

'Hislerde Sanc'
Pijn aan het gevoel
ve ev doktoru bedensel bir sebep bulamıyor
en de huisarts kan geen lichamelijke oorzaak vinden

Ruhsal • ikayetler
konusunda tema bro• ürü

thema brochure over
psychische klachten

T• rks/Nederlands

Giriş

Bedensel şikayetlerin bedensel bir nedeni olabilir, ancak gerginlik veya stres nedeniyle de ortaya çıkabilirler. Örneğin: baş ağrısı, karın, mide ağrısı, sırt, boyun ağrıları ve bel ağrısı gibi. Eğer ev doktoru veya uzman hekim bu şikayetlerde bedensel bir neden bulamazlarsa, bunların kaynağı **ruhsal sorunlar** olabilir.

Bu nedenle broürün başlığı: 'Hislerde Sancı' ve ev doktoru bedensel bir sebep bulamıyor eklindedir. Bedensel şikayetlerinizin yanında karamsarlık duygusu, üzüntü veya gerginlik duygunuz da olabilir. Bu broürde ruhsal-sinirsel şikayetlerin neler olduğunu, nereden kaynaklandıklarını ve bunları azaltmak için neler yapabileceğinizi izah etmekteyiz. Bu sorunların sık olarak bedende nasıl hissedildiğini de göstermekteyiz.

Bu şikayetleri tanıyor musunuz?

Ayrıca ruhsal sorunlara işaret edebilecek şikayetlerin bir tablosu vardır. Bu şikayetler herkeste farklı şekilde ortaya çıkabilir ve şikayetlerin tamamının herkeste mevcut olması da gerekmez. Bu şikayetlerin ciddiyet derecesi de değişik olabilir. Şikayetler yavaş yavaş ortaya çıkarak, giderek artabilirken, aniden de ortaya çıkabilirler.

Ruhsal-sinirsel sorunlara işaret edebilecek en önemli işaretler:

Bedensel şikayetler (ağrıları)

- Devamlı yorgunluk
- Uyku sorunları (uykusuzluk veya çok fazla uyumak)
- Kaslarda ağrı, baş ağrısı, bel ağrısı
- Mide ağrısı, bağırsak bozuklukları, intolerans
- Vücut savunmasının zayıflaması (nezle ve grip olmak veya egzema olanağının artması)
- Kalp çarpıntısı, hiperventilasyon (soluk almakta sorunlar), bazen yüksek tansiyon

Duygusal şikayetler

- Sakinleşememek, devamlı heyecanlı olmak, stres
- Çabuk kızmak, çevreden veya çevredeki insanlardan çabuk rahatsız olmak
- Karamsarlık dönemleri, nedensiz ağlamak, karamsar düşünceler, korku
- Artık zevk alamamak, isteksizlik ve enerjisiz olmak
- Kararsızlık, dikkati toplamanın kaybı, unutkanlık
- Kendinden emin olmamak, kendine güvenin azalması

Davranış değişiklikleri

- Daha az verim ve/veya daha fazla hata yapmak
- Giderek daha fazla sigara içmek, alkol veya uyuşturucu madde kullanmak
- Giderek daha fazla uyku ve sakinleştirici ilaçlar kullanmak
- Giderek sosyal temaslardan kaçınmak
- Artık zevk almamak veya gevşeyememek
- Mizah duygusunun kaybı ve/veya aşırı tenkit eder davranış
- Daha fazla münakaşa etmek veya çatışma içine girmek

Düşünceler

- Korkulu, 'yine ters gidecek' veya 'asla düzelmeyecek' şeklinde düşünceler
- Kendiniz hakkında 'hiç değerim yok', 'başarısızım', 'kimse benden hoşlanmıyor' her şey benim suçum' gibi olumsuz düşünceler
- 'Benim hakkımda dedikodu yapacaklar' şeklinde ürperti düşünceler
- Uyanıkken daha fazla hayale dalma ve fantazi
- 'İkimden nefret ediyorum', 'hepsinin canı cehenneme' gibi saldırgan düşünceler

Bu •ikayetler nasıl ortaya ç•kabilirler?

E•er ya•amınızda çok fazla sorunlar yüklenmişseniz ve bunlar üst üste birikmişse, yukarıdaki •ikayetler ortaya ç•kabilirler.

Ya•amınızda hangi sorunlar size yük olabilirler?

