

NM On Öneri Dizisi

Disosiyasyonu Anlamak

Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.

Çeviri:

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel, M.D.

Psikiyatrist

Işık Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans ve Doktora Programı

Mader Bengisu Bilgen

Psikolog, Moodist Hastanesi

Işık Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Duygu düzenlememize yardımcı olan, en güçlü ve önemli zihinsel mekanizmalarımızdan biri "disosiyasyondur". Dış dünyadan uzaklaşarak içe dönmemizi sağlayan stres, eşlik eden tüm fizyolojik değişimlerle birlikte, travmaya verdiğimiz başlıca tepkilerden biridir. Yoğun stres tepkimizin bir diğer önemli bileşeni, "kaç ya da savaş" (veya Uyarılma) tepkisidir. Bu tepki biçimlerinin ikisi de - disosiyasyon ve uyarılma - günlük stresörlerden ve zorlayıcı deneyimlerden kurtulmamız için birlikte hareket eder.

Bir kişi aşırı veya uzun süreli strese (örn. fiziksel ya da cinsel tacize) maruz kaldığında ya da beklenmeyen ve kontrol edilemeyen stres (örn. yoksulluk, toplumsal şiddet) yaşadığında, tepki sistemleri “duyarlı” hale gelebilir. Stres tepki sistemi ilk andan itibaren aktive olur ve giderek aşırı hale gelir. Eğer travmatik deneyim kaçınılmazsa ve acı verici ise ana stres tepkisi disosiyasyon olacaktır. Bu disosiyatif tepki, kalp atış hızını ve bedenin diğer bölgelerine dolaşımı azaltarak bedeni “yaralanmaya” hazırlar. Opioidlerin (enkefalinler ve endorfinler) salınımı bedeni, bağlam ve zamandan kopmuş ve ağrıdan etkilenmeyen bir durumda tutar. Zihin daha güvenli bir iđ dünyaya geri çekilebilir ve eğer kaçınılamayan bu travmatik deneyimler sık yaşanırsa, çocuk bir fantezi “dünyası” yaratarak, kendine güçlü bir karakter veya hayvan personası verebilir. Güç ve güçsüzlük, intikam ve adalet temaları bu “güvenli” iđ dünyada yaygın olarak görülebilir.

Bebeklik ve erken çocuklukta ihmal yaşandığında ve acı verici bir istismara (örn., cinsel istismara) maruz kalındığında, duyarlılaşmış disosiyatif sistemlere sık rastlanır. Bunun tezahürleri arasında insanlarla utangaç ve kaçınan etkileşim, birebir ilişkilerde aşırı itaatkar veya robotsu davranma, yaygın somatik belirtiler (örn., baş, karın ağrıları) ve sıklıkla gözlenen “hayallere dalma”, “kendi dünyasında olma” ve “duymazdan gelme” olabilir. Bu çocuklar yetişkinlerle etkileşimdeyken “akılları başka yerde olduğundan” hem evde hem de terapide zorlayıcıdırlar.

“Duyarlılaşmış” disosiyatif tepki veren çocuklarla yaşayan veya çalışan kişiler için birkaç pratik öneri:

1. Sessiz ve utangaç olmak kimi zaman aslında “kapanma halidir”. Başlangıçta bu çocuklar kaçındırırlar. Çatışma ve kaosa karşı aşırı duyarlı olabilirler. Yüksek sesler, heyecan nedeniyle bile olsa, çocukların kapanmasına yol açabilir. Göz temasından kaçınırlar; bir büyükle iletişim aramazlar, ancak etkileşime geçtiklerinde çoğunlukla “aşırı” itaatkar veya teslim olmuş davranışlar sergilerler. Duyarlılaşmış disosiyatif uyum gösteren çocuklar ve gençler, görünmez olmayı dilediklerini, böylelikle kimsenin onları görmesini istemediklerini dile getirirler. Bu, disosiyasyon sürecindeki ilk “adımdır”; kaçınma. Yetişkinler bu çocukları çoğunlukla sessiz, utangaç ya da “yavaş” bulurlar. Böyle çocuklarla karşılaştığınızda sabırlı, sakin ve onların yanında olun. Zamanla size güven duyup yaklaşabileceklerdir.

