



ttpnetwork

TTPNetwork, Kayıtlı Hayır Kurumu Numarası 1195109
olan bir Hayır Kurumu Kuruluşudur.

TTP Psychology Network'e
teşekkürlerimizle

ttpnetwork.org.uk

TTP başlangıcından önce bir süredir kendimi moralim bozuk ve endişeli hissediyordum. Hala benim için doğru destek misiniz?

TTP ekiplerinde çalışan psikologlar, genellikle TTP'den kaynaklanan zorlu duygulara odaklanırlar. Teşhis almadan önce moral bozukluğu veya endişe hissediyerseniz ve TTP bu durumu etkilemediyse, başka konuşma terapileri daha uygun olabilir. Bu durumda, psikolog ve TTP Uzman Hemşireniz, duygularınızın TTP ile bağlantılı olup olmadığına bakılmaksızın, bölgenizde ihtiyaçlarınıza en uygun hizmetleri belirlemenize yardımcı olabilir. Aile hekiminiz de size en uygun hizmeti bulmanıza yardımcı olabilir.

Ekte başka ne tür destekler alabilirim?

Ekip içinde, eğitimli tıp uzmanları olan ve sağlığını ve tedavinizle ilgili çeşitli konularda yardımcı olabilecek TTP Uzman Hemşireleri de bulunmaktadır. Bazı durumlarda, size duygusal destek veya pratik destek ve tavsiye de sunabilirler.

Bölgenizdeki bir psikologdan destek almak için kiminle iletişime geçmeliyim?

Bir psikologla görüşmek isterseniz, lütfen TTP ekibinizden herhangi biriyle konuşun, onlar sizi yönlendirecektir. Bunu herhangi bir zaman rica edebilirsiniz.

Birden fazla rahatsızlığım var ve hematoloji ekibimin yanı sıra hastanede bulunan diğer ekiplere de açtım. Bu rahatsızlıklarla yaşamama yardımcı olabilecek, diğer sağlık ekipleriyle bağlantılı başka klinik psikologlar var mı?

ttpnetwork.org.uk

TTP dışında başka herhangi bir fiziksel sağlık sorunuyla ilgili psikolojik destek almak istiyorsanız, en iyisi tıbbi ekibinize danışarak diğer sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak psikolojik destek hakkında bilgi almanızdır. Tıbbi bir ekibin gözetiminde değilseniz ancak fiziksel sağlık durumunuz için psikolojik destek almak istiyorsanız, bölgenizde hangi hizmetlerin mevcut olduğunu öğrenmek için aile hekiminizle görüşün.

Son zamanlarda TTP nedeniyle hastane yatışından bu yana, sağlık durumumdaki değişiklikten etkilenen bir aile üyem var. Onlara destek olabilir misiniz?

TTP tanısı hastayı etkileyebilir, ancak çoğu zaman hastanın yakınlarını da etkiler. Buna aile üyeleri de dahil olabilir. Ancak, şu anda her hastane aile üyelerine destek sağlayamıyor. Aile üyesiyse ve destek almak istiyorsanız, ekibinize psikoloğun bu konuda destek olup olmadığını sorun.

Son zamanlarda intihar etme isteği duyuyorum veya kendime zarar veriyorum. TTP Psikoloğu bu konuda bana destek olabilecek kişi mi?

Ruh sağlığınızın size veya başkalarına fiziksel zarar verebileceğinden endişeleniyorsanız veya hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsanız, lütfen aile doktorunuzdan veya NHS Konuşma Terapileri hizmetlerinden destek alın. 111'i veya Samaritans'ı (116 123) arayabilirsiniz. Acil ruh sağlığı yardım hattına da ulaşabilirsiniz. Yerel yardım hattınızı bulmak için lütfen <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline> adresini ziyaret edin.

Acil bir tehlike altındaysanız ve bu düşünceler nedeniyle kendinizi güvende tutamayacağınızı hissediyorsanız, acil servisleri (telefon: 999) aramalı veya en yakın Acil Servis (A&E) bölümüne başvurmalsınız.

ttpnetwork.org.uk

TTP PSİKOLOG: NELER BEKLEMELİSİNİZ

Sıkça Sorulan Sorular

Psikolog nedir ve neden TTP hastane ekibimde görev alırlar?

Psikolog, psikolojik değerlendirmeler yapmak ve konuşma terapileri uygulamak üzere eğitim görmüş, yüksek eğitilmiş ve nitelikli bir sağlık profesyoneli. TTP hastane ekip içerisinde çalışan psikologlar, özellikle TTP hastalığınızla ilgili yaşadığınız zorlu duygular, düşünceler veya davranışlara odaklanacaktır.

