

NM On Öneri Dizisi

Aşırı Uyarılmayı Anlamak

“Sürüye Katılma, Donakalma, Kaçma ve Savaşma” Sürekliliği

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

İnsan bedeni stres ve travma ile etkili ve esnek birçok yolla baş eder. Çoğunlukla “savaş ya da kaç” olarak adlandırılan *Uyarılma Tepkisi* karmaşık stresle başa çıkma becerilerimizin önemli bir parçasıdır. Bunlarla ilişkili ve etkili bir diğer model ise disosiyasyondur. Bu iki tepki birlikte hareket ederek günlük günlük stres etkenleriyle başa çıkmamıza, travmatik deneyimleri çözümlenmemize yardım eder.

Uzun süren yoğun sıkıntıya (fiziksel veya cinsel istismar gibi) ya da öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen strese (yoksulluk ya da toplumsal şiddet gibi) maruz kalındığında, bu strese yanıt

sistemleri "duyarlı" hale gelebilir. Bu da başlangıçta fazla aktifleşip aşırı (ve uygunsuz) tepkiler gösterdikleri anlamına gelir. Buna klasik bir örnek, duyarlılaşmış uyarılma tepkisi gösteren bir çocuğun, basit bir isteğinin geri çevrilmesine aşırı tepki göstermesidir.

Uyarılma tepkileri temelde, tehlike algısı da dahil olmak üzere çeşitli zorluklarla başa çıkmamıza yardım eder. İlk olarak "sürü" yanıtından ("sosyal referans" olarak da bilinir) başlayarak uyarılma tepkimiz kademe kademedir ve temel olarak başkalarının potansiyel bir tehlikeyi nasıl yorumladığını, ne tepki verdiğini anlamak üzerine kuruludur. Örneğin, yöneticiniz yeni bir plan sunduğunda iş arkadaşınıza bakıp onun da bunu sizin gibi aptalca bulup bulmadığını tartmaya çalıştığınızı ya da oyun parkında dizini yaralamış bir çocuğun annesine bakarak onun bu acıya ne tepki vereceğini ölçtüğünü düşünün. Tehdit algısı arttıkça hem zihinsel hem fizyolojik olarak "kaçmaya ya da savaşmaya" hazırlanırız (bkz. Şekil 1).

Uyarılma tepkisi devreye girdiğinde beyindeki bazı alanlar "devre dışı" kalacak ve diğer bölgeler aktive olacaktır. Genel olarak, beynimiz ne kadar tehdit altında kalıp duyarlı hale gelirse korteks (beynin "en akıllı" bölgesi) o kadar devre dışı kalır ve beynimizdeki daha basit, daha ilkel sistemler yönetimi devralır (bkz. Şekil 2). Duyarlılaşmış tehdit tepkisi ise akılcı düşünme ve plan yapma kapasitesini azaltır; davranışların sonuçlarını kestirmeyi, bilgi işleme süreçlerini ve dikkati bozar; dürtüsellik ve bununla ilişkili davranış sorunlarını artırır.

İşte "duyarlılaşmış" uyarılma tepkisi olan çocuklarla yaşayanlar ve çalışanlar için birkaç pratik öneri:

1. Geçişleri fark edin, görsel ve işitsel geçiş yardımcılarını sağlayın. "Başlangıçta", bu çocuklar çok "tepkisel" yani değişken olabilirler. Bir görevden diğerine geçmeleri istendiğinde (uyanmak, yıkanmak, giyinmek, kahvaltı yapmak, okula hazırlanmak vb.) genellikle zorlanırlar. Bunun nedeni; çocukların bedenleri ve beyinleri için bu derece değişikliğin zaten yetersiz olan stres düzenleme sistemlerini iyice zorluyor olmasıdır.

