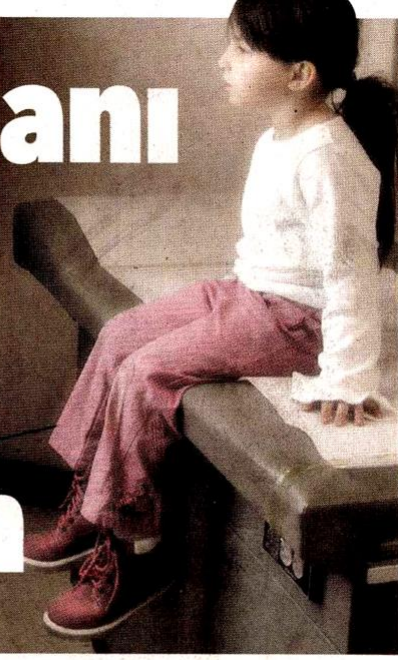


Bana travmanı söyle sana hastalığını söyleyeyim



ABD'de 17 binden fazla yetişkin üzerinde yapılan "Olumsuz Çocukluk Olayları" başlıklı araştırmaya ve Dünya Sağlık Teşkilatı'nın halen 50 bin kişi üzerinde yürüttüğü çalışmalara göre, 0-18 yaş arasında tekrar eden fiziksel, duygusal istismar, ihmal ve stres yetişkinlikte ciddi hastalıklara yol açabiliyor.



Nuran ÇAKMAKCI

Klinik psikolog Emre Konuk, çocuklukta yaşanan travmatik stresin sıklığı ve seviyesi ile ileriki yaşlarda görülen fiziksel, zihinsel hastalıklar ve davranışsal sorunlar arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu söylüyor ve aileler ile ve hükümeti uyarıyor: "Şimdiden önlem alın, hastalıkları tedavi ederken, aileyi de inceleyin ve geçmişe bakın. Dünya Sağlık Teşkilatı'nın önerdiği gibi psikolojik, psikiyatrik sorun yaşayanların neredeyse tümüne psikoterapi hizmeti verin. Aile hekimleri travma perspektifine göre tam koysun, bu konuda eğitilsin!"

KANSERE NEDEN OLABİLİR

"Olumsuz çocukluk olayları"; tekrar eden fiziksel, duygusal veya cinsel istismar, ev halkında alkol veya uyuşturucu madde kullanımı, fiziksel ve duygusal ihmal gibi durumlar anlamına geliyor. Araştırmaların sonuçlarına göre kişi bunlardan herhangi biri ya da birkaçını 18 yaşından önce ev ortamında yaşayarak büyüdüyse, ileriki yaşamında çeşitli fiziksel ve zihinsel hastalıklara yakalanma riski, bu durumları yaşamayanlara göre daha fazla. Travmanın seviyesine göre kalp ve damar hastalıkları, kanser, kalp krizleri, yüksek tansiyon, diyabet, obezite, migren ve artrit gibi fiziksel hastalıkların görülme riski artıyor. Nikotin, alkol ve madde bağımlılığında da etkisi büyük.

BİLİMSEL OLARAK KANITLANDI

Aynı zamanda Davranış Bilimleri Merkezi'nin de kurucusu olan Konuk, durumu şöyle açıklıyor: "Çocukluk döneminde yaşanan travmaların veya olumsuzlukların, tıbbi hastalıkların bir nedeni olduğunu tahmin ediyorduk.

1995-97 arasında ABD'de 17 bin kişi üzerinde yapılan Olumsuz Çocukluk Olayları Araştırması ve ardından Dünya Sağlık Teşkilatı'nın 50 bin kişi üzerinde yaptığı çalışmalar bilimsel olarak doğruladı.

ÖNLEYİCİ TIP ÖNEMLİ

Gerek devlet, gerekse belediye ve STK'lara bağlı çalışan binlerce profesyonel, kısa sürede eğitilmeli. Önleyici tıp açısından yapılabilecek ikinci şey ise profesyonellerin eğitimine "Aile danışmanlığı terapist eğitimi" de eklemek.

