



MS TANISI ALDIM, EYVAH !! ŞİMDİ NE YAPACAĞIM ?

MS'TE ZİHİNSEL EGZERSİZLER

UZM. KL. PSİKOLOG MERVE TÜRKOL
DOÇ. DR. SERKAN DEMİR





SANCAKTEPE NÖROLOJİ



İÇİNDEKİLER

A. MS TANISI ALDIM : 'EYVAH NE YAPACAĞIM !'

- Empati, Neden ben ??
- Kafamdaki Deli Sorular
- Testler ve Endişeler
- Tetkikler ve Sonuçlar
- Son Test ve Tanı
- Tedavi Seçenekleri ve Umutlar
- Gelecek ve Umut
- MS VE İLK TANI ANINDAKİ KAYGILAR

B. PROFESYONEL DESTEK ARAYIŞI VE MERAK EDİLENLER

- Psikoterapi Nedir?
- Psikoterapist Kimdir?
- Etkili bir psikoterapi süreci nasıl yürütülür ?
- Psikoterapist Nasıl Seçilir?
- MS'te Etkin Psikoterapi Türleri ve İşlevselliği
 - Bilişsel Davranışçı Psikoterapi
 - Psikanaliz ve Psikanalitik Psikoterapi
 - Varoluşçu Psikoterapi
 - Şema Terapi
 - Çözüm Odaklı Terapi

C. PSİKOTERAPİ TEMELLİ EGZERSİZLER

I. ZİHİNSEL EGZERSİZLER

- Güvenli Yer
- Köprüler
- Mektup
- Çember

II.BEDENSEL EGZERSİZLER

- Progresif Kas Gevşeme
- Nefes Çalışması

MS TANISI ALDIM
EYVAH !
NE YAPACAĞIM ?



A. MS TANISI ALDIM : ‘EYVAH NE YAPACAĞIM !’

Empati, Neden ben ??

Bu kitapçığı Psikolog Merve hanımla birlikte yazarken “Umudum Umudum Olsun” kitabına başlarken yazdığım hikayenin buraya yakışacağını düşündüm.

Yaşam bir koşturmaca; ben de onun içinde kendi maratonumu tamamlamaya çalışırken, o günlerde aniden gelişen olayların içinde bulmuştum kendimi. Üç gündür sol gözüm sanki şişe dibinden bakar gibi görüyordu ve ağrıyordu. Kendi kendime söylenmeye başlamıştım, “Bu da nereden çıktı?” diye. Bu garip durum beni iyiden iyiye rahatsız etmeye başlamıştı ve bir göz doktoruna gitmeye karar verdim. Koşturmacalı günlerimin içinden bir günün bir anında gittiğim göz doktoru, göz sinirimde bir iltihap olduğunu, buna “optik nörit” denildiğini ve araştırılmak üzere bir nöroloji uzmanına başvurmamı önerdi.



Kafamdaki Deli Sorular

O gün kafamda deli sorularla girmiştim nöroloğun odasına. Doktor Bey önce beni sabırla dinledi, şikayetimi sordu. Daha sonra geçmişimde kolumda bir uyuşma, denge kaybı, çift görme veya uzun süren bir baş dönmesi olup olmadığını sordu ve, “Ailenizde nörolojik hastalığı olan var mı?” diye ekledi. Yan yana gelmiş o iki harfi ilk orada duymuştum; MS’i. “Genel konuşurken, neden MS özeline girdi?” diye de merak etmişim.

Testler ve Endişeler

O gün doktorun bana söylediği sözcükleri hiç unutmuyacağım. “Ahmet Bey, öncelikle bir VEP testi yaptıracağız; buradan göz sinirinizin etkilenip etkilenmediğini anlarız. Ayrıca ilave olarak ilaçlı beyin ve boyun omurilik MR’ı çekeceğiz.”

“MR neden çekilecek, Doktor Bey?” diye endişeyle sordum. Son kelimeimde sesimin titrediğini hissettim.

“Ahmet Bey, göz sinir iltihabı bazı beyin hastalıklarının ilk bulgusu olabiliyor; o sebeple gözümüzden bir şey kaçmasın.”

“Peki...” dedim, başka ne diyebilirdim ki?

Kortizonu babaannemden duymuştum ama benimle ne ilgisi olabilirdi ki! Doktora merakla sordum,

“Kortizon mu? Babaannem hapını kullanıyor ama o romatizma hastası.”

“Evet, aynen. Sizin şikâyetiniz de romatizma hastalığı gibi vücudun kendi kendine yarattığı bir hastalık olabilir. Bunu baskılamamız gerek.”

Tetkikler ve Sonuçlar

Bir hafta öncesine kadar hiçbir rahatsızlığı olmayan ben, resmen bir check-up'tan geçiyor, kortizon verilecek hale geliyordum. Neyse, buna da Őükür deyip tetkiklerimi yaptırarak üzere odadan ayrıldım.

Uzun bir zaman geçmemiŐti; bütün tetkiklerim tamamlanmıŐtı ve bana sanki bir an gibi gelen kısa süre içerisinde kortizon alırken buldum kendimi. BeŐ gün damardan yüksek dozda aldım, mide koruyucu ile birlikte. Doktorumun dediği gibi neredeyse tamamen iyileŐmiŐtim. O akŐam da MR sonuçlarım çıkacaktı. ‘‘Yarın da onları doktoruma gösteririm,’’ diye düşündüm. Gerçi doktorum bakıp bir Őeylerden Őphelendi ama sonuçları görmeden yorum yapmak istemedi. Ben durur muyum, tabii ki anlayacakmıŐ gibi baktım sonuçlara. ‘‘2 tanesi aktif olan periventriküler demiyelinizan plaklar’’ yazıyordu. Bu da neyin nesiydi? Yine kalbim çarpmaya başlamıştı.

Bütün gece uyuyamamıŐtım. İnternet arama motorlarına keŐke bakmasaydım. Ertesi gün zaten nöroloji doktoru bana gerekli açıklamayı yapardı. Demiyelinizan plak ve optik nörit yazınca karŐıma hep MS denen hastalık ıktı. Beni neler bekliyordu? İnternetteki yorumlar ne kadar doğruydum? Sakat mı kalacaktım? Tekerlekli sandalye kullanmak istemiyordum. Bu gece uyku yok, anlaŐıldı.

Son Test ve Tanı

Sonunda doktorumla karşılıklı oturmuŐ, onu dinlemeye koyulmuŐtum.

‘‘Ahmet Bey, son bir testimiz kaldı. Bulgular MS hastalığını destekliyor; ama MS hastalığını taklit eden veya eşlik eden birçok hastalık var. Ben hiçbir test eksik kalsın istemiyorum. Bel sıvısı, yani BOS incelemesi yapacağız, tabii onay verirsiniz.’’

‘‘Bel sıvısı mı? Belimden su mu alacaksınız? Bunu internette okumuŐtum, fel kalabilirsin falan yazıyordu.’’

‘‘Yanlış bilgi almıŐsınız Ahmet Bey. İŐlemin risklerini ve faydalarını size anlatacağım. Sıvıyı aldığımız yerde omurilik veya beyin yok. Bu sebeple fel kalma riskiniz yok.’’

Bel sıvı sonucum ‘‘Oligoklonal bant pozitif tip 2’’ olarak sonuçlandı. MS tanısı konuldu. İki yıl önce sağ kolumda anlam veremediğim uyuşma atak olarak değerlendirildi. Bununla birlikte MR'lardaki plakların sayısı ve yerleŐim yerleri tanıyı koydurttu.

Atak için kortizon almıŐtım. Peki, koruyucu olarak ne kullanacaktım?

Tedavi Seçenekleri ve Umutlar

Doktorumla ne yapacağımızı konuşmaya başladık. Verdiği bilgileri ilgiyle dinliyor ve hiçbir şey düşünemiyordum o an.

“Ahmet Bey, MS tedavisi özellikle son 20 yılda büyük bir ilerleme kaydetti. İnterferon, glatiramer asetat içeren dört enjeksiyon, teriflunamid ve dimetil fumarat içeren MS hapları 1. basamakta yer alıyor. Ama hastalık çok aktif ilerlerse, zaman zaman ataklarda kortizon verebilir; fingolimod hapına ya da natalizumab ve ocrelizumab içeren antikor tedavisine geçebiliriz. Yine olmadı, artık 3. basamakta da ilaçlarımız var. Alemtuzumab verebiliriz. Bu tedavilerin çoğu ülkemizde var ya da yakın zamanda gelecek. Basamaklı tedavi uyguluyoruz.”