Çok "hareketli" ve yoğun bir günün sonunda kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün. İşleri toparlamak, trafiği atlatmak, eve gelmek, akşam yemeğini hazırlamak, birini (eşyalarını yanına almayı da unutmadan) antrenmana götürürken diğerinin ev ödevini yaptığından ve bilgisayar oyunu oynamadığından emin olmak, tam o sırada hattınızı yenilemenizi öneren yetkiliden telefonlar almak ve o sırada komşunuzun kapı zilinizi çalması. Yeteeee! Bu kadarı da fazla! Hepsi bir arada herkesi bunaltır. Basit geçişler olduğunu düşündüğümüz şeylerin genellikle çocuklar için buna benzer derecede bunalıcı bir deneyim olduğunu anlamakta fayda var. Bunu kolaylaştırmak adına; a) çocuğa geçiş için daha çok zaman verin; b) çoklu görsel ve basit işitsel hatırlatıcı verin (bir etkinlikten diğerine geçmek için iki dakika geri sayan görsel bir saat gibi); c) bir rutinden diğerine geçişte bir tür

düzenleyici etkinlik (müzik, yürüyüş, şarkı söyleme) katın ve d) aynı ipuçlarının ve beklentilerin tekrar tekrar kullanıldığı geçiş "rutinleri" oluşturun.

2. İç yapı inşa etmek için dış yapı oluşturun: uyku alışkanlıkları. Travmatize çocukların en önemli zorluklarından biri uykuya geçiştir. Bu geçiş, birtakım düzenleyici uyku alışkanlıkları oluşturarak daha sorunsuz ilerleyebilir. Bu, daha kapsamlı bir prensibi de ortaya koymaktadır; eğer dışsal rutinler, alışkanlıklar aracılığı ile bir "yapı" oluşturursanız beyin zaman içerisinde bir iç yapı yaratarak buna karşılık verecektir. İnsan beyni, geçmiş deneyimlere dayanarak "bir sonraki adımın" ne olması gerektiğine dair "beklenti" oluşturan önemli ve güçlü sistemlere sahiptir. Çocuklarımızın çoğu için, erken dönemlerde yaşadıkları kaos ve öngörülemezlik, "yanlış" ve hatalı bir beklenti kapasitesi yaratmıştır. Örneğin, çocuğun beyni yanındaki büyüğün sesinin biraz gerildiğini hissetse, fiziksel bir saldırı bekler hale gelebilir. Bu yanlış "beklentilerin" üstesinden gelip, yeni ve daha sağlıklı olanları yaratabilmek için biz yetişkinler tutarlı ve öngörülebilir etkileşimlerde bulunmalıyız. Uyku öncesi bir rutin oluşturmak önemlidir; yatmadan en az bir saat önce ekran başından kalkmak, banyo yapmak, pijama giymek, sakinleştiren oyunlar oynamak, okumak, kucaklaşmak, ışığı azaltmak gibi. Çocuğun yaşına ve tercihlerine bağlı olarak bu alışkanlıkları ve rutinleri oluşturmanın yolları vardır. Önemli olan; tutarlı, öngörülebilir, destekleyici ve yatıştırıcı olmaktır.

3. Yürüyün ve konuşun. Yürümek, koşmak, bisiklete binmek gibi tekrarlayan, senkronize hareketlerle bedenimiz beyne, stres tepki sistemlerini düzenleyen geri bildirimler gönderir. Bu, sakin (duygusal olarak regüle) kalmamızı sağlar. Hepimizin, heyecanlandığımızda bizi sakinleştirebilecek bazı kalıplaşmış, tekrarlayan somatosensoryel faaliyetlerimiz vardır (somato: bedenden gelen anlamındadır, sensory: beş duyumuz aracılığıyla gelen duygusal uyarımları ve somatosensory: beynin bedenimiz ve çevremizden aldığı toplu girdiyi ifade eder). Sakız çiğnemek, karalama yapmak, örgü örmek, yontmak, yürümek, koşmak, yüzmek, sallanmak gibi faaliyetlerin hepsi yatıştırıcı girdi sağlar. Bu nedenle, çocuğunuzu - ve sizi - regüle tutmanın en yararlı yollarından biri birlikte yürümektir. Birlikte hareket etmek - ve regüle olmak - korteksin (beynimizin üst ve "akıllı" kısmı) devreye girmesini kolaylaştırır (bkz. aşağıdaki Şekiller). Bu şekilde duygusal yükü olan konuları tartışmak ve yapıcı geri bildirimleri "duymak" kolaylaşacaktır. Böylece çocuk yakınlık kurmaktan çekinmeyecektir. Yürümek ve konuşmak, bağ kurmanın harika bir yoludur.

