

SAĞLIK PSİKOLOJİSİ
LABORATUVARI EKİBİ



ONKOLOJİDE PSİKOLOJİ

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



ÇALIŞMA EKİBİ

Doç. Dr. Mehmet DİNÇ

Klinik Psikolog Canahmet BOZ

Psikolog Esra KAHRAMAN

Psikolog Ayşe Reyhan KÖÇE

Psikolog Almıla Elifnur ÇAKANŞİMŞEK

Psikolog Dilan ASLAN

Psikolog Özlem YILMAZ

Psikolog Elif AKBABA

Psikoloji Öğrencisi Hatice Kübra GELMİŞ

Psikoloji Öğrencisi Büşra ŞAHİN

Biz sağlık psikolojisi laboratuvarı olarak kronik hastalıkların psikolojik süreçleri üzerine çalışmalar yapıyoruz. Bir yıla yakın süredir haftada en az bir sefer Gaziantep'teki bir onkoloji kliniğe gönüllü olarak giderek insanlarla görüşmeler yaptık. Görüşmelerimizde Narrative Terapi fikir, teknik ve uygulamalarını kullandık. Narrative terapinin insanı merkeze alan, problemi kişiden ayrı bir yere konumlandıran ve deneyime yakın tecrübeleri ortaya çıkartan fikir ve tekniklerini çalışmalarımızda uyguladık. Ayrıca hayat ağacı ve hayatın boncukları etkinliklerini de uygulayarak bu çalışmaların oldukça faydalı olduklarını fark ettik. Yaptığımız uygulamalar sonucunda kişilerin kendilerinden, ailelerinden ve sağlık çalışanlarından olumlu geri dönüşler aldık. Bu çalışmada da yaptığımız görüşmelerden aldığımız notları derledik.



Bu kitapçık kanser hastalığı sürecinden geçen/geçmiş kişilerle yapılan görüşmelerde onlara bu süreçte iyi gelen şeylerin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuştur. Bu bilgilerin hastalık ve kemoterapi süreçlerinde sizlere psikolojik anlamda yardımcı olmasını umuyoruz.



Görüşmelerimizde insanlar bir araya geldiklerinde zorlukların üstesinden daha kolay gelebildiklerini duyduk. Samimi, içten ve güvenilir sohbetlerin insana iyi gelebileceği göz önüne alındığında etrafınızdaki bu kişilerle iletişim kurmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir.



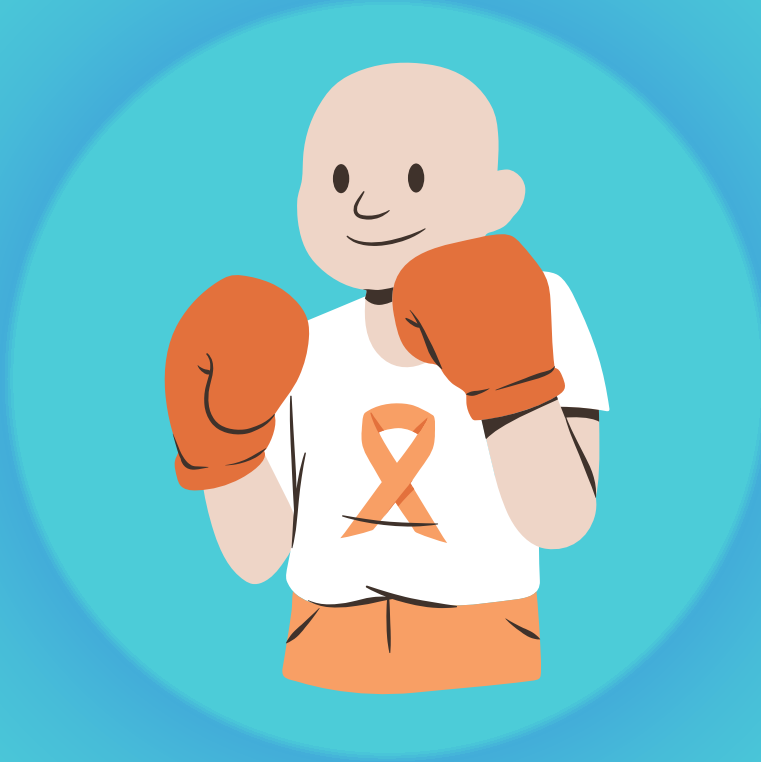
Kanser dışında gündeminizde olan gelişmeleri, haberleri çevrenizdekilerle paylaşarak sohbetler kurabilirsiniz.

