

DIYALİZ HASTALARINDA DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

DOÇ. DR. NİLÜFER ALÇALAR
İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ
PSIKIYATRI ANABİLİM DALI

AKIŞ

- Diyalizin psikolojik boyutu
- Diyalize duygusal reaksiyonlar
- Duygu düzenleme kavramı
- Bilişsel duygu düzenleme kavramı
- Diyaliz hastalarında bilişsel duygu düzenleme

YETER
BIKTIM LAN
BULAMIYORUM
DAMARI !!!

SİZİNKİSİ DE
EN STRESLİ VE
YOĞUN
MESLEKLERDEN
BİRİSİ...

ZİNK!!



Sayın Dalai Lama,
aşırı stresten dolayı
ülser olmuşsunuz.

Bunu sizden
başka bilen
var mı?

Yok.

Güzeel...

800x

Renal Replasman Tedavi Yöntemleri

- Hemodiyaliz (HD)
- Periton diyalizi (PD)
- Renal transplantasyon



HD ve Stres



HD

Öfke

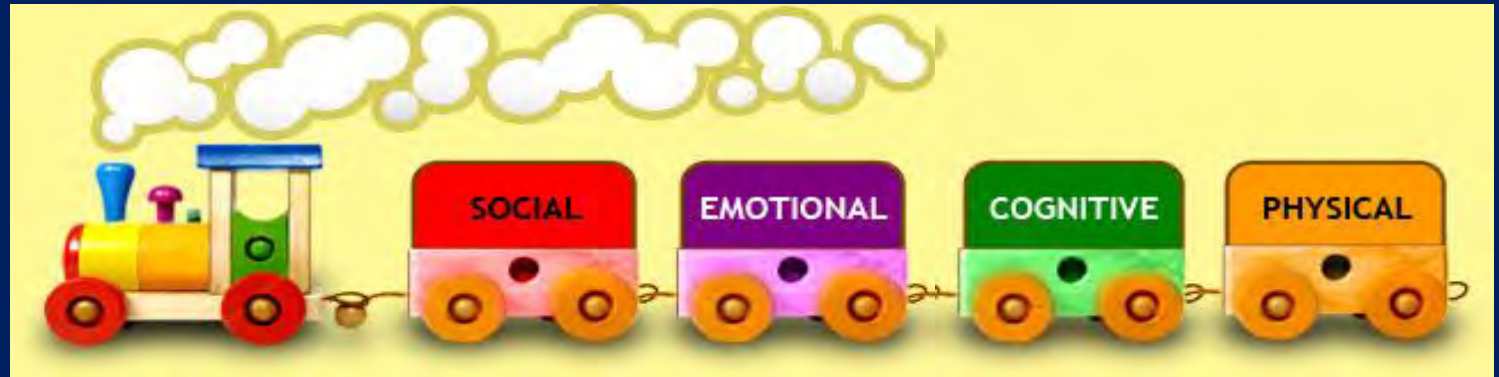
Çaresizlik

Sıkıntı

Çökkünlük

Kaygı

Olumsuz Duygular



Depresyon

- Hastaların %20-50'sinde görülür
- Yaşanan kayıplar, kontrol kaybı duygusu, bağımlı olma, bazı ilaçların ya etkileri, yeterince tedavi edilemeyen üremi
- Mortalite ile arasında pozitif korelasyon
- Yaşam kalitesi ve tedaviye uyum ile arasında negatif korelasyon

(Vasilopoulou ve ark. 2016; Li Y-N ve ark. 2016; Kimmel P ve ark. 2008)

Anksiyete

- Hastalık yaşantısına emosyonel olarak en sık verilen tepki
- Hastaların % 3-46'sında görülür
- Hastalığın kendisi ve tedavisi, gelecekle ilgili belirsizlik, cinsel yaşamdaki sorunlar, ölüm riski, iş ve sosyal yaşamdaki değişmeler
- Diyaliz personeli ve ailenin beklentileri ile diyaliz stresiyle başa çıkabilmekle ilgili tedirginlik
- Yaşam kalitesi ve tedaviye uyum ile arasında negatif korelasyon

BAŞ ETME

- Hastalar böyle stresli bir olayla nasıl baş ediyor?
- Duygu Düzenleme Süreci (Emotional Regulation Process)



Duygu Düzenleme Nedir?

- “Bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini **düzenleme, değerlendirme ve ayarlamadan** sorumlu olan tüm içsel ve dışsal süreçler”

Thompson (1994)

- Duygu düzenleme, yeni bir duygusal tepkinin başlatılmasını ya da devam eden duygusal tepkilerin değişmesini içerir

Duygu Düzenleme

- Fizyolojik süreçler

- Nabzın yükselmesi, solumanın artması, terleme ya da duygusal uyarılmaya eŐlik eden diğer bedensel belirtiler

- Sosyal süreçler

- Ailevi ya da kiŐilerarası destek kaynaklarına eriŐim yollarını arama abaları

- DavranıŐsal süreçler

- Ağlama, ığlık atma, bağırma ya da ie çekilme gibi çeŐitli davranıŐsal baş etme tepkileri

- Bilişsel süreçler (bilinçli ya da bilindiŐi)

- Seçici dikkat, bellek bozulması, inkar ya da projeksiyon gibi bilindiŐi bilişsel süreçler ya da ruminasyon, felaketleştirme, başkalarını suçlama gibi daha bilinçli bilişsel süreçler (baş etme davranıŐları)

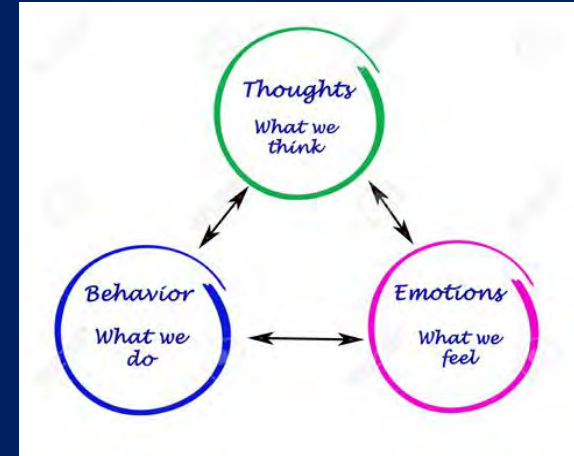
Bilişsel Duygu Düzenleme Nedir?

- Duygu düzenleme sürecinin sadece bilinçli bilişsel süreçlerini içeren kısmını temsil eder
- Duygusal tepkilerin bilişler (ya da düşünceler) yoluyla yönetilmesi, düzenlenmesi, kontrol edilmesi ve stresli bir durumla baş etmede bilinçli bilişsel stratejilerin kullanılması

Garnefski ve ark. (2001)

Bilişsel Duygu Teorilerine Göre;

- Bir duygunun yaşanıp yaşanmayacağını veya hangi duygunun yaşanacağını belirleyen şey kişinin bilişsel değerlendirmesidir
- Duyguların düzenlenmenin birinci yolu bilişlerdir
- Bilişsel süreçler duyguları tanımak, düzenlemek ve kontrol etme sürecinde işlevseldir



Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

UYUMSUZ BİLİŞSEL STRATEJİLER

- Kendini suçlama
- Diğerlerini suçlama
- Ruminasyon
- Felaketleştirme

UYUMLU BİLİŞSEL STRATEJİLER

- Olumlu yeniden odaklanma
- Bakış açısına yerleştirme
- Kabul etme
- Plan yapmaya yeniden odaklanma
- Olumlu yeniden değerlendirme

1. Kendini suçlama (Self- blame):

- Yaşanan durumla ilgili olarak kişinin kendini sorumlu tutması ve kendini suçlamasını içeren düşüncelerdir. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “suçlanması gereken kişinin kendim olduğunu düşünürüm”)
- Kendini suçlamanın depresyon ve sosyal geri çekilmeye katkıda bulunduğu bildirilmiştir

2. Diğerlerini suçlama (Blaming others):

- Yaşanan durumla ilgili olarak kişinin başkalarını sorumlu görmesi ve başkalarını suçlamasını içeren düşüncelerdir. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “Olanlardan dolayı başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm”)
- Diğerlerini suçlamanın azalmış duygusal iyilik haliyle ilişkili olduğu bildirilmiştir

3. Ruminasyon ya da düşünceye odaklanma (Rumination or focus on thought):

- Yaşanılan olayla ilgili duygu ve düşünceler hakkında devamlı düşünüp durulmasıdır. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “yaşadıklarım ile ilişkin düşünce ve duygular sık sık zihnimi meşgul eder”)
- Bu strateji ile depresyon düzeyi arasında yüksek pozitif korelasyon olduğu bildirilmiştir

4. Felaketleştirme (Catastrophizing):

- Yaşanılan olayın ne kadar kötü olduğu, daha da kötüye gideceği ile ilişkili düşüncelerdir. Kişi durumu bir felaket olarak algılar ve bu durum ile baş edemeyeceği ya da yönetemeyeceği şeklindeki düşüncelerinden dolayı yanlış varsayımlar üretir. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “Başıma gelenlerin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm”)
- Duygusal distres ve depresyon ile ilişkili olduğu bildirilmiştir

5. Olumlu yeniden odaklanma (Positive refocusing):

- Yaşanılan olay hakkında düşünmek yerine daha keyifli konularla ilgili düşüncelerdir. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “Yaşadığım kötü olayla ilişkisi olmayan güzel şeyleri düşünürüm”)
- Kısa sürede uyumlu bir strateji olarak görülse de, uzun dönemde etkin bir uyumun gerçekleşmesini engellediği belirtilmiştir

6. Bakış açısına yerleştirme (Putting into perspective):

- Yaşanılan olayı başka olaylarla karşılaştırarak daha kötüsünün olduğuna ilişkin düşüncelerdir. Böylece yaşanılan durumun ciddiyetinin ya da öneminin azaltılması yoluna gidilir. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “Diğer şeylerle karşılaştırıldığında durumun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm”)
- İşlevsel bir strateji olarak kabul edilmektedir

7. Kabul etme (Acceptance):

- Yaşanılan olayı kabul etme ve olan şeye kendini teslim etme ile ilgili düşüncelerdir. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “Durumu olduğu gibi kabul etmem gerektiğini düşünürüm”)
- İnkâr etmenin tersidir ve duygusal anlamda sağlıklı yaşam sürmenin ön koşulu sayılır
- İşlevsel bir baş etme stratejisi olarak kabul edilen bu strateji ile iyimserlik ve benlik saygısı arasında olumlu, kaygı ile olumsuz yönde bir ilişki olduğu bildirilmiştir

8. Plan yapmaya yeniden odaklanma (Refocus on planning):

- Yaşanılan olay/olaylar karşısında hangi adımların atılabileceği ve nasıl üstesinden gelinebileceği ile ilgili düşüncelerdir. Durumla ilgili yeniden plan yapmaktır. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm”)
- Bu stratejinin iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz ilişkili olduğu bildirilmiştir

9. Olumlu yeniden değerlendirme (Positive reappraisal):

- Yaşanılan olayın olumlu taraflarını araştırma ve olumlu yönlerine odaklanmaya ilişkin düşüncelerdir. Yaşanan durumu kişinin gelişimini sağlayan bir fırsat olarak değerlendirmesi ya da pozitif bir anlam yüklemesidir. (Örneğin; başıma kötü bir şey geldiğinde “Başıma gelen bu kötü şeyin sonucunda daha da güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm”)
- Bu stratejinin de benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz ilişki olduğu bildirilmiştir

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel Değerlendirme
Bilişsel Yeniden Değerlendirme



HD Hastalarında Bilişsel Duygu Düzeleme

1. Fiziksel ve psikolojik iyilik hali:

- Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile hastanın fiziksel ve psikolojik iyilik hali arasında pozitif bir ilişki
 - Fiziksel semptom şiddeti ve prognoz
 - Depresyon şiddeti
 - Pozitif sağlık algısı
 - Travma sonrası olgunlaşma

HD Hastalarında Bilişsel Duygu Düzeleme

2. Hastalığa uyum:

- Felaketleştirme ile hatalığa uyum arasında negatif bir ilişki
- Kabul etme, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme ile hastalığa uyum arasında pozitif bir ilişki

HD Hastalarında Bilişsel Duygu Düzeleme

3. Yaşam kalitesi:

- Felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama stratejileri yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiye sahip
- Kabul etme ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin olumlu etkiye sahip

HD Hastalarında Bilişsel Duygu Düzeleme

- Bu konuda sınırlı sayıda yapılmış çalışma mevcut
- Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği - Garnefski ve ark. (2001)
Geçerlilik- güvenirlik çalışması (Onat & Otrar, 2010)
- Bu konu ile ilgili çalışmalara ağırlık verilmesi hem bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha iyi anlaşılmasına hem de hastalığa uyum ve iyilik halleri ile ilgili hastaya yapılacak olan müdahalelere katkıda bulunacaktır

