

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Anlaufstelle Rheinland

Graf-Adolf-Straße 77
51065 Köln
www.anlaufstelle-rheinland.de
peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0221 / 964 768 75

Anlaufstelle Westfalen

Herner Straße 406
44807 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0234 / 640 51 02

Stabil hale gelmenin yolları

Psikoz deneyimlilerin kendilerine yardım etme konsepti

Bu konsept **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.**'nin „Yerinden Oynatma durumunu yönetmek için öneriler ve püf noktaları“ yazısının ilavesidir. Kendini dayanıklı hale getirmek için nelerin yapılabileceğini göstermek için öneriler sunmaktadır. Böylece başka bir psikoz yaşanmasını önlemeyi ve öz belirleme ile kendine karşı daha çok öz saygıya, memnuniyete, kendine güvene ve yaşam kalitesine vb. ulaşmanın yolları gösterilir.

Ön şartlar:

Aşağıdakiler için istekli olunmalı:

- **Kabul etmeliyim ve onaylamalıyım;** bir tane veya birkaç tane kriz yaşadığımı kabul etmem ve başka krizlerin yaşanma ihtimalinin olduğunu onaylamam lazım. Ben kendimi olduğum gibi kabul etmezsem, o zaman problemlerimi bilinçli bir şekilde yönetemem.
- **Kendime ve hayat şartlarıma bakmalıyım** ve bunu yaparken de pozitif olanlara özellikle dikkat etmeliyim.
- **Hayatımı değiştirmeliyim**, stabil olmam için gerekecekse.
- Sağlıklı olduğum ve kriz anlarımda daha çok **sorumluluk** üstlenmeli, kendime ve mutluluğuma dikkat etmeliyim.
- **Kendimi hissetmeyi öğrenmeliyim.** Nasıl hissettiğimi, duygu ve stres anlamında nerde durduğumu, duyguların ve stresin beni nasıl etkilediğine ve onlarla nasıl baş edebileceğime bakıyorum.
- Kendimi dayanıklı hale getirmem ve sağlığım için önlem almam **hayatımda birinci sıraya geçmesini sağlamalıyım.** Kendime şunları diyorum: Ben başka bir kriz (psikoz) yaşamak istemiyorum ve bunun için elimden gelen her şeyi yapacağım.
- Değişiklikleri **olumlu düşünerek, sakince ve sükûnetle** ele almalıyım.
- **Sabırlı olmalı** ve küçük adımlarla ilerlemeliyim.

Stabilize olana kadar aylar veya seneler geçer. Fakat bu süreçten sonra bunu kişi hayatı boyunca uygulayacaktır.

Genel öneriler:

a) Bedensel sağlığa dikkat etme

- Düzenli ve sağlıklı yeme ve içme
- Yeterli ve düzenli uyuma, çok geç uyumama
- Yeterince temiz hava ve gün ışığı alma
- Öz bakıma dikkat etme
- > genel olarak: sağlıklı ve düzenli bir hayat yaşamak

b) Bedensel ve ruhsal açıdan:

- **Uyuşturucu madde almama!!!** (haşhaş da marihuana da almayın)
- Çok az miktarda alkol ya da hiç alkol kullanılmaması
- Az miktarda kahve, tütün, siyah çay, Cola ya da şeker tüketilmesi
- Bedensel ve zihinsel denge kurma ve gevşeme için imkân yaratma, örnek: spor, yürüyüş, oyun (aşırı derecede bedensel yorgunluktan kaçınmalı)
- İyi gelen alışkanlıklar ve düzenli yapılan faaliyetler edinip ve koruyun
- Kendine bir iyilik yapma ve hayatın pozitif taraflarına odaklanma
- Cinsel ihtiyaçlara dikkat etme, orgazmın gevşetici ve dengeleyici etkisi olabilir, cinsellikten uzak durma da iyi bir seçenek olabilir

c) Tıbbi açıdan:

- Yardımlaşma gruplarına katılma (sosyal da bir yön).
- Kapsamlı bir şekilde bilgilendiren, zaman ayıran, şahsi sorumluluğuna saygılı, muhakemeye açık ve işbirliği şeklinde davranan bir doktor bulma.
- Destek için, güvenli ve psikiyatride deneyimli bir kişiyi yanında götürme.

İlaç kullanımı:

İlaçların dikkatli, iyi bilgilendirilmiş ve kendi kararı kapsamında alınmalı. İlaç alması gerekenler ilaçlarını düzenli bir şekilde almalı ve unutmamalıdır. İyi hissedildiğinde ve stabil hale gelindiğinde bir doktor eşliğinde ilaçların azaltılması uyarlanabilir. Fakat kendi başınıza ilaçları ne değiştirin ne de bırakın. (Güven karşılıklı olur.)

