




2. KRONİK HASTALIKLAR VE TERMİNAL DÖNEMDE HASTA PSİKOLOJİSİ

Doç. Dr. Bahar Baştuğ




➤ **Psikosomatik hastalıklar**

Psikosomatik hastalık, oluşumunda, ortaya çıkışında, alevlenmesinde, seyir ve gidişinde ruhsal etkenlerin rol oynadığı bedensel hastalıklardır. Psikosomatik hastalıklarda iç dengenin bozulması ve organizmanın bu bozulmaya karşı kendi imkânlarıyla yeterli ya da yetersiz bir biçimde çözüm bulmaya en azından uyum sağlamaya çalışmasıdır. Bazı bedensel hastalıklar psikolojik nedenlerden kaynaklanmaktadır Alerjik rinit, hipertansiyon, migren, koroner damar hastalıkları, sinirsel kusmalar, diyabet, aşırı şişmanlık, eklem ağrıları, kısırlık, egzama, ürtiker vb. bu hastalıklar arasında sayılabilir.

2.1.1. Kronik Hastalıklarda Hastaya Psikolojik Destek

Kronik hastalık teşhisi koyulmuş hasta kendini umutsuz ve çaresiz hisseder. Hastalığı kabullenme zaman alabilir. Bu kişilerde depresyon ve anksiyete çok sık rastlanır. Hastaya bu duygularının normal olduğu anksiyete ve depresyonun çok sık görüldüğü yardımıyla bu durumun düzeldiği açıklanır. Hastanın yalnız kalmaması, çevresindeki kişilerle iletişim kurması ve duygularını paylaşması zorlukları aşmada çok önemlidir. Bu hastalara destek sağlamak için yapılabilecekler şunlardır:

- Hastanın hastalığı yaşamının odağı hâline getirmemesi için sosyal hayatta aktif olmaya devam etmesi, dışarı çıkması, arkadaşlarına ve sevdiklerine daha çok zaman ayırması için teşvik edilir. Hastanın dikkatini hayatındaki güzel olan şeylere ve iyi giden olaylara yoğunlaşması sağlanabilir.
- Hastanın hayata sarılması için bir amaç edinmesi, kendini geliştirmesi teşvik edilebilir.
- Hayatına içinde bulunduğu duruma göre yeniden şekil vermeye çalışması, varsa mesleğine yoğunlaşması sağlanır.
- Başkalarına en az derecede ihtiyaç duyacak şekilde hayat şartlarının kolaylaştırılması, sorumluluklarının paylaşılması ve hastanın yalnız olmadığının hissettirilmesi hastalığın iyileşmesini olduğu kadar psikolojik sorunlarla baş etmesini de kolaylaştırır.

- 
- Yaşam tarzında değişiklikler yapması, önceliklerini gözden geçirmesi, gelecek için planlar yapması, daha önce yapmak isteyip de ertelediği işlerle meşgul olması sağlanır.
 - Hoşgörölü olmak, gülmeyi bilmek ve hayal kurmak gibi yöntemler tedavi sürecine olumlu katkıda bulunur. Bunun için hasta olumlu düşüncelere sevk edilir ve keyifli zaman geçirmesi sağlanır.
 - Hastayı rahatlatmak için fiziksel aktiviteler, çeşitli nefes ve kas egzersizleri, meditasyon, yoga gibi yardımcı terapiler önerilebilir.
 - Hasta duygularını anlatması için cesaretlendirilir.
 - Hasta alkol veya diğer kötü alışkanlıklara yönelebilir. Bu durumlarda hastaya rehberlik edilmesi gerekir.
 - Hastanın duygu ve düşünceleri dikkate alınmalı, bakım sürecine hasta da dâhil edilmelidir.
 - Hastanın reçete edilen tedaviyi düzenli alması takip edilir ve hastalığı ile ilgili günlük aktiviteleri yapması için teşvik ve yardım edilir.
 - Her aşamada iletişim ve işbirliğinin sürdürülmesi yalnızlık ve terk edilmişlik duygusunun yaşanmaması için önemlidir.



Resim 2.3: Kronik hastalıklarda hastaya psikolojik destek

2.1.2. Kronik Hastalıklarda Hasta Yakınlarına Psikolojik Destek

Hasta yakını olmak, fiziksel ve duygusal olarak çok zorlayıcı bir süreçtir. Hasta yakınları zaman zaman çaresizlik, öfke, depresyon gibi duyguları hastadan daha yoğun yaşayabilir.

Depresyon, kendini suçlama, hastaya yardım edememekten kaynaklanan çaresizlik, kaybetme endişesi, yalnız kalma korkusu, ekonomik ya da sosyal düzenin bozulacağı kaygısı gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Hasta ile ilgilenen kişilerde tükenmişlik sendromu sık görülür.

Hasta yakınının, hastanın sorumluluğunu paylaşması önerilir. Hasta birine uzun süre bakmak zorunda kalan kişiler, bu sorumluluğu tek başına üstlenmekten yorulur. Bu sorumluluğu, kardeşe ya da başka bir yakınlı paylaşması hastalık sürecini daha sağlıklı geçirmesini sağlar.



Hastaya bakmak ve tüm günü ayırmak hasta yakınının dışarıdaki tüm sosyal hayatını kısıtlar. Hasta yakınının da kendine zaman ayırması, az da olsa sosyal hayatın içinde olması önerilir. Dengeli ilişkiler kurabilen, duyguların serbestçe ifadesine izin veren, az çatışma yaşayan, iş birliğine açık, ilgili ancak kaygılı olmayan, aile içi rollerin belirgin olduğu aileler, hastalıkla daha kolay başa çıkabilir.

Kronik hastalığı olan hastaların masrafları ağırdır. Bu nedenle hasta yakını sosyal ve ekonomik yardım alması için yönlendirilebilir. Hastayla olduğu kadar hasta yakını ile de ilgilenilip gerekirse psikolojik destek alması sağlanır.

Ülkemizde hasta yakınları için psikolog desteği verilmektedir. Toplu terapiler yapılmakta ve hasta yakınları arasında dayanışma oluşturulmaktadır.



Şekil 2.1: Yatağa bağımlı hasta