

Psikozların ve bipolar bozukluklar için psikososyal terapiler PSİKOLOJİK EĞİTİM

Hastalar ve yakınlarına sunulan tekil veya grup halinde psikolojik eğitim hizmeti, psikoterapinin ayrılmaz bir parçasıdır. Çok sayıda araştırma, psikotik hastalıkla aktif biçimde uğraşma ve güvenilir bir ilaçlı tedavinin bir yıl içindeki nüksetme sıklığını yaklaşık %60 ile %80 arasında azalttığını göstermektedir.

Psikolojik eğitim şunlara odaklanır:

- Eksik ve artı semptomlu psikotik bozuklukların hastalık tablosu ve duygusal etkileri,
- İlaçlı ve ilaçsız tedavi altında hastalığını çeşitli alt gruplarının seyir biçimleri,
- Nedenler,
- Kişisel erken uyarı belirtilerinin teşhisi,
- Hasta ve yakınlarını tedavi sürecinin aktif katılımcıları haline getiren ilaç, psikoterapi ve sosyal terapi ile tedavi olanakları.
- Katılımcının ek destek bulacağı ve rahatlayacağı gruplar içindeki fikir alışverişi.

Psikolojik eğitim grupları hafta bir veya iki kez toplanır; hasta grupları altı ile sekiz, hasta yakınları grubu 12 ile 15 katılımcıdan oluşur. Psikolojik eğitim hastaları ve hasta yakınları kliniklerin psikiyatri dalındaki bölümündeki yatılı ve ayakta tedavi bölümlerinde toplanır. Birçok psikiyatri bölümünün kurum ambulansları vardır ve buralarda da sık sık hasta ve hasta yakını grupları toplanır.

Sizin için önemli olan gruba katılımcı olarak girmeye karar vermenizdir:

- Gruba düzenli olarak katılın, aksi takdirde »bağlantıyı« koparırsınız, sizin için önemli olan bilgileri alamazsınız.
- Bazı şeyleri anlamaz veya farklı yorumlarsanız bunu o tartışmada veya bir sonraki tartışmanın başında sorun – önemi olan kendinizi rahatlatmanızdır.
- Grup çalışmaları esnasında kendinize sabit bir muhatap edinin, bu kişi ile görüşerek rahatlayabilirsiniz veya erken semptomların çıkışında ondan yardım alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi istiyorsanız

- Nörologunuza veya tedaviyi yürüten psikoterapistinize sorun.
- Hastanede bir grup olup olmadığını sorun.

Metin: Maren Jensen ve F.-Michael Sadre Chirazi-Stark

Kaynak: Fritz-Michael Sadre Chirazi-Stark, Fritz Bremer, Ingeborg Esterer: Wege aus dem Wahnsinn. Therapien, Begleitung, Selbsthilfe bei psychotischen Erkrankungen. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage, Psychiatrie - Verlag, Bonn 2002, Almanya. (Akıl hastalığından kurtulma yolları: Terapiler, refakat, psikotik hastalıklarda kendi kendine yardım. Güncelleştirilmiş ve genişletilmiş yeni basım. Psychiatrie-Verlag, Bonn 2002, Almanya)