



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

ÇOCUK PSİKİYATRİSTLERİNDEN VE PSİKOTERAPİSTLERDEN KORKMALI MIYIZ?

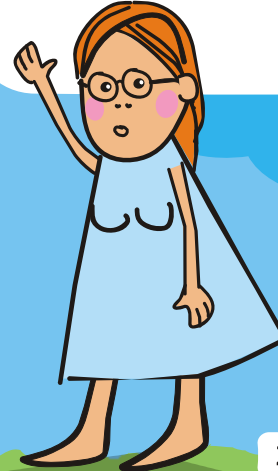
ÇOCUK PSİKİYATRİSTLERİNDEN VE PSİKOTERAPİSTLERDEN KORKMALI MIYIZ?

Bir çocuk psikiyatristi ile yapılan görüşmeden sonra şu duruma sıklıkla rastlanılabilir: Çocuğun annesi rahatlayıp iç çeker ve şöyle der: “Nihayet danışmanlığa gelebildim! Kendimi çok rahatlamış hissediyorum! Artık çocuğumun başına kötü bir şey gelmediğini görüyorum, ona nasıl ve ne şekilde yardım edebileceğime dair bir fikrim var.” Neyden korktuğu sorulduğunda anne genellikle bir heyecanla çocuğun davranışlarının neden bu kadar değiştiğini, öğretmenlerden neden şikâyet geldiğini ve bu ciddi belirtilerin neden ortaya çıktığını anlayamadığını söyler... Bu durum çok rahatsız edici olsa da anne bir defasında başkalarından psikiyatriste gitmenin “kayıt” altına alındığını ve bunun okula bildirildiğini, böylece çocuğun ömür boyu “damgalanacağını” duyduğu için psikiyatriste gitmekten korkmuştur!



NEDEN 21. YÜZYILDA YAŞAMAMIZA RAĞMEN EBEVEYNLER ZOR BİR DURUMDA PSİKİYATRİSTE BAŞVURMAKTAN KORKAR?

Bu sorunun altında yatan çeşitli nedenler vardır. Bir kişiye ruhsal bozukluk teşhisi koyulduğunda, bu durum kişi ve sevdikleri açısından baş edilmesi zor bir acıdır. Geçmişte akıl hastalıklarına akıl hastalığı denmesinin nedeni, insanın en önemli parçalarından birinin acı çektiğinin düşünülmesiydi. Akıldaki bozukluklar genellikle bedendeki hastalıklardan daha vahim olarak görülürdü: Hayatın hiçbir sınavı bu kadar trajik gelmezdi. “Tanrı beni delirmekten korusun! (A.S. Puşkin).

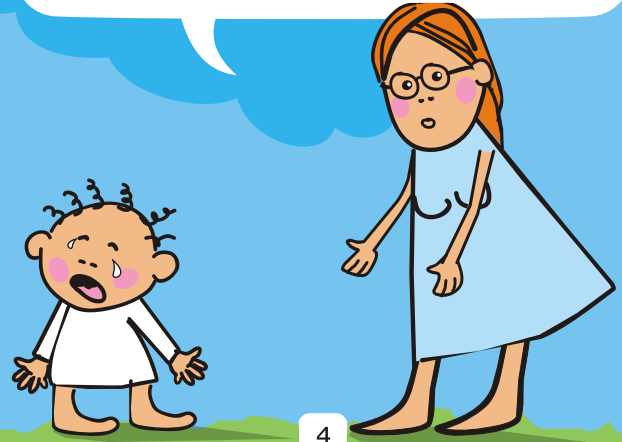


Bir kişi korkunç bir gerçeğe karşı karşıya kaldığında, bu bilgiyi “sindirerek” bununla nasıl yaşayacağını anlamak için zamana ihtiyaç duyar. Bazen kişi, psikiyatriste geldiğinde ve psikiyatristten olası bir akıl hastalığı teşhisi duymaya hazırlıklı değildir. Unutmayın, eski zamanlarda hükümdarlar kötü haber getiren bir haberciye idam edebilirdi... Psikiyatrist bazen böyle bir “elçiye” dönüşür ve ebeveyn acısını ve korkusunu psikiyatriste yöneltir. Ancak bu, genellikle bir süre sonra ortadan kalkar ve doktor çocuğun sağlığı için verilen mücadelede ebeveynlerin müttefiki hâline gelir. Bu durum diş hekimi korkusuna benzer: Dişlerin tedavisi çok acı verici olabilir, bu nedenle bazen diş hekimi ziyareti ağrı dayanılmaz hâle gelene kadar ertelenir.



