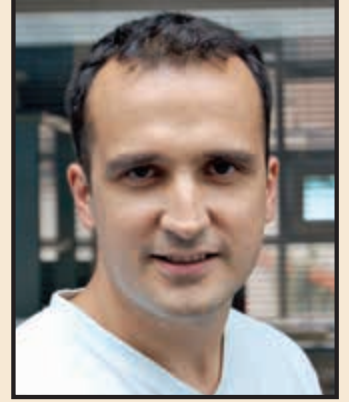




Aile olmanın önemi...

Aile olmak

Bu sayımızda aile olmanın önemi, ailenin toplumdaki yeri ve aile içindeki sorunlar ve çözüm yöntemlerini ele aldık. Günümüz modern toplumlarından yeniden keşfedilen aile kavramı, Türk gelenekleri içinde ayrı bir öneme sahiptir. Büyüğe saygı ve küçüğe sevgi temellerinin atıldığı aile, toplumun küçük bir örneğidir. Özellikle büyük aile kavramının halen yaşadığı ülkemizde birey değil topluluk kavramı önem kazanmıştır. Aile çocuğun ilk gelişiminin yaşandığı yerdir. Aynı zamanda çocuk ilk eğitimi de ailesinden alır. Anne babalara önemli görevler düşen çocuk eğitimi ise zahmetli ve emek gerektiren bir süreçtir.

Sayfalarımız arasında aile içi rollerden, bilinçli evliliğe, kocanızı baba yapmanın yollarından, ailede sorunu çözme sorumluluğuna kadar birçok konuyu ele aldık. Ayrıca sizi farklı diyarlara götürecek Mairitus gezi yazımızı da beğeninize sunuyoruz. Her ay olduğu gibi bu ayda kısa haberlerimiz size yol gösterecek ve farklı konularda hazırlanan zengi içeriğimiz sayesinde Psikiyatri alanındaki gelişmeleri takip edebileceksiniz.

Havaların ısındığı ve baharın kendini gösterdiği bu günlerde iyi okumalar diliyorum...

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, Başar Bilgiç, Furkan Tarhan, Gürkan Karadare.

DIŞ HABERLER

Ayda Çayır

KATKIDA BULUNANLAR

Orhan Gümüsel, Zehra Erol, Kemal Arıkan, Alper Evrensel, Serdar Alpaslan, Ebba Lohmann, Funda Gü-dücü, Hasan Basri İzgi, Yasemin Kalkan, Çiğdem Demirsoy, Oğuz Tan, Neşe Özkarslı, Yıldız Burkovik, Hande Sinirlioğlu, Aynur Sayım, Sinem Öztep, Dilek Özdemir.

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 Ümraniye
İSTANBUL

www.NPİSTANBUL.com

www.mcatürk.com

www.noropsikiyatri.com

E-Posta: bilgi@mcatürk.com

bilgi@npistanbul.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 Vakfı Sağlık İktisadi İşletmesi'nin ücretsiz yayınıdır.

6



Nevzat Tarhan

Dürüstlük ve açıklık

Doğru yolu izlerken neyin doğru, neyin yanlış olduğunu belirleyen rehberler vardır.

8

Orhan Gümüsel

Kuşak çatışmaları

İnsanoğlu geçmişinden getirdikleri geleceğine dair kaygılarını çözme çabasıyla diğer canlılardan ayrılır.



14

Hasan Basri İzgi

Aile içi şiddet

Kişinin bedensel ve ruhsal açıdan zarar görmesine, yaralanmasına veya sakat kalmasına neden olan davranışların hepsine şiddet denir. Toplum içi şiddete yönelik yasal düzenlemeler varken aile içi şiddet gizli kalmakta, yasal yetersizlikler nedeniyle önlenememektedir.



20

Baş ağrısına neden olan psikiyatrik hastalıklar



26

Funda Güdücü Sağır**Ailede gizli yara ‘ensest’**

“Babam öldüğünde ağlamadım” romanını okuyanlar gerçek enest yaşam öyküsünü, yazarın anlatımıyla bir çocuğun ne yaşadığı konusunda bilgi edinmişlerdir.



30

Oğuz Tan**Evlilikte aldatmak affedilir mi?**

Bir kadın, bir erkek... Dünyanın ezeli gerçeği budur. Erkeğin kadına, kadının erkeğe duyduğu arzu, karşı konulması en güç tutkulardan biridir.

**Neşe Özkarlı****Kocanızı baba yapmanın yolları**

34

Katı sınırların çizildiği topluluklarda kadın ev içi görevleri, erkek ev dışı görevleri alır.

52

Bilinçli evlilik

Boşanma oranlarının hızla arttığı, parçalanmış aile sorunları nedeniyle uyuşturucuya ve suça bulaşan gençlerin sorunlarına dikkat çeken NPİS-TANBUL Hastanesi’nden Nevzat Tarhan bilinçli evlilikler konusunda önerilerde bulundu.



74

Mairitus: Aşkın ve dansın ülkesi

Kırmızı yüzlü müsünüz?	16
Ailede sorunu çözme sorumluluğu	18
Depresyonda manyetik mucize	22
Kadınlar kabus görmeye daha yatkın	23
Gökyüzünde her gece tarihi izliyoruz	24
Gözlerin hiç değişmemiş	29
Hızlı düşün mutlu ol	33
Aile birliğinin sağlanmasında cinsellik	38
Duygusal basınç	42
Okul öncesi çocuklarda arkadaşlık ilişkileri	44
Sınırdan yaşamak	46
Gelişim, öğrenme ve öğrenme güçlükleri	48
Ayrılmak neden bu kadar zor?	51
Çalışan kadın	55
Ailede ölüme tepki	56

Aile içi roller	58
Anne baba arasındaki kavgalar	59
‘Psikiyatri portaliniz’ yayında!	60
Mutlu olmanın yolu şükran duymaktan geçiyor	63
İyimser ol genç kal	64
Yalnızlıkla beyin arasındaki bağlantı açığa çıktı	66
Babanın evi ihmal etmesi	67
Kitap	68
Aldatılmak kader mi?	70
Psikiyatri hemşireliği	73
Gezi: Mairitus	74
Test	78
Bulmaca	81
Karikatür	82

Dürüstlük



ve açıklık



Prof. Dr. Nevzat Tarhan

“Bir insanın doğru yolu izlemekle yolunu şaşırıp kaybolduğunu hiç görmedim.” Bu söz eğitimcilerin çocuğa dürüstlüğü öğretirken söyledikleri bir sözdür. Doğru yolu izlerken neyin doğru, neyin yanlış olduğunu belirleyen rehberler vardır. Bu rehberlerin bir kısmı biyolojik eğilimlerdir. İkinci kısmı ahlaki vicdandır, üçüncü kısmı toplumun çizdiği sınırlardır.

Adalet bölümünde vurguladığım gibi adil olmakla dürüst olmak biri birini tamamlayan değerlerdir. Çocuklar üzerinde yapılan deneyler adil paylaşım eğiliminin doğuştan geldiğini doğrular niteliktedir. Freud’un çok yerinde tanımladığı vicdan kavramı toplumun egomuzun bir bölümünü geliştirmesi ile ilgilidir. Hangi normların ahlaki olduğunu ise toplumun kültürel standartları belirliyor.

Ahlaki vicdan oluşması suçluluk ve pişmanlık duyguları ile yakından ilgilidir. Dürüst bir davranışın arkasında ahlaki vicdan her zaman olmayabilir. Ahlaki vicdan olmayan dürüst davranış satın alınabilen bir vicdandır. 100 lira rüşveti reddeden ama 100 bin lira rüşvet karşılığında direnemeyen memur bu tipe uyar. İnsanoğlu hatalı bir davranışı haklı ve mazur göstererek bahaneler bulmaya her zaman hazırdır. Küçük bir hata başka bir hatayı davet eder. Bir küçük kıvılcımın şartlar hazırsa yangın başlatmaya yettiğini biliriz. Bunun için dürüstlüğü taviz vermeye tahammülü yoktur. İlkelerinden fedakarlık yapmak sonu gelmeyecek yeni ilkesizlikleri doğurur. Tekrarlar alışkanlığa dönüşür ve doğal kabul edilmeye başlanır. Rüşvet almayan kişi-

ye “Namussuz herif verdiğim parayı almadı” denildiğini duymuşsunuzdur. Dürüstlük herkeste olması gereken bir değer iken günümüzde “meziyet” olması anlamlı değil mi?

Üç türlü dürüstlük vardır

Birincisi gerçek dürüstler, çıkarlarına ters olsa da sözlerinde dururlar. İnanmadıkları şeyi yapmazlar. Her türlü etki karşısında sonuna kadar direnirler. Niyetleri, düşündükleri, söyledikleri ve yaptıkları hep uyum içindedir.

İkincisi dürüst görünenler: Bunlar başkalarını aldatmak için maksatlı bir şekilde doğru davranış gösteririler. Böylelerini günlük yaşamda hemen tanıyamayız. Yanlış hareketlerinde suçluluk, pişmanlık duymamaları ile anlaşılabilirler.

Üçüncü tür dürüstlük ise durumsal dürüstlerdir. İçinde bulundukları ortam imkanı vermediği için dürüst davranırlar.

Gerçeği konuşmak, dürüstlük farkı

Sevdiğin bir insana toplum içerisinde nefesin kokuyor, dışların kirlilik demek gerçeği söylemektir ama doğru değildir. Bu durumda niyet ve nezaket etkenlerini sorgulamak gerekir.

Yalan, yanlış farkı

Hava raporunu sunan raportörün ertesi gün söylediklerinin çıkmaması çocuklar tarafından yalan olarak algılanabilir. Raportörün söylediklerinin kesin doğru değil, tahmin olduğunun bilinmesi yanlışla yalanı ayırır.

Yalan bilerek ve isteyerek bir çıkar için veya kendini savunmak için kişinin doğruları değiştirmesi veya gizlemesidir.

Dürüstlük ve bilgi saklamak

Dürüst insanın her söylediği doğru olmalı ama her doğruyu her yerde söylemek doğru değildir. Bazı durumlarda bilgi saklamak gerekebilir. İncitici gerçekleri söylemek gerekmez. Bir kadına eşinin aldattığını söyleyerek ilişkilerini bozmak gerçek ama yanlış bir harekettir. Diğer taraftan ilişkilerini onararak bir şeyler yapabilmek için bu bilgiyi saklamak doğru bir harekettir. Burada kişilerin iç dürüstlüğü yani ahlaki vicdanı belirleyici rol oynar.

Bazı durumlarda bilgi saklamak yalancılığın bir türüdür.

Toplumun, genlerimizin ve ilahi öğretinin içimizdeki temsilcisi vicdandır. Bunu Freud haklı olarak üst ben olarak tanımlamıştır. Sorgulayıcı ve denetleyicidir. Kişiyi eğitir. Fazla sıkıldığında da kişiyi depresyona sokar. Gevşek ve kuralsız olduğunda da kişi antisosyal, acımasız, utanmaz birey yapar. Bu nedenle dürüst olmayan bir davranışta, tutumda yüzü kızaran bireyleri çoğaltmak dürüstlüğü değer olarak yaşatılması ile ilgilidir.

Doğruluk acıdır, meyvesi tatlıdır

Her din ve kültür doğruluğu yüceltmıştır. Kısa vadede bir şeyler kaybetse de doğru insan uzun vadede hep kazanmıştır. Tarihte bunun örnekleri çok fazladır.

Musevilikte dürüstlük çok fazla vurgulanır. Fıkıh kitabı Talmud’da bunun pek çok örneğini görürüz. İslam dininde de benzer vurguyu görürüz. “Aldatan bizden değildir, iman ve yalan aynı anda bir arada bulunamaz” gibi özdeyiş ve peygamber sözleri bilinmektedir.

Anadolu’da Ahi teşkilatlarında dürüst olmayan esnafın damına işaret konarak cezalandırıldığı bilinirdi. Kendi çocukluğumuzda babamızın sık vurguladığı “Doğruda aç eğerde tok görmedim” sözü; annemizin sık vurguladığı, “İdam sehpa-sında yalanı öğreten annesinin dilini ısır- ran genç” örneği hep kulaklarımızdadır.

Dürüst olmak kendimizi iyi hissettirir

Dürüstlük insanın içindeki ayartıcı dürtülerine karşı bir zaferi olduğu şekilde algılanırsa kişi de başarı duygusu uyandırır ve kişiyi mutlu eder. Ama çıkar odaklı yaşam felsefesi olan insanlar için bu geçerli değildir. Dürüstlüğü yöntem ve değer olarak benimseyen kişiler sonuçlarını hemen alamazlar. Güven olarak geri dönüşü için zamana ihtiyaçları vardır. Ancak kısa vadede de içsel bir ışık ve sevinçli bir sıcaklığın vücutlarında dolaştığını hissedebilirler. Bu erdemliliğin peşin ücretidir.



Kuşak çatışmaları



Uzman Ergen Psikologu Orhan Gümüşel

İnsanoğlu geçmişinden getirdikleriyle geleceğine dair kaygılarını çözme çabasıyla diğer canlılardan ayrılır.

İnsanın sosyal evriminde değişirken farklılaşmak gibi bir esas dikkat çekicidir. Değişimdeki görünüm yenilenen ve gelişen

bilgiyi haz yöneliminde kullanmak, farklılaşma ise haz eğilimini yaşama şeklidir.

Örneğin dünya'nın hangi coğrafyasında yaşarsa yaşasın zebraların farklı mutfakları yoktur. Ot oburdurlar ve önlerine çıkmanın besin olup olmadığını ayırdıktan sonra herhangi bir işleme tabi tutmadan sırf beslenebilmek maksadıyla yerler. İnsan ise beslenebilmek maksadının yanına beğenilerini de ekler ve buna yaşamı devam ettirebilmenin yanında öznel yorumuna dayalı bir başka haz unsuru da eklemiş olur. Çevresindekilere de böyle aktarmaya çalışır. Balığı; buğulama, haşlama, kızartma ya da ızgara olarak sevmek ve önermek gibi.

Bu insanın ona verilenlere öğrendiklerini katarak yeni bilgiyi oluşturmak suretiyle yönlendirmesidir işte. Sadece davranış tercihlerinde değil her boyutta kullanılır. Duygu, düşünce ve davranış dengesi nin öznel şekillendirmesidir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi insanın; diğer canlıların aksine basit yaşamsal uyumlarla sınırlı olmaması, bilgiyi üretme, uygulama ve gelecek kuşaklara aktarma becerisi, gezegenin kaynaklarını yönetme hakkını da eline almasını sağlamıştır. Bununla beraber kavimler halinde yaşayan insan gruplarının birbirleriyle ilişkilerinde ve kendi içlerindeki dinamikleri de geçmiş nesillerden aktarılan bilgilerin sosyal yapılanmalarına yansımaları olarak ortaya konmuştur. Yansımalar ne olursa olsun biyolojik ortaklıkların ve sosyal yapılarının etkileşimi ortak kaygıları da beraberinde getirmiştir. Dünya üzerinde sadece insanın geçmişle ve gelecekle ilgili kaygıları vardır.

Bu noktada çatışmayı yaratan ana unsur da kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Kişinin öncelikle kendisini nereye koyduğu önemlidir. Kendi yaşamı ile ilgili kay-

gı ve beklentileri büyük kişilik dairesinin ilk çemberidir. Bu çemberin hemen dışında; hayatı beraber yaşadığımız, direkt ve yoğun paylaştığımız diğer insanların oluşturduğu çember gelir ki bu çemberin en önemli ögesi ailemizdir.

Yeteneklerimizi fark etme, bunları ilgi duyduğumuz alanlarda kullanma ve geliştirme ve kullanma stilimiz anlamına gelebilecek değerler bütünü aile içinde kazanırız. Bu kazanım aile içindeki ilişki dinamiğinden ve hangi ebeveynle ne tür özdeşimler kurduğumuzla yapılır. Yaşadığımız sosyal çevre ve hayata dair gelişen inançlarımızla şekillenir. Bunları da yaşamla ilgili ihtiyaçlarımız, algılarımız ve kaygılarımız etkiler.

Daha da açmak gerekirse; özellikle bizim gibi genç ve yapılanmakta olan ülkelerin hatta onları oluşturan genç nüfus yoğunluğunun ihtiyaç, kaygı ve arzuları oturmuş yani belli bir stabilizasyonu yakalamış toplumlara göre daha yoğun ve değişkendir. Hızlı değişime ayak uydurmaya çalışırken de farklılaşma nesiller arasında daha dar bir açı ile hareket eder. Yani daha az yaş farkı nesil farkı yaratabilir.

Kuşak çatışması denen olgu yaşam stiline göre çeşitli şekillerde görülse de duygu olarak benzerlikler gösterir. Bunlar değersizlik, yetersizlik, anlaşılamama duygusu, birlikte olmaktan zevk alamama, uzaklaşma ve yabancılaşma duygusu vs. olabilir. Görülme şeklindeki değişiklikte sosyal statü, aile yapısı, otorite yapılanması gibi özelliklere göre farklılaşma gösterebilir.

Örneğin; ülkemizde 1970’ler de genç olmak ile 2000’ler de genç olmak aynı olgular üzerinde dahi farklılık gösterebilir. Doğaldır ki kişiliği 70’li yılların şartlarında

gelişen şimdinin ebeveynleri de çocukları ile farklı bakış açılarına sahiptirler.

O yıllarda bir gencin gece dışarı çıkmak istemesine karşı gösterilecek otorite de somut tehditler içeren argümanlar (terör olayları, sokağa çıkma yasakları...) daha çok olduğu için ebeveynin yaptırım gücü hem daha fazla hem de kolay uygulanabilir olabildi. Günümüzde ise bir genç gece dışarı çıkma ile –ki buna yetişkin denemesi diyebiliriz- büyüdüğü mesajı vermek ve bu yolla bireyselleşmesini ortaya dökmek isteyebilir. Yine o günlerde türlü imkansızlıklar içinde bir şeyleri çaba göstererek kazanmak zorunda kalan gençleri, bugünün anne babaları şimdiki çağda bütün konfor önlerine sunulan ve tüketmeyi öğrenmiş çocuklarını anlamakta zorlanabilirler.

Kısacası diyebiliriz ki kuşak çatışması beraberce düşünemeyen, değişen şartlara uyumu sağlayamamış ya da tüketim çarkına kendini bırakmış, birbirlerine empatik yaklaşamayan ailelerde daha sık ve şiddetli yaşanır.

Burada en önemli konu empatik körlük yaşamadan kaliteli ve güvenli iletişime açık ve hevesli davranmaktır.

Empatik körlüğü önleme adına dikkat edilebilecek 3 önemli noktayı şöyle sıralayabiliriz:

•**Zihin Okuma:** Zihin okuma daha önceki davranış biçimlerini referans alarak değişimi görmezden gelme suretiyle ortaya çıkan ya da çıkması muhtemel durumlar için çoğunlukla negativist tahminler yürütmektir.”Bunu söylersem kesin şu cevabı alırım. O zaman engellenmiş olurum. Ben istediğimi yapayım hiç olmazsa” ve “Yine söylediklerimi anlamadı kesin şöyle davranacak” gibi eğilimler zihin okuma-

ya neden olabilir. İletişim kusuru olarak da “Onun gibi düşünmek değil onun yerine düşünmek” anlamına geleceğinden empatik iletişimi engelleyici bir özellik taşır.

•**Kendi Doğruna Sadakat:** İletişimi “Kimin doğru olduğunu” bulmaya sürükleyen yani kısır döngüye götüren bir yaklaşımdır. Zaten farklılaşmadan kaynaklanan çatışmayı kangren haline getirmekten başka işe yaramaz. Doğru olan kimin ya da neyin doğru olduğunu tartışmak değil “Neyin uygun olduğu” bağlamında konsensüs oluşturmaya çaba göstermektir. Aksi takdirde karşımızdaki fikrinin ya da görüşünün değil kişiliğinin sorgulandığını düşünerek savunmaya ve sürekli karşı hipotez oluşturmaya geçer.

•**Kişiselleştirme:** İletişimin “sen ben” dalaşına dönmesidir. Sürekli ve zorlayıcı bir ikna çabasını beraberinde getirir. Böyle bir iletişim tarzı hem sıkıcı hem gerginliğe açık hem de uzadıkça incitici olabilir. Çünkü sürekli olarak karşıdakini savunmaya zorlayacaktır. İletişimin yönünde karşılıklı anlaşma değil birinin kaybedeceği bir güç savaşına dökülecektir. Unutulmamalıdır ki çocuklar ve gençler ego larını son derece katı savunurlar. Yani onlar sizin kaybedeceğiniz bir evladınız olduğu ancak kendilerinin zaten kaybedecek bir şeyleri olmadığı gibi hareket ederler. Durum bu noktaya gelince de sıklıkla varmak istenilen sonuçtan uzaklaşılan, karşılıklı sevgi ve saygı yitimine neden olabilecek, insanların gittikçe birbirinden kaçındığı, suçluluk ve öfkenin iç içe yaşandığı duygulanımlar, süreklilik gösteren alınganlıklar ortaya çıkacaktır.



Psikiyatrik genetik

Psikiyatrik hastalıklarda genetik danışmana neden başvurulur?

Şayet bir psikiyatrik veya mental sağlık durumuyla ilgili kişisel veya ailevi bir öykünüz varsa, bir psikiyatrik genetik danışmana başvurabilirsiniz. Psikiyatrik genetik danışman bu durumun sebebi veya ailenizde bir daha görülme ihtimaliyle ilgili sorularınızı yanıtlamanıza yardımcı olur. Bu tip psikiyatrik durumlar depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni ve diğer bozuklukları kapsar. Gebeymeniz veya bunu planlıyorsanız, bu psikiyatrik bozuklukla ilgili çocuğunuzun taşıyabileceği riskler de tartışılır.

Genelde, psikiyatrik genetik danışmanlık seansları sırasında genellikle herhangi bir genetik test yapılmaz. Fakat seans sırasında gerçek genetik ara-

tırma sonuçları hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Randevuma hazırlanmak için neler yapmalıyım?

Randevudan en iyi şekilde yararlanabilmek için, ailenizdeki psikiyatrik durumlar hakkında mümkün olduğunca çok bilgi toplamaya gayret edin. Şunları öğrenmeye çalışın:

Kendi mental sağlık öykünüz ve güncel durum

Ailenizde kimlerin mental sağlık sorunları var?

Şayet biliyorsanız, ailenizde psikiyatrik hastalığı olanların tanıları ve isimleri

Ailenizdeki kişilerde hastalık tanısının konduğu ve bulguların başladığı yaşlar?

Randevu sırasında neler yaşanır?

Genetik danışmanlık seansı yaklaşık bir saat kadar sürer. Seansın içeriği kişiden kişiye değişir. Yine de olabilecekler konusunda birkaç genel örnek verelim.

-Genetik danışman detaylı bir aile öyküsü alır. Bu konuda ne kadar çok bilgi ediniyorsanız, danışman da ailenizde bulunabilen psikiyatrik durumların tipi ve özellikleri hakkında o kadar iyi inceleme yapabilir, sizinle o kadar çok şey paylaşabilir.

-Danışman aile öyküsüyle ilgili bilgilerinden yararlanarak, ailenizdeki hastalığın olası sebebi hakkında bilgi verir. Bazı kişiler kendilerinin, çocuklarının veya diğer aile üyelerinin bu psikiyatrik durumu veya ilişkili psikiyatrik durumların gelişme riskleri hakkında ko-



danışmanlık

nuşmak isterler.

-Psikiyatrik hastalığın sebepleri ve bulguları hakkında bilgi verir

-Her ne kadar çoğu psikiyatrik hastalık için genetik test henüz mevcut olmasa da, genetik danışman başka aile üyelerinin hastalanma olasılığını sizinle birlikte değerlendirir

-Genetik danışman aynı zamanda ev içi ve dışındaki çevresel risk faktörlerini, risk altındaki genç bir kişide nelerle bakılması ve ne zaman tedavi arayışına gidilmesi gerektiğini ele alır

-Genetik danışman ailenizdeki risk-

le ve bu durumun yol açtığı belirsizlikle duygusal olarak başa çıkabilmeniz için stratejiler geliştirmenize yardımcı olur

Genetik danışmanlık almak için nereye başvurabilirim?

NPİSTANBUL

Nöropsikiyatri Hastanesi

Dr Ebba Lohmann

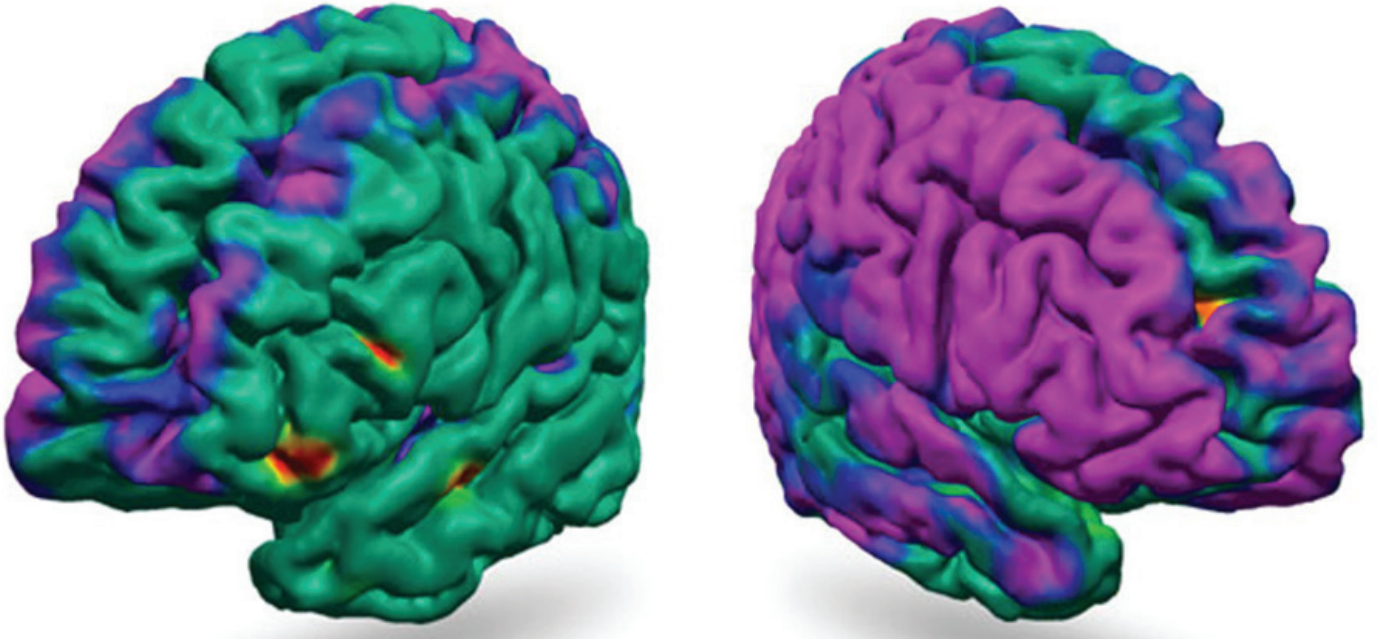
Alemdağ Cad. Site Yolu No: 29

34768 Ümraniye / İstanbul

Phone: 0216 633 0 633

www.npistanbul.com





Korteksteki inceleme depresyona neden oluyor mu?

Depresyon öyküsü olan aileleri takip eden araştırmacılar aile üyelerinin özellikle sağ beyin kortekslerinde anlamlı bir inceleme olduğunu saptadılar. Söz konusu incelenin depresyon yatkınlığının bir göstergesi olabileceği ileri sürülüyor.

Araştırmacılar beyin görüntüleme çalışmasında, deprese hastaların torunlarında ve büyük ebeveynlerinde, kendileri depresif epizot veya anksiyete bozukluğu geçirmiş olsun veya olmasın, bir inceleme tespit ettiler.

İnsanlar bu ailevi özelliğin genetik olduğunu varsaysalar bile, çalışmanın yazarlarından, psikiyatri profesörü Dr. Braley Peterson bunun her zaman için doğru olmadığı kanısında. “Bu incelenin genetik kökenli yahut hasta ebeveynlerin elinde büyümenin bir sonucu olup olmadığını bilmiyoruz. Çalışmalar

ebeveynlerin depresif olmasının çocukların yetiştiği ortam üzerinde etkili olduğunu ortaya koyuyor.”

Araştırmacılar yaşları 6 ila 54 arasında değişen, 131 kişinin beyin görüntülerini çektiler. Bunların yaklaşık yarısının aile öyküsüne bağlı olarak yüksek depresyon riski altında olduğu düşünüldü. Diğer yarısı ise düşük risk grubundaydı. Düşük risk grubuyla karşılaştırıldığında, yüksek risk grubunda, kortikal kalınlık haritalarında sağ serebral yarı kürenin geniş alanları boyunca %28 oranında anlamlı inceleme görüldü.

Serebral korteks muhakeme, planlama ve duygu durumunda önemli rol oynayan bir bölge. Araştırmacılara göre, korteksteki inceleme kişinin dikkatini verme ve sosyal ve emosyonel ipuçlarını yorumlama becerisini olumsuz etkileyebilir.

Dr. Peterson’a göre, beynin bu kısmındaki inceleme emosyonel uyarıları işleme faaliyetini etkileyebilir. Bu da kişiyi emosyonel bir dünyada yalıtarak, depresyon ve anksiyete geliştirmeye yatkın kılabilir.

Sağ yarı küredeki inceleme depresyon yatkınlığıyla ilişkilendirilirken, sol yarı kürenin aynı bölgesindeki ekstra inceleme gerçek depresyon semptomları geliştirmeye ilişkili görüldü.

Bu inceleme bir risk faktörü mü? Yoksa bir depresyon belirtisi mi? Gelecekte depresyona gireceğinize dair bir işaret mi? Uzmanlar bu ilginç ve karmaşık soruların yanıtını arıyor.

Kaynak: nytimes.com

Fitness hipokampusu B Ü Y Ü T Ü Y O R



Araştırmacılar fiziksel olarak fit olan yaşlı erişkinlerin daha iyi spasyal hafızaya ve daha büyük hipokampusu sahip olduklarını tespit ettiler. Hippocampus dergisinde yer alan çalışma, fiziksel olarak fit erişkinlerdeki hipokampus büyüklüğünün spasyal hafızaya % 40 oranında katkı sağladığını ortaya koydu.

Beynin medyal temporal lobunun derinliklerinde yer alan hipokampus hafıza oluşumunda kilit rol oynuyor. Çıkarıldığı takdirde kişinin en yeni deneyimleri hafızaya depolama becerisi de köreliyor. Hipokampus ayrıca spasyal navigasyon ve diğer ilişkili hafıza tiplerinde esaslı rol oynuyor.

İnsanlarda bazı aktivitelerin hipokampus büyüklüğünü modifiye ettiğine inanılıyor. Söz gelimi, Londra’da taksi sürücülerinin yer aldığı bir çalışmada, hipokampusun arka bölgesinin deneyimli taksicilerde daha büyük olduğu saptandı. Almanya’da tıp öğrencileri üzerine

yapılan bir çalışmada final sınavlarına çalışan öğrencilerde aynı hipokampus bölgesinin genişlemiş olduğu belirlendi.

Çalışmalarda ayrıca hipokampusun yaşla birlikte küçüldüğü ortaya çıktı, bu süreç küçük fakat önemli bilişsel gerilemelerle de paralellik gösteriyor. Daha önceki çalışmalarda egzersizin sıçanlarda hipokampus büyüklüğünü ve spasyal hafızayı arttırdığı saptanmıştı. Bu yeni çalışmada ise egzersizin insanlarda hipokampus büyüklüğü ve hafızayı etkileyebildiği ilk kez ispatlandı.

Illinois ve Pittsburgh Üniversiteleri’nden araştırmacılar yaşları 59 ila 81 arasında değişen, 165 erişkinin kardiyorespiratuar zindeliğini ölçtüler. Manyetik rezolans görüntüleme tekniğini kullanarak, deneklerin sağ ve sol hipokampuslarının hacimsel analizini gerçekleştirdiler. Ayrıca katılımcıların spasyal muhakemesini test ettiler.

Araştırmacılar fitness ile bazı spasyal hafıza testlerinde gösterilen performans arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptadılar. Fitness ile hipokampus büyüklüğü arasında da güçlü bir korelasyon söz konusu idi.

Çalışmanın öncülerinden psikoloji profesörü Art Kramer sonuçları şöyle değerlendirdi: “Daha fit olan kişilerin hipokampus hacimleri de daha büyük. Hipokampus dokusu daha fazla olan kişilerin spasyal hafızaları da daha iyi.”