Bir yandan hüznüydüm, “Neden ben?” diye sormaktan kendimi alamıyordum. Bir yandan da hastalığımla ilgili bu kadar araştırma yapılması ve tedavilerin üretilmesi beni umutlandırıyordu. Hastalığımanın babadan oğula geçen bir hastalık olmadığını; ama genetik yatkınlık ile beraber hayat boyu yaşadığım bazı enfeksiyonların ve çevresel faktörlerin hastalığıma neden olduğunu, herkesin MS’inin farklı seyrettiğini ve kişiye göre tedavi planlaması yapılması gerektiğini belirtti doktorum.

Gelecek ve Umut

İlaçlarımı düzenli kullanıp belirli periyotlarla kan verip MR çektirecektim. Hayatıma kaldığım yerden devam ediyorum. “MS ile gülümSe” diye şarkı bile yapmış bir doktor ile hastası.

Olur da atak falan yaşarsam, üstesinden gelmişim bir kez, yine geleceğim. Ayrıca ünlü filozof Nietzsche’nin dediği gibi, “Beni öldürmeyen acı güçlendirir.”

Dr. Serkan DEMİR



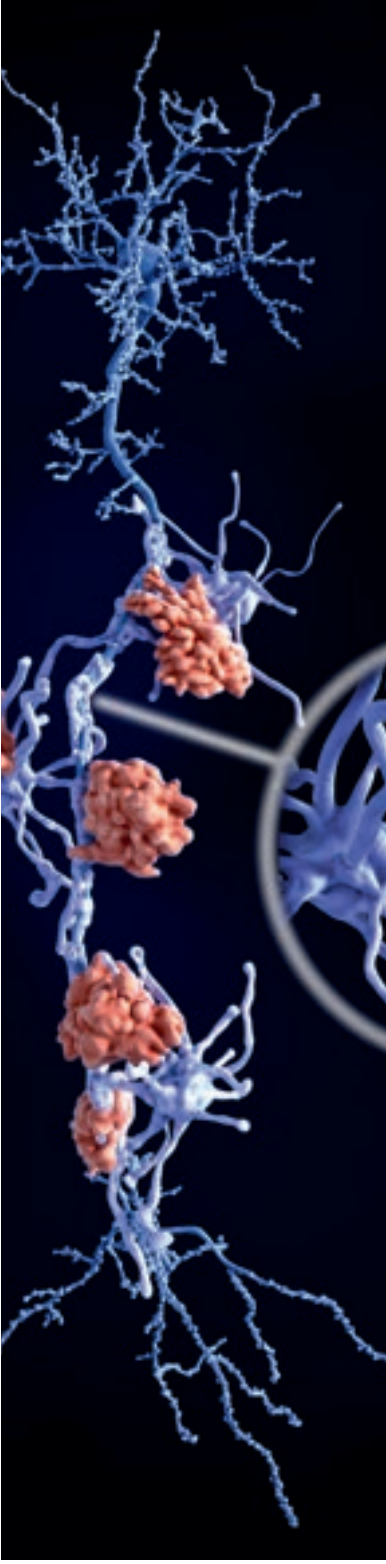
MS VE İLK TANİ ANINDAKİ KAYGILAR

Multipl Skleroz (MS), merkezi sinir sisteminin, özellikle de beyin ve omuriliğin myelin kılıfını etkileyen kronik bir hastalıktır. Myelin, sinir liflerinin etrafını saran koruyucu bir tabakadır ve sinir sinyallerinin hızlı ve verimli bir şekilde iletilmesine yardımcı olur. MS hastalığında, bağışıklık sistemi bu koruyucu tabakaya saldırır ve hasar verir. Bu hasar, sinir sinyallerinin iletimini yavaşlatabilir veya tamamen engelleyebilir, bu da çeşitli nörolojik semptomlara yol açabilir. MS'in semptomları oldukça değişken olup, hafif uyuşmalardan ciddi hareket kaybına kadar geniş bir yelpazede olabilir.

MS tanısı almak, birçok hasta için hayatı değiştiren bir deneyim olabilir. Tanı süreci genellikle belirsizlik ve korku ile doludur. İlk belirtiler, görme bozuklukları, uyuşma, denge kaybı veya güçsüzlük gibi belirsiz ve bazen geçici semptomlar olabilir. Bu durum, hastaların ve ailelerinin "Bu semptomlar neden oluyor?" veya "MS nedir?" gibi sorularla baş başa kalmasına neden olabilir.

Tanı konulduğunda, hastaların çoğu büyük bir şok ve kaygı yaşayabilir. Bu kaygının kökeni, hastalığın belirsiz seyri ve potansiyel sonuçlarına ilişkin belirsizlikten kaynaklanır.

Literatürde, MS tanısı alan hastaların ilk dönemde yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon yaşadığı bildirilmiştir. Solaro ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışma, MS tanısı almış hastaların %50'sinden fazlasının ilk tanı anında ciddi kaygı yaşadığını göstermiştir. Bu kaygı, hastalığın seyrine dair belirsizlik, potansiyel sakatlık riski ve sosyal, mesleki ve kişisel yaşamda karşılaşılabilecek zorluklarla ilgilidir.





MS VE İLK TANISININ ANINDAKİ KAYGILAR

Özellikle, MS'in bireyler üzerinde yarattığı belirsizlik duygusu, hastaların gelecek hakkında endişelenmesine yol açar. "Ne zaman bir atak geçireceğim?" veya "Günlük aktivitelerimi ne kadar süre sürdürebileceğim?" gibi sorular sıkça akıllara gelir.

Dennison ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bir başka çalışma, MS hastalarının bu belirsizlik duygusunun, hastalığın fiziksel semptomlarından daha fazla kaygıya neden olabileceğini vurgulamıştır. MS ile yaşamak, başlangıçta hastalar ve yakınları için büyük bir uyum süreci gerektirir. Ancak, doğru bilgi ve destekle bu süreci daha yönetilebilir hale getirmek mümkündür. Hastaların, MS'in seyrinin kişiden kişiye değiştiğini ve her hastanın kendine özgü bir deneyimi olduğunu anlamaları önemlidir. Modern tedavi seçenekleri ve destek grupları sayesinde, birçok MS hastası, hastalıkla yaşamayı öğrenebilir ve kaliteli bir yaşam sürdürebilir.

MS hastalığı tanısı alındığında hastalar çeşitli psikolojik zorluklar yaşayabilirler. Bu zorluklar, hastalığın getirdiği fiziksel ve bilişsel semptomların yanı sıra, hastalığın belirsiz doğası ve gelecekteki potansiyel etkileriyle de ilgilidir.

İşte bu süreçte yaşanabilecek bazı yaygın psikolojik zorluklar:

Kaygı
Depresyon
Duygusal Dalgalanma
Sosyal İzolasyon
Stigma

1. Kaygı ve Depresyon

MS hastaları tanı aldıktan sonra yaygın olarak kaygı ve depresyon yaşayabilirler. Hastalığın belirsiz seyri, olası sakatlık riskleri ve günlük yaşamın nasıl etkileneceği konusundaki belirsizlik, hastalarda yüksek düzeyde anksiyeteye yol açabilir. Depresyon, MS hastalarında genel nüfusa göre daha yaygın görülmektedir ve bu durum hastalığın fiziksel ve zihinsel yükünü daha da artırabilir.

2. Kronik Hastalıkla Baş Etme

MS'in kronik ve ilerleyici doğası, hastaların hayatlarının geri kalanında hastalıkla başa çıkmaları gerektiği anlamına gelir. Bu durum, hastaların kendi kimliklerini yeniden tanımlamalarını ve hastalıkla yaşamayı öğrenmelerini gerektirir. Hastalığın getirdiği sınırlamalar ve günlük aktivitelerde yaşanan değişiklikler, hastaların özgüvenlerini ve benlik saygılarını olumsuz etkileyebilir.

3. Damgalanma (Stigma)

MS gibi nörolojik hastalıklar, genellikle yanlış anlaşılmalara ve önyargularla karşılaşabilir. MS hastaları, toplumda hastalıklarına yönelik olumsuz algılarla karşı karşıya kalabilirler. Örneğin, hastalığın görünmez semptomları (yorgunluk, bilişsel zorluklar) nedeniyle bazı hastalar, başkaları tarafından yanlış anlaşılabilir veya hastalıkları hafife alınabilir. Bu durum, hastaların kendilerini izole hissetmelerine ve sosyal katılımdan kaçınmalarına neden olabilir.