4. Çocuğunuzdan önce kendinizi yatıştırın. Bu öneri, On Öneri Dizimizin neredeyse her birinin bir parçası olacaktır. İnsanlar çok sosyal yaratıklardır; duygularımız ise bulaşıcıdır. Üzgünsek, bıkkınsak ve sakin (regüle) değilsek etrafımızdakilerin, özellikle de çocuklarımızın düzenini bozarız. Önemli olan, olabildiğince sakin ve regüle kalmaktır. Bu, kendimizin de ihtiyaçları olduğunun habercisidir. Huzursuz haldeki çocuğunuzu ANCAK kendiniz sakin iken yatıştırabilirsiniz. Önce kendi

gereksinimlerinizi karşılayın. Bencillik yapmış olmazsınız; aksine bu, çocuğunuza iyileştirici bir etkinizin olabilmesi için şarttır.

5. Proaktif düzenleyici faaliyetler, reaktif (tepkisel) düzenleyici eylemlere olan ihtiyacı azaltır. Zamanla hangi aktivitelerin ve etkileşimlerin çocuğumuzu yatıştırdığını görmeye başlarız. Bir çocuk kucakta sallanarak yatışırken diğeri yalnız kalıp kitap okumak ya da bilgisayar oyunu oynamak gibi "disosiyatif" faaliyetlerle rahatlayabilir. Okullarda, huzursuzlaşan bir çocuğu sınıftan çıkarmak ve tek bir kişi ile baş başa kalıp sakinleşmesi için biraz zaman tanımak yaygındır. Burada önemli olan, bilinen yatıştırıcı faaliyetleri çoğunlukla "tepkisel" bir şekilde kullanırız. Onlara "sakinleşmeleri" için alan verir, ilgi gösterir ve ritmik somatosensoriyel aktivitelere yönlendiririz. Bunda hiçbir yanlışlık yoktur; ancak, huzursuz hissetmelerini daha en baştan engellemek istiyorsak, bu yatıştırıcı etkileşim "dozlarını" proaktif olarak sık aralıklarla devreye sokmamız gerekir. Örneğin bir okul günü beş dakikalık duygu düzenleme etkinliğiyle başlarsa ve gün içinde çocuğun güvenilir biri ile (beş dakikalık bir yürüyüş gibi) birebir düzenleyici etkileşimler içinde bulunduğu kısa zamanlar planlanabilirse uzun sürecek şiddetli atakları önlemek mümkün olacaktır. Okul sonrası rutinine bir şeyler atıştırarak veya birbirlerine beş dakika süre ile el masajı yaparak başlamak; yavaşlamayı sağlayacak, duygu düzenlemeyi, bağ kurmayı ve sonra ödevlerden konuşmayı kolaylaştıracaktır. Gün içinde proaktif, planlı beş ila yedi dakikalık yatıştırıcı faaliyetler gerçekleştirmek çocuğun daha sakin kalmasına yardımcı olacak ve böylece gün içindeki diğer olumlu bilişsel ve duygusal öğrenme fırsatlarından daha iyi yararlanmasını sağlayacaktır.

6. Çocuğunuzun işlevselliğindeki değişikliklere hazır olun. Beynimizin becerileri - düşünme, hissetme, davranma - "içinde bulunduğumuz durumdan" etkilenir (bkz. aşağıdaki Şekiller). Çocuğunuz sessizce kucağınızda oturup sakince öğüdünüzü dinledikten sadece on dakika sonra hışımla oyuncaklarını fırlatıp sizden nefret ettiğini söyleyebilir. Çocuk, matematiği evde çözebilirken okuldaki sınavda sıfır alabilir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal işlevsellikteki bu "değişkenlik", gelişimsel travmaya maruz kalmış çocuklarda klasik (ve beklenen) bir sorundur. Yine de öğretmenlerin, ebeveynlerin ve çoğu zaman profesyonellerin kafasını karıştırır. Çocuk bir an şefkatli ve düşünceli davranabilirken hemen ardından davranışları antisosyal veya acımasız görünebilir. Bazı anlarda ve bağlamlarda çocuk etkileşime girip sağlıklı davranabildiğinden, "böyle davranmadığı" zamanlarda yetişkinin varsayımı, bu fevri, düşüncesiz ve acımasız hareketleri çocuğun bizzat seçtiği yönündedir. Bu yanlış bir yorumlamadır ve çoğu zaman çocuğun davranışlarını şekillendirmek için etkisiz ve hatta yıkıcı uğraşlara yol açar. Gerçekte, bu tutarsızlıklar tahmin edilebileceği gibi çocuğun beyinde travmayla ilişkili değişikliklerin bir parçasıdır. Tutarsızlık, strese tepki sistemlerinin duyarlılaşmasındandır ve beyin becerilerinin "duruma bağlı oluşu" ile ilgilidir (bkz. aşağıdaki Şekiller).

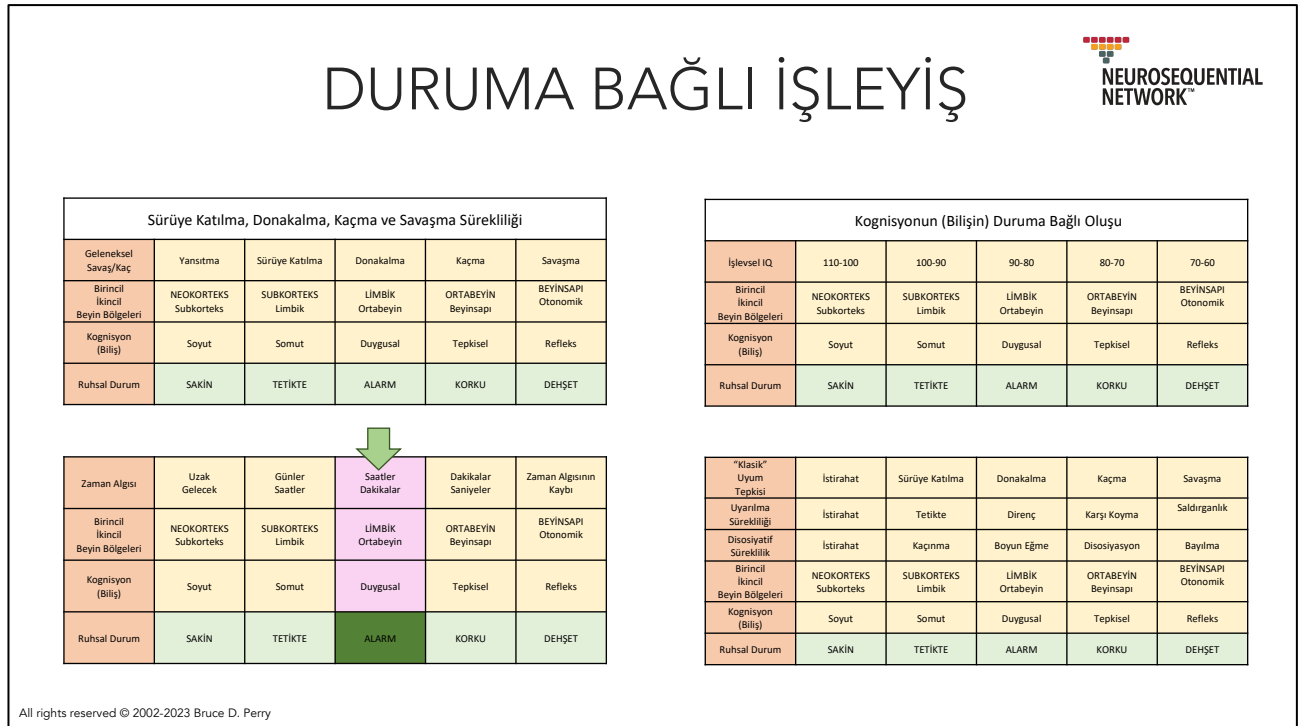
7. Evde ve okulda tutarlı ve öngörülebilir olmak işe yarayacaktır. Yukarıda söz edildiği gibi beyin, dünyayı anlamlandırmamıza yardımcı olan çok önemli "öngörü" ağlarına sahiptir. Gün ne kadar tutarlı ve öngörülebilir olursa beyin o kadar az "tetikte" olması gerekir. Ve "duyarlılaşmış" bir beyin ne kadar az tetikte hisse derse çöküş olasılığı da o kadar az olacaktır. Bir günün akışında çocuğa rutinler oluşturmaya çalışın. Yemekler, ev işleri, öngörülebilir "boş zamanlar" olması gibi etkinlikler işe yarayacaktır. Buradaki önemli nokta, önce sizin gününüzün ne kadar tutarlı ve öngörülebilir olduğuna bakmaktır; küçük adımlarla başlayın. Ailemiz akşam yemekleri için bir rutin geliştirebilir mi (bazen çok meşgul ailelerde ve okul sonrası etkinliklerde gerçekten zor olabilir)? Basit kurallar geliştirebilir miyiz; örneğin yemek sırasında hiç telefon kullanmasak ya da ekrana bakmasak nasıl olur? Yetişkinler olarak bizlerin de kendi hayatlarımızda her zaman çok tutarlı ve öngörülebilir yaşamadığımızı fark edebilmemiz de önemlidir. Kendi yoğunluğumuzu - ve kaosumuzu - aile ortamımıza da taşıyoruz. Travmaya maruz kalmış çocuklar bu konuda çok hassastır. 4 numaralı maddeye tekrar bakın; çocuklarımızın sakinleşmesi ancak bizim sakinleşmemizle başlar.

8. Evdeki ve okuldaki görevler için basit, sakin ve anlaşılır yönergeler kullanın. Bunları görsel veya yazılı hatırlatıcılarla pekiştirin. Travma öyküsü olan çocuklar, beyinlerinin düşünme kısmı olan kortekslerine genelde yetersiz erişime sahiptir. Bu; onlara karmaşık, çok adımlı komutlar verdiğimizde, genellikle bu talimatları doğru veya tam olarak işlemeyecekleri anlamına gelir. Onlara yardım etmek için basit talimatlar vermeliyiz. Anladıklarını söyleseler bile bu talimatları doğru bir şekilde işlediklerinden emin olmayın. Yönergeleri tekrarlayın, duyduklarını size anlatmalarını isteyin. Onlara yazılı veya görsel hatırlatıcılar verin (gün işaretli hatırlatıcıların olduğu bir takvim gibi). Onlara yataklarını yapmalarını söyleyebilirsiniz, sizi duyar ve anlarlar. Bugün yatağı yapsa ertesi gün unuttur; yatağın her gün yapılması gerektiği aklından uçup gidebilir. Bellek travmadan etkilenir. Sabırlı olun. Talimatları, kuralları, beklentileri defalarca tekrarlamaya hazır olun. Siz sakin kaldığınız sürece onlar da sonunda "anlayacaktır". Sadece biraz zaman alır. Görsel ve yazılı hatırlatmalar çok yardımcı olabilir.