“Bu gerçekten klinik olarak anlamlı bir bulgu, çünkü yaşam tarzı olarak benimsediğimiz davranış ve tercihlerin ileri yaşta görülen beyin küçülmesini etkileyebildiği görüşüne destek çıkıyor. Fit kaldığımız takdirde, öğrenme ve hafızada rol oynayan beyin kilit bölgelerini de korumuş oluyoruz.”

Kaynak: ScienceDaily



Aile içi şiddet

Uzm. Psikolog Dr. Hasan Basri İzgi

Kişinin bedensel ve ruhsal açıdan zarar görmesine, yaralanmasına veya sakat kalmasına neden olan davranışların hepsine şiddet denir.

Toplum içi şiddete yönelik yasal düzenlemeler varken aile içi şiddet gizli kalmakta, yasal yetersizlikler nedeniyle önlenememektedir. “Kocasını değil mi? Hem döver hem de sever” düşüncesi nedeniyle doğal bir olay olarak kabul edilmektedir. Tüm dünyada ve her sosyoekonomik seviyede görülmektedir. Eşe (çoğunlukla kadına), çocuğa ve beraber kalan yaşlıya şiddet uygulaması şeklinde olmaktadır.

Psikiyatrik hastalarda tespit edilen fiziksel ve cinsel şiddetin %90’ını aile bireyleri tarafından yapılmaktadır. Şiddete maruz kaldığını mağdurların %35’i söyleyebilmekte ve söyleme süreleri 2-7 yılı bulmaktadır. %80 mağdur “yapacak fazla bir şey yok” düşüncesi ile çaresizliği kabul etmektedir.

Nedenleri:

1. Biyolojik nedenler:

- Erkeklik hormonlarının (testosteron gibi) etkisi
- Şizofreni, paranoid bozukluk gibi psikiyatrik hastalıklar
- Antisosyal veya narsistik kişilik bozuklukları
- Alkol ve madde kullanımı
- Dürtü kontrol bozuklukları

2. Psikolojik nedenler:

- Duygusal baskı ve sorumluluklardan kurtulma
- Hayal kırıklıkları için çıkış yolu bulma
- İsteklerini gerçekleştirme
- Empati yeteneğinin olmaması
- Aile içi şiddetin olduğu bir ailede büyüme

3. Sosyal nedenler:

- Şiddet uygulamasına maruz kalma (şiddet öğrenilen bir davranıştır)
- Toplum tarafından paylaşılan bir değer yargısı olması (“kızını dövmeyen dizini döver”, “kadının karnından sıpayı, sırtından sopayı eksik etmeyeceksin” anlayışları ve annesini, kız kardeşini döven erkek çocuğunun itibar görmesi gibi)
- İletişim becerilerinin yetersizliği (duygular ifade edilemez, şiddete başvurulur)
- Hatalı namus ve ahlak anlayışları (namus cinayetleri)
- Yoksulluk ve eğitimsizlik
- Ekonomik bağımlılık (kadında)
- Kadının mesleğinin ve gelirinin daha iyi olması

Şiddetin seyri:

Ruhsal bağların oluşumu sonrası ortaya çıkar (çoğunlukla balayı döneminden sonra). İlk şiddet eylemi şiddet olarak algılanmaz, ancak şiddet artma eğilimi gösterir. Duygusal bağlar zayıflar, mağdurda korku (boşanma halinde daha büyük bir şiddetle karşılaşma korkusu) ve utanma (çevrenin ve ailesinin muhtemel tepkileri nedeniyle) duyguları gelişir. Yıkıcı bir evlilik ve hapis hayatı yaşanır. Şiddette en ciddi maliyet boşanmanın gerçekleşmesi olduğu için şiddet dozu artırılarak boşanma engellenir.

Şiddette kısır döngü:

Kişide gerginlik artar, patlama görülür, daha sonra özür diler. Ancak “her özür dilemenin arkasından daha büyük şiddet uygulaması” gelir. Sonuçta sonuç gelmeyen bir kısır döngü ortaya çıkar.

Şiddete başvuran kişide görülen bazı özellikler:

- Eşinin davranışlarını kontrol etme isteği
- Kıskançlık
- Kendi ihtiyaç ve isteklerinin daha önemli olduğuna inanma
- Alınganlık
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Düşük benlik algısı
- Sorunları için başkalarını suçlama eğilimi
- Ani duygusal tepkiler
- Dürtüsellik
- Yanlış davranışlarını kabul etmeme

Şiddetin çeşitleri:

1. Fiziksel şiddet:

Sarsma, hırpalama, dövme, hapsedme, silahla yaralama, öldürme

2. Duygusal şiddet:

Bağırma, hakaret etme, küçük düşürme, tehdit etme, iletişimi yasaklama, ruh sağlığını bozucu tüm eylemler

3. Ekonomik şiddet:

Çalışmanın engellenmesi, zorla çalıştırma, gelirene el koyma

4. Cinsel şiddet:

Evlilik içi ırza geçme (kişinin rızası olmadan cinsel ilişkiye zorlama), başka kişilerle cinsel ilişkiye zorlama, cinsel yönden aşağılama, cinsel organlara zarar verme

Şiddetin sonuçları:

1. Fiziksel sonuçları:

- Organ yaralanmaları
- Kalıcı sakatlanmalar
- Ölüm
- Büyüme ve gelişme geriliği

2. Ruhsal sonuçları:

(Daha önemlidir; tedavisi zordur ve uzun süre etkilidir.)

- Depresyon

- Korku bozuklukları
- Kişilik bozuklukları
- Alkol ve madde bağımlılığı
- İntihar eğilimi
- Şiddet eğilimi
- Cinsel işlev bozuklukları
- Uyku bozuklukları

3. Sosyal sonuçları:

- Beden ve ruh sağlığı bozuk bir toplum meydana gelir (cinayetlerin ve intiharların arttığı bir toplum vb).

4. Şiddeti uygulayan üzerindeki sonuçları:

- Psikolojik bozukluklar
- Depresyon

Şiddeti önlemede yapılması gerekenler:

- Toplumsal ve bireysel eğitimler: şiddetin ne olduğunun anlatılması
- Yanlış toplumsal anlayışların düzeltilmesi
- Danışmanlık hizmetlerinin sağlanması
- İlgili bireylerin psikiyatrik tedavilerinin yapılması
- Toplumsal örgütlerin aktif çalışması
- Yasal düzenlemeler (şiddet uygulayana uygulanacak cezaların caydırıcı olması vb.)
- Yazılı ve görsel medyada şiddeti öğretici yayınların engellenmesi.



Kırmızı yüzlü müsünüz?

İnsanlar ne kadar sağlıklı olduğunuza yüzünüzün rengine bakıp karar veriyor...

Genel kabul olarak, al yanaklı olmak sağlıklı ilişkilendirilirken, solgun, sarı benizli olmak hastalıkla örtüşürülüyor. School of Psychology'den araştırmacılar bunda haklılık payı olduğunu ispatladılar.

St Andrews Üniversitesi'nden bir ekip kan ve kandaki oksijen miktarıyla cilt renginin ne kadar değiştiğini ölçtüler. Bilgisayar grafikleri yardımıyla, katılımcılar fotoğraflardaki yüzlerin rengini daha sağlıklı kılmaya çalıştılar. Sonuçta katılımcıların tüm yüzlerde sağlıklı görünümü arttırmak için oksijen miktarı daha fazla olan kan rengi ekledikleri saptandı.

Araştırmanın öncüsü Ian Stephen bu durumu şöyle yorumluyor. "Cildimiz çok sayıda kılcal damar içeriyor. Oksijenle yüklü kan bunlar aracılığıyla cilt hücrelerine taşıyor. Bu sayede cilt hücrelerimiz "nefes alıyor" ve egzersiz sırasında ısı kaybetmemiz mümkün oluyor. Fiziksel açıdan fit veya seks hormonları daha yüksek olan kişilerde bu kan damarları daha fazla. Sağlıksız, formsuz, yaşlı veya sigara kullanan kişilere göre, bu kişilerin yüzleri daha kolay kızarıyor. Ayrıca kalp veya akciğer hastalıkları olan veya formsuz kişilerle kıyaslandığında, fiziksel olarak formda olan kişilerin kanlarında daha fazla oksijen barınıyor."

Çalışma sonuçlarını değerlendiren Profesör Dave Perrett, şu açıklamayı yapıyor: "Katılımcılar oksijen düzeyleri düşük, daha koyu, hafifçe mavi kana nispetle, çok fazla oksijen içeren, parlak kırmızı rengin daha sağlıklı gözüktüğüne karar verdiler. İnsanların bu ince farklı görebilmiş olması çarpıcı. Bu durum oldukça kırmızı yüzlü kişilerin neden o kadar sağlıklı gözükmeye başladığını açıklayabilir; sorun kanlarının rengi olabilir. Önemli olan sadece kan miktarı değil. Sağlıklı gözükmemizi sağlayan şey kanımızın tipi."

Stephen son olarak şu tavsiyeyi yapıyor: "Fiziksel çekicilik sağlıklı bir görünümle yakından ilişkili olduğu için, siz de sigarayı bırakıp, daha fazla egzersiz yaparak, ciğerlerinize ve kalbinize özen gösterirseniz, sağlıklı ve çekici bir görünüme kavuşabilirsiniz."

Kaynak: Sciencedaily

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.

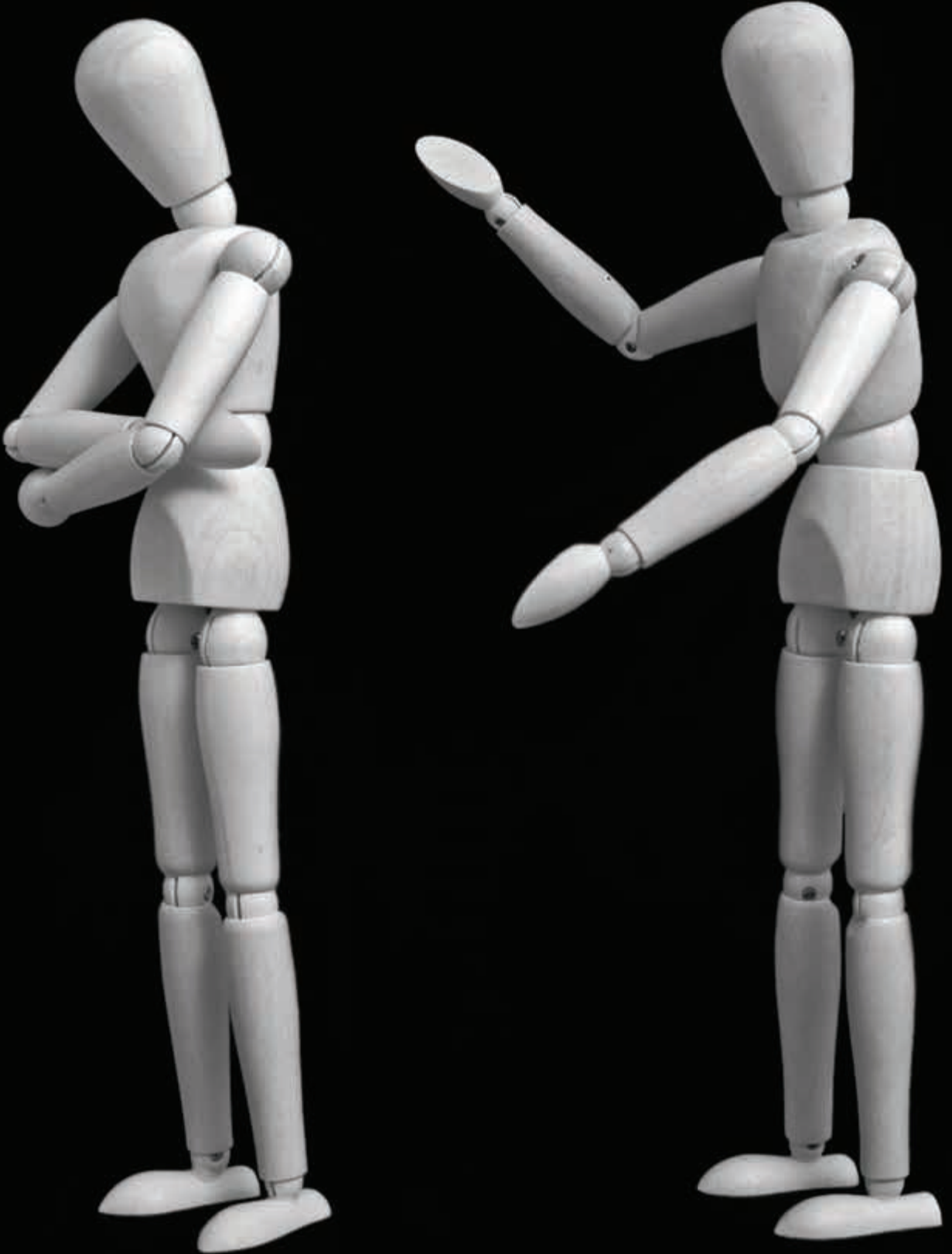
DANIŞMA VE ÇAĞRI MERKEZİ
0216 633 0 633



NPI[®] STANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi

www.noropsikiyatri.com
www.mcatürk.com

Ailede sorunu çözme sorumluluğu





Uzm. Psikolog Çiğdem Demirsoy

İnsanlar arasındaki her ilişkide, birinin ihtiyacının karşılanmadığı, karşısındakinin davranışından memnun olmadığı, yani “sorunu olduğu” zamanlar vardır. Kocanız ilgi göstermeyebilir, çocuğunuz sözünüzü dinlemeyebilir, arkadaşınız sizi yanlış anlayabilir. Böyle anlarda kişinin canı sıkılır, bezgin ve rahatsız olur. Eğer canımız sıkınsa, üzgünsek, mutsuzsak bu duygularımızın nedeni karşımızdakinin davranışı bile olsa bu bizim sorunumuzdur, bu duygu bize aittir ve duyguyu değiştirme, sorunu çözme sorumluluğu da bize aittir. Duygumuzun değişmesi, rahatlamamız ve sorunumuzun çözülmesi için karşımızdakinin bir şey yapması gerekse bile sorun bizimdir.

Bu iletişimde önemli bir unsur, neden önemli çünkü iletişimimizde karşımızdakine tutumumuzu, konuşmalarımızı nasıl yapacağımızı belirliyor. Bir problem durumunda yaşadığımız olumsuz duygu, karşımızdakinin davranışının bir etkisi olmaktan ziyade bizim kişilik yapımızın getirdiği düşünce sistemimizin ürünüdür.

Çünkü görüyoruz ki aynı davranış karşısında farklı insanlar farklı etkiler yaşıyabiliyor, birinin üzüldüğü davranışa başka biri bunda üzülecek ne var diyebiliyor. O halde diyebiliriz ki bizi üzen şey karşımızdakinin sözü ya da davranışı değil bizim ona bakış açımızdır.

Eğer ilişkimiz sırasında hoşumuza gitmeyen bu duyguların sorumluluğunu tümüyle karşımızdakine yüklersek, onu suçlayıcı, eleştirici, yargılayıcı konuşmalar yaparsak ilişkinin çatışmaya dönme ihtimali fazladır.

Bu tür konuşmalara “sen dili” diyoruz. Sen dili eleştirici, suçlayıcıdır ve ilişkiyi çatışmaya götürür, çünkü kimse eleştirilmekten hoşlanmaz. Eğer birine bu tür mesajlar gönderiyorsak büyük bir ihtimalle karşımızdaki ya savunmaya ya da saldırıya geçecektir, konuşma bu hale geldiyse eğer artık iletişim kanalları kapanmış demektir.

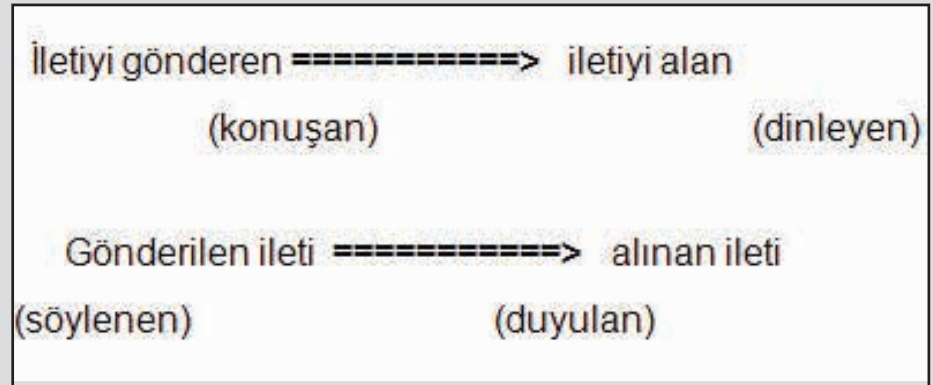
Konuşmalar çatışmaya döndüğünde yaşam zevksiz bir hal alacak ve problemler çözümsüz kalacaktır. O halde yaşamı daha güzel kılmak, sorunları problem ve iletişim çatışmalarına dönüştürmemek için sağlıklı iletişimin koşulları-

mızdakine bir şeyler iletebiliriz, örneğin beden dilimizle. Ya da hiç bir jest ya da mimik kullanmasa bile bazen karşımızdakinin sessiz kalması pek çok anlam taşıyabilir, onun sessizliğinde bir şeyler işitebilir, duyabiliriz.

- İletişim bir dil işlemi değil insan işlemidir, karşılıklı etkileşimdir.

- İletişim kendini, ihtiyaçlarını, ne istediğini anlatabilmek ve karşısındakini, onun ihtiyaçlarını, ne istediğini anlayabilmektir.

- İletişimin en önemli özelliği iki yönlü olmasıdır. Bir konuşan (ileten), bir de dinleyen (duyan, iletiyi alan) var.



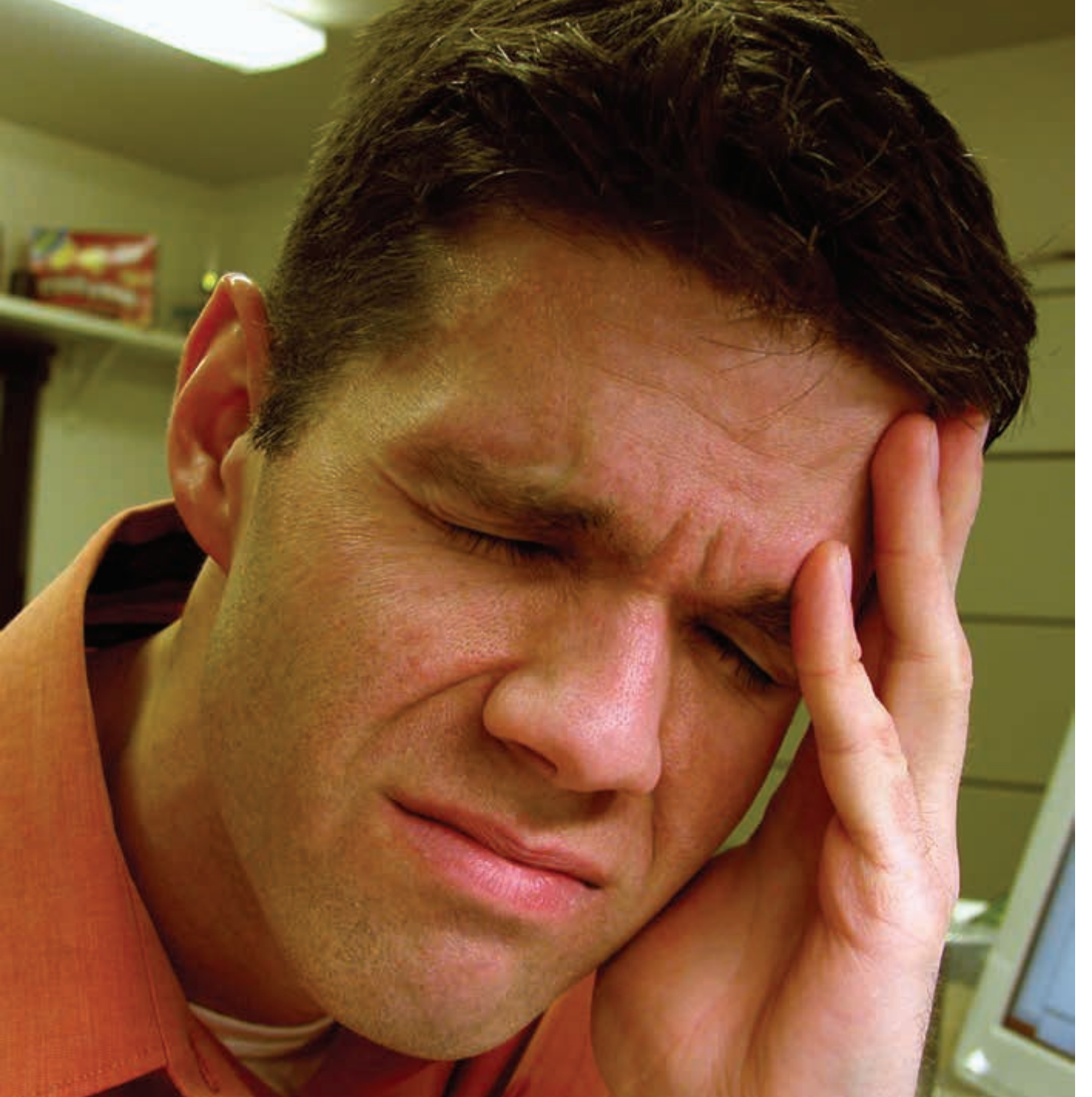
ni yani nasıl bir dil kullanacağımızı ve problem çözme yöntemlerini bilmemiz gereklidir.

- İletişim temelde konuşmaya dayanır. Ancak konuşmak, insan ilişkilerinde yapıcı olduğu kadar yıkıcı da olabilir. Karşımızdakini bize yakınlıktırabilen gibi uzaklaştırabilir de. Demek ki iletişim dediğimizde konuşmaktan öte bir şeyden söz ediyoruz.

- İletişimin aracı konuşmak, ama konuşmak sadece bir araç ve araçlardan sadece biri. Biz konuşmadan da karşı-

Bu ikisi aynı olmayabilir, örtüşmeyebilir. Her zaman karşımızdakinin söylemek istediği ile duyduğumuz aynı olmayabilir. Bu şu demek oluyor; “dinlemek” başka şey “duymak” başka. Gönderilen mesajı doğru yorumlayabilmek (duyabilmek) için iyi bir dinleyici olmak sağlıklı iletişimin ön koşulu. Çünkü gönderilen ileti (mesaj) her zaman açık olmayabilir. Başarılı bir iletişim için söylenenin karşıdaki kişi tarafından tam olarak anlaşılması gerekir.

Baş ağrısına neden olan



‘Depresyon, bipolar, yaygın anksiyete, panik, obsesif kompulsif bozukluk, mükemmeliyetçilik, narsisistik, borderline, antisosyallık, sigara, alkol ve madde kullanımı, obezite ve uyku bozukluğunda baş ağrısına sık rastlanıyor’

psikiyatrik hastalıklar



Prof. Dr. M. Kemal Arıkan

Liyezon psikiyatride ağrının yeri

Ağrı sadece konsültasyon-liyezon psikiyatrisinin değil, genel tıbbın kardinal semptomlarından birisidir. Yani “ağrı”sız tıp düşünülemez.

Somatik belirti veren her hastalık organik mi?

Prensip olarak hayır diyebiliriz. Yani bazı somatik belirtiler organik değil, psikişik kökenlidir. Hatta daha ileri gidecek şunu söyleyebilirim ki, somatik bulguların ağırlıklı bir bölümü organik kökenli değildir. Ancak, günümüz tıp anlayışında her şey ince moleküler mekanizmalarla açıklanmaya çalışılmaktadır. O yönde elde edilen bulgular söz konusu anlayışı desteklemektedir.

Baş ağrısı nedir?

Baş ağrısı kişinin yaşam kalitesini ileri derecede etkileyen non-spesifik bir semptomdur. Yani salt baş ağrısına dayanarak her hangi bir tanı konulamaz.

Baş ağrısı hangi nedenlere bağlıdır?

Birçok nedenle ortaya çıkabilir. Örneğin anemi gibi sistemik nedenleri olabilir. Ya da baş-boyun bölgesini etkileyen lokal sebeplere dayanabilir. Bunların dışında psikişik kökenli baş ağrısı da ortaya çıkabilir. En sık rastlanan sebep migrendir. Diğer sık rastlanan ağrı türleri ise gerilim tipi baş ağrısı ve “cluster” baş ağrısıdır.

Depresyon ve migren

Baş ağrısıyla birlikte görülen fiziksel

sorunlarla psikişik sorunlar karşılıklı bir etkileşim içindedir. Yani biri diğerinin sonucudur diyemiyoruz. Ama aynı ortak mekanizma ile ortaya çıkan iki yönlü etkileşim içindedirler. Bunun tipik örneği depresyondur. Hem migren hem de depresyon aynı nörotransmitter mekanizmaları ile ortaya çıkmaktadır. Böylece migrende depresyona ve depresyonda migrene çok sık rastlanmaktadır.

Hangi psikolojik hastalıklara eşlik eder?

Depresyon, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, panik ve obsesif kompulsif bozukluklara baş ağrısının sıklıkla eşlik ettiğini görüyoruz. Bu türden birinci eksen bozukluklarının yanı sıra ikinci eksen dediğimiz kişilik bozukluklarını da içeren hastalıklardan B kümesi kişilik bozukluklarında (narsistik kişilik bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğu) baş ağrısına sık rastlıyoruz.

Baş ağrısının tekrarlaması

Baş ağrısının kronik bir hal almasını etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar arasında obezite, uyku düzensizlikleri, baş ağrısı ilaçlarının kontrolsüz bir şekilde fazla kullanımı, yeme düzeninde bozukluklar ilk sıraları oluşturmaktadır. Bu arada bir takım psikişik faktörlerin etkili olduğuna dair ipuçlarına sahibiz. Mesela, mükemmeliyetçilik, öfkenin dışa vurulamaması, eşlik eden psikiyatrik bozuklukları sıralayabiliriz.

Baş ağrısı ile uykusuzluk arasında bağlantı var mı?

Kesinlikle yakın bir ilişki vardır. Horlama, uyku apnesi, insomnia denilen az uyuma, uykuya dalmakta ve sürdürmekte güçlük, sabah yorgunluğu. Bunlar hep baş ağrısını tetikleyen faktörlerdir.

Baş ağrısında EEG’nin fonksiyonu

Epilepsinin bazı türlerinde baş ağrısı ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla böyle bir olasılığı ekarte etmek için EEG’den yararlanabiliriz. Yine bazı araştırmacılar, migrene bağlı olarak ağrı tarafında

EEG zemin aktivitesinde yavaşlama ortaya çıktığını vurgulamakta ve EEG nin migrende işe yarar bir teknoloji olduğunu iddia etmektedirler.

Baş ağrısı ne zaman kronik hale gelir?

Baş ağrısının kronikleşmesi, yukarıda da ifade ettiğim gibi şişmanlık ilaçlarının kontrolsüz kullanımı ve eşlik eden psikiyatrik bulgularla vb birlikte ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla herhangi bir baş ağrısı olgusunda bu türden çeşitli faktörlerin tedavide dikkate alınması önemlidir.

Hangi fiziksel hastalıklar baş ağrısı nedenidir?

Bu soruya “kütüphaneler dolusu” fiziksel sebep baş ağrısına yol açabilir şeklinde cevap verirsem yanlış olmaz. En basit bir diş çürüğünden, ilaç yan etkisine, ani basınç değişikliklerinden anemiye kadar yüzlerce sebep sıralanabilir.

Madde kullanımı ve baş ağrısı

Madde kullanımı, yüksek doz alınması ve yoksunluğu ciddi baş ağrısı sebepleri arasındadır. Burada herhangi bir maddeden söz etmiyorum. Sigara, alkol, opiat vs hepsi...

Psikiyatri ve nörolojinin beraber yaklaşması

Baş ağrısı psikiyatri, nöroloji ve algolojinin ortak alanına girmektedir. İlaç aşırı kullanımı, obezite, uyku bozukluğu, depresyon, anksiyete, bipolarite ve kişilik bozukluklarının sıklığı göz önüne alınırsa psikiyatrisiz bir baş ağrısı polikliniğinin başarısız olacağı açık ve kesindir. Nörolojisiz bir baş ağrısı polikliniği ayırıcı tanıyı imkansız kılar. Algoloji ise her türlü ağrının en ince mekanizmalarının ele alındığı bir tıp disiplini olarak süreçte mutlaka yerini almaktadır. İlaç tedavisine ek olarak, biofeedback, kognitif davranışçı tedavi ve relaksasyon tedavilerinin büyük önemi vardır. TMU her türlü tedavi girişimine bir türlü yanıt vermeyen olgularda denenebilecek iyi bir seçenektir.



Depresyonda manyetik mucize

Washington Post 11 Kasım 2008 tarihinde yazar Shankar Vedantam After Shock MANETİC RELİEF FOR DEPRESSION? başlığı ile kaleme aldığı yazıda; geçtiğimiz Ekim ayında, Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) majör depresyon tedavisinde manyetik tedavinin kullanımına onay verdiğini belirtti. Pek çok bilim adamı bu tekniğin sevindirici pek çok gelişmenin habercisi olduğunu düşünüyor. Şizofreni, post-travmatik stres bozukluğu, bipolar bozukluk veya manik depresyon üzerindeki etkileri şimdiden araştırmacıların ilgisini çekmiş durumda.

Tedavinin gerisindeki temel prensip psikiyatriye değil fiziğe, özellikle 19. yüzyılda elektromanyetizma prensibinin keşfine dayanıyor. İngiliz fizikçi Michael Faraday ve arkadaşları yaptıkları deneyde, içinden elektrik akımı geçen bir telin etrafına mıknatıs yerleştirildiğinde, mıknatısın dönmeye başladığını keşfettiler. Buna karşın, bobin etrafında manyetik bir alan dönmeye başladığında, telin içerisinde bir elektrik akımı indükleniyordu. Elektromanyetizma prensibi elektrik ve manyetizmanın ilişkili fenomenler olduğunu düşündürdü.

Transkraniyal Manyetik Uyarım (tTMU)(rTMS) tekniğinde, beynin içerisinde küçük elektrik akımları indüklemek için elektromanyetizma prensibinden faydalanılır. Hasta dişçi koltuğuna andıran bir iskemleye oturtulur ve alınının sol tarafına manyetik bir bobin yerleştirilir. Ardından güçlü, dalgalanan bir manyetik alan oluşturulur.

Nöronlar veya sinir hücreleri elektrokimyasal ajanlar oldukları için (sistemik örüntülerde kimyasal sinyalizasyon kullanarak, enerji burst'leri iletirler), manyetik alan bunları uyarır. Bu uyarım beyindeki metabolik aktiviteyi ve kan akımını değiştirir. Yapılan çalışmada, hastalara 40 dakika içerisinde yaklaşık 3000 hızlı manyetik vuru tatbik edildi. Manyetik alan depresyonda rol oynadığı düşünülen, sol prefrontal kortekse (sol şakak civarına) odaklandırıldı. Hastalar bazen saçlı deride uyuşma veya hafif bir ağrı bildirdiler.

FDA onaylı tTMU (rTMS) cihazını üreten Neuronetics Şirketi'nin tıbbi sorumlusu Mark Demitrack bu konuda şunları söylüyor. "Psikiyatrik hastalıklarda anti-depresan kullanıldığında, hücrenin elekt-

rokimyasal özellikleri değişime uğruyor. Manyetik tedavi tekniği de aynı sonuca ulaşmanın, sinir hücrelerinin işleyişini değiştirmenin bir başka yolu sadece."

tTMU (rTMS) çalışmasına öncülük eden psikiyatri doçenti John O'Reardon'un bu konudaki yorumu şöyle: "Elektrokonvülsif tedavinin aksine, manyetik uyarım tedavisinde hafıza problemleri yaşanmıyor. İlaç tedavisinde olduğu gibi, hastada kilo artışı olmuyor, cinsel yaşantı olumsuz etkilenmiyor." Çalışmayı bırakma oranlarının oldukça düşük olması, yan etkilerin minimal düzeyde olduğunu düşündürüyor.

National Institute of Mental Health'den Goodman prosedürün fayda ve etkililiği hakkında şunları belirtiyor: "TMU görece non-invazif ve iyi tolere edilebilen bir teknik. Gerçek etki mekanizmaları hakkında keşfedeceğimiz daha çok şey var. Bu sayede depresyonun altta yatan biyolojisi hakkında da pek çok şey öğrenebiliriz."

Kaynak: Health News /Shankar Vedantam

Kadınlar kabus görmeye daha yatkın

West England Üniversitesi'nin yaptığı çalışmada, kadınların erkeklerden daha fazla kabus ve duygusal rüya gördüğü ortaya çıktı.

