

# Ruh Sağlığında Birincil Koruma

Prof.Dr.Gülsüm ANÇEL

# İçerik

---

- Koruyuculuk
- Birincil koruma girişimleri
- Temel gereksinimler
- Günlük yaşam aktiviteleri
- Ruh sağlığı ve günlük yaşam aktiviteleri

# Koruyuculuk nedir?

---

- Ruhsal rahatsızlığın başlamasını önleme ya da geciktirme, hastalığın süresini kısaltma ya da yeti yitimini azaltma amacıyla yapılan tüm girişimlerdir
- **ÖNLEME TEDAVİ ETMEKTEN DAHA ETKİLİ BİR SAĞLIK GİRİŞİMİDİR**

# Koruyucu yaklaşımlar

---

- **Birincil koruma:** Toplumda ruhsal bozuklukların görülme oranını azaltmayı amaçlayan hizmetler
- **İkincil koruma:** Hastalığın süresi ve prevalansını azaltmaya yönelik yapılan ve ruhsal bozuklukların erken belirtilerini azaltmayı amaçlayan müdahaleler
- **Üçüncül koruma:** Ağır ve süreğen ruhsal bozuklukların neden olduğu kalıcı hasarları azaltmayı amaçlayan hizmetler

# BİRİNCİL KORUMADA HEDEFLER

---

- Birincil koruma hem bireyleri hem de çevreyi hedefler. İki konuya odaklanır:
  1. Bireylerin stresle etkili bir şekilde baş etme yeteneklerini artırmaları için destek vermek
  2. Çevrede yer alan zararlı unsurları (stresörleri) hedeflemek ve azaltmak

# BİRİNCİL KORUMA GİRİŞİMLERİ

---

Riskli gruplara yöneliktir ve eğitsel programlar içerir. Kişi ve çevresine, topluma yöneliktir. Okullar, üniversiteler, dini mekanlar, toplum merkezleri, gönüllü kuruluşlar, işyerleri, kadın toplanma yerleri ya da aile merkezleri, sağlık fuarları ve sığınma evleri gibi sivil veya sosyal organizasyonlarda yapılabilir. Bazı örnekler şunlardır

- Yeni anne-baba olacak bireylere ebeveyn olma becerileri ve çocuk gelişimini öğretmek
- İlkokul öğrencilerine alkol ve uyuşturucu maddelerin fiziksel ve psiko-sosyal etkilerini öğretmek
- Gerçekten öğrenmeyi isteyen herkese stresle baş etme tekniklerini öğretmek
- Birey ve gruplara yaşamın gelişimsel aşamalarıyla ilgili olarak ortaya çıkan değişimlerle baş etme yollarını öğretmek
- Toplum içindeki çeşitli gruplara ruh sağlığı kavramlarını öğretmek
- İşsiz veya evsiz bireylere eğitim ve destek sağlamak
- Şiddet, yoksulluk, eşitsizlik, eğitimsizlik vb etkenlerle mücadele
- Geçiş geçiş süreçlerindeki diğer bireylere eğitim ve destek sağlamak (örn. dullar, yeni emekliler, orta yaşta iş gücüne katılan kadınlar)



If you plan on being anything less than you are capable of being, you will probably be unhappy all the days of your life.

