

Kötü tanı öğrenildikten sonra hasta ve yakınlarının duyguları

CİDDİ SAĞLIK SORUNLARI OLAN, KÖTÜ TANILI HASTA VE HASTA YAKINLARI, KÖTÜ TANININ ÖĞRENİLMESİNDEN SONRA SİZLERE SUNMAYA ÇALIŞACAĞIM DUYGUSAL AŞAMALARI YAŞARLAR.

DR. ELİSABETH KÜBLER-ROSS TARAFINDAN GÜNDEME GETİRİLEN DUYGUSAL AŞAMALARI KENDİ DEĞERLENDİRMEM VE YORUMLARIMI DA EKLEYEREK SİZLERE SUNMAYA ÇALIŞACAĞIM.



VEHBİ ALPMAN
(E) TBP. TUĞAMİRAL

Bu aşamaları bilerek davrandığımızda hastalara ve yakınlarına daha doğru, daha bilimsel ve daha anlayışlı yaklaşarak, sıkıntılarını azaltabileceğiz, sorunlarını aşmalarına yardımcı olabileceğiz. Yaşadıkları duygusal aşamaları hastalar ve yakınları için ayrı ayrı değerlendirmek, ayrı yorumlamak ve farklı stratejilerle yaklaşmak gerektiğini düşünüyorum. Hastalara bu duygusal aşamaları önceden anlatmak hem çok yanlış hem de gereksizdir. En doğru yaklaşım duygu durumunu ve reaksiyonlarını gözlemek, izlemek, gerekli tavırları gerektiğinde uygulamaktır.

Oysa hasta yakınlarına daha objektif yaklaşmalı, yaşanacak olumsuzlukları ve geçilecek duygusal aşamaları önceden anlatmalıyız. Bunu gerçekleştirdiğimizde; hem hasta yakınlarını gelecek tüm olumsuzluklara hazırlar, aşırı reaksiyon göstermelerini engeller, daha mantıklı düşüncelerini sağlar, hem de hastaya nasıl davranacakları konusunda

eğitilmelerine yardımcı oluruz. Sonuçta sağlık personeline yönelik maddi ve manevi yanlış suçlamaları ve haksız saldırıları önemli oranda önlemiş oluruz.

ŞİMDİ SİZLERE BU DUYGUSAL AŞAMALARI KISACA SIRASIYLA SUNMAK İSTİYORUM.

KABUL ETMEME

Hastaların ilk reaksiyonu korkunç haberi ve beklenmedik tanıyı kabul etmeyerek baş etmeye çalışmaktır. Hasta ve yakınlarının şok olduğu ve hastalığı reddettiği dönemdir. Bu aşamada birden fazla sağlık kurumuna başvurularak kötü tanının doğru olmadığını arayışı vardır. Dikkatli davranılmaz ve gerekli özen gösterilmez ise sağlık kurumlarına ve çalışanlarına karşı güvensizlik oluşacağı unutulmamalıdır.

"İnvaziv Skuamöz Hücreli Karsinom" tanısıyla tedavi gördüğü süreçte sınıf arkadaşım Dr. A.Y'nın bu konudaki değerlendirmesi şöyle; "Endoskopik olarak yapılan dördüncü nazal polipektomi ameliyatından sonra KBB



doktorum arayarak patolojiden bildirilen sonucun iyi olmadığını, konunun önemli olduğunu ve daha iyi bir patoloji laboratuvarında(!) tekrar değerlendirilmesi gerektiğini söyledi. Ben olayın şokunu atlatmadan, kliniğimizin uzmanları hemen parçaları çok iyi bilinen bir patoloji laboratuvarına götürmüşlerdi bile. Olası iyi bir sonuç beklentisi ile geçen üç günün sonunda e-posta ile gelen patoloji raporu gerçeği yüzüme çarpıtı: Sol nazal kavitede invaziv skuamöz hücreli karsinom; orta derecede diferansiye.”

