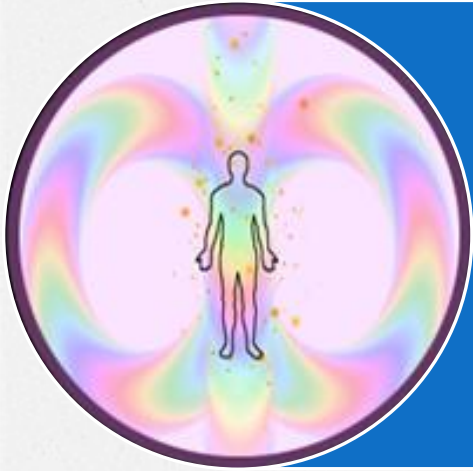




BÖBREK HASTALIKLARINDA DUYGUSAL SAĞLIĞIN KORUNMASI

Yard. Doç. Dr. Satı BOZKURT





Duygusal Sağlığı Nasıl
Tanımlarsınız?



*YAŞAMIMDAKİ
YENİ NORMALLERİ
GELİŞTİRME*

Duygusal sağlığı tanımlarsak;



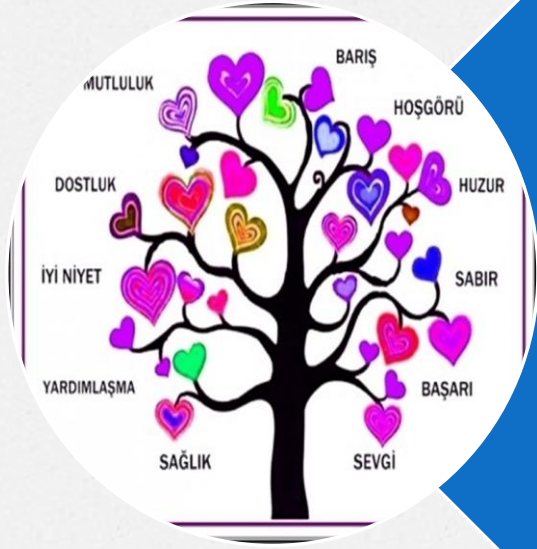
Bu gün ve geçmişte çevremizdeki kişilere göre kendimizi nasıl gördüğümüz ve hissettiğimiz



Diğer insanlarla ilişkilerimizi nasıl sürdürdüğümüz



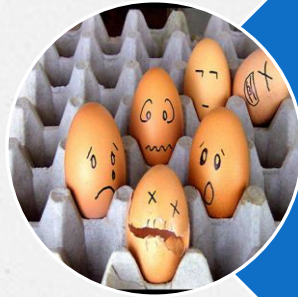
Zor durumlarla nasıl başettiğimizle ilişkilidir



Birçok kişi duygusal
açıdan sağıklı olmayı
her zaman pozitif ya da
iyi hissetmek olarak
düşünebilir



Gerçekte duygusal olarak
sağlıklı olmak,
deneyimlenen ve ifade
edilen hisleri **kabul etmek**
ve saygı ile karşılamaktır



Bastırmadan
Pasif agresif
Saldırmadan



Kişinin hissettiği olumlu
yada olumsuz duygularla
başedebilme becerisi
duygusal sağlığın işaretidir



*Arkadaşlarım ve ailem duygusal destek veriyor,
ama sonuçta her şeyin bana bağlı olduğunun
farkında olmalıyım.*

*Bu; benim sorumluluğum,
benim bedenim,
benim hayatım...*

Duygusal sağlığın işaretleri:



Kişi, duygularını pozitif bir şekilde ifade edebilir ve duygularıyla başedebilir



*Duygusal bir karışıklık oldu ama baş ediyorum
Diyalizi sevmiyorum, fakat alternatifleri
düşününce yapmam gerekeni yaptım kabul
ettim*



Şimdi ya da geçmişte
yaşadığı zor duygusal
durumların üstesinden
gelebilir



Korkmuştum...

