POST-POLIO HEALTH INTERNATIONAL

POST-POLIO HEALTH INTERNATIONAL
INCLUDING INTERNATIONAL VENTILATOR USERS NETWORK

Polio Network News (Vol. 18, No. 1)

YAŞAM KALİTESİNİ ARTTIRMAK: POLİO ANILARINI İYİLEŞTİRMEK

Linda L. Bieniek, CEAP, La Grange, Illinois / and Karen Kennedy, MSW, RSW, Toronto, Canada

Fiziksel fonksiyonlarında kayıp olan bireylerin, hayal kırıklığı ve cesaretsizlik duygularını yaşamaları yaygın görülen bir durum olmakla birlikte, çocuklukta yaşadıkları polio ile ilgili olumsuz deneyimleri onların ruhsal tepkilerinin şiddetinin artmasına neden olabilir. Bazı bireyler, yaşadıkları fiziksel, ruhsal ve psikolojik hastalıkların travmatik anıları ile yaşayabilir, bu da onların hayata bakış açısını olumsuz yönde etkileyebilir (Hale, 1996). Bazılarının ise polio ile ilişkili anıları olmamakla birlikte, çocukluk çağında engelleri ile başa çıkmanın getirdiği stresler erişkin çağlarında da devam edebilir.

KORUYUCU BAŞETME ÖZELLİKLERİ

Son yıllarda sağlık uzmanları tarafından, kronik ağrılı bireylerin korkuları, ağrıyla başetme özellikleri, ve bunların tedavileri ile ilgili yol almalarını nasıl etkilediği araştırılmaktadır (Asmundson, 1999). Bu tür çalışmalar, poliolu bireylerin başetme özellikleri konusunda da yol gösterici olabilir. Polio geçirmiş bireylerin çoğunun, hastalığın geç dönem etkileri ile ilişkili bir çok yakınmaları olduğu halde, bir uzmana gitmekte tereddüt ettikleri gözlenmektedir. Post-polio sendromu ile ilgili bir çalışmada, bu bireyler bir uzman doktora başvursalar bile, doktorun yardımcı cihaz kullanma önerisini sadece %50'sinin kabul ettiği rapor edilmiştir (Thorenjonsson & Crimby, 2001). Bunun değişik nedenleri olabilir ve bu nedenleri bilmek önemlidir. Poliolu bireylerin bazıları bir sağlık kurumuna yaklaşırken veya burun maskesi takmaya çalışırken anksiyete (gerginlik) yaşayabilir. Bazıları hissettikleri bu gerilimin nedenini bilemezken, bazıları bu tepkinin tartışılmasını bile istemezler. Poliolu bireyler geçmişte polio ile ilgili yaşadıkları deneyimlerle, hayatlarının bu dönemini hiç düşünmeyerek baş edebilirler. Bu anılara ket vurmak; üzüntü, kızgınlık veya hayal kırıklığı gibi rahatsız edici duygulara karşı korunmak için sıklıkla başvurulan bir yöntemdir. Poliolu bireyler bilinç dışı ve istemsiz olarak belli düşüncelerden, duygulardan, insanlardan veya mekanlardan kaçınmaya çalışırlar. Bu kaçınma davranışları şu şekillerde olabilir:

- Kendi sağlığının zarar görmesi pahasına başkalarının bakımıyla aşırı ilgilenmek;
- Aşırı veya sağlıksız yemek yemek;
- Ağrılarını azaltmak, gerginliklerini azaltmak veya uyuyabilmek için aşırı miktarda alkol ve veya ilaç kullanımı veya bağımlılığı;
- Aşırı miktarda televizyon izlemek, bilgisayarda vakit geçirmek, aşırı miktarda uyumak, okumak veya konuşmak;

- Sorumluluklarını ihmal etmek (örneğin, rutin sağlık kontrolü, sağlık hakları). Çünkü bunlar bilinç dışı olarak ağrılı tepkileri tetikleyebilirler.