KIZGINLIK

Kızgınlık bir baş etme mekanizmasıdır. Hastalar ve yakınları “neden ben” “niçin biz” düşüncesiyle isyan ederler. Tüm ben olanları hiç hak etmediklerini düşünürler, öfkeli dirler, öfkelerini kontrol etmekte zorlanırlar ve arzulanmayan reaksiyonlar gösterirler. Hastalığın ilerleyip sorunların çoğalması sonucu oluşan güç yitiminin, hastaneye ve yatağa bağlanma düşüncesinin, kişisel özgürlüklerin kaybedilmesi ve başkalarına bağımlı olma duygularının oluşturduğu yoğun anksiyete kızgınlığın boyutunu daha da artırır. Yoğun sıkıntı ve gelecek endişesi, hassas ve alınmış olan hastaların yakın çevrelerine reaksiyon göstermelerine

neden olur. Hastalar kızgınlıklarını ve öfkelerini öncelikle eş, çocuklar, yakın akraba ve dostlarına, daha sonra da tedavisiyle ilgilenen sağlık çalışanlarına yöneltirler. Kızgınlık, sağlığını ciddi biçimde yitiren ve bunun farkına varıp, gelecek endişesi yaşayan hastaların, sağlıklı kişilere ve onların iyi oluşlarına duydukları, kontrol etmekte zorlandıkları öfkenin de bir yansımasıdır. Hastanın ve yakınlarının isyanlarına, gözyaşlarına, benzeri reaksiyonlarına ve duygularını yaşamalarına izin veriniz. Öfkelerini kontrol etmelerine yardımcı olunuz. Unutmayınız; bu reaksiyonları bilmeyen ve doğru değerlendiremeyenler, çatışmayı olumlu yönetemediklerinden sorunun boyutunun artmasına neden olurlar.

KORKU

Bu aşamada geleceğe yönelik endişeler yoğunlaşır ve hastalığın neden olabileceği sağlık sorunlarına ilişkin korkular başlar. Önceleri hastalık ilerledikçe çekilecek acıdan ve hareket yeteneği kaybından korkulur. Yatağa bağlı kalmanın, tekerlekli sandalyeye mecbur olmanın ya da başkalarına muhtaç olmanın dayanılmaz acısını duyarlar. Daha sonraları sevdiklerini kaybetme, aileyi maddi, manevi ve fiziksel anlamda desteksiz bırakma ve ölümden sonraki belirsizlikle ilgili

Hasta yakınlarına daha objektif yaklaşmalı, yaşanacak olumsuzlukları ve gelecek duygusal aşamaları önceden anlatmalıyız. Bunu gerçekleştirdiğimizde; hem hasta yakınlarını gelecek tüm olumsuzluklara hazırlar, aşırı reaksiyon göstermelerini engeller, daha mantıklı düşüncelerini sağlar, hem de hastaya nasıl davranacakları konusunda eğitilmelerine yardımcı oluruz.

Hastalığın kabul edilmesi ve tedavinin başlaması sonrası, özellikle Kemoterapiye bağlı ciddi yan etkiler oluştuğunda, hastalarda tedaviyi reddetme eğilimi belirebilir. Empatik etkin dinleme ile verilecek güven duygusu hastaların tedaviyi reddetmelerini önleyebilecektir.



korkular gelişir. Özellikle erkek hastalar yüreksiz görünmekten ve korkak olarak yorumlanmaktan korkarlar.

DEPRESYON

Hastanın bakımıyla ilgilenen kişiler ile hasta yakınları ve özellikle de sağlık profesyonelleri depresyon belirtilerine karşı dikkatli olmalıdırlar. Belirtiler; yaşamaktan zevk almama, iştah kaybı, çevreye karşı ilgisizlik, günlük haberlere ilgi göstermeme, donuk yüz ifadesi, isteksizlik, neşesizlik, karamsarlık, kötümserlik, uykusuzluk olabilir. Depresyon; hastaların her şeyin bittiğini, çarelerin tükenip sonun geldiğini, yaşamının anlamını yitirdiğini düşündükleri ve yaşamı sonlandırmayı tek çıkar yol olarak gördükleri dönemdir.