Düşünmeden ve uygunsuz şekilde ilacı bırakma ya da azaltma durumu tekrar bir krizin yaşanmasına neden olabilir.

Geçerli olan ilkeler:

1. İlaçlar sağlığa kavuşturmaz. Sebebini ortadan kaldırmaz, sadece semptomlarını hafifletir.
2. Ne kadar az alınırsa o kadar iyi. Gerektiği kadar alınmalı.
3. Etkilerin, yan etkilerin ve ileride yaşanabilecek etkilerin bilinmesi

Kapsamlı ve bilgili danışma hizmeti Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.'nin psikofarmaka danışmanlığı vermektedir Tel: 0234 / 640 51 02.

- Doktor ve terapistle psikoz ile ilgili konuşmak ve bunların üzerinde çalışmak, örneğin, takip edildiğini düşünülürken
- Doktorla bir kriz planı oluşturmak
- Doktor ile iletişimde olmak, iyi hissedildiğinde de.
- Klinik ile tedavi anlaşması yapmak.
- Bilgi almak. (örnek: kitaplar, İnternet, konuşmalar, psikoz seminerleri)

d) Sosyal açıdan:

Kendini stabilize etme yolunda, ruhsal denge çok önemlidir. İnsanlarla olan ilişkilerin iyi olmasını (akrabalar, eş, arkadaşlar, iş arkadaşları), bu mümkün olmadığı durumlarda, o insanlardan uzak durman daha iyi olacaktır.

- Akrabalarla/ arkadaşlarla kriz planı hakkında konuşmak
- Şahsi ve kurumdan bağımsız bir kriz ağı oluşturmak (Akrabalar, eş, arkadaş ve yardımlaşma gurubu)
- İnsanlarla iletişime geçmek, kendini izole etmemek
- Yardımlaşma gurubunun ve psikoz çevrenin de dışında insanlarla iletişime geçmek
- Ruhsal krizleri bastırmamak, aksine onları hazmetmeyi denemek
- Mutlu olmak (neyin yapılabileceğine bakmak, yapılamayanlara değil - olumlu düşünmek)
- Neyin iyi geldiğini bilmek, neyin iyi gelmediğini de
- Gerçekçi bir algı için uğraşmak ve düşüncelerini ve planlarının gerçekliğini denetlemek
- Problemleri bastırmamak, aksine güvenilen kişilerle bunların hakkında konuşmak
- Kendine ve başkalarına karşı ve yardımlaşma gurubuna karşı da sınırlar koymak ve bu sınırları ihlal etmemek
- Mümkünse ilginizi çeken ve fazla yüklenmeme şartıyla kendine bir iş/ bir uğraşı bulmak
- Kendisine ve başkalarına özenli davranmak

Stres Yönetimi:

Stres nedir? Stres, hastalığa yol açabilen yüksek derecede duygusal ve fiziksel yüküdür. Psikoz durumunda kişiler, kendilerine bir şey olduğunu hissederler. Ama önceden kendilerine çok fazla strese sokmuşlardır ya da strese sokulmuşlardır. Hassasiyet - stres – aşma - modeline (Verletzlichkeits - Stress - Bewaeltigungsmodell) göre psikoz yaşamış olan insanlar, çok hassas, duyarlı ve strese yatkındır. Esasen her insan ruhsal anlamda yoğunluk yaşıyorsa bir psikoz durumu yaşayabilir. Günlük yaşamda fazla gelen şeyler stres yaratabilir ve hassas bir insanı akut bir psikoz sınırına sokabilir. Aniden ve ağır olan olaylar ya da küçük küçük yaşanan durumlar, hatta günlük yaşamda olan beklentiler bile bu duruma yol açabilir.

Bir yandan da kişiye fazla gelmeyen stresin pozitif bir etkisi de vardır. Fakat fazla pozitif stresin yüksek aktif bir durumla birleşmesi stabilize olmaya yol açabilir. Bir krizi önlemek için stresi yönetmek gerekir.

Sınırlarıma dayandığımı nasıl anlarım?

