

GÜNCE'L

Ağlık Bilgi Bülteni
Yıl 3 - Sayı 27
Mart 2010

Merhaba,
Günce'L Bülteninde bu ay psikosomatik hastalıklar konusunu işledik. Psikosomatik hastalıklar ile ilgili temel bilgileri bulacağınız bu ayki sayımızın son kısmında da bu rahatsızlık ile ilgili bazı önerileri bulabilirsiniz.

Psikosomatik Hastalıklar



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

“Duvarı nem insanı gam yıkar” atasözü psikosomatik rahatsızlıklara iyi bir başlangıç olabilir. Bu gözlem psikosomatik hastalıklar için bir tanım ve çıkarım mahiyetinde görülebilir. Psikosomatik rahatsızlıklar psikolojik nedenlerin temel sebep olduğu fiziksel rahatsızlıklar olarak tarif edilebilir. Yani bireyin organik bir nedene dayanmaksızın ruhsal durumu nedeniyle hastalanması, hastalığının artması, sürmesi vb. belirtileri ortaya çıkarmasıdır. Organik sebebe dayanmaması sonrasında da öyle olacağı anlamına gelmez. Yani kişinin psikolojik tutumları organik bir sebep oluşturup rahatsızlığa sebep olabilir. Psikosomatik kelimesi köken bakımından ruh ve beden anlamına gelmektedir. Bu yüzden hem bireyin psikolojisi, fiziksel durumlardan hem de beden, psikolojik etmenlerden interaktif bir biçimde etkilenir. Psikosomatik rahatsızlıkları anlamak demek kişinin zihni ile vücudu arasındaki ilişkiyi anlamak demektir.

Her birey birbirinden farklı hassasiyetlere sahiptir. Kimisi hastalandığında bunu çok ağır

yaşarken, kimisi bu durumu hayatının kısa süreli bir ayrıntısı olarak görüp aldırılmaz. Hastalıklara karşı tutumlarımız genetik, çevre vb. birçok sebepten etkilenir. Aile içinde de farklılıklar olabilir fakat bu farklılıklar üzerinden aile sistemi tanımlanır. Annenin hastalığını ayakta geçirmesi buna nazaran en ufak bir soğuk algınlığında babanın yorgan döşek yatması o ailede çocukların da buna uyum sağlamasıyla bir patern oluşturur. Çocuk bu modellerden kendi yapısına uygun olanını alır ve sistemdeki yerleşimler tamamlanır. Çocuğun hastalıklar karşısındaki psikolojisi ailede oluşan bu tutumlardan etkilenir. Psikosomatik rahatsızlık, çocuğun fiziksel rahatsızlıklara verdiği tepkilerden oluşabilir. Çocuktaki kaygılı yapı onun o dönem sahip olduğu rahatsızlığa vereceği aşırı tepkiden dolayı psikosomatik bir rahatsızlık geliştirmesine sebep olabilir.

Psikolojinin fiziksel rahatsızlığa etkisinde, zaten var olan bir rahatsızlık artabilir, uzun sürebilir ve ya daha başka rahatsızlıkları da yanında getirilebilir.

Bireyin psikolojisinin fiziksel rahatsızlıklara sebep olması sıkça görülen bir olaydır. Bu da psikosomatik hastalıkların ikinci yüzüdür. Psikolojimizin fiziksel etkilerini günlük hayatta gözlemleyebiliriz. Mesela heyecanlandığımız zaman avuç içlerimiz terler, kalbimiz hızlanır vb. Heyecanlanmak dış bir uyarının yarattığı psikolojik bir olaydır ve bazı fiziksel sonuçları olmaktadır. Kişi kendisi hakkında sahip olduğu olumsuz duygulardan, yaşadığı dönemselsel duygu durumu farklılıklarına kadar birçok sebepten dolayı fiziksel bir hastalığa yakalanabilir. Bir kişiye 40 kişi hasta derse hasta olur söylemi aslında buradan kaynaklanmaktadır. O kişiye 40 kişi hasta olduğunu inandırmaktadır. Kişi de hasta olmasa bile aldığı geri bildirimlerden dolayı hasta olacağına inanmakta ve gerçekten hasta olmaktadır. Bu örnekte görüldüğü gibi kişisel kabullerimiz, çevresel etmenler bizi bir ruh haline itmekte ve bunun sonucu bir fiziksel rahatsızlığa dönüşmektedir.

Psikosomatik hastalıklar psikolojinin fiziksel rahatsızlıkları tetiklediği ve fiziksel rahatsızlıkların psikolojiyi etkilediği çift taraflı bir denklemdir. Bu denklemden bir tarafla oynamak diğer tarafı değiştirir. Bu yüzden her iki tarafın da anlaşılması psikosomatik davranışların oluşmasını, şiddetini ve süresini pozitif yönde etkileyecektir. Öncelikle zihnin ve vücudun arasında bir denge kurmak ve kişinin kendi hakkında farkındalık kazanması başlangıç noktalarıdır.

Çocuklarda psikosomatik hastalıklar

Çocuklar değişik gelişim evrelerinde stres yaşayabilirler. Bu stres sağlıklı ve o gelişim evresine özgü olabilir. Dahası bu gelişim dönemini başanlı bir şekilde geçmek stresin olumlu bir yöne çevrilmesi anlamına gelir. Bunun yanında çocuğun sevdiği birisini kaybetmesi, tanıdık olduğu çevreden taşınması, ebeveyninden ayrılması, anne babasının boşanması ve hastalık gibi nedenlerden dolayı da stres oluşabilir.