Dr. A.Y. yorumunda ne kadar haklı; "Önce klinikten uzaklaşıp bir kafeye gittim tek başıma. Ne yapacağımı düşünmeye çalıştım uzun bir süre. Beynimin içinde uğuldayan "bu andan sonrası yok" düşüncesi sağlıklı karar vermeme engelliyor ve gözümün önüne sürekli olarak bugüne kadar yaşadığım hayat geliyordu. Kırk yıllık hekimdim. Anatomi, patolojik anatomi okumuştum ve oradan edindiğim bilgilerin sonumun pek hayırlı olmayacağını söylüyordu. Bir doktor olarak ben bu kadar yıkıldysam, normal bir vatandaş böyle bir tanı ile yüz yüze geldiğinde neler yaşar acaba?"

Hastaların yoğun anksiyetelerini ve depresif duygulanımlarını giderebilmenin çabası içinde olmalıyız. Bu dönemde onlara verilecek tıbbi yardım ve yakın çevre desteği; yaşamı anlamlı ve değerli bulmalarını sağlayacak, sonuç ne olursa olsun yaşamının güzelliğini ve yaşıyor olmanın tadına varmak gerektiğini hissettirecektir.

Bir yaşamışsınız sizlerle paylaşmak istiyorum. Akciğer kanseri nedeniyle tedavi görmekte olan Lusiano Perez hasta yatağında mimar oğlu Jose'ye kısık bir sesle: - "Oğlum çok az ömrüm kaldı ve sizin için hiçbir şey yapamadım sizlere hiçbir iz bırakamadım, çok üzgünüm beni affedin..." diyerek üzüntüsünü belirtir.. Jose ise :- "Üzülme baba. Benim okumam için arabayı sattığını, işe yıllarca yürüyerek gittiğini hiç unutmam" der. Sao Paulo (Brezilya) hükümet konağı o sırada inşaat halindedir. Mimar olan Jose tarafından yapılan binanın inşaatı bitince, babasının helikoptere bindirerek eserini gösterir ve:

- "İşte baba bunu ben yaptım ama üstünde senin parmak izi var." der.

Mimar Jose, Sao Paulo hükümet konağının mimarisini babasının parmak izi şeklinde düzenlemiş ve inşa etmişti.

(Babası 8 gün sonra hayata gözlerini yumar ve Jose'nin yaptığı bu bina son 10 yılın en iyi tasarımı ödülünü alır..)

PAZARLIK

Kötü tanıli hastalığa diğer bir tepki hastalar tarafından gündeme getirilen çeşitli konulardaki pazarlıktır. Hastalar genelde doktorlarıyla ya da tanıyla pazarlık yaparlar. "Doktor bey, iyileşeceğimi garanti ederseniz, kemoterapiyi kabul ederim" veya "Tanrım, eğer iyileşirsem, kurban keseceğim, fakirleri sevindireceğim". Pazarlık genellikle zamanı uzatmak için yapılır. "Tanrım, gelecek ay kızım evleniyor, gelin olduğumu göreyim, öyle öleyim." veya "Oğlumun doktor olduğumu göreyim" ya da "Baharı çok seviyorum, baharda ölmek istemiyorum." "Oğlumun sünnetini göreyim, canımı ondan sonra al Allah'ım". Pazarlık hastaların gelecek endişesinden kurtulup, umutsuzluk içinde geleceğe yönelik biraz umut yaratma çabalarının doğal bir sonucudur.

