

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.10413285>

Accepted: 20.12.2023

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Şema Terapi Üzerine Sistemantik Derleme

A Systematic Review on Post Traumatic Stress Disorder and Schema Therapy

Gamze KESGİN

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü
gamzekesgin99@icloud.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3226-1547>

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışmasının amacı travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde Şema Terapinin kullanımına bakmaktır. Yapılan bu çalışmada sistemantik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Türkçe ve İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2008-2023 yılları arasındadır. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmuştur. Bu derleme çalışması Eylül, 2023 ve Aralık, 2023 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 7 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 7 çalışma sonucunda Şema Terapinin TSSB tedavisinde işe yarayan bir terapi yöntemi olduğu gözlemlenmiştir. TSSB yaşayan kişilerde Şema Terapi yönteminin etkili bir terapi olduğu, travma sonrasında yaşanan stres belirtilerini etkilerini iyileştirdiği ve ortadan kaldırdığı saptanmıştır. Bu nedenle TSSB tedavisinde Şema Terapi etkili bir yöntemdir.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Şema Terapi.

Abstract

The purpose of this review study is to look at the use of Schema Therapy in individuals suffering from post-traumatic stress disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. The studies in Turkish and English are between 2008 and 2023. These studies consist of research articles. This compilation study was carried out in two stages: September, 2023 and December, 2023. As a result of the literature review, 7 studies were considered. As a result of these 7 studies, it was observed that Schema Therapy is a useful therapy method in the treatment of PTSD. It has been determined that the Schema Therapy method is an

effective therapy for people experiencing PTSD and that it improves and eliminates the effects of stress symptoms experienced after trauma. Therefore, Schema Therapy is an effective method in the treatment of PTSD.

Keywords: Trauma, Post-Traumatic Stress Disorder, Schema Therapy.

GİRİŞ

Travma kişide derin sarsıntılara yol açan ruhsal bir bozukluktur. Yaşamımız boyuna çok fazla bizi üzen, endişe yaratan, korku duyduğumuz zamanların sonucunda oluşan geleceğe karşı umutsuzluk yaratan olaylardır. Kötü olarak adlandırabileceğimiz tüm deneyimler travma olarak adlandırılmaz. Kötü deneyimlerin travma olarak adlandırılması için hiç beklemediğimiz zamanlarda ansızın yaşanması gerekir. Ansızın yaşanan kötü deneyimler sonucunda kişide stres bozuklukları görülebilir. Stres bozukluğu bireylerde farklı zamanlarda ortaya çıkar. Her bireyde farklı semptomlarla gözlemlenirken kimi bireyde yaşanan deneyimden kısa bir süre için ortaya çıkarken, kimi bireyde belirtilerin ortaya çıkması uzun bir zaman sonra gözlemlenir. Semptomların kişide gözlemlenme süresinde farklılıklar gösterir. Bazı bireylerde semptomlar uzun yıllar gözlemlenirken bazı bireylerde kısa zamanlı kendini gösterir. Semptomların gözlemlenme süresinde kişilerin kalıtsal özellikleri, bedensel yapıları, stresin üstesinden gelme düzeyleri gibi kişiden kişiye farklılık gösteren özellikler Travma Sonrası Stres Bozukluğunda yaşanan farklılıklara yol açar. Travma Sonrası Stres Bozukluğu genç bireylerde, ekonomik sıkıntılar yaşayan, aktif sosyal hayata sahip olmayan bireylerde daha çok karşılaşılmakta.

Her insanın yaşamında en az bir defa travma yaşadığı ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalarda ve incelemelerde bireylerin travmaya maruz kalma, travma yaratacak olaylar deneyimle sayılarında artışlar olduğu saptanmıştır. (Özgen ve Aydın, 1999).