- Ya•amınızda yapmanız gereken her •ey. Al• ver• yapmak, ev i•leri, çama•ır yıkamak, yemek piirmek gibi günlük i•ler
- E•tim, çal•ma
- Çocuklarınızın yeti•tirmek. Örneğin yalnız ya•ayan bir ebeveyn için bu daha a•ır bir yük olabilir
- Bakıcıların bak•m•, velilerinizin veya di•er aile fertlerinin bak•m•
- Sınırlı parasal olanaklarla ya•am• devam ettirmeye çal•mak veya borçlu olmak
- Sevdiğiniz birisinin vefat etmesi
- Ailede sorunlar
- Geldiğiniz ülkeye s•la hasreti çekmek veya orada oturan aile fertlerini özlemek
- Irk ayrı•m•

Bazen ya•amda yükünüz taşıyabileceğinizden daha a•ır olabilir. E•er bu durum uzun sürerse, yukarıda belirtilen •ikayetler ortaya ç•kabilir. Bu sa•leğiniz için zararlıdır.

Örneğin giderek kendinizi daha yorgun hissederseniz ve giderek sorunları çözebilmekte güçlük çekerseniz. Daha sık •ekilde karamsar olabilirsiniz, sosyal temaslardan kaçınmaya başlayabilirsiniz veya dikkatinizi toplamanız giderek daha zorlaşır. Okulda çevresinde, i• çevresinde, aile içinde veya arkadaş çevresinde sorunlar olabilir. Bu durumda dengeğiniz yalnız başınıza devam edebilmenizi engelleyecek •ekilde bozulmuş olabilir. Bedensel •ikayetlerle ev doktoruna başvurabilirsiniz, ancak ev doktoru nedenini tespit edemez. Sizi rahatsız eden •ikayetlerin tahminen ruhsal bir nedeni vardır; uzun süre başa ç•kamadığınız sorunlar vardır ve bunlar bedensel •ikayetler olarak kendini belli eder. Bu nedenle ev doktorunuza varsa ruhsal •ikayetlerinizi de söylemeniz çok önemlidir ('Ya•amınızda hangi sorunlar size yük olabilirler' bölümüne bakın).

E•er daha fazla izahat ve bilgi almak isterseniz Informentaal ile temas kurun (son sayfada açık oldu•u saatler ve nasıl temas kurabileceğiniz belirtilmektedir).

D•ardan yardım

Ara•tırmalardan Türk ve Arap asıllı göçmenlerin sık olarak ruhsal sorunlarının neden ve çözümünü dini inançlarında aradıkları anlaşılmıştır. Ancak imam veya büyüğü her zaman sorunlara çözüm bulamazlar. Bu durumda sorunlarınızı anlatmak için ev doktorunuza da gitmeniz önemlidir.

Hollandada birden fazla tedavi aynı zamanda (batıya ait tedavi veya kültüre ait tedavi, imam gibi) iyilemeye katkıda bulunabilir. Burada konu 'hakiki' veya 'do•ru' yol değildir, ancak bir arada girişimle, •ifa bulmanın sağlanmasıdır. Batıdaki sa•lık yardımı bu konuya açıktır. Bunu çekinmeden bir yardım görevlisiyle konuşabilirsiniz. Batıya ait bir kuruluştaki sık olarak bir imam da görevlidir. Uzun süre devam eden ruhsal sorunlarda normal 'batı' usulü yardıma da başvurmanız tavsiye edilir. Bazen ruhsal sorunlar konusunda konuşmak zordur, nedeni bu durumun alışılmadık bir konuma konusu olmamasıdır. Ruhsal sorunlarınızı konuşmaktan utanabilirsiniz veya bu konuda konuşmaktan zorlanırsınız; örneğin ruhsal sorunların olması, zayıflık olarak görülebilir.

Bir çok insanın ruhsal sorunları vardır. Ev doktorunuz sizi kendiliğinden anlayabilmesi tabu değildir. Ruhsal, duygusal ve bedensel alandaki •ikayetleriniz ve size göre buna sebep veren nedenleri kendiniz açıklık getirmelisiniz. ('Ya•amınızda hangi sorunlar size yük olabilirler' bölümüne bakın). Hollanda da ev doktoru ve sa•lık yardım görevlilerinin yasal olarak hastalara ait bilgiler konusunda 'sır saklamak' •eklinde yasal zorunlulukları vardır. Sorunlarınızı do•ru •ekilde tedavisi için, sorunlarınızı konusunda konuşmaya cesaret etmeniz önemlidir. Sorunlarınızı ancak bu •ekilde tedavi edilebilirler ve verilen terapinin size ve ailenize yararlı olabilir. Sorunlarınızı çabucak tanıması ve tedavi edilmesi tavsiye edilir, aksi halde sorunlarınız ço•alarak giderek a•ırlaşır.

Nasıl yardım bulabilirsiniz?

Yukarda sözü geçen sorun ve şikayetleriniz varsa, ev doktoru sizinle birlikte bir çözüm arayabilir. Ev doktorunuz sizinle birlikte size uygun bir tedavi arar. Gerekirse sizi bir uzman hekime havale edebilir. Sizin için kendi dilinizde tanınma toplantılar ve kurslar vardır.

Eğer bu konuda daha fazla bilgi almak isterseniz, veya ev doktoruyla konuşmaya hazırlanmak için, veya örneğin ev doktoruyla konuşmadan sonra, sormak istediğiniz bir şey varsa, bilgi ve tavsiye için Informentaal'a başvurabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için: Informentaal / 'Hislerde Sancı'

Yukarda sözü geçen sorunlar size tanıdık geliyorsa veya örneğin bir aile ferdi veya başka birisi konusunda endişeliyseniz, Informentaal'a başvurabilirsiniz. Kendi lisansınızda telefonla veya kişisel bir konuşma sırasında, ruh sağlığınızla ilgili bütün sorularınıza cevap alabilirsiniz.

Informentaal bunun için 'Hislerde Sancı' adında bir göçmen bilgilendirme projesi başlatmıştır. Her çarşamba günü öğleden sonra saat 14.00 – 17.00 arasında Türkçe ve Arapça konuşan birer bilgilendirme görevlileri size kendi lisansınızda bilgi verebilir. Bu görevliler size kişisel bir konuşma sırasında destek ve yardım olanaklarını açıklayabilirler. Aynı zamanda endişeli olduğunuz bir aile ferdi konusunda ne yapmanız gerektiği hakkında da bu görevlilerden bilgi alabilirsiniz. Daha geniş bilgi için görevlilerden birisiyle randevu alabilirsiniz.

Informentaal'da depresyon, korku ve şizofreni gibi ciddi hastalıklara ait Arapça ve Türkçe broşürler de vardır. Bu broşürleri Informentaal'dan ücretsiz olarak alabilirsiniz. Informentaal'ın bu broşürlerinde nasıl çalıştığımız konusunda daha fazla bilgiler vardır. Bir günlerinde bize telefon veya elektronik mektup (e-mail) ile ulaşabilirsiniz. Informentaal / 'Hislerde Sancı' hizmetleri ücretsizdir. Siz ve sorduğunuz sorular anonim olarak işleme alınırlar.

Informentaal
2e Const. Huygenstraat 39-1
1054 CP Amsterdam
Telefon: 020-590 46 00
Telefaks: 020-590 46 01
Elektronik mektup adresi: info@informentaal.nl
İnternet adresi: www.informentaal.nl

Bu broşür "*Psychische Problemen, Hoe ga je ermee om?*" yazarı Caro Hulshoff'un işbirliğiyle, "*GGZ Amsterdam Zuidoost kiest kleur*" projesi çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Informentaal JelinekMentrum'un psikolojik sorunları olanlar, çevresindeki kimseler ve profesyoneller için ruhsal sağlık(bakım) bilgi ve tavsiye kuruluşudur.

**'Pijn aan het gevoel
en de huisarts kan geen lichamelijke oorzaak vinden'**

**Themabrochure over
psychische klachten**

Turks/Nederlands

Inleiding

Lichamelijke klachten kunnen een lichamelijke oorzaak hebben maar ook door spanning of stress ontstaan. Voorbeelden zijn hoofdpijn, buikpijn, nek- of rugpijn. Als de huisarts of specialist geen lichamelijke oorzaak kan vinden voor deze klachten, kunnen ze veroorzaakt worden door **psychische problemen**.

Vandaar de titel van deze brochure: 'Pijn aan het gevoel, en de huisarts kan geen lichamelijke oorzaak vinden'. Naast uw lichamelijke klachten kunt u zich ook somber, verdrietig of gestresst voelen.

