

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

Terror, Psychological Impacts of 9/11, and Remedial Theraphies

Zeynep Gamze KALKANLI (*)

Öz

Terör, insanlık tarihindeki en acımasız ve en korkunç mücadele yöntemidir. Saldırıları sonrasında insanlar kaygı bozuklukları ve travmalar yaşamakta; bu travmalar, insanların fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü tehdit etmektedir. Kişiyi geçmişten ve gelecekte koparan zamansızlık hali olan travmalar nedeni ile bireyler günlük hayatları ile ilgili sorumluluklarını yerine getirememekte, aile, iş, okul ve sosyal yaşamda işlevsellikleri bozulmaktadır. 11 Eylül saldırılarında Dünya Ticaret Merkezine çarpma anını, dev binaların çöküşünü, yangından kurtulmak için 400 metre yükseklikten atlayarak betona çakılan kurbanları milyonlarca insan televizyondan izledi.

Bu korkunç sahnelerin görsel ve işitsel imgeleri hala zihinlerden çıkmadı. Bu çalışmada terörün tanımı, 11 Eylül saldırıları, terörün psikolojik etkileri, iyileştirici terapiler ve 11 Eylül saldırısı sonrası EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) terapisi ile tedavi olan iki olgu özeti paylaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Terör, Terörizm, 11 Eylül Saldırıları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, EMDR.

Abstract

Terror has been the most merciless and scary method of a fight in the history of humankind. During the post-attack, people go through anxiety disorder and trauma

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş Tarihi: 31.07.2019

Kabul Tarihi: 07.11.2019

(*) Psikoloji Doktora Programı Öğrencisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, gamze.kalkanli@yahoo.com

ORCID ID: <https://orcid.org//0000-0002-4244-2646>

Zeynep Gamze KALKANLI

which threaten their physical and psychological integrity. Due to the trauma that is called the state of timelessness, causing victims to lose touch with both the past and the future, they cannot perform the daily responsibilities, suffering the functionality disruption in their family, school, business, and social lives.

Millions of people watched September 11 terrorist attacks on TV; the moment the planes crashed into the World Trade Center, the collapse of colossal buildings and the victims who jumped 400 meters off the building in an attempt to avoid the fire, eventually falling on the ground. The visual and auditory images of those horrific scenes have still kept haunting the mind.

The definition of terror, the September 11 terror attacks, psychological impacts of terrorism, remedial therapy and two case summaries on treatment by the EMDR therapy during Post-September 11 terrorist attacks are provided in this study.

Keywords: Terror, Terrorism, 9/11 Attacks, Post Traumatic Stress Disorder, EMDR.

Giriş

Terör, mevcut politik sistemi devirmek ve buna karşı nefreti göstermek amacı ile gerçekleştirilen “tabandan gelen yıkıcı eylemler” olarak değerlendirilebilir. Buna karşın terör her zaman tabandan gelmez. 1795 yılında, “devleti yönetenler tarafından” halka “gözdağı vererek hükmetme” olarak da tanımlanmıştır. İster tabandan gelenler, isterse yönetenler tarafından gerçekleştirilmiş olsun, bu şiddet hareketlerinde suçsuz kişileri hedef alma, rastgele tutuklama ve yok etme vardır.¹

Terör eylemleri yalnızca, hedef alınan ve zarar verilen kişiler ile onların yakın çevresini etkilemez. Terör, eylemin kurbanlarında yol açtığı zararların yanı sıra haberdar olan ve doğrudan tanık olanlar için de örseleyici bir durumdur. Eylem gücü, toplumun tümünde yarattığı gerginlik ve korkuya göre ölçülür. Günümüzde terör eylemleri insanları en yoğun etkileyen travmalar olarak tanımlanmaktadır. Terörün “ne

¹ Abdülkadir Çevik, *Politik Psikoloji* (Ankara, Dost Kitabevi Yayınları, 2009), 78.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

zaman, nereden, nasıl geleceği ve kurbanın kim olduğunun bilinmemesi”, diğer şiddet eylemlerinden daha korkutucu ve örseleyici duygulara neden olmasında en önemli etkidir. Terör, insanlarda hiçbir yerin, hiçbir kimsenin ve hiçbir şeyin güvenli olmadığı duygusuna yol açar ve toplumda her an “ben, ailem ya da yakınım kurban olabilir” duygusu yaratabilir.²

11 Eylül 2001’de İkiz Kulelere gerçekleştirilen saldırılar terörizmin yıkıcılığını ve sınır tanımazlığını tüm dünyaya göstermiştir. Amerikan halkı kendi topraklarında korku, ölüm ve dehşet kavramlarını ilk kez bu kadar yakından hissetmiştir. Cumhuriyetçi George W. Bush’un almış olduğu güvenlik önlemlerini sorgulamadan kabul etmek zorunda kalmıştır.³

11 Eylül saldırıları ve sonrasındaki anlayışımıza, psikoloji içindeki temel teorik bakış açılarının pek çoğu katkıda bulunabilir. Psikodinamik açıdan bakıldığında ‘ben’, sevincin ve üzüntünün de kaynağı olabilmektedir. Freud’un kuramında, kişi öfkelenildiğinde “ölüm arzusunu”⁴ kendisine yönlendirilebileceği gibi, öfkesini karşısındakine de boşaltabilir; bu sayede kendisine yönelen ölüm arzusundan da kurtulmuş olabilir.⁵ Evrimsel bir bakış açısıyla bakıldığında, terörizmi besleyen kızgınlık ve sonrasında ortaya çıkan özgecilik bir madalyonun iki yüzü gibidir. Karar teorisi yaklaşımına göre ise gelecek terör saldırılarını önleme girişimi, insan hakları ile insan özgürlükleri arasında bir değiş tokuş olarak düşünülebilir.

² Selçuk Candansayar vd., “Terörizm ve Psikiyatri,” *Silinen Yüzler Karşısında Terör* içinde, ed. Cemal Güzel (Ankara: Ayraç Yayınevi, 2002), 396.

³ Deniz Ülke Arıboğan, *Terör Tarihin Sonundan Barışın Sonuna* (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2019), 36.

⁴ Ölüm Arzusu: Freud insanoğlunun karanlık bir yönünün bulunduğunu; saldırganlık ve yıkıcılığa yönelik temel bir içgüdüye sahip olduğunu belirtmiş ve bu içgüdüye ölüm içgüdüğü Thanatos olarak adlandırmıştır.

⁵ Zafer Cirhinlioğlu, *Terör ve Toplum* (İstanbul: Gündoğan Yayınları, 2010), 191.

Zeynep Gamze KALKANLI

Kişilik gelişimi yaklaşımı, zor dönemlerin yeni manevi liderlerin ortaya çıkmasına yardımcı olacağını vurgulamaktadır.⁶

Judith Herman, travmayı “güçsüzlük acısı” olarak tanımlamıştır; yaşanan olay o kadar yıkıcı, o kadar karşı konulmazdır ki keskin bir çaresizlik birey ve topluluğu paralize eder.⁷ Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 1980 yılında yayımlanan DSM III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III) Sürümünde tanımlanmış, travmatik olaya maruz kalmanın duygu, düşünce ve davranışlarda değişikliklere yol açtığı vurgulanmış, aşırı stresin insanlarda yol açtığı moleküler, hormonal, davranışsal ve sosyal değişikliklerin incelenmesini olası kılan çalışmaları teşvik etmiş, travmatik stres sonrası ortaya çıkan belirtilerin tanımlanması, etkili terapi yöntemlerinin geliştirilmesinin de önünü açmıştır.⁸

Travmatik yaşantılar sonrasında tahrip olan güven, otonomi, inisiyatif, yeterlilik, kimlik ve yakınlık kapasitelerinin terapi süresince yeniden geliştirilmesi desteklenmelidir.⁹

TSSB'nin tedavisinde Psikoanalitik/ Psikodinamik Terapiler, Bilişsel Davranışçı Terapiler, ilaç terapileri uygulanmaktadır. Bu çalışmada, Shaphiro tarafından geliştirilmiş bilişsel, davranışsal ve danışan odaklı yaklaşımları bir araya getiren EMDR terapisine yönelik olgular paylaşılmıştır.

⁶ Kevin Lanning, “Reflections on September 11: Lessons From Four Psychological Perspectives,” *Analyses of Social Issues and Public Policy*, (2002): 27.

⁷ Tamer A. Aker, Okan Taycan ve Feyza Çelik, *Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar* (Ankara: Bayt Yayıncılık, 2019), ix

⁸ Okan Taycan, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu Fenomenolojisi,” *Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar* içinde ed. Tamer A. Aker, Okan Taycan ve Feyza Çelik, (Ankara: Bayt Yayıncılık, 2019), 1-2.