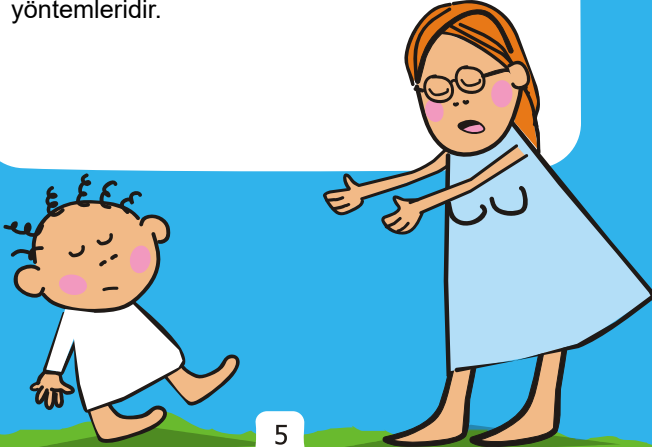
Korkunun ikinci nedeni ise Sovyetler Birliği’nde psikiyatri sisteminin muhalefete karşı mücadelede cezalandırıcı bir unsur olarak kullanılmasıdır. İnsanların hafızalarında psikiyatrik teşhis kişiyi haksız yere cezalandırmanın, aşağıılamanın yollarından biri ve kanıtlanması zor bir yalan olarak yer eder.

Neyse ki zaman değişiyor ve bununla birlikte psikiyatri sistemi ile hastalar arasındaki ilişkiyi düzenleyen yasalar da değişiyor. Bu bildirinin temel amacı, aşağıdaki pratik bilgileri ebeveynlere iletmektir.



Hâlihazırda Belarus Cumhuriyeti'ndeki çocuk ve ergen psikiyatri hizmeti psikiyatristler (bazen psikonörologlar olarak da adlandırılır), psikologlar ve psikoterapistler tarafından temsil edilir.

Psikiyatristler ve **psikoterapistler** tıp doktorlarıdır. Hastaları muayene eder, onlara teşhis koyar, reçete yazar ve tedavi uygular. **Psikologlar** tıp fakültesi mezunu olmadığı için teşhis koyamaz, ancak akıl sağlığının bazı önemli özelliklerini açıklamayı sağlayan özel teşhis yöntemleri kullanabilirler. Buna ek olarak psikologlar ve psikoterapistler, ilaç ve fizyoterapi kullanımını içermeyen uzmanlaşmış tedavilerde yer alır. Bunlar, kelimelerin etkisini, uzmanın kişiliğini, oyunu, çizimi ve diğer birçok yol kullandıkları psikoterapi ve psiko-tedavi yöntemleridir.



Çocukları için psikoterapi ihtiyacı duyan ebeveynler genellikle terapistin kullanacağı yöntemler konusunda zaten sorunları olan çocuklarının daha fazla zarar görüp görmeyeceğine ilişkin endişe duyar. Öyle ki, tıp ve psikoloji ile profesyonel bağlantısı olmayan kişiler hipnoz dışında psikoterapinin başka yollarını çoğunlukla bilmez.

Bu nedenle, özellikle çocuklar için tehlikeli bir yöntem olduğuna inanan ebeveynlerin hipnoz kullanımını sorgulaması oldukça yaygındır. Belki de hipnoza karşı geliştirilen bu tutum bir kişinin iradesinin başkasına dayatıldığı ve elinde oyuncak hâline geldiği bir durumda olmaktan duyulan bilinç dışı korkudan kaynaklanmaktadır. Bu korku, medyada zaman zaman yer alan hipnoz yoluyla işlenen suçlar ya da insanların gülünç ya da komik duruma düşürüldüğü gösteriler sırasında yapılan toplu hipnoz seanslarına ilişkin haberlerle de pekiştirilmektedir.

Buna karşı ne söylenebilir? Hayatımızda yer, zaman ve kişiye bağlı olarak yararlı veya zararlı olabilecek pek çok kavram ve olgu vardır. Örneğin elektrik: Artık onsuz bir hayat düşünmüyoruz, ancak herkes elektriğin dikkatsiz kullanımının tehlikeli olabileceğini biliyor. Nitekim insanların hayatını kurtaran pek çok ilaç da dikkatsiz kullanıldığında zararlı olabilir.

