

„TSSB“

### **Ruh hastalığı hangi anlama gelir ?**

Biz insanlar bazen hastalanırız. Yoğunlukla vücudumuz etkilenir : örneğin, bir soğuk algınlığımız veya mide ağrımız vardır. Ruh hastalığında buna ‚akıl hastası‘ denir. Ruh - yani bir kişinin düşünmesi, hissetmesi ve gülmesi anlamına gelir. Ruh hasta olduğunda, insanlar artık ne söylediklerinin veya yaptıklarının farkında olabilmekteler. Her insanın ruhu vardır. Dolayısıyla, herkes akıl hastası olabilir.

### **TSSB hangi anlama geliyor ?**

TSSB, Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun kısaltmasıdır. Akıl hastalığı için zor bir kelime. Etkilenenler aşırı derecede tehdit edici veya kötü bir şey yaşadılar. Misal olarak kendileri yahut çevrelerindeki diğer kişilerin ağır yaralandığını ve yardım edemeyeceklerini deneyimlediler. O kadar çok korku ve stres yaşadılar ki bu onların canlarını acıttı. Ruhun yaralanmasına psikotravma veya sadece travma denir. Ruh olaylarla baş edemediği için, etkilenenler olayları tekrar tekrar yaşarlar. Misal olarak kabuslar şeklinde, fakat aynı zamanda durmaksızın tekrar eden anılarda. Diğer insanlar tamamen zararsız olan durumlar, misal olarak okul, alışveriş yahut iş size yaşadıklarınızı hatırlatabilir ve korku yaratabilir. Etkilenenler daha sonra etrafındakilerin anlam veremedikleri tepkilerde bulunabilirler.

### **Birinin TSSB'si olduğunu nasıl anlarım?**

Akıl hastalığı nedeniyle, etkilenenler giderek daha fazla içine kapanıyorlar. Önceden zevk aldıkları şeyler artık onları ilgilendirmiyor. Örneğin spor, arkadaşlarla buluşma, okul veya iş. Hasta insanlar genellikle asabidirler, kötü uyurlar ve ürkek veya şüphelidirler. Konsantre olmak da zordur, bu nedenle çoğu artık işlerine yetişemez veya okulda uzun süre konsantre olamaz. Sürekli korkmak hoş bir duygu olmadığı için, etkilenenler bazen buna çok kızıyorlar. Daha sonra çılgın atarlar, vururlar veya bir şeyi kırarlar. Bazıları yaşadıklarını unutmak için alkol alır; Tabii ki bu işe yaramaz, çünkü ruh hala bunu biliyor ve alkol yarardan fazla zarar veriyor. TSSB'nin göstergesi olan başka birçok davranış olabilir. İşte en tipik olanlardan sadece birkaçı.

### **Kim yardımcı olabilir?**

Etkilenenlerin akıl hastalığı hakkında bilgisi olan birinin yardımına ihtiyacı var. Bir psikiyatrist hastayı muayene eder, onunla konuşur ve ayrıca bazı problemlere yardımcı olması için ilaç yazabilir. Örneğin, daha iyi uyumak için. Bununla birlikte, TSSB tek başına ilaçla tedavi edilemez, bu nedenle uyuşturucu kesinlikle yanlış çözümdür. Psikiyatristlere ek olarak, psikologlar ve terapistler, akıl hastası insanlarla çalışmak için özel olarak eğitilmiştir. Bunu terapide yapıyorlar.

### **Terapi nedir ve ne kadar sürer?**

Terapide bir psikoterapist haftada bir veya iki kez ilgili kişiyi dinler, onunla konuşur, olası çözümler arar ve kötü duygularla nasıl başa çıkılacağına dair ipuçları ve püf noktaları verir. Gevşeme egzersizleri, hareket egzersizleri gibi özel egzersizlere veya boyama veya yazma gibi yaratıcı egzersizlere de rehberlik edebilir. Yaşananlar hakkında konuşmak herkes için iyidir! Kendin dene. Doktorunuzla, terapistinizle veya bakıcınızla her şey hakkında konuşabilir ve tüm sorularınızı sorabilirsiniz. Siz veya bir yakınınız hastalandığında çok sabırlı olmanız gerekir, çünkü bir akıl hastalığının iyileşmesi soğuk algınlığından çok daha uzun sürer. Terapi birkaç ay, hatta bazen bir yıl sürebilir.

### **Akıl hastalığı ile hastaneye gitmek zorunda mısınız?**

Bir bacağına kırarsanız, hastaneye gitmeniz gerekir çünkü orada size daha iyi yardımcı olabilirler. Bazı akıl hastalıkları için bir pratikte terapi onları tedavi etmek için yeterli değildir. Belki de konaklama yerinizde, bakım tesisinizde veya ailede işler artık yolunda gitmiyor veya hastalık kötüleşiyor. Daha sonra psikiyatrist, ilgili kişiyi akıl hastası için özel bir hastaneye sevk eder: psikiyatri koğuşu. Orada, psikiyatristler ve psikologlar terapist olarak birlikte çalışırlar. Burada her hasta kişi, iyileşene kadar sorunlarıyla ilgilenebilir. Bunun için günün veya gecenin herhangi bir saatinde destek alır. Bir psikiyatride kalmak birkaç ay sürebilir.