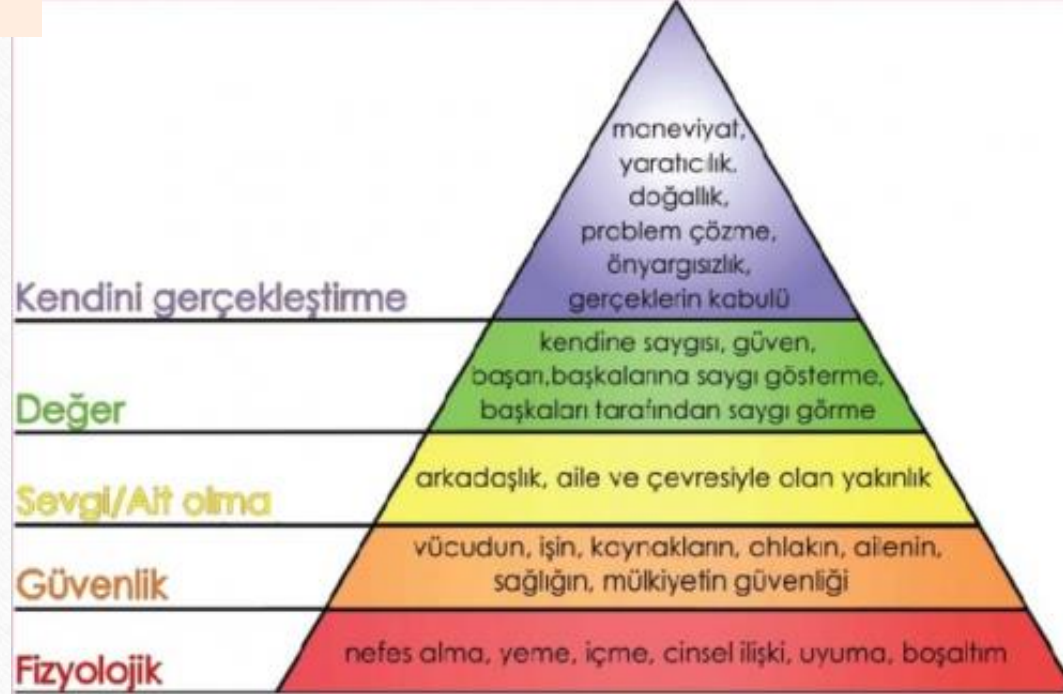
Abraham Maslow

www.thegivnetel.in

# koruma :İnsan gereksinimle

“What a man can be, he must be. This need we call self-actualization.”

Abraham Maslow



# Birincil kavrama : İnsan gereksinimleri





# Birincil koruma: Günlük yaşam aktiviteleri (GYA)

---

- Ruh sağlığı ve GYA ilişkisi ne olabilir?

# GYA

---

- Temel günlük yaşam aktiviteleri: Bireyin her gün yerine getirmesi gereken kendine bakım davranışları( banyo, giyinme, tuvalet, hareket, beslenme, boşaltım vb).
- Yardımcı günlük yaşam aktiviteleri: Bireyin toplumda bağımsız biçimde yaşamını sürdürebilmesi için gereken etkinlikler

# Günlük Yaşam Aktiviteleri (GYA) Modeli- Roper, Logan Tierney

---

- Güvenli Çevre
- **İletişim**
- Solunum
- **Yeme içme**
- Boşaltım
- Kişisel temizlik ve giyinme
- Beden ısısının kontrolü
- **Hareket**
- **Çalışma ve eğlence**
- **Cinselliği ifade**
- **Uyku**
- **Ölüm**

# Ruh sağlığı ve GYA

---

Sađlıkta:

- Bireyin yaşam aktiviteleri neler?
- Bireyin yaşam aktiviteleri etkili mi?/yeterli mi?/amaca uygun mu?
- Bireyin yaşam aktiviteleri geliřtirilebilir mi?

Hastalıkta:

- Bireyin hangi yaşam aktivitesi etkileniyor?
- Hasta hangi yaşam aktivitesini yerine getiremiyor?
- Yardım ihtiyaacı?

- 
- «Bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim»
  - «Bana GYA' lerini anlat sana nerede olduğunu söyleyeyim»

# Ruh sağlığı ve GYA ilişkisi

---

- Uyku
  - Beslenme
  - Hareket
  - Çalışma ve eđlenme
- 
- Mzık

# Ruhsal Hastalık ve GYA

---

- KİŞİLER ARASI VE SOSYAL RİTİM TERAPİSİ(KASRT)
- «İstikrarlı bir sosyal ritmin, biyolojik ritmin istikrarlaştırılması yoluyla dengeli bir ruh halini sağladığı teorisine dayanır. Çeşitli deneylerle, öğünler, çalışma süreleri veya uyku alışkanlıkları gibi „sosyal zaman saatlerinin“ sadece sosyal yaşantı üzerinde değil, insanın biyolojik ritmi üzerinde de etkili olduğu kanıtlanmıştır. Bu nedenle sosyal ritmin istikrarı duygusal epizotlara karşı önleyici etkiye sahiptir».

# KİŞİLER ARASI VE SOSYAL RİTİM TERAPİSİ

(Hızlısayar ve ark., 2014)

- Sosyal ve biyolojik ritim
- «Sosyal Zeitgeber Teorisi», stresli yaşam olaylarının uyuma zamanı, uyanma zamanı, yemek zamanı gibi “sosyal zeitgeber” olarak tanımlanan durumların düzenini bozabildiğini, bunun sonucunda da biyolojik ritimleri bozabilir
- Zeit: zaman, geber: vermek
- Canlılar için en güçlü “zeitgeber” güneşin doğuşu ve batışıdır



# Sosyal ritmi bozan etkenler

---

- 24 saat aralıksız hızlı şehir hayatı,
  - yoğun çalışmanın gerektirdiği esnek mesai saatleri,
  - vardiyalı çalışma,
  - trafik sıkışıklığı nedeni ile geciken yemek saatleri,
  - kilo vermek için atlanan öğünler,
  - TV programlarına göre ayarlanan uyku saatleri güneşin doğuşu ve batışının ayarladığı ritmi bozmaktadır.
- Biyolojik ritimdeki bu bozulmalar sağlıklı kişilerde kısa süreli kognitif güçlükler ya da duygudurum değişimleri yaratmakla sınırlı kalabilir bipolar bozukluk tanısı ya da yatkınlığı olanlarda yeni bir atağı tetikleyebilmektedir

# KİŞİLER ARASI VE SOSYAL RİTİM TERAPİSİ

- Günlük sosyal ve biyolojik ritimde sabitliği hedefleyen bir psikoterapi biçimidir. Biyolojik ritimle birlikte kişilerarası ilişkileri ve sosyal rolleri de ele alır.
- Frank ve arkadaşları, 1990
- Beş konuya odaklanılır:
  1. Yaşam olayları ve duygu durum değişimleri ilişkisinin saptanması,
  2. Düzenli günlük rutinlerin oluşturulması,
  3. Günlük yaşamda ve kişilerarası ilişkilerde sosyal ve biyolojik ritmi bozan etkenlerin saptanması,
  4. Kişinin hastalığa bağlı olarak kaybettiği “sağlıklı ben”e ait yasının ele alınması,
  5. Affektif belirtilerin saptanması ve ele alınması.

# KİŞİLER ARASI VE SOSYAL RİTİM TERAPİSİ

- Kişiyeye sosyal ritimle ilgili psikoğitim yapılır, önemi kavratılır
- Sosyal Ritim Cetveli ile kişinin günlük aktivitelerini kaydetmesi istenir( benzeri bir formu kendiniz de hazırlayabilirsiniz)
- Formda:
  - sabah yataktan kalma saati,
  - bir başka insanla ilk temas kurma saati,
  - yemek zamanları,
  - yatış zamanı
  - belirlenmiş diğere aktivitelerin zamanları kaydedilir.
- Bu etkinliklerin kimlerle birlikte yapıldığı ve kişi için ne kadar uyarıcı olduğu da kodlanır. Aynı formlarda, kişinin haftanın her bir günü için duygudurumunu puanlaması da istenir. 3-4 hafta kayıttan sonra terapinin işleme evresine geçilir, sonra idame ve sonlandırma aşaması vardır.

- 
- Hızlısayar ve ark., 2014, Bipolar Bozuklukta Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Ritim Terapisinin Temel İlkeleri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2014;6(4):438-446