



AM SCHÖNEN MOOS KLİNİĞİ
Psikosomatik ve psikoterapi dalında uzman klinik



HASTALAR İÇİN KILAVUZ

Depresif hastalıklar ve acil kriz müdahale bölümü

Dahili psikosomatik bozukluklar bölümü

Affektif (hezeyanlı) davranış bozuklukları bölümü

Kadınlara özgü psikosomatik, aile kliniği, karı-koca ve aile terapisi bölümü

Nörolojik psikosomatik ağrı hastalıkları ve orta yaşlarda baş gösteren psikosomatik hastalıklar bölümü

Başhekim:

Doçent Dr. med. Reiner W. Dahlbender

Psikosomatik Tıp, Psikoterapi,
Nöroloji, Psikiyatri ve Psikanalitik Uzman Hekimi
Am schönen Moos 7

D-88348 Bad Saulgau

Fon: 07581 507- 0 • Fax: 07581 507- 353

info@klinik-a-s-moos.de • www.klinik-a-s-moos.de

Uzmanlık alanı psikoterapi ve psikosomatik olan kliniğimizde tedavi görmek üzere Bad Saulgau'ya davet edilmiş bulunmaktasınız. Elinizde tuttuğunuz bu kılavuzla, sizleri burada kimlerin ve nasıl bir tedavinin beklediğini, ilk andan itibaren sunduğumuz terapi yöntemlerini sizlere aktararak, sizlerin buna karşı kendinizi en iyi bir şekilde hazırlamanıza imkan vermek istiyoruz.

■ Ruh ve bedenin birbirini karşılıklı etkilemesi



Sıra dışı bir isme sahip olan kliniğimizin tedavi konseptini, kişilerin ya bizzat kendilerine karşı ya da içerisinde yaşadıkları çevreye karşı ilişkilerinin bozulmasına dayalı olarak kaybedilen psikolojik denge nedeniyle ortaya çıkan hastalıkların tedavisi oluşturmaktadır.

Bu hastalıklar kendilerini hem ruhsal hem de bedensel zindeliğin ve sağlığın kaybolması olarak gösterirler. İnsanlar, sancı, ani ve sebepsiz kilo kaybı, ülser, nefes darlığı, yüksek ya da düşük tansiyon gibi bedensel rahatsızlıklardan şikayetçi olduklarında, bunun esas nedenlerini genellikle doğru olarak anlamamaktadır.

Bu anlamda, kültürel yapımızdan kaynaklanan, fiziki ağrılarımızın sadece fiziki hastalıklar sonucu oluşabileceğine yönelik yaygın inancımızın payı büyüktür. Buna yönelik olarak halk arasına sıkça söylenen; "kan-ter içinde kaldım", "kafanı takıp, kendini deli etme", "öfkeden mideme ağrılar girdi" gibi bir çok deyim vardır.

Sevinçten kalbi daha hızlı atmaya başlayan veya bedensel rahatsızlıklarından muzdarip olan herkes bu deyimlerin ne manaya geldiğini iyi bilir. Aslında bu deyimler, insanların çok eski zamanlardan beri karşılaştığımız olaylara karşı verdiğimiz tepkilerin, bir bütünlükten ibaret olduğunu ve hakeza insanın ruhsal halinin (psikolojisinin) ve bedensel sağlık durumunun (somatik) karşılıklı olarak birbirini etkilediğini bildiklerini göstermektedir.

Normal günlük hayatımızda, ruh ve beden arasındaki ayarı sağlayan mekanizmalar o denli otomatik ve dengeli bir şekilde çalışır ki, bizler bunun hemen hemen hiç farkına varmayız. Ne zaman ki bu mekanizmaların seyrinde bir bozukluk baş gösterir, o zaman bu durum bir problem olarak karşımıza çıkar. Bunun sonucunda ise kendi imkanlarımızla başa çıkamayacağımız ruhsal ve bedensel rahatsızlıklar baş gösterir.

Kendimizi hasta hissettiğimiz zaman doktora gideriz. Örnek olarak bir insanın baş ağrısından şikayetçi olduğunu varsayalım. Bu kişinin başağrısına, yapılan itinalı ve geniş kapsamlı bir muayeneye rağmen, herhangi bir teşhis konulamayabilir, yani kendisinde bedensel bir bozukluk tespit edilemeyebilir. Ama buna rağmen mevcut başağrısı, varlığını sürdürebilir. Bu nedenle, hastaya verilen ilaçlar çok zaman ya hiç fayda etmemekte, ya da sadece geçici olarak fayda göstermektedir.