Hipnoz - Belirli uygulama teknikleri olan ve yalnızca uzmanlık eğitimi almış doktorlar tarafından kullanılabilen güçlü bir araçtır. Psikologlar bile hastalarla çalışmalarında hipnoz kullanmaz. Geleneksel pediatrik uygulamada hipnoz genellikle 5-6 yaşından sonraki çocuklarda çok kullanılmaz. Günümüz geleneksel pediatri de gerek duyulmadığından nadiren kullanılır. Aslında son yıllarda hipnoz tüm avantajlarını koruyan ve kişiyi kontrolünden mahrum bırakmadan daha etkili olabilen modern etki yöntemleri ortaya çıkmıştır ("hipnozsuz hipnoz" veya "yeni hipnoz"). Bu yöntemlerde doktor, çocuğun hoş bir anısını canlandırarak ya da eğlenceli bir hikâye anlatarak çocuğun bilinç dışı süreçlerini uyumlu hâle getirir ve onu sancılarından kurtarır.

Çocuklarla çalışan psikoterapistler ve psikologlar yüksek verimlilik ve güvenlik ile öne çıkan modern etki yöntemlerini kullanır. Bunlar arasında oyun yöntemleri, özel terapötik masallar, doktor tarafından anlatılan veya doktorun yardımıyla çocuk tarafından oluşturulan hikâyeler, sözde sanat terapisi (sanat tedavisi) yöntemleri ve hayal gücünü kullanan yöntemler yer alır.

Ebeveynler genellikle terapi seansında doktorun veya psikoloğun neden çocukla oyuncak oynadığını veya çocuktan bir şeyler çizmesini istediğini merak eder.

Aslında bir çocuk, yetişkinden daha farklı bir zihne sahiptir. Çocuk küçük bir yetişkin değildir, niteliksel olarak gerçekten farklı bir varlıktır ve bu nedenle yetişkin için uygun olan bir şey genellikle çocuk için uygun değildir.



Hepiniz çocuğunuza neler olduğunu, onu neyin üzdüğünü veya korkuttuğunu, neye zarar verdiğini bilmenin ne kadar zor olabileceğini bilirsiniz. Bunun nedeni, çocuklarda beynin bazı bölümlerinin yeterince gelişmemiş olması ve konuşmanın çocuğun hayatında bir yetişkinin hayatında olduğu kadar büyük bir rol oynamamasıdır. Çocuk, duygularının çoğunun farkında değildir; genellikle kendisine ne olduğunu anlamaz ve bunu kelimelerle ifade edemez. Ancak yetişkinler gibi çocukların da duygularını ve sorunlarını davranışlarında ve eylemlerinde gösterebilme özelliği vardır; bir çocuk gerçek durumunu oyunlarında ve çizimlerinde gösterir. Bu nedenle çocuğun oyununun gözlemlenmesi, uzmanın yalnızca sorunların nedenini anlamasına ve bunları düzeltmesine yardımcı olur.



Örneğin, 4 yaşındaki bir kız çocuğu eskiden zevkle gittiği anaokuluna gitmek istememeye başladı. Onu oraya götürme girişimleri iştahsızlık, uyku bozukluğu ve huysuzluğa yol açtı. Çocuğun durumuna ilişkin herhangi bir açıklaması yoktu, anaokulu öğretmenlerinin de yoktu. Ancak anaokulunda çocukla oynarken nevrozun nedenini anlamak mümkündü: Anaokulunda personel arasında devamlı hamam böceklerinin yok edilmesi faaliyetlerine ilişkin tartışmalar vardı ve çocukların önünde hamam böceklerinin çocukların yatağına girdiği vakalardan bahsediliyordu. Psikoterapi seansları çocuğun durumu anlamasına ve korkularından kurtulmasına hızla yardımcı oldu.

Çocuk seansları çocuğun yaşına ve sorunlarının niteliğine göre gruplar hâlinde veya bireysel olarak gerçekleştirilebilir.



Ayrıca psikoterapi seanslarının, çocuklarda aşırı kronik stresten kaynaklanan ve psikosomatik hastalıklar olarak adlandırılan hastalıkların tedavisinde çok etkili olduğunu da vurgulamak isterim. Bunlar kronik gastrit, safra diskinezi, vejetatif distoni, bazı bronşiyal astım türleri, alerjiler, bazı cilt hastalıkları ve diğer birçok hastalıktır.