Bu önemlidir, çünkü TTP gibi fiziksel bir sağlık sorunu ile yaşamak psikolojik etkiler yaratabilir ve birçok farklı nedenden dolayı zorlayıcı olabilir. Bu nedenle, psikolojik yaklaşımlar, insanların TTP ile iyi bir yaşam sürmeleri için bakımın önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir.



ttpnetwork.org.uk

Bir psikolog ile görüşmek aşağıdaki konular hususunda yardımcı olabilir:

- Teşhise uyum sağlamak ve anlam vermek
- Sıkıntılı düşünce ve duyguları veya davranışları yönetmek
- Durumu ve başına gelenleri daha iyi anlamak.
- TTP'nizle ilgili zorlu anıları anlamlandırmak
- TTP'nin kendiniz ve çevrenizdekiler üzerindeki etkisini düşünmek
- TTP'nin nörolojik etkilerini anlamak
- TTP ile ilişkili yorgunluk ve ağrıyı anlamak ve yönetmek
- Günlük yaşamla başa çıkmada mevcut güçlü yönlerinizi nasıl kullanabileceğinize bakmak
- Başa çıkmak için yeni yaklaşımlar geliştirmek ve bunların pratikte nasıl işlediğini görmek
- Çevrenizdeki insanlarla iletişim kurmanın en iyi yollarını bulmak
- Tedavinin belirsizliği ve gelecekteki sağlık sorunlarıyla başa çıkmak
- TTP'nin etkileriyle yaşarken günlük hayata uyum sağlamak

Bir psikolog, yukarıdaki sorunlarınızla başa çıkmanıza yardımcı olmak için konuşma terapileri sunabilir. Hastane ekibinin bir parçası olarak çalışmak, psikoloğun hastaya yardımcı olacağı durumlarda bilgi paylaşmasına ve tıbbi ekiple irtibat kurmasına da olanak tanır.

ttpnetwork.org.uk

Psikologlar TTP hastalarıyla ne kadar süre çalışır?

Size kaç seans sunulacağı konusunda kesin bir sayı yoktur. Genellikle yaklaşık 50 dakika süren bir ilk değerlendirme seansı ile başlarsınız. Bu randevuda, psikologlar TTP'nizle ilgili zorlu deneyimlerinizi, duygularınızı veya düşüncelerinizi dinleyip inceleyecek ve ileriye dönük bir plan üzerinde sizinle anlaşmaya varacaktır.

Herkes farklıdır, bazı hastalar bir seansın faydalı olduğunu ve başka seanslara gerek olmadığını düşünebilir. Diğerlerine daha uzun süre destek sağlanabilir, veya size yardımcı olmak için başka bir hizmet daha uygun olduğu anlaşılabilir. Bu durumda, psikolog bu hizmete erişmenize yardımcı olacaktır. Değerlendirmenin sonucu ne olursa olsun, psikoloğunuz bu planı her zaman sizinle görüşecektir.

Psikoloji benim için doğru seçim mi, nasıl anlarım?

Hiç kimse birbirinin aynısı olmadığını hatırlamak önemlidir ve herkes psikolojiden aynı şekilde fayda sağlayamaz. Psikoloji, genellikle deneyimleriniz hakkında konuşmaya hazır hissediyorsanız veya duygularınızı daha iyi yönetmek istiyorsanız en etkili olur. TTP Psikoloğunuz, sizinle sohbet ederek, onlarla çalışmanın size fayda sağlayıp sağlamayacağını belirleyebilir ve bu sizin tercihiniz olduğu için sizi asla görüşmeye zorlamaz. Alternatif olarak, TTP uzman hemşirenizle sorunlarınız hakkında konuşabilir ve psikoloji tedavisinin sizin için doğru seçenek olup olmadığını tartışabilirsiniz. Ayrıca psikologların ne yaptıkları hakkında daha fazla bilgiye yönlendireceklerdir.

ttpnetwork.org.uk



Uzun süredir TTP ile yaşıyorum, yine de TTP psikoloğundan destek alabilir miyim?

Evet, psikologlar hastalara teşhis konmasının ardından ve daha sonra herhangi bir zamanda yardımcı olur. Bu, teşhisten aylar sonra veya yıllar sonra olabilir. Ayrıca, nüksetmeyi önlemek için tedavi gerektiği bir zamanda da olabilir. Birinin TTP ile ilgili psikolojik zorluklar yaşayabileceği belirlenmiş bir süre yoktur. Psikolog, sizin için faydalı olacağı her zaman sizi desteklemek için oradadır.

TTP Psikoloji Desteğine nereden ulaşabilirim?

İngiltere'de dokuz bölgesel TTP uzmanlık merkezi bulunmaktadır ve her birinde ekipte çalışan bir uzman psikolog bulunmaktadır. Bu bölgeler arasında bazı küçük farklılıklar olabilir, ancak tüm psikologlar TTP ile ilgili psikolojik sorunlar konusunda sizinle birlikte çalışacaktır. İskoçya, Kuzey İrlanda ve Galler'de psikoloji desteği farklı olacaktır.

ttpnetwork.org.uk