⁹ Ayşe Devrim Başterzi ve Tamer A. Aker, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Psikoterapi,” *Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar* içinde ed. Tamer A. Aker, Okan Taycan ve Feyza Çelik, (Ankara: Bayt Yayıncılık, 2019), 93.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

Olgu sunumları paylaşılan iki danışandan biri 11 Eylül saldırısından 6 hafta, diğeri 9 ay sonra tedaviye başlamıştır. Danışanların travmatik hafızalarının yetersiz olmasına karşın, EMDR protokolu etkili bir şekilde uygulanmış, terapide başarılı sonuçlar alınmıştır.¹⁰

Bu çalışmada; terör ve terörizm kavramları, terörizme psikolojik bir perspektiften bakmak, 11 Eylül saldırısı ve sonrasında bireysel özgürlüklerin kısıtlanması ve terörizmin psikolojik etkilerini anlamak, TSSB, TSSB tedavisinde kullanılan EMDR uygulamasının tanıtılması ve iki olgunun sunulması amaçlanmıştır.

Terör ve terörizm kavramları, terörizmin psikolojik etkilerini anlamak açısından fayda sağlayacaktır.

Terör ve Terörizm

Terör kelimesi Latince “terrere” kelimesinden gelmektedir ve korku yaratma, korkutup kaçırma, dehşete düşürme, yıldırma ve sindirmeyi ifade eder; aynı zamanda terör, şiddet yolu ile yaratılan korku ortamını ve bu ortamın oluşmasına yol açan şiddet eylemini tanımlamaktadır.¹¹ Günümüzde bütün bu tanımların başına, “politik bir hedef için” gerçekleştirme kavramı ilave edilmiştir ve terörün siyasi tarafı, var olan iktidarı devirmek olacağı gibi, bir iktidarın vatandaşlarını mevcut düzene bağlamayı amaçlaması da olabilir.¹²

Terörizmin nedeni ve kaynağı ne olursa olsun, bu tür eylemler insan haklarını hiçe sayan eylemlerdir; teröristlerin haklarını ya da çıkarlarının

¹⁰ Louise Maxfield, “EMDR Treatment of Recent Events and Community Disasters,” Special Issue on EMDR Treatment of Recent Events and Community Disasters içinde, ed. Louise Maxfield *Journal of EMDR Practise and Resarch International Association 2*, (2008): 76-77.

¹¹ Mehmet Akça, “Terörizmin Kendine Özgü (SUI GENERIS) Niteliği: Kavramı Tanımlamada Metodoloji Sorunu,” *İstanbul Barosu Dergisi 88*, (2014): 16-17.

¹² Cemal Güzel vd., “Korkunun Korkusu/ Terörizm,” *Silinen Yüzler Karşısında Terör* içinde, ed. Cemal Güzel, (Ankara: Ayraç Yayınevi, 2002), 15.

Zeynep Gamze KALKANLI

kabul ettirmek istedikleri merci devlettir; devlet kendi başına bir varlık olmadığı ve bir yerde bulunmadığı için, diğer bir deyişle doğrudan devlete baskı yapmak mümkün olmadığı için, şiddet bu devleti temsil eden kişilere ve gruplara yönlendirilmektedir; bu nedenle insanlar rastgele kurban edilmektedir.¹³

Saldırganlık, bireyin kendine özgü özellikleri ile çevreden aldığı uyaranlarla bir ilişki kurması sonucu ortaya çıkmaktadır. Çevreden gelen uyaranlar, bireyin bilincinde daha önce yerleşmiş olan duygu, düşünce ve etkinlikleri çağrıştırmakta ve bireyi harekete geçirmektedir. Bireyin kişilik özellikleri saldırganlığın ortaya çıkmasında ve bu çağrışımları saldırganlığa dönüştürmesinde rol oynamaktadır. Terör eyleminin gerçekleşmesini sağlayan sürecin son aşamasında, birey eylemi gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceği konusunda karar verme durumu ile karşı karşıya kalmaktadır.¹⁴

Jerrold Post (1990), “teröristlerin bir çok alternatif eylem içinden bilinçli olarak terör eylemlerini seçtiklerini” iddia etmektedir. Teröristler, eylemlerini psikolojik güçlerin etkisi ile yapmakta, yapmaya zorlandıkları eylemleri rasyonalize etmeye çalışmaktadırlar. Eylemlerini haklı çıkartacak bir retorik geliştirmektedirler. Kutuplaşma ve mutlakiyet çerçevesinde, “onlara karşı bizler” en bilinen retoriiktir. Kurulu düzen onlardır ve bizler de onun karşısında yer alır. “Bizler” kurulu düzenden özgürlük talep eden taraftır. “Onlar” da problemin kaynağıdır. Problemin ortadan kaldırılabilmesi için onları ortadan kaldırmayı tek seçenek olarak görüyorsa, kendi içerisinden geçerli bir mantıksal dizge kurmuş demektir. Kurulu düzenin kendi karşısında olduğu saplantısına kapılan terörist,

¹³ İoanna Kuçuradi, “İnsan Haklarından Devlet Kavramına,” *Silinen Yüzler Karşısında Terör* içinde, ed. Cemal Güzel, (Ankara: Ayraç Yayınevi, 2002), 341.

¹⁴ Zafer Cirhinlioğlu, *Terör ve Toplum* (İstanbul; Gündoğan Yayınları, 2010), 196-197.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

kendi kimliğini kazanabilmek için kurulu düzen ile mücadele etmek ve onu yenmek gerektiğini mantıksal olarak çıkarmaktadır.¹⁵

11 Eylül 2001, terörizme yeni boyutlar getiren bir dönüm noktası olmuştur. Bu saldırı ile terörizm hem nitel hem nicel açıdan bir sıçrama gerçekleştirmiştir.

11 Eylül Saldırısı

11 Eylül 2001'de Amerika Birleşik Devletleri'nin kendi topraklarında gerçekleştirilmiş saldırılar, tüm insanlığın dehşete kapılmasına neden olmuş eylemler olarak tarihe geçmiştir. Dört yolcu uçağı teröristlerce kaçırılıp bir füze gibi kullanılarak, Amerika Birleşik Devletleri'nin finansal ve askeri gücünün sembolleri olan Dünya Ticaret Merkezi "İkiz Kuleler" ve Pentagon vurulmuş, binlerce kişinin ölümü ve yaralanmasına neden olan bu korkunç saldırılar olayın canlı tanıkları ve televizyonda izleyen milyonlarca insanda dehşet yaratmıştır.¹⁶

Saldırının kronolojisi aşağıdaki şekildedir:¹⁷

11 Eylül 2001 tarihinde El-Kaide üyesi on dokuz terörist, dört yolcu uçağını kaçırıp dünya tarihinin en kanlı saldırısını gerçekleştirdi. İki Boston-Los Angeles uçuşu ile Newark-San Francisco ve Washington-Los Angeles uçuşlarını yapan dört yolcu uçağı kaçırıldı. Kaçırılan iki uçak Dünya Ticaret Merkezi-İkiz Kulelere, üçüncüsü Pentagon Binasına çarptı. Dördüncü uçak ise ABD'nin Pensilvanya eyaletinde bir tarlaya düştü.

Saat 07.59'da Boston'daki Uluslararası Havaalanından kalkarak Los Angeles'a uçan Amerikan Havayollarına ait 11 sayılı 81 yolcu ve 11 mürettebatı olan yolcu uçağı, saat 08.16'da rotasından saptı. Beş teröristin kaçırıldığı uçak saat 08.46'da Dünya Ticaret Merkezi'nin kuzey kulesine çarptı. Çarpmadan 102 dakika sonra bina çöktü.

¹⁵ Akt.Zafer Cihrinlioğlu, *Terör ve Toplum* (İstanbul; Gündoğan Yayınları, 2010), 197-198.

¹⁶ Tayfun Taşkın, "11 Eylül Saldırıları Sonrası ABD Dış Politikasında Ortadoğu ve Türkiye ABD İlişkileri" (Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010), i.

¹⁷ CNN.com./U.S., "September 11 Chronology of Terror" September 12, 2001 erişim 15 Ocak 2019 <http://edition.cnn.com/2001/US/09/11/chronology.attack/>

Zeynep Gamze KALKANLI

Saat 09.03'te, beş teröristin kaçırdığı United Havayollarına ait 175 sayılı 56 yolcu ve 9 mürettebatı olan yolcu uçağının güney kulesine çarpmasını bütün dünya televizyonlardan naklen izledi. Çarpmadan 56 dakika sonra ikinci bina da yerle bir oldu.

Saat 09.37'de beş terörist tarafından kaçırılan Amerikan Havayollarına ait 77 sayılı uçak Virginia Arlington'daki, ABD Savunma Bakanlığı Karargahı "Pentagon" a çarptı.

Saat 10.10'da dört teröristin kaçırdığı United Havayolları'na ait 93 sayılı uçağın Pensilvanya eyaletindeki Shansville yakınlarına düştüğü haberi geldi.