Bir başka örnek, mide ülseri başarılı olarak tedavi edilen bir kişide de, bir süre sonra yeniden mide ülseri teşhis edilebilir. Ya da bir başka kişi, kendisini sürekli olarak yorgun, bitkin ve hiçbir iş yapamayacak durumda hissedebilir. Bu durumda doktorun şefkatli tavsiyeleri ve etkili ilaçlar da hastanın durumunu iyileştirmeyebilir. Bunun sonucu olarak ta bazı insanlar uzun yıllar hayatlarını bu tür hastalıklarla, herhangi bir şifa ve derman bulamadan geçirmektedirler.

Bu süreç içerisinde çok zaman doktorlar değiştirilmekte, sürekli yeni ilaçlar denenmekte, yeni tedavi metodları uygulanmakta, ama yine de olumlu bir değişiklik ve düzelme görülmemektedir. Her zaman sadece hastalığın belirtileri tedavi edilmeye çalışılmakta, ama hiçbir zaman rahatsızlıkların köküne inilerek mücadele edilmemektedir. Bu durumda aile doktoru "psikosomatik bir rahatsızlıktan" (nedeni ruhsal olan bedensel hastalıklar için kullanılan tıbbi terim) bahsettiğinde bu, genellikle hasta tarafından anlaşılmamaktadır.

Böyle bir kişi, doktorunun gözünde "psikiyatrik bir vaka", "deli", "psikopatik kişilik" ve hatta "yalandan hasta olduğunu iddia eden birisi" olarak görüldüğü korkusuna kapılabilir.

İnsan, doğal olarak buna karşı elbette direnir. Gerçi hasta, şikayetçi olduğu bedensel rahatsızlıklarının nedeninin psikolojik nedene dayandığını kabul etse bile, bu kendisinin normal bir tıbbi tedaviden (ilaç tedavisi) olumlu bir sonuç elde edip, fayda sağlayabileceği anlamına gelmez.

Çoğu zaman böyle bir hastanın, uzman bir klinikte, özel bir psikoterapi konsepti içerisinde bir süre yatılı kalarak tedavi edilmesi zorunlu hale gelmektedir.

■ Terapi Konseptimiz

Bad Saulgau'daki psikosomatik ve psikoterapi dallarında uzman olan kliniğimiz, işte bu hastalıkların tedavisine yönelik bir testistir. Burada, özel eğitim almış doktorlar, psikologlar, kişilik geliştirme, müzik, konsentrasyon artırıcı bedensel hareket, spor ve fizik terapistleri ve psikosomatik alanında eğitilmiş hemşire ve hastabakıcılardan oluşan bir ekip, hastalığınızın ruhsal nedenlerini teşhis edip, ortadan kaldırmaya ve böylece sağlık durumunuzun düzelmesine ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmaktadır. Uyguladığımız tedavi yönteminin merkezinde ağırlıklı olarak psikoterapi bulunmaktadır.

“Psikoterapi” kelimesini basitçe “insan ruhunu tedavi etmek” olarak tercüme edebiliriz. İnsanın hayatı en erken çocukluk çağından başlayıp, yaşlanıp ihtiyarlayıncaya kadar bir sürü olay ve hadiselerle doludur. Geçmişte ve halen yaşanan bir takım olaylar, bazı insanlarda geçici veya daimi olarak ruhsal dengenin bozulmasına sebep olabilmektedirler.

İçinde yaşadığımız, tüketime endeksli, bireylerden azami verimlilik ve randıman talep eden modern toplum, bizi birçok problemle karşı karşıya getirmektedir. Üzerimizde kurduğu uyum baskısıyla, bizleri irademizin dışında davranmaya zorlamakta; iş arkadaşlıklarında, kadın-erkek ilişkilerinde, kuşaklar arasında belirli bir uyumsuzluk ve sorunlarla karşı karşıya getirmekte; bizleri zorlu iş ve hayat koşullarında, işsizlik nedeniyle baş gösteren ekonomik sorunlarla başbasa bırakmaktadır. Bu problemlere çözüm bulup, sorunların altından kalkabilmek, çoğu zaman insanların, ya da kişinin sahip olduğu fiziksel ya da psikolojik kapasitesini aşmaktadır.

Biraz daha basite indirgeyerek şöyle denilebilir: Eğer bir kişi, tüm bu sorunlar karşısında, kendi isteklerine, ideallerine, biyolojik ihtiyaçlarına ya da bireysel kazanımlarla elde ettiği haklarına ters düşen çözümler için kendini zorlarsa veya dışarıdan bir zorlama görürse, bu durum onu hasta eder.