Schiraldi, sürekli olarak anılara ket vurmanın büyük miktarda enerji gerektirdiğini, bu nedenle de kişiyi yorgun ve sinirli hale getirebileceğini belirtmiştir (Schiraldi, 2000). Ek olarak şöyle demiştir: "travmatik anılardan kaçınmanın veya unutmaya çalışmanın bu anılarınn etkisini azaltıcı hiç bir etkisi olmaz. Aslında bu anılardan ne kadar korkar ve kaçınırsak onlara o kadar negatif enerji vermiş oluruz (Schiraldi, 2000)."

Rahatsız edici düşünce ve duygulardan kaçınmak için harcanılan enerji, kişinin fizyolojisine ve bağışıklık sistemine zarar vererek yorgunluğun artmasına ve diğer hastalıkların da ortaya çıkmasına neden olabilir.

Poliolu bireylerin, polio ile ilgili erken yaşlardaki deneyimlerini sorgulamaktan kaçınmalarının bir diğer nedeni de, bu şekilde davranarak, kendilerine büyük bir özveriyle bakan, ilgilenen sevdiklerini koruduklarını hissetmeleridir. Polio ile ilgili anıları tekrar gözden geçirmeye niyetlenmek, başkalarını eleştirmek veya suçlamak anlamına gelmez. Daha ziyade, polio ile ilgili deneyimlerinin şu andaki seçimlerini nasıl etkilemiş olduğunu ortaya çıkartmak demektir.

Schiraldi şöyle demiştir: Travmatik anılar bizim peşimizi bırakmayabilir. Aynı havlayan küçük bir köpeğin bir kişiyi kovalaması gibi. Bu kişi durunca, dönünce veya köpekle yüz yüze gelince, köpek kovalamayı bırakır. "Köpekle yüz yüze gelmek" aşırı tepkilerle ve rahatsız edici duygularla baş etmenin sağlıklı bir yolunu bulmanın ilk adımıdır.

"30'lu yaşlarımdayken bacak kaslarım daha da güçsüzleşmeye başladı ve yeniden uzun bacak cihazına ihtiyaç duymaya başladım. Çocukken, bu cihaza uygun olan ayakkabının "kahverengi erkek ayakkabısı" olması nedeniyle bu cihazı giymekten ne kadar nefret ettiğimi anımsadım. Bir erişkin olarak ise, yeni cihazımı çalışma ortamımdave sosyal ortamlarda giyemeyeceğimi şaşırarak fark ettim. İdarenin benim fiziksel eksikliğime karşı nasıl bir reaksiyon göstereceği ve işçi çıkarma sürecinde işimi nasıl etkileyeceği konusunda gergindim. Bekar bir kadın olarak, fiziksel yetersizliğim nedeniyle erkeklerin beni daha çok reddedeceği endişesine kapıldım. Bununla birlikte, cihaz takılıp düşmelerimi engellediğinden ve enerjimi daha ekonomik kullanmamı sağladığından cihazı kullanmaya gösterdiğim direnç de beni rahatsız ediyordu. Engelli kişilerin avukatlığını yapan bir kişi olarak, fiziksel yetersizliğimi açıkça ortaya koyan bu cihazı kullanmaya karşı gösterdiğim direnç için rahatsızlık duyuyordum.

"Psikoterapi seansları sırasında, kas gücümün azalması nedeniyle duyduğum üzüntü ve özgüvenimi yitirmeme neden olan toplumsal davranışlar hakkındaki duygularım üzerinde çalıştık. Başkalarının gösterdiği tepkilere karşı duyduğum endişeler için kendimi nasıl affedebileceğimi öğrendim. Ayrıca, değerli anılarımı açıkladım. Meğer ben arkadaşlarım

benden kaçtıklarında veya beni dışladıklarında ne kadar incinmiş olduğumu anlamamışım. “

Bu örnek, poliolu bir kişinin geçmiş deneyimlerinin, yeni bir cihaz kullanma kararı ile karşı karşıya kaldığında hissettiği gerginlik ve utanç duyguları üzerinde ne kadar etkili olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Bu örnek ayrıca, kişinin kendisine, gerçeği itiraf etmek, ihtiyaçlarını kabul etmek ve amaca yönelik değişiklikleri başlatmak için gereken adımları atma iznini vermesinin ne kadar faydalı olduğunun da göstergesidir. “Kendine izin verme”, poliolu bireylerin, polionun geç dönem etkileri veya diğer kronik sağlık sorunları ile ilgili ruhsal açıdan sağlıklı değişiklikler yapmaları için anahtardır (Kennedy, 1998).

