



2. Vaka Çalışması

[Acı çekmeye karşı edilen mücadeleyi kazanma ümidini destekler]

1. Hasta Profili

AB, ruhsal sağlık gereksinimleri ve alkol istismarı geçmişi olan 35 yaşında bir erkektir. Ayrıca, borçlarla sonuçlanmış şekilde kendisi, ekonomik yönden sömürülmüş ve parayı geri ödemesine yönelik olarak tehditler almaktadır.

2. Vaka açıklaması

Evi fakir bir durumda ve kiracılığı risk altındaydı. AB, bize Toplum Ruh Sağlığı Ekibi (CMHT) tarafından yönlendirildi ve raporlarında yaptıkları değerlendirmelerde AB'nin gece boyunca bölgesinde gezindiğini, zaman zaman bağırdığını ve bunun sonucu olarak bölge toplumundan olan kişiler tarafından tehdit edildiğini belirtmişlerdir.

3. Uzman gözetiminden önce hastanın durumu

- Güdülenme eksikliği;
- Korku;
- Güven eksikliği;
- Destek eksikliği;
- Endişeler;
- Stres;
- Boşluk.

4. Uzman gözetimi süresince hastanın durumu

İlk önce güven olarak çok az bağlandı. Kademe kademe iyileşme süreciyle birlikte onun desteğini değerlendirebildik, ki bu durum O'nun en çok ihtiyaç hissettiği alanlara odaklanmasını sağladı. AB'yi genel beden ve ruh sağlığının iyileşmesine yönelik desteklemenin yanı sıra ilk adımımız, daha güvende olacağı ve en az suiistimal riskinin olduğu farklı bir bölgeye AB'nin taşınmasını desteklemek oldu.



5. Hastaya yönelik olarak geliştirilen tedavi

İçme alışkanlığı dengelenmeye başladığı için onu daha aktif ve tutarlı şekilde destekleyebildik ve kendisi de geleceği hakkında daha olumlu şekilde düşünmeye başlayabildi. Kendisi ve görünüşü ile daha fazla ilgilenmeye başladı ve evini daha güzel ve rahat şekilde yaşanabilecek bir yer haline getirmeye başladı.

6. Uzman gözetiminin sonuçları

AB'nin yaşamı daha istikrarlı bir hale geldiğinden dolayı onunla birlikte bir yenileme-değişim planı üzerinde çalışmaya başladık. Bazı gönüllü işler ile başlayarak çalışma hayatına geri dönmeye yönelik çaba göstermeye başladı. Zaten bir diplomaya sahip olduğundan dolayı yeniden eğitime yönelik seçenekleri keşfetmesi için onu destekledik. Liseye girmek için başvurdu ve şu anda tercüme işi yapmakta ve ayrıca ikinci bir dil olarak İngilizce öğretmektedir.

AB yenileme-değişim konusuna daha çok yaklaştığından dolayı, yapması gereken herşeyi ve devam eden hizmetin diğer bireylerden ve hizmetlerden ne gerektirdiğini düzenleyen bir "hizmeti bırakma" destek programı geliştirdik. O hizmeti bıraktıktan üç ay ve sonrasında altı ay sonra onunla iletişime geçtik ve O, yoluna iyi bir şekilde devam etti. AB'yi 18 ayın üzerinde biraz daha destekledik.

7. Tecrübeler & Tavsiyeler

Tecrübeler ve tavsiyelere ilişkin olarak uzman, güdülenmiş bir hasta olmak ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına karşı mücadele etmeye yönelik olumlu düşünmek için şu hususları yapmanız gerektiğini belirtmiştir:

- Yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul edin;
- Yardım aramaya başlayın;
- Uzman tavsiyelerine uyun ve kademe kademe sağlık durumunuzu iyileştirmeye başlayın;
- Aile desteğini kabul edin;
- Diğer yararlı aktivitelere katılın (dış mekan);
- Devam edemeyeceğinizi hissettiğiniz anda bırakmayın.

8. Arkadaş tavsiyesi

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



- Kişisel bakım ve travma tedavisi, her zaman kendi başınıza üstlenebileceğiniz kadar kolay bir şey değildir.

Hayatımızın tüm yönleri ruh sağlığımız tarafından etkilenir ve çocuklarımızın ruh sağlığını korumak, ebeveyn yükümlülüklerimizin doğal bir parçasıdır. Duygusal ve fiziksel yönden çocuklarımızla ilgilenmek onların günlük yaşamları ve özgürlükleri için son derece önemli bir noktadır.

9. Sorular & Değerlendirme

“Ruh Sağlığı” yaşam koşulları ve durumları ile yüzleştiklerinde kişilerin düşünme, hissetme ve davranış şekillerine ve yöntemlerine işaret etmektedir. Ruh sağlığımız; stresi nasıl ele alış biçimimizi, bir diğeri ile nasıl ilişkilendirip ne yönde kararlar aldığımızı etkiler. Ayrıca ruh sağlığı, yaşamlarında bireylerin kendilerine, kendi yaşamlarına ve diğerlerine bakış açısını da etkiler. Fiziksel sağlık gibi ruh sağlığı da hayatın her aşamasında önemlidir.

10. Konu hakkında düşünmeye yönelik sorular [5]

1. Bir “beyin sorunu” mu yoksa “akıl sorunu” mu olduğunu anlayamıyorum. Bunu nasıl belirleyebilirim?
2. Duygusal yönden acı çekiyorum. Rahatlama elde etmeye nerede başlayabilirim?
3. Oralardaki “Belirli yardımcıları” kimlerdir? Aralarındaki farklar nelerdir?
4. Ruh sağlığı “tedavisi/terapisi” türleri hakkında nereden bilgi alabilirim?
5. Sahip olduğum koşullar duygusal acımın bir kısmına neden oluyor ise ne yapılmalıdır? Bu konu hakkında nasıl düşünmeliyim?