Çocuğunuzun psikolojik sorunları nevrotik semptomları ve kronik stres belirtileri varsa, psikoterapist veya psikoloğa gitmeyi geciktirmeyin. Ağır semptomların ortaya çıkışının erken aşamalarında bunlarla başa çıkmak daha kolay olacak ve çocuğun kişiliğinde kalıcı nevrotik değişikliklerin gelişmesini önleyecektir.

Bir ebeveynin bir uzmanın yeterliliği konusunda şüpheleri varsa veya onun görüşüne katılmıyorsa, aynı profildeki başka bir uzmana danışma, bölüm başkanından, bölümün bir üyesinden tavsiye alma veya başhekimden yardım isteme hakkı vardır.

Yeni mevzuat uyarınca, bir ebeveynin **anonim olarak bir uzmanla görüşme hakkı vardır**. Bu durumda, sağlık kartı hayali bir soyad için düzenlenir ve bu durumda tedavi de tam ve ücretsiz olarak sağlanır. (Bu durum, engellilik gibi sosyal sorunların ele alınması gereken durumlar için geçerli değildir).

Bir çocuk 14 yaşına gelene kadar, sadece ebeveynlerinin onların yerine geçen kişilerin izniyle psikiyatrist tarafından muayene edilebilir. Bakım verenler, öğretmenler ebeveynin çocuğu psikiyatriste götürmesini önerebilir, ancak kendi başlarına çocuğu danışmana getirmeyebilirler. 14 yaşından sonra çocuk ebeveynlerine haber vermeksizin kendi başına bir uzmana görünme hakkına sahiptir.

Bir çocuğun ağır akıl hastalığı durumunda bile, ebeveynin kayıt olmayı reddetme hakkı vardır ve gerektiğinde danışmanlık olarak gözlemlenebilir.



Sonuç olarak, çocuklarda ve ergenlerde ciddi ruhsal bozuklukların çok yaygın olmadığı vurgulanmalıdır. Ebeveynleri ve öğretmenleri endişelendiren sorunlar daha çok, çocukların ve ergenlerin belirli yaş dönemlerinin özelliklerine ve zorluklarına, ebeveynlerin çocuk gelişiminin belirli kalıplarını yanlış anlamalarına, çocuklarda çatışma durumlarına, ebeveynlerin eğitimsizliğine vb. dayanmaktadır. Kural olarak, bu tür sorunlar hızlı bir şekilde çözülür ve uzun süreli tedavi gerektirmez.

Tam da bu vakalar çoğunlukta olduğu için uzmanlarımız ebeveynlerden sıklıkla şu sözleri duyar: "Keşke böyle bir hizmetin var olduğunu daha önce bilseydim. Şimdi, sizinle çalıştıktan sonra çocuğumu çok daha iyi anlıyorum ve bir ebeveyn olarak kendimi çok daha güvende hissediyorum." Minsk'te acil psikolojik yardım için 24 saat hizmet veren özel bir telefon numarası bulunmaktadır:



**Çocuklar ve gençler
için yardım hattı:
315-00-00**

Çocuklar, gençler ve ebeveynler bu numarayı arayarak endişe duydukları konularda danışmanlık alabilir veya çocuklara ve gençlere psikolojik yardım sağlayan kurumlar hakkında bilgi edinebilirler.

Minsk'te çocuk ve genç psikiyatrisi hizmetleri, Şehir Klinik Çocuk Nöropsikiyatrik Dispanseri tarafından sağlanmaktadır (22 Kuntsevshchina sokağı, kayıt tel: 315-08-19). Bu dispanserin uzmanları, halkın rahatlığı için Minsk'teki çocuk polikliniklerinde de randevular düzenlemektedir.

Belarus'un **idari bölgelerinde** şehir nöropsikiyatrik dispanserlerinde uzmanlaşmış çocuk bölümleri bulunmaktadır.

Şehir polikliniklerinde ilçe çocuk psikiyatristi bulunmaktadır, polikliniklerin olmadığı durumlarda ilçe psikiyatristine başvurulabilmektedir.



Sağlık Kurumu "Şehir Klinik Çocuk Psikiyatrisi ve Psikoterapi Merkezi"
Psikoloğu
O. S. Gladkevich