SUÇLULUK

Hastalar suçlu hastalıkların geçmişte işledikleri suçların cezası olarak kendilerini bulduğunu, başlarına geldiğini düşünebilirler. Yaptıkları hataların ve işledikleri suçların bedelini ödediklerini, tanrı tarafından cezalandırıldıklarını ve tövbekar olunca başlarına gelen dertten kurtulacaklarını düşünürler. Bu düşünceden hareketle de zaman zaman yanlış tavırlar sergilerler. Çaresizliğin etkisiyle hata yapabilirler.

KABULLENME

Hastaların ve hasta yakınlarının acı gerçeği kabullendikleri süreçtir. Biz sağlık çalışanları bu dönemde hastalara; duygularının algılanıp anlaşıldığını, normal ve doğal olarak kabul edildiğini "Empatik Etkin Dinleme" ile gösterebiliriz.

Empatik etkin dinlemenin önemini Dr. A.Y'nin yorumunda izleyiniz. "Sonuç yine beklenenden uzaktı. Bir yıl geçmişti ve ben yine aynı yerde, aynı endişelerle ve daha da yıpranmış bir vücut ve ruhla kemoterapi tedavisi alacağımı öğrendim. Kızdığımı belli etmiyordum ama, artık tezahüratlar da inandırıcılığını kaybetmiş, hatta bazen de sinirlendirmeye başlamıştı. Umutlar tükeniyor, beklentiler sonuçlanmıyordu bir türlü ve hala hiç kimse duygularımın, ruhumun ne halde olduğunu sormuyordu."

Etkin dinleme, hastaların kendilerine konan kötü tanıyı kabullenmelerine yardımcı olan çok değerli bir iletişim becerisidir. Hastaların acı veren duygularını, kaygılarını, endişelerini açmalarına olanak sağlar. Duygularının



Brezilya'daki
Sao Paulo
Hükümet Konağı

kendileriyle ilgilenen sağlık çalışanlarının işitildiğini ve kabul edildiğini anladıklarında, huzur bulur, rahatlar, güven duyar ve mutlu olurlar. Unutmamalıyız; dinlemediğiniz kişiyi öğrenemezsiniz, öğrenemediğiniz kişiyi yardımcı olamazsınız.

Canım arkadaşım Dr. A.Y. son mektubunda bu konuyu da gündeme getirmiş. Dikkatle okuyalım ve lütfen gereğini yapalım. "İşte burada şans yüzüme güldü. Prof. Dr. bir sınıf arkadaşım yaşadıklarımın travması ve bundan sonra yaşayacaklarım için psikolojik destek isteyip istemediğimi sordu. Hemen kabul ettim ve üç aydır haftada bir gün ilgi alanı kanser hastalarına psikoterapi olan psikoloğumdan destek alıyorum. Ne kadar rahat ve güçlü olduğumu anlatamam, Cumartesi gününün gelmesini dört gözle bekliyorum hafta boyunca. Her şeyimi anlatabiliyorum, bazen ailemi de seanslara dahil ediyor..."

Hastalığın kabul edilmesi ve tedavinin başlaması sonrası, özellikle kemoterapiye bağlı ciddi yan etkiler oluştuğunda, hastalarda tedaviyi reddetme eğilimi belirebilir. Empatik etkin dinleme ile verilecek güven duygusu hastaların tedaviyi reddetmelerini önleyebilecektir. Endişelerini giderebilmeli, umutlarının yeniden oluşmasını sağlayabilmeliyiz. Tüm sağlık çalışanlarının ilgisini çekeceğini umduğum, istemeden yaptığımız hataları düzeltmemiz için yönlendirici, yazarı bilinmeyen, tüm çabalarımıza karşın kime ait olduğunu bulamadığım, empatik etkin dinlemenin

önemini vurgulayan bir şiiri sizlerle paylaşmak istiyorum.

DİNLE

Senden beni dinlemeni istediğim ve sen bana öğüt vermeye başladığın zaman, istediğimi yapmıyorsun.

