

Ruhsal Destek ve Direnç Geliřtirme

Koç Üniversitesi Hastanesi Çocuk
Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü

Uzm. Klinik Psk. Serra Muradođlu

Akış

1. Aile Direnci
2. Araştırmalarla Ebeveynlerin/ Çocukların / Kardeřlerin Esenliklerini Artıran Faktörler
3. Ergenlik ve Diyabet
4. Kırmızı Bayraklar

Direnç

Hayatta zor zamanlar yaşandığında;

- güçlü durabilmek
- sağlıklı kalabilmek
- çabuk toparlanabilmek

Çocuklukta gelişmekle birlikte bir çok konuda olduğu gibi sonradan kazanabilmek, geliştirebilmek mümkündür.

Aile Direnci

- Ailenin kriz durumlarına (aile içi ilişkilerde sorunlar, hastalık, ölüm, iş değişikliği, günlük zorlukların birikmesi vb.) **uyum** sağlayabilmesi
- Kriz ile mücadele ettikten sonra canlanarak **gücünü tekrar toplaması**
- Krizi başarılı bir şekilde atlatıp devamlılığını sağlaması, krizden sonra **daha güçlü, güvenli ve olgun** olması

Aile Direnci

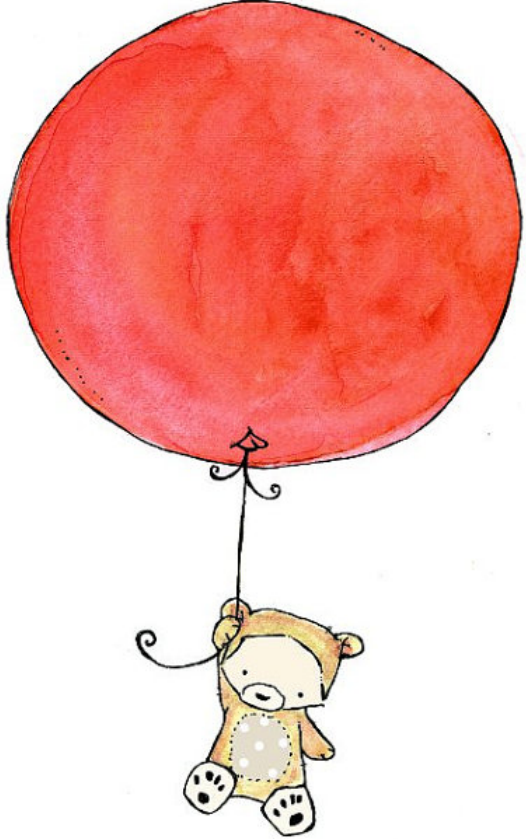
Dirençli olmak, üzölmemek ve zorlanmamak anlamına gelmez.

Değişim ve kriz sonrası ailenin zorlanması

normal bir süreçtir.



Aile Direnci



Dirençli aileler bir balona benzetilebilir. Bu balon hem güçlü hem de esnektir; kriz ile mücadele sonrasında balon yeniden kendi şekline döner.

Aile Direnci

Her ailede zaman içinde bazı değişimler olur (yeni doğum, hastalık vb.). Bu değişimler sonucu ailenin mutlu veya stresli dönemler yaşaması normaldir.

Değişimi, aileyi olgunlaştıran bir faktör olarak görmek ve kabul etmek, ailenin ilerideki benzer olaylara hazırlıklı olmasını sağlar.

Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

1) Aile fertlerinin güçlü yönlerinin farkındalığını artırmak

Çocuklarınızla onların güçlü yönlerini konuşmak, bir zorlukla karşılaştıklarında problem çözmelerine yardımcı olur.



Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

3) Öz bakımınıza önem verin.

Dinlenmek ve sağlıklı olmak, diğer aile fertlerinize yardım etmemizi kolaylaştırır.

Keyif veren ve rahatlatan aktiviteler

Düzenli fiziksel aktivite

Öz bakım

Fiziksel ve ruhsal olarak sizi zorluklarla mücadele etmeye hazırlar.



Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

4) İlişkilerinizde dürüst ve açık olun.

Sağlıklı aile içi iletişim ailedeki stresi azaltır, ilişkileri güçlendirir ve direnci artırır.

Duygularınız hakkında konuşun.

Ucu açık sorular sorun, birbirinizi merak edin.

Sorunlar hakkında konuşun, çözüm üretin;
fakat bazılarının çözümsüz kalabileceğini kabul edin.

Günlük aktivitelerde iş bölümü yapın.

