

Psikiyatriste yönlendirildikten sonra süreç nasıl işler?

Psikiyatri için ilk randevunuzu ve ihtiyaç duymanız halinde takip randevularını psikolog alabilir.

Psikiyatriste gittiğimizde, yaşamımızı olumsuz etkileyen durumları, bedenimizdeki değişimleri ve yaşadıklarımızı doğru bir şekilde aktarmak doktorun bizi daha iyi anlamasına ve bizim için en uygun tedavi planını oluşturmaya yardımcı olacaktır. *Psikiyatriste gittiğimizde neleri anlatmamız gerektiği konusunda kafamız karışık ise bu durumu psikoloğumuzla konuşmak mümkündür.*

Psikiyatriste gitmek de tıpkı psikolojik destekte olduğu gibi, bir süreci içerir. Psikiyatrik müdahale; grip gibi, kendimizi kötü hissettiğimiz zamanlarda gidip kısa süre ilaç kullandığımız tedavi türlerinden farklıdır. Bunun yerine, bir tedavi planı dahilinde, birden fazla görüşmeyi içeren, belirli bir zamanı kapsayan ve düzenli aralıklarla devam etmesi gereken bir tedavi sürecidir.

Psikiyatrik muayene sırasında dikkat edilmesi gereken dört temel unsur vardır:

1. Kendimizi ve yaşadıklarımızı doğru şekilde aktarmak
2. Varsa; kullanmakta olduğumuz her türden ilaç, geçirdiğimiz hastalıklar ve alerjilerimiz ile ilgili psikiyatriste bilgi vermek
3. Reçete edilirse; verilen ilacı hangi dozda ve hangi zamanda almak gerektiğini iyi öğrenmek
4. Bir sonraki randevunun ne zaman olacağını iyi öğrenmek

Önemli Noktalar

- Psikiyatrik tedavi planı kişiye, kişinin durumuna ve koşullarına özel hazırlanır.
- Psikiyatrik ilaçların büyük bir çoğunluğu, kullanmaya başladıktan sonra en az altı ay ya da bir sene düzenli kullanılması gereken ilaçlardır. İlaçların, duruma göre hangi dozda ve ne kadar süre ile kullanılacağı psikiyatrist tarafından belirlenir.
- İlaç kullanımı ile ilgili bir sorun, yan etki ya da bedensel bir tepki yaşandığında bu konu ile ilgili olarak psikiyatrist ile konuşmak gerekir.
- Psikiyatristin belirlediği aralıklarla düzenli olarak randevuya gitmek gerekir.
- Psikiyatristin verdiği ilacı psikiyatristin belirlediği şekilde, her gün düzenli kullanmak gerekir.
- İlerleyen randevularda reçete değişebilir, ilaçların dozları artabilir ya da azalabilir, reçeteye yeni ilaçlar eklenebilir ya da bazı ilaçlar reçeteden çıkarılabilir. Bunların belirlenmesi psikiyatristin işidir. Her durumda, en son reçetede bulunan ilaçlar ile devam edilmesi, psikiyatristin bırakmamızı istediği ilaçların bırakılması ve tedavi planına uyulması gerekmektedir.
- İlaçlara psikiyatrist takibinde başlamak, psikiyatrist takibinde sürdürmek ve psikiyatristin tedavi planı dahilinde ve tarif edilen şekilde bırakmak gerekmektedir.
- Bazı durumlarda ve bazı rahatsızlıklar için ilaç kullanımı, çok uzun yıllara yayılabilmektedir.
- Psikiyatristin size özel hazırlanmış olduğu tedavi planını adım adım uygulamak iyileşmenize yardımcı olacaktır. Planın yarım uygulanması ya da uygulanmaması iyileşmenizi geciktirir, daha kötü hale gelmenize neden olabilir.

Psikiyatristin Verdiği İlaçlar Hakkında Bilmemiz Gerekenler:

Psikiyatrist tarafından, kişinin, psikolojik ve fiziksel durumunun muayenesi yapıldıktan sonra kişinin o zamanki durumuna ve ihtiyaçlarına uygun bir tedavi planı oluşturulur.

Psikiyatristin verdiği ilaçlar, tek tür ilaçlar değildir. Reçetede yer alan ilaçlar kişiye özel verilmiştir. Bir başkasına iyi gelen ilacın size iyi geleceğinin bir garantisi yoktur. Hatta doktorun size vermediği ilaçları ya da bir başkasına yazılan ilaçları kullanmak zararlı etkilere sebep olabilir.

İlaçların psikiyatrist kontrolünde, psikiyatristin reçete ettiği dozda ve sürede kullanılması gerekir. Psikiyatrist hangi ilacı, günde kaç adet, ne kadar dozda ve sürede kullanmamızı belirttiyse bu şekilde kullanmamız gerekir.

Psikiyatrik ilaçların bağımlılık yapması oldukça nadir görülen bir durumdur.

Psikiyatristin verdiği ilaçlar kullanılmaya başlandığında nadiren bazı yan etkiler görülebilir. İlaçların olası yan etkileri kişiden kişiye, ilaçtan ilaca farklılık gösterebilir; bazı insanlar hiçbir yan etki yaşamayabilirler. Bahsedilen yan etkilerin büyük bir kısmı günlük yaşamı çok etkilemeyen, geçici ve ilaç bırakıldığında ortadan kalkan yan etkilerdir. Yan etki görülmesi durumunda psikiyatriste yeniden giderek bu durumu belirtmek gerekmektedir. Günümüzde birçok ilaç seçeneğinin bulunması nedeniyle, kişinin günlük hayatını en az şekilde etkileyecek ilaç seçenekleri psikiyatrist tarafından düzenlenir.

Psikiyatrik ilaçlar ile ilgili her tür sorunuz için bu konunun uzmanı olan psikiyatriste ya da psikoloğa danışabilirsiniz.

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[f asamsydd](https://www.facebook.com/asamsydd) [i sgdd_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [y sgdd-asam](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) [in ASAM](https://www.linkedin.com/company/asam)



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayını, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



NEDEN PSİKOLOG BENİ BAZEN DOKTORA GÖNDERİYOR?

Her insan yaşamında iyi ve kötü olaylarla karşılaşır. Yaşamda iyi olaylarla karşılaşmak olduğu kadar, kötü olaylarla da karşılaşmak son derece olağandır. Karşı karşıya kalınan bu durumlarda ortaya çıkan duygularımızı yaşamalıyız. Bu durumlar karşısında duygularımızı olağan akışında yaşamamak, ilerleyen günlerde başka rahatsızlıklara sebep olabilir. Psikolojik destek, duygularımızı ifade edebilmemize, yaşadıklarımızı paylaşabilmemize olanak tanır.



Hollanda Kraliyeti



Kalp krizi geçirdiğimizde tedavi için nasıl ki hastaneye gidiyorsak ve doktorun verdiği tedavi planına uymaya çalışıyorsak, aynı şekilde kendimizi psikolojik olarak kötü hissettiğimizde de bu konunun uzmanına danışarak destek alabiliriz.

Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Sağlık Sorunları ile ilgili konunun uzmanları da Psikolog ve Psikiyatristlerdir.

Psikolojik destek alanı, yaşamımızda doğal stresin yol açtığı ve gündelik yaşamımızı sürdürmemizi ciddi boyutta etkileyen durumlar kadar, geçmişten gelen ve unutamadığımız meseleleri de konuşabileceğimiz bir alandır. Başka bir ülkeye sığınmak zorunda kalmak ya da göç etmek zorlayıcı bir deneyimdir ve kendimizi daha yalnız hissedebiliriz. Böyle durumlarda çevremizde konuşabileceğimiz kimsenin olmadığı anlar yaşayabiliriz. Psikologlar, yalnızca biri ile konuşma ihtiyacımız oluştuğunda da gidebileceğimiz kişiler olabilir.

Paylaşmak, bizi rahatlatır. Bizi üzen, canımızı sıkın, mutsuz eden ya da mutlu eden her tür yaşam deneyimimizi yargılanmadan, tarafsız olarak paylaşabileceğimiz bir alana hepimizin ihtiyacı vardır.

Psikolojik destek, bu insani ihtiyacın bir uzman tarafından karşılandığı ve zorlu olaylara dair kendimize ait duyguları yaşayabilmemize imkan tanıyan sürecin adıdır.

Bu süreç dahilinde, psikologlar, kişilere rahatsızlık veren veya kişilerin yaşamlarında saplanıp kaldıkları, hakkında sürekli olarak düşünmeye devam ettikleri ve bu nedenle yaşamakta oldukları hayatın engellenmesine ve kısıtlanmasına neden olan sorunları çözmelerine yardımcı olurlar.

Bu yolla, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve gündelik yaşamını daha işlevsel bir biçimde sürdürebilmesine katkıda bulunmak hedeflenir.

Psikologlar bu işi konuşarak yaparlar. Psikologlar, ilaç verilmesi gereken durumlarda kişileri psikiyatristlere yönlendirebilirler.

İlk olarak, psikolog ve psikiyatrist kimdir bunu tanımlayalım.

Psikolog kimdir?

4 yıllık Psikoloji Bölümü mezunudur. Ofislerimizde görev yapan psikologlar, psikoloji eğitimi esnasında ya da sonrasında Psikolojik Görüşme Teknikleri ve Tedavileri konusunda ekstra eğitim almış kişilerdir. Ofislerimizde çalışan psikologlar ayrıca deneyimli psikologlardan süpervizyon desteği alırlar.

Psikolog, genel olarak psikolojik sağlık, özel olarak da gündelik yaşama dair stresler ve sıkıntılar ile ilgili çalışan uzmanlardır. Depresyon ve bipolar bozukluk yanı sıra, aşırı kaygı ve stresle başa çıkma, aile sorunları, ağır hastalıkların getirdiği psikolojik sıkıntılar, kayıp ve yas süreçleri, uyku ya da yeme problemleri, bağımlılık, insanlarla iletişim sorunları, yaşamımızda bizi derinden etkileyen kaza ya da olumsuz yaşam olayları ve etkileri gibi insanlara dair pek çok sorun ve bu sorunların çözümleri konusunda eğitim almış bir uzmandır. Psikologlar, psikolojik testler yapma konusunda da yetkindir.

Psikolog, ayrıca, annelerin-babaların çocukları ile ilgili olarak yaşadıkları sıkıntılarının yanı sıra çocuklukta yaşanan uyum sorunları, kekemelik ve konuşma ile ilgili bozukluklar, alt islatma ya da idrar yapamama, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik gibi pek çok konu hakkında bilgi sahibidir.

Psikologlar ilaç yazmazlar, ancak kişinin psikiyatriste gitmesinin gerekli olduğunu belirlediklerinde onları psikiyatristlere gönderebilirler.

Psikiyatrist kimdir?

Psikiyatrist tıp doktorudur. 6 yıllık Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra psikiyatri ana bilim dalında eğitim almış uzman doktordur. Psikiyatristler, değerlendirmelerine semptomların fiziksel muayenesini dahil ederler ve ilaç yazabilirler. Resmi raporlar da psikiyatristler tarafından oluşturulur.

Psikiyatristler, psikolojik sorunlar ile ilgili değerlendirmelerini, muayene, tıbbi laboratuvar testleri ve bir takım psikolojik testler aracılığıyla yapar, gereken durumlarda iyileştirici ilaçlar ile tedaviyi sağlarlar.

Psikolog ile daha uzun süre konuşma imkanı bulunmaktadır. Psikiyatristin yöntemi, çeşitli tanı araçlarını kullanarak hangi ilacın kişiye faydalı olabileceğine karar vermek ile ilgilidir.

Biz çok kısa zaman sürdüğünü düşünsek de, psikiyatristin yöntemi işe yarar sonuçlar vermektedir.

Psikolog neden bazen Psikiyatriste gönderir?

Bedenimiz bir bütündür. Bazı psikolojik sorunlar bizi yalnızca zihinsel olarak değil, bedensel olarak da etkiler. Uyku, yeme, gerektiği kadar dinlenebilme temel ihtiyaçlarımızdır. Bu ihtiyaçlarımızın düzenli ve sağlıklı bir biçimde karşılanması hayati değerdedir. Bazı psikolojik durumlar söz konusu ihtiyaçları sekteye uğrattığında, iyileşmeyi mümkün kılabilmek için psikiyatristlerin önerdiği çarelere başvurmak iyileşmeyi sağlayabilmektedir.

Bazı psikolojik sorunlar, yapıları gereği, ilaç ve doktor müdahalesi olmadan iyileşmesi mümkün olmayan sorunlar olabilmektedir.

Bu, kişinin hayat boyu hiç değişmeyeceği, "deli olduğu", iyileşmesinin mümkün olmadığı ya da aynı sorunların sürekli yaşanacağı anlamına gelmemektedir.

Psikolojik sorunlar da, pek çok fiziksel rahatsızlıkta olduğu gibi, doğru müdahalenin ve doğru tedavinin uygulanması gereken durumlardır. Uzmanlar tarafından, vakitli ve doğru şekilde müdahale edilmeleri ile çok fazla sayıda psikolojik sorun tedavi edilebilmektedir.

Psikolojik sorunların çözümlenmesinde kimi zaman ilaç tedavisi gerekirken kimi zaman psikolojik destek gerekmektedir. Bazen de bu iki yöntem birlikte uygulanmaktadır. Hangi durumda hangi tedavi yönteminin uygulanacağı konusunda psikolog bilgi sahibidir. Bu nedenle psikolog, doktora gitmeniz gerekli dediğinde, iyileşmeyi sağlayabileceğine güvenmek ve bu yönlendirmeyi uygulamak, iyileşmek için elzemdir.

Psikoloğun ve psikiyatristin, psikolojik sağlık sorunları konusunda sahip olduğu bilgiler bilimsel bilgilerdir. Araştırmalar ve deneyimler sonucunda elde edilmiş, güvenilir ve gözlemlerle desteklenen bilgilere dayanır.

Psikiyatriste gitmek neden gereklidir?

Çünkü bazı psikolojik sorunların tedavisi için ilaç gerekir. Acı ve ağrılar, durdurulamayan düşünceler, takıntılar ve depresyon gibi bedenimizi derinden etkileyen birtakım sorunlar ile başa çıkarken psikiyatristlerin sağladığı tedavi planı bize bu sorunların çözümü sürecinde destek olabilmektedir. Kimi psikolojik sağlık sorunları ise tıpkı kalp ya da mide rahatsızlıkları gibi, tıbbi tedavileri mutlaka gerektirmektedir.