In deze brochure leggen wij uit wat psychische problemen zijn, hoe ze kunnen ontstaan en wat u kunt doen om ze te verminderen. Ook laten we zien hoe deze problemen vaak lichamelijk te voelen zijn.

Komen deze klachten u bekend voor?

Hieronder volgt een overzicht van de meest voorkomende klachten die kunnen wijzen op psychische problemen. Niet iedereen heeft dezelfde klachten en iemand hoeft ze ook niet allemaal te hebben. De ernst van de klachten kan ook zeer verschillend zijn. Klachten kunnen geleidelijk aan ontstaan en steeds erger worden, maar ze kunnen ook heel plotseling opduiken.

De belangrijkste signalen die kunnen wijzen op **psychische problemen** zijn:

Lichamelijke klachten (de pijn)

- Aanhoudende moeheid
- Slaapproblemen (zoals niet kunnen inslapen of doorslapen)
- Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
- Verminderde weerstand (met meer kans op verkoudheid en griep, of bijvoorbeeld eczeem)
- Hartkloppingen, hyperventilatie (problemen met de ademhaling), soms verhoogde bloeddruk

Emotionele klachten (het gevoel)

- Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid, stress
- Prikkelbaarheid, irritatie
- Sombere buiten, huilbuien, piekeren, angst
- Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn
- Besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid
- Onzekerheid, verminderd zelfvertrouwen

Gedragsveranderingen

- Minder presteren en/of meer fouten maken
- Steeds meer roken, alcohol of drugs gebruiken

- Steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken
- Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan
- Niet meer kunnen genieten of ontspannen
- Verlies van humor en/of cynisch worden
- Meer ruzies of conflicten hebben

Gedachten:

- Angstgedachten zoals 'het zal wel weer misgaan' of 'het komt nooit meer goed'
- Negatieve gedachten over jezelf zoals 'ik ben niets waard', 'ik heb gefaald', 'niemand vindt me leuk'
- Achterdochtige gedachten zoals 'ze zullen wel over me roddelen'
- Vaker dagdromen of fantaseren
- Agressieve gedachten zoals 'ik haat mijn werk' of 'ze kunnen allemaal barsten'

Hoe kunnen deze klachten ontstaan?

Als er veel problemen op uw schouders rusten, kunnen bovenstaande klachten ontstaan.

Wat kan er op uw schouders rusten?

- Alle dingen die u in uw leven moet doen. Alledaagse dingen dus, zoals boodschappen doen, huishouden, wassen, koken
- Opleiding, werk
- Kinderen opvoeden. Soms kan dat zwaarder wegen, bijvoorbeeld voor een alleenstaande ouder
- Zorgen voor anderen, zoals voor uw ouders of andere familieleden
- Moeten rondkomen van weinig geld of het hebben van schulden
- Verlies van een dierbare
- Problemen in de familie
- Heimwee naar het land van herkomst en naar uw familie die daar nog woont
- Discriminatie

Soms rust er meer op uw schouders dan u aan kunt. Als dat lang duurt, kunt u de genoemde klachten ontwikkelen. Dit kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

U wordt bijvoorbeeld steeds vermoeider en u kunt steeds minder problemen aan. Het kan zijn dat u steeds vaker neerslachtig bent, dat u sociale contacten bent gaan vermijden of dat het concentreren niet meer goed gaat. Zowel op school, of het werk, als in het gezin, de familie of de vriendenkring zijn er problemen. U bent dan dermate uit balans geraakt dat het lastig is er op eigen kracht uit te komen. U kunt met uw lichamelijke klachten naar de huisarts gaan, maar die kan soms geen lichamelijke oorzaak vinden. De lichamelijke klachten die u hebt ervaren, hebben dan mogelijk een psychische oorzaak; u heeft dan te lang problemen gehad die u niet meer aankan en dit uit zich dan in lichamelijke klachten. Het is dus van groot belang de huisarts ook te vertellen over deze mogelijke oorzaken (zie 'Wat kan er op uw schouders rusten?').

Indien u meer uitleg of informatie wilt, neemt u dan contact op met Informentaal (zie op de laatste pagina de openingstijden en contactgegevens).

Hulp van buitenaf

Uit onderzoek blijkt dat Turkse en Arabische migranten vaak de oorzaak en de oplossing voor hun psychische problemen zoeken in hun religie. De imam of gebedsgenezer kan echter niet altijd een oplossing voor de problemen bieden. Het is dan van belang dat u in dat geval ook naar de huisarts gaat om uw problemen voor te leggen.

In Nederland kunnen er meerdere behandelingen tegelijk (westers en cultuureigen, zoals de imam) bijdragen aan het herstel. Het gaat niet om de 'ware' of 'juiste' weg, maar om met gezamenlijke inzet te werken aan herstel. De westerse hulpverlening staat hiervoor dus open. Dit kunt u gerust met een hulpverlener bespreken. Vaak is er aan een westerse instelling ook een imam verbonden. Bij ernstige

psychische problemen die blijven voortduren is het wel raadzaam om in ieder geval ook naar de reguliere 'westerse' hulpverlening te gaan.

Soms is het lastig om over psychische problemen te praten, omdat het in veel culturen geen gebruikelijk gespreksonderwerp is. Het kan zijn dat u zich er voor schaamt, of dat er een taboe op rust; psychische problemen kunnen bijvoorbeeld als een zwakte gezien worden.

Heel veel mensen hebben psychische problemen. Voor uw huisarts is het in ieder geval geen taboe en hij of zij zal u ook begrijpen, mits u uw klachten maar goed omschrijft: zowel de lichamelijke als de emotionele klachten en mogelijke oorzaken (zie 'Wat kan er op uw schouders rusten?').

De huisarts en hulpverleners zijn in Nederland wettelijk verplicht te zwijgen naar anderen (zwijgplicht). Voor een goede behandeling van uw problemen is het belangrijk dat u uw problemen durft te bespreken. Alleen dan kunnen ze ook goed behandeld worden en kan de therapie u en uw familie ten goede komen. Het is raadzaam om uw problemen snel te herkennen en te behandelen, omdat ze anders vaak erger worden.

Hoe vindt u hulp?

Wanneer u last heeft van bovengenoemde problemen en klachten, kan de huisarts samen met u naar een oplossing zoeken. Hij/zij zal samen met u zoeken naar een mogelijke behandeling. Eventueel kan hij/zij u doorverwijzen naar een specialist. Ook zijn er cursussen en ontmoetingsbijeenkomsten voor u in de eigen taal.

Als u hier meer over wilt weten, of het gesprek met de huisarts wilt voorbereiden, of bijvoorbeeld nog vragen heeft na uw afspraak met de huisarts, dan kunt u bij Informentaal terecht voor informatie en advies.

Meer informatie: Informentaal / 'Pijn aan het gevoel'

Herkent u zelf bovengenoemde problemen of maakt u zich zorgen om bijvoorbeeld een familielid of iemand anders in uw omgeving, dan kunt u bij Informentaal terecht. U kunt telefonisch of in een persoonlijk gesprek in uw eigen taal, informatie en advies krijgen over alle vragen die te maken hebben met psychische gezondheid.

Informentaal is hiervoor het migrantenvoorlichtingsproject '**Pijn aan het gevoel**' begonnen. Iedere woensdagmiddag tussen 14.00 en 17.00 uur zijn een Turks en een Arabisch sprekende voorlichtster aanwezig die u in eigen taal van informatie kunnen voorzien. Zij kunnen u in een persoonlijk gesprek informeren over ondersteunings- en hulpmogelijkheden. Ook geven zij informatie over hoe om te gaan met een familielid waar u zich zorgen over maakt. Hiervoor kunt u een afspraak maken met één van onze voorlichters.

Informentaal heeft ook diverse folders en (thema)brochures in het Arabisch en Turks over belangrijke ziektebeelden, zoals depressie, angst en schizofrenie. Deze zijn gratis verkrijgbaar bij Informentaal. In de folders van Informentaal kunt u meer lezen over onze werkwijze. Wij zijn op werkdagen telefonisch en via e-mail bereikbaar. De diensten van Informentaal / 'Pijn aan het gevoel' zijn gratis. U en uw vragen worden anoniem behandeld.

Informentaal
2^o Const. Huygenstraat 39
1054 CP Amsterdam
T. 020-590 46 00
F. 020-590 46 01
E: informentaal@zonnet.nl
I: www.informentaal.nl

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met Caro Hulshoff, auteur van de handleiding *Psychische problemen, Hoe ga je ermee om?* in het kader van het project *GGZ Amsterdam Zuidoost kiest kleur*.

Informentaal is het informatie- en adviespunt van JellinekMentrum op het gebied van de geestelijke gezondheid(szorg) voor mensen met psychische problemen, hun omgeving en voor professionals.