

17) Yuksel, F., Arslan, F., Daskafa, F., Kars, G.B., Keser, N., Odabas, E., Yazici, D., Yilmaz, I., Yurtkulu, F., Caliskan, N., Bodur, S., Celik, S., Orsel, S., ve Ulukol, B. (2013). Intervention for child sexual abuse - The experiences of Ankara Child Follow Up Center. International Congress of Pediatrics, 24-29 Ağustos 2013, Australia: Melbourne.

18) Yüksel, F., Çelik, S., Daşkafa, F., Keser, N., Odabaş, E., Yazıcı, D., Yılmaz, İ., Yurtkulu, F., Alan-Ersöz, B., ve Ulukol, B. (2012). The First Year Experience of Ankara Child Follow up Center. XIX. ISPCAN International Congress on Child Abuse and Neglect, 9-12 Eylül 2012, İstanbul.

19) World Health Organization (WHO). (2006). Preventing child maltreatment: a guide to taking action and generating evidence, Genova.

Sigarayı Bırakma Tedavisinde Sosyal Grup Çalışması: Bir Olgu Sunumu

Sağlık Bakanlığı, Tıbbi Sosyal Hizmet Uygulamaları Projesi, Grupla Çalışma Raporu, 2012.

**Zeynep Banu ATEŞ
Ankara Etimesgut Devlet Hastanesi**

23

Özet

Ankara Prof. Dr. Celal Ertuğ Etimesgut Devlet Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniğine 2012 yılının Ekim ayı içerisinde başvuran kişilerden daha önce sigarayı bırakmayı denemiş ancak başarılı olamamış bireylerle sigara bırakma konusunda ilaç tedavilerinin yanı sıra psiko-sosyal destek amacıyla bir eğitim grup çalışması yapılmış olup; bu grup çalışması sonunda sigarayı bırakmak isteyen bireylerin sigara konusunda bilgi ve bilinç düzeylerinin arttırıldığı, sigaranın kötüye kullanımı ve bağımlılıkla baş etme becerisini geliştirdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sigara bırakma, grup çalışması, psiko sosyal destek

Summary

In October 2012, a social group work was done with the people who consulted in Ankara Etimesgut Public Hospital Smoking Cessation Clinic. The group was consisted of people who tried to quit smoking and failed. This social group work was done in order to provide psycho-social support besides medical treatment. As a result of this group work, it is believed that

knowledge and awareness of smoking among the group has increased. Coping skills, related addiction and tobacco abuse, are improved

Key Words: Smoking cessation, group work, psycho-social support

Giriş

Son yıllarda kullanımı hızla yaygınlaşan sigara, yol açtığı sorunlar açısından ciddi bir tehlike olarak görülmektedir. Sağlık Bakanlığı son yıllarda sigara ile mücadele amacıyla, sigara paketlerinin üzerine yerleştirilen resimli uyarılar, dumansız hava sahası uygulaması ve sigaranın bu alanda yasaklanması, 171 sigara bırakma hattı; çeşitli reklam ve kamu spotları uygulamalarının yanı sıra hastanelerde sigara bırakma poliklinikleri kurmuştur.

Prof. Dr. Celal Ertuğ Etimesgut Devlet Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Hatun Temel Aydıncak tarafından yapılan gözlemlerde bireylerin çoğunun sigara bırakma polikliniğine müracaat etmeden önce bir ya da birkaç kez sigarayı bırakmayı denediği saptanmıştır. Bu durum sigarayı bırakmayı bir ya da birkaç kez deneyip de başarı sağlayamayan pek çok kişinin profesyonel destek almak için sigara bıraktırma polikliniklerine başvurduklarını ortaya koymaktadır.

Bağımlılığın çok boyutlu bir olgu olması sebebiyle bağımlılıkla mücadele profesyonel bir ekip çalışmasını gerektirir. Bu bağlamda disiplinler arası işbirliği tedavi sürecinde büyük bir önem arz etmektedir.