Travma sebep olabilecek olaylar ile hayatımızın her anında karşılaşabiliriz. Travma anında yaşadığımız kötü deneyimlerin ve bu deneyimlerden bize kalan kötü hisleri, anıları düzeltmek için çeşitli terapi yöntemleri bulunmaktadır. Şema terapi yöntemi de var olan tekniklerden bir tanesidir. Bu çalışmada Şema terapinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu üzerindeki iyileştirme etkisi, nasıl ilerlediğini anlatmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

1. Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

2. Tasarım

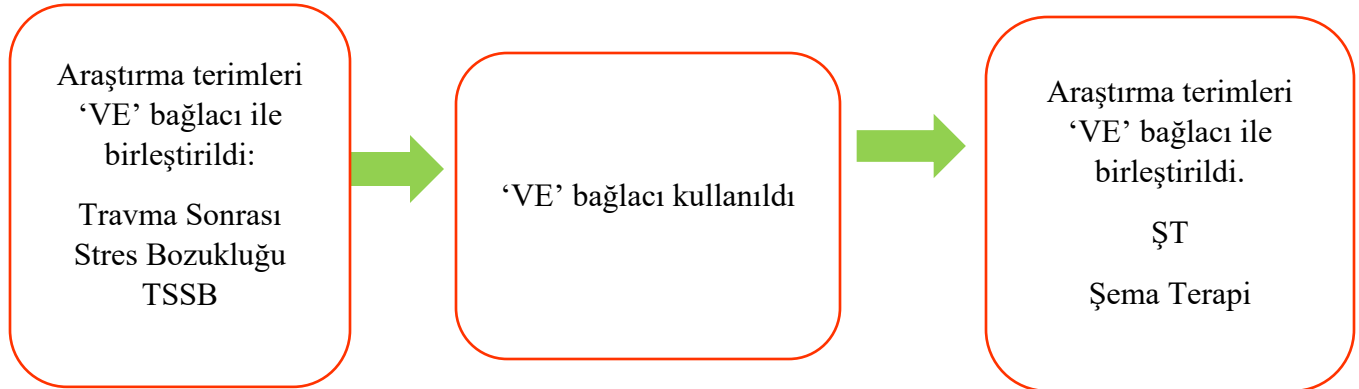
Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher ve ark., 2009).

3.Literatür Araştırması

Araştırmada 2008'den 2023 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Eylül 2023 ve ikinci olarak Aralık 2023'te sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:

Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

883

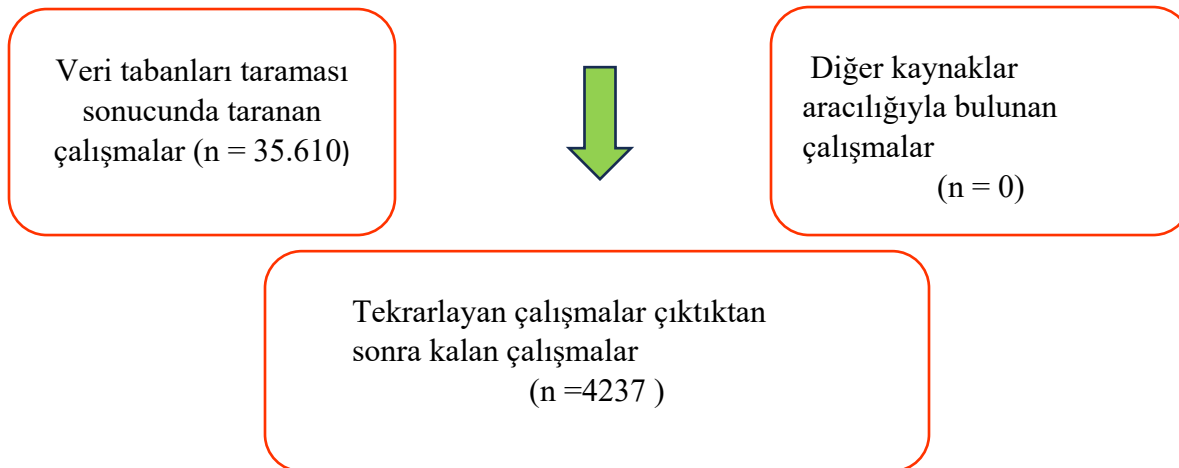


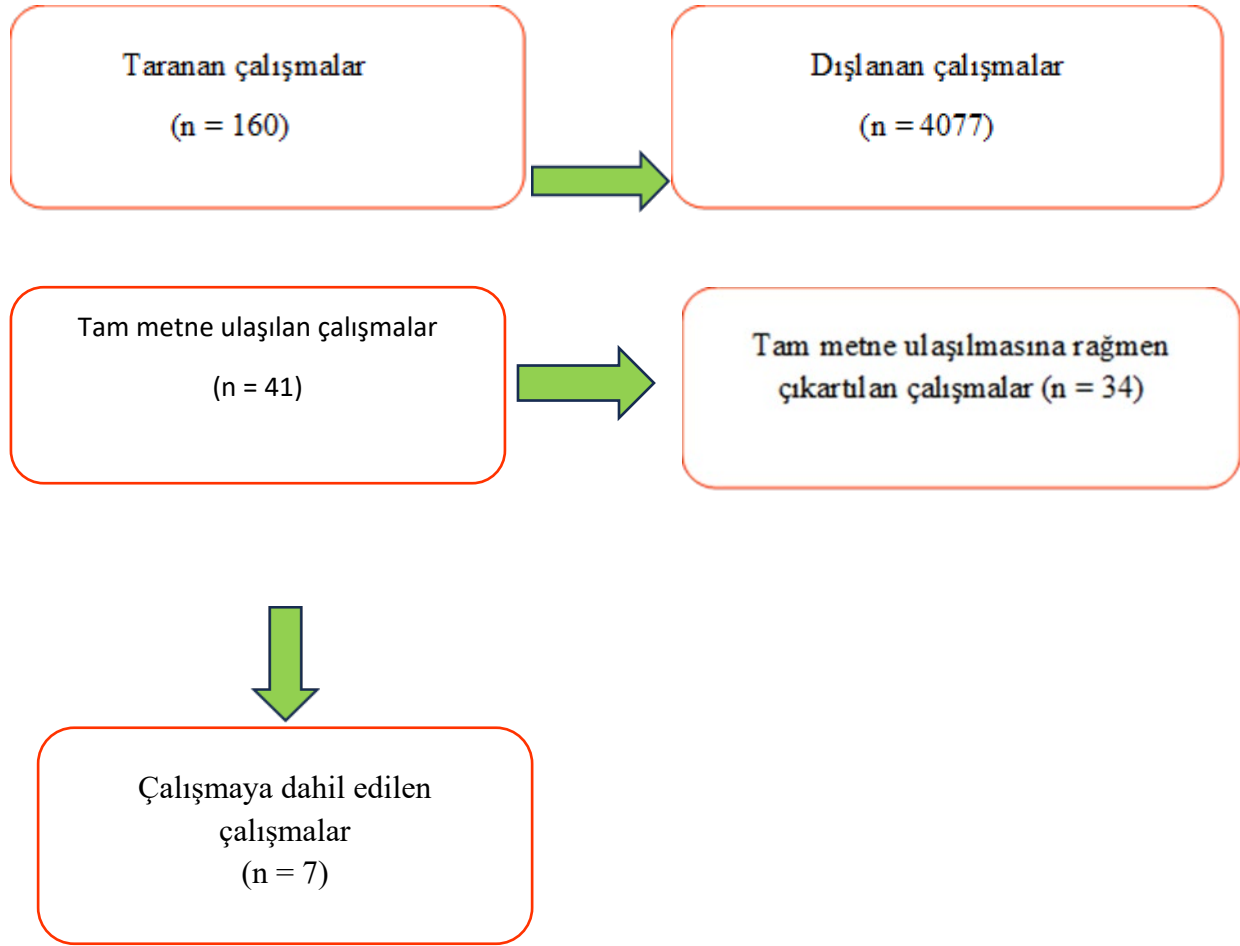
Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
TSSB ve ŞT ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma makaleleri.	Gri edebiyat, tezler, derleme makaleleri kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler.

