

## OLUMLU ÇÖZÜMLER ÜRETMEK

**Soru:** *Polio ile yaşlandıkça, arkadaşlarım ve ailem de yaşlanmakta ve kendilerinin de hastalıkları ortaya çıkmaktadır. Beni değnek kullanan herhangi birisi gibi görmekteler, ancak ben farklı düşünüyorum. Kendimi yalnız ve yanlış anlaşılımış hissediyorum. Sizin düşünceleriniz nelerdir?*

### **Rhoda Olkin'in(PhD) cevabı:**

Sizi anlıyorum! Çevrenizdekilerin sizi, tipik ağırları ve hareket sorunları olan bir yaşlı gibi görmesi moral bozucu olabilir. Ancak zaten kısıtlılıkları olan bir bireyin yaşlanması ile yaşlanmaya bağlı kısıtlılıklara sahip olmak arasında önemli fark vardır.

Bu farklılıklardan bazıları olumludur: baş etmeyi öğrenmişizdir, bazı yerine koyma mekanizmaları geliştirmişizdir, yardımcı teknoloji kullanımına daha açık olup bu cihazlara ulaşım konusunda birinci elden bilgilere sahibizdir. Bir çoğumuz destek gruplarına dahil olmuştur ve evde düşmeleri engelleyici önlemler önceden alınmıştır.

Ancak bazı farklılıklar o kadar da olumlu değildir: yaşlanmaya başladığımızda hâlihazırda güçsüzlük ve yorgunluk mevcuttur, daha kısa sürelerde çalıştığımız veya erken emekli olduğumuz için gelirimiz daha düşüktür, ev düzenlemeleri veya yardımcı cihaz alım ve bakımları nedeniyle harcamalarımız daha fazladır ve eşlik eden hastalıklar kısıtlılıklarımızı artırmaktadır.

Polio hastaları olarak özel sorunumuz, gitgide azalan sayımız nedeniyle toplum nazarında polionun tanınırlığının azalmasıdır. Yeni hastalıkları olan arkadaşlarımız tarafından anlaşılabiliriz (“Sen hayat boyu bunu zaten yaşadın, 5 dakikadır değil, sızlanmayı bırak!”)

Onlar engelli bir çocukluk, ergenlik, evlilik veya ebeveynlik yaşamamışlardır. Çocukluk dönemlerine ait travmatik hastane hatıraları yoktur. Engellilerin günlük olarak yaşayabileceği ufak sinirlilik durumları ile karşılaşmamışlardır. Birileri onlara “Sana ne oldu?” diye sorduklarında verdikleri cevaplar, “Polio geçirdim” denildiğinde oluşan donuk bakışların aksine, çoğunlukla anlaşılır ve sempati ile karşılanır.

Tüm bunlar sizi yalnız ve yanlış anlaşılımış hissettirebilir. Gerçeği söylemek gerekirse, engelli olmayanların bu durumun ve deneyimlerin nasıl olduğunu anlaması çok zordur. Yeni hastalıkları olanlar bunu anladıklarını düşünürler, ancak gerçekte anladıkları tam olarak bu değildir, bu da sizi duruma yabancılaştırır.

Verilebilecek cevaplar kolay değildir, ancak baş etme yolları mevcuttur. İlk olarak, arkadaşlarınızın bunu anlamasını beklemeyin, anlamayacaklardır. Destek grupları, dernekler ve dergiler bu nedenle vardır.

İkinci olarak, polio ile mücadele etme ve yaşamanın size verdiği güçlerin farkına varın ve değerlendirin. Daha dayanıklı mısınız? Ağrı ile daha iyi mi mücadele ediyorsunuz? Yorgunluk yönetiminde daha bilgili misiniz?

Üçüncü olarak, daha uzun ve daha iyi yaşamanın bir parçasının sosyalleşme olduğunu hatırlayın. Arkadaşlarınız beklediğiniz anlayışı göstermeyebilir, ancak yine de siz sosyal hayatınızı bozmayın. Değişik aktiviteler için değişik gruplar edinin; özgünken konuştuklarınızı, sinemaya gittiklerinizi, pazardan size bir şeyler alabilecekler, sizin nasıl olduğunuzu soranlar gibi...

Dördüncü olarak, başkalarına yardım etmeye gönüllü olun. Çalışmalar, yardımseverliğin mutluluk ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. Örneğin bir çalışmada, kendilerine verilen bir miktar parayı başkaları için harcayanların kalp hızlarının, kendilerine harcayanlara göre daha düşük olduğu gösterilmiştir.

Beşinci olarak, bir kedi yavrusu edinmeyi düşünün! Kediler mesafeli durmaları ile bilinmelerine rağmen, aslında size sokulmayı severler, size karşılık beklemeden olumlu bakarlar ve bakımları da çok masraflı değildir.

*(Rhoda Olkin California Psikoloji Okulu-San Francisco'da profesördür, Engellilik ve Sağlık Psikolojisi Enstitüsünün yöneticisidir. Polio geçirmiştir ve iki erişkin çocuğu vardır)*

### **Stephanie T. Machell(Psikolog)'in cevabı:**

Post polio sendromunun dışarıdan görünümü ile hastaların normal yaşlanması benzer olduğu için, aileniz ve arkadaşlarınız herkesin yaptığını yapıyor olabilir: Başkasının nasıl hissettiğini kendi deneyimlerinden yola çıkarak tahmin etmek. Bu yöntem başkalarını anlayarak destek olmamızı sağlayabilir, gereğinde aynı durum bizim için de geçerli olabilir. Bu yöntem en çok da deneyimlerin tıpatıp aynı olması durumunda işe yarar.

Ancak insanlar birebir aynı deneyimlere sahip değildir. Eğer bu farklılıklar ufak ise yok sayılabilir. Farklılıklar artıkça, yaşlanan arkadaş topluluğunuzun bir parçası olmanızın teminatı olan güven ve anlaşılma duyguları zayıflayabilir, karşınızdakinin sizi anlamamasından öte, sizin durumunuz hakkında hiçbir fikri olmadığını, deneyiminizi ve sizi umursamadığını düşünebilirsiniz.

Aile üyeleri veya arkadaşlarınız da sizde gördükleri değişikliklerden dolayı, özellikle de bu değişiklikler ilişkinizi etkiliyor ise, değişik düşüncelere sahip olabilirler. Örneğin, birlikte fiziksel aktivite yaptığınız eşiniz, sizin toparlanmanız için belki de bir haftalık süreye ihtiyaç duyabileceğinizi düşünmek yerine, egzersizin her ikiniz için de eşit ölçüde yararlı olduğuna

inanmak isteyebilir. Baston kullanmaya başlamış bir arkadaşınız saatlerce alışveriş yapabilir ve sizin de yapabileceğinizi düşünebilir. İnsanlar kendi deneyim ve ağrılarının sizi daha normal davranmanız ve daha çok çabalamanız yönünde cesaretlendireceğini düşünebilirler. Aslında bu empati uyumsuzluğu, sizin yalnız ve anlaşılmadığınızı hissetmenize yol açacaktır. İyi niyet ve çabaları sizi rahatlatmadığında veya önceki aktivitelerinize geri döndürmediğinde kafaları karışabilir ve hatta sinirlenebilirler. Önlem alınmadığında bu duygular iki tarafta da artarak ilişkiyi tehdit edebilir.

Bir kez yanlış anlaşıldığınızda, deneyimleriniz hakkında bir şeyler paylaşma konusunda daha çok tereddüt edebilirsiniz. Yine de bu, yalnızlığınızı yenmek ve ilişkilerinizi devam ettirmek için anahtar niteliğinde bir davranıştır. Şu an daha hassas hissettiğiniz için, savunma pozisyonuna geçmemek ve diğerlerinden farklı olduğunuz durumları açıklamak için "Ben" kelimesi geçen ifadeleri kullanmanız her zamankinden daha önemlidir.

Her ne kadar sakin ve açık bir biçimde iletişim kurabilerseniz de hayatınızdaki herkes eşit ölçüde dinleyemeyecektir veya bunu istemeyecektir. Kimileri sizin deneyimlerinizi hiç anlamayabilir, bu durumlarda da bu kişiler ile ilişkinizi devam ettirip ettiremeyeceğinizi, ettirecekseniz de nasıl bir yol izleyeceğinizi belirlemeniz gerekebilir.

Bu kişi sizi anlaması önem taşıyan biri ise (eşiniz gibi), onun hastanelere ve muayenelere sizinle birlikte gelmesini isteyebilirsiniz. Bir hekimin veya sağlıkçının post-polio sendromunun normal yaşlanmadan farklarını anlatması sizin açıklamanızdan daha kolay ve daha az tehdit edici olabilir. Bu konu ile ilgili objektif ve doğru kaynaklardan(dergiler ve bazı dernek siteleri) edinilebilecek bilgiler aile bireylerinin de bu konuda daha geniş bir bakış açısı kazanmasını, bu bakış açısını sindirmesini ve hayatına dahil etmesini sağlayabilir.

*Stephanie T. Machell Greater Boston bölgesinde bağımsız olarak görev yapmakta olan bir psikolog olup, Uluslararası Polio Rehabilitasyon Merkezi, Spaulding-Framingham ayaktan tedavi merkezi, Framingham, Massachusetts'te danışmandır. Babası polio geçirmiştir. ■*