

Suçluluk Duygusu ve Ruh Hastalığı – Bilgi Notu

- ❖ Suçluluk, bazı hatalar yaptığımızı düşündüğümüzde duyduğumuz pişmanlık duygusudur.
- ❖ Ruhsal rahatsızlığı olan sevdiğimiz bir yakınımızın olması durumunda, kendimizi sorumlu hissettiğimizden ve onu korumak istediğimizden, suçluluk duygusu duyabiliriz.
- ❖ Kişiyi sevdiğimiz için suçluluk duygusu hissederiz.
- ❖ Kendimize “ **Neden ben değil de o?**” sorusunu sorabiliriz.
- ❖ Kendimizi suçlayabilir ve “**..eğer şunları şunları farklı yapsaydım o hasta olmayacaktı**” diye düşünebiliriz.
- ❖ Suçluluk duygusu duyduğumuzdan, sevdiğimiz kişinin anlamsız davranışlarını kabullenebiliriz. Bu durumda kendimize “**aileden başka birinin bu tür davranışını kabul edebilir miydim?**” sorusunu sormamız gerekir.
- ❖ Kontrolü kaybetmiş olma duygusuna kapılabilir ve aile bireylerini veya koşulları suçladığımızdan, “**..eğer kocam bizi Avustralya’ya getirmeseydi oğlumuz hasta olur muydu ...**”sorularına yanıt verme gereksinimi duyabiliriz.
- ❖ Bakım sağlayanlar olarak, söylenenlerin ve davranışların kişiden değil, hastalıktan kaynaklandığını akılda tutmamız gerekir.
- ❖ ***Suçlayacak bir kişi ya da birşey aramanın, yapılması gerekenleri belirlemenizi ve sevdiğiniz kişiye yardımcı olmanızı engelleyebileceğini unutmayınız.**