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, TSSB ve ST başlığı ile İngilizce ve Türkçe toplam 35.610 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 160 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2008-2023 yılları arasında uygun olan yalnızca 7 kişişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların bir tanesi İngiltere’de bir tanesi Türkiye’de dört tanesi İran’da bir tanesi de Fransa’da yapılmıştır. 7 kişişen çalışmanın içinde 2008,2014, 2023, 2018, 2017 yıllarından birer tane, 2015 yılından ikişer tane çalışma bulunmuştur. Bunlar araştırma makalesi olup Travma Sonrası Stres Bozukluğunu Şema Terapi ile nasıl tedavi edildiği üzerinde durulmuştur Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmamasına rağmen dışlanmıştır.

Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı.



Doğum sonrası yaşanan stres bozukluklarında Şema Terapinin etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda doğum anında Travma Sonrası Stres Bozukluğunda ilerleme olmadığı gözlemlenmiştir. Önceden var olan şema ile travma arasındaki bağlantıyı ortaya çıkarma amaçlanmıştır. Doğum öncesinde ve sonrasında aileden ve yakınlardan destek görme doğum sonrasında oluşabilecek olan Travma Sonrası Stres Bozukluğunun önemli derecede azalttığı gözlemlenmiştir. 121 tane ilk defa annelik deneyimi yaşayan kadınlar ile hamileliğin 34. haftasından itibaren anket doldurulmaya başlanılmış 108'i içinde doğumdan sonraki 6. haftada da ikinci anket doldurulmuştur. Doğumdan sonra yaşanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelişimi, doğum deneyiminden olumsuz etkilenme, önceden var olan şemalarımızın gelişimi üzerinde etkileri vardır (Edworthy, Chasey ve Williams, 2008).

Çakır, Gündüz, Turan, Güleş ve Akerin birlikte yaptıkları çalışmada cinsel taciz sonucunda yaşadıkları TSSB ile yaşanan majör depresif bozukluğunun bulunduğu kadın (32 kişi) olan

danışanların zihinsel şemalarının incelenmesi ve travma sonrası stres bozukluğu yaratmayan majör depresif bozukluğa sahip kadın (30 kişi) bireylerin şemaları ile kıyaslanması amaçlanmıştır. Otomatik Düşünceler Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Young Şema ölçeği kullanılmıştır. Majör depresif bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu olan kadınlarda kendi kendine zihinde oluşan kötü düşüncelerin diğerlerine göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Hem travma sonrası stres bozukluğu hem de majör depresif bozuklukların birlikte görüldüğü kadınlarda intihar girişimi, kendini önemsememe daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Negatif zihinsel şemalarında olduğuna rastlanılmıştır. Terapistlerin terapi sürecinde bunlara dikkat etmesi gerektiği vurgulanmıştır (Çakır, Gündüz, Turan, Güleş ve Aker,2014).

Travma sonrası stres bozukluğunun günlük hayatımıza, ebeveynlerimizle ve yakınlarımızla olan ilişkilerimizi yüksek oranda etkiler. Travma sonrası stres bozukluğuna sahip bireyleri iş hayatlarını incelemek ve nasıl etkilediğini görmek gerekir. Yapılan yarı deneysel çalışmada 2014 yılında Kermanshah şehrinde bulunan kronik strese sahip olan kişilerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma deneysel olarak grup kontrollü ilerlemiştir. Öfke ve düşmanlık alt ölçekleri ve Perry saldırganlık anketi kullanılmıştır. Sonrasında ise Şema Terapi seansları için deney grubuna 14 haftada bir 1 saat terapi uygulanmıştır. Sonrasında veriler analiz edilmiştir 0,95 güven düzeyi ve IBM SPSS 22 yazılımı ile çok değişkenli kovaryans analizi yapılmıştır. Travma sonrası stres bozukluğunu şema terapi modeli ile tedavi etmek istediğimizde ebeveynler arasında olumsuz duyguları, iş hayatımızda deneyimlediğimiz durumları, günlük hayatımıza olan stres faktörlerini olumlu yönde azalttığı gözlemlenmiştir (Aghayousefi, Amirpour, Alipour, Zare ve Badri, 2015).

