POZİTİF ÇÖZÜMLER ÜRETMEK

SORU: Post-Polio Sağlık Bakımı kitapçığınız henüz elime geçti. Kitapçıkta kişilik ve bilişsel değişiklikler ile ilgili bir bölüm göremedim. Ben bir ruh sağlığı terapistiyim ve post-polio sendromu olan iki kadın arkadaşım var. Bu arkadaşlarımın hem kişiliklerinde hem de bilişsel fonksiyonlarında bazı değişiklikler gözlemliyorum. Bu değişiklkiklerle ilgili daha fazla bilgi verebilir misiniz?

PhD Rhoda Olkin'in yanıtı: Post-polio sendromunda kişilikte ve bilişsel fonksiyonlarda değişikler oluyor mu sorusunun çok kısa yanıtı: hayır. Ama siz her ikisini de gözlemlediğinizi belirtmişsiniz. Öyleyse bu durumu nasıl değerlendirmeliyiz? İlk olarak, herhangi bir engeli olan bir kişide, bu engelle ilgili bir çok yönü görmemiz mümkündür. Bu durum, Beatrice Wright (1983) tarafında "yayılma etkisi" olarak adlandırılmıştır. Bu, engellilik durumunun kişinin diğer kişilik özelliklerine de yansıması olarak nitelendirilebilir. Bunun bir örneği, görme engelli bir kişiyle konuşurken, işitmesinin de benzer şekilde kayıp olduğu düşüncesiyle yüksek sesle konuşmamızdır. Bir diğer örnek ise, Itzak Perlman'ın (dünyaca ünlü poliolu kemancı) spor yapamadığı için kemanda başarılı olduğunu düşünmemizdir. Sizin durumunuzda, gözlemlediğiniz değişiklikleri polio ile ilişkilendirmek mümkündür. Ancak, gözlemlediğiniz değişiklikler yaşlanmaya, menopoz stresine, çocukların ağlamasına, Kasım seçimlerinde olabilecekler hakkında duyduğunuz kaygıya, düşük tiroid hormonu düzeyi gibi nedenlere de bağlı olabilir. Bu değişikliklerin, yorgunlukla birlikte görülebilen "kişilik değişiklikleri"ne bağlı olması da muhtemeldir. Örneğin; kişiler yakınmaları ile baş etmeye çalışırken daha asık suratlı, daha dalgın, toleransı daha düşük ve daha hoşgörüsüz olabilirler. Aslında bunları kişilik değişiklikleri olarak adlandırmak hatalı olabilir. Bunlar ruhsal durum değişiklikleridir ve sonuçta kişilik değişikliklerine neden olabilirler. Dışardan bakan bir gözlemci, sosyologların temel yükleme hatası olarak adlandırdıkları bir hatayı yapabilir; gözlemlenen değişiklikler kişinin içinde bulunduğu çevre, şartlar ve koşullardan ziyade kişinin kendisine yüklenir. Bunun gerçek bir kişilik değişikliğine değil bizzat yourgunluğa bağlı olduğu fikri bir çalışma ile de desteklenmiştir. Bu çalışmada PPS ile ilişkili yorgunluğun psikososyal fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkisi olduğu gösterilmiştir (On, Oncu, Atamaz, & Durmaz, 2006).

Bilişsel değişikliklere gelecek olursak, polio veya post-polio sendromu ile ilişkili bilişsel değişikliklerin görülmediğini söyleyebiliriz. Örneğin, yorgunluğu olan ve olmayan poliolu hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada, yorgunluğun veya bilişsel yüklenmenin (aynı anda bir çok işi yapmak) bilişsel fonksiyonları etkilemediği gösterilmiştir (Ostlund, Borg, & Wahlin, 2005). Daha önceki bir çalışmada polio yorgunluğunun dikkat eksikliği ile ilişkili olabileceği gösterilmiş olmakla birlikte, bilişsel fonksiyonların bilişsel testler ve olaya ilişkin beyin potansiyelleri ile değerlendirildiği daha yeni bir çalışmada, poliolu kişilerde "beyin yorgunluğu" hipotezini destekleyen bulgular bulunmamıştır (Schanke, et al., 2002). Bu durumda, lütfen arkadaşlarınıza ne düşündüklerini sorun. Kendilerinde değişiklik fark ediyorlar mı? Eğer ediyorlarsa, bu değişiklikleri neyle açıklıyorlar? Siz fark ettiğiniz şeyleri onlara söyleyin, bakalım ne yanıt verecekler? ■

Kaynaklar

Bruno RL, Cohen JM, Galski T & Frick NM (1994). The neuroanatomy of post-polio fatigue. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 75(5), 498-504.

On AY, Oncu J, Atamaz F & Durmaz B (2006). Impact of post-polio-related fatigue on quality of life. Journal of Rehabilitation Medicine, 38(5), 329.

Ostlund G, Borg K & Wahlin A (2005). Cognitive functioning in post-polio patients with and without general fatigue. Journal of Rehabilitation Medicine, 37(3), 147-151.