*Şimdi iyi yapıyor ve periton diyalizi
yaparak çok rahat hissediyorum*



Yaşamdaki rolleri arasında
iyi bir denge vardır



*Çocuklarımdan dolayı diyaliz
merkezine gitmem zordu, onlara
evde olmak istediğimi söyleyince
kabul ettiler*



Diğer insanlarla sağlıklı ve güçlü ilişkiler kurar ve sürdürebilir



Tedavi ekibim bana karşı çok açık ve yararlı oluyor. Tüm sorularım cevaplandırıldı ve tüm endişelerim ele alındı



Problem çözme becerileri
gelişmiştir



*Tedaviye uyum sağladığınız
zaman yavaş yavaş
alışırsınız ve dolu dolu
hayatın tadını çıkarmaya
başlarsınız*



Duygusal sağlık niçin gereklidir?



Bütüncül sağlık sağlık



Arkadaş ve sosyal evre edinme



Sorumlulukları yürütebilme



Duyguları yönetebilme



Problem özme



Yaşamsal amaca odaklanabilme



Duygusal sağığın risk altında olduğunu gösteren belirtiler:



Çoğı zaman stresli hissetmek



Huzursuzluk ve kontrolden çıkacak düzeyde öfke hissetmek



Endişeli ve ya suçlu hissetmek



Evde, işte, okulda bazı büyük değışiklikler ya da sorunlar yaşıyor olmak



Uyku ya da yemek sorunları
yaşamak



Aile ya da yakın arkadaşlara
sorununu paylaşmakta güçlük



Başedemediği duygularını
önlemek için alkol sigara vb.
maddelere yönelmek



Çevre ile sorunlar yaşamak



Odaklanma güçlüğü



İşlevsellikte bozulma



İlgi ve istek kaybı



Umutsuz ve mutsuz
hissetmek



Duygusal Sağlığı Geliştirmek İçin:



Kişinin yapabilecekleri;

evresindeki kişilere olumlu bir şekilde duygularını ifade etme

Yakın olduğu insanlarla geçmişindeki önemli olayları ve yaşam öyküsünü paylaşma

retken ve yaratıcı kalarak kendinden memnun olma

Toplumsal gruplara katılma ve deneyimli kişilerle gl duyguları paylaşma

Aktif kalmak, fiziksel egzersiz duygusal sağlığı desteklemeye oldukça yardımcıdır



Destek kişilerin yapabilecekleri;



Kişiyle zaman geçirmek ve ona ilgi göstermek



Dinlemek ve duygularını açmasını sağlamak



Sorunları erken fark etmek



Koruma ve destek sağlamak



Böbrek hastası ve diyaliz tedavisi alan kişi fiziksel sağlık üzerinde oldukça zaman harcamak durumundadır



Bu önemli ama, zihinsel ve duygusal iyilik hali de oldukça önemlidir



Diyaliz hayat kurtaran, aynı zamanda hayatı değiştiren bir durumdur



Kişi duygusal sağlığı geliştirerek ve ihtiyacı olduğunda yardım ve destek olarak diyalizle ödüllendirici bir hayat sürebilir



Herkes farklı yaşasa bile;
sağlık sorunları,
yeni rutinler,
alışması gereken yeni kurallar,
daha önce hiç karşılaşmadığı insanlar,
farklı bir dil,
garip makineler
ve
birçok yönü ile yabancı bir dünyada
olma hissi
duygusal dengeyi bozan ortak birçok
etken vardır.