170 gönüllünün katıldığı çalışmada, katılımcılardan en son gördükleri rüyaları kaydetmeleri istendi. Kadınların %30'u ile karşılaştırıldığında, erkeklerin sadece %19'u kabus gördüğünü bildirdi. Araştırmacı Dr Jennifer Parker kaydedilen rüya sayısında cinsiyetler arasında bir fark olmadığını belirtti.

Bir başka araştırma ise kadınlarının uykusunun erkeklere göre daha fazla

bölündüğü belirlendi. Bu durum menstrüel siklus sırasında vücut ısısında meydana gelen değişikliklerle ilişkilendirildi. Çalışmaya katılan kadınlar çok daha fazla, sevilen birinin kaybı gibi, travmatik olaylara ilişkin rüyalar bildirdiler. Dr Parker'e göre, emosyonel bilgiyi işleme açısından, kadınlar çözümlenmemiş meseleleri rüya yaşantılarına aktarmaya daha yatkınlar.

Edinburgh Uyku Merkezi'nden Dr Chris Idzikowski çalışma sonuçlarını şöyle yorumladı: Kadınların daha fazla mı kabus gördükleri yoksa bunları daha

iyi mi hatırd tuttuklarına karar vermek pek kolay değil. Kadınlarda uykusuzluk sorununun daha fazla oluşu mevcut literatürle tutarlı bir bulgu. Daha sık uyanma onların rüyaları hatırd tutmalarına yol açıyor olabilir. Fakat aynı zamanda uykunun kesintiye uğraması korkuya zemin oluşturuyor olabilir. Çarçabuk unutulduğu için, kabus görme sıklığı muhtemelen her iki cinsiyette de sanıldığından daha fazla."

Kaynak. BBC.NEWS

Gökyüzünde her gece

tarihi izliyoruz

Geceleri gökyüzünde görüp de “Bu benim yıldızım” dediğiniz yıldızın yüz yıl önceden size göz kırptığını düşündünüz mü hiç? Veya bu gece parlayan yıldızları sizin göremeyeceğinizi ama sizin torunlarınızın gecelerini süsleyeceğini aklınıza getirdiniz mi?

Zeynep Sevede Şimşek

Bir gece balkonunuzda oturup gökyüzünde parıldayan yıldızlara bakarken, belki de dedenizin zamanında ölmüş bir yıldız seyrettiğinizi düşündünüz mü hiç? Evet, seyretmekte olduğunuz yıldızın parıltısı Kanuni Sultan Süleyman zamanında oluşmuş olabilir. Bir başka deyişle Kanuni’yi görmüş bir yıldızla göz göze olabilirsiniz. Tabii Kanuni’nin seyrettiği yıldızlar da onun zamanından çok önce parıldayanlardı.

Gökyüzünde parlayan bir yıldızın hangi zamanda parlayıp, hangi zamanda yeryüzüne ışığını gönderebildiği tamamen ne kadar uzaklıkta olduğuna bağlıdır. Kiminin 100 ışık yılı, kiminin 10 bin ışık yılı uzakta olduğunu düşünürsek, gökyüzündeki her bir yıldızın tarihin bir başka döneminin şahitleri olduğu söylenebilir.

10 trilyonluk ışık yolculuğu

Işık yılı bir ışığın bir yıllık sürede kat ettiği yoldur. Bu yolun uzunluğu yaklaşık 10 trilyon kilometredir. Bir ışığın 100 ışık yılı uzaklıkta olması demek, 10 trilyon x 100 kilometrelik bir mesafe anlamına geliyor.

Eğer yüz ışık yılı uzaktaki bir yıldızsa seyrettiğiniz, o aslında yüz yıl önce yola çıkıp da dünyamıza ancak erişebilmiş ışıktır. Adeta bir zaman okyanusu

olan uzayda hangi yıldızın ışığının ne zaman insanoğlunun temasına sunulduğu, okyanusun neresine yerleştirildiğine bağlı. Dünyadan 500 ışık yılı uzaktaki yıldızın ışığı 500 yıl sonra ulaşırken, 1 trilyon kilometre uzaktaki yıldızın göz kırpmasını bir yıl sonra görebilirsiniz.

Gökyüzünü aydınlatan bu devasa lambaların her gece bize sundukları ziyafetin bu kadar uzun sürede hazırlandığını bilmek ne kadar muhteşem bir şey değil mi?

Güneşin şu anki halini göremeyiz

Peki seyrettiğimiz yıldızın şimdiki hali nasıl? Bunu bilmek için yıldızın şu anki halini gösteren ışığını, yani 100 yıl sonrasını beklemekten başka çare yok. Tabii o zaman da yine o anki halini, yani ‘şimdiki zaman’ halini görmek mümkün olmayacak.

Mesela Güneş Dünya’dan sadece 150 milyon kilometre uzaktadır. Işık hızının saniyede 300.000 kilometre olduğunu göz önünde bulundurursak Güneş ışıklarının Dünya’mıza ulaşması için yaklaşık sekiz dakika gerekir. Sonuç olarak Güneş’e her baktığımızda da aslında onun sekiz dakika önceki halini görürüz.

ESA evrenin ilk halini görüntüleyecek

Işığın bu uzun yolculuğundan ilham alan ESA (Avrupa Uzay Araştırmaları İdaresi) hâlâ inşa edilmekte olan Planck adlı bir uydusuyla “Büyük Patlama”dan geriye kalan radyasyonu inceleyecek ve evrenin kökeni hakkındaki sorulara yanıt bulmaya çalışacak.

Planck uydusunun incelemeyi planladığı CMB yani Evrenin Mikrodalgaya Zemini’nin radyasyon ışınları Big Bang’den haberler getirecek. CMB, Big Bang’den yaklaşık 300.000 yıl sonra evrene yayılan ilk ışıktır. Big Bang’in yaklaşık 15 milyar yıl önce gerçekleştiği düşünülünce CMB radyasyonunun Dünya’ya ulaşması için milyarlarca yıl gerekti.

Eğer bu radyasyon incelenebilirse evrenin Big Bang’den sadece 300.000 yıl önceki halini görebileceğiz. ESA’nın Alman bilim adamı Max Planck’tan ismini alan 2 tonluk uzay aracının, 31 Temmuz 2008’de Fransız Guyanası’ndaki uzay merkezi Kourou’dan “Ariane 5” roketiyle fırlatılması planlanıyor. Eğer bu uydu amacına ulaşırsa evrenin ilk hallerini görebilme fırsatını yakalayacağız.



Ailede gizli yara ‘ensest’

“Babam öldüğünde ağlamadım” romanını okuyanlar gerçek encest yaşam öyküsünü, yazarın anlatımıyla bir çocuğun ne yaşadığı konusunda bilgi edinmişlerdir.

Uzm. Dr. Funda Gütücü Sağır

Gazetenin ilk sayfasının köşesinde, dayısı tarafından defalarca tecavüze uğrayan kızın haberini görünce haberin devamını okumak için üçüncü sayfayı açtığında her satırda gözlerinden yaşlar döküldü ve katılarak ağlamaya başladı. Ağladığı aslında kendisiydi. Her satırda zihninde kapanan sayfalar açılıyor nemli, paslı kokular burnuna geliyordu. Bacaklarını aynı abisi bacaklarını bastırıldığı gibi hareket ettiremiyordu. Boğazındaki yumruyu bağırarak atmak istiyordu. Çaresizlik bütün vücuduna ateş gibi yayılmış, tükenmiş hissediyordu. Telefonun sesiyle irkildi ve hatıraların verdiği ağırlıktan silkelendi, hatta telefonun çalmasına sevindi. Uzun zamandır obsesif kompulsif bozukluk tanısı ile tedavi alıyordu. Her şeyini anlattığını düşündüğü doktoruna, kapandığını sandığı artık kendisini hiç etkilemeyen bir konuyu anlatmadığını fark etti. Derinlere bir yere, istemeden olta atmış ucunda hiç istemediği kötü kokular gelen bir şeyler yakalamıştı. Oltayı sallıyor ama geri denize atamıyordu çıkanları. Rüvaları geçmişin izlerini vermeye başlamıştı. Encest öyküsünü anlatmak onun için çok zordu. Anlaşılamayacağı, bu durumdan kendisinin mesul tutulacağı, yargılanacağı kaygıları çocukluktan gelen endişelerdi. Aynen annesine bu durumu anlatamadığı gibi... Bu olaydan sonraki daha ilk görüşmede olanları anlatabilmek, doktorunun onu anladığı ve yargılamadığını hissetmek yarasını açmak için bir fırsat oldu.

Çocukluk dönemi cinsel tacizin izleri maalesef ömür boyu yetişkin bireyin peşini bırakmayabiliyor. Yaşanmış taciz artık travma olarak beyinde yazılı kalıyor. Bu anıları uyaran ufak olaylar bile aynı sıkıntıyı yaşatabiliyor. Cinsel tacizin yaşandığı ortamdaki sesler, kokular, renkler dahi tekrardan yaşanabiliyor. Sanki o anı tekrar yaşıyorcasına anısına girip orada kilitlenip kalabiliyor. Oradaki korku, sıkıntı ya da anlamlandıramadığı duygu yine yaşanılıyor, bütün vücudu kasılabiliyor. Ya da bu travmatik yaşantıyı kurgulayıp, kendi zihninde tekrar sahneleyip, kendi kontrolünde değiştirebilmek için hayal dünyasını kullanıyor.

Okuduğu bir haber, duyduğu bir olay bazen tamamen ilgisiz görünse de zihninde bir bağlantı kurarak travmatik yaşantıyı aktifleyebiliyor. Öfke, kızgınlık bazen mağdura bazen saldırgana dönüşüyor. Mağdurenin hangi şartta olursa olsun kendini koruyamamasına kızılıyor, bazen de saldırgan için ailenin küçük bireyine karşı “nasıl sapıkça düşünebiliyor, bunu nasıl yapabiliyor” şeklinde öfke duyup onun patolojisinden çok, nasıl cezalandırılması gerektiğine dair kararlar alıp içsel sistemini rahatlatıyor.

Encest terimi, birbirleri arasında kan bağı bulunan, çoğu kültürde yasal ya da yasal olmayan kurallarla cinsel birliklikleri yasaklanmış olan kişilerin cinsel ilişkide olma durumunu ifade eder. Encest yasağı evrenseldir; yani her kültürde ufak değişikliklerle kural olarak karışımıza çıkar.

Yani, hemen her toplumda patolojik kabul edilen bir durumdur. Encestin yaygınlığına ilişkin kesin rakamsal veriler yok denecek kadar sınırlıdır. Bunun temel sebebi encestin toplumda utanç duyulan bir olgu olmasıdır, encest ilişkisi içinde olan bireyler, bunu her zaman gizleme eğilimindedirler. Bu durum, açığa çıkmadıkça da istismar devam etmekte, olayın vehametini artırmaktadır. Cinsel istismar dışarıdan değil, en güvenilen ortam olan aileden gelmektedir. Bu kişiler bazen baba bazen anne, bazen abi, dede, dayı, amca olabilmektedir. Eldeki verilere göre baba-kız en-

cestinin daha yaygın bir durum olduğunu söylemektedir. Anne-oğul encestinin ise ortaya çıkması nerdeyse yok gibidir. İç içe ve kalabalık yaşanan toplumlarda daha sık olmakla aynı oranda da saklanan bir durumdur. Prof. Dr. Haluk Yavuzer, 1986-1992 yılları arasında aile içi cinsel istismar üzerine yapılan bir araştırmada, 31 encest ilişkisi vakasından 20'sinin baba veya ağabey tarafından uygulandığının ortaya çıktığını belirtmektedir.

Dokuz Eylül Üniversitesi, Hukuk Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bahri Öztürk'ün yönetiminde 1997 yılında yapılan kamuoyu araştırması kapsamında Türkiye genelinde, çocuk iken aile içinde cinsel tacize uğramış kızların oranını da ortaya çıkarmaktadır. Buna göre bu kadınların % 0,82 'si çocuk iken babalarından , % 0,77 'si erkek kardeşlerinden ve % 1,97 'si de yakın akrabalarından cinsel tacize uğradığını beyan etmiştir. Bir başka ifade ile her 100 kız çocuktan yaklaşık 4 'ü aile bireyleri tarafından veya akrabaları tarafından cinsel tacize uğramaktadır. Bu rakamlar elde edilebilen verilerden sağlanan sonuçlardır. Hala istatistiklere yansımayan, bilgisi kendinde kalanlar bu rakamlarda görünmemektedir.

Çocuk yaşta yaşanan encestiyöz yaklaşımlar bazen bir sevgi gösterisi gibi algılanabilmekte, durumu algıladıkça da temel güven duygusunun tamamen yıkılmasıyla sonuçlanabilmektedir. Ona





zarar vermekten öte, kendini koruyup gözetebilecek gördüğü ailesinden isteği dışında yaklaşıma maruz kalmak; dünyayla ilişkili her türlü tehlikelerle her an karşılaşabileceği duygu ve düşüncesini geliştirir. Artık dünya o kadar da emniyetli bir yer değildir!

Vücutta belki hiç iz bırakmayan bu yaşantılar, beyinde çok derin izler bırakır. Bu izler bazen dokunduğunuzda, bazen de daha dokunmadan kendini anımsattır. Ya da tamamen kapsül içine alınarak bu yaşantılanan olay beynin en derinlerine saklanır ki kendisi dahi ulaşmasın. Acısı ve katlanabilirliği dayanılmaz olan durumlarda kapsüle atılmakta, hazmı daha da zorlaşmaktadır. Bir çivi gibi sistemin içinde durmaktadır. Bu anılara ulaşmak hiç mümkün olmayabileceği gibi, ansızın gün yüzüne de çıkabilir. Katarsisle kusarcasına, dışa cerahati boşaltabilir kişi. Yoğun ağlama

ve sinir krizi şeklinde yaşanabilir bu çıkış. Kokular, sesler, görüntüler bazen bu kapsülün yırtılmasına neden olabilir.

Ensest ilişkisinin utancı, istismara uğrayan kişinin çaresizlikleriyle birleşince, ciddi yıkım ve kişilik bozukluklarına sebep olmaktadır. İlişkide tarafların rızasının bulunması dahi, olayın suç durumunu ortadan kaldıramaz.

Ensest kimi kez aile içinde gördüğü halde görmezlikten geline bir duruma dönüşür. Anne kendini cinsel ilişkiden korumak için bilinçli olmayan bir şekilde çocuğunu eşine ya da diğer bireylere kurban sunabilir. Sadece annenin değil, ailenin diğer fertlerinin de bu olaya kör kalabildikleri çoğu kez aşıkardır. Aile içinde ensest ilişki doğal karşılanmaya başlanmış olabilir, toplumda duyulma riskini göze alınamadığı için istismara uğrayan susturulabilir, aileyi ekonomik olarak ayakta tutan kişinin

bu olayda yer alması gibi bu suçun örtülmesi için türlü sebepler olabilir. Haliyle bu suçu işleyenlerin tedavi alması mümkün olamamaktadır. Bu durumdan etkilenen kız ya da erkek çocukların kişiliği, cinsel kimliği parçalara bölünmüş ya da dağılmış olarak saklanır. Ruhunda açılan yaralar tekrar ne zaman ağrıyacağı belli olmaksızın kapatılır. Kurbanlarını en yakınlarından seçen bu kişiler aslında kendi kişilik bozukluklarının kurbanıdır.

Bu davranışlar, çoğu kez narsisistik davranış bozukluğu şeklinde ortaya çıkar, bazen toplumda oldukça saygın bireylerin görünmeyen yüzünde saklı kalır. Başka alanlarda oldukça başarılı, dürüst çalışkan olabilirken kendi görünüşüne yabancı kalan bu kişi için ensestiyöz yaşantı tek haz alanı olabiliyor ve bundan vazgeçemiyor. Bazen bu durumu kendi de yargılasa, savunma mekanizmaları bu durumu ensest lehine çeviriyor. Antisosyal kişilikler de ensest ilişkiye girebilir hatta vicdan muhasebe ihtimalleri çok zayıf olur. Alkol, madde kullanımı da gerçeği değerlendirmeyi bozarak bir babanın kızına bakişını değiştirebilir. Babası alkol aldığına evde saklanan bir kız çocuğunun yetişkin yaşta bunu hatırlarken nasıl titrediğini görmek buna bir örnek olabilir ancak.

İster cinsel istismar deyin ister ensest kurbanı deyin sonuçta en yakından gelen bu darbenin çoğu kez dışarıdan gelen darbeden daha yaralayıcı olacağı açıktır. Yaşanan travma ileriki yaşlarda bazen psikoz, bazen borderline kişilik bozukluğu, bazen çoklu kişilik bozuklukları olarak ortaya çıkar. Kişi bu durumu kendine ve topluma yararı olmayan yanlış yerlerde tamir etme telaşı içine girer. Yazık ki ailede başlayan darbe ve saldırganlık, daha sonra kendi elleriyle oluşturduğu durumlarla dışarıdaki hayatta devam edebilir. Kişilik bozuklukları yanı sıra adı ister depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ister dissosiyatif bozukluk olsun yaraları sarılmadıkça bazen sürekli, bazen ara ara canı yanmaya devam edecektir.

Bizde toplum olarak onları görmezden ve duymazdan gelir, ayıplayıp kapatma yoluna gidersek suça iştirak etmiş; bir çocuğun ya da ergenin hayatının kararması için yardım etmiş olmaz mıyız?



Uzun zaman oldu... Ama gözlerin hiç değişmemiş...

Beynimiz yüzleri tanımada en önemli bilgileri gözlerden çıkartıyor. Bunu ağız ve burun takip ediyor. Araştırmacılar bir dereceye kadar benzerlik gösteren, yüzlerce yüz resmini analiz ederek bu sonuca vardılar.

Bir arkadaşınızın fotoğrafına baktığınızda, yüzündeki en ufak

bir ayrıntının bile onu tanımanızda etkili olduğunu düşünebilirsiniz. Oysa

yapılan deneyler yüzün hangi mesafeden görüldüğüne bakılmaksızın, beynimizin kolay çözümlerden yana olduğunu gösteriyor. Şimdiye kadar bunun sebebi netlik kazanmamıştı. 868 erkek ve 868 kadının yüz resimlerinin analiz edildiği bu yeni çalışma bu konuya ışık tutabilecek nitelikte.

Çalışma sonuçları resimlerin büyüklüğü 30 x 30 piksel olduğu takdirde, en

faydalı bilginin elde edilebileceğini ortaya koyuyor. Ağız ve burun görüntüleri ile karşılaştırıldığında, gözlerin görüntüsü beyne en güvenilir bilgiyi sağlıyor. Yani kısaca beyindeki yüz tanıma mekanizmaları gözleri kodlamada uzmanlaşmış durumda.

Kaynak: sciencedaily



Evlilikte aldatmak affedilebilir mi?



Uzm. Dr. Oğuz Tan

Aldatmak nedir?

Bir kadın, bir erkek... Dünyanın ezeli gerçeği budur. Erkeğin kadına, kadının erkeğe duyduğu arzu, karşı konulması en güç tutkulardan biridir. Bazı hayvanların bilindiği gibi 'aşk mevsimi' vardır. Kedilerin Mart ayı meselâ... Bu mevsimde, hayvanların karşı cinse karşı hissettikleri çekime engel olmak çok zordur.

Aşk ve şehvet, canlıların engellenemez dürtüleridir. Ancak insan, dostluk da ister. Kimi hayvan türleri, çiftleştiği eşini bir daha görmez, sonraki çiftleşme mevsiminde de yeni bir eş arar. Hatta kimi görse oracıkta çiftleşir. İnsanın seksle yetinmeyip dostluğun da peşinde koşması, eşile uzun süreli ilişki kurma idealini getirmiştir.

Aldatma, işte bu dostluk idealinin yıkılmasıdır.

Ayrıca insanın işbirliğine, duygusal paylaşım, vefaya, sadakate muhtaç olan bir hayvan olması da, kadın-erkek ilişkilerini iyice karmaşık hale getirir.

Neden ve hangi durumlarda çiftler birbirlerini aldatırlar?

Erkeklerin aldatması için mutlaka bir sebep gerekmez. Evliliği mükemmel olan bir erkek de aldatılabilir. Anlık cinsel dürtülerine mağlup olup bir kadınla yatabilir. Sonra o kadını yolda görse belki tanımaz bile. Elbette anlık cinsel dürtülerin çok ötesinde duygularla, romantik sebeplerle aldatan erkekler de vardır. Ancak, diyelim ki bir karısı ve iki ayrı sevgilisi olan, bu üç kadın için ayrı birer ev tutan erkek, hepsini çok çok sevebilir, hiçbirinden ayrılmak istemeyebilir.

Kadınların aldatmaları daha çok duygusal sebeplere dayanır. Evliliğinin kötü gitmesi, kocasından ilgi ve şefkat görememesi gibi sebeplere... Erkek, kendisine ev tuttuğu sevgilisine aşık olmaya bilir; kadın ise internette yazıştığı birine daha görmeden aşık olabilir. Erkek üç dört kadını aynı anda idare edebilir; kadın, sevgilisine açıksa, kocasıyla aynı odada bulunmaktan bile azap duyar.

İnternette aldatma

Evliliği kötü olmayanlar, aldatmayı asla düşünmeyenler, karakteri aldatmaya uygun olmayanlar bile internette aldatabilirler. Çünkü; önce her şey çok masum niyetlerle başlar: 'Sadece sohbet etmek istiyorum' gibi. Sohbet flörte dönüşünce, kendini aldatmak kolaydır: 'Nasıl olsa birbirimizi görmemiz bile mümkün değil'. Bir de bakarsınız, ateş bacayı sarıvermiş.

Ne yapmalı? Bu tür aldatma, çok sincesice rûhu ele geçirdiği, aldatma niyeti

olmayanı bile baştan çıkardığı için, en iyisi, evlilerin internet sohbetlerinden (bilhassa karşı cinsle sohbetten) tamamıyla uzak durmalıdır.

Tek gecelik ilişkiler

Erkeklerin sık başvurduğu bir yöntemdir. Barda flört ettiği bir kadınla veya bir fahişeye beraber olan erkekler az değildir. Kadınlar da barda, tatilde tanıştıkları biriyle tek gecelik ilişkiler yaşayabilirler. Bunlar genellikle ciddi kişilik sorunları yaşayan kadınlardır (duygu dünyaları çok fırtınalı, çok iniş çıkışlı, hemen değişveren, sevmeye aç, ilgi görmeye dayanamayan...) Ahlâken çok kınansa da, evliliğe en az zarar veren aldatma türü budur. Fakat aldatan kadınsa, kadının bahsettiğimiz kişilik özellikleri (aldatması değil) evliliğin yürümelerini zorlaştırır.

Ne yapmalı? Aldatan erkekse, karısının fazla üzülmeye gerek yok. Aldatmanın elbette mazur görülecek tarafı olmaz. Ancak erkek için tek gecelik ilişki son derece önemsiz ve gelip geçicidir. Kadın tek gecelik ilişki yaşıyorsa, burada zaten, aldatmanın çok ötesinde, ciddi kişilik problemleri vardır.

Uzun süreli gönül ilişkileri

Bunlar aldatılardan çok aldatana zarar verir. Aldatan erkekse, iki ayrı kadının duygusal beklentileri arasında bunalır. Erkek karısını sevdiği halde başka bir kadınla uzun süreli gönül ilişkisi yaşayabilir. Bir yanda karısı ve çocukları, öte yanda sevdiği başka bir kadın... Ne yapacağına karar veremez, verse kararından cayar, caymasa kararını uygulayamaz.

Kadın başka bir erkeğe gönül verdiyse kocasıyla aynı evde bulunmak, onunla aynı tuvaleti paylaşmak, aynı sofrada yemek yemek, aynı yüzüğü takmak, aynı yatağa girmek dayanılmaz bir işkence haline gelir.

Ne yapmalı? Bu tür aldatmada, ortada ciddi psikolojik yaralanmalar vardır. Aldatan eve mi dönecek, sevgilisine mi gidecek? Aldatılan boşanacak mı, her şeyi unutacak mı? Buna bir türlü karar verilemez. Bu hengâmede evlilik ilişkisi iyice bozulur. Psikiyatriste gidilirse,



büyük fayda sağlanabilir. Yapılacak şey önce psikolojik yaraları sarmak, sonra kesin kararın verilmesi (tamam mı devam mı?), sonra da bu kararın uygulanmasıdır.

Ofis aşkları

Ofis ortamlarında, ciddi bir ilişkiye dönüşmeyen ufak tefek flörtler sık yaşanır. Ancak en çok aldatan kadınların çalışan kadınlar oldukları bir gerçektir. Küçük göz kaçamakları büyük bir aşka dönüşebilir. Erkekler iş ortamlarında konumlarını kullanarak kadınları etkileme yoluna gidebilirler. Bazı kadınlar da statü sahibi erkeklerden kolaylıkla etkilenirler.

Ne yapmalı? Ofis aşkları işyeri disiplinini de bozduğu için, çoğu şirket, bu türlü ilişkileri yasaklamıştır. Ofis aşkı ortaya çıktığı anda, işten çıkarmaya varan yaptırımlar uygulanır. Doğru olan da budur. Bir 'ofis etiğinin' artık oturması gerekmektedir.

Göz kaçamakları

Göz kaçamakları da ofis aşkları gibidir. 'Firari' bakışlar hızla unutulup gidebileceği gibi ciddi bir ilişkiye de dönüşebilir.

Ne yapmalı? Ofiste aşkın başına belâ açacağını bilen çalışanlar, zaten bakışmalarından bile uzak durmaya çalışacaklardır. Bazen başaramasalar da...

Aldatılmanın hangi boyutunda ayrılmalı ya da ilişkiyi kurtarmaya çalışmalı?

Ne zaman ayrılacaklarını, elbette eşlerin kendileri bilirler. Her türlü ihanetten sonra, evliliğin kurtulma ihtimali

vardır. İhanet evliliği ciddi şekilde sarsar, ancak bazen ihanetten sonra evliliğin daha iyiye gittiği bile görülür. Esas olan, ilişkinin aldatmadan önceki kalitesidir. Daha önce ilişki iyiye, böyle bir evliliği sürdürmek için çaba gösterilmelidir. Ancak kötü evliliklerin bile aldatmadan sonra (adeta bir şok etkiyle) düzelebileceğini belirttik. Evliliğin sonunu getiren, daha çok uzun vadeli gönül ilişkileridir.

Aldatılan ve aldatan eş neler yapmalı?

Aldatan kadın ve erkeklere öneriler: Hakikatin saklanması gerektiren tek durum, belki de aldatmaktır. Aldatan eş, bazen bunu itiraf eder. Bu, aldatılan eş öldürmekten beterdur. 'Ben seni 10 yıl önce aldatmıştım' bile denmemelidir. Hatta diyelim seneler önce boşandığınız eşinizi gördünüz, ona bile 'Seni aldatmıştım' denmemelidir. Çünkü aldatıldığını bilmenin yarısı, kolay kolay kapanmaz.

Aldatan erkeklere öneriler: Namus cinayetlerini hep erkekler işler. Hâlbuki, sanılanın aksine, aldatılan erkek, aldatılan kadından daha az incinir. Erkek ya durumu kabullenip unuttur ya evliliği bitirir. Aldatılan kadın ise, ne kolay kolay evliliği bitirebilir ne de durumu kabullenebilir. Kocasına yıllarca taarruz eder durur.

Aldatan kadınlara öneriler: Kadınlar 'Başka bir erkeği arzu ettiğime göre, demek ki benim evliliğim aslında bitmiş' diye düşünürler. Hâlbuki kocalarından boşanıp sevgilileriyle evlendik-

lerinde mutlu olan kadın çok azdır.

Çocuğu olan çiftlerde aldatılmaya nasıl yaklaşılmalı?

Çocuklar, bu durumu bilmemelidir. Bilhassa aldatılan kadınlar, acılarına çocuğu da ortak kılar, babaya düşman eder, aynı cephede savaşır. Halbuki nasıl boşandığı halde çok iyi ebeveynlik yapan anne-babalar varsa, aldattığı halde çok iyi ebeveynlik yapanlar da vardır.

Aldatan biri, sıklıkla, 'Çocuklarım anne-babası kalmasın diye boşanmıyorum' der. Hâlbuki kalitesiz bir evliliğin çocuğa zararı, resmen sona ermiş bir evlilikten daha az değildir. Üstelik 'Çocuklarım için boşanmıyorum' kararı, 'Eşime çocuklarım için katlanıyorum' düşüncesini de getirir. Bu düşünce de, kişinin evliliği düzeltme çabalarının önünde önemli bir psikolojik engeldir.



Hızlı düşün mutlu ol

Keyifsiz misiniz? Güzel şeyler düşünmeye kendinizi zorlamayın, sadece hızlı düşünün yeter. Yeni bir çalışmaya göre hızlı düşünme duygu durumunu düzeltebiliyor. Princeton ve Harvard Üniversitesi'nde yapılan deneylerde, araştırmacılar deneklerin düşüncelerini hızlandırmayı hedeflediler. Onlardan 10 dakika içerisinde olabildiğince çok sayıda problem çözücü fikir üretmelerini, bilgisayar ekranındaki görüşleri hızlıca okumalarını veya hızlandırılmış bir şekilde video izlemelerini istediler.

Sonuçta hızlı düşünme katılımcıları daha sevinçli ve yaratıcı kıldı, enerjik ve güçlü hissetmelerine yol açtı. Çalışmanın öncü yazarı Emily Pronin'e göre, bulmaca çözmek veya bir fikir hakkında hızlı bir şekilde beyin jimnastiği yapmak enerji ve duygu durumunu yükseltiyor. Pronin hızla ateş alan düşüncenin kimi zaman olumsuz sonuçlar da doğurabileceğine dikkat çekiyor. Bipolar bozukluğu olan kişilerde, yarış halindeki düşünceler manik bir tablo oluşturarak, caydırıcı olabilir.

Pronin ve arkadaşları yayınladıkları makalede farklı hız ve türdeki düşüncelerin mizaç üzerindeki etkisini analiz ettiler. Çok yönlü ve hızlı düşünme kişiyi mutlu ederken, hızlı fakat tekrarlayıcı düşünceler anksiyeteyi tetikleyebiliyor. Ayrıca çok yönlü, yavaş bir şekilde düşünme, eskilerin deyiimiyle tefekkür, huzurlu bir mutluluğa kapı ararlarken, yavaş, tekrarlayıcı düşünceler enerjiyi tüketip, depresif düşünceler uyandırabiliyor.

Düşünce hızının duygu durumunu neden etkilediği bilinmiyor. Pronin ve arkadaşlarına göre bizim kendi beklentilerimiz bunda rol oynuyor olabilir. Önceki araştırmada, genellikle insanların hızlı düşünmeyi iyi bir duygu durum belirtisi olarak algıladıkları saptandı. Bu durumda şayet hızlı düşünüyorsak, içgüdüsel olarak mutlu olduğumuz sonucunu çıkarıyor olabiliriz. Ayrıca hızlandırılmış düşünceler beyinin yenilikten hoşlanan ödül sistemini harekete geçiriyor olabilir.

Kaynak: Scientific American Mind





“Kocanızı baba yapma yolları”

Uzm. Psikolog Neşe Özkarslı

Toplumlarda erkek ve kadın cinsinin rolleri çoğunlukla keskin sınırlarla belirlenmiştir. Bu rol sınırları ne kadar keskin olursa o kadar cinsler birbirlerinden uzaklaşırlar. Ortak konular azalır ve herkes kendi işini, sorumluluklarını yapar. Bunun dışındakiler kabul edilemez olur. Her iki cinsten kendilerine bir yaşam alanı seçmiştir. Çok fazla bu konu artık düşünülmez, yargılanmaz hatta değiştirilmeye kalkılmaz. Değiştirilmeye kalkıldığında kıyametler kopar, dünya yerinden oynar.

Katı sınırların çizildiği topluluklarda kadın ev içi görevleri, erkek ev dışı görevleri alır.

Erkeğin çalışarak evi geçindirmesi en önemli sorumluluk alanı içine girer. Şehirleşen topluluklarda bile kadın ve erkek birlikte çalışsa bile evin geçiminden kadının sorumlu olduğu aileler yok denecek kadar azdır. Aksi düşünülürse, kadının çalıştığı ve geçimi sağladığı, erkeğin işten gelip mutfağa, oradan çocukları ile ilgilenmeye koştuğu, karısına kahve yaptığını düşünmek çok normal gelmez insanlara.

Özünde toplumumuzda koyduğumuz sınırlar veya kurallar aslında şartlanmışlıklar üstüne inşa edilmiş alışkanlıklarımızdır. Erkek ve kadın rolü bunun üzerine şekillenir. Kimse de bu rolleri bırakmak istemez. Son yıllarda kadının ezilmişliği veya sömürülmesi konuları gündeme oturdukça kadın bazı rollerini değiştirme çabası göstermektedir. Her değişim gibi bu da zorlu ve zaman zaman kabul edilemez durumlar olarak değerlendirilebilir. Ancak bilimsel bazı gerçeklerin ortaya çıkması kafaları karıştırmaya başlamıştır bile.

Bilim, insan psikolojisi, kadın hakları, evlilik ilişkileri, iletişim becerileri gibi konular sanki toplumu derinden sarsacak değişimleri hazırlamaktadır. Hadi hayırlısı diye gelişim ve değişim zamanını takip etmek sosyal psikologlara kalmaktadır.

Değişen toplumlar değişen eğitim şekillerini de beraberinde getirirler. Birbirine zincirleme reaksiyon gösteren gelişim süreci içinde işin başlangıcı aile olmaktadır. Toplumu değiştirmek isterse- nizi aileden başlamalısınız. En temel olgunun aile olduğunu unutmamalısınız. Aile içinde yaptığımız her değişim topluma çok kolay sirayet eder.

Bir babanın çocuğunu ana kucağında ve karnının üzerinde dolaştırdığını gör-



düğünüz gün kısa bir süre sonra bahar çiçekleri gibi başka babaları da görmemiz yakındır. Önceleri garip gelen davranış birkaç zaman sonra kadınların ilgisini karşısında teslim bayrağını çekmiş ve durumundan memnun güler yüzlü erkeklere dönüşecektir.

Bebek bezi seçen bir babaya markette her zaman tüm kadınlar çok sevecen yaklaşır ve hatta yardım teklifinde bulunurlar. En azından karşı cinsin bu kadar yoğun ilgisini çeken erkek ya da çektiğinizi gören diğer erkekler için olumlu etki kolaylıkla salgın hastalık gibi yayılır.

Tabii bu işin mizah yönü. Kişisel gelişimde bir kişinin kendi yetenek ve ilgi-

lerinin gelişmesine yardımcı olacak her türlü yaklaşım yada öğrenmenin olumlu etkisi vardır. Biyolojik babalıktan gerçek babalığa yolculuğun zevki zaman içinde keşfedilmekte ve bebek yetiştirmek konusunda paylaşılan roller ortak çözümler niteliğine dönüşmektedir. Bu noktada kadının en iyiyi yaptığına dair tabularında yavaş yavaş yıkılma zamanı gelmiştir. Öğrenme isteği, çalışma, paylaşım gibi duygular erkeği çocuk bakmakta kısa zamanda ustalaştırmakta, aile kavramını güçlendirerek farklı aile modelleri yaratmaktadır. Kadının sosyal ortamda farklı rolere bürünmeyi istemesi, örneğin çalışmak istemesi ya da bilgi ve beceri kurs-

larına giderek aktif yaşama geçmek istemesi erkeğin ev ve çocuk sorumluluğunu paylaşmasına da sebep olmaktadır. Mutfağa biraz daha fazla giren, çocuğunu besleyen, gece nöbetine katılan, çocuklarını hafta sonu parka, sinemaya götüren babalar artık kanıksanacak kadar fazla sayıdadır.

Bir bebeğin bakımını kadın doğuştan bilemez. Koruyucu duygular ve annelik hormonlarının etkisi biz kadınların bu işleri öğrenmek için motivasyonunu hızlandırır o kadar. Bir baba da isterse kadın kadar beceri sahibi olabilir. Hatta kadından daha başarılı bile olacağı kanaatindeyim. Biz kadınların fazla

koruyucu tutumları ruhsal gelişimleri açısından çocukların sağlıklı yetişmelerine neden olmaktadır diye düşünüyorum. Babalar bu işi ele aldıklarında daha sağlıklı toplumlar oluşacağından eminim. Siz hiç elinde kaşıkla çocuğunun arkasından koşup bir lokma için yalvaran bir baba gördünüz mü? Yada sokağa çıkarken arkasından koşup orasını burasını sıkıca kapatıp, paltosunun önünü ilikleyip atısını sıkıca bağlayan ve yanakları sıcaktan kızarmış çocuğun arkasından memnuniyetle el sallayan bir baba? Ya da çocuk parkında kaydırdan kayarken pantolonunun kenarından düşmesin diye sıkıca tutup gönlün-

ce kaymasına engel olan veya site içinde dahi yürürken çocuğun elinden sıkı sıkı tutan bir baba? Bunlar aslında yapılması gelişim açısından ana-babalara tavsiye edilen durumlar değildir.

Bu uyarılar karşısında babalar annelere “Duy duyda öğren” der gibi baş salladıkları annelerin başlarını öne eğdikleri durumlar değil midir? Aslında kadınlar bu çocuk yetiştirme ve bakım görevlerinin bir kısmını babalara bırakabilirlerse her açıdan daha sağlıklı bir aile ve toplum yaratmış olacağız.



Babaların gerçek babalığa geçmeleri için tavsiyeler

Anneler:

- Ben bilirim, ben yaparım psikolojisinden çıkın.
- Babalara güvenin. Onlar en az anneler kadar bu konuda duyarlıdır.
- Başlangıçta onları odada yalnız bırakın. Bu süre gün geçtikçe uzayarak devam edebilir.
- Bazı günler kendinize özel zaman ayırın ve bebekleri babaya teslim edin. Bu kendinize bakmak için yeterli zaman ve eşinize farklı bir ödül kazandıracaktır. Eşini bakımlı ve güzel görmeyi her koca ister.
- Babanın çocuğunun bakımı için her yaptığı davranışı sözel olarak ödüllendirin

dirin

Bu o davranışı daha sevgi dolu ve istekli tekrarlayacağı anlamına gelir.

- Altını değiştirme veya besleme görevini paylaştığınızda çocuğun ne kadar huzurlu ve mutlu olduğunun ipuçlarını gösterin.
- Bazı bakım görevlerini sizden daha iyi yaptığını itiraf edin. Hatta işin inceliklerini ondan öğrenme hevesini bile gösterebilirsiniz.
- Çevrenizde bu işleri hiç onaylamayan arkadaşlarınız varsa onların yanında konuyu fazla açmayın. Gurur kırıcı olarak niteleyip eşinizin vazgeçmesine neden olabilirler.

• Aile büyüklerinin yanında dikkatli davranın. Olumsuz yargılamalar veya suçlamalarla karşılaşabilirsiniz.

• Hata yaptıklarında bunu öğrenmek için bir fırsat olarak görmelerini sağlayın ve en kısa zamanda tekrar ettirin. Hatta sizin öğrenirken daha fazla hata yaptığınızı itiraf edin.

• O bebekle ilgilenirken siz de eşinizle ilgilenin. Kendini özel hissedecektir. Mesela çok sevdiği bir yemeği yapabilir, yada saçlarını okşayarak ilginizi belli edebilirsiniz.



PSİKOYORUM

"çözüm üretmeye" DEVAM EDİYOR

Türk televizyonlarının en uzun soluklu ruh sağlığı programı...

Bugüne kadar 1000 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, Rüyalar 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

Aile birliğinin



sağlanmasında cinsellik

İlişkilerde kadınla erkek birbirlerini tamamlayan unsurlardır. Bu durum, bir işbölümü gibi düşünülmelidir. Erkeğin fizik gücü vardır, kadın ise güven uyandırma ve ilişki kurabilme alanlarında başarılıdır. Aile içi ilişkilerde kadın daha baskınken, dış ilişkilerde erkek ön plana çıkar. Güven uyandırma hususunda, sevgi objesi anneyken, güven objesi babadır. Kadın - erkek ilişkisinde de sevgi veren taraf kadın, güven veren taraf erkektir. Erkekteki güven zayıflığı, kadına göre evliliğe daha fazla zarar verirken; kadındaki sevgi azalması, erkeğe göre daha zararlıdır. Zihin gücü açısından, erkekle kadın birbirinin alternatifi değil, tamamlayıcı unsurlardır. Güç ve hakimiyet bilgi ve beyin gücünün elindedir.

Kadında beğenilme arzusu, erkekte güzelliği arama eğilimi vardır. İnsan cinsinde güzellik kadında olduğundan, o aranan; güzelliğe ulaşmak isteyen erkek olduğundan, o da arayan durumundadır. Aranan ve seçilen olduğunu hissetmesi için, kadına saygı gösterilmelidir.

Erotik Duyguların Önemi

Cinsel mutluluk kadın erkek ilişkilerinde en özel duygudur. Bu özel ve önemli duygu insanın özel ve önemli gördüğü kişi ile yani eşiyle paylaşılmalıdır. Cinselliğin eşin dışında biriyle paylaşılması aile sadakatine zarar verdiği için insanın psikolojik doğasına aykırıdır. Bugün ABD’de açık evlilik kulüpleri kurulmuş, kadın ve erkek evliliklerine

rağmen, bir sevgili edinmelerine rağmen çocukları için bir arada olmayı sürdürmektedirler. Ancak bu tip evlilikler ilerleyen yıllarda dağılma ile sonuçlanmıştır. Cinsel özgürlüğün güncel bir uydurma ve evliliğin doğasına aykırı olduğu bugün acı tecrübelerle doğrulanmaktadır. Cinsel özgürlüğü çok önemseyen kişilerin evlenmemesi, arkasında mağdur ve mutsuz çocuklar bırakmaması için daha doğrudur.

Erotik duygular sadakat sınırları içerisinde paylaşıldığında iki tarafa da özel olduğunu hissettirir. Kadının sevilme ve okşanmak psikolojik ihtiyaçlarını giderirken, erkek de kabullenilmek, eşinin mutluluğu ile mutlu olmak, potansiyelini kanıtlamak ve iyi tarafını gösterme imkânları bularak doyuma ulaşır.

Kadını motive etmenin en iyi yollarından biri de ona saygıya değer olduğunu hissettirmektir. Saygıya lâyık olduğunu hisseden kadın zorlayıcı olmaktan vazgeçer, gevşer. Çok konuşma ihtiyacı azalır. Hürmet görmek için aşırı bir gayrete gerek duymayacağından müdahaleciliğe vazgeçer. Çünkü zaten kendini değerli hissediyordu.

Kadın vericidir, yumuşaktır, sıcaktır ve yuvardır. Erkek alıcıdır, katıdır, köşelidir ve soğuktur. Bu özellikler iki cinsi birbirine çeker.

Erkek olgunlaştıkça almayı değil vermeyi öğrenir ve vermekle başarılı olacağını görür. Duyguların önemini kavrar, estetik değerleri ciddiye alır. Böylece kendine dönük yaşamaktan vazgeçer. Karşısındakinin ihtiyacına duyarsızlığı azalırken, eşine saygı göstermeyi öğrenir.

Kadın olgunlaştıkça yeni verme stratejileri geliştirir. İstediklerini alabilmek için mantıklı yaklaşımlar ve zamanlamalar bulur. Hesaplama becerilerini artırır. Düşüncesiz duygunun mutlu etmeyeceğini öğrenir. Ayrıca eşini memnun

etmek için daha gönüllü olur.

Birbirlerini mutlu ederek yaşamının tadını çıkaran çiftler olgunlaşma sürecinde ilerliyorlar demektir.

Kadınlar almaktan korktukları gibi erkeklerde vermektan korkarlar. Erkeklerin temel psikolojik dinamiği başarısız olma korkusudur. Verdiklerinde yetersiz kalacaklarını düşünürler. Eksik, yetersiz ve başarısız olma korkularını artıran kadınlardan nefret ederler. Doğal savunma tepkileri olan “Bana ne ?” bencilliğine sığınır. İşte bu sebeple kadınlar erkeklerin bencil olduklarını düşünürler. Aslında burada bencilikten çok yetersizlik korkuları söz konusudur. Çocukluğundan itibaren başarılı olmaya şartlandırılmış bir insandan başka bir şey beklemekte zordur. Akıllı kadının erkeğe acı veren bu duyguyu yaşatmaması gerekir. Erkeğe hata yapma fırsat veren kadın, onun ilgisini ve sevgisini çeker.

Kadının almaktan korkmasının arka planında ilgiyi kaybetme endişesi yatar. Kadın hep şikayetçi bir tavır takınıyor ve eşiyle sürekli olumsuz şeyleri paylaşıyorsa erkek kendini yetersiz ve başarısız hisseder. Bu durumda da karısına karşı ilgisi azalır. Erkek içgüdüsel olarak kadının kahramanı olmak ister. Eğer bunu hissedemezse kadınla arasına psikolojik duvar ör. Evde farklı dışarıda farklı davranan pek çok erkeğin eşiyle böyle bir ilişkisi vardır.

Erotizm ile Romantizmin Karşılaştırılması

Tek gecelik beraberliklerde erkekler sadece erotizmi düşünürler ama kadın o kişiden ertesi gün telefon bekler. Bu durum kadını değersizleştirir. Erkeğin efendiliğini bilmesini engeller. Aslında cinsel dürtü tüketicidir. İnsanın içinde dalga dalga yükselirken, çalışmayı ve düşünmeyi engeller. Fakat romantik

duygu üretkendir. Şiir ve sanatın kaynağını oluşturur. Fakat kadın güçlü silahlarından birisi olan romantik duyguyu doğru ve yerinde kullanamazsa erkeğin gözünde değersizleşir. Kısa sürede cinsel ilişkiye giren kadına hiçbir erkek değer vermez. Romantik duygu ile erotik duyguyu karıştırmak –maalesef- kadını küçültür.

Cinsellik

İnsanın temel iç dürtülerinden biri saldırganlık, diğeri cinselliktir. Bir de yaşama dürtüsü vardır. Biyolojik ve genetik özellikler, kişinin doğal yapısından kaynaklanan zaruretleri meydana getirir. Bedenimizin değişik besin ve minerallere ihtiyaç duyması gibi... Hümanist psikologlardan Maslow'un psikososyal ihtiyaçlar teorisinde, insanın sevmek ve sevilmek, değer vermek ve değer verilme, önem vermek ve önem verilmek, toplumda kabul görmek, güvenilir olmak, kendini gerçekleştirmek gibi ihtiyaçları olduğundan bahseder. Bu ihtiyaçlardan birisi de cinsellikle ilgilidir.

Cinsellik ve aile birliği

Aile birliği için önemli bir konu olan cinselliğin hem biyolojik hem de toplumsal boyutu vardır. Onu sadece sosyolojik, biyolojik ya da başlı başına psikolojik bir durum gibi değerlendirmek yanlış olur. Cinsellik; sosyobiopsikolojik bir hadisedir. İnsanın biyolojisi gereği, cinsellikle ilgili hormonları vardır. Ailede huzur ve sükun halinin yaşanması için cinselliğin yeri ve öneminin de doğru kavranması ve aile içinde olması gereken yere oturtulması gerekir. Kişilik gelişimde olduğu gibi cinselliğin yaşanmasında da %30-40 genetik, % 60-70 oranında sosyal faktörler etkilidir. Bu da aile birliğinin sağlıklı yürümesinde önemlidir.

Cinsel ilişkide amaç

Aile birliğinde cinsellik önemli bir yer tutar ancak cinselliği ailenin temeline oturtmak doğru değildir. Burada temel olan şey eşlerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlar bakımından birbirini tatmin etmesidir. Tek amaç cinsellik olduğunda sorunlar yaşanabilir. Özel ve önemli olan cinsellik kaliteli yaşandığında ailede önemli bir paylaşımdır yoksa cinsellik, azami 8 dakikada doruk noktasına ulaşan bir aktivitedir. Sürekli doyum isteyen kişilerin cinsellikle tatmin olması

mümkün olmaz. Cinsel ilişkideki zevki uzatmak için bulunan ilaçlar ve uyarıcılara her gün yenisi eklense de insan tabiatı bu hazzı kesintisiz şekilde sürdürmeye müsait değildir. Buna ilaveten 8 dakikalık doyum noktası uzatılmaya çalışıldığında, depresif durumlar oluşma ihtimali yüksektir. O nedenle aile birliği için cinsellikte de dengeli olmak gerekir. İnsanın yapması gereken cinsel dürtüsünü eğitmek ve bu enerjisini soyut bir amaç için kullanmaktır. Cinsellik bu amaca giderken karşılaştığımız bir araçtır sadece. Bu durum değirmendeki atın yaşadığına benzer. At, değirmende gözü bağlanarak otu yakalamak için koşar. At, otu yakalamak için koştukça değirmen taşı döner fakat bir türlü de otu yakalayamaz ve o sırada da öğütür. Cinsellik duygusu da insana çocuk sahibi olmak, hayatın zorluklarına katlanmak için verilmiştir. İnsan o zevk için koşarken, nesil devam eder. Evrensel psikoloji içinde cinselliğin rolü bu kadardır. Bunun dışında bir fonksiyon yüklemek, biyolojiyi hırpalamaktır.

Ailede cinselliğin reddi

Ailede yaşanan konulardan birisi de cinsellik reddidir. Cinselliğin reddi, var olan biyolojik ihtiyacın reddedilmesi demektir. Yeme ihtiyacını görmezden

gelmek ve sonuçta hastalanmak gibi. İnsanın cinsellikle ilgili psikolojik zorunluluğunu yok sayması ruh sağlığını bozar. Tabii bu genel bir kuraldır ve istisnaları vardır. Cinsel enerjiyi reddetme mekanizması gibi bir de onu yüceltme eğilimi vardır. Bir kimse cinsel arzularını kontrol altına alarak, onu sanat, müzik, resim ya da felsefe alanında harcayacağı enerjiye dönüştürebilir. Ancak bu çok güçlü bir kişilik ve ego gerektirir. Niteliklerini etkin bir biçimde güçlendirmiş kişinin, bir insanla evlenmeden ve hasta da olmadan, libidinal enerjisini farklı noktalara yönlendirmesi mümkündür. Ama bu kural dışıdır ve sıradan insanların yapması ruh sağlıklarını zorlar. Bu dönüşümün ruh sağlığını bozmadan yapabilmesi için cinsel enerjinin mutlaka disipline edilmesi gerekir.

Cinselliğin kanalizasyonunda aile

Ailede eşler cinselliği ne abartmalı ne de reddetmelidir. Cinsel enerjiyi ailede doğru kanalizasyon etmezseniz kendine bir yol bulur. Çünkü tabiat, boşluklardan nefret eder. Cinsellikle ilgili alan boş bırakılırsa, başka alanlara yönelmeler ortaya çıkabilir. Şehvet, bir lokomotifin buhar kazanı gibidir. Buharı lokomotif hareketi geçirmekte kullanabileceğiniz gibi bir başka işte de kullanabilirsiniz.



Bu insanın enerjisini iyi kullanmasına bağlıdır.

Gereğinden fazla cinsellik

Cinsellik, kuyudan su çektikçe kuyunun açılmasına benzer ve ne kadar açılırsa o kadar alışılır. Bir müddet sonra da morfin, eroin ya da kokain bağımlılığı gibi seks bağımlılığı oluşur. İnsan beyninin sağ ön bölgesinde hazza ve zevke yönelmeyle ilgili hücreler, sol ön bölgesinde ise acı, elem ve kederden kaçmaya yönelik hücreler vardır. Cinsellik müptelası olan kişinin, zevke yönelme ile ilgili alanları daha fazla çalışır. Seks bağımlısının beyninde haz tuzağı oluşmuştur ve cinselliği yaşamadan zevk alamaz hale gelir. Sabah kalkar kalkmaz onu düşünmeye başlar ve hayatına bu zevk yön verir. Sürekli cinsellik yaşamak isteyen kimsenin mantığı 'hayır' dese de o artık içgüdülerinin esiridir. Tutsak olmuş bir kişi özgür değildir.

Psikoseksüel Gelişim

Psikoseksüel gelişim, cinsiyet kimliği ile ruhsal gelişimimizin birleşmesini ve bunun benliğin bütününe olan katkısını ifade eder. Psikoseksüel gelişim ile ilgili ilk tartışmalar Freud'la başlamıştır. Freud, libidinal enerji, libido adını verdiği bir enerjiden bahseder ve bunun cinsel istek şeklinde kendini gösteren

cinsel enerji olduğunu söyler. Freud çocuğun üç yaşına kadar ki dönemde parmağını yada annesini emmesini, büyük abdestini kontrol etmesini cinsel hazda özgürleşmek için ilk adım olarak görmüştür. Oral (ağız) bölgesini ve anal bölgeyi (büyük abdestini tutup bırakma çabasını) haz alanı gibi düşünmüştür.

Üç yaşından sonra cinsellik, ödipal electra kompleks denilen döneme geçer. Bu dönemde cinsiyet rolü açısından kız çocuk babaya, erkek çocuk anneye karşı cinsel eğilim gösterir. Ona karşı kısırlaştırma korkusu gibi değişik korkuları oluşur. Bu korkuları bastırınca suçluluk hisseder.

3-5 yaş arası genital dönem denilen cinsellikle ilgili anne babaya ilginin yaşandığı bir dönem başlar.

5 yaşından sonra da latent (gizli) dönem vardır. Bu dönemde çocuk cinsellikle ilgili enerjisini gizleyerek ebeveynlerinden diğer kişilik özelliklerini alır. Bu büyük ihtimalle hormonal bir eğilimdir. Bu korkunun yaşanıp yaşanmadığını bilimsel olarak ispat edemeyiz ancak anne- baba da iyiye, çocukta suçluluk duygusu uyanmadan bu duygu atlatılabilir.

Freud'un insandaki genel yaşam enerjisini cinsel enerji olarak kabul etmesine öğrencileri karşı çıkmıştır. Gerçekte de o bir yaşam enerjisidir. Yaşam enerjisi, üç yaşından sonra kız çocuğunun

anneyi, erkek çocuğunun babayı özdeşim modeli olarak kabul etmesiyle başlar. Anne baba çocuğa sevgi ve güven verebiliyorlarsa çocuğun psikoseksüel ihtiyaçlarını gidermeleri mümkündür. Çocuk böylece sevgiye doymuş olur. Çünkü sevgi ihtiyacı bu dönemde karşılanır.

Esasında çocuk yürümeye başladığı zaman herşeyi tanımaya da başlar. Cinsel kimliği tanınması da işte bu döneme rastlar. Ebeveynler çocuğa o dönemde şunları öğretmelidirler; 'senin cinsel organlarını senden başkasının ellemesine izin vermemelisin. Cinsellikle ilgili mahrem alanların vardır ve bu konu senin özelindir.' Bilhassa çocuğun cinsel organıyla çok fazla meşgul olmak, çocuğun organıyla gereğinden çok ilgilenmesine sebep olur ki, bunlar hep cinsel eğitimle ilgili yapılan hatalardır.

Eğer cinsellikle ilgili bu kurallar öğretilmezse çocuk yanlış özdeşim modelleri benimseyebilir. Bu noktada aileler modernlik diye düşünerek çocuklarının yanında çıplak dolaşıyorlar. Ancak bu konudaki kuralsızlık cinsiyet kimliğinden sapmaya sebep olur.

Ayrıca çocukla aynı yatakta yatmak, pornografi denilebilecek yayınları onunla beraber seyretmek bu bakımdan sakıncalıdır.



Duygusal basınç

Yaşam süreçleri her birey için farklıdır. Yaşamın bize getirdikleri bazen götürdüklerinden fazla olduğu gibi bazen de çok azdır. Bebeklikten yaşlılığın sonuna kadar birçok şey alıyoruz, kaybediyoruz, ya da kendiliğimizden bir başkasına veriyoruz. Nedir bunlar? Kimi zaman en ihtiyacımız olanı veya bize fazla geleni, gereksiz olanı.

Önemli olan gerçekten verilmesi gerekeni, ihtiyacı olana ihtiyacı olduğu anda vermeyi başarabilmektir. Bu alışveriş arasında denge olmalıdır. Yoksa yaşananlar duygusal etkileşimlerdir.

Hep almak doğru bir çözüm olmadığı gibi hep vermek de çözüm olmamaktadır. Hep alan nasıl mutsuzluk yaşıyorsa

hep veren de mutsuz ve tatminsiz olabilir! Alan artık alacağı kalmayınca ne alacağını bilemediğinden kendi yaşantısını bitirmeye kalkışmakta, hayatın tadı kalmayıp artık keyifler tükenmekte... Aynı şekilde hep veren de bu sefer kendi ihtiyacı olanı iyice tükettiğinde o da düşüncesizce hareketinin etkisini aynı şekilde olumsuz sonuçlarla yaşar. Mutsuz olur, beklentisi kalmaz, hayatın tadını alamaz hale gelir. Oysa ki; denge; ihtiyacı olduğu kadarını almak ve ihtiyacı olduğu kadarını vermekten geçer. Öyle şartlanmalar vardır ki her insanın yaşantısında, o şartlanmalar yüzünden çoğu zaman kendileri olabilmenin oldukça uzağına düşerler. Kişinin kendin-



Uzm. Psikolog Yıldız Burkovik

den uzaklaşması ise zaten sorunun tam-



da kendisidir.

İnsanları diğer insanlardan uzaklaştıran duygu ve düşünceler, aynı zamanda birleştiren düşüncelerdir. Böylesi bir ironik durumda duygu ve düşüncelerimizi dengeleyebilmeyi başarmak ise gerçekten takdire değer büyük bir başarıdır.

İnsanın en önemli özelliklerinden birisi farklı düşünce ve farklı duygular içinde olabilesidir. Ortak bir noktada birleştiğinde bazen iyi bazen de kötü bir sinerji çıkmaktadır. Lider kişilik özelliği taşıyanlar ile pasif bağımlılar bu sinerji içinde kendilerine bir şekilde yer bulurlar. Kişisel olarak yapılan en büyük hata, duyguların kontrol edilemeyecek bazen o sinerjinin sabote edilebilmesidir. Kimi zaman da coşku ile üst düzeyde mükemmellik sağlayabiliyoruz. Bazen de karmaşık duygularla birbirimizin sınırlarını ihlal ederek haklarını çiğneyebiliyoruz.

Tüm olaylarda düşüncenin yanı sıra duygunun da artık belirgin şekilde zorlayan ya da hayatı yumuşatan bir yanı olduğunun farkındayız. Bu nedenle duygularımızın doğal olarak ortaya çıkışını kontrol etmekte zorlandığımızda sorunlar da kendiliğinden olduğu gibi ortaya çıkıyor. Duyguları doğru yönde işlememiz aslında önemli... Vasıflı insan olmak için bu şart. Yoksa hiçbir vasfı, hiçbir özelliği olmayan kaba saba bir duygu çıktısı olarak kalabiliriz. Mesele kömür ve elmas birbirinden çok farklı gibi görüldüğü halde aynı atomlardan meydana gelir ve hepimizin bildiği gibi dönüştürülebilir. Grafit formundaki karbon tozları, 50 bin atmosfer düzeyindeki yüksek basınçlar altında elmasa dönüşebiliyor. Yapay elmas üretmenin bir yöntemi bu... Ayrıca, 'kimyasal buhar çökeltme' yönteminde, başlangıç nüvesini oluşturan küçük bir elmas kristalinin, karbon buharları altında büyümesi de sağlanıyor. Ve elmas aslında kurşun kalemlerde iç olarak kullandığımız grafit denen madde ve sobalarda yaktığımız kömürle aynı malzemedir. Kimileri yaşamda bu bilgileri gereksiz görür, kimi değerli...

Bu düşünce de aslında bir duygudur. Gereklik ve gereksizlik insanın her yaşam diliminde karşısına çıkan değerlerdir ve o değerler içinde kendini değerlendirme de vardır. Kişisel anlamda kendini ve sahip olduklarını, bir başkasının değerli ya da değersiz görme-

si neyi ifade eder? Kendini bir başkasına kanıtlama ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç hiç hissedilmese bile yine de takdir edilme duygusu gibi yaşamda birçok durumu ve tutumu duygu ile bağdaştırabiliriz. Buradan duygusal çıkarımlar da bulunmamız mümkündür.Çocukluk döneminde en iyi evlâdın en sevilenin kendisi olmasını isteyip kendini anne ve babaya gösterme çabası, ya da bunun aksine ilgi çekebilmek için sevilmediğini düşünerek asi çocuk tarzına bürünerek yine kendini gösterme çabası ki bu çabaların sonundaki beklenti hep sevilme beğenilme ve önemsenme ihtiyacı ile bağlantılıdır. Davranışlarımız ve davranışlarımızın sonucu yaşadığımız duygularımız ise istediğimiz gibi sonuçlandıysa, kendini gerçekleştirme yönünde olumlu bir gidişata yön verecektir. İşyinde iyi bir eleman olmak, takdir edilme arzusu, çıtayı yükseltme çabası, eşler arası birbirini anlama değer verilme gibi çeşitli yaşam tarzlarında açığa çıkan duygular hep kişinin kendini hem kendisine hem diğer kişilere kanıtlama ve anlatabilme çabasından kaynaklanmakta olup, her birey için farklı süreçlerin devrede olmasını sağlamaktadır. Bu süreçlerden beklenenler gerçekleşmemesi durumunda da duygularda bir yoğunlaşma oluşur.

Duygular kimi zaman basınç yaratabilir. Bu kişisel anlamda olabildiği gibi toplumsal açıdan da olabilir. Bu basınç doğru ve yerinde olması önemlidir, karbon tozunun elmasa dönüşmesi örneğindeki gibi. Birçok kişi duygusal basıncın etkisi altındadır. Bu duygusal basıncı en çok etkileyen şey kişi veya kişilerin olumlu-olumsuz basınçlarıdır. Bunların birbirini etkilemesidir. Çocuğuna zorla bir şeyi benimsetmek için yapılan çabalar, çocuğun sosyal yönü güçlü iken sayısal tarafı daha ağır basacak şekilde zorlamalar, tercihlerde ebeveynlerin çocukları adına seçim yapıp kendi isteklerini bir şekilde empoze etmeleri, seçilen eşin uygun olup olmadığı yönünde yapılan zorlamalar, ille de erkek çocuk isteyip sürekli kız çocukları olunca aşağılanan duygusal yönden ezilen kişiler gibi birçok örnekle bunu tanımlayabiliriz. Eğer olumlu bir anlam şekliyle ve gerçekten duruma uygun bir seçenek ise kişinin olaya bakış açısındaki değerlendirmesi de kendisiyle barışık olacak ve yapılan basınç doğru bir yön bulacaktır. Ancak bu sadece

“ben öyle istiyorum öyle olacak” şeklinde bir yaptırımsa her iki cephede de problemler yaşanacak belki birçok kayıplar ve zararlar olacaktır diyebiliriz. Bu nedenle basıncın doğru ve yerinde olması olumluya, hatalı ve dediğim dediğim tutum içinde olması ise kesinlikle olumsuzza götürecektir.

Atmosferdeki hava basıncı da duygularımızı etkiler. Havanın aniden soğuması, ısının birden çok fazla düşmesi ve aynı zamanda aşırı ısınması gibi etkenler bedende değişiklikler yaparlar. Aynı zamanda duygularımızda da değişim yapmaktadırlar. İşte bu nedenle pek çok kişi farkında olmadan etkilenmektedir. Özellikle geçirilmiş depresyonda kişiler ani hava basıncındaki değişimlerle sanki bir şeylerin yeniden başlayacağını hissedip iç sıkıntısı duymaya başlarlar. Oysaki bu sadece bedenin farklı titreşimlere verdiği cevaptır. Hayatımız boyunca çeşitli basınçların etkisinde zaten kalmaktayız. Kişiliğimizden ve başkalarından kaynaklanan basınçlar her zaman olacaktır. Önemli olan bu basınçların duygularımızı çok fazla etkilemesine izin vermemektir.

Duygularımız ve beklentilerimizi iyi değerlendirerek, kişiliğimizle harmanlayıp üzerine mantığımızı da ekleyerek asıl dengeyi kurmalıyız. O dengenin bozulmasına izin vermemek için de yapılması gerekenler vardır. Aynı yerden geldiğimizi kabul etmek ama farklı işleyişler içinde olduğumuzu bilerek hatalı işlemleri düzeltebilmek, fazlalıkları biraz törpüleyebilmek bunlardan ikisidir.

Duyguların dilini, duygusal basınçları bilerek duygu dağarcığımızı mutlaka rahatsız etmeyecek hale getirebilmek gereklidir. Yaşam kalitemizi yükseltecek, duygularımızın bizi ve başkalarını ezmemesini sağlayacak nitelikte bir arayış içinde olmalıyız. Arayışların odağı ise artık tüm medeni toplumlar da bilindiği gibi psikoterapinin getirilerinden faydalanabilmekte yatmaktadır. Arayış içine girmeyip “beni olduğum gibi kabul etsinler isteği” nin artık yanlış ve eksik olduğu bilinmektedir. İnsan sürekli değişmektedir. Bu değişimlerle birlikte olup yine de olduğu gibi kalmayı istemek kişinin kendine karşı yaptığı bir haksızlıktır. Gelişmeyi istemek daha kaliteliye talip olmak ise her insanın en doğal hakkıdır.