Schanke AK, Stanghelle JK, Andersson S, Opheim A, Strom V, & Solbakk AK (2002). Mild versus severe fatigue in polio survivors: special characteristics. Journal of Rehabilitation Medicine, 34(3), 134-140

Dr. Rhoda Olkin, California Profesyonel Psikoloji Fakültesi, San Francisco'da Klinik Psikoloji Profesörüdür. Aynı zamanda, Engellilik ve Sağlık Psikoloji Enstitüsü Direktörüdür. Kendisi de bir polio hastasıdır, bekar ve iki çocuk annesidir.

SORU: 80'li yaşlarımdayım ve "değişen dünyaya" giderek daha az ayak uydurabiliyorum. Sadece dinlenmek, gevşemek ve hayattan zevk almak kararı aldım. Ancak aynı zamanda herşey bana çok zor gelmeye başladı. Eczanede, doktor ofisinde hatalar yapılıyor, sıhhi tesisatçı kamyonunda temel malzemeleri bulundurmuyor, genç temizlikçi kadının temiz tanımı benim bildiğimden çok farklı vs.. Önümüzdeki yıllarda nasıl hayattan nasıl zevk alabileceğim konusunda önerileriniz var mı?

Psikolog Stephanie T. Machell'in yanıtı: Görünen o ki güvendiğiniz şeyler sizin gevşemenize ve hayattan zevk almanıza engel oluyor. İşinin ehli olmayan bir çok insanla uğraşmak ürkütücü olmalı, özellikle de yolunda gitmesini istediğiniz işler için bu geçerli. Ne yazık ki, hayatın her alanında ehil olmayan kişilerle karşılaşmak mümkün. Siz tüm vaktinizi ve çabanızı bunu değiştirmek için harcasanız da, ehil olmayan bir kişiyi ehil hale getiremeyeceğinizden bunun değişmesi de mümkün görünmüyor. Değişmek için istekli olmayan ve çabalamayan bir kişiyi değiştirmeye çalışmak kadar ürkütücü ve stress verici (hatta imkansız) bir şey yoktur. Kendi stresinizi azaltmanın en iyi yolu, bunu yapmayı denemeyi bırakmanızdır. Bunun yerine, ehil olmayan kişilerle çalışmayı bırakın ve sizin standartlarınıza uyan yeni kişiler bulun. Sizin yüksek kaliteli hizmet ve bakım alma hakkınız var ve başlangıçta biraz zaman ve çaba gerektirse de bir kez "rüya takım"ınızı kurduktan sonra hayat sizin için daha zevkli hale gelecektir. Ailenizdeki bir kişiden, arkadaşınızdan veya yaşlılara bakım hizmeti veren kurumlardan yardım istemeniz stresinizi daha da azaltacaktır. Eğer yaşadığınız stresin ana kaynağı çevrenizdeki kişilerin tutum ve davranışları ise, diğer kişilerin davranışlarının size etkileme yolunu değiştirmeyi öğrenmelisiniz. Şöyle düşünün: Sizi olumsuz etkileyen kişiler yaşadığınız strese değer mi? Sizin gününüzü mahvetmeyi hak ediyorlar mı? Şüphesiz hayır. Kolay değil ama, diğer kişilere göre daha az reaksiyon göstermeyi öğrenebilirsiniz. Bir cetvel hayal edin. Bir ucunda hiç önemi olmayan veya üzerinizde uzun süreli etkisi olmayan olaylar olsun. Diğer ucunda ise başınıza gelen en kötü şey olsun. Sizde stres yapan kişi/olayı bu cetvel üzerinde işaretleyin. Bu sizin bir bakış açısı kazanmanıza yardımcı olacaktır. On'a kadar sayabilir, derin bir nefes alabilir veya durumda mizahi bir taraf görebilirsiniz. Hatta korkularınızı bir arkadaşınızla paylaşabilir veya derginize yazabilirsiniz. Bunu yaptıkça korkularınızdan kurtulduğunuzu göreceksiniz. Çoğu kişi gerginliklerin atılmasında meditasyonun faydalı olduğunu belirtmektedir. Şüphesiz sağlıkla ilgili başka faydaları da

vardır. İnanç sisteminiz ne olursa olsun, inancınız doğrultusunda meditasyon yapmanın bir yolu vardır. Yetkisiz ve çaresiz hissetmek gevşetir. Yapılan çalışmalar, yaşadıkları toplumla bütünleşen kişilerin daha güzel yaşlandıklarını göstermiştir. Belki de değiştirmeye çalışmayı içeren huzurlu bir hayat idealinizi tekrar gözden geçirmeniz gerekiyor. Belki de bir yaşlı merkezinde gönüllü olarak çalışarak diğer kişilerin daha ehil hizmet almasını sağlayabilirsiniz, veya post-polio destek grubunuzla birlikte eğitim materyalleri hazırlayıp dağıtmak, bölgenizdeki doktorları ve eczaneleri bulmak için çalışabilirsiniz. ■

Dr. Stephanie T. Machell Boston'da bağımsız psikolog olarak çalışmakta olup, International Rehabilitation Center for Polio, Spaulding-Framingham Outpatient Center, Framingham, Massachusetts'e konsultasyon hizmeti vermektedir. Babası bir polio hastasıdır.