Duygusal Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Şema Terapi ile tedavi edilmesi amaçlanmıştır. Azerbaycan da depremden etkilenen 678 lise öğrencisi ile bu çalışma gerçekleştirilmiştir. TSSB Semptom Ölçeği-Öz Rapor, Üstbilis Anketi- Ergen Versiyonu, Leahy Duygusal Şema Ölçeği verilerin toplanılmasında ve Duygu düzenleme Ölçeğinde zorluklar kullanılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda üstbilis modeli ile duygusal şema modeli uyumlu çıkmıştır. Çıkan sonuçlara göre üstbilisel ve duygusal faktörler önemlidir (Mazloom, Yaghubi ve Mohammadkhani, 2015) Çalışma İran' da yapılmıştır. Travma Sonrası Stres Bozukluğunu Duygusal Şemalarla incelemeyi hedeflemiştir. İran' da yaşayan insanların savaşlarda kurtulmuş olsalar tedavi döngüsü içerisine girmişlerdir. Etkisi az seans sayıları fazla olan terapi süreçlerinden geçmektedirler. Mevcut klinikten 6 hasta seçilmiştir. Bakiyatallah Hastanesinden seçilen hastalar 3 ayrı gruba ayrılmıştır. Kombine Duygusal Şema Terapi, ilaç desteği ile, Kombine Bilişsel Davranışçı Terapi, ilaç desteği ile terapiler desteklenmiştir. Danışanlar Beck Anksiyete Envanteri 3 ve 5 kez incelenmiş. Tedavinin takip sürecinde ve sonucunda anksiyete belirtilerinin önemli oranda azaldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisi için Duygusal Şema Terapi ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme uygun olabileceği tespit edilmiştir (Rajeh, Zarghami ve Bagheri,2017).

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin madde kullanma durumlarında yaşanan durumları incelemek için erken uyumsuz şemalarına bakılmıştır. Madde kullanım bozukluklarını değerlendirmek için bağımlılık şiddeti endeksinden bulunan bulgular kullanılmıştır. 35 hasta ile TSSB belirtilerinin derecesini belirlemeye yönelik TSSB Kontrol listesi ve Young Şeması Anket ve Kısa Form kullanılmıştır. Travma sonrası stres bozukluğuna sahip bireylerde erken uyumsuz şemaların etkisi olduğu saptanmıştır. Madde kullanıma yönelimde de etkisi olduğu için tespit edilmiştir. Kullanılan yöntemlerin sonucunda madde kullanım bozukluğu ve TSSB tedavisi için Şema Terapinin uygun bir terapi yöntemi olduğu saptanmıştır (Lecigne ve Tapia, 2018).

Kişinin kanser teşhisi ile karşı karşıya kalması travmatik bir olaydır. Kadınlarda meme kanserinin yarattığı Travma Sonrası Stres Bozukluğunun yarattığı stres faktörlerine Şema Terapinin etkisi incelenmiştir. 45 örneklem rastgele seçilmiş ve iki gruba ayrılmıştır. Her grupta 15 kişi vardır. Tedeschi ölçme araçları, Calhoun'un travma sonrası büyüme envanteri (1996) ve Luthans'ın Psikolojik Sermaye Anketi (2007) kullanılmıştır. Sonuçlara bakıldığında ise gözle görülür farklara saptanmıştır. Kanserın Travma Sonrası Stres Bozukluğu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bulgulara göre iki grupta da temelinde farkındalık olan yöntem Travma Sonrası Stres artmış ve meme kanseri olan kadınları etkilemiştir. Ek olarak iki grup karşılaştırıldığında stresi azaltma yöntemleri Şema Terapiden daha etkili olmuştur (Heydari ve Mahmoudfakhe,2023).