2. Yanlış anlaşılmalara ve hatalı iletişimlere hazırlıklı olun. Talimatlarınızı anlamış görünseler bile ne söylediğinizi “duymuyor” olabilirler. Elbette, bu çocukları yönlendirmenin, onlara öğüt ve komutlar vermenin önemli olduğu zamanlar olacaktır. Ne derece duyarlılaştıklarına bağlı olarak, yüz yüze gelip basit sorular sormak ya da “tabağını al, bulaşık makinasına koy” gibi basit komutlar vermek, onları disosiyatif süreçte daha ileri noktalara itecektir (bkz. aşağıdaki tablo). Bu gibi durumlarda, genellikle doğrudan size bakacak (sözsüz ipuçlarınıza inceleyerek) ve sanki duyuyor, anlıyor ve talimatınızı yerine getirmeye hazırmış gibi görüneceklerdir. Ancak, bu “itaat eden” disosiyatif durumda zihinde yeterli işlemeleme gerçekteşmeyeceğinden, verilen talimatın yalnızca bir kısmını yerine getirebilir (örn.

tabağını alır ve içeri gider ancak bulaşık makinasına değil, tezgahın üzerine koyar). Çocuk büyüdükçe beklentilerimiz ve talimatlarımız daha karmaşık hale gelir. Maalesef, disosiyeye olan çocuk hala kopmaya devam edecek ve zihni bilgi işlemede yetersiz kalacaktır. Hatta yüzleştirildiğinde "Öyle bir şey demediniz ki." bile diyebilirler. Bu durumda bilerek yalan söylemediklerini ya da sizi manipüle etmeye çalışmadıklarını unutmayın. Eğer disosiyeye halde iseler fizyolojik olarak da "duyamayacaklardır". Ve yine sabırla, basit, tekli görevler verilmelidir. Yazılı talimatlar da işe yarayabilir. Bu çocuklarla, çok daha küçüklermiş gibi iletişim kurmaya hazır olun.

3. "Göstermelik" itaate dikkat edin. Onların dikkatli ve itaatkar görünen etkileşimleri kolaylıkla yanlış yorumlanabilir. Yukarıda da söz edildiği gibi etkileşim süreçleri genellikle daha yavaş işler, daha verimsiz ve yanlış anlaşılmaya açıktır. Çocuk sizi anlamış gibi başını sallıyorsa, duyduğunu tekrarlamasını isteyin. Sizin ne dediğinizi tam anladığından emin olun. O anda bile sizi "kısmen" takip edebildiğini, elinden geleni yaptığını unutmayın. Zihinlerindeki bilgi işleme ve etkileşme şekilleri bizden farklıdır, o kadar. Bu, zamanla düzelecektir; özellikle de yanlış anlaşılmalar ve hatalı iletişim öfkeli tutumlara yol açmadığı ve çocukları daha da huzursuz, kopuk ve disosiyeye hale getirmedeği sürece. Sonuçta disosiyasyon; yanlış anlama, kafa karışıklığı, bıkkınlık ve arkasından gelen daha da geri çekilme döngüsüne yol açabilir.

4. Disosiyasyonun sağlıklı biçimlerinden yararlanın. "Disosiyeye olmanın" pek çok sağlıklı yolu vardır. Aslında, dalma ve hayal kurma disosiyasyonun sağlıklı biçimlerindedir, yaratıcılık ve hafıza ile ilişkilidir. Okumak, film (veya TV) izlemek, çizim yapmak (ve diğer yaratıcı sanatlarla uğraşmak) ve hatta bilgisayar oyunu oynamak bile disosiyasyonun nispeten sağlıklı türleridir. Tüm bunların, bu gibi farklı çocukların duygu düzenlenmesine olumlu etkileri vardır. Disosiyeye olan çocuk ya da genç, kendi kendini yatıştırmak için çoğunlukla bu faaliyetlerden bir veya daha fazlasına yönelir. Burada anahtar, ölçülü olmaktır. Bu etkinliklerin normal "dozları" için uygun ortam yaratarak (örn., 20-30 dakika okuma veya günde 3-4 kez bilgisayar oyunu oynama) çocuğun "duyarlılaşmış" disosiyatif bir sistemden daha olağan bir sisteme yavaşça geçişine katkı sağlayabilirsiniz. Çocuk giderek kendini yatıştırmanın diğer sağlıklı yollarına (yürüyüş yapma, dans etme gibi) yönlendirilip bu alternatif duygu düzenleme deneyimlerinde ustalaştıkça, yatışma için "derin" disosiyasyonu kullanma gerekliliği de azalır.