Senden beni dinlemeni istediğim ve sen bana neden öyle düşünmediğini söylemeye başladığın zaman, duygularımı çığnıyorsun.

Senden beni dinlemeni istediğim ve sen benim sorunumu çözmek için bir şeyler yapmak zorunda olduğumu düşündüğün zaman, umudumu boşa çıkarıyorsun.

Dinle! Senden tek dileğim konuşmaman, hiçbir şey yapmaman, yalnızca beni dinlemen.

Öğüt ucuzdur; üç kuruşa bir gazetenin "Dert Köşesi"nden alabilirsin. Kendime yetebilirim. Çaresiz değilim. Belki cesaretsizim, bocalıyorum, Ama çaresiz değilim.

Yapabileceğim şeyleri, gereksinim duyduğum şeyleri benim yerime yaptığın zaman, korkularımı çoğaltıyorsun.

Ama ne kadar saçma olursa olsun, sen duygularımı kabul edince, o zaman ben seni inandırmaya çalışmaktan vazgeçebilirim.

Gereksiz korkularımın ardındakine

Hastanın bakımıyla ilgilenen kişiler ile hasta yakınları ve özellikle de sağlık profesyonelleri depresyon belirtilerine karşı dikkatli olmalıdırlar. Belirtiler; yaşamaktan zevk almama, iştah kaybı, çevreye karşı ilgisizlik, günlük haberlere ilgi göstermeme, donuk yüz ifadesi, isteksizlik, neşesizlik, karamsarlık, kötümserlik, uykusuzluk olabilir.

Kötü tanıli hastaların, diğer hastalardan çok daha fazla bizlerin yardım ve desteğimize gereksinimleri olduğunu unutmamalı, bu yardımı onlardan esirgememeliyiz.



ulaşabilirim.
Ve her şey ortaya çıkınca, yanıtlar hazır.
Öğüt gereksiz.

Saçma duygular anlam kazanır, arındakiler belirince.
Belki dualar bazen bunun için işe yarar.
Tanrı sessiz olduğu, öğüt vermediği, işleri düzeltmeye kalkmadığı için.
"O" yalnızca dinler.
Senin işini sana bırakır.

Öyleyse dinle, duy beni.
Konuşmak istersen sıranı bekle
Ben SENİ DINLEYECEĞİM.

TANIYI REDDETME

Hastalığı kabullendikten sonraki reddetme nedeni ise, hem tanıya ve hem de tanının isimlendirilmesine yöneliktir. Örneğin mide kanseri olan ve tanıyı öğrenen bir hastanın "mide ülseri nedeniyle tedavi gördüğünü" söylemesini ve "kanseri" kelimesini kullanmamasını bilerek, isteyerek yapılmış bir reddetme, bir savunma olarak değerlendirmeli, üzerinde durmamalı, hoş görmeli ve uyum göstermelisiniz.

HASTA ZİYARETİ

Tanının kesinleşmesi, hasta ve ailesi tarafından kabul edilmesi, tedavinin başlamasının ardından yaşanan duygusal aşama; hasta yakınları, eş, dost ve arkadaşların hastayı görmek ve ziyaret etmek istemeleriyle ilişkilidir. Kötü tanıli hastalığın tedavi sürecinde hastalar çeşitli yan etkiler ve ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşır. Başlıca yan etkiler; bulantı, kusma, saç dökülmesi, kansızlık, aşırı yorgunluk, ishal, deri döküntüleri, ağızda yaralar, nefes darlığı, ağız içi enfeksiyonları, iştahsızlık enfeksiyon riskleri v.b. Bu yan etkiler geçici de olsalar hastaların duygu durumlarında ciddi gerginlikler yaratır. Hastalar bu olumsuzlukların görülmesinden ve bilinmesinden rahatsızlık duyarlar, çevreleriyle paylaşmak istemezler. "İnvaziv Skuamöz Hücreli Karsinom" tanısıyla tedavi gören arkadaşım Dr. A.Y. tedavinin yan etkileri ve ziyaretçi yaklaşımlarını bakınız nasıl yorumluyor. "Uzun, upuzun bir tedavi süreci. Radyoterapi, masum gibi görünse de, insanı oldukça yoran, bazı duyularını ortadan kaldıran oldukça zor bir tedavi. Haftada bir kez verilen o hafif denen kemoterapi insanı üç gün elden ayaktan düşürüyor. İştah bozuluyor, sürekli bir bulantı, ağızda tat yoksluğu vs. Bunların yanında, kan değerlerinin düşmemesi için iyi beslenmek de gerekiyor. Tam bir