Tablo 2: TSSB Tedavisinde Şema Terapinin Kullanımı.

Yazar-Yıl-Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Edworthy, Chaseyda ve Williamse/2008/İngiltere	Deneysel Çalışma	121 ilk kez annelik deneyimi yaşayacak kadın	Wyma teslim beklentisi deneyim anketi	Şema Terapi	Doğum Sonrasında yaşanan TSSB'nin var olan şemalarımız üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır.

Çakır, Gündüz, Turan, Güleş ve Aker/2014/ Türkiye	Deneysel Çalışma	TSSB ile majör depresif bozukluğun olduğu 32 kadın ve TSSB yaratmayan majör depresif bozukluğa sahip 30 kadın.	-Otomatik Düşünceler Anketi - Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği -Young Şema Ölçeği	Şema Terapi	Şema Terapinin etkili olduğuna, negatif zihinsel şemalara dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır.
Aghayousefi, Amirpour, Zare ve Badri/2015/İran	Yarı Deneysel Çalışma	2014 yılında Karmenşah şehrinde bulunan kronik strese sahip kişiler.	-Öfke ve Düşmanlık Alt Ölçekler -Perry Saldırganlık Anketi	Şema Terapi	ŞT'nin stres faktörlerini olumlu yönde azalttığı gözlemlenmiştir.
Mazloom, Yaghubi ve Mohammadkhani/2015/ İran	Deneysel Çalışma	Azerbeycanda bulunan depremden etkilenen 678 lise öğrencisi.	-TSSB Semptom ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği	Şema Terapi	TSSB de üstbilişsel ve şema faktörleri önemlidir.
Rajeh, Zarghami ve Bagheri/2017/ İran	Deneysel Çalışma	TSSB sahip 6 kişi	Beck Anksiyete Envanteri	İlaçla beraber ŞT ve ilaçla beraber BDT	TSSB tedavisinde Duygusal Şema Terapinin Uyumsuz Bilişsel duygu düzenlemenin etkili olabileceği tespit edilmiştir.

Lecigne ve Tapia /2018/ Fransa	Deneysel Çalışma	35 kişi	TSSB kontrol listesi Young Şeması anketi kısa form	Şema Terapi	Madde Kullanım Bozukluğu ve TSSB için Şema Terapinin uygun bir yöntem olduğu saptanmıştır.
-----------------------------------	---------------------	---------	--	----------------	--

Heydari ve Mahmoudfakhe /2023 / İran	Deneysel Çalışma	45 kişi	-Tedeschi Ölçme araçları -Calhoun'un Travma Sonrası Büyüme Envanteri -Luthans'ın Psikolojik Sermaye Envanteri	Şema Terapi	Stresi azaltma yöntemleri Şema Terapiden daha etkili olmuştur.
--	---------------------	---------	---	----------------	---

TARTIŞMA

Yapılan bu sistematik derleme çalışmasında TSSB bulunan kişilerde Şema Terapinin etkili olup olmadığına dair araştırma makaleleri incelenip çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın amacı, sistematik derleme metodu ile Şema Terapinin uygulanması ile ilgili bulunan alan yazın taramalarını incelemektir. Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre Şema Terapi yönteminin TSSB tedavisi için uygun bir terapi yöntemi olduğu gözlemlenmiştir.

Şema Terapinin amacı kişinin yaşama ilk başladığı andan itibaren yaşam alanları ve etraflarındaki insanlar ile olan iletişimleriyle edindikleri pozitif veya negatif zihinsel etkilerdir. Şema Terapi kişinin doğum anından itibaren etkisi altında kaldığı çevreyi inceleyen ve onları kategorilere ayıran bir yapıya sahiptir. Kişinin geçmişte edindiği negatif bilişleri değiştirip yerine pozitif bilişler ile değiştirip daha sağlıklı yarımlar inşa etmektir. Şema Terapi, TSSB bulunan kişilerde geçmişten gelen negatif düşünceleri değiştirmeye yardımcı olur (Young ve Brown,1990). TSSB yaşayan kişilerde Şema Terapinin çözüm odaklı bir terapi çeşidi olduğu ve danışanlara iyi geldiği tespit edilmiştir.