İlk **stres belirtilerini hissettiğimde**, örneğin,

- Bitkin ve sinirli hissetmek
- Rahatlayamama
- Düşüncelerini durduramama ve kendini onlardan alıkoyamama Baş, mide ve sırt ağrıları
- Uyku problemleri (örneğin gece uyanmak ve uykunun açılması ve kendini düşünmekten alıkoyamama) Sinirli olma
- Bazı şeylere odaklanamama (örnek: kitap okuma)

Böyle olduğunda ne yapmalıyım?**Anında stresi azaltma**

- Bazı stres kaynaklarını ortadan kaldırıyorum, yani yapmak istediğim şeylerin bazılarını ya erteliyorum ya da iptal ediyorum
- Bilinçli bir şekilde rahatlamaya çalışıyorum, sevdiğim ve beni başka şeyler düşündürecek şeyleri yapıyorum (örnek: arkadaşlarla buluşuyorum, ormanda yürüyüş yapıyorum)
- İşten rapor alıyorum

Zamanla sınırlarımı öğreniyorum. Kendimi %75 den fazla yormamaya karar veriyorum. Böylece beklenmedik olaylar için yedeğim olur.

Neler fazla gelebilir? Stres faktörleri neler?

- Yoğun duygular ----- düşüncelerin belli konular etrafında dönmesi
- Uyku bozukluğu ----- eylemsellik ve iç sıkıntı/ huzursuzluk
- Açlık ve susama duygusunun olmaması ----- korku hisleri
- Huzursuzluk ----- dış dünyadan kendini tamamen çekme
- İntihar düşünceleri ----- depresyonlar
- Aşırı duyarlılık ----- ses duyumunda daha hassas olunması
- Beden algısının daha kötü ya da daha yoğun olması
- Güncel gereksinimleri yerine getirirken zorlanması

Fakat: Hayatın anlamsızlığını düşündürecek, yapılması gerekenin az olması, can sıkıntısı ve yalnızlık da stres faktörleri olarak küçümsenmemeli.

Bir kriz (psikoz) geleceğini nasıl bildirir?**Erken tanı koymak için hangi becerilere sahip olmak gerekir?**

Sakin ve dikkatli gözetleme, kendinin ne durumda olduğunu ve kendini algılamada yardımcı olur. Bunu yaparken **kendinize karşı dürüst** olun.

Erken uyarı için en önemli örnekler:

- Yoğun duygular düşüncelerin belli konular etrafında dönmesi
- Uyku bozukluğu eylemsellik ve iç sıkıntı/ huzursuzluk
- Açlık ve susama duygusunun olmaması korku hisleri
- Huzursuzluk dış dünyadan kendini tamamen çekme
- İntihar düşünceleri depresyonlar

- Aşırı duyarlılık ses duyumunda daha hassas olunması
- Beden algısının daha kötü ya da daha yoğun olması
- Güncel gereksinimleri yerine getirirken zorlanması

Herkes bu kriz planında kişisel erken uyarı işaretlerini araştırmalı.

Şimdi ne yapmalı?

- Stres yaratan durumları en aza indirmeli ve dinlenmeli
 - İlaç dozunu biraz yükseltmeli ya da ilaçların gerekli dozda almalı
 - Yardımcı olabilen, seni tanıyan ve bu durumdan heyecanlanmayan ve kendini çekmeyen insanlara haber vermeli
 - Bir iyileşme durumu olmadığında bir doktora görünmeli ya da krizlerde hizmet veren kurumlara gidilmeli
 - Evde yapabileceğine dair endişe varsa güvenilen bir kişi eşliğinde bir kliniğe gidilmeli
- Kriz (psikoza) yol açan şeyler, sadece düşüncelerdir. Düşüncelerimizi bizi gerçek hayattan koparmadan durdurmayı veya yönlendirmeyi öğrenebiliriz. Bunun üzerinde çalışılmalı. Düşünceler bedene odaklanarak ve nefes takibi yaparak, bilinçli bir şekilde rahatlatarak yok edilebilir.
- Egzersiz: Nefes alıyorum - evdeyim. Nefes veriyorum - evdeyim.

Bu konsepti nasıl kullanmalı:

Kendini stabilize etmek birçok bireysel, birbirini etkileyebilen faktörlerle bağlantılıdır. Değişiklik yaparken sadece birkaç nokta dikkatlice değiştirilmeli. Sonra nasıl hissedildiğine bakılmalı. Önemli olan kendine uygun olan ölçüyü bulmaktır ve küçük ulaşılabilir hedefler koymaktır. Yapılmaması gereken şeylerden biri, bütün hayatını birden değiştirmek istemek, kendimizle dürüst olup, kendimize acımadan, kendimizden nefret etmeden ve yılmadan bu yolu gitmektir.