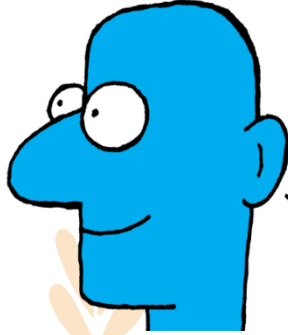


Ebeveynler için İletişim Önerileri

- Çocuğunuzun sizi üzgün görmesine izin verin, fakat iyi olacağına dair ona güvence verin.
- Kontrol edebildiğınızı hissettirin.
- Durumu olduğundan daha büyük göstermeyin.
- Çocuğunuzla konuşun.
- «Bilmiyorum» demek normal.
- Çocuğunuza bilmesi gereken şeyleri söyleyin.
- Çocuğunuzun olumlu bakmasını teşvik edin.

Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

Olumlu iletişim için;



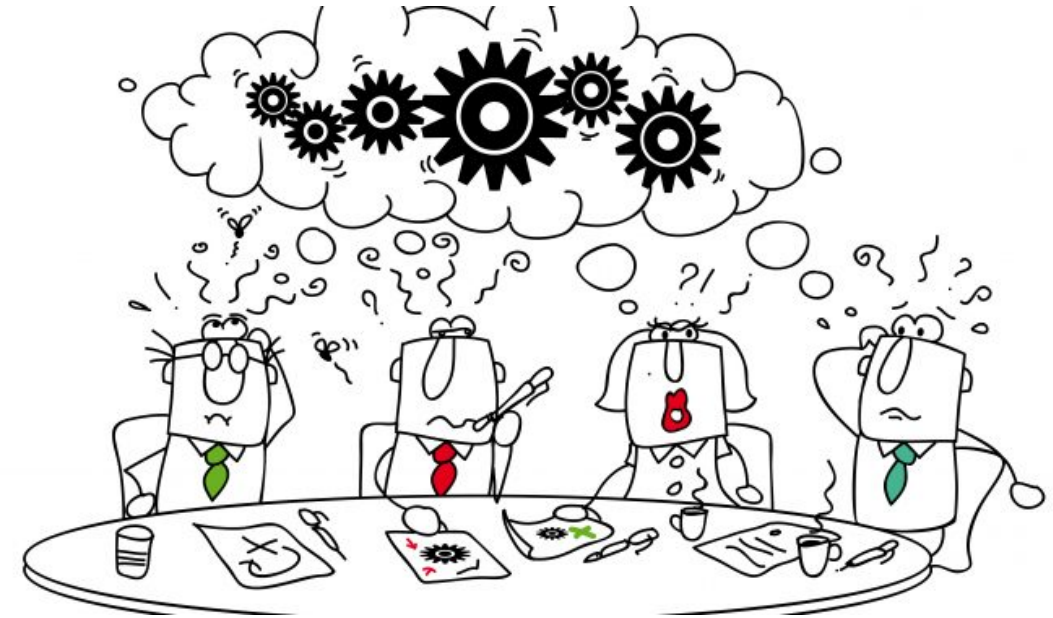
DENEYİN	KAÇININ
Ne istediğinizi veya ne hissettiğinizi açıkça söyleyin	Sürekli özür dileyin veya fikrinizi fazlaca savunun
Sakince konuşun. Düşüncelerinizi toplamaya ihtiyacınız varsa derin nefes alın	Bağırın ya da diğer kişinin alanına saldırın
Neyin farklı olmasını istediğinizi saygılı bir şekilde dile getirin	Konuya gelmek için çok zaman harcayın
Diğer kişiye fikrini açıklaması için şans verin	Konuşmayı yönlendirin ya da sabote edin
Kişiye değil probleme odaklanın	Kişinin karakterini eleştirin
Beden dilinizin farkında olun	Agresif beden dili kullanın; elinizle işaret ederek, sallayarak, surat asarak

Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

5) Yapıcı problem çözme becerileriniz olsun.

Yapıcı problem çözme; tüm aile üyelerinin katkısını içeren, stres yaratan olayı belirleyip, çözümler üretip bunları uygulama sürecini içerir.

- Problemi belirleyin.
- Tüm olası çözümleri listeleyin.
- Her çözümü tartışın.
- En iyi ya da en pratik çözümü seçin.
- Nasıl uygulayacağınızı adımlayın.



Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

6) Ailece vakit geçirin.

Birçok aile günlük hayatın yoğunluğu sebebiyle birlikte vakit geçirmeyi ihmal eder. Çocukların ebeveynleriyle vakit geçirmeye ihtiyaçları vardır. Bir aile zamanı yaratın.

- gülmek
- fiziksel aktiviteler yapmak
- Telefon/Televizyonsuz bir akşam yemeği geçirmek
- kutu-kart oyunları oynamak
- birlikte gezmeye gitmek



Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

7) İhtiyaç durumlarında yardım isteyin.

Hayatın zorluklarıyla kendi ailenizle başa çıkmak zorunda değilsiniz.

