

Klinikçilerin vazgeçilmezi olan psikiyatrik tanımlar kitabı, DSM-5 (2013)'te geçtiği hali ile travma; ölüm, yaralanma, cinsel şiddete veya tehdidine maruz kalmak, bu travmatik olayları şahsen yaşamak; bir arkadaşının veya yakınının yaşadığına şahit olmak; bu olayları yaşadıklarını öğrenmek; ya da olayların rahatsız edici detaylarına tekrar tekrar maruz kalmak olarak tanımlanıyor.

Diğer taraftan DSM-5'te listelenmese de günümüzde gittikçe farkına varılmaya başlanan ve insanların hayatındaki etkileri daha belirgin olan "kompleks travma" yer almakta. Kompleks adını almasının nedeni genelde çocukluk döneminde kişilik ve kişilik öğeleri tam gelişmediği dönemde gerçekleşen tekrarlı veya devam eden ihmal veya istismar (duygusal, fiziksel, cinsel) sonucu travma semptomlarının kişilik ile bütünleşerek gelişimsel bir travma yarattığı durumdur.



Ne ile ilişkilidir?

Tanımda da geçtiği gibi kişilik gelişimi sürecinde anne (veya baba) ile olan bağda aksama meydana gelmesi sonucu duygusal sürekli bir ihmal olabileceği gibi tekrarlayan fiziksel ve cinsel şiddet de kompleks travma oluşmasını etkileyebilir.

Gelişimsel süreçte yaşanan kırılma olduğu için genelde yetişkinlikte zorlanma ile karşılaşabilir çocuklukta ihmal ve istismara maruz kalmaz kişiler. Yetişkin bedenlerinde 5 yaşında bir çocuk gibi olabilirler. Açlıklarını fark etmeyen, kendi tercihleri, zevkleri ne bilmeyen, kendi hakkını savunamayan, karşı gelmekten korktukları için herkesin her istediğini yapan, hayır diyemeyen, ancak bu insanları memnun etme davranışını insanların onu terk etmesini engellemek için kullanarak eşbağımlılık gösteren bireyler olabilir.

Karıştırıldığı diğer tanımlar

Çocukken ihtiyaçlarını karşılayan veya onları dinleyen bir yetişkine sahip olmadıkları gibi zaman zaman da ebeveyn yerine konulup yetişkin sorumlulukları aldıkları için yetişkinlikte de genelde dertleri, hayatları, çabaları konusunda ben-merkezi görünebilir ve başkalarıyla ilgilenmiyor imajı verebilir. Bu durum narsistik özellikleri olduğuna dair yanlış bir kanı verebilir. Bunun aksine, çift taraflı bir ilişkinin nasıl olması gerektiğini bilmediklerindedir.

Şüphelenilen bir tanı ise Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olabilmektedir. Genellikle çocukluk yaşlarında güvenli sınırlar içerisinde özgürce hareket ettikleri bir alan olmadığı ve olması gereken bu sınırlar onlara konulmadığı için öz-disiplin eksiklikleri olabilir. Ayrıca bilişsel olarak da çevreden gelen uyarınları tehlikeli görmeye daha eğilimli olduklarından dikkatlerini toplamaları zor olur kompleks travması olan bireylerin. Sık sık iş değiştirebilirler. Çok hızlı bir şekilde öfke basamaklarını tırmanmaları, dünyanın onlara borçlu olduğu inançları onları "iyi çalışan" olmaktan alıkoyabilir. Stres eşikleri düşük olduğu için bunabilirler veya neyi sevdiklerini bilmedikleri için işten işe atlayabilirler. Bu özellikler de DEHB ile karıştırılmasına sebep olur.



Özel ilişkilerde genelde "toksik" denilebilecek, itme-çekme örüntüsünün hakim olduğu veya bir narsistin kaynağı olarak manipüle edildiği ilişkilerde bulabilirler kendilerini. Değerin sevginin "kazanılması" gerektiğine olan inançları onları bu duruma sokar.



Kendinizde bulunduğunu düşündüğünüz özellikleri veya davranışları işaretleyiniz. Bu testin amacı farkındalık yaratmaktır. Tam veya tedaviye dair değildir.

- Dünya baş edilmesi çok zor bir yer
- Çocukken sanki ben anne-babamın ebeveyniydim (*eve maddi katkıda bulunmama gerekiyordu, kardeşlerime bakıyordum, annemin tüm derdini dinliyordum, anne-babamın arasını ben yapmaya çalışıyordum, onların duyguları hep benim suçumdu "beni kızdırma" vb.*)
- Romantik ilişkilerimde sevmek için hep çaba göstermem gerekiyor
- Beni "yedekte tutan", sömüren, şiddet gösteren veya manipüle eden insanlarla hep birbirine benzeyen ilişkiler yaşıyorum
- Bazen öfkem çok çabuk zirveye çıkıyor ve ben bile anlam veremiyorum
- İnsanlara güvenmekte zorlanıyorum
- Diğer insanlardan farklıyım gibi geliyor
- Sanki bende bozuk bir şey var ve asla düzelmeyecek
- İnsanlar bende yanlış giden şeyi fark edecek diye korkuyorum
- İçimde büyük bir utanç var
- İnsanları gücendirmekten korkuyorum
- Hayır diyemiyorum, insanların istediklerini reddedemiyorum
- İnsanlar beni terk edecek diye korkuyorum
- Terk edileceğime dair içime şüphe düşerse veya terk edilirim fiziksel semptomlar gösteriyorum; mide bulanıyorum, gözüm kararıyor, nefes almam zorlaşıyor, kalbim çok çarpıyor, kaslarımın gücü gidiyor (*birkaçılhepsi*)
- İnsanlarla gerçekteki ilişkim farklı olsa da çok hızlı bir şekilde romantik hayaller kuruyorum, takıntılı bir şekilde aşık oluyorum. (*Onların da beni sevdiğinden neredeyse emin oluyorum, bir masal yaratıyorum adeta ve onları devamlı aklımda döndürüyorum. Benim için iyi gelmediğini bilsem de bırakmam çok zor oluyor. Bazen bu insanları yüz yüze hiç görmemiş bile olabiliyorum.*)