Görüşme yaptığımız biri eşinin hayatında en büyük şans ve destekçisi olduğunu söyledi.

Bir başkası, akrabalarının ona iyi geldiğini ve her zaman yanlarında olduğunu söyledi. Görüşme yaptığımız bir teyze komşularının bu kadar iyi olduklarını kanserden sonra öğrendiğini söyledi.



Bilgilerimizin, değerlerimizin,
başkalarının hayatlarının ve
maneviyatımızın bize bu sreğte gç
verebileceğini yaptığımız
görüşmelerde fark ettik. Bu
görüşmelere ilişkin derlediğimiz zet
bilgiler şu şekildedir;



- **Kendini tanımak:** Hayatta karşılaştığın zorluklar senin kendini tanıma yolculuğunda yeni bir başlangıç olabilir. Hayat yolculuğunda karşına çıkan bu zorlukların hayatında ne gibi başlangıçlara ve kazanımlara yol açabileceği üzerine düşünebilirsin.
- **Değerlerini-inançlarını keşfetmek:** Yapılan çalışmalar değerlerin ve inançların insanları güçlü hale getirebileceğini vurgulamaktadır. Bu noktada değerlerinizin ve inançlarınızın neler olduğunu belirlemek önemli olabilir. Hayatınızdaki olmazsa olmazların neler olduğu, sizin için asla değişmezlerin ya da ödün veremeyeceğiniz prensiplerinizin neler olduğu üzerine düşünebilirsiniz.



- **Amaç oluşturmak:** Bir önceki maddede belirlediğiniz değer ve inançlarınızın üzerine hayat amaçlarınızı ve hedeflerinizi belirleyebilirsiniz. Küçük, günlük hedefler belirlemek size hayat amaçlarınıza giden yolda rehberlik edecektir.



- **Anda kalmak:** Geçmişe takılı kalmak ve geleceğe kaygılanmak yerine şu ana odaklanmak bu süreçte sizlere yardımcı olabilir. Bu anı yaşarken zihninin size sunduğu düşüncelere şahitlik etmek, bu düşünceleri sadece izlemek süreci daha da kolaylaştırabilir.

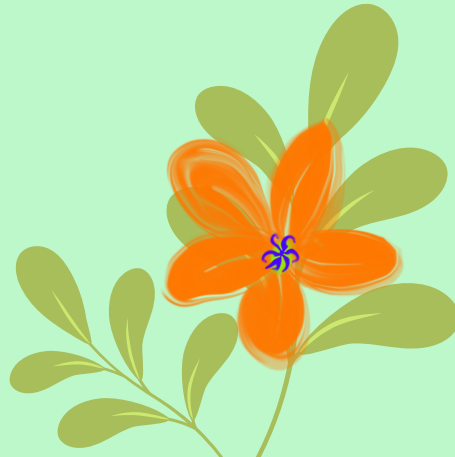
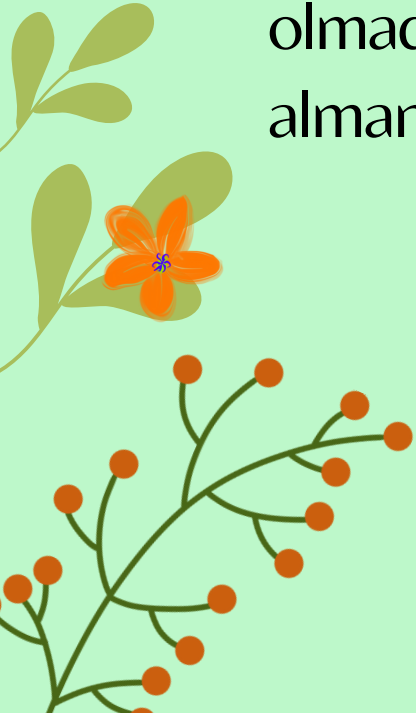
- **Doğa ile bağlantı kurmak, bahçe işleri ile uğraşmak:** Doğanın insan psikolojisi üzerinde olumlu etkilerini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Doğa ile iç içe olabileceğiniz zamanlar oluşturmayı deneyebilirsiniz. Böyle bir imkanı her zaman bulamıyorsanız evinizde çiçek ya da bitki beslemeyi deneyebilirsiniz.
- **Kitap okumak:** Kitap okumak farklı insanların hayatlarında yolculuğa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Farklı dünyalar, hayatlar, yaşantılar ve yaşanmışlıklar zihin dünyanızın da renklenmesine vesile olabilir.