LİSTEDE YOK YOK

Bağımsızlık sistemi hastalıkları, KOAH, kalp ve damar hastalıkları, karaciğer ve akciğer hastalıkları, kanser, yüksek tansiyon, felç, diyabet, kemik kaybı, büyüme hormonu seviyesinde azalma, alkol ve madde bağımlılığı, obezite, hafıza bozuklukları, depresyon, halüsinasyonlar, intihara meyilli olma, işe devam etmeme, rastgele cinsel ilişkide bulunma, riskli cinsel davranışlar, şiddete eğilimli olma, uyku bozuklukları, sık sık ev değiştirme...

Hekimler, aile terapistleri ile çalışırsa daha kısa sürede sonuç alınabilir. Bazı insanlarda, hastalık şikayeti olarak görülen belirtiler ne kadar araştırma yapılırsa yapılırsın fizyolojik bir temele dayanmaz. Ancak, bu sürede geçen zaman ve araştırmalar için ödenen ücretler hem kişinin, hem de hastanenin zararına olur. Hastalıkların belirtilerini tedavi etmek yerine bu belirtilerin oluşmasını önlemek en iyisi. Sağlık politikalarını oluştururken, ruh sağlığı hizmeti veren profesyonellerin mutlaka bir travma perspektifinde bakmaları gerekecek. Yani 50 yaşında bir hasta ile karşılaştığında, hekim hastanın anılarıyla uğraşabilir donanımına sahip olmalı. Bu özel bir eğitimidir. Aile danışmanlığı ve aile terapistlerinin sayısı artmalı. İki yılda yüzlerce kişi eğitilebilir, ailelere müdahale edilebilir. Öncelikle çocuk hekimleri bilinçlenmeli. Kişinin sadece hastalığına değil, davranışlarına da bakmalı, travma bilimine sahip olmalı.

MİGRENDE BAŞARI SAĞLADIK

Biz bu araştırmalardan hareketle, Gaziosmanpaşa Hastanesi ile işbirliği yaptık. En ağır migren hastalarına travma perspektifinde yaklaştık. 8 seanslık çalışmalar yaptık. Ve 12 hastanın 4-5'inde migren tamamen iyileşti, diğerlerinde büyük oranda iyileşme oldu. Bu kişiler, terapiye başlamadan önceki 3 ayda 24 kez acile gitmişti, bizimle 1.5 yılda hiç acile gitmediler. Her biri ayda 129

ağrı kesici kullanıyordu, araştırma bittikten sonra bir yıl sonra bu sayı 24 oldu. Bir kısmı kullanmıyor bile. Şimdi araştırmayı büyütüyoruz, 40 hasta ile yeniden yapıyoruz.

YÜZDE 10 MİGRENLİ

Memleketin yüzde 10'u migrenli. Doktor parası, mesaisi, acili, çekilen acılar, kronik migrenli olan annenin anneliğini yaşayamaması, kadınlığını yaşayamaması, ailenin migren etrafında organize ediliyor olmasından kurtuluyoruz. Bilgi için www.emdr-tr



Klinik psikolog Emre Konu

Fotoğraf: Murat ŞAKA

RİSK HARİTASI

Çocukluğunda 4 ya da daha fazla travma yaşamış birinin...

- Aşırı alkol tüketme olasılığı yüzde 500, diyabet hastası olma riski yüzde 201, KOAH olma riski yüzde 258, eklem iltihabı olma riski yüzde 236, astım olma riski yüzde 231, kanser olma riski yüzde 157, diyabet olma riski yüzde 201, kalp krizi geçirme riski yüzde 232, böbrek hastası olma riski yüzde 263, felç geçirme riski yüzde 281, görme problemi yaşama riski yüzde 354 daha fazla. Travma puanı 6 veya daha fazla olanlarda ise uyuşturucu bağımlısı olma riski yüzde 4 bin 600.