Çocuklar strese farklı şekilde cevap verebilirler. Bazıları uygun bir şekilde karşılayıp devam ederken, bazıları kendi içinde yaşayabilir, bazıları öfkeli olabilirken bazıları da bunu fiziksel bir rahatsızlık şeklinde ifade edebilir. Eğer stres yoğun bir şekilde uzun süre devam ederse fizyolojik değişiklikler oluşur ve vücut hastalanır.

Stres hem vücudu hem de çocuğun psikolojisini etkiler. Bu yüzden bazı hastalıkların temel sebebi olabilir. Stres çocuğun fiziksel rahatsızlığının semptomlarını nasıl algıladığını, nasıl hastalıkla baş ettiğini ve iyileşmesini etkiler. Bu yüzden çocuğun yaşamsal gerçekliği içinde değerlendirmekte fayda vardır. Yani çocuk eğer sürekli fiziksel bir rahatsızlık geçiriyorsa sebebini sadece organik sebeplere bağlamak yerine onun yaşadığı şeylere bütüncül bir şekilde yaklaşmakta fayda vardır. Hem psikolojik hem de fizyolojik değerlendirme bu tür rahatsızlıkları sıkça yaşayan çocuklarda çözüme daha çabuk ulaşmaya yardımcı olur. Çünkü gerçek sebep tek olmayabilir. Her iki alanı da içine alan sebepler var olabilir.

BELİRTİLER VE SEMPTOMLAR*

- Baş ağrıları,
- Karın ağrısı,
- Ergenliğin hormonal değişiklikleri ile birlikte kaygı ve üzüntü, yorgunluk, iştah kaybı, ağrı,
- Nörolojik bozukluklara benzeyen belirtiler; çift görmek, zayıf kordinasyon ve denge, tutukluk ve nöbet,
- Vücudun bir kısmını eksik ve ya yaralı hissetmesi (Hayali),
- Sırt ağrısı,
- Kas ağrısı

AİLELER NASIL YARDIMCI OLABİLİR?*

- Çocuğunuzun şikayetini ciddiye alın. Öncelikle bir hekime başvurun.
- Çocuğunuzun rahatsızlığını sözel olarak ifade etmesine yüreklendirin. Bazı baskıların rahatsızlıklara sebep olabileceğini açıklayın. Bu rahatsızlıkların onun için bir cezalandırma olmadığını, onun bunda bir suçu olmadığını belirtin. Stresin çok farklı yönlerde kendini gösterebileceğini ona ifade edin.
- Çocuğun acıyı algılamasının yaşına, mizacına, psikolojik durumuna ve yaşadıklarına göre değiştiğini anlayın. Bebekler ve küçük çocuklar acıyı ağlayarak ifade ederken, büyüdükçe acıyı deneyimleyeceğinden değişik başa çıkma yolları geliştirir.
- Çocuğa kontrol hissi verecek şeyler üretin. Mesela günlük tutmak strese neden olan bazı durumları anlamasında ve bir rahatlama yaşamasında etkili olabiliyor. Çocuğun acı hissettiği oyun ortamı, günün saati, yeri, acı ne kadar sürdü ve onu ne geçirdi gibi küçük notlar alırsanız çocuğun yaşadığı çevreyi ona uygun hale getirmeye yardımcı doneler elinizde bulunmuş olur.

Kaynak:

* http://www.aboutourkids.org/families/disorders_treatments/az_disorder_guide/psychosomatic_illness/signs_symptoms

** http://www.nyufaces.org/files/articles/jan_feb_2.pdf

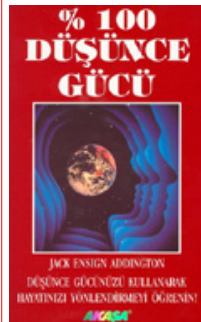
GünceL'in Önerdikleri



Kitabın adı:Psikiyatri / Psikosomatik Tıp
Yazar: Doç. Dr. Kriton Dinçmen
Yayınevi: Pan Yayıncılık

Bu kitap, hekim olmayan, ancak bir Tıp konusu olan psikiyatri hususunda sağlam, oturmuş, klasikleşmiş bilgi edinmek isteyen aydın okura yönelik olarak hazırlanmıştır.

Genelde 'normal' bir durumun tanımlanması 'anormal' olanın tanımlanmasından daha güçtür. Hele, böyle bir tanımlanma 'kişilik' gibi tamamen soyut bir kavramı ilgilendirdiğinde, ortaya çıkan güçlüğün boyutları daha da büyür.



Kitabın Adı: %100 Düşünce Gücü
Yazar: Jack Ensign Addington
Yayınevi: Akasha Yayınları

Kitapta düşüncenin potansiyeli konu ediliyor. Bilinç altımıza yerleştirdiğimiz ön kabullerin hayatımıza nasıl yön verdiği çarpıcı örneklerle sunuluyor.

Yüzde Yüz Düşünce Gücü bizim yanıldığımızı, insanı sınırlayanın aslında kendi düşünceleri olduğunu yaşamış olaylarla kanıtıyor. Sınırlarımızı genişletmenin ve hayallerimizi gerçekleştirmenin yollarını sunuyor bizlere amaçlarımıza ulaştığımız hayallerimizin gerçekleştiği bir dünyanın anahtarını veriyor... 'BİLİNÇ ALTINA BİLİNÇLİ YÖNLER VERMEK' işte anahtar bu.