Saat 20.30'da Başkan George W. Bush halka seslenerek, *"Binlerce kişinin hayatı kötülük yüzünden aniden sona erdi,"* dedi. Saldırıda hayatını kaybedenlerin aileleri ve yakınları için dua edilmesini istedi. *"ABD hükümetinin eylemleri yapan teröristler ile onları barındıranlar arasında ayırım yapmayacağını"* söyledi. Tüm dünyaya ve dünya liderlerine *"Ya bizdensiniz ya onlardan"* ifadesini kullandı. Bu tarihi konuşma, 7 Aralık 1941 tarihinde Japon İmparatorluğu Deniz Kuvvetlerinin ABD ordusuna karşı Oahu adasında bulunan Pasifik Filosu ve "Pearl Harbour" askeri üslerine düzenlediği saldırı sonrasında Franklin D. Roosevelt'in parlamentoda yaptığı konuşmanın benzeriydi. Saldırıda 2,471 kişi hayatını kaybetmişti.

Tablo 1. 11 Eylül Saldırısı Kayıpları Bilançosu¹⁸

İKİZ KULELERDE	2.606
PENTAGON'DA	125
KAÇIRILAN UÇAKLARDA	246
TOPLAM KURBAN SAYISI	2.977
ÖLEN TERÖRİST	19
TOPLAM ÖLÜ SAYISI	2.996

¹⁸ September 11 Attacks, Erişim 27.10 .2019 https://en.wikipedi0.org/wiki/September_11_attacks

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

11 Eylül saldırısının sonuçları sadece insanları dehşete düşürmekle sınırlı kalmamış, siyasi açıdan da dünyada tüm dengeleri değiştirmiştir. Devletler, güvenlik ve silahlanma ile ilgili büyük bütçeler oluşturmuştur.

Hobbescu Korku ve Güvenlikleştirme - Hobbesyen Bakış ve 11 Eylül

Filozof ve siyaset kuramcısı Thomas Hobbes'in baş yapıtı kabul edilen ve 1651'de yazdığı Leviathan kitabında:

“Devletin amacı bireysel güveniktir demektir. Bir devlet otoritesi altında yaşayan insanların tabi oldukları kısıtlamaların nihai amacı kendilerini korumak ve daha mutlu bir hayat sürmektir. Adalet, hakkaniyet, tevazu, merhamet gibi değerlere sahip olmak için uyulmasını sağlayacak bir gücün korkusu olmaz ise taraf tutma, kibir, öç alma gibi doğal insani duyguların ortaya çıkaracağı savaş durumları ile yüzleşilecektir.”¹⁹

Güvenliği, özgürlükleri olabildiğince sınırlandırmakta ve buna karşın devleti güçlendirmekte arayan Hobbesyen bakış 11 Eylül'den sonra tüm dünyada popülerite kazandı.²⁰

“Başta zaman zaman da terör eylemleri de yaşamış olan ABD ve Avrupa'da olmak üzere tüm dünyada alınan önlemler ile sıradan insanların özgürlük sahaları daraltılmaya başlandı. Bir taraftan haberleşme, seyahat, adli yargılama, çalışma gibi temel hak ve özgürlüklere fiili ve hukuki sınırlamalar getirilirken diğer taraftan oluşan baskı atmosferi nedeni ile her çeşit özgürlük talebi şiddetle bastırılır oldu.”²¹

¹⁹ Thomas Hobbes, *Leviathan* çev. Semih Lim. (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2018), 133.

²⁰ Vahap Coşkun, “Güvenliği Özgürlükte Aramak,” *Dicle Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi* 8-9, (2003-2004): 5.

²¹ A.g.e.

Zeynep Gamze KALKANLI

Yaşanan ve yaşanabilecek eylemlerden beslenen toplumsal paranoya, özgürlük çağrısı yapanların dışlanmasına ve toplumsal kesimlerin özgürlüklerine esas önceliklerini gözden geçirmelerine neden oldu. Bireylerin özgürlüklerini kısıtlayan bu güvenlik anlayışı, beklenen biçimde güvenli bir dünya yaratamadı. Özgürlüklerin aşırı derecede kısıtlanması bir taraftan bireyleri tehlikelere karşı daha açık bir duruma getirdi, diğer taraftan da insani varoluşun gelişmesine engel oldu.²²

Terör saldırıları, izleyicilerin önünde sergilenen bir gösteri haline dönüştürülürken, kimilerinin gözyaşları kimilerinin büyük alkışları altında sahnelenmektedir. Brian Jenkins'in ifadesiyle ve çok bilinen deyişle terör saldırıları, "terörizmin bir tiyatro oyunu"dur.²³

11 Eylül saldırıları da "terörizmin bir tiyatro" olduğunu göstermektedir.

Sezgisel olarak terör bir tiyatro olarak görüldüğünde, maddi değil duygusal etkisi değerlendirilmelidir. 11 Eylül saldırıları gerçek anlamda askeri bir saldırı olsaydı, El-Kaide Pentagon'a yönelir, insanların ilgisini Pentagon'a yoğunlaştırırdı. Oysa iki sivil bina yıkılıp borsacı, muhasebeci ve ofis çalışanlarının öldürülmesi ile toplumda daha büyük bir korku yarattı.²⁴

Pentagon yatık ve gösterişsiz bir yapıyken, Dünya Ticaret Merkezinin binaları upuzun fallik totemlere benzediği ve yıkılmaları muazzam görsel ve işitsel etki yarattığı için ikiz kulelerin yıkılışına tanıklık eden insanlık, bu imge ile yaşamını sürdürme uğraşı içindedir.²⁵

Terörizm tiyatrosu, insanlığın içindeki anarşi korkusunu harekete geçirerek insanlarda toplumsal düzen elden gidiyor korkusu yaratmakta olup; insanlık, yüzlerce yıllık kanlı savaşlardan sonra şiddet kara deliğinden kendini kurtarmışken, kara deliğin orada olduğunu ve kendisini

²² A.g.e., 6.

²³ Arıboğan, *Terör Tarihin Sonundan Barışın Sonuna*

²⁴ Yuval Noah Harari, *21. Yüzyıl İçin 21 Ders* (İstanbul: Kolektif Kitap, 2018), 155-156.

²⁵ A.g.e.

yutmak için sabırsızlandığını duyumsamakta; tüyler ürpertici o vahşetle karşılaşıldığında da o kara deliğin içine çekiliyor hissi yaşamaktadır.

İnsanların yaşamını büyük ölçüde etkileyen terörizmi farklı psikolojik perspektiflerden değerlendirmek faydalı olacaktır.²⁶

Terörizme Psikolojik Perspektiften Bakış

Freud'un Psikodinamik yaklaşımı, davranışı motive eden psikodinamik faktörlere dikkat çekmiş, bilinçaltının rolüne odaklanmış ve kişiliğin temel özelliğine ait yapının anlaşılması ve değiştirilmesi için terapötik yöntemleri kullanmıştır.²⁷ Psikodinamik yaklaşım hem mağdurların hem de teröristlerin psikolojisi ile ilgili bilgiler vermektedir. Terör Yönetimi Teorisi, insanın temel motivasyonunun ölümün farkındalığı ile gelen kaygıyı azaltmak olduğunu savunmaktadır. Ölüm ile karşı karşıya gelme ve ölüm oranlarının artması kültürel kaygıyı artırır ve kişiyi özgüvenini arttırmak için aktivitelere yönlendirir. Bu aktiviteler kendi grubunda olmayan insanlarla etkileşimi azaltır ve kültürel değerlere bağlı olmayı gerektirir, normlara uyumsuzluğu zorlaştırır. Terör Yönetimi Teorisi'nin öngördüğü etkiler, ABD'de 11 Eylül sonrasında yaşanan davranışlarla paralellik göstermektedir.²⁸

Yeni Psikoloji yaklaşımı evrimsel psikolojiye göre insanlar, nesiller boyunca hayatta kalmayı sağlayan evrimsel davranış, düşünme ve öğrenme kalıpları ile "şartlanmış" ya da "programlanmış" biyolojik canlılardır; belirli davranışsal ve bilişsel eğilimlere sahip olan insanlar daha yüksek olasılıkla hayatta kalacak ve nesillerini sürdüreceklidir.²⁹ Evrimsel Psikoloji bakış

²⁶ A.g.e.

²⁷ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, çev. Tuncay Ergene (Ankara: Mentis Yayıncılık, 2015), 80.

²⁸ Kevvin Lanning, "Reflections on September 11: Lessons From Four Psychological Perspectives," *Analyses of Social Issues and Public Policy*, (2002): 27–34.

²⁹ Duanne P. Shultz ve Sydney Ellen Shultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslay (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007), 718.

