



Bu ayki konumuz Kadınlar ve Sorunları...

Psikohayat dergimizin üçüncü sayısı ile karşınızdayız. Özverili çalışan bir ekip ve değerli hocalarımızın katkılarıyla dopdolu bir içerik ile karşınıza çıkıyoruz.

Kadınların cinsel sorunlarından, depresyona, yalnızlıktan, evlilikte yaşanan problemlere kadar birçok konuda yazılar hazırladık. Ayrıca doğum sonrası depresyon, ilişkide yalnız kadınlar ve kadınlara has ruhsal sorunlar da ana konularımız arasında bulunuyor. Yazılarımızın tamamında tıbbi ve bilimsel yaklaşımı esas aldık ve siz okuyucularımıza yardımcı olmaya çalıştık. Yani uzun lafın kısası bu sayımız kadınlar için hazırlanmış bir sayı oldu. Kadınlar gününü içeren Mart ayında yayınlanıyor olmamız da bu sayıyı daha anlamlı bir hale getiriyor.

Ayrıca Süha Derbent'in Afrika yazısı, Mirketler üzerine hazırlanmış bir makale ve onlarca haber de sizleri bekliyor.

İyi okumalar.

Özgür Çetin

YAYINCI

İDER İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı
Sağlık İktisadi İşletmesi

GENEL YAYIN DİREKTÖRÜ

Uğur İlyas Canbolat

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Özgür Çetin

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Meral Ünlü

YAYIN KURULU

Oğuz Tanrıdağ, Nevzat Tarhan, Oğuz Tan,
Ahmet Muhtar Şengül, Yıldız Burkovik, Ba-
şar Bilgiç, Furkan Tarhan, Gürkan Karadare.

DIŞ HABERLER

Ayda Çayır

KATKIDA BULUNANLAR

Orhan Gümüşel, İrfan Sayar, Zehra Erol, Gök-
ben Hızlı Sayar, Kemal Arıkan, Adnan Çoban,
Serdar Alpaslan,ERCÜMENT DOĞAN, Funda Gü-
dücü, Yasemin Kalkavan.

TASARIM

Emine Şahinbaş

REKLAM

Furkan Tarhan

BASIM YERİ

İMAK Ofset Basın Yayın Sanayi Ticaret Şti.
Atatürk Caddesi Merkez Mah. Göl Sokak
No:1 Bahçelievler İstanbul
Tel: 0 212 656 4997

YAYIN TÜRÜ

İki ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır

YÖNETİM YERİ

Alemdağ Cad. Site Yolu No: 29 34768 Ümra-
niye İSTANBUL

www.NPİSTANBUL.com

www.mcatürk.com

www.noropsikiyatri.com

E-Posta: bilgi@mcatürk.com

bilgi@npistunbul.com

BİLGİ HATTI

0 216 418 1500 - 0216 633 0633

Faks: 0 216 418 15 30 - 0 216 634 12 50

İDER İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vak-
fı Sağlık İktisadi İşletmesi'nin ücretsiz
yayıdır



Sayfa 6

Nevzat Tarhan

Cömertliğin erdemi

Bir şeyler verebilmek için bir
şeylere sahip olmak gerekir.
Maddesel değerler insanı zen-
gin ederken beraberinde soyut
ve duygusal değerler eşlik ede-
biliyorsa insan hem varlıklı
hem de mutlu olabilir.

Sayfa 8

Orhan Gümüşel

Haklar ve sorumluluklar meselesi

Bir ironidir haklar ve sorumluluk-
lar aslında. Bazen adil olur herşey
bazen de adi gelir insana.



Sayfa 24

Recep İvedik fenomeni

Bu film kültürsüz gibi gözükse-
de anti entellektüel özellikleri ile
halkı küçük gören Çankaya elit-
lerine, fildişi kulede toplum mü-
hendisliği yapan megalomanla-
ra, açgözlü doyumsuz İstanbul
dükaliğine, modern yaşam tar-
zı diyerek toplumun değerlerini
küçümseyenlere sanal bir had-
dini bildirme özellikleri de taşı-
yor. .

Sayfa 26

Boşanma, çocukların akademik yaşantısını nasıl etkiler?



Sayfa 32**Kadınlarda cinsel sorunlar**

Kadınlarda normal cinsel cevap döngüsü olan cinsel istek, uyarılma ve orgazm safhalarının bozulduğu durumlara sık rastlanır.

**Sayfa 56****Doğum sonrası depresyonu**

Kimi psikolojik rahatsızlıkların kadın olmaktan kaynaklandığı, bazı hormonların depresyonu ya da manik-depresif durumu tetiklediği biliniyor. İşte doğum sonrası depresyonu da bunlardan biri...

**Sayfa 58****İlişkilerde yalnız kalan kadınlar**

‘Aile içi sorunları ve ilişkileri kadınlar daha çok sahipleniyorlar. İlişkiye daha çok emek harcadıkları için daha yorgun ve yalnız hissediyorlar kendilerini...’

Sayfa 62**Kadınlara has ruhsal sorunlar**

Kadının tahmin yeteneği, sevgisi, ayrıntıyı fark etmesi erkeğe göre daha öndedir.



Zekilerin beyni farklı gelişiyor

18

Diyabet hastalarında depresyon

20

Kendi zayıflama çayını kendin yap

28

Psikoterapide EMDR tekniği

36

Narsisistik Savunmalar

40

Şeytan, büyü, cin ve şizofreni hastalığı

44

Çocuk istismarı nasıl önlenir?

48

Büyük kentlerde bile imam nikahlı yaşayanlar çok

52

Bulmaca

81

Karikatür

82

**Sayfa 76****Çölde demokratik bir millet****Sayfa 70****‘Mucize’yi Lebombo’da yaşamak...**



Cömertliğin erdemi



Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Bir şeyler verebilmek için bir şeylere sahip olmak gerekir. Maddesel değerler insanı zengin ederken beraberinde soyut ve duygusal değerler eşlik edebiliyorsa insan hem varlıklı hem de mutlu olabilir.

Beyindeki iki bellek sistemi

Bilgelik hayat hakkında derin bilgiye sahip olmak ve var oluş karmaşasının altından soğuk kanlılıkla kalkabilmek olarak tanımlanır. Doğuştan bilge olunamadığına göre bu insanlar nasıl bir eğitimle böyle olmuşlardı. Bilgi sahibi olmak ve bu bilgiyi sindirerek başkalarına sunabilmek aslında beyinsel bir beceridir.

Beyin algılama organımızdır. Beş duyu veya sezgilerle elde ettiği bilgiler beyin bazı bölgelerinde biriktirilir. Kaydedilip anlamlandırılan bilgiler iki kısımdır. Birinci kısım kuru gerçeklerdir. Renk, şekil, büyüklük, zamanlama, sıralama hipokampus denilen bölgede kayıtlıdır. Sevgi, nefret, korku, üzüntü, haz gibi duygusal bilgiler amigdala olarak bilinen badem büyüklüğündeki çekirdeklere kayıtlıdır.

Önemli, kalıcı olaylar, şok yaşantılar ve psikolojik travmalar amigdala bölgesinin işlevini etkileyerek unutulmazlar. Duygusal açıdan yüklü olaylar duygusal hafızada kayıtlıdır.

Beyinlerinde amigdala bölgesi çıkarılmış hayvanlar işbirliği yapma güdüsünü yitirirler. Sosyal düzendeki yerlerini bilmezler, duyguları körelmiştir ve ormanda yalnız kalırlar. İş birliği paylaşma ve yardımlaşma ile ilgili çekicilik "cingulate" kıvrım denilen beyin kabuğu bölgesi tarafından yönetilir. Bir bilgi beyne girdiğinde o kişi için önemliyse ve duygusal derinlik taşıyorsa tek sinapslı kısa bir yolla duygusal beyne bağlantı kurulur. Duygularını eğiten sosyal beceri, işbirliği yapmayı arzulayan kişilerde bu kısa yollar çok daha fazla gelişir.

İnsanoğlunun sosyalleşmesi, bilge olması, anlık zevkler peşine gitmek değil

gerçek uzun vadeli zevkleri kazanabilmesidir. Beyindeki duygu ve düşünce devrelerini, bağlantılarını geliştirmesi demektir. Nörobilimin gösterdiği bu gerçeği asırlardır semavi öğretilerin, uzak doğu öğretilerinin önerdiğini biliyoruz. Böylece eski bilgiler bilimsel yöntemlerle doğrulandı. O halde bilimsel destekle bu bilgileri daha çok insana duyurmak gerekmez mi?

Cömertlik şefkatli olmanın birinci dersidir

Başkalarını düşünmek, mazlum, aciz ve güçsüze acımak, anlayışlı olmak şefkatli olmanın belirtisidir. Şefkatin ifade ediliş dillerinden belki en önemlisi hediyeleşmektir. Hediye veren kişinin alan kişiden daha iyi hissetmesi öğrenilmesi gereken bir davranıştır.

Bir insanı iyi ve güzel yapmanın yolu onu korkutmaktan çok vicdanına hitap etmekten geçtiğini hepimiz biliriz. Vicdana hitap gönüllü ikna gerektirir. Çıkarıcı ve koşulsuz sevgiden daha çok vicdanı etkileyen bir şey yoktur. Etkilenen vicdan ise veren ele sevgi besler.

Vermek büyütür mü?

Düz mantıkla bakıldığında veren kişinin malının eksildiği düşünülür. Fakat bu durum orta ve uzun vade de öyle değildir. Tıpkı işletmecilikte olduğu gibi. Geri dönüşü olan yatırımlar vardır. Kurum kazancını işine yatırır, iş büyür. Yatırım büyüme şeklinde geri döner. Cömert insanların yaptığı iyiliklerde ruhlara atılan tohumlar gibi büyürler. Böylece vermenin büyümenin bir parçası olduğunu gözlemlemiş oluruz. Kazanan alan değil veren olmuştur.

Bencil cömertlikler

Kişi sadece çıkarı olduğu konularda ve kendisini öven kişilere karşı vericidir. Sürekli alkış bekler, görmediğinde de insanların nankörlüğünden yakınır. Eli açık insanların gizli cömertlikleri yoksa, sosyal sorumluluk sınırlarında kalan iyi bir davranış olur. Gizli cömert-



likler semavi öğretilerdeki ilahi hedefe daha uygundur. Gizli cömertlik, veren kişinin duygu eğitimine daha çok hizmet eder. Kimseden bir şey beklemediği için yaptığı iyilik ve yardım onda geçici değil kalıcı etki bırakır. Anadolu'daki "İyilik yap at denize balık bilmese de Halık bilir" sözü bu gerçeği çok güzel ifade eder.

Cömertliğin değer olarak bir toplumda yüceltilmesi en çok hastalar, zayıflar, acizler, yaşlılar ve çocuklar gibi kendilerine yetemeyen kişilere ümit verir, onları hayata bağlar. Evreni bir arada tutan ruhsal enerjiye hizmet etmek her halde cennetin yolunu yarı yarıya hazırlamakla eş değerdir.

Cömertlik - savurganlık dengesi

Cömert kişi yerinde harcamaya dikkat eder. Yirmi kişiye yemek ikram eder, fakat bir kap yemeği çöpe atmamaya çalışır. Savurgan kişi ihtiyacından çok istegine göre harcar. Karşı tarafın ihtiyacını düşünmez, kendi egosunu tatmin için alış veriş yapar veya verir. Cömert kişi kolaylıkla ve gönül rahatlığı ile verir. Cimri kişi verirken verilmesi gerekmeyen kendi işine yaramayacak şeyi verir.

Sosyal duyguların en önemlilerinden olan cömertlik bir değer olarak insanlar arasında yaygınlaşırsa sevgiyi, paylaşmayı ve işbirliğini artırır. İşbirliği, sıcak ve yakın ilişkinin artması güveni güçlendirir. Başkasını kendisinden daha çok düşünebilmek insanlığın bilgelik yolundaki en tepe noktasıdır.

Haklar ve sorumluluklar meselesi





Uzm. Psk. Orhan Gümüşel

Bir ironidir haklar ve sorumluluklar aslında. Bazen adil olur herşey bazen de adi gelir insana. Öyle zamanlar olur ki haklar ve sorumluluklar arasındaki çizgi kaybolur ve herkes kendince yorumlayıverir hakları ve sorumlulukları. Sonrası... Sonrası çatışma ve kaos. Günümüz Türkiye'si... Ortadoğu'su... Afrika'sı... Global Krizi...

İnsanlar hakkı olduğu düşündüğünün peşinden koşar sorumluluklarını yerine getirdiği ölçüde erişir istediklerine. Bir yerde sorumluluk hakkı olanın hakkını vermektir. Bir nevi bedelini, fiyatını ödemektir. Hakkın olduğunu düşündüğün şeyin bedelini ödemedi almak istersen de çatışma çıkar. Hak ve sorumlulukları çatıştırmaya başlarsın. Çözüm nedir? Çözüm insanı insana barıştırmada, hakkı sorumlulukla barıştırmaktan geçer. İnsanın kendisi ile birlikte büyüyen ve gelişen ikilidir; hak ve sorumluluklar. Nerede öğrenilir? İlk önce aile de!!!

Çocuklar ve gençler yetişkin hayatındaki davranış biçimlerinin bir çoğunu aile hayatı içinde yapılandırırlar. Aile ile uyum yetişkin hayata uyumdaki performansını temelden etkiler. Çünkü yetişkin hayata dair yöneliminin şekillendiği dönem olan çocukluk ve gençlik çağlarında insanın sosyal şemasının en başında aile yer alır.

Aile bir çok sosyal becerinin öğrenildiği, denendiği ve sonuçlarına göre karakterize edildiği sosyal bir gruptur. Bu yüzden ailede çocuğa yaklaşım, yüklenen değer ve verilen değer yanında sosyal becerilerine yönelik edilen rehberliğin niteliği de son derece önemlidir. Bu manada anne babanın yaşam algısı, değer yargıları, bunları kendi hayatlarında nasıl kullandıkları, çevreye

uyumları ve çocuklarına nasıl, ne kadar ve ne zaman aktardıkları önemlidir! Örneğin üç yaşındaki çocukla, on yaşındaki veya on altı yaşındaki bir gençle cinsellik hakkında konuşmak aynı ölçülerde olmaz, olamaz!

Kısacası aile hayatı bir tür yaygın ve özelleşmiş eğitim kurumudur. Yani son derece önemlidir!

Günümüzde, yaşam olanaklarının çeşitlenmesi, eğitim ve öğretimin çok önemli bir enstrüman haline gelmesi, teknolojinin hayata hızlı ve etkin katılımı bir çok avantajı beraberinde getirmiş olmasına karşın artan nüfus, eğitim ve sağlık alanlarındaki alt yapı gelişiminin ihtiyaçlara yetişememesi, örgün öğretimin pratik alanda yaygın eğitimin önünde algılanması gibi bir çok handikapın bir arada paralel gelişimi kişilik hakları ve kişinin sorumlulukları açısından da bir çatışma ortamını kaçınılmaz kılmaktadır.

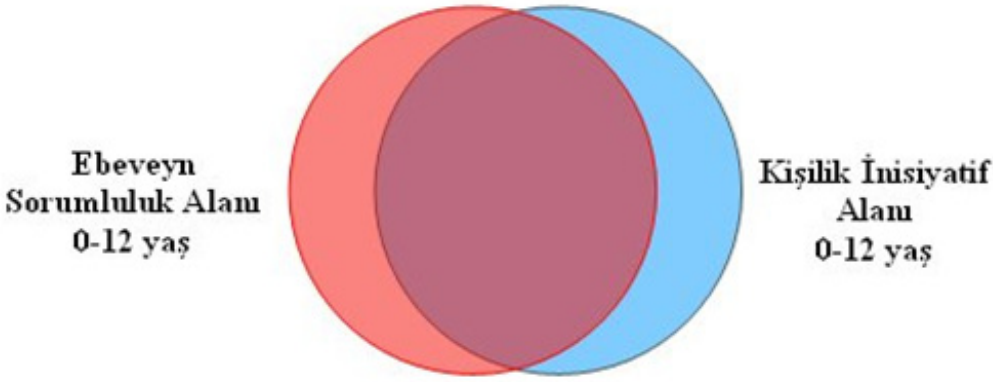
Örneğin bugün bir gence ve anne-babasına “On altı yaşındaki bir gencin sorumluluğu nedir?” diye sorduğunuz da aldığınız yanıt çok büyük oranda

“Ders çalışmak” olmaktadır. Hatta bu cevap düşünülmeden ve otomatize gelmektedir. Evet, ders çalışmak bu soruya verilecek yanıtlarından birisidir ve öncelikli olanlarındandır. Acı olan ondan başka bir cevabın gelmesindeki zorlanmadır. Temelinde yoğun gelecek kaygısının yattığı bir yaşam ve yetiştirme anlayışı... Bu yetiştirme tarzı bütüncül bir kişilik gelişiminin önündeki engel olmakta; bir yerde hayat başarısı okul başarısına yem edilmektedir.

Gelelim üzerinde çok konuşulan bu çatışma alanı ve en sık karşılaştığımız başlıklara; harçlık almak bir genç için haktır. Uygun yerlerde ve etkin kullanmak ise sorumluluk. Anne baba için ise harçlığı vermek, nerelerde ve nasıl kullandığını denetlemekle uygunsuz kullanımı önlemek sorumluluktur. Kullanım bilgilerini öğrenmek ise haktır. Yani ebeveynin sorumluluk alanları ile evladın kişilik inisiyatif alanı bir kesişim ilişkisi göstermektedir. Kişilik inisiyatif alanı ile bir insanın kendi ile ilgili karar alma ve uygulama yetkisinin olduğu alan kastedilmektedir.



Şekil 1



Geleneksel aile organizasyonumuzu göz önüne alarak bu ilişkiyi daha rahat açıklayabilmek için şu şekilde görselleştirebiliriz: Ebeveyn sorumluluk alanlarını ve kişilik inisiyatif alanını birer küme varsayalım ve bunların birbirleri ile kesişimini hak ve sorumluluklar açısından üç temel gelişim döneminde inceleyelim. 0 – 12 yaş çocukluk dönemi, 12- 20 yaş gençlik dönemi ve 20 yaş ve üzeri olmak üzere üç dönem.

0 – 12 yaş Çocukluk Dönemi: Bu dönemde ebeveyn sorumluluk alanı ve kişinin inisiyatif alanında kesişim büyük orandadır (Bkz.Şekil 1). Çünkü çocuk yaşamını idame ettirebilmek için ailenin ona sunduğu kaynaklara ihtiyaç duyar. Çocuktan beklentiler ve çocuğun beklentileri de ailenin kaynaklarına olan gereksinimine ve karşılanabilirliğine göre şekillenir. Anne baba çocuğun yaşam kurgusunda belirleyicidir. Ne yiyecek, ne giyecek, ne zaman yatacak, ne zaman banyo yapacak gibi... 6 yaşındaki bir çocukta “ Anne biz bu

gece arkadaşlarla takılacağız. Sabaha doğru gelirim merak etmeyin” gibi bir söylem beklemeyiz. Doğal olarak çocuk böyle bir şeye ihtiyaç hissetmeyeceği gibi anne babanın da aklının ucundan dahi geçmeyecektir. Bu yaşta kişilik inisiyatif alanına giren ana figür oyundur. Bu alanda çocuk özgür ve patrondur. Bu küçücük özgürlük alanı içine girildiğinde kocaman bir dünyaya dönüşür ve patron birden çocuk oluverir. Oyun alanına giren herkesi rahatlıkla kontrol eder ve yönlendirir. Çünkü orası onun özgürlük alanıdır. Bu alanda hayalleri sınırsızdır. Kurguları o yapar. Roller de o paylaştırır. Oyun alanına yapılacak gereksiz ya da yanlış müdahale gelişimini de negatif yönde etkileyecektir.

12- 20 yaş Gençlik Dönemi: Bu dönemde hem çocukluk hem de yetişkinliğin karakteristik özellikleri taşınır. Sorumluluk ve hak sınırları birbirlerinden kesin çizgilerle ayrılmadığı için çatışmanında en yoğun olduğu dönemdir.

Çocuğun hak söylemi ve beklentisine anne babanın sorumluluk söylemi ve beklentisi karışır. Bu yüzden ki ebeveyn sorumluluk alanı ile kişilik inisiyatif alanı arasındaki kesişim önceki ya da sonraki dönem kadar belirgin ve kolay uzlaşılabilir değildir.

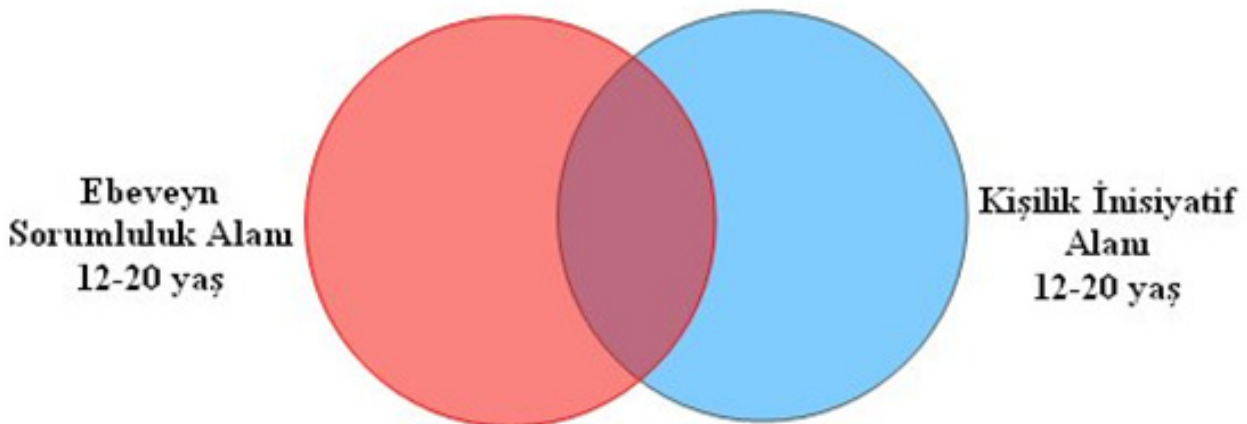
Sınırların kaybolmasındaki önemli bir unsur da ergenlik dinamiklerinde saklıdır. Bir genç hem önceki çocukluk döneminin hem de bir sonraki genç yetişkinlik döneminin özelliklerini bir arada barındırabilir. Bir genç yetişkinin haklarına sahip olmak isterken sorumluluk bilinci henüz bir çocuğunki kadardır ve zaman içinde dengelenecektir.

Çocukluk dönemindeki örneğimize dönelim; “Anne biz bu gece arkadaşlarla takılacağız. Sabaha doğru gelirim merak etmeyin” Bir önceki dönemde komik gelen örnek ne kadar da kaygı uyandırıcıdır değil mi?

Bu dönemde ilişkiyi en uzlaşılabilir ölçüde şu şekilde tanımlayabiliriz; Bir önceki dönemden daha az kesişen, bir sonraki dönemden de daha çok kesişen bir ilişki mantığı esastır (Bakınız Şekil 2). Uygun inisiyatif kullanımında azalan uygunsuz inisiyatif kullanımında ise artan, değişken, bir kesişim ilişkisi söz konusudur.

Örneğin bir gencin arkadaş edinme ve onlarla zaman geçirmek istemesi bir haktır. Onlarla kabul edilebilir, gelişimleri için yönetilemez riskler almadan ve kendisinden sorumlu olan insanlardan izin de alarak zaman geçirmeleri ise sorumluluklarıdır. Anne babaların tarafından bakınca ise; kişilik gelişimleri ve sosyal uyum anlamında arkadaş ilişkisi-

Şekil 2



lerini desteklemeleri ve cesaretlendirmeleri rehberlik sorumluluğudur. İlişkilerini kişilik haklarına saygı sınırlarını zorlamadan takip etmeleri ve haberdar olmaları denetleme sorumluluğu ve yönetemeyeceği riskleri almalarını engellemeleri ise önleme sorumluluğudur. Hakkı ise kiminle, ne zaman, nerede, ne yapacağı gibi ilişkinin paylaşılabılır yönleri ile ilgili bilgi sahibi olabilmesi ve onayına sunulmasıdır.

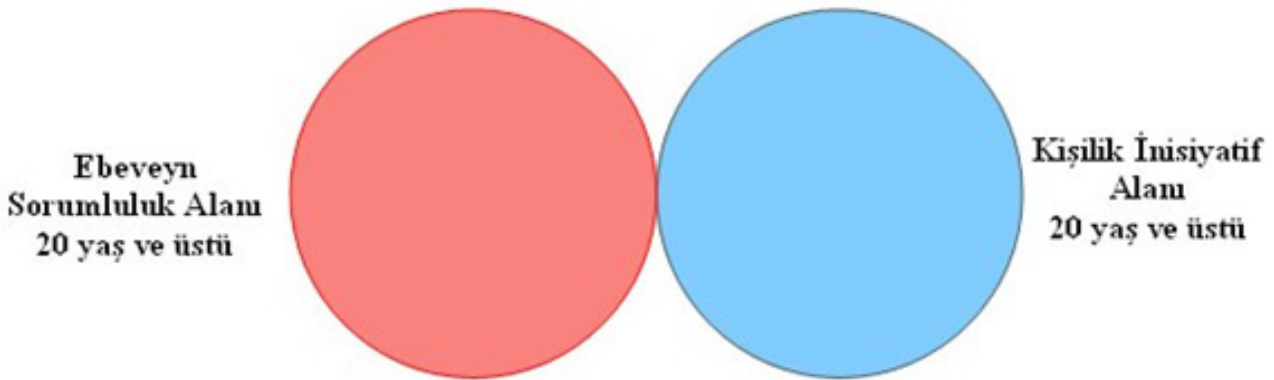
Başka bir örnek ise; bir gencin ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve kaynak yönetimini öğrenebilmek için harçlık alması hakkıdır. Sorumluluğu ise aldığı parayı iyi yönetmesi yani etkin kullanmasıdır. Anne babanın sorumluluğu ise hem kaynak yönetiminde kendisine yaşantıları ile rehber olmak hem de kendisine bu olanağı imkanları dahilinde sağlama-

nasıl karakterize olduğuna dair bir algıya sahiptir. Haklarının ve sorumluluklarının çapını, şeklini ve yoğunluğunu da bu yapı belirler. Bir önceki döneme göre çizgiler artık daha net ve anlaşılırdır. Bu nedenle ebeveyn sorumluluk alanı ve kişinin insiyatif sınırlarının kesişimi de teğet hale gelir (Bkz.Şekil 3). Yani ilişki değdiği kadar kesişir.

Çocukluk dönemindeki örneği hatırlayalım: “Anne biz bu gece arkadaşlarla takılacağız. Sabaha doğru gelirim merak etmeyin”. Bu örnek artık ne çocukluk dönemindeki kadar komiktir ne de gençlik dönemindeki gibi yüksek kaygı ile karşılanır.

Sonuç; hak ve sorumluluklar bir ironidir. Doğru yaşanmadığında, primitif bir rekabetin argümanı olduğunda bir ironidir. Anlaşılması güç ve çö-

Şekil 3



rak kaynak yönetimini öğrenmesi için insiyatif bırakmaktır. Bu rehberlik sorumluluğudur. Parasını nasıl kullandığını takip etmek denetleme sorumluluğu, hatalı kullanımı engellemek ise önleme sorumluluğudur. Bunları yapabilmesi için ise sağladığı kaynağın nasıl kullanıldığı ile ilgili bilgi sahibi olmak ise hakkıdır. Buna karşılık gencin de bu bilgiyi vermesi sorumluluğudur.

20 yaş ve üzeri Genç Yetişkinlik: Aslında uzayan eğitim dönemi ile birlikte çocukların anne baba ile aynı ortamda yaşadıkları süre de uzamıştır. Bu yüzden yaş sınırı duruma göre daha da yuvarlara çekilebilir. Bu dönemdeki bir insan kişilik gelişimini de ana hatlarıyla oluşturmuştur. Belli bir cinsel kimliğe, akademik kimliğe, mesleki ve toplumsal kimliğe sahiptir. Sosyal yaşam içinde de tüm bu kimlik özelliklerinin

züksüzlüğe götüren. Herkesin kendince yorumladığı ve sonunda hep kendine haklı çıktığı. Aslında insan olmanın daha doğrusu insanın insanla yapabilmesinin ritm argümanıdır. Aynı kadınla erkek gibi birbirlerinin desteği olduğu, tamamlayıcıları olduğu kavranabildiğinde bu ikisini ayırtırmak yerine bütünleştirebildiğimizde fonksiyonel olurlar. Bunun da yolu samimi ve saygılı olmaktan geçer. Bu da en kolay aile ortamında sağlanır. Bu yüzden önemlidir aile! Hakkın ve sorumluluğun ne olduğunu öğretebilen en doğal okul olduğu için önemlidir! Hak ve sorumluluğun sadece öğrenilen değil tüm yönleriyle yaşanılıp içselleştirilebileceği yer olduğu için önemlidir! Hak ve sorumlulukların savaştırıldığı değil barıştırılabilirdiği yer olduğu için önemlidir!

Down sendromu tedavisinde gelişme

Down sendromunda bazı semptomlara yönelik doğum öncesi tedavi mümkün olabilecek.

New Scientist'deki yayına göre, bebek henüz rahimdeyken uygulanabilecek bir tedavi sendromun yol açtığı beyin hasarını kısmen önleyebilecek.

Çalışma sıçanlar üzerinde gerçekleştirildi. Fakat yazarlar bunun yakın zamanda insanlarda da uygulanabileceğini ileri sürüyorlar.

