkate alınması faydalı olabilir.

### Tehlikeye Verilen Tepkiler

Tehlike, olayların ya da aktivitelerin zarar verme potansiyeline sahip olduğu hissini ifade eder. Yakın zamandaki yıkıcı şiddet olayının ardından insanlar ve toplumlar, şiddetin ile terörün yarattığı büyük tehlikeyi ve etkili acil durum yönetim planlarına olan ihtiyacı daha derinden kavrarlar. Yanlış bilgiler ve söylentilerle artan, *olayların tekrarlanacağına dair yaygın korkular* da olacaktır. Tehlike, her zaman başkalarına yakın olma ihtiyacını ve arzusunu artırarak aile üyelerinden ve arkadaşlardan ayrılmayı daha zor hale getirir.

### Travma Sonrası Stres Tepkileri

Travma sonrası stres tepkileri yaygın, anlaşılabilir ve beklenen tepkilerdir, ancak yine de ciddi nitelik taşırlar. Üç ana kategori vardır:

1. **İstemsiz tepkiler**, travmatik deneyimin tekrar tekrar akla gelme biçimleridir. Bunlar arasında tekrarlayan rahatsız edici düşünceler veya görüntüler, saldırıları hatırlatan unsurlara karşı yoğun duygusal tepkiler ve yeniden korkunç bir şey olacağına dair hisler yer alır.
2. **Kaçınma ve geri çekilme tepkileri**, saldırıyı hatırlatan kişilerden, yerlerden ve nesnelere kaçınmayı, duygusal donukluğu, başkalarından kopukluk veya yabancılaşma hissini ve alışılmış keyif verici aktivitelere olan ilginin yitirilmesini içerir.
3. **Fiziksel Uyarılma tepkileri**, uyku sorunlarını, konsantrasyon güçlüğü, sinirliliği, irkilmeyi, gerginliği ve tehlikeye karşı sürekli tetikte olma halini içerir.

### Yas Tepkileri

Yas tepkileri normaldir, kişiden kişiye değişir ve uzun yıllar sürebilir. Yasın tek bir “doğru” yolu yoktur. Kişisel, ailevi, dini ve kültürel faktörler yas sürecini etkiler. Zamanla yas tepkileri sevilen kişiyi olumlu anılarla yad etmek veya onu anmak için moral verici yollar bulmak benzeri daha huzur verici düşünce ve eylemleri içermeye eğilimi gösterir.

### Travmatik Yas

Sevdiklerini travmatik olaylar sonrasında kaybeden kişilerin yas süreci, başka şartlardaki yas sürecine göre daha zorlayıcı olabilir. Bu kişilerin zihni ölümün nasıl gerçekleştiğine takılır, kaybın nasıl önlenebileceğine, son anların nasıl geçtiğine ve sorumluluk meselesine dair zihinsel meşguliyetler yaşarlar. Travmatik yas, yas tutma sürecinin seyrini değiştirerek, kişileri genellikle beklenenden farklı bir akışa sokar.

### Depresyon

Depresyon, uzamış yaşla ilişkili olup şiddet sonrası biriken zorluklarla da güçlü bir bağ taşımaktadır. Belirtiler arasında çökkün ve sinirli bir ruh hali, uyku ve iştahta değişiklikler, günlük yaşam etkinliklerine karşı ilgi kaybı, yorgunluk, umutsuzluk ve değersizlik hisleri yer alabilir. Bazı gençlerde ve yetişkinlerde intihar düşünceleri görülebilir.

## Fiziksel Belirtiler

Hayatta kalanlar, altta yatan herhangi bir fiziksel yaralanma veya hastalık olmaksızın fiziksel semptomlar yaşayabilir. Bu semptomlar baş ağrısı, mide ağrıları, çarpıntı, göğüs sıkışması, iştah değişimi ve sindirim sorunlarını içerir. Özellikle duman kokusu, olayı hatırlatan uyaranlara verilen tepki olarak panik reaksiyonlarına yol açabilir. Panik genellikle kalp, solunum ve diğer fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Daha genel kaygı tepkilerinin görülmesi de beklendiği bir durumdur.

## Travma ve Kayıp Hatırlatıcıları

*Travma hatırlatıcıları:* Pek çok kişi silahlı saldırıyı kendilerine hatırlatan mekanlar, insanlar, görüntüler, sesler, kokular ve içsel duygularla karşılaşmaya devam edecektir. Silah sesleri, duman kokusu ve insanların çığlıkları güçlü hatırlatıcılar haline gelmiştir. Yetişkinler ve gençler genellikle bir hatırlatıcıya tepki verdiklerini fark etmezler, bu yüzden de davranış ve duygudurumundaki değişiklikler de fark edilemeyebilir. Medya kapsamı da kolaylıkla istenmeyen hatırlatıcılara dönüşebilir. Bu durum, travmatik deneyim sırasında beraber olan birbirini seven insanlar ve arkadaşlar için özellikle zordur çünkü deneyim sonrasında birbirleri için travma hatırlatıcısı olabilirler. Bu da özellikle genç bir insanın hayatındaki bu önemli ilişkilerde fark edilmeyen rahatsızlıklara yol açabilir.