Zeynep Gamze KALKANLI

açısı, terörizme kıskançlık ve özgecilik perspektifinden bakmaktadır. Amerika hem kültürel açıdan hem de ekonomik açıdan süper güç olduğu için 11 Eylül saldırısında yaşananlar tüm dünyayı etkilemiştir. 11 Eylül'den çıkarılması gereken ders şudur ki, artık zayıflığı ve çaresizliği besleyen eşitsizliklere daha çok önem verilmelidir. 11 Eylül'de gerçekleştirilen saldırı dünyadaki insanların çoğunun çektiği açlık, fakirlik, sosyal dışlanma, ekonomik ve politik anlamda yapısal problemlerden kaynaklanmaktadır. Eğer insan doğası kaynakların dağılımına duyarlı olsaydı terörizm tohumları atılmaz, eşitsizliğin kızgınlığı doğurduğu argümanı evrimsel teoride desteklenmezdi. 11 Eylül hikayesinin aydınlatılabilmesinin ve trajedinin ardından gözlemlenen özgecilik, evrimsel yaklaşımın gerçek gücünü göstermektedir. Özgecilik için evrensel bir temel varsa, kahramanlığın reflekslere indirilebildiği anlamına gelmemektedir. 11 Eylül'de Dünya Ticaret Merkezinin merdivenlerine tırmanan yüzlerce itfaiyeci diğer hayatları kurtarmak için biyolojik bir zorunluluk nedeni ile hareket etmemiştir.³⁰

Karar teorisi, terörizmi insan hakları ve insan özgürlükleri arasındaki gerginlik boyutu ile değerlendirir. 11 Eylül saldırısından sonraki beş haftalık süreç içinde Arap ve Müslümanlara karşı 170'den fazla nefret suçu işlenmiş olup, bu istatistik buzdağının sadece görünen bölümüdür. Nefret suçları dışında, Amerika'da farklı görüldüğü, farklı bir dine mensup olduğu için birçok çocuk, kadın ve erkek problemler yaşamışlardır. Amerikalılar terörizmin bitmesini istiyorlardı, ancak kendileri bu insanlara böyle davranmak sureti ile terörizmin sürmesine neden olmuşlardır.³¹

Kişilik gelişimi yaklaşımı perspektifinden bakıldığında, travma kişinin olgunlaşmasını teşvik edebilir. Benlik kavramı kısmen ait olduğumuz gruplar tarafından tanımlanır. Teröristler için, kültürlerinin, dinlerinin bir anlamda kimliklerinin yok edilmesi tehdidi vardır. Terör mağduru olan

³⁰ Lanning, "Reflections on September 11," 27-34.

³¹ A.g.e.

kadınlar, erkekler ve çocuklar için ise kim olduğunu ve kendisinin ülkesi ile özdeşleşmiş tarafını yeniden değerlendirme ihtiyacını ortaya koyar. 11 Eylül saldırısı sonrasında daha önceye göre depresyon, kaygı ve stres ile ilgili rahatsızlıklar daha fazla görülmüştür. Travmatik olaylar kişiyi günlük yaşantısından koparır, öğrenilmiş ve otomatik tepkileri yok eder, öncelikleri tekrar sorgulamaya neden olur. Çevresel travmanın bireyin önceden sahip olduğu ahlak ve kişilik gelişimini, karakter farklılıklarını belirginleştirdiğine dair kanıtlar vardır. Travma bazı bireylerde olgunlaşmayı hızlandırır, bazı bireylerde yavaşlatır. Olgunlaşmanın yavaşladığı bireylerde, korku kişileri kendilerini koruma dürtüsüne götürebilir. 20. Yüzyılın liderlerinden Mahatma Gandhi ise şiddet karşıtı liderlerden biri olup, yaşadığı zorlukların kendisini engellemesine izin vermemiş, aksine bu durumlar onun için teşvik edici olmuştur.³²

Terörizmi dört farklı psikolojik perspektiften değerlendirildikten sonra, bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin neler olduğu incelenecektir.

Terörün Psikolojik Etkileri Travma Sonrası Stres Bozukluğu

DSM-5'te travmatik olay TSSB A kriterinde şöyle tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013):³³

A. Aşağıdaki yollardan biriyle (ya da birden çoğuyla) gerçek ve göz korkutucu biçimde ölümlerle, ağır yaralanmayla karşılaşmış, ya da cinsel saldırıya uğramış olma:

1. Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama.
2. Başkalarının başına gelen olay(lar)ı doğrudan doğruya görme (bunlara tanıklık etme)
3. Bir aile yakınının ya da bir yakın arkadaşın başına travmatik olay(lar) geldiğini öğrenme. Aile bireyinin ya da arkadaşının gerçek

³² A.g.e., 33.

³³ Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM -5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, çev. Ertuğrul Köroğlu (Ankara: HYB Basın, 2014), 146.

Zeynep Gamze KALKANLI

ölümü ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmuş olmalıdır.

4. Travmatik olay(lar)ın sevimsiz ayrıntılarıyla yenileyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (örn.insan kalıntılarını toplayan ilk kişiler, çocuk sömürsünün ayrıntılarıyla yeniden karşılaşan polis memurları)

Not: Böyle bir karşı, karşıya gelme işle ilgili olmadıkça, elektronik yayın ortamları, televizyon, sinema ya da görseller aracılığıyla oluşmuş ise A4 tanı ölçütü uygulanmaz.

Terörizm gibi travmatik bir olaya maruz kaldıktan sonraki psikolojik etkiler değişkendir ve insanların travmaya verdikleri tepkiler farklıdır.³⁴

Ciddi travmatik olaylar yaşamış kişiler TSSB geliştirir. Savaşlardan kurtulanlar, en sık görülen kurbanlardır. Deprem, sel, fırtına gibi doğal afetler ile insan kaynaklı tecavüz, kaçırılma, rehin alınma ve terör saldırıları gibi felaketleri yaşayanlar da bu bozuklukla karşılaşır. Çocuklar da, gerçek bir yaralanma olsun ya da olmasın, uygun olmayan cinsel yaşantılar sonucunda TSSB geliştirebilir. Kişiler, çocukları eşleri, akrabaları gibi yakın olduğu kişilerin ciddi bir travma yaşadıklarını öğrendiklerinde de TSSB geliştirebilirler. Genel anestezi alan bin kişiden bir veya ikisi, bu işlem sonrasında acı, endişe ve çaresizlik hissettiğini belirtmiş; yarısı da sonrasında TSSB sendromları yaşamaya başlamıştır. Bir afeti, terör saldırısının televizyondaki görüntülerini izlemek de yeterli bir stres durumu olarak kabul edilmektedir.³⁵

Travmatik olay, bireyin genetik yapısı, sosyal bağlamları, geçmiş deneyimleri ve gelecekteki beklentileri ile etkileşime girerek bireyin

³⁴ Derrick A. Hammaoka vd., "Mental Health's Role in Combating Terror," *Journal of Mental Health* 13(6), (2004): 531 – 535, <https://doi.org/10.1080/09638230400021030>

³⁵ James Morrison, *DSM 5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*, ed. Muzaffer Şahin, (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016), 219-220.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

psikolojik tepkisini oluşturur. Terör eyleminin diğer özellikleri gibi kendisi de semptomların seviyesini etkileyebilir. Bu bağlamda incelenecek özellikler; bireyin terör eylemine ne kadar yakın olduğu, bireyin terör olayından etkilenme derecesi ve şiddetidir.³⁶

Genel olarak, travmanın şiddeti ve uzun sürmesi TSSB'nin gelişme olasılığını artırır. Ağır savaşlarda hayatta kalanların dörtte biri ve savaşta tutsak olanların üçte ikisi risk altındadır. Yangın ve sel gibi doğal afet yaşayanların semptom geliştirme olasılığı daha düşüktür. Avrupa'da yapılan araştırmalarda, TSSB'nin yaşam boyu görülme olasılığı %9 olarak kabul edilmektedir. Yaşı ilerlemiş olan yetişkinler, gençlere göre daha az semptom geliştirir. Kadınlarda görülme sıklığı, erkeklere göre daha yüksektir. Hastaların yarısı birkaç ay içinde iyileşirken, diğerleri yıllarca TSSB'nin zorluğunu yaşayabilir.³⁷

Travmalar; bireyin kendisi ve dünya hakkındaki algısını, kimlik yapılanmasını, öteki ile ilişkilerini sarsıntıya uğratan, iç dünyası ve dış gerçeklik arasında uyumsuzluk yaratan, kişiyi farklı bir dünyada yaşamaya zorlayan durumlardır. Travmatik olay, kişinin hayata bakışını, beklentilerini, insani ilişkilerdeki duruşunu derinden etkileyebilir; zihinsel, duygusal ve bedensel birçok alanda çoklu etkiler ortaya çıkarabilir. Anksiyete, öfke, yalnızlık, suçluluk duyguları, yetersizlik ve değersizlik düşünceleri, korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yabancılaşma hisleri, baş ağrısı, bulantı, baş dönmesi, nefes darlığı, titreme, çarpıntı gibi tepkiler ortaya çıkarken, diğer taraftan da donuklaşma, hissizleşme, olaylar sanki hiç yaşanmamış gibi davranma eğilimleri gelişebilir.³⁸

³⁶ Hammaoka vd., "Mental Health's Role," 531 – 535.

³⁷ Morrison, *DSM 5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*, 219-220.

³⁸ Okan Taycan, "Travma Sonrası Stres Bozukluğu Fenomenolojisi," *Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar* içinde ed.Tamer A Aker, Okan Taycan ve Feyza Çelik, (Ankara: Bayt Yayıncılık, 2019), 12-13.