Down sendromuna benzer durumlu sıçanlar rahimde sinir koruyucu kimyasallarla tedavi edildiğinde, duruma bağlı gelişim gecikmelerinin kısmen ortadan kalktığı görüldü.

Sıçanlarda bir nörotransmitterin inhibisyonu kognisyonun iyileşmesinde etkili oldu. Bu tedavinin çocuklara da uygulanabileceği ileri sürülüyor.

Ayrıca Down sendromundan muzdarip kişilerde yetersiz üretilen bir başka kimyasalın tedavi gören sıçanlarda normal düzeylerde olduğu keşfedildi.

Çalışma down sendromu tedavisinde umut verici bir gelişme olarak değerlendiriliyor.

Kaynak: netdoctor.com



Düşük IQ'da depresyon ve şizofreni riski

Çocukluk çağında düşük IQ mental bozukluk geliştirme riskini artırıyor. Erken tanı ve tedavi girişimi bu problemlerin erişkinlik çağına uzamasını önleyebilir.

30 yılı aşkın bir süredir devam eden bir çalışmada, düşük IQ'lu çocukların ileriki yıllarda şizofreni, depresyon ve jeneralize anksiyete gibi psikiyatrik bozuklukları geliştirme riskinin daha fazla olduğu saptandı. Düşük IQ aynı zamanda inatçı psikiyatrik bozukluklarla ilişkilendirildi. Ayrıca bu kişilerin 32 yaşında iki veya daha fazla tanı alma olasılıkları daha yüksek çıktı.

Yazarlar çalışmada IQ'yu kognitif rezerv göstergesi olarak kullandılar.

Çalışmada düşük çocukluk IQ'su ile madde bağımlılığı, basit fobi, panik bozukluk veya obsesif-kompulsif bozukluk arasında herhangi bir ilişki saptanmadı.

Çalışma bulguları mental bozuklukların tedavisinde de faydalı olabilir. Araştırmacılara göre kognitif beceri tedavi planında göz önünde bulundurulması gereken önemli bir faktör. Düşük kognitif beceriye sahip kişiler talimatları izlemede ve tedaviye uyum göstermede daha fazla zorlanabilirler. Hastanın kognitif becerisini dikkate almak, tedavi sonlanımını arttırabilir.

Araştırmacılar sonuçların korunma planına da yardımcı olacağını düşünüyorlar. Eğitimciler ve pediatristler düşük kognitif beceriye sahip çocukların psikiyatrik bozukluk geliştirme riskinin daha fazla olduğunu bilmeli. Erken tanı ve tedavi girişimi bu problemlerin erişkinlik çağına uzamasını önleyebilir.

Kaynak: Sciencedaily



Kilo aldıkça beynimiz rahatlıyor...

Aşırı yeme dopaminden yoksun beyinlerin ilaç arayışı olarak değerlendirilebilir.

Genelde obezite bağımlılık bozukluğu tanısı altında değerlendirilse de, bilim adamları ilk başta yeme kompulsiyonunu neyin tetiklediğini tam anlamıyla çözembilmiş değiller. Tufts Üniversitesi'nin yaptığı yakın zamanlı bir çalışmada, aşırı yeme dürtüsünün doğuştan programlanmış olabileceği ileri sürölüyor. Bağımlı bir kişide, beynin motivasyon ve ödölde rol oynayan dopamin iletimi

zaman içerisinde bozuluyor. Bununla birlikte çalışmada, obeziteye yatkın olan sıçanların doğuştan düşük dopamin düzeylerine sahip olduğu tespit edildi. Bu durumda yemek yeme self-medikasyon işlevi görüyor, dopamin kimyasalını normal seviyelere çekmeye yardımcı oluyor. Araştırmacılara göre obezite zaman içerisinde kişinin kendini iyileştirme girişiminin istenmeyen

bir neticesi olabilir. Edinilen bulgular bazı soruları da beraberinde getiriyor. Obezite yatkınlığı olan hayvanların kokain, amfetamin gibi dopamin fonksiyonunu uyaran ilaçlara artmış bağımlılık geliştirme riski taşıyıp taşımadıkları tartışılıyor.

Kaynak: Scientific American Mind



Komik yüzlere bakarak mental hastalık tanısı koymak mümkün

Şizofreni genellikle 18 ila 30 yaşları arasında ortaya çıkıyor, fakat hastalık baş göstermeden önce tanı koymak daha etkin tedavilerin geliştirilmesinde kilit rol oynayabilir.

Şimdiye kadar, semptomlar ortaya çıkmadan önce mental hastalık tanısı koymak neredeyse imkansız gibiydi. Tel Aviv Üniversitesinden psikoloji profesörü Tamla Hendler'in beyin görüntüleme ve yüz tanımayla ilgili çığır açan çalışması mental bir hastalıkta, özellikle şizofrenide beyindeki fiziksel markerleri önceden saptayarak erken teşhisin mümkün olabileceğini ortaya koydu.

Hendler şizofreninin fiziksel belirtilerini incelemek için, sağlıklı erişkinlerle şizofren hastaların beyin aktivitesindeki farklılıkları ortaya koymak amacıyla

beyin görüntüleme tekniğinden yararlandı.

Human Brain Mapping dergisinde yayınlanan çalışmada, şizofren hastalara "tuhaf" özelliklere sahip, emosyonel yüz ifadeleri olan fotoğraflar gösterildi. Sağlıklı kişilerin beyinlerinde görüntülerde rahatsız edici bir şey olduğuna işaret eden, selektif bir etkinlik oluşurken, şizofren kişilerin beyinleri fotoğraflara çok daha az tepki gösterdi.

Prof. Hendler'in varsayımına göre, her ne kadar bu selektif yanıt görsel alanlarda saptanmış olsa da, beyinde yaygın etkilere sahip; "Beynin görsel alanları prefrontal korteks ve amigdala gibi başka alanlarla oldukça bağlantılı. Oysa şizofren hastalarda, çeşitli bölümler arasında azalmış bağlantı söz konusu. Bu ise bilgi entegrasyonunun ve de-

neyimlerin bozulmasına yol açıyor.

"Emosyonel yüz ifadelerini fark etmek oldukça erken bir süreç. Küçük çocuklarda emosyonel hatırlatıcılar saptandığı sırada, beyin bağlantıları ölçülerek, mental hastalık yatkınlığı için tarama yapılabilir."

Erken, objektif bir hastalık markerinin yüksek risk altında olduğu düşünülen, özellikle yakınları hasta olan çocuklar açısından faydalı olması bekleniyor.

Erken tanı ve objektif beyin markerlerine dayalı daha spesifik tedavilerle hastalığın etkisini azaltmak, hatta bazı olgularda ortaya çıkışını engellemek mümkün olabilecek.

Kaynak: Sciencedaily

Mutluluğun anahtarı

Kimilerine göre mutluluk arzu ettiklerimize sahip olmak değil, sahip olduklarımızı arzulamaktır. Bu özdeyiş kulağa oldukça makul geliyor öyle değil mi?

Bunun gerçekliğini test etmek amacıyla Texas Tech Üniversitesi'nden psikolog Jeff Larsen ve ekibi üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yürüttüler.

Araştırma sonuçlarına göre, insanlar zamanla sahip oldukları şeylere alışıyorlar ve giderek onlardan daha az mut-

luluk duyuyorlar. Yine de insanlar sahip oldukları şeyleri arzu etmeyi sürdürüyorlar. Böyle yapanların mutluluktan hisseleri de fazla.

Larsen'in bu konudaki görüşleri şöyle: "Mutluluğun formülü sadece bir takım şeylere sahip olmaktan geçmiyor. Sahip olduklarımızı takdir etmemiz, yanı sıra sahip olmadıklarımızla ilgili arzularımızı kontrol altında tutmamız, bu konuda itidalli olmamız da önemli."

Araştırmacıların tespitine göre sahip olduklarından daha fazlasını isteyenler

sahip olduklarından daha azını isteyenlerden daha mutlular. Bununla birlikte, istediklerinden daha fazlasına sahip olanlar istediklerinden daha azına sahip olanlardan daha mutlu olma eğilimindedir.

Kaynak: ScienceDaily



Mavi yaratıcılığı körüklüyor, kırmızı ise detaylara daha rahat odaklanmayı sağlıyor

Beyin performansını en fazla arttıran renk hangisi, kırmızı mı yoksa mavi mi? British Columbia Üniversitesi'nden araştırmacılar öteden beri psikologların kafa yorduğu bu sorunun cevabını araştırdılar.

Reklamcılık sektöründe önemli açılımlara yol açabilecek çalışmada kırmızının detaylara daha kolay odaklanmayı sağladığı, mavinin ise yaratıcı düşünme becerimizi arttırdığı saptandı.

Araştırmacılara göre kırmızı ve mavinin aktive ettiği farklı bilinçdışı motivasyonlar bu varyansa yol açıyor. Seçilen renk önceden öğrenilmiş ilişkilendirmeler yoluyla biliş ve davranışı etkiliyor.

Dur işaretlerinin, ambulansların ve öğretmenlerin kullandığı kalemelerin kırmızı

mızı renkli oluşu boşuna değil. Kırmızı tehlike, hata ve dikkatle ilişkilendiriliyor. Kırmızının aktive ettiği kaçınma motivasyonu bizi uyanık kılıyor. Dikkat gerektiren işlerde doğru cevabı bulmamıza katkıda bulunuyor.

Oysa mavi insanlarda farklı bir dinginlik hali yaratıyor. Gökyüzü, okyanus ve suyla ilişkilendirme yoluyla, mavi renk çoğu kişide açıklık, huzur ve sükuneti çağrıştırıyor. Mavi rengin yol açtığı ruhsal rahatlık insanlarda yaratıcı ve araştırmacı bir ruh haletinin ortaya çıkmasını sağlıyor. Tüm bunlar dikkate alındığında mavinin en sevilen renk olması hiçte şaşırtıcı değil.

Kaynak: Sciencedaily

Zekilerin beyni farklı gelişiyor

Sanıldığıının aksine, daha fazla gri maddeye sahip olmak kişiyi daha zeki kılmıyor.

US National Institute of Mental Health'den araştırmacılar beyin tarama yöntemi ile 307 çocuğun korteks gelişimini incelediler.

Araştırmada zeki çocukların yedi yaşında kortekslerinin daha ince olduğu, fakat 12 yaşında hızla kalınlaştığı ortaya çıktı.

Ortalama zekaya sahip çocukların başlangıçta kalın olan korteksleri sekiz yaşında maksimum kalınlığa ulaştı.

Her iki durumda da, korteks doruğa ulaştıktan sonra incelendiği halde, ortalama zekaya sahip çocuklarda daha er-

ken yaşta doruğa ulaştığı için bu inceleme daha yavaş seyretti.

Araştırmacılara göre, zeki çocuklarda ilk yıllarda uzamış olan kalınlaşma periyodu yüksek düzeyde düşünme devresinin gelişimine daha fazla imkan veriyor olabilir.

Daha sonra korteksin hızla incelmeye, beyin işlemlerini düzene koydukça kullanılmayan nöral bağlantıların solmasına bağlı olabilir.

Araştırmacı Dr. Elias Zerhouni bu konuda şunları ifade ediyor: "Beyin görüntüleme tekniklerine dayanarak şunu

açıkça söyleyebiliriz ki, IQ'su yüksek olan kişiler daha büyük bir beyne sahip değiller. Zeka farkı beyin gelişme tarzından kaynaklanıyor olabilir. Esasen IQ, korteks olgunlaşmasının dinamikleriyle ilişkili".

Araştırmacılar şimdilerde diferansiyel beyin olgunlaşma oranlarıyla ilişkili olabilecek genetik varyasyonları araştırıyorlar.

Kaynak: BBC.News

SORULARINIZ BİR TELEFON KADAR YAKIN!...

*Türkiye’de ilk kez telefonla
KORUYUCU RUH SAĞLIĞI
UYGULAMASI...*

Depresyon, panik atak, stres, Madde bağımlılığı, şizofreni, ergenlik sorunları, hiperaktivite, bipolar bozukluk, takıntılar, poronoid bozukluklar, yaygın anksiyete bozukluğu, uyuşturucu, öğrenme güçlüğü, okula uyum sorunları, davranış sorunları, uyum bozuklukları, depresyon ve travma, sosyal fobi, evlilik sorunları, kişilik bozuklukları, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, Alzheimer, baş ağrısı, dikkat eksikliği, okul başarısızlığı, sınav kaygısı, tik ve takıntılar, gecikmiş konuşma, kekemelik gibi ruh sağlığı alanlarıyla ilgili tüm sorularınızı uzmanlarına sorabilirsiniz.

DANIŞMA VE ÇAĞRI MERKEZİ
0216 633 0 633



NPI[®] STANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi

www.noropsikiyatri.com
www.mcatürk.com



Diyabet hastalarında depresyon

‘Diyabet hastalarında depresyon, yaygın anksiyete, yeme bozuklukları, şizofreni, demans ve cinsel işlev bozuklukları görülüyor’

Diyabet hastaları genellikle erken ölüm korkuları yaşayabiliyorlar. Sürekli şeker düzeyinin normalde tutulması gerekliliği, hayat düzeninin farklı oluşu, sık ve zamanında yemek gerekmesi kişiyi sıkıntıya sokuyor. A tipi kişilik yapısına sahip olan bu kişiler devamlı stres içinde oluyorlar. Kaygılarının yüksek olması da öfkelerini tetikliyor. Muhtemel komplikasyonlara karşı sürekli dikkatli olmaları gerektiğinden diyabet hastalarında aile desteği de çok önemli... Diyabet hastaları dahiliyeciler tarafından psikiyatri uzmanlarına çokça yönlendirilen hastalar sınıfından. Ancak diyabetikler psikiyatrinin engin imkanlarından yararlanma konusunda di-

renç gösteriyorlar.

Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi’nden Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Uzmanı Prof. Dr. M. Kemal Arıkan diyabetin psikolojik, sosyal ve fizyolojik süreçlerin tam orasında yer alan psikiyatri için son derecede ilginç bir hastalık modeli olduğunu belirtiyor. Prof. Arıkan’a göre iki tür diyabet var. Tip 1 diyabette pankreasın beta hücrelerine karşı otoimmün mekanizmalar harekete geçmiş ve hücrelerin tahrip olmasına sebep olmuştur. Bu hastalar insüline ihtiyaç duymaktadır. Tip 2 diyabette ise hücreler glukozu kullanamamaktadır. Zira hücresel düzeyde insüline karşı bir direnç söz konusudur. Be-

yin kan glukoz düzeyindeki değişimlere karşı çok duyarlıdır. Diyabette bir yandan kan glukoz düzeyi sürekli oynamakta diğer yandan bunu kompanse etmek üzere nörovegetatif sistem sürekli çalışmaktadır. Diğer bir tarafta ise sitokin adı verilen kimyasal maddeler vücutta yükselmektedir. Stres hormonlarının etkisini de bu arada eklemekte yarar vardır. Malum stres hormonları glukagon, glikokortikoidler, büyüme hormonu ve her türlü psikiyatrik bozuklukta adına rastladığımız katekolaminlerdir. Stres hormonları, vejetatif sistem dengelessnessi, sitokinler ve kan glukoz düzeyindeki değişkenlik nedeniyle psikiyatrik tablolar ortaya çıkmaktadır.

Arıkan'a göre; diyabet hastası için aile desteği yaşamsal önem taşımaktadır. Diyabet hastalarının belirli bir yaşam biçiminin olduğuna dikkat çeken Arıkan, diyabet hastalarının düzenli, sık ve az yemeleri, egzersiz yapmaları, vücut ağırlıklarına dikkat etmeleri, ilaçlarını düzenli kullanmaları gerektiğinden aile desteğinin önemi kaçınılmazdır demektedir.

Prof. Dr. Kemal Arıkan, diyabetin beş işlevlerini olumsuz yönde etkilediğinin altını önemle çiziyor ve özellikle



Prof. Dr. M. Kemal Arıkan

de sol frontal bölgelerin diyabetten etkilendiğine dair fMRI ve PET bulgularının varlığını dile getiriyor.

Prof. Arıkan şu görüşlere yer veriyor: Öfke bir anksiyete belirtisi olarak diyabetiklerde sık rastlanan bir bulgudur. Özellikle de glukoz düzeyi yükseldiğinde ortaya çıkmaktadır. Diyabet ile kişilik özellikleri arasında yakın ilişki vardır. Diyabetiklerde başta depresyon olmak üzere, yaygın anksiyete bozukluğu, yeme bozukluğu, şizofreni ve demans görülmektedir. Erken yaşta ortaya çıkan diyabette, eğer kontrol altında değilse, bilişsel işlevlerde yıkım daha fazla oluyor.

Yurt dışı kaynaklara bakılırsa diyabette depresyon sıklığı normalin en az iki katıdır. % 14'lere kadar varan rakamlar telaffuz edilmektedir. Amerikan yerlilerinde bu yüzde çok daha yukarılara çıkmaktadır. Ama ne yazık ki ülkemizde böyle bir veri yoktur.

Arıkan'a göre; diyabet hastalarında cinsel işlev bozuklukları sadece erkeklerde değil kadınlarda da ortaya çıkmaktadır. Kişi cinsel işlev bozukluğu nedeniyle yetersizlik hisseder, partneriyle uyumsuzluklar yaşar, depresyon, paranoid bir takım düşünceler vb psikiyatrik sorunlar bunun mutlak sonuçlarıdır.

Tetiklemede aktif olan taraf hangisidir ?

Diyabet ve psikiyatrik bozukluklar. Bunlar karşılıklı olarak birbirlerini tetiklemektedir. Örneğin bazı çalışmacılar diyabet ortaya çıkmadan önce major depresyonunun gözlemlendiğini vurgulayarak diyabetin depresyondan kaynaklandığını ileri sürmektedirler. Aslında diyabet genetik geçiş gösteren bir hastalıktır. Ancak, eş yumurta ikizlerine bakılırsa hastalığın her iki kardeşte birden ortaya çıkması beklenirken bu olasılığın %50 düzeyinde olduğu saptanmaktadır. O halde diyabeti tetikleyen bir takım sosyal, psikolojik vb başka faktörler olsa gerekir. Öte yandan diyabetin depresyonu tetiklediği bilinmektedir. Kısacası, her iki taraf da birbirini tetikleyebilir.

Normal kişilere göre depresyona girme durumu nedir?



Konsültasyon liyezon psikiyatrisi uzmanı Prof. Dr. Kemal Arıkan diyabet hastalarının depresyona girme oranları konusunda şu bilgileri aktarıyor: Depresyon normalde %4-5 düzeyindedir. Diyabette ise bu oran en az iki katına çıkmıştır. Burada bir kategori olarak tüm semptomlarıyla birlikte ortaya çıkan major depresyondan söz ediyorum. Semptomatik düzeyde ele alırsak neredeyse 4 diyabetlinin 3'ünde depresif bir semptom ya da hastalık davranışı vardır. Yorgunluk, isteksizlik vb gibi...

Psikiyatrik sorunlar yaşayan diyabet hastalarının tedavisi

İlaç tedavisinin yanı sıra diyabette başta kognitif davranışçı tedavi ve biofeedback yoluyla relaksasyon olmak üzere psikoterapi çok olumlu sonuçlar vermektedir. Hatta diyabetin parametrelerinden birisi olan hemoglobin A1c düzeyinin psikoterapi yoluyla regüle olduğu bildirilmektedir. Ayrıca psikoterapi depresyon, anksiyete, yaşam kalitesi ve tedaviye uyuma da büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. Farmakoterapinin ise dikkat edilmesi gereken bir husus olduğunu belirten Arıkan, bazı psikotrop ilaçların doğrudan tip 2 diyabete yol açabilmekte olduğu uyarısını yapıyor.

Kadınlarda depresyon

- Kendimi üzgün ve alıngan hissediyorum.
- Bana daha önce zevk veren şeylerden hoşlanmıyorum, ilgim azaldı.
- Uyku düzenim, iştahım, kilom değişti.
- Kendimi yorgun, enerjisi azalmış hissediyorum.
- Kendimi umutsuz, suçlu, değersiz, yetersiz hissediyorum.
- Konsantre olamıyorum, düşüncemi toplayamıyorum.
- Karar veremiyorum.
- Arkadaşlarım değiştiğimi söylüyorlar.
- Sıklıkla ölüm arzusu aklıma geliyor.

Yukarıdaki maddelerin üçünden fazlasına evet diyen insan depresyon tanısını alır. Ancak her üzgün, hüznü durum depresyon değildir. Stres etkeni, ailede depresyon geçmişi, kişinin özgeçmişinde ruhsal hastalık varlığı önemlidir.

Depresyon çağımıza damgasını vuran bir hastalık oldu. İnsanın yaşamla olan güçlü bağlarını kopma noktasına getiren en azından zayıflatıcı bir hastalıktır. En önemli özelliği de yeti yitimi dediğimiz kişiyi verimsiz hale getirmesidir. Bu nedenle hayati tehlikesi kalp hastalıkları kadar olmamasına rağmen yaptığı iş verimi kaybı mücadelenin gerekliliğini gösteriyor.

Erkeklerde depresyon kadınlardan daha az ama erkeklerde intiharla ölüm oranı daha yüksek. İntiharla ölen kişilerin beyin omurilik sıvılarında serotonin maddesinin 10 -15 misli düşük çıkması hastalığın tedavisinde ilacın önemini gösterdi.

Depresyondaki kadınların en büyük sıkıntısı anlaşılamamaktır. Şekle bakıldığında organları yerindedir. Yedikleri önünde, yemedikleri arkasındadır, sanki rahat batıyordur. Hep yakınları 'çık, dolaş, gez, toz geçer, kafanı dağıt, tak-

ma kafana, kendi kendinin doktoru ol' gibi nasihatlerde bulunurlar. Hasta kişi zaten bunları yapmaya çalışır ama yapamaz. Çevresi hastalığın istem dışı olduğunu bilmediği için depresyondaki kadının depresyonu daha da ağırlaşır. Adet döngüsü değişimleri, gebelik, düşük yapma, doğum sonrası zayıflık, menopoz gibi hormonal etkenler kadınlarda depresyonu tetikler. Diğer taraftan çalışan kadının evdeki sorumluluklarının devam etmesi ve eşinin cinsel aldatmaları, ev hanımlarının çocuklarını yalnız başlarına yetiştirmeleri, yaşlı insanlara bakmaları ve yaptıkları işin, ürününün hemen gözükmemesi fazladan strese neden olarak depresyonu tetikleyebilir.

Depresyon tedavisinde genelde kadını tek olarak ele almak yeterli olmaz. İlaç, psikoterapi, elektromanyetik tedaviler dışında aile bireylerini de kapsayan tedavilere ihtiyaç vardır.

Yalnızlık soğuk hava kadar dondurucu....

Hava ayaz mı ayaz.
Ellerim ceplerimde.
Sonsuz yalnızlığımda bir tek sen var-
sın şimdi...

Romantik bir şiirselliğin ötesinde, yalnızlığın fizyolojik etkisi bilimsel olarak da kanıtlanmış durumda. Yakın zamanlı bir çalışmaya göre sosyal dışlanma gerçekten kişide üşüme hisleri indüklüyor. Toronto Üniversitesi'nin yaptığı çalış-

mada deneklerden toplumsal olarak kabul gördükleri veya dışlandıkları bir durumu hatırlamaları istendi. Bu arada denekler oda ısısı hakkında tahmin yürüttüler. Diğer deneklerle karşılaştırıldığında sosyal dışlanmayı hatırlayan katılımcılar daha düşük ısı tahmininde bulundular. Isı tahminleri 54 ile 104 fahrenheit kadar geniş bir aralığı kapsadı.

Çalışmada toplumdan dışlama gibi sosyal olgularla ısı gibi fiziksel dene-

yimler arasında bir bağlantı olduğu ortaya kondu. Bu tespit günümüzde büyük ölçüde gün ışığına maruziyetle ilişkilendirilen mevsimsel afektif bozukluk gibi durumların etyolojisine katkıda bulunabilir. Kış mevsiminde sıcaklıktaki düşüşler gerçekten insanların sosyal etkileşimleri algılayışını etkiliyor olabilir.

Kaynak: Scientific American Mind



Recep İvedik fenomeni

“Recep İvedik filmi izlenme rekoru kırdı, hatta Almanya’da Almanlar’da büyük rağbet göstererek filmi seyretmeye geliyorlar.” Bu haberler Recep İvedik 2 filmi gösterime girdikten sonra basına yansıdı. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bu noktada “Filme talebi görmemezlikten gelmek doğru bir duruş olamazdı. Nedenlerinin kişiler üstü sosyopsikolojik analizini yapmak gibi güç bir işe karar verdim” diyor ve şunları söylüyor: Benzer rağbeti Kemal Sunal filmlerinde de görmüştük. Halen aynı filmi izleyip tekrar tekrar gülen o kadar çok insan var ki? İnek Şaban ve Recep İvedik seçilmiş isimler gibi. Halk içinden ancak aykırı ve uç.

Kemal Sunal fenomeni ile ilgili bilimsel bazı analizler yapıldı. Keloğlan ile

karşılaştırılan tez çalışmaları var. Recep İvedik fenomeni ile ilgili ‘Kök Neden Analizi (Root Cause Analysis)’ yapmak için zamana ihtiyaç var. Bu nedenle ben bazı ön tesbitlerde bulunmak istiyorum.

Recep İvedik nasıl bir karakter?

Kaba saba, patavatsız, yol yordam bilmeyen, oturup kalkmasını beceremeyen, görgüsüz, münasebetsiz, saygısız özelliklere sahip. Diğer taraftan da saf, içten, iyiliksever, içi dışı bir, aklına ilk geleni söyleyen, en son duyduğuna inanan, kendisi ile dalga geçebilen, düşünmeden konuşan, kötülük düşünmeyen ancak çocuksu hırsları olan, kimseyi küçük görmeyen fakat kendisine çok inanmış özgüven sahibi bir karakterle karşı karşıyayız.

İnsanlar bir filmi veya diziyi izlerken

bazı bilinçdışı psikolojik dinamiklerle hareket ederler.

Birincisi negatif duygularını gidermek için, ikincisi problemlerden kaçmak için, üçüncüsü iç dünyalarında çözemedikleri bazı çatışmalarını, özlemlerini, öfkelerini, arzularını yansıttıkları bir alan buldukları için seyredeler ve kendilerini kaptırırlar.

İnsanlar en zor sıkıntılı anlarında mizahla korkularını yenebilirler, özgür olduklarını hissederek.

Özellikle zihinsel tahakküm oluşturan temel hürriyetlerin kısıtlandığı ortamlarda kurulu düzen ve otoriteye mizahi başkaldırı insanlarda bir sığınak duygusu uyandırır.

Özellikle entellektüel tahakkümün olduğu sözde özgür sistemlerde zengin,

elit ve aydınları küçük duruma düşüren mizah çok rağbet görür.

On dakikalık içten gülüşün ağrı kesici etki yaptığı, iki saat ağrısız ve acısız uyku sağladığı bilinmektedir.

Entellektüel bir kibirle Recep İvedik tarzı filimleri reddetmek ve eleştirmek “Çok konuşan adamın boş konuşan filmi” diyerek küçümsemek filme olan ilgiyi artırıcı etki yapar.

Bu aspirine karşı çıkmak gibidir. Aspirin hastalığı tedavi etmiyor ama ağrıyı kesiyor. Abartılı kullanılmayan ağrı kesiciler tedavinin bir parçasıdır.

İnsanların sıkıntılarını, korkularını endişelerini küçülten mizaha karşı çıkmak yerine mizah kültürünü iyileştirici çözüm seçenekleri üretebilmeliyiz.

Neyzen Tevfik dar koridorda giderken bir kabadayı ile karşılaşır ve yol istiyor. Kabadayı “Ciğeri beş para etmez insanlara yol vermem” diyor. Neyzen bakıyor ve kenara çekiliyor “Ben veririm” diyerek.

Neyzen bunu söylerken kabadayıya mesaj vermiyor, haddini bildiriyordu. Recep İvedik fenomeninde de golf oynayana haddini bildirme, yakını ölüm döşeginde iken mal düşüneni mosmor etme gibi incelikleri ihtiva ediyor.

Bu film kültürsüz gibi gözüksede anti entellektüel özellikleri ile halkı küçük gören Çankaya elitlerine, fildişi kulede toplum mühendisliği yapan megalomanlara, açgözlü doyumsuz İstanbul dükalarına, modern yaşam tarzı diyerek toplumun değerlerini küçümseyenlere sanal bir haddini bildirme özellikleri de taşıyor. Bu özellikler nedeniyle ilgi görüyor.

En çok yapılan eleştiri “Toplumu yozlaştırıyor” iddiasında bulunanlara ölçülü şakanın uzaklıkları yaklaştırdığını hatırlatalım.

Çocuğu ile birlikte bu filmi seyreden kişi çocuğuna küfür öğretmek istemiyorsa ne yapmalı? Eğer genç filme defalarca gidiyorsa karşı çıkmak yerine model almamasını sağlayacak formüller arasın. Olumsuz etkiyi önlemek için çocuğu ile birlikte filmi seyretsin, çocuğu ile diyalog kurmak için filmi vasıta yapmanın yolunu arasın bulsun. Yasak çözüm olamaz.

Üzüntülü durumlarda gülünecek bir şey bulmak zekice bir davranıştır ve terapi değeridir.





