



PSYCHIATRY INTERNATIONAL

An MDPI Open Access Journal

ARTICLE

Cryptocurrency Loss, Post-Traumatic Stress Symptoms, and Early Maladaptive Schemas in Physicians

İbrahim Karakaya · İbrahim Gündoğmuş · [Alişan Burak Yaşar](#)

Istanbul Gelisim University · Ankara Etlik City Hospital · Nişantaşı University

RECEIVED

15 Nisan
2026

ACCEPTED

9 Haziran
2026

PUBLISHED

15 Haziran
2026



Kripto para kaybı sadece bir finansal kayıp mı, **yoksa travmatik bir deneyim mi?**

TRAVMA NEDİR?

Travma, kişinin baş etme gücünü aşan, kendini çaresiz ve güvensiz hissettiren sarsıcı bir yaşantıdır. Genellikle ölüm ya da ciddi yaralanma gibi olaylarla anılır.

Ama bu çalışma, ani ve büyük bir maddi kaybın da bazı insanlarda benzer bir iz bırakabildiğini gösteriyor.



ÇALIŞMA

94 hekimle yürütülen kesitsel araştırma

Türkiye'de kripto piyasalarında finansal kayıp yaşadığını bildiren 94 hekim çalışmaya katıldı. Hekimlere, kendilerini en çok etkileyen kayıp olayını düşünerek bir tarama anketini doldurmaları istendi.

PEKİ IES-R NEDİR?

Olayların Etkisi Ölçeği (IES-R), bir kişinin belirli bir sarsıcı olaydan ne kadar etkilendiğini ölçen bir ankettir. Üç temel belirtiyi tarar:

- **Yeniden yaşama** — olayı tekrar tekrar zihinde canlandırma
- **Kaçınma** — hatırlatan şeylerden uzak durma
- **Aşırı uyarılma** — sürekli tetikte ve gergin olma

Tanı koymaz; yalnızca “burada dikkat edilmeli” sinyalini verir.

**BULGU 1****Beklenenden yüksek bir oran**

%19,1

katılımcı, IES-R tarama anketinde belirgin düzeyde olaya bağlı sıkıntı bildirdi.

Bu, klinik bir TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) tanısı değildir — yalnızca bu kişilerde stres belirtilerinin yüksek olduğunu gösteren bir tarama bulgusudur.

**BULGU 2****Belirleyici olan, maruziyetin şiddeti**

Birikimlerinin daha büyük bir kısmını kriptoya yatıranlarda sıkıntı belirgin biçimde daha yoğun. Ortalama olarak ayrılan birikim oranı:

%23

Sıkıntı düzeyi düşük olan grup

%39

Sıkıntı düzeyi yüksek olan grup

Yani kaybın ruhsal etkisini belirleyen şey yaş ya da medeni durum gibi özellikler değil; kişinin ne kadarını riske attığı görünüyor.



BULGU 3

Çocukluktan gelen inanç kalıpları

Belirti yükü yüksek olanlarda “uyumsuz şemalar” daha baskındı — bunlar çoğu çocuklukta oluşan, kendimiz ve dünya hakkındaki derin inanç kalıplarıdır:

Başarısızlık

“Ben yetersizim, başaramam.”

Karamsarlık

“Nasıl da kötü bitecek.”

Kusurluluk

“Bende temelde bir eksiklik var.”

Cezalandırıcılık

“Hata yapan ceza hak eder.”

Bu kalıplar, kişinin kaybı “şanssızlık” olarak mı yoksa “ben beceriksizim, hak ettim” olarak mı yorumladığını belirliyor.



MEKANİZMA

7/24 açık piyasalar ve “sürekli tehdit” tuzağı

Kripto piyasası, geleneksel borsaların aksine 7 gün 24 saat açıktır ve çok dalgalıdır. Bildirimler, yanıp sönen fiyat ekranları ve kesintisiz işlem döngüsü beyne tehlikeli bir mesaj verir:

Beyin, yaşanan kaybı “bitmiş, geçmişte kalmış bir olay” olarak işleyemez. Sürekli fiyata bakmak, onu “şu an devam eden güncel bir tehdit” olarak algılatır.

Sonuç olarak beyin sürekli alarm hâlinde kalır:

Uykusuzluk

Gerginlik

Sürekli piyasayı düşünme

Bu döngü, kaybı zihinde tekrar tekrar yaşatır (yeniden yaşantılama).



NE YAPMALIYIZ?

Kayıpla baş ederken 4 adım

1

Kendinizi suçlamayı bırakın

Kayıp sizin “başarısız” olduğunuzu kanıtlamaz; piyasa öngörülemezdir.

2

Ekran süresini yönetin

Sürekli yenilemek ve “intikam ticareti” travma döngüsünü besler. Bildirimleri kapatın.

3

Tek sepete koymayın

Güvenlik duygunuzu sarsacak oranda (ör. birikimin %40'ı) risk almaktan kaçının.

4

Psikolojik destek alın

Sürekli tetikteyseniz, uyuyamıyorsanız; ihtiyacınız travma odaklı psikolojik destektir.



Kripto kaybı her zaman yalnızca bir ekonomik olay değildir.

Bazı bireylerde benlik değerini, kontrol ve güven duygusunu sarsabilen psikolojik bir deneyim olabilir. Özellikle yoğun iş yükü altında çalışan hekimler için bu boyut göz ardı edilmemeli.

BİLİMSEL KAYNAK

Karakaya İ., Gündoğmuş İ. & Yaşar A. B. (2026). Cryptocurrency Loss, Post-Traumatic Stress Symptoms, and Early Maladaptive Schemas in Physicians. *Psychiatry International*.

Makaleye ve detaylara → alisanburak.com

Görüş ve katkılarınızı duymak isterim.