



1. Vaka çalışması

[Çok yönlü psikolojik ve beslenme anlamları ile obezite]

1. Hasta Profili

Obeziteden sıkıntı çeken ve hareketlilik sorunları olan Mircea B. Bir erkek, mühendis ve 32 yaşındadır. Bir travma ve boşluk hissi yaşamaktadır. Mircea'nın hayatına bağlı olarak tüm arkadaşlarını kaybetmiş durumdadır çünkü onlarla dışarı çıkıp eğlenmeye, onlarla konuşmaya, olumlu ve olumsuz durumları paylaşmaya yönelik hiç güdüsü yoktur.

2. Vaka açıklaması

Sağlık durumunun ciddiyetinin farkına vardığında Mircea'nın hayatı köklü biçimde değişmiştir çünkü korku ve öz saygısını yitirme meydana gelmiştir. Bu vaka, obez bir kişinin sahip olduğu yaşam tarzının köklü değişimine yönelik arzusunu ve kesin, titiz bir planın kurallarını uygulamaya koyma istekliliğini değerlendirmesi zorunda olduğunu ortaya koymaktadır. Kişinin, diğer aile bireylerinden ve arkadaşlarından destek görmesi önem arz eder. Bir sonraki adım doktora danışmaktır.

3. Uzman gözetiminden önce hastanın durumu

"Çocukluğumdan beri spor yapardım ve açıkçası fiziksel gayrete ve çalışmalar önem veriyordum. Zaman geçti, tüm gün çalışıyorum, bir ailem ve iki çocuğum var ve masalarım tamamen düzensiz bir hal aldı, bir gün ofisimden arabaya kadar yürüyemeyecek duruma geldiğimi farkettim ve bu durum beni travmaya soktu. Çeşitli ilaçlar, çaylar ve diyetler deneyerek zayıflamaya çalıştım fakat verdiğimden fazla kilo aldım. Artık üzerime olacak kıyafet bulamaz ve ailemle birlikte herhangi bir etkinliğe katılamaz duruma geldim. Bacaklarım şişti, geceleri uyuyamadım, dinlenemedim ve tartılar 190 kg'yi gösterdi." Mircea durumunu bu sözlerle ifade etmiştir.

4. Uzman müdahalesi süresince hastanın durumu

Uzman müdahalesi süresince hastanın durumuna ilişkin olarak, Mircea'nın İnternet üzerinde tıbbi bir çözüm aradığı ve bir Doktor hakkında çok iyi tavsiyelere rastladığı belirtilebilir.



Onunla konuştuktan sonra Mircea doktorun muayenehanesine gitmiştir, orada sorununun ciddiyetini analiz etmişlerdir. Doktor, Kişiyi Özel Muayene Planı tasarlamıştır ve Mircea'nın hem şeker hastalığından hem de HTA'dan (Hipertansiyon) zarar görmekte olduğunu ortaya koymuştur.

5. Hastaya yönelik olarak geliştirilen tedavi

Uzman kişi, Mircea'nın herşeyden önce düzenli, uygun bir diyet ve fiziksel aktiviteye ihtiyacı olduğunu düşünmüştür. Sonuç olarak, Doktor tüm çözümleri analiz etmiş ve hastanın hafif bir diyetle başlaması ve sonrasında diğer bir diyet türüne devam etmesi gerektiği fakat hastanın, bu diyetleri her zaman fiziksel egzersiz ile beraber sürdürmek zorunda olduğu düşüncesini oluşturmuştur.

- Birinci: Kalori alımını azaltan ve düzenleyen bir diyet (Bu diyet yaş, kilo veya yaşam tarzı dikkate alınmaksızın reçete edilir);
- İkinci: Çok düşük kalori alımına yönelik bir diyet;
- Fiziksel aktiviteye adım adım başlama;
- Doktor muayenehanesine düzenli olarak gitmek ve sonuçlar ile sağlık durumunun ölçülmesi.

6. Uzman gözetiminin sonuçları

"Buna ihtiyacım varmış, yaşam tarzımı organize edecek birisine, ve Vaka Yönetiminin ne gösterdiğini ve tıbbi sorunumun ne kadar önemli olduğunu anladım. Doktorun ağında bulunan uzmanlar da ban danışmanlık yaptı ve benimki gibi bir vakanın ancak bir ekip içinde çözülebileceğini anladım (kardiyolog, beslenme uzmanı, diyabet uzmanı). Arkadaşlarım beni tanımadılar, fakat teşhisimi doğru koyan ve sürece dahil olan uzmanlar ile bağlantıları sağlayan doğru uzman sayesinde sanıyorum ki başardık. Gerçekten de ruh sağlığının; travmanın tedavi edilmesi, acıların dindirilmesi ve boşluğun doldurulması sürecinde çok olumlu bir etkisi var."

7. Tecrübeler & Tavsiyeler

- Yardıma ihtiyacınızın olduğunu kabul edin;
- yardım aramaya başlayın ve travma ve boşluk hissine karşı mücadele edin;
- Bunun uzun bir süreç olabileceğini anlayın;
- Uzman tavsiyelerine uyun ve kademe kademe sağlık durumunuzu iyileştirmeye başlayın;



- Hayallerinizi ve rüyalarınızı düşünün ve bunlar için mücadele edin (iç motivasyon için mükemmel bir yöntemdir).

8. Arkadaş Tavsiyesi

Kötü beslenme alışkanlıkları olan yetişkinlerin bilincinde olması gereken en önemli tavsiye şunlardır:

- Ruh sağlığı, sağlıklı ve rahat hissetmeye adımlar atmak ile ilgilidir.
- Bir travmadan sonra vücudunuzu sağlıklı ve güçlü tutmanız önem arz eder.

9. Sorular & Değerlendirme

Farklı gereksinimlerimizin ve böylelikle farklı hedeflerimizin olduğunun farkına varmak önemlidir ve acil bir seviyede aynı sayıda kilo vermeyi ve travma tedavisi, acıların dindirilmesi ve boşluk hissini iyileştirilmesi sürecinde ruh sağlığımızın olumlu bir etkisini elde etmeyi amaçlarız, hedeflerimize giden yol kuvvetle muhtemel aynı gidişatta olmaz.

10. Konu hakkında düşünmeye yönelik sorular [5]

- Travma geçirdiğinizde/geçirirken uyuyor muydunuz/uyur musunuz? Herhangi bir uyku ritüeliniz oldu mu?
- Bir boşluk hissettiğinizde/hissederken ve travma geçirdiğinizde/geçirirken bir deftere veya günlüğünüze yazdınız mı?
- Meditasyon veya rahatlama aktiviteleri düzenli programınızın bir parçası oldu mu/parçası mı?
- Zamanınızı nerede geçirdiniz? Belki dışarıda veya bir arkadaş evinde, kendinizi rahat ve hissettiğiniz özel bir yer var mıydı/var mı?
- Mevcut günlük işlerinizi yaptınız mı? İzin gününe iyi başlamak veya günün sonunda dinlenmek için yaptığınız aktiviteler oldu mu?