**Boşanma, çocukların
akademik yaşantısını
nasıl etkiler?**



Uzm. Psk Yasemin Kalkavan

Boşanma hangi koşullarda olursa olsun tüm aile bireylerini olumsuz etkileyen bir süreçtir. Fakat unutulmamalıdır ki çocuğun duygusal ya da fiziksel şiddetin yaşandığı bir aile ortamında bulunması yerine huzurlu, mutlu ama ayrı aile bireyleri tarafından büyütülmesi çok daha sağlıklı bir birey olarak yetişmesine olanak sağlayacaktır.

Boşanmış aile çocuklarının genelde akademik yaşantısının diğer çocuklara oranla başarısız sonuçlara neden olmasının en önemli nedenlerinden birisi, ebeveynlerinin boşanma evresindeki süreci çocuk için sağlıklı şekilde geçirmeleridir. Çocuğun en çok zarar gördüğü süreç, aile içi çatışmaların doruk noktasına ulaştığı ve bunu takip eden boşanma kararının verildiği ve uygulamaya konduğu zaman aralığıdır. Eşlerin birbirlerine duydukları öfke, yaşamlarının tamamen değişme arifesinde olması ile yaşadıkları kaygı ne kadar kontrol altına alınmaya çalışılsa da bu zorlu süreçten çocuklar etkilenirler. Çocukların boşanmanın etkilerini hangi şiddette ve nasıl yaşayacağını, çocuğun yaşı, ailenin bu konudaki tutumu, çocuklarını bilgilendirme şekli, boşanma öncesi aile içi yaşanan olumsuzluklar ile boşanma sürecini çocuğa ne derecede yansıttıkları ile yakından ilişkilidir.

Örneğin, çocuğun şahit olduğu şiddet-

li bir tartışma ve belki de fiziksel şiddet içeren bir kavga sonrasında ayrılmaya karar veren eşler, çocuklarını kendi kızgınlık ve nefretlerini birbirlerine iletecek bir araç olarak görebilirler. Bu arada ebeveynler genellikle kendi yaşadığı sıkıntılı ve sancılı süreç içerisinde, çocuklarına verdikleri zararın farkında değildirler. Ne zaman yaşantılarını kontrol altına alıp yeni bir hayat kurmaya başlayacak gücü kendilerinde bulurlar, çocuklarının uğramış oldukları hasarın farkına varmaya başlarlar. Tabii ki bu uyanış geç kalınmış bir telafi olacaktır çocukların hayatında... Çocukların aileden sonra en çok vakit geçirdikleri ve gelecek yaşantılarını en fazla etkileyecek yer olan okul ve akademik başarıları da bu durumdan olumsuz yönde etkilenmiş olur. Ebeveynlerin yaşamış olduğu sancılı süreç ne kadar uzun olursa, çocukların uğramış olduğu duygusal ve akademik başarısızlıklarının telafisi de bir o kadar zor olur.

Bütün bu yaşanan sancılı süreçte eğer çocuk ergenlik çağında ise, ödenecek hesap çok daha ağır olacaktır. Ergenlik dönemindeki genç, kendi fiziksel ve duygusal gelişiminin verdiği zorlu sürecin yanı sıra ailenin yaşattığı olumsuzluklar ile yanlış yollara yönelme, hayat çizgisini farklı tarafa kaydırma olasılığı artacaktır.

Bütün bu nedenler boşanma sürecinin çocuk üzerindeki etkilerinin çok daha fazla önemsenmesini ve eğer mümkünse bu süreçte mutlaka profesyonel yardım alınmasını gerekli kılmaktadır.

Ebeveynlere düşen görev:

Boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ebeveynlerin üstlenmeleri gereken önemli sorum-

luluklardan biridir. Zaman zaman karı koca arasında yaşanan şiddetli tartışmanın ardından ebeveynlerden birisi evden aniden ayrılır. Böyle bir durumda ya çocuk kendiliğinden olaya bir anlam yükler ya da bu durum, evde kalan ebeveyn tarafından çocuğa açıklanır. Yaşanan ayrılık ne kadar tarafsız anlatılmaya çalışılsa da evden aniden ayrılan anne ya da babanın bir açıklama yapmamış olması, çocuğun, ebeveyninin kendisini terk ettiği veya kendisinin bu duruma sebep olduğu düşüncesine neden olur. Bunu takip eden öfke ve suçluluk duygusu çocuğu ağır bir yükün altına iter. En sağlıklı olanı ebeveynlerin boşanma kararlarını çocuklarına birlikte açıklamaları, yaşamlarında nelerin değişeceğini, duygusal olarak herkesin zor bir durum yaşadığını, olayların çocuklarının suçu olmadığını ve boşanmanın iki yetişkin arasındaki sorunlardan kaynaklandığının anlatılmasıdır. Bu süreçte anne ve babanın birlikte hareket etmesi gereklidir; çocuğun yaşına uygun bir dille, nerede ve kiminle yaşayacağı, diğer ebeveynini nasıl, ne zaman göreceği olabildiğince açıklıkla ifade edilmelidir. Mümkünse çocuğun yaşadığı mekanda değişiklik yapılmamaya çalışılmalı, zaten yaşadığı değişiklik ve sıkıntıların üzerine bir de yeni bir yere adaptasyon gerektiren zorlu durumlardan kaçınılmalıdır.

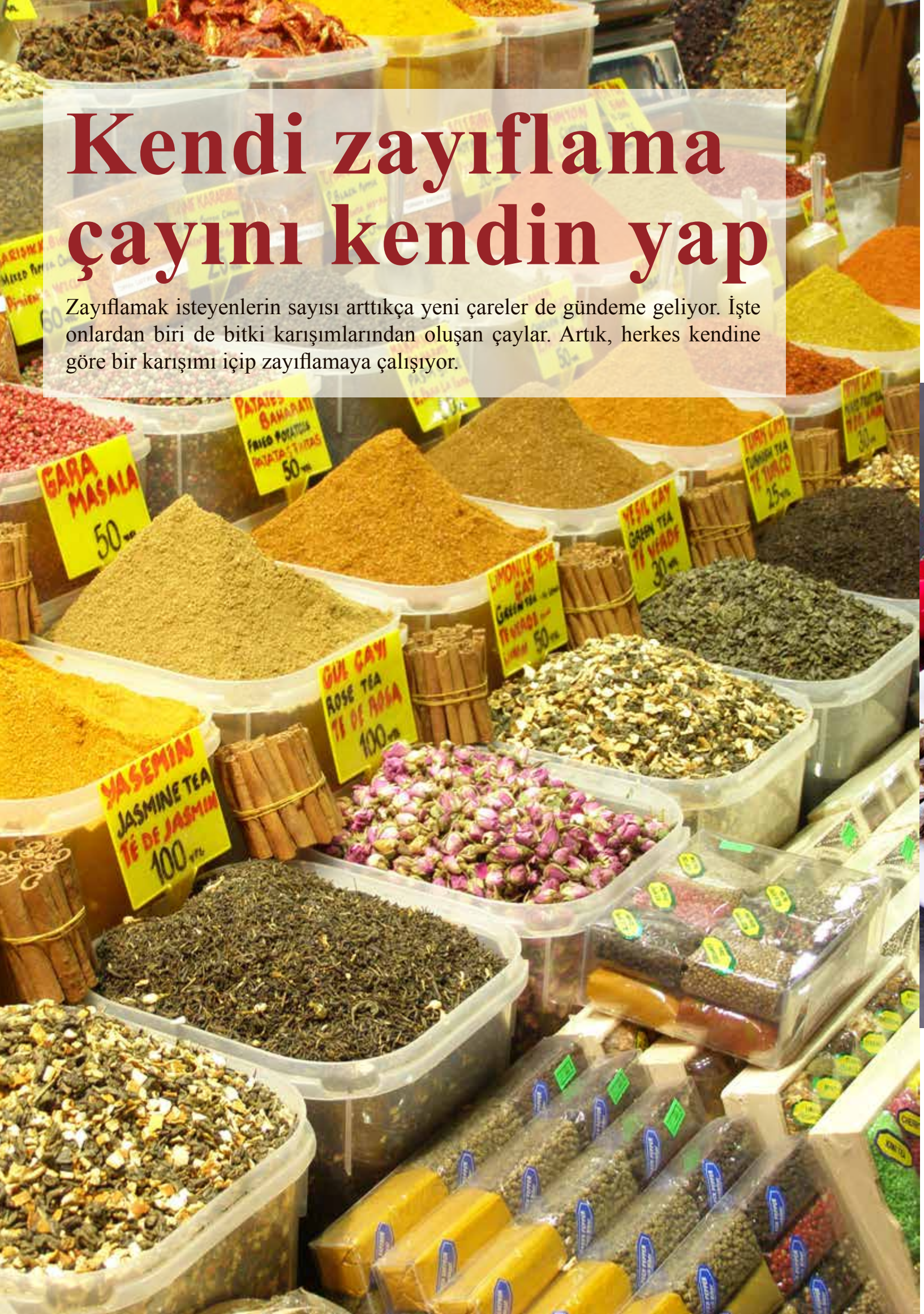
Aile ne zaman bir uzmana danışmalıdır?

Boşanma ani bir çıkıp gitmeyle başlasa bile başlangıçtan itibaren yapılabilecek şeyler vardır. Eşlerin boşanma öncesinde, sorunlarını çözemediklerinin farkına vardıkları dönemde uzman desteği almalarında fayda vardır. Eğer boşanma kaçınılmazsa çocuğu boşanmaya hazırlamak, erken dönemde uzman yardımı almak ileride karşılaşılabilecek sorunları önler. Boşanma sonrasında çocukta gözlenen olası davranış bozuklukları, duygu durumunda yaşanan iniş-çıkışlar, ebeveynleri ve çevresi ile yaşadığı iletişim sorunları ile ilgili de danışmanlık almalarında fayda vardır. Ayrıca ebeveynlerin yeniden evlenmeleri, kardeş ilişkileri, ebeveynin yeniden evliliği ile birlikte doğan kardeş ile meydana gelebilecek olası sorunları önlemek amacı ile de erken alınan danışmanlık yardımı önemli ve gereklidir.



Kendi zayıflama çayını kendin yap

Zayıflamak isteyenlerin sayısı arttıkça yeni çareler de gündeme geliyor. İte onlardan biri de bitki karışımlarından oluşan aylar. Artık, herkes kendine göre bir karışımı içip zayıflamaya alışıyor.



Yüzlerce zayıflama yöntemi arasında yer alan bitki çayları, doğal olarak çok yeni bir seçenek değil. Ancak herkesin bünyesine göre seçtiği bitki karışımlarından oluşturduğu çaylar bu yaz zayıflama trendleri arasında başı çekiyor. Çünkü son aylarda birçok kadın, hazır bitki karışımları yerine, ihtiyacı doğrultusunda, kendi bitki karışımlarını hazırlamayı tercih ediyor.

Bazıları tadını sevdiği ve yağ yaktığını bildiği bir otu, bir başka ter attırıcı ot ile

miş. Bir arkadaşının tavsiyesi ile bitki karışımından oluşan çayı içmeye karar veren Elmas Z.. iki ay kadar her gün içtiği çayın sonucunda tam 5.5 kilo birden vermiş. Üstelik şu ana kadar bu çaydan dolayı bir sorun da yaşamamış. Elmas Hanım, arkadaşından bitkilerin adını öğrendiği gün çok şaşırdığını belirtiyor. Çünkü her aktardan satın alabileceği bitkilerin kendisini zayıflatacağına inanması biraz güç olmuş. “Rezene, yeşil çay, biberiye, funda, kiraz sapın-

etki görmediğini ekliyor.

Yıllardır doğal ürünler satan Elek Gıda Doğal Ürün Marketi sahibi Hatice Yeni bu yaz kadınların, zayıflama çayları yerine kendi oluşturdukları karışımları tercih ettiklerinin altını çizirken, bu bitkiler hakkında bilgi veriyor. Hatice Yeni biberiye, funda, kiraz sapı, rezene, mısır püskülü karışımından oluşan çayın hiçbir zararı olmadığını ve bu bitkilerin çoğunun idrar söktürücü ve toksin attırıcı özellikleri olduğunu söylüyor. Fun-



birleştiriyor; bazıları da zararsız olduğu kanıtlanan beş-altı çeşit otu demleme yöntemiyle içiyor. Biz de bu haberi yaparken aynı bilgiden yola çıktık. Çünkü bir arkadaşımızın yakını böyle bir yöntemle iki ayda 5.5 kilo birden vermişti.

Elmas Z...halen bir okulda yemek bölümünün sorumlusu olarak çalışıyor. 45 yaşında ve bitki çayını içmeye başlamadan önce tam 72 kiloya kadar ulaş-

dan oluşan çay münüsünü her sabah içtim. Gün geçtikçe inanılmaz bir sonuç alıyordum. İki ayın sonunda 5.5 kilo hafiflemiş olarak herkese bu çayı anlatmaya başladım” diyor.

Yine bir başka genç kadın, Selma ise 33 yaşında. Öğretmen olan Selma Şahin sadece funda ve biberiye ikilisinden oluşan karışımın çayı ile bir ayda 1.5 kilo verdiğini söylüyordu. O da bir yan

da ve biberiye ise kandaki yağları yakma özelliğine sahip oldukları için ayrıca tercih ediliyor.

Hatice Yeni’nin verdiği bilgilere göre, bu çayları hazırlarken bitkiler kesinlikle kaynatılmamalı; kaynamış suyun içinde 10 dakika bekletilerek demlenmeli ve günde bir ya da iki fincandan fazla da tüketilmeli. Ve bitki kürlerinin iki ay kullanımından sonra da bu küre bir ay



ara verilmesi lazım.

Bitki tek başına yağ yakmaz

Bitki Evi firmasının sahibi ve bitkilerle ilgili yedi kitabı olan H. Kemal Çağın ise bitkilerin tek başına yağ yakma özelliklerinin olmadığını vurgulamakla birlikte, zayıflamaya yarayan bitki kombinasyonlarından örnekler veriyordu. Çağın'a göre; genel olarak, bitkilerin yağ yakma özelliği yok. Bir tek meryemana dikenini bu özelliğe sahip çünkü içeriğinde silymarin bulunuyor. Bu da safrakesesinin salgıladığı madde gibi parçalayıcı ve karaciğerle direkt bağlantısı olan bir madde. Bir de enginar içindeki Ciarin maddesi aynı etkilere sahip. Bunlar kandaki yağı parçalıyor ve kolesterolün düşmesine yol açıyor. Ayrıca, karaciğerin yağlanması önleyerek, safrakesesini iyileştiriyor. Çağın: "Bitkiler ancak ve ancak doğal yaşam biçimleri seçildiğinde destekleyicidir. Örneğin, Japon ayvasında bol miktarda pektin bulunur. Bu madde, bir numaralı kolesterol düşürücüdür; ama sarımsaktaki alliin maddesi de aynı işi yapar. Veya üzüm çekirdeğindeki oligomerik proantosiyanın de kan temizleyicidir. Ya da tansiyonu dengeleyecek-

seniz, yeşil mercimekteki choline (tansiyon düşürücü), karpuz çekirdeğindeki (Citrullus lanatus) cucurbocitrin gayet etkili olabilir.

Bitkiler zarar verir mi?

Çağın'ın "bitkiler zararlı olabilir mi" sorusuna yanıtı çok net: "Evet olabilir." Özellikle içerikleri hakkında bilgi sahibi olmadıklarımız veya yeterli bilgi sahibi olmadıklarımız ya da kullanıcının özel durumlarını bilmeden tavsiye edilenler. Bitkilerden konuşacak olursak; örneğin, ardıç meyvesi zayıflama çaylarında kullanılır. İdrar arttırıcı, terletici ve antiseptiktir. Ama uzun süre kullanılırsa, böbrekleri tahriş eder. Ya da müşhil etkisiyle bilinen yalancı sinameki yaprakları yüzde 3 oranında infüze edilerek kullanılır; fakat tohumları zehirli, kusturucu etki yapar. Yine atkuyruğu diğer adıyla kırkkilitotu içinde salisilik asit, tanen, palustrin, nikotin alkaloidleri taşır. İdrar arttırıcı, taş ve kum düşürücüdür. Zayıflama çaylarında kullanılır. Fakat genç sürgünleri, sığır ve atlarda zehirlenmelere yol açar (kurutma ile bu zehirlilik hali geçmez). Biliyorsunuz ki, nikotin maddesi alkaloid olarak böcek öldürücü ilaçlarda kullanılır."

Bitki çayları ne kadar süreyle içilebilir?

Çağın'ın yaptığı açıklamalara göre; bu tür ürünler tıpkı antibiyotik tedavisine benzer. Eğer diş hekiminiz çürüğünüz için bu tedaviyi verdiyse, günde üç kez sekiz saatte bir 500 mg kullanacaksınız. Bunun gibi bir strateji ile 10 günlük kürler yeterlidir.

Doğal diye çok fazla tüketmeyin

Yeditepe Üniversitesi Farmakoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mehveş Ece Genç ise bitkilerin içeriğinde pek çok kimyasal bulunabileceğine dikkat çekiyor ve "Bir ilaç haline getirilmedikleri için bitkilerin içindeki bu maddelerden biri sağlığa zararlı olabilir. O nedenle çok içmemek lazım. Bitkidir, doğadandır diye rahatlıkla kullanmak yanlış olur" diyor.

Prof. Genç, binlerce aktif kimyasal barındıran bitkilerin ancak saflaştırıldığında sonuçtan emin olunabileceğini belirtiyor. Prof. Genç'e göre; kiraz sapının suyu gerçekten zayıflatıyor olabilir ama buna rağmen çok fazla içmemek ve hatta az miktarda alıp sonuçlarına bakmak lazım.

Zayıflama çayının karışımındaki bitkiler ve özellikleri

Mısır püskülü: Taş yapıcı idrar yolları hastalıklarında, kalp ödeminde ve başka ödemlerde olduğu kadar, böbrek iltihabı, mesane nezlesi, romatizma ve gut hastalığında da başarıyla kullanılabilir. Ayrıca, çocukların ve yaşlıların yatağa işeme hallerinde ve böbrek sancılarında da yardımcı olur. Tüm bu rahatsızlıklarda, her iki-üç saatte bir yemek kaşığı dolusu çay alınmalıdır.

Kiraz sapı: Meyveleri taze veya kurutulmuş olarak tüketilebilen kiraz, idrar söktürücü özelliğiyle böbreklerin dostu. Vücudu zehirli maddelerden temizliyor. Ürik asit ve urat tuzlarının vücuttan atılmasını sağladığı için romatizma ve gut hastalıklarıyla eklem kireçlenmesi ve damar sertliğinin tedavisinde de kullanılıyor. Ayrıca yapısında bulunan kinik asitle böbreklerin taş ve kum yapmasını önlediği ve varsa zamanla döktüğü, ayrıca safra kesesi taşının dökülmesine de yardımcı olduğu biliniyor. Vücuttaki fazla suyun atılmasıyla, dolaylı olarak zayıflamaya da yardımcı oluyor.

Rezene: Bir kültür bitkisi. Sindirim sistemi kramplarını çözücü etkiye de sahip. Rezene, anasonla eşit oranda karıştırıldığında, hem daha etkili hem daha lezzetli olur. Sindirim sorunlarından kaynaklanan baş ağrılarını dindirir. Genellikle, sindirim zorlukları, şişkinlik, iştahsızlık, balgamlanma, âdet görme zorlukları, yetersiz süt salgılama, karaciğer ve safrakesesi rahatsızlıkları, göz kapağı iltihabı ve sinirlilik hallerine karşı başarıyla kullanılabilir.

Funda: İhtiva ettiği 'ericolin' isimli bir glikozit maddesi, idrar yolları taşlarına karşı idrar söktürücü olarak, sulu hülasa halinde kullanılır. Funda ayrıca, ishal ve böbrek taşları tedavisinde kullanılır. Zeytinyağı ile hazırlanan merhemi çiban ve egzamada faydalıdır. Zayıflamak için de kullanıldığı biliniyor.

Biberiye: Hazımsızlığı giderir. Çarpıntıyı keser. Yarım baş ağrılarını giderir. Baş dönmesini keser. İdrar ve âdet söktürür. Safra ifrazatını artırır.

H. Kemal Çağın'ın söz ettiği zayıflatıcı etkisi olan diğer bitkiler ve özellikleri ise şunlar:

Atkuyruğu: İdrar attırıcı, terletici.

Sinameki: Müshil etkili.

İhlamur: Terletici, idrar söktürücü.

Çobanpüskülü (piyasadaki adıyla Mate çayı): İdrar arttırıcı ve terletici özelliği var.

Böğürtlen: İdrar söktürücü, terletici ve güçlendirici.

Yabangülü: İdrar söktürücü, terletici ve C vitamini ile güçlendirici.

Yeşil çay: Antioksidan, kan temizleyici ve kolesterol düşürücü.

Kemal Çağın'dan bir çay tarifi:
Sabahları blender'dan geçireceğiniz iki elma, bir nar veya dört kum havucu, iki sap kereviz, bir avuç maydanoz, iki diş sarmısağı bir haftalık kür olarak içebilirsiniz.



Kadınlarda cinsel sorunlar





Dr. Gökben Hızlı Sayar

Kadınlarda normal cinsel cevap döngüsü olan cinsel istek, uyarılma ve orgazm safhalarının bozulduğu durumlara sık rastlanır. Uyarılma, sinir sinyalleri, hormonlar ve kan akımı sağlıklı bir cinsel yaşam için gereklidir.

Kadınlarda rastlanan cinsel fonksiyon bozukluklarını ve en sık rastlanan sebeplerini şu biçimde sıralayabiliriz:

1.Azalmış cinsel istek: Sinir uyarımını engelleyen ilaç kullanımı, hormon eksiklikleri ya da nöropsikiyatrik hastalıklara bağlı olabilir.

2.Cinsel tiksinti bozukluğu: Cinsel aktiviteden güçlü biçimde kaçmadır. Çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalma, travmatik cinsel deneyimler, cinsellikle ilgili utanç ve suçluluk duyguları gibi psikolojik faktörlere bağlı olabilir.

3.Cinsel uyarılma bozuklukları: Cinsel uyarılmaya cevaben fiziksel cevabı sürdürememe ile ilgili bozukluklardır. Diyabet, damar sertliği, çeşitli ilaçların kullanımı gibi sinir uyarımı ve kan akımını etkileyen durumlarda ortaya çıkabilir.

4.Kadın orgazm bozukluğu: Orgazma ulaşamama ya da gecikmiş orgazm ile karakterizedir. Kadın üreme organları ile ilgili ameliyatlara, hormonal bozukluklar, antidepresan ve diğer bazı ilaçların kullanımına bağlı olabilir.

5.Ağrılı cinsel ilişki: Mesanede iltihabi hastalıklar, endometriyozis, vajinal ya da pelvik enfeksiyonlar, cinsel ilişki esnasında vajinal kuruluğa bağlı olabilir.

6.Vajinismus: Vajinayı çevreleyen kasların ağrılı spazmı nedeniyle ilişkinin engellenmesidir. Geçirilmiş doğum, ameliyat ya da enfeksiyonlara bağlı olarak vajina yaralanmasına, sperm öldürücü köpükler ya da lateks kondomların kullanımına bağlı vajinal hassasiyete bağlı olabileceği gibi suçluluk hissi, yas, travma, depresyon, cinsel partnerle yaşanan çatışma gibi ruhsal sebepleri de olabilir.

Kadınlarda cinsel sorunların ortaya çıkma riskini artıran çeşitli faktörler vardır. Bunlar damar sertliği, bağışıklık sistemi hastalıkları, kanser, diyabet, hipertansiyon, endokrin ve nörolojik hastalıklar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, egzema ve dermatit gibi cilt hastalıkları, idrar yolları hastalıkları, kadın üreme sistemi hastalıkları, gebelik ve doğum sonrası dönem, emzirme, menopoza gibi genel tıbbi durumlardır. Ayrıca psikiyatride kullanılan ilaçlar, epilepsi ilaçları, hipertansiyon tedavisinde kullanılan ilaçlar, steroid tedaviler, alkol kullanımı, doğum kontrol hapları, sigara, kanser tedavisinde kullanılan ilaçlar da cinsel fonksiyonda bozulmalara yol açabilir. Yoğun stres, kaygı ve depresyon, yas, suçluluk, tecavüz gibi cinsel travmalar, cinsel eş ile uyumsuzluk, cinsel kimlikle ilgili çatışmalar da cinsel sorunlara yol açabilir.

Cinsel sorunların tedavisi mümkün olabilmektedir. Belirtiler, süresi, şiddeti, tıbbi öykü ve kullanılan ilaçların öğrenilmesinin ardından çoğu zaman jinekolojik muayene yapılması gerekir. Vajinal sıvı örnekleri alınarak enfeksiyon taraması yapılabilir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar için tarama, kan ve idrar örneklerinin incelenmesinin ardından sorunun sebebinin ruhsal olduğu düşünülüyorsa kişi psikiyatriste ya da psikoloğa yönlendirilir.

Tedavide cinsel isteği artıracak ya da cinsel ilişkideki rahatsızlığı azaltacak

davranışçı teknikler kullanılabilir. Kegel egzersizlerinin öğretilmesi ile vajinal kaslarda gevşeme ve sonucunda orgazm bozuklukları ve vajinismusta düzelme sağlanabilir. Organik kökenli cinsel bozukluklarda ise sorunun sebebine göre antibiyotikler, hormon tedavileri, vajinal nemlendiriciler kullanılabilir.

Eğer cinsel sorunun sebebi tıbbi bir durumsa tedaviye devam etmek, sorun ilaç kullanımına bağlıysa ilaç tedavisinde değişiklik için doktorunuza başvurmak, stresten mümkün olduğunca uzak kalmak, eşle yaşanan sorunlar için birlikte evlilik terapisine başvurmak sağlıklı bir cinsel yaşam için önemli adımlar olacaktır.



Hafıza kaybı ile ilişkili yaygın uyku problemi

Beyin taramaları, uyku apneli hastalara ait mamiler cisimciklerin (sağ altta, daire içine alınmış) sağlıklı kontrol deneklerinden (sol) daha küçük olduğunu ortaya koydu. (U.C.L.A./Harper Lab)

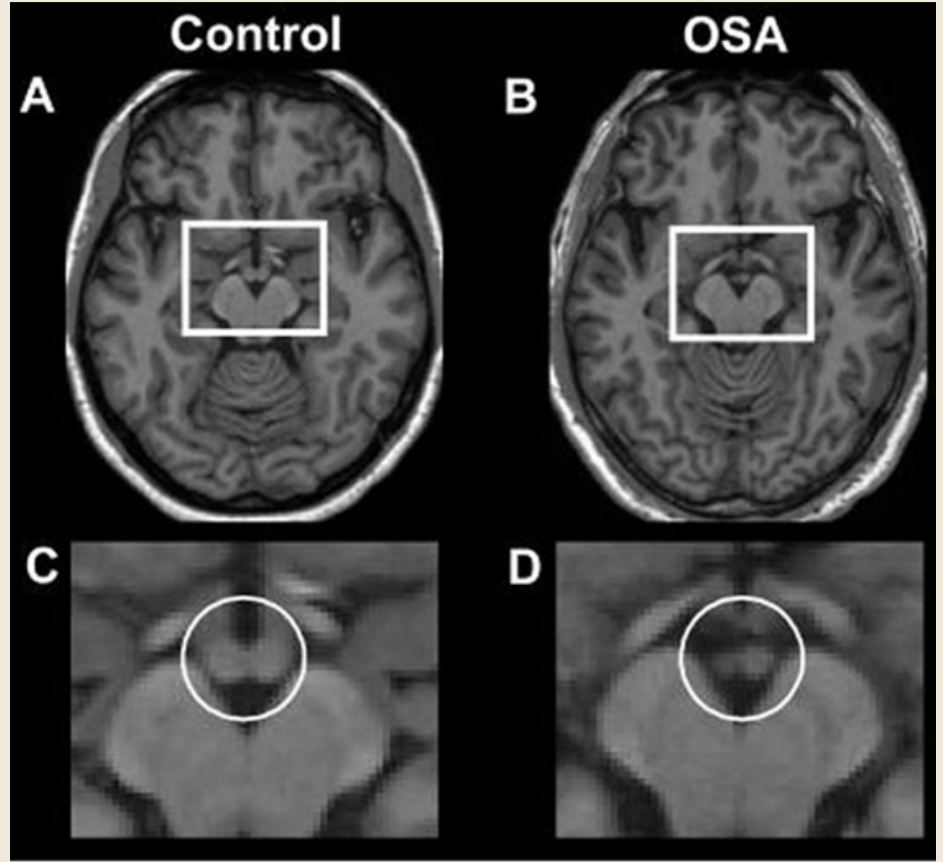
Yapılan çalışmada uyku apnesi olan kişilerde hafıza depolayan beyin bölümünün küçülmüş olduğu görüldü. Bu bulguyla uyku ve solunum bozukluğunun sağlık açısından ciddi bir tehdit oluşturduğu ileri düzeyde kanıtlanmış oldu.

Los Angeles, California Üniversitesi'ndeki araştırmacıların yürüttüğü beyin tarama çalışmalarından edinilen bulgular, ilk defa uyku apnesinin hafıza depolayan beyin bölgelerindeki doku kaybı ile ilişkili olduğunu ortaya koydu. Uyku apneli hastaların düşünme ve odaklanma problemleri çoğu zaman uyku yoksunluğuna atfedilirken, taramalar çok daha gizli seyreden bir başka oluşuma işaret etti.