Okul öncesi çocuklarda arkadaşlık ilişkileri

Çocuklar, her yaşa ait farklı gelişim özellikleri sergilerler. Bu gelişim süreci içinde, zekâ, dil ve fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal yönden de yaşlarına ait farklılıklar göstermektedirler.

Uzm. Psikolog Hande Sinirlioğlu



Çocukların ilk sosyal çevresi aileleridir. Özellikle 3 yaşa kadar sosyallik sadece ihtiyaçların giderilmesi ve dünyayı tanıma adınadır. 3 yaşına geldiğinde artık çocuğumuz özbakım becerilerini geliştirmeye başlar. Bu süreçte tek başına oyundan grup oyununa geçer. Ancak paylaşım duygusu zayıf olduğundan sık sık kavga edebilir. 4 yaşında; yenmek-yenilmek, yapmak-yapamamak, başarmak-başaramamak kavramlarının farkına varmaya başlar ve hep olumlu tarafta olmak ister. Bağımsızlık duygusu gelişmiştir. 5 yaşındaki çocuk artık yavaş yavaş gruba ve sosyalleşmeye doğru ilerlemiştir. Kendi başına kalmak istemeyecek, yaşatları ile aynı ortamlarda bulunmaktan zevk alacaktır. Artık kurallı ve “evcilik” dediğimiz, çocuğun rol yapmasını gerektiren oyunlar öğrenilmiştir. 5 yaşın sonlarında ve 6 yaşında çocuk olumsuz olduğu bir döneme girer. Çeşitli olumsuz huylar edinebilir. Başkalarıyla laf kavgası yapabilir, erkek çocuklarda bedensel kavga gündeme gelebilir. Erkek ve kız çocuklar arası ayırım iyice belirginleşmeye başlar. Erkek çocuklar top, araba vb. oyuncaklara yönelirken, kız çocukları ip atlama, evcilik, gerçek bebeklere bakma türünde davranışlar sergilerler. Suçlanmak, eleştirilmek istemez; verilen cezalara tepki gösterir. Her şeyin hepsini ister, paylaşmaktan kaçınır;

ancak zaman zaman toplumsal onay istediği için bunun tam tersi şekilde davranabilirler.

Çocuk okul olgunluğuna erişene kadar olumsuz, hırçın dönem devam eder. Bu dönemde çocuk benmerkezcidir. Bu; çocukların bilinçli ve isteyerek ben-cil oldukları ya da kendileriyle aşırı derecede meşgul oldukları anlamına gelmez. Benmerkezlilik, daha çok bir şeyi başkasının bakış açısından görme ya da başkasının duygularını, gereksinimlerini fark etme konusundaki yetersizlik anlamına gelir. Bu dönemdeki çocuklar bazen başka çocuklarla alay eder ya da hayvanları incitirler, çünkü karşılarındakilerin duyduğu acıyı fark etmezler. Benmerkezlilik küçük çocukların birbirleriyle ya da daha yaşlı insanlarla iletişimlerinde sık sık görülür. Eve koşup “Anne, onu aldı,o şimdi yok” diyen çocuğu düşünün.”O” dediğinin kim olduğunu ve “O” nun neyi aldığını annesinin bilmediğini anlayamaz, çünkü kendisini annesinin yerine koyamaz. Bu süreçte çocuklarımızın sık sık arkadaşlarını eleştirdiklerini ve şikâyet ettiklerini görebiliriz.

5 yaşındaki olgunluk çağında da, 6 yaşındaki negatif dönemde de çocuklarımızın arkadaşlara ihtiyacı olduğunu görürüz. Onlar dünyayı kendi taraflarından algılasalar da birileri ile bu dünyayı paylaşmaya ihtiyaç duyarlar. Gruplarını

ve arkadaşlarını genellikle kendi cinslerinden seçerler. Aynı zamanda kendi cinsiyetlerine uygun rolleri öğrenme ve benimseme sürecinde olduklarından, bu yeni davranışları karşılarındakilerle, kendileri gibi olanlarla paylaşırlar. Bu dönemde çocuklar yalnız bir arkadaş ve dostu genellikle tercih etmezler. Kendilerini tüm çevrelerine kanıtlamak istekleri vardır çünkü. Eğer bireysel arkadaş seçimleri varsa da bu seçim çocukların kişiliklerine göre değişecektir. Örneğin lider ruhlu bir çocuk bu liderlik özelliklerini ortaya koyabileceği, daha sessiz, sakın kişilerle arkadaş olabilir. Duyusal olarak anne-babaya bağımlı, takipçi özellikleri olan bir çocuk ise bu karakter yönünde seçimler yapacaktır.

Çocuklarımızın seçimlerini hem desteklemeli, hem de farklı ortamlara girmeleri için onlara fırsatlar sunmalıyız. Okul öncesi dönemde çocuklar sosyalleşme adına pek çok şey öğrenir, bu öğrendikleri ile okulun kurallı ortamına daha uygun ilişki şekilleri geliştirebilirler. Çocuklarımızın sosyalleşmesine olanak verirken, mümkün olduğunca doğru bakış açılarını göstermek ancak arkadaş ilişkilerine birebir müdahale etmemek daha doğru olacaktır. Unutmamalı ki çocuklarımız model alarak ve yaşayarak öğrenirler.



Sınırd

Uzm. Psikolog Sinem Öztep Kuruoğlu



Sınır kişilik sorunları ile nasıl yaşanır?

Ruhsal bozuklukların psikanalistlerce yapılan en temel sınıflandırmasında üç ana kategori bulunmaktadır: nevroz, sınır ve psikoz. Nevrozda cinsel ve saldırgan dürtülerin ifade bulmak üzere yaptığı baskıya karşı bu dürtüleri bastırma çabaları ve bu mücadelenin yarattığı gerilim iş başındayken, psikozda gerçekliği algılama alanında sıkıntılar yaşanır, kimi zaman kişi tamamen kendine has, farklı bir gerçeklikte yaşayabilir. Her iki ruhsal yapılanmanın ortasında ise sınır kişilik yer almaktadır.

Denetlenemeyen ve çığ şeklinde ortaya konan öfke tepkileri, boşluk duyguları, özel ilişkilerde şiddetli aldatılma ve terk edilme korkuları vardır. Bu korkulara karşı savunma olarak yapılan sağlıklı manevralarla ilişkileri sağlıklı hale dönüştürme, manipülatif davranışlar, intihar girişimleri görülür. Kim olduğu (kimlik) ile ilgili kararsızlıklar, karmaşık ve kriz yaşantılarının bolca söz konusu olduğu ilişkiler, stres dönemlerinde gerçeklik algılamasının kaybolabilmesi sınır kişiliğin temel özellikleridir.

En başta kişinin kendisi için yorucu ve yıpratıcı olan tüm bu yaşantılara yol açan, bu konuda yapılmış çoğu araştırmanın söylediği gibi, ilk dönem ilişki-

lerde, özellikle de anne-bebek ilişkisinde, yaşanan travmalardır. İlk dönem travmalarının ileriki dönem travmalarından farkı kişilik yapılanmalarını doğrudan etkilemeleridir. Özellikle sınır kişilikte çocukluk döneminde taciz ve şiddet yaşantıları söz konusudur. Çocuk ebeveynin ihmalleri, retleri, tacizi ya da şiddeti karşısında ihtiyaç duyduğu duygusal emniyet hissini ve temel güven duygusunu yaşantılayamaz ve bu emniyetsizlik duygusu başta özel ilişkiler olmak üzere sonraki tüm ilişkilere yansır. Sınır kişiliğe göre, terk edilme ve aldatılma ihtimali her zaman söz konusudur. ‘Diğeri’ her zaman kırıcı, aldatıcı, terk edip gidebilecek ve hiçbir zaman yeterince güven veremeyendir.

Ebeveynler mükemmel insanlar değildirler. Ebeveynler, güçlü ve sağlıklı yanları olduğu kadar, kusurları ve zayıflıkları da olan, hem olumlu, hem de olumsuz özellikler taşıyan ‘gerçek’ insanlardır. Çocuk olarak büyürken bizler gelişimimizin nispeten erken bir aşamasında hem olumlu hem de olumsuz özelliklerin, güçlü ve zayıf yanların aynı kişide toplandığını, anne ve babamızın karikatürize şekilde tamamen kötü ya da tamamen iyi olmadığını algılamaya, yani ebeveynlerin kişiliğindeki olumlu ve olumsuz özellikleri sentezlemeye baş-

larız. Örneğin aynı anne hem bizi açken birazcık bekletebilen ve sütten yoksun bırakan kötü annedir, hem de sarılan, öpen, okşayan, sevgisini hissettiğimiz iyi annedir. Başlangıçta bu olumlu ve olumsuz yaşantılar sentezlenmiş değildirler, iyi ve kötü anne birbirine değmeden yaşar gider. Tıpkı Türk filmlerindeki veya masallardaki iyi ve kötü karakterler gibi birbirlerinden ayırırlar. Ancak zamanla anlarız ki, iyi anne ile kötü anne, aslında aynı kişidir. Tıpkı Amerikan dizilerinin hem sevilen hem de yanlış işler yapan karakterleri gibi. Bu sentezleme sürecinin varlığı ya da yokluğu hayatımız süresince kişileri ve olayları algılayışımızda iş başında olacaktır.

Sınır kişilikte ise maruz kalınan şiddet ve taciz yaşantıları, gelişimdeki sentez sürecine katılamayacak kadar aşırı olumsuz niteliklerdedir. Kişinin ruhsal dünyasındaki temsillerinde kötü ebeveyn hiçbir zaman sağlıklı şekilde iyi ebeveynle karışmaz çünkü kötü, iyiye zarar verecektir. Dolayısıyla kişiler tamamen iyi ve tamamen kötü olarak algılanmaya devam eder. Bir Türk filmi izleyicisinin tecavüzcü adamı filmin sonuna kadar tamamen kötü, filmdeki başrol erkek oyuncusunu tamamen iyi, filmdeki sarışın kadını tamamen kötü ve esmer kadının da tamamen iyi şek-

yaşamak



linde algılamasına benzer şekilde sınır kişilik de insanları iyi ve kötü şeklinde ayırma eğilimindedir. Ya da aynı kişiye olan olumlu ve olumsuz duygularında, örneğin sevgisinde veya kızgınlığında, diğer kutbu unuttak kadar aşırıya gidebilir. Algılamaları da verdiği tepkileri belirleyecek ve tepkilerinde aşırılık ve dengesizlik yaratacaktır.

Temel güven duygusunun eksik oluşuna ve dolayısıyla güven duygusunu yaşatabilecek bir ilişkinin varlığına dair inançsızlık, ek olarak iyi ve kötünün bu şekilde sentezlenememiş hali, ilişkileri karmaşık hale getirir. Sınır kişilik, kimilerince tutkulu aşk diye adlandırılabilen olan, bol gelgitli, inişli çıkışlı, kimi zaman sevgi kimi zaman nefret duygularının baskın olduğu ilişkiler yaşar ve yaşatır. İki seçenek vardır; ya bu türden ilişkileri kendisine yaşatabilecek, psikolojik anlamda dengeli olmayan insanları bulmak veya kendi çarpıtılmış algılamaları ve savunma mekanizmaları ile sağlıklı bir ilişkiyi sağlıklı hale getirmek. Yaşanan şey en temelde ilk dönem ilişkisindeki deneyimin bir tekrarı niteliğindedir. Sağlıksız tepkiler olarak öfke krizleri ve intihar girişimleri veya tehditlerine sıkça rastlanabilir.

Sınır kişilikte yıpratıcı savunmalar

Tamamen iyi ve tamamen kötü şekilde algılama, 'bölme' dediğimiz savunma mekanizmasının uygulamaya geçmiş halidir. Ego, ebeveynlerin olumsuz tutumlarının bir getirisi (ya da götürüsü) olarak sağlıklı şekilde gelişip olgun işlevlerini yerine getirecek şekilde gelişemediğinden kimlik duygusu oluşmamıştır ve savunmalar da ilişkileri oldukça yıpratıcı şekilde yaşamaya yol açacak şekilde ilkindir.

Bölme savunması aynı zamanda kendisi ile diğerleri arasındaki iyi-kötü algılamasını da belirler. Yani, kişi karşısındakini olumsuz algılayarak kendisini olumlu, kötüye maruz kalan, zulme uğrayan olarak algılayabilir ve tepkilerini bu algılamaya göre verir. Duygu, yoğun şekilde hissedilen öfkedir. Ya da kendisi kötüdür ve karşısındaki iyiye zarar vermektedir. Bu da yoğun suçluluk duygularına yol açar. Kişi bu birbirine zıt duygular arasında gidip gelmenin yorgunluğunu yaşar. Nasıl ki diğerinin algılanmasında iyi ve kötü sentezlenemediyse, kişinin kendisini algılamasında da iyi ve kötü sentezlenememiştir. Bu da kimlik duygusunun yoksunluğuna yol açar. 'Yansıtma' adı verilen bu savunma, kendindeki iyi ya da kötü yanın, tıpkı bir boya tüpünden fişkırtılan boya

gibi, diğer kişiye yansıtılması ve diğer kişinin bu renkte algılanmasıdır.

Sınır kişilik sorunları nasıl tedavi edilir?

Yoğun öfke, boşluk duyguları, depresif duygu halleri kimi zaman psikiyatrist desteği ve ilaç tedavisi gerektirse de sınır kişiliğin tedavisi uzun süreli psikoterapidir. Bu tedavi, güncelde yaşanan sıkıntılarla travmatik geçmiş arasındaki bağın kurulması için gereklidir. Bu bağ kişilikte var olan ve günceldeki ilişkilerin sağlıklı gitmesini engelleyen bozucu faktörlerin geçmiş ilişkilerdeki kökenlerini anlamayı sağlar. Terapist-hasta ilişkisinin duygusal olarak stabil, dengeli ve güven verici olması, geçmişteki travmatik yaşantılardan davranış repertuarına katılmış olan özelliklerin bırakılarak ortaya çıkmasına ve anlaşılmasına olanak verir.

Terapi süreci uzun; yapılan çalışma derinlemesinedir. Hastanın algısal çarpıtmaları, tepkisellik ve güvensizliği terapistle ilişkisinde, terapistin yorumları ile görülür ve anlaşılır bir nitelik kazanır. Dışarıdaki ilişkilerde olduğu gibi bu ilişkide de sağlıksız tekrarlar vardır ancak bu sefer yaşanılıp ilişkiyi bozmak ve tüketmek adına değil, anlaşılacak ve açıklanmak üzere.



**Gelişim, öğrenme ve
öğrenme güçlükleri**



Uzman Psikolog Aynur Sayım

Bebeğin gelişimi anne karnında başlar ve doğumdan itibaren olan süreçte öğrenme başlar. Bebeğin gelişiminde temel gereksinimi, anne ile kuracağı güven ilişkisidir. Bebeğin anneye bağlanması, anne-çocuk ilişkisinin sağlıklı kurulması, çocuğun sonraki dönemlerde kendine güvenli bir birey olmasını ve insanlara güvenmesini sağlar. Dolayısıyla çocuk, sağlıklı sosyal ilişkiler kurar. Duygusal zeka gelişimi son yıllarda sıkça tartışılan bir kavram.

Goleman, “Duygusal Zeka” adlı kitabında, duygusal zekanın tanımını şöyle yapmış : “Duygusal zeka, kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisidir.”

Goleman, duygusal zeka becerilerinin, bilişsel zeka denilen IQ’ dan daha önemli olduğunu vurguluyor.

Salovey, Gardner’ın kişisel zeka yetenekleri kavramını da kendi temel duygusal zeka tanımının içine katarak, duygusal zekayı oluşturan yetenekleri beş ana başlıkta topluyor :

ÖZBİLİNÇ: Kendini tanıma, duygusal zekanın temelidir. Duygularını tanı-

yan kişiler, yaşamlarını daha iyi idare ederler, kişisel kararlar gerektiren konularda düşüncelerinden çok daha emindirler (iş-evlilik gibi).

DUYGULARI İDARE EDEBİLMEK: Bu yetenek, öz bilinç temeli üstünde gelişmektedir. Bu yeteneği zayıf kişiler sürekli huzursuzluk içindeyken, kuvvetli olan kişiler olumsuz yaşantılar sonucu kendilerini daha kolay toparlarlar.

KENDİNİ HAREKETE GEÇİRMEK: Duyguları bir amaç doğrultusunda toplayabilmek, dikkat edebilmek, kendini harekete geçirmek, kendine hakim olabilmek ve yaratıcılık için gerekli yetenektir. Bu beceriye sahip olan kişiler, yaptıkları işlerde üretken ve etkilidirler.

BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMAK (EMPATİ): İnsanlarla ilişkide temel beceridir. Bu yeteneğe sahip kişiler, öğretmenlik, idarecilik gibi mesleklerde başarılı olurlar.

İLİŞKİLERİ YÜRÜTEBİLMEK: Bu becerisi gelişmiş kişiler, sosyal yaşamlarında oldukça başarılıdırlar.

Kişilik gelişiminde temeller, çocuğun ilk dönemlerinde atılıyor, sonraki yıllarda gelişiyor. Çocuk gelişiminde ilk yedi yıl oldukça önemli. Bu dönemde çocuğa yeterli uyaran sunmak, sağlıklı aile ilişkileri, doğru modeller sunmak, anne-babanın sorun çözme becerilerini çocuğa kazandırabilmesi, çocuğu iyi izleyip, çocuğun rehberliğe ihtiyaç duyduğu zamanlarda, etkin dinleme ve etkin yardımı sunabilmesi gerekli.

Bebeğin öğrenmesi, ilk anne ile kurduğu göz ve beden temasıyla başlar. Sesli-ışıklı- hareketli uyaranlara tepki vermeye başlar. Bu tepkiler, onun dış dünyayı algıladığını, tepki verdiğini, öğrenmeye başladığını gösterir bize. İlk aylarda çingirak, ses çıkaran hayvanlar, müzik dinlemesi, çocukla sürekli göz teması kurarak konuşmak, onunla oyun oynamak bebekle kurulacak en iyi iletişimdir. İlk 3 yıl çocuk, bakım veren kişiye bağlanmalıdır. Bu dönemde çocuk, benmerkezcidir. Tüm ihtiyaçları en kısa zamanda karşılsın ister. Bu şekilde güven duymayı öğrenir. Bu dönemde bağlanma gerçekleşmezse, kendine güven-sizlik, depresyon, bağlanma bozuklu-

ğu, iletişim bozuklukları ve diğer birtakım psikiyatrik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Öğrenme yaşam boyu sürer. Bu ilk yıllarda çocuk, çevresini algılamayı, kendi cinsiyetiyle özdeşleşmeyi, kendini denetlemeyi öğrenir. Öğrenme, insan davranışında sürekli bir değişimi ifade eder. Olgunlaşmayla birlikte çocuk, kendisinden beklenen davranış şekillerini oluşturur. Fakat öğrenmeye hazır olma, çocuğun bu davranış ve becerileri geliştirmesi açısından gereklidir. Çocuğun zekası, dikkat ve konsantrasyon becerisi, nörolojik gelişimi, bedensel gelişimi açısından sorunlar varsa, çocuğun öğrenmesi beklenen zamanda ve düzeyde öğrenemez ve gelişemez. Bu gibi durumlarda nörolog, psikiyatrist ve psikolog desteği gerekir.

Bu bozukluklar; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlüğü, zeka engeli, davranım bozukluğu vb... gibi psikiyatrik bozukluklar olabilir.

Öğrenme bozukluğu tanımında, çocukların belirli alanlarda yetersizlikler gösterdikleri belirtilmektedir. DSM-IV’e göre öğrenme bozukluğu, matematik bozukluğu, okuma bozukluğu , yazılı anlatım bozukluğu ve başka türlü adlandırılmayan öğrenme bozukluğu şeklinde tanımlanmaktadır.

Matematik bozukluğunda, kişinin kronolojik yaşı, zeka düzeyi ve yaşına göre aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda, matematik becerisi, beklenenin önemli ölçüde altındadır. Bu çocuklar, işlem yapmakta zorlanırlar, işlem yaparken yavaşlırlar, sayı kavramını algılamakta, semboller ve çarpım tablosunu öğrenmekte zorlanırlar. Problemi çözerken bağlantıları kurmakta zorlanırlar. Bu duruma eşlik eden sorunlar olsa bile matematik becerisi sorunları çok daha fazladır.

Okuma bozukluğunda, kişinin kronolojik yaşı, zeka düzeyi ve aldığı eğitim göz önüne alındığında okuma başarısı, beklenenin önemli derecede altındadır. Yine yaşam etkinlikleri bozulur ve okuma zorluğu, eşlik eden problemlerden daha ön plandadır. Okumada yanlışlıklar, okuma hızında yavaşlık, sesleri okumakta ve bazı harfleri öğrenmede güçlük, hecelemede ve harflere ayırmada zorluk, yanlış sözcük kullanma ve sözcük-hece atlamaları olmaktadır.

Yazılı anlatım bozukluğunda ise; yaz-



ma becerileri, ölçülen zeka düzeyi, alınan eğitim göz önünde tutularak beklenenin önemli derecede altındadır. El yazısı yaşlılarına oranla okunaksızdır ve yaşlılarına göre daha yavaş yazdığı görülmektedir. Bazı harf ve sayıları ters yazarlar (b-d, d-t, m-n, g-y, 2-5 gibi), bazı harf ve heceleri atlarlar, ters yazarlar (ab- ba) veya harf ve hece eklemeleri (gider- gideri gibi), sıkça imla hataları yaparlar.

Belli alanlarda yetersizlik yaşayan çocuklar, dolayısıyla ders çalışmayı, ödev yapmayı, kitap okumayı sevmez, kolay sıkılır, dikkat süresi kısadır, çalışırken birisinin yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Genellikle eşya- oda düzeni konusunda sorun yaşarlar, zaman(bugün- yarın), yön kavramında (sağ-sol- kuzey-güney), saati öğrenmekte güçlük yaşarlar. Dili kullanma becerisi zayıftır. Hikaye anlatma, bir olayı anlatma, kendi duygu-düşüncelerini ifade etmede, soyut kavramları anlamada zorlanırlar. Motor becerileri zayıftır. Sık sık sakarlık yapabilirler.

Bu yetersizlikler, bu çocukların toplumda farklı ve başarısız algılanmalarına sebep olmakta, kişinin eğitimi- ni, meslek hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla sosyal ilişkiler bozulmakta ve kendine güven azalmaktadır.

Öğrenme bozuklukları, genellikle çocuk okula başladığı zaman, kendisinden beklenen akademik performansı gösteremediği durumda fark edilmektedir. Bazı kişilerde davranım bozukluğu, karşıt olma-karşı gelme bozukluğu, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, majör depresif bozukluk veya distimik bozukluklarla birlikte öğrenme bozukluğu da bulunabilir. Dil gelişimindeki gecikmeler, öğrenme bozukluklarıyla birlikte görülebilmektedir.

Öğrenme güçlüğü yaşayan çocukların öğrenme süreçleri farklıdır. Erken dönemde teşhis edilip, gereken tedavi ve eğitim alınması gereklidir. Tanı koymada değerlendirmenin temel taşı psikometrik testlerdir. Çocuğun hangi alanda yetersizlik yaşadığı klinik ortamda birtakım test ve tetkiklerle belirlendikten sonra çocuğa özgün özel eğitim programı yapılarak, aile- öğretmen işbirliği ile tedavi yürütülmelidir. Tedavide tıbbi boyut ve özel eğitim önem taşımaktadır.

Özel öğrenme güçlüğü olan çocuklar normal okullarda, kaynaştırma progra-

mında olmalılar. Ağır mental retardasyon (zeka engeli), gelişim bozuklukları, davranım bozukluğu ve otizmde özel eğitim okulları uygunken, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlüğü, orta ve hafif zeka engeli ve gelişim sorunları olan çocuklar normal okulda eğitim-öğretim görmelidirler. Tabii birebir yapılacak özel eğitim çalışmaları ile desteklenmelidirler. Çocuğun özel eğitimi, bir psikolog, özel eğitimci veya pedagog tarafından yapılmalıdır.

Özel öğrenme güçlüğü yaşayan çocuk diğer çocuklara göre daha yavaş öğrenir, genellikle sınıf düzeyini geriden takip eder, öğretmenin o çocuğa uygun bir programı takip etmesi gerekir, çocuğun yetenekli olduğu alanlarda desteklenmesi, öne çıkarılması da kendine güvenini desteklediği gibi, yeteneklerinin belirlenmesi ve toplumsal uyumu açısından da önemlidir.

Bu durum, çocuğun tercihi değildir. Aileler veya çevre, hatta öğretmen, bu durumu geç fark eder ya da tembellik, yaramazlıkla karıştırırlarsa, çocuğu yargırlarsa, çocuk kendini değersiz, beceriksiz olarak algılar. Bu da çocuğun benlik algısının zayıflamasına yani ken-

dine güvensizliğe neden olur, davranış sorunları, içe kapanım ve hatta depresyon gelişebilir. O nedenle erken fark edip, hem psikiyatrik, hem psikolojik yardım ve özel eğitim alması gerekir.

Aileler; derslerle ilgili alınan özel eğitimi destekleyici çalışmalar yapabilirler. Çocuğun yetenekli olduğu alanları belirleyip, bu yönde sosyal etkinlik çalışmaları, uğraşı çalışmaları yapabilirler, çocuğun özgüveninin gelişmesi ve başarısı için olumlu motivasyonu kullanmalıdır. Her çocuk için geçerli olmakla birlikte, özel zaman geçirmeli ve aile içinde kaliteli iletişimi sağlamalıdır.

Öğrenme güçlüğü tamamen bitmez ama tedavi ve özel eğitim çalışmaları ile çocuk, dikkatini ve öğrenme yöntemlerini geliştireceği ve nasıl öğreneceğini öğreneceği için, kendini tanıyacak, kendi öğrenme tarzını oluşturacaktır, bu nedenle var olan potansiyelini kullanmayı başaracaktır. Tedavinin anlamı da budur. Ayrıca aile ve okulun yönlendirilmesi ve işbirliğinin de tedavide önemli bir yeri vardır. Çocukta öğrenme sorunları varsa, aileler, mutlaka bir çocuk psikiyatristinden ve psikologtan yardım alarak işe başlamalıdır.



Ayrılmak neden bu kadar zor

Sevdiğinizden ayrı kalmanın ne kadar tatsız bir şey olduğunu herkes bilir. Anekdotallara yer veren çalışmalar, romantik partnerinizden uzun süreli ayrı kalmanın uyku bozukluklarının yanı sıra, artmış anksiyete ve depresyona yol açabileceğini gösteriyor. Davranışsal ve fiziksel etkiler barındıran, ayrılık anksiyetesinin gerisindeki nörokimyasal mekanizmalar araştırmacıların ilgisini çekmiş durumda.

Ayrılık pek çok açıdan madde yoksunluğunu andırıyor. Yapılan çalışmalara göre, tekeşli hayvanlarda birlikte yaşamak ve çiftleşmek duygusal bağlanmayı teşvik eden oksitosin ve vazopresin hormon düzeylerini artırıyor, ödülle ilişkili beyin bölgelerini aktive ediyor. “Bu sebeple kısa süreliğine de olsa eşlerinden ayrı kalan tarla fareleri yoksunluk benzeri semptomlar gösteriyorlar” diyor çalışma yazarlarından, Emory Üniversitesi’nden davranışçı nörobilimci Larry Young. “Sanırım kısa vadede bu mekanizma caydırıcı bir duruma yol açıyor. Hayvanlar bu bağı sürdürmek için partnerlerini arayıp bulmak istiyorlar.”

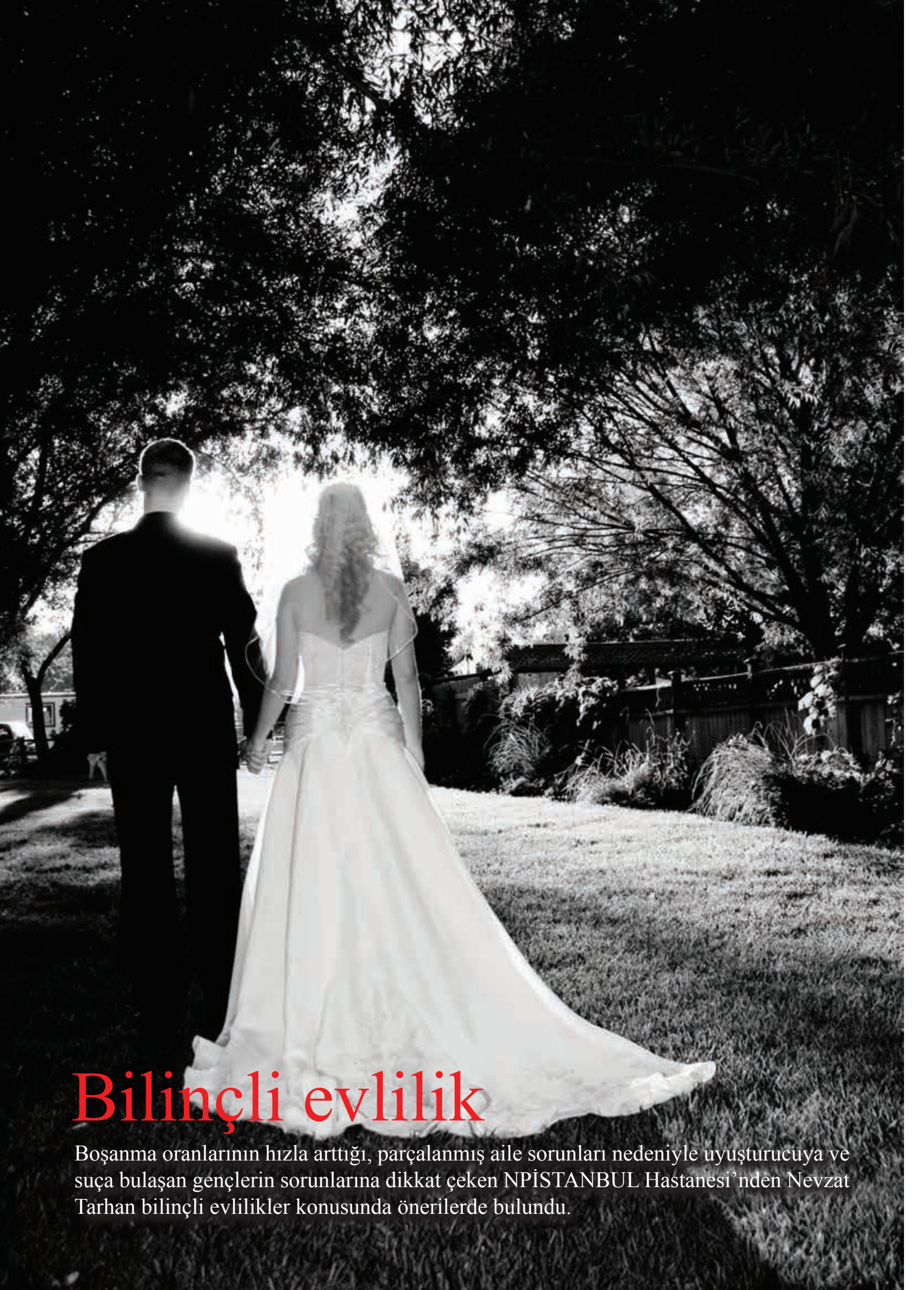
Eşler üzerine yapılan yakın zamanlı bir çalışmada, Utah Üniversitesi’nden sosyal psikolog Lisa Diamond 4 ila 7 gün süreyle eşlerinden ayrı kalmış deneklerde kortizol artışının yanı sıra, iritabilite ve uyku bozuklukları gibi, yoksunluk benzeri, minör semptomlar gözlemledi. İlişkileriyle ilgili yüksek anksiyete bildiren katılımcılar kortizol düzeylerinde en büyük sıvrileri olanlardı.

Ayrılık esnasında stres ve anksiyete düzeyleri düşük olanlarda bile, bir dereceye kadar artmış kortizol ve fiziksel rahatsızlık görüldü. Tüm bu sonuçlar ayrılıkla artmış kortizol düzeyleri arasında spesifik bir bağlantı olduğunu, kortizol bloke edici ilaçların ayrılık acısıyla baş etmeye çalışan kişilere fayda sağlayabileceğini akla getiriyor.