Zeynep Gamze KALKANLI

DSM-5'te travmatik olay TSSB E kriterinin başlığında “Uyarılma ve Tepki Göstermede Değişiklikler olarak tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013):³⁹

E. Aşağıdakilerden ikisi (ya da daha çoğuyla) ile belirli, örseleyeci olay(lar)ın ortaya çıkmasıyla başlayan ya da kötüleşen, örseleyeci olay(lar)la ilintili, uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklikler olması :

1. İnsanlara ya da nesnelere karşı özel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışa vurulan, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları (bir kıskırtma olmadan ya da çok az bir kıskırtma karşısında) .
2. Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma
3. Her an tetikte olma.
4. Abartılı irkilme tepkisi gösterme.
5. Odaklanma güçlükleri.
6. Uyku bozukluğu (örn. Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük ya da dingin olmayan bir uyku uyumak)

Judith Herman’a (1992) göre TSSB’de tedavinin ilk ilkesi, mağdurun güçlendirilmesidir. Bu durumda güçlendirme, terapist tarafından verilen teşvik, yardım ve destek anlamına gelirken, kontrol, güç ve seçim yapma danışanın elindedir. Güçlendirme sadece kişiler arası ilişkiler bağlamında gerçekleşebilir. Bu nedenle terapide, terapist ile danışan arasında ilişki ve ittifak kurmak gerekecektir. Bu ilişki, engellenmiş temel becerilerin rehabilitasyonunu sağlar (güvenme, inisiyatif alma, formda olma, tanımlama, samimi olma ve özerkliğe sahip olma). Bu ilişkide danışan, terapistte çok bağımlıdır. Bu nedenle, “danışanın iyileşmesini sağlamak terapistin sorumluluğundadır.” Terapist, danışanının seçimlerini ve

³⁹ Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM -5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, 148.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

kararlarını etkilemeye çalışmaktan kaçınmalı bu anlamında teknik tarafsızlığı kullanılmalıdır. Herman: “*Terapist bir suçun tanığıdır ve kurbanla dayanışma durumu sergilemelidir.*” der. Herman’a göre, terapide birçok durumda travma mağdurları, geçmiş korku ve çaresizlik deneyimlerinden kaynaklanan güçlü bir aktarım geliştirirler. Travma mağduru aktarımının bir başka özelliği de sözel olmayanlar da dahil olmak üzere terapistin tepkilerine aşırı duyarlılıktır. Herman’a göre, terapist travmayla çalışırken terapinin başarısını engelleyebilecek psikolojik reaksiyonlar yaşayacağı için travma mağdurunun terapisi süresince süpervizyon almasını tavsiye etmektedir.⁴⁰

11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri

11 Eylül saldırıları, depresyon, anksiyete, madde kullanımı ve TSSB’yi tetiklemiştir. Hayatta kalan birçok kişi, arkadaşlarının ve diğer insanların ölümüne tanık olmuş, saldırıda binlerce aile kayıplar yaşamıştır. Terör saldırısının ardından, birçok kurtarma ve temizlik işçisi ve gönüllüsünün yanı sıra bölgede yaşayanlar, ofis çalışanları, öğrenciler, aylarca süren strese maruz kalmışlardır.⁴¹

Dünya Ticaret Merkezi Sağlık Sicili (DTMSS), ABD tarihindeki en büyük felaket sonrası kayıt sistemidir. DTMSS, sağlık etkilerini ve sürecini belgelemek, tıbbi bakım ve diğer hizmetlerle ilgili kararları yönlendirmek, bireylere belli hizmetler vermek, gelecekte yaşanacak olası felaketler için

⁴⁰ Mooli Lahad ve Doron Miki, *Protocol for Treatment of Post Traumatic Stress Disorder: SEE FAR CBT Model: Beyond Cognitive Behavior Therapy*, (Amsterdam, Washington DC IOS Press, 2010), 24.

⁴¹ Mark Farfel vd., “An Overview of 9/11 Experiences and Respiratory and Mental Health Conditions among World Trade Center Health Registry Enrollees,” *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine* 85(6), (2008): 880-909. <https://10.1007/s11524-008-9317-4>

Zeynep Gamze KALKANLI

müdahale planlanması bildiriminde kullanılacak önemli bir halk sağlığı kaynağıdır.⁴²

DTMSS, rahatsızlıklarını bildiren kişiler üzerinden düzenlendiği için 11 Eylül saldırılarından etkilenen tüm insanlara genellenebilir. 2003-2004 yılları arasında; ikiz kulelerde çalışanlar, 11 Eylül günü Manhattan Caddesinden geçenler, yerel halk, kurtarma çalışmalarında görev alan personel, gönüllüler, bölge okullarındaki öğrenciler ve çalışanlar ile görüşülerek DTMSS'ye kaydedilmiştir. DTMSS'ye kaydedilen yaklaşık 410,000 kişiden %17'si olan yaklaşık 71,437 kişi ile çalışmıştır. Çalışmada travmatik olaylara tanık olanların %70, yaralananların %13 oranında olduğu belirtilmiştir. 11 Eylül'den sonra kaydedilen yetişkinlerin %16'sının TSSB ve %8'inin ise ciddi psikolojik sıkıntıları olduğu görülmüştür.⁴³

Medya yoluyla dolaylı olarak 11 Eylül saldırılarına maruz kalan kişilerde yüksek kaygı oranlarının ve TSSB semptomlarının bulguları görülmüştür. TSSB'nin travmatik maruz kalmanın olaya tanıklıkla aracılık ettiği (görsel medyada tekrarlı olarak yayınlanan programlar yolu ile) bazı durumlarda olabileceği ve bu kişilerde kırılabilirliğe yol açtığı belirtilmiştir. Sürmekte olan terör tehdidi bağlamında değerlendirme yanıtları, TSSB'ye neden olabilecek çok çeşitli reaksiyonları barındırmaktadır; bu reaksiyonlar hem patolojik (nefret suçları) hem de normatif (hava yolculuğundan kaçınılması gibi) sosyal travma etkilerinden sorumludur. TSSB'ye yapılan diğer bir vurgu da zihinsel bozukluğun, insanların terör bağlamında sahip oldukları birçok anlaşılabilir kaygıya yanlı olarak bağlayabilmesidir.⁴⁴

11 Eylül saldırısından itibaren 7 gün içinde medya maruziyetini ve saldırının 5-8 hafta sonrası TSSB ve depresyonu inceleyen bir araştırmada,

⁴² A.g.e., 880.

⁴³ A.g.e.

⁴⁴ Randall Marshall vd., "The Psychology of Ongoing Threat Relative Risk Appraisal, the September 11 Attacks and Terrorism-Related Fears," *American Psychologist* 62 (4), (May-June 2007): 304-316.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

1,008 görüşmeci ile çalışılmıştır. Televizyon görüntülerinin 11 Eylül saldırılarından veya sonrasında doğrudan etkilenen insanlar üzerinde farklı bir etkisinin olup olmadığını incelemek için 4 farklı görüntü ile çalışılmıştır. “Uçağın binalara çarpması”, “insanların duman bulutundan kaçması”, “binaların çökmesi” ve “Dünya Ticaret Merkezinden insanların atlaması” görüntülerine odaklanılmıştır. “Dünya Ticaret Merkezinde insanların atlaması” görüntüsünü izleyen katılımcılarda yüksek oranda TSSB (%14,7) ve depresyon (%17,4) geliştiği belirlenmiştir. “Binaların çökmesi” görüntüsü ile TSBB ve depresyon arasında ilişki bulunamamıştır.⁴⁵

İyileştirici Terapiler

Terörist saldırı ve doğal afetlerin oluşturduğu travmaların etkilerinin anlaşılması ve tedavisinde kullanılan üç model vardır.⁴⁶ Bunlardan ilki klinik modeldir ve geçmişinde psikopatolojisi olan (TSSB, depresyon, kaygı bozukluğu ve “madde kötüye kullanımı” yaşantısı) bireylerin karşılaştıkları terörist saldırı ve doğal afet gibi sıra dışı zorluklarla mücadele için gereken beceri ve duygusal durumlarının yeterince gelişmemiş olduğunu vurgulayarak bu kişilerin yeni travmalar karşısında daha kırılgan oldukları iddia etmektedir.⁴⁷ Figley, “*travmatik olayın kabullenilmesi için ilk olarak travmanın anlamıyla yüzleşilmesi, sonrasında da kısa ve uzun süreli etkilerinin üstesinden gelinmesi gerektiğini*” belirtmekte; iyileşme sürecini de “*sıkışmış durumdaki bir kurbandan, kendi ayakları üzerinde durabilen bir kişiye dönüşme süreci olarak*” tanımlamaktadır.⁴⁸

Üsküdar
Üniversitesi
Sosyal Bilimler
Dergisi, 2019;
sayı: 9,
275-305

⁴⁵ Jennifer Ahhern vd., “Television Images and Psychological Symptoms after the September 11 Terrorist Attacks,” *Psychiatry* 65(4), (Kış 2002): 289-300.

⁴⁶ Aylin Demirli, “Terörizm, Psikososyal Etkileri ve Müdahale Modelleri,” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4 (35), (2011): 72.