4. Sosyal İzolasyon ve İlişki Zorlukları

MS hastaları, hastalığın getirdiği fiziksel ve bilişsel semptomlar nedeniyle sosyal izolasyon yaşayabilirler. Günlük aktivitelerdeki kısıtlamalar, sosyal etkinliklere katılımı zorlaştırabilir ve bu da hastaların kendilerini yalnız hissetmelerine yol açabilir. Ayrıca, hastalık nedeniyle yaşanan duygusal dalgalanmalar ve fiziksel değişiklikler, yakın ilişkilerde de zorluklar yaratabilir.

5. Kabul ve Uyumluluk

Hastalar, MS tanısını kabul etmekte ve hastalıkla yaşamayı öğrenmekte zorlanabilirler. Bu süreç, hastaların tedaviye uyum sağlamalarını ve hastalıkla ilgili bilgi edinmelerini zorlaştırabilir. Uygun psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri, hastaların bu süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

MS hastalarının bu zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için psikolojik destek, danışmanlık ve destek grupları önemlidir. Ayrıca, hastalıkla ilgili doğru bilgiye erişim ve hastaların kendi hakları konusunda bilinçlendirilmesi de psikolojik sağlığı destekleyen önemli unsurlardır.

Kitapçığımızda bu konular ile ilgili çok daha detaylı bilgiler sunacağız.

PROFESYONEL DESTEK ARAYIŞI VE MERAK EDİLENLER



B. PROFESYONEL DESTEK ARAYIŞI VE MERAK EDİLENLER



Psikoterapi Nedir?

Psikoterapi, psikolojik sorunların ve duygusal sıkıntılarının iyileştirilmesi veya yönetilmesi amacıyla kullanılan bir tedavi yöntemidir. Bu yöntem, bireyin duygusal, zihinsel ve davranışsal düzeydeki sorunlarına yardımcı olmak için çeşitli psikolojik teknikler ve stratejiler kullanır.

Psikoterapi, bireyin yaşadığı duygusal sıkıntıları, zihinsel rahatsızlıkları veya davranışsal sorunları ele alarak iyileştirmeyi amaçlar. Bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olmasını arttırarak, daha sağlıklı ve bilinçli seçimler yapmasına yardımcı olur. Bireyin problem çözme becerilerini arttırarak, günlük yaşamla başa çıkmasını kolaylaştırır. İlişki sorunları, aile içi problemler veya sosyal beceri eksiklikleri gibi konularda destek sağlar ve ilişkilerin güçlenmesine yardımcı olur. Bireyin potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olur ve kişisel gelişim sürecini destekler.

Bu tedavi sırasında hasta kendini tanımaya başlar ve hayatında yeni bir psikolojik temel oluşturmaya çalışır. Bu süreç gerekli eğitime sahip bir psikoterapist tarafından yapılmalıdır. Terapist ve danışan arasında iyi bir iletişim ve güven duygusuna dayanan bu yöntem, hastanın duygu ve düşünceleriyle başa çıkmasını ve sağlıklı bir düşünce yapısına kavuşmasını sağlamayı amaçlar.

Psikoterapist Kimdir ?

Psikoterapist, lisansı 'Psikoloji' ve uzmanlığı 'Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı' tamamlayarak 'terapisyen' yetkisi almış ve psikoterapi alanında eğitim almış ruh sağlığı uzmanlarının kullandığı bir ünvandır. Peki psikiyatrist psikoterapi yapar mı? Psikiyatristler de gerekli psikoterapi eğitimlerini tamamlayarak psikoterapi yapabilir. Bunun dışında psikoterapi kitapları okuyan herkes bu alanda yetkin değildir. Diğer meslek gruplarının yaptıkları ise danışmanlık hizmeti olarak kabul edilebilir. Psikoterapist, danışanın şikayetlerine göre tanı koyar ve uygun olan tedavi yöntemini uygular.

Etkili bir psikoterapi süreci nasıl yürütülür?

Psikoterapide kullanılan teknikler oldukça fazladır. Hastalığın türüne göre uzman terapist bir teknik belirler. Psikoterapi, genellikle belirli bir süre boyunca haftada 1 olacak şekilde düzenli terapi oturumları şeklinde gerçekleştirilir. Seans süresi genellikle 45 ila 60 dakika arasında değişebilmektedir.

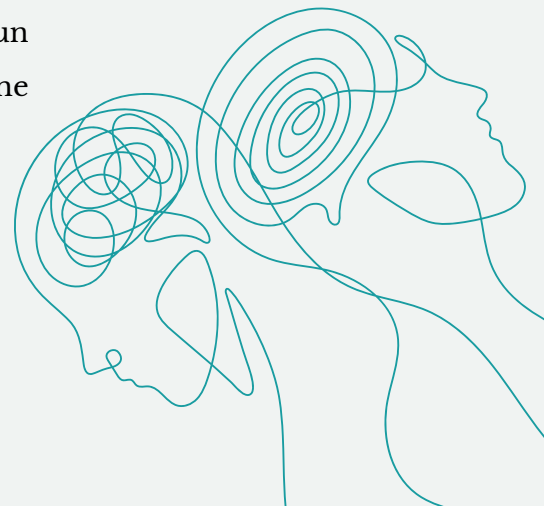
İlk olarak, terapist hastanın yaşam geçmişi, duygusal durumu, semptomları ve terapiye olan ihtiyaçları hakkında bilgi toplar. Bu süreçte hastanın şu anda karşılaştığı zorluklar ve hedefleri de belirlenir. Terapist ve hasta birlikte terapi hedeflerini belirler. Bu hedefler, belirli semptomların azaltılması, ilişki problemlerinin çözülmesi, stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesi gibi konuları içerebilir. Terapist, hasta ile belirlenen hedeflere ulaşmak için çalışır. Bu oturumlar sırasında terapist, hasta ile etkileşime girer, duygusal ve düşünsel zorlukları ele alır, yeni bakış açıları sunar ve çeşitli terapi tekniklerini kullanarak destek sağlar.

Terapi süreci boyunca, terapist ve hasta birlikte ilerlemeyi düzenli olarak değerlendirir. Hedeflere ne kadar yaklaşıldığı ve terapinin etkinliği sürekli olarak gözlemlenir. Terapi hedeflerine ulaşıldığında veya hasta artık terapiye ihtiyaç duymadığını hissettiğinde, terapi sonlandırılır. Ancak bazı durumlarda, terapi süreci devam edebilir veya daha sonra tekrar başlayabilir.

Psikoterapist Nasıl Seçilir?

Psikoterapist seçilirken uzman olmasına dikkat edilmelidir. Bunun için eğitim durumunu, ünvanını, uzmanlık alanını ve psikoterapi eğitimi alıp almadığını öğrenmek faydalı olacaktır. Ayrıca kişinin ihtiyacı olan alanda uzman olup olmadığına da bakılmalıdır.

Ayrıca her terapi ekolü herkes için uygun olmayacaktır, bu durumda yapılacak ön görüşme ile terapist, danışan için uygun yöntemi seçmeli, gerekli ise başka bir uzmana yönlendirme yapmalıdır.



MS'te Etkin Psikoterapi Türleri ve İşlevselliği

Psikoterapi birçok farklı yaklaşımı ve türü içerir. Bu terapi türleri, belirli sorunları ele almak, belirli terapi tekniklerini kullanmak veya belirli terapötik hedeflere odaklanmak gibi farklılıklar gösterebilir. MS hastaları için etkili psikoterapi ekolleri şunlar olabilir :

• **Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)**

BDT, bireyin düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirerek duygusal ve zihinsel sağlığı iyileştirmeyi hedefler ve 'bugün' ile çalışır. Sorunlara neden olan olumsuz düşünceleri tanımlamak, bunları sorgulamak ve değiştirmek üzerine odaklanır.

• **Psikanalitik / Dinamik Psikoterapi**

Bilinçdışı süreçlerin insan davranışları üzerinde etkisi olduğunu ve bedensel ve zihinsel problemlerin çocuklukta yaşanan olaylardan kaynaklandığını savunur. Kişinin 0-7 yaş arasında gelişimini büyük ölçüde tamamlayan kişilik yapılanmasının yetişkinlik yaşamındaki sorunları incelenir. Kısacası şimdi yaşanan duygularının temelinde geçmişte yaşanan anıların olduğunu belirtir. Bilinçdışı arzular, öfkeler ve dürtüleri incelenerek sorunların çözümü sağlanmaya çalışılır. Bilinçdışına ulaşmak için rüya analizi ve serbest çağrışım teknikleri kullanılır. Uzun soluklu bir tedavidir.

• **Varoluşçu Psikoterapi**

Varoluşçu Psikoterapi, kişiyi yaşamı üzerine düşünmeye yönlendirir. İnsanın yaşadığı hayatın mimarı olduğunu ve yaşadıklarından olumlu yönler çıkarması gerektiğini savunan bir yöntemdir. Terapist kişiye öncelikle hayattaki sorumluluklarını kabul etme ve yaşadıkları sıkıntıları kendilerinin çözebileceği düşüncesini vermeye çalışır. Burada hedeflenen kişinin yaşadığı hayatın değerini anlamasını sağlamaktır.

• Şema Terapi

Şema terapi, kişinin zorlu duygusal ve davranışsal kalıplarını anlamasını ve değiştirmesini sağlamayı amaçlar. Şemalar, kişinin yaşam boyu gelişen temel inanç ve duygusal reaksiyonların altında yatan kalıplardır. Bu şemalar, genellikle çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerden kaynaklanır ve yetişkin yaşamında ilişkileri, duygusal tepkileri ve davranışları etkiler. Şema terapisi, kişinin bu şemaları ve modları fark etmesine ve bunları değiştirmesine yardımcı olmak için çeşitli teknikler kullanır.

• Çözüm Odaklı Terapi (ÇÖT)

Bu terapi, mevcut sorunlar yerine çözümlere odaklanır ve bireyin geleceğe yönelik hedeflerini belirlemesine yardımcı olur. Sorunların kökenleri üzerine odaklanmak yerine, çözüm arayışıyla bireyin iyileşmesini destekler.

Eklektik psikoterapi, EMDR (Travma Odaklı Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma Terapisi), Bütüncül Psikoterapi diğer bilimsel olarak kabul edilen ekoller içerisinde yer almaktadır.



SEVGİLİ HASTALARIMIZA HATIRLATMA !

Günümüzde bazı tedavi yöntemleri, bilimsel temellere dayanmayan uygulamalarla ilişkilendirilerek tanıtılmaktadır. Hipnoz, çapalama, bilinçaltı temizliği ve aile dizimi gibi teknikler, bilimsel olmayıp dahası bunlar psikoterapi yöntemleri değildir. Bu tür yöntemler, genellikle bilimsel araştırmalarla desteklenmeyen iddialar içerir ve hastaların zamanını ve kaynaklarını boşa harcama riskini taşır. Hastalarımızın sağlıklı bir iyileşme süreci geçirmesi için, kanıta dayalı terapiler ve profesyonel destek almaları önemlidir. Bilimsel yöntemlerle desteklenmeyen uygulamalardan kaçınmaları, onların iyilik hali için en doğru adım olacaktır.



PSIKOTERAPİ TEMELLİ EGZERSİZLER

I. ZİHİNSEL EGZERSİZLER



GÜVENLİ YER ÇALIŞMASI

Bir yer düşünün, sadece size ait, mutlak bir güven içinde olduğunuz, sizin için huzur ne demekse onu orada bulduğunuz... Sizin Güvenli Yer'iniz.

Canlandırma (imajinasyon) tekniği ile kurduğumuz Güvenli Yer, birçok terapi ekolünün yardımcı ya da temel tekniklerinden biridir.
Nedir peki Güvenli Yer?

Güvenli Yer, sizin kurguladığınız ya da daha önce bulduğunuz, size güven ve huzur veren canlandırma tekniğiyle gidebildiğiniz kurgusal bir yerdir. Hem kendi hayatımda yaşadığım kaygılı anlarda hem de görüşmelerde danışanlarımla özellikle acı veren paylaşımlar öncesinde buraya gitmeyi tercih ederim. Hepimizin bir Güvenli Yer'i var. İsterseniz şimdi sizinle de oraya gidebiliriz.

Öncelikle rahat bir pozisyonda oturmanız önemli. Şimdi biraz diyafram nefesi alalım. Bunun için nefes aldığınızda karnınızın dışı, nefes verirken de içe dönmesine dikkat edin. Zorlanıyorsanız balon şişirdiğinizi düşünebilirsiniz. Diyafram nefesi olmaya başladıysa, gözlerinizi kapatın ve aynı şekilde devam ederek nefesinizi 4 saniyede içeri çekin, 4 saniye içinizde tutun ve 4 saniyede de geri verin. Bu şekilde 3 set diyafram nefesi alın. Hazırız.

(uygulamanın devamı diğer sayfadadır)

GÜVENLİ YER ÇALIŞMASI

Şimdi aklınıza bir yer getirmenizi istiyorum. Bu daha önce gittiğiniz ya da hiç gitmediğiniz bir yer olabilir. Önemli olan oranın sadece size ait olması ve kendinizi orada güvende hissetmeniz. Eğer daha önce gittiğiniz size hoş gelen ama birkaç olumsuz anının bulunduğu bir yer aklınıza geldiyse başka bir yere odaklanın. Dünyada sevdiğiniz ne varsa orada bulunabilir. Mesela hiç gitmediğiniz bir deniz kenarı, mesela daha önce kamp yaptığınız bir orman. Bu yere gözlerinizi açın. Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Oradaki her detaya odaklanmaya çalışın.

- Hava nasıl?
- Güneşin cildinize değdiğini hissediyor musunuz ya da yağmur damlaları mı ıslatıyor saçlarınızı?
- Rüzgar esiyor mu?
- Ağaçlar, bitkiler, hayvanlar var mı orada?
- Hangi renkler gözünüze çarpıyor?
- Ufka bakın, olabildiğince uzağa odaklanın. Orada ne var?

Dilerseniz size güven birini buraya çağırabilirsiniz. İsteddiğiniz zamanlarda bu kişi size eşlik edebilir. Hazırsanız orada küçük bir yürüyüşe çıkalım. Ayaklarınızın bastığı yeri hissettin. Yürürken etrafınıza bakın, gördükleriniz nasıl hissettiriyor? Burnunuza gelen bir koku var mı? Şimdi çevrenize yeniden bakın, dilerseniz buraya bir isim verebilirsiniz. Orada dilediğiniz kadar kalabilirsiniz. Hazır hissettiğinizde, Güvenli Yer'inizde son bir nefes alıp gözlerinizi şimdiye açın.

Kendinizi kaygılı hissettiğiniz anlarda Güvenli Yer'inize gidebilirsiniz. Burası her zaman sizin güvenli yeriniz olacak. İsteddiğiniz her an oraya gidebilirsiniz. Sizi rahatlatan ne varsa orada bulunabilir. Burası her zaman sadece size özel olarak kalacak.

SÜREKLİLİK KÖPRÜSÜ NEDİR ?

İnsanların sürekliliğe ihtiyaç duydukları çok eskiden beri bilinen evrensel bir düşüncedir. Süreklilik bir çocuğa gelişimi sırasında geçtiği devrelerde bakış açısını geliştirmesine yardımcı olur. Bu nedenle sürekliliğin tekrar tekrar güvence edilmesine ihtiyaç duyarlar. Süreklilik kavramı bağlantı, istikrar ve tahmin edilebilirlik duygularını hissetmemizi sağlar. Bu süreklilikler tıpkı köprüler gibi dün bildiklerimizin yarın neler olacağını tahmin etmemizi sağlayacağını hissettirir.