Araştırma lideri, David Geffen Tıp Okulu'ndan Ronald Harper'in bu konudaki görüşleri şöyle; "Edindiğimiz bulgular uykuda yaşanan solunum bozukluğunun düşünce ve hafızayı bozan, ciddi bir beyin hasarına yol açabildiğini ispatlıyor. Araştırma verileri Neuroscience Letters dergisinin 27. Haziran sayısında yer alıyor.

Uyku apnesi uykuda boğaz, yumuşak damak ve dildeki kaslar gevşediğinde meydana gelir. Bu kaslar sarkıp, havayolunu daralttığına, dil ağzın gerisine doğru kayar, nefes borusunu bloke ederek oksijenin akciğerlere geçişini engeller. Uyuyan kişi solunum güçlüğü yaşar ve uykusu kısa süreli bölünür. Bu dönüğü gece boyunca defalarca tekrarlanır. Sonuçta hastada yüksek sesli horlama ve gün içerisinde kronik bitkinlik görülür. Bu bozukluk aynı zamanda artmış stroke, kalp hastalığı ve diyabet riski ile ilişkilendirilir. 20 milyon Amerikalının uyku apnesinden muzdarip olduğu tahmin edilmektedir.

Çalışmada mamiler cisimcikler olarak adlandırılan, beynin alt kısmındaki yapılara odaklanıldı. Araştırmacılar man-



yetik rezonans görüntüleme tekniği ile uyku apneli 43 hastanın beynini taradılar. Kontrol deneklerinin görüntüleri ile karşılaştırıldığında, uyku apneli hastaların beyinlerinde özellikle sol tarafta, hacimleri %20 oranında küçülmüş, mamiler cisimcikler görüldü.

Bu yapıların alkolizm veya Alzheimer hastalığına bağlı, başka hafıza kaybı formlarında da küçüldüğü bilinmektedir.

Uyku bozukluğunun beyin dokusunu etkileme sebebi bilinmese de, araştırmacıların teorisine göre bu tekrarlanan oksijen düşüşleriyle ilişkili. Apne epizodu esnasında, beyindeki kan damarlarının daralmasıyla, dokularda oksijen açığı oluşuyor. Bu durum hücre ölümüne yol açıyor. Kalp hastalığı ve stroke da ilişkilendirilen bu enflamatuvar süreç

ileri doku hasarına sebep oluyor.

Dr. Harper'in bu konudaki yorumu şöyle: "Mamiler cisimciklerin hacmindeki küçülme, çok miktarda hücre kaybıyla sonuçlanan, hasar verici bir olaya maruz kaldıklarını düşündürmekte. Uyku bozukluğu tedavisi görmelerine rağmen, hastaların hafıza problemlerinin devam ettiği göz önüne alınırsa, bu olay kalıcı beyin hasarı şeklinde yorumlanabilir."

Elde edilen veriler uyku apnesinin erken tanı ve tedavisinin önemini ortaya koyuyor. İleriki bir çalışmada, U.C.L.A. araştırmacıları vitamin B1 supplementlerinin hücrelere glukoz taşıyıp, hücre ölümünün önüne geçerek, uyku apneli hastalarda hafızayı düzeltip düzeltmediğini araştıracaklar.

Kaynak: NY Times



Ayrılıkta kritik yaş 30-40

Evlilik yaşının artık 30'lu yaşlara kadar ötelendiği günümüzde kadın, erkek arasında, kadınlar adına önemli bir fark olduğuna dikkat çekiliyor. Çünkü 30-40 yaş arasında evliliği tercih etmek, çocuk sahibi olmak artık önemli hale geliyor. Bir çok şey tıbben kontrol ediliyor. Ama gerçek o ki, erkek için çocuk sahibi olmakla ilgili yaş sınırı, ileri yaşlara kadar uzadığı için onlar 30-40 yaşlarında ille de evli olmayı istemiyor.

Cinsel özgürlük arayışı

Psikiyatri uzmanlarının izlediği boşanma vakalarında görülen çok önemli bir sorun, evliliğin erkek ve kadın için en başında çok büyük sorumluluk getiren bir kurum olduğu. Üstelik erkek bir çok yönden bu baskıyı daha çok hissediyor. Aileyi geçindirmek çağdaş ilişkilerde çok geçerli bir baskı olmasa bile bu, erkeğin zihninde olan bir şey. Erkekler bu yükü boşandıktan sonra da taşımaya devam ediyorlar. Boşanmalar gündeme geldiğinde, bu konuda önemli iki etken var. Biri; yakın ilişki ve uzun süreli yakın ilişki ki bu durum giderek sıkıcı oluyor. Boşanmayla birlikte bu uzun süreli, daha derinlemesine yakın ilişkiye devam etmek yerine daha kısa süreli, çok derinliği olmayan, gelip geçici bir ilişki arayışı oluyor. Duygusal anlamda bir sorumluluk getirmiyor çünkü bu. Ve büyük ölçüde de cinsel özgür-

lük arayışı oluyor. Cinsel özgürlük boşanmada önemli bir etken. Evlilik ilişkisi içinde cinsel özgürlük yaşamak evlilik ilişkisini problemli hale getiriyor ya da çoğunlukla eşler bunu kabul etmiyor. Öyle olunca, cinsel özgürlük arayışı boşanmayla sonuçlanıyor. Ve ikinci önemli etken ise şu; aslında evlilik kararı büyük ölçüde toplumun beklentisi ile ortaya çıkıyor. Toplum bize, belli bir yere gelene kadar yapmamız gerekenleri tarif ediyor. Bu kültürel bir faktör. 'Okula gideceksin, eğitimi tamamlayacaksın, belli aşamalardan geçip işe girecek, para kazanacaksın, sonra evleneceksin ve çocuğun olacak.' Bunlar herkes için geçerli kurallar. Uyulduğu zaman, insanın toplum tarafından kabul gördüğü, aynı zamanda ona statü kazandıran kriterler. Bu akış içinde, herkes böyle yapıyor düşüncesiyle, çok fazla sorgulamadan bunları bir şekilde gerçekleştireyor insanlar ve sonra geldiği noktada artık yapılması gerekenler bitmiş oluyor. Uzmanlar bu noktanın çok önemli olduğunu belirtiyor ve şunları söylüyorlar, "Bu durumda, ilk defa kendisiyle karşı karşıya kalıyor kişi ve 'peki şimdi ben ne yapacağım?' diye soruyor. Çünkü bu noktada artık toplumun kendisinden beklediği, kuralları tarif ettiği bir nokta yok. Orada ilk defa bunları gerçekleştiren kişi kendisiyle baş başa ka-

lıyor. Ben bu dünyada niye varım, başka neler yapabilirim? Bunlar sorgulanıyor ve orada her birey kendisi için bir başka arayışa yöneliyor. Bu anlam arayışı, bazıları için bir çocuk yerine üç çocuk yapmak oluyor. Evliliği devam ettirmenin yolu da oluyor bazen bu. Yaratıcılık, üretmek olduğu için geleneksel anlamda çocuk da bir üretim sayılıyor. Ama bugün, eğitim düzeyi yükseldikçe üretime, çocuk üretmek olarak bakılmayıp, yaratıcılığını başka bir yönde geliştirmeyi tercih edebiliyor kişiler. Önemli olan, gerçek anlamda ilişkinin derinleştiği nokta burası oluyor. İki kişinin birbirine destek olup birlikte paylaşarak ortak hedefler koyarak, birbirlerinin gelişmesine engel olmadan yürümeleri lazım. İki kişi hem birbirine engel olamadan hem de uzaklaşmadan çalışacak. İkili ilişki içinde belirli bir yola girene kadar yıpranmalar oluyor ve çocuk ilişkilerde önemli bir milat. Çocuk olana kadar iki kişi arasında karı koca rolü varken, çocukta sonra anne baba rolü oluyor ve eşler birbirlerini ikinci plana atıyor. Karı koca ilişkisi ihmal edilince uzaklaşıyor insanlar. Ortaklık azaldıkça insanlar yabancılaşmaya başlıyor ve bu kopmayı hazırlayan etkenlerden biri oluyor. Bu evlilikler için önemli bir tuzak."



Psikoterapide EMDR tekniği

Psk. Dr. Ercüment Doğan



Herkesin hayatında büyük küçük travmatik yaşantıların olduğunu söylemiş-tik. Klinik deneyim, bize çoğu psikolojik problemin temelinde bu travmatik yaşantıların etkili olduğunu göstermektedir. İnsanlar fiziksel yaralanmalara maruz kalabilecekleri gibi psikolojik yaralanmalara da maruz kalırlar. Beynin kaynakları uygun koşullar olduğunda bu yaraları iyileştirir. Beynimiz nasıl ki fiziksel bir yarayı aşırı olumsuz şartlar olmadığında kendi kendine iyileştirebiliyorsa, travmatik olayların yol açtığı psikolojik yaralanmaları da iyileştirme yeteneğine sahiptir. Bu doğal bir eğilimdir, yani normal şartlarda hareket geçirilmesi gereken bir süreç değildir. Ancak kimi zaman bu doğal iyileşme süreci bazı nedenlerden ötürü kesintiye uğrar. Nasıl fiziksel yarayı steril bir ortamda tutamadığımız ve olumsuz dış etkilerden koruyamadığımız zaman o yaranın iyileşme süreci aksarsa, yaşanan olumsuz olayın yol açtığı psikolojik yaralanma da uygun koşullar olmadığında kendiliğinden iyileşemez. Travmanın ne zaman yaşandığı, ne kadar sürdüğü, uzman yardımı alınıp alınmadığı, olumsuz yaşantının kişi için anlamı, kişinin travmatik yaşantı sonrasında çevresine adapte olmakta ne kadar zorlandığı, çevrenin desteği gibi değişken-

ler, kişinin bu yaşantılar nedeniyle ileride psikolojik sorun yaşayıp yaşayamayacağı üzerinde etkilidir.

Şimdiki zamanda meydana gelen bir takım tetikleyici olaylar ya da durumlar, geçmişte kalan ve kişi için halen bir sıkıntı kaynağı olan olumsuz düşünceleri, sahneleri, duyguları ve beden duyumsamalarını harekete geçirebilmektedir. Halbuki normal bir iyileşme sürecinde, geçmişteki olumsuz bir olayı hatırlasak bile o olayın duygusal içeriğini yaşadığı günkü kadar hissetmeyiz.

Sağlıklı bir süreçte beyin, kişinin yaşadığı olumsuz yaşantının etkilerini zamanla işler. Beynin bu doğal bilgi işleme süreci sonucunda kişi eski travmatik olayı hatırlasa da bu olayla ilgili ya çok az rahatsızlık duyar ya da duymaz. Bazen bu doğal bilgi işleme süreci tıkanıklığa uğrar ve yaşananlarla ilgili resim, düşünce ve duygular işlenmeden kalır. Bu tıkanıklık, kişiye geçmişin etkisinden kurtulamama hissini verir. Mantık, söz konusu olayın geçmişte kaldığını söylese de, kişi yaşadığı olumsuzluğun duygusal etkisinden kurtulamaz. Sekteye uğrayan işleme, travmatik anının, diğer anılar gibi doğal işlemlerden geçerek depolanmasını önler.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing/Göz Hareketleri

ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) adıyla anılan tedavi yönteminin amacı, kişinin olumsuz yaşantı ile ilgili bilgiyi hızlı bir şekilde işlemesini sağlamaktır. Psikolojik problemlerin birçoğunda sorun, olumsuz olayın olmasından ziyade, bu olayla ilgili olumsuz duyguların işlenememesi ile ilgilidir. EMDR ile çift yönlü uyarma sırasında, danışandan, sıkıntı veren sahne, düşünce, duygu ve beden duyumsamasına odaklanması istenir. Bu süreç sonucunda geçmişte daha önceden sözünü ettiğimiz nedenlerden dolayı harekete geçmekte yetersiz kalmış olan adaptif bilgi işleme süreci harekete geçer ve geçmişte yaşanan olumsuz olay ya da durumun yol açtığı duygusal sıkıntının kaldığı yerden işlenmesi sağlanır. Amaç sadece danışanın duyduğu sıkıntıyı azaltmak değil, aynı zamanda geçmişteki olumsuz olay ya da durumla ilgili olumsuz inancının olumlu bir inançla yer değiştirmesi ve danışanın davranışsal değişimlerle daha uygun seviyede işlevsellik göstermesini sağlamaktır. EMDR tedavisi, tek bir travma söz konusu olduğunda 1 ila 4 seans arasında sonuçlanabilmektedir. Daha zor problemler söz konusu olduğunda tedavinin süresi uzayabilmektedir.

EMDR'nin uygulanmasındaki iki yön-

l  uyarımın, travmatik yaşantının sekte-ye uğrattığı bilgi işleme sürecini aktive ettiği ve hızlandırdığı varsayılmaktadır. Bu iki yönlü uyarım, tekniğin adının da işaret ettiği gibi gözlerle yapılabil-diği gibi, dokunsal ya da işitsel uyarımlar ile de uygulanabilmektedir. EMDR'deki göz hareketlerinin, REM uykusundaki-ne benzer bir etki gösterdiği düşünül-mektedir. Bu tekniklerin tamamının or-tak noktası, REM uykusundakine ben-zer bir biçimde, travmatik anıların kor-tikal entegrasyonunu kolaylaştırması-dır. REM uykusunda, uykunun diğer evreleriyle karşılaştırıldığında artan bir göz hareketi aktivasyonu vardır. G z hareketlerindeki artışın, bilişsel süreç-ler ve kortikal işlevsellikte artış sağladı-ęı ve düşünce içeriğinde değişikliğe yol açtığı ileri sürülmüştür.

EMDR, travma ile ilgili psikolojik sı-kıntıların tedavisinde birçok kurum ta-rafından kabul edilen bir psikoterapi yöntemidir. "Amerikan Psikiyatri Der-neği Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Uygulama Kılavuzu" (2004) EMDR'nin akut ve kro-nik travma sonrası stres bozukluğu be-lirtilerinin iyileştirmesindeki etkinli-

ęini onaylamıştır. ABD Savaş Gazile-ri ve Savunma Departmanı, Uluslara-rası Travmatik Stres  alışmaları örgü-t  (International Society for Traumatic Stress Studies) İngiltere Krallığı Sağlık Birimi ve  srail Ulusal Ruh Sağlığı Bi-rimi, EMDR'yi travma sonrası stres bo-zukluğu tedavisinde etkili bir müdahale yöntemi olarak kabul eden, benzer ka-rarlar almışlardır.

EMDR taciz, savaş stresi, doğal afet-ler, çocukluk döneminde yaşanan ciddi olumsuz olaylar (taciz, küçük yaşta ya-şanan ameliyat deneyimleri, fiziksel ve psikolojik şiddet) gibi büyük travmalar olarak isimlendirdiğimiz sarsıcı yaşam deneyimlerinin neden olduğu psikolojik sıkıntıların (genel olarak travma sonrası stres bozuklukları) yanı sıra, panik bo-zukluğu, fobi, performans kaygısı, yas (yakınların kaybı, ayrılık), madde ba-ęımlılıęı, kronik ağrı gibi diğer psiko-lojik sorunların tedavisinde de yaygın bir şekilde kullanılan, birçok vakada ol-dukça etkili olan ve kısa sürede sonuç verdiği görülen bir psikoterapi yöntemi olmuştur. Diğer taraftan psikolojik sı-kıntı yaşamayan insanların da hayat ka-litelerinin artırılmasında EMDR'nin et-

kinliği kendini göstermektedir. EMDR, yaptıkları işte üst düzey performans ya-kalamak isteyen kişilere de sahip olduk-ları potansiyeli harekete geçirmede yar-dımcı olmaktadır (Grand, 2003).

EMDR psikolojik travmanın yarattığı duygusal kilitlenmişliği açar ve kişinin doğal iyileştirici kaynaklarının harekete geçmesine izin verir. Böylece beyinde hapsolmüş/kilitli kalmış travmatik ya-şantının işlenmesini sağlar.

EMDR seansları sonucunda, kişi  n-ceden yaşadığı travmatik olayı hatırla-sa da, artık bu olayın geçmişte kaldığına gerçekten inanmaya başlar ve etkilerin-den kurtulur. Konuyla ilgili 15 yılı aç-kın klinik pratiğe bakıldığında, EMDR uygulamaları sonucunda, psikolojik so-runların çözülmesinde son derece hı-zlı ve etkili sonuçlar alındığı görülmek-tedir.

EMDR uygulaması yapmak için konu ile ilgili özel eğitim almak gerekir. Bu psikoterapi yöntemini uygulayabilmek için EMDR Institute Inc. tarafından ve-rilen gerekli eğitimlerden geçip uygula-ma yapma yeterliliğini elde etmek ge-rekmektedir.





PSİKOYORUM

"çözüm üretmeye" DEVAM EDİYOR

Türk televizyonlarının en uzun soluklu ruh sağlığı programı...

Bugüne kadar 900 kez ekrana gelen Psikoyorum programı hafta içi **Pazartesi Salı ve Çarşamba** günleri saat 24.10'da, **SKY TURK** ekranlarında sizlerle olmaya devam ediyor!

Depresyon, OKB, Ağrı ve Psikiyatri, Ağrılı Cinsellik, Aile Danışmanlığı, Aile İçi Oturumlar, Aile İçi Şiddet, Alışveriş Dürtüsü, Alkol Bağımlılığı, Anneler ve Çocuklar, Antisosyal Kişiler, Aşk Acısı, Baş Ağrıları, Bayılmalar, Bedensel Hezeyanlar, Bipolar Bozukluk, Boşanma ve Çocuk, Büyücülük Falcılık, Cinsel Bozukluklar, Alzheimer, Çocuk Depresyonu ve Korkuları, Çocuk ve Suç, Gecikmiş Konuşma, Hiperaktivite, Stres, Zeka Gelişimi, Afazi, Anksiyete, Çocukta Anne Bağımlılığı, Mizaç Bozukluğu, Sosyal Yetersizlik, Travma, Uyku Bozukluğu, Çökkünlük, Damgalanma, Değişim ve Beyin, Dini Hezeyanlar, Dürtü Kontrolü, Yeme Bozukluğu, Estetik Çılgınlığı, Hastalık Hastalığı, Huzursuz Bacak Sendromu, İntihar, İş Stresi, Kadın Erkek İlişkileri, Kıskançlık, Kişilik Bozuklukları, Kumar Bağımlılığı, Meslek Seçimi, Okul Başarısı, Okullarda Uyuşturucu, Otistik Bozukluklar, Paranoid Bozukluk, Post Travmatik Stres Bozukluğu, Psikiyatri'de Yeni Tedaviler, Psikozlar, Rüya ve Psikiyatri, Sıkıntıyı Bedenselleştirmek, Sınav Kaygısı, Sosyal Fobi, Suçluluk Hezeyanları, Şizofreni Aile Yakınları, Tek Ebeveynli Aileler, Tik Bozuklukları, Tükenmişlik Sendromu, Tüketim Alışkanlığı, Unutkanlık, Yas ve Ruh Sağlığı, Yeme Bozuklukları, Yorgunluk ve Zarar Görme Hezeyanları gibi pek çok konunun Uzman Psikiyatrist ve Uzman Psikologların katılımı ve **Psk. Yıldız Burkovik**'in sunumuyla işlendiği **PSİKOYORUM** çözüm üretmeye devam ediyor.



NPI[®] STANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi

www.noropsikiyatri.com
www.mcatürk.com

Narsisistik

“Narsistler temelde kendine güven ve saygı duymada ciddi sorun yaşarlar.”

Uzm. Dr. Funda Güdücü Sağır



savunmalar

O güzel kokulu çiçeği, nergisi biliriz. Çok uzaktan kokusunu alır ve kaynağını bulmaya çalışırız. Ama bu güzel kokulu çiçeğin isminin Yunan mitolojisiindeki kendine aşık narkissostan geldiği bilinmeyebilir. Narkissos, güzelliğiyle perileri kendine aşık eden, ama hiçbir aşka karşılık vermeyip sonunda tanrıların onu bu tutumundan dolayı cezalandırmasıyla sudaki aksine aşık olup gece gündüz kendini seyrederken aşkından eriyip olduğu yerde nergise dönüştüğü hikayesi anlatılan bir efsanedir. O zamandan beri de narsisizm kaybolmamıştır. Narsisizm, çiçekte değil ama insanlığın bazen sağlıklı yapısında bazen patolojik savunmaları içinde, bazen de kişilik yapılanmasında bozukluk olarak yer bulmuştur.

İnsanların kendileri ve çevresiyle ilişkileri giderek daha bozuk bir hal aldığı günümüzde narsisizm, ruh sağlığı ve tüm psikopatoloji yelpazesini ve insan doğasını anlamada daha çok başvurulan bir kavram olmuştur.

Narsisizmin geçmişten gelen kötü ünvanı izlerini halen korur. İlk olarak cinsel sapkınlık olarak düşünülen narsisizm tanımı çok büyük değişimlere uğramıştır. Araştırmacılar zaman zaman teşhirci, soğuk, duygusal açıdan ulaşılmaz olan ve ulaşmaya çalışmayan, diğerlerini yargılayan, kendini aşırı önemseyen olarak tanımlarken, Reich temel psikopatolojinin “derindeki aşgınlık duyguları” olduğuna vurgu yapmıştır.

Patolojik narsisizmde yaşamsal enerji gerçek benliğe değil, büyüklenmeci benliğe yatırılır. Oysa normal yani sağlıklı narsisizmde kişi kendinden beklentileri, istek ve ideallerinin benliğiyle ne kadar uyumlu olduğunun olgunluğuna ulaşmıştır. Engellendiğinde ya da hayal kırıklığına uğradığında bununla ilgili duyguları yatıştırabilme becerisi vardır. Patolojik narsisizmde ki gibi zaten mevcut olmayı büyütmek ve gerçekle uyuşmayı beklemek üzerine çalışmaz.

Narsisistik kişiler, temelde kendine güven ve saygı duymada ciddi sorun yaşayan kişilerdir. Narsisistik kişinin bütün uğraşısı dünyada ‘değerli, anlamlı’ olduğunu diğer insanlara onaylatmak üzerinedir. Kendini iyi, sevebilir olduğunu hissetmek için mükemmel görünmeye çalışırlar. Yaptıkları her şey ilgi ve takdir toplamak içindir. Hayranlık kazanma uğraşları da karakteristik özellikleridir. Benliği besleyen tek şey budur. Kendi büyüklenmeci fantezileri dışında yani alkış toplamanın dışında keyif aldıkları pek bir şey yoktur. Özellikle idealize ettikleri kişi tarafından onaylandıklarında kendilerini güvende, mutlu hissederler. Onun gözüne girmek kendini ifade etmekten daha önemlidir. Yani gerçek bir kendilik değil, sahte bir kendilikle var olurlar. Küçük bir başarısızlık ya da eleştiri onu besleyen balonun sönmesine, ciddi kırılmalara neden olur. Bu kırılmayı tamir etmek bazen uzun zaman alır. Kırılmayı yaşatan her neyse, intikamını almadan da kırıl-





mayı tamir edemez.

Savunmalar:

Değersizleştirme: Değersizleştirici narsisistlerin uyguladığı bir yöntemdir. Daha kapıdan girerken bakışları ile sizi çok aşağılık bir varlık gibi hissettirmeyi başarır. Kendi değersizlik duygularıyla ancak diğerini değersizleştirerek başa çıkar. Sıradan olmak narsisist için aşağılayıcı ve korkutucudur. Kendini önemsiz, değersiz hissettiği anda bununla başa çıkabilmek için diğerine haksız eleştiri ve öfkeyle saldırıda bulunabilir.

Tedirgin durmak: Gizli narsisistlerin yanında onun kadar kendinizi tedirgin hissedersiniz, çünkü her an kırılabilir cam bir vazo gibidirler. Aman kırmayayım telaşı içinde bırakırlar. Sözlerinin onu incitebileceğini hemen hissedersiniz. Bu kişiler çok kibar ve tedbirlidirler. Kırılmamak üzere kırmamak için aşırı bir çaba vardır. Diğerini kırmayayım ki o da beni kıracak bir tutuma girmesin duygusu vardır.

Mükemmeliyetçilik: Seviilebilir, hayran olunabilir olmak için kusursuz olmak üzere her türlü tedbiri sağlar. Her şeye rağmen bir kusur olursa bu da kendinden kaynaklanıyor olmamalıdır.

Paranoya: Büyükleme benliğe gelen bir darbe ile yaşanan çökkünlük dö-

nemlerinde paranoid kaygılar belirir. Onun başarısızlığından, başına gelenlerden mutlaka birileri mesuldür. Ya da kendine yakıştıramadıklarını başkalarına yansıtarak paranoya gelişir.

Hipokondriya: Yine çökkünlük dönemlerinde bedensel uğraşlara yoğunlaşır. Daha mevcut olmayan hastalıklar, birden belirir.

Narsisistik kişiler süregelen bir memnuniyetsizlik, tatminsizlik içinde yaşar. Her zaman ideal aşk, ideal iş ve başarı peşindedir. Diğerinin ne hissettiği konusunda başarılı değildirler yani empati yapamazlar. Duygusal derinlikten yoksundurlar. Empati yapar gibi olduklarında bile o kişinin hayranlığı ya da minnettarlığının peşindedirler. Haset duyguları yoğundur. Kendilerini de, başkalarını da esasen sevmezler sevmeyizler. Başkalarına muhtaç duruma düşmekten, birileri tarafından reddedilmekten korkarlar. Bu nedenle bazen kaçınmacı savunma içinde olurlar.

Narsisistler her zaman bilindiği gibi çok soğuk, mağrur, alaycı, kendini beğenmiş olmayabilir, değişik görünüm-leri olabilirler.

Tedirgin narsisist (gizli narsisist): Gizli narsisist, narsisistik kişiliğini gizler. Narsisistik ihtiyaçlarını karşılayabileceği, uzantısı olabileceği bir kişi, grup ya da kurumun şemsiyesine sığınır.

Kendisini ortaya koymaktansa, dikkat çekmektense kurumunu, grubunu idealleştirir ve onun hayranlığını kazanmak suretiyle var olurlar. ‘Takım sempati-zanları’ gibi. Utangaç, çekimser, içe dö-nüktürler. Teşhircilik yani yaptıkları ya da sahip olduklarını ortaya dökmeyizler.

Teşhirci narsisist (büyükleme narsisist): Diğerlerini ne kadar kızdırdığı ya da üzdüğünün farkında değildir. Kı-birli, agresif ve bencildir. Diğerleri ona hizmet eden kölelerdir yani dünya onun etrafında dönüyordur. Her yaptığı çok önemlidir, takdire şayandır mutlaka alkışlanmalıdır. Tüm dikkat ve ilgi onun üzerinde olmalıdır. Onun evi, onun arabası, onun çocukları, eşi kendisi gibi kusursuz ve mükemmeldir. Çevresindekiler de genellikle öfke uyandırır.

Değersizleştirici narsisist: Sürekli olarak dışarıdan saldırı geldiğini düşünerek öfkelenir, ya da öfkeli yanını dışarı yansıtarak bu duyguları dışallaştırıp diğerine saldırır. Saldırı pozisyonunda beklediklerinden de kendilerini izole etmiş yaşarlar. Paranoid yansıtma ilişkileri kurmalarını güçleştirir. Dolayısıyla terapötik yaklaşıma da kapalıdır.

Kuramcılar narsisistik bozukluklarla ilişkili pek çok nedensel ve klinik açı-lımda bulunmuşlardır. Ancak çoğunun ortak noktası, terapide oldukça güç hasta grubu olduklarıdır.



Şizofrenide din, inanç ve hurafeler
Şeytan, büyü, cin ve şizofreni
hastalığı

Uzm. Dr. Adnan Çoban

Tarih boyunca şizofreni hastalarına yönelik birçok tanımlama yapılmıştır. Mesela ilkel kavimlerde hastalıkları, özellikle de ruhsal hastalıkları kötü ruhların oluşturduğu ve bu ruhların yok edilmesiyle hastalığın iyileşeceği inancı vardı. Hastalığın etkeninin somut olarak ortaya konamaması, insanların metafizik kavramlara ve mitlere yönelmesine sebep olurdu. Bu yönelim, yüzyıllar boyunca etkisini kaybetmemiş ve günümüze kadar süregelmiştir. Şizofreni hakkında elde edilen onca bilgiye rağmen hâlâ hastalığın metafizik etkenlerden kaynaklandığı inancı yaygınlığına sürdüremektedir.

Her kültürde şizofreni hastalığına farklı yakıştırmalar yapılmıştır. Ortaçağda şizofrenlerin içine şeytan girdiğine ve hastalıkta ortaya çıkan davranışların şeytanın yönlendirmesinden kaynaklandığına inanılırdı. Bu hastaların şeytanın askeri olduğu bile düşünülürdü. İçerindeki şeytanı yok etmek için hastalar diri diri yakılırdı. Bu tutum insanlık tarihinin en vahşi uygulamalarından biri olmuştur. Başka hiçbir kültürde, hiçbir toplulukta, hiçbir devirde akıl hastalarına karşı böylesine kötü bir yaklaşım sergilenmemiştir. Bu örnek, inancın ve kültürün ne kadar ince bir çizgi üzerinde olduğunun göstergesidir. Sapkınlık noktasına gelmemek çok ince bir ayarı gerektirmektedir.

İçinde yaşanan kültürde hastalığın biyolojik bir nedenden kaynaklandığı düşünülüyorsa doktora, şeytandan kaynaklandığı düşünülüyorsa şarlatan ve üfürükçülere başvurulmaktadır. Kültür ve inançla bilginin kesiştiği noktada seçilecek yolu toplumun bilgeliği belirler. Bilgelik nesilden nesile aktarılan bir tecrübedir. Bu manada, ilkel kavimlerin yüzyıllarca 'bilmeden' yaşadığı deneyimler modern toplumlar için bir birikim olmaktadır.

