

**Psikiyatrist Dr. Nihal Turan Ceylan;** "Bir olay yaşandıysa bunu hayatımızda bir yere oturtacağız, "aman hemen geçsin, bitsin" değil, acıyacaksa içi, acısın..."



#### **Mehtap Erel: Öncelikle psikolog ve psikiyatrist arasındaki farkı öğrenelim mi?**

**Nihal Turan Ceylan:** Bu çok kronik bir soru ve çok konuşulan birşey, tabiki çok önemli bir fark var. Psikiyatristler 6 yıllık Tıp Fakültesi mezunu, yani tıp doktoru öncelikle bunu bilmek lazım. Tıp Fakültesi'nden sonra Psikiyatri ihtisası yapıyoruz. Psikologlar Edebiyat Fakültesi'ne bağlı Psikoloji bölümlerinden mezun oluyorlar. Yani öncelikle eğitimsel bir fark var, doktor olmak ya da psikolog olmak anlamında. Öte yandan psikologlarında ihtisas dalları var, onlar da ihtisas yapıyorlar, psikolojide herhangi bir dalı seçerek kendi branşlarında doktora alabiliyorlar. Bir de hep şu söylenir, "biri reçete yazıyor, biri reçete yazamıyor" diye. Bu da doğru, farmakoloji okumak, tıp okumakla ilgili birşey bu, psikiyatristler ilaç yazabiliyorlar. Ayrıca şöyle bir ayırım da var; terapi için psikoloğa gidilir, ilaç yazılacaksa psikiyatriste gidilir. Bu yanlış tabi, bir psikiyatrist eğitimini aldıysa psikoterapi yapabilir. Buna karşılık psikiyatristler ne yapamaz? Zeka testlerini yapamaz ya da psikologların uyguladığı psikolojik testleri psikometrik testleri yapamazlar. Bunları uygulayabilmemiz için bizim de ayrıca eğitim almamız gerekiyor. Bu farklar her iki meslek grubu içinde önemli tabi.

#### **M.E: Peki halk arasında şöyle bir endişe var mı? Psikiyatriste gidiyorsa delidir?**

**N.T.C:** Bu toplumsal bir damga, numaralanma korkusundan kaynaklı bir endişe. Böyle düşünülüyor tabi, psikoloğa gidiyorum benim durumum hafif, psikiyatriste gidiyorum benim durumum ağır, aman kimse bunu duymasın yaklaşımı ne yazıkki var ama yersiz. Şöyle yersiz, ben kendi pratik uygulamamdan söz edeyim benim muayenehaneme zaten hiç akıl hastası kendisi çıkıp da gelmiyor ki. İlaça ihtiyaç duyan, akıl hastalığı olmayan ve psikiyatrinin çok büyük bir yüzdesini oluşturan hasta kesimi ile çalışır psikiyatristler. Bunlar nörotik bozukluklardır, iç çatışmalar, evlilik sorunları ve bunlara bağlı reaktif depresyonlar gibi sorunlarla gelir psikiyatriste. Bu tip sıkıntılarda da en azından zaman kazanmak için ilaç desteği gerekiyor. Bunların hiçbiride akıl hastalıkları dediğimiz bölümde değil. Akıl hastalıkları da neredeyse kendi içinde bir uzmanlık gerektiren durumlardır. Çoğunlukla hastaneye yatışı gerektiren durumlardır akıl hastalıkları.

**M.E: Lohusa Sendromu'ndan bahsedelim mi biraz? Eskiden yok muydu sendrom, çağımızın hastalığı mı bu?**

**N.T.C:** Eskiden de vardı, herkes de olmuyordu, bugünde böyle birşey var ama herkese olmuyor. Eskiden al basması ya da kırk basması denen, fiziksel semptomları da olan bir durumdu bu. Lohusa sendromu bir tür depresyon, kişiye göre değişen, mutsuzluk gibi, çocuğu reddetme gibi, halisülasyon görme gibi semptomları olan bir ruh hali.

**M.E: Ne kadar sürüyor lohusa sendromu?**

**N.T.C:** Tam lohusalık kadar sürüyor. Zaten tanı koyduran şey de bu. Lohusalık döneminde olması ve kısa sürede sonlanması. Bunların bir kısmı uzun sürüyor o zaman tanı değişiyor tabii, psikoz oluyor.

**M.E: Nasıl başedecek kadınlar bu durumla? Emzirdikleri için ilaç da kullanamıyorlar.**

**N.T.C:** Mutlaka yardım alacaklar. İlaç gerekiyorsa ilaç da alacaklar. Bu tablo gerektiriyorsa emzirmenin de ötesine geçecek. Burada çocuğun reddi ya da yaşanabilecek daha fena sıkıntılar daha önemli, ağır vakalarda anneyi intehara kadar sürükleyen haller bunlar. Tabloyu doktor mutlaka değerlendirecek, daha hafif çocuğu etkilemeyecek ilaçlar da denenebilir, kişi rahatlatılabilir. "Hadi kalk kalk, senin birşeyin yok" diye yaklaşarak değil anlayışla, sorun ciddiye alınmalı.

**M.E: Doğumdan sonra sağlık sorunları sebebiyle emziremeyen anneler ciddi duygusal çöküntü yaşıyorlar. Ne önerirsiniz bu durumdaki annelere?**

**N.T.C:** Anne ne kadar bilinçli olursa olsun emzirememek durumu gerçek bir travma yaratır. Bu durumdaki annelere önerim meme verir gibi biberon vermek olabilir. Biberonu bebeği kucağa alarak göğüs açık bir şekilde, aynı emzirme pozisyonunda bebekle ten, koku ve göz teması kurarak vermek mümkün. Çocukla ten temasını sağlayarak mamasını vermek ve konuyu mantıksallaştırmak gerekir. Sonuçta verilemiyorsa verilemiyordur ama verilebiliyorsa mutlaka çocuğun meme emmesi, anne sütü alması gerekir. Emzirme anne-çocuk ilişkisini en güzel sağlayan olaydır. Hele estetik kaygılar sebebi ile emzirmekten kaçınmak hiç doğru değil.

Yeni bebek gelen evlerde bir düzensizlik düzeni söz konusu oluyor ve bu durum bazen eşler arasında sıkıntılara sebep oluyor. Buna rağmen "çocuk aileyi birleştirir" diyerek zaten problemleri olan bir ilişkiye bebek yapanların sayısı da hiç az değil. Ne söylemek istersiniz bu konuda?

Bir evliliği asla çocuk kurtarmaz, tam tersi eklenen sorumluluklar bitirebilir bile. Çocuk sadece bir arada durmanın zorunluluğunu artırır. "İki çocuk oldu bir arada olalım" ya da "bir çocuk yapayım eve bağlansın", bu çok yanlış. Bu insanların kendi iradesizliğini bir irade haline getirme çabası sadece. Bir ilişkiyi yalnızca o ilişkideki iki kişi kurtarabilir. Bir evlilikte sorun varsa bu ancak eşlerin çabası ile düzelebilir, ne etraf ne çocuk sorunu çözmez ancak ilişki "katlanılan" birşeye dönüşebilir.

**M.E: Hiçbir kadın isteyerek kürtaj olmaz. Mecbur kalıp bu ortama giren kadın da sonrasında bununla başetmekte çok zorlanır diye tahmin ediyorum. Ne önerirsiniz bu durumdaki kadınlara?**

**N.T.C:** Önemli olan olayı o noktaya getirmemektir tabii ama bir şekilde bu noktaya gelindiye de mutlaka bir kadın için en zor kararlardan biridir kürtaj kararı. Günümüzde bu hal ilişkilerin düzeyi yüzünden neredeyse sıradanlaştı denilebilecek kadar yaygınlaştı. Kürtaj öncesinde ve sonrasında bir danışmana giderek destek almak yardımcı olur. Önce konunun artıları ve eksileri çözülerek kadının kafasında bir yere oturtmalı sonra yaşanacak kayıp duygusu ile başetme yolları

bulunmalıdır. Kürtaj sonrası yaşanan durum bir yas durumudur ve kabul edilebilir tablo 2 aydır. Bu noktada benim şahsi görüşüm birakalım bu yas yaşansın şeklindedir açıkcası. Bir olay yaşandıysa bunu hayatımızda bir yere oturtacağız, "aman hemen geçsin, bitsin" değil, acıyacaksa içi acısın, olay patolojik bir hal almadığı sürece, kadın kıpırdayamaz hale gelmediği sürece o yası tutmak da rahatlatıcıdır.

**M.E: Tam tersi de oluyordur herhalde? Kürtaj sonrası sıkıntı yaşamayan kadınlar da kendi duygusallıklarını sorgulamaya başlarlar mı?**

**N.T.C:** Bu herkesin mantık ve duygu aşamasında yaşadığı durumla ilgili. Şöyle söyleyeyim kürtaja başvuran kişi çok çaresiz durumda kalmışsa, "aman kimse duymasın, ben ne yaparım" noktasındaysa sonrasında bir rahatlama haliyle olabilir. Bir diğer şekli de kafasında tamamen mantıksal bir yere oturtmuştur olayı ve bir başkası kadar etkilenmeyebilir. Bu durumları hep kişisel düzeyde değerlendirmek lazım.

**M.E: Doğumdan sonra eşler arasında yaşanan cinsellikte de sorunlar olabiliyor. Kimi zaman kadın "ben anne oldum" diye kendini çekiyor, kimi zaman erkek karısını "o artık anne" diye kafasında kutsal bir yere oturtup eşine yaklaşmak istemeyebiliyor. Bu durumdaki eşlere ne önerirsiniz?**

**N.T.C:** Bu çok sık yaşanan ve tam da söylediğiniz gibi yaşanan bir durumdur. Bazı evlilikler aileye yeni katılan bebekten cinsel anlamda etkilenmezken bazı ailelerde kadın kendini kutsal bir yere koyup "artık ben anneyim bana yakışmaz" ruh haline girebiliyor. Bazen baba kadını "anne" etiketine alıp ona "yakıştıramayacağı" bir şekilde yaklaşmaya çekiniyor. İlişki bir sevgi ilişkisi ise konuşacaklar, konuşarak çözülür bunlar. Anlamak, anlamaya çalışarak dinlemek, konuşarak çözmeye çalışmak ve en önemlisi de bunun geçici bir dönem olduğunu bilmek gerekir. Biraz zaman ile herşey yerine oturuyor, belki 6 ay belki 1 sene ama zamanla ve konuşarak çözülemeyecek bir durum olmadığını idrak etmek gerekiyor. Eşlerin yeni duruma adapte olması anne ve baba kimliklerine alışması bir süreçtir ve eşlerin birbirine zaman tanınması gerekir.

**M.E: Konuşmak dediniz ama Türk aile yapısı ne kadar modern olursa olsun bu konuları konuşamıyor sanki.**

**N.T.C:** Konuşamıyorlar evet, ama bunu yine kadınlar kıracak ben bunu görüyorum. Kadın bir adım atıyor Türkiye'de artık böyle, erkekler biraz daha olduğu yerde duruyor ama kadınlar daha açık bu konularda ve daha kolay konuşuyorlar eşleriyle. Evliliklerde "yokmuş" gibi yapmak her zaman zarar getirir. Kişiler başka arayışlara girerler, sorunları konuşarak çözmeye çalışmak çok önemli ve ben bu konuda kadınlara gerçekten güveniyorum. Düşünsenize ne çok şey değişiyor aileye katılan bebekle, erkek bazen çocuğu kiskaniyor, kadın görüntüsünden endişe ediyor, çekimser kalınıyor ister isrtemez, "dokunuyorum süt geliyor" diyorlar, gayet normal. Konuşarak, paniklemeden, kendilerine bir adaptasyon süresi ayırarak başedilebilir bu durumda.

**M.E: İdeal aile diye birşey var mı?**

**N.T.C:** Böyle bir tanımlama yapmak mümkün değil ve benim kişisel görüşüme göre çok yanlış olur. İdeal olan herkesin içinde mutlu olduğu ortamdır. Herkes farklı şekilde mutlu olur ve herkesin kendi mutluluğunu yaşayabildiği, içeri girdiği anda kendini mutlu hissettiği ortam ideal aile ortamıdır. Herkesin ideal ailesi kendisine göre değişir.

**M.E: Çok teşekkür ederim bize zaman ayırdığınız için.**

**N.T.C:** Rica ederim.

Not: Daha detaylı bilgi almak isteyen okuyucularımız için [www.crsn.net](http://www.crsn.net) fikir verebilir.

*Bu yazının tüm hakları Mehtap erel ve Pazarola Dergisi'ne aittir.*