Kendine izin verme, poliolu bireylerin karşılaşabilecekleri karmaşık durumları ikrar etmelerini ve aşağıdaki adımları atmalarını da sağlayacaktır:

* Fiziksel durumları hakkındaki gerçekleri kabul etmek

* Duygularını anlamak ve sağlıklı yollarla ifade etmek

* Yaşam tarzlarını fiziksel yeterliliklerine ve ihtiyaçlarına göre adapte etmek

* Yardımcı cihazları ve adaptif donanımları kullanmak

* Ruhsal ve pratik destekler almak ve

* Etkin tedavi veren sağlık mensuplarına başvurmak

Poliolu bazı hastalar, geçmişteki polio anılarının etkisini ortaya koymaya yönelik psikoterapiden de fayda görmektedirler.

"Ergenlik dönemim süresince yaşadığım sancılı deneyimleri hatırlıyorum. Belki de bu deneyimler “rezil olma-mahçup olma gerginliği yaşamamın” nedeni olabilir (Bieniek, 2001). Anladım ki; okul arkadaşlarım erkekler veya kızlar toplantısına gittiklerinde kendimi dışlanmış hissetmişim. “

“Masters ve Johnson'un travma programında bu tür anıların bir “hediye” olduğunu öğrendim. Sancılı olmakla birlikte, bu anılar şu andaki durumlara karşı verdiğim tepkileri açıklığa kavuşturdu ve hala insanlarla derin samimiyet kurmamı kısıtlayan sosyal engellemeleri çözme yolunda umutlanmamı sağladı (Westbrook, 1996).Diğer anıları çözümlemem; daha derin nefes almamı, odaklanmamı, egzersiz yapmamı ve sosyal ortamlarda kendimi göstermemi sağladı."

Poliolu bir kadın tarafından yapılan bu son iki açıklama “köpekle yüz yüze gelme” olgusunu ifade etmektedir. Bu kişi, şu anda karşılaştığı sorunlara karşı verdiği tepkilerle ve ergenlik döneminde yaşadığı sosyal sorunların kısıtlayıcı etkileriyle yüz yüze gelmiştir.

POLİO İLE İLGİLİ ANILAR

Polio ile ilgili yaşanan deneyimler kişiden kişiye farklılık gösterir. Poliolu bireylerin bazıları, ailelerinden, okul sistemlerinden ve tıbbi kuruluşlardan destekleyici tavırlar görmüştür. Bazıları ise, post-polio destek grupları ve ilişkili organizasyonlar yoluyla ancak son 20 yıldır destek alabilir durumdadırlar. Çoğu kişinin yaşadığı deneyimler destekleyici yönde iken, bazıları ise zorbalık, duygusal yabancılaşma, aşağılanma, hatta fiziksel istismar gibi olumsuz durumlarla karşılaşmışlardır. Polio bulaşıcı bir hastalık olduğu için, çocuklar genellikle hastanelerde izole edilmiş, bazıları demir kafesler içinde tutulmuştur.

Büyük çoğunluğu, uzun süreli hastane yatışlarına, bir seri ameliyata ve ailelerinden uzak kalmaya katlanmışlardır. 1960'lı yıllara kadar, bu deneyimlerin çocuğun gelişimi üzerindeki etkisi çok fazla bilinmiyordu. Tıp dünyası otoriter bir tutum içindeydi ve çocuğun psikolojik ve ruhsal ihtiyaçları hiç gözönünde bulundurulmazdı. Sistem hala genç bir çocuğun hastanede yatış ve rehabilitasyonu süreçlerinde aile üyelerinin desteğinin öneminin büyüklüğünü tam olarak öğrenmiş değildir. Günümüzde artık biliyoruz ki, çocuklar kendilerinin bakımından sorumlu olan kişilerden ayrıldıklarında, erişkin dönemlerinde sağlıklı ilişkileri sürdürme kabiliyetlerini etkileyebilecek bağlanma güçlükleri ile karşı karşıya kalma riski altındalar. Bu ayrılmanın etkisini belirleyen faktörlerden bazıları; çocuğun yaşı, bu durumun ona nasıl bildirildiği ve ebeveynlerin yokluğunda verilen desteğin kalitesidir (Lieberman, 1987). Yetişkinlikte görülen bağlanma güçlükleri, aşağıda görülen örnekte olduğu gibi, uzun süreli samimi ilişkileri oluşturma ve sürdürme sorunları ile ilgilidir.