Bilim, insan beyninin soyut yeteneklerini keşfettikçe ilkel toplumlar bile olayları gerçek sebeplerine bağlama becerisine kavuşurlar. Ortaçağ Avrupası'yla Ortaçağ Anadolu'su arasındaki en büyük fark, Anadolu topraklarında yaşayan Selçuklu ve Osmanlı'nın bilgiye daha önce ulaşmış olmalarıdır. Da-

rüşşifalarda, şizofreni bir beyin hastalığı olarak kabul görmüş, hastalara ilaç, meşguliyet terapileri ve müzikle tedavi uygulanmıştır. Osmanlı uygulamalarının Avrupaya intikali, Batı toplumlarının şizofreni hastalığına yaklaşımını değiştirmiştir. Değiştirmekle kalmamış bu konuda çok ileri bir noktaya gelmelerine bile vesile olmuştur. Bilim kim senin malı değildir. Geçmişten geleceğe uzanmakta olan ortak bir insanlık değeridir.

Bilimsel çalışmalar şizofreninin tanısından tedavisine kadar birçok alanda önemli başarılarla imza atmıştır, ancak hurafeleri tamamen ortadan kaldıramamıştır. Hâlâ akıl hastalığının şeytana, cine, büyüye bağlı olduğuna inanan binlerce insan vardır.

Bir gazeteci Vatikan'daki bir din adamına sormuş:

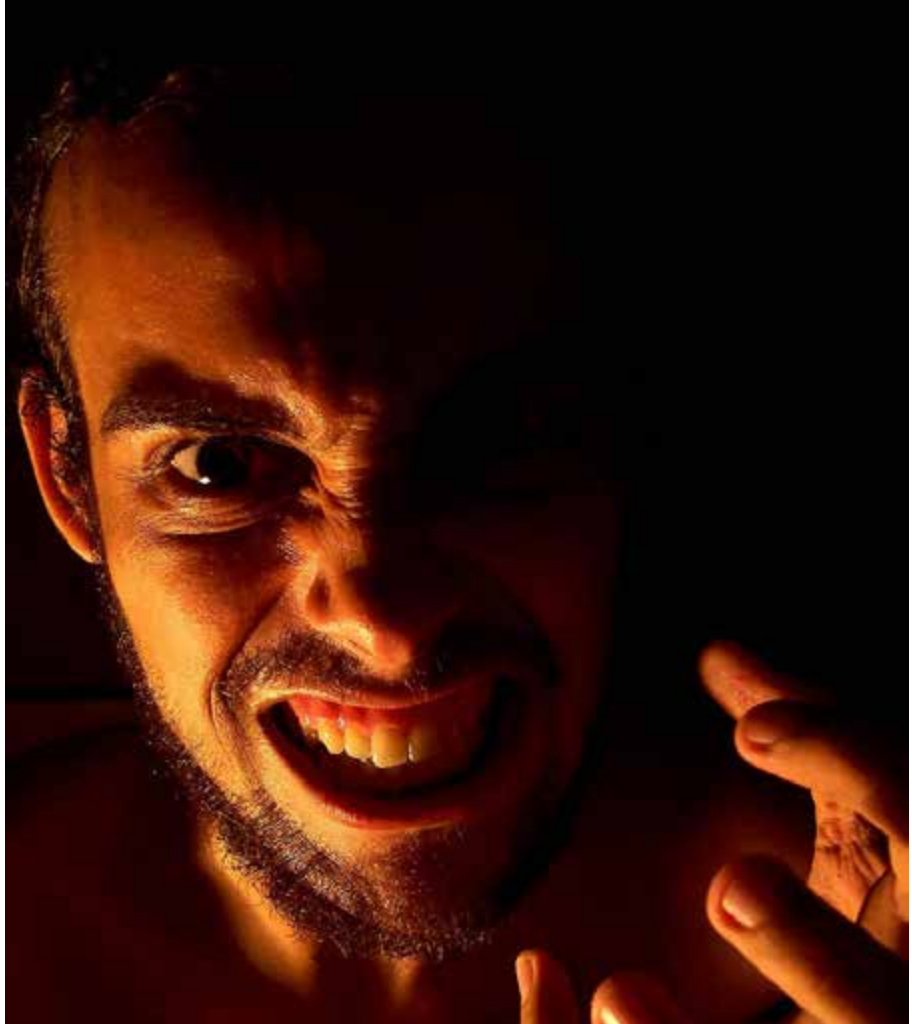
"Neden artık şeytan çıkarma ayinleri yapılmıyor?"

Din adamı şöyle cevaplamış:

"Artık şizofreni diye bir hastalığın var olduğunu biliyoruz."

Bu, aklın ve bilimin, din ve inançla nasıl olumlu bir etkileşim içinde olduğunun güzel bir örneğidir. İnsanlar bilgiye ulaştıklarında yanlış inançlarını fark edebilmekte ve değiştirebilmektedirler.

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de bu hastalığın büyü ve cinden kaynaklandığına inananlar azımsanmayacak kadar çoktur. Büyü, cin gibi kavramların varlığı veya yokluğu tartışmayla çözülebilecek bir konu değildir. Bunların varlığına inanan bir kişi, bunu kültürünün ve dini inancının bir gereği olarak yapıyorsa müdahale etmek doğru değildir. Bilim adamı veya tıp adamı kendisine gelen insanı değerlendirirken bu temel prensibe dikkat etmek zorundadır. Onun işi inançları yargılamak değildir, inanç ve hastalık arasındaki çizgiyi belirleyebilmektir. Yani nereye kadar inanç, nereden sonra hastalık so-





rusunun cevabını bulmaktır. Ancak insanlar da bilimsel gerçeklere müdahale etme hakkına sahip olmadıklarını bilmezler. Bilim şizofreni hastalığının bir beyin hastalığı olduğunu ispat ettiği halde metafizik kavramları sebep olarak ileri sürmek, sınırın ihlali demektir ki bu hem inancın hem de bilimin kurallarına ters düşmektedir. Bu zihniyet şizofreni hastalığını çözümsüzlüğe, şizofreni hastalarını da örselenecekleri bir mace-rayaya mahkum etmektedir.

Hasta yakınları sıklıkla “Biz bu hastayı cinci hocalara, üfürükçülere götürdük. Okuttuk; yatırlara, türbelere götürdük; kurşun döktürdük; kırk defa şuradan buradan atlattık” gibi ifadelerle gelmektedirler. Hekimin tavrı bu noktada çok önemlidir. “Kardeşim kaçınıcı yüz-yılda yaşıyoruz? Bunlara hâlâ nasıl inanıyorsunuz? Bırakın artık bu inançla-

rı” şeklinde yaklaşan bir hekim hastası adına davayı baştan kaybetmiş demektir. Meselenin kişilerin inancını sorgulamak olmadığını belirtmiştik. İletişimde kabullenme ilişkileri olgunlaştırıcı bir yaklaşımdır. Hekim hiçbir inanç sorgulaması ve savunma atraksiyonları yapmadan direk şizofreninin bir beyin hastalığı olduğunu, hangi sebeplerle ortaya çıktığını, hastanın gösterdiği belirtilerin neler olduğunu, ilaç ve terapi olmadan şizofreninin iyileşmeyeceğini anlatmalıdır. Direk inancı sorgulayarak başlamak hasta ve hasta yakınlarının tepkisine, hekime inancın zedelenmesine, hasta-hekim ilişkisinin başlamadan bir mesine yol açmaktadır. Burada hedef bağcıyı dövmek değil üzümü yemektir. Yani hasta yakınlarını azarlamak değil, hastayı tedavi etmektir.

ŞİZOFRENİ, DİNİ YAŞANTI VE DİNİ KAVRAMLAR

İnsanın bir dine inanması ve o dinin gereklerini yerine getirmesi yani ibadet etmesiyle hastalığın ortaya çıkardığı dini yaşantıları ayırt etmek gerekir. Mesela, aşırı günahkârlık ve suçluluk hezeyanları olan, kendisinin cehennemlik olduğuna inanan bir şizofreni hastasının sürekli namaz kılması, aşırı dini yaşantıya yönelmesi ve mistik konularla fazlasıyla ilgilenmesi önemli bir hastalık bulgusudur. Bu kişi, bir dini rüknü yerine getirmekten ziyade, hastalıklı bir düşüncenin dayatmasıyla hareket etmektedir. Bunu fark edemeyen birçok hasta yakını, hastanın aşırı derecede ibadet etmesini teşvik edip daha da kötüleşmesine sebep olabilmektedir. Yapılması gereken, hastanın tutumunu hekime bildirmek ve zarar görmesini engelleyecek kısıtlamalarda bulunmaktır.

Kıyametin hemen kopacağı inancı, hastanın aşırı dini yaşantıya yönelmesine sebep olabilir. Kişi hastalığın etkisinden kurtulup makul, mantıklı düşünmeye başlayıncaya kadar hekim hastayı dini yaşantı konusunda kısıtlayabilmektedir. Ancak hastalığı tetikleyici olmayacaksa, alevlenme dönemleri dışında ibadet etmenin bir zararı olmamaktadır. Tedavide hedef, hastayı normal günlük yaşantısına geri döndürebilmektir. Bu günlük yaşantının içinde ibadet varsa kişinin onu da yaşaması sağlanmalıdır.

Kendisini mehdi zanneden, Allah tarafından görevlendirildiğine, bir misyonu olduğuna inanan hastalarla sıkça karşılaşılır. Bunlar paranoid düşüncelerdir ve 'büyüklük hezeyanı' veya 'mistik hezeyan' olarak adlandırılır. Bu hezeyanlar, eğer zamanında kişinin hasta olduğunun farkına varılmazsa tehlikeli boyutlara ulaşabilir. Zaman zaman basında bazı paranoid şizofreni hastalarının peygamberlik iddialarının yer aldığı görülmektedir. Kendisine kitap gel-

diğini, peygamber olduğunu iddia eden ve birçok yandaşı bulunan insanlara da sıklıkla rastlanmaktadır. Bu kişiler, büyük bir ihtimalle şizofreni hastasıdır. Bu tür hastalar öz bakımları iyi ve konuşma melekeleri korunmuş olduğundan kolay kolay fark edilmezler. Düşünceleri aşikâr hale geldiğinde ve bu davranışa dönüştüğünde şizofreni oldukları anlaşılır. Söz konusu hastalar hezeyanlarını destekleyen o kadar çok delil öne sürer ve o kadar inandırıcı olurlar ki kolaylıkla kendilerine inanan insanlar bulabilirler. Bunun sonucunda da 'paylaşılmış hezeyan' adı verilen durum gelişir. Hastanın yandaşları da hastalanır. Mehdi olduğunu söyleyen çocuğuna inanan anneler, onun keramet gösterdiğine bile ikna olup mehdiliğine delil getirmeye başlarlar. Paylaşılmış hezeyan, kişinin hastalığını kabul etmesini ve tedaviye başvurmasını gitgide imkânsız hale getirir.

Allah tarafından görevlendirildiğine veya Allah'a düşmanlık eden insanları

öldürmesi gerektiğine inanan hastalar, bazı kişilere zarar vermeye bile yeltenebilirler. Nitekim bu duruma işaret eden bazı suikast girişimlerine medyada sıklıkla rastlanmaktadır.

Psikiyatri servislerinde peygamber, mehdi, veli, ermiş olduğunu iddia eden çok hasta vardır. Şizofreni hastalarının yattığı servislerde kendisini tanrı, peygamber, mehdi, evliya sanan hastalar hezeyanları vasıtasıyla iletişim kurabilirler. Peygamber olduğunu iddia eden bir hastanın çevresinde, onu gerçekten mehdi ve evliya sanan hastalar toplanabilir. Bu durumda hezeyanı iletişimi mutlaka kesintiye uğratmak gerekir.

Hastalığın ve inancın karıştığı bu çetrefilli mesele ancak önyargısız bir tıp adamına teslim olmakla çözülebilmektedir. Onun için ailelerin hekimin söylediklerine kulak vermeleri, onunla işbirliği yapmaları, ona inanmaları çok önemlidir.



Çocuk istismarı nasıl önlenir?

İstismara uğrayan çocuklar bu travmanın sonuçlarını ileriki yaşlarda bazen psikoz, bazen borderline kişilik bozukluğu, bazen çoklu kişilik bozuklukları vs. şeklinde yaşıyorlar.





Çocuklara yönelik tacizlerin önlenmesinde ve çocukların gördükleri zararların en aza indirilmesinde de bütün vatandaşlara, ailelere, yasa organlarına, eğitimcilere görev düşmektedir.

Çocuğu korumaya yönelik yasalar etkili olmalıdır. Pek çok cinsel tacizin aile içinde gizli kaldığı ve adli makamlara ya da sağlık profesyonellerine yansımadağı ya da üzerinin kolay kapatıldığı bilinen bir gerçektir. Dolayısı ile tacize uğrayanların seslerini duyurup şikayetçi olma hakları mutlaka güvence altına alınmalı, bu olaydan dolayı uzun dönemde zarar görmemeleri sağlanmalıdır. Bu konuya NP GRUP uzmanları açıklık getirdiler.

Uzm. Dr. Semra Kaya Baripoğlu

Aile içi cinsel taciz pek çok toplumda olduğu gibi bizim toplumumuzda da görülmekte ve ne yazık ki yıllarca saklanmaktadır. Cinsel tacizde bulunmak çok ağır bir ruhsal bozukluğa işa-

ret eder. Kişi hiçbir şey düşünmeksin sadece dürtüleriyle hareket etmektedir ve sosyal normları değerlendirme yetisi bozulmuştur. Bunu yapan bireyde saldırganlık ön planda olduğu için ilişkilerinde de çevresindekileri sindirmiş olduğu görülür. Çevredeki, kendi yetersizliklerinin de etkisiyle tacizi bilse de karşı çıkmaktan korkarlar. Tacize uğrayan özellikle çocuksa olayı değerlendirmekte, yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlanabilir, kendi suçuymuş gibi görebilir. Bu nedenle de taciz açıklanmadan uzun yıllar devam edebilir. Burada tabi tacize uğrayan çocuğun yoğun bir tedavi programına alınması ve psikolojisindeki bozulmanın giderilmesi sağlıklı bir yetişkin olarak yaşamına devam edebilmesi için kaçınılmazdır.

Uzm. Dr. Ahmet Çevikaskan

Toplumumuzun “çocukların cinsel tacizi” konusuna genel yaklaşımı hakkın da güzel ipuçları veriyor.

- Toplumumuzda aileler, bu tür ta-

cizleri gizleme eğilimindedir, olayların daha da büyümemesi, çocuğun daha da deşifre olmaması için olayın saklanması aslında tacizcilere daha çok cesaret veriyor.

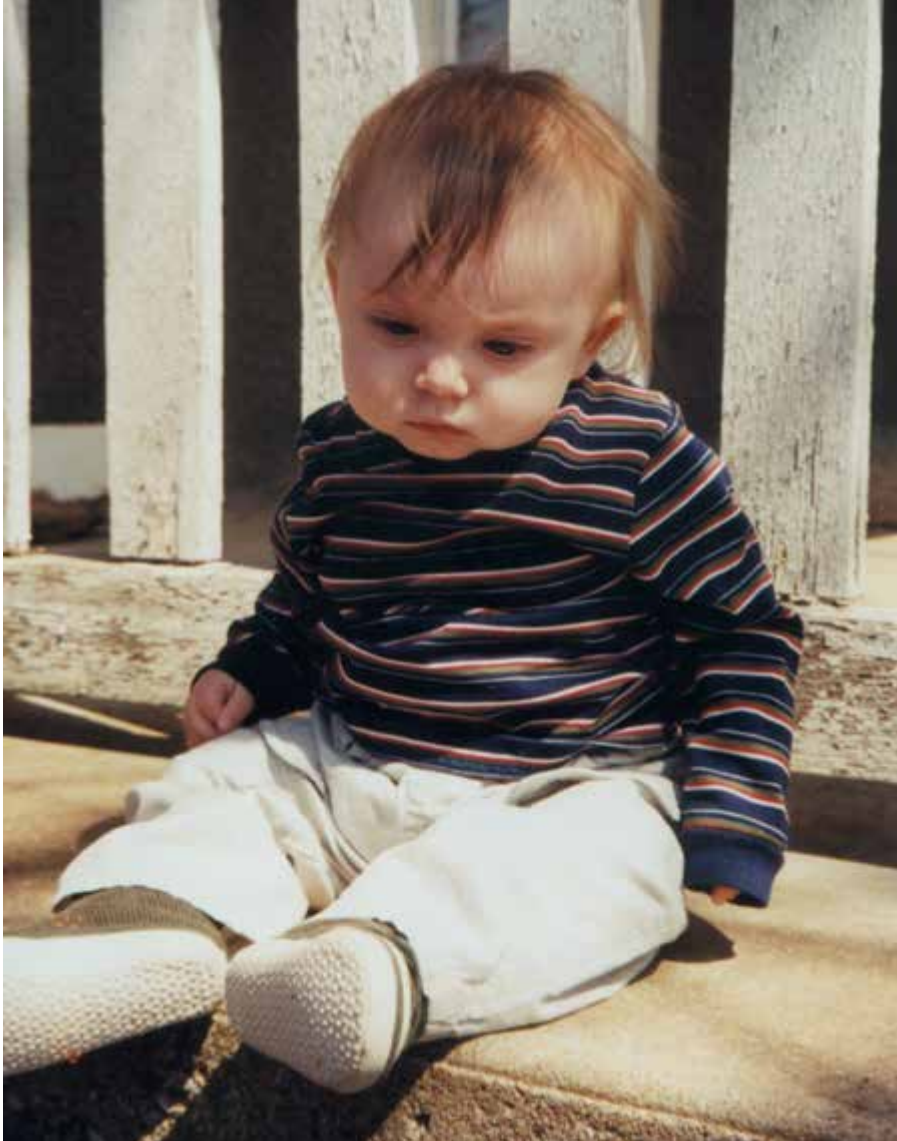
- Yasal boşluklar söz konusu ve zanlılar da bundan yararlanabiliyorlar.

- Adli kurumlara haber vermeden çocuklara kürtaj yapmayı kabul eden hekimler, yani suskunluğa ortak olan hekimler de var.

- Bu olayların gizlenmesinin en büyük nedeni korkudur, ikinci nedeni ise bilgisizliktir. Taciz mağduru bireyler adli makamlara şikayet konusunda cesaretlendirilmeli, risk altındaki çocukların yaşadığı ortamlar daha sık izlenmeli. Ayrıca çocuk tacizi konusunda toplum ve aileler de bilgilendirilerek; taciz anında ve sonrasında yapılabilecekleri öğretilmelidir.

Uzm. Dr. Funda Güdücü Sağır

Türkiye'nin en büyük kentinden, en ücra köşesine kadar kız ya da erkek çocuklarımız, cinselliği daha ne anlama geldiğini bilmeden, çeşitli boyutlarda en yakınlarından istismar ve şiddet olarak yaşıyorlar. Bu çocuklar, temel güven duygusunun atıldığı yaşlardan başlayarak bu güven duygusunu besleyecek, baba ve anne, dede, dayı, amca, abi olmak üzere en güvendiği yakınlarından cinsel istismara uğruyorlar. Bunun adı ensest. Bunu yaşayan kurban yani çocuk, sevgi mi, başka bir şey mi? olduğu anlamını bulmaya çalışırken bir süre sonra bunun yanlış bir şey olduğu duygusuna düşmeye başlıyor ve bunu anlaması ileri yaşlara kadar varabiliyor. Hatta kendini suçlayabiliyor. Buna göz yuman, babanın cinselliğinden, şiddetinden kaçınan anne, malesef yavrusunu kurban olarak sunabiliyor. Burada dürtü kontrol bozukluğu yaşayan baba, dede, dayı v.s. toplum önünde aklanması, aile içi çatışmaların engellenmesi için olayların üstü örtülüyor. Kız ya da erkek çocuğun kişiliği, cinsel kimliği parçalara bölünmüş ya da dağılmış olarak saklanıyor. Bedenindeki morluklar, izler kayboluyor. Ruhunda açılan yaralar tekrar ne zaman ağrıyacağı belli olmaksızın görmezden geliniyor. Kurbanlarını en yakınından seçen bu kişilerde kendi kişilik bozukluklarının kurbanıdır. Çoğu kez narsistik davranış bozukluğu şeklinde ortaya çıkan bu davranışlar, bazen toplum önünde oldukça saygın bireylerin görünmeyen yüzünde saklı kalıyor.



Bu çocuklarımızın yaşadıkları travmayı ileriki yaşlarda bazen psikoz, bazen borderline kişilik bozukluğu, bazen çoklu kişilik bozuklukları vs. şeklinde kendine ve topluma yararı olmayan yanlış yerlerde tamir etme telaşı içinde oluyorlar.

Çocuklarımızın her türlü istismarına ailenin gözü kulağının açık olması, farkında olan yakınların çocuğun elinden tutması çok önemlidir. Onun anlatmak isteyip de anlatamadığını fark ettiğiniz durumlarda onun başına her ne gelmiş olursa olsun, daima seveleceği ve yargılanmayacağı duygusunu aşılamamız çok önemli...

Uzm. Psk. Neşe Özkarslı

Toplumdaki enstest vakaların daha çok aileye yakın kişilerden hatta babalardan kaynaklandığı bilimsel istatistiklerle kanıtlanmıştır. Hatta pek çok vaka bu nedenle ortaya çıkmamış ve gizli kalmış olabilir. Kişinin kendi kızına tecavüz etmesi cinsel sapkınlık davranışı olarak değerlendirilir. Yoğun cinsel dürtüleri olan, durdurulamayan davranış olarak kendisini gösterir. Genellikle bu tür bozukluklara başka ruhsal problemler de eşlik edebilir veya alkol, madde kullanımı gibi farklı alışkanlıkları olan bireylerde, maddeye bağlı davranış bozuklukları gözlemlenebilir.

Bu tür olaylarla karşı karşıya kaldığı-

mızda bu davranışı ortaya çıkartan sebepleri gözden geçirmekte fayda olduğunu kabul etmek gerekir.

13 yaş öncesi çocuklarla cinsel ilişkiye girme pedofili olarak değerlendirilir. Bu kişiler daha çok cinsel uyarılma sürecini küçük yaş gruplarında yaşadıklarını ifade ederler. Bazı kişiler eylemlerini kendi çocukları ya da yakın akrabalarından seçtikleri ile sınırlar, bazıları ise sınırsız seçimler yapabilirler.

Uzm. Dr. Serdar Alparslan

Aile içi enstest vakalarında çocuk iki kez travmaya uğrar. Birincisi cinsel kötüye kullanımdır. İkincisi ise sevdiği bir insanı kaybetme korkusudur. Çocuk ne yapacağını bilemez, o yakını kaybetmekten de korkar. Bu olayda çocuk babasının sevgisini kaybetme korkusuyla susmuş olabilir. Anne ise yetersiz bir şahsiyet ise muhtemelen durumu kabullenmiştir. Böyle bir kız çocuğunda silinmez psikolojik yaralar açılacaktır. Ayrıca davalar açılıp çocuk korumaya alındığında ailesini de kaybedecektir. Bazen aileyi kaybetme korkusu cinsel istismar korkusundan ağır basar ve bunu çocuklar saklamaya çalışırlar. Bunun gibi birçok vakanın muhtemelen hiç ortaya çıkmadan üstü örtülüyor. Aile içi cinsel istismar konusunda ülkemizde yeterince çalışma maa- lesef yapılamamakta. Bunun en büyük

nedeni ailelerin bunu kendi içinde çözmek istemeleridir ve bu çözüm genelde istismar edilen çocuğun susturulmasıyla yapılmaktadır. Fakat çocuğun üzerinde açtığı ruhsal yaralar ne yazık ki kapatılamıyor.

Uzm. Psk. Aynur Sayım

Toplumda enstest oranı bildirilen sayıdan daha fazladır. Bunun da pek çok nedeni var. Çocuğun tehdit karşısında korkması, ailesinin ona inanmaması, yargılanma, eleştiri alma, suçlanma korkusu gibi nedenlerle çocuk tacizi gizleyebiliyor, anlatmıyor. Aynı şekilde diğer aile bireyleri bilse de, bu nedenlerle ve kendi patolojileri nedeniyle, yıllarca bu duruma göz yumabiliyorlar.

Cinsel taciz, ağır ruhsal rahatsızlıklar (psikozlarda) ve kişilik bozukluklarında görülüyor. Ağır ruhsal hastalıklarda kişinin toplumsal uyumu ve diğer alanlarda da ciddi sorunlar yaşıyor. Kişilik bozukluklarının bir kısmında da böyleyken, bir bölümünde de kişinin dışarıdan gözlenen hiçbir uyum, davranış sorunu olmayabiliyor, fakat böyle gizli bir yaşantısı mevcut olabiliyor. Bu durum fark edildiği andan itibaren, hem mağdur, hem de mağdur eden kişinin rehabilitasyonu, psikiyatrik ve psikolojik desteğin verilmesi gerekiyor.



Diyanet yasaklıyor ama

Büyük kentlerde bile imam
nikahlı yaşayanlar çok...



Türkiye zinayı tartışıyor, hatta AB üyeliğinin tehlikeye girmesi pahasına tartışıyor ve gündemden düşürmüyor. “Bu yüzyılda bu da mı başımıza gelecekti?” sorusuna neden olan bu yaklaşım ne kadar çağ dışıysa, Türkiye’de imam nikahı ile yaşamını yıllarca sürdürmek zorunda kalan kadınların dramı da o kadar çağ dışı: Ancak ne yazık ki, bu durum büyük kentlerde bile hala gerçekliğini koruyor. Üstelik Diyanet İşleri Başkanlığı’ndan yapılan açıklamaya göre; imamların, resmi nikahı olmayanlara, imam nikahı kıyması Diyanetçe suç olarak kabul ediliyor ve bu durumda nikah kıyanlar, eğer şikayet edilirse, imamlıkları ellerinden alınabiliyor. Türkiye’de kaç tane imam nikahlı çift olduğu Diyanet İşleri Başkanlığı’nın bilgisi dahilinde değil çünkü bildirim zorunluğu yok.

Özellikle Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde yaygın olan imam nikahlı evlilik geleneğini İstanbul’da sürdürenlerin yoğun olarak yaşadıkları yerler de doğal olarak varoşlar. Altınşehir, Bağcılar, Esenyurt, Sultanbeyli, Ümraniye’nin bazı mahalleleri imam nikahlı yaşayan ailelerin yoğun olarak bulunduğu semtler. İmam nikahlı ya-

şayan ailelerin en büyük sorunlarından biri, çocuklarını nüfusa çok geç geçirmeleri, kadınların genellikle eğitimleri ve işleri olmadığı için ayrılık durumunda ortada kalmaya mahkum olmaları ve resmi işlem gerektiren hallerde, bu işlemleri yaptıramamaları olarak sıralanabilir.

İmam nikahlı yaşayanlar

7 yıl imam nikahlı yaşadık

İstanbul Ümraniye’nin Mustafa Kemal Mahallesi’nde oturan bazı imam nikahlı aileler üzerine açıklama yapan Mahalle Muhtarı da ilk evlendiği zaman 7 yıl kadar eşiyle imam nikahlı olarak yaşamış. Yaşadığı yılları ve yanlışlıklarını şöyle anlatıyor: “Ben de 7 yıl eşimle imam nikahlı olarak yaşadım. Sonra resmi nikah yaptık. Özellikle bizim nikahsız yaşadığımız dönemlerde kimse de bu bilinç yoktu. Bir insan, resmi nikah yaptırsa ne olur, imam nikahı yaptırsa ne olur, diye düşünüyor ve bunun ayrımını anlamıyorduk. Bu nedenle, iki çocuğum olana kadar 7 yıl boyunca resmi nikahsız yaşadım. Sonra gördüm ki, imam nikahı bir önem taşıyor ve doğru olan medeni-resmi nikah.

Eşim zaman zaman eziklik hissediyordu zaten ve ‘Cuma gel resmi nikahımızı yapalım’ diyordu. O, köy yerinde, ben kentteydim ve belki de aklına benim burada ne yaptığım sorusu takılıyordu kimi zaman. Hiç yüzüme söylemedi ama gıyabımda düşünmüştür mutlaka. Neyse sonunda Elbistan Nüfus Müdürlüğüne gittik, ‘7 yıldır evliyiz iki çocuğumuz var’ dedik. Nikahımız yapıldı ve çocuklarımız nüfusa geçti. Ondan sonra doğanların ise hemen kimliklerini aldık.” Kara uzun yıllar imam nikahı ile yaşamış biri olarak şimdi muhtarlık yaptığı mahallede aynı durumda insanları görünce üzülüyor çünkü onların ve özellikle de kadınların ne kadar mağdur olduklarını biliyor.

8 çocuk var ama resmi nikah yok

Muhtar, mahallede gördüklerine ilişkin de şunları söylüyor: “Burada muhtarlık yaptığım zaman boyunca görüyorum, bazen geliyorlar imam nikahlı insanlar, üç-dört çocukları var ama hala nikah yapmamış oluyorlar ve bunun nedenini ‘parasızlıktan’ diye açıklıyorlar. Oysa 20 gün sigara içmeseler nikah parasını bulurlar. Burada çok var imam nikahlı çift ve en az 8 çocukları var. Sonra



kocaları kadınları bırakıp gidiyor. Çocuklarla ortada kalıyor bu kadınlar, bir meslekleri de yok. Aileler böyle geri dönen kızlarla dolu. Dönünce kalabalık aile içinde zor durumda kalıyorlar. Bu kadınlar dönerken çocuklarını da götürüyor çünkü erkekler çocuksuz ve hür yaşamak istiyor.