- **Dua etmek:** Yaptığımız görüşmelerde birçok kişi dua etmenin onlara iyi geldiğini söylemektedir. Bu nedenle bu süreçte dua etmeyi de deneyebilirsiniz.
- **Müzik ve Yürüyüş:** Görüştüğümüz kişiler müzik dinlemenin, uzun yürüyüşler yapmanın ve yürürken doğanın tadını çıkarmanın onlara iyi geldiğini söylediler.

- **Yardımlaşmak ve gerektiğinde yardım almaktan çekinmemek:** Yapılan bir araştırmaya göre başkalarına yardımcı olmanın eğlenceli vakit geçirmeye göre daha kalıcı mutluluk sağladığını göstermiştir. Bu yüzden çevremizdeki insanlara ufakta olsa yardımcı olmak ve gerektiğinde de onlardan yardım almak daha iyi hissettirebilir. Yaptığımız görüşmede bir kişi üzülduğünde, motivasyonu düştüğünde ya da korktuğunda bunu çocuklarına söyleyerek onlara sarılmanın kendisine iyi geldiğini söyledi. Buradan hareketle aslında yardım almanın sadece fiziksel ya da maddi olmadığını psikolojik olarak da yardım almanın önemli olduğu görülmektedir.

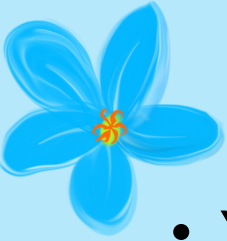









Kanser sürecinden geçen kişilerle
“hastalık hayatına misafir olduktan
sonra hayatında neler değişti, neleri
yapmak daha iyi hissettirdi” gibi
sorular yönelttiğimizde aldığımız
cevaplar şu şekilde;

