

editör'den



Merhabalar

Yeni yılda tekrar beraberiz. Ocak, Şubat, Mart sayısı ile huzurlarınızdayız.

İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı olarak Koruyucu Ruh Sağlığı hizmeti sunma gayretimiz farklı mecralarda devam ediyor. Psikohayat dergisi bu ay ruh sağlığını derinden etkileyen bir konuyu dosya olarak çalıştı. Korkularımız... Hayatın gerilim noktası olan korkularımız.

Korkuların nereden kaynaklandığı, nasıl beslendiği ve yaşamı nasıl çepeçevre kuşattığını bu sayımızda çok yakından göreceksiniz. Özellikle çocuk ergen üzerinden ele aldığımız kaygıların beslediği korkularımızın yetişkinlik dönemlerinde yaşanan versiyonlarına da yer verdik. Kısacası eksiksiz bir dosya hazırlamaya gayret ettik.

Dr. Serdar Alparslan'ın Çocuğunuzun korkuları hayatını etkilemesin, Dr. Gözde Luş'un Korkunun azı yarar çoğu zarar, Çocuklar travmaların üstesinden gelemiyorlar, Psk. Leyla Arslan'ın Ceza ve ödül, Psk. Orhan Gümüşel'in Ruhsal sorunların çözümü: Ekip Çalışması, Psk. Hande Sinirlioğlu Ertaş'ın Çocuğumun psikolojik sorunu var mı? başlıklı yazıları ebeveynlerin tekrar tekrar okuyacağı nitelikte.

Yine Psk. Çiğdem Demirsoy'un Korkularımıza bilinçli yaklaşım konusu ufuk açıcı... Dr. Oğuz Tan'ın güzel üslubu ile Meşhurların şaşırtan korkuları bu sayının en dikkat çekici yazıları arasında yer alıyor. Gözü kapalı gerilim, Sorumluluk ve korku doğru orantılı, Sözlü tacizler kişilik bozabilir, Hayatın en dalgalı dönemi ergenlik, Eş seçiminde kriterlerimiz neler, Vahşi tabiatın huzurlu iklimi Afrika yazısı dergimizde dikkat çekiyor. Prof. Dr. Nevzat Tarhan Hoca da Şiddet, arkasından neler gizliyor yazısıyla bu sayıya önemli bir katkı sağladı...

Psikoloji kitaplığınızda yer alması gereken bir iki kitap öneriyoruz bu sayımızda. İlki Prof. Tarhan'ın Son Sığınak AİLE, diğeri ise NP Grup uzmanları ile yapılmış geniş bir yelpazeyi kapsayan PSİKOLOJİ SOHBETLERİ... İki eseri de elden bırakamayacaksınız.

Psk. Necmettin Gürsoy bu ay sayfalarımıza Prof. Dr. Cevat Babuna'yı konuk ediyor farklı bir söyleşi ile. NP Araştırma Grubu'nun çeviri yazıları ise dergimize önemli bir katkı niteliğinde. Psikiyatri dünyasında yapılan çalışmalarını ilk elden bizden okumuş olacaksınız.

Daha güzel sayılarda buluşabilmek ümidiyle sizlere iyi okumalar diliyoruz...

Uğur Canbolat

psikoHAYAT

AKIL-BEYİN-KÜLTÜR

YAYINCI:

İDER İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı Sağlık İktisadi İşletmesi

SAHİBİ:

İDER İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı Sağlık İktisadi İşletmesi Adına:
A. Furkan Tarhan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ:

Uğur İlyas Canbolat

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ:

Meral Ünlü

YAYIN KURULU:

Oğuz Tanrıdağ, Nevzat Tarhan, Yıldız Burkovik, Mustafa Çalışkan, Semra Baripoğlu, Meral Ünlü, Orhan Gümüşel, Furkan Tarhan, Aynur Sayım, Uğur İlyas Canbolat

BİLGİ İŞLEM:

Gürkan Karadare, Orhan Koçdemir

DIŞ HABERLER:

Ayda Çayır

KATKIDA BULUNANLAR:

Oğuz Tan, Aynur Sayım, Serdar Karagöz, Barış Önen Ünsalver, Funda Güdücü, Serdar Alpaslan, Gözde Luş, Çiğdem Demirsoy, Leyla Arslan, Orhan Gümüşel, Yıldız Burkovik, Zehra Erol, Hande Ertaş, Gökben Hızlı Sayar, Gül Eryılmaz, Nilüfer Fırat, Dilek Özdemir, Zeynep Sevede Paksu.

YAPIM:

tazejans

YAYIN YÖNETMENİ:

Zeynep Sevede Paksu

YAYIN KOORDİNATÖRÜ:

Tarık Şimşek

GÖRSEL YÖNETMEN:

Sema Türk

REDAKSİYON:

Sümeysra Üzer

BASIM YERİ:

İMAK Ofset Basın Yayın Sanayi Ticaret Şti.
Atatürk Cad. Merkez Mah. Göl Sok. No:1 Bahçelievler-İST
Tel: 0212 656 49 97

YAYIN TÜRÜ:

Üç ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır.

YÖNETİM YERİ:

Alemdağ Cad. Site Yolu No: 29 34768
Ümraniye-İSTANBUL

BİLGİ HATTI:

0216 418 15 00 – 0216 633 06 33 – 0212 270 12 92

WEB:

www.mcatürk.com - www.npistanbul.com - www.ider.org
www.noropsikiyatri.com - www.psikohayat.com

E POSTA:

bilgi@mcatürk.com - bilgi@npistanbul.com



44 Çocuklar travmaların üstesinden gelemiyor!



48 Sözlü tacizler kişilik bozabilir!

içindekiler

o c a k - ş u b a t - m a r t 2 0 1 1

12

Hayatın gerilim noktası KORKU

Hayatımızın her evresinde sıkça rastladığımız, belirli bir ölçüye kadar normal karşılanabilen korku duygusunun işlendiği dosya, sınav korkusundan, kâbuslara, travmalardan, çocukluk çağı fobilerine, güzellik ve korku karşılaştırmasına kadar aşına olduğumuz pek çok duygu hakkında hayatımızı kolaylaştıracak bilgiler sunuyor.



Hayatın en dalgalı dönemi: Ergenlik 60



Vahşi tabiatın huzurlu iklimi: Afrika 72

NPGrup sağlık kuruluşlarının kalite yolculuğu.....	4
NPİstanbul Japon psikiyatristlerden övgü aldı.....	8
NPİstanbul Dr. Ruysschaert'ı evinde ağırladı.....	9
Canada'dan Dr. Natasha Dufour NPİSTANBUL'daydı.....	9
Beynimiz dostlarımıza torpil geçiyor!.....	10
Fazla temizlik depresyon sebebi!.....	11
Çocuğunuzun korkuları hayatını etkilemesin!.....	14
Korkunun azı yarar çoğu zarar!.....	16
Korkularınıza bilinçli yaklaşın!.....	18
Korkularınız güzelliğinizi gölgelemesin!.....	20
Meşhurların şaşırtan korkuları.....	22
Çocuğun özgüven oluşumunda kilit nokta: Ceza ve ödül.....	26
Gözü kapalı gerilim: "Kâbuslar".....	30
Korkuya karşı yeni reçete: Az uyku!.....	33
Kontrolsüz dürtü hayatınızı kâbusa çevirebilir!.....	34
Bir öğrenci klasiği: "Ya sınavda başarısız olursam?".....	38
Sorumluluk ve korku doğru orantılı!.....	40
Kıskançlığın da iyi tarafları var!.....	43
Çocuklar travmaların üstesinden gelemiyor!.....	44
Sözlü tacizler kişilik bozabilir!.....	48
Ruhsal sorunların etkin çözümü: "Ekip çalışması".....	52
Şiddet, arkasında neleri gizliyor?.....	54
Aile bağları git gide zayıflıyor, oysa; 'Son Sığınak Aile'.....	56
Çocuğumun psikolojik sorunu var mı?.....	58
Hayatın en dalgalı dönemi: Ergenlik?.....	60
Eş seçiminde kriterlerimiz neler?.....	62
Prof. Dr. Cevat Babuna: "Müspet bilimle Kur'an'ın uyumunu keşfettim!".....	64
Yetersiz uyku hatıralarımızı öldürüyor!.....	67
Ego nedir?.....	68
Kendinizi nasıl hissetmek istersiniz?.....	70
Vahşi tabiatın huzurlu iklimi: Afrika.....	72
Kaliteli hemşireliğin anahtarı: Bilişim Teknolojileri.....	76
Bulmaca.....	79
Mizah.....	80

NPGrup sağlık kuruluşlarının kalite yolculuğu

NPGRUP 'Bilimden Sağlığa' sloganı ve profesyonel bir kadro ile kuruluşundan bu yana sürdürmekte olduğu kalite yolculuğuna hızla devam ediyor.

N

NPGRUP Kuruluşları, 'Bilimden Sağlığa' sloganı ve profesyonel bir kadro ile kuruluşundan bu yana sürdürmekte olduğu Kalite Yönetim Sistemi Çalışmalarına Haziran 2009 tarihi itibarı ile hız verdi.

Günümüzde, kurumsal bir değişim yönetimi için hazırlanan bütün eylem planlarına kalite yaklaşımlarının öncülük ettiğini görüyoruz. Bu sebeple kurumsal olarak hazırlanan Kalite Yönetim Sistemi'ne yönelik eylem ve stratejiler önemli bir yere sahip. Bunun başlıca nedeni, kalite yönetim sistemi modellerinin kurumsal faaliyetlere dramatik ölçüde hız ve farkındalık sağlayarak, ilk defasında ve her defasında güvenli sağlık bakım hizmetini desteklemesidir.

Kalite Yönetim Sistemi çalışmaları çerçevesinde kalite, hasta memnuniyeti, sürekli iyileştirme, düzeltici ve önleyici faaliyet planlama, hasta ve çalışan güvenliği, sağlıkta etik gibi kavramlar, çalışanların zihninde önemli bir yer tutmaya başlar. Böylelikle çalışanlar kuruma farklı bir açıdan bakmayı öğrenirler.

Hasta odaklı hizmet en önemli prensip

NPGRUP kuruluşlarından NPiSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi Türkiye'nin ilk Nöroropsikiyatri Hastanesi olma özelliğinin yanında bütün organizasyonel düzeylerde Kalite Yönetim Sistemi çalışmalarına olan

güveni ve kararlılığı ile bilimsel öncü rolünü bir kez daha ilan ediyor.

NPGRUP Kuruluşları, Kalite Yönetim Sistemi çalışmaları içerisinde, kendisinden hizmet alan tüm hasta ve hasta yakınları ile kendi çalışanlarını dâhil ederek sürekli kalite iyileştirme felsefesini destekliyor. Çünkü hasta odaklı hizmet en önemli prensibi.

Periyodik olarak gerçekleştirilen, her geçen gün içerik ve sıklık anlamında yapılanmasını devam ettiren komite toplantıları ve denetimler neticesinde bütün yöneticiler diğer bölümlerin faaliyetleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olurken, süreç yönetimi yaklaşımı ile birlikte, tüm birimler birbirinden izole edilmeden, işbirliği ve koordinasyon içinde çalışıyor.

Sürekli iyileştirme felsefesine devam

NPGRUP Üst Yönetimi tarafından, tüm iyileştirme faaliyetleri kaynak ve planlama anlamında her aşamada destekleniyor. Bu çerçevede Kalite Yö-



netim Sisteminin temel amacı olan sürekli iyileştirme felsefesi, halihazırda kurulmuş ve her geçen gün Kalite ve İnsan Kaynakları Bölümü tarafından alt yapısal olarak geliştirilen "Süreç Performansı Ölçüm Sistemi" ile izleniyor ve bu sistem kurum çapında yaygınlaşıyor.

Kalite ve İnsan Kaynakları Bölümü ile ilgili yöneticiler tarafından süreç performansını ölçmek ve iyileştirmek amacıyla, ISO 9001:2008 KYS Standardı ve Joint Commission International (JCI) Hastane Akreditasyon Standartları ile uyumlu "Kalite İndikatörleri" belirlendi.

Kalite İndikatörleri, NPGRUP'un vizyonu, misyonu, kalite hedefleri, temel hizmet süreçleri, hasta ve çalışan ihtiyaçlarını da göz önünde bulunduruyor.

Öncelikleri nasıl belirliyoruz?

Önceliklerin saptanması için bazı özellikleri göz önünde bulunduruyoruz.

- Yüksek volümlü aktiviteler: Sıklıkla oluşan ve çok sayıda hasta ve personeli ilgilendiren aktivitelerdir.
- Yüksek riskli aktiviteler: Yanlış uygulama ya da uygulama yapmama sonucunda ortaya çıkan yaralanma ve enfeksiyon gibi durumlardır.
- Problem eğilimli aktiviteler: Uygulandıkları zaman hasta ya da personelde problem ya da komplikasyon oluşturma eğiliminde olan aktivitelerdir.

NPGRUP Sağlık Kuruluşlarının yönetsel ve klinik süreçlerine yönelik olarak belirlenen bu indikatörler için öncelikli olarak bazı konular üzerinde yoğunlaştık;

- Hasta Güvenliği ve Emniyeti
- İlaç Güvenliği,
- Tıbbi Kayıtlar,
- Hasta Mahremiyeti ve Memnuniyeti
- Hemşirelik Uygulamaları,
- Anestezi Uygulamaları,
- Hasta Bakımı
- Hasta Değerlendirmesi
- Hasta ve Ailesi ile İletişim



NPISTANBUL'DA NÖROPSİKİYATRİ HASTALARININ PROFİLİNE ÖZEL OLARAK YAPILANDIRILMIŞ AKILLI BİNA TEKNOLOJİSİ İLE HASTA GÜVENLİĞİ HER AŞAMADA TEMİN EDİLİYOR.

Her defasında doğru, teşhis ve tedavi

Tüm bu faaliyetler ışığında etkin bir kalite dokümantasyon sistemi ile faaliyetler arası koordinasyonu artırırken, bütünsel bir hizmet anlayışı, artan yönetim, standardizasyon, kalite bilinci, koordinasyon ve katılım ile hataları azaltıyoruz. Bununla beraber hizmetin kaydı ve sürdürülebilirliği anlamında tutarlılık da sağlıyoruz. Bu sayede sıfır hataya yakın şekilde konumlanıyoruz.

Uluslararası Sağlık Standartlarına bağlılık

NPISTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi, NPISTANBUL Etiler Polikliniği ve Memory Center Polikliniği, 29/30 Eylül- 1 Ekim 2010 tarihlerinde üç lokasyonda son derece sıkı bir titizlikle geçirmiş olduğu



denetimlerin ardından ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemi belgesini almaya hak kazandı.

ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemi; bir kuruluşun hastalarının beklentilerini ve yürürlükteki yasal şartları karşılayan hizmeti sürekli olarak sağlama yeteneğine sahip olduğunu gösteriyor. Hastanemiz, sistemi etkili şekilde uygulayarak hasta memnuniyetini sağlamak, sürekli iyileştirme süreçleri geliştirmek ve olası hataları önlemek için kuruluşların gereksinim duyduğu bir kalite yönetim sisteminin şartlarını yerine getiriyor.

ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemi Belgesi, kuruluşun sağlık hizmetlerini uluslararası kabul görmüş bir standarda ve yasal şartlara uygun olarak verdiğini kanıtlanmış olduğunun göstergesi.

NPGRUP Sağlık Kuruluşları durmak bilmiyor

NPGRUP Sağlık Kuruluşları kaliteli sağlık bakım hizmeti sunmak adına, ISO 9001:2008 Kalite Yönetim sistemi yapılandırılması ile başlanan kalite yolculuğuna, dünyada en çok bilinen, yine en çok kabul görmüş sağlık standardizasyon modeli olan Joint Commission International (JCI) Hastane Akreditasyon çalışmaları ile devam edecek. Hali hazırda kurumda yapılandırılan kalite sistemi, bu iki standardın tüm beklentilerini karşılayacak şekilde organize ediliyor.

Güvenlik için altyapı ve tesis tasarımı

Nöropsikiyatri hastalarının profiline özel olarak yapılandırılmış akıllı bina teknolojisi ile Hasta Güvenliği her aşamada temin ediliyor. Tüm tıbbi ve yönetsel riskler için önlemler alınarak 'Altyapı, Tesis ve Risk Yönetimi Programı' ile bu önlemler periyodik olarak değerlendiriliyor.

Bu çalışmalar çerçevesinde NPGRUP Kuruluşları, geçmişten bugüne ve geleceğe kaliteli sağlık bakım hizmeti sunmayı tüm danışan ve yakınlarına taahhüt etmiştir.





UYGULAMA NASIL OLACAK?

(Daha fazla bilgi için www.sorularlapsikiyatri.com)



NPİstanbul Japon psikiyatristlerden övgü aldı

Japonya Psikiyatri Hastaneleri Derneği (JAPH) Türkiye'nin ilk ve tek özel Nöropsikiyatri Hastanesi olan NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'ne 14 Ekim'de bir ziyaret gerçekleştirdi.



Japonya Psikiyatri Hastaneleri Derneği (JAPH) Japonya Tokyo'da yer alan psikiyatri hastanelerinin tesis standartlarının oluşturulması ve geliştirilmesi amacıyla 1949 yılında kuruldu. Japon halkına psikiyatri alanında sağlık hizmeti vermeyi hedefleyen dernek hedefini gerçekleştirirken de hasta haklarına ve hastaların sosyal uyumlarına katkı sağlanmasını amaçlıyor.

Nisan 2009 itibari ile sayısı 1213'e ulaşmış olan derneğe üye hastaneler, Japonya'daki toplam psikiyatri yatak sayısının %84,1'ni oluşturuyor.

Ziyarete, Japonya Psikiyatri Hastaneleri Derneği Başkanı Prof. Dr. Kosei Yamato başkanlığında 16 Japon psikiyatri uzmanı katıldı. Ziyaret boyunca Japonya ve Türkiye'deki psikiyatri hastaneleri, psikiyatrik hastaların tedavi süreçleri, tanılarına göre tedavi protokolleri ile ilgili bilgi alışverişi sağlandı. NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi psikiyatri uzmanları ile JAPH üyeleri nöropsikiyatri-deki modern tanı ve tedavi yöntemleri konusunda ilgi çekici tespit ve paylaşımlarda bulundu.

JAPH üyeleri NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nin tüm klinik alanlarını ziyaret ederek Hastane'de gerçekleştirilen uygulamalarla ilgili ayrıntılı bilgiler aldılar. NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nin gerek tesis şartlarını, gerekse tıbbi uygulamalarını yerinde inceleyen JAPH üyeleri, kullanılan modern teknoloji ve gelişmiş tanı ve tedavi süreçleri konusunda NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nin doğru bir adres olduğunu ifade ettiler. Hastane ziyareti sırasında hastanenin elektrofizyoloji laboratuvarını, QEEG uygulamalarını, farmakogenetik laboratuvarını, TMS uygulamalarını, psikoterapi ve psikiyatri polikliniklerini, yataklı klinikleri, elektrokonvülsif terapi sürecini, yoğun bakım ünitesini, psikoacil servisini ve ambulansını, ergoterapi uygulamalarını inceleyen Japon psikiyatristler, tedavi süreçlerinin Japonya'da uyguladıkları tedavi süreçleri ile oldukça benzerlik taşıdığını vurguladılar.

Prof. Dr. Kosei Yamato ziyaret esnasında gerçekleştirdiği konuşmasında NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'ni ziyaret etmekten gurur duyduklarını, kendileri için bu ziyaretin verimli bir bilimsel toplantı niteliğinde olduğunu, bundan sonraki süreçte işbirliği ve bilgi alışverişinin sürmesini istediklerini dile getirdi.

NPİstanbul Dr. Ruysschaert'ı evinde ağırladı

Avrupa Hipnoz Derneği Başkanı
Uzm.Dr. Nicole Ruysschaert tarafından
27-28 Kasım 2010 tarihleri arasında
gerçekleştirilen Workshop'a NPİstanbul
Nöropsikiyatri Hastanesi ev sahipliği yaptı.

Bu yıl İstanbul'da 12.si düzenlenecek olan Avrupa Hipnoz Derneği Kongresi'ne de başkanlık yapacak olan Dr. Ruysschaert'ın, NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nde workshop düzenledi. "Hypnosis: A Creative Way To Deal With Stress" konulu workshop'ta iki gün boyunca stresle başa çıkma metodları, hipnoz uygulamalarının stres üzerindeki olumlu etkileri gibi konular tartışılarak uygulamalı paylaşımlar gerçekleştirildi.



Workshop'a katılan uzmanlar, Dr. Ruysschaert'ın önderliğinde, grup çalışmaları yaparak, teorik olarak anlatılan konuları, uygulamalı olarak da tecrübe etme şansı buldular. NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nin klinik alanlarını da ziyaret eden Dr. Ruysschaert, NPİSTANBUL Hastanesi Tıbbi Hipnoz Birimi'nin uygulamalarından da övgüyle söz etti.

Canada'dan Dr. Natasha Dufour NPİSTANBUL'daydı



Türkiye'nin ilk Özel Nöropsikiyatri Hastanesi olma özelliğine sahip NPİSTANBUL Hastanesi'ni Dr. Natasha Dufour ziyaret etti.

20 Ekim'de gerçekleşen ziyarette Dufour, NPGRUP Bünyesindeki doktor ve psikologların katılımı ile gerçekleşen Bilimsel Eğitim Toplantısında "When psychiatry meets HIV and cancer" (HIV ve kanserin psikiyatri ile buluşması) temalı konuşmasını NPGrup uzmanlarıyla fikir alışverişinde bulunarak gerçekleştirdi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın konuğu olarak, NPİstanbul Hastanesi'ne Dr. Candan Hızal'ın eşliğinde gelen Dufour, hastanenin tüm klinik alanlarını ziyaret ederek hastanede gerçekleştirilen uygulamalarla ilgili bilgiler aldı.



Beynimiz dostlarımıza torpil geçiyor!

Yabancılarla daha çok ortak yönümüz olsa bile, beynimiz tanıdıklarımıza torpil geçiyor.

Journal of Neuroscience dergisinde yer alan çalışmaya göre beynimiz arkadaşlarımıza dair meselelerde daha duyarlı davranıyor. Araştırmacılar beyin bölgesini incelediğinde, beyin aktivitesini harekete geçirmede, sosyal ilişkilerin ortak ilgilerden daha baskın olduğunu tespit ettiler.

Önceki çalışmada başkalarının inançlarına ilişkin algılarımızın sosyal etkileşimleri yönlendirdiği ortaya çıkmıştı. Bu defa araştırmacılar beynimizin tanıdıklarımıza mı yoksa ortak ilgilerimiz olanlara mı daha duyarlı olduğunu test ettiler. 66 katılımcı üzerinde yapılan deneyde, katılımcılar ortak ilgileri olan yabancı kişilerle ve farklı ilgileri olan arkadaşlarına ilişkin soruları yanıtlarken beyin aktiviteleri görüntülendi.

Katılımcılar arkadaşları hakkındaki soruları cevaplandıkları sırada

medyal prefrontal kortekste etkinliğin arttığını tespit ettiler. Kişilerin ilgi alanlarının örtüşmesi ise beyin cevabında her hangi bir değişikliğe yol açmadı.

Deneylerin hepsinde, benzerliğin değil yakınlığın beyinde medyal prefrontal korteks ve ilişkili bölgelerdeki cevapları tetiklediği görüldü. Bu durum başkalarını değerlendirirken sosyal yakınlığın ortak inançlardan daha önemli olduğunu düşündürdü. Araştırma sonucuna göre, sosyal etkileşimde rol oynayan bilişsel süreçlerde, sosyal bilginin toplanıp, işlenmesinde yakın gördüğümüz kişilerin anlamlılığı önemli bir yer tutuyor.

Fazla temizlik depresyon sebebi!

Faydalı bakterilerle olan temasımızı
yitirmek depresyona sürüklüyor

A

raştırmacılar depresyona katkıda bulunan potansiyel tetikleyicileri belirlemek için, eskiye göre çok daha hijyenik koşullarda yaşayan günümüz insanının bağışıklık sistemini mercek altına aldılar.

Çağımızda gençler arasındaki depresyon oranları yaşlı nüfusun oldukça üzerinde seyrediyor. Araştırmacılar bunun sağlıklı bakterilerle olan temasımızı yitirmemizle ilişkili olabileceğini düşünüyorlar.

Archives of General Psychiatry'de yayınlanan Charles Raison ve arkadaşlarının makelesinde belirtildiği üzere, toprak ve gıdalarda bulunan mikroorganizmalarla eski temasımızın olmayışının depresyon vakalarının çoğalmasına katkıda bulunduğu görüşü giderek daha fazla destek görüyor.

Bakteriler modern hastalıkları azaltabilir

Makalenin yazarlarına göre, modern dünya öylesine temiz bir hale geldi ki, asırlardır bağışıklık sistemimizin enflamasyondan korunmak için bel bağladığı bakterilerden yoksun düştük.

Her hangi bir hastalığı olmayan depresyon hastalarında bile enflamasyon düzeylerinin yüksek olduğu öteden beri biliniyor.

Kimi zaman "eski dostlar" olarak nitelendirilen, iyi huylu mikroorganizmalar eski çağlardan beri bağışıklık sistemimize zararsız mikroorganizmaları nasıl tolere edeceklerini ve bu yolla kanserden depresyona, en modern hastalıkların gelişimiyle ilişkilendirilen enflamatuvar yanıtları azaltmayı öğretiler.

Hâlihazırda yürütülen deneylerde duygusal toleransı arttırmada bu "eski dostlar"ın etkililiği test ediliyor. Sonuçlar olumlu çıkarsa, iyi huylu çevresel mikroorganizmalara yeniden maruziyetin teşvik edilmesi gündeme gelebilir.

Kaynak: Medical News Today







hayatın
gerilim
noktası **korku**

dosya

Dr. Serdar Alparslan / Uzman Çocuk Ergen Psikiyatristi

Çocuğunuzun korkuları hayatını etkilemesin!

Çocuklarda yaş döneminin özelliğine göre değişik korkular gelişebilir ve zamanla bu korkular ortadan kaybolur. Fakat bazı kalıcı durumlarda tıbbi tedavi gerekebilir.

Korku, çocukların çoğunda görülen, belli bir ölçüye kadar normal karşılanabilen bir duygudur. Bir kısım çocukta ise korku çok fazladır ve bu korkular çocukların hayatlarını etkiler. Korkulan nesne görünen ya da görünmeyen çeşitli birçok şeyden oluşabilir. Korku, bir gök gürültüsü olabileceği gibi, öcü yahut karanlık korkusu da olabilir.

Çocuklarda korkunun olması henüz çevreyi yeni tanıdıkları ve bilmedikleri çok şey olmasından kaynaklanır. Çocuklar çevreyi daha iyi tanıdıkça ve zihinleri geliştikçe korkular da giderek azalır. Ama bazı insanlarda korkular seneler sürebilir ve fobiye dönüşebilir.

Korkular yaş dönemine göre değişiyor

Korkular, çocukların bulundukları yaş dönemine göre değişiklik gösterir. Çünkü hayal güçlerinin ve bilişsel becerilerinin gelişmesiyle, çocukların dünyayı algılamaları da gelişir. Aslında çocukların verdikleri tepkiler normal tepkilerdir. Çocuklarda her yaş döneminin özelliğine göre değişik korkular çıkabilir ve zamanla bu korkular ortadan kaybolur. Yalnız kalmak, canavarlar, hayaletler, karanlık, sevdiklerinden birini kaybetme veya o kişinin ölümü şeklinde seyreden korkular çocuklarda sık yaşanır. Özellikle altı yaş civarında bu korkuların bazıları kaybolur. Ama ebeveynlerinden ayrılma veya terk edilme, fiziksel olarak zarar görme gibi korkular ergenlik dönemine dek sürebilir.

Korkular şekil değiştirebilir

Genelde büyümeyle beraber, okula başlama sürecinde ve okul döneminde çocuklardaki korkular şekil değiştirir. Belirsiz varlıkların yerini, okulda başarısız olma, yetersizlik, arkadaş ilişkilerini sürdürmemeye, kabul edilmeme ve ilişkilerde başarılı olamama gibi performans üzerine gelişen kaygılar alır.

0-6 yaş arasındaki çocuklarda anne-babadan ayrılma korkusuna çok sık rastlanır. Hatta bu korku okul çağına okul korkusuna dönüşebilir. Okul korkusu çocuğun okulda yalnız kalamaması ve annesini de yanında istemesi şeklindedir. Bazı çocuklar bu yüzden okula devam edemezler. Bu durumlarda tıbbi tedavi gerekebilir. Burada çocuk anneden ayrılınca bir daha onu göremeyeceği korkusuna kapılır.

Korku içeren sahneler izletmeyin

6 yaşlarında korkularda yeni bir artış gözlenir. Özellikle sesle ilgili korkular, hayalet, hortlak, cadı, şimşek, yalnız uyuyamama ve benzeri korkular bu dönemde üst düzeye ulaşır. Hatta bazen çocuklar tek başına kendi odalarında yatmak istemezler. Ayrıca izledikleri filmlerin etkisinde kalarak da korku geliştirebilirler. Bu nedenle çocuklara korku içeren sahneler seyrettirilmemesi büyük önem taşır.

Bazen haberlerde yer alan olaylar, tanık olunan veya duyulan bazı hikâyeler çocukların korkularını çok fazla etkiler. Ailesini kaybetmiş, terk edilmiş ya da yalnız kalmış çocukların öykülerini duymak, çocuğun ailesini kaybetme konusunda korku yaşamasına sebep olabilir.

Ebeveynin iletişim kurması önemli

Çocuklarında korku olan aileler bu konuda çocuklarıyla konuşarak çocuğun hem korkularını ifade etmesini hem de ona güven vererek gerçekçi



**ÇOCUKLARDA KORKUNUN
TEMEL KAYNAĞI, HENÜZ
ÇEVREYİ YENİ TANIMALARI
VE BİLMEDİKLERİ ÇOK ŞEY
OLMASIDIR.**

bir yaklaşımla olaylara bakmasını sağlayabilir. Bu şekilde korkular hemen kaybolmasa bile çocuğun gelişmesiyle zamanla azalacaktır.

Anne babanın çocukları için aşırı kaygılanmaları da çocuktaki korkuları tetikler. Kafasında çocuklarının başına kötü bir şeyler geleceği senaryoları üreten ebeveyn, çocuğuna da ona göre davranarak aşırı koruyucu davranışlar sergiler. Doğal olarak böyle yetişen çocuklar aşırı ürkek ve korkak olur. Bu çocukların anne babadan ayrılma korkusu yaşaması çok olasıdır. Böyle durumlarda çocuk kendi başına okula gitmekten veya başka bir şey yapmaktan korkacaktır. Bu çocukların özgüveni de zayıf olabilir. Ayrıca yalnız yatamama, gece korkuları v.b. birçok korku gelişebilir. Bu nedenle ailelerin çocuklarını, gereksiz korkulara kapılmadan yetiştirmesi çocuklarda korkuyu azaltacağından önem taşır.

Bazı korkular yaşamı zorlaştırıyor

Bazı korkular çocukların hayatını aşırı şekilde etkileyebilir. Örneğin yalnız yatamazlar, evin içinde bir odadan bir odaya geçemezler. Dışarı çıkmaktan, okula girmekten korkarlar. Korkular, kaygı bozuklukları gibi diğer psikiyatrik hastalıklara dönüşebilir. Ayrıca bu korkular sırasında bulantı kusma gibi fiziksel semptomlar da görülebilir. Bu gibi durumlarda bir uzmandan yardım almak gerekir.

Korkunun azı yarar! çoğu zarar!

Korku, kişiyi tehlikeye karşı korur ve tehlikeyle mücadeleye hazır hale getirir. Fakat korkunun aşırıya kaçması durumunda kişinin günlük yaşam kalitesi bozulabiliyor.

insanoğlunun dış dünyadan gelen tehlikelere karşı gösterdiği doğal bir tepkidir korku. Aslında kişiyi tehlikeye karşı koruyan ve tehlikeyle mücadeleye hazır hale getiren bir çeşit uyarı olması nedeniyle korku, gerekli ve faydalı bir düzendir. Ancak bazen bu doğal tepki hali o kadar aşırı ve abartılı olur ki kişinin günlük yaşam düzenini ve kalitesini bozar. Bu durumda artık korku fobiye dönüşür.

Tanınmayan şey korkutuyor

Fobi, normalde korkulmayacak bir nesne ya da durum karşısında kişinin aşırı ve sürekli korku duyma halidir. Birçok çocuk, gelişimi sırasında normal gelişimin bir parçası olarak değerlendirilen korkular yaşar. Çevresini henüz tam tanımayan, etrafında olup bitenlerden pek haberdar olmayan küçük bir bebeğin tanımadığı her şeyden korkması çok doğaldır. Büyüdükçe çevresini ve çevresinden gelecek tepkileri daha iyi değerlendiren çocukta bu korkuların azalması beklenir.

Dönemlere göre gelişen korkular

Çocuklar, ilk 6 ayda gürültü ve ani hareket eden nesnelerden, 7-12 ay içinde yabancı kişilerden, 1-5 yaş arası yüksek ses, karanlık, hayvanlar, aileden ayrılma ve rüzgardan, 3-5 yaş arası hayaletler ve canavarlardan, 6-12 yaş arası hırsız, cezalandırılma ve yaralanmadan korkarlar. Bunlar normal, döneme özgü korkulardır. 3 yaşından sonra bazen çocuk, ona rahatsızlık veren

durumlarla baş edebilmek için, anne ve babasını ya da genel olarak toplumu ve kuralları temsil eden birtakım korkutucu figürler bularak, korku ve suçluluk duygularını onlara yansıtır. Bunlar bir cadı, hayalet ya da ejderha olabilir.

Korkular zamanla kaybolmalı

Korkuların bir süre sonra ortadan kaybolmalarının gerekli olduğuna dikkat etmek gerekir. Örneğin, 6 yaşındaki bir çocuk hala yabancılardan korkuyorsa, bunun üzerinde durulması icap eder.

Bununla birlikte fobi olarak adlandırılan durumda, gelişimsel basamaklara uymayan bir şekilde çocuk, korkulan durum ve nesne ile karşılaştığında ağır bir kaygı hali yaşar. Çocuk bu kadar korkunun hiç de anlamlı olmadığını farkında olmasına rağmen kendini tutamaz ve korktuğu nesne ve durum karşısında kaçma ya da kaçınma reaksiyonu gösterir.

Fobiler çocuklarda kaygı üreten çok çeşitli durumları kapsar. Özgül fobi dediğimiz durumda, çocuğun ısrarlı bir şekilde belli bir nesne ya da durumdan korktuğunu görürüz. Yaygın olarak gördüğümüz; fobi oluşturan uyaranlar; hayvanlar, karanlık, gök gürültüsü, tıbbi girişimler, asansörler, yüksek ses üreten nesnelerdir.

Çocuklarınızı korkutmayın!

Fobiler yaşanmış deneyimler sonrası oluşabilir. Çocukluk fobilerinin birinci nedeni, çocukları korkutmaktır. Olur-olmaz nedenlerle çocuğu hayvanlardan, eşyalardan, dilencilerden, polisten, doğal afetlerden korkutmak, çocuktaki korkunun fobiye dönüşmesine yol açar. Eğer deneyim çok kötü yaşanmışsa, çevrenin tepkisi çok aşırı olmuşsa bu korku pekişir. Bazen anne-babalar çocuklarının korkak olmaması için, onlara olası hiçbir tehlikeden bahsetmezler, mesela köpeklerin kuyruklarının çekilmeyeceği öğretilmeyen çocuk, bir köpekten kendini korumadığı için ısırıldığında, o çocukta büyük ihtimalle hayvan fobisi oluşur. Yani çocuğu korumak adına ne aşırı korkutmak, ne de cesur olsun diye hiç korumamak ve korunma yollarını öğretmemek iyi sonuçlar vermez.

Çocuğunuz tepkilerinizi takip eder

Bebeklik ve erken çocukluk döneminde, yeni bir durumla karşı karşıya kalındığı zaman, çocuğun göstereceği tepkide annenin tepkisi belirleyici özellik taşır. Çocuk herhangi bir şeyi ilk kez yaparken annenin yüzündeki ifadeyi ve davranışlarını inceler. Eğer anne, çocuğa destek veriyorsa ve onun gittikçe kendine güven kazanmasını ve bağımsız olmasını sağlıyorsa, çocuk bütün dikkatini bu etkinliğe yöneltir. Öte yandan, anne sürekli endişeli bir yüz ifadesiyle onu izler ve uyarılarda bulunursa veya onu azarlarsa, çocuk dikkatini vermesi gereken etkinlikten ziyade, annesiyle ilgilenir ve o durumla bağlantılı olarak ortaya çıkan endişesi giderek yükselir. Böylece ortaya bir kaçınma davranışı çıkar.

Taşınma, boşanma, kardeş gelmesi, ailede ölüm vb. stres zamanlarında çocukların korkuları hangi yaşta olurlarsa olsun artabilir. Ayrıca suya düşmek, sıcak bir şeye dokunmak gibi tetikleyici bir olayın ardından da fobi gelişmesi mümkündür.

ÇOCUKLARDA AŞIRI KORKU OLUŞTURAN NESNE VE DURUMLAR

- Hayvanlar (genel olarak) kedi, köpek, yılan, böcek cinsleri
- Kan ve yara,
- Karanlık,
- Ateş,
- Yabancı bir insan,
- Yükseklik,
- Kapalı bir mekânda bulunma (asansör gibi),
- Şimşek, gök gürlemesi

ANNE-BABALAR NASIL DAVRANMALI?

- Öncelikle neden korktuğunu sorun ve sonra bu konuda onunla konuşun. "Bebek misin?" "Bunda korkacak ne var?" gibi çocuğun korkusunu küçümseyen sözler veya korktuğu şeyleri görmezden gelmek fayda sağlamaz.
- Aşırı korumacı davranmayın ve korktuğu her şeyden kaçınmasına izin vermeyin ancak aynı zamanda da korktuğu şeyi denemesini istemeyin ya da korktuğu bir şeyi yapmaya zorlamayın. Geçmişte korktuğu ancak artık korkmadığı başka şeyleri hatırlatın.

Gerektiğinde uzmandan destek alın

Çocukluk döneminde çok çeşitli nedenlerden kaynaklanabilen, çok çeşitli tiplerde korkular olabilir. Korkunun fobiye dönüştüğünü düşünüyorsanız yani çocuğunuz tüm güvencelerinize ve çabalarınıza yanıt vermiyorsa, dikkatini korkusundan uzaklaştıramıyorsa ve korkuları gelişimini veya günlük yaşamını engellemeye başladıysa bir çocuk ve ergen psikiyatristinden profesyonel yardım almalısınız.

Korkularınıza bilinçli yaklaşın

Bilişsel terapi yaklaşımı kişiye, kendi hedeflerini saptayıp davranış şekillerini planlayarak kendisinin terapisti olmayı öğretiyor.

Bilişsel davranışçı terapi; davranışlar, düşünceler, duygular ve fizyolojik tepkiler arasındaki etkileşimi göz önüne alan ve bu sistemlerin tümünde veya bir kısmında değişimi hedefleyen terapiler bütünü anlamına gelir. Bu terapi biçimi bilişsel süreçler ve soyut olaylarla ilgili davranış değişikliğine yol açar.

Bilişsel terapi nasıl işler?

Yapılandırılmış ve akla uygunluğu net bir şekilde ortaya konulmuş bir yöntem olan bilişsel davranışçı terapi, içinde bulunulan âna, hedefe, belirtilere ve probleme odaklanır, ev ödevleri içerir. Sistematik deneysel değerlendirmeye açık bir terapi modeli olan bilişsel terapi yaklaşımı eğitici bir model olmakla beraber, kişiye hastalığı ve kendisine uygulanan terapi yöntemi konusunda bilgiler aktararak kendisinin terapisti olmayı öğretir. Hastaya, kendi hedeflerini saptama, düşünce ve inanışlarını tanımlama ve değerlendirme, davranış değişikliklerini planlama ve bunları hayata geçirme yöntemleri gösterilir.

Korkular hakkında bilgi sahibi olunmalı

Kişiyi korktuğu durum hakkında bilgilendirmek, korkunun azalmasında etkili olacaktır. Anksiyetesi olan bir kişi, korkusuz bir modelin o durumla etkili bir şekilde baş ettiğini gözlemledikten sonra daha az korku duyar.

Bandura'nın fobi tedavisindeki başlıca varsayımı, psikolojik terapilerin kişinin kendine yeterlik beklentilerinde değişiklik meydana getirmesi şeklindedir. İnsan bir davranışı gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceği konusunda kendisiyle ilgili bir algıya sahiptir. Zor bir durumla baş edebileceğine inanan insan korku duymaz ve o durumdan kaçınmaz. Ama bununla başa çıkamayacağını düşünüyorsa kaygılanır ve vazgeçer.

Korku veren davranıştan uzaklaşmalı

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, korku veren duruma yakınlaştıkça kişinin duyduğu kaygı artar, korkulan durumdan uzaklaştıkça da kaygısı azalır. İnsanın biyolojik olarak acıdan kaçın ve hazzı yönelen bir doğası vardır. Kaçma/kaçınma davranışı kısa vadede anksiyeteyi azalttığı için başarılı yani pekiştiricidir. İnsan, korktuğu durum, nesne, kişi, hayvan vb ile temastan uzak durarak anksiyeteden kaçınır. Ya da anksiyeteyi azaltmak için, geçmiş deneyimlerinde kullandığı işe yarayan hareketleri yapar.

Obsesif hastanın ellerini tekrar tekrar yıkaması veya temizlenip temizlenmediğini bir yakınına sorması, agorafobik hastanın evden yalnız çıkmaması veya yanında sürekli su bulundurması, hastalık korkusu olan hastanın sık sık doktora gitmesi veya tahlil yaptırması gibi davranışlar ise aksine, korkunun sürmesine ve giderek artmasına yol açar.

Kendine yetmek anksiyete sürecini etkiler

Kendine yeterlik, kişinin anksiyete uyandıran durumlarla baş etme becerilerini harekete geçirme ve sürdürme yetisini belirler. Kendine yeterlik beklentilerini değiştirmeye yönelik yöntemler arasında şunlar sayılabilir:

- Hastanın terapisti gözlemledikten sonra aynı davranışı tekrarlaması ve kendi performansı ile ilgili geri bildirim alması
- Hastaya doğrudan somut bilgilerin verilmesi

- Sistematik duyarsızlaştırmada meydana gelen fizyolojik değişimler
- Geleneksel terapilerdeki gibi sözel ikna

İnsanın kendine yeterlik beklentisini ise, kişinin yapması gereken işi ne kadar zor algılaması, o işi gerçekleştirebilme becerisiyle ilgili özgüveni, işteki başarısını başka konulara genellenme olasılığı etkiliyor.

KAYNAKÇA

- "Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar". Aaron T. Beck. Litera Yayıncılık. 2005
"Bilişsel Terapi ve Uygulamaları". Robert L. Leahy. Litera Yayıncılık. 2004
"Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi". Judith S.Beck. Türk Psikologlar Derneği Yay. 2001
"Bilişsel Davranışçı Terapiler". Savaşır I., Boyacıoğlu G., Kabakçı E. (Ed). Türk Psikologlar Derneği Yay. 1996
"Fears, Phobias, and Rituals". Marks I.M. Oxford University Press. 1987
"Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy". Freeman Arthur., Simon Karen M., Beutler Larry E., Arkowitz Hal, (Eds). Plenum Pres. 1989

**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI
YAKLAŞIMA GÖRE, KORKU
VEREN DURUMA YAKINLAŞTIKÇA
KİŞİNİN DUYDUĞU KAYGI
ARTAR, KORKULAN DURUM-
DAN UZAKLAŞTIKÇA DA AZALIR.**



Korkularınız güzelliğinizi gölgelemesin!

Şekil bozukluğu
kaygısı veya
dismorfofobi
insanın hayatını
yaşanmaz hale
getirirken biyolojik
rahatsızlıklara
hatta ölümlere
kapı aralıyor.

Bazı insanlar, görünüşlerinde hiçbir ciddi kusur olmadığı halde, bir organlarına kafayı takarak o organın çirkin olduğunu düşünmekten bir türlü kendilerini kurtaramazlar. Bu hastalığa “vücut dismorfik bozukluğu” veya “dismorfofobi” diyoruz. “Morf” şekil, “dismorf” şekil bozukluğu, “fobi” ise bilindiği gibi korku demektir. O halde “dismorfofobi” de “şekil bozukluğu korkusu” anlamına gelir.

Hokka gibi burnunun çirkin olduğunu sanıp burun ameliyatı olabilmek için yıllardır ailesini ikna etmeye çalışan genç kızlara çoğunuz rastlamışsınızdır. Kimi kepçe kulaklı olduğuna inanıp saç uzatır, kimi saçlarının seyrek olduğunu düşünüp yaz kış şapkayla gezer, kimi ceylan gözlü değil badem gözlü olduğu için siyah gözlüklerini hiç çıkarmaz.

Gün ışığında eve kapanmak zorundayım

Cildinin çok kötü göründüğüne inanan bir hastam vardı. Son derece güzel, üniversite öğrencisi bir genç kızdı. Neredeyse “kaymak gibi” pürüzsüz bir cilde sahip olduğu halde, öylesine “iğrenç” bir cildi olduğu kanaatindeydi ki, gün ışığında eve kapanıyor, hava kararınca dışarı çıkıyordu. Böylesine çirkin bir ciltle yaşamaktansa, ölmeyi tercih ettiği zamanlar oluyordu. Birkaç kere intihar girişiminde bulunmuştu.

“Penisim küçük, evlenemiyorum”

Erkeklerde sık rastlanan “penisim küçük” kaygısı da, bu hastalığın bir başka türüdür.

Bir gün, cinsel konularla ilgili bir televizyon programına katılmıştım. Otuzlu yaşlardaki bir erkek bu programı seyretmiş, beni ürolog zannederek muayenehaneme gelmişti. Cinsel organına müdahale etmemi istiyordu.

“Siz son çaremsiniz doktor bey” diyordu. “Sözlüyüm. Sözlümle birbirimizi çok seviyoruz. Evlenmek istiyoruz. Ama bu düşünce beni rahat bırakmıyor. Evlendiğimde karımı mutlu edememekten korkuyorum. Bu yüzden yıllardır türlü yalanlar uydurup düşünüyü erteleyip duruyorum. Bu halde evlenirsem, yemin ederim kendimi Boğaz Köprüsü’nden aşağı bırakacağım.”

Hâlbuki kendisinde hiçbir organik kusur yoktu. Ona konuyla ilgili bilimsel verileri gösterdiğim halde bana inanmıyordu.

Asrın hastalığı: “Şişmanlama”

“Asrın hastalığı” sıfatını hak edecek hastalıklardan biridir şişmanlama korkusu. Çünkü eski zamanlarda rastlanmadığı halde giderek yaygınlaşan ve bazen ölüme yol açan bir hastalıktır.

Bazı genç kızlar gayet ince oldukları halde, sürekli daha ince olmak için mücadele ederler. Diyelim ki Ayşe 18 yaşında, 1.65 boyunda, 50 kilo. Çoğumuz, bu bilgilere bakıp daha görmeden Ayşe’nin fiziğinin çok iyi olduğunu söyleyebiliriz. Ama Ayşe’de şişmanlama korkusu vardır. Kendisini şişman zanneder. Yemeden içmeden kesilir, 45 kiloya düşer. Yine de hâlâ şişman olduğunu düşünür. Diyetle devam edip 40 kiloya iner. Ayşe’ye sorarsanız hâlâ şişmandır. Açlık sınırında yaşayarak 35 kiloya vurur. Boğazına parmağını sokup yediklerini çıkartır, idrar söktürücü ve müshil kullanır ve sonunda baskülde 30 kiloyu görür. Yine de “Şişmanım” diye gözyaşlarına boğulur. Hâlâ her tarafından yağ fışkırdığını düşünmektedir!

İşte bu hastalığa “anoreksiya nervoza” diyoruz. Basında zaman zaman “manken hastalığı” adıyla yer alır bu hastalık, zayıf genç kızların bitmek tükenmek bilmeyen daha da zayıflama ihtirasına telmihen.

Anoreksiya nervoza “sinirsel iştahsızlık” demektir. Aslında bu, yanlış bir adlandırmadır. Çünkü anoreksiya nervoza hastalarında iştah normaldir. Zayıflamalarının sebebi iştahsız olmaları değil, kendilerini şişman görmeleridir. Yani bu hastalarda “beden imajı” bozuktur. Bedenlerini gözlerinin önüne gerçekte olduğu gibi değil, yağlı bir et parçası olarak getirirler.



HER 100 ANOREKSİYA
NERVOZA HASTASINDAN
10’U, BİR TÜRLÜ ZAYIF
OLDUĞUNA İNANMADIĞI
İÇİN HAYATINI KAYBEDER.

Bolluk içinde açlığa mahkûm olmak

Eski yüzyıllarda insanlığın büyük felaketlerinden biri kıtlıktı. Açlık yüzünden kitlesel ölümler yaşanıyordu. Günümüzde aşırı fakir Afrika ülkeleri dışında kitlesel açlık problemine pek rastlanmıyor. Ama kendi kendilerini açlığa mahkûm eden insanlar giderek artıyor. Bunlar da, anoreksiya nervoza hastaları. Her 100 anoreksiya nervoza hastasından 10’u, bir türlü zayıf olduğuna inanmadığı için hayatını kaybeder. Dünyanın bir yanında insanlar gıda kıtlığından ölürken, diğer yanında gıda bolluğu içinde oldukları halde açlıktan ölen insanlar var.

Anoreksiya nervoza vakalarının %90-95’ini genç kızlar oluşturur, kalanını da genç erkekler. Bu bir genç hastalığıdır. Esas olarak 20. yüzyılın ve Batı toplumlarının hastalığıdır. Asya ve Afrika’da çok nadir görülür. Türkiyeli doktorlar ve psikologlar eskiden bu hastalığı hemen hiç görmezlerdi. Ancak bizler de, son yıllarda giderek daha çok anoreksiya nervoza vakasıyla karşılaşyoruz.

Aslında bu hastalar psikologlara, psikiyatlara veya diğer branşlardan doktorlara ancak ailelerinin zoruyla veya açlıktan ölüm tehlikesi ortaya çıktığında giderler. Çünkü ruhen ve bedenen gayet sağlıklı olduklarına inanırlar. Tek problemleri vardır; şişmanlık.

Öğüz Tan-Yıldız Burkovik/Korkacak Ne Var kitabından alınmıştır.

Meşhurların şaşırtan korkuları

Fobiler her kesimden insanda sık rastlanılan bir olgu. Ama bazı korkular var ki yaşayanların hayatını derinden etkilerken, diğer insanları şaşırtıyor. İşte korku dolu meşhurlardan bazıları ve onların enteresan korkuları.

• İspanya

eski Devlet Başkanı General Franco, Sovyet Rusya lideri Stalin ve Adolf Hitler gibi diktatörler öldürülme korkusuyla hep dublör kullanmışlardır. Stalin bir yere gidecek olsa, birbirinin benzeri birkaç araba da aynı anda yola çıkarmış. Irak'ın devrik lideri Saddam Hüseyin'in de 10'u aşkın dublörü bulunduğu bilinir.

• Adolf

Hitler, uyurken odasında kendisinden başka birisinin bulunmasına asla müsaade etmemiş. Her zaman yalnız uyur ve kapıyı içeriden kilitlemiş. Suikasta uğramaktan korkan Hitler'in sabahlara kadar uyumadığı olurmuş. Hitler, ayrıca sudan da çok korkuyormuş. Dünyayı ateş çukuruna döndüren adam, su fobisi yüzünden hiçbir zaman yüzmemiş.

• Psikoloji

deyince akla gelen ilk isimlerden biri olan Sigmund Freud ise insanın iç dünyasına doludizgin girmeyi başarırken kendisini ihmal etmiş. Çünkü Freud'da çok ciddi bir tren korkusu varmış. Freud bir de müzik sesine dayanamıyormuş. Bu yüzden piyanist bir komşusuyla sorunlar yaşıyormuş. Sonunda piyanist komşu ile Freud arasında bir uzlaşma sağlanmış, komşunun hangi saatlerde piyano çalınacağı belirlenmiş. Belirlenen saatlerde Freud dışarı çıkıyor ve komşu o saatlerde çalışıyormuş.

• Filozof

Arthur Schopenhauer ise yangın korkusu yüzünden hayatı boyunca hep birinci katlarda oturmuş.

• Franz

Kafka'da derin izler bırakan otoriter baba ve hiyerarşi teması eserlerinin tümüne yansımıştır. Kafka'nın özel yaşamında da baba fobisi her zaman etkin olmuştur. Çocuklukta yaşanan pek çok olay kişide korkuların giderek yerleşmesine, kökleşmesine, kronikleşmesine neden olur. Böylece ortaya çıkan fobiler insanı kısıtlar, engeller. Ama bu her zaman olumsuz sonuçlar doğurmaz, Edison'un karanlık korkusu olmasaydı, belki de ampulle tanışmamız çok daha geç olabilirdi.

• Merhum

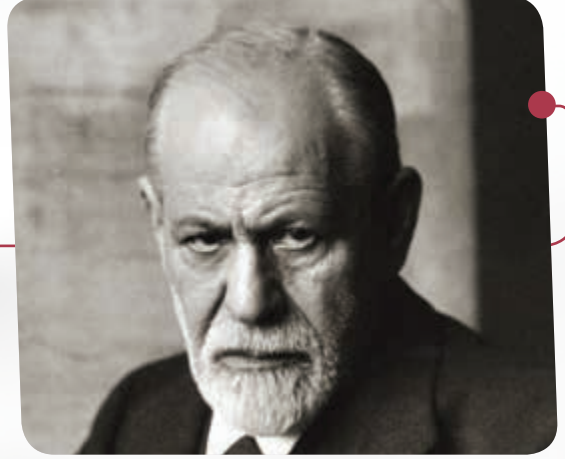
şair Cahit Zarifoğlu'nda da vapur, köprü ve deniz fobisi varmış. Köprülerin yıkılacağından korkar, bu nedenle zorunlu olmadıkça köprülerden geçmez, vapura binmezmiş.

• Abdülhak

Hamit Tarhan ve Cahit Sıtkı Tarancı'da ölüm, Necip Fazıl'da yalnızlık korkusu varmış. "Kamus-ı Türkî"nin müellifi Şemsettin Sami ise ayda bir kere sokağa çıkarmış. Hiç berbere gitmeyen ve kendi sakalını kendisi kesen Şemsettin Sami'nin beş yıl hiç sokağa çıkmadığı olmuş.

• Ölüm

korkusu yaşayan sanatçılardan biri de Nazım Hikmet'tir. Ünlü şair uyku hapi aldığı zaman bile en fazla 4-5 saat uyuyabilirmiş.





• **Çılgın** ressam Salvador Dalí'nin de Nazım gibi ölüm fobisi varmış. Dalí'nin biyografisini yazan Herbert Genzmer, "Dalí ölmektense dayanılmaz acılara katlanmayı yeğlerdi. Hayallerini ebedi yaşam fikri süslüyordu. Tüm bunlar Dalí'nin iç dünyasının bir görüntüsüdür. Dalí'nin içi panik derecesinde ölüm korkusuyla doluydu" der.

• **Montaigne,** cuma günleri asla eli ne kalem almadığı gibi 13 rakamından da çok korkuyormuş.



• **Voltaire,** karanlıktan ödü koptuğu için ışsız odalarda asla yatamazmış.

• **Dünyanın** en ünlü öykü ustalarından Borges'te ise kalabalık karşısında konuşma fobisi varmış. Borges uzun yıllar kalabalık karşısında konuşma yapmamış ama 60 yaşından sonra biraz rahatlamış.

• **Boğaziçi'** ne ait kitaplarıyla tanınan edebiyatçı Abdülhak Şinasi Hisar'da müthiş bir mikrop fobisi varmış. Elle tutulan her şeyde mikrop olduğuna inanan Hisar, suni meyve hapları yutarmış.



Taha Toros, "O Güzel İnsanlar" adlı kitabında Hisar'ın mikrop fobisiyle ilgili olarak ilginç anekdotlar anlatır. Toros, bir sohbet sırasında Hisar'ın meyvelerde mikrop olduğu görüşüne karşı çıkar. Olayın devamı şöyledir: "Hisar, 'Sizlere göre öyledir' karşılığını verdi, arkasından da salonu mikroplar istila etmişçesine çekmecesinden bir kolonya şişesi çıkardı. Dolgun pembemsi yanaklarına çok yakışan tebessümlerle hepimizin eline bol bol kolonya döktü." Ünlü edebiyatçı manavdaki meyve raflarına da bakamazmış. Bir kere de, bindiği taksiyi ansızın durdurarak dışarı fırlamış, "Bu takside elma kokusu var" diyerek şoföre çıkmış. Hisar, pek az kişinin elini sıkarmış, tokalaştıktan sonra da karşındakine hissettirmeden cebinde taşıdığı küçük kolonya şişesi ile elini silermiş. Öyle ki, mikrop korkusu adeta ölüm korkusu ile eşit gibiymiş.

Bir gün Süleyman Nazif ve Şinasi Hisar bir araya gelirler. Süleyman Nazif'in garsona, "İkimize de çay getiriniz. Çay bardaklarını güzelce, iki defa yıkayınız. Beyefendinin çayına konulacak suyu da ayrıca yıkayınız" dediği darb-ı mesel olarak anlatılmış. Çok yoğun derecede mikrop korkusu olan bir başka ünlü edebiyatçı da Hüseyin Rahmi Gürpınar'dır.



• **Romana** getirdiği tarz ile dünya edebiyatını sarıyan Virginia Wolf, uzun yıllar delirme korkusuyla yaşamış. Wolf'un intiharına da bu amansız korku neden olmuş. Romanlarında intiharı tema olarak işleyen Wolf, "Dalgalar" adlı romanında olduğu gibi, 1941 yılında ceplerine taş doldurarak kendini delice akan Ouse nehrinin kollarına bırakıp intihar etmiş.

• **Peyami** Safa ise hep facia bekleme korkusuyla yaşamış. Yazar yaşadığı durumu şöyle anlatır:

“Benim şuurum bir facia atmosferi içinde doğdu. İki yaşında iken, babam ve kardeşim Sivas’ta on ay arayla öldüler. Belki de bütün kitaplarımı dolduran bir facia bekleme vehmi böyle bir başlangıcın neticesidir.”

• **Ünlü** oyuncu ve yönetmen Woody Allen’in en büyük korkusu hasta olmakmış. Allen bu nedenle iki saatte bir vücut ısını ölçüyormuş. Allen’in başka bir fobisi de yükseklik imiş. Ayrıca ‘yangın çıkabilir’ korkusuyla yatairken bile ayakkabılarını çıkarmıyormuş. Kapalı ve dar yerlerden çok korkan Allen, sık sık psikiyatrist desteğine ihtiyaç duyuyormuş.

• **Pop** yıldızı Michael Jackson ise tam bir hastalık hastasıymış. Mikrop kapmaktan ölesiye korktuğu için ağzını steril maskeyle koruyormuş. Bir dönemin efsanevi oyuncusu Marlene Dietrich’te ise mikrop korkusu varmış. Dietrich, bu yüzden Hollywood’da uzun yıllar boyunca “Deterjan Kraliçesi” lakabıyla anılmış. Bir başka ünlü aktris Julia Roberts da bulaşıcı hastalıklardan korkuyor ve önceden dezenfekte edilmeyen sandalyelere oturamıyormuş.

• **Tiyatrocu** Yalçın Mentesh fobisini kendisi anlatıyor: “Kravat takmaktan korkuyorum. Kravatı sıkarken, beni idam etmek için darağacına götürüyorlarmış gibi hissediyorum. Bu duyguyu her kravat takışımında yaşıyorum. Nedenini bilmiyorum ama kendimi bildim bileli bu korku var. Düşüp bir yerimi kırmak gibi bir fobim de var. Ağır bir yük ama fobilerimle yaşamaya alıştım.”

• **Ünlü** yıldızlar arasında uçağa binmekten korkan da çok fazla. Kristie Alley, Bob Newheart, Winona Ryder, Luciano Pavarotti, Kristie Alley, Roseanne Baar, Sam Shepard, Joanne Woodward, Liv Ullman, Tony Curtis gibi ünlü aktör ve sanatçılar uçağa binme korkusu yaşadığını itiraf eden kişilerden bazıları. Whoopi Goldberg, bu korkusu yüzünden ABD’de her yere karayoluyla gittiğini söylüyor. Formula 3’ün tek kadın pilotu Selin Yardımcı da uçaktan çok korkan isimlerden.

• **Futbolcu** Sergen Yalçın’ın da başta asansör olmak üzere kapalı yer ve yükseklik fobisi varmış. İngiliz Arsenal futbol takımının yıldızlarından Dennis Bergkamp, uçaktan o kadar çok korkuyormuş ki ödül almak için bile olsa deniz aşırı ülkelere gidemiyormuş (İngiltere’nin bir ada ülkesi olduğunu hatırlayın).

• **Efsanevi** İsveçli sinemacı Ingmar Bergman’ın da ilginç bir fobisi varmış. Bergman, her şeyin berbat olmasından çok korkuyormuş. Ünlü sinema oyuncusu Nicole Kidman’ın korkusu ise neredeyse inanılmaz. Pek çoğumuz kelekleri severiz, bir yerimize konsa uğur işareti sayarız, hatta kekebeği özgürlük simgesi olarak niteleriz. Oysa Kidman bu sevimli böcekten çok korkuyormuş.

Görüldüğü gibi korkular herkesin hayatını zora sokuyor. Ancak korkuyla başa çıkmak elimizde!



Çocuğun özgüven oluşumunda kilit nokta: Ceza ve ödül



Aile-çocuk ilişkisinde ceza-ödül sistemi kaygılar, sorumluluk bilinci ve özgüven oluşumu üzerinde kilit rol oynuyor.

Birçok duygu ve davranış gibi kaygı da köklerini çocukluktan alır. Çocuklar hayatın çeşitli aşamalarında bazı yönlendirmelere ihtiyaç duyarlar. Aile, bireyin geleceğini çok uzun süre etkileyen bir kurum olduğu için anne ve babaya fazlaca görev düşer. Çocuğun davranışlarının şekillenmesinde istenmedik davranışların onaylanması, ödüllendirilmesi, davranışın kalıcılığını sağlar. İstenmeyen davranışların ve yanlışların devam etmemesi için de cezalandırma yönteminin doğru bir şekilde uygulanması gerekir. Ödül ve cezanın davranışa uygun, yerinde ve zamanında kullanılması ise çocuk eğitimi açısından çok önemlidir.

En iyi yol duygusal ödüllendirmedir

Ödüller maddi ve manevi ödüller olarak çeşitlendirmek mümkündür. Ama şunu hemen belirtelim ki en iyi ödüllendirme duygusal olanıdır. Çocuğun bu türlü bir ödüllendirmeye alıştırılması da oldukça önemlidir. Anne babaların, maddi hediye vermeyi en iyi ödüllendirme şekliymiş gibi algılaması, çocuğu devamlı kendisine bir şeyler alınmaya ve verilmeye alıştırır. Bu şekilde ki bir tutum çocuğu zamanla nesneye bağımlı ve en iyi, en pahalı hediyelerle bile tatmin olmaz biri haline getirir. Ama çocuğu öpme, kucaklama, gezdirmeye, onunla oynama, ona güzel sözler söyleme şeklindeki ödüllendirme biçimleri, en sağlıklı olanıdır. Asıl ödülün, kazandırılmak istenen davranış olduğu unutulmamalıdır.

Çocuğunuzu var olduğu için ödüllendirin

Anne babalar duygusal ödülün yanı sıra imkânları ölçüsünde ek hediyeler de vermelidir. Ama çocuğu sadece var olduğu için ödüllendirmek ödül davranış şartlandırmasını ortadan kaldırır. Böylece çocuk kendini değerli hisseder ve hediyelerdeki maddi büyüklük yerine manevi değer ön plana çıkar.

Çocuğun her davranışının ödüllendirilmemesi, ödül sıklığının giderek azaltılması gerekir. Başlangıçta çalışmaya başladığı için ödüllendirilen çocuk, bunu sorumluluğu olarak kabul ettikten sonra hediye sıklığının azaltılması, bundan sonra hediyelerin çocuğun artan başarısı için verilmesi gerekir.

Tehdit ifadeleri kaygı yaratıyor

Sınıfını geçersen bisiklet alırım, sınıfta kalırsan eve gelme gibi doğrudan tehdit içeren ifadeler kaygı düzeyinin artmasına neden olur. Çok küçük yaşlardan itibaren çocukların elde edemeyecekleri şeylerin de olduğunu öğrenmeleri gerekir. Manevi ödül, maddi ödül kadar hatta ondan daha fazla etki yaratır. Sürekli maddi ödüller kullanılırsa bunun önemli bir mahsuru ortaya çıkabilir. Örneğin her olumlu davranışından sonra maddi bir karşılıkla ödüllendirilen çocuk, zamanla yalnızca ödüle ulaşmak için çalışır. Ödül verilmediği zaman ise istenilen davranış yapmaz ve kaygı duyar.

HER YAŞIN KENDİSİNE ÖZGÜ GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ VARDIR VE ÇOCUĞUN KAYGILARI, BULUNDUĞU YAŞIN ÖZELLİKLERİNE GÖRE FARKLILIK GÖSTERİR.

Çocuğunuzun güvenini azaltmayın

Çocuğa zaman zaman maddi ödülün yanında, yaptığı işin kendi sorumluluğu olduğu anlatılması ve çocuğa sorumluluk sahibi, erdemli bir insan olmanın önemi ve sonuçta ortaya çıkan davranıştan mutlu olmanın güzelliğinin anlatılması gerekir. Vaat edilen bir ödül verilmediği zaman çocukta ebeveynlerine karşı güvensizlik duygusu gelişecektir. Bu sebeple yerine getirilmesi imkansız vaatlerde bulunmamak gerekir.

Cezalar da olumlu olmalı

Cezayı, ödülde olduğu gibi yeri ve zamanını iyi belirleyerek uygulamak gerekir.

Eğitimde fiziksel cezanın yeri kesinlikle yoktur. Ceza verirken dahi olumlu önermeler/ifadeler kullanılması daha yapıcıdır.

EN BİLİNDİK KAYGI YARATAN DAVRANIŞLAR

- Ceza verirken anne-babanın cezaya eşlik eden itici davranışları
- Çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması
- Çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması
- Aşırı koruyucu tutumlar
- Anne-babanın birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları

ANNE BABALARIN, MADDİ HEDİYE VERMEYİ EN İYİ ÖDÜLLENDİRME ŞEKLİYMİŞ GİBİ ALGILAMASI, ÇOCUĞU ZAMANLA NESNEYE BAĞIMLI VE EN PAHALI HEDİYELERLE BİLE TATMİN OLMAZ HALE GETİRİR.

En uygun ceza verme yönteminin mahrum bırakma olduğunu söyleyebiliriz. 'Ders çalışmazsan televizyon izletmem', 'odanı toplamazsan arkadaşınla oynamaya gidemezsin', gibi tehdit içeren ifadelerin yerine 'ne kadar çalışırsan o kadar eğlenirsin', ya da 'odanı topladıktan sonra arkadaşının yanına gidebilirsin' gibi olumlu ifadeler çocuğun gerçekleştireceği eylemde daha istekli olmasını sağlar.

Ödülde olduğu gibi çocuğa, yapılamayacak cezanın verilmemesi ve cezanın nedeninin de açıklanması gerekir. Yani cezada ve ödülde mutlaka bir geri bildirim olması gerekiyor. Çocuğun hem ödülü hem de cezayı niçin aldığını bilmesi önemlidir. Bildiği zaman ödül ve ceza mekanizması etkili bir şekilde uygulanabilir. 'Sen şu davranışta bulundun ve bunu hak ettin' gibi...

Her davranış ödüllendirilmemeli

Çocuğun her davranışında ceza – ödül ikilisi kullanmamak, beklentinin anne-babadan değil kendi özgüveninden oluşmasını sağlayacaktır.

Özgüveni gelişmeyen çocukta kaygı düzeyi artar. Çocuğun, hayatta her şeyin beklenildiği gibi olmadığını; evetlerin, hayırların veya olumlu ve olumsuz davranışların da olabileceğini öğrenmesi beklentilerinin dozu- nu belirler. Çocukta her davranışın ceza-ödül olarak karşılık bulması, başarılı veya başarısız olduğu durumda çevresinden her zaman beklen- tisi olması çocuğu başkasına bağımlı kılar. Böyle bir durumda çocuğun bağımsız düşünme yeteneği gelişmez. Sürekli kaygı içinde yaşar.

Ödül ve ceza neyi temsil eder?

Ödül ve ceza aynı zamanda gücü de temsil eder. Güç ise insanların diğerleri üzerindeki otorite konumları için temeli oluşturur. Bu yüzden çocuklar anne babalarına duygularını kolay açamazlar. Bir gün anne babaların gücünün sona ereceği, ödül ve cezanın etkili olmayacağı mu- hakkaktır.

Kaygıda en yoğun dönem: Bebeklik ve ergenlik

Ceza-ödül ikilisinde yaş önemli bir faktördür. Çocuğun gelişiminde her yaşın kendisine özgü gelişimsel özellikleri vardır ve çocuğun kaygıları, bulunduğu yaşın özelliklerine göre farklılık gösterir.

Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır. Bu dönemlerde ceza-ödül uygulamasında hata yapılması çocu- ğun ruhsal gelişiminde problemler yaratabilir.

Bebekten ihtiyaçların tam ve zamanında giderilmesi gerekir. Yeterince cesaretlendirici 'olumlu onaylanma', ergenlikte yerini, kaybedenin olma- dığı 'ortak karar alma' yöntemine bırakmalıdır.

BEBEĞİNİZE VERDİĞİNİZ TEPKİLERE DİKKATİ

Çocuğun olumlu davranışlarının onay- lanması bebeklik döneminde başlar. Bebek bir hareket yaptıktan sonra an- nenin veya babanın yüzüne bakar ve ondan onay bekler. Eğer davranış; gülümseyerek, kafa sallayarak, doku- narak, seslenerek, konuşarak ve ona bir şeyler vererek onaylanırsa bu onay- lama; teşvik etme ve bir ödüllendirme ifadesini taşır. Bebek bu davranışını ilerletir ve o davranışın değişik ve ileri versiyonları artarak devam eder yani o davranış giderek güçlenir.

Anne babanın o davranıştan sonra görmezden gelme, kaş çatma, ses ile ikaz, el ile engelleme, onu o ortamdan uzaklaştırma gibi davranışları olumsuz- dur ve bebeğin yaptığı hareketi onay- lamadıklarını gösterir. Bu bir anlamda cezalandırmadır ve o davranış uzun süre devam etmeden giderek gücünü kaybeder. Biz bu durumu bebeklikten çocukluk dönemine ilerlettiğimizde yine aynı şekilde onay veya onaylamama çocuğun davranışlarının şekillenmesi- ne neden olur. Ama unutulmamalıdır ki, bütün bu söylenenler anne baba ile çocuk arasındaki normal ilişki ve karşı- lıklı etkileşim durumunda söz konusu- dur. Anne baba ile çocuk arasındaki ilişki bozuk, karşılıklı etkileşim zayıfsa veya bir çatışma varsa o zaman çocuk anne babaya itiraz edecek, dediklerinin tersini yapacak, engelleme ve onayla- maya ters tepkiler verecektir.

UZMANLAR KONUŞUYOR

www.psikoyorum.tv



Psikoyorum TV ruh sağlığı alanındaki konuları seyrederek öğrenme imkanı sunuyor. Ülkemizde geniş bant internet kullanımının yaygınlaşması sonucunda videolar www.mcatürk.com sitesinde oldukça geniş yer alıyor. NP GRUP bünyesinde NPİSTANBUL Hastanesi, Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi ve NPİSTANBUL Etiler Polikliniği uzmanlarının yer aldığı televizyon programlarının kayıtlarına site üzerinden ulaşarak yüksek hızlı altyapı sayesinde kesintisiz olarak izleyebilirsiniz. Sitenin ana sayfasında son yüklenen dört videoya doğrudan erişebileceğiniz gibi, ana sayfada yer alan 'Tüm Videolar' linki aracılığı ile video ana sayfasına erişmek ve izlemek istediğiniz kanaldaki programlara erişmeniz mümkün. Üstelik videoları izlemek için herhangi bir ek yazılıma ihtiyaç da duymuyorsunuz.

Videolar, bilgi edinmek istediğiniz konu hakkında yardımcı olmanın yanı sıra, randevu aldığınız ya da almak istediğiniz uzmanları tanımanızda da yardımcı bir görev üstleniyor. Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi, NPİSTANBUL Hastanesi ya da NPİSTANBUL Etiler Polikliniğindeki uzmanlardan randevu almadan önce veya aldıktan sonra, site üzerinden uzmanlara ait özgeçmiş bilgilerini görebilirsiniz. Bu uzmana ait videoları izlemenin yanı sıra haber ve köşe yazılarını da okuyarak uzman hakkında bir izlenim edinebilirsiniz.

(Daha fazla bilgi için www.psikoyorum.com)

Gözü kapalı gerilim: “Kâbus lar”

Uyku sırasında
hayatımıza dâhil
olan rüyalar,
kâbuslar,
karabasanlar
günlük psikolojik
sorunlarımız
neticesinde
ortaya çıkar.





Uyku ve rüyada, beynin çağrışımla ilgili işlevleri artar. Neden-sonuç ilişkisi, rüyalarda bazen korunabildiği halde, genellikle algısal değişimlerle bozulur. Bir kişi birçok kişi olabilir. Zaten rüyaların uyku sırasında görülen halüsinasyonlar (varsanılar) olduğu, ama bunun bilgi organizasyonu, gereksiz bilgileri unutma, uzun süreli hafızanın yerleşmesi, günlük psikolojik sorunların halledilmesi açısından çok önemli olduğu iddia edilir.

Her evrede farklı rüyalar görülüyor

Uykunun evrelerinden biri ve uykunun sonuna doğru süresi uzayan bir dönem olan REM (rapid eye movement) hızlı göz hareketleriyle belirir. Bu dönem, rüyaların da en yoğun dönemidir. REM uykusu engellendiğinde insanlarda halüsinasyonlar ve düşünce hataları ortaya çıkar.

Gecenin erken REM'inde, kısa ve sıklıkla gerçeğe bağdaşmayan rüyalar görülür. Uzun, hatıralarla ilişkili, dramatik ve canlı rüyalar ise daha geç uyku periyodunda görülür. Sabaha karşı görülen ve konuşma-işitme fonksiyonları içeren bu rüyaların kontrolle bilinçli hale getirilebilecek rüyalar (lucid dreams) olduğu savunulur.

Zaman kavramı olmayan rüyalarda birkaç dakika içinde çok uzun sürdüğünü sandığımız garip, şaşırtıcı, korkutucu olaylar birbirlerini izler. Esasında birbirinden çok kopuk olaylar anlatılırken, hikayeleştirilerek birleştirilir.

Rüyalar duygu yüklemesi yapıyor

Sabahları, görülen keyifli rüyalarından çok bahsedilmezken; korkutan, bunaltan rüyalar daha net hatırlanır. Hatta ürkütücü rüyalar daha çok yorumlanmaya çalışılarak bir şeylerin işareti olabileceğine inanılır. Bu nedenle rüya tabirlerine başvurulur. Eğer rüya tabirlerinde bir felaket haberi ifadesi varsa, yeni korkular, beklentiler başlar. Bazen bu hal öyle bir kısır döngüye dönüşür ki böyle sıkıntılı bekleyişlerle içeriği değişerek başka kötü rüyalar görülür. Hatta hocalara danışılır, birkaç muskayla bu sorun çözülmeye çalışılır. Öyle ki kişi sabah daha uyanır uyanmaz telefonda rüyasını birilerine yorumlatıp rahatlamak ister. Bu da o kişinin kaygısının ne derece yüksek olduğuna işaret eder. Eğer kişinin hastalık sayılabilecek düzeyde bir kaygısı varsa veya kişi depresyon halindeyse bu rüyalar onların bir parçası da olabilir.

Fiziksel hastalıklar da kâbus sebebi

Süreğen fiziksel hastalıklar ve ağrılar kişinin rahatsız uyumasına ve rüyalarının iç açıcı olmamasına neden olabilir. Bazen rüyalar bir hastalığın habercisi de olabiliyor. Duygu durum bozukluğu olan bir hastamız her manik dönem öncesinde rüyalarında sürekli koşan bir beyaz at tarif ediyordu. Bu gaipten bir haber değildi aslında. Beyinde meydana gelen biyolojik değişimlerin göstergesiydi. Aynı kaygı bozukluklarında olduğu gibi. Depresyon, şizofreni, kaygı bozuklukları ve diğer psikiyatrik hastalıklarda sıklıkla görülen kâbuslar ilaç tedavisiyle düzelebilir.

En çok kimler kâbus görüyor?

Kâbus, içeriği korkunç rüyadır. Çocuk yaşlarda daha sık yaşansa da ileri yaşlarda da gözlenir. Kâbus hoş olmayan duygular yaşattığı için tek-

VAKA2: "HER SEFERİNDE AYNI RÜYAYI GÖRÜYÖRÜM."

Her seferinde aynı rüyadan kan ter içinde uyanmak artık Melike Hanım'ı canından bezdirmişti.

"Mezarda hiç kıpırdamadan yatıyordu ve üzerine toprak atılıyordu. O yaşadığını haykırmaya çalışıyordu ama nafile! Sesi bir türlü çıkmıyordu. Vücudu kaskatı kesiliyordu. Giderek gözleri de görmez oluyordu. Nefesi kesiliyor, boğuluyordu. Neyse ki boğulmadan uyanıyordu. Ama tekrar uyumak mümkün olamıyordu."

Melike Hanım'ın kâbuslarının sebebi, travmatik, üst üste yaşadığı kayıplardı. Kaygısı çok yüksekti ve çocuklarını da kaybetme korkusu yaşıyordu. Hatta zamanla hafif şiddette panik atak yaşamaya başlamıştı.

Hoşa gitmeyen durumları bazen 'kâbusum oldu' şeklinde ifade ederiz. Hayatın bunaltıcı, çatışmalı döneminde kâbuslar sıklıkla rüyalarımıza konuk olur. Neyse ki sürekli değildir. Ama bazı durumlarda Melike Hanım'da olduğu gibi tekrarlanabilir de. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan kâbuslar yetişkin yaşlara gelindiğinde kadınlarda %92, erkeklerde %85 oranındadır. Psikiyatri acil servislerinde psikotik olmayan hastalarda %24 oranında kâbus bildirilmiştir. Kâbus, bazı klinik durumlarda artış göstermektedir. Kronik alkol kullanımı ya da psikoaktif madde kullanımında olduğu gibi.

rar yaşamaktan endişe duyulur. Tekrarlayıcı rüya ya da kâbuslar sıklıkla posttravmatik hastalarda görülür. Erişkinler sıklıkla tekrarlayan rüyalarında tehlikeli bir duruma karşılaştığını, tuzağa düşürüldüğünü, volkanik patlama gibi doğal afetlerle karşılaştığını, dişinin düştüğünü, kaybolduğunu görürler. Kâbus esnasında elektroensefalografide beynin ön bölgesinde hızlı beta dalgaları izlenmiştir.



VAKA 1: "UYANIK OLDUĞUM HALDE HAREKET EDEMİYORUM."

1999 İzmit depreminde 8 saat göçük altında kalan Selami Bey, o günden sonra sık sık tekrarlayan karabasanlarını şöyle tarif ediyordu; "Gözlerim açık. Bulunduğum yeri çok iyi görebiliyorum fakat bir türlü ne hareket edebiliyorum ne de bağırabiliyorum. Her seferinde öldüğümü düşünüyorum. Kalbim hızla çarpıyor. Birkaç saniyede kendime geliyorum." Selami Bey rüya görmüyordu. Ama yaşadığı ona kâbuslardan beter geliyordu. Zaman kavramı kalkıyordu. Her sıkıntılı geçen günün ardından bir karabasan yaşıyordu. Bu karabasan ona depremden hatıra kalmıştı. Gün içinde de kendini gergin, sinirli hissediyordu. Dikkati dağınıktı ve unutkanlık yaşıyordu. Ne zaman ambulans sesi duysa, telefon çalsa irkiliyordu. Hiçbir doğal afet haberine tahammül edemiyordu. Kendi yakınlarını depremde kaybetmişti. Ama yaşadığı o korkulu saatler ve ardından gördüğü insan manzaraları hayatını, uykularını karartmıştı. Selami bey travma sonrası stres bozukluğu yaşıyordu. Buna yönelik başladığımız tedavi ile beraber sıkıntıları giderek azaldı. Arada karabasan gelecek korkusu yaşıyor ama henüz tekrarlamamış olması da onu rahatlatıyor.

İlaçlar kâbusa neden olabiliyor

Garip rüyalar veya kâbusa neden olduğu tespit edilen bazı ilaçlar da vardır. Katekolaminerjik ajanlar, beta blokerler, bazı antidepresanlar, barbitüratlar da bu ilaçlar arasındadır. Rezerpin, tioridazin, levodopa kâbuslara sebep olabilir. Yine yapılan gözlemlerde Bupropion alımında da kâbusa rastlanmaktadır. Yatmadan önce alınan trisiklik ya da nöroleptik ajanların günde iki dozdan fazla kullanımının korkutucu rüyaların hatırlanmasına yol açtığı gözlenmiştir. Yine aynı ilaçlarla rüyalarındaki duygu durumu daha öfkeli bulunmuştur.

Karabasan ne zaman görülür?

Kâbuslar daha çok uykunun ikinci yarısında yani gece yarısından sonra olurken karabasan, uykuya dalmak üzere iken üzerinde bir ağırlık ve hareket edememe hissiyle gelir. Yoğun bir korku eşliğinde yaşanır, kısa sürede de düzelir. Kâbuslar uyanınca hatırlanır ve tekrar uyumak o kadar güçtür ki kâbusa kaldığı yerden devam etmekten korkulur adeta. Karabasanın nedeni; uykudan uyanılmasına karşın REM uykusundaki fizyolojik felç halinin, uyanır uyanmaz çözülmemesine bağlıdır.

Uyku ve uyanıklık arası: "Uyurgezerlik"

Yarı uykuda yarı uyanık olma durumu ise uyurgezerliktir. Uyurgezerler sorulan soruları yanıtsız bırakıp, garip davranışlar sergileyerek kendilerini gözleyenleri korkuturlar. Gece korkuları da, gecenin ilk saatlerinde kendini gösterir. Kişi uykudan çığlıkla kalkar, ter içindedir. Kalp atışları hızlanmıştır. Aslında uyanamamıştır. Uyandırılmazsa uykusuna kaldığı yerden devam eder ve sabahta ne olduğunu hatırlamaz. Oysa kâbuslar en ince ayrıntısına kadar genellikle hatırlanır.

Uyku bozukluğu kişiye eşini boğdurabilir

Bir de REM uykusu ile ilişkili davranış bozukluğu vardır ki yine yatak arkadaşını korkutan bir durumdur. 60-70 yaşlarında görülen bu bozuklukta da kişi gevşemesi gereken kasların aktivitesini koruması sonucu rüyalarının etkisinde tekme atabilir, yumruk savurabilir, eşinin boğazına sarılabilir. Gece yarısı boğazınıza sarılan birisi elbette çok ürkütür. Ama bunları yaşayan ya da yaşatan uyanmadığı sürece olayları hatırlamaz.

Kâbus için REM uykusunu baskılayan trisiklik antidepresanlar, gevşeme teknikleri ve psikoterapi önerilir. Diğer uyku ya da rüya bozukluklarının da değerlendirilmesi gerekir.

Genellikle uykunun günün yorgunluğunu emen, karşılaşacağımız zorluklara karşı direncimizi bileyen bir süreç olduğunu düşünürüz. Yeni bir araştırma uykunun hafızanın gelişiminde de kilit rol oynadığı düşünüyor.

Korkuyla ilişkili hafıza gelişimi post travmatik stres bozukluğu dâhil, anksiyete bozukluklarının önemli bir bileşenini oluşturuyor.

Bu sebeple araştırmacılar uyku yoksunluğunun (tipik olarak uyku esnasında oluşan hafıza takviyesinin olmamasına bağlı olarak) maruziyet sonrası olumsuz olayla ilişkilendirilen korku öğesini giderip gidermeyeceğini test ettiler. Araştırmada sağlıklı gönüllülere güvenli araba kullanımı ve beklenmedik trafik kazalarına ilişkin video klipleri gösterildi. Katılımcıların yarısı uykudan yoksun bırakılırken, diğer yarısı normal uykularını aldılar.

Daha sonraki deneme seansları uyku yoksunluğunun korkuyu fark etme ve fizyolojik uyku reaksiyonları yoluyla korkuyla ilişkili hatıraları yok ettiğini ortaya koydu. Bu durum post travmatik stres bozukluğu veya başka tip anksiyete bozukluğu olanlar için olası bir tedavi seçeneğini akla getiriyor.

Araştırmacılar Dr. Kenichi Kuriyama bu konuda şu açıklamayı yapıyor: "Travmatik bir olay sonrası kasıtlı veya kasıtsız ortaya çıkan uyku yoksunluğu post travmatik stres bozukluğunu önlemede işe yarayabilir. Edindiğimiz bulgular akut insomniyanın fonksiyonel rolünü netleştirmeye ve post travmatik stres bozukluğunu önlemede uyku sınırlandırmasıyla ilgili koruyucu bir ilaç geliştirmeye katkıda bulunabilir."

Araştırmacılar uykuya bağlı öğrenmenin nörobiyolojisinin giderek daha fazla anlaşılmasıyla birlikte post travmatik stres bozukluğuna çare bulunabileceği kanısındalar. Yale Üniversitesi'nden profesör John Krystal'a göre, oluşturulabilecek bir ilaçla uykunun güçlendirici öğelerini bozmadan, travma sonrası korkularla ilişkilendirilen hafıza oluşumunu sekteye uğratmak mümkün olabilir.

İleri araştırmaya ihtiyaç olsa da, bu bulgular post travmatik stres bozukluğunu önleme ve tedavisinde uyku yoksunluğunun önemli bir rol oynadığına işaret ediyor.

kaynak: Medical News Today

Korkuya karşı yeni reçete: Az uyku

Araştırmalara göre travmatik bir olay sonrası kasıtlı veya kasıtsız ortaya çıkan uyku yoksunluğu travma sonrası stres bozukluğunu önlemede işe yarayabilir.

Kontrolsüz dürtü hayatınızı kâbusa çevirebilir.

İhtiyaçlarımız için
bizi harekete geçiren
dürtüler kontrol
edilemez hale
geldiklerinde
hayatımızı kâbusa
çevirebiliyor.



Her insan hayatını sürdürmek için yemeye, içmeye, uyuma-ya, cinsel hayata gereksinim duyar. Bu gereksinimlerin do-yurulmaması kendimizi gergin hissetmemize neden olur. Gereksinimlerimizi doyumak için dürtülerimiz bizi harekete geçirir. Dürtü; karnımız acıktığında bizi buzdolabını açıp yemek arama davranışına iten şeydir.

Çoğu zaman gereksinimlerimizi doyumayı ertelememiz gerekebilir. Me-sela, sokakta acıksak hemen bir restorana girmek yerine eve gitmeyi bekleyebiliriz. Ya da karnımız acıktığı sırada eşimiz sıkıntılı bir şekilde yanımıza gelip konuşmak isterse öncelikle onu dinleyebiliriz.

Dürtü kontrol bozukluğu nedir?

Bazen çok şiddetli olduklarında dürtüleri ertelemek güç olabilir. Bu durumda kişi kendini gergin hisseder, başka şeylere kendini vermek-te güçlük çeker. Bu gerilimi azaltmanın tek yolu harekete geçmek gibi gelir. Ve örneğin kişi sonuçta yoğun suçluluk ve utanç duyacağını bilse de mağazada gördüğü saati cebine indirir. O anda gerilim azaldığı için kısacık bir rahatlama yaşar, sonra suçluluk duyar ve bir süre sonra aynı eylemi tekrar eder. İşte dürtü kontrol bozuklukları bu tür durumları tarif eder.

Dürtüleri kontrol etmek olgunlaştırıyor

Erişkin hayatında dürtülerimizi ne kadar çok erteleyebilir ya da başka şeylerle yer değiştirmelerini sağlayabilirsek, stresle de o kadar iyi başa çıkabiliriz. İçimizden bizi davranışa iten her isteğe yanıt vermememiz bizi olgunlaştırır. İsteklerimize hayır diyebilmek özgürlüğümüzdür aynı zamanda. Ödememiz gereken elektrik su faturaları varken kendimize pırlanta yüzük almak kısa bir an için haz duymamızı sağlasa da, borçları karşılayabilmek için fazladan çalışması gereken gene bizden başkası değildir.

Bebekler dürtülerini kontrol edemezler

Bebekler henüz dürtülerini kontrol etme becerisine sahip değildirler. Bu yüzden canları sıkıldığında, karınları acıktığında, altları pislendiğinde, üşüdüklerinde, korktuklarında ağlarlar. Eğer anne bebeğin gereksinimini hemen karşılırsa bebek rahatlar.

Çocuk büyüdükçe her şeyin hemen yapılamayacağını bazı isteklerini ertelemesi gerektiğini öğrenir. Kendini denetlemeyi öğrenemeyen çocukta davranış sorunları ortaya çıkar. Bu nedenle anne babaların çocuklarına bütün gereksinimlerinin hemen karşılanamayacağını öğretmeleri gerekir.

Hastalık olan uç noktalardaki dürtülerdir

Bize zarar verebileceğini düşünmediğimiz davranışlar üzerinde yoğun isteğimiz olabilir. Örneğin, tatilimizi geçirdiğimiz otelden anı olarak otel havlularını bavulumuza atabiliriz, ya da her şeyin1 liraya satıldığı ma-

ERİŞKİN HAYATINDA
DÜRTÜLERİMİZİ NE KADAR
ÇOK ERTELEYEBİLİR YA DA
BAŞKA ŞEYLERLE YER
DEĞİŞTİRMELERİNİ
SAĞLAYABİLİRSEK,
STRESLE DE O KADAR İYİ
BAŞA ÇIKABİLİRİZ.

DÜRTÜ KONTROL BOZUKLUKLARI NELERDİR?

- Patolojik kumar
- Kleptomani (çalma hastalığı)
- Trikotillomani (saç yolma hastalığı)
- Piromani (yangın çıkarma)
- Aralıklı patlayıcı bozukluk (sebepsiz yere ani öfke patlamaları ve saldırganlık)
- Patolojik cilt yolma
- Kompulsif (takıntılı) alışveriş
- Kompulsif (takıntılı) cinsel davranış
- İnternet bağımlılığı
- Kendine zarar verme davranışı
- Binge (tıkınırcasına) yeme bozukluğu

ğazadan belki de hiç kullanmayacağımız bir sürü ıvır zıvır satın alabiliriz yahut dostlarımızla bir araya geldiğimizde para karşılığı kâğıt oyunları oynayabiliriz. Dürtü kontrol bozukluklarında bu davranışların uç halleri gözlenir. Dürtü kontrol bozukluğu olan kişiler sadece aşırı davranışlarda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda belli bir davranış gerçek-

DÜRTÜ KONTROL BOZUKLUKLARININ ORTAK ÖZELLİKLERİ

- Yapılan davranışın ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar görülmesine rağmen, tekrarlayıcı ya da takıntılı biçimde o davranışı sürdürmek
- Sorunlu davranışı kontrol etme gücünün
- Sorunlu davranışı yerine getirmeden önce davranışa yönelik yoğun istek
- Sorunlu davranışı yerine getirme sırasında haz duyma

leştirme isteklerinin de kontrol edilemez olduğunu hissederler. Bu davranışları gerçekleştirme isteği çok yoğun olduğundan hastalar zihinlerini bu davranışlarla meşgul olmaktan alıkoyamazlar.

Davranışın tekrarı depresyona sürüklüyor

Dürtü kontrol bozukluğu olan kişiler davranışlarını kendi başlarına kontrol edebileceklerini düşünür ve her seferinde bir daha aynı şeyi yapmayacaklarının sözünü verirler kendilerine. Oysa bu tutulması kolay bir söz olsaydı biz buna hastalık demezdik. Davranışın her tekrarı kişinin kendini daha da fazla yetersiz hissetmesine neden olur ve zamanla depresyon ya da başka psikiyatrik hastalıklara zemin hazırlar.

KontROLSÜZ dürtüler hayat kalitesini bozuyor

Dürtü kontrol bozuklukları, kişinin ve çevresinin hayat kalitesini bozar, sosyal ilişkileri güçleştirir, iş hayatını olumsuz etkiler. Bu tür sorunları olan kişiler sıklıkla sıkıntılarını gizleme eğilimindedirler ve bu nedenle sorunlar gizli kalır. Zaman içerisinde ileri boyutlara vardığında sorun göze çarpmaya başlar. Dürtü kontrol bozukluklarının neden olduğu ikincil sorunlar zaman içerisinde depresyon ve kaygı bozukluklarına da zemin hazırlar.

Tedavide beyindeki serotonin ve dopamini düzenleyici ilaçlar faydalı olacaktır. İlgörü yönlimli ve dürtü denetimi sağlayan bireysel terapiler ve paylaşım grupları da tedavide etkili olacaktır.



7/24

ACİL PSİKİYATRİ

DANIŞMA ve ÇAĞRI MERKEZİ

0216
633 06 33

24 SAAT PSİKİYATRİK AMBULANS ve ACİL PSİKİYATRİ

Klasik acil psikiyatrik hasta yaklaşımı hastanın suçlu gibi algılanmasına neden olmaktadır. Bu yaklaşımda tıbbi müdahale göz ardı edilerek kolluk kuvvetleri ile hastayı hastaneye sevk etme yolu seçilmiştir.

Bu konuda bizim yaklaşımımız acil psikiyatrik hastanın suçlu değil hasta olduğunu düşünerek, uzman ekip ve özel yumuşak odalı ambulansla müdahale ve sevk kolaylığı sağlamaktadır.

Böylece hasta alımında, toplum kurallarına ters düşmeden, evrensel insani değerlere uymak mümkün olur.

Nöropsikiyatrik acil servis 24 saat hizmete göre düzenlendi. Taşkınlık gösteren hastalar için yumuşak oda, nörolojik, riskli hastalar için acil yoğun bakım yeteneği, mide yıkama için geliştirilmiş müşahade odası mevcuttur.

Özel eğitilmiş hekim ve sağlık memuru ekibi ile müdahale imkanı söz konusudur.



Bir öğrenci klasiği: “Ya sınavda başarısız olursam?”



Son yirmi yıldır çeşitli baskılarla gün yüzüne çıkan sınav korkusu Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi merkezlerine başvurularda önde gelen şikâyet nedenlerinden...

Temelinde başaramama duygusu yatan “sınav kaygısı” sosyolojik yaşamdaki belirsizlik, zor ekonomik koşullar, yoğun göç ve beraberinde kültürel ve diğer sosyal baskıların da iteklemesiyle ülkemizde son yirmi yıl içinde oldukça öne çıkmış görünüyor. Sınav kaygısı, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi merkezlerine başvurularda önde gelen şikâyet nedenlerinden de biri.

Özgüven eksikliği kaygının temel nedeni

Sınav kaygısında esas olan; özgüvendeki düşme, gittikçe yoğunlaşan işe yaramama duygusu, öğrenilmiş başarısızlık ve bütün bu olumsuz duyguların paralelinde yol alan öğrenciden beklentilerin getirdiği zorlamalardır. Bütün bu olumsuzlukları hazırlayan ve hem ruhsal zemini hem de beynin fonksiyonel kullanımını olumsuz etkileyen faktörler ise daha geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Başarı için gereken organize ve sistematik adımların şekillenen süreç, doğru gelişmediği takdirde sınav kaygısını körükleyen ve belki de yıllar boyu besleyen bir zaman dilimi haline gelebilir.

Sınav kaygısının gelişmesine neden olan bazı temel faktörleri genel olarak açıklamak gerekirse ilk akla gelenleri şöyle sıralayabiliriz:

1. Strese dayanıksız kişilik

Kişilik, en kısa anlamda insanın hayat olayları ile başa çıkma ve üretim tarzıdır. Birçok kişilik türü içinde, özellikle bazıları -ki bunlar strese dayanıksız kişilik yapılarıdır- kaygıya daha çabuk boyun eğen bir tutum sergilenmesi sınav kaygısına zemin oluşturur.

2. Rekabet ortamı

Özellikle LGS ve LYS gibi büyük sınavlarda günümüz Türkiye eğitim koşulları nedeniyle zorunlu bir yığılma ve yarış söz konusu. Böyle bir durumda rekabet yetenekleri öne çıkmaktadır. Sonuç olarak hem rekabet ortamından kaçınanlar hem de aşırı rekabet içinde olanlar bu durumdan olumsuz etkilenirler.

Böyle büyük sınavlara özellikle duygusal olarak hazırlanmak en az teknik hazırlık kadar önem taşır. Neticede, bu sınavlarda kişilik ya da zekâ değerlendirilmesi yapılmamaktadır. Bugüne kadar öğrenilen bilgiler ve bunları ortaya koymadaki akademik yetenek değerlendirilmektedir. Bu iki büyük sınavın yanında okul hayatındaki rutin ders sınavlarının da aynı biçimde değerlendirilmesi gerekir.

3. Beklentiler arası çatışma

Burada üç önemli unsur dikkat çekiyor. Kişinin kendisiyle ilgili beklentisi, ailesinin beklentisi ve akademik ortamının kişiden beklentisi... Bu bağlamda bu üç beklenti grubunun hedef planlamaları ve öngörülerinde eş güdümlülük sağlanamamışsa beklentiler arasında çatışma meydana gelir. Sonuç olarak bu çatışma hedefe yönelik doğru ve üretken hedef stratejilerini engelleyerek sınav kaygısını tetikleyecektir.

Sınav kaygısına tepki mekanizmaları

Tepki mekanizmaları, öğrencinin sınav öncesi süreç içerisinde gösterdiği teknik ve duygusal hazırlık sonucunda ortaya çıkan tepkilerdir. Genel olarak “reddetme, kaçınma ve erteleme” şeklinde ortaya çıkar.

ÖĞRENCİNİN SINAV ÖNCESİ SÜREÇ İÇERİSİNDE GÖSTERDİĞİ TEKNİK VE DUYGUSAL HAZIRLIK SONUCUNDA “REDDETME, KAÇMA VE ERTELEME” ŞEKLİNDE TEPKİLER OLUŞUR.

Bütün bu unsurlar, hem sınav hazırlık sürecinde, hem sınav esnasında hem de sınav sonrası dönemde kişinin ruhsal ve zihinsel mekanizmalarını etkileyerek çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkları da beraberinde getirir.

Okul reddi hem çocuklarda hem de gençlerde en sık rastlanan tablolardan biri. Performans beklentisinin yarattığı baskı ile ilgili süreci yönetmede güçlük yaşamaya bağlı gelişen bir reaksiyondur.

“Hastayım, okula gitmeyeceğim!”

Okul reddi strese yönelik verilen “savaş ya da kaç” mekanizmasının “kaç” yönünde olan bir savunma stratejisidir. Performans beklentisinin olduğu ortam olan okula gidilmediğinde baskısının da yaşanmayacağı düşünülür. Kişi okula gitmemekle bir baskıdan kurtulacağına inanır ama eğitimsiz kalma riskini de sosyal statü beklentisi adına bir tehdit olarak görür. Bunu bir tercih olmaktan uzaklaştırmak için yön değiştirmeye başlar. Böyle bir durumda görünüm somatik belirtiler haline alabilir. Örneğin baş, karın ağrısı, mide bulantıları, spazmlar, depresif nöbetler, takıntılar, uyum bozuklukları gibi tablolar görülebilir.

Kişiyi özel tedavi planı

Bütün bunlardan hareketle sınav kaygısı ile ilgili tedavi planlamalarında sorun “Beyin, Ruh ve Performans” üçlemi içinde değerlendirilmektedir. “En doğru tedavi en doğru tanı ile başlar” ilkesinden hareketle detaylı olarak incelenmekte ve tedavi planı kişiye özel düzenlenmektedir. Tedavi ya da danışmanlıktaki ana amaçlar kişiye doğru hedef koyma ve üretken planlama stratejileri yeteneklerini kazandırma, stresi yönetme, verimli çalışma ve öğrenme koşulları oluşturma, rahatlama teknikleri ve kombine psikiyatrik tedavi uygulamalarıdır.

Sorumluluk ve korku doğru! orantılı

Hayatımızın her evresinde karşılaştığımız korkuların farklı sebepleri vardır. Kimi zaman sırtımıza yüklenen sorumluluklar, kimi zaman eleştiriler, kimi zaman güvensizlik... Tedavi edilmezse takıntılar edinmememize neden olabiliyor.





Yetişkinlikte, gelecek korkusu, sorumluluk korkusu, vaginismus korkusu, sevilmemek korkusu gibi korkulara rastlayabiliyoruz. Endişelerden, ailelerin yanlış tutumlarından, toplumsal baskılardan ve eleştirilmekten kaynaklanan bu korkular ileri seviyeye ulaştığında, uzman yardımına başvurmak gerekebiliyor.

Sorumluluk korkusu geleceği etkiliyor

Gelecek korkusu, kimi zaman geçmişten gelen bir nedenle, kimi zaman sorumluluk almaya başlamakla, kimi zaman da ailedeki dengeyi sağlayan kişinin ciddi bir rahatsızlığı veya vefatıyla kendisini gösterir. 'Gelecek korkusu'nun temelinde kayıplardan korkmak ve başarısız olmak endişesi yatar. Bu duruma 'sorumluluktan korkma' da diyebiliriz. Bunu bazen aile besler; bazen yaşanan olaylar, bazen de kişinin kendisinin geliştirdiği korkular ve kaygılar...

Planlı çalışmayı alışkanlığa dönüştürmek ve beklentileri makul düzeyde tutmak, geleceğe dönük korkuların daha az kaygı uyandıracak boyuta çekilmesini sağlar. Kişide çok yoğun yaşanan gelecek korkusu varsa, mutlak surette bunun nedenleri araştırılmalıdır. Psikoterapi etkili bir yöntem olarak kullanılabilir.

En büyük çocuk her zaman sorumlu

Sorumluluk korkusunun şekillenmesinde, çocukların kişilik özellikleri ve ebeveynlerin tutumları etkilidir. Evin en büyük çocuğu olmak, genellikle evde yaşayanların sorumluluğunun kendiliğinden ilk çocuğa aktarılmasına sebep olur. Sanki doğal bir vazife imiş gibi, küçükken kardeşlerin sorumluluğu, yetişkin olduğunda tüm evin sorumluluğu en büyük çocuğa yükletilir. Kimi çocuk kendiliğinden bu sorumluluğu alır, kimi ise zorla. Kendiliğinden alan kişide bu türden bir korku gelişmeyebilir; ancak onda da aldığı sorumluluğu hakkıyla yerine getirememesi durumunda başarısızlık kaygısı veya suçluluk duygusu ortaya çıkabilir.

Zorla verilen sorumluluklar, gönüllü olarak yerine getirilmedikleri için daima gerginlik vericidir. Bu durum hayatın ilerleyen yıllarını da etkileyebilir; yaşanan korku, yetişkinlikte daha belirgin olarak görülür.

Sorumluluk aldıkça kaygı düzeyi artıyor

'Sorumluluk' kavramına yüklenen anlam her birey ve dönem için farklıdır. Öğrencilikte sınıf başkanı olmak, bir spor faaliyetinde ekibin lideri konumunda bulunmak ya da benzeri faaliyetlere veya münazaralara katılmak, ilerleyen yıllarda işle ilgili önemli yetkiler taşımak hissedilen kaygı düzeyini artırabilir. Kişi aldığı sorumluluğu yerine getirir ve başarılı olursa problem yaşanmaz. Ancak sorumluluğunu yerine getiremeyip ekibin düzenini bozarsa kaygısı daha da artar. Dolayısıyla sorumluluğu yüklendiği halde sorumluluktan kaçınma davranışına kadar gidebilir.

Eleştiri sorumluluktan kaçma sebebi

Bir kişinin başkaları tarafından eleştirilmesi veya eksiğinin söylenmesi söz konusu olursa kaçınma davranışı daha da artabilir.



PLANLI ÇALIŞMAYI
ALİŞKANLIĞA DÖNÜŞ-
TÜRMEK VE BEKLENTİLERİ
MAKUL DÜZEYDE TUTMAK,
GELECEĞE DÖNÜK KOR-
KULARI ASGARİYE İNDİRİR.

Sorumluluk korkusu taşıyan insanın iç dinamikleri ve düşünce sistemi yeniden düzenlenirse, kişi eleştirilerden ya da eksiklikleriyle yüzleşmekten kaçınmayıp bunlardan olumlu anlamda etkilenmeyi başarabilir.

"Ya beni sevmese?"

Kuşku; korkudan kaynaklanır, endişeyle harmanlanır, insanı sürekli düşünceye ve tekrarlı kâbuslara yöneltir. Bazı insanlar sırf bu nedenle derin ilişkiler kurmaktan o kadar çok korkarlar ki kendilerini kendi elleriyle yalnızlığa mahkûm ederler. Bu bir anlamda sevilmemekten, önce sevilip sonra o sevgiyi kaybetmekten duyulan korkudur. Var olan sevginin kaybedilmesi daha acı gelir insana. Kimi insanlar sırf bu nedenle hiç sevilmemiş olmayı tercih ederler.

GÜVENSİZLİK DUYGUSU, KARŞI CİNSLE İLİŞKİ KURAN KİŞİNİN SÜREKLİ ŞÜPHE VE KISKANÇLIK DUYMASINA SEBEBİYET VERİR.

Sevilmeme korkusu genellikle, kişinin kendi anne babasının evliliğinde aldatma vakasının yaşanması sonucunda ortaya çıkabilir. Babanın anneyi ya da annenin babayı aldatması sonucunda çocuk/ergen büyük bir şaşkınlığa uğrar. Asla kendi ailesinde görmeyeceğini düşündüğü bir durumdur bu. Ve der ki: "Bu, benim ailemde dahi yaşandıysa herkes

aynı şeyi yapabilir. Bu şartlarda ben kime güveneceğim?"

Takıntıya dönüşen kaygı, evliliği boğuyor

Güvensizlik duygusu, karşı cinsle ilişki kuran kişinin sürekli şüphe ve kıskançlık duymasına sebebiyet verir. Kişi, bu konuda öylesine hassastır ki ufak tefek her olayı büyütür, inanılmaz çıkarımlar yapar. Duyduğu tüm kötü giden ilişkilerde yaşananları, kendi evliliği için de potansiyel bir tehlike olarak algılar. Dolayısıyla beklenti anksiyetesi dediğimiz 'beklenti kaygısına' kapılır. Bazı kişiler söz konusu kaygının şiddetini arttırarak kaygıyı takıntıya dönüştürürler. Bu da evliliklerini hem kendileri hem de eşleri için boğucu bir hale getirir. Bu takdirde mutlaka bir uzman desteği alınmalıdır.

KADINLARIN KORKULU RÜYASI 'VAGİNİSMUS'

Kadınlarda en sık rastlanan cinsel korku, vaginismustur. Toplumumuzda kadının cinsel isteğini ve canlılığını belli etmesi hoş karşılanmamaktadır. Çocukluktan beri 'ayıp' duygusuyla yetişen kızların, evlenince kendilerini cinsel ilişkiden zevk duymaya bırakmaları güçleşmektedir. Vaginismus, cinsel birleşme sırasında, kadının kaslarının kasılarak kendini cinsel birleşmeye kapatması durumudur. Bu şikâyetle kadın doğum uzmanlarına ve psikologlara başvuran oldukça çok aile vardır.

Vaginismusun nedenleri, çocukluk çağından kalma korkular ile suçluluk, ayıp ve günah duygularıdır. Korkuların temelinde en çok, kadının simgesel olarak zihninde aşırı büyüttüğü bir penis yüzünden çok acı çekeceği, parçalanacağı düşüncesi yatar. Gebe kalma korkusu da vaginismusta etkili olabilir. Bu problemin çözümünü kadın doğum uzmanlarından ziyade, kişinin eşyle birlikte katıldığı, psikologlar ve psikiyatristler tarafından uygulanan terapi yönteminde aramak gerekir.

Kıskançlığın da iyi tarafları var!

Başarılı olmak hoş bir şey olsa da, kıskanç insanların sizi sindirmeye çalışacaklarını düşünmek ayrı bir endişe kaynağıdır. Yapılan araştırmaya göre, insanlar yıkıcı kıskançlığa hedef olma korkusuyla kıskanıldıklarını düşündükleri kişilere yönelik daha yardımsever davranışlar sergiliyorlar.

Antropolojik bulgulara göre, şayet kıskanıyorsanız, daha fazla sosyal olmaya çabalarsınız, çünkü bu kıskanç insanları bir şekilde yatıştırmaya çalışırsınız. Mesela tuttuğunuz büyük balığı tek başınıza yemez, kabiledkilerle paylaşırsınız. Araştırmacılar bu antropolojik gözlemlerin psikoloji laboratuvarında geçerli olup olmadığını araştırdılar.

Laboratuvar da kıskançlık deneyi

Yapılan deneyde araştırmacılar katılımcılara belli bir para ödülü alacaklarını söylediler. Bu ödülü kimi zaman hak etmeden kimi zaman da test başarılarından ötürü alacaklarını belirttiler. Hak etmeden alınan ödülün yıkıcı kıskançlık doğurabileceğini, diğerinin ise gıptaya yol açabileceğini ima ettiler. Daha sonra katılımcılardan potansiyel kıskanç kişilere uzunca bir süre danışmanlık yapmaları istendi. Diğerlerine göre, hak etmedikleri bir ödül aldıkları ve buna bağlı olarak yıkıcı kıskançlığa hedef olduklarını düşünen kişilerin zaman ayırıp danışmanlık yapma ihtimalleri daha yüksek çıktı.

Yapılan bir başka deneyde ise deney yapan kişi bir deste silgiyi yere düşürdü. Yıkıcı kıskançlığa maruz kalacaklarını düşünen kişilerin silgileri toplamaya yardım etme ihtimalleri daha fazla idi.

Olumsuz kıskançlığın olumlu etkilerine dikkat çeken araştırmacılar bu konuda şu yorumu yapıyorlar:

“Bizler daha iyi durumdaki kişilerin başkalarıyla paylaşması gerektiğini düşünürüz. Ne var ki daha iyi konumdaki kişi kendimiz olduğunda, bu tarz bir eğilim içerisinde olmayız. Kıskanılma korkusu ise bu tutukluğumuzu kırıp, grup içi sosyal etkileşimleri güçlendirecek şekilde bizi olumlu davranışlara yönlendiriyor.”

Kıskançlığa hedef olma korkusu insanları başkalarına iyi davranmaya itiyor

Çocuklar

travmaların üstesinden gelemiyor

Günlük hayat akışını bir anda alt üst eden olaylar sonrasında hayata adapte olmak yetişkinler için bile oldukça zordur. Peki ya çocuklarımız için?

Travma, hayatın günlük akışı içinde, hiç beklenmeyen bir anda, insanın dayanma gücünü zorlayan ya da aşan bir durum olarak tanımlanabilir. Travmaların oluşmasında, çocuğun olayı kendi yaşamına veya başka birinin yaşamına tehdit olarak algılaması çok önemlidir.

Travma sonrası bozulan yaşam kalitesi

Olay ne kadar doğrudan tehdit oluşturuyorsa, etkisi o derece büyük olur. Ölüm tehdidi, ağır yaralanma kendisinin ya da bir başkasının fiziksel bütünlüğün bozulduğuna tanık olmak ya da bir tehdit yaşamak (araba kazası, deprem, fiziksel istismar, intihara tanıklık vs) "travma" olarak adlandırılır. Travmanın niteliği, şiddeti; anne-babanın olaya verdiği tepki, duygu ve anlamlar toplumun olayla ilgili temel değer yargıları, çocuğun kişilik yapısı, gelişim düzeyi, içinde bulunduğu ortam, travmanın çocuğun hayatında yarattığı değişiklikler, travmanın tekrarlanma olasılığı, beklentiler, koruyucu etkenler ve çocuğun yaşı gibi faktörler bir travma sonrası stres bozukluğu oluşup oluşmamasını etkiler.

Anne babanın tepkileri çok önemli

Çocuğun başından travmatik bir olay geçtiğinde, ya da travmatik bir duruma ebeveynle birlikte maruz kaldığında çocuğun bunu nasıl algılayacağı büyük oranda anne babasının davranışlarına bağlıdır. Çocuk

böyle bir olayla ilk kez karşılaştığı ve henüz bu duruma ait bir davranış kalıbı oluşturmadığı için ilk olarak anne babasını izler. Anne-babanın çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlamaya önem vermeleri ve çocuğun güven duygusunun devam etmesi için çaresizliklerini çocuğa fazla yansıt-mamaları gerekir. Anne-babanın, özellikle doğal afetler sonucu yaşanan durumlara ilişkin mümkün olduğunca net bilgiler vermeleri ve bir an önce çocuğun eski hayatına benzeyen bir hayat kurmaya çalıştıklarını çocuğa inandırması oldukça önemli noktalardır.

Tepkiler yaşa göre değişiyor

Bir çocuğun başına gelen, gördüğü ya da dinlediği travmatik bir olaya nasıl tepki göstereceği birçok etmene bağlıdır. Çocukların değişik yaş dönemlerinde sergiledikleri davranışlar arasında farklılıklar olabilmektedir. Küçük çocuklarda regresyon, yani

yaşından küçük davranmaya başlama, yeni kazanılmış becerilerin kaybı (tuvalet eğitimi, konuşma becerilerinin azalması) ve fiziksel yakınmalar sık görülür. Okul çağında travmatik olay yaşayan çocuklarda uyku ve yeme alışkanlıklarında artma ya da azalmalar, anneye, öğretmene vs, aşırı bağımlılık, karın ağrısı, baş ağrısı, kusma gibi fiziksel yakınmalar,

korkular, yaşlılarıyla ilişkilerinde davranım bozulmaları, dikkat süresinin azalması, içe kapanma gibi değişiklikler gözlenebilir. Olayı tekrar tekrar anlatma, olayı hatırlatan durumlara, nesnelere karşı aşırı korku tepkileri verme, konuşmanın azalması da sık görülebilmektedir.

Erken çocuklukta duygu kontrolü zor

Özellikle küçük yaş grubundaki çocuklar (0-6 yaş) travma yaratan olaylardan oldukça olumsuz etkilenmektedirler. Sebep sonuç ilişkilerini kurmaktan aciz olan bu yaş grubu çocukları kendi düşünceleri, korkuları ve isteklerinin gerçekleşebileceklerini düşünürler. Küçük çocuklar tehlikeyi sezmekte ve kendilerini korumakta diğer yaş gruplarından zayıf olduklarından bu yaş grubundaki çocukların travma yaratan olayları yaşamaları ve olumsuz etkilerini hissetme ihtimalleri çok daha yüksektir. Bu yaş grubu çocukları, olayların sonuçlarını değiştirememekten ve önleyememekten dolayı kendilerini ve ebeveynlerini suçlarlar. Bir büyüğün desteği olmadan 0-6 yaş grubu çocuklarının kuvvetli duygularını kontrol etmeleri çok zordur, ancak çocukları etkileyen travmaların ebeveynlerini de etkilediği durumlarda çocuklarla ebeveynleri arasındaki ilişkiler oldukça kötü etkilenebilir. Bu nedenle anne-babaların kriz durumlarıyla başa çıkabilecek önlemleri öğrenmeleri önemlidir. Çocuk, anne-babanın paniğini ve çaresizliğini izlediğinde, olayın izleri daha derin olabilir.

Lider özelliği durumu kolaylaştırıyor

Çocuğun uyum yeteneği kuvvetli ise, kısa sürede çözümler üretebiliyorsa, lider özellikleri varsa, travmatik bir durumla baş etme konusunda daha çabuk çözümler üretecektir.

Ayrıca travmatik olayın süresi ve sıklığı da önemlidir. Uzun süren ve sık tekrarlanan bir olayın etkisi

ÇOCUKLAR, OLAYLARIN SONUÇLARINI DEĞİŞTİREMEMEKTEN VE ÖNLEYEMEMEKTEN DOLAYI KENDİLERİNİ VE EBEVEYNLERİNİ SUÇLARLAR.



ÇOCUĞUN UYUM YETENEĞİ KUVVETLİ İSE, KISA SÜREDE ÇÖZÜMLER ÜRETEBİLİYORSA, LİDER ÖZELLİKLERİ VARSA, TRAVMATİK BİR DURUMLA DAHA KOLAY BAŞEDECEKTİR.

daha yoğun olacağından çocuğun olaya yönelik algı ve yorumları da yoğun olur. Bu yorumlar arasında, “Ben kötü bir kişiyim.”, “Ben güvenilirmezim.”, “Ben güçsüzüm.”, “Ben suçluyum.”, “Ben beceriksizim.” gibi düşünceler yer alır. Çocuk bu yorumlara inandığında yorumlar kendisine yönelik olduğu için, onun daha sonraki davranışlarını da bu yönde etkileyebilir.

Öğretmenler iyi gözlem yapmalı

Öğretmenler sınıf içinde, çocuğun daha önceye göre çok daha zor konsantre olduğunu, tedirginlik yaşadığını, kolay ağlama gibi belirtiler sergilediğini fark ederlerse, çocuğun olumsuz olay yaşadığından şüphelenmelidirler.

Çocukların ve ergenlerin TSSB tedavisinde bireysel, aile, grup, davranışsal, bilişsel ve psikofarmakolojik tedavi yaklaşımlarında bulunulmak-

tadır. Çocuk ve ergenlerde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinden sadece bir kısmının sık görülmesi, işlevsellikte bozulmaya neden olabilir. Travma ve çocuğun travmaya verdiği yanıt; çocuğun normal gelişimini bozabilir. Çocuğun uyumunu, bilişsel işlevini, dikkatini, sosyal becerilerini, kişilik tarzını, kendilik algısını ve dürtü kontrolünü etkileyebilir.

Bir çok çocuk travmatik olayın üzerinden uzun bir zaman geçse bile travma sonrası stres sendromu belirtileri göstermeye devam eder. Olayın boyutları normal insan yaşantısının çok ötesinde olarak düşünülüyorsa, olaydan sonra derhal profesyonel bir yardım almakta yarar vardır.

sanal bağımlılık tedavi merkezi SABATEM

Sanal bağımlılıklar, internet, teknoloji, bilgisayar, şans oyunları gibi davranışsal bağımlılıklar anlamına gelmektedir. İnternet ve bilgisayarın aşırı kullanımı, beyinde madde bağımlılığına benzer narkotik bir etki oluşturur. 24 saat bilgisayar başında kalmaya çalışan, yeme-içme ve diğer ihtiyaçlarını klavye önünde gidermeyi tercih eden kişilerin bir süre sonra beyin kimyaları madde bağımlılarında olduğu gibi bozulur. Beynin eski fonksiyonunu kazanabilmesi için ileri durumdaki hastalar artık yatarak tedavi edilmeye başlandı. Yapılan araştırmalar kokain ve internetin beyinde oluşturduğu zararın aynı olduğunu göstermektedir.

Uzun süre monitör başında kalmak kişide haz duygusu ile ilgili ödül-ceza mekanizmasını bozuyor. İlk başta bir saatlik sürede internete girmek kişiye haz verirken, aynı lezzeti alabilmek için bilgisayar başında kalınan süre gittikçe artıyor. Bu süreyi 25 saate kadar çıkartanlar olmaktadır. Bunun sonucunda kişi zamanla madde bağımlılığındaki davranışları sergilemeye ve tamamen sanal bir hayat yaşamaya başlıyor.

Bağımlı kişi klavye başından uzaklaştığında depresif hareketler sergileyip krize giriyor. Neticede hırçınlaşıp etrafındaki eşyaları kırıp dökabiliyor. Yatarak tedavide hasta 15 gün süreyle izole ediliyor. Bu sırada madde bağımlılarında görülen anormal kriz hali ortaya çıkıyorsa, beynin bu reaksiyonu ilaçlarla önleniyor.

(Daha fazla bilgi için www.internetbagimliliği.com)




NPiSTANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi
www.npistanbul.com
0 2 1 6 6 3 3 0 6 3 3

Sözlü tacizler kişilik bozabilir

Sözlü taciz, ilişkilerimizde sıklıkla yaşadığımız,
farkına varmadığımız, yüzleşmekten kaçındığımız bir problem.
Peki, etkilerinin farkında mıyız?

Karşımıza sıkça çıkan, çoğu zaman göz ardı ettiğimiz, cümlelerin yaraladığı, ızdırap ve acı verdiği bir süreç olan sözlü tacizde, tacize uğrayan kişinin bakış açısı, yaşamı yorumlayışı önemsizdir. Söylenenlerin yarattığı acı ve incinmişlik kişinin kafasının karışmasına neden olur, gerçeği olduğu gibi göremez.

Sözlü taciz duygu karmaşasına yol açıyor

Sözlü tacize uğrayan kişi de bir süre sonra duygularında karmaşadan bahseder. Yetersizlik, değersizlik ve suçluluk duyguları yaşamına hâkim olur. Ayşe Hanım'da olduğu gibi...

"Bir süre sonra kendimi suçlu hissetmeye başlamıştım. Bir süre sonra anneliğimle ilgili suçluluk duygularım başlamıştı. Çocuklarımı yediremediğim, elimin çok yavaş olduğu, ev işlerini bitiremediğim o kadar sık söyleniyordu ki kendimi yetersiz, kötü bir eş ve anne gibi görmeye başladım.

Fark ettirmeden taciz etmek

Sözlü taciz direkt olduğu gibi dolaylı da olabilir. Direkt; öfkeli bir şekilde, yüksek sesle hakaret, küfür olabildiği gibi direkt hakaret içeren kelimeler ve bunların sıklıkla tekrarı da olabilir.

"Aptal mısın anlamıyorsun?", "Sen hastasın!", "Ahmak!", "Geri zekâlı!", "Manyak!" gibi ifadeler direkt hakaret içerir.

"Öküz altında buzağı arıyorsun" "Sen hep böylesin..." "Hep bir şeyler arıyorsun" vb.. ifadelerle kişinin kendini yavaş yavaş suçlu hissetmesine neden olabilecek dolaylı hakaret ifadeleridir. "Hiçbir şeyi tam yapamıyorsun!" "Berbat etmişsin her yanı." "Beceriksiz, sakar şey" gibi ifadeler de kişinin kendini eksik ve yetersiz hissetmesine neden olur.

Çıkarlara ortaklık eden tacizler

Örtülü sözlü tacizlerde kişi öfkesini gizler sözlerle karşısındaki kişinin kafasını karıştırıp onu istediği gibi yönlendirir. Örneğin, eşini aldatan kişi, eşinin kendisine bu konuyu açması üzerine:

"Benimle nasıl bu şekilde konuşursun." "Bana emir verir gibi konuşma!" "Bu şekilde benimle konuştuğunda seni dinlemek istemiyorum." "-Her konuda kendini ön plana atıyorsun.." vb. tepkiler verir. Kişi, eşinin kafasını karıştırıp süreci kontrol etmeye çalışarak kendi kafasında hedeflediği şeyi gerçekleştirmek için karşısındakini yönlendirmeye çalışır.

**SÖZLÜ TACİZDE BULUNAN
KİŞİ MUTSUZLUĞUNDAN,
SIKINTILARINDAN KARŞI
TARAFI SORUMLU TUTAR.
BU NEDENLE DAHA SUÇLA-
YICI, KIZGIN, TALEPKÂR VE
TEHDİT EDİCİ DAVRANIR.**

Merhametle taciz etmek

Bazen de kişi aşağılamayı ve değersizleştirmeyi samimi ve içten bir ses tonu ve yaklaşımla da yapabilir. Ancak bu, sinsî ve yavaş ilerleyen, değersizleştirici, saygıyı yok eden, karşısındaki kişiyi yok sayan bir süreçtir. Kişi farkına varmadan kendine güveni ve özsaygısını yitirir. İster istemez kişinin davranışları değişmeye başlar. Karşısındaki kişinin istediği gibi davranmaya çalışır. Sözlü taciz de bulunan kişinin davranışlarının can yaktığını fark etmeyebilir. Bunun bir nedeni de karşınızdaki kişinin size çift yönlü mesaj vermesidir.

"Eşim bir yandan bana âşık olduğunu söylerken diğer yandan onun istediği gibi bir kadın olamadığımı söylüyor."

"Bir yandan benimle boşanmak istiyor, diğer yandan benden başkasıyla olamazsın diyor ne düşüneceğimi şaşırdım."

"Onunla konuşurken her şeyi söylememi istiyor ne zaman kendimle ilgili bir şey anlatsam eleştirip, alay ediyor."

Bu tarz ifadeler sözlü tacize maruz kalan birinin kendini kötü hissetmesine verilebilecek örneklerdir.

Tacizin daha pek çok yolu var

Alay etmek, isim takmak, tehdit etmek, gözdağı vermek, aşağılayıcı şakalar, suçlayıcı tutumlar ve sözler, önemsizleştirmek, değersizleştirmek, her söylenene karşı çıkmak de sözlü tacizin şekillerindendir.

Sözel tacizde kişi istediklerinin yapılması için bahsettiğimiz sözlü taciz şekillerinden birini kullanır. Bazen de kişi kendini ispat etmek, güçlü olduğunu görmek adına da bu yöntemleri kullanarak birlikte yaşadığı kişileri taciz eder.

Sözlü tacizde bulunan kişi mutsuzluğundan, sıkıntılarından karşı tarafı sorumlu tutar. Bu nedenle daha suçlayıcı, kızgın, talepkâr ve tehdit edici davranır. Böyle kişiler, eşleri ya da çocukları ile konuşmak, çözüm yolları aramak gibi yöntemlerle iletişime geçmezler. Eşlerinin, çocuklarının birey olduklarının farkına varmazlar. Onları kendi ihtiyaçlarını, isteklerini karşılayan kişiler olarak algırlar.

Babalar da farketmeden taciz edebilir

Bu kişiler ihtiyaçları karşılanmadığında yoğun stres yaşarlar. Öfke ve kızgınlıkla birlikte isteklerini yaptırmak için karşısındaki kişiye çabalarlar. Yaşadıkları stresi partnerleriyle de paylaşır duygularına onları da ortak ederler. Eşi ya da çocuklarının kendini onlara adamasını beklerler. Söylediklerinin hemen yapılmasını beklerler. Bu nedenle bu kişilerin partnerlerinde yoğun kaygılar vardır.

Örneğin; Kızının yaptıklarını adım adım takip eden ve buna istinaden talepte bulunan babanın kızıyla ilişkisine bir örnek verelim.

Kızı okuldan 5'te çıkmaktadır. Kızın en geç 5'i çeyrek geçe evde olması gerekir. Baba çeyrek geçe evde olmayan kızına hemen telefon edip "Senden en geç çeyrek geçe evde olmanı bekliyorum biliyorsun." diye isteklerini söylemeye başlar. Kızı eve geldiğinde ayakkabılarını gi-

rişte uygun şekilde çıkardıysa sorun yoktur. Ancak çıkarmadıysa durum, "Ne söylemişim sana? Ayakkabını çıkarırken yavaş ol." diye devam eder. Kızın, odasına gitmeden tuvaleti gelmiş ve acil tuvalete giderken çantasını salona koymuşsa "Ne kaz kafasın kaç kere aynı şeyleri söyledim yine yapıyorsun" diyerek istedikleri yapıncaya kadar söylenir ve isteklerini yapmaya zorlar. Bazı durumlarda isteklerinin yapılmadığını gören ya da söylediklerine cevap verilen kişi, susarak cezalandırır. Bu nedenle bu şekilde partnerleri olan kişiler kaygı içinde yaşarlar. "Eyvah! Şimdi ne diyecek?", "Erkek arkadaşımı ailemle tanıştıracam ama babam şimdi bir şey söylerse ne yaparım?", "Akşam misafirlerin yanında acaba bana bir şey der mi?" vb.. düşünceler zihinlerinde dönüp durur.

Çalışan kadına eşin sözlü tacizi

Başka bir örnek de eşlerle ilgili verebiliriz. Kocasından korkan Ayşe Hanım ne yapacağını bilmemektedir. Eşi çalışmadığı için eve kendisi bakmaktadır. Akşama kadar çalıştıktan sonra eve gittiğinde evdeki tüm işleri de kendi yapmaktadır. Buna rağmen eşi ona ne kadar değersiz ve kompleksli olduğunu sık sık hatırlatmaktadır. Sıklıkla onu ayırmakla tehdit etmektedir. Bu nedenle Ayşe Hanım kendisini güvende ve emniyette hissetmemektedir. Eşi çalışırken bu davranışlarına evde bulundukları süreç daha az olduğu için daha az maruz kalırken artık çok daha yoğun şekilde maruz kalmaktadır. Eşi sadece iş toplantılarına gitmesini istemekte, onun dışında sosyal yaşamdan uzak durması için elinden geleni yapmaktadır. Kazandığı para da eşi tarafından kontrol edilip bu şekilde de kendisine bağımlı olunması istenmektedir.

Özgüven kaybı yeni adımlara engel

Kişi sosyal hayattan uzaklaştığı için, süreç uzadıkça insan ilişkileri kişi için kaygılandırıcı bir hal alır. Kendini değersiz ve önemsiz hissettikçe yalnızlık, nasıl geçineceği, tekrar nasıl ilişkiler kuracağı ile ilgili kaygılar başlar. Ancak böyle bir ilişki içinde özgüvenini de kaybettiğinden yeni bir adım atmak kişi için oldukça zorlaşır. Sözlü tacizlerden dolayı ve yaşamın zorlukları ile baş edemeyeceği kaygısı nedeniyle girişimde bulunmak zor gelir. Bir yandan kendi başına yaşamda var olmak isterken, diğer yandan sözlü tacizde bulunan kişinin kontrolü o kadar egemen olmuştur ki yaşamına ne yapacağını bilemez. Bu noktada terapi desteği oldukça önemlidir. Profesyonel bir destek, kişinin sorunu ne olduğunu görmesi ve sorunla başa çıkabilmesi için farkındalık kazanmasını sağlar.



RUH SAĞLIĞINIZ İÇİN bilgilendirici sitelerimiz



e-basagrisi.com
e-psikiyatri.com
demansnedir.com
e-sizofreni.com
epsikiyatri.com
sorularlapsikiyatri.com
e-demans.com
epsikoloji.com
e-alzheimer.com
esosyalfobi.com
ider.org
mcatürk.com
mcatürk.com.tr
psikiyatridetmu.com
psikiyatrیدهqeeq.com
qeeignedir.com
tmunedir.com
e-panik.com
psikoyorum.com
mcturkiye.com
psikiyatrısaglik.com
saplantizorlanti.com
dusunceteknolojsi.com
cocukvepsikiyatri.com
hayatabakis.net
bilimdensagliga.com
memorycenter.com.tr

rtmsinpsychiatry.com
psikoyorum.tv
etraum.com
edepresyon.com
eotizm.com
eyorgunluk.com
edikkat.com
ehzeyan.com
kisilikbozukluklari.com
aileklinikleri.com
durtukontrol.com
e-cinselsaglik.com
bipolarbozukluk.com
e-manikdepresif.com
psikiyatrihaber.com
e-emdr.com
cocukveokul.com
konusmabozuklugu.com
depresyonnedir.com
e-stres.com
kisiyeozeltip.com
e-takinti.com
e-yemebozukluklari.com
mikrouyarim.com
sackoparma.com
npistanbul.com
noropsikiyatrinedir.com

psikoacil.com
uykusorunlari.com
npgrup.com
psikiyatrihastanesi.com
neuropsychiatryhospital.com
psychiatryhospital.com
psikoform.com
psikodiyet.com
noropsikiyatri.com.tr
npi.com.tr
npistanbul.com.tr
psikoistanbul.com
istanbulpsikiyatri.com
noropsikiyatri.com
ecns2010.org
ecns2010.com
ecnsweb2010.com
genetikdanismanlik.com
klinikfarmakogenetik.com
e-bagimlilik.com
internetbagimlilik.com
netbagimlilik.com
psikoegitim.com
psikohayat.com
psikohayat.net
telepsikiyatri.com
teleterapi.com



Uzm. Psk. Orhan Gümüşel
Uzman Ergen Psikolođu

Ruhsal sorunların etkin çözümü: “Ekip çalışması”

Okul ortamı sosyal ortam olarak çocukluk ve gençlik döneminde hem rahatsızlıktan etkilenen hem de rahatsızlığı etkileyebilen bir ortamdır. Bu nedenle tedavi süreci boyunca okul ortamının da tedaviye katılması gerekiyor.

Ç

ocukluk ve gençlik döneminde ruh sağlığı bozuklukları diğer yaşam dönemlerinde olduğu gibi temel olarak beyin kaynaklı ya da psikolojik kaynaklı rahatsızlıklardır. Beyin kaynaklı bir rahatsızlık kişinin psikolojisini, psikolojik kaynaklı rahatsızlıklarda beynin işlevselliğini etkiler. Bu açıdan bakıldığında bütün rahatsızlıklar sınıflama bağlamında benzer özellikler gösterirken çözüme giden yolda bu alanda çalışan herkesin bildiği “Hastalık yoktur hasta vardır” gerçeğini de dile getirmek isterim.

Okulla irtibatı kesmeyin

Çocukluk ve gençlik çağının başlangıç dönemlerini de içine alan 0-14 yaş dilimi arasında bir yıl içinde ruhsal bozukluk, hastalık ya da akıl hastalığı olarak nitelenebilecek bir durumla karşılaşma olasılığı % 15-20 arasında değişen, oldukça yüksek bir orana ulaşılıyor.

Gençlik döneminde yaşanan ruhsal rahatsızlıkları ortaya çıkış nedenleri ve yaşanış biçimleri bakımından birkaç grupta toplayabiliriz; Gelişme Bozuklukları, ‘Temel Gereksinim Bozuklukları’, ‘Psikozlar’, ‘Duygulanım Bozuklukları’, ‘Kaygı Bozuklukları’ gibi...

Okul ortamı hangi tür rahatsızlık olursa olsun sosyal ortam olarak çocukluk ve gençlik döneminde hem rahatsızlığın tablosundan etkilenen hem de tabloyu etkileyebilen bir ortamdır. Bu nedenle tedavi süreci boyunca okul ortamının da tedaviye katılması elzemdir.



ÇOCUKLAR VE GENÇLER DEŞİFRE OLMA, AŞAĞILANMA, YETERSİZLİK VE ÖZÜRLÜLÜK ALGISI, ALAY KONUSU OLMA, YALNIZLAŞTIRILMA, DEŞİFRE OLMA VE ETKİLENME GİBİ KAYGILARA SAHIPTİR.

Bu katılımda aile, çocuk ve okul üçgeninde ve tedavi ekibi tarafında ortak avantajlar olduğu gibi farklılaşan kaygılar da olabilir.

Kaygılar her grup için farklı

Aile; etiketlenme, ileride engel olarak karşılarına çıkma, çocuğun olumsuz etkilenmesi, aleyhine kullanım, deşifre olma ve ayrımcılık ya da yalnızlaştırma gibi kaygılar taşır.

Çocuklar ve gençler ise; deşifre olma, aşağılanma, yetersizlik ve özürlülük algısı, alay konusu olma, yalnızlaştırılma, deşifre olma ve etkilenme gibi kaygılara sahiptir.

Konuyu okul açısından ele aldığımızda ise, "Diğer öğrencilere zararı olur mu?", "Diğerlerinin gelişimini olumsuz etkiler mi?", "Eğitim-öğretim sürecini bozar mı?", "Disiplin uygulamalarında engel yaratabilir mi?" gibi kaygılar görürüz.

Tedavi ekibi açısından ise; "Yanal sorun alanı çıkar mı?", "Tablo kronikleşir mi?" ya da "Kontra girdi gelir mi?" gibi kaygılar oluşabilir.

Tedavi ekipliğinin avantajı çok

Ortak avantajlara baktığımızda ise; rahatsızlığa bağlı yükü paylaşabilme, kontrol imkanı, sınırları çizebilme, katı-dirençli savunmalara girmek zorunda kalmama, adil değerlendirme, normalizasyon imkanı, yaşam ortamının zenginleşmesi ile daha çok argüman, yalnızlaşma nedeniyle oluşabilecek sekonder rahatsızlık tablolarının ortaya çıkma şansının azalması, değişen sosyal ve otorite ortamına göre daha rahat tavır ve tutum geliştirebilme, tedavi süreci sonrası yaşam uyumunda zorluk riskinin azalması gibi pek çok avantaj söz konusudur.

Hepsinden öte en büyük avantaj karşımıza alıp yönetme riskine karşılık yanımıza alıp yönlendirme şansını sürecin bütün tarafları açısından yakalamaktır.



Prof. Dr. Nevzat Tarhan
Psikiyatri Uzmanı

Şiddet, arkasında neleri gizliyor?

Şiddeti üreten ruh halleri ile şiddeti besleyen kültürlerin doğru tanımlanması gerekir. Öfke, nefret, düşmanlık içeren ruh halleri şiddet üretir. Şiddeti yöntem olarak seçen kişilerin iç dünyasına bakıldığında, öfke ve nefret dolu bir ruh hali içinde oldukları görülür yahut tam tersi, ümit duygusu zayıftır. Acizliğin verdiği bir şiddet ve öfke durumu ortaya çıkar. Bu kişiler sorun çözme ve iletişim stili olarak da şiddeti kullanırlar. Aciz, ümitsiz, aşağılanmış kimseler de şiddet yöntemine başvururlar.

Aşağılanma ve dışlanma şiddete yöneliyor

Basklar, İspanya'nın kuzeyi ile Fransa'nın güney batısındaki özerk bölgede yaşayan bir halktır ve İspanya'nın gerçek yerlileridir. İspanya'da yaşayan diğer halk Romalılardan sonra gelmiş ve o bölgeye yerleşmişlerdir. İspanya'da kimlerin daha çok terörist olduğu ile ilgili yapılan araştırmada, Bask bölgesinde yaşayan melezlerin çoğunlukta olduğu görüldü. Toplumda melezlerin aşağılanması onları şiddete ve teröre yaklaştırdı ve terörist adayı haline getirdi. Toplumda aşağılanma ve dışlanma, melezleri şiddet üreten bir ruh haline soktu. Amerikan toplumunun zenci başkan seçmesinin arkasında bütün toplumu kucaklayan, kimseyi dışlamayan, şefkatli, alçak gönüllü bir lidere duyulan özlem vardır. Amerikalıların ve insanlığın özlediği kişilik tipi olduğu için zenci başkan bütün azınlıkların oyunu aldı.

Şiddet-kimlik ilişkisi

Narsistik kişilik özelliği de şiddeti besler. Bu kişiler kibirli kişilik özelliği ile insanları küçük görüp aşağılar. Aşağılanan insanlar da farklılıklarına sığınır. Zenci, zenciliğine; Basklı, kendi kimliğine; Kürt, Kürt kimliğine sığınarak kendi kimliklerini ayakta tutmak için şiddeti kullanırlar. Kimlikleri aşağılanan toplumlar başka çözümleri kalmadığını düşündüklerinde, kimliklerini şiddet kullanarak korumaya çalışırlar.

Psikolojik baskı öç alma hissi uyandırıyor

Güç ve baskı kullanarak insanları istedikleri dışında bir şey yapmaya zorlamak vardır. Mesela bir Müslüman, çocuğuna tebliğ vazifesini yapar, uyarır. Ama isteği

Şiddete eğilimli insanlar öfke ve nefretle yahut tam tersi umutsuzlukla beslenir. Acizlik, aşağılanmışlık ve ümitsizlikle yüklü bir ruh halinin şiddete meyletmesi ise kaçınılmazdır.



dışında onu belli şekilde davranmaya, inanmaya veya giyinmeye zorlamak şiddeti besleyici bir davranış olur. Bir insana zorla bir şeyi giydirebilirsiniz ama zorla bir şeyi istetemezsiniz. Gönüllü olmazsa, ona itaat denmez. Hakaret ederek, onurunu kırarak, hakkını çiğneyerek, inciterek, mobil tarzında psikolojik taciz uygulayarak karşı tarafı etkisiz hale getirip kontrol altına almaya çalışmak, öç alma duygusu uyandırır ve şiddet ortaya çıkar.

Şiddetle beslenen insanlar da var

Şiddeti yaşam biçimi olarak benimseyen bir kişi, insanları yönetirken hakaret ederek, aşağılayarak, ezerek, çiğneyerek yönetir. Otokratik kişilik tipi olarak tanımlanan bu insanlar, demokrat olmayan, eleştiriye kapalı, kendi fikrini zorla kabul ettiren, farklı fikirlere tahammülü olmayan, karar verirken katılımcı olmayan diktatörlerdir. Bu kişilikteki insanlar şiddetle beslenirler.

Şiddet-yoksulluk ilişkisi

Temel ihtiyaçları karşılanmayan bir insanın şiddet davranışına yönelmesi doğaldır. 'Zincirlerinden başka kaybedecek bir şeyi olmayan' insanlar şiddete başvurur. Toplumdan dışlanan, marjinal gruplarda da şiddeti üreten ruh hali vardır. Aç gözlü insanlara karşı da öfke uyanır, bu durum da insanları şiddete yöneltir. Kent suçlarında artış olur. Gasp gibi kent suçlarının arkasında, gelir dağılımındaki adaletsizliğin ciddi bir rolü vardır. İnsanlardan biri düğünde sanatçıya dolarları saçarken, diğer bir insan evine ekmek götürememektedir. Bu gibi tablolar şiddeti üreten potansiyel ruh halini besler. Daha sonra bu durum sistem sorunu haline gelir.

Öfke modeli oluşturmak

Çocukta var olan şiddet ailede öfke modelinin olduğunu gösterir. Evde kahraman olan kimseler, şiddeti yöntem olarak uyguluyorsa çocuk öfke modeli olarak onu seçer. Şiddetin beslenmesini artırır. Bir toplumda lider konumundaki kişiler öfke modeli oluşturursa, model olarak şiddet beslenmiş olur.

Şiddet vicdanı şekillendiriyor

Evrenin merkezi olarak insanı düşünürsek evrendeki insanın konumu neyse, insanda da vicdanın konumu odur. Evrendeki insan iyi ve kötüyü görebilen varlıktır. Kötücül güçlerle iyicil güçleri evrenin vicdanı konumundaki insan görebilir. İnsanın içindeki iyi ve kötüyü dengeli bir şekilde hissettiren vicdan ise niyet ve duygunun karışımıdır. Vicdanda iyiliğe niyet etme ve kötülüğe niyet etme farkı vardır. "İyi ve güzel şeyler yapacağım" niyeti ile niyet ve duygular aynı yöne yönlendirilir. Niyet ve duygu, vicdanın içerisindeki katmanlardandır ve kişinin niyetine göre vicdanı şekillenir. Kişinin niyeti bencil ise kendi çıkarı için aileyi, toplumu ve kendini kutsallaştırır; niyetini ve duygularını o yönde yönlendirir. Böylece o kişinin vicdanı acımasızlaşır. Bu nedenle şiddet üreten ruh hali vicdanı da şekillendirir.

Niyetin yönü vicdanı besliyor

New York Üniversitesi adli psikiyatri birimi "Ahlaki Aykırılık Ölçeği" geliştirdi. İnsanın suçu algılamasıyla ilgili tanımlamalar yapıldı. Vicdan için önceleri bulanık kavram veya süper ego denilirdi. Süper ego ile vicdan aynı şey değildir. Süper ego, toplum baskısına karşı egonun denetleyici parçasıdır ve toplumla ego arasında bir katmandır. Baskı yapılarak dış dünyaya karşı kendine güven yok edilir veya tamamen süper egonun etkisi ile sorsuz, sınırsız, ölçsüz davranılır. Freudiyen görüşün görmediği niyet unsuru vardır. Niyet nereye yönlendirilirse vicdan da o yönde beslenir. İnsan değişirken, toplum mu yoksa insan mı değişsin kavramları ortaya çıkar.

Aile bağları git gide zayıflıyor, oysa; ‘Son

Aile içinde yaşanan sorunlar, kişileri kırıcı olmaya, bencilliğe, güvensizliğe kaygıya sürüklerken Nevzat Tarhan’ın kitabı ‘Son Sığınak Aile’ sorunlara etkili çözümler sunuyor.

Sığınak Aile’



Günümüzde herkes daha fazla sorun yaşıyor. Eşler birbirini daha çok kırıyor. Anneler göz bebeği evlatlarını daha çok azarlıyor. Kardeşler birbirleriyle daha çok kavga ediyor. Ailemiz âdeta depresyon geçiriyor!

Aile içinde yaşanan sorunlar sebebiyle, kimileri evlenmek istemiyor. Kimileri anne-babasının yaşadığı sorunların etkisiyle evlenmekten korkuyor. “Ben de evlenirsem, aynı sorunları yaşarım.” kaygısıyla, evliliğe sıcak bakmıyor. Evlenenlerse, hayal ettikleri gibi bir mutluluğu yaşayamadıklarında, kendilerini mahkeme salonlarında buluyor.

Modernizm yaşam felsefesini değiştiriyor

Yıllardır insanları gözlemleyen ve çiftlerle terapi çalışmaları yapan Psikiyatri Uzmanı Profesör Dr. Nevzat Tarhan, aile bağlarının git gide zayıflamaya yüz tuttuğu bu dönemde, Nesil Yayınları’ndan çıkan ‘Son Sığınak Aile’ kitabıyla, sorunların kaynağına değinerek, aile üyelerine ve evlenecek olan gençlere yol gösteriyor.

Prof. Tarhan’a göre, sorunların altında yatan sebep, hızlı yaşantı ve modernizmin yaşam felsefesini değiştirmiş olması... Kitabında, “Yuvarlarımıza beşinci kol faaliyeti uygulandı.” diyerek, ruhumuz duymadan ailemizin nasıl işgal edildiğini izah ediyor:

“Ailenin çevresindeki toplumsal surlar ve kaleler yıkıldı. Artık aile üyeleri doğrudan kendi yuvalarını korumak zorunda kaldılar. Küresel dünya düzeni stratejistleri toplumları psikolojik savaşlarla yok etme siyasetini aile üzerinden icra etmeye başladılar.

Kültürel psikolojik savaşta, her aile kurban vermeye başladı. Ailemize, çocuğumuza beşinci kol faaliyeti kapsamında popüler kültür, popüler rol modeller olarak mahremimize kadar girdi. Saldırı beşinci kol faaliyeti olduğu için ruhumuz duymadan yuvamız işgal oluyordu. Bunun sonucu uyuşturucu, şiddet, boşanmalar, intiharlar salgın biçiminde yaygınlaştı.”

Modern hayat bencilleştiriyor

İnsanlığın büyük bir tehlikenin eşiğinde olduğunu fark edebildiğini ve Avrupa-Amerika gibi ülke-lerin aydınlarının “Evlilik, sosyolojik açıdan gerekli imiş.” demeye başladıklarını ifade eden Tarhan, modernizmin dayattığı ilişki biçiminden nasıl etkilendiğimizi şöyle dile getiriyor:

“İnsanoğlu modernitenin getirdiği yaşam felsefesini benimsediği oranda kendinden başkasını önemsemeyen, kimse için fedakârlık yapmayan bireyler haline geldi. ‘Özgür yaşayan, kendinden başkasını önemsemeyen, canının istediğini yapan’ bireyler, eş olmanın anlamını yitirdiler.

Çıkar peşinde koşmayı, ideoloji haline getiren modern hayat, aile içine ‘Ben haklıyım, sen haksızsın’ mücadelesini yerleştirdi. Kadın-erkek ilişkisi âdeta kadın-erkek savaşına dönüştü. Feminist yaklaşım da bu mücadeleyi besledi.

Unutulmamalıdır ki insanın orta ve uzun vadede çıkarı için evlilik müessesesi, insanın yararına ve fitratına uygun olan bir seçimdir. Genlerimizde, en iyi adayı bulmak, onunla birlikte yaşamak ve çocuk sahibi olmak gibi bir talimatname vardır. Psikososyal ihtiyaçlar da ancak evlilikle karşılanabilir. Bu nedenle tüm kutsal metinler ve semavî öğretilerde evlilik teşvik edilmiştir.”

Nasıl bir evlilik?

İnsanın hayatında en önemli kararlardan birinin evlilik olduğunu biliyoruz. Yaşanan sorunlarla ve değişen ilişki biçimiyle de gençlerin akılları karışık. “Flört ederek mi tanışmalı? Aşk olmadan evlilik yürür mü?” tarzında pek çok soru zihinleri bulandırıyor. Dolayısıyla, beklentilerde uzlaşmak ve doğru insanı bulmak da zorlaşıyor. Evliliğe zihinsel hazırlık süreci, maddî hazırlık kadar önemlidir. Tarhan, gençlerin bu süreci kolayca atlatabilmeleri için onlara rehberlik etmekle kalmıyor, müşterek bir hayat kurma planı yapanlara da bir sözleşme sunuyor.

Sorunları fırsata dönüştürün

Eşler evlenmeden önce iyi şeyleri paylaşırken, evlendikten sonra başta çocukların sorumluluğu olmak üzere birçok problemle yüz yüze gelir. Konuşulanlar hep sorun olunca paylaşılan olumlu şeyler azalmaya başlar. Yaşanan sorunlar üç günden fazla sürüyorsa problem olarak karşımıza çıkar. Her sorunun sebebi ve şekline göre çözüm de değişir.

Tarhan, bu sebepleri ve çözümleri başka bir açıdan değerlendirebilmemiz için yaşanmış örnekleri kaleme alıyor. Böylece evliliklerde yaşanan sorunların çatışmaya dönüşebileceği gibi, farklı bir bakış açısıyla ele alındığında, aslında birer fırsat olarak karşımızda durduğunu gösteriyor.

Evlilik bir hayat projesidir

Evliliğin bir hayat projesi olduğunu, iyi insan yetiştirmenin de bu projenin en önemli konusu olduğunu belirten Tarhan, “Çocuğu iyi yetiştirmek, sadece fiziksel bakım vermek, yedirmek, içirmek ve giydirmek değildir. Eğer sadece maddî ihtiyaçlarını karşılırsanız o çocuk sıradanlaşır. İyi bir çocuk yetiştirmek, o çocuğun psikolojik ihtiyaçlarından tutun da karakter gelişimine varıncaya dek, geniş bir yelpazede manevî ve maddî noktada çocuğun gelişimi için çabalamaktır” diyor.

Çocuk ve Aile konusuna ayrı bir bölümde değinen Tarhan, insanların, ailelerinden öğrendikleri ve içselleştirdikleri değerlere uygun şekilde yaşamak istediklerini vurguluyor. Diğergam, merhametli, vicdanlı, hoşgörülü, iyiliksever, saygılı, adaletli bir çocuk yetiştirme noktasında anne-babalara ışık tutuyor.

MUTLU BİR AİLE İÇİN BU SÖZLEŞME ŞARTI

Bencilliğin ve konforculuğun yüceltildiği Batı değerlerinin Batıda ciddi biçimde aileye zarar verdiğini, aileyle ilgili değerlerin yeniden tanımlanması ve uygun değerlerin güçlendirilmesi gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Tarhan, kitabında “Evlilik Niyet Sözleşmesi”ne yer veriyor. Evlilik Niyet Sözleşmesi’nin huzurlu ve mutlu bir aile kurulması için önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Tarhan, bu uygulamanın eşler arasında yaygınlaştırılması gerektiğini belirtiyor.

Evlilik Niyet Sözleşmesi

Aşağıdaki maddeleri ön şartsız olarak kabul ediyorum:

1. İki ayrı kişiyiz; ancak bir bütünün parçalarıyız. Özgürlüklerimiz ve sorumluluklarımız arasındaki dengeyi unutmayacağız.
2. Ortak ideallerimiz ömür boyu sevgi, saygı ve güvene dayalı birlikte yaşama hedefidir.
3. Büyük kararları birlikte alacağız. Karar verirken en önemli değerlerimiz açıklık, dürüstlük, karşılıksız sevgi ve empatidir. Yöntemimiz iyi işbirliği kurabilmek için birbirimizin isteklerini, duygularını ve ihtiyaçlarını anlama çabasıdır.
4. Farklı düşünsek bile birbirimizden çok şey öğreneceğiz, konuşarak ve sevgi dillerini kullanarak çözüm yolları geliştireceğiz.
5. Öncelikle bir diğerimizi değil, kendimizi geliştirmeye çalışacağız.
6. Birbirimizin özel ve sessiz anlarına ve estetik anlayışına saygı duyacağız.
7. Evimizi evrensel değerlere uygun, kurallı bir ortam yapacağız ve bu kurallara birlikte uyacağız.
8. Diğer aile yakınlarımız ve büyüklerimiz bizim için değerli ve önemlidirler. Ancak özelimizin bizde kalmasına özen göstereceğiz.
9. İlişkimizde güven esas, kuşku istisnadır. Kriz anında aile büyüklerimin ve uzmanların hakemliğini kabul ediyoruz.
10. Çocuklarımızın iyi yetişmesi için evimizin sıcak, sevimli ve mutlu eden bir ortam olmasının farındayız.

Tarih

İmza

İmza



Psk. Hande Sinirlioğlu Ertas
Uzm Çocuk Ergen Psikologu

Çocuğumun psikolojik sorunu var mı?

Ebeveynler olarak, sağlıklı ve mutlu ve başarılı bireyler yetiştirmek adına çıkıyoruz yola. Çocuklarımızın fiziksel sağlığına olduğu kadar psikolojik sağlığına da önem vermek görevimiz. Onlar yetişkin olana kadar, onların davranışlarını ve duygularını gözlemliyor, onlara model oluyor, iyi-kötüyü öğretmek, başarılarını desteklemek için çabalıyoruz.

Anne baba, çocuklarının küçük yaşlardan itibaren yaşadığı fiziksel sorunlarda olduğu gibi, psikolojik sorunlarda da her an yanında olmalı, bu süreçleri iyi gözlemlemeli, kendi davranışlarına dikkat etmeli ve uzman desteği almayı ihmal etmemeli.

Ne zaman uzmana başvurulmalı?

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aileler olarak karşılaşılabileceğimiz sorunlar ve bu sorunların artık psikiyatrik hastalığa dönüştüğü durumlar vardır.

Çocuklarda iletişim problemleri, disiplin çatışmaları, özgüven sorunları olabileceği gibi dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, depresyon, anksiyete bozuklukları, öğrenme güçlüğü, konuşma bozukluğu, davranış bozukluğu, bipolar bozukluk gibi hayat kalitesini ve çocuğun hayat içindeki işlevselliğini etkileyecek ve mutlaka uzman desteği gerektiren durumlar/hastalıklarla da karşılaşabiliriz.

Çocuklar, özellikle küçük yaşlarda, duygularını sözle ifade etmekte güçlük çekerler. Bu dönemde çocukların davranışlarını ve günlük işlevselliklerini gözlemlemek anne-babalara düşer.

Sorunlar büyümeden önlem alınmalı

Elbette hepimizin hedefi; hayattan zevk alabilen, özgüveni yerinde, sorumluluk alabilen, fikirlerini rahatlıkla dile getiren, sorun çözme becerilerine sahip, iyiliksever, saygılı ve yetenekleri ölçüsünde başarılı çocuklar yetiştirmektir.

Çocuğun yaşadığı sorunların temelinde, aileden kaynaklanan sorunlar, okuldan ve çevreden kaynaklanan sorunlar, çocuğun kendinden kaynaklanan sorunlar ve biyolojik temeller etkili olabilir.

Önemli olan, çocuklarımızda psikolojik sorunların habercisi sayılabilecek, olumsuz belirtilerle karşı karşıya kaldığımızda hemen harekete geçmek ve mutlaka uzman biri ile paylaşarak sorunlar ciddi boyutlara ulaşmadan önlem almaktır.

Bir çocuk sadece fiziksel değil psikolojik rahatsızlıklar da yaşar. Anne baba, çocuğun her hareketini iyi gözlemlemeli ve çocuğa karşı davranışlarına dikkat etmeli.

PSİKOLOJİK SORUNLARIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Çocuklarda psikolojik sorunlar belli başlı davranış değişiklikleri veya belirtilerle kendini gösterir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- Sinirlilik, kavgacılık
- Dürtüleri kontrol edememe, kontrolsüz davranışlar
- Mutsuz yüz ifadesi
- Alınganlık
- İsteksizlik
- Ders başarısında düşme
- Dikkatte bozulma
- Unutkanlık
- Çabuk ağlama
- Kendine güvensizlik
- Uyku ve iştah bozukluğu
- Yaşamdan zevk almama, ölüm düşünceleri
- Karın ve baş ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel yakınmalar
- Gece korkuları
- Yalnız kalamama
- Aşırı heyecan, panik hali, endişe
- Takıntılar
- Sınav heyecanı
- Sosyal fobi
- Yalan söyleme
- Eşyaya ve kişiye zarar verme
- Kurallara uymama
- Çalma
- Okuldan kaçma
- Ebeveyninden ayrılmakta sıkıntı
- Alt ıslatma



Dr. Gökben Hızlı Sayar
Psikiyatri Uzmanı

Hayatın en dalgalı dönemi: Ergenlik

Hayatta değişmeyen tek şey değişimin kendisidir. Ev değişikliği, okul değişikliği, sınıf değişikliği, iş değişikliği, ekonomik durumdaki değişiklikler, çevremizdeki değişiklikler, liste uzayıp gider. Herkes bu değişimlerden payını alır ancak buna göğüs germe konusunda herkesin aynı oranda başarılı olduğu söylenemez. Özellikle 12-18 yaş arası ergenler bu değişimlerden en fazla etkilenirler. Araştırmalar ergenlerin sigara, alkol ve maddeyi en fazla denedikleri dönemin, hayatlarında meydana gelen bir değişikliğin stresi ile baş etmeye çalıştıkları dönem olduğuna işaret ediyor.

Bazı yaşam olayları çok doğal, normal ve beklendik olabilir, ancak bu durum gencin olayla kolayca baş edebilmesini gerektirmez. Değişikliklerin genci neden ve ne şekilde etkilediğini bilerseniz yardımcı olmanız da daha kolay olacaktır.

Liseye yeni başlamak

Küçük suda büyük balık olan genç şimdi büyük sudaki en küçük balık olacağı bir döneme giriyor. Daha büyük sınıflardaki çocuklar yeni gelenlere pek de misafirperver davranmayabilirler. Bu birçok lisede neredeyse gelenektir. Şakalar, alaylar, yeni okulun tanınmaması, değişen sınıf arkadaşları hayatı güç hale getirebilir.

Ailenin şehir değiştirmesi

Gencin okulunun ve mahallesinin değişmesi, alıştığı ortamdan farklı yerde bulunma zorunluluğu, yeni arkadaşlıklar kurmak zorunda olmak her gencin kolayca üstesinden gelebileceği bir iş değildir. Bu yeni ortamda önceden arkadaş grupları vardır ve genç bunlara nasıl dâhil olacağını bilemez.

Hormonal ve fiziksel değişimler

Ergenlik doğal ama kolay olmayan bir olaydır. Genç, önemli hormonal ve fiziki değişimler yaşar. Gençler bu dönemde vücutlarındaki değişimlerden utanırlar. Birçok genç vücutlarında yolunda gitmeyen bir şey olduğunu düşünür ancak yaşananların normal olup olmadığını dahi kimseye soramazlar.

Sosyal ve biyolojik değişimler en çok ergenleri etkiliyor.

Anne babanın açık iletişimi, yeterli zaman ayırması bu dönemin sağlıklı atlatılmasında çok önemli bir rol oynuyor.



Kız arkadaş ya da erkek arkadaş kaybı

Ebeveyn önemsemese, hatta karşı çıksa bile ergenin hoşlandığı kız ya da erkek onun için çok önemlidir. Ergenlik çağındaki gençler kendi değerlerini çevresindeki önemsedikleri kişilerin ona karşı olan davranışına göre değerlendirirler. Hoşlandığı kişi onu tercih ediyorsa genç sevilmeye layık ve değerli birisidir, hoşlandığı kişi onu terk ediyorsa genç adeta işe yaramaz, değersiz, önemsiz, kimsenin beğenmediği birisidir. Hoşlanılan kişi okulda ne kadar popülerse, terk edilen kişi de bir o kadar alay konusudur.

Ailede ölüm, boşanma, yeniden evlenme gibi yaşam olayları

Bu olaylar tüm aileyi etkilese de bu durumdan en fazla evdeki ergen etkilenecek ve yeni duruma uyum sağlaması gerekecektir. Evde yeni kurallar, zamanın daha farklı kullanımı, yeni insanlar, harcama alışkanlıklarında değişim, boş zamanların her zamankinden farklı kullanımı gerekebilir. Ölüm ya da boşanma gibi, bir ebeveynin artık olmadığı durumlarda ise baş etmek çok güç olacaktır.

Değişim dönemlerinde zararlı alışkanlıklar

Değişim dönemlerinde ergen şu sebeplerle alkol, sigara ve madde denemelerine yönelebilir:

- Kendine güvensizlik, yalnızlık, kaygı ve çökkünlük duygularını bastırmak
- Okul ya da evle ilgili sorunlarını unutmak
- Bir gruba dâhil olabilmek için onlar gibi davranmaya çalışmak
- Çevreye karşı yeni ve sert bir imaj çizebilmek

Açık iletişim için cesaret verici olun

Eğer genç neler hissettiği konusunda sizinle rahatlıkla konuşamıyorsa, daha rahat ettiği başka iletişim kanallarına yönelecektir. Duyacaklarınızdan korksanız dahi çocuğunuzu her şeyi anlatması konusunda cesa-

retlendirin, tepkinizi ve önyargılarınızı baskılayın. Olumsuz tepki gösterdiğinizde çocuğunuz iletişim kanalını kapatacaktır.

Birebir zaman geçirin

Ailenin tümünün ya da gencin zor bir dönem geçirdiği günlerde çocuğunuz ihmal edilmiş, terk edilmiş hissediyor olabilir. Onunla birebir zaman geçirin, birlikte alışverişe, maça, yürüyüşe gidin. Bu özel ilginiz hala onunla ilgilendiğinizi, onun sizin için özel olduğunu hatırlatacaktır. Hayatında sorunları olduğunda ona yardım edeceğinizi mesajını bu davranışınızla vermiş olacaksınız.

Alkol ve maddenin zararlarını anlatın

Alkol ve maddenin vereceği zararları konuşmak çocuğunuzu incitmeyecektir. Sizinle açık konuşabilmesi için onu teşvik edin, siz de dolambaçsız açık biçimde konuşun. Okulda alkol alan çocuklar var mı, uyuşturucu kullananlar hakkında ne düşünüyorsunuz gibi sorular onu konuşmaya yönlendirecektir.

İlgilenin, sorular sorun, öğrenin

Çocuğunuz bundan çok hoşlanmasa da onun kimlerle birlikte olduğunu, neler yaptığını, gece nerde kaldığını bilmeniz gerekiyor. Anlattığı plan aklınıza yatmıyorsa doğruluğunu kontrol edin, gece dışarıda kalıyorsa arayacağınızı belirtin. Çocuğunuz bunalıtmayın ama kesinlikle takipsiz bırakmayın. Araştırmalar ilgisiz ailelerin çocuklarının alkol ve madde kullanımı için dört kat daha fazla risk altında olduğunu belirtiyor.

Eş? seçiminde kriterlerimiz neler

Her ne kadar evliliğe ilk adımda verilen karar özgür bir seçim gibi görünse de sosyal statü, eğitim gibi sosyal faktörler dışında psikolojik nedenler de eş seçimini etkileyebiliyor.

Evlilik iki farklı cinsin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir. Bu yaşama biçimine, çok farklı kültürlerde de rastlanıyor olmasının nedeni, cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi, iş bölümünün belirlenmesi gibi evliliğin toplumda çeşitli işlevleri yerine getirmesinden kaynaklanıyor.

Ebeveyne benzeyen eş seçimi

Geleneksel düzende evlilik ve eş seçimi ailenin sorumluluğunda iken artık değişen dünyada giderek artan şekilde bireyin sorumluluğunda olmaktadır. Bununla birlikte verilen karar özgür bir seçim gibi görünse de, sosyal statü, eğitim gibi sosyal

faktörler dışında bilinçdışı istekler gibi, psikolojik nedenler de eş seçimi- ni etkileyebilmektedir. Dolayısıyla eş seçimi etkileyen birçok faktörün keşimi söz konusudur. Psikoanalitik kurama göre eş seçimi ebeveyne hissettiğimiz yakınlığa bağlanmakta ve erkeklerin annelerine benzeyen, kadınların da babalarına benzeyen eş seçimi yaptıkları düşünülmekte- dir.

Evlilikte benzerlik zıtlık mı?

Evlenecek kişilerin birbirine benzer yönlerinin çok olmasının evlilikte ve uyumda başarı sağladığı düşünülürken, diğer yandan tam zıddını söy- leyen (Winch,1958) kuramlar da vardır. Buna göre çiftlerin kendilerinde olmayan özelliklere sahip bireyleri eş olarak seçmelerinin uyumu daha çok sağladığı belirtilmiştir.

Bir başka kuramda (uyaran-değer-rol) flört döneminde kişiler kendileri- ne en iyi davranan bireyleri seçmektedirler (Murstein 1982).

Eşler birbirlerine karşı sadakatlerini ilişkilerinin farklı dönemlerinde test ederler. Uyan dönemi, çiftlerin ilk tanıştığı ve birbirlerini ilk kez gördük- leri, ilk izlenimlerin alındığı dönemdir. Başlangıç değerlendirilmesi dış görünüm, sosyal ve zihinsel özelliklere göre yapılır. Bu ilk izlenim iyiye değerlerin karşılanması dönemi başlar. Bu dönemde kişiler ilgi, inanç, tutum ve gereksinimlerinin karşılanıp karşılanmadığını ölçerler. Ve ardın- dan da bireyler rol döneminde birbirine uyan rollerin olup olmadığını test eder ve buna göre eş seçimi yaparlar.

Kuşak çatışması evliliği etkiliyor

İnsan davranışını, daha iyi anlamak ve yorumlamak için davranışların birçok sistem tarafından etkilenmiş olabileceğini göz önünde bulun- durmak gerekir. Dış dünyadan gelen birçok sistem (medya, toplumsal etkenler, geleneksel yapı, dünyadaki değişimler) ve iç dünyadan gelen birçok ruhsal karmaşanın davranışlarımız ve gereksinimlerimiz üzerinde etkileri vardır. Günümüzün hızla değişen yaşam şartlarına, hızla değişen rollerine uyum sağlanamaması, kuşaklar arası çatışmalara neden olur. Bu durum aile ve evlilik ilişkilerini de etkiler.

Niçin eş terapisi almalıyım?

Bugün gelişen aile ve eş terapilerinin iki amacı vardır.

- Kişide oluşan ruhsal bir sıkıntının oluşumunda veya tedavisinde katkı- da bulunabilecek aile ilişkilerinin anlaşılması
- Birlikte yaşayan bireylerin ilişkilerindeki çatışma sıkıntı ve yakınmaların ele alınması ve sağaltım sağlanması

Evlilik bir etkileşim ve iletişim sistemidir. Eş terapisi ise, aile içi uyumu ve doyumunu sağlayan davranışları artırarak evlilik yada çift ilişkisinin niteliği- ni iyileştirmek, eşlerde görülen uyumsuz tutum ve davranışları azaltmak veya ortadan kaldırmak amacıyla yapılır. "Evliliğimizde sorun var" diyen- lerin yanı sıra esas problemi örtterek depresyon, panik ya da fobik bo- zukluklara sahip olan kişiler de karşımıza çıkabilir. Evliliğin bir çocuğun büyüme evresine benzer dönemleri vardır. Balayı dönemiyle başlayan bu dönemlerin her birinin kendine özgü sorun biçimi olabilir.

AİLE TERAPİLERİNDE NELER YAPILIR?

- Bireydeki ruhsal belirtileri ve işlevsel bozuklukları ilişkiler alanında ele ala- rak azaltmak.
- Aile ve evlilik içi çatışmaları ile aile- nin daha geniş çevresi ve toplumla çatışmalarını çözümlmek.
- Ailedeki yakınmalar için ailenin sorun çözmede kullanabileceği kaynak ve davranışları belirleme ve kullanma güçlerini harekete geçirmek.
- Aile üyelerinin duygusal gereksinim- lerinin algılanması ve doyurulmasını kolaylaştırmak.
- Aile bireylerinin zorlayıcı yaşam olay- ları, tıbbi ve ruhsal hastalıkları karşı- sında iletişim kurma becerilerini ve başa çıkma becerilerini geliştirmek.
- Kişilerin özerkliğinin ve iletişim bece- rilerinin artmasını sağlamak.
- Cinsler ve kuşaklar arası rol dağılım- da uyuşmanın artmasını sağlamak.

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NE GÖRE İLİŞ- KİLERİ ÇIKMAZA SOKAN BAŞLICA NEDENLER:

- İletişim bozukluğu ya da eksikliği
- Evlilik dışı ilişkiler
- Finansal sorunlar
- Şiddet, akrabalar arası ilişkiler
- Çocuklar ile ilgili sorunlar
- Cinsel işlev bozuklukları



Röp: Uzm.Psk.
NECMETTİN GÜRSOY

Prof. Dr. Cevat Babuna: “Müspet bilimle Kur'an'ın uyumunu keşfettim!”

Amerika'da moleküler biyoloji üzerine yaptığı çalışmaları anlatan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Cevat Babuna yaptığı çalışmalarla Kur'an'ın birbiriyle örtüştüğünü söylüyor.

Hekim olmaya nasıl karar verdiniz?

Gençliğimde subay olmak isterdim fakat lisedeyken bir gece dedem rahatsızlandı. O gece acil ameliyat olması gerekti. Ameliyata girecek baş asistana ameliyatı izleyip izleyemeyeceğimi sorup müsaade aldım. Ameliyat odası ortamı, atmosferi çok farklıydı. Bir insan hayatı ortaya konmuştu. Karanlıkta alet sesleri, doktorların çabası beni çok etkiledi ve orada o gece hekim olmaya karar verdim.

Mesleğinizin ilk yılları nasıl geçti?

1944'te İst. Tıp. Fak. bitirince hasta ve hastalıklar hakkında kendimi yetersiz bulduğum için 2 yıl Trakya'nın hekim olmayan yerlerinde serbest hekimlik yaptım. Motosikletle köy köy dolaşım. Ecza dolabı yaptım. Farklı köylerde belirli gün ve saatlerde kahvelerde hastaları görüp ilaçlarını verdim. Bütün acillere, Devlet Demir Yolları'nın kazalarına, motosikletle yetiştim. 2 sene hekimliğin ardından askere gittim.

Kadın doğum uzmanlığına nasıl karar verdiniz?

Eğitim görmemiş kadınların genellikle köylerde, ilkel şartlarda doğum yaparken karşılaştıkları faciaları gördüm ve kadın doğum branşını seçtim. Eğitimimin devamını ise Amerika'da almaya karar verdim.

Kur'an ve beyin ilişkili çalışmalarınız nasıl başladı?

Beni babaannem ve dedem büyüttü. Dedem ve babam hafız oldukları için sabah namazlarından sonra Kur'an talimleri yaptırırlardı. Bir yaşındayken Kur'an-ı Kerim sesiyle her gün bir-iki saat geçiriyordum. Bu, bende Kur'an aşkı uyandırdı.



Amerika'da yeni mikroskopların çıktığı dönemde moleküller biyoloji ile hücrenin sırları açığa çıkmaya başladı. Moleküller biyolojiyi orada öğrenme fırsatım oldu. Türkiye'ye döndükten sonra bu hususta konferanslar vermeye başladım. Beyinle ilgili konferanslarım fazla ilgi görünce çeşitli yerler beni konferans için çağırmaya başladı. Enver Ören'in önerisiyle televizyonda programlara başladım. Televizyon konuşmalarım her gün 2 konuşma olmak üzere 3 yıl sürdü. Her adımda Allah'ın yardımını hissediyordum. Stephen Hawking'in kitaplarını takip ediyordum. Topkapı'da Hac arkadaşım olan Ahmet adlı bir imam vardı. Onun camisinde konferanslar vermeye başladım. Cami yaklaşık 2.000 kişi kapasiteliydi. Sonra devamı geldi, Allah yolunu açtı. Yıldızların hayatlarını, yaşayışlarını, kâinatın nasıl yaratıldığını öğrendim. Bilim ve Kur'an-ı yan yana getirmeye başladım. Kâinatın genişlediğini tespit ettik. Bu tespitten Bigbang teorisi doğdu. 14 asırdan beri Bigbang teorisi Kur'an-ı Kerim'de Zariyat Süresi 47. ayette geçiyor. Bu ayet bir noktanın patlamasıyla bütün bir kâinatın yaratıldığından bahsediyor. Müspet bilimle Kuran-ı Kerim'in ne kadar uyum içinde olduğunu gördüm.

Araştırmalarınız birilerini rahatsız etti mi?

Araştırmalarımın otürü çok şikâyet alıyordum fakat kimse beni engelleyemiyordu. Çünkü belgelerle çıkıyordum. Kanal satılınca yeni gelen genel müdür; "Çok yoruldu hocam, bu işi bırakalım" dedi.

Çocuk beyni üzerine çalışmalarınız nasıl başladı?

Rahmetli Ayhan Songar benim tıp fakültesinde sınıf arkadaşımdı. Bir konferansta Alzheimer hastalığından bahsedecekti, fakat rahatsızlığından dolayı görevi ben devraldım.

Erişkin insan beyni ve Alzheimer üzerine çalıştım. Fakat evimde çıkan yangın nedeniyle tüm materyallerim yanınca (dünyada yeni çıkan bilgilere dayandırıyordum materyallerimi) Time gazetesinden bu konuyla ilgili materyal istedim. Gelen metinler içinden çocuk beyniyle ilgili bilgiler çıktı.

Çocuk beyni nasıl gelişiyor?

4. aydan itibaren anne karnındaki çocuk annenin sesini almaya başlıyor. Çocuk bu sesi teyp gibi kaydediyor. Mesela Kur'an-ı Kerim sesini duyan çocuk, ona karşı sevgi duyuyor. Sanatçıların çocuklarının da sanatçı olması bu yüzden tesadüf değil. Beyinleri o seslerle yetiştigi için kabiliyetli oluyorlar. Çocuk anne karnındaki oluşumunu 40 gün içerisinde tamamlıyor. 40. günde atan bir kalp görüyoruz. Eğer 40. günden sonra kürtaj yapılırsa bir çocuk öldürmüş oluyorsunuz. 18.-19. gün, beyin hücreleri faaliyete başlıyor. Dakikada 250.000 yeni hücre doğuyor. Sinir hücrelerini ne kadar çok uyarırsanız, zekâ malzemesi o kadar çok oluyor. Uyarının artması zekâyı artırıyor.

Bilgisayar ve beyin birbirine benziyor mu?

Bilgisayar ve beyin arasında çok fark vardır. Beyin doğduğu günden itibaren fonksiyona başlar. Doğdukları zaman beyin hayat için lazım olanları tamamlamıştır. Allah mecbur olduklarımıza karşı bizi hazır yaratır. Yeni doğan çocuğu suya atsanız, anne rahminde de suda olduğu için yüzebilir ama bebeği yere bıraktığınızda yürüyemez. Çünkü yürümek henüz onun için mecburi değildir. Hâlbuki bilgisayar siz onu tamamlamadan hiç bir işlem yapamaz.

Anneler çocuklarının hem zekâsına katkıda bulunabilir hem de ses uyarılarıyla beyinlerini yönlendirebilirler. Yeni doğan çocuğun beyni 100 milyar hücreye sahiptir. Her çocuk zeki olmaya adaydır. Yeter ki; beynini kullanılsın, bunun için yardım edilsin.

Bebekle yakın iletişim kurmanın zekâ gelişimiyle alakası var mı?

Bazı anne ve babalar bebeklerini odasında bırakıp bebeklerinin sadece temel ihtiyaçlarını giderirler. Böyle bir bebekten gelecekte fayda beklenmemelidir çünkü bu tip bir davranış beyin gelişimini engeller. Bebeklerle sadece uyku zamanlarında



PROF. DR. CEVAT BABUNA KİMDİR?

1 925 yılında Köprülü'de doğdu. 1950 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdi. 1954-1960 yılları arasında ABD Chicago Üniversitesi'nde, daha sonra da North Western Üniversitesi'nde kadın hastalıkları ve doğum alanında ihtisas yaptı. Bir süre aynı üniversitede öğretim görevlisi olarak çalıştı. 1957'de Chicago Maternity Center başkanlığına getirilmesi basında büyük yankı uyandırdı ve ABD medyasında "Uçan Türk" adıyla anıldı. Türkiye'nin yakından tanıdığı bazı ünlü simaların ABD'de mesleki bakımdan yetişmesini sağladı. 1959 yılında Türkiye'ye döndü. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Kürsüsü'nde akademik kariyere başladı. 1964 yılında doçent oldu. 1969 yılında Türkiye Milli Vakfı'nın kurulmasında öncülük eden isimlerden biri olan Prof. Dr. Cevat Babuna, 1970 yılında profesör oldu. İki devre Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı Başkanlığı, 15 yıl İstanbul Jinekoloji Dernekleri Federasyonu Başkanlığı yaptıktan sonra 1997 Yılında International Federation of Gynecology and Obstetrics'in (FIGO) icra kurulu üyeliğine seçildi. Prof. Dr. Cevat Babuna, yurt içi ve yurt dışında yüzlerce konferans vermiş, yerli ve yabancı televizyon kanallarında çeşitli açık oturumlara katılmış ve ilmi konularda programlar yapmıştır. Türkçe ve batı dillerinde yayınlanmış üç yüzü aşkın makalesi bulunmaktadır. Prof. Dr. Cevat Babuna'nın, Bilimden İmana 1, Bilimden İmana 2 ve Bilimden İmana 3 adlı kitapları da bulunmaktadır.



ilgilenmek doğru değildir. Konuşmak, parmağını tutmak beyine gidecek elektriksel uyarılardır. Oyuncaklar ve bebekle yaptığınız konuşmalar, hareketler onun zekâsını geliştirir. Okulların zekâ gelişimin de çok az etkisi vardır. Okul sadece bir elbisenin dikilmesi için terzidir. Anne ve baba kumaşın kalitesinden sorumludur. İyi kumaşı iyi bir terziye verirsiniz sonuç güzel olur. Üçüncü yılın sonunda genlerin imtihanına tabii tutuluruz ve kullanılmayan hücreler budanır ve yok olan hücreler kendi kendine yenilenmez (büyük imtihan sonucunda kullanılmayan hücreler yok olur.) 3. senenin sonunda çocuğun beyninin %90'ı tamamlanır.

Yetersiz uyku hatıralarımızı öldürüyor!

Uyku halindeyken çalışmaya devam eden beynimiz
anıları yeniden düzenleyip yapılandırırken
hatıraları da güçlü tutuyor.

Yaşamımızın üçte birini uykuda geçiriyoruz. Öyleyse bu önemli bir amaca hizmet etmeli değil mi? Bilim adamları uykunun hatıraları güçlü tuttuğunu, sonradan yeniden erişilecek şekilde onları beyinde sabitleştirdiğini saptadılar. Yapılan yeni bir araştırma uykunun hatıraları yeniden organize ettiğini, emosyonel detayları seçip onları yeniden şekillendirerek, yeni ve yaratıcı fikirler üretmenize yardımcı olduğunu saptadılar.

Notre Dame Üniversitesi'nden Jessica D. Payne'e göre uyku, anıları yeniden düzenleyip onları yeniden yapılandırıyor.

Payne ve meslektaşları Kensinger uyku sırasında hatıralara neler olduğunu araştırdılar. Ve insanların en fazla hatıraların emosyonel kısmına odaklanma eğiliminde olduklarını saptadılar. Söz gelimi, deneklere araba enkazı gibi, emosyonel nesneler içeren bir sahne gösterildiğinde, özellikle gece uykusundan sonra, diğer detaylardan daha fazla emosyonel nesneyi anımsama eğiliminde oldukları görüldü. Araştırmacılar aynı zamanda uyku sırasında beyin aktivitesini ölçtüler ve emosyon ve hafızayı sağlamlaştırmada rol oynayan beyin bölgelerinin aktif olduğunu saptadılar.

Uyku yaratıcı fikirlerin besleyicisi

Hiç kuşkusuz hızlı tempolu günümüz yaşantısında, en fazla yitime uğrayan şeylerden bir tanesi de uykumuz. Uykuda beynimizin atıl kaldığı şeklindeki temelsiz anlayış bunda rol oynuyor. Oysa biz fark etmesek bile uykuda beynimiz oldukça meşgul. Sadece hatıraları sağlamlaştırmakla kalmıyor, onları organize ediyor, en çarpıcı bilgileri seçip işleme tabi tutuyor. Araştırmacılar ortaya çıkan yaratıcı, yeni fikirlerin altında bunun yattığına inanıyorlar.

Araştırmacılara göre öldüklerinde zaten uyuyacaklarını söyleyen insanlar halihazırda güzel düşüncelere sahip olma becerisinden kendilerini mahrum bırakıyorlar. Daha az uyuyarak hayatlarını bir şekilde sürdürseler bile, uykunun bilişsel beceriler üzerindeki öneminden yoksun kaldıkları bir gerçek.

Kaynak: medical news today

Ego? nedir

Özgüven, özsaygı, özdeğer gibi kavramları içeren ego, genler, yetiştirilme biçimi, kişilik bozuklukları ve stres gibi pek çok faktörden etkileniyor.

Egonun ne olduğu konusunda çok sayıda felsefi ve psikolojik tanımlamalar mevcut. Genelde ego kişinin kendi kimliğini algılaması veya kendisini nasıl gördüğü olarak yorumlanıyor. Sağlıklı bir ego yapısı ne zaman sağlıklı bir alana kayabilir? Bir kişilik bozukluğunun veya bir başka psikiyatrik bozukluğun habercisi olarak, güvenli, pozitif bir benlik imajından büyüklenmeci şişkin bir benliğe geçiş nasıl olur?

Esas itibarıyla ego kavramı ile kast edilen nedir? Bazı insanların şişkin veya zayıf egolu olduğunu düşünürsek, bunun altında bazı insanlarda farklılık gösteren bir beyin devresi veya bir nörotransmitter sistem mi yatmaktadır?

Ego beyinde yer almıyor

Gerçekte egoya ilişkin nöral bir tanımlama henüz yapılmış değil. Harvard Üniversitesi'nden Profesör Jerome Kagan'a göre ego beyinde yer tutmuyor. Beyinde mevcut olan şey, özgüveni modüle edebilen, kendinden şüphe etme ve anksiyete ile ilgili hislerin müdahalesini kontrol eden bir beyin devresi. Fakat Kagan'a göre "harika hissediyorum; dünyayı fethedebilirim." tarzındaki hislere aracılık edebilen beyin devresini henüz tanıyabilmiş değiliz. Bunu adlandırmak mümkün olsa bile, hiç kimse bunun kimyasını veya anatomisini bilmiyor.

Araştırmacılar beyinde benliğin veya egonun çeşitli yönlerinin nasıl temsil edildiğini anlamak için modern nörobilim teknolojilerini giderek daha fazla kullanıyorlar. Beyin görüntüleme çalışmaları ile benliğin nörobiyolojisini araştırıyorlar.

Ego depresyon ve maniye nasıl etkiliyor?

Bipolar bozukluğun manik fazı çok defa büyüklük sanrısı ile belirginleşir. Bunu benmerkezciliğin uç boyutu, aşırı narsisizmin katlanmış hali olarak tanımlayabiliriz. Depresyon ucu ise çoğu zaman oldukça düşük benlik saygısı ile atbaşı gidiyor.

Tüm kişilik özellikleri her iki uçta aşırılıklar barındıran bir süreklilik çizgisinde yer alıyor. Kimi zaman bunlar psikopatolojik davranışlara dönüşecek şekilde çizgiyi aşabiliyorlar. Bu çizginin aşıp aşılmadığının önemli belirleyicilerinden biri kişilerarası ilişkiler ve gündelik aktivitelerdeki bozulma düzeyi. Kimin çizgiyi aşıp aşmadığı, çoğu zaman stresle ilişkili çevresel tetikleyicilerin ve riskin %50'sini taşıyan genetik faktörlerin karışıklı karmaşık etkileşimine bağlı.

Benliğin nörobiyolojik temeline ilişkin ipuçlarına psikopatolojide de rastlanabiliyor. Söz gelimi şizofrenideki hezeyanlar ego sınırlarının yitimi olarak tanımlanıyor. İştisel halüsinasyonlarda olduğu gibi, hastalar nötral olayları kendilerini referans alarak yorumluyor veya dışarıda olanı içeride olandan ayırt edemiyorlar. Bu bozulmaların şizofren hastaların beyinlerinde görülen yapısal değişikliklerle ilişkili olduğu düşünülüyor.



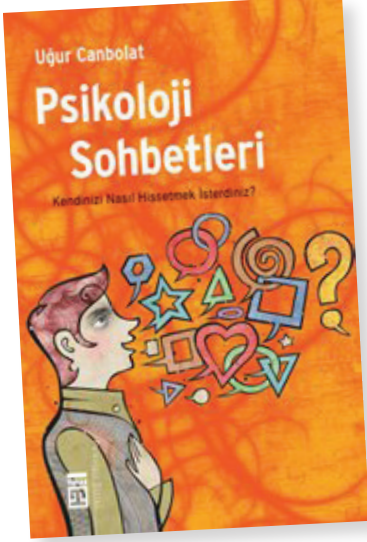
ARAŞTIRMACILAR BEYİNDE BENLİĞİN VEYA EGONUN ÇEŞİTLİ YÖNLERİNİN NASIL TEMSİL EDİLDİĞİNİ ANLAMAK İÇİN MODERN NÖROBİLİM TEKNOLOJİLERİNİ GİDEREK DAHA FAZLA KULLANIYORLAR.

Kişilik bozuklukları egoyu nasıl etkiliyor?

Narsistik Kişilik Bozukluğu, büyüklenmeci şişkin bir benlik temsili ile karakterize bir bozukluk. Kişinin zihni kendisiyle o denli meşgul ki, hadiseler başkalarının gözünden bakma becerisini yitirmiş durumda.

Buna karşın Sınır Kişilik Bozukluğu olan kişiler özellikle güçlü bir kimlik hissinden yoksunlar. Kimi zaman bir elbise giyencesine bir başkasının kişiliğine bürünerek, istilacı bir şekilde başka insanlarla yakınlaşıyorlar.

Otizimde ise kişinin benlik temsilleri başkalarını tanımayı önleyecek derecede, tam anