

Bundan tam 11 yıl önceydi. Aylardan ocaktı. Çok soğuk ve karlı bir geceydi. Hayatımın değiştiği o geceyi o kadar net hatırlıyorum ki. Kendimi biraz kassam eminim o günün tarihini de hatırlayacağım. Ama her yıl o tarih geldiğinde yaşadıklarımı tekrar yaşamamak için bilerek bloke ediyorum beynimi.

Henüz 13 yaşındaydım. O gece ateşli bir şekilde uyandım ve delirmiş gibi üstümü başımı çıkarmaya başladım. Bir taraftan da 'Allah'ım sen aklımı koru' diye sesli bir şekilde dua ediyordum. Ablamın uyanmasını takiben, annem ve babam geldiler yanıma ve ne olduğunu anlamaya çalıştılar. Herhalde bir çeşit havaleydi bu. Üşütmüş olmalıydım. Bu hal 15 dakikadan fazla sürmedi. Yeniden yatağıma yatırdılar beni ve uykuya daldım. Sabah uyandığımda başımda dehşet bir ağrı vardı! Öle bir ağrıydı ki bu ayakta duramıyordum. O gün okula gidemedim. Bütün gün yataktan çıkamadım. Ağrı kesicilere rağmen hala geçmemişti ağrım. Ama muhtemelen yarına bir şeyim kalmayacaktı!

Ama öle olmadı. Ertesi günde aynı ağrı üstelik şiddetini daha da artırarak devam ediyordu. Bu dayanılacak gibi değildi. Ağrım öle dayanılmaz ki dayanamıyor, ağlıyordum. Çok canım acıyordu. Ailem bunun farklı bir şey olduğunu anlamıştı. Ve vakit kaybetmeden doktora gitmeye karar verildi.

İlk gittiğim doktor bir nöroloji uzmanıydı. Hikayemi dinledi ve şiddetli migren teşhisi koydu. İlaçların ismini ne yazık ki hatırlayamıyorum ama 3-4 çeşit koruyucu tedavi ilacı ile birlikte ağrımı geçirmesi için avmigran isimli ilacı verdi. İlaçlar ağrımı kesmese de şiddetini birazcıkta olsa yavaşlatmayı başarmıştı. Ama hala gece gündüz 24 saat başağrılarım devam ediyordu. Ağrısız bir başın nasıl bir şey olduğunu unutmaya başlamıştım artık. Sadece ilaçlar sayesinde başımda zaman zaman uyuşukluk oluyordu ve ben o zamanlarda başımı ağrıyorum sayıyordum.6 ay bu tedaviye devam ettikten sonra sonuç alamayınca başka alanlara başvurduk. Göz, Kulak burun boğaz, kalp, üroloji, vs.. hemen hepsinde ufak tefek problemler çıkıyordu ama bütün doktorlar bunların hiçbiri bu denli şiddetli baş ağrısı yapmaz diyorlardı. Tabii MR, EMG vs. de çekildi. Hepsi temizdi. Ama bana kalsa beyin filmlerinde bir şey çıkması için neler vermezdim. Bu ağrılara dayanamıyordum çünkü. Hergün öleceğime ya ameliyat masasında bir kez ölür kalırdım, yada kurtulurdum.

Ağrılarım başlayalı 2 sene olmuştu. Tam 2 senedir başağrım bir saniye bile geçmemişti. Daha sonra babamın arkadaşlarının ısrarı üzerine en büyük hatayı yaptık. Psikiyatlara gittik. İşte bu benim sonum oldu. Çünkü benim sadece başım ağrıyordu. Tamam, normal bir baş ağrısı değildi, gece gündüz 24 saat süren ve o zaman için 2 yıldır geçmeyen bir başağrısıydı bu. Ama altında illede bir psikolojik neden mi yatmalıydı!. Neyse ölede olsa razıydım gerçi. Yeter ki ağrılarım geçsin, bu acıdan kurtulayım artık diye kabul ettim. Psikiyatra sadece başımın çok ağrıdığı ve hiç geçmediğini anlattım. Oda bana pek fazla bir şey sormadı. Ama dünya kadar ilaç yükledi. Ve o ilaçlar benim sonum oldu diyebilirim. Sürekli uyuyordum ilaçlar sayesinde, bu iyi bir şeydi. Çünkü ağrılarım başladığından beri uykuyu da unuttuğum ben. Ama ağrılarımın zerre kadar faydası olmadığı gibi bünyeme zarar vermeye başladı. Birtakım hormonal düzensizlikler meydana geldi vs. Ne yazık ki doktorlarımız ezbere iş yapmaya çok meraklılar. Halbuki her hasta farklıdır, her hastanın hikayesi farklıdır. Kıymetli vakitlerini dinlemeye değil sadece reçete yazmaya ayırıyorlar ne yazık ki!. Neyse!..

Yaşadıklarımın hepsini yazmaya kalkarsam sanırım ne benim duygularım elverecek, nede sizin okumaya zamanınız yetecek!..Bundan sonrası kısa geçeceğim. Psikoterapiden sonra, tekrar çeşitli nörologlar, beyin cerrahları, vs. denedim. Bu arada çok hacı- hocaya da gittim tabii. Dert çekenler bilirler. İnsan kendini öle bir çıkmazın içinde hissediyor ki kim ne derse ona inanıyor. Gittiğim hocaların sayısını inanın bilmiyorum. Kimisi sana büyü yapmışlar dedi, inandım. Büyü bozulsun diye sabah ezanını takiben denize gidip elimi yüzümü yıkayıp, daha bir sürü işlem yaptım. Kimisi sende şiddetli nazar var dedi, inandım. Nazar çıksın diye muskalar, ev ilaçlamaları vs.

Böyle böyle 5 sene geçti. Ağrılarım artık dayanılmaz bir hal almıştı. Öyle ki anlatabilmem mümkün değil. Düşünün başınızda sürekli şiddetli bir ağrı var, hiç geçmiyor, bir saniye bile ve uyku bile uyumuyorsunuz. Evet inanmayacaksınız ama ben tam beş senedir ilaçların uyuttuğu birkaç ayı saymazsak uyku bile uyumuyordum. Nasıl yaşadığıma ben bile şaşıyordum. Ağrımın tarifini yapacak olursam, zonklayıcı, yanıcı ve damarlarımın genişleyip patlayacakmış hissi veren bir ağrıydı bu. Bu ağrıları çekmektense ölmeyi istiyordum. Kaç kez intihar etmeyi düşündüm ama Allah sevgisi, korkusu hep galip geldi.

Derken manyetik yatak tedavisi denilen bir tedavi duydum. Eee ümit kapısı. Hemen başvurdum. Hergün gitmek üzere tam 30 seans devam ettim tedaviye. Aslında normalde 5. seanstan sonra etkisini göstermeye başlıyormuş, ama ben normal bir hasta olmadığım için sonuna kadar ümitle devam ettim. Ne yazık ki sonuç alamadım. Ki bu tedaviye tekerlekli sandalyede gelip yürüyerek gidenler, boynunu kımlıdatamazken çok iyi bir şekilde ayrılanlar oldu. Ama nasip işte. Daha sonra Akupunktur tedavisine başladım. Gittiğim akupunktur merkezi İstanbul'un en iyi akupunktur uzmanının kurumuydu. En zor vakaları iyileştiriyorlardı. buradan o kadar ümitliydim ki. 15 seanstan sonra etkisini göstermeye başlayacağını söylemişlerdi. Ama kaç 15 seans geçmesine rağmen hiçbir gelişme olmuyordu. Akupunktur tedavisine yılmadan tam 3 sene devam ettim. Doktorlarımda, oraya her gittiğimde geçirdiğim bütün krizlere, ağlamalarıma bağırımlarıma vs büyük bir sabır gösteriyorlardı. Çünkü her zaman o halde olduğumu ve çok acı çektiğimi biliyorlardı. buradan onlara bir kez daha çok teşekkür ediyorum. Akupunktur tedavisine devam ederken, bir arkadaşımın TV'de izlediği bir program üzerine nöral terapiyi denemeye karar verdim. Nöral terapi tedavisi için gittiğim doktora bu konunun Türkiye'deki piri idi. 11 seansta nöral terapi aldım ama bununda bir faydası olmadı. Bütün gittiğim doktorlarım gibi bu doktorumda ilk kez böyle bir vakayla karşılaştığını söylüyordu. Dişlerimde bir problem olabileceğini düşündü ve beni bir diş hekimi arkadaşına yönlendirdi. Ben diş hekimine gitmeden önce akupunktur doktorum olan ve artık abim olarak gördüğüm insanla bunu paylaştım. Oda dişlerimde zaten problem olduğunu, diş hekiminin dişlerimi çekeceğini ama ağrılarımın geçmeyeceğini söyledi. Bende ona çok güvendiğim için diş hekimine gitmedim.

Nöral terapiden sonra bilinçli hipnozu denedim. Ancak bilinçli hipnoz için gittiğim doktor daha ilk seanstan sonra ben sana faydalı olamam diyerek beni tedaviye almayı reddetti. Çünkü sürekli ağrı içinde olduğumdan ve ağrılarım hep çok şiddetli olduğundan hipnoz olamıyordum.

Derken Özel bir hastanenin baş ağrısı kliniğine yatırmaya karar verdi akupunktur doktorum beni. Açıkçası bu benimde istediğim bir şeydi. Orda sürekli göz altında olacaktım. Aslında benim daha çok istediğim, hiç uyku uyuyamadığım için ilaçlarla beni uyutmalarını ümid ediyor olmamdı.

Ama öle olmadı. 15 gün boyunca çeşitli tedaviler uygulandı. İlaç tedavisi, Psikoterapi, TMU denilen Manyetik Uyarım Tedavisi(45 seans) vs. Ancak ağrılarımın kesilmesi için hiçbir şey yapmıyorlardı. Onlara göre bunların hepsi ağrılarımın geçmesi içindi ama bir faydası olmuyordu. Üstelik hastanede diazem, morfin gibi beni uyuşturacak anksiyolitiklere de izin vermiyorlardı. Ve nedense Beni daha da mahvettiklerini hissediyordum. 15 günün sonunda beni iyileştiremedikleri için son çare olarak elektro şok tedavisi yapacaklarını duydum ve geri geleceğimi söyleyerek ayrıldım hastaneden. Aksi takdirde bırakmıyorlardı. Tabii dönmedim geri.

Sıra geldi analitik hipnoza.. Bu tedaviyi de Türkiye'deki pirinden aldım. Açıkçası bu tedavi bana çok mantıklı gelmişti. Eğer bu ağrıyı beyin üretiyorsa, Hipnozla onu bu düşünceden uzaklaştırıp yerine başka şeyler koyabilirdik. Ama öyle değilmiş demek ki, oda bir çare olmadı. 6 seans devam ettikten sonra kendi isteğimle bıraktım. Bu tedaviyi takiben biyoenerji tedavisini denedim. Gittiğim biyoenerji doktoru çok farklı bir insandı. Nabızdan daha siz hiçbir şey söylemeden hastalığınızı, kaç yaşında yakalandığınızı vs söylüyordu.ama ne yazık

iyileştirmek için bunlar da yeterli olmuyor. Bana içmem için çeşitli sebze ve meyve kürleri ile birlikte başıma masaj yapmam için bir karışım verdi. Aynı zamanda akupunktur ile birlikte masaj tedavisi uyguladı. 3 ayda buna devam ettim. Anlayacağınız gibi yine sonuç yok. Uzun sözün kısası ne klasik tıpta ne alternatif tıpta denemediğim hiçbir tedavi yöntemi kalmadı. En iyi hastaneler yüzüme kapandı. Çapa, Cerrahpaşa ağrı merkezleri benim için hiçbir şey yapamaz dediler. Türkiye de isim yapmış nörologlar sen ömrünün sonuna kadar böyle yaşamaya mahkumsun dediler. Acı çeken bir insanın yüzüne böle söylemek ne kadar kolay. Tamam, ben normal baş ağrıları olan bir hasta değildim. Ama bugüne kadar görülmemiş olması çaresiz olduğu anlamına mı gelmeliydi. Neyse..