Şema Terapinin TSSB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak; 2008 yılında yapılan bir çalışmada doğum sonrasında yaşanan stresin Şema Terapi ile olan etkisi araştırılmış ve doğum sonrasında yaşadığımız TSSB'nin önceden var olan şemalarımız ile etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Edworthy, Chasey ve Williams, 2008). Bir başka çalışmada ise 2014 yılında TSSB ile beraber gelişen majör depresif bozukluğun bulunduğu 32 kadının zihinsel şemaları ve TSSB etkisi yaratmayan majör depresif bozukluğa sahip 30 kadın incelenmiş ve TSSB ile gelişen majör depresif bozukluğa sahip kadınların negatif zihinsel şemalarına rastlanılmış ve terapistlerin bu konuyu araştırmaları önerilmiştir (Çakır, Gündüz, Turan, Güleş ve Aker,2014). 2015 yılında yapılan Travma Sonrası Stres Bozukluğunun günlük ve iş hayatımıza nasıl etki ettiği araştırıldığında ise 14 haftada bir 1 saat Şema Terapi seansı uygulanmış ve Şema Terapinin günlük hayatımıza etki eden stres faktörlerini olumlu yönde azalttığı görülmüştür (Aghayousefi, Amirpour, Alipour, Zare ve Badri, 2015).

2015 yılında başka bir çalışma daha yapılmış ve Doğal afetler ile edinilen Duygusal Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Şema Terapi ile tedavisi araştırılmıştır. Azerbaycan da yaşayan depremden etkilenen lise öğrencileri çalışma için seçilmiş ve şema terapi uygulanmıştır. Çıkan sonuçlarda üstbiliş modeli ile duygusal şema modeli uyumlu çıkmıştır (Mazloom, Yaghubi ve Mohammadkhani, 2015).

2017 de İran'da yapılan bir çalışmada TSSB Duygusal Şemalara etkisi incelenmiştir. İlaç desteği ile Duygusal Şema Terapisi ve ilaç desteği ile Bilişsel Davranışçı Terapi uygulanmıştır. Çalışmanın

sonucunda savaş ile oluşan TSSB'nun tedavisinde için Duygusal şema Terapi ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme uygun olabileceği tespit edilmiştir (Rajeh, Zarghami ve Bagheri,2017).

2018 de yapılan başka bir çalışmada ise Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin madde kullanma durumlarında yaşanılan durumları incelemek için erken uyumsuz şemalarına bakılmıştır. Travma sonrası stres bozukluğuna sahip bireylerde erken uyumsuz şemaların etkisi olduğu bulunmuştur. Kullanılan yöntemlerin sonucunda madde kullanım bozukluğu ve TSSB tedavisi için şema Terapinin uygun bir terapi yöntemi olduğu saptanmıştır (Lecignea ve Tapia, 2018).

2023 yılında yapılan meme kanseri teşhisi konulan kadınlarda bulunan TSSB için şema Terapinin etkisine bakılmıştır. 45 kişi rastgele 2 gruba ayrılmıştır. Kanserin Travma Sonrası Stres Bozukluğunu tetiklediği gözlemlenmiştir. İki grup karşılaştırıldığında stresi azaltma yöntemlerinin şema Terapiden daha etkili olduğu gözlemlenmiştir (Heydari ve Mahmoudfakhe,2023).