**KEEP
CALM
AND
DON'T
STRESS**

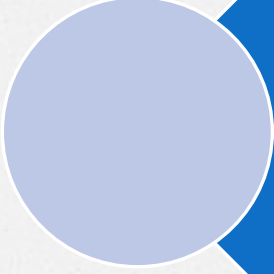
Bu yeni duruma duygusal
uyum sağlama stratejileri
geliştirebilmek için öncelikle
bu büyük değişimin farkında
olarak;

etklerini,

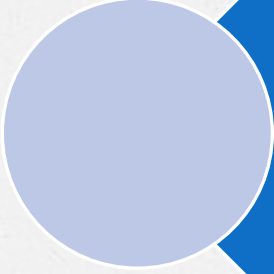
doğasını,

dinamiklerini

anlamaya çalışmak gerekir.



Diyaliz önemli bir zaman ve çaba gerektirir. Diyalizle birlikte tedaviye ulaşım ve tedavi süresi, bunun yanında diyet ve sıvı alımının izlenmesi hatırı sayılır bir zaman ayrılmasını gerektirir. Bir çok görev vardır ve bu değişime uyum sağlama zaman alır.



İnsanlar hissiz, donakalmış hisseder ya da durumun gerçekliğini kabul etmekte başarısız olabilir. Öfke, üzüntü, endişe ve suçluluk da yaygındır. İnsanlar ben nerde hata yaptı diyerek geçmişini sorgulayabilir, suçluluk yaşayabilir.



Ben aslında böbreklerimin kötü olduğunu öğrendiğimde harap oldum Diyalize ilk kez girdiğimde, kanımın bedenimi terk edişini izlerken zor anlar yaşadım. Şimdi 10 aydır diyalize giriyorum, ben onunla iyiyim



İnsanlar diyalize
başlamaları gerektiğini
öğrendiğinde genellikle
duygu fırtınası yaşar.
Çoğunlukla, ilk tepki
şok ve ya inkardır



Roller Coaster Duygular

Hastalığın başlangıcı ile yaşadığı geçiş dönemi ve bu dönemin yaşattığı his bir Roller Coaster serüveninin düşüşünü tasarlayan rayların haline oldukça benzemektedir

Sakin bir hız ile seyrederken düşüş ile birden aşırı hızlanan Roller Coaster ise insanoğlunun hastalıkta yaşadığı iniş çıkışları temsil etmektedir

Roller Coaster düşününde hissedilen kaygı, korku, heyecan ve keyif gibi uç kutupları barındıran karmaşık duygular, bir diyaliz hastasının yaşadığı hastalık deneyim ile örtüşmektedir.

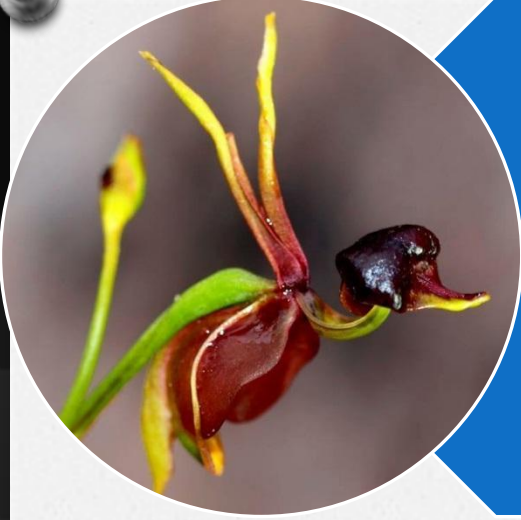
Bu benzeşmelerin yanında farklı olan ise, gerçek hayattaki düşüş için bir sonun öngörülememesidir.