Daha sonra babamın bir arkadaşının tavsiyesi üzerine Amerika da çeşitli çalışmalarda bulunmuş Kocaeli Üniversitesi norologlarından Doç.Dr.H.Macit Seleklerle gittim. Bütün doktorlara anlattığım gibi onada en baştan hikayemi anlattım. Geçirdiğim evreleri, olduğum tedavileri anlattım. Dikkatle dinledikten sonra, beni hastaneye yatırmaya karar verdi, ancak bir süre şehir dışında seminerde olacağından 2 hafta erteledi ve bu sürede kullanmam için bana birkaç ilaç yazdı. Bu arada doktorum bana diazemi ve morfin içerikli ilaçları yasaklamıştı. Artık ağlamamı da kestiremiyordum. Tek umudum bir an evvel hastaneye yatmaktı. Derken o gün geldi. İlk gün yenilenen filmler, tahlillerle geçti. Ve arada verilen serumlar. Ama ağrım aynı şiddette devam ediyordu. Tabi ağlamalarım, bağırma larım da. Ertesi gün ilaç programı yapıldı. 3 gün sabrettim. Faydası olur belki diye. Ama olmuyordu. Ağrıya dayanamıyor, sürekli ağlıyordum. Ben ağladıkça serumun şişesini büyütüp veriyorlardı ama ağrım azalmıyordu. Ertesi gün doktorum elinde çeşitli ilaçlar ve enjeksiyon ile geldi. Doktorumun o gün dediği sözü hiç unutmuyorum. ‘Ben hastanın abarttığını düşünmüştüm, ama gerçekten çok acı çekiyor’ demişti. O gün de blokaj tedavisi yapacaktı bana. Ama hiç umudu yoktu. İşe yarayacağını sanmıyorum ama bir deneyelim dedi. Ensemdaki migren noktalarına, kaşımın üstüne, yanaklarıma çeneme vs. blokajı uyguladı. Allah’ım o ne rahatlamaydı. Yeniden doğmuştum sanki. 10 yıldır ağrısız bir nasıl bir şey olduğunu bilmeyen ben sonunda bunu yaşıyordum. Ağrım yok denecek kadar azalmıştı. Artık sevinçten ağlıyordum. Doktorum da şaşkınlıkla birlikte çok sevindi. Ve blokaj tedavisine devam etmeye karar verdik. Ona hastalığımın teşhisini sorduğumda, çok ender rastlanan bir migren türü dedi. Böyle bir vaka milyarda bir görülür dedi. Oda gelip beni bulmuştu. Varsın öle olsun. Sonunda çaresi bulunmuştu ya. Çektiğim her şeyi unutmuştum ben bir anda. 15 gün hastanede kaldıktan sonra, dışarıdan her hafta olmak üzere bir sene boyunca blokaj tedavisine devam ettik. Bunun yanında, yüksek dozlarda topamax, sibelium, belox, laroxyl kullandım. Ağrıları azaldıkça ilaçları bırakmaya başladık. Şu anda sadece topamax kullanıyorum. Ve şiddetli ağrıları olduğunda relpax alıyorum. Ve çok şükür artık ağrım geçiyor. Şu anda ayda birkaç kez atak yaşıyorum. Eğer bir şeye üzülürsem sinirlenirsem atak sayım artıyor. Bazen haftada 3-4 atak yaşasamda ben bunu ağrıdan bile saymıyorum. Ben neler yaşadım!. 10 sene ağrısız bir başın nasıl bir olduğunu bilemeden yaşamak öle zor ki anlatamam. Ben o acıları çekerken, doktorlara haftada 3-4 atak yaşayıpta migrenim var diye gelen hastalara öle çok sinirleniyordum ki.Halinize şükredin.

Şimdi yeniden doğdum. Artık ağlamıyorum. Uyuyabiliyorum. Güneşli, rüzgarlı havalarda korkmadan dışarı çıkabiliyorum.

Ve bu kadar acı çektikten sonra hayatta en önemli şeyin kendim olduğunun farkına vardım. Artık yalnızca ben önemliyim. Önemli olan benim mutluluğum. Hiçbir şeyi dert etmeden yaşıyorum. Uzun sözün kısası: Güç bende artık!..

Berna Yılmaz/ İzmit