Yapılan çalışmalara bakıldığında şema Terapinin TSSB'nun tedavisinde ve TSSB'nu tetikleyen olayların tedavisinde etkili bir çözüm getiren tedavi yöntemlerinden bir tanesidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ani ve beklenmedik kötü bir olayla karşılaşan kişi travma yaşar. Travma kişinin içsel problemler yaşamasıdır. Yaşanılan olaylar, kişiyi psikolojik esnekliği kadar etkiler ve her bireyin etkilenme oranı farklıdır. Yaptığım araştırmalara baktığımda dünya çapında hemen hemen her birey hayatında travmatik bir olay yaşamış ve sonucunda TSSB belirtileri göstermiştir. Travmatik olayı yaşayan kişi olayı farklı şekillerde anımsayabilir, flaşbackler meydana gelebilir. Kaçınma hali, olay anını tekrar tekrar yaşama, stresin ve kaygının düzeyinde artış görülebilir. Travmatik olay kişi için sarsıcı etkiye sahiptir ve tedavi edilmesi gerekir. TSSB ilaç tedavisi yanı sıra çeşitli terapi yöntemleri ile de tedavi edilebilir. Terapi çeşitlerinden bir tanesi de şema Terapidir. şema Terapi kişinin erken çocukluk döneminde edindiği uygun olmayan şemaların bugünkü yaşantılarında karşılarına çıkmasıdır. Erken ocukluk döneminde edinilen yanlış olan şema yerine uygun olan ile değiştirmek önemlidir. Çocukluk döneminde karşılanamayan duygusal gereksinimlerin etkilerini azaltmak ve ortadan kaldırmak için gereken yollar aramaktır.

İncelediğim 7 çalışmayı göz önünde bulundurduğumda Travma Sonrası Stres Bozukluğunun tedavisinde şema Terapinin etkili olduğunu ve kullanılabilir bir terapi yöntemi olduğu tespit edilmiştir. şema Terapi ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları azalmakta ve iyileşmektedir. Farklı ülkelerde yapılan çalışmaları incelediğimde şema Terapinin tercih edilen bir terapi yöntemi olduğu gözlemlenmiştir. Yine diğer ülkelerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile ilgili oldukça fazla çalışma yapılmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmaların oldukça az olduğu literatür

incelendiğinde yeterli çalışmanın mevcut olmadığı tespit edilmiştir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu için ülkemizde daha fazla çalışma yapılabilir. Terapilerde Şema terapinin önemi anlatılabilir.

KAYNAKÇA

- Aghayousefi, Amirpour, Alipour, Zare ve Badri Aghayousefi AR, Amirpour B, Alipour A, Zare H, Badri A. The effectiveness of Schema Therapy in decrease anger and hostility among male veterans with chronic posttraumatic stress disorder. *Hormozgan Medical Journal* 2016;20(2):97-103.
- Çakır, Gündüz, Turan, Güleş ve Aker,2014, All content following this page was uploaded by Ugur Cakir on 19 March 2015. The user has requested enhancement of the downloaded file.
- Edworthya, Chaseyb ve Williamsc, 2008, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, Vol. 26, No. 2, May 2008, 123–138.
- Heydari ve Mahmoudfakhe, 2023, *Iranian Journal of Breast Diseases*. 2023; 16(3):46-
- Jeffrey Young ve G. Brown, *Young Schema Questionnaire*, New York: Cognitive therapy center of New York, 1990, s.143.
- Lecigne ve Tapia, 2018, *Journal Of Substance Use* 2018, Vol. 23, No. 6, 634–639.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, DG. and The PG (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*.
- Özgen, F ve Hamdullah, A. Travma sonrası stres bozukluğu, *Klinik Psikiyatri*, 1999; 1; 34-41.
- Kline NA, Rausch JL. Olfactory precipitants of flashbacks in posttraumatic stress disorder: case reports. *J Clin Psychiatry*. 1985; 46(9): 383-384.
- Özgen, F. & Aydın, H. (1999). TSSB; *Klinik Psikiyatri*, 1: 34-41
- Rajeh, Zarghami ve Bagheri MA in Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Addiction 2Professor of Psychiatry, Department of Psychiatry and Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Addiction Institute, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran 3 PhD Candidate of health psychology, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Addiction Institute, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran *Int JBehav Sci*. 2017; 11(3): 114-120