*Kayıp hatırlatıcıları:* Sevdiklerini kaybetmiş olan insanlar, sevdiklerinin artık olmadığını onlara hatırlatan durumlarla karşılaşmaya devam ederler. Bu hatırlatıcılar üzüntü, hayatta kalanın yaşamında boşluk hissi ve sevdiklerinin varlığına duyulan eksiklik ve özlem duygularını beraberinde getirebilir.

## Şiddet Sonrası Stres ve Zorluklar

Süregelen stres ve zorluklarla mücadele etmek, başa çıkma becerilerini ve duygusal kaynakları önemli ölçüde tüketebilir; bu da travma sonrası stres, travmatik yas ve depresif tepkilerin iyileşme sürecini sekteye uğratabilir. Örneğin okul çağındaki çocuklar kafa karışıklığı, somatik tepkiler (baş ağrısı, karın ağrısı vs.) alışılmadık derecede saldırgan ya da huzursuz davranışlar ve genellikle ilgili endişeler gösterebilir. Medikal tedavi ve süregelen fiziksel rehabilitasyon ek bir stres kaynağı oluşturabilir. Yeni veya ek travmatik deneyimler ve kayıplar sıkıntıları şiddetlendirir ve iyileşmeyi zorlaştırır. Aynı şekilde, önceki travmatik deneyim veya kayıplara bağlı sıkıntılar da silahlı saldırı deneyimiyle birlikte tekrardan canlanabilir. İlişkilerindeki değişimler uygun şekilde ele alınmaz, riskli davranışları takip edilmez ve gelecek hedeflerindeki değişikliklerde onlara destek olunmazsa, gençlerin iyileşme süreci tehlikeye girer. Bazı zorluklar geniş çaplı müdahaleler gerektirirken, diğerleri kısmen kişisel ve aile içi problem çözme yöntemleriyle ele alınabilir.

## Bu Tepkilerin Sonuçları

İstemsizce gelen imgeler ve hatırlatıcılara karşı tepkisellik, çocuğun akademik performansını ciddi şekilde etkileyebilir ve hatırlatıcılardan kaçınma önemli aktiviteleri, ilişkileri, ilgi alanlarını ve gelecek planlarını kısıtlayabilir. Sinirlilik hali ve bozulmuş karar verme mekanizmaları aile üyeleri ve arkadaşlar ile olan ilişkiyi etkiler. Travmaya bağlı uyku sorunları genellikle gözden kaçırılır ancak süregelen hale gelip günlük işlevselliği etkileyebilir. Bazıları olağandışı derecede saldırgan veya huzursuz davranarak, ebeveynlerinin ya da bakım verenlerinin yanında her zamankinden daha fazla bulunma ihtiyacı duyarak ya da kendi güvenlikleri veya arkadaşlarının güvenliği hakkında korku ve endişelerini dile getirerek tepki verebilir. Ergenlerin davranışlarında tutarsızlık görülebilir, sosyal durumlardan geri çekilebilir veya kaçınabilirler, aşırı çatışmacı ve agresif olabilirler, riskli davranışlarda (dikkatsizce araba kullanmak, uyuşturucu ve alkol almak vs.) bulunabilirler. Depresif tepkiler çok ciddileşerek akademik performansta ciddi bir düşüşe, sosyal izolasyona, günlük aktivitelere ilginin azalmasına, kendi kendine ilaç kullanmaya, dışa vurumcu davranışlara ve en ciddisi ise intihar girişimlerine yol açabilir.

Travmatik yas; yas tutamama, anıları hatırlayıp paylaşamama, benzer bir kader yaşama ya da başka sevdiklerini ani şekilde kaybetme korkusu ve yeni ilişkiler kurma veya sürdürmede güçlükler yaşanmasına neden olabilir. Ergenler, çok fazla kendine yetmeye çalışarak ve bağımsızlaşarak veya çevresindeki kişilere fazla bağımlı olup daha az atılgan olarak tepki verebilir.

### **Yıkıcı Şiddet Sonrası Baş Etme**

İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamaya ek olarak, insanların baş etme becerilerini güçlendirmenin de çeşitli yolları vardır. Fiziksel: Düzenli beslenme, uyku ve egzersiz ile stres azalabilir. sevdiklerine, arkadaşlarına ve içinde buldukları topluluğa yardımcı olabilmeleri için fiziksel sağlıklarına dikkat etmeleri gerektiği gençlere ve yetişkinlere hatırlatılmalıdır. Duygusal: Gençler ve yetişkinlere duygusal tepkilerinin normal olduğu ve zamanla azalacağı hatırlatılmalıdır. Ancak, tepkileri çok aşırıya kaçarsa veya zamanla azalmaz ise, yardımcı olacak profesyonellerin olduğu hatırlatılmalıdır. Sosyal: Aile üyeleri, arkadaşlar, dini kurumlar ve toplumla kurulan iletişim ile onlardan alınan destek, yıkıcı şiddet sonrası baş etmede oldukça yardımcıdır. İnsanlar başkaları ile iletişim kurmaya, var olan destekleri aramaya ve kullanmaya teşvik edilmelidir.

*Sosyal ortamlar, aile ve topluluk içinde güvenlik hissinin yeniden oluşturulması ve normal gelişim için fırsatların yaratılması çocukların, ergenlerin ve ailelerin iyileşmesi için çok önemli adımlardır.*

*Translated by Sendi Kohen Avimelek, M.A., Reviewed by Nesteren Gazioğlu, Ph.D.*