Araştırmacılar ebeveynle çocuk arasındaki bağı zaman içerisinde eşler arasındaki bağı evrildiği kanısındalar. Bu durum romantik bağlılıkları neden bu denli güçlü hissettiğimize açıklık getirebilir. Her iki ilişki türünde de oksitosin, vazopresin ve dopamin nörokimyasallarının devrede olduğu görülüyor ve bu evrelerde bağ oluşumu ve ayrılıkla ilişkilendirilen davranış paternleri de benzerlik gösteriyor. Diamond’un ifadesiyle “Biz genelde ebeveyn çocuk ilişkisi ile romantik ilişkilerin temelinde farklı olduklarını düşünürüz. Oysa özünde her ikisi de aynı fonksiyonel amaca hizmet ediyor; kişide diğerrine yakın olma, onun bakımıyla meşgul olma ve ondan ayrı kalmaya direnç göstermeye yönünde psikolojik bir dürtü oluşturuyor.”

Kaynak: Scientific American Mind





Bilinçli evlilik

Boşanma oranlarının hızla arttığı, parçalanmış aile sorunları nedeniyle uyuşturucuya ve suça bulaşan gençlerin sorunlarına dikkat çeken NPİSTANBUL Hastanesi'nden Nevzat Tarhan bilinçli evlilikler konusunda önerilerde bulundu.

Kişilik çatışmalarına fırsat vermenin

Evlilik genelde romantik bir ilişki ile başlar ve giderek güç mücadelesine dönüşür. Kişilikler çatışır, tarafların birisi hep verir sonuçta ruh sağlığı bozulur. Aile dışından sorunu çözmek için yapılan müdahaleler sorunu daha çok büyütür. Eğer taraflar akıllıysa veya şanslıysa yaşadıklarını kazanım haline dönüştürürler ve bağıllık gelişir.

Çocuklarınıza doğru örnek olun

Çocukluk dönemlerinde ebeveynimizle birlikteyken içselleştirdiğimiz hayat senaryoları, düşünce ve davranış kalıpları vardır. Eşimiz ve çocuklarımızla beraberken bu içselleştirdiğimiz tecrübelerin etkisiyle bilinç dışı olarak yaşarız ve tepki veririz. Eğer kendimizi tanıyorsak ileri yıllarda çocukluğumuzda yazdığımız hayat senaryolarını ve içselleştirdiğimiz tecrübeleri yeniden yazabiliriz. Bu değişimi başarabilirsek hayat yolculuğunda gemimizi sağlıklı şekilde götürmüş oluruz.

Refah toplumlarında boşanma artıyor

Dünya güzeli bir gelin, soylu bir prens peri masalındaki gibi bir evlilik, genç hanım soylu prense gönülden bağlı ve onu mutlu etmeye istekli. Kusursuz ve çok güzel iki erkek çocukları olur. Evliliğin 11. yılında mutsuz olduklarını söylerler ve evliliklerini bitirdiler. Bu aşk macerası ve mükemmel bir aile tablosu; Prenses Di, Prens Charles idi. Batıda ve refah toplumlarında boşanmalar arttı. Evliliklerin yarısı boşanma ile sonlanıyor ve çocuklar bu ortamda büyümek zorunda kalıyorlar.

Demek ki evlilik sanıldığı kadar kolay değilmiş! Peki geçmiş asırlarda yaşanan evliliklerle bağlar niye daha güçlüydü? Aşklar böyle hüsrarla sonlanmıyordu. İnsanlar birbirlerine katlanıyorlar mıydı? İnsanlık tarihinde boşanmalar bugün ki kadar hiç artmamıştı.

Evreni sevgi döndürüyor

Modernizm neden aile bağlarını yok etti? Bu sorular hep birer sosyo psikolojik araştırma konusu ancak şu gerçek tekrar keşfedildi. “Evreni bir arada tutan ve döndüren güç sevgiymiş” ama sevgi, aşk iyi ilişkinin sebebi değil sonucuymuş.

“Bilinçli Evlilik, Bilinçli Ebeveynlik” olarak özetleyeceğimiz hayatı en

iyi şekilde yürütme, en doğru kararları verme sonuçta mutlu ve başarılı olma, “Ben yerine biz” olabilmeyi başarmak yolunda çeşitli sorunlarla karşılaşılır. Bu sorunlara iyi ve doğru çözümler üretebilmek için donanımına sahip olmak gerekir.

Birlikte yaşamayı öğrenin

İlk şart “öz bilinç” tir. Kişinin kendisini tanımasıdır, güçlü yönlerini, zayıf yönlerini, olumlu – olumsuz yönlerini, yeteneklerini, farklılıklarını bilen kişi doğru kararlar verebilecektir. Kişi kendi duygusal özgeçmişini biliyorsa veya ailesi ile etkileşim biçiminin farkında ise daha güçlü ve donanımlı olacaktır. Olaylara ben merkezli tepkiler yerine ilişki merkezli tepkiler verebilmek için birlikte yaşamayı öğrenmek gerekir. Birlikte yaşamayı öğrenmek çoğu zaman alışılmadık ve zor bir durumdur. Düşünce katılığı olan yani inatçı kişilerde bu durum daha zorlaşır. Bilinçli ilişki için ilk şart inatçılığı terk etmektir. Bunun için değişimi talep eden birey olması gerekir.

Yenilenmenin üç şartı: İstemek, bilmek, çabalamak

Bir bina düşününüz; taşıyıcı sistemi, kolon ve kirişleri % 30 – 40’ını oluşturur, geri kalan % 60 – 70’lik kısım sıva, boya tesisattır. % 60 – 70’lik kısmı binanın iskeletini bozmadan değişecektir. İşte kişiliğimiz de bina gibidir. Binanın temel mimari karakterini değiştirmeden yani başkalaştırmadan onu sürekli yenileyebiliriz. Kimliğimiz; ‘Reframe’ edemeyiz ama ‘Restore’ edebiliriz. Bunun için, ilk şart istemektir. İkinci şart bilmek, üçüncüsü ise çabalamaktır.

Aslında bu değişim değil gelişim demektir. Felsefede bir söz vardır. “Evren-

de değişmeyen tek şey değişimdir.” Bu insan içinde geçerlidir.

Kendimizi ve yakınlarımızı gerçek yönleri ile görüp tanıyarak ve yanlışla düşmekten kaçınarak ve kendimizi daha sağlıklı şekilde gerçekleştirmiş oluruz.

Birbirinizi tamamlayın

Bilinçli birlikteliğin ödülü genelde kendi içerisinde. İlk ödül içimizde hissettiğimiz uyumdur. Aynı orkestrada olanlar; uyumlu olmanın aynı müzik ahenginde titreşmek olduğunu bilirler. Bir orkestrada hiçbir enstrüman diğerlerinden üstün değildir. Hepsini birbirini tamamlar. Her biri orijinaldir, benzersizdir. Bunun için hiç kimse diğerinden üstün değildir. Ama kendisini geliştirmiş kişi daha ileridedir. Şunu bilmek gerekir; bilinçli evlilik özel yetenek gerektirmez özel çaba gerektirir. Öğrenmek isteyen herkes bir müzik aletini çalabilir, mutlu ve başarılı çalmak için uyumun güzelliğini tatmak gerekir. Yaşamın zenginliğini, her gün yeni bir güzelliğini tatmak için aynı müzik ahenginde titreşmeyi amaçlamak gerekir. Evren de titreşen ve salınan müziksel bir enerji değil mi? Evrendeki ahenge uymak insanın çıkarına değil mi? Varoluşa uygun davranmak insanın yararına değil mi? Kuşlar, ağaçlar, dağlar, taşlar, böcekler, sinekler, çiçekler hepsi evrenle aynı müzik ahenginde titreşiyorlar ancak insanın küçük iradesi evrendeki düzene kafa tutuyor sonuçta da mutsuzluk olarak bedelini ödüyor.

Kendinizi gerçekleştirin

İyi eş, iyi anne, baba olmak hayatımızda öncelikli bir yere sahip olmalı. İyi ev hanımı, iyi iş adamı olmak yeterli değildir. Sorunlarla karşılaştığımız zaman suçlamalarda bulunmak yerine ihtiyacı-



mız olan bilgiyi edindikten sonra değiştirilebilir olanı düzeltmek, eksiklerimizi tamamlamak ve kendimizi gerçekleştirmek bizim elimizdedir.

Duygularınızın farkına varın

Kişisel içgörü veya öz bilinç insana has bir yetidir. Kendini gerçekçi ve doğru biçimde tanımak duygularının farkına varmak olarak da tanımlanabilir. Bilinçli olmak yani farkındalık; güçlü bir duygu ancak mükemmellikten çok uzak bir kavramdır. Geliştirilmesi ve üzerinde çok çalışılması gerekir.

Öz bilince sahip olmak için bilinç dışını ve bilinçaltını fark etmek gerekir. Bilinçaltı beynin bir bölümündeki zihinsel içeriktir. Beynimiz çocukluk tecrübelerimizle ve duygusal yaşantılarımızla programlanmıştır. Bu programların % 60 – 70'ini değiştirme gücüne sahibiz. Bunun için istememiz gerekir. İstedikten sonra bilinç altına yazılmış programlarını değiştirmenin yolunu öğrenmeliyiz. Bu alışkanlıkları değiştirmek olduğu için zor bir süreçtir. Kişiliğimizin bir parçası haline gelmiş yanlış programlarımızı iyileştirmek demektir.

Kişiliğimizin bize zarar veren ve bize hizmet etmeyen bir yönünü değiştirmek bilgisayar programı yazmak gibi

bilgi, donanım ve çaba gerektirir. Eğer biz beynimizi kendimiz programlamazsak dış uyaranlar bizi programlar. İnsanın kendisini programlaması zaman zaman sancılı bir süreçtir ama hayatta iyi ve güzel şeyler hep emek karşılığı verilmektedir.

Arka planı anlamaya çalışın

Bir yakınımızın “ sen her zaman böyle yapıyorsun, ben ne zaman böyle yapсам, sen her zaman şöyle davranıyorsun” demesi farkındalık bilinci oluşması için bir uyarıdır. Alışılmış tepkimizi sorgulamak için bir fırsattır.

Bir fikir bizi sinirlendiriyorsa o fikre ihtiyacımız var demektir. Bilinçaltında belki bir çocukluk yaramıza dokunmuştur. Kendimizi tanımak için bir fırsat daha yakalamış oluruz.

Birisini çok sevmişsek arka planını anlamaya çalışmak önemlidir. Eş ve arkadaş seçiminde çocukken problem yaşadığı ebeveyne benzeme derecesi önemli rol oynar. Anne – babasına benzeyen bir eşle karşılaştığında ebeveynin hiç yapmadığı ölçüde onun ihtiyacını karşılamak beklentisi olabilir.

En önemli psikolojik ihtiyaç olan sevgi ihtiyacını karşılayacak kişi onun dostu, arkadaşı, sevgilisi olacaktır. İnsan

doğuştan öncelikle kendisini eşsiz ve benzersiz görme eğilimindedir. Bu eğilimi destekleyen değerler sevilir, desteklenmeyen değerlerden kaçınılır. Hiç kimse aynı beyne ve kişiliğe sahip olmadığına göre çatışma başlayacaktır.

Hatalara karşı olgunluk gösterin

Evlenmeden önce tarafların her ikisinin de yeterli duygusal olgunlukta olduğunu söylemek doğru olmaz. Sağlam ve nitelikli ilişki gelişirken hatalar yapılır. Karşılıklı olarak birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarını anlamaya çalışırlar. Yaşanan sorunun nedenini, niteliğini, tepkinin zaman ve zeminini ölçü ve şiddetini çoğu zaman kestiremeyiz. Kasıtlı olsun veya olmasın karşıımızdaki psikolojik olarak yaralarız. Azarlayarak, eleştirerek, bağımsızlaşma girişimini engelleyerek, kızmasına izin vermeyerek ruhunda hasarlar oluştururuz.

Karşılanmamış ihtiyaçlarımızı haksız yere eşimizden bekleriz. Sorunlar arasında kaygı verici bağlantılar kurarız. Benmerkezci yani bilinçsiz ilişki sorunun büyümesine neden olur. Kendisi üzerine düşmeyen benmerkezci bireyler ilişki sorunlarını yoğun yaşarlar.



Çalışan kadın

Uzm. Psikolog Çiğdem Demirsoy

Ev işleri ve çocukların bakımı evlilikte birincil olarak kadının sorumluluk alanı olarak görüldüğünden çalışan kadınların mesaiyeri işten eve gelmekle bitmez. Yeni bir mesai başlar, üstelik bir evin idaresi ve annelik pek çok detayı barındıran kapsamlı bir iştir ve iş yaşamından arta kalan zaman ve enerji tüm bunların yerine getirilmesi için yeterli değildir.

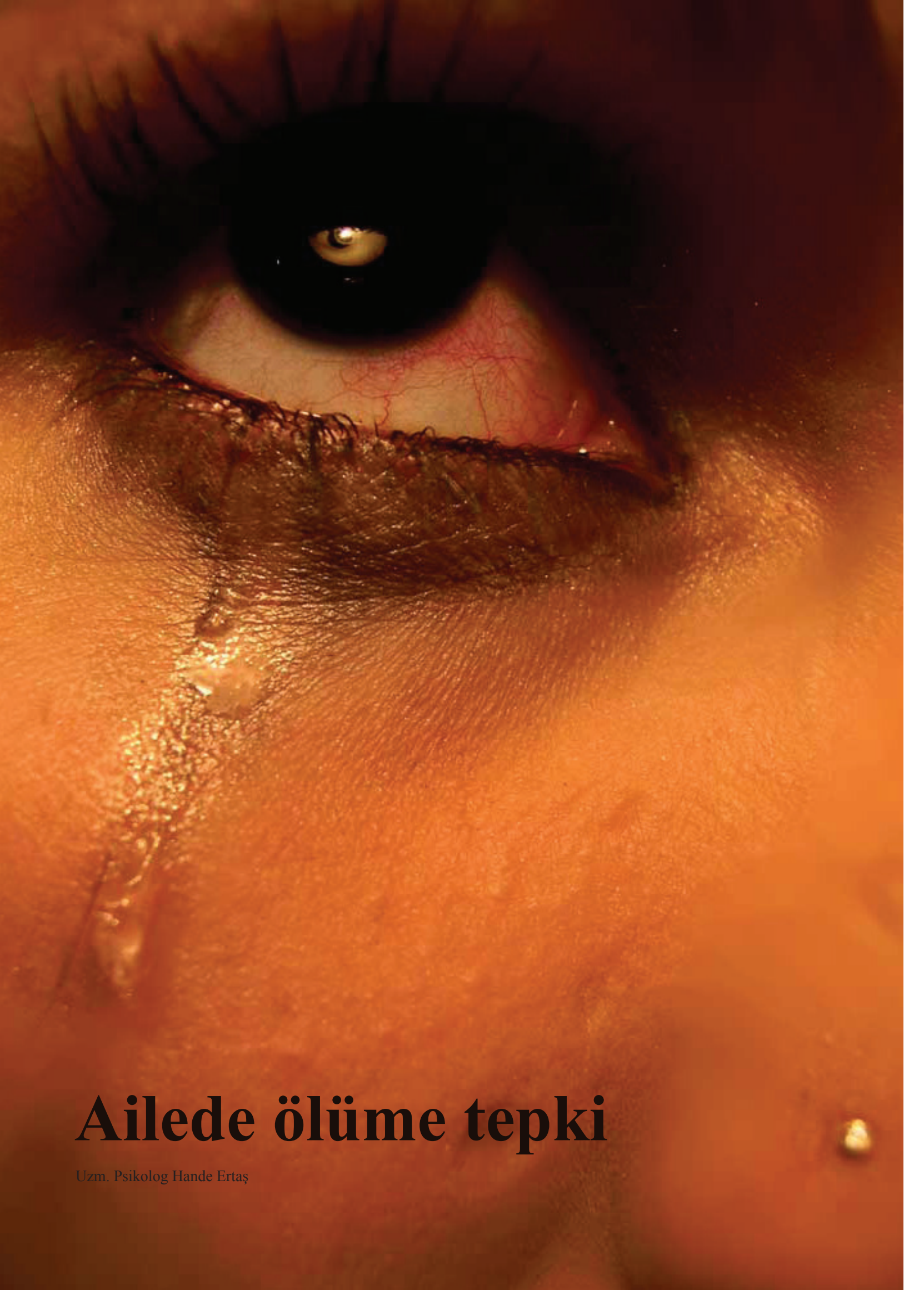
Doğal olarak zaman sıkışıklığı, işlere yetişememekten ötürü suçluluk duygusu, kendisine zaman ayıramama so-

nucunda tükenmişlik hissi vb. kadının bazı sıkıntılar yaşamasına yol açar. Eğer sorumluluk duygusu yüksek ve kendisinden mükemmeliyetçi beklentileri varsa bu zorlanmalar daha da yoğun yaşanır ve kadının depresyona girmesine yol açabilir. Kadın çalışıp para kazanarak geleneksel olarak erkeğin rolü olarak görülen ailenin geçimi ile ilgili maddi sorumluluğu kocası ile paylaşırken, erkek kadına düşen sorumlulukları onun ihtiyacı ölçüsünde paylaşp yeterli yardım ve desteği vermediğinde kendisini yalnız bırakılmış ve anlaşılmamış hissedebilir. Kendisi evde çalışma-

ya devam ederken dinlenen veya kendisinden hizmet bekleyen eşine karşı kızgınlık duygusu oluşturabilir.

Kadın kendisini ifade edebilme ve gerektiğinde yardım isteme becerisine sahip değilse yaşadığı gerginlik sonucunda zamanla bu duygularla baş etmesi zorlaşacak ve kızgınlık ilişkiye yansıdığında evlilikte çatışmaların oluşması kaçınılmaz olacaktır. Eşine olan kırgınlığı ve fiziksel yorgunluk gibi nedenler kadının eşinden duygusal olarak uzaklaşmasına ve cinsel isteğinin de azalmasına yol açarak eşlerin ikili ilişkisine zarar verebilmektedir.





Ailede ölüme tepki

Uzm. Psikolog Hande Ertaş

ÖLÜM yaşam sürecimiz içerisinde bizleri en çok ve belki de en uzun dönemde etkisi altına alna travmatik bir olaydır. Kişinin duygu durumu ve kişilik yapısı, değer yargıları ne olursa olsun acıtır ölüm, hele bir de başa gelmişse. Travma; günlük rutin işleyişi bozan, aniden – beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan yaşantılar olarak tanımlanabilir. Pek çok olay travmatik olarak tanımlanabilir; deprem, sel, trafik kazaları, şiddet v.b. ancak hiçbirisi ölüm kadar korkutmaz insanı. Aslında belki de hepsi ölümü ve ölüm korkusunu içermektedir şu ya da bu şekilde.

Anne-baba, eş veya evlat kaybeden kişilerin acıları elbette tarif edilemez boyuttadır. Her yaşta ölüme bakış ve ölümlle mücadele şekli farklı olsa da, ilk yüzleşmede kişiler genellikle aynı duyguları yaşarlar. Özellikle çaresizlik, suçluluk ve kızgınlık sıklıkla rastlanan tepkilerdir. Travmayla başa çıkmak için gerçeklerden kaçmak, inkar etmek veya olay yerini terk etmek gibi savunma yöntemlerine başvurulur. Duygusal sarsıntısını önlemek amacıyla kişiler olayın nedenlerini ve sürecini detaylı öğrenme çabasına girer, olayı sorgularlar; kimileri ise olaya karşı daha soğukkanlı

yaklaşır ve kendilerini farklı aktivitelere yönelterek “güçlüyüm” mesajı verme yoluna gidebilirler. Bazıları ise; özellikle beklenmedik, ani ölümler sonrasında olayları tekrar tekrar hatırlayarak, kabuslar görüp, uyku sorunları yaşayabilirler. Bu tepkiler ölümü takip eden günler ve haftalar için normaldir. Ölümü aile içinde yaşayan kişilerin yakınları bu tepkilerin oluşabileceğini kabul ederek, bunlarla başa çıkmak için hazırlıklı olmalıdırlar. Genel anlamda ölüme karşı oluşan tepkileri sıralayacak olursak;

Reddetmek

Kişi, kaybettiği yakınına bir daha göremeyeceğini aklına getirmek istemez; o kişi ile yeniden bir araya geleceğinin hayalini kurar. Hatta bir sonraki günlerin, geleceğin planlarını yaparak, o kişiye de buna dahil eder.

Öfke

Kişi, yaşadığı olayın geriye dönüşü olmadığını ve hayatının farklı bir şekilde yapılanmaya başladığını fark ettikten sonra hem duruma hem de kaybettiği kişiye karşı öfke duymaya başlar.

Hüzün

Kişi, kaybı için büyük bir üzüntü duymaya başlar. Bu üzüntü hem kaybettiği

kişi için hem de kendinde yaşadığı eksiklik içindir.

Alışma ve ileriye yönelme

Kişi, kaybını artık içine sindirmiş ve hayatını o kişi olmadan yapılandırmaya başlamıştır. Düşünceleri daha çok geleceğe yöneliktir.

Öyleyse, yaşanan travmatik bir olay sonrasında neredeyse herkes “stres tepkileri” gösterir. Yaşanan olayın kendisinin olağanüstü olduğu bir durumda, gösterilen bu stres tepkilerinin, bir dönem için, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak görülmesi gerekmektedir. Ancak zaman zaman bu stres tepkileri süreklilik gösterir. Ölümü takip eden 1 ay içinde stres tepkilerinin süreklilik göstermesi Akut Stres Bozukluğu tanısına yol açarken bu tepkilerin 6 aylık bir süreye yayıldığı durumlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğundan söz edilir.

Kişilere yapılacak olan her tür destek ve özellikle psiko-sosyal destek çalışmaları travmayı takip eden günlerde çok önemlidir. Kişilerin vermiş oldukları “stres tepkileri”nin uzun ya da kısa süreli olması kendilerine verilebilen destekle doğru orantılıdır.





Aile içi roller

Uzman Dr. Alper Evrensel

Toplumumuzda aile içi roller zaman içinde hafifçe farklılaşsa da ev işlerinin kadının sorumluluğunda olduğu düşüncesi yaygındır. Bu beklenti, çalışan kadınlar için de söz konusu olduğunda kadının evdeki yükü artmaktadır. İş yorgunluğu ve stresi-ne evdeki yorgunluk da eklenince tükenmişlik duyguları, depresyon ve anksiyete ortaya çıkabilmektedir. Bu rahatsızlıklar ise aile içi pek çok olumsuzluğu beraberinde getirebilmektedir. Benzer bir durum anneler için geçerlidir.

Doğum yaptıktan sonra mesleğine ara veren kadınlar da hem bebeğin işleri ile hem de ev işleri ile ilgilenirken fiziksel ve ruhsal açıdan yorgun düşmektedirler. Ev işlerinde erkeklerin devreye girerek eşinin yükünü hafifletmesinin iki faydası olacaktır. Bir tanesi fiziksel yorgunluğun ve stresin daha aza indirgenmesidir. Diğeri ise kadının duygusal beklentilerinin karşılanmasıdır. Ev işlerinde yapılan küçük bir yardımın somut katkısından çok duygusal katkısı olacaktır. Böylelikle kadın önemsendiği ve değerli olduğu düşüncelerini taşıyarak moral açıdan daha güçlü bir hâle gelebilecektir. Morali güçlü bir kadın ise kendine, eşine ve çocuklarına çok daha faydalı olabilecektir.



Anne baba kavgası güveni azaltıyor

Uzman Dr. Serdar Alparslan

Aile çocuk için gelecek hayatını şekillendiren en önemli kurumdur. Bütün dünyada da çocukların ilk gördükleri, gözlerini açtıkları sosyal ortam ailedir. Anne karnından itibaren annenin yaşadığı kaygıyı hissedebilen bebek ev içindeki gerilimi ve kendi için en önemli varlık olan annenin sıkıntılarını da hisseder. Bu onun gelecekteki hayatını da etkileyecektir. Çocuk için gelecekte kendine olan güvenini verecek olan

şey ev içindeki güvendir. Çocuk geleceğinden emin olmak ister. Açıkta kalmayacağından, anne babasının devamlı onunla ilgilenip bakacağına emin olmak kendine olan güveni artırır.

Fakat devamlı kavgaya eden anne babanın ayrılma riski çocukta bana kim bakacak diye kaygı yaratabilir. Bu da gitgide kendine olan güveni azaltır. Devamlı kaygı içindeki çocukta çökkünlük görülür. Bu yüzden anne baba ken-

di arasındaki problemleri çocuk önünde ya da onun üzerinden çözmeye kalkışmamalıdır. Çocuk burada kendinin anne babanın arasını bozduğunu ya da anne babanın kendini sevmediğini düşünebilir. Bu durumlarda çocuğun şu andaki ve gelecekteki ruhsal sağlığı için anne babanın muhakkak aile terapisi alması gerekir. Yoksa kendi ilişkileri bozulduğu gibi çocuğun da ruhsal sağlığını bozacaklardır.



‘Psikiyatri portalınız’ yayında!

Türkiye’nin en çok ziyaret edilen psikiyatri ve psikoloji sitesi www.mcatürk.com tepeden tırnağa yenilendi ve güçlendi. Kendinizi iyi hissetmeye buradan başlayabilirsiniz!

Gürkan Karadere / Zeynep Güçlücan

İnternetin toplumun tüm kesimlerinde yaygınlaşması ile birlikte, gündelik alışkanlıkların da değişmesi kaçınılmaz hale geldi. Özellikle gençler ve yeni nesil ebeveynler, akıllarına takılan her konuyu, hatta emin oldukları herhangi bir konuyu dahi internette araştırmadan bir adım atmıyorlar. Bu bilgi denizi önlerine sınırsız bir bilgi dağarcığı sunuyor.

Ancak bu, bilgi denizinde yer alan tüm bilgilerin harfiyen doğru olduğu anlamına gelmiyor. Bir çok site ve blog adı verilen günlükler, İnternet’i doğrulanmamış, geçerliliği kontrol edilmemiş bilgilerle doldurarak, bireyleri yanlış yollara da sürükleyebiliyor. İşte bu kirliliğe son vermeyi amaçlayan, Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi, “Psikiyatri, Psikoloji ve Nöroloji” başta olmak

üzere, sağlık ile ilgili hemen her alanda ziyaretçilerine doğru ve kolay anlaşılır bilgi vermeyi hedefleyen www.mcatürk.com sitesini yenileyerek “Psikiyatri Portalınız” projesini hayata geçirdi.

Günlük 2500 özgün ziyaretçisi ve 10.000’i aşkın sayfa görüntülenme sayısı ile, NPGRUP Bilgi Teknolojileri Departmanı tarafından geliştirilen site yeniden tasarlanırken, öncelikle hızlı ve kolay erişim hedeflendi. Günlük olarak güncellenen sitede günün hemen her saatinde, sağlık ile ilgili taptaze haberlere erişmek mümkün. Ziyaretçilerin en çok aradıkları konulara rahatlıkla erişmesini, bilgi ve fikir edinmelerini amaçlayan site içeriği, uzman hekim, psikologlar ve editörler tarafından hazırlanıyor.

Özellikle Psikiyatri, psikoloji ve nöro-

loji konularında dünya literatürünü takip eden site, yurt dışındaki konu ile ilgili gelişmeleri de anında okuyucularına duyuruyor. Güncel psikiyatri haberleri hakkında uzmanların yorum ve değerlendirmelerinin yer aldığı site, İnternet’in tüm ayrıcalıklarını ziyaretçilerine sunuyor. Sitede en çok okunan konulardan bazıları Alkol ve Madde Bağımlılığı, Şizofreni, Panik Atak, Sosyal fobi, Baş Ağrıları, Alzheimer, Parkinson, Depresyon, Bipolar Bozukluk, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Genç Gelişimi, Çocuk – Aile İletişimi, Çocuk ve Okul, Takıntılar (OKB), Uyku Sorunları, Konuşma Bozuklukları olarak yer alıyor.

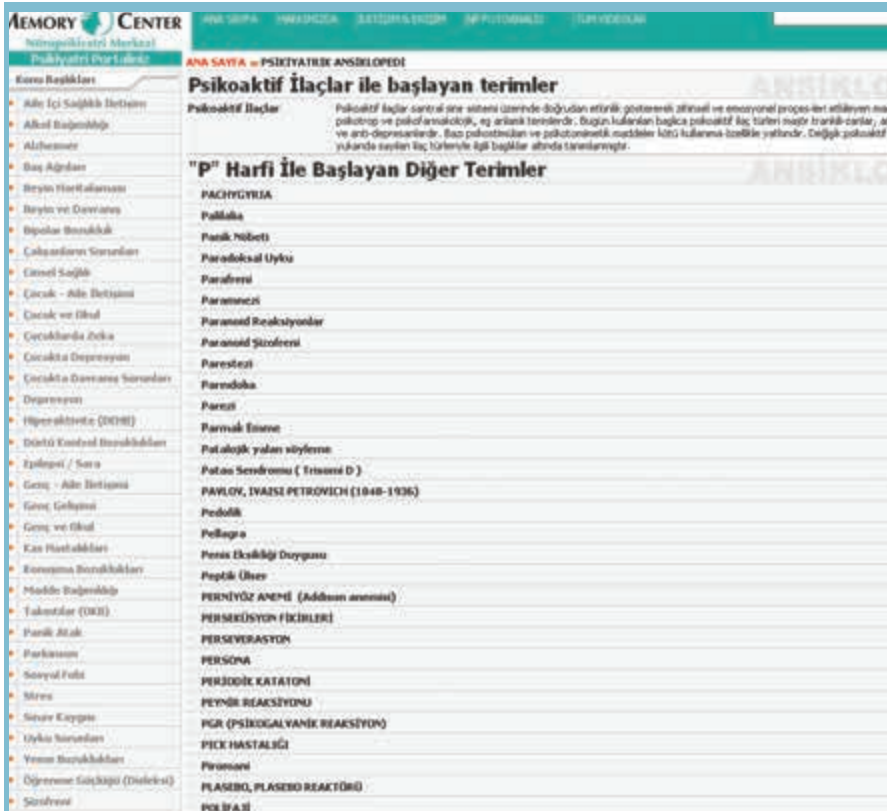
Gelişmiş arama motoru sayesinde site içeriğinde arama yapılabileceğiniz sitede, merak ettiğiniz konulara ilişkin anahtar kelimeleri yazarak aradığınız konu hakkındaki haber, tıbbi içerik ve videolara ulaşmak mümkün. Sitede, yayınlanan tüm içerikler hakkında ziyaretçi yorumlarına da yer veriliyor. Dilerseniz güncel bir habere ya da tıbbi içeriğe, dilerseniz izlemekte olduğunuz videolara yorumlarınızla katkıda bulunabiliyorsunuz.

www.mcatürk.com web sitesi hakkında NPGRUP Yönetim Kurulu Başkanı, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Toplumu bilgilendirme ve koruyucu ruh sağlığına hizmet ettiğini düşündüğümüz web sitemizin dinamik bir site olması için çalışıyoruz. Bizi izleyenlerin de katkıda bulunacağı ve aktif olacağı bir site olma hayalimize destek bekliyoruz” diyor.

Anlaşılmaz Tıbbi Terimlere Son: “Psikiyatrik Ansiklopedi”

Çoğu sağlık sitesinde rastlanan Latince anlaşılmaz terimlerin ziyaretçilerde yaratacağı muhtemel anlaşılmazlık sorununa mcatürk.com sitesi çözüm getirmiş durumda. Uzmanların verdiği bilgiler son derece akıcı ve açık bir üslup-





Terimin anlamını merak ettinizse, Psikiyatrik Ansiklopedi yardımı hazır.

la yayınlanırken, merak edilen terimler için kolayca ulaşılabilen bir “Psikiyatrik Ansiklopedi” tüm sayfalarda yer alıyor. Yazıyı okurken ya da videoyu izlerken almadığınız bir sözcük duyduysanız hemen sitenin alt kısmında yer alan Psikiyatrik Ansiklopedi bölümüne yazıyor ve Ara düğmesine tıklıyorsunuz ve yanıtınız karşınızda. Bu sözcüğün geçtiği tüm haber ve içerikler ise sayfanın sağ üst kısmındaki arama motorunda sizleri bekliyor.

NPGRUP Bünyesinde yer alan Memory Center, NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi ve İDER (İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı) Vakfı hakkında duyuru ve etkinliklerin yanı sıra, NPGRUP uzmanları tarafından hazırlanan blog tarzındaki bilgilendirici sitelere de yine mcaturk.com ana sayfasında ulaşabilirsiniz.

Uzmanınızı İzleyin

Ülkemizde genişbant internet kullanımının yaygınlaşması ile Türk kullanıcılarının faydalandığı videolar mcaturk.com sitesinde oldukça geniş yer alıyor. Başta SKYTURK kanalında uzun zamandır yayınlanmakta olan Psikoyorum programı olmak üzere, NPGRUP uzmanlarının yer aldığı televizyon programlarının kayıtlarına da site üzerinden ulaşılabilir ve yüksek hızlı alt-

yapı sayesinde kesintisiz olarak izlenebiliyor. Sitenin ana sayfasında son yüklenen dört videoya doğrudan erişilebildiği gibi, tüm sayfalarda yer alan Tüm Videolar linki aracılığı ile bir video portalini andıran video ana sayfasına erişmek ve izlemek istediğiniz kanaldaki programlara erişmek mümkün. Üstelik videoları izlemek için herhangi bir ek yazılıma ihtiyaç da duymuyorsunuz. Site üzerinden çok yakında yüksek tanımlı HD (High Definition) videolara da erişmek mümkün olacak.

Videolar, sitede ziyaretçilere bilgi edinmek istedikleri konu hakkında yardımcı olmanın yanı sıra, randevu aldıkları ya da almak istedikleri uzmanları tanımlarında da yardımcı bir görev üstleniyor. Ziyaretçilerin bir bölümü, Memory Center ya da NPİSTANBUL Hastanesi’ndeki uzmanlardan randevu almadan önce veya aldıktan sonra, site üzerinden uzmanlarına ait özgeçmiş bilgilerini görebiliyor, bu uzmana ait haber ve içerikleri, köşe yazılarını okuyabiliyor, videoları izleyerek uzman hakkında bir izlenim edinebiliyorlar.

“ON-LINE PSİKOLOJİK DANIŞMA” : SORUN YANITLAYALIM

Sitenin sunduğu imkanlar tek yönlü olmakla kalmıyor. İletişim ve Erişim linki üzerinden erişebileceğiniz bir for-



Psikoyorum programının 750’yi aşkın bölümüyle bilgisayarınızda



Ziyaretçiler hızlı altyapı sayesinde videoları kesintisiz olarak izleyebilecek ve kaçırdıkları programları takip edebilecekler.

mu basitçe doldurarak, uzmanlara sorularınızı, dilek ve şikayetlerinizi yöneltebiliyorsunuz.

NPİSTANBUL Hastanesi psikologlarından Necmettin Gürsoy, gün boyu acil danışma için e-postanızı bekliyor. Hafta içi 08.00-18.00 saatleri arası sizlere bir saat içinde dönme güvencesi ile sorularınızı yanıtlıyor.

Acil psikiyatrik durumlar için çok önemli bir kolaylık olan bu sistem siz okuyucuların sorularını bekliyor.

UYGULAMA NASIL OLACAK?

Web sitesinde yer alan formu basitçe dolduruyorsunuz. Form en kısa sürede işleme alınarak ilgili bir uzmana yönlendiriliyor ve sorunuza uzman bir ağızdan yanıt alabiliyorsunuz. Yönlendirilen soruların uzmanlar tarafından yanıtlanıp yanıtlanmadığının da sıkı bir takip altında olduğunu belirtmekte fayda var.

Sitenin her sayfasında yer alan yasal bir uyarıyı sizlerle paylaşmak gerektiğini düşünerek yazımızı noktalyoruz: “Bu sitede verilen bilgiler, site ziyaretçilerinin/hastaların hekimleriyle mevcut ilişkilerini ikame etmek üzere değil, desteklemek üzere tasarlanmıştır. Bu sitede yer alan bilgiler bir hekime danışmanın yerine geçmez.”

Mutlu olmanın yolu şükran duymaktan geçiyor

Aldığımız bir hediye karşısında sevinç ve minnettarlık hissetmek hayatı hoş ve anlamlı kılmamanın en temel yollarından biri. Ama kadınlara göre erkekler bu konuda biraz daha kapalı.

George Mason Üniversitesi'nden psikoloji doçenti Todd Kashdan'a göre mutluluğu yakalamak minnettarlık hislerine açık olmakla mümkün.

Kashdan üniversite öğrencileri ve erişkinlerle yaptığı görüşmede, onlardan

hediye aldıkları,yakın zamanlı bir epizodu değerlendirmelerini istedi. Erkeklerle göre kadınların hediye aldıklarında daha az yükümlülük altına girdikleri ve daha fazla şükran duydukları belirlendi. Ayrıca daha yaşlı erkekler, hediye veren kişi bir erkeğe daha negatif duygular beslediklerini bildirdiler.

Kashdan'a göre çocukken sosyalleşme biçimimiz erişkinlikte emosyonlarımız üzerinde etkili oluyor. "Genel-

de erkeklere ince hislerini kontrol etmeleri ve gözden ırak tutmaları öğretildiği için, bu durum onların mutluluğunu sınırlandırıyor olabilir." Kashdan mutlu ve anlamlı bir hayat yaşamamanın yolunun anlamlı ilişkiler kurma, şükran duyma ve dış uyaranlara açık ve ilgili bir tutumla, anı yaşamaktan geçtiğini vurguluyor.

Kaynak: Sciencedaily



İyimser ol

‘İyimserlik kişinin beden sağlığına olumlu etki ederken psikolojik yönden de desteklemekte ve yaşlanmayı da geciktirmektedir’

Mutlu olmak her insanın arzusudur. Özellikle günümüzde neredeyse ‘her şey mutluluk için’ sloganı ile yaşanır oldu. Kişinin mutlu olmasının iyicil veya kötücül yanlarıyla ilgisi var mıdır? Bir başka deyişle mutluluk yolunda yürüyen kişiyi iyimserlik veya kötümserlik nasıl etkiler?

Psikiyatri uzmanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan bu konuda dikkat çekici görüşlere sahip... Tarhan’a göre, insanın mutlu olması için yaşadıklarını doğru algılaması çok önemli... Prof. Tarhan aynı konumdaki insanların farklı bakış açılarının, hayata yükledikleri anlamı değiştirebileceğinden söz ediyor. Tarhan’a göre, basit bir hadise, bir kişiyi mutlu ederken, diğer kişiyi gerip huzursuz edebilmektedir. İyi niyetli bir kişi, bir arkadaşı yanından kendisine selam vermeden geçmesi halinde bile, “Herhalde beni görmedi, eğer olumsuz bir şey düşünürsem yanılabilirim” şeklinde düşünür ve olayın üzerinde durmaz diyen psikiyatri uzmanı Tarhan kötümser kişinin şu şekilde düşündüğünü aktardı: Kötümser kişi aynı olaya; “Bu adam zaten beni sevmiyor. Hakkımda fenalık düşünüyor olmalı ki, merhaba bile demeden yanımdan geçti” tarzında düşünür. Tarhan, iyimser kişilerin, olumsuz durumlara hazırlıklı olmalarına karşın devamlı olumlu olanı beklediklerini belirtiyor ve tedbirli iyimserliğin, insanın güçlüklerle mücadele etmesini kolaylaştırdığını pek çok olayda gözlediklerini ifade ediyor. ‘Duyguların Dili’ adındaki kitabıyla pek çok konuya açıklık getiren Tarhan, zorlukların yenilme-

sinde anahtar duyguların iyimserlik ve ümit olduğunun bilinmesi ve hiç unutulmaması gerektiğine dikkat çekiyor.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, iyimserlik ve ümit duygusunun beyinde canlılık meydana getirdiğini aktarıyor. ‘Önemli hastalıklarda pozitif duygular gelişirse beyin morfin benzeri doğal maddeler salgılar ve bu maddeler bağışıklık sistemini güçlendirdiği için hastalık daha kolay yenilir’ diyen Tarhan olumlu bakış açısının beden sağlığına da faydasının olduğunu dikkat çekiyor. Anti-aging yani yaşlanmayı geciktirme çalışmalarında, kişinin yaşam felsefesinin önemli olduğunu ve iyimser insanların daha geç yaşlandığı, zihin ve beden sağlıklarının diğerlerinden daha iyi olduğunun bilindiğini söylüyor. Tarhan sorularımızı yanıtlarken, son yıllarda yapılan araştırmalardan örnekler vererek olumlu düşünen kimselerin daha az hastalandıklarının tespit edildiğini ifade ediyor.

İnsani Değerler ve Ruh sağlığı Vakfı Başkanı Prof. Dr. Tarhan’a göre sık sık grip olmakla kötümserlik arasında paralellik vardır. İyimserlerin bağışıklık sistemlerinin güçlü olması vücut dirençlerini yükseltmekte, bu da hastalıkları kolayca yenmelerine yardımcı olmaktadır. Tarhan şu önemli bilgiye yer veriyor konuşmasında: ‘Psikonöroimmünooloji denilen, kişinin ruh halini, sinir sistemini ve bağışıklık sistemini inceleyen bilim dalı kapsamında yapılan çalışmaların, sinir sistemi ile kemik iliğinin antikor üretmesi arasında bağlantı olduğunu ortaya çıkarmıştır.’

İyimserlik Geleceği Etkiler

İyimserlik duygusunun, gelecekle ilgili beklentilerde önemli rol oynadığını aktaran Tarhan, bunun kişiye kendi kendini harekete geçirme özelliği kazandırdığından bilhassa akademik başarıda bu duygunun payının büyük olduğu görüşünde.

Kötümser insanlar genellikle kaygılı, çalışma şevki, motivasyonu ve hareket kabiliyeti düşük kişilerdir diyen Tarhan, bu da insanın geleceği algılamasında, hayat başarısında belirleyicidir tezini savunuyor. İyimser insanın, yaşadığı zorluklarda farklı planları devreye sokarak bir şekilde çıkış yolu bulduğunu, fakat bu bakış açısından yoksun kişinin, olaylar karşısında yenilgiyi baştan kabul ettiği için motivasyonunun kırıldığını anlatıyor. Tarhan’a göre mutlu ve başarılı olmak isteyenler için, iyimserlik, hem duygu hem de erdem boyutuyla temel kavramlardan birisidir.

Tarhan, duyguların eğitiminde iç gözlemin çok önemli olduğu görüşünde. İçgörü sahibi insanların, iyi yanlarını pekiştirmeye çalışırken, kötü özelliklerini kontrol altında tutabildiklerini gördüklerini söyleyen Tarhan sözlerine şunları ekledi: Bu çaba içerisindeki insan mutluluk yolunda ilerleyebilir. Aksi halde olaylar karşısında tamamıyla iyimser ya da tamamen kötümser olmak mümkün değildir.

genç kal!



Yalnızlıkla beyin arasındaki bağlantı

Sosyal izolasyon davranışların yanı sıra beyin işleyişine de etki ediyor.

Chicago Üniversitesi'nin yaptığı araştırmada, fMRG tekniği ile algılanan sosyal izolasyon (veya yalnızlık) ile beyin aktivitesi arasındaki bağlantı incelendi.

Çalışmada katılımcılara hoş ortamlarda bulunan kişilerin resimleri gösterildi. Araştırmacılar beyin ödülle ilişkili ventral striatum bölgesinin yalnız olmayan kişilerde çok daha aktif olduğunu saptadılar. Hoş olmayan ortamlarda bulunan kişilerin resimleri gösterildiğinde ise, bir başkasının bakış açısına sahip olmakla ilgili, temporoparietal bileşke bölgesi yalnız kişilerde çok daha az aktive oldu.

“Yalnız kişiler toplumdan izole olduklarını hissettikleri için, muhtemelen sosyal içerikli olmayan ödüllerle

nispeten rahatlama yoluna gidiyorlar.” diyor psikoloji profesörü John Cacioppo.

Öğrenmede kilit rol oynayan ventral striatum gıda gibi birincil, para gibi ikincil ödüller aracılığı ile aktive oluyor. Sosyal ödüller ve sevgi hisleri de bölgeyi aktive edebiliyor.

Yalnızlık üzerine uzman akademisyenlerden Cacioppo yalnızlığın sağlığı tehdit ettiğini ve sigara kadar zararlı olabileceğini ifade ediyor.

Her ne kadar yalnızlık beyin aktivitesini etkilese de, araştırma sosyal ödüllere cevaben, ventral striatum'daki azalmış ödül-ilişkili aktivitenin de yalnızlık hislerine yol açabileceğini akla getiriyor.

Kaynak: Nytimes



Babanın evi ihmal etmesi

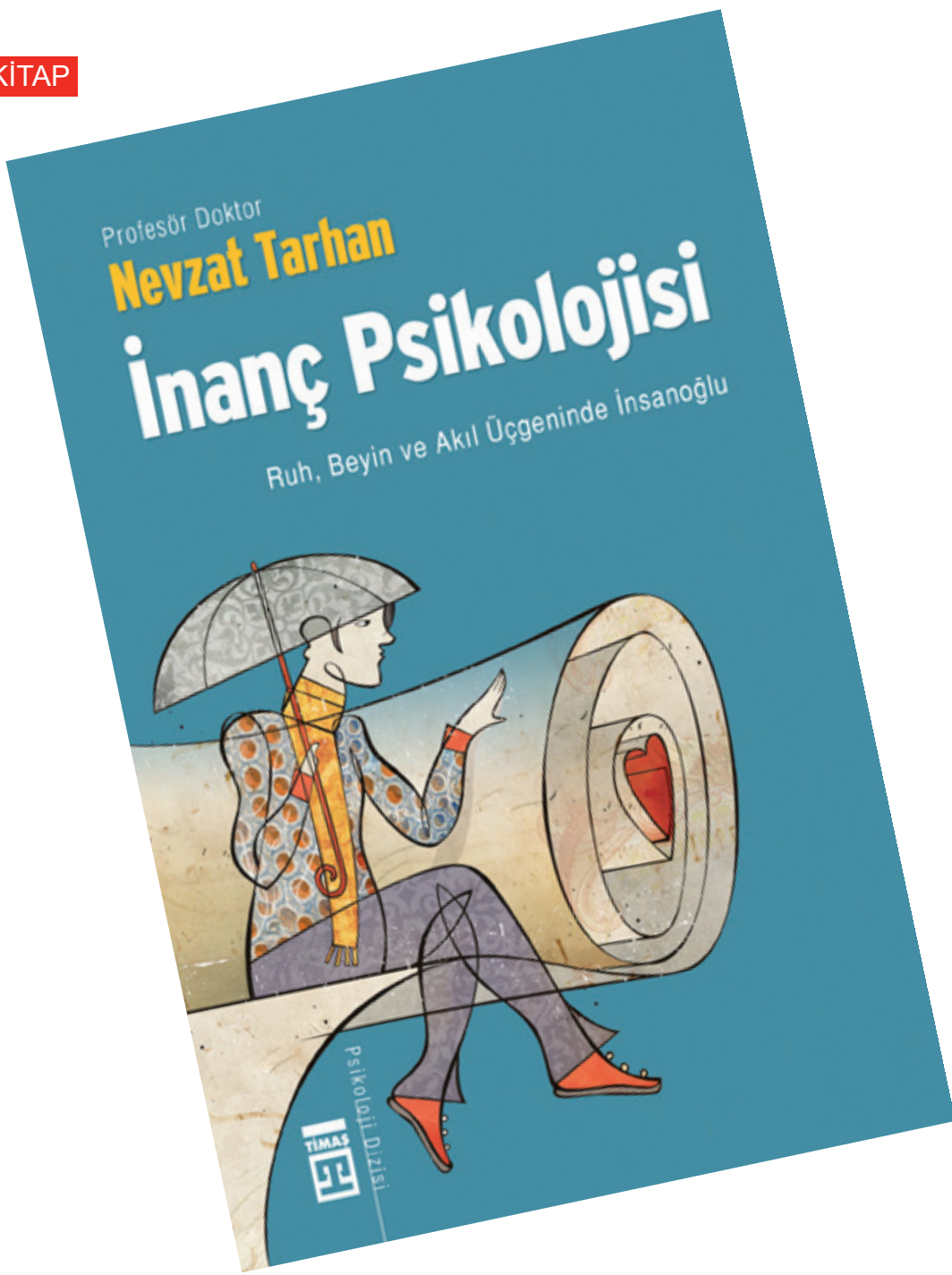
Her ne kadar günümüzde çalışan annelerin sayısı giderek artmaktaysa da halen evin maddi ihtiyaçlarını karşılamak çoğunlukla evin erkeğinin görevidir. Bu nedenle de babalar ne yazık ki zamanlarının çoğunu eş ve çocuklarından ayrı olarak geçirmektedir. Gün boyu yoğun bir şekilde çalışan erkek eve geldiğinde bir eş ve bir baba olmanın sorumluluklarla karşı karşıya kalır. Bazen farkında olmadan günün stresi ve sıkıntısını evdekilere yansıtır. Veya

“çocuğuma yeterince zaman ayıramıyorum” düşüncesinin yarattığı suçluluk duygusuyla çocuklarına aşırı hoşgörülü davranmak ve onları hediyelere boğmak gibi davranışlar göstererek bu olumsuz duygudan kurtulmaya çalışır.

Ancak şu bilinmelidir ki önemli olan geçirilen zamanın süresi değil, kalitesidir. Eve geldiğinizde çocuğunuzla oturup biraz oyun oynamak, gününü nasıl geçtiğini sormak, onun anlattıklarını dikkatle dinlemek, gün içinde yaptığ

ı resimleri vs ilgiyle incelemek ve beğeninizi göstermek, yanağını okşamak, başınızdan geçen ilginç şeylerden kısaca da olsa bahsetmek, yeterli duygu paylaşımının yapılmadığı uzun süreli beraberliklerden çok daha değerlidir. Zaman zaman hafta sonları birlikte tiyatroya gitmek, futbol, basketbol vs. oynarken çocuklarınızı izlemek veya onlara kısaca katılmak fazla zaman almayacağı gibi, onları sanıldığından çok daha fazla mutlu edecektir.





Nevzat Tarhan ‘İnanç Psikolojisi’ni yazdı

Bilim ve dinin sınırları, bilim, din ve inanç sistemleri, inanç geni tartışmaları, bilinç ve inanç bağlantıları, dini ritüellerin anlamları, ruh, bilinç, inanç, beyin, akıl, duygu ve ruh arasındaki bağlantılar konusunda yeni ve bilimsel açıklamalar...

Uğur İlyas Canbolat

Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan yeni kitabı Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu İNANÇ PSİKOLOJİSİ için “Üç yıldır fiilen, ancak otuz yıldır önemsedğim ve yorumladığım konuları ihtiva ediyor. Bu kitap dürüst ve bilimsel bir şüphecilikle, gerçeği aramanın serüveni” diyor.

Din ve psikoloji üzerine yazılmış pek çok eser olmasına rağmen, inanç ve psikoloji konusu bugüne kadar göz ardı edilmiş meselelerden biriydi. Dinin sağlam inanca dayanabilen psikolojik

yorumu ile diyalektik nedenselliğe isnat edilmeyen bir dinin psikolojik yorumu aynı etki gücüne sahip olmayacaktır.

Eski çağlarda din ile ilgili sorular daha çok bilgi eksikliğine dayanırken günümüzde din ihtiyacı gelişmişlik düzeyine bağla olarak daha fazla ön plana çıktı. Modern dünya, akli ve bilimi yegane değerler sayıp kutsarken; inanç konusunu bilim ile birlikte anmaktan, iki olguyu aynı çizgide buluşturmaktan adeta kaçındı.

İşte bu nokta psikiyatrik açıklamalarla

ülkemizde dikkat çeken psikiyatri uzmanı Prof. Tarhan İNANÇ PSİKOLOJİSİ kitabıyla bu alanda gündeme getirilen pek meseleyi tartışıyor. İnsanca yaşamak, kendini inşa etmek isteyen, içinden çıkamadığı sorularını önemseyerek açık yüreklilik ve cesaretle peşine düşenlerin aradığı cevapları ihtiva eden bu kitap önemli bir ihtiyaca cevap verecek nitelikte.

Kitabıyla ilgili görüşünü aldığımız Prof. Tarhan; “Sorgulanmayan, bilimsel yöntemlerle test edilmeyen, üzerine



çalışma yapılmamış, akıl yürütme yöntemleri ile incelenmeyen hiçbir inanç sağlam değildir” diyor.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan bu kitapta inanç konusuna akıl ve eleştirinin ön planda olduğu, dinler ve mezhepler üstü bir tutumla ve bilimsel bir yöntemle yaklaşıyor. Bunun ötesinde, sağlam inancın ve onun oluşturduğu dini geleneğin ruh sağlığı için gerekliliğini vurguluyor. İnanç Psikolojisi, “Dinin kuralları vardır, inanca dayanır. Bilim, doğası gereği bütün kural ve inançları reddeder. O halde bilim ve din asla birlikte düşünülemez” diyenlerin ezberlerini bozacak nitelikte bir kitap.

Nevzat Tarhan’a göre akıl insana tapınmaya değer bir Yaratıcının olması gerektiğini, DNA da insanın kader programını gösteriyor. Tarhan deney ve gözlem yeterli olmadığında akıl yürütme, akıl yürütme yeterli olmadığında sezgisel düşünce, sezgisel düşünce yeterli olmadığında dinsel düşüncenin, insanın anlam arayışına ve gerçeği bulma çabasına yöntem olarak yeterli olduğuna önemle vurgu yapıyor.

Psikiyatristlerin dine bakışı, elektriksel ateşlemenin mistik uzantıları, beynin ruhani yanı, psikon beyni, önsezinin açıklaması ve otomatik önyargılar gibi çok önemli başlıklarla dikkat çeken açılımlar yapan Prof. Tarhan, kitabın girişinde ‘Frekans-osilasyon evren modeli’ ile yayılan enerjinin yolculuğunu gösteren önemli bir elektromanyetik spektrum şemasına yer vermiş. Burada bilinçli bellekler, düşünce-duygu, kuantum dinamiği, ses ve sonik enerji ve dalga boyları çok dikkat çekici.

“Dinler, bilimsel bir akılcılık içermez. İnsanlık tarihi boyunca, nerede bir topluluk varsa, orada din olmuştur. Bir toplum ayakta kalmak istiyorsa bu, din kurumunun oluşumuna bağlıdır. Ancak şu anda dinler tek başlarına, insanın din ihtiyacına cevap verememekte-

dirler. Ayrıca bilimin elde ettiği güç, din ihtiyacının doğru şekilde değerlendirilmesiyle mümkündür. Dinin de bireysel mutluluğu ve toplumsal barışı isabetli bir şekilde sağlayabilmesi için, yöntem olarak bilimi kullanmaya ihtiyacı vardır” görüşünde olan Tarhan, İNANÇ PSİKOLOJİSİ kitabında bir metafor olarak evren laboratuvarı, Tanrı neden dünyayı yarattı, miraç, keramet ve evren, inanç geni tartışmalarına yer veriyor. Tanrıyı DNA’da görmek mümkün mü sorusuna cevap arıyor Tarhan bu kitabında. Neden Tanrıya inanıyoruz sorusunu irdeleyen yazar, Tanrı’yı arama geni, plasebo etkisi, beyin araştırmalarının getirdiği cevaplar, zihin okuma teorileri, sinestezi, gen varyantları, korku, takıntı ve kötülük genleri başlıkları altında dile getirdiği görüşlerle okuyucusunu epeyce şaşırtacağına benziyor.

Nevzat Tarhan bilim ve dinin sınırları konusuna özel bir ölüm ayırmış. Bu bölümde kuantum elektrodinamiği, kuantum fiziği ışığında insanı anlamak, beynin işleyişi, psikon ruh olabilir mi, Tanrı yanılışı tartışmaları ve sığ aydınlanmacılık, Allah ve ınsal varlıklar, Freud’un dine bakışı, din bir takıntı mıdır, batılı düşünürlerin şer sorunlarına bakışı, sınav diyalektiği başlıkları ile önemli konuları tartışıyor. Pek çok ezberi bozacak olan kitapta Nevzat Tarhan, bir başka bölümde bilim, din ve inanç sistemlerine ayırmış. Bu bölümde beynin evrenle bağlantısı, bilim ne zaman dinin alanına müdahale eder, pozitif bilim pragmatiktir, kanıta dayalı din, davranışların oluşum süreci, psikoloji biliminin gelişmesi, inanç, ibadet ve dua, tarla metaforu, dua ve ibadetin psikolojik faydaları, sisteme entegrasyon diyalektiği konularında günümüze kadar söylenmemiş önemli açılımlar getirmiş.

Hem ilahiyat alanında çalışanların hem de bilim insanlarının çok şey bula-

cağı İNANÇ PSİKOLOJİSİ kitabı yeni tartışmalara da kapı aralayacak gibi görünüyor. Kanıta dayalı din konusunda önemli açılımlar sunan Tarhan bu kitabıyla okuyucusuna bildiklerini test etme fırsatını da veriyor. Okuyucusunu önyargısız bir tartışma alanına davet eden Prof. Tarhan kitapta bilinç konusuna da önemli bir yer ayırmış. Burada bilincin manevi boyutu, bilinç gelişir mi, bilincin evrenle bağlantısı, beyin bilinç ilişkisi, madde zaman ilişkisi, bilincin zaman ve mekanla ilişkisi, akıl,duygu ve ruh arasındaki bağlantı, akıl, duygu ve ruh gerçekliği, anlamsızlık hastalığı, akıl mantık ve bilinç, akıl ve irade konularına açıklamalar getiriyor.

Birinci bölümünde İnanç epistemolojisi, deneyüstü gerçeklik, kutsala inanma, semavi idealar, seküler hümanizm ve semavi öğreti farkı, tapınmaya değer olmak, insandaki gerçeklik algısı, ontolojik imajinasyon, duygusal yargılama ile yaratıcının varlığını hissetme, inanca iman sendromu, evrim neyi açıklar, Tanrı hipotezi gibi başlıklarla giriş yapan Tarhan, din ile bilim ilişkisinin sağlam bir temele oturması sorgulanmaya bağlıdır görüşünü dile getiriyor. Din ve pozitif bilimin birbirlerinin alanlarına saygı göstererek işbirliği yapabileceklerini dile getiren Prof. Tarhan, bilimin anlayışı yoğurduğunu, dinin ise anlamlar sunduğunu düşündüğünü belirtiyor.

Daha önce Mutluluk Psikolojisi, Kendisiyle Barışık Olmak, Kadın Psikolojisi, Evlilik Psikolojisi, Makul Çözüm, Duyguların Dili, Hayata Dair ve Psikolojik Savaş gibi kitaplara imza atan Prof. Dr. Nevzat Tarhan son kitabıyla önemli bir konuya dikkatleri çekiyor ve bilimsel verilerle düşünmeye çağırıyor.

Timaş Yayınları tarafından yayınlanan İNANÇ PSİKOLOJİSİ kitabında Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “inanç” konusuna bilimsel bir yöntemle yaklaşıyor. Bunun ötesinde, sağlam inancın ve onun oluşturduğu dinî geleneğin ruh sağlığı için gerekliliğini vurguluyor.

Dünyanın yaradılış gayesi nedir? İnanç psikolojik sağlığa etkileri nelerdir? Kanıta dayalı din nasıl olur? İnsan kendini hem özgür, hem de yaratıcının varlığına teslim olmuş hissedebilir mi? Din bir takıntı mıdır? Ruh nasıl bir programdır? Bilim ne zaman dinin alanına müdahale eder? Dua ve ibadetin psikolojik ve fizyolojik faydaları nelerdir? Gibi pek çok konuda okuyucuya çok doyurucu ve değerli veriler sunuyor.

Aldatılmak kader mi?





Uzm. Psikolog Zehra Erol

Son dönemlerde aldatıldığını söyleyenlerin sayısında belirgin bir artış var. İlişkilerin kaderi mi bu? Mutlu başlayan hatta mutlu devam ettiğine inanılan ilişkilerden eşlerden biri neden aldatmayı seçer? Aldatma nedenlerinden biri bağlanmaktan kaçınmaktır. Bazı kişiler için ayrılık ölümden beterdir. Ayrıldıkları zaman kendilerinden bir şeyler yitirdiğini düşünür yoğun korku hissederler. Acı çektiren bu deneyimi yaşamamak için de ilişki derinleşmeye başladığı zaman yakınlaşmamak adına başkalarıyla ilişkiye girerler. Bu şekilde yakın ilişkiden kendini uzak tutmuş olurlar. Bu süreç kişi için yakınlığı ilişkilerde tekrarlayıcı şekilde devam eder.

Bazı ilişkilerde de partnerlerden biri diğerini üzdüğünde, incittiğinde, ilgisi azaldığında intikam almak adına aldatmaya yönelebilir. Bu tarz aldatmalar kısa sürelidir, uzun süre devam etmez. Kişi intikam aldığını hissettiğinde ilişkisini bitirir. Bunu eşine söyleyebilir. Ancak burada amaç karşısındaki kişiyi cezalandırmak da olsa kişi eşine onu aldatıldığını hissettirmeyebilir.

Aldatılmanın diğer bir nedeni de ayrılmak da zorlanmadır. Ayrılmakta zorlanan, karşısındakine bunu söyleyemeyen kişiler, ilişkilerindeki tatmin azalsa da ilişkilerini devam ettirirler. Yalnız kalmaktan korktukları için ilişkiyi sürdürürler. Ancak bu esnada başka biri ile ilişki fırsatını yakaladıklarında da bu ilişkiye de başlarlar. Sıklıkla dile getirilen nedenlerden biri de eşiyile ilişkisinde eksik gördüğü, mutsuz olduğu noktaları, başka biriyle yakınlaşarak aşmaya çalışmasıdır. Bu durumda kişi birinden biriyle ilişkisini bitirmek istemez. Çünkü her ikisinin de kendisini mutlu eden yanları vardır. Zorunluluklar oluşmadığı müddetçe de her iki ilişkiyi devam ettirir. Bazı durumlarda yaştan ilerlemesine bağlı olarak da aldatma görülebi-

lir. Yaştan ilerlemesiyle birlikte beğenildiğini, değişimlerin kendisini etkilemediğini hissetmek adına da aldatabiliyorlar. Ayrıca ekonomik koşullar, iş stresi gibi nedenlerle mutsuz olan kişiler ev yaşantısında da sorunlarla başa çıkamayınca başka bir ilişkiye kolaylıkla kayabiliyor. Kısaca aldatmanın birçok nedeni vardır. Bu nedenle de her ilişkiyi kendi içinde değerlendirmek gerekir.

Kadınlar da erkekleri aldatır mı? Erkekler tek eşli mi çok eşli midir? Aldatmak erkeklerin genlerinde var mıdır? vb sorular devam ede dursun, aldatmanın ardından her iki cinsi de zor günler bekler. Aldatan kişinin bahaneleri nedenleri ne olursa olsun bu durumu yaşattığı kişinin hayatında bir iz bırakır. Aldatılan kişi ne kadar karşısındakinden kuşkulansa da olayı ilk yaşadığı an büyük bir şaşkınlık yaşar. Ardından da yoğun bir öfke oluşur. Aslında bu öfke için de derin bir üzüntüyü de barındırır. Erkekler aldatıldığında ‘elinin kiri’, ‘erkekler yapar’, ‘zaten tüm erkekler yapıyor’ gibi ifadelerle olay doğallaştırılırken, kadınların da erkekleri aldatması yeni yeni dile getirilmeye başlandı. Kadınlar da erkekleri aldatmakla birlikte, bunun daha az ifade ediliyor olması kadınlar da oranı belirsiz hale getiriyor. Oysa aldatmanın neden gerçekleştiği kadar al-

datılma sonrasında yaşananlara da bakmak lazım. Aldatmak tam anlamıyla iç dünyada bir yıkım oluşturur. Bu yıkımı toparlayabilmek de zaman alır. Kişinin müdahale edemediği bir olay olmuştur ve hiçbir müdahalesi olamamıştır. Aldatılan kişinin inançları derinden sarsılmıştır. İnsanlara güvenme, sevildiğine inanma ve kendine güven duygusu aldatma ile şiddetli bir depreme maruz kalır. İlk anda yaşanan şoktan sonra karmaşık duygular yaşanır. Korku, endişe, çaresizlik ve utanç duyguları birbirine karışır. Eskiye göre daha gergin olur kişi. İç kapanma ve sürekli olayın hatırlanması. Yaşanan olay sonrasında aldatmayı hatırlatan yerlerden, durumlardan, düşüncelerden kaçınmaya çalışır. Yoğun öfke, olayı anlamlandırmaya çalışma sürecinin sonrasında, üzüntü yaşanır. Bir süre sonra kişi hem duygusal, hem de zihinsel olarak kabullenir. Aldatma olayları sonrasında genellikle aldatılan kişiler ve bayanlar yardım almak için psikoterapistlere başvurumaktadırlar. Sonuçta aldatan kişinin kendine göre ister haklı nedenleri olsun, ister herkesin yaptığını söylesin. Aldatılanlar kadar aldatan kişiler sorunun bir parçasının kendilerinin de olduğunu görmedikçe aldatma problemi sürüp gidecektir.