Poliolu bir hasta, çocukken polio nedeniyle evinden çok uzakta bir hastanede yattığını ifade etti. Anne-babası uzun yol seyahati yapamadığından çok nadiren görüşüyorlardı. Çocuk anne–babası için ağladığında, hastane personeli bu ağlamayı bir "zayıflık" olarak nitelendiriyordu. Erişkin yaşa geldiğinde benzer yoğun yalnızlık duyguları ile savaştı. Psikoterapi sayesinde, personelin kötü muamelesinin ve ebeveynlerinden ayrılmasının, şu anda sağlık uzmanlarına danışmakta, hislerini belli etmekte ve samimi ilişkiler kurmakta yaşadığı güçlüklere belirgin etkisi olmuş olduğunu tespit etti.

Ağrılı tıbbi işlemler, başarısız ameliyatlar, ayrımcılık, kötüye kullanım ve polio nedeniyle ölen arkadaşların kaybı; yaşanan rahatsız edici deneyimlerin örnekleri olup, kişilerin bilinçli olarak ya da bilinç dışı olarak tıbbi ve ruhsal yardım almaktan kaçınmalarına yol açarlar.

Birçok kişi polio deneyimlerini unutmuş durumdadır; bazıları ise çok küçük yaşta olduklarından hatırlayamazlar. Bu kişiler, gergin ve çekingen hissetmelerinin altında yatması muhtemel olan nedenleri anladıklarında, ihtiyaç duydukları yardımı aramaları daha kolaylaşacaktır. Aşağıdaki sorular poliolu kişilerin başlarına gelen şeyleri nasıl algıladıklarını hatırlamalarına yardımcı olabilir.

- Siz ve aileniz polio geçirmenizi nasıl karşıladı?

- Bu durum açıkça konuşuldu mu? Bir “aile sırrı” olarak mı kaldı? veya görmezden mi gelindi?
- Siz ve çevrenizdekiler fiziksel durumunuza karşı nasıl tepki verdiler?
- Başlangıçtaki iyileşme döneminden sonra çevrenizdekiler size nasıl tepki verdiler?
- Aileniz, arkadaşlarınız, doktorlar, eğitimciler veya Tanrı tarafından hayal kırıklığına uğramış veya terk edilmiş hissetmenize neden olan herhangi bir olay oldu mu?

Kişiler polionun geç dönem etkileriyle boğuşurken, kendilerine polio geçirdikleri günleri hatırlatan ve ruhsal tepki vermelerine yol açan koku, tat, ses veya deneyimlerle karşı karşıya gelebilirler. Anılar genellikle, zamanda geri yolculuğu bilinç dışı olarak tetikleyen bir durumla karşılaşana kadar bastırılır. Bu tetikleyiciler, dış çevreden gelen ipuçları veya geçirilmiş travma ile ilişkili bilinç dışı içsel tepkiler olabilir (Napier, 1993).

Örneğin, poliolu bir erişkin, uzun bacak cihazı ölçümü sırasında alçının kokusuna mutlulukla tepki verdi. Alçı kokusu ona, sekiz yaşındayken geçirdiği başarılı bir cerrahi sonrası uzun bacak cihazı ile yürüyebildiğini hatırlattı. Onun için alçı kokusu, pozitif bir ilişkiyi gösteriyordu.

Bununla birlikte, tetikleyiciler sıklıkla, o andaki gerçek duruma nazaran aşırı negatif tepkiler verilmesine neden olan bilinç dışı ipuçlarıdır. Bu ilişki açık veya gizli olabilir (Schiraldi, 2000). Örneğin, hüzün ve üzüntü tetikleyicileri genellikle tarihler, mevsimler, tatiller, birinin çocukluk anıları, ritüeller veya müzik ile ilişkilidir (Dayton, 1997). Aşağıdaki örnekte gösterildiği gibi, tetikleyici faktör; kişi nedenini anlayamasa da bedensel bir reaksiyon şeklinde de olabilir (Napier, 1 993).

