

## Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Hastalık döneminde teselli ve anlam arayışı en büyük ihtiyaç”



Kanser gibi zorlu tedavi süreci olan hastalıklarda moralin ve psikolojik sağlamlığın önemini vurgulayan Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, kişilerin hayatını anlamlı kılacak bir şey bulması halinde hastalıklarıyla daha iyi baş edebildiklerini söyledi. Ağır hastalık döneminin teselli ihtiyacının ve anlam arayışına olan ihtiyacın en yüksek olduğu dönem olduğunu vurgulayan Tarhan, “Böyle dönemlerde eski yaklaşım ‘hastalıkla, ölümlle savaş’ tarzındaydı. İnsanın kontrol edemeyeceği, gücünün yetemeyeceği şeylerle savaşması acı çekmesidir. Yeni bilimsel yaklaşımda hastalıkla birlikte yürünmesi tavsiye ediliyor.” dedi. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Kanser Haftası dolayısıyla yaptığı açıklamada kanser tedavisinde psikolojik iyi oluş ve manevi rehberliğin önemine ilişkin değerlendirmede bulundu.

### **Kansere yüklenen anlam, diğer hastalıklardan farklı**

Kanser hastalığında moralin çok önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Kanser hastalığı kronik pek çok hastalık içerisinde en korkulan hastalık grubu olarak değerlendiriliyor. Kronik hastalıklar içerisinde pankreas hastalığı, KOAH yani kronik akciğer solunum yetmezliği hastalığı, diyaliz gerektiren böbrek hastalıkları var. Bu hastalıkların tedavilerine ilişkin pek çok yeni yöntem ve gelişmeler bulunuyor. Bazı hastalıklarda kişiler, sağlıklarının bir standart ameliyatla düzelebileceğini bildiği hastalığa yükledikleri anlam farklı oluyor ama kansere yüklenen anlam ile KOAH ya da böbrek hastalığına yüklenen anlam çok farklı.” dedi.

### **Yaşam kalitesi ve ruh sağlığı bozuluyor**

Kanser hastalığının diğer hastalıklara oranla ölümü daha çok çağrıştırdığını, bu durumun da hastanın ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ifade eden Tarhan, “Bu hastalıklar daha çok kişiye ölümü ve direnemeyeceğini çağrıştırıyor. Kişiler hayatın birçok konforunu kaybedecekler, bedeni rahatlarını kaybedeceklerini düşünüyorlar. Hastaların yaşam kaliteleri çok bozuluyor. Bu hastalıklar ruh sağlığını çok olumsuz etkiliyor.” dedi.

### **Manevi destek programları neden önemli?**

Kanser gibi tedavi süreci zor olan hastalıklarda dünyada manevi destek programlarının uygulandığını kaybeden Tarhan, “Özellikle kanser gibi

hastalıklarda kişinin talebine göre manevi destek programları yapılıyor. Burada manevi kelimesini doğru anlamak gerekir. Manevi kelimesi mana kökünden geliyor anlamsal demek aslında. Herhangi bir şeyin anlamsal boyutuna bakabilmek. Mesela bir kitaba bakıp inceliyorsunuz. Kitabın maddi boyutu değerlendirildiğinde yazımı güzel, çok kaliteli kağıt kullanılmış. Kitabın anlamsal boyutu ise kitabın içerisindeki mesajlarla ilgili... Bu ikisini karıştırmamak gerekiyor.” dedi.

### **Anlam arayışı sadece insana özgüdür**

Kronik ölüm ve hayatın sona ermesi ile ilgili konularda sadece yaşama gibi görünen kısımlar değil görünmeyen konuların da sorgulandığını kaydeden Tarhan, “Bu durum sadece insanda bulunan ve insanı diğer canlılardan ayıran anlam arayışı ile ilgili bir durum. İnsanda anlam arayışına neden olan zihin üstü genler ile ilgili. Diğer hiçbir canlıda anlam arayışı yok. Bir köpeğin hayal dünyasına anlam dünyasına baktığınızda kemik vardır fakat insanın anlam dünyası herkeste farklıdır ve herkesin şahsına göre değişir.” dedi.

### **Böyle zamanlarda anlam arayışına girilir**

İnsanların böyle zamanlarda yani ağır hastalıklarla mücadele ettiği dönemlerde anlam arayışına girdiklerini de belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “İnsanlar böyle zamanlarda hayatını anlamlı kılacak bir şeyler bulursa kronik hastalıklara daha iyi baş edebiliyor. Ama ölüme açıklama getiren bir anlam gerekiyor. Ölüme açıklama getiren, insanı tatmin eden, insanı ikna eden ve ölümden sonraki belirsizliği gideren bir anlam arayışı neredeyse insanı en iyi o tatmin ediyor.” dedi.

### **İnsanın en önemli psikolojik ihtiyacı, mutlu olmak**

Hastalıkla mücadelede iyileşme kısmındaki psikolojik sağlamlığın önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Hastalığın seyrini etkileyen en önemli konu, insanın psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgilidir. İnsanın en önemli psikolojik ihtiyacıyla ilgili yapılan çalışmalar da vardır. İskandinavya’da yaşayanlarla Afrika’da yaşayanlar üzerinde yapılan iki ayrı çalışmada ‘İnsanın en büyük psikolojik ihtiyacı nedir?’ diye araştırılıyor. İki ülkede insanlara ‘Ünlü olmak, zengin olmak, çok şeye sahip olmak mı yoksa mutlu olmak mı?’ sorusu soruluyor. İki örnekte de insanlar en çok mutlu olmayı tercih ediyor. Şu anda iyilik bilimi, mutluluk bilimi olarak geçiyor. Bilim bunu well-being olarak tanımlıyor. Bu insanın en büyük psikolojik ihtiyacıdır.” dedi.

### **Moral gücü insanı harekete geçiriyor**

Psikolojik iyi oluş ihtiyacının kronik hastalıklarda ve ağır hastalıklarda daha çok arttığını vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “İnsanı harekete geçiren moral gücü, maneviyat gücüdür. Yaşam enerjisini elinden aldığı zaman kişinin motivasyonu da düşüyor. Kendini harekete geçirme kabiliyeti de düşüyor. Onun için moral ve motivasyon önemlidir.” dedi.

### **Teselli ve anlam arayışı bu dönemde artıyor**

“Kişi yaptığı işe ve hayata anlam katabiliyorsa böyle durumlarda harekete geçirecek bir gerekçesi oluyor” diyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, sözlerini şöyle tamamladı:

“Kişi yaptığı işten mutlu olabiliyor. Böyle durumlarda kendini harekete geçirebiliyor. Hasta olan bir kimse böyle bir durumda daha çok ihtiyaç hissediyor. Kişinin en çok telkine açık dönem de ağır hasta olduğu dönem. Bu dönem teselli ihtiyacının ve anlam arayışına olan ihtiyacının en yüksek olduğu dönem. Böyle dönemlerde eski yaklaşım ‘hastalıkla, ölümlle savaş’ tarzındaydı. İnsanın kontrol edemeyeceği, gücünün yetemeyeceği şeylerle savaşması acı çekmesidir. Bu yöntemde yani yeni bilimsel yaklaşımda hastalıkla birlikte yürünmesi tavsiye ediliyor.”