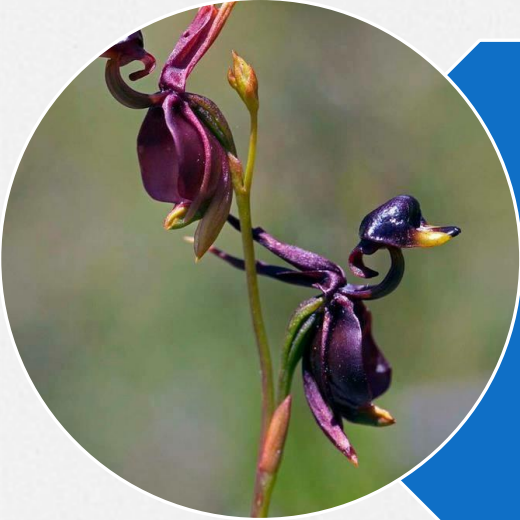
İlk zamanlar yaşanan bu karmaşık duygular genellikle iyi bir destekle düzenlenir



Hastanın duyguları her zaman olumsuz değildir. Diyaliz bazı insanlar için bu gün rahatlama sağlayacak bir müdahaledir. Ör: İleride böbrek nakli bekleyen hastalar gibi; **ümit, anksiyete ve korku içeren, karmaşık bir duygu karışımı hissettirebilir**

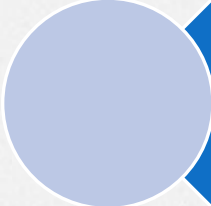


Ne olursa olsun hissedilen, bu
duygusal rollercoaster
yaygındır ve bunu bilmek kişiye
iyi hissettirir



Eğer diyaliz rutinine uyum
sağlanırsa, yine kendisini daha
iyi hissetmeye başlayacağı
belirtilir. **Yaşamın devamı için**
atabilecek adımlar vardır;
üzüntü, endişe ve stresi
yönetmek

Başetmede birey;

-  Sorun odaklı
-  ya da
-  Duygu odaklıdır

Duygu odaklı başetme

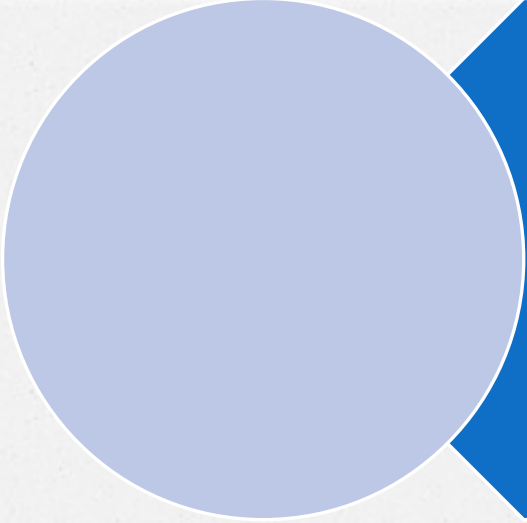
- Pozitif yeniden yorumlama
- İnanca yönelme
- Mizah
- Duygusal sosyal destek arama
- Kabul

Fonksiyonel olmayan başetme

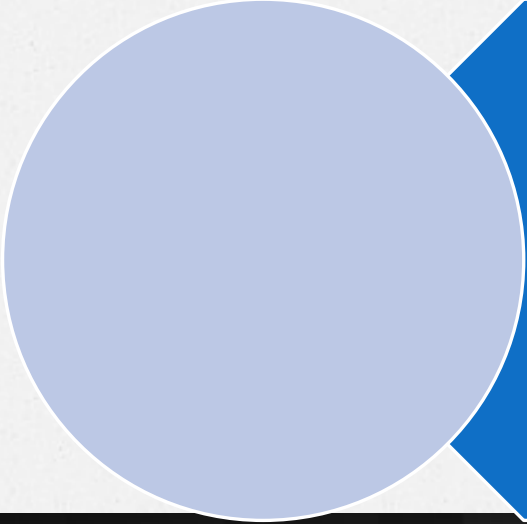
- Zihinsel boşverme
- Duygulara kapatma
- inkar
- Davranışsal çekilme
- Kabulmadde kullanımı



