

ENERJİ KORUMA TEKNİKLERİ

Mavis Matheson, MD, Regina, Saskatchewan, Canada

1995 yılında, “enerji koruma ile hayatınızı değiştirin” başlıklı bir makale kaleme almıştım. Bu makalede, Sybil Kohl tarafından yazılan makalede söz edilen üç tekniği listelemiştim. Bu teknikler, sağlıklı seçimler yapmamda ve ağrı ve güçsüzlüğümün ilerlemesinin önlenmesinde bana çok yardımcı oldu. Kohl [1], bizim bu değişiklikleri yapmamıza yardımcı olacak üç teknik öne sürmüştür. Bu teknikler şunlardır: ağrıdan kaçınma, boş sayfa açma ve direk konuşma.

Ağrıdan kaçınma sistemi, aktivite düzeyimizi azaltmamızı, böylece daha az enerji harcamamızı ifade eder. Bu bir aksiyon durumudur; bir yetmezlik veya geri kalma durumu değildir. Bu, kendimize iyi bakmak zorunda olduğumuz anlamına gelir. Solunum cihazı kullanmak çok faydalı sonuçlara yol açabilir; oturur pozisyonda hakimiyet sağlamak büyük bir özgüven sağlayabilir. Diğer insanlar, zorunluluklarımız ve taahhütlerimiz, ağrımızın durumuna ve o aktivitenin ağrımızı azaltmasına göre öncelendirilir. Kendimize bakmamız herşeyi bırakmak değil, daha farklı bir kontrol durumuna geçmek anlamına gelir. Bir başka deyişle, ağrı bizi kontrol etmez, biz ağrıyı kontrol ederiz.

Boş sayfa açma metodu, gün boyunca yapıp tamamladığımız işleri kaydetmeyi içeren, amaçlarımıza ulaşma hissimizi kuvvetlendiren bir methodur. Yapılacak işlerin listesini yapmak yerine, yapılmış işler bir boş sayfada listelenir. Bu metod, harcadığımız enerji miktarı hakkındaki farkındalığımızı geliştirmek için çok iyi bir egzersizdir. Ayrıca, yapamadığımız işler nedeniyle yaşayacağımız moral bozukluğunun da önüne geçer. Burada amaç, gün sonunda olumsuz geri bildirimlerden kaçınmak ve olumlu geri bildirimlere dönüştürmektir.

Direk konuşma metodu, başkalarının tesiri altında kalmaktan nasıl kaçınırız sorusuna yanıt olarak geliştirilmiştir. Eğer karşımızdaki kişi, bir talebine karşılık basit bir “hayır” yanıtı almayı saygı ile karşılamıyorsa, şu soruları sormamız gerekebilir, “neden benim daha çok ağrı çekmemi, daha yorgun olmamı, aşırı yüklenmemi ve birlikte vakit geçirmekten keyif alamamamı, vs. istiyorsun?” Karşımızdaki kişilerin, size gelen taleplerin üzerinizde yarattığı etkiler hakkında farkındalıklarını arttıracak, savunmaya geçmeksizin verilecek basit yanıtların alıştırmalarını yapmalıyız.

Bunlara ek olarak, sağlığım için faydalı olduğu kanıtlanmış olan üç teknik daha keşfettim: meditasyon, zamana karşı çalışmak, önce kendimizi düşünmek.

Meditasyon, düzenli olarak istirahat etmenizi sağlar. Her gün bir kenarda hiç bir şey yapmadan 15 veya 20 dakikalık istirahat molaları vermek bana teslim olma/ pes etme hissi verirken, bu süre zarfında meditasyon yapmak ise bana kendim için olumlu bir şey yaptığımı hissettiriyor. Her

pozisyonda meditasyon yapmak mümkün ve eğer meditasyon yaparken uyuya kalırsam, vücudumun istirahat ihtiyacında olduğunu anlıyorum. Öncelikle konsantrasyon meditasyonu ile başlayıp daha sonra içsel meditasyona doğru ilerlemenin en iyi yol olduğunu keşfettim. Böylelikle, bir yandan ihtiyacınız olan istirahat molalarını verirken, bir yandan da hayatınıza yeni bir cephe eklemiş olacaksınız.

Zamana karşı çalışmak, bir görevi tam olarak yerine getirememiş olsam da bana başarmış olduğumu hissettiriyor. Bir işi tamamlamadan önce kendinizi bitkin hissettiğiniz, ama yine de bitirmek için kendinizi zorladığınız anlar oluyor mu? Bu teknik bana, projenin tamamını bitirememiş olsam da bitirmiş hissi veriyor. Bu tekniği ilk uygulamaya başladığımda, çalışırken bir saat alarmı kurmanın faydalı olduğunu keşfettim. Eğer bir aktiviteye başlarken 20 dakika çalışacak şekilde planlarsanız, 20 dakika çalıştığınızda planladığınız işleri yapmış gibi hissedebilirsiniz. Bir süre sonra yorgunluk düzeyinizi belirleyerek belli bir aktiviteyi ne kadar süre yapmanız gerektiğine karar vermeniz mümkün olacaktır.

Önce kendimizi düşünmek. İlk bakışta bencilce görünebilir. Başkalarını düşünmek doğamızda olmakla birlikte, önce kendimizi düşünmeliyiz. Uçakta, oksijen maskesi düştüğünde bize ilk söylenen, bizimle birlikte uçan çocuğumuza yardım etmeden önce kendi maskemizi takmamızdır. Stresli durumlarda bir durup, önce kendi ihtiyaçlarımızı belirlemeye ve gidermeye çalışırım. Bunu başarabildiğim zaman ailem, benim ihtiyaçlarımızı tahmin etmek zorunda olmadığı için müteşekkir olur. Kendi ihtiyaçlarıma öncelik vermem, endişe, stres ve gerginliğimin azaltılmasına yardımcı olur.

Enerji koruma metodları daha iyi hissetmemize ve daha az enerji harcayarak daha çok şey yapmamıza yardımcı olur. Fiziksel olarak değiştikçe, daha önceki başa çıkma stratejilerimiz işe yaramayabilir ve ihtiyaçlarımızı karşılayacak yeni düzenlemeler yapmak zorunda kalabiliriz. Yaptığımız şeylerden biz sorumluyuz. Sadece kontrolü ele alma ve kendimize iyi bakma kararını alabiliriz. ■

Mavis Matheson, MD, 1952 yılında çocuk felci geçirdi. 40 yıl sonra post-polio sendromuna bağlı güçsüzlük ve yorgunluk gelişene kadar aktif ve meşgul bir hayat sürdü.

1. Kohl SJ. *Emotional Responses to the late effects of Poliomyelitis*. In Halstead LS, Weichers DO, eds. *Research and Clinical Aspects of the Late Effects of Poliomyelitis*. White Plains, NY: March of Dimes Birth Defects Foundation; 1987:135-143.