Dünya sağlık örgütünün tanımına göre 'sağlığın fiziksel, ruhsal ve sosyal tam bir iyilik hali' olduğu göz önünde bulundurulacak olursa, sigara bağımlılığı tedavisinde, bireylerin ruhsal ve sosyal sağaltımları için sosyal hizmet müdahale yöntemlerinden biri olan grup çalışmasının tedavi aşamasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Sigara bırakmak amacıyla hastanemizin sigarayı bırakma polikliniğine başvuran, daha önce sigarayı bırakmayı denemiş ancak başarılı olamamış bireyler, hekim tarafından muayene edildikten sonra ilaç tedavisi düzenlenerek sosyal hizmet birimimize yönlendirilmiştir. Bireylere bu süreçte ilaç tedavisinin yanı sıra psiko-sosyal desteğin faydalı olabileceği anlatıldıktan sonra grup çalışmasına istekli olan ve sözlü onamları alınan bireyler grup çalışmasına dahil edilmiştir.

Grubun üyeleri belirlenirken, üyelerin eğitim düzeyleri, sosyokültürel

ve sosyo ekonomik yapılarının benzerlikleri, aile yaşam döngüsünün ortak evrelerini yaşadıklarını var sayarak yaşlarının birbirine yakın olması dikkate alınmıştır. Dört erkek ve iki kadından oluşan karma bir eğitim grubu oluşturulmuştur. Üyelerin isimleri belirlendikten sonra hastane yönetiminden gerekli izin ve onay alınmıştır. Grup çalışması haftada birer saat süren bir seans olmak üzere toplam 4 seans olarak planlanmış olup; sessiz, gürültüden uzak ve aydınlık bir alan olan hastane yemekhanesinde yapılmıştır. Çalışmada dairesel iletişim tarzı kullanıldığı için; üyeler yuvarlak bir masa etrafında toplanmıştır. Grup dışı açık, homojen yapıdadır. Grup üyeleri arasında gizlilik ve güven ilişkisi üzerine anlaşma sağlandıktan sonra üyelere kendi geleceklerini belirleme hakkına sahip oldukları hatırlatılmıştır.

Grup Süreci

1. Oturum

İlk oturumda niteleyici isim oyunu oynanarak grup üyelerinin tanışması sağlandı. Üyeler tarafından grubun amacı "Sigarayı bırakma yöntemlerini öğrenmek ve bağımlılıkla baş etme becerisi geliştirmek" olarak belirlendi. Grup lideri, sürecin devamı için kurallar ortaya konulması konusunda gruba ön ayak oldu; bu sayede çalışma gün ve saatleri belirlendi. Üyelerin kendilerini açık ve net olarak ifade etmesi, sıra ile söz alması, grup üyelerinin birbirinin hakkına saygılı olması kararlaştırıldı ve gizliliğin önemi üzerinde görüş birliğine varıldı. Oturumun ikinci yarısında üyelerin grup sürecinden beklentileri görüşüldü. Üyelerden biri kendine güvenini ön plana çıkararak daha önce sigarayı bırakabildiğini, bunu başarmanın mümkün olduğunu ifade etmesi üzerine bağımlılığı ileri düzeyde olan başka bir üye sigarayı bırakmayı çok istediğini ancak daha önce bu konuda hiç başarılı olmadığını, bunu başarabilen kişilerden güç almak istediğini belirtti. Depresyon tedavisi görmekte olan bir üye ise sigarayı bırakamayacağını ancak grup çalışması sırasında kafasını dağıtmayı amaçladığı belirtti. Ortak beklentinin ise sigarayı bırakma sürecinde uzmanlardan ve diğer grup üyelerinden destek almak ve bu hususta yeni bilgiler yöntemler öğrenmek yönünde olduğu görüldü.

2. Oturum

İkinci oturumda grup üyelerine Etimesgut Devlet Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Hatun TEMEL AYDINCAK tarafından sigara ve zararları konusunda eğitim verildi. Sigaranın içeriği, sigaranın zararları, sigara bağımlılığı, pasif içicilik ve sigara bırakma yöntemleri konularını

içeren eğitim sonunda grup üyeleri, hekimlerinin kendilerine vakit ayırdığı ve eğitim verdiği için kendilerini önemli ve değerli hissettikleri yönünde geri bildirimde bulundu. Üyelerden biri sigaranın sağlık açısından bu kadar önemli bir risk kaynağı olduğunu daha önce bilmediğini ifade ederken, grup lideri tarafından sigara bağımlılığının sosyal ve ekonomik açıdan risklerine dikkat çekildi. Bu bağlamda üyeler karşılaştığı güçlükler, uğradığı zararlar konusunda yaşantılarından örnekler vermesi için desteklenerek eğitim, etkileşimlerle pekiştirildi.

