

## Bu rehber neyi açıklar?

Kronik ağrı ve uzun süreli hastalıklar yalnız bedensel değil; uyku, duygu durumu, kimlik, ilişkiler ve işlevsellik üzerinde de yük oluşturabilir. Psikolojik destek ağrının 'hayali' olduğu anlamına gelmez; yaşam kalitesini ve baş etme becerilerini hedefler.

### Sık görülebilen belirtiler

- Ağrı nedeniyle aktiviteden kaçınma
- Uyku bozukluğu ve yorgunluk
- Gelecekle ilgili kaygı
- Düşük mod ve sosyal geri çekilme
- Bedeni sürekli tehdit altında hissetme

### Günlük yaşama olası etkiler

- Kas gücü ve kondisyonun azalması
- İş/okul kaybı
- Aile rol değişiklikleri
- İlaç kullanımına aşırı odaklanma

### Değerlendirmede neler ele alınır?

- Tıbbi tanı ve ağrı mekanizması
- Uyku, depresyon ve kaygı
- İlaçlar ve yan etkiler
- Aktivite-kaçınma döngüsü

### 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?

## Kanıtla dayalı destek çerçevesi

- Multidisipliner ağrı yönetimi
- Bilişsel davranışçı ve kabul temelli yaklaşımlar
- Kademeli aktivite ve uyku düzeni
- Tıbbi tedaviyle koordinasyon

## Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- İyi günlerde aşırı yüklenip kötü günlerde tamamen durma döngüsünü azaltmak
- Aktiviteyi küçük ve düzenli dozlarda artırmak
- Ağrı günlüğünde uyku ve stres ilişkisini izlemek

## Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları 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

- Ağrıyı küçümsememek
- Kişinin yapabildiği aktivitelerde bağımsızlığını desteklemek

## 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/ilac 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: WHO biopsychosocial mental health principles; NHS chronic pain/insomnia guidance.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.