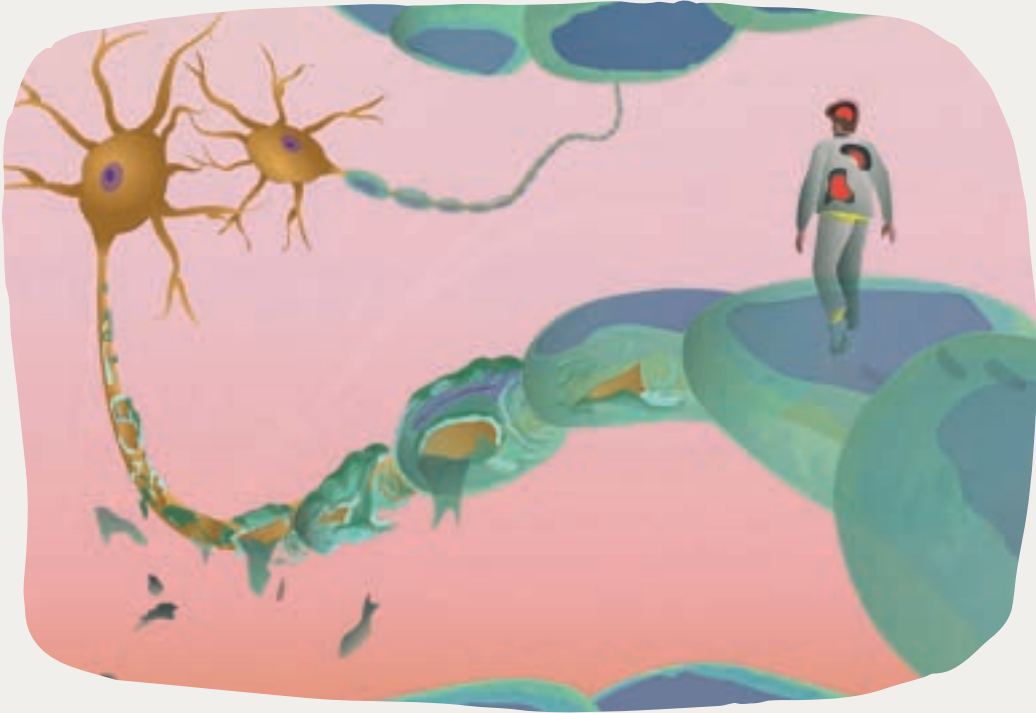
Dünden bugüne aynı insan olduğumuza , yarında aynı kalacağımıza inanırız. Yaşamımızda hastalık, travma veya benzeri bir felaket oluştuğunda bu sürekliliğin kırıldığını hissederiz. Önceki benle, sonraki ben ve dünya arasındaki bağlantı kopar. Felaket akıp giden zaman içinde kayarcasına ilerlerken bir duvara çarpma gibidir. Zaman bölünür. Geleceğe ve bugüne bakılamaz; çünkü onlara bakmak ürkütücüdür.

Günlük yaşamda dayandığımız bazı süreklilikler vardır. Kişi bir felaketle karşılaştığında bu süreklilik köprüleri yıkılır veya sallanır.

- **Bilişsel Köprülerimiz** : MS'in neden olduğu bazı bilişsel etkilenmeler : 'Ne olduğunu anlamıyorum, unutuyorum, sürekli kafam karışık.'. MS tanısı aldıktan sonra işimi değiştirmem ya da bırakmam gerekecek. Neler yapmalıyım?
- **Kişisel Tarih Köprülerimiz** : Yaşam öyküm; kendimle ilgili inançlarım, hatıralarım, duygularım, benlik imajım, becerilerim, yaratıcılığım ile ilgilidir. Ben kimim? Kendimi tanıyamıyorum. Eski ben değilim. Fiziksel ve duygusal olarak değiştim. Artık değerli değilim.

SÜREKLİLİK KÖPRÜSÜ NEDİR ?

- **Sosyal/Kişilerarası Köprülerimiz :** MS tanısı aldıktan sonra ailemden ve arkadaşarımdan koxtum. Eskiden destek aldığım kişilerle aramda mesafe oluştu. Örneğın, en destek aldığım kişiler vefat etti ve sıkıştığında onlara telefon edemem. Toplumda MS hastası olarak kendimi etiketlenmiş hissediyorum ve bu durum sosyal katılımımı engelliyor. Eskiden aktif olarak spor yapar ve dans ederdim, ancak şimdi bu aktiviteleri sürdüremiyorum. Bu kayıplar, sosyal bağlarımı zayıflattı ve yalnızlık duygusunu artırdı. Sosyal gruplarla bağlantılarımı yeniden kurmak ve yeni destek sistemleri geliştirmek, psikolojik sürekliliğım ve iyileşme sürecim için büyük önem taşıyor.



MS TANISI İLE SÜREKLİLİK KÖPRÜSÜ ÇALIŞMASI

Amaç:

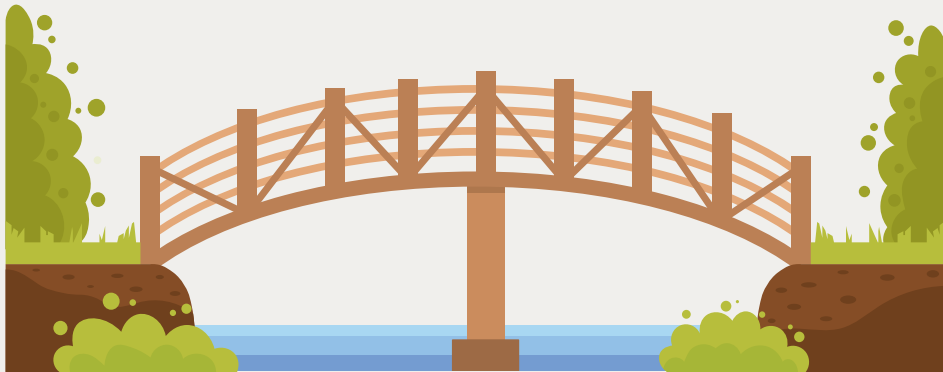
Bu egzersiz, MS tanısı aldıktan sonra hayatınızda meydana gelen değişiklikleri ve bu değişikliklerin süregiden hayatınıza nasıl etkileri olduğunu keşfetmenize yardımcı olacak. MS'ten önceki ve sonraki benlik algılarınızı, sürekliliklerinizi fark etmenizi ve bu süreklilikleri nasıl iyileştirebileceğinizi düşünmenizi sağlayacak.

Talimatlar

1. Malzemeler: Büyük bir kağıt, renkli kalemler, boya kalemleri, pastel boyalar (isteğe bağlı).

2. Köprü Çizimi:

- Büyük bir kağıda, MS tanısı aldığınız günden bugüne kadar olan süreci temsil eden bir köprü çizin.
- Köprünün başlangıcını MS tanısı aldığınız gün olarak düşünün ve buraya "MS'ten Önceki Ben" yazın.
- Köprünün sonunu bugünkü siz olarak düşünün ve buraya "MS'ten Sonraki Ben" yazın.



MS & SÜREKLİLİK KÖPRÜSÜ ÇALIŞMASI

3. Manzara ve Detaylar:

- Köprüyü bir manzara içinde hayal edin ve çizin. Bu manzara sizin için ne ifade ediyor?
- Köprünün başlangıcında neler var? Hangi duygular, olaylar, insanlar?
- Köprünün sonunda neler var? Şu anki duygularınız, olaylar, insanlar?
- Köprünün altında neler var? Belki zorluklar, engeller veya sizi destekleyen şeyler?

4. Köprünün İnşası:

- Köprü neyle inşa edilmiş? Tahta, taş, halatlar? Hangi malzemeler kullanılmış?
- Köprü sağlam ve dayanıklı mı? Yoksa çürük ve tehlikeli mi?
- Bu malzemeler sizin için ne ifade ediyor? Hangi kaynaklar, destekler veya engelleri temsil ediyor?

5. Köprüde ve Altında Kimler Var?

- Köprünün üzerinde kimler var? Size destek olan insanlar mı, yoksa sizi zorlayan kişiler mi?
- Köprünün altında kimler var? Belki geçmişte kalan insanlar, kayıplar veya size hala destek olanlar?
- Kendinizi resme yerleştirin. Kendinizi istediğiniz biçim, çizgi veya renkle ifade edin. Nerede duruyorsunuz?

MS & SÜREKLİLİK KÖPRÜSÜ ÇALIŞMASI

6. Geleceğe Bakış:

- Buradan nereye gitmek istiyorsunuz? Gelecekteki hedefleriniz neler? Köprünün ilerisinde ne var?
- Kendinizi bu hedeflere ulaştırırken nasıl hayal ediyorsunuz?

7. Köprünün Hikayesi:

- Eğer köprüler konuşabilse idi, sizin köprünüz nasıl bir hikaye anlatırdı? Neler söylerdi?
- Köprünüz, MS'ten önceki benliğiniz ve MS'ten sonraki benliğiniz hakkında ne anlatır?
- Bu süreçte hangi köprüleriniz sarsıldı? Hangi süreklilikleriniz etkilendi?

MEKTUP ÇALIŞMASI

SEVGİLİ MS HASTALARIMIZ :

Yaşamımızda travmatik süreçlerden geçtiğimizde çoğu zaman kendimize öz-şefkatle yaklaşmayı unuturuz. Kronik bir hastalık tanısı almanın eşliğinde hastalığı, süreci öğrenmeye çalışırken bir yandan tedavi arayışına ve fiziksel semptomları gidermeye yoğunlaşırız. Tanı alma süreci genellikle şok, inkar, öfke ve kabullenme gibi karmaşık duygusal tepkilere yol açabilir. Zihnimiz tüm bunlarla meşgulken, duygusal ihtiyaçlarımızı fark etmek, kendimize öz-şefkatle yaklaşmak çoğu zaman ertelenebilir.