A close-up photograph of a young woman with blonde hair, wearing blue medical scrubs. She is smiling and looking towards the camera. She is holding a wooden clipboard with a silver clip at the top, and a blue pen in her right hand, poised to write. The background is plain white.

Psikiyatri hemşireliği



D.Dilek ÖZDEMİR
Hemşirelik Hizmetleri Yöneticisi

Psikiyatri hemşireliğine genel bir bakışla yaklaştığımızda Ruh Sağlığı Hemşiresi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları konusunda teorik bilgi, tecrübe sahibi olup var olan bu tecrübeyi kişi ve toplum ruh sağlığının korunması, geliştirilmesi ve bozulduğu durumlarda da gerekli bakımın sağlanmasından sorumludur.

Kimdir Ruh Sağlığı hemşiresi, ne iş yapar, nelerden sorumludur, yetkileri ve hareket alanları nelerdir? Ülkemizde Psikiyatri Hemşireliği nerededir? Dünyada Psikiyatri Hemşireliği nerededir? Ancak Ruh Sağlığı ve Hemşireliği kavramı henüz tam olarak oturmuş bir kavram değildir. Görev yetki ve sorumlulukları tam olarak tanımlanmış değildir. Psikiyatri alanında çalışan hemşirelerin sayısı da 1000'i geçmemektedir. Ve bu sayı mevcuttaki sistem için yeterli değildir.

Hali hazırda Psikiyatri Hemşireleri mevcut psikiyatri hastanelerinin psikiyatri kliniklerinde servislerinde çalışmaları dışında; okullarda, cezaevlerinde, yuvalarda da çalışabilmektedirler.

Bu çalışma alanlarında üstlendiği ve yerine getirdiği; danışmanlık, bakım verici terapist, eğitici, konsultan, araştırmacı, yönetici gibi farklı rolleri vardır.

Danışmanlık rolü kapsamında; ruh sağlığının desteklenmesi ve ruhsal hastalıkların önlenmesi ile ilgili çalışmalar yürütür ve birincil korumada psikiyatri hemşiresi toplumdaki risk gruplarına bu rolünü uygular. Yeni evli çiftler, yeni çocuk sahibi olan aileler, engelli yakını olanlar, orta yaş krizi yaşayanlar bunlara örnektir.

Bakım verici-terapist rolü kapsamında; terapötik iletişim tekniklerinden faydalanarak kişilerin ve toplumun gereksinimlerini saptar, bu doğrultuda hemşirelik tanımlarını koyar, bu tanımlara yönelik hemşirelik bakımlarını planlar, uygular ve sonuçlarını değerlendirir.

Eğitici rolü kapsamında; toplumun her bireyi, hasta ve yakınları başta olmak üzere, çalışılan kurumdaki sağlık disiplinlerine hizmet içi eğitimler planlar ve sunar. Hemşirelik okullarında da bu eğitimleri sürdürür.

Konsültan rolü; psikiyatri hemşiresi psikiyatri klinikleri dışında çalışan diğer hemşire meslektaşlarına, psikiyatrik yaklaşımlarla ilgili, hasta-hemşire ilişkileri ile ilgili konularda konsültanlık yapar. Yoğun bakım hastası ve yakınları, onkoloji hastası ve yakınları, doğum klinikleri bunlara örnek olarak verilebilir.

Araştırmacı rolü; toplumda ve mevcut sistemlerde psikiyatrik yaklaşımlarla ve bakım ilkeleri ile ilgili araştırmalar yaparak; mevcut sistemle ilgili değerlendirmeler yapar eksiklikleri tespit eder, önerilerde bulunur ve istatistiksel olarak bu araştırmaları yayınlar.

Yönetici rolü; psikiyatri hemşiresi çağdaş yaklaşımlarla liderlik vasfını üstlenir.

NPİSTANBUL HASTANESİNDE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ

Bu rolleri kapsamında psikiyatri hemşirelerimiz yatarak tedavi olan hastalarımıza öncelikle bakım verici rolü kapsamında yaklaşımlar sergilemekteler. Psikiyatri hemşireliğinde terapötik süreç hastalarımızın hastaneye kabulün-

den önce başlar, onlarla ilgili ailelerinden, birinci derecede yakınlarından, takip eden hekiminden aldığımız bilgilerle hemşirelik tanımları yapılır, bakım planlanır, süreçler tanımlanır ve uygulanır.

Hemşirelik tanımlamalarında baş etme alışkanlıkları sorgulanır, psikiyatrik değerlendirme ve ruhsal durum değerlendirmesi yapılır.

Duygu durum ve duygulanım, algılar, dikkat, bilinç-bellek-yönelim-oryantasyon, düşünceler, davranışlar ve aktiviteler sorgulanır. İletişim kurma biçimleri sorgulanır. Hastalığının doğası hakkında fikir sahibi olup olmadığı sorgulanır. Ve sonunda görüşmeci yorumuyla birlikte psikiyatri hemşireliği ön tanısı konulur. Buna göre psikiyatrik hemşirelik yaklaşımları değerlendirilir, belirlenir planlanır ve uygulanır.

Hastalarımıza bu tanılama kriterlerimiz göz önünde bulundurularak, psikiyatri hemşireliği bakım süreçleri uygulanır. İlaç tedavileri ile tanı ve tedaviye yardımcı yöntemlerle, birlikte günlük yaşam aktivitelerini devam ettirecek ergoterapi programları planlanır ve uygulanır. Onlarla günaydın toplantıları ve okuma toplantıları yapılır.

El sanatları, uğraş terapileri, müzikterapi, ebru, resim, yoga çalışmaları hemşireleri nezaretinde ve uzman öğretmenler nezaretinde birlikte planlanır ve yürütülür. Öncelikle bu çalışmalara katılım ve planlama psikiyatri hemşiresince yapılır.

Aşk ve dansın ülkesi Mauritius

Kırmızı, siyah, yeşil ve mavi...Mauritius'un renkleri. Bu adada nereye baksanız bu renk cümbüşü arasında kalıyorsunuz. Hayatın ne kadar güzel olduğunu anlamak için mutlaka görülmesi gereken bir yer Mauritius.

Yazı ve Fotoğraflar: Süha Derbent <http://www.fotofanclub.com>

Mauritius Adası, insanların mutlu olmaları için oluşmuş bir yer gibi sanki. Daima gülen kadınların ve erkeklerin şarkılar söyleyerek Sega dans yaptıkları, ylang ylang ağaçlarının kokusuyla sarhoş oldukları ada kendisini ziyaret eden herkesi sarhoş ediyor.

Mauritius adasında kokular arasında öylesine mest oluyorsunuz ki; dünyanın sonsuza kadar dönmesini diliyorsunuz içinizden.

Afrika'nın ve Hint Okyanusu'nun tüm çekiciliğini alan bu adayı korumak ise mercan kayalıklarının görevi olmuş. Öyle ki; adanın çevresini saran mercan kayalıkları onu okyanusun azgın dalgalarından koruyor.

Gece bir başka gündüz başka güzel bu ada. Gecelerin rengi kırmızı ve siyah. Çünkü bu adanın kadınları ve erkekleri Sega dansla coşuyor, kendilerinden geçiyorlar ve aşkın renginin ne olduğunu anlatıyorlar size. Kimi zaman sizde katılıyorsunuz onların danslarına. Gündüzler ise rengarenk ama daha çok turkuvaz rengi. Mercan kayalıkları ile adanın arasında bulunan masmavi deniz adeta bir akvaryumu andırıyor ve kumsalında uzananları derin bir maviye çağırıyor. Denizin çağrısına uymamak imkansız...

Tarihine bakıldığında ise neredeyse kimselere yar olmayan Mauritius belki de bu özelliği ile daha fazla çekici hale gelmiş.

Kimselere yar olmamanın ne anlama geldiği adanın üzerinde yaşayan toplulukların tarihi incelendiğinde ortaya çıkıyor. Örneğin; ilk olarak Arap Denizciler gelmişler bu küçük ada, Mauritius'a. O dönemdeki adı Dina Arobi olan Mauritius ile pek de ilgilenmemiş bu sömürgeciler. Yani Araplar adayı ele geçirmek dışında pek umursamamışlar. Portekiz'li denizcilerin Mauritius'u keşfetmesiyle birlikte adada canlanma hissedilmiş. Portekiz'liler Mauritius'a Kuğu Adası adını vermişler. Bunu takip eden yıllarda Portekiz'li denizci Pedro Mascarenhas üç adaya kendi adını vermiş. Bu adlar; Reunion, Mauritius ve Rodrigues olmuş.

1598 yılında ise Hollanda'lılar keşfetmişler adayı. Felemenk Valisi Naasau kontu Maurice'un şerefine adanın adı Mauritius olarak değiştirilmiş. Ada şimdiki adını böylece almış. Hatta bu haliyle bir türlü doymak bilmeyen izlenimini veriyor Mauritius ama onun



doymazlığı yönetimler ve ismiyle ilgili sadece...

1715 yılında Bourbon adasını ele geçiren Fransız'lar kardeş adayı da ele geçirerek adaya, Île-de-France adını vermişler ancak daha sonra Hindistan yolu üzerinde olan ada İngilizlere bırakılmış. 1814 yılında tekrar Mauritius adını almış ada. Mauritius, 1968 yılında tam bağımsızlığını kavuşmuş. Bağımsızlıktan 24 yıl sonra 12 Mart 1992 yılında ise Mauritius Cumhuriyeti kurulmuş. Mauritius adası tarihi boyunca birçok ülkenin egemenliğine girmiş ancak şimdi üzerinde bu küçük adada, Hintliler, Afrikalılar, Çinliler, Fransızlar yaşıyorlar hem de barış içinde. Umarız bir daha adını değiştirmek zorunda kalmaz Mauritius. Çünkü bu isim adanın o çekici haline çok uyuyor.

Bağımsızlığını kazanan her sömürge ülkesi gibi geçim kaynaklarını araştırmış ada halkı. Belki yeryüzündeki konumu nedeniyle turizm adanın en önemli gelir kaynaklarından biri haline gelmiş zamanla

Mauritius ve doğa

Mauritius, kirlenmemiş ve kilometrelerce uzanan plajları, ince gümüşü kumu, turkuaz gölleri(Lagun) çevreleyen hindistan cevizi ağaçlıkları ve mercan kayalıklarının çevrelediği denizi ile muhteşem. Mauritius lagünleri ve plajları dünyanın en iyileri arasında yer alıyor. Yaklaşık 1860 km2'lik alanı ile ada 300 km2'lik bir mercan bahçesi içinde bulunuyor.

Mercan kayalıkları ve plajlar arasındaki sığ kayalardaki doğal güzellikleri, olağanüstü bir sualtı yaşantısı

Mauritius'u ayrıca çekici kılıyor. Bu güzelliklere doğanın yapısını bozmayan oteller de eklenince dünyanın neresinde olursanız olun bu ada sizi bekliyor...

Mauritius'a gelen göçmenler kendi mutfaklarını getirmişler bunun sonucunda adada dünyanın en seçkin mutfak örnekleri bunabiliyor. Aynı zamanda bu mutfaklar arasında Melezlerin ve Afrikalı Malagalı esirlerin getirmiş oldukları mutfakların eseri olarak Keol mutfakları da tadılabilir.

Yani otellerin kumsalları, mimari yapıları kadar mutfakları da çekici.

Hint Okyanusu'nda Durban'a(Güney Afrika) yaklaşık 2 bin km ve Doğu Madagaskar'a 750 km mesafede bulunan Mauritius, bölgenin tüm Mascarene adaları gibi volkanik bir ada. 61 km uzunluğunda, 47 km eninde, 1865 km2'lik bir alana sahip. Hemen hemen tamamı mercan kayalıklardan oluşan 160 km'lik kıyı şeridi dağlarla çevrili.

Adada yağmurlu ve kuru olmak üzere iki iklim var. Yağmur ancak daha çok yazın yağıyor.

Adanın en serin ayları Temmuz ve Ağustos ve bu aylarda ortalama sıcaklık 24 derece. En sıcak aylar ise Aralık ve Şubat. Bu aylarda adanın başkenti Port Louis'de ortalama sıcaklık 29 derece.

Mauritius'da deniz suyu sıcaklığı her zaman 25 derece olduğu için her mevsim denize girilebiliyor.

Mauritius'un bir milyonu aşkın nüfusun üçte ikisini Hintliler oluşturuyor. Nüfusun, 640 bini Hindu, 160 bini ise müslüman. Karışık nesilden olan Kreol'lerin sayısı 300 bin civarında. Adada yaklaşık 30 bin Çinli ve çoğu Fransız kökenli 8 bin beyaz yaşıyor.

Mauritius'da yaşayanların çoğu tam üç dil konuşuyor. Hatta bazıları beş dil biliyor. Kreol dili ise tüm Mauritius'lar tarafından anlaşıyor. Bu adada hemen herkes Fransızca anlıyor ve konuşuyor. İngilizce ise daha az kişi tarafından biliniyor.

Aşkın, Segla dansın, güneşin, rengarenk kuşların ve volkanik taşların adası Mauritius. Afrika Kıtasının doğusunda, Hint Okyanusu'nun ortasında küçük ama yaşamıyla olağanüstü bir ada.

Gezilecek yerler

Sir Seewoosagur Ramgoolam Botanik Bahçesi Mauritius'un en gözde yerlerinden. Dünyanın her yerinden gelen yizbinlerce turist bu bahçeyi mutlaka ziyaret ediyor. Dev nilüferler, papatyalar, devasa ağaçlar arasında yapılan gezi saatlerce sürüyor çünkü bu botanik bahçesi dünyanın üçüncü büyük botanik parkı.

Doğal tarih müzesi, adanın tarihinin gerçekten çok karmaşık olması nedeniyle mutlaka gezilmesi gereken bir yer.

Çin Mahallesi ise dünyanın hemen tüm ülkelerinde nasılsa bu adada da öyle ama yemekleri, insanları ve ilişkileriyle ilgi çekici bir yer.

Port Louis pazarı, adanın başkenti Port Louis pazarı Madagaskar esintilerinin tüm izlerinin bulunabileceği bir

mekan. Tekstili oldukça gelişmiş olan Mauritius'da masa örtüleri, elbiseler, bluzlar madagaskar desenleri ile bezeli. Mercan kayalıkları ile çevrili adada tabii ki mercan tıklar da gözde.

Ulaşım

Türkiye'den Mauritius'a gitmek için Emirates Havayollarını aramanız yeterli. Tel: 0 (212) 293 50 50

Mauritius Türk vatandaşlarına vize uygulamıyor. Ancak pasaportunuzun 6 aylık süresi bulunmalı.

Benden söylemesi

•Voltaj 220-240 arası. Elektrikli aletlerinizi çalıştırırken bunu unutmayın.

•Mauritius bir ada ve tarihinde hep denizcilerin istilasına uğramış bu nedenle gemi işçiliği inanılmaz boyutlarda. 1400'lü yılların teknelerinin bile orijinaline sadık kalınarak yapılan maket gemiler bir sanat eseri gibi. Fiyatları ise 1000 USD'den başlıyor.

•Mauritius'da alışveriş merkezleri, oteller ve restoranlarda Marter Card, Visa, Diners Club, American Express geçiyor.

•Beş yıldızlı otellerin neredeyse tümünün pencereleri Hint Oyanusu'na bakıyor.

•Adayı gerçekten keşfetmek isterseniz saati 60 dolara helikopter turlarını mut-

laka yapın.

•Alışveriş yapmak için adadaki Pazar yeri dışında küçük shoplar var ama en çok otellerin alışveriş merkezleri hareketli.

Gece hayatı

Mauritius'da gece hayatı çok renkli. Tüm gün güneşin altında enerji toplayanlar gece kendilerini dans ve eğlencenin kucağına bırakıyorlar. Segla dans her eğlence yerinde var.

Le Saxophone

Tel: 230-465 30 21

Cherie's Pub

Tel: 230-466 31 00

Queen's Club

Tel: 230-424 78 88

Sam's Disco La Plantation

Tel: 230 686 53 70

Turizmle ilgili sorularınız için

Mauritius Travel & Turizm Acentası

Tel: 230 208 20 41/ 208 47 39

E mail: mttb@intnet.mu.



Mauritius Otelleri

Villas Pointe aux Roches
Tel: 230 625 51 11

La Croix du Sud Hotel
Tel: 230 631 96 01-631 95 05

Ocean Garden
Tel: 230 242 25 29

Labourdonnais
Tel: 230 202 40 00

Saint Georges Hotel
Tel: 230 211 25 81'82

Sun International Resort
Sugar Beach
Tel: 230 453 90 90

La Maison
Tel: 230-2638974

Flaq Mauritius
Belle mare plage the resort
Tel: 230-4151083

Le Toussrok Sun
Tel: 230-4192451

Saint Geran
Tel: 230-4132825

Imperial
Tel: 230- 4538700

La Pirogue
Tel: 230-4538441

Royal Palm
Tel: 230-2638353

Le Prince Maurice
Tel: 230-4139100

Maritim
Tel: 230- 2615600

Mauritius Restoranları

La Case Creole
Tel: 230-263 84 32

Don Camillo
Tel: 230-263 85 40

La Charette(Hint Restoranı)
Tel: 230-263 89 76

Le Mediterranee(Balık Restoranı)
Tel: 230-263 80 19

Le Palais Chine(Çin restoranı)
Tel: 230-263 60 30

Le Tanjore (Japon Restoranı)
Tel: 230-263 71 20

Alışveriş merkezleri

Equatetur
Erkek ve kadın giyimine ait tüm markaları bulabilirsiniz.

Dragon Houdewares
Tel: 230 2128052
Hediyeelik eşya satan bir merkez

Indian handloom House

Tel: 230 208 44 84
Hint el işlerinin satıldığı bir merkez

Island craft ltd
Adanın hediyeelik eşyalarından tüm örnekler bulunabilir

Kat Boutik
Tel: 230 242 21 84
Hediyeelik eşya satan bir alışveriş mer-

kezi

Largonaute Souvenir Shop
Tel: 230 208 35 65
Hediyeelik eşya satan alışveriş merkezi

Maurutius Shopping Paradise
Tel: 230 211 68 35
Adaya özgü tüm egzotik ürünler burada satılıyor.



EVLİLİK İÇİN MUTLULUK TESTİ

Eşinizi yeterince tanıyor musunuz?

Yapılan araştırmalar, evli çiftlerin yarısından çoğunun birbirlerini tam anlamıyla tanımadıklarını göstermiştir. İspatlanan bir şey daha vardır: Birbirlerini çok iyi tanıyan çiftlerin sevgileri her geçen gün artmaktadır.

Aile danışmanlığı merkezlerine başvuran insanların çoğu, eşinin kendisini anlamadığını söylemektedir. Eşlerin birbirlerini anlamalarının yolu birbirlerini tanımaktan geçer. “Eşimin zevki, eğitimi, beklentisi nedir?” diye sormayan bir eş, yanlış yolda demektir.

Bunun için yan sayfadaki test yol gösterici olacaktır. Soruları cevaplayıp eşinizi ne kadar tanıdığınızı hakkında fikir edinebilirsiniz:



1. Eşinize bir çanta hediye edeceksiniz, hangi rengi tercih eder?

- a) Siyah
- b) Kahverengi
- c) Bordo
- d) Gri
- e) Bej

2. Ona bir kazak alacaksınız, hangi rengi tercih eder?

- a) Beyaz
- b) Kırmızı
- c) Mavi
- d) Yeşil
- e) Siyah

3. Aşağıdakilerden hangi hediyeye daha çok sevinir?

- a) Manto
- b) Takı
- c) Altın saat
- d) Fotoğraf makinesi
- e) Bilgisayar

4. Nasıl bir arabaya sahip olmak ister?

- a) Rahat, sıradan bir araba
- b) Spor bir araba
- c) Mercedes
- d) BMW
- e) En iyi yerli

5. Yurt dışı tatil için nereye gitmek ister?

- a) Orta Asya
- b) Ortadoğu
- c) Avrupa
- d) Amerika
- e) Afrika

6. Sizinle bir hafta sonu için hangi şehri tercih eder?

- a) Bodrum
- b) Yalova
- c) Paris
- d) Moskova
- e) Kahire

7. Aşağıdaki yemeklerden hangisini tercih eder?

- a) Kuru fasulye
- b) Balık
- c) Döner
- d) Açık büfe
- e) Makarna

8. Aşağıdakilerden hangisini tanımayı ister?

- a) Beğenilen bir yazarı
- b) En sevdiği politikacıyı
- c) Önemli bir din adamını
- d) Takdir ettiği bir sporcuyu
- e) Sevdiği bir sanatçıyı

9. Aşağıdaki evlerden hangisine sahip olmayı ister?

- a) Dağ evi
- b) Kır evi
- c) Köy evi
- d) Deniz kenarında ev
- e) Şato gibi bir ev

10. Eşiniz sizin en çok hangi özelliğinizi beğeniyor?

- a) Sesinizi
- b) Gözlerinizi
- c) Gülüşünüzü
- d) Ona karşı tutumunuzu
- e) Genel davranışlarınızı

11. Aşağıdaki olumlu özelliklerden hangisi eşinizde en fazladır?

- a) Dürüstlük
- b) Cesaret
- c) Soğukkanlılık
- d) Cömertlik
- e) Tutumluluk

12. Aşağıdaki olumsuz özelliklerden hangisi eşinizde en azdır?

- a) Acelecilik
- b) Yalancılık
- c) Korkaklık
- d) Cimrilik
- e) Savurganlık

13. Eşiniz sizinle beraber ne yapmaktan hoşlanır?

- a) Müzik dinlemek
- b) Maç seyretmek
- c) Gezmek
- d) Sohbet etmek
- e) Yemek yemek

14. En çok neden nefret eder?

- a) Soğuk
- b) Yağmur
- c) Sıcak
- d) Fırtına
- e) Kalabalık

15. Ona en ağır gelen mecburiyet hangisidir?

- a) Doktora gitmek
- b) Kuyrukta beklemek
- c) Hesap kitap yapmak
- d) Diş hekimine gitmek
- e) Büyüklere ziyaret etmek

DEĞERLENDİRME

Eşlerin yukarıdaki 15 soruyu ayrı ayrı cevaplamaları, cevap kâğıdını birbirlerine göstermemeleri gerekir. Önce kendi açınızdan doğrunun ne olduğunu ısrarla söyleyin, sonra eşinizin açısından soruları cevaplayın. Sonra karşılıklı olarak birbiriniz hakkındaki görüşlerinizi karşılaştırın.

Yanlışlarınız 3'ten azsa: Eşinizi çok iyi tanıyorsunuz demektir. Demek ki birbirinizin zevklerini, hayallerini, eğilimlerini, ne hissettiğini, neyi sevdiğini, nelerden nefret ettiğini biliyorsunuz. Harika bir çift olmak için mükemmel bir alt yapınız var. Sizi kutlamak gerekir.

Yanlışlarınız 3-6 arasındaysa: Eşiniz hakkında zaman zaman yanlışlıyorsunuz

demektir. Endişelenmeyin, insanlar birbirlerine çok yakın da olsalar birinin bir başkasını tam anlamıyla tanıması zordur. Kaygılanmayın, bildikleriniz sizi mutlu etmek için yeterli.

Yanlışlarınız 7-10 arasındaysa: Beraberliğiniz geçmişte çok eski değilse bu sonuç normaldir. Daha iyi tanımak için zamana ihtiyaç var. Ama eğer evliliğiniz uzun yıllara dayanıyorsa bu sonuç ortada bir problem olduğunu gösterir. Eşiniz sessiz ya diyaloga kapalı biriyse, onun hissettiklerini hissetmek, düşündüklerini anlamak için çaba sarf etmelisiniz. Karşılıklı konuşmaya, tartışmaya, birbirinizi anlama çabalı iletişime ihtiyacınız var. İnsan ilişkileri monoloğa değil, diyaloga

dayanmalıdır. Beraber yaşadığınız olayları, konuları, kaygıları paylaşın, evlilik kalbe karşı kalp demektir. Kalbi diyalog eksikliğinizi görüp tamamlarsanız, daha mutlu bir beraberlik sizi bekler.

Yanlışlarınız 11-15 arasındaysa: Durum ciddi, demektir. Bu, eşiniz hakkında hemen hemen hiçbir şey bilmediğiniz anlamına gelir. Yine de sakin olun. Bunun düzeltilmesi gereken bir durum olduğunu kabullenin, hatta itiraf edin. Mutlu olmak ve evliliğinizi uzun ömürlü kılmak için özel bir gayrete ve çözümler geliştirmeye ihtiyacınız olduğunu unutmayın.

OKULLARA DUYGUSAL ZEKA ÇALIŞMALARI...

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

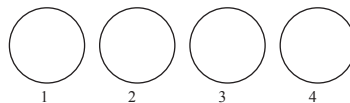
PSİKO BULMACA

Hazırlayan: FATİH UĞURLU

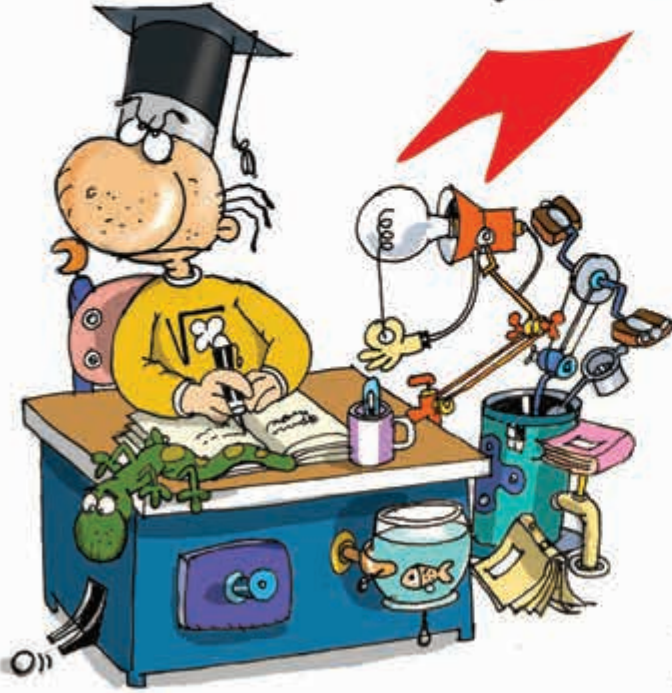
Batıl inanç Cumhurbaşkanlarımızdan biri	Hakimiyet Bir nota	Bir çalgı Millet	Büyük ruhi sıkıntı Uzakta	Var olacak yer El vasıtası	Dişi kurt	İyi düşünce, teveccüh	Kaynak gazı
Gerçek Ayak	Geçerli	Öğrenci Taksim'in kısaltması	Mal alım satımı Kayımetli bir taş	Bir tür koku Şirketlerin en üst yöneticisi	Sahip Fasıla		
Bir tür duvar resmi Bir bağlaç	Boş, gereksiz	Duyuru	Yurt	İstanbul'un bir ilçesi	Hayret ifadesi	Gelecek Standart	
Olabilir, mümkün	Yabancılaşma Bir Kafkas kavmi		İzzetbegoviç	Kadın gece elbisesi	Bor'un renzi	Para yerine geçen madeni parça	
Bakılık Hususi		Bir alan ölçüsü birimi	Teşvik sözü	Yahut An	Genişlik Favori		
	Ehil olmayan Yüksek bir makama arzedilenler			Donuk renkli		Gemi barınağı	
Sanayi-i nefise	Ehil olmayan Yok (argo)			Bir nota Yaşı küçük			
		Ev sahibi yapma	Kanda bir unsur	Dinsiz	Nikel'in renzi	Bir cetvel	
Sunma, arz	Bir alan ölçüsü Akıllılık taslayan	Vilayet	Ünlü bir fizik terimi	Soy, sop Tahıl tozu	Tantal'ın renzi		
Bir Türk kavmi Bir çeşit uzun hava		Şöhret, nam	Gümüşün renzi	Mihver Güzel koku			
		Bildik, tanıdık Hadise		Usta, kumaz			
Bazen	Ton balığı Kur'anda bir sure		Selamın renzi	Cahiliye döneminde Mısır'da bir put Bir çoğul eki			
		Lityumun renzi	Arz odası, divan Kuzu sesi				
Armağan	Eklenen parça		Bağırsak				
				Vasıta, taşıt			



ŞİFRE SÖZCÜK



Prof: Zihni SİNİR®



SULU ASPIRİN procesi

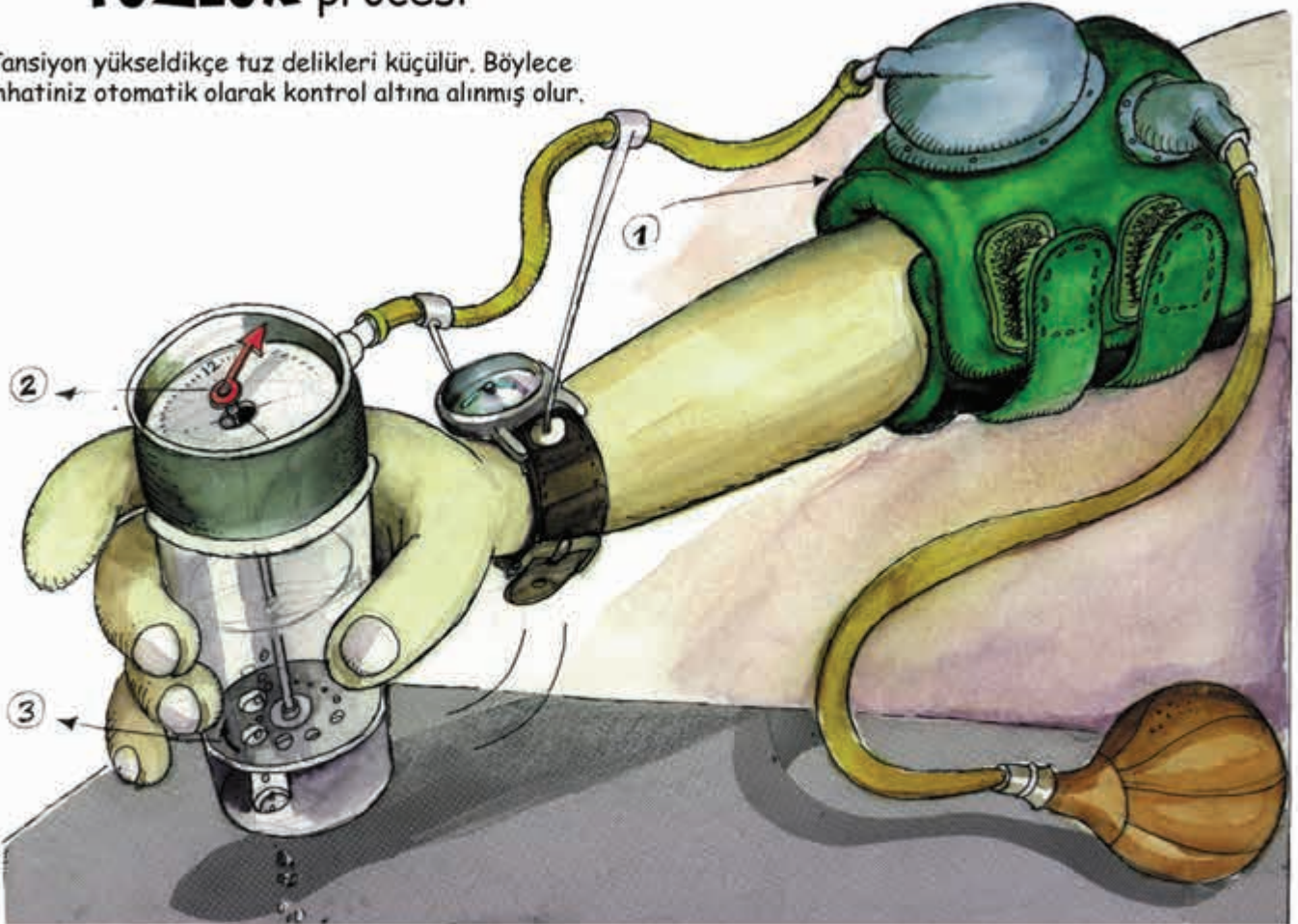


İlaç isterken ayrıca
bir bardak da su
rica etsem demenize
gerek kalmaz.



TANSİYONA AYARLI TUZLUK procesi

Tansiyon yükseldikçe tuz delikleri küçülür. Böylece
sıhhatiniz otomatik olarak kontrol altına alınmış olur.



1- Tansiyon aleti

2- Tansiyonu gösteren ibre

3- Bu ibreyle dönen tuz delikleri