paradoks. Tüm bunlara dayanabilmeyi sağlayan bir tek güç var: Umut! Bu yan etkiler geçecek, tümör de gidecek, iyi olacağım... Bu arada tribündekilerin tezahüratlarını unutmamak gerekir. Arayan tüm yakınlarım, dostlarım güçlü olduğumu, iyi bir insan olduğumu ve Allah'ın izniyle bu illeti yeneceğimi söylüyorlardı sürekli olarak. Doğaldır, bu insanlar başka ne diyebilirler?

Hastaya, hele de bir kanser hastasına, üstüne üstlük doktor olan bir kanser hastasına nasıl geçmiş olsun diyebileceğinizi hiç düşündünüz mü? Yürekledirmeye çalışan tezahüratlar, tedaviler, umut ve moral motivasyonu artırmak için gösterilen çabalar... Somatik olarak savaş veren, yıpranan vücut ile uğraşılıyor hep kanser tedavilerinde. İnsan yapısının sadece somatik bir yapı olmadığını, bir beyni, çeşitli duyları, kısacası bir ruhu olduğu hep göz ardı ediliyor. Yaşanan savaş çok ilginç; tedavi - bedensel yıkıntı, iyileşme umudu - başarısızlık korkusu, motivasyon azlığı - güçsüz, saçsız adama acıyarak bakan gözler, yürürken denge sızlık, ellerde uyuşukluk, ağızda mukozit, ishal veya kabızlık, vs.."

Tüm bu nedenlerle hastayı ziyaret etmek konusunda ısrarcı olunmamalı, bu konuda hastanın ve ilgilenen yakınının yönlendirmelerine anlayış gösterilmelidir. Hastalar istedikleri ve uygun gördüklerinde ziyaret edilmelerinin ya da iletişim cihazlarıyla ilişki kurulmasının en doğru yaklaşım olduğu unutulmamalı, bu konuda hastanın ve yakınlarının tavırlarına saygı duyulmalıdır. Hasta yakınları hastanın olumsuz etkilenmemesi için; ziyaretçi seçiminde ve ziyaret süresini belirlemede seçici davranabilirler. Özellikle moral bozan, gerilim nedeni olabilecek ziyaretçileri çöke arzulamayabilirler. Bu tavırlara anlayışla yaklaşmak gereği unutulmamalıdır.

İnsanlar yaşamları boyunca sıklıkla, çeşitli boyutlarda sorunlar yaşayıp, olumlu ve olumsuz yaklaşımlar sergilemek arasında seçim yapmak durumunda kalabilirler. Üstesinden gelinebilecek ve sonucu etkilemeyecek sıradan sorunlarla baş etmede seçeceğimiz tavır çok da önemli olmayabilir. Ancak ciddi ve yaşamınızın gidisiye etkileyecek önemli sorunlarla karşılaştığımızda; sizi doğruya, günele ve olumluya götürecek seçimi yapmanız sağlıklı yaşama ve mutluluğa giden yolun başlangıcı olacaktır. Bu konuda internet yoluyla elime geçen, yazarını bilemediğim, tüm çabalarım karşın bulamadığım için adını veremediğim, belki de yaşanmış öykü gibi sunan bir alıntıyı, yaptığım küçük eklenti ve düzeltmelerle sizlerle paylaşmak

istiyorum. Umarım bu ilginç öykü çareleri azalmış ya da tükenmekte olan insanlara ışık tutacak, umutlarını yeşertecektir.