En çok imam nikahlı yaşayan ailelerin yoğun olduğu yerler benim bildiğim kadarıyla, Sultanbeyli, Ümraniye’de Kazım Karabekir, Mustafa Kemal. Burada okul çağına gelmiş ama nüfus kağıdı olmadığı için okula gidemeyen çok çocuk var. Biz kimi zaman okul müdürlerinden rica ediyoruz, onları okula almaları için.”

Bizim memlekette çoktur nikahsız beraberlikler.

Mustafa Kemal mahallesi İhtiyar Heyeti Üyesi, F M’de tıpkı muhtar gibi bir zamanlar imam nikahı ile yaşamış ama sonradan resmi nikah yaptırmış. 78 yı-

lında evlenmiş ve çocuğunu nikahsız dünyaya getirmiş. 18 yaşında evlendiğinde, tamamen geleneksel yapıdan dolayı imam nikahı ile oturmaya başladığını ama 3 sene sonra bir kızı olduğunda resmi nikah yaptırdıklarını söylüyor. Aslında nikahın insanın beyninde olduğunu düşünüyor ve şu iddiada bulunuyor: “Bana göre nikah insanın beynindeki nikahtır. Önemli olan kağıdın ne olduğu değil. Çocuğum ilk okul başlarken yaptırdık resmi nikahı çünkü resmi işlemler zor oluyordu. Günümüzde kadınların birçoğu para peşine koşup nikah istiyor.

Eşimle imam nikahlıyken ‘ya benden ayrılırsa’ kaygısı yaşamadım, nikah olsa da zorla bağlayıcı olamam ki. İnsanlar eş anlamında birbirlerine bağlı kalmalı yoksa kağıt üzerindeki evlilik maddi çıkarları korumak içindir. Ama yaşadığımız hayat bir sürü yanlışlar getiriyor. Güven duygusu kaybolunca bazı kadınlar nikah istiyor. Bizim ora-

larda ise nikahsız beraberlik çok oluyor. Bazen, ilk eşin çocuğu olmayınca ikinci eşin üzerine kuma getiriyorlar. Kadınlardan biri doğal olarak imam nikahlı oluyor ve çocuklar ilk annenin üzerine yazılıyor. Böyle örnekler var, mesele çocuklar yurtdışına çıkmış ama gerçek annelerini kendi üzerlerinde götüremiyorlar. Biz eşimle birlikte birbirimizi sevdik ve öyle evlendik.”

Çocuklarımın benim olduğunu bile ispatlayamam

Halen imam nikahı ile yaşayan ve bu durumdan çok mağdur olduğunu anlatan Kader 30 yaşında ve 11 yıldır imam nikahlı yaşıyor. Resmi nikah yapmak istiyor. Erkip, “Bunu tercih etmedim, resmi nikah istedim ama maddi durumumuz öne sürüldü hep, çocuğum okula başladı artık mecburuz nikaha. 3 çocuğum var hiçbirinin kimlikleri yok henüz. 9-8 ve 7 yaşında çocuklarım var. Çoğu çaman, bu adam beni bi-





rakır mı? diye düşünüyorum çünkü hiçbir güvencem yok. Çocuklarıma bana ait olduğu bile belli değil. Başlarına bir şey gelse nasıl ispatlarım onların benim olduğunu. Resmi nikah olmadığı için ortada kalıyorsun hiçbir hakkın yok. İspatın yok.

Eşim boyacı, ben ev kadınıyım burada bir akrabanın evinde oturuyoruz. Son kanundan önce nikah çok ucuzdu şimdi ise çok pahalı, 200 milyon lira oldu. Nasıl evlendiğimize gelince; Eşim beni seviyordu ama ben istemiyordum. Ancak, bizim evde üvey baba vardı dolayısıyla sorunlar vardı o nedenle evlilik kaçış gibi geldi bana. Hiç okumadım ama okumayı kendim öğrendim, her gün kitap okuyorum” diyor.

İstanbul’da doğdum ama böyle bir evlilik önceleri ters gelmedi

Aysel K’da imam nikahlı yaşayıp birgün evlenebileceğinin hayallerini kuran 28 yaşında üç çocuk annesi bir kadın. Çocuklarının kimliklerini kendi üzerine çıkartmış. Resmi nikah eşinin yapmadığını ve 11 yıldır imam nikahlı yaşadıklarını söylüyor. Aysel hanımın istemesine rağmen bir türlü yapılmayan ni-

kah zamanla evlilik ilişkilerini de zedelemiş. Aysel K. “Kavgalar sorunlar sürdü gitti. Severek evlendim ama şimdi artık bilemiyorum. Çünkü 11 yıldır imam nikahlıyım ama bir türlü devamı gelmedi. Eşimin işi fena değil, nakliyecisi ama çok sorumsuz. Kesinlikle uğraşmaz bu formalitelerle. Çocuklarıma kimliğini kendi üzerime çıkardım o zaman bile bir imza için gelmedi. Kendimi çaresiz hissediyorum, o yüzden ayrılamıyorum. Çocuklarıma kimliğini üzerime alırken, Sosyal Yardımlaşma ve Okul yardımcı oldu.

Eşim çok kıskanç ve kaba kuvvete başvuruyor.

“1.5 sene içinde 6 kere ayrılmaya kalktım. 6 ay annemin yanında yaşadım, bir süre temizlikçilik yaptım ama olmadı geri döndüm. Geçimsizlik her gün var. Başkalarıyla olduğunu görmedim ama duydum. Nikaha dair umudum kaldı mı bilemiyorum. Dün yine konuştum resmi nikah istedim. ‘Bir günde olursa uğraşmayacaksam tamam’ dedi. Ben uğraşacağım resmi nikah işlemleri için. Eşim kesinlikle gelmez. Üç çocukla ne yapacağımı bilemiyorum.” diyor.

Diyanet İşleri Başkanlığı’nın açıklamasına göre;

Türk Ceza Kanunu’nun 237.nci maddesinde, evlenme akdinin kanuna göre yapılmış olduğunu gösteren kağıdı görmeden bir evlenme için dini merasim yapanların üç aydan iki yıla kadar; aralarında evlenme akdi olmazsınızın evlenmenin dini merasimini yaptıran erkek ve kadınların iki aydan altı aya kadar; evlenme akdi yokken evlenmenin dini merasimini yaptıklarına muttali oldukları kimseleri yetkili makamlara bildirmeyen muhtarların para cezası ile cezalandırılacakları belirtiliyor. Buna göre resmi nikah kıyılmadan evlenmenin dini merasimini yapmak veya yaptırmak suç sayılır.

Resmi nikahı olmadan evlenmenin dini merasimini yapan görevlilerimizle ilgili olarak Başkanlığımıza bir bilgi intikal ettiğinde bu konuda müfettişlerimizce gerekli soruşturma yapılacaktır, suçun sabit olması halinde sorumlular hakkında disiplin cezası yanında Cumhuriyet Başsavcılığına suç duyurusunda bulunmaktadır.

Doğum sonrası depresyonu

Kimi psikolojik rahatsızlıkların kadın olmaktan kaynaklandığı, bazı hormonların depresyonu ya da manik-depresif durumu tetiklediği biliniyor. İşte doğum sonrası depresyonu da bunlardan biri...

Kadına, kendini dünyanın en güçlü varlığı olduğunu hissettiren, adeta tanrılaştıran doğum, aynı zamanda onun hayatını kabusa da çevirebiliyor. Kimileri “doğum sonrası depresyonu”, kimileri ise eski tabiriyle “loğusalık depresyonu” diyor...Kadınların değişen hormonları, yeni bir hayatın hazırlıklarını yaparken, sonrasında, belki bir ömür boyu sürecektir depresyona da zemin hazırlıyor. Eskiden doğum yapan kadınları 40 gün 40 gece yalnız bırakmayan aileler, henüz depresyonun adı konulmamışken, bu yeni annelerin nasıl da hüznüne boğulduklarını, kimi zaman kendilerinin ve bebeklerinin bile hayatlarına kıydıklarına şahit olmuşlardı belki de. “Al bastı” hikayeleri de bu yüzden kimbilir.

Şimdi değişen ve gelişen dünyada artık sorunun adı konuldu, çözümleri de var ama yaşanmasına hala kimseler engel olamıyor.

Doğum önemli bir yaşam değişikliği

Psikologlar, doğum sonrası depresyonunu tanımlarken, “kadınlarda doğumu takiben ilk iki ay içinde ve o kadınların hayatlarında ilk defa artı ilk doğumdan sonra yaşadıkları depresyonlar vardır. Burada, endişe ve kaygının ön planda olduğu panik hastalık benzeri endişeli bozukluklar da yaşanabilir” diyorlar.

Bunun neden böyle olduğu meselesine gelince; Mesela bu sendrom, her 100 doğumdan 5’inde ortaya çıkıyor ve bazen 25’e kadar da çıkabiliyor. Ve sorunun psikolojik nedenleri var. Örneğin; tahminen birinci önemli neden; doğum önemli bir yaşam değişikliğini oluşturuyor kişilerin hayatında. Yeni oluşan bebek fikrine pek kolay alışamıyor kadın. İstese de istifa edemez ki, tam bir yaşam değişikliği önemli bir psikolojik baskı oluşturuyor.İkincisi, biyolojik olduğunu tahmin ettiğimiz hormonal sebepler giriyor devreye. Doğum öncesinde adet görülmediği için bazı hormon-

lar salgılanamıyor ama doğumdan sonra normal sisteme geçiyor vücut ama bu da ortalama 40 gün zaman alıyor. Bunlar beyin kimyasını da değiştiriyor. Sonuçta, psikolojik ya da biyolojik nedenlerle doğumdan sonra kadınlarda bazı bozukluklar oluyor.

Psikiyatri uzmanlarının araştırmaları gösteriyor ki; Doğuma yakın zamanda ortaya çıkan bu tür depresyonlu hastalar izlendiğinde, doğum sonrasında, doğum gibi başka bir sebebe dayalı olmadan da başka yaşamsal olaylarla yine depresyonun ortaya çıktığı görülüyor. O zaman tekrarlayıcı depresyon tanısına gidiliyor. Yeni yapılan çalışmalar, doğumun tekrarlayıcı depresyonu tetiklediğini gösteriyor. Verimli’nin bu konuda söyledikleri de gerçekten dikkate değer. “1980’den önce, menopoz, doğum gibi biyolojik nedenlerle, psikiyatrik hastalıkların ilintisi olduğu iddia edilse de 1980’den sonraki yıllarda doğum sonrası meselelerinin depresyonla ilişkisi ortaya kondu. Dünya ile Türk kadını arasında da bu konuda istatistiksel bir fark yok. Yalnızca bazı vakalarda doğum, aile içi psikolojik etkileşimi değiştiriyor. Kadının geçici olarak rahatlatılabilir.”

Doğum sonrası depresyonu:

Psikiyatrik araştırmalar gösteriyor ki, doğum yapan kadınlarda yüzde 10-15 arasında doğum sonrası depresyonu görülüyor. Mutsuzluk, ağlamaya hazır bir görünüm, gelecek için umutsuzluk, kararsızlık, kendini anne olarak yeterli görememe, iştahta azalma, unutkanlık, yorgunluk, cinsel isteksizlik, başka bir vücutsal hastalığı olduğu şeklinde düşünceler, intihar düşünceleri bulunabiliyor. Bakım, “Doğum öncesinden, doğumdan bir yıl sonrasına kadar olan dönemde kadınların yüzde15’inde görülebilen bir rahatsızlık bu. Daha önceki hamileliklerinden sonra, bu şekilde bir dönem yaşayanlarda yarı yarıya

risk var” diyor.

Hamilelikte, depresyon riskinin en fazla 32’inci gebelik haftasında olduğu ve riskin doğum sonrasında sekizinci ayda en düşük düzeye indiği saptanmış. Kişilerin % 60-70 i bir yıl içinde iyileştiği ve tedavide ilaç ile sonuç alınmazsa elektroşok tedavisinin kullanılabildiği biliniyor.

Doğum sonrası depresyonunda riski arttıran etmenler

Sorunlu evlilikler, sorunlu birliktelikler, kişinin çocukluğunda ya da gençliğinde ağır sorunlar yaşaması, doğumun uzun sürmesi, çocuğun doğumu, öncesi ve sonrasında mutluluk veren bir ortamın olmaması, annenin yakın çevresinin kişiye destek olmaması, adet sorunları, kişinin kadınlığa bakışı, algılayışı ile ilgili sorunlar önemli risk etmenleridir.

Doğum sonrası psikoza, yaklaşık olarak 500 kişide 1 oranında görülebiliyor. Önceki hamileliklerinde psikoza tablosu görülenlerde risk 3 kişide 1’e yükseliyor. Uykusuzluk , gerginlik, baş ağrıları, duygusal açıdan aşırı tepkisellik, huzursuzluk ve gün içinde sıkça dalgalanan bir ruh hali ile başlayabilen bu durum kendini her tür kötü olayın sorumlusu olarak görme, doğan çocuğun aslında kendi çocuğu olmadığını , hatta doğumu bile kendisinin yapmadığı, bebekte bir sağlık sorunu olduğu, ona yeterince bakamayacağı ve acı çekebileceği için onu ya da kendini öldürerek acılara son verme düşünceleri, bebeğini öldürmesi, kurban etmesi yolunda olmayan sesler duyma gözlenmektedir . Kendilerine zarar verileceği, çevrelerinde olan olayların kendilerine yönelik olup, özel anlamları olduğu, haklarında konuşulduğu şeklinde düşüncelerle birlikte olabileceği gibi aşırı neşe ya da öfke, yerinde duramama, kendini çok büyük, her türlü güce sahip ve önemli bir kişi olarak algılama ve bu

yönde sesler duyup,ona göre davranma gibi sanrı denilen belirtilerle de seyredebiliyor.

Doğumu izleyen ilk iki hafta içinde başlayabilen bu durum erken dönemde ve yeterince tedavi edilmezse yıllarca sürebilen, tedavisi zor bir hale dönüşebiliyor.

Rahatsızlığın en üzücü tarafı, bu rahatsızlıkta hastaların yüzde 4'ünde rastlanabilen bebeği öldürme davranışıdır. Psikiyatrlar “bu nedenle hastalık kişinin çevresince önemsenmeli ve dikkatli olunmalı.Tedavide anne ve bebeğin güvenliği açısından hastaneye yatırılma, emzirmenin kesilmesi ve ilaç tedavisi, tedaviye yanıtızsızlık ve ölüm düşünceleri halinde elektroşok tedavisi düşünülmeli” diyor.

Östrojen azalıyor

Psikiyatr Dr. Nevzat Tarhan'da doğum sonrasında kadınlarda beyin kimyasının bozulduğunu, meselenin biyolojik boyutunda annelik duygusu ile ilgili hormonların daha yoğun salgılandığını, östrojenin azalıp, luteinizan hormonların arttığını belirtiyor. Gebelik sonrasında ise östrojen hormonu salgılanıyor ve normale dönmek için 6 haftalık bir karmaşa yaşanıyor. Bu aşamada beyindeki seretonin miktarı azalıp, anne depresyona yaktın hale geliyor. Annede ayrıca, depresyon özgeçmişi, manik depresiflik anlamında genetik yüklülük varsa bu durumda doğum sonrası depresyonu tetikleniyor. Tarhan doğum sonrasında, en sağlıklı annede bile annelik hüznünün oluştuğunu belirtiyor ve “Kadın bu dönemde kendini yalnız hisseder, sığınacak liman arar. İşte o zaman eşe büyük görev düşüyor. Kadına yalnız olduğunu hissettirmemek gerekiyor. Özellikle aile büyükleri ve eşin ilk altı ay annenin yanında olması lazım çünkü depresyon bazen psikoza dönüşüyor” diyor.



İlişkilerde yalnız kalan kadınlar

‘Aile içi sorunları ve ilişkileri kadınlar daha çok sahipleniyorlar. İlişkiye daha çok emek harcadıkları için daha yorgun ve yalnız hissediyorlar kendilerini...’

Uzm. Psk. Zehra Erol



Yaşamınızı paylaştığınız bir eşinin olması yalnızlığı azaltır mı? Yoksa yalnızlığınızı daha çok fark etmenizi mi sağlar? Yalnızlıktan en çok şikayet eden kadınlardır. Bu sorunla kliniğe gelenlerin bir kısmının erkek arkadaşı, eşi yokken bir kısmı ise eşi ve erkek arkadaşı olmasına rağmen yalnızlığı daha fazla hissettiğini ifade diyor. Eşim yokken hiç değilse yalnızım diyebiliyosun, oysa eşinin varlığına rağmen yalnızlık büyük bir yük şeklinde anlatıyorlar tek başına olduklarını. Oysa ilişkiler oldukça heyecan verici şekilde başlıyor. Her iki tarafta birbirlerine ne kadar önem verdiklerini göstermek için çaba ediyorlar. Bir süre sonra yol arkadaşlarından birinin hızı ya da yönü değişiyor, diğeri hiç bunun farkına varmıyor. Ta ki yalnızlık yoğun bir şekilde hissedilmeye başlanana kadar. Kadınları eşleri ya da partnerleri gerçekten yalnız mı bırakıyor? Yoksa bu kendi iç dünyalarından mı kaynaklanıyor? Aslında her ikisi de bu sorunun cevabını veriyor. Kadınlar ilişki içinde karşı tarafı anlamak ve mutlu etmek adına çok fazla çaba sarf ediyorlar. Sorunların çözümünü daha fazla üstleniyorlar. Aile içi sorunları ve ilişkileri daha çok sahipleniyorlar. İlişkiye daha çok emek harcadıkları için de daha yorgun ve yalnız hissediyorlar kendilerini. Bu dönemde talep etmeye başlıyorlar partnerlerinden... Ancak uzun süre tek başına sorunları çözme-ye çabaladıkları için eşleri yeni duruma alışamıyor. Bir süre sonra asıl sorunlar yerine kadının nasıl davrandığı, erkeğin ne yapması gerektiği düğümünde sorunlar tıkanıyor.

Yalnızlığın bir diğer boyutu da güven duygusu ve beklentilerle ilgilidir. Yaşamının ilk yıllarında ebeveyne güvenle bağlanabilen bebek yetişkin yaşam-

da ilişki içinde karşılaştığı problemlere kaygılarına kapılmadan yanıt verebilir. Eşinin uzaklaşmalarına, problemlere ayrılık endişesi olmadan ve yalnız kalma-ya kaygısıyla yanıt vermez. Güven-siz bağlanan kişi ilişkilerde sürekli te-dirgin ve kaygılıdır. Yalnız kalma endi-şesiyle kendini ifade edemez, sorunları bir an önce halletmeye çalışır. Hatta so-run çıkmaması için de gereğinden fazla çaba sarf eder. Bağlanma sorunu erkek ve kadın gibi cins ayrımı göstermez. Her iki cinste de ayrılık ve yalnızlık ile ilgili kaygıların nedenidir. Beklentileri-miz açısında baktığımız da ise ebeveyn tutumları, geçmiş yaşantılarımız, inan-çlarımız ve değer yargılarımız ilişkileri-mizi, yaşamımızı etkiler. Kız çocukla-rı büyürken geleceğe hazırlanmaya çok erken yaşta başlıyorlar. Ev işlerini öğ-renmeyi, evdeki sorumluluklara katkıda bulunmayı ebeveynler sözlerle ve dav-ranışlarla destekliyorlar. Erkek çocuk-lardan bu tarz istekler daha geç yaşlar-da bazen de hiç beklenmeyebiliyor. Bu nedenle de kadınlarda sorumluluk duy-gusu daha gelişmiş oluyor. Ev içinde-ki herhangi bir problemi göz ardı ede-miyorlar. Sorumlulukları bu kadar üst-lendiğini de aradan geçen yıllara rağ-men fark edemiyor. Büyük bir prob-lemde (aldatma, ayrılık) birden 10 yıl-lık evliliği tek başına üstlendiğini görebiliyor. Kendi başına evliliği yürütme-ye çalıştığını eşinin katkısının da çok az olduğunu görüyor. O noktada yalnızlık şiddetle yüzüne çarpıyor. Ne yapacağı-nı bilmez bir hale getiriyor kadını. Bir-de buna eşinin umursamazlığı eklendi-ğinde değersizlik duyguları, sevilmedi-ğini hissetme ekleniyor ki iç dünyası bir karmaşa halini alıyor.

Bir diğer yönü de yalnız anneler tara-fından büyütülmüş yalnız kızlar evlili-

ğinde mutlu olmayan sürekli eşindeki eksikliklerden bahseden anneler. “Se-nin baban böyle onu öyle kabul etmek lazım” cümlesini sıklıkla kullanırlar. Bu cümle sanki pozitif bir anlam veriyor gibi görünse de içinde gizli olan “bu şe-kilde davranılmaz ideal eş bunları yap-maz” mesajı karşı cinsi algılayışımızı derinden etkiliyor. Genç kızların baba-sı olmasa da “ideal erkeğin” var oldu-ğuna dair inançlarını besliyor. Bu genç kızlar büyüüp kendi ilişkilerinde ide-al eşi aramaya başladıklarında eşlerinin her davranışı gözlerine batmaya başlı-yor. Bir süre sonra da mutsuzluk ve yal-nızlık başlıyor.

Erkekler açısından bakıldığında ka-dınlar kadar sorunları sahiplenmiyor-lar. “Bunlar da sorun mu” şeklinde yak-laşıyorlar. Süreç kendi istedikleri şekil-de gittiği zaman sorun olmadığını dü-şünüp söylenenleri kulak arkası edebi-liyorlar. Eşleri ne zaman aynı konula-rı sıkıntı olarak belirtmeye başladığın-da “dırırlanıyor” deyip eşinin duygu-sal ihtiyaçlarını gözden kaçırabiliyorlar. Çocuklarla ilgilenmek, evin eksikleri-ni görmek ve bunları tamamlamak gibi konuları tamamen eşe bırakıp kendileri ev dışındaki sorumluluklara yönelebili-yorlar. Bu da kadının kendini ev için-de ve çocuklarla ilgili konularda tek ba-şına hissetmesine neden oluyor. Çözüm arayışında olan kadın ise sorunları tek-rar tekrar anlatmaya, bir çıkış yolu bul-maya çabıyor. Bu da yine yalnızlığı ile yüzleşmesine neden oluyor. Yalnız-lık duygusuyla başa çıkmakta zorlanan kadınlarda sıklıkla depresyon görülü-yor. Hayattan zevk alamama, karamsar-lık, sosyal yaşamdan uzaklaşma ve yal-nızlığına bir adım daha yaklaşma...



Beyin ‘çok fazla yaklaşma’
komutu verdiğinde...



Yüz yıl önce, nörologlar uzun tüylü şapkalar takan kadınların kapılardan geçerken başlarının yanı sıra bedenlerini de eğdiklerini fark ettiler. Sanki şapkalarındaki tüylerin ucuyla kapı pervazlarını hissedebiliyorlardı.

Bu ve benzeri gözlemlerden yola çıkarak, bilim adamları her insanın beyninde bedene, bölümlerine, hatta giyilen giysilere ait mental bir temsili yer tuttuğu sonucuna vardılar.

Önceki bilim adamları beynin bu beden şemalarını nasıl oluşturduğuna açıklık getirememişlerdi. Oysa günümüzdeki araştırmacılar modern beyin tarama tekniklerini kullanarak, sorumlu hücreleri ve devreleri ortaya koyabiliyorlar.

Araştırmacıların tespitine göre nesneler bedene yaklaştıkça, beyin hücreleri de aktifleşiyor. Söz gelimi bir böceğin yüzüne doğru uçuştüğünü gören bir kişinin beyin hücreleri etkin hale geliyor. Bu kişisel alan kolların uzanabileceği genişlikte; kolları daha uzun olan insanların kişisel alanları da daha büyük. Alet, tırmık veya otomobil kullandığımızda beden şemamız ve kişisel alanımız onu da içine alacak şekilde genişliyor.

Dış uyaranlara tepki olarak beden şemamız değiştiğinde algılarımız da değişime uğruyor. Sırt çantası taşıdığımızda çıkacağımız tepenin gözünüze daha dik gözükmesi de bu yüzden.

Milan Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Dr. Angelo Maravita bu konuda şunları söylüyor; "Etkin bir şekilde hareket etmek için, nesneleri bedenimizin çevresindeki alana yerleştirmemiz ve postural değişikliklere ilişkin bilgileri sürekli güncellememiz gerekiyor."

Yeni araştırma dış dünyanın içsel haritalarının beyin tarafından oluşturulduğu prensibine dayanıyor; hücre gruplarında kişinin gördüğü, duyduğu, hissettiği ve bildiği her şeye ilişkin mental modeller yer tutuyor. Beyin aynı zamanda bizzat bedene ilişkin mental bir harita oluşturuyor. Eller, ayaklar, gövde ve dudaklar beyin dokularında tek tek temsil ediliyor. Birisi elimize dokunduğunda, beynin "el bölgesi"ndeki hücreler aktif hale geliyor.

En az altı beyin bölgesinde nöronlar görme ve dokunmaya yanıt veriyor. Örneğin, kişi kendisine doğru bir nesnenin hareket ettiğini gördüğünde veya sağ eline dokunulduğunda bir nöron ateşleniyor. Nesne ne kadar yakınsa, nöron ateşlenmesi de o denli hızlı oluyor.

Bu tarz hücreler bedenin çevresindeki kolların uzanabileceği mesafedeki alanı

kodluyor. Adeta her birimiz kendimize ait bir sabun köpüğünün içerisinde dolaşıyor gibiyiz. Bunun yanı sıra beyninde daha uzak mesafedeki alanların haritasını çıkaracak hücreler de var.

Japonya, Riken Enstitüsü'nden bilişsel nörobilimci Dr. Atsushi Iriki modern teknikleri kullanarak beden şema-



sını araştırdı. Iriki maymun beyinlerinin içine tek elektrotlar yerleştirdi. El ve ele bitişik görsel alan temasına yanıt veren tek hücreleri belirledi. Ardından maymunlara bir tırmık vererek, üç hafta süreyle gıda haplarını bu tırmıkla almaları konusunda onları eğitti. Eğitimin ardından, el ve kolun yanı sıra kolun etrafındaki alanı temsil eden hücrelerin tırmığı ve onun etrafındaki alanı içerecek şekilde, ateşlenme paternlerini değiştirdiklerini saptadı.

Hareket eden tırmık maymunun beden şemasına dahil edildi. Maymun tırmığı pasif bir şekilde tuttuğunda, beden şeması küçülerek normal ölçülerine geri döndü.

"Bu nöronlar video oyunu oynarken insanların yaşadığı gerçeklik hissini nöral temeli oluşturabilir" diyor Dr. Iriki. Bu kişiler bedenlerini ileri doğru uzattıklarında kumandanın monitördeki nesnelere dokunduğunu hissedebildiklerini belirtiyorlar.

Felçli hastaların beden haritalarında da değişiklikler olduğu görülür. "İnsanlar beden şemasına sahip olduklarını onu kaybedene veya kalıcı olarak değiştiğini hissedene kadar fark etmezler" diyor Princeton Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Dr. Michael S.A. Graziano. Bazı beyin hasarı tiplerinde kişi kendini bedeninin dışında yüzüyormuş gibi hissediyor. Aynı his sağlıklı kişilerde beyinlerinin bir bölgesi etkili manyetik bir güçle uyarılarak indüklenebilir.

İtalya, Turin Üniversitesi'nden psikolog ve doktor Dr. Anna Berti felçli bir hastayı test etti. Hasta nikah yüzükleri sağ elindeyken veya önüne konduğun-

da onlara nasıl sahip olduğunu anlatırken, yüzükler sol eline takıldığında onların kendisine ait olduğunu inkar etti. Dr. Berti elle yakından ilişkili olan nesnelerin beden haritasının bir parçası olduğu sonucuna vardı.

Beden dismorfik bozukluğunda, insanlar burun, kulak veya kalça gibi be-

denlerinin normal bir kısmını garip bir biçimde büyük algılarlar. Anoreksiyanın kısmen beden şemasıyla ilgili bir bozukluk olduğuna dair yakın zamanda edinilmiş bulgular söz konusu diyor Dr. Graziano.

Her ne kadar altta yatan mekanizmalar henüz bilinmese de, sosyal psikologlar uzun zamandır kişilik, kültür ve koşullara bağlı olarak, kişisel alanın nasıl genişleyip küçüldüğü üzerinde çalışıyorlar. Söz gelimi, kişi tehdit altında veya endişeliyse, beden alanı başkalarını uzak tutma amacıyla genişler. Farklı kültürden biriyle konuşurken yüzü size rahatsızlık verecek kadar yakın gelebilir. Virginia Üniversitesi'nden psikolog Dr. Dennis Proffitt beden şemasının çevre algımızı nasıl etkilediğine dair araştırmalar yapıyor. Eğimi 5 derece olan bir tepeli belki herkes yanılıp 20 derece eğimli olarak algılayabilir. Fakat engelli, yorgun, sağlıklı bozuk veya yaşlı kişiler bu eğimi 25 veya 30 derece olarak algırlar.

Araştırmacılar büyük makinelerin de beden haritasının bir parçası olabileceğini ifade ediyorlar. Bir otomobil otomatik olarak kişisel alana dahil edilir. Çamurluğun azıcık yamulmuş olmasının neden büyük bir kavgaya sebep olduğunu anlamak hiçte zor değildir. Sürücünün beden alanı zarar görmüştür de ondan.