Sağlık sorunları, kişinin içinde yaşamış olduğu hayat koşullarına bağlı olarak, ya da gelişim sürecine bağlı olarak, ta çocukluk yaşlarında başlayabilir ve kişinin gelişmesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Sonuç olarak ta bunlar, insanda sürekli bir hayal kırıklığı, üzüntü, matem, kin, nefret, suçluluk ve korku gibi duygulara sebep olabilir ya da belirsizliğe bağlı gerginlik, heyecan, hoş olmayan, zor ve stresli durumlarda kişinin direnç gücünü azaltabilir.

İşte buna karşı psikolojik savunma mekanizmaları devreye girerek, bu gibi olumsuz duyguların bilincimize tamamen işleyerek, kendimizle ilgili sahip olduğumuz imajın, iç dünyamıza ait resmin, öz değerimizin ya da öz güvenimizin harap olmasını engeller. Şayet olması gereken hiç bir şey artık eskisi gibi olmuyorsa, ya da yaşananlar son noktaya kadar gelmişse, insanın yaşam alanı oldukça daralabilir ve hatta kişi adeta kimliğinden bir parça kaybettiğini düşünebilir.

Yaşanan gerçekler, tahammül edilemez duygulara yol açtığına, kişinin etrafındaki değişikliklere uyum sağlama kabiliyeti, azmi ve gücü azalır. Kişi, gerçeklerin kendisini değil, sadece onların hayatındaki etkilerini değiştirebileceğinden dolayı, ilave bir sorun da burada ortaya çıkmaktadır; bu yeni gerçeğe karşı takınılacak tutum. Sonuç: Bu andan itibaren ruhsal denge artık bozulmuştur.

Bir örnek vermek gerekirse: Bir insan kendi gereksinimlerine zaman ayırabilmek için, kendisine en yakın insanların isteklerine karşı bile “hayır” demek arzusu ya da zorunluluğu hissedebilir. Bu kişi, aynı zamanda geçmişte aldığı eğitim veya edindiği sosyalleşme ya da ahlak anlayışı çerçevesinde, kendisi için başkasından bir şeyler istemenin ayıp, başkalarının rica ve beklentilerini reddetmenin ise bir suç olduğunu, bunun sonucu olarak da başkalarının arzularını yerine getirmenin tek doğru yol olduğunu düşünebilir.

■ Sunduğumuz Tedavi Yöntemi – Sizin Tedaviye Katkınız

Bu insanın içinde bulunduğu durum çaresizliktir: Eğer hayır derse, suçluluk duygusuna kapılacak, ayıplanmaktan ve küçümsemekten korkacaktır. Evet dese, bu sefer de aynı şekilde rahatsızlık verici bir aşağılık duygusuna kapılıp, kendi kendini reddedecek ve aslında değer verdiği, kendisine en yakın insanlara karşı öfke duymaya başlayacaktır. Bu halde her iki alternatif te birbirinden kötüdür. Görünüşe göre tek çözüm yolu, “evet” diyerek, insanın kendi isteklerini inkar edip, kendisi ve başkaları hakkında sahip olduğu imajı ve düşünceyi çarpıtarak, bu insanları bir yük olarak değil, tam tersi yardıma ihtiyacı olan kişiler olarak görmesi ve böylece de kendisini de bu insanlara yardım etme arzusuyla yanıp tutuşmakta olduğuna inandırmasıdır.

Nasıl ki bir topu suyun altında tutmak için sürekli güç sarf etmek gerekiyorsa, hayatta karşılaşılan bu gerçeğin baskı altında tutulup, bilinç altına itilmesi için de doğal olarak sürekli büyük bir çaba ve gayret gerekmektedir. İnsanın bilinçli olarak üzerine aldığı bu manevi yük, uzun vadede ruhsal ve bedensel mekanizmalarda bozukluklara sebep olmakta, bunun sonucu olarakda psikolojik ve/veya psikosomatik hastalıklar baş göstermektedir.

Yukarıda verdiğimiz örnekteki kişide, kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon ve buna benzer daha bir çok hastalık nüksedebilir. Eğer bu tür hastalıklar, kişinin üstlendiği ağır yüklerden kurtulması için yegane mazeret olarak ortaya çıkmışsa, ciddi bir kısır döngü başlamış demektir. Bundan sonra, bu kişinin karşılaştığı her zorlukta aynı hastalıklar, bunlara karşı bir kurtuluş reçetesi olarak ortaya çıkacaktır.