⁴⁷ A.g.e.

⁴⁸ A.g.e.

Zeynep Gamze KALKANLI

İkinci model, örgütsel psikoloji ve örgütsel davranış içinde yer alan “Kaynakların Korunumu Teorisi”dir; bu teori bir çok ülkede tükenmişlik sendromundan travmatik strese kadar geniş bir alana uyarlanmıştır.⁴⁹ Stresli yaşam olayları sonucu ortaya çıkan psikolojik etkileri belirlemede kaynak yokluğunun en önemli faktör olduğunu ileri süren bu teori; kaynakları az olan bireylerin kriz dönemlerinden daha kötü etkilendiklerini, iyileşmek için gereksinim duydukları kaynakları bulamadıklarını ve saldırı sonrası dönemde kırılğan olduklarını belirtmektedir.⁵⁰

Üçüncü model ise Jordan tarafından geliştirilmiştir. Üç aşamalı olan bu model, dengesizlik, inkar ve bütünleşmeden oluşur.⁵¹ Bir yas ve iyileşme modeli olarak sunulmaktadır. Saldırının hemen sonrası dengesizlik evresidir. Tepkilerin ağırlığı, eylemin yapıldığı yere yakınlık ve maruz kalma süresi gibi etkenlere bağlı olarak farklılık gösterir. Bu tepkiler; olgunlaşmamış insani duygular, baş edilemeyen karmaşık duygular, acı, kaygı korku, biyolojik tepkiler ve olay ile ilgili rüyalar görme, olayın geçmişe dönüşlerle tekrar, tekrar yaşanması, aşırı uyarılmışlık hali ve öfke patlamalarıdır. İnkâr evresinde kişiler süratli ve şaşkınlık veren bir biçimde saldırı öncesindeki davranışlarına geri dönerler. Bu geri dönüş, bireyin fiziksel ve ruhsal olarak etkilenmediğini göstermez. Bu aşamada hafızalarını baskılamaya çalışarak, yaşanan korku, çaresizlik ve dehşetten uzaklaşmaya çalışırlar. Bütünleşme evresinde hayatın anlamı bireysel temelde değerlendirilir, farkındalık artar. Kişiler, eski düşünce, inanç sistemlerini yeniden kurgular veya yenilerini geliştirmeye çaba göstererek

⁴⁹ Stevan E. Hobfoll vd. “Conversetion of Resources in the Organizational Context: The Reality of Recources and Their Consequences,” *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 2018. 5:10.1. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych032117-104640>

⁵⁰ Demirli, “Terörizm, Psikososyal Etkileri ve Müdahale Modelleri,” 72.

⁵¹ Karin Jordan, “What We Learned from 9/11: A Terrorism Grief and Recovery Process Model,” *Brief Treatment and Crisis Intervention* 5(4), (2005): 340. <https://doi: 10.1093/brief-treatment/mhi028>

dış dünya, diğer insanlar, iç dünyaları ve kendileri ile ilgili algılarını düzenler ve uyum sağlarlar.⁵²

Bu bölümde, bireylerin travma sonrasında gelişen olumsuz inançlarının (negatif kognisyonlarının), olumlu inançlara (pozitif kognisyonlara) dönüştürülmesinde etkin bir terapi yöntemi olan EMDR üzerinde durulacaktır.

EMDR Terapisi

EMDR -Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme- Francine Shaphiro tarafından geliştirilmiş bir psikoterapi yöntemidir. Shaphiro, 1987'de EMDR ile ilgili yaptığı gözlemler sonrası çeşitli durumlarda denemelere başlamıştır. EMDR ile ilgili deneyim kazandıkça diğer terapi yaklaşımlarından da yararlanmış ve bu yöntemi zenginleştirmiştir. EMDR ile ilgili kontrollü ilk klinik araştırma 1988'de yapılmış ve bu tarihten günümüze kadar hızla kabul gören ve etkililiği konusunda üzerinde pek çok çalışma yapılan bir teknik olmuştur.⁵³ EMDR, bilişsel, davranışsal ve danışan merkezli yaklaşımlar gibi farklı yaklaşımların öğelerini bir araya getirmektedir.⁵⁴

Travma yaşayan kişi, anıyı o anki duygusal kapasitesi ile kaydeder. Fizyolojik olarak depolanan olay, gerçekleştiği zaman içindeki duygu ve beden duyumu ile işlenmemiş şekilde kaydedilir. Bu anılar işlenmediği için anıyı tetikleyici bir durum, obje ve kişi ile karşılaşıldığında travma mağduru olumsuz duygu ve düşünceler üretmeyi sürdürür. Travma yaşantılarında kişinin genetik yapısı da önem kazanmaktadır. Genetik

Üsküdar
Üniversitesi
Sosyal Bilimler
Dergisi, 2019;
sayı: 9,
275-305

⁵² Demirli, "Terörizm, Psikososyal Etkileri ve Müdahale Modelleri," 72.

⁵³ Önder Kavakçı, Orhan Doğan ve Nesim Kuğu, "EMDR (Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme): Psikoterapide Farklı Bir Seçenek," *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 23, (2010): 195-205.

⁵⁴ Ayşe Devrim Başterzi ve Tamer A. Aker, "Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Psikoterapi," *Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar* içinde ed.Tamer A Aker, Okan Taycan ve Feyza Çelik, (Ankara: Bayt Yayın, 2019), 105.

Zeynep Gamze KALKANLI

bir yük nedeniyle beynin işlev görme şekli kişiyi farklı olayların etkilerine karşı daha az ya da daha çok duyarlı yapar. Bu sebeple, bir terör saldırısında anı travmayı yaşayan bir kişi TSSB geliştirirken diğeri geliştirmeyebilir.⁵⁵

TSSB'li hastalarda beyin görüntüleme teknikleri ile yapılan bir araştırmada; hipokampal hacmin daraldığı, travmatik anıların hatırlandığı durumlarda amigdala ve buna bağlı yapılarda etkinliğin arttığı, özellikle sağ hemisferde bu artışın belirgin olduğu, aynı zamanda geçmişe dönüşler (flashback) esnasında sağ görsel kortekste etkinliğin fazlalaştığı, bireysel deneyimleri iletişimsel dile çevirmekten sorumlu olan sol hemisfer bölgesindeki Broca alanının tamamen kapatıldığı gösterilmiştir.⁵⁶

Savaş mağdurları, doğal afetlerden ve terörist saldırılardan kurtulanlar popüler imgelemde travma mağduru olarak tanımlanırlar. Fakat gerçekte, sözlükteki tanımına göre travma, kalıcı olumsuz etkisi olan herhangi bir olaydır. İnsanlar, işlerini, sevdiklerini, mal ve mülklerini kaybederler ve bunun sonucunda da acı çekerler. Kişi huzurunu yitirdiğinde ya da iç huzuru olmadığında, bu durum neden kaynaklanırsa kaynaklansın, ciddi fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayabilir.⁵⁷

EMDR'de beynin sağ ve sol hemisferleri eş zamanlı olarak göz hareketleri ve diğer çift taraflı uyaranlarla uyarılmakta, bu süreç hemisferler arası bilgi aktarımı kolaylaştırılmakta, duygu ve nedeni tekrar işlenerek bütünleşme sağlanmaktadır. EMDR, danışanın yaşama daha iyi uyum sağlamasını, kendisi, diğerleri ve dünya hakkında olumlu düşünmesini, sorunları ile olumlu başa çıkma yöntemleri geliştirmesini sağlar. Terapi sonucunda davranış değişiklikleri olur. Danışanın sıkıntıları azalmaya başlar, yaşadığı

⁵⁵ Reyhan Nuray Duman vd., "EMDR: Olgu Sunumları," *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1, (2018): 142-143.

⁵⁶ A.g.e., 150.

⁵⁷ Francine Shapiro ve Margot Silk Forrest, *EMDR The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma* (New York: Basic Books, 1997), xiii.

travmatik olaylara yüklediği anlam değişir. EMDR ile süratli ve şaşkınlık veren bir değişim yaşanır.⁵⁸

EMDR Son Olay Protokolü (The Recent Event Protocol)

Bu çalışmada, 11 Eylül terör saldırısı sonrasında EMDR Terapisi ile iyileşen iki olgu sunulmaktadır. Bu çerçevede, protokol hakkında bilgi paylaşılması terapi adımlarının anlaşılmasını sağlayacaktır.