Usta biniciler beden alanlarının atlarıyla nasıl entegre olduğunu anlatıp dururlar. Bu durumun egolarını nasıl şişirdiğini bir düşünün.

Kaynak: NYTimes

Kadınlara has ruhsal sorunlar



BİYOLOJİK FARKLILIKLAR

Zeka ve öğrenme testlerinde eşit performans gösteren kadın ve erkeklerin beyinlerindeki gri ve ak madde dağılımı inceleniyor. ABD California (LA) Üniversitesi'nden Profesör Richard Haier "Erkeklerin beyinde gri maddenin kadınların 10 katı olduğu, kadınlarda ise beyaz maddenin erkeklerin 6,5 katı olduğunu" araştırma sonucunu yayınladı.

Gri madde beyin bilgi işlemlerini, beyaz madde bilgiler arası bağlantı kurulmasını sağlıyor. Erkekler derin ve matematiksel düşüncede daha başarılı iken kadınlar, duygusal, dil-tarih gibi beyin faaliyetlerinde daha başarılılar.

Bugün ruhsal hastalıkların oluşmasında ve tedavisinde beyin yapısının önemi artık bilinmektedir. Beyinsiz psikoloji olmadığı bilindiğine göre beyin yapısındaki farklılıklar da ruh sağlığını etkileyecektir.

Kadının ruh sağlığını yönlendiren üç olay vardır. Birincisi adet görmeye başlaması (Menarş), ikincisi gebelik, üçüncüsü ise menapozdur.

ANATOMİK-FİZYOLOJİK FARKLAR

Kız çocuğunun anatomik ve fizyolojik olarak belirgin farklılaşması 10 yaşlarında başlar. Erkek çocuklarda 2 yıl kadar önce başlamıştır. Ergenliğin başlaması demek olan ikincil seks karakterleri belirgindir. Vücut hatlarının yuvarlaklaşması, göğüs ve kalça gelişimi kendine özgüdür. Ergenlik çağına girişte kızlar 10 -20 cm, erkekler 30 cm birden uzarlar. Erişkin boy uzunluğunun % 25'i bu dönemde kazanılır. Kızlarda boyca artış 8 cm/yıl, erkeklerde boyca artış 10 cm/yıldır. Boy uzamasının tepe yapması kızlarda 12-13 yaşında, erkeklerde 15-16 yaşında olur. Erkeklerde cilt altı yağ dokusu azalırken kızlarda cilt altı yağ dokusu artar. Kas dokusu erkeklerde artar. Vücudun ağırlık merkezinin kadınlarda daha aşağıda olması dengeli duruşu kolaylaştırır. Erkeklerde vücudun ağırlık merkezinin daha yukarıda olması atlamayı kolaylaştırır.

Kadınlarda daha küçük kalp daha küçük akciğer vardır. Daha küçük kalp daha küçük akciğer demek oksijen tü-

ketiminin ve kullanımının daha düşük olması demektir. Sporda özellikle dayanıklılık gereken spor dallarında kadınların başarısı bunun için erkeklerden daha düşüktür.

Kadınlarda vücutta ortalama 4 litre kan varken erkeklerde ortalama 6 litre kan vardır. Bu durum beyine, kaslara daha az oksijen taşınması anlamına gelir. Kadınların vücut ağırlıklarının % 25-35'i yağ iken, erkeklerin % 15-20'si yağdır. Yağ fazlalığı su üzerinde durabilme, açlığa dayanma gibi avantajlar sağlar. Vücutları ve yağ dokuları daha elastikidir. Bale ve jimnastikte bunun için avantajlıdırlar. Daha az terlemeleri kadınlara nemli ortamda avantaj sağlar.

GENLERİN VE HORMANLARIN ROLÜ

Doğa denge üzerine kuruludur. Biyolojik, psikolojik ve sosyal farklılıklar bu denge için gereklidir.

Genetik profil: Yumurtada 23 tek kromozom, spermde 23 tek kromozom çiftleşme ile birleşerek 46 tek kromozom oluşur. Döllenmiş yumurtadaki 44 kro-



mozom benzerken iki kromozom farklıdır. Vücut programımız genlerde yazılıdır. XX kromozomları kadınlarda, XY kromozomu erkeklerde vardır ve cinsiyeti belirler. 3-5-7 nci haftada bebek beyni testosteron üretirse çocuk erkek, östrojen üretirse çocuk kız olur. Hatta çocuk erkek doğduktan sonra ona östrojen (kadınlık) hormonu sürekli veri-

lojik değişimi destekler. Erkeğin testisleri alınıp erkeklik hormonu üretimi kesildikten sonra kadınsı davranışlara girmesi, kadının menapozdan sonra erkek-si davranışlara girmesi sık rastlanan belirtilerdir.

Hormonlar davranışlarımızı belirleyici özelliklerine beyindeki program yoluyla ulaşırlar. Bebek anne karnında iken

Geçtiğimiz yıllarda basına yansıyan bir haberde İngiltere’de 5 kadın milletvekili erkeklik hormonu alarak erkek meslektaşları ile daha kolay rekabet edebildiklerini açıkladılar. Böylece daha enerjik, atılgan ve hafızalarının güçlü olduğunu savunuyorlardı. Bilimsel araştırmalarda vücutlarında erkeklik hormonu (testesteron) yüksek olan kadınlara



lirse kız çocuğu davranışları göstermeye başlar. Kız olarak doğan çocuğa erkeklik hormonu (testesteron) verilirse çocuk “erkek Fatma” olabilir. Erkek-te kadınlık hormonu, kadınlarda erkeklik hormonu düşük oranda hep kanında dolaşır. Bu hormonu yapay olarak artırdığımızda cinsiyet sınırları karışmaya başlar.

Hatta erkeğe benzemeye çalışan kadın veya kadına benzemeye çalışan erkek beyinlerinde genetik programa belli sınırlarda müdahale ettikleri için daha çok östrojen veya daha çok testosteron salgılabilmeleri anlamlıdır. Eğitim ve kültürel şartlandırmalar belli sınırlarda erkek-kadın cinsiyet sınırlarında biyo-

kız ise dudak hareketlerini erkek çocuğa göre iki misli fazla yapar. Beyin hücreleri arasındaki bağ oluşumu ergenlik döneminde tepe noktaya çıkar. Sağ beyin heyecansal özellikleri, sol beyin mantıksal özellikleri organize eder. Ergenlik döneminde iki beyin arasındaki bağ oluşumunda Corpus Callosum isimli köprünün büyük rolü vardır. Bu köprü cinsel davranışı belirlemede de büyük önem taşır. Kız çocukları arasında büyüyen erkek çocuklarda kız davranışları, erkek çocuklar arasında büyüyen kız çocuklarda erkeksi davranışların öğrenilip beyinde yapısal değişimler oluşması ergenlikle doruk noktaya ulaşır. Bu mekanizma tersine de işleyebilir.

rın iş hayatında daha başarılı olduklarını desteklemektedir. Hatta ilaç firmaları testosteron ihtiva eden jeller üreterek çalışan kadınları desteklemeye başladı bile. Fakat bu durumun kadının toplumdaki rolüne verdiği zararın dışında kanser riskini artırması endişelere neden olmaktadır.

Evrimsel psikoloji açısından kadın ve erkek genlerini yayma, başka kuşaklara aktarma her iki cins için de geçerlidir. Kadının biyolojik eğilimi dokuz ay gebeliğe, erkek evrimi döllenmeye odaklıdır. Bunun sonucu cinselliğe psikolojik isteğin erkekte daha fazla olması doğal gözüküyor. Kadın en iyi, en avantajlı geni bulması için kendini sergilemeye,

erkek en iyi avantajı bulmak için hoşlandığını aramaya eğilimli olmasının biyopsikolojik kökeni bu olsa gerekir. Erkeğin çok eşliliğe yönelmesini, kadının neden bu kadar çok ayakkabıya ihtiyaç duyduğunu böyle anlayabiliyoruz.

ZİHİNSEL FARKLILIKLAR

Trafik canavarlarının daha çok erkekler olması ama park yeri kazalarını en çok kadınların yaptığını hep biliriz. Kadınların arabaları geri geri ve geri paralel park etmede başarısız olmaları onların beyinlerinden kaynaklanır. Mekan-sal algı becerisi beyinde cismin uzaydaki yerini algılama ile ilgilidir.

Ayna testi: Sağ omuza hafif bir cisim koyulur, kişi aynanın karşısına geçirilir. Cismi alması istenir. Erkekler 1-2 hamlede cismi alırken, kadın önce elini diğer omuza götürür 3-4 hamleden sonra cismi alır.

Dokunma duyusu olarak kadınların cildi daha yumuşak ve duyarlıdır. Kız çocuklar da dahil olmak üzere kadınlar kendi vücutlarına dokunmayı severler. Cinsel arzuların erkeğin fiziksel te-

ması ile artması orgazmın geç olmasının bir nedenidir.

Koku alma ve tat alma duygusu erkeğe göre daha duyarlıdır. Hatta gebelik ve adet dönemlerinde bu duyuların daha hassaslaştığı bilinir.

Kadınların empati (eşduyum) yeteneklerinin daha üstün olduğunu bu nedenle de şefkatli oldukları, acıma duygularının daha belirgin olduğundan söz etmiştik. Duygusal zekalarının daha yüksek olması anlamına gelen bu durumun biyolojik boyutu vardır. Oksitasin olarak bilinen hormonu sakinlik ve yumuşaklık veren bir hormondur. Testesteron yükseldiğinde bu hormon azalır.

Erkeklerin aksiyon filmlerini, marşları sevmesi defalarca seyrettiği halde aynı zevki alabilmesi, kadınların romantik filmleri defalarca seyredip gözyaşı dökebilmelerinin biyolojik bir alt yapısı vardır.

Disleksi (okuma güçlüğü), Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite bozukluğu hastalıkları erkek çocuklarda 3-4 misli daha fazladır. Aynı şekilde kekemelik gibi konuşma güçlükleri erkeklerde belirgin

şekilde daha fazladır. Bu durum zihinsel farklılıktan kaynaklanmaktadır. Kadınların 2-3 misli depresyon gibi ruhsal hastalıklara fazla yakalanmasının beyinsel alt yapı ile ilgisi büyüktür.

İntihar girişimi kadınlarda daha fazladır ama girişimin ölümle sonlanması erkeklerde belirgin şekilde daha yüksektir.

Kadınların süreçle erkeklerin sonuçla daha çok ilgilendiği bilinir. Hatta cinsellikte bile erkek iki defa orgazma girer, biri boşalma olduğunda ikincisi partneri övdüğünde. Erkek cinsel performansı ve sonucu önemser, kadın sevmeyi önemser. Olgun kişiler karşı tarafın duygularını anladıkları için psikolojik ihtiyaçları vermeyi başarılar ve iki tarafı mutlu eden birliktelik oluşur.

Kadının tahmin yeteneği, sevgisi, ayrıntıyı fark etmesi erkeğe göre daha önemlidir. İletişimde erkekler bilgi alışverişini önemserken, kadınlar paylaşarak yalnızlık duygusunu azaltmayı önemserler. Bu nedenle duygusal ihmale daha fazla yatkındırlar.





Hasta Güvenliği İyi Uygulama Ödülü

Türkiye'nin ilk Nöropsikiyatri Hastanesi olan NPİSTANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi ödüle layık görüldü.



Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın Yönetim Kurulu Başkanlığında hayata geçirilen NPİSTANBUL, OHSAD 2009 Hasta Güvenliği İyi Uygulama Ödüllerinde Doç.Dr. Ahmet Şengül, Başhemşire Dilek Özdemir, hemşire Ayşe Yıldız, eğitim ve acil servisinin çalışmaları ile yarışmaya giren "Ambulansla Psikiyatrik Hasta Alım ve Nakli" konusunda ödüle layık görüldü.

İstanbul Beylikdüzü TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde düzenlenen törende ödülü alan Prof. Tarhan, bugüne kadar psikiyatri hastalarının 'suçlu' olarak görüldüğüne dikkat çekti ve tüm gayretlerinin bu anlayışı değiştirmek yönünde olduğunu belirtti.

Türkiye'de belki de dünyada ilk 'Psikiyatrik ambulans' kavramı üzerinde düşündüklerinin ve bu ambulansı hizmete soktuklarını anlatan Tarhan, yumuşak odası bulunan, bu konuda eğitilmiş bir acil kadro ile 'Acil psikiyatrik vakalara acil çözümler' üretmek ilkesinden hareketle hizmet ürettiklerine dikkat çekti.

Törende bir konuşma yapan Psikiyatri Uzmanı Prof. Tarhan, Psikiyatrik acil hizmetlerde sınırlı zamanda etkili hizmet verebilmenin önemine dikkat çekerek, bunun hem hasta hem de hasta yakınları için çok önemli olduğunu söyledi.

Hastanın yaşadığı sıkıntının çözülmesi

ve varsa hayatı tehdit edici durumun ortadan kaldırılmasının gereğini özellikle vurgulayan Tarhan, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Kriz durumunun mümkün olduğunca hızlı çözülmesi çoğu defa tedaviye daha iyi cevap verdirir. Yine mani, psikoz gibi durumlarda acil ve sağlıklı naklin çok büyük önemi var. Türkiye'de kurduğumuz ilk özel psikiyatri hastanesinde aynı anlayış çerçevesinde demir parmaklıklar yapmadık ve kırılmaz camlar kullandık. Bu durum hastalar tarafından çok olumlu görüldü. Duygu, düşünce ve davranış bozuklukları ile başvuran hastalarda, şizofreni tanısı ile tedavi görenlerin, intihar riski taşıyan hastaların güvenliği için bakıldığında psikiyatrik ambulansın hizmet vermesinin önemi daha da iyi anlaşılacak."

Hasta Güvenliği Derneği tarafından "Hasta Güvenliği İçin İnovasyon" ana temasıyla düzenlenen Hasta Güvenliği Ödülleri- 2009'un Jüri Değerlendirme Toplantısında alınan karar şunlar:

1. Hasta Güvenliğine katkı kategorisinde;

Koç Holding Yönetim Kurulu Üyesi Semahat ARSEL, Türkiye Yüksek İhtisas Hastanesi Başhekimi Prof. Dr. Mustafa PAÇ, Türk İç Hastalıkları Uzmanlık Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Erdal AKALIN, Medipolitan Eğitim

ve Sağlık Vakfı ve Doktorlar Dizisi'nin ödüllendirilmesine karar verilmiştir.

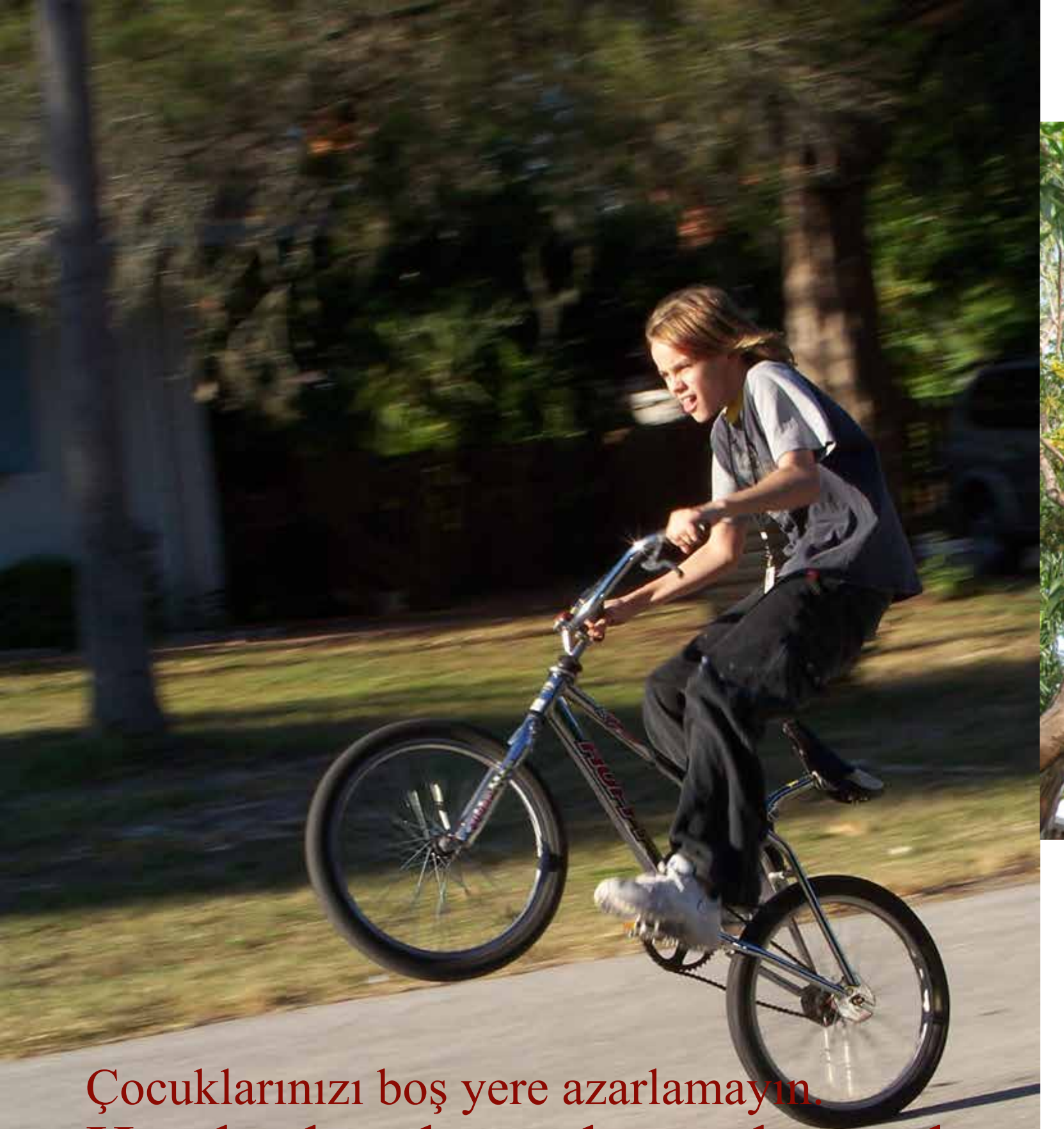
2. Hasta Güvenliği İyi Uygulama kategorisinde;

Nöropsikiyatri İstanbul Hastanesi'nin "Ambulansla Hasta Alımı ve Nakli" ve Denizli Servergazi Devlet Hastanesi'nin "Ventilatör İlişkili Pnömoni Hızının Düşürülmesi" adlı projeleriyle ödüllendirilmesine karar verilmiştir.

3. Jüri Teşvik Ödülü;

Acıbadem Bakırköy Hastanesi "Yatan Hasta Katlarında Gelişen Delici Kesici Alet Yaralanmalarının Azaltılması", Denizli Servergazi Devlet Hastanesi "Acil servise gelen ST yükselmeli Akut Myokard İnfarktüsü teşhisi konan hastalara uygulanan trombolitik tedavinin başlama süresini kısaltmak" adlı projeleri ve Polatlı Duatepe Devlet Hastanesi'nin Hasta Güvenliği Uygulamaları'na Jüri Teşvik Ödülü verilmesine karar verilmiştir.

Hasta Güvenliği Ödülleri Jüri Üyeleri; Prof. Dr. Haydar SUR, Prof. Dr. Recep ÖZTÜRK, Prof. Dr. Mahmut PAKSOY, Doç. Dr. Aytolan YILDIRIM, Yrd. Doç. Dr. Mustafa TAŞDEMİR, Yrd. Doç. Dr. Nezih VAROL, Marziye ÜSTÜNDAĞ, Dr. Ergün KARAHALLI, Saynur ÇETİNER, Dr. Nezih GÖZÜBÜYÜK, İrfan ONAY, Bilge AYDIN'dan oluştu.



Çocuklarınızı boş yere azarlamayın. Hatalardan ders çıkarmak ancak 12 yaşından sonra mümkün.

Sekiz yaşındaki çocukların öğrenme stratejileri 12 yaşındakilerden ve erişkinlerden çarpıcı biçimde farklılık gösteriyor. Sekiz yaşındakiler öncelikle pozitif geri bildirimden (“Aferin”) bir şeyler öğrenirken, negatif geribildirim (“yine mi yanlış yaptın”) nadiren tehlike çanlarını çalıyor. On iki yaşındakiler negatif geribildirimi işlemede ve hatalardan ders çıkarmada daha başarılılar. Erişkinlerse bunu daha etkin bir biçimde yapıyorlar.



fMRG tekniğini kullanan, Leiden Brain and Cognition Lab'den, gelişim psikoloğu Dr. Eveline Crone ve meslektaşları sekiz yaşındakilerin negatif geribildirimde oldukça hatalı tepkiler verdiklerini saptadılar. Bu farklılık özellikle bilişsel kontrolden sorumlu, serebral kortekste beyin bölgelerinde gözlemleniyor.

Sekiz, dokuz yaşındaki çocuklarda, bu beyin bölgeleri pozitif geribildirimde güçlü bir biçimde tepki verirken, negatif geribildirimlere nadiren yanıt veriyorlar. Fakat 12, 13 yaşlarındaki çocuklarda ve erişkinlerde ise bunun zıttı geçerli. Onlarda beyindeki "kontrol merkezleri" en fazla negatif geribildirimden aktive olurken, pozitif geribildirimden çok daha az aktive oluyor.

Crone ve meslektaşları fMRG tekniğini kullanarak, 8-9 yaşlarındaki çocuklar, 11-12 yaşlarındaki çocuklar ve 18-

25 yaşlarındaki erişkinler olmak üzere, üç farklı yaş grubunu karşılaştırdılar. Genelde çocuklar ve erişkinler mukayese edildiği için, bu üç çeşit sınıflandırma daha önce hiç yapılmamıştı.

Alınan sonuçlar bizzat Crone'u da şaşırttı: "Beynin işleyişi bakımından sekiz ile on iki yaş grupları arasında böyle bir farklılık olabileceğini beklemiyorduk. Bu yeni bilgi çocuklara bir şeyler belletmek isteyenlerin tutumlarında köklü değişimler yaratabilir.

Crone alınan fMRG sonuçlarını çocuk gelişimine ilişkin mevcut literatürle karşılaştırdı. "Literatüre baktığımızda, küçük çocukların ödüle cezadan daha iyi yanıt verdikleri görülüyor. Bunun nasıl olduğunu tasavvur etmek zor değil. Bir şeyi iyi yapmama bilgisi iyi yapmış olma bilgisinden daha çapraşık. Eskisi gibi devam etmek yerine, hatalardan ders çıkarabilme daha karmaşık

bir süreç içeriyor. Kendinize tam olarak neyin yanlış gittiğini ve bunun nasıl mümkün olabildiğini sorabilmeniz gerek."

Sekiz ile on iki yaşındakiler arasındaki bu fark edinilen deneyimin bir sonucu mu yoksa beyin gelişimiyle mi ilişkili? Bunun yanıtını henüz kimse bilmiyor. Crone'a göre bu tarz bir beyin araştırması sadece on yıldır mümkün. Ve yanıtlanması gereken çok fazla soru var. Fakat muhtemelen bu durum beynin olgunlaşması ve deneyimin de işin içine katılmasıyla ilişkili.

Ayrıca pozitif geribildirimde güçlü bir şekilde yanıt veren bir beyin bölgesi de söz konusu: serebral korteksin hemen dışında bulunan bazal gangliyon. Bu beyin bölgesinin etkinliği hiç değişmiyor. Tüm yaş gruplarında aktif olmayı sürdürüyor.

Kaynak: Sciencedaily

‘Mucize’yi Lebombo’da yaşamak...

Dünyanın en iyisi seçilmeyi hem verdiği hizmetin kalitesi hem de doğasıyla hak eden Singita’da Güney Afrika’nın eşsiz şarapları ve aynı tatta safari keyfi var.

Yazı ve fotoğraflar: Süha Derbent www.suhaderbent.com



Afrika'daki yerel Shangan dilinde mucize anlamına geliyor Singita. İşte bu mucize diyarında, Singita Yaban Hayatını Koruma arazisinde, doğanın gerçekten nasıl mucizeler yaratabildiğine şahit oldum. İçinde 3 ayrı lodge bulunan 310 bin kilometrekarelik Singita'nın sunduğu olanaklar anlatmakla bitecek gibi değil. Son iki yıldır, dünyaca ünlü seyahat dergileri tarafından "dünyanın en iyisi" seçilen Singita, hem sağladığı doğal olanaklar hem de konaklama kalitesi ile eşsiz bir yer.

Güney Afrika Cumhuriyeti'nin deneyimli rehberi Lee Bennett ile her sabah gün doğmadan az önce saat 06:00'da Land Rover'a binip yola koyulduk. Güney Afrika Cumhuriyeti'nin ünlü Kruger Ulusal Parkı sınırında olan Singita'ya parkta yaşayan hayvanlar geçiş yapabiliyor. Kruger'in adının park olması büyüklüğü konusunda pek çok insanı yanıltıyor. Doğrusu ise; evet burası bir park ama bu park İsrail'den büyük. Park arazisinde 2500 civarında aslan yaşıyor. Ve biz de sınırı geçip Singita arazisine giren bu aslanları bir çok kez izleme şansını bulduk. Saat 09:00'da kahvaltı için kampa dönüp, kahvaltının ardından saat 16:00'da başlayacak safariye kadar kendimize zaman ayırdık.

Güney Afrika Cumhuriyeti'ndeki Sin-

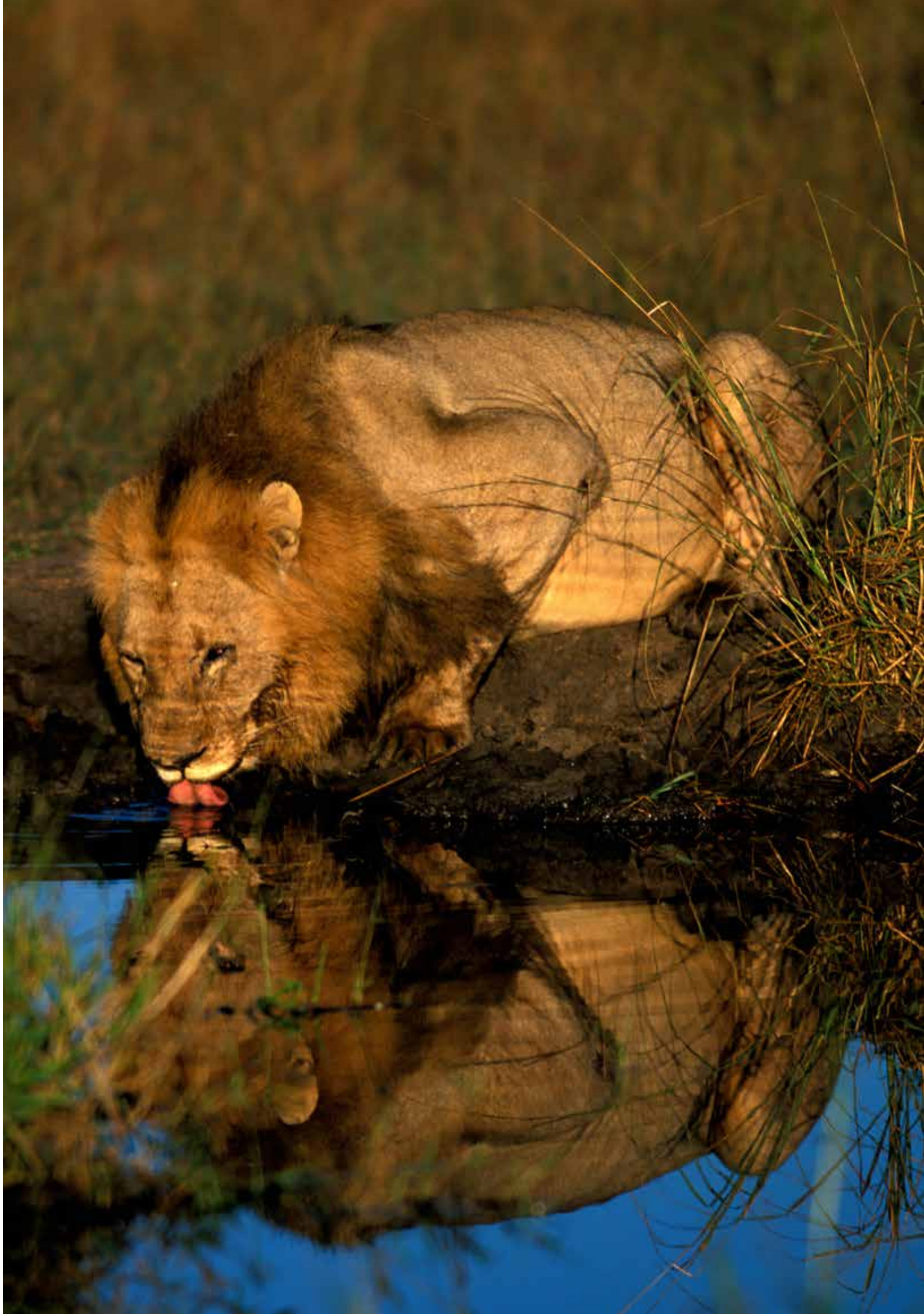
gita yaban hayatı koruma alanında gökyüzünü kaplayan bulutlar az sonra başlayacak şiddetli yağmurun habercisi. Bulutların kararttığı savan ormanını çakan şimşekler aydınlatıyor ve büyük bir patlamaya benzeyen gök gürültüsü avına yaklaşmakta olan leopar'ın ayak seslerini gizlemesine yardımcı oluyor. Yaklaşan tehlikenin farkına varan impala sürüsünden alarm çağrıları yükseliyor. Kendisine saldıracak olan büyük kediye yakın mesafede gören tüm hayvanların kendine özgü bir alarm çağrısı var. Bu çağrı ile birbirlerini uyarıyorlar ve korku sürüye yayılıyor. Bir leoparı bu kadar yakından gören herkesin hissedeceği ortak duygulardan biri hayranlık diğeri ise korku'dur. Az sonra başlayan ve bir kaç dakika içinde büyük bir şiddete ulaşan yağmurun yarattığı sis perdesi yardımıyla saldırıya geçen leoparın atağı boşa gidiyor ve impalalar bir gün daha fazla yaşama şansını elde ediyorlar. Ama yavruların titreyen bacaklarında hala "korku"yu görmek mümkün.