Öncelikle kendime iyi bir kriz önlem planı düşünüyorum (kriz durumunda bana iyi gelen ne, ne zaman doktora gitmeliyim, vs.) Bu kararlarımı kriz planıma yazıyorum. Tedavi anlaşması (Behandlungsvereinbarung) ve/veya ön tasarruf belgesi (Vorausverfügung) (tıbbi müdahale vasiyetnamesi (Patientenverfügung), tedbir vekâletnamesi (Vorsorgevollmacht), "Bochumer Willenserklärung" adında belge, psikiyatrik vasiyetname) hukuki anlamda ayrıca güven verir. Sonra hayatımda hangi durumların krize yol açtığını saptamaya çalışıyorum. Durumların hala mevcut olup olmadığını ve onları değiştirme olasılığımı düşünüyorum. Değişiklikleri yavaşça ve dikkatlice yapıyorum.

(Temellere hakim olmak için, aşağı yukarı teorik ehliyet sınavına hazırlanma süreci kadar bir zaman gerekir.)

Mart 2019

Kişisel kriz planı

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Erken uyarı belirtilerine dikkat! Önemli erken uyarı belirtilerim | 1.) |
| | 2.) |
| | 3.) |
| | 4.) |
| | 5.) |
| | |
| 2. Durumu ciddi alan, ama heyecanlanmayan biriyle iletişime geçmeliyim. | İsim: Telefon: |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 3. Yardım ayarlamalıyım: | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 4. Koruma tedbirleri almalıyım: | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 5. Çevreme şu an iyi olmadığımı dair sinyaller vermeliyim. | İsim: |
| | |
| | |
| | |
| | |

Uykunun önemi

Yazar Matthias Seibt

Az uyku ve „Yerinden Oynatma“ (psikiyatrik: psikoz) bulut ve yağmur gibi birbirine bağlıdır. Bu kural psikoz durumu bilen insanların % 90 – 95 için geçerlidir.

Bulutsuz yağmur nasıl mümkün değilse, bu insanlar için uykusuzluk olmadan “Yerinden Oynatmak” (ve böylece “Yerinden Oynatma” durumunu yaşamak) da mümkün değildir.

Bu uykusuzluk hali nasıl oluşur?

Düşüncelerimiz bizi rahat bırakmıyor, bu sebepten de rahatlayamıyoruz. Bu düşünceler genelde günlük yaşamla ve olaylarla ilgilidir. Yalnızlık, ilişkide sorunlar, borçlar, iş ve sınav stresi, bizi o kadar meşgul edebilir ki, uykumuzdan oluruz.

Uykusuzluğun özel bir çeşidi mi?

Evet, normal uykusuzluk durumu uykusuz hissetme ve yorgunluk getirir. O an en çok istenilen şey, sadece önceki gibi uyumaktır. Aklını oynatmayla gelen uykusuzluk hali tamamen uyanıklık haline yol açar. Bu durum rahatsız edici değil. Az uyunan uyku, eksiklik olarak hissedilmiyor. Yeni fikirlere sahip olunuyor, olağandışı bir enerjiye sahip olunuyor. Şimdiye kadar çözmeye yaklaşılmayan sorunları çözmeye çalışılıyor.

Bu tamamen uyanıklık hali birçok insanın aklını oynatma tehlikesi içerisinde olduğunu anlamaya engel oluyor. Özellikle bu uyanıklık hali umutsuzluktan (psikiyatrik depresyon) sonra oluştuğunda, bu durumun olumsuz tarafları küçümseniyor.

Bu uyanıklık haliyle yerinden oynatma durumu haline gelmesi ne kadar sürüyor?

Farklı olabiliyor. Kalan uyku süreleri önemlidir. İki saat dört saatten tehlikelidir.

Uyku ne kadar önemli?

Nefes almak, içmek, uyumak ve yemek temel ihtiyaçlarımızdır. Uyku uyumak ve içmek aynı şekilde önemlidir. Bu temel ihtiyaçlardan en geç 7 ile 9 gün arası feragat edildiğinde Orta Avrupa ikliminde yaşayan sağlıklı bir insan için hayati tehlike yaşanır.

Tamamen uyanıklık halinde bizi meşgul eden düşünceler bizi temel ihtiyaçlarımızdan o kadar

alıkoyabilir ki, yemek yemeyiz. Aç olduğumuzda da yerinde durmamamıza yol açar. Bazı insanlar su içmeyi bile unutabiliyor.

Ocak 2004

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE), Anlaufstelle Rheinland Graf-Adolf-Straße 77, 51065 Köln, 0221 / 964 76 875, peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, Anlaufstelle Westfalen Herner Straße 406, 44807 Bochum, www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de, vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, Telefon: 0234 / 640 51 02.