Protokol, 1989 San Francisco depreminden sonra, Shapiro hafızanın bir bölümünü işlemenin olaya hiçbir açıdan etki etmeyeceğini bulduğunda geliştirilmiştir. Shapiro, son travmatik olayın bir düzeyde bir araya gelmesine rağmen, hafızanın bir kısmında birbirinden ayrı olarak yaşantılandığını varsaymıştır. Son olay protokolü, EMDR standart protokolünün genişletilmiş bir versiyonudur. Hastanın öyküsü alındıktan sonra terapist aşağıdaki şekilde ilerler:⁵⁹

1. *Danışan, ana olay içindeki bir dizi hedefi tanımlar. Her bir hedef için: görüntü, olumsuz inanç, istenen olumlu inanç, tetikleyiciler. Öznel Rahatsızlık Düzeyi (Subjective Units of Disturbance Scale SUD) puanı, İnanç Geçerlik Ölçeği (Validity of Cognition Scale VoC) puanı ve beden duyumunu belirtir. Danışan travmatik olay için, SUD puanını 0 hiç rahatsızlık vermiyor, 10 çok rahatsızlık veriyor; istenen olumlu inanç için VoC puanını da 1 ile 7 arasında ifade eder.*

2. *Travma ile ilgili görüntü, olumsuz inanç, duygular ve beden duyumları taranır.*

3. *Kalan her hedef kronolojik sıraya göre işlenir.*

4. *Danışan yaşadığı travmatik olayı bir film şeridi gibi gözleri kapalıyken görselleştirir ve kalan rahatsızlıklarını ifade eder. Bu rahatsızlıklar yeniden işlenir. Bu süreç baştan sona, olayın tümü tamamlanana kadar devam*

⁵⁸ Duman vd., "EMDR: Olgu Sunumları," 143.

⁵⁹ Gina Collelli ve Bruce Patterson, "Three Case Reports Illustrating the Use of the Protocol for Recent Traumatic Events Following the World Trade Center Terrorist Attack," ed. Louise Maxfield *Journal of EMDR Practise and Resarch International Association* 2, (2008): 116.

Zeynep Gamze KALKANLI

eder. Özel Rahatsızlık Düzeyi 0 veya 1 olana kadar uygulanır. (SUD düzeyi 0 ya da 1 olana kadar)

5. Hasta yaşadığı olayı bir film şeridi gibi gözleri açıkken görselleştirir. Bu süreç olumlu inanç 7 olana kadar sürer. (VoC=7)

6. Beden taraması vücutta hiçbir sıkıntı kalmayana kadar devam eder.

7. Gerekirse travmatik olayı tetikleyen uyaranlar ile çalışılır.

11 Eylül sonrasında sıkıntıları nedeni ile başvuran hastalara EMDR Son Olay Protokolü ile gerçekleştirilen terapi etkili olmuştur.

11 Eylül Sonrası EMDR Terapisiyle İyileşen İki Olgu

İkiz Kulelere yapılan saldırının ardından, EMDR İnsani Yardım Programı (Humanitarian Assistance Program – HAP) çerçevesinde, saldırıdan etkilenen kişiler için terapiler gerçekleştirilmiştir. İnsani Yardım Programı, trajediden doğrudan etkilenen bireylere gönüllü psikoterapistlerce terapi desteği sağlanmıştır. Psikoterapistler, EMDR standart protokolünü ve EMDR son olaylar protokolünü kullanmışlardır.⁶⁰

Jenna Vakası:

Jenna 11 Eylül saldırısından 6 hafta sonra 23 Ekim 2001’de tedaviye başlamıştı. O ve erkek arkadaşı Guy, Dünya Ticaret Merkezi’nin karşısındaki evlerinden terör saldırısına tanık olmuşlardı. Jenne evini boşaltmak zorunda kalmıştı, sürekli kabuslar görüyordu. Diğer stres faktörleri ise üvey babasının 11 Eylül’den önce işini kaybetmesi ve Almanya’daki teyzesinin ciddi hastalığıydı. Jenna’nın anlattıklarından travmatik olayın üç kötü yönü ortaya çıktı:

1. Dünya Ticaret Merkezinden atlayan bir adamın televizyondaki görüntüsü,
2. İkinci uçak kuleye çarptığında kendini kapana sıkışmış gibi hissetmesi,
3. Bir kadının vücudunun kabloyla kesildiği sesini duyması.

⁶⁰ A.g.e., 116-120.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

Jenna'nın olumsuz inancı: "Ben güçsüzüm" ve "Ben çaresizim"⁶¹

Jenna'nın Terapi Özeti:

Jenna travmatik olayın en kötü yönlerini belirleyemediği için ona Son Olay Protokolü uygulandı. Jenna ile 11 Eylül saldırısının en kötü üç görüntüsü belirlendi; bu görüntüler ve 11 yaşındayken babasının ölümüyle ilgili işlenmemiş anıları ile çalışıldı. Beşinci seansın sonunda, babasının ölümü ile ilgili anıları, 11 Eylül saldırısına yönelik travması ve uçak korkusu yeniden işlendi; terapi hedefine ulaşmış oldu.⁶²

Alex Vakası:

51 yaşında bir itfaiyeci olan Alex, Dünya Ticaret Merkezindeki kurtarma çalışmaları tamamlandıktan kısa bir süre sonra Mayıs 2002'de başvurdu. Alex'in yardım istemesinin nedeni, mahallede bir kadına vurması ve kadının bu duruma sinirlenmesiydi. Alex, 12 yaşındayken bir kızı itmesi dışında bir kadına vurmadığını belirtti. 11 Eylül saldırısından sonra Alex'in iki büyük travması daha oldu. 10 Kasım 2001 tarihinde babasını kaybetti ve ertesi gün New York Far Rocakaway'deki uçak kazasına müdahale eden ekipteydi. Alex, bulunduğu bölgedeki kilisede acil durum ekibi kurdu, ancak stresini yönetemediği için gruptan ayrıldı. Alex'in geçmişinde de bir yangında yanmış çocukları bulmak, yanan bir arabadan insanları kurtarmak ve bir trafik kazasında olay yerinde olmak gibi büyük travmalar vardı. Alex'e 1991 yılında Lyme hastalığı⁶³ teşhisi konuldu.

Alex, daha önceki evliliğinden iki genç kızı olan Joanne ile evlendi. Alex, aile öyküsünde görülen fiziksel ve cinsel istismar ve alkolizm

⁶¹ A.g.e., 116.

⁶² Collelli ve Patterson, "Three Case Reports Illustrating,"

⁶³ Lyme hastalığı kenelerin ısırması ile insana geçen, deri, merkezi sinir sistemi, göz ve kalp gibi organlara etki eden bir hastalıktır. Hastalık belirtileri tedaviden aylar sonrada görülebilir. Kas ağrıları, kireçlenme, boyun tutulması, zihinsel ağrılar, sinirli olma ve aşırı yorgunluk gibi belirtileri vardır.

Zeynep Gamze KALKANLI

nedeni ile “zarar görmüş” olduğuna inanıyordu. Kendini ruhsal bakımdan “aşırı yıpranmış” olarak tanımladı. Karısının kendisine yeterince ilgi göstermediği duygusuna kapıldığını belirtti. Kendini küçük kızına daha yakın hissediyordu.

Alex TSSB’ye yönelik bulgulara sahipti. Alex’in problemleri uyuma güçlüğü, kabuslar, bir kadına vurması ve panik ataklarıydı. Alex tedavi olmak için terapiye başvurdu.

En Kötü Görüntü: El ve ayaklar yok. Bunlar insandı. İnsanların uzuvlarını kırmızı bir torbaya atıyorlardı.

Alex’in olumsuz inancı: “Ben bununla baş edemiyorum.” ve “Ben güçsüzüm.”⁶⁴

Alex’in Terapi Özeti:

Alex’in tek travması 11 Eylül saldırısı değildi. Çünkü 9 ay boyunca enkazda çalışmaya devam etti. Önemli olan, tüm yaşantısının en kötü yönünü enkazda geçirdiği zamanın başlangıcını, ortasını ve sonunu yansıtmasıydı. Son Olay Protokolü ile tüm rahatsızlıklarının geçtiğinden emin olmak için bir video gibi olay dizisinin çalıştırılması sağlandı. Alex, tedavisi tamamlandıktan sonra iyi uyuduğunu, kendini iyi hissettiğini ve insanlarla olan ilişkilerinin düzeldiğini belirtti. Alex’in “Yüzbaşı İtfaiyeci” olmak için sınava girmesi gerekiyordu ve bu konuda bir baskı hissediyordu, ancak EMDR terapisi sonrasında kendine daha fazla güveniyordu. EMDR’nin bir mucize olduğunu karısı ve kızları ile arasının düzeldiğini belirten bir mektup gönderdi.⁶⁵

Sonuç

Terör saldırıları zaman ve kapsam bakımından öngörülemediği için tehdit olay sonrasında insanlarda savunmasızlık ve çaresizlik hissine neden olabilmektedir. Bu saldırıların basın yayın yoluyla yoğun ve özellikle

⁶⁴ Collelli ve Patterson, “Three Case Reports Illustrating,” 118.