9. Çocuklar kendilerini "kapatabilirler" de - farklı hatırlatıcı ipuçları kaçınmaya, "göstermelik itaate" ve disosiyasyona neden olabilir. Karmaşık ve yaygın travma öyküsü olan çocuklarda HEM duyarlılaşmış disosiyasyon HEM DE uyarılma tepkisi olması sık rastlanan bir durumdur. Farklı hatırlatıcı ipuçları (örn., yüksek bir erkek sesi, bir otorite figürü) dışa vuran (yani aşırı canlı, uyarılmış, dürtüsel ve saldırgan) davranışları ortaya çıkaracaktır. Aynı çocuk kadını çağırtıran işaretlerin "disosiyasyona" yol açtığını fark edebilir. Bu durumda kadın personel ya da öğretmenle uyumlu ve "sakin/huzurlu" olup erkek personel/öğretmen karşısında huzursuzlaşacaktır. Şaşırtıcı görünse de bu tepki örüntülerinin her ikisinin de ortaya çıkabileceğini unutmayın. Her durumda yetişkinin sakin, sabırlı ve kendinden emin yaklaşımı, çocuğun yatışmasına (regüle olmasına) yardımcı olacaktır.

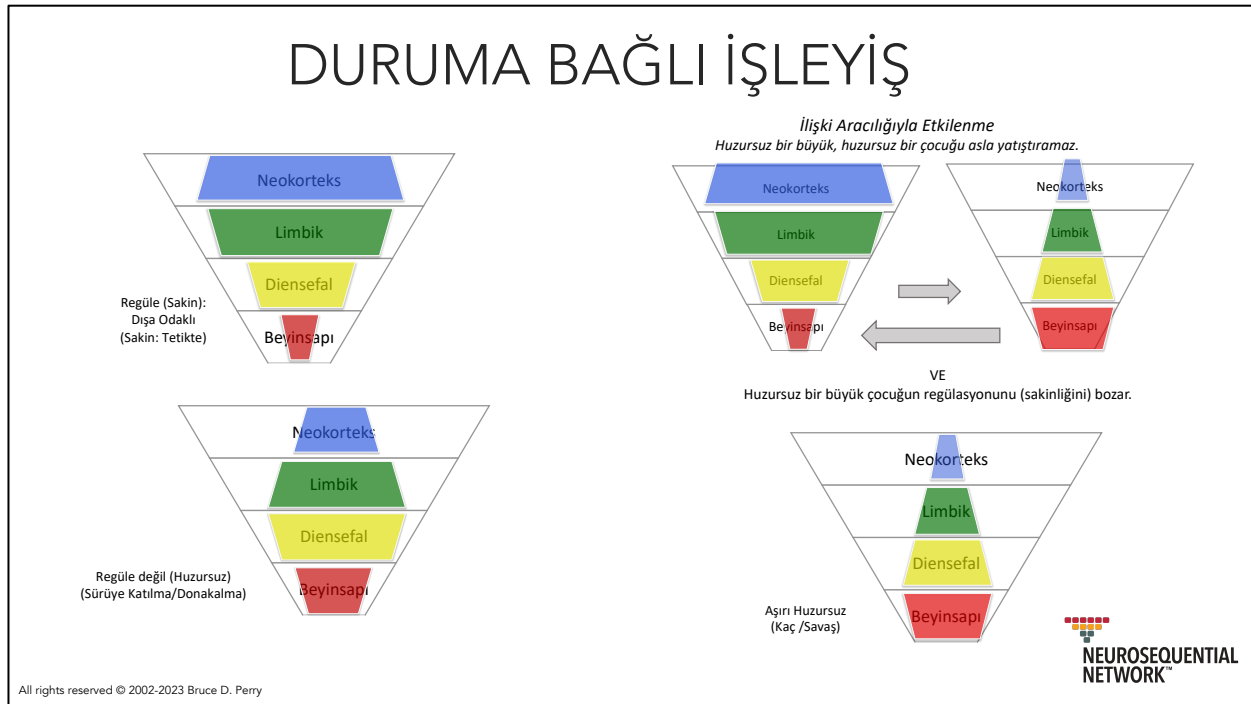
10. Ödül ve ceza yolunu kullanıyorsanız, anında verilen ödüllerin cezalardan daha etkili olduğunu iyi kavrayın. İstismara uğramış travmatize çocukların bulunduğu birçok okulda yaygın olarak geleneksel "tutarsız" programlar ("ödüller" ve "cezalar" karşılığı puanlama ve düzey belirleme) uygulanır. Oysa bu tip yaklaşımlar, duyarlılaşmış bir "uyarılma" sistemine sahip çocukları daha da tırmandırır ve huzursuzlaştırır; bu da sonuçta kaçma ya da saldırganlıkta artışa yol açar.

Zamanınız ve ilginiz en etkili ödüllerdir. Bu huzursuz çocukların yanında olmak ve sabırlı davranmak işe yarayacaktır. Gelecekte On Öneri Dizisi'nde ödül ve cezayı daha ayrıntılı tartışacağız, ancak şimdilik neyin ödül ve neyin ceza olduğunu akılda tutalım; sakin ve regüle bir çocuk için ödül veya ceza huzursuz bir çocuğunkinden çok farklıdır. İşe yarayacağını düşündüğümüz bir şey (örn., yaramazlık yapan çocuğu teneffüse çıkarmamak) genellikle çocuğun huzursuzluğunu artırarak işleri daha da kötüleştirir. Ödül olması beklenen şeyin ise o sırada hiçbir çekiciliği olmayacaktır.



Şekil 1: Tehlike karşısında uyuma dönük tepkilerin sürekliliği. 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.

Korktuğunda çocuksu davranması mümkündür. Olgun olmayan davranışa doğru "geri çekilme" anlamına gelen gerileme, hasta olduğumuzda, uykusuz kaldığımızda, açlıkta, yorgunlukta ya da tehlikede olduğumuzda genelde hepimizde gözlemlenir. Gerçek olan ya da sadece algılanan bir tehlike karşısında gerileme yaşandığında, davranışlarımızı daha basit beyin yapıları yönetmeye başlar. Eğer çocuk sürekli bir tehdit ortamında büyümüşse, içsel olarak sakin kalamayacaktır (sadece alkol ya da uyuşturucu aldığında sakinliği yapay olarak elde edecektir). Buna ek olarak, travmatize olmuş çocuk "duyarlılaşmış" alarm yanıtı gösterecek ve sözlü ve sözsüz ipuçlarına dikkat kesilip tehdit edici olarak yorumlayacaktır. Bu artan tepkisellik, en küçük tetikleyicilerle davranışta dramatik değişikliklere yol açacaktır. Çoğu zaman, tehlikenin bu şekilde aşırı okunması bir "savaş" ya da "kaç" tepkisine yol açarak dürtüsel saldırganlık ihtimalini artıracaktır. Tehlike karşısındaki bu aşırı tepkisellik, çocuk büyüdükçe nesilden nesile aktarılan şiddet döngüsüne katkıda bulunabilmektedir.



Şekil 2: Stres ve tehlike sırasında beyin bölgelerindeki değişimler. Sakin durumdan tetikte oluşa, ardından alarm, korku ve dehşete geçtikçe, beynin "sorumlu" bölgeleri de üstteki daha karmaşık, "akıllı" yapılardan alttaki daha ilkel ve tepkisel kısımlara doğru kayar. Bu "duruma bağlı" değişim, korku ya da alarm durumundaki birinin beyninin daha akıllı bölgelerine yeterli erişiminin olmayacağı anlamına gelir. Sorunlarına getirdiği "çözümler" daha ani ve tepkisel olacaktır.