Jerry, çevresinde çok sevilen, önemsenen ve değer verilen bir kişiydi. Mutlu, huzurlu ve keyfi her zaman yerindeydi. Her zaman söyleyecek olumlu bir şey bulurdu. Hatta bazen öylesine olumlu yaklaşımlar sergilerdi ki, etrafındakileri çıldırtırdı bile. Dostları zaman zaman "Bu adam, bu şartlar altında bile nasıl bu kadar iyimser olabiliyor?" diye düşünürlerdi. Birisi nasıl olduğunu sorsa; "Bomba gibiyim" diye yanıt verirdi hep... "Bomba gibiyim".

Jerry bir doğal motivasyoncuuydu. Yanında çalışanlardan birisi, o gün, kötü bir günündeysen, Jerry yanına koşar, böyle bir durumda nasıl olumlu bakılacağını ve nasıl doğru davranılacağını anlatırdı.

Bu yaklaşım tarzı ve sergilediği tavırlar beni çok şaşırtıyor ve ciddi anlamda düşündürüyordu. Bir gün Jerry'e gittim. Anlamıyorum dedim. Her zaman ve her koşulda nasıl bu kadar olumlu bir insan olabiliyorsun. Nasıl başarabiliyorsun bunu? Lütfen anlatır mısın? Jerry içtenlik ve sevgi dolu tavırlarıyla anlatmaya başladı: Her sabah kalktığımda kendi kendime - Jerry bu gün iki seçimim var: "Havan ya iyi olacak, ya da kötü... derim". Ve havanın iyi olmasını seçerim. Kötü bir şey olduğunda gene iki seçimim var: "Kurban olmak, ya da ders almak". Ben başıma gelen kötü şeylerden ders almayı seçerim. Birisi bana bir şeyden şikayete geldiğinde, gene iki seçimim var. Şikayetini kabul etmek ya da ona hayatın olumlu yanlarını göstermek. Ben hayatın olumlu yanlarını seçerim. Yapma be kardeşim, diye isyan ettim. "Bu kadar kolay mı yani?" Evet... hem de çok kolay dedi Jerry. Hayat seçimlerden ibarettir. Her durumda bir seçim vardır. Sen her durumda nasıl davranacağını seçersin. Sen insanların senin tavrından nasıl etkileneceklerini seçersin. Sen havanın, tavrının iyi ya da kötü olmasını seçersin. Yani sonuç olarak sen hayatını nasıl yaşayacağını, nasıl yönlendireceğini seçersin!.. Jerry'nin sözleri beni çok etkiledi. Onu, uzun yıllar göremedim. Ama, hayatımdaki talihsiz olaylar ve olumsuzluklar karşısında dövünmek yerine, seçim yapmayı tercih ettiğimde hep onu, onun yapıcı felsefesini anımsadım.

Yıllar sonra, Jerry'nin başına çok sevimsiz bir olay geldi. Soygun için evine giren hırsızlar, uyandığını fark edince paniğe kapılıp, Jerry'i delik deşik ettiler. Ameliyatı 18 saat sürmüş,

haftalarca yoğun bakımda kalmış. Taburcu edildiğinde, kurşunların bazıları hala vücudundaymış.

Ben onu, olaydan altı ay sonra gördüm. "Nasılsın?" diye sorduğumda, "Bomba gibiyim" dedi. "Bomba gibi." "Olay sırasında neler hissettin Jerry" dedim. "Yerde kanlar içinde yatarken, iki seçimim var diye düşündüm... Ya yaşamayı seçecektim, ya ölümü... Ben yaşamayı seçtim." "Korkmadın mı, şuurunu kaybetmedin mi?.." "Ambulansla gelen sağlık görevlileri harika insanlardı. Bana hep iyileşeceğim merak etme dediler. Ama acil servisin koridorlarında sedyemi hızla sürerlerken, doktorların ve hemşirelerin yüzündeki ifadeyi görünce ilk defa korktum. Bu gözler bana: "bu adam ölmüş" diyordu. Bir şeyler yapamazsam, biraz sonra gerçekten ölü bir adam olacaktım. "Ne yaptın?" diye merakla sordum. "Kocaman bir hemşire yanıma yaklaştı ve bağırarak herhangi bir şeye karşı alerjim olup olmadığını sordu. "Evet" diye yanıt verdim..."var." Doktorlar ve hemşireler merakla sustular. Derin bir nefes alarak kendimi toparladım ve bağırdım: "Benim kurşunlara alerjim var!.." Doktorlar ve hemşireler gülmeye başladılar. Tekrar bağırdım. "Ben yaşamayı seçtim. Beni bir canlı gibi ameliyat edin, otopsi yapar gibi değil."

Jerry, sadece doktorların mesleki ustalıkları ve hemşirelerin özveri dolu çabaları sayesinde değil, kendi olumlu tavrının büyük katkısı ile yaşadı. Böylesine zor şartlarda bile yaşayabilmeyi başarması ve tüm olumsuzlukları aşabilmesi bana yeni bir ders oldu. Her gün ve her şartta, hayatımızı dolu dolu yaşamayı seçme şansımız ve de hakkımız olduğunu ondan öğrendim. Ve her şeyin kendi seçimimize bağlı olduğunu...

Tüm bu olanları değerlendirdiğimde, gerçekten iki seçimimiz olduğunu düşünüyorum. Birincisi yukarıda yazılanları unutmak. İkincisi ise sıklıkla okuyabileceğimiz tedbirleri almak ve daha da önemlisi dostlarımıza ulaştırmak. Ben, ikincisini seçip bunu sizlerle paylaşmayı tercih ettim. (Bu öyküyü internette gönderen sayın Y. Gürler'e teşekkür ediyorum)

Dr. Vehbi Alpman olarak ben de alıntı yapıp bu satırları yazarken istedim ki bu öykü, çareleri azalmış, ya da tükenmekte olan hastalara, hasta yakınlarına ve onlarla ilgilenen fedakar sağlık çalışanlarına yol gösteren, yön veren bir kılavuz olsun. Çaresizliğin kader olmadığını göstereyim. Çaresiz kalmakla, çareyi bulmak arasındaki seçimlerini ve tüm benzeri yaklaşımlarını olumludan yana



kullanmalarına destek olsun. Ve istedim ki olumluyu aramak, bulmak ve ona yönlenmek hepimizin yaşam tarzı olsun. Böyle düşünüp, davranışlarınızı bu yaklaşımla yönlendirdiğinizde, mücadele gücünüzün artacağını ve başarıyı yakalayacağınızı gözleyecek, umutlu ve mutlu olacaksınız.

Kötü tanıli hastaların, diğer hastalardan çok daha fazla bizlerin yardım ve desteğimize gereksinimleri olduğunu unutmamalı, bu yardımı onlardan esirgememeliyiz. Zor durumdaki hastalara yardımın sınırı olmadığını bilmeli, hayal gücümüzü onların mutluluğu için zorlamalı, onları üzmemeye ve kırmamaya özen göstermeliyiz. Çünkü bizler şifa sunmak ve mutlu kılmak için varız.

Çareleri azalmış, ya da tükenmekte olan hastalarınızın, sizlerin olumlu ve özveri dolu çalışmalarınızı beklediklerini unutmamanızı yineleyerek sonlandırmak istiyorum. Bu çok özel konuyu derlememe eserleriyle, öğretileriyle, gönderileriyle kaynak olanlara ve örnek davranışlarıyla yol gösterenlere saygılarımı sunuyorum.