Aynı şekilde, aşırı ruhsal sıkıntı ve baskılar, yaşlanma süreci ve kronik bedensel hastalıklar da, insanın üstlendiği, ancak taşıyamadığı sorumluluklara karşı, belirli ruhsal, fonksiyonel veya psikosomatik rahatsızlıklarla tepki vermesine neden olabilir. İşte bu durumda bu hastalıkların, ivedilikle, bir an önce yatılı olarak psikoterapi/psikosomatik tedavisi gerekmektedir.

■ Grup Terapisi

Kliniğimizde sizin gibi psikolojik ve/veya ruhsal nedenlere dayanan bedensel rahatsızlıkları olan her yaş grubundan yetişkin hastalarla birlikte olacaksınız. Tedavinin başarılı ve faydalı olabilmesi için önemli bir faktör, hastaların bir araya gelmeleri ve birbirleriyle konuşmalarıdır. Klinikte kaldığınız sürece, birlikte yaşayacağınız, sizinle birlikte tedavi gören grup içinde diğer hastalarla bir araya gelip, onlarla konuşmaya yeterince fırsatınız olacaktır.

Size Bad Saulgau'ya gelirken iyi yolculuklar diliyoruz.

Klinik Çalışanları

Sunduğumuz tedavi yöntemleri ile ulaşmak istediğimiz başlıca hedefler şunlardır:

- Şikayetçi olduğunuz rahatsızlıklarınızla, şahsınızdan kaynaklanan bireysel ruhsal problemlerinizi arasındaki bağlantıyı ve belli durumlardaki hal ve tavırlarınızı ve rahatsızlığınıza etkisini anlamanızı sağlamak;
- Şikayetlerinizi, psikolojik sorunlarınızın var olduğuna ve bu sorunları çözmek için ise, başka farklı davranış şekillerinin zorunluluğunu gösteren önemli faktörler olarak algılamanızı sağlamak;
- Bir yandan problemlerinizi, yaşam şeklinizi ve davranış alışkanlıklarınızı, diğer taraftan da hastalık belirtilerini bizzat dikkate alarak, hem ruhsal hem de bedensel sağlığınıza hissedilebilir derecede iyileştirmenizi ve böylece sağlığınıza kavuşmanızı sağlamak;
- Genellikle tam randımanla çalışmayan kan dolaşımınızı, vücudunuzu dinç hale getiren metodlarla iyileştirerek, aslında bedenlen daha sağlam ve güçlü olduğunuza inanıp, bunun sonucu olarak kendinize daha fazla güvenmenizi ve değer vermenizi sağlamak;
- Klinik koşullarıyla karşılaştırılmayacak kadar zor olan gerçek ve özel hayatınızda da, burada öğrendiğiniz kendi kendine yardımcı olma yöntemini uygulamaya devam ederek sağlıklı kalmanızı sağlamak.

Sizin, bu hedeflerinden hangisine ulaşabileceğiniz, nihai olarak sizin bizzat tedavi yapacağınız katkıya bağlıdır. Bu katkı, sadece psikoterapiye hazır olmanız, düzenli ve zamanında terapi seanslarına katılmanızdan ibaret değildir. Tedaviye bizzat katkıda bulunmanız için yapmanız gerekenler; terapistlerinizle ve diğer hastalarla güven esasına dayalı ilişki kurmaya özen göstermek, yaşadıklarınızı tekrar gözden geçirip, kendinizle ilgili yeni tecrübeler edinmeye ve yeni davranış şekillerini denemeye açık olmak ve bunları yaparken tereddüt ve güvensizliğe kapılabileceğinizi hesaba katmanızdan ibarettir.

Kliniğimizde geçireceğiniz ilk günlerde doktorlar tarafından detaylı olarak muayene edileceksiniz ve kadın ya da erkek terapistinizle ilk konuşmaları gerçekleştireceksiniz.

Bu muayene sonucu elde edilen tüm bulgular ve koyulan teşhisler toplanıp, bir araya getirilip, incelendikten sonra, sizinle birlikte belli bir terapi programına katılmanız kararlaştırılacaktır. Tedavinizin başarısı için yerine getirilmesi gereken en önemli koşul, tedavi için istekli olmanızdır. Çünkü teklif edeceğimiz, size mahsus olan tedavi yönteminin üzerinizde uygulanmasını kabul edip etmemeye siz özgür iradenizle karar vereceksiniz. Terapi zamanları dışında elbette ki klinik içinde ve dışında serbetçe hareket edebilir, boş zamanlarınızı arzu ettiğiniz şekilde değerlendirebilirsiniz.



Kliniğimiz bir IRYO Grubu kuruluşudur