"Bir erişkin olarak, yüzme havuzuna veya göle gittiğimde gerginleşiyor, nefesim daralıyor ve bazen de panik atakları geçiriyordum. Terapi sırasında, polio ile ilgili eski anılarımı gözden geçirmeye başladım ve fark ettim ki, benim yoğun tepkilerim hastane deneyimlerimden kaynaklanıyor. Beş yaşımdayken polio tedavimde sıcak banyolar kullanılıyordu. Bir akşam, hemşire beni bir ağ üzerinde askıya alınmış ve çeneme kadar suya batmış şekilde banyo küvetinde unuttu. Hareket edemiyordum ve hemşire kapıyı kapattığı için onu çağırabileceğim bir yol yoktu. Boğulmamak için dua ettiğimi hatırlıyorum. “Bu felaket deneyimle ilişkili duygu ve inanışlarım üzerinde çalışmaya başlayınca, su dolu havuza girebilmeye ve rahat nefes alabilmeye başladım. O zamandan beri, ılık su içinde egzersiz benim için en değerli egzersiz tipi ve en büyük rahatlama ve enerji kaynağı haline geldi. “

Tetikleyiciler, poliolu hastaların özellikle sağlıklarına ve ilişkilerine engel olan içsel tepkilerini anlayabilmeleri için bir fırsattır aslında.. Bununla birlikte, tetikleyicilerle ilgili sorun tam olarak çözülemese bile, bunların kaynağının farkına varmak bile kişinin gösterdiği hassasiyetlere karşı koruyucu yollar bulmasına yardımcı olacaktır

TRAVMANIN ETKİSİ

Rahatsız edici olaylar ya da deneyimler, ister gizli (örn., çocuğun anne babasının yüz ifadelerini yorumlaması) isterse bariz (örn., binlerce kişinin ölümüne neden olan terörizm) olsun, güvende olma, güven duyma, birinin hayatı üzerinde kontrol sahibi olma, değer görme ve kendini başkalarına yakın hissetme gibi temel ihtiyaçları tehdit ederlerse, travmatik etkilere neden olabilirler(Saakvitne & Pearlman, 1 996). İnsanlar tehdit edici olaylara veya deneyimlere karşı farklı tepkiler gösterirler. Bazı bireyler, polio ile ilgili deneyimleri hakkında sanki bir savaş veya doğal afet gibi hissederler. Bunların daha sonraki etkileri klinik hastalıklara neden olur. Bu etkiler, sürekli olmak üzere, hafif kaygı ve / veya depresif belirtilerden panik ataklara, obsesif / kompulsif davranışlara, kronik ve / veya şiddetli depresyona, travma sonrası stres bozukluğuna ve dissosiyasyona kadar değişebilir. Eğer bu reaksiyonlar çok şiddetli olursa, çaresizlik veya sıkışıp kalma duygularına ve yaşamın belirli alanlarında işlev görememeye neden olabilirler.

Post-travmatik stress bozukluğu (PTSB), tıbbi bir durum olup, bir travmadan veya bir tehditle karşılaştıktan hemen sonra başlayabileceği gibi, yıllar sonra da tetiklenebilir. PTSB genellikle, davetsiz düşünceler veya anılar (kabuslar, tekrarlayan rüyalar, geri dönüşler gibi), aşırı ihtiyatlı olma, izolasyon, uzaklaşma, ruhsal olarak hissiyat azalması şeklinde görünüm verir(DSM-IV, 1 994). Bu dissosiasyonun en sık görülen örneklerinden biri; çocukların herhangi bir rahatsız edici olayla baş edebilmek için bu olayı bilinç düzeyinde engelleme davranışlarıdır. Polio geçirmiş hastalarda ise bu durum sıklıkla, çaresizlik ve umutsuzluk gibi ezici duygularla baş edebilmek için fiziksel ağrının engellenmesi şeklinde karşımıza çıkar. Stephen Levine şunu fark etmiştir: " . . . kazalar, düşmeler, hastalıklar ve ameliyatlar vücut tarafından bilinç dışı olarak tehdit edici olarak algılanırlar ve bunlar genellikle, bilinçli olarak olağan deneyimlerin dışında bırakılırlar. Ancak bunlar sıklıkla travmatize edicidirler (Levine, 1997)." Levine, panik atakları olan bir hastasının terapisi sırasında, asıl nedenin rahatsız edici çocukluk anıları olduğunu keşfetti. Bu deneyim, kalabalık odada yapılan mezuniyet sınavı sırasında, aşırı fiziksel ve ruhsal reaksiyonlar şeklinde su yüzüne çıkmıştı. "Üç yaşındayken, bademcik ameliyatı için bir ameliyat masasına bağlanmıştı…. Hareket edemiyor, boğulmuş gibi hissediyor (etere karşı görülen yaygın reaksiyonla) ve ürkütücü halüsinasyonlar görüyordu. Erken yaşlardaki bu deneyim onda derin etkiler bırakmıştı… (Levine, 1 997). " Zamanla, terapi senaslarında Levine bu kadının yaşadıklarını hatırlamasına ve panik atakların nedenini keşfetmesine yardımcı oldu. Kadın giderek kaygısının ve gerginliğinin azaldığını fark etti ve bu anıdan geride kalanları yönetmek için yapıcı yollar öğrenebildi.

Her bir birey, kişilik özelliklerine, özgüvenine, aldığı rusal destek düzeyine ve geçmişte yaşadığı travma deneyimlerine bağlı olarak, travmatik deneyimlere karşı kendine has tepkiler verir. Bu nedenle, tehdit edici deneyimlere veya güvenlik kaybı algısına verilen yanıtlar, aynı olay için bile farklı olabilir. Başkalarının deneyimlerinden öğrenmek yararlı

iken, kendini yargılama ve başkalarıyla mukayese etme, özgüvenin ve ilişkilerin zayıflamasına neden olabilir.

Travmatik anıları etkili bir şekilde çözüme ulaştırabilmek için, bireylerin kendilerine merhametli bir şekilde yaklaşmaları gerekir. Onların geçmişte polio geçirmiş oldukları gerçeği, içsel güçlerinin derinliğinin bir göstergesidir.

TRAVMAYI ANLAMAK

Geçmişte, özellikle de çocukluk çağında yaşanılan olaylarla ilgili getirdiğimiz yorumlar, travmatik algılamalarla sonuçlanabilir. Aşağıdaki örnekte görüldüğü gibi, bazı bireyler gerçekleri araştırırken, yaşadıkları bir olayı algılama şekillerinin asıl niyetlerinden oldukça farklı olduğunu fark edebilirler.

Polio nedeniyle bir yıl süreyle hastanede kalan altı yaşındaki bir erkek çocuğu, bu durumu annesinin onu terk ettiği şeklinde algılamıştı ve bu terk edilme algısını erişkin hayatına da taşıdı. Terapi sırasında, babasının o sıralarda deniz aşırı ülkelerde asker olarak çalıştığını öğrendi. Genç annesi hastaneye arabayla altı saatlik bir mesafede yaşıyordu ve ailesinden destek almaksınızın iki küçük çocuğa hem annelik hem babalık yapıyordu.

Sonunda anladı ki, aslında annesi bu zor zamanda elinden gelenin en iyisini yapıyordu. Danışmanlık sayesinde zamanla, üzüntü, acı ve terk edilme duygularını ortaya çıkardı ve üzerinde çalışmaya başladı. Bu, onun asıl durumun gerçeğiyle bağlantı kurmasını ve yakın ilişkilerde güven duygusu inşa etmeye başlamasını sağladı.

Önceki örnekler, poliolu kişilerde büyük sıkıntıya neden olan gerçek kötü muameleyi ve yetersizliği ortaya çıkarırken, yukarıdaki durum bir tehdit veya kayıp algısının bile travmatik bir etkisinin olabileceğini göstermektedir.

"Çocuklar bir yetişkinin aşırı tepki vermeyeceği olaylarla travmaya uğrayabilir. Çünkü özellikle küçük yaştaki çocukların zihinleri, deneyimleri işlemek için yeterli kapasiteye sahip değildir. Zihinlerimiz ya da bedenlerimiz bir şeylerin yanlış olduğuna dair ipuçları verene kadar, travmalarımızın birçoğu bizde saklı kalır. Bilim adamları, travmatik anıların sadece aklımızda değil, bedenlerimizde de depolandığını bulmuşlardır. Bir yetişkin olarak insanlar, çocukken yaşadıkları travmayı tamamen unutmuş olabilirler ve kabus gördükleri, tam olarak hatırlayamadıkları olaylarla ilgili geri dönüşler yaşadıkları veya depresyonda olduklarını hissettikleri için terapiye başlamışlardır.(Fin ney, 1 995). "

Bu örneklerden, iyi niyetli eylemlerin bile uzun vadede zararlı sonuçlara yol açabileceğini görüyoruz. Geçmiş hatıraları keşfetmenin amacı, yaşamdaki karmaşık zorlukların çözümü için somut çözümler bulmamıza yol açan içgörüler elde etmektir.

Uzmanlık sınırları konusunda uluslararası bir uzman olan psikolog Gary Schoener, diğer alanlarda uzmanlara danıştığımız gibi, davranışsal konularda da sağlık uzmanlarına

danışmamız gerekliliğini vurgulamaktadır. Schoener, aşağıdaki durumlarda, yetkili, etik bir terapistten profesyonel yardım almayı önermektedir:

- çözümsüz gibi görünen kişisel zorluklarla karşı karşıya gelmek;
- uzun bir süre duygusal olarak sıkışmış hissetmek;
- günümüz koşullarının gerçekliği ile orantılı olmayan ve yoğun tepkiler vermek;
- fiziksel ya da duygusal sağlık, bilişsel yetenekler, ilişkiler ya da cinsellik gibi yaşamın bir yönünü iyileştirecek değişiklikler yapmakta zorluk çekmek;
- aşırı ve bağlılık düzeyinde yemek yeme, alışveriş, sigara, kumar, gevşemeye veya uykuya yönelik alkol veya ilaçların kullanımı gibi sağlıksız baş etme yöntemlerine başvurmak;
- çevredeki kişilerden sağlığıyla ilgili değişikliklere uyum sağlamada zorluk çektiğine ilişkin geri bildirimler almak.

Uzmanlara danışmak, kişi aşağıdaki belirtilerden herhangi birine sahip olduğunda özellikle önemlidir:

- strese bağlı ağrı, halsizlik ve yorgunlukta artış (Westbrook, 2000);
- sürekli hayal kırıklığı veya huzursuzluk duyguları;
- izolasyon ve kabuğuna çekilme;
- zevkli aktivitelere karşı ilgi kaybı (cinsel yakınlaşma dahil) ;
- işyerindeki işlevleri yerine getirmede güçlük;
- değersizlik ya da inançsızlık duyguları (Bieniek. 1 999): öfke, hüzün, korku, umutsuzluk, utanç ya da suçluluk duygusu;
- kabuslar veya tekrarlayan sıkıcı rüyalar;
- işlevselliği bozan endişeler, panik, fobiler ve korku tepkileri;
- daha önceki rahatsız edici bir olayın tekrarlandığı gibi davranma ya da hissetme (DSM-AG, 1994);
- yaşamınızdaki sıkıntılı bir zaman dilimini hatırlatan düşünceler, duygular veya konulardan sürekli kaçınma davranışı.

Yakınmalarınıza neden olabilecek diğer olası tıbbi durumların dışlanabilmesi için, düzenli tıbbi değerlendirmeler yaptırmalısınız.

DURUM DEĞERLENDİRMESİ

Poliolu kişiler, güvendikleri kişilere algıları ile ilgili şu soruları sormak isteyebilirler:

- İşlevselliğim ve değişen fiziksel ihtiyaçlarıma adaptasyonum hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Başkalarından yardım alma konusundaki kabiliyetimi nasıl tanımlarsınız?
- Sizce ben hekimlerin tavsiyelerine nasıl karşılık veriyorum?

Poliolu kişilerin geçmiş anıların yeniden gözden geçirmelerinin en önemli ve iyileştirici yönlerinden biri, onlara belki de ilk kez, kendi hikayelerini anlatma fırsatı vermesidir.

