



Veritas

PSIKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR

PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR

Psikosomatik, ruh (psişe) ve beden (soma) anlamına gelmektedir. Bir psikosomatik hastalık, hem ruhsal hem de bedensel olarak izlenen bir durumdur.

Hangi Rahatsızlıklar Psikosomatiktir?

Geniş anlamda hem ruhu hem de bedeni kapsayan tüm rahatsızlıklar psikosomatiktir.

- Her fiziksel rahatsızlığın ruhsal bir boyutu bulunmaktadır. Hastalıkla başa çıkma konusunda ne tür tepkiler verdiğimiz esasen kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Örneğin, bazı kişilerde sedef hastalığına yakalanmış olmak çok fazla sorun teşkil etmeyebilmektedir. Ancak kimileri için isilik çıkartmak bile çok depresif ve “hasta” hissedilmesine sebep olabilmektedir.
- Ruhsal hastalıkların da fiziksel etkileri olabilmektedir. Örneğin bazı ruhsal bozukluklarda kişi pek bir şey yemez ve kendine bakmaz, sonuçta da fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Ancak, “psikosomatik” terimi, ruhsal faktörlerin sebep olduğu ya da kötüleştirdiği fiziksel hastalık olarak açıklanmaktadır. Bazı fiziksel hastalıkların, stres ve anksiyete gibi ruhsal faktörler nedeniyle kötülediği bilinmektedir. Örneğin, sedef, egzama, mide ülserleri, yüksek tansiyon, ve kalp hastalığı gibi... Bu durumlarda hastalığın fiziksel kısmının ruhsal faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir. Bu durumsa kanıtlanması zor bir durumdur. Bu ve bunun gibi fiziksel rahatsızlıkları olan kişiler, o anki ruhsal durumlarının, her hangi bir zaman içinde fiziksel hastalıklarını etkilediğini belirtmektedirler.

Bazı kişiler ise, ruhsal faktörler, ortada fiziksel bir hastalık bulunmuyorken fiziksel belirtiler oluşturduğu zamanlarda psikosomatik terimini kullanırlar. Örneğin, bir göğüs ağrısı, stres yüzünden ortaya çıkabilmektedir ve bu ağrıya bağlı her hangi bir fiziksel rahatsızlık gözlenmeyebilmektedir.

Ruh Fiziksel Hastalıkları Nasıl Etkileyebilir?

İnsan zihninin fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olabileceği artık bilinen bir gerçektir. Örneğin korkmuş ya da kaygılıyken, kalp atışında hızlanma, yürek hoplama, halsiz hissetme, titreme, terleme, ağız kuruması, göğüs ağrısı, baş ağrısı ve hızlı soluma gibi belirtiler gösteririz. Bu fiziksel belirtiler, beyinden, vücuda gönderilen sinir akımlarındaki aşırıktan dolayı gerçekleşmektedir. Başka bir sebebi de kaygı hissettiğimiz zaman kanımıza adrenalin salınmasından kaynaklanmaktadır.

Ancak, zihnim belli bazı belirtileri nasıl ortaya çıkardığı hala net olarak bilinmemektedir. Hatta zihnin fiziksel rahatsızlıklar üzerinde nasıl bir rol oynadığı da çok açık değildir. Bu konunun, tam olarak çözülemeyen bir konu olan vücuttaki sinir iletileri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Beynin de bağışıklık sisteminin bazı hücrelerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Psikosomatik Hastalıkların Tedavi Seçenekleri Nelerdir?

Her rahatsızlığın kendine has tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Fiziksel hastalıklarda alınan ilaçlar ya da uygulanan operasyonlar çok önemli iken, sağlık uzmanlarının kişiyi bir bütün olarak değerlendirerek hastalığın oluşmasında rol oynayan ruhsal ve sosyal bileşenleri de göz önünde bulundurması gerekmektedir. Sonuç olarak, stresi, depresyonu ya da anksiyeteyi azaltıcı yöntemlerin kullanılması, eğer bu faktörlerin hastalık üzerinde etkili olduğu biliniyorsa, çok yardımcı olacaktır.

Psikosomatik rahatsızlıklara sahip olan pek çok kişi, doktorlarının kendilerini yeterince ciddiye almadıklarından şikayet etmektedir. Bu kişiler, doktorlarının hastalığın "kafada" bittiğini düşündüğünü hissetmektedirler. Oysa ki bir doktor, eğer gerekliyse bir fiziksel rahatsızlığı mutlaka tıbbi tedavilerle iyileştirmeye çalışacaktır; ancak, hastalık şikayetiyle karşısına gelen kişiyi de daha iyi tanımaya çalışmalıdır. Bu karşılıklı olarak hem doktorun ve hem de hastanın, hastalığı daha iyi anlamasını sağlayacak bir yöntemdir. Kimi durumlarda psikoterapi ya da ilaç kullanımı faydalı olabilmektedir. Bu sayede, kişilere kendilerini ve hislerini ifade edecek zaman tanınmış olunur ve kişinin kendisine ve rahatsızlığına yönelik bir içgörü kazanması sağlanabilir. Bazen kişinin yaşam tarzının gözden geçirilmesi de yararı olabilmektedir. Kişinin stresle nasıl baş ettiği, stres yönetimi ile ilgili tekniklerin öğretilmesi, beslenme ve egzersiz düzeni gibi konular burada incelenmektedir.

Psikosomatik Bozukluk Tedavisinin Ardından

Rahatsızlığın alevlenmesinin sebepleri çok karmaşık ve ani olabildiği için doktorun ve hastanın da bunu önceden görmesi ya da başa çıkması çok kolay olmamaktadır. İyileşmenin gerçekleşip gerçekleşmediğini görmek için zaman gerekmektedir. Bu konuda hemen bir cevap vermek mümkün değildir. Psikoterapi sırasında hasta anlaşılmadığını hissedebilmektedir. Bu hissini terapisti ve hekimi ile paylaşması çok önemli bir nokta teşkil etmektedir.

Eğer Psikosomatik Bozukluk Tedavi Edilmezse

Bu durumun ortaya çıkartacağı sonuçlar hastalığın kendisine, ağırlık derecesine ve olası sebeplere bağlıdır. Bir çok psikosomatik bozukluk kronik olabildiği gibi, bir çoğu da bir fiziksel bozuklukla birlikte değil; tek başına seyredebilmektedir.

Psikosomatik Bozuklukların Aile Hayatına Etkileri

Psikosomatik rahatsızlığı olan kişiler aile ve arkadaşlarının destek ve anlayışına ihtiyaç duymaktadırlar. Bunun için de herhangi bir uzmanlık gerekmemektedir. Tek gereken, kriz anlarında dinleyen ve destek olabilen bir kişinin varlığıdır.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul