



Psikiyatrist Gözüyle

Psikoterapist
Dr. Med. Elif CINDIK
Master in Public Health

Ruhsal tedavi - umut ve endişe arası düşünceler

Geçen sayıda ilaç tedavisini tanıtmıştım. İlaçla yapılan ruhsal tedavi ve psikoterapi bir çok zaman birbirlerine karşı olarak görülüyor.

Bu terapiler aslında birbirlerini tamamlamaktadır. Konuşma tedavisine ilgi gösteren kişi kendini bir psikoterapist uzmanın eline teslim etmekten korkabilir. Bu uzmanın beni yönetme ve kontrol etme tehlikesi oluşmaz mı? Anlattığım sırları nasıl algılar? Acaba beni anlayıp destekliyebilir mi? Psikoterapistler her şeyi bilemezler. Ayrıca herkeze için her sorunu çözebilecek durumda da değildirler. Hastanın belirli katkısı gerekir. Ne kadar ileri gidip kendini ne kadar açığa vuracağını belirleyecek olan yine hastanın kendisidir.

Grup tedavilerinin önemi

Değişik psikoterapi yöntemleri vardır. Grup içinde veya tek kişi için uygulanabilir. Özellikle grup tedavilerde çekingenlik mevzu bahisdir. Aslında grup terapisi hasta için birçok fırsat açar. Benzer sorunları olan insanlarla bir araya gelip yeni çözüm yolları keşfedebilme imkânı açılır. Grup üyeleri anlatılanları değişik açılardan yorumlayabilir. Ruhsal tedavilerde çok özel ve şahsi konular anlatılır. Güven en önemli hisdir. Uzmanın sır saklaması ve duyduğunu başkalarına anlatmaması zaten meslek hukukunca bir mecburiyettir. Hasta ile terapi hedefleri değişme arzuları ve sabrı konuşulur.

Ruhsal tedavinin olanakları ve de sınırları nedir?

Ruhsal tedaviler korkular, bağımlılıklar, duygusal ve davranış bozuklukları yenmek amacı ile yapılır. Beklentiler, istenen olumlu neticeler ancak aylar bazılarını yıllar sonra fark edilir. Artık sağlık sigortaları zamanla ödedikleri servisleri kısıtladıkları için, her sorun ayrıntılı tedavide mevzu yapılamaz. Genelde tedavide konuşulan olayların ve davranışların dağılmaması gerekir 'Fokal tedavi'. Uygulanan yöntemler yanında tedavinin başarısı terapi eden ve tedavi gören kişilerin arasındaki 'Kimya' ile olup biter. İlk önce ön görüşmeler (deneme seansları) yapılır. Eğer uyumsuzluk olursa hiç bir tarafın beceriksizliği söz konusu değildir. Tedaviler derin şahsi ilişkilere, uyum sağlama konusu önemlidir.

Her psikoterapi tedavisi öncesi hasta tamamen sağlık kontrolünden geçmelidir. Yöntemler ağırlık olarak konuşma üstüne kurulmamıştır. Nonverbal yaklaşımları ve kreatif müzik dans ve vücutla ilgili uygulamalar da vardır. Psikoanaliz, davranış tedavisi veya kognitif terapi yanında tedavi boyunca kullanılan yöntemler vardır. Örneğin otojenik rahatlama veya Jacobson'un konsentratif gevşeme yöntemi.

Sigorta destekli kurslar

Sağlık sigortalar strese ve bağımlılığa karşı kurslara katılmanızı maddi ve manevi destekliyorlar. Bu hususda daha derin bilgi isteyenler ve stres üstesinden gelme veya düşkünlük önleme veya sigara içme alışkanlığından vazgeçirilme kurslarına katılmak isteyenler sigorta_kurslar@ruhsaltedavi.de ye veya 089/54321910 tel numarasına mesaj bırakabilirler.

@ ruhsaltedavi@cindik.de