Değer verdiğiniz bir yakınınızın size MS tanısı aldığını ve yaşadığı zorlukları anlattığını düşünün. Ona nasıl destek olurdunuz? Muhtemelen, anlayışlı, nazik ve şefkatli bir tutum sergiler, dinlerken empati kurar ve duygusal destek sunardınız. Şimdi, kendinize şu soruyu sormanızı istiyorum:

Aynı şefkati ve duygusal desteği kendinize sağlıyor musunuz?

Bu önemli bir sorudur, çünkü kendimize karşı da aynı anlayış ve şefkati göstermek, ruh sağlığımızı korumak ve yaşam kalitemizi artırmak için gereklidir. Kendinizi dinlemek, ihtiyaçlarınıza dikkat etmek ve kendinize nazik davranmak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Kendinize karşı anlayışlı ve destekleyici olmak, MS ile başa çıkarken önemli bir fark yaratabilir.

ÖZ-ŞEFKAT NEDİR & NE DEĞİLDİR ?

Öz şefkat eksikliği, kendinize karşı sürekli eleştirel, anlayışsız ve affedici olmayan bir tutum sergilediğinizde ortaya çıkar. Bu, hatalarınızı veya zayıflıklarınızı kabul etmekte zorlanmanıza ve kendinize karşı aşırı sert olmanıza yol açabilir. Öz şefkat eksikliği yaşayan insanlar, başkaları için gösterdikleri empati ve anlayışı kendilerine göstermekte zorlanabilirler. Bu, bir başarısızlık veya hata yaşadığınızda aşırı suçluluk hissetmenize, düşük öz saygıya ve hatta depresyona yol açabilir.

Bu durum genellikle içsel diyalogda kendinizi suçlayıcı ve yıkıcı ifadeler kullanmanızla kendini gösterir. "Ben yetersizim" veya "Her şeyi yanlış yapıyorum" gibi düşünceler, öz şefkat eksikliğinin yaygın belirtilerindendir. Ayrıca, kendinizin ihtiyaçlarını göz ardı edebilir, kendinize yeterli zaman ve kaynak ayırmakta güçlük çekebilirsiniz. Sürekli başkalarını memnun etmeye çalışmak ve kendi duygusal ihtiyaçlarınızı ihmal etmek de bu durumun bir parçasıdır.

Öz şefkat eksikliği, genel refahınızı ve mental sağlığınızı ciddi şekilde etkileyebilir. Kendinize yönelik sürekli negatif düşünceler, stres seviyenizi yükseltebilir ve yaşam kalitenizi düşürebilir. Bu nedenle, kendinize karşı daha nazik ve anlayışlı olmayı öğrenmek, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınız için önemlidir.

Mektup çalışması, bu süreçlerle başa çıkmaya yardımcı olmak için psikoterapide sık kullanılan egzersizlerden biridir. Geçmişteki veya gelecekteki kendinize mektup yazmak, kendi yaşam yolculuğunuzu, bu yolculukta yaşadığınız zorlukları, güçlü yanlarınızı görmenize olanak tanır. Mektup yazmak, bu duyguları ifade etmenin güvenli bir yoludur. Hedeflerinizi, hayallerinizi yeniden değerlendirmeye ve hastalık yönetimi stratejilerini gözden geçirmenize yardımcı olabilir.

MEKTUP ÇALIŞMASI

Geçmişteki Kendime Mektup :

- Tanı alma sürecinde yaşadığınız duyguları (şok, inkar, öfke, üzüntü, kabullenme) ifade edin.
- Tanı aldıktan sonraki ilk tepkilerinizi ve bu süreçte nasıl hissettiğinizi anlatın.
- O dönemdeki zorlukları ve bu zorluklarla nasıl başa çıktığınızı yazın. Kendinize nasıl destek verebileceğinizi ve neler öğrenebileceğinizi belirtin.

Sevgili [isim],

MS tanısını aldığında hissettiğin şoku ve endişeyi çok iyi hatırlıyorum. Hayatının bir anda nasıl değiştiğini anlamak ve kabul etmek hiç de kolay değildi. İlk başta inkar ettin, bu hastalığın seni bu kadar etkilemeyeceğine inanmak istedin. Ancak zamanla, bu hastalıkla nasıl yaşayacağını ve onunla nasıl başa çıkacağını öğrendin.

O dönemde yaşadığın zorlukları biliyorum. Ancak, bu zorlukların üstesinden gelmek için gösterdiğin çaba ve dayanıklılık inanılmazdı. Kendine zaman tanıdın, duygularını kabul ettin ve çevrendeki insanlardan destek aldın. Bu süreçte öğrendiklerin, seni bugün olduğun güçlü ve dirençli kişi yaptı.

Kendine güven ve unutmama ki, senin içindeki güç her zaman var. Bu süreçte öğrendiklerini ve kazandığın deneyimleri hatırla. Sen bu zorlukların üstesinden geldin ve gelecekte de gelebileceksin.

Sevgiyle,

MEKTUP ÇALIŞMASI

Geçmişteki Kendime Mektup :

- Şu anda neler yaşadığınızı, hastalıkla nasıl başa çıktığınızı ve yönetim stratejilerinizi paylaşın.
- Gelecekteki kendinize cesaret verici ve destekleyici mesajlar iletin. MS yönetimi konusunda öğrendiklerinizi ve gelecekte başa çıkma stratejilerinizi yazın.
- Hedeflerinizi, umutlarınızı ve hayallerinizi paylaşın. Gelecekteki kendinize, bu hedeflere ulaşmak için ne tür adımlar atmanız gerektiğini hatırlatın.

Sevgili [isim],

Şu anda MS ile nasıl başa çıktığımı ve bu hastalığı yönetme konusundaki başarıyı görmek beni çok gururlandırıyor. Günlük yaşamımı devam ettirirken gösterdiğin sabır ve azim, gerçekten ilham verici. MS yönetimi konusunda öğrendiklerin ve uyguladığım stratejilerle ne kadar güçlü olduğumu biliyorum.

Gelecekteki hedeflerine ulaşmak için şimdi attığın adımlar, sana büyük bir motivasyon kaynağı olacak. Kendine inanmaya devam et ve her zaman içindeki gücü hatırla.

Umutların ve hayallerin seni ileriye taşıyın. Gelecekte, şimdi hayal ettiğin her şeyi başarmış olacaksın. Kendine iyi bak ve daima pozitif kal.

Sevgiyle,

KİŞİLERARASI ÇEMBER ÇALIŞMASI



MS hastalarında sıklıkla karşılaşılan zorluklardan biri, duygusal olarak daha az ilgi ve motivasyon hissetmek anlamına gelen "apati"dir. Bu, günlük hayata karşı duyulan ilginin azalması, sevilen etkinliklerden uzaklaşma ve genel bir duygusal donukluk olarak da açıklanabilir. Bunun yanında, içe çekilme yani sosyal ortamlardan ve insanlardan uzaklaşma eğilimi, hastalığın bir parçası olarak ortaya çıkabilir. Bu, kişinin kendini izole etmesine, sosyal iletişimin azalmasına ve "Kimse beni anlamıyor" düşüncesine yol açabilir. Bu durum, sosyal destek ağlarının zayıfladığı hissine kapılmaya neden olabilir. Sosyal destek eksikliği ise stresi ve yalnızlık hissini artırır. Kişi kendini daha yalnız hissettikçe, çevresiyle olan iletişimi daha da azalır ve bu da daha fazla içe kapanmaya neden olur. Böyle bir durumda, sosyal destek ağlarının varlığını fark etmek ve güçlendirmek, MS hastalarının kendilerini daha iyi hissetmeleri ve duygusal anlamda destek bulmaları açısından çok önemlidir. Kişilerarası Çember çalışması, bu süreçte önemli bir rol oynayabilir.

Kişilerarası Çember Nedir?