3. Oturum

Sigara bağımlılığı konusundaki eğitimden sonra grup üyeleri ile sigaraya başlama hikayeleri, kendilerini sigara içmeye iten nedenler ve sigaraya yükledikleri kişisel anlam konusunda görüşüldü. Üyelerden birinin yoğun iş koşullarında çalıştığını, molalarda sigara içerek dikkatini topladığını, bir kadın üyenin sigaranın iştahını kapadığını, kilo vermek için sigara içtiğini, bir başka kadın üyenin ise evde özürülü bir çocuğu olduğunu, sorunlardan uzaklaşmak için sigara içtiğini ifade etmesi üzerine grup lideri tarafından; aslında baş etmekte zorlanılan esas sorunların başka olduğu, bu sorunların üstesinden gelmek için bireylerin sigarayı bir araç olarak kullanabildiği konusuna vurgu yapılarak bu konuda farkındalık oluşturuldu. Grup lideri tarafından üyelere sigara içmeyi tetikleyen alışkanlıkları soruldu. Bir üyenin yemekten sonra evdeki rahat koltuğunda keyif sigarası içtiğini, bir başka üyenin ise iş yerinde molalarda çayla birlikte sigara içtiğini ifade etmesi üzerine sigara içmeyi pekiştiren alışkanlıklardan vazgeçme konusunun sigarayı bırakmaya yardımcı olacağına vurgu yapıldı. Bireysel nedenlerin yanında olumsuz çevresel etmenlerin üyeler üzerindeki olumsuz etkisinin konuşulması üzerine bir üye sigara bırakma konusunda kendisine karşı sergilenen alaycı tutumlar yüzünden yeniden sigara içmeye başladığını belirtti. Üyeler oturum boyunca ihtiyaçlarının yanı sıra baş etme yöntemlerinin de ortaya konulması için geri bildirimlerle desteklendi. Daha önce sigarayı bırakma girişiminde bulunmuş ve belli bir zaman dilimi içinde bunu başarmış fakat sonraki zaman sürecinde tekrar sigara içmeye başlamış olan üyeler, sigarayı bırakma sürecinde daha önce kullandıkları fonksiyonel olmayan yöntemleri paylaşmanın yanında fonksiyonel olabilecek yöntemler konusunda önerilerini dile getirdiler. Bu sırada grup lideri tarafından üyelerin güçlü yönlerine vurgu yapılarak sürecin gelişimine katkıda bulunuldu.

4. Oturum

Son oturum olan dördüncü oturumda sigarayı bırakma sürecinde ortaya çıkan stresin kontrol altına alınması amacıyla grup lideri tarafından üyelere 'stresle başa çıkma' eğitimi verildi. Eğitimden sonra önceki oturumlar grup üyeleri tarafından değerlendirildi. Üyelerin çoğu grup sürecine ilişkin olumlu yönde geri bildirimde bulundu. Grup sürecinde verilen eğitimlerin büyük ölçüde faydalı olduğunu, sigarayı bırakma konusunda daha önce bilmedikleri yöntemler öğrendiklerini ifade ettiler. Bununla birlikte grup lideri tarafından, grup üyelerinin birbirine verdiği duygusal desteğin süreç üzerinde olumlu etki bıraktığı gözlemlendi.