### **Tekrar iyileşebilir misin? Ne zaman?**

Akıl hastalığı, soğuk algınlığı veya kırık bir bacak gibi iyileşemez. Bir ruh hastalığı tamamen iyileşebilir, ondan bir şeyler kalmış olabilir veya bir noktada geri gelebilir. TSSB'si olan insanlar muhtemelen yaşadıklarını asla tamamen unutamayacaklar, ancak bununla başa çıkmayı öğreniyorlar, yine de eğleniyorlar ve hayatlarını korkusuzca yaşıyorlar. Bazen hastalıktan iyi bir şey gelişir: belki yaptığınız işte daha fazla anlam bulursunuz, ne yapmak istediğinizi, nerede ve kiminle zaman geçirmek istediğinizi daha dikkatli düşünürsünüz veya gelecekteki yaşamınız veya kariyeriniz için planlar geliştirirsiniz.

### **Akıl hastası olan birinin suçlusu ben miyim?**

Akıl hastalığı kimsenin suçu değildir. Ailenizden, çevrenizden ve hatta kendinizden birinin hasta olması sizin suçunuz değil. Hastalığa okuldaki kötü notlar, yaramaz davranışlar veya sizden kaynaklanmaz. Etkilenenler, sindiremedikleri çok kötü bir şey yaşadılar ve bu, hastalığın gelişmesinin nedenidir. Etrafında kim olursa olsun davranışları hep böyledir.

### **TSSB'den de etkilenen başkaları var mı?**

Hatta akıl hastası olan çok sayıda çocuk, ergen ve yetişkin var. Ve birkaçının da TSSB'si var. Ancak birçok insan utandığınan veya bu konuda konuşmaya cesaret edemediği için çoğu zaman bu konuda hiçbir şey bilmiyorlar. Çoğu zaman, insanlar bandaj veya alçı takmadıkları için akıl hastası gibi görünmezler. Davranışlarından ve ruh hallerinden anlayabilirsiniz.

### **Etkilenenlere yardım edebilir miyim? Referans kişim (ebeveynler, akrabalar, tanıdıklar) etkilenirse nasıl davranmalıyım?**

Yakınıınızda akıl hastası birine sahip olmak kolay değil. Mağdurlar profesyonel yardım almalıdır. Etkilenenlere yardım etmenin en iyi yolu kendinize iyi bakmaktır. Bu, arkadaşlarınızla eğlenmeye devam etmeniz, spor yapmanız, oynamanız ve gülmeniz gerektiği anlamına gelir. Bunu artık yapamayacağınızı veya yapmamanız gerektiğini düşünüyorsanız, güvendiğiniz bir yetişkinle bunun hakkında konuşun. Bu, bakıcılarınız, öğretmenleriniz, doktorlarınız vb. olabilir. Tabii ki destek olabilir, ev işlerine yardım edebilir, küçük kardeşlere bakabilirsiniz - ancak sorumluluk yetişkinlere aittir. Her şeyin size fazla gelmeye başladığını veya görevlerin çok zorlaştığını düşünüyorsanız, birine yardım etmesini söylemeniz gerekir. Belki kendiniz için bir inziva yeri yaratmanız da iyi olur - örneğin, apartmanda rahat bir köşe, dışarıda dinlenebileceğiniz, kendiniz olun ve pillerinizi şarj edebileceğiniz belirli ve korunaklı bir yer.

### **Artık ne yapacağımı bilemeyecek kadar kötüleşirse kiminle iletişime geçeceğim?**

Siz veya bir yakınıınız kötüleşiyorsa, çok fazla alkol alıyorsa, uyuşturucu kullanıyorsa veya sizi çok korkutan bir şey varsa, yardım isteyebilir ve almalısınız. Güvendiğiniz bir yetişkinle konuşmak en iyisidir. Bu akrabalar, komşular, öğretmenler, doktorlar, bakıcılar, umA ekibi ve daha fazlası olabilir. Bazen sadece bir kişiye söylemek yetmez; çünkü iyi bilmiyorsa, başkasına anlatmak daha iyidir. Yardımın gerçekten verildiğini hissedene kadar.

Eğer konuşacak kimse bulamıyorsanız Almanya'da tüm çocuklara ve gençlere hitap eden bir telefon numarası vardır. Almanya'nın her yerinden gece gündüz ücretsiz olarak "Derde Karşı Numarayı" (Nummer geçen Kummer) arayabilirsiniz: 0800 1110333.

### **Ve etkilenirsem tekrar ne yaparım?**

Korkulacak birşey yok. Akıl hastalığı da herkesin başına gelebilecek tamamen doğal bir şeydir. Ayrıca profesyonel yardım almanız da önemlidir. Bunu doktorunuzdan veya terapistinizden alabilirsiniz. Profesyonel yardım bulma konusunda size destek olacak güvendiğiniz bir yetişkinle iletişime geçin. Bu kişiler doktorlar, öğretmenler, bakıcılar olabileceği gibi güvendiğiniz diğer yetişkinler de olabilir. Aynıısı burada da geçerlidir: Bazen sadece bir kişiye söylemek yetmez; çünkü iyi bilmiyorsa, başkasına anlatmak daha iyidir. Yardımın gerçekten verildiğini hissedene kadar.

⇒ Kime başvurabiliyorsanız, özellikle sizin için orada olan umA ekibidir. İletişim bilgilerini ana sayfada bulabilirsiniz.