5. Defalarca tekrarlamaya hazır olun - ev işleri ve okul çalışmaları için görsel yardımcıları kullanmayı deneyin. Zihinsel işlemedeki yetersizlikleri ve "aklı havada" halleri nedeniyle bu çocukların organizasyon için dış desteğe ihtiyaçları vardır. Görsel programlar, alarmlı saatler, yanında işaret kutucukları ile "görevlerin" listelendiği not defterleri ve diğer çeşitli görsel hatırlatıcılar işe yarayabilir. Çoğu başarılı olmayı istediğinden, çocuklara bu gibi organizasyon stratejilerini öğretmek bağı kurabileceğiniz keyifli etkinliklere daha çok zaman ayıracak, böylece iyileşme süreçlerine de iki yönlü katkı sağlamış olacaksınız.

6. Zaman algılarının bozulabileceğini ve bunun bir dizi soruna yol açabileceğini unutmayın. Bu çocuklar okula hazırlanmada veya bir işi tamamlamada yavaş hareket ettiklerinden sık sık geç kalırlar. Başlıca zorluk alanlarından biri, matematik ve diğer basamak basamak öğrenilen derslerdir. Bir çocuğun İngilizce dersinde pekiyi alırken matematikte sorun yaşaması ve kötü not alması şaşırtıcı gelebilir. Ancak bu durum, bu çocuklarda yaygındır. Gayret etmedikleri için değil beyinleri farklı işlediği içindir; birebir özel ders bu konuda yardımcı olabilir. Onların dikkat yöneltme şekilleri bizimkinden farklıdır, bu nedenle yorgun, bıkkın hissedebilirsiniz. Ancak unutmayın ki bu çocuklar duygusal değişimlere karşı son derece hassastır; en ufak bir hüsrana veya öfke belirtisini hisseder ve disosiyasyon olurlar. Çocuğu önce yatıştırın ve bağlantıda kalın, sonra aklına ulaşın.

7. Kendini kesme, yolma, aşırı kaşıma, kafayı vurma ve diğer tuhaf veya acı veren davranışlara sık rastlanır. “Duyarlılaşmış” disosiyatif nörobiyolojileri nedeniyle, “acı verici” bir girdi deneyimlediklerinde, vücutlarından kendi ağrı kesicileri olan enkefalin ve endorfinler abartılı bir şekilde salgılanır. Bu onlar için ödüllendirici ve düzenleyicidir. Bu çocukların birçoğu, kesmenin, kanayana kadar kaşımanın ve diğer acı verici davranışların aslında onların duygularını düzenlediğini keşfetmiştir. Ve bu uyumsuz davranışlara daha çok sıkıntılı ve bunalmış hissettiklerinde başvuracaklardır. Bu davranışları en aza indirmenin en iyi yolu, yerine koyacak yeni ve daha sağlıklı disosiyatif stratejiler (örn., bilgisayar oyunları) ve somatosensoryel düzenleme seçenekleri (örn., sallanmak, yürümek, müzik) bulmaktır.

8. Baş ağrısı, karın ağrısı, baş dönmesi ve hatta bayılma gibi somatik “belirtiler” yaygındır. Stres yanıt sistemlerindeki değişimler, beyni ve bedenin diğer tüm bölgelerini etkileyerek baş ağrısı, ishal, kabızlık, mide krampları gibi gerçek fiziksel belirtilere yol açar. Bunlar gerçek belirtilerdir ve büyük ölçüde aşırı reaktif opioid sistemlerine bağlıdır. Kalp atış hızında düşme nedeniyle, baş dönmesi ve hatta bayılma (senkop olarak adlandırılır) da dahil olmak üzere bir dizi kardiyovasküler belirti de görülür. Bu belirtilerin tümü bir doktor tarafından araştırılmalıdır, ancak sonuçta hiçbir şey bulunamayabilir. Sık rastlanan bir başka sorun da nöbetlerdir (göz dalmaları) ve genellikle gerçek bir nöbet bozukluğuna bağlı değildir (ancak yine de değerlendirilmesi gerekir). Travmayla ilişkilendirilebilecek bu gibi problemler, ana akım tıpta çok yavaş yer almaya başladığından, hala bazı doktorların buna değinmemesi şaşırtıcı değildir.