Çocuğunuz yardım almayı ve vermeyi aile içerisinde öğrenir.

- akrabalar
- arkadaşlar
- Komşular
- okul çalışanları
- sağlık ekibi
- diğer toplum servisleri



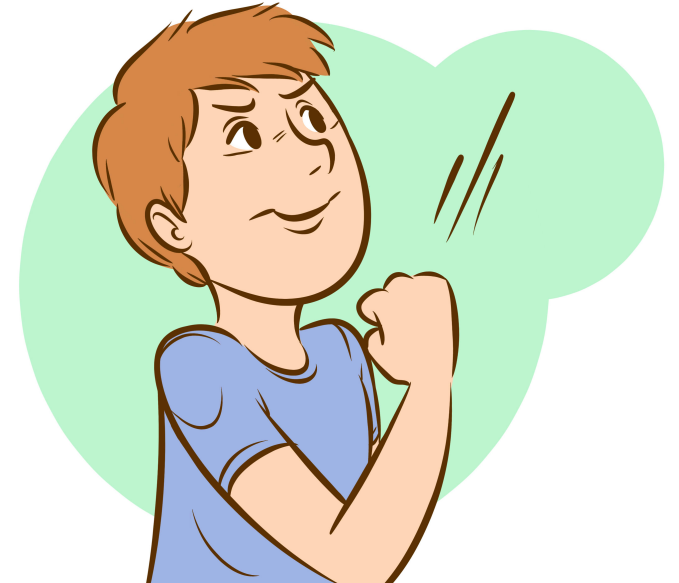
Aile Direncini Nasıl Yükseltebiliriz?

8) Pozitif bakış açınızı koruyun.

Düşüncelerimizin, duygularımız ve davranışlarımız üzerinde büyük etkisi vardır.

Olumlu düşünceler edinin.

- “Bunu başarabiliriz!”
- “Güçlüyüm.”
- “Bana yardım eden insanlar var.”
- “Beni seven insanlar var.”
- “Bir daha denerim.”



Arařtırmalarla;

Ebeveynlerin Esenliklerini Artıran Faktörler



Arařtırmalarla;

Çocukların Esenliğini Artıran Faktörler



Arařtırmalarla;

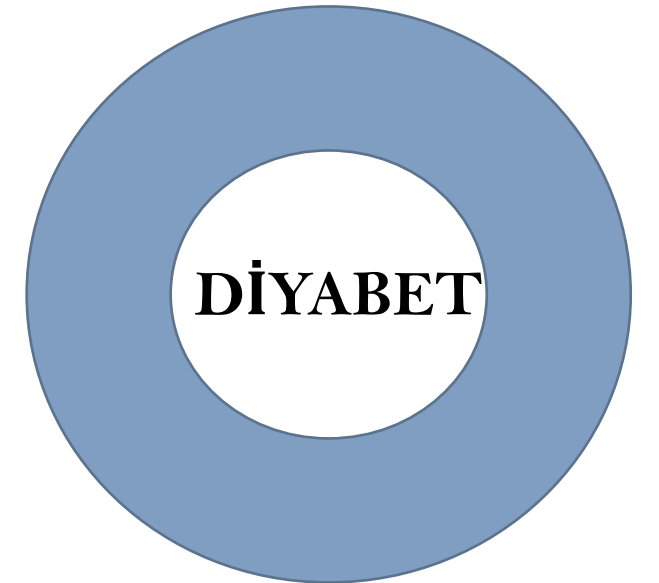
Kardeřlerin Esenliğini Artıran Faktörler



Ergenlik ve Diyabet



Fiziksel/cinsel/sosyal/ruhsal/beyin gelişimi
Stres
Risk alma
Sınırlar



Ergenlik ve Diyabet

Arkadaş Ortamında

- Günlük bakımdan kaçınma
- Reddedilme korkusu
- Sosyal ortamlardan uzaklaşma

Ebeveynlerle İlişkide

- Endişeli ebeveyn:
 - Suçlayıcı
 - Aşırı kollayıcı
 - Aşırı müdahaleci
- Ergende karşı gelme, bireyselleşememe, diyabet yönetiminde aksama

Ergenlik ve Diyabet

Arkadaş Ortamında

- Bilgilendirme
- Olumlu sosyal destek

Kabul görme, tedaviye uyum, streste azalma, metabolik kontrol

Ebeveynlerle İlişkide

- Olumlu ve kabul edici iletişim
- Duygusal ve fiziksel destek

Depresyon ve yeme bozukluğu oranında azalma, özbakımda artış, yaşam kalitelerinde artış, daha az ketoasidoz görülme oranı

Sayıllara gerektiğinden fazla önem vermeyin.