Sonuç ve Değerlendirme

Sosyal hizmet mesleği kendine özgü bilimsel teknik ve yöntemler aracılığıyla kişi, grup, aile ve toplumların gereksinimlerinin karşılanması sorunlarının çözülmesi ve çevre ile ilişkilerinin düzenlenmesinde kendi kendilerine yardım edebilmeleri için onlarla işbirliği halinde çalışarak yardımcı olmayı hedefleyen bir meslektir. (Bulut 1999 Akt.Duyan ve Gökcearslan 2004) Gruplarla çalışma veya grup çalışması sosyal hizmet mesleğinde mezo düzeyde kullanılan müdahale yöntemlerinden biridir. Grup çalışması sırasında benzer soruna ve ihtiyaca sahip bireyler grup içerisinde kurduğu etkileşim ağı sayesinde, ihtiyaçlarını giderme şansı bulur. Bireyler elde ettiği kazanımların yanında gelişir ve değişirler. Grup lideri olan sosyal hizmet uzmanı bu süreçte değişim ajanı olarak aktif rol alır.

Tıbbi sosyal hizmet uygulama alanında yer bulan grup çalışmaları tedavi sürecinde kullanılan etkin modellerden biridir. Gruplarla çalışma, tedaviyi desteklemenin yanında koruyucu önleyici hizmetler bağlamında bu alanda geniş bir yer tutar. Bireylerin sosyal işlevselliklerini sürdürebilme yolunda karşısına çıkabilecek engellerle ve sorunla başa çıkma yöntemlerinden işlevsel olmayan yöntemler yerine işlevsel yöntemler geliştirmesine yardımcı olur.(Day ve diğerleri,2000, Akt:Duyan ve diğerleri,2008,s.93)

Prof Dr. Celal Ertuğ Etimesgut Devlet Hastanesinde Sigara Bırakma Polikliniğine başvuran bireylerin, sigarayı bırakmalarına yardımcı olmak amacıyla grup çalışması yapılmıştır. Başlangıçta sigarayı bırakmayı defalarca denemiş ancak bu konuda başarılı olamamış bireylerin grup çalışması için hevesli oldukları ancak bazı bireylerin özgüven eksikliği duydukları gözlemlenmiştir. İkinci oturumda ortak bir amaca odaklanan grup üyelerinin

daha aktif bir şekilde grup çalışmasının içinde yer aldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca Göğüs Hastalıkları Uzmanı tarafından verilen eğitim sayesinde disiplinler arası etkileşimler harekete geçirilerek grup çalışmasının çok daha etkili olmasını sağladığı düşünülmektedir. Eğitimler sonunda grup üyeleri tarafından sigarayı bırakma konusunda bilgi düzeylerinin arttığı ifade edilmiştir. Grup dinamiklerinin iyice güçlendiği üçüncü oturumda grup üyeleri sigara içme nedenlerini ve daha önce denedikleri bırakma girişimlerine yönelik tecrübelerini ortaya koymuştur. Son oturumda üyelerden tüm grup çalışması sürecine yönelik değerlendirme yapılması istenmiştir. Üyelerden biri yalnız olmadığını hissettiğini belirtmiş, grup üyelerine onu anladıkları için teşekkür etmiştir. Bir başka üye sigarayı artık bir baş etme yöntemi olarak kullanmayacağını, esas sorununun üstüne gideceğini belirtirken başka bir üye daha önce denediği hiçbir yöntemin neden işe yaramadığını anladığını belirtmiştir. Geri bildirimler sonunda üyelerin sigara konusunda bilgi bilinç düzeylerinin ve kendilerine yönelik farkındalıklarının arttığı, bağımlılıkla baş etmeye yönelik yeni becerilerin geliştirilmesine katkı sağladığı görülmüştür. Bu bağlamda sigarayı bırakma sürecinde tıbbi tedavinin yanı sıra sosyal hizmet müdahale yöntemlerinden biri olan grup çalışmasının psiko-sosyal destek sürecinde faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Disiplinler arası işbirliğinin güçlendirilerek bu tip uygulamalar yaygınlaştırılmalıdır.

Kaynaklar

- 1) Duyan, V. ve Gökçearslan, E (2004) 'Sosyal Grup Çalışması Uygulamasının Psikolojik Gereksinimlere Etkisi' Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 15, (1) 61-74.
- 2) Duyan, V. Özgür, Ö. ve Özbulut, M. (2008) Sosyal Hizmeti Tanımak ve Anlamak, Ankara