9. Ayrıca bu çocuklar zaman zaman “patlayabilir” ve duygu düzenleme bozuklukları yoğun şekilde dışa vurabilir. Yaygın karmaşık travma öyküsü olan çocuklarda HEM duyarlılaşmış disosiyasyon HEM DE uyarılma tepkisi olması sık rastlanan bir durumdur. Farklı tetikleyiciler (örn., yüksek sesle konuşan bir erkek, bir otorite figürü) davranış dışa vurumunu (yani aşırı canlı, uyarılmış, dürtüsel ve saldırgan halleri) davranışları ortaya çıkaracaktır. Aynı çocukta, kadını çağırtıran işaretler “disosiyasyona” yol

açabilir. Bu durumda kadın personel veya öğretmenle uyumlu ve "sakin/huzurlu" olup erkek personel/öğretmen karşısında huzursuzlaşacaktır. Bu gibi durumlar kafa karıştırabilir. Ancak tepki örüntülerinin her ikisinin de ortaya çıkabileceğini unutmadan esas olan, olabildiğince sakin (duygusal olarak regüle) kalmaktır. Bu da size, kendinizin de ihtiyaçları olduğunu hatırlatır. Huzursuz haldeki çocuğunuzu ANCAK kendiniz sakin kalarak yatıştırabilirsiniz. Kendi ihtiyaçlarınıza önem verin. Bencillik yapmış olmazsınız; çocuğunuza iyileştirici bir etkinizin olabilmesi için şarttır.

10. Hayali oyunlar, çizimler, okuma, izleme ve bilgisayar oyunları arttırılabilir ancak bu etkinlikleri herhangi bir "ödül" veya "ceza" aracı olarak kullanmayın. Tutarsız davranışsal stratejiler bu çocuklara iyi gelmez, bir beceri geliştiremediği gibi işe de yaramaz. "Travmaya duyarlı" yaklaşımdaki en büyük zorluklardan biri, travmatize çocukların bulunduğu birçok okulda yaygın olarak geleneksel "tutarsız" programların uygulanmasıdır ("ödüller" ve "cezalar" karşılığı puan verme ve düzey belirleme). Bu yaklaşım, nörogelişimsel bozukluğu olan çocuk ve gençlerde bazı temel davranış değişiklikleri oluşturmada yararlı olsa da duygu düzenlemesi bozuk huzursuz ve duyarlılaşmış çocuk ve gençte işe yaramaz. Maalesef ki bu yaklaşım aslında bu çocukları duygusal olarak tetiklemede ve daha da huzursuzlaştırmakta ve bu da kaçıışların ya da saldırgan davranışların artmasına neden olmaktadır. Yaygın uygulama, bu çocukların bir sakinleşme aracı olarak kullandıkları birincil düzenleyicileri (örn., spor, teneffüs, bilgisayar oyunları) kısıtlamak yönündedir ki bu, başlı başına bir hatadır. İçsel bir motivasyon oluşturmayacağı gibi disosiyasyon yaşayan çocuğun duyarlılığında da anlamlı bir değişikliğe yol açmayacaktır. Çocuğu daha da kopuk olmaya, "göstermelik" bir itaate yöneltecektir. Dışarıdan "gelişme" gibi görünen şey aslında sadece altı boş bir zaferden ibarettir, çünkü çocuk çevresiyle bağlantıda değildir.



Uyum Tepkisi	İstirahat	Tetikte	Donakalma	Kaçma	Savaşma
Aşırı Uyarılma Sürekliliği	İstirahat	Tetikte	Direnç	Karşı Koyma	Saldırganlık
Disosiyatif Süreklilik	İstirahat	Kaçınma	Boyun Eğme	Disosiyasyon	Bayılma
Ruhsal Durum	SAKİN	TETİKTE	ALARM	KORKU	DEHŞET

All rights reserved © 2002-2023 Bruce D. Perry

Tehlike karşısında duruma bağlı uyum gösterme. Çocuklar tehdit ya da tehlike karşısında farklı uyum gösterir. Bazı çocuklar ilk planda aşırı uyarılma tepkisi gösterirken bazıları ilk olarak disosiyatif tepki verecektir. Çoğu ise uyum amaçlı bu iki yolun bir karışımını kullanır. Korkan çocuk genellikle karşı koyar ve inatçı ve kontrolcü bir çocuk olarak değerlendirilir. Davranışın korkuyla ilişkili olduğunu anlamak yerine, yetişkinler çoğunlukla "karşıt" davranışa öfkelenir ve daha talepkar bir tepki verirler. Hüsrana uğramış öfkeli yetişkinin beden dilini aşırı okuyan çocuk, kendini daha da tehlikede hisseder ve alarmdan korkuya, oradan da dehşet hissine ilerler. Bu çocuklar kendilerini, ilkel bir "mini-psikotik" gerilemede ya da çok kavgacı bir durumda bulabilirler. Çocuğun davranışı, algılanan (veya yanlış algılanan) bir tehlikeye uyum sağlama ve tepki verme girişimlerini yansıtır.

V 1.7 (TURKISH) 9/29/23