- Hiç bir kan şekeri değeri hakkında yargıda bulunmayın, bunun yerine davranışın kendisine odaklanın.
- Sonuca değil **SÜRECE** odaklanın.
- Ergenin yönetmekle ilgili davranışlarını **ÖVÜN**.
- Sayısal sonuçlardan dolayı ödül ceza kullanmayın.

Ergen dinlenilmek ve anlaşılmak ister.

- Birisi onu dinlediğinde ergenin beyni **oksitosini** sentezler, bu da stresinin yatışmasına yardım eder.
- Uyarı sistemleri sürekli tetikte olan ergenler **sözsüz işaretlere** herşeyden daha duyarlıdır.
- Yüz ifadeniz, ses tonunuz, vurgularınız, vücut diliniz ve gözlerinizdeki anlam kullandığınız sözcüklerden çok daha etkilidir. **AYNA NÖRONLAR**

Ergenin karşısında değil tam olarak onun yanında olun

- Diyabete özgü **tartışmaların** diyabet sorumluluklarını yerine getirmede ergene bilişsel zorlanmalar getirir.
- Hatırlatmalarınızı **tek sözcüklerle** yapmaya çalışın.
- (*insülin, yemek vs.*)
- Bu onların ön alın bölgesini çalıştırır, duygusal tepkiler azalır.
- Bireyselliğini desteklemek, rehberlik etmek, diyalog kurabilmek, bilgileri ve sorumlulukları paylaşabilmek **öz yönetim** becerilerini arttırmaktadır

Kırmızı Bayraklar

MENTAL ILLNESS IS REAL.



EVEN IF YOU CAN'T SEE IT.

Kırmızı Bayraklar

Yeme bozukluğu belirtileri:

- HA1c değerlerinde açıklanamayan yükseklikler
- tekrarlayan diyabetik ketoasidoz
- kilo ve vücut şekli ile ilgili aşırı endişe
- yeme alışkanlıklarında değişiklik
- aşırı spor yapma
- kız çocuklarda adet düzensizliği



Kırmızı Bayraklar



Depresyon belirtileri:

- günün çoğunluğunda depresif duygu durumunda olma,
- kendini değersiz ve suçlu hissetme
- önceden yapmaktan hoşlanılan aktivitelere karşı ilginin azalması/ yok olması
- yeme düzeninde bozulmalar (az yeme ve kilo kaybı / aşırı yeme ve kilo alımı)
- uyku düzeninde bozulmalar (uyku kalitesinde azalma, az uyuma veya çok uyuma)
- enerjinin azalması
- dikkat ve konsantrasyonda bozulmalar
- ölüm ve kendine zarar verme ile ilgili düşünceler

Kırmızı Bayraklar

Kaygı bozukluğu belirtileri:

- sürekli huzursuzluk
- gergin ve endişeli olma
- dikkat ve konsantrasyonda bozulmalar
- uykuya dalmada güçlük
- sabırsızlık
- aşırı terleme
- kaslarda gerginlik
- kısa nefes alıp verme
- ishal
- karın veya baş ağrısı



Teşekkürler...

Referanslar

-
- BOZTEPE, Ö. G. D. H. (2012). Tip 1 diyabetin yönetiminde riskli bir dönem: Ergenlik. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 19(1), 082-089.
 - Cameron FJ, Amin R, de Beaufort C, et al. ISPAD Clinical practice consensus guidelines 2014. Diabetes in adolescence. *Pediatr Diabetes* 2014;15: 245e56.
 - Daneman, D., & Rodin, G. (2002). Eating Disorders and Other Vulnerabilities: A Passing Phase?. *Diabetes Voice*, 47, 25-30.
 - Hiscock, H., Williams, L., Inledon, E., & Flowers, A. (2012). Supporting mental health, resilience and wellbeing in families experiencing a childhood chronic illness: A synthesis of evidence to support the Childhood Illness Resilience Program. *Prepared for the Hunter Institute of Mental Health. Melbourne: Centre for Community Child Health & Murdoch Children's Research Institute.*
 - Lohan, A., Morawska, A., & Mitchell, A. (2015). A systematic review of parenting interventions for parents of children with type 1 diabetes. *Child: care, health and development*, 41(6), 803-817.
 - Modi, A. C., Pai, A. L., Hommel, K. A., Hood, K. K., Cortina, S., Hilliard, M. E., ... & Drotar, D. (2012). Pediatric self-management: a framework for research, practice, and policy. *Pediatrics*, peds-2011.
 - Van der Ven, N., Weinger, K., & Snoek, F. (2002). Cognitive behaviour therapy: how to improve diabetes self-management. *Diabetes voice*, 47(3), 10-13.
 - Viklund, G., & Wikblad, K. (2009). Teenagers' perceptions of factors affecting decision-making competence in the management of type 1 diabetes. *Journal of clinical nursing*, 18(23), 3262-3270.