

Bu rehber neyi açıklar?

İlişki sorunları tek başına ruhsal bozukluk değildir; ancak kronik çatışma, iletişim kopukluğu, güven sorunları ve yaşam geçişleri ruh sağlığını ciddi biçimde etkileyebilir. Çift görüşmesinin uygunluğu güvenlik ve şiddet riski açısından değerlendirilmelidir.

Sık görülebilen belirtiler

- Tekrarlayan aynı tartışma döngüleri
- İçer kapanma veya aşırı eleştiri
- Güven kaybı
- Yakınlık ve cinsellikte sorunlar
- Finans, aile veya ebeveynlik çatışmaları

Günlük yaşama olası etkiler

- Uyku ve kaygı sorunları
- Çocukların aile çatışmasından etkilenmesi
- Sosyal destekten uzaklaşma

Değerlendirmede neler ele alınır?

- İletişim örüntüsü ve ortak hedefler
- Şiddet, tehdit veya kontrol varsa güvenlik
- Bireysel depresyon, madde kullanımı veya travma

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Duygu odaklı veya davranışsal çift terapisi yaklaşımları
- İletişim ve problem çözme becerileri
- Güvenlik riski varsa bireysel güvenlik planı ve uygun yönlendirme

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Tartışmada mola ve geri dönme zamanı belirlemek
- Tek seferde tek konu konuşmak
- Suçlama yerine gözlem-ihtiyaç dili kullanmak

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanılar ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Taraf tutan arabuluculuk yerine profesyonel destek önermek
- Şiddet varsa 'ilişkiyi düzeltme' baskısı kurmamak

7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilâç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: Evidence-based couples therapy principles; WHO safety framework.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.