Hayvanların genel olarak yiyecek bulabildikleri sürece göç etme eğilimleri yoktur. Sabi arazisinde bazı açık alanlar da bulunuyor. Hayvanlar daha güvenli olması nedeniyle küçük gruplar halinde dolaşıyorlar. Amacımız yetişkin leoparı görüntülemek. Bu leopar yetişkin ve oldukça iri bir erkek leopar. Çok iyi avcı

olması onun burada ünlenmesine neden olmuş. Onu büyüklüğü nedeniyle diğer leoparlardan ayırmak zor olmuyor. Onu ilk görüşümde ben de gördüğüm en büyük leopar olduğuna karar verdim. Bir ağacın dalında yatarken bizi hiç umursamıyordu. Duyduğum hayranlık ve sevgiyi hissetmiyor oluşu belki de onu daha çekici ve ulaşılmaz yapıyordu.

Her sabah saat 04:30'da beni uyandırıp yollara düşüren şey bu hayranlık olsa gerek. Bir leoparı bulabilmenin en temel koşulu hava karanlıkken yola çıkmaktır. O daha çok serin saatlerde aktiftir. Eğer onu gün doğmadan bulabilirsek uzun süre izleme şansımız olacaktı. O daha çok serin saatlerde aktiftir. Eğer onu gün doğmadan bulabilirsek uzun süre izleme şansımız olacaktı. Bir keresinde sabaha karşı saat 04:00 civarında avladığı bir warthog (yaban domuzu) ile bulduk. Karnı çok aç olmadığı için avını bitirmemiş ama daha sonra bir kaç gün boyunca avlanmadan yemek üzere saklamak istiyordu. Avını çalıkların altına gizleyip önüne uzanmıştı. Güneşin ilk ışıkları ile birlikte vahşi doğanın bir başka güçlü hayvanı olan sırtlan kokuyu alarak leopara doğru yaklaşmaya başladı. Çeneleri çok güçlü ve inatçı hayvanlar olan sırtlanlar hemen her defasında leoparın elinden avını alabilirler. Tabi eğer leopar avını ağaca çıkarıp saklamamışsa. Bu kez leopar ve av yan yana yerde yatıyorlardı.







Bu sırtlan için uygun bir durum oluştu-
ruyordu. Ama leopar iri cüssesi ile aya-
ğa kalktığı anda sırtlarında bütün inatçılı-
ğını göstermeye hazır olmasına rağmen
işinin kolay olmadığını anladı. Kısa sü-
ren ilk boğuşmanın galibi leopar oldu.
Bunu izleyen ikinci boğuşmada sırtlan
biraz daha uzağa kaçınca leopar inanıl-
maz bir çeviklikle avını ağzına alıp bir
kaç metre uzaktaki ağaca yöneldi ve avı
ile birlikte üst dallara ulaşması sadece
3-4 saniye sürmüştü. İşte bu estetik ve
çeviklik hayranlık ve korku'yu birlik-
te hissettiriyordu bizlere. Bir kaç daki-
ka önce bizi umursamadan yerde uza-
nan leopar isterse neler yapabileceğini
göstermişti bir kaç saniye içinde...

Bu leoparı izlediğimiz günler boyunca
ondan doğaya uyumlu olmanın, sabret-
menin, direnmenin, elindeki ile yetin-
menin, estetik ve başarılı olmanın der-
sini aldım. Bu oldukça kolay alınmış bir
dersti aslında. Oysa genellikle tersi ol-
muyor mu?

Doğayı bize ağır ve geri dönüşsüz
dersler vermeye zorluyoruz. Sürekli ve
sadece tüketmenin bizi götürdüğü nok-
tayı hep gözden geçiriyoruz. Bu dersi
almanın bedeli gitgide ağırlaşıyor. Hay-
vanlar ve biz doğanın eşit ve ayrılmaz
parçalarıyız. Bu parçalardan birinin
varlığı diğerinin yok oluşuna mal ola-
cak olursa geriye pek bir şey kalmaya-
cağının uyarılarını doğa çoktan verme-
ye başladı...

Singita'da araziye verilen önem ve ya-
pılan çalışmalar hayli ilginç. Arazideki
yollar ağır hayvanların olması nedeniy-

le erozyona uğruyor ve onarım çok para
gerektiriyor. Ayrıca drenaj için, yani yol
kenarlarındaki su kanalları için sürekl-
li harcamalar yapıyorlar. Bunların ya-
nında her dört yılda bir döngüsel ola-
rak yağmurlardan önce yer yer arazi-
ler yararsız otların yakılmasıyla yenile-
niyor. Ağaçlar özel bir teknikle ve yük-
sek güvenlik önlemleri altında yakıl-
madan korunuyor. Yaptıkları araştırmal-
ar sonucunda hızlı büyüyen otların lez-
zetsiz ve yararsız olduğunu öğrenmiş-
ler. Yararlı ve lezzetli otlar yavaş gelişt-
tikleri için bu otların dibinde kalıyor.
Hızlı büyüyen otların güvenli bir şekil-
de yakılması ile hayvanların kısa otlar
arasındaki yararlı bitkilerden de fayda-
lanabilmesi amaçlanıyor. Singita ara-
zisinde bize hizmet veren iz sürücüler
yerel Shangan halkı. Küçüklükten beri
buradalar ve onların eğitimleri çocuk-
luktan başlıyor. Onları eğitimi gerektiren
bir işten çok, bir sanat. Kültürel bir gelişim süreçleri var. Bir iz sürücü ayak izlerini iyi tanır. Sürekli din-
ler, çime bakar, kırılan dallara bakar ve
daha birçok bilgi ve deneyimiyle hay-
vanları bulur. Bu nedenle Afrika'da "iyi
bir iz sürücü hayvanın kendisi olur ve
onu bulur" diyorlar. Yol üzerinde rast-
ladığımız fillerin devirdiği ağaçlar için
iz sürücümüzün anlattıkları hayli ilginç.
"Eğer bir ağaç bir fil tarafından devril-
miş ise bunun onun için ve doğa için an-
lamı vardır. Erkek bir fil başka bir erkek
file gözdağı vermek için ve dişi bir fili
etkilemek için yapıyordur. Doğa ise onu
küçük böceklerle özümle, toprak onun-

la can kazanır, ve verim alır. İşte bu ne-
denle filler ağaçları yolun üstüne bile
devirseler asla dokunmuyoruz. Araçlar
ağacın çevresinden dolaşıyorlar."

Singita, Lebombo ve safari

Lebombo safari kampı, Mozambik sı-
nırına çok yakın bir bölgede ve Kru-
ger National Park'a sınır. Kruger Na-
tional Park'dan kampı, Sand nehri ayı-
rıyor. Yani iki bölge arasında doğal bir sı-
nır var.

Singita'da safari boyunca, sabahları
saat 04:00'de kalkılıyor, akşamları da
tabii ki erken yatılıyor. Sabah gün do-
ğarken başlayıp akşam yemeği saatin-
de sona eren safariler gerçekten yorucu.

Safariye üstü açık bir Land Rover'la
çıkıyoruz. Sabahları Afrika rüzgarı inan-
ılmaz soğuk esiyor. Bu nedenle çok
sıkı giyinmekte fayda var. Aslında araç-
ta daima battaniyeler bulunuyor yani
endişeye gerek yok.

Sabah saat 04:00'de çıkılan safariden
saat 08:00 sularında kampa dönülüyor.
Mükellef bir kahvaltı bekliyor misafir-
leri. Günün ikinci safarisine öğleden
sonra da saat 16.00 gibi çıkılıyor. Sa-
fariye çıkışımız öncesinde ranger'ımız
ormanda ne içmek istediğimizi soruyor.
Bu önemli. Çünkü siz akşam üstü Af-
rika savanlarında güneş batarken mola
verip vahşi hayvanlarla birlikte gün ba-
tımını izleyeceksiniz üstelik en sevdiği-
niz içkileri yudumlarken.

Bu inanılması güç olay çok uzun sür-
meyecek ya da çok keyifli olduğundan
size öyle gelecek bu molanın ardından
yola koyulmadan önce yine sıkı giyin-



melisiniz.

Akşam üstü saat 16:00 gibi çıkılan safariden saat 20:00'de kampa döndüğünüzde barda Afrika'ya özgü yiyeceklerle yine içkiler karşılayacak sizi.

Ayrıca Singita'da akşam yemekleri bir şölen gibi. Sıcak tatlılar, salatalar, yerel şaraplar, biralar ve tabii ki yerel dansçılar kamptaki her geceyi bir partiye çeviriyorlar.

Bunlar anlatılırken inanılması gelmeyebilir. İnanmak için sadece ve sadece yaşamak gerekir.

Bir safari keyfinin öyküsü

Lebombo'da kaldığınız zaman boyunca sabahları oldukça erken saatlerde kalktığınızı söyledim ama bunun ne büyük bir keyif olduğunu söylemeden edemeyeceğim.

Sabah 04.00 gibi kalkıp, sabahın o dingin serinliğinde, dumanları tüten kahvenizi peksimet ya da kurabiye eşliğinde yudumlamak sonra da kendinizi vahşi doğanın koynuna bırakmak insanın hayatı boyunca kaç kere başına gelebilir ki? Afrika'nın o büyümlü güneşinin doğuşunu izleyerek başlayacak olan safari yaklaşık dört saat sürüyor. Günün ilk ışıkları doğmadan tüm hayvanların uyanık olduklarını görüyoruz. Özellikle bu saatler büyük kedileri görebilmek açısından ideal. Çünkü onlar sabah ve akşam saatleri dışında genelde vakitlerini uyuyarak geçiriyorlar. Onların yanına yaklaşıyoruz araçla ama bizi hiç umursamıyorlar. Bir aslan başını hafifçe kaldırıyor ve sonra önemsiz

bir şey görmüşçesine çeviriyor. Uçarca-sına koşan impalalar, belki bir ağaç dalında avını kollayan leopar burada asla ürkütücü gelmiyor.

Ranger'lar gördükleri tüm hayvanlar hakkında bizi bilgilendiriyorlar. Benim gibi meraklıysanız, onlardan herkesin adını bildiği bu hayvanların çok özel huylarını, sırlarını öğrenebilirsiniz.

Safari sırasında, nemlenen havanın etkisiyle Afrika'nın toprak kokusunu duyarak ormanın daha vahşi bir yüzünü görüyor, hissediyoruz. Eğer benim gibi şanslıysanız avlanan bir aslan ailesini bir kaç metre mesafeden uzun süre izlemeniz bile mümkün. Saat 20:00'de lodge'a döndüğünüzde barda Afrika'ya özgü aperatifler alırken o gün safariye çıkan diğer insanlarla sohbet ederek onlarla karşılıklı gün içinde gördüklerinizi paylaşabilirsiniz.

Foto-Safari yapmak isteyenler:

Vahşi yaşam fotoğrafçısı Suha Derbent kişiye özel foto-safariler düzenliyor. Suha Derbentile bir foto-safari hakkında detaylı bilgi için info@suhaderbent.com adresine yazabilirsiniz.

Singita hakkında bilgiler :

Rezervasyon için : <http://www.singita.com>

Son iki yıldır dünyanın en iyisi seçilen Singita'da seçkin Güney Afrika şaraplarından oluşan 5000 şişelik bir şarap mahzeni de var.

ULAŞIM

Havayolu ile;

- İstanbul-Johannesburg Emirates Havayolları ile yapıyor.
- Emirates Tel. 0 212 334 88 08
- Johannesburg Uluslararası Havalimanından Singita'ya günlük tarifeli uçuşlar bulunur. Orada Singita rangerları tarafından karşılanırsınız.
- İsteğe bağlı özel uçak seferleri vardır.
- İsteğe bağlı helikopter transferleri vardır.

Özel otomobil ile;

- Ulusal yollardan 500 km uzaklıktaki Johannesburg'dan 6 saatlik kolay bir sürüş ile.

NE GETİRMELİ

- Tümüyle resmiyetten uzak giyinin. Doğal renkler tavsiye ediliyor.(Herşeyiyle safari kıyafetleri Singita'da ki mağazada bulunuyor.)
- Kış ve gece için sıcak tutan kıyafetler.
- Rahat yürüyüş ayakkabıları.
- Mayo-her lodge'un filtrelili sıcak havuzu bulunmaktadır.
- Dürbün ve Kamera.
- Anti-sıtma tabletlerinin alınması gereklidir.

Tarifeye dahil hizmetler :

- Ranger,tracker hizmetleri
- Gündüz ve gece üstü açık Landrover ile safariler.
- Doğal yürüyüş safarileri
- Lüks konaklama
- Kahvaltı,öğle yemeği, 'boma' akşam yemeği,çaylar ve kahveler
- Geceleri Land Rover safarilerinde günbatımı eşliğinde içecek ve atıştırmalar.



Çölde demokratik bir millet

Acil çıkış delikleri, uyuma odaları, tünelleriyle tam konforlu sitelerinde kabileler halinde yaşarlar. Her biri bebek bakıcılığı, nöbetçilik, öğretmenlik gibi önemli görevler üstlenmiştir. Sabah kalkınca önce güneş banyosu yapar ardından kahvaltıya hazırlanırlar. Hayatları o kadar düzenli ki, bütün bunları 30 santimetre boyunda bir mirketin yaptığına inanmıyor insan.

Zeynep Sevde Şimşek



Ayağa kalkıp da etrafı gözetlemeye başladığında, minyatür bir kanguruyu andıran mirketler, içine toz kaçmaması için kulaklarını kapatabilen yegâne hayvanlardır. Güney Afrika'nın çöllerinde yaşayan bu otuz santimetrelik sevimli hayvanların en şaşırtıcı özelliği ise sosyal hayatlarıdır. Çoğumuzun hayatında eksik olan yardımlaşma, işbölümü gibi özellikler, mirketlerin hayatına derinlemesine işlemiştir.

Mirketler, uçsuz bucaksız çölde, kabileler halinde yaşarlar. Bu kabilelerdeki mirket sayısı kırkı bulabilir. Yoluca çıkacakları zaman birkaç kabile bir araya gelir. Eğer az sayıda mirket yola çıkarsa bir tehlikeyle karşılaşmaları kaçınılmazdır. Kabilelerde her mirket önemli bir role sahiptir. Bu roller bebek bakıcılığından, nöbetçilikten tutun da öğretmenliğe kadar uzanır. Mirketlerin bu rolleri üstlenmesi de hormonal değişikliklere ve yuvadaki şartlara göre değişir. Meselâ, yiyecek konusunda sıkıntı varsa nöbetçi mirketlerin sayısı azaltılır ve yiyecek arayan ekipler takviye edilir.

Rakip kabileden kız alınmaz!

Mirketler oldukça demokratik bir kabile yapısına sahiptirler. Her kabilenin bir dişi ve bir erkek reisi bulunur. Bu iki reis, kabilenin yaşayacağı alanın sınırlarını belirler. Reisler bir bakıma kabiledeki mirketlerin anne-babası da sayılabilir. Dişi reis öldüğünde veya başına bir şey geldiğinde, erkek reis kardeş kabilelerden birinden bir eş alır. Ama asla rakip kabilelerle aralarında kız alışveri-

şi olmaz!

Dişi reis bir yavru dünyaya getirdiğinde, en fazla iki hafta bebekle ilgilenir. Tabii, bu sürede yardımcı mirketler anneyi hiç yalnız bırakmaz. Ondan sonra yavrunun eğitimi, beslenmesi tamamen diğer mirketlere kalmıştır. Bundan sonra bebek ilk bakıcının eline, ardından da küçük mirketi yiyecek arama ve korunma konularında eğitecek olan öğretmen mirkete teslim edilir. Bu süre içinde anne mirket asla nöbetçilik, yiyecek araması ve bebek bakıcılığı yapmaz. Çünkü dinlenmesi ve gücünü geri kazanması gerekmektedir.

Tam teşkilatlı konforlu mirket siteleri

Her mirket kabilesinin çölde kendisine ait bir bölgesi bulunur. Bölgenin belirlenmesi, kabilenin büyüklüğüne ve yerleşilecek alanın verimliliğine bağlıdır. Bu belirlemeyi kabilenin reisi yapar. Reis bölgeyi seçtikten sonra çenesinden akan bir sıvıyla bölgenin sınırlarını çizer. Mirketler, uzun tırnaklı pençeleriyle kazdıkları yeraltı yuvalarında yaşarlar. Bu yuvalar, sayısı yetmiş bulan kapıları, acil çıkış delikleri, uyuma odaları, tünelleriyle tam bir sanat harikasıdır. Her kabilenin kendisine ait bölgesinde 6-15 tane arasında yuvası bulunur. Tehlikeli durumlarda kullanılmak üzere, bölgenin çeşitli yerlerinde kaçış delikleri vardır. Kaçış deliklerinin sistemi, yuvalar arasındaki gizli tüneller ve girişlerden oluşur. Kabileler, bir veya iki günde bir yuva değişimi yapar. Sadece doğacak yavrular için hazırlan-

mış yuva sabit kalır.

Mirketlerin en hassas oldukları konu sıcaklıktır. Bünyeleri çölün sıcak havalarına alışık olduğu için soğuğa asla dayanamazlar. Bu yüzden ısınmak için farklı farklı özellikler geliştirmişlerdir. Uyuma odalarını yerin en az iki metre altına yaparak sıcaklığın hep sabit kalmasını sağlarlar.

Önce banyo, sonra kahvaltı

Mirketler, günün ilk ışıklarını karşılamak için erkenden uyanırlar ve yuvalarından dışarı çıkarlar. Her zaman, yuvadan ilk çıkan mirket, önceki gece yuvaya en son gelendir. Bu mirket yuvadan çıkar çıkmaz, bölgede tehlike olup olmadığını kontrol eder. Kontrol işlemi bittikten sonra, yavaş yavaş bütün mirketler gayzeri andıran bir gösteriyle, farklı girişlerden çıkmaya başlarlar. Uykudan kalkar kalkmaz güneş banyosu yaparlar. Bunu yaparken hep birlikte güneşe karşı dönerek karınlarını güneş paneli gibi kullanırlar.

Güneş banyosundan sonra, en aç olan mirket yiyecek aramaya koyulur. Böylelikle yiyecek arama işlemi başlar. Gün boyu reis mirket, havanın hangi işlem için uygun olduğuna, yuva değişimi olup olmayacağına karar verir. Diğer mirketler de reisin emirlerine göre hareket ederler. Güneş yükselmeye başlayıp da sıcaklık yükseldiğinde mola verilir. Dinlenme süreleri günün uzunluğuna göre değişir—uzun günlerde molalar uzun, kısa günlerde molalar kısadır. Moladan sonra yiyecek araması devam eder. İster oyun oynasınlar, ister yiyecek arasınlar her zaman kabilenin başında bir nöbetçi bulunur ve tehlikelere karşı diğerlerini uyarır. Gün batımından biraz evvel herkes yuvasına çekilir. Gece olduğunda bütün mirketler birbirlerine sarılarak uyurlar.

Böcekleri hem yerler hem severler

Bu sosyal hayvanların mutfağı da en az kendileri kadar ilginçtir. Tipik bir mirket mutfağı cırcır böcekleri, çekirgeler, kertenkeleler, küçük yılanlar, kuşlar, yumurtalar ve buna benzer “ıştah açıcı” malzemelerden oluşur. Özellikle böcekler mirketler için oldukça iyi bir yiyecek kaynağıdır; çabuk çoğaldıkları için tükenme gibi bir sorun yaşanmaz. En sevdikleri yiyecekler ise karınca larvaları ve zehirli akreplerdir. Fakat mirketlerin dostu olan böcekler de vardır. Mirketler de hiçbir zaman bu böceklerle dokunmazlar.



Mirketlerin bu sosyal yaşantılarında kendilerine has iletişim yöntemleri vardır. Kokular yayarak, sesle ve vücut diliyle olmak üzere üç farklı yolla haberleşirler. Sayısı yirmiyi geçen farklı sesleriyle kayıp haberlerini, yeni doğan bebek müjdelerini, nöbetçi sinyallerini ve daha birçok olayı birbirlerine iletirler. Mirketler arasında en yüksek sesi, yeni yiyecek aramayı öğrenen bebekler, büyüklerinden daha fazla yemek bulduklarında çıkarır.

Dövüştükten sonra kucaklaşıp barışırlar

Çok düzenli bir yaşantıya sahip olan mirketlerin hayatlarında zaman zaman pürüzler de çıkar. Reisin damarına dokunan kabileler olursa, anında savaş ilân edilir. İki kabile savaş için karşı karşıya geldiğinde, ilk önce savaşçılar düşmana kuvvetli görünmek için tüylerini kabartırlar ve ayak parmaklarının üstünde yükselirler. Ayrıca bol gürültü çıkarmayı da ihmal etmezler. Sa-

vaş sırasında üç mirket birden düşmanın üzerine çullanır ve rastgele vurmaya başlar. Uzaktan bu kavga büyük bir toz yığını gibi görünür. Savaş sırasında veya savaşın bitmesine yakın, reis mirket, havanın gidişatını, askerler arasında kayıp olup olmadığını ve zaferi kimin kazanacağını tesbit etmek için birkaç dakika etrafı seyrederek. Savaşın sonunda kim kazanırsa mutlaka birbirlerini tebrik eder, kucaklaşırlar ve birbirlerine güven verici işaretler yaparlar.

Bu sevimli hayvanlardan birini evinizde beslemeye kalkarsanız, mirket sizi ve ailenizi öyle benimseyecektir ki, kendi kabilesinin üyeleri sayacaktır. Ama bunun sizin için bir kâbusa dönüşmesi ihtimali çok fazladır; çünkü evinize gelen misafirlerinizi başka bir kabilenin aniden baskın düzenleyen üyeleri sanıp onlara saldıracaktır. Misafir ağırlamayı sevmeyen aileler için evde mirket beslemek mükemmel bir çözüm(!) olabilir.





OKULLARA DUYGUSAL ZEKA ÇALIŞMALARI...

Uzman Psk. Dr. Ayşegül Eray ve
Uzman Psk. Aynur Sayım okullarda
duygusal zeka çalışmalarında çocuk ve
yetişkinlerin hayata bakışlarını
değiştirmelerini sağlıyor...

- ÖZBİLİNÇ
- DUYGULARI İDARE
- KENDİNİ HAREKETE GEÇİRMEK
- BAŞKALARININ DUYGULARINI
ANLAMAK (EMPATİ)
- İLİŞKİLERİ YÜRÜTEBİLMEK
- İLETİŞİM BECERİLERİNİN KAZANILMASI
- STRES ETKENLERİNİN BELİRLENMESİ VE
GİDERİLMESİ
- NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİNİN
ÖĞRETİLMESİ
- SORUN ÇÖZME BECERİLERİNİN
GELİŞTİRİLMESİ
- SOSYAL BECERİLERİN KAZINILMASI
- HEDEF BELİRLEME VE HEDEFE YÖNELİK
DAVRANIŞLAR
- MOTİVASYON
- DİKKATİN TOPLANMASI VE
SÜRDÜRÜLMESİ
- TAKIM RUHU VE GRUP İLE HAREKET
ETME BECERİSİ.

UNUTMAYIN!

Gençlerin hayat başarısı için
öğrenilmesi gereken başka
şeylerde var!



NPI[®] STANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi

www.noropsikiyatri.com
www.mcatürk.com

Japon intiharı	↖	Tahıl	↖	Yemin	↖	Göze rengini veren tabaka	↖	Muhkem hale getirilmiş	↖	Boru sesi	↖	Düşte kalan aşk, sevgi	↖	Utanma, haya
Tanınmış bir psikolog	↘	Tibet rahibi	↘	Siyah	↘							Bir nota	↘	
	↘											Akis yeri		
Fas'ın başkenti	→					Bir düzlemin odak denen sabit noktası		Duman kırı		Üçüncü tekil şahıs	Yılan	↘		
Balçık	↘					Ruh hastası	↘				Terbiye ilmi			Eski bir çalgı
	↘					Bir dizgi makinesi	↘							
Toptan	→							Bir nota	→	Mektep	↘			↘
Matematikte bir sayı	↘									Federe devlet				
	↘		Koyu buğday rengi		Normalden büyük	↘		Uygar	↘					
	↘				Razı etme			Ölüm						
Ağ tabaka	→						Hidrojen remzi	↘		Bir erkek adı				
Duygu	↘													
	↘			Öldürücü zehiri olan gözlüklü yılan	→			Gümüşün remzi	↘			Azotun simgesi	→	Cahiliye dönemi putlarından
	↘							Kadın gece elbisesi	↘					↘
Bir (İngilizce)	Kadın paltosu	↘					Şişirilmiş ince kauçuk küre	↘					Resmi daire hizmetlisi	
	Hastalıktan kurtulmuş	↘					Bir ilçemiz	↘						
	↘			Anne, baba, çocuklar	↘			Bir renk	↘			Teşvik sözü	↘	
	↘			Yurtçu bir kuş								Piyade		
Güç	→						İbadet eden		Alışkanlık	↘				
Beyaz	↘				Sahip				Bir vergi türü	↘				
	↘		Kıfayetsiz	↘							İsim	↘		
	↘		Yüz			Namzet	↘				Terbiyesiz kimse (mecazi)			Eksiksiz
Modern	→					İnsanlık	↘							↘
Sözleşme	↘					Madeni								
	↘				Evren pulu	↘				Tayin	↘			
	↘				Yiyecek şeyler					Tutsaklık				
Vedia	→						Bilgisayar hafızası	↘				Rutubet	↘	
Tembellik	↘						Bir asalak	↘						
	↘						Boru remzi	↘	Pislik					
Sermaye	Mısır'da bir nehir	Filmde değer ölçüsü	En küçük din devleti	↘										
	↘	↘	↘	↘			Çizgi	↘						
	↘						Bir bağlaç	↘						
Bir deniz hastalığı	→							Bilgisayar hafızası	↘					
Karışık renkli	↘													
	↘			Takım	↘				Tantalın remzi	↘				

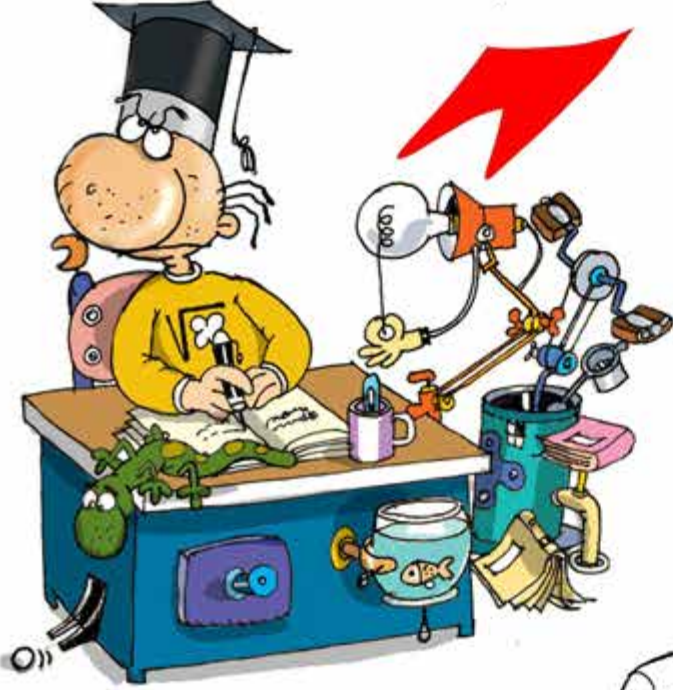


ŞİFRE SÖZCÜK

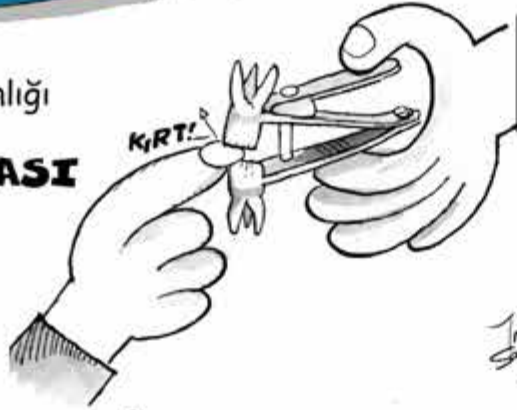
A horizontal row of ten identical empty circles. Below each circle is a number from 1 to 10, centered under the circle.

Prof: Zihni V SİNİR®

Nezle ve soğuğa karşı
KAĞIT ATKI
processi ☯



Tırnak yeme alışkanlığı
olanlar için
TIRNAK MAKASI
processi ☯



TIP ALETLERİ psikiyatristler için hipnoz makinesi processi

Dişçiler için bir sürü alet
yapılmış psikiyatri alet
konusunda çok ihmal
edilmiş. Böylece artık
onlar da rahat etmiş
olur.