⁶⁵ A.g.e., 120.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

sosyal medyada kontrolsüz bir şekilde gündemde kalmasıyla tehdit algısını sürekli yaşayan insanlar, kendileri ve yakınları için yaşamsal kaygı duyabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar; terör saldırılarına maruz kalan kişiler ile yakınlarında, kurtarma çalışmalarına katılan görevliler ve gönüllülerde, hatta televizyon başında izleyenlerde zaman içinde psikolojik sorunlar görülmeye başladığına dikkat çekmektedir. Tanımlanan grupta saldırı anında, hatta saldırıdan aylar sonra bile depresyon, kaygı bozuklukları ve TSSB görülebilmektedir. Hastalar, şikayetleri ortaya çıktığında en kısa sürede ruh sağlığı profesyonellerine gitmeli, yaşadıkları travmanın etkisinden kurtulmak için ilaç ve/veya psikoterapi yardımı olarak bozulan işlevselliklerini yerine getirebilmek üzere desteklenmelidir. Ruh sağlığı çalışanlarının travmaya yönelik girişimlerinde ilaç tedavisi, bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve grup uygulamaları yanı sıra, kısa sürede yanıt alma olanağı sunan EMDR tekniğinin de yaygın olarak kullanılması gerekliliği olgu sunumlarında görülmektedir. EMDR terapisinde, saldırı sonrasında yaşanan travmaların yanı sıra kişilerin geçmişte yaşadıkları ve günlük yaşamlarını olumsuz etkileyen travmaları ile de çalışıldığı için günlük stres ve sorunları ile başa çıkabilme becerileri de geliştiği için EMDR, uygulanacak bir terapi olarak değerlendirilmektedir.

Üsküdar
Üniversitesi
Sosyal Bilimler
Dergisi, 2019;
sayı: 9,
275-305

KAYNAKÇA

Ahhern, Jennifer, Sandro Galea, Heidi Resnick, Dean Kilpatrick, Micheal Bukuvalas, Joel Gold ve David Vlahov. "Television Images and Psychological Symptoms after the September 11 Terrorist Attacks." *Psychiatry* 65(4), (Kış 2002): 289-300. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.4.289.20240>

Akça, Mehmet. "Terörizmin Kendine Özgü (SUI GENERIS) Niteliği: Kavramı Tanımlamada Metodoloji Sorunu" *İstanbul Barosu Dergisi* 88(1), (2014): 15-63.

Zeynep Gamze KALKANLI

Aker, Tamer A., Oktay Taycı ve Feyza Çelik. “*Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar*” içinde ix. Editörler: A. Tamer Aker, Oktay Taycı ve Feyza Çelik Ankara: Bayt Yayıncılık, 2019.

Amerikan Psikiyatri Birliği. *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. Çeviren: Ertuğrul Köroğlu, Ankara: HYB Yayın, 2014.

Arıboğan, Deniz Ülke. *Terör Tarihin Sonundan Barışın Sonuna*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2019.

Başterzi, Ayşe D. ve A. Tamer Aker. “*Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Psikoterapi*.” *Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar* içinde Editörler: Tamer A. Aker, Okan Taycan ve Feyza Çelik, 93-115. Ankara: Bayt Yayıncılık, 2019.

Candansayar, Selçuk. “*Terörizm ve Psikiyatri*.” *Silinen Yüzler Karşısında Terör* içinde, Editör: Cemal Güzel, 374-414. Ankara: Ayraç Yayınevi, 2002.

Cirhinlioğlu, Zafer. *Terör ve Toplum*. Ankara: Gündoğan Yayınları, 2010.

Corey, Gerald. *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık, 2015.

CNN.com. U.S. “*September 11 Chronolgy of Terror*” September 12, 2001 Erişim 15 Ocak 2019, <http://edition.cnn.com/2001/US/09/11/chronology.attack/>

Collelli, Gina ve Bruce Patterson. “*Three Case Reports Illustrating the Use of the Protocol for Recent Traumatic Events Following the World Trade Center Terrorist Attack*.” Editör: Louise Maxfield, *Journal of EMDR Practise and Resarch International Association* 2(2), (2008): 114-123.

Çevik, Abdülkadir. *Politik Psikoloji*. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, 2009.

Coşkun, Vahap. “*Güvenliği Özgürlükte Aramak*.” *Dicle Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi* 8-9 (8-9-10-11), (2003-2004): 1-10.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

Demirli, Aylın. “Terörizm, Psikososyal Etkileri ve Müdahale Modelleri.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4 (35), (2011): 66-78.

Duman, Reyhan Nuray, Suna Bayram ve Bilge Demirtaş. “EMDR: Olgu Sunumları.” *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1(1), (2018): 142-164.

Farfel, Mark, Laura Di Grande, Robert Brackbill, Angela Prann, James Cone, Stephen Friedman, Deborah J. Walker, Grant Pezeshki, Pauline Thomas, Sandro Galea, David Williamson, Thomas R. Frieden ve Lorna Thorpe. “An Overview of 9/11 Experiences and Respiratory and Mental Health Conditions among World Trade Center Health Registry Enrollees,” *Journal of Urban Health : Bulletin of the New York Academy of Medicine* 85(6), (2008): 880-909. <https://doi.org/10.1007/s11524-008-9317-4>

Francine, Shaphiro ve Margot Silk Forrest. *EMDR The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma*. New York: Basic Books, 1997.

Güzel, Cemal. “Korkunun Korkusu/ Terörizm” *Silinen Yüzler Karşısında Terör* içinde, Editör: Cemal Güzel 7-19. Ankara: Ayraç Yayınevi, 2002.

Hammaoka Derrick A., Jun Shigemura, Molly J.Hall ve Robert J. Ursano. “Mental Health’s Role in Combating Terror,” *Journal of Mental Health* 13(6), (2004): 531 – 535. <https://doi.org/10.1080/09638230400021030>

Harari, Yuval Noah. *21. Yüzyıl İçin 21 Ders*. İstanbul: Kolektif Kitap, 2018.

Hobbes, Thomas. *Leviathan*. Çeviren: Semih Lim. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2018.

Hobfoll, Stevan E., Halbesleben Jonathan, Neveu Jean-Pier ve Westman Mia. “Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences.” *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 2018. 5:10.1–10.26. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych032117-104640>

Üsküdar
Üniversitesi
Sosyal Bilimler
Dergisi, 2019;
sayı: 9,
275-305

Zeynep Gamze KALKANLI

Jordan, Karin. "What We Learned from 9/11: A Terrorism Grief and Recovery Process Model." *Brief Treatment and Crisis Intervention* 5(4), (2005): 340-355. <https://doi: 10.1093/brief-treatment/mhi028>

Kavakçı Önder, Orhan Doğan ve Nesim Kuğu. "EMDR (Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme): Psikoterapide Farklı Bir Seçenek." *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 23, (2010): 195-205.

Kuçuradi İoanna. "İnsan Haklarından Devlet Kavramına." *Silinen Yüzler Karşısında Terör* içinde, Editör: Cemal Güzel, 332-344. Ankara: Ayraç Yayınevi, 2002.

L.v. Gorka, Sebestyen. "5. Maddenin İşletilmesi: 5 Yıl Sonra." *NATO Dergisi* 2006. Erişim 25 Ocak 2019. <https://www.nato.int/docu/review/2006/issue2/turkish/art1.html>

Lahad Mooli ve Miki Doron. *Protocol for Treatment of Post Traumatic Stress Disorder : SEE FAR CBT Model: Beyond Cognitive Behavior Therapy*, Amsterdam, Washington DC : IOS Press 2010.

Lanning, Kevvin. "Reflections on September 11: Lessons From Four Psychological Perspectives." *Analyses of Social Issues and Public Policy*, (2002): .27-34.

Marshall, D. Randall, Richard A. Bryant, Lawrence Amsell, Eun Jung Suh, Joan M. Cook ve Yuval Neria. "The Psychology of Ongoing Threat Relative Risk Appraisal, the September 11 Attacks and Terrorism-Related Fears." *American Psychologist* 62 (4), (Mayıs-Haziran 2007): 304-316. <https://doi: 10.1037/0003-066X.62.4.304>

Maxfield, Louise. "EMDR Treatment of Recent Events and Community Disasters," *Special Issue on EMDR Treatment of Recent Events and Community Disasters* içinde, Editör: Louise Maxfield *Journal of EMDR Practise and Resarch International Association* 2 (2), (2008): 74-78.

Terör, 11 Eylül'ün Psikolojik Etkileri ve İyileştirici Terapiler

Morrison, James. *DSM 5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*. Editör: Muzaffer Şahin, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016.

Shultz, Duanne P. ve Shultz Sydney Ellen. *Modern Psikoloji Tarihi*. Çeviren: Yasemin Aslay. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007.

Şahin ve Taştekin Mesut. *II. Körfez Savaşı*. Ankara: Siyasal Kitabevi, 2006.

Taşkın, Tayfun. "11 Eylül Saldırıları Sonrası ABD Dış Politikasında Ortadoğu ve Türkiye ABD İlişkileri" Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2010.

Taycan, Okan. "Travma Sonrası Stres Bozukluğu Fenomenolojisi." *Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar* içinde Editörler: Tamer A Aker, Okan Taycan ve Feyza Çelik, 1-35. Ankara: Bayt Yayıncılık, 2019.

Wikipedia, the free encyclopedia. Erişim 27 Ekim 2019, https://en.wikipedi0.org/wiki/September_11_attacks

Üsküdar
Üniversitesi
Sosyal Bilimler
Dergisi, 2019;
sayı: 9,
275-305