Kişilerarası Çember, ilişkilerinizi ve sosyal destek ağınıza anlamak için kullanılan basit ama etkili bir araçtır. Kendi düşünceleriniz ve hislerinizle ilgili daha fazla içgörü kazanmanıza ve iletişim tarzınızı keşfetmenize yardımcı olur. Aynı zamanda, bu araç, çevrenizdeki insanlarla olan ilişkilerinizi gözden geçirmenize ve bu ilişkilerden nasıl destek alabileceğinizi anlamana ve yeniden düzenlemenize yardımcı olur.

Nasıl Yapılır?

Bu çalışmayı yapmak için sadece bir parça kağıt ve bir kalem yeterlidir. Aşağıdaki adımları takip ederek Kişilerarası Çemberinizi oluşturabilirsiniz:

Kağıt ve Kalem Hazırlayın:

Boş bir kağıt alın ve ortasına üç iç içe geçmiş çember çizin. Bu çemberler sizin için önemli olan kişileri yerleştirmeniz için bir rehber olacaktır. Tüm bilgileri okumadan çemberi doldurmaya başlamayın.



Kendi Merkezinizi Bulun:

Çizdiğiniz çemberlerin merkezine kendinizi yerleştirin. Bu merkez, sizin kendi duygusal ve ilişkisel dünyanızın merkezi olarak düşünülebilir.

Kişileri Yerleştirme:

En İç Çember: Sizi en yakından tanıyan ve size en çok destek olan veya sizin en çok destek olduğunuz kişileri buraya yazın. Bunlar, kendinizi güvende hissettiğiniz ve en çok iletişim kurduğunuz kişiler olabilir. Örneğin annenizi çok seviyor olabilirsiniz ancak anneniz ile çok derin destek ilişkisi hissetmiyorsunuz olabilir. Bu durumda en iç çemberinize en sevdiğiniz değil, sosyal / manevi desteği paylaşımı yapabildiğiniz kişileri yazmanız uygun olacaktır.

Ortadaki Çember: Samimi olduğunuz, ancak en iç çemberdeki kadar yakın hissetmediğiniz kişileri buraya yazın. Bu kişilerle de güçlü bağlarınız olabilir, ancak biraz daha az derinlikte.

En Dış Çember: Sosyal destek ağınızda yer alan, ancak daha uzak bir ilişkide olduğunuz kişileri buraya yerleştirin. Bu kişiler, zaman zaman destek aldığınız ya da verdiğiniz tanıdıklar olabilir..

Kişileri Seçme ve Yerleştirme:

Kişileri yerleştirirken kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- Bu kişi benim için ne kadar önemli?
- Bu kişiyle olan ilişkim ne kadar derin ve samimi?
- Bu kişi bana nasıl destek oluyor veya ben ona nasıl destek oluyorum?
- Çemberde kimlerin yer alacağına karar vermek tamamen sizin elinizde. Örneğin, ölmüş bir yakınınızı da çembere dahil edebilirsiniz. Onunla olan ilişkiniz sizin için hala önemliyse, onu uygun gördüğünüz bir yere yerleştirin. Hatta, evcil hayvanınızı, hatta çok sık bağ kurduğunuz bir oyuncanız varsa onu da dahil edebilirsiniz.

Kendi İçgörünüzü Keşfedin:

Çemberinize yazdığınız her kişi için, onunla olan ilişkinizi kısa bir şekilde tanımlayın. Bu kişinin sizin için ne anlama geldiğini, ne tür bir destek sunduğunu veya sizin ona nasıl destek olduğunuzu düşünün.

Örneğin, "Annem, en iç çemberde; çünkü onunla her şeyimi paylaşabiliyorum ve bana her zaman destek oluyor."

Duygusal Derinlik ve Esneklik:

Çemberi oluştururken kendinizi rahat hissetmelisiniz. İdeal olarak kimlerin hangi çemberde olması gerektiğine siz karar verin. Kendi bakış açınızı ve hislerinizi yansıtın. Yanlış ya da doğru cevaplar yok, önemli olan sizin hisleriniz ve deneyimlerinizdir.

Kendinize Karşı Dürüst Olun:

Bu çalışmayı yaparken kendinize karşı dürüst olun. Bu süreç, kendi iç dünyanızla yüzleşmenize ve belki de bazı zorlayıcı duygularla karşılaşmanıza neden olabilir. Çok fazla destek verdiğiniz kişilerden daha az destek aldığınızla yüzleşmek sarsıcı olabilir. Bazı durumlarda en iç çemberinizde olacak kişilerin çok az olması da rahatsız hissettirebilir. Ancak bu, kişisel gelişiminiz için önemli bir adımdır. Sosyal ilişkiselliği arttırabilmek önce farkındalık ile başlar.

Çemberin Kalıcılığı:

Kişilerarası çember, yani size ait olan ilişki çemberiniz, yaşam boyu değişkenlik gösterebilir. İlk çizdiğiniz çemberde en dış halkada yazan bir isim, birkaç ay sonra sizin için en iç halkanın içine girebilir. Yahut tam tersi olabilir. İlişkisel çemberinizi belki odanıza asmak, kullanıyorsanız günlüğünüzün arasında tutmak ve belirli aralıklarla 'sosyal destek ağlarınız nasıl değişkenlik göstermekte?' bunu kontrol etmek farkındalığınızı arttıracaktır.

Sosyal Destek Ağlarını Güçlendirmek ve İlişkileri İyileştirmek İçin Çözüm Önerileri

Kişilerarası Çember çalışması, yalnızca mevcut ilişkilerinizi değerlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bu ilişkileri nasıl geliştirebileceğinizi ve sosyal destek ağlarınızı nasıl genişletebileceğinizi de keşfetmenize yardımcı olur. İşte bu süreçte uygulayabileceğiniz bazı çözüm önerileri:

- **Açık ve Dürüst İletişim Kurmak:**

İlişkilerinizi güçlendirmek için açık ve dürüst bir iletişim önemlidir. Duygularınızı ve düşüncelerinizi samimi bir şekilde paylaşarak, çevrenizdeki kişilerle daha derin ve anlamlı bağlar kurabilirsiniz.

- **Destek İstemekten Çekinmemek:**

Yardım istemek bazen zor olabilir, ancak ihtiyaç duyduğunuzda destek istemek ilişkileri güçlendirebilir. Yakın çevrenizden duygusal, fiziksel veya pratik yardımlar isteyerek, onların sizin için ne kadar önemli olduklarını hissetmelerini sağlayabilirsiniz. Bu, karşılıklı bir destek ve anlayış oluşturur.

- **Empati ve Anlayış Geliştirmek:**

Karşınızdaki kişilerin duygularını anlamaya çalışarak empati göstermek, ilişkinizin derinliğini artırabilir. Onların yaşadığı zorluklara ve mutluluklara içten bir ilgi göstermek, bağları güçlendirir.

- **Geri Bildirim Vermek ve Almak:**

Sağlıklı bir ilişki için geri bildirim vermek ve almak önemlidir. İlişkideki olumsuz ya da olumlu yönleri dürüstçe dile getirmek, karşılıklı olarak gelişim sağlar. Eleştiri yaparken yapıcı olmaya özen gösterin ve geri bildirimleri dinlemeye açık olun.

- **Yeni İlişkiler Kurmak:**

Mevcut sosyal çevrenizin ötesinde, yeni ilişkiler kurmak da sosyal destek ağınızı genişletmenin bir yoludur. Ortak ilgi alanlarına sahip olduğunuz gruplara katılmak, etkinliklere katılmak veya yeni hobiler edinmek, yeni insanlarla tanışmanıza yardımcı olabilir.

- **Olumlu İlişkileri Güçlendirmek:**

Çember çalışmasında, sizi destekleyen ve olumlu etkisi olan kişileri belirleyin ve bu ilişkileri güçlendirmek için çaba gösterin. Daha sık iletişim kurmak, birlikte vakit geçirmek ve onlara değer verdiğinizi göstermek, bu kişileri en iç halkaya taşımanın yollarından biridir.

- **Olumsuz İlişkileri Yönetmek:**

Zorlayıcı ya da olumsuz ilişkilerle nasıl başa çıkacağınızı belirleyin. Bu kişilerle sınırlar koymak, iletişimi azaltmak veya gerektiğinde profesyonel destek almak, duygusal sağlığınızı korumanıza yardımcı olabilir.

FİZİKSEL EGZERSİZLER



Nefes Egzersizi

Bedeni gevşetebilme yolundaki ilk adım nefesi kontrol etmektir. Nefes egzersizi, özellikle fizyolojik gerginliklerin (Mide bulantısı, titreme, nefes darlığı vb.) giderilmesi için kullanılan ilk yöntemlerden biridir.

Kaygı başladıktan sonra bedenini yeniden rahatlatma haline gelebilmesi ve odaklanmayı sağlamak için 20 dk gereklidir.

Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz.

- Sağ elimizi göğsümüze sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.
- Burnumuzdan nefes alıp (İçimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (İçimizden 4'e kadar sayıp) yavaşça verelim.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.
- Nefes alırken sadece şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.

NEFES EGZERSİZİ



PROGRESİF KAS GEVŞEME (PMR) EGZERSİZİ

Progresif kas gevşeme tekniği(PKG), Günlük gerginliklerimizin daha iyi farkına varmamızı sağlar. Gevşeme durumuna ulaşmak için 50 yıldan daha uzun bir süre önce Dr. Edmund Jacobson tarafından geliştirilmiş sistematik bir tekniktir. Dr. Jacobson tarafından, 200 farklı kas gevşeme egzersizi geliştirmiş olsa da bu program 15-20 temel egzersizi kapsayacak şekilde kısaltılmıştır. Progresif kas gevşetme tekniği aşağıdaki durumlarda etkili bir şekilde kullanılmaktadır:

- Gerilim baş ağrıları
- Sırt ağrıları
- Çene kaslarında gerginlik ve ağrı
- Göz çevresi kaslarında gerginlik ve ağrı
- Kas spazmları
- Hipertansiyon
- Uykusuzluk
- Stres kaynaklı gerginlikler



Uygulama hakkında temel bilgiler

Progresif kas gevşetme (PKG) tekniği, psikoterapist tarafından verilen yönergelerle yapılacağı gibi bir kez eğitim aldıktan sonra evde de tekrarlanabilecek bir tekniktir. Vücudun on altı farklı kas grubunda telkinle germe ve gevşemeyi kapsamaktadır. Bu teknik her bir kas grubunu yaklaşık olarak 7 saniye süreyle germek ve daha sonra aniden bu gerginliği ortadan kaldırmaya dayanır. Dış çevreden gelecek uyaranları mümkün olan en alt seviyeye çekebileceğiniz bir oda seçin.

Bu uygulamayı uzanarak ya da rahat bir şekilde koltukta oturarak yapabilirsiniz.

Üzerinizde sizi sıkan tayt, ayakkabı, kravat gibi giysiler olmamasına dikkat edin.

Bacak üstüne atmayın, kollarınız yanda olsun. Kaslarınızı mümkün olduğunca sıkın ancak kendinizi rahatsız hissedecek veya bir krampa neden olacak kadar zorlamayın.

Her kas grubunu gerip gevşettikten sonra derin bir nefes alın ve acele etmeden yavaşça bırakın. Bu uygulamayı hergün günde iki kez ya da en az bir kez yapmaya çalışın.

Unutmamak için muhakak hatırlatıcılar koyun.

PROGRESİF KAS GEVŞEME (PMR) EGZERSİZİ

Burnumuzdan yine yavaş derin bir nefes alalım verelim. (3 defa)

Sağ ayak
(kendimize doğru gerdiriyoruz acıdığını hissedene
kadar)
NEFES
Sol ayak (aynısı)
NEFES

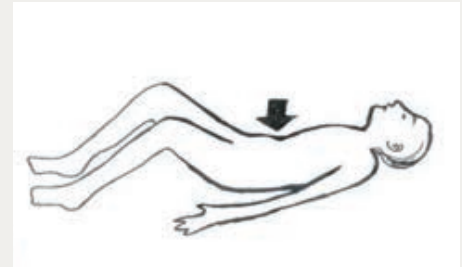


Sağ baldır
(balerin pozisyonunda ayağı öne doğru gerdirelim
parmak uçlarında)
NEFES
Sol baldır (aynısı)
NEFES



Sağ kalça (boyumuzu yukarı doğru yükseltir gibi sağ kalçayı sıkıyoruz)
gevşetelim
NEFES
Sol kalça (aynısı)
NEFES

Karın
(karnımızı sıkalım. Sanki az sonra yumruk yiyecek gibi)
gevşetelim.
NEFES



PROGRESİF KAS GEVŞEME (PMR) EGZERSİZİ

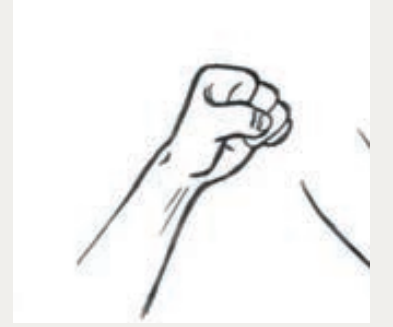
Göğüs
(göğsümüzü kasmak için omuzları öne doğru
getiriyoruz)
gevşetelim.
NEFES



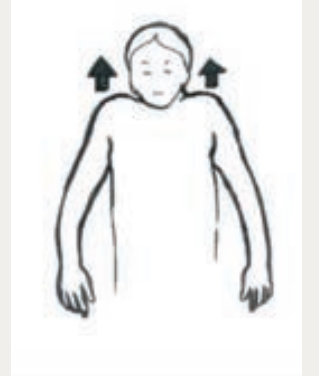
Sırt (bunun için kollardan arkaya...
kürek kemiklerimizi yaklaştırmaya çalışır gibi)
NEFES



Sağ el (tüm kolu gerdirerek yumruk yapıyoruz)
NEFES
Sol el (aynısı)
NEFES



Omuzlar
(Omuzlarımızı kulak memelerimize değdirmek
ister gibi iyice kaldıralım.)
NEFES



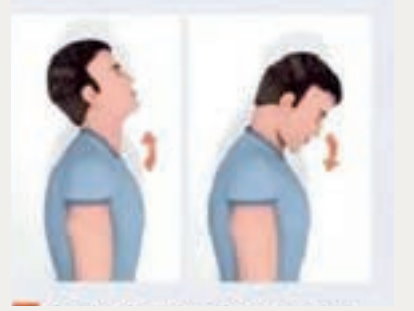
PROGRESİF KAS GEVŞEME (PMR) EGZERSİZİ

Boyun (çenemizi sanki göğsümüze değdiriyor gibi gerdirelim)

NEFES

Boyun (32 diş gösterir şekilde gülüyoruz)

NEFES



Dudak (dudaklarımızı büzelim opucuk verir gibi)

NEFES

Burun (Burnumuzu sıkalım sinirli bir ifade gibi)

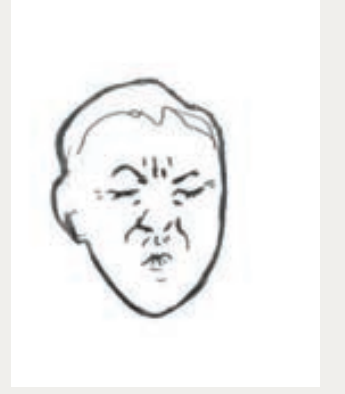
NEFES

Göz (gözlerimizi sımsıkı kapatıyoruz)

NEFES

Kaş (çok şiddetli hayır der gibi yukarı kaldıralım.)

NEFES



SON OLARAK TÜM VÜCUDU AYNI ANDA KASİYORUZ VE 10
SANİYE BÖYLE
KALİYORUZ CANIMIZ ACIYANA KADAR.
ÇOK YAVAŞÇA GEVŞETİYORUZ.
3 DERİN NEFES (KARNİMİZDAN)

Bu egzersizi haftada en az üç kez düzenli olarak uygulayarak, kendinizi daha iyi hissedecek ve günlük yaşamınızdaki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabileceksiniz. Unutmayın, psikolojik sağlamlık yolculuğunuzda küçük adımlar büyük farklar yaratabilir.



Sevgili MS hastalarımız ;

MS tanısı, yaşamınızda pek çok değişiklik getirebilir ve bu değişimlerle başa çıkmak zaman zaman zorlayıcı olabilir. Unutmayın ki, duygularınızı kabul etmek ve kendinize karşı nazik olmak, bu süreçte ruh sağlığınıza korumanıza yardımcı olacaktır. Kendinize zaman tanıyın, destek almaktan çekinmeyin ve küçük adımlarla ilerleyin. Unutmayın ki, bu yolculukta yalnız değilsiniz. Duygularınızı ifade etmek ve ihtiyaçlarınızı dikkate almak, sağlıklı bir şekilde bu süreçle başa çıkmanızı sağlayacaktır. Gerektiğinde uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Sevgi ve sağlıcakla,

Doç.Dr.Serkan Demir

Uzm.Klinik Psikolog Merve Türkkol