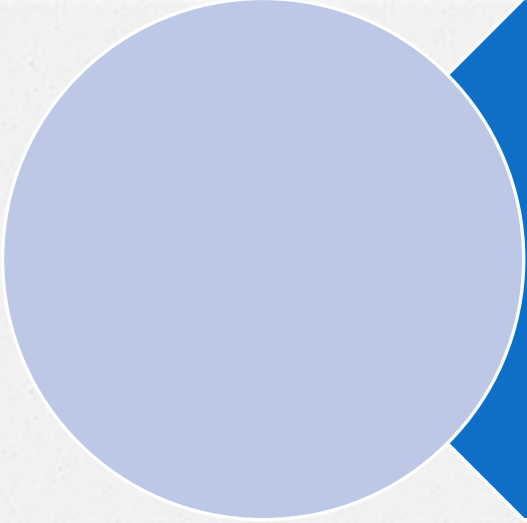
Stres ve Negatif Duyguları Yönetme



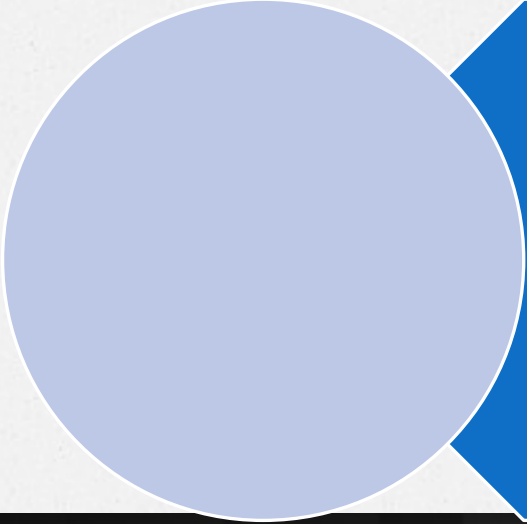
Kişinin memnuniyet veren faaliyetleri sürdürmesi



Diyalizin sevdiğiniz şeyleri yapmaya engel olmasına izin vermeyin. Mümkün olduğunca diyaliz programına veya sağlık durumuna uyarlayarak, diyaliz öncesi var olan hobiler ve ilgi alanlarını sürdürmek. Arkadaşlarınızla sosyalleşmek. Mümkünse çalışmaya devam edimeli., Diyalize rağmen, her zamanki gibi yaşamını sürdüren insanlar duygusal olarak daha mutlu ve daha sağlıklıdır.



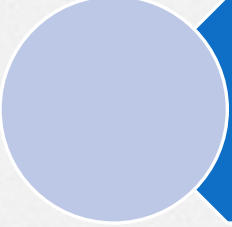
Kendini geliştirmek



Diyaliz tedavisi ve onunla birlikte gelen yaşam biçimi değişikliklerini anlamalarına yardımcı olmak için bilgi toplamak ve sorular sormak. Gerekli ayrıntıları bilmek sağlık üzerinde kontrol duygusunu korumaya yardımcı olacaktır.



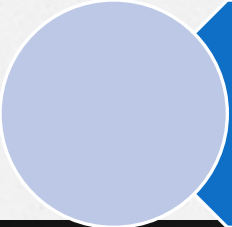
Şimdi yada geçmişte yaşadığı kişiyi güçsüzleştiren duyguların üstesinden gelmek



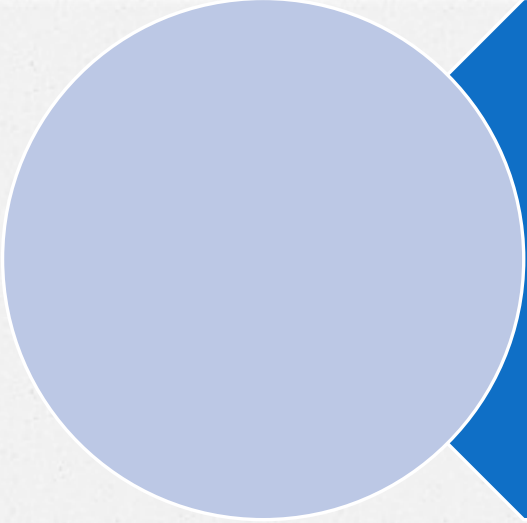
Bazı kişiler yatılı okulda okumak, bir yakınının intiharı, cinsel taciz, kronik hastalık gibi zor hayatlar yaşamıştır. Hayat hikayesi ve diğer hayatında meydana gelen önemli olaylar hakkında konuşmak çoğu yalnız olmadığını ortaya koymaktadır.



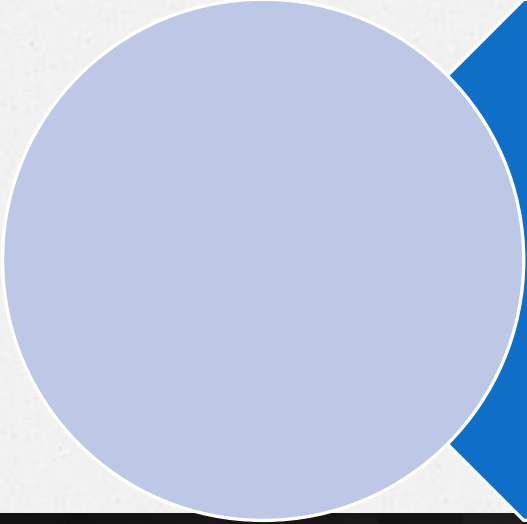
Sık sık diğer birçok insanın hayatlarında aynı durumları yaşamış bulacaksınız.



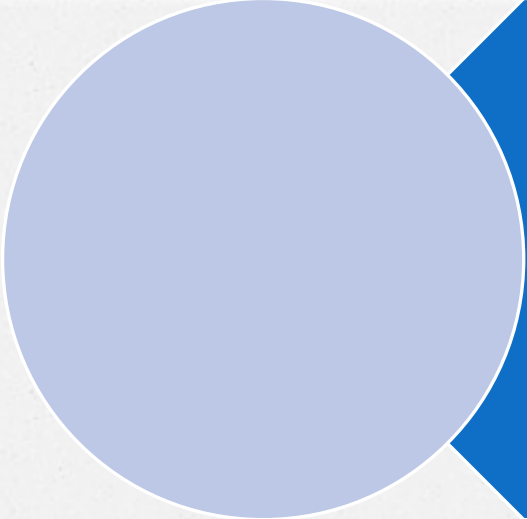
Yaşadığınız duygunun kökeninde yatan nedenini saptamak duygusal sağlığa ulaşmada önemli bir adımdır.



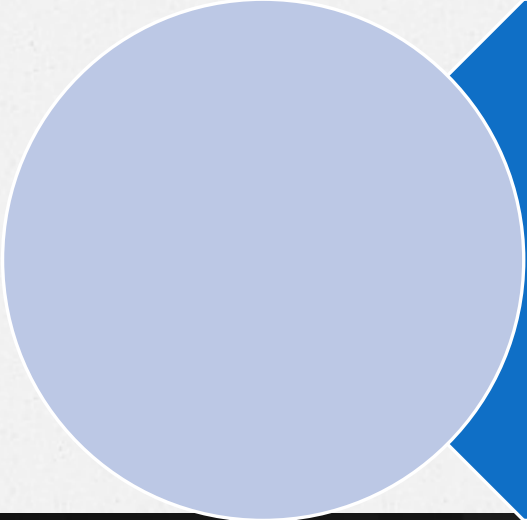
İletişimi sürdürmek



Eş , aile ve arkadaşlardan destek istemek. Ne hissettiği ve yaşadığını ifade konusunda açık olmak. Neye ihtiyacı olduğunu ifade etmek sevdiğiniz kişilerin yardımını sağlar, söylemezseniz bilemezler.



Gerekirse
ek destekler
almak



Terapi gibi

TEŞEKKÜRLER