“Healing the Blues” dergisinde çıkan bir yazılarında, poliolu bir kadın olan Dorothea Nudelman ve terapisti, sağlıklı olma yolunda verdikleri savaşı şöyle anlatmıştır:

"Bizler genellikle, hikayemizin açık ve doğru bir şekilde anlatılmasına karşı direniriz. Hikayeyi olması gerektiğini düşündüğümüz gibi anlatmak ve bizi rahatsız eden kısımları değiştirmek isteriz. Ama bu işe yaramaz. Bizler dürüst ve doğru olmalıyız. Sevmediğimiz kısımları bile kabul etmeliyiz. Aslında en fazla direndiğimiz kısımlar, en özel dikkat gerektiren kısımlardır. En çok direndiğimiz noktalar,aslında kendimizle ilgili en önemli şeyleri keşfedebileceğimiz yerlerdir. Hiç bir parçamızı yok etmeye gücümüz yetmez. Her bir parçamız bütünlük için çok önemlidir ve değerlidir. Hayatımızı bütünüyle tekrar gözden geçirdiğimizde, bugünümüze yeni bir anlam ve olasılık duygusuyla döneriz. Geçmişte olanlara son vererek, zamana ayak uydururuz (Nudelman & Willingham, 1994)."

YAZARIN SON NOTU:

Bu yazıda, polio anılarını keşfederek, başkalarından yardım talep etmekten ve tıbbi önerilere uymaktan kaçınmamızın nedenlerini nasıl ortaya çıkarabileceğimize odaklandık.

Okurları, bu makalenin yaşamlarında uygulayabilecekleri bölümlerini kullanmaya davet ediyoruz. İnanıyoruz ki, geçmişte yaşanan deneyimlerin etkilerinin anlaşılması, yaşantılarında olumlu değişimler yaratma umuduna neden olacak içgörü sağlayacaktır. Bu değişiklikler sırayla, ağrılarda azalmaya, daha sağlıklı kişisel ilişkiler kurmaya, stresin azalmasına ve hayattan daha fazla zevk almaya neden olabilecektir.

Gelecekteki bir Polio Network News makalesinde, polio ile ilgili deneyimlerin gözden geçirilmesine yönelik profesyonel bir yardım alma ve değerlendirme ile ilgili önerilerimiz olacaktır.

Bizler, makaleye katkıda bulunan poliolu kişilere, uzmanlara ve otörlere teşekkür ederiz. Onların öneri ve yorumları sayesinde yazının değerini artmıştır.

LINDA L BIENIEK, CEAP, sertifikalı bir işçiye yardım uzmanıdır (CEAP). Travma konusundaki bilgisi, 15 yılı aşan profesyonel eğitiminden ve katıldığı Master ve Johnson’s travma programlarından kaynaklanmaktadır. Bir CEAP olarak, depresyon, post travmatik stress bozukluğu, dissosiyasyon ve madde bağımlılığı gibi durumları olan müşterilerini değerlendirir, danışmanlık verir ve gerekli uzmanlara yönlendirir.

Bieniek geçmişte çok büyük bir şirkette çalışmış, işçiye yardımı programlarını yönetmiş ve genellikle engelli ve engelli olmayan çalışanlar için binaları müzakere etmiştir. Bieniek poliolu bir kişidir, solunum yardım cihazı kullanmaktadır ve GINI yönetim kurulunda engelli hakları savunuculuğu yapmaktadır .

KAREN KENNEDY, MSW, RSW, kayıtlı sosyal çalışma uzmanıdır. Son dokuz yıldır Ontario, Toronto West Park Sağlık Bakım Merkezi Post-polio Kliniği’nde çalışmaktadır.

West Park Sağlık Bakım Merkezi, bölgesel bir rehabilitasyon merkezi olup, rehabilitasyon, sürekli bakım ve uzun süreli bakım hizmetleri vermektedir.

Post-polio kliniği ekibinin bir üyesi olarak, poliomyelit geçirmiş kişilerin değerlendirmesini yapar, danışmanlık hizmetleri verir, eğitimini sağlar, yönetim önerilerinde bulunur ve gerekli uzmanlara yönlendirir. Kennedy, Toronto Üniversitesi'nden sosyal çalışma konusunda yüksek lisans derecesine sahiptir.