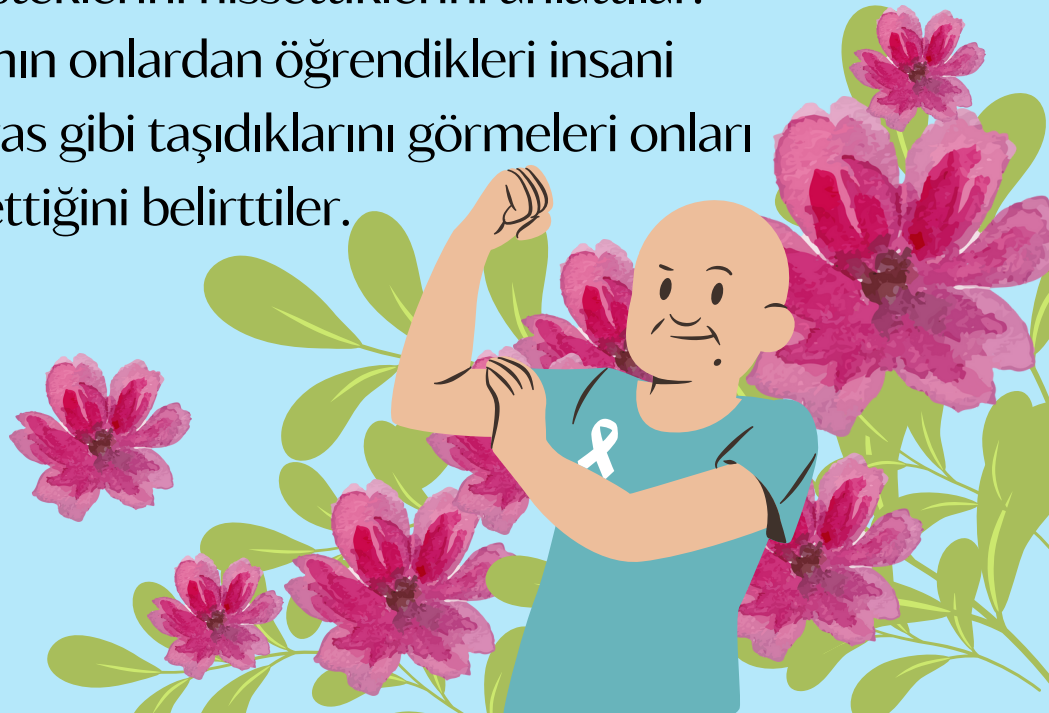


- Bu süreçte görüşme yaptıklarımız arasında bir kişi kendi sağlığını ve iyi oluşunu ‘Asla Geriye Dönüp Bakma’ cümlesiyle özetledi.Geçmişte yaşananların geçmişte kaldığını onlar üzerine düşünmenin kendisine bir şey kazandırmayacağını aksine çok fazla şey götüreceğini söyledi. Bu nedenle geçmişte ne olduysa hepsinin orada kaldığını bugüne ve geleceğe odaklanmanın kendisine daha iyi geldiğini ve onu daha fazla motive ettiğini de belirtti.
- Görüşme yaptığımız bir kişi “Hastalık Allah’ın bana bir hediyesi ve bu yüzden kendimi şanslı hissediyorum” dedi ve şu şekilde devam etti “Bu nur ile yaşamaya başladıktan sonra geçmişte kafaya takıp üzüldüğüm birçok şey şimdilerde esprilerime konu oldu” dedi. Daha sonrasında ise “Kanser değil hep ben güçlü kaldım” diyerek görüşmeyi tamamladı.



- 
- 
- 
- 
- Yakın zamanda kanser tanısı almış bir anne ise bu süreci “Ne tür bir bela ile karşılaşılırsak karşılaşalım vazgeçemeyeceğimiz en kutsal görev anneliktir. Hastalık sürecini daha az kuralları olan, daha keyifli bir anne olmak” olarak tanımladı. Anneliğin onun için oldukça önemli olduğunu ve annelik görevinde çocukları dahil birçok insanın destek olduğu üzerine konuştuk. Çocuklarıyla daha fazla vakit geçirebildiğini, ev işlerinde ve yemeklerde bazen ailesinin bazen komşularının ona destek olduğunu da bizlerle paylaştı.
 - Görüşme yaptığımız bir diğer kişi ise kanserin ona hayatı güzel yaşamayı öğrettiğini söyledi. Bundan sonra çocuklarına ve kendi hayatına daha çok odaklanacağını dile getirdikten sonra kendi hayatına ve çocuklarının hayatına odaklanmasından da güç aldığını söyledi. Yıllardır yapmayı istediği ancak zaman bulamadığı hobilerine başladığını anlattı. Ayrıca çocuklarının gelecekleri için onları yönlendirdiği ve hayatı öğrenme, deneyim kazanma süreçlerinde onların yanında olduğunu da ekledi.
- 
- 
- 
- 

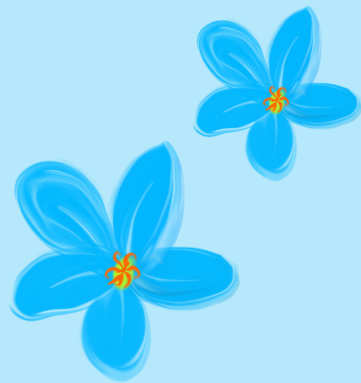
- Bu sürecin onlara daha az keşke demeyi öğrettiğini söylediler. Hayatın karşımıza ne çıkartacağını bilemediğimizi bu yüzden geçmişe dönük keşkelerimiz yerine geleceğe dönük hedeflerimizi konuşmanın daha iyi hissettirdiğini söylediler.
- Bu süreçte ne kadar güçlü olduklarını fark ettiklerini söylediler. Hastalık gelmeden önce hayatlarında kaygılandıkları, üzüldükleri şeylerin daha küçüldüğünü gördüklerini söylediler. Bunu da psikolojik olarak güçlenmeyle açıkladılar.
- Bu süreçte torunlarını çok sevdiklerini fark ettiklerini söylediler. Torunlarının enerjilerinin, mutluluklarının, desteklerinin ve sevgilerinin onlara iyi hissettirdiğini ve bu süreci daha da kolaylaştırdığını söylediler. Hastalık ve hastane süreçlerinde desteklerini hissettiklerini anlattılar. Ayrıca torunlarının onlardan öğrendikleri insani değerleri bir miras gibi taşıdıklarını görmeleri onları oldukça mutlu ettiğini belirttiler.





- Bu süreçte onları üzen şeylerden uzak durmayı öğrendiklerini söylediler. Hayatta her zaman zorlukların, üzücü hadiselerin olacağını bildiklerini ancak olabildiğince odaklarını üzücü olayların dışında yapmaları gerekenlere çevirmeye çalıştıklarını belirttiler. Bu nedenle günlük hedeflerini yazmanın ve o hedefleri sürekli kendilerine hatırlatmanın gün içerisinde yaşanan olumsuzluklara karşı onları daha dengede tuttuğunu belirttiler.

- Kansere değil hayata şans vermeyi öğrendiklerini söylediler. Kanserin dışında hayattaki hedefleri, planları, istekleri, dilekleri ve duaları üzerine konuşmanın kanserin olumsuz etkilerini azaltabileceğini anlattılar. Kişi kendisini sadece hastalık olarak değil hastalıktan daha fazlası olarak görmesinin onlara daha iyi gelebileceğini de vurguladılar.



Kemoterapi sürecinin kişiler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik birtakım etkilerinin olabileceği bilinmektedir. Bu etkiler ortaya çıktığında size iyi gelebilecek, süreci kolaylaştırabilecek birtakım önerileri yaptığımız görüşmelerden kesitlerle paylaşmak isteriz:



- Kemoterapi sürecinde örgü örmenin, iğne oyası ile eşarplar ve lifler yapmanın onlara iyi geldiğini dile getirdiler. Hastalıktan sonra bazıları örgü örmeyi öğrendiğini ve önce ailesine, sonrada arkadaşlarına bu ördüklerini hediye ettiklerini anlattı. Önem verdikleri kişiler için şapka, atkı, kazak, çorap gibi kıyafetleri örmenin ve sevdiklerine hediye etmenin onlara iyi geldiğini söylediler.
- Görüşmelerde hayata dair planlar yapmanın ve bunları liste yapmanın onlara iyi geldiğini söylediler. Tanı aldıktan sonra eve “planlarım” isimli bir not defteri aldıklarını oraya günlük, haftalık ve aylık planlarını yazdıkları söylediler. Böylelikle gün içerisinde ne yaşarlarsa yaşasınlar planlarına bakarak hızlıca rutinlerine geri dönebildiklerini belirttiler.



- Bu süreçte mizahın, gülmenin ve eğlenmenin onlara iyi geldiğini söylediler. Videolar izlemenin, eğlenceli arkadaşlarıyla vakit geçirmenin onlara iyi geldiğini anlattılar.
- Hayallerini düşünmenin ve bunları not almanın onlara iyi geldiğini söylediler. Gün içerisinde yanlarında küçük bir not defteri ve kalem taşıdıklarını ve akıllarına gelen hayallerini “hayal defterlerine” yazdıklarını anlattılar.



- Sessizliğin, dinlenmenin, yalnız vakit geçirmenin onlara iyi geldiğini söylediler.
- Görüşme yaptığımız birçok kişi sevdiği insanlarla hafif tempolu yürüyüşlere çıkmmanın onlara iyi geldiğini söylediler.
- Bu süreçte arkadaşları ile bir araya gelerek sosyalleşmenin onlara iyi geldiğini söylediler.
- Bazıları kızı ile birlikte çayını alıp parka gitmenin iyi geldiğini söyledi.
- Görüşme yaptığımız bir kişi kemoterapi aldıktan sonra köyünde olmaktan bağ, bahçe işleri ile uğraşmaktan çok mutlu olduğunu söyledi.



- Bazıları abisi, yeğeni ve gelinlerinin desteğinin iyi ona geldiğini, komşusunun da sürekli ziyarete gelmesi ve birlikte sohbet etmelerinin iyi hissettirdiğini söyledi.
- Görüşme yaptığımız birçok kişi ise birinin onu dinlemesinden keyif aldığını ve onlara iyi geldiğini söylediler.



- Sonuç olarak insanların karşılaştıkları zorluklara farklı farklı tepkiler verdikleri dikkatimizi çekti. Narrative Terapi fikirlerinden bir tanesi olan “insanlar hiçbir zaman zorlukların/travmaların pasif alıcıları değildir” düşüncesinin desteklendiğini gördük (White, 2004). Bu noktada her bir kişinin kendi bilgisi, becerileri, inançları, yetenekleri ve değerleri doğrultusunda bu zorluklara cevap verdiklerini görmekteyiz. Bu çalışmada da kemoterapi sürecine devam kanser hastalarının hayatlarındaki başa çıkma yöntemlerinin neler olduğunu derlemeye çalıştık. Bu vesile ile bu çalışmaya katılan tüm gönüllülere teşekkürü bir borç biliriz.





KAYNAKÇA

- Tuna,F.(2023).Bana bir hastalık dokundu.Mumbit Yayınları.
- Seligman,M.(2007).Gerçek mutluluk.Eski Kitap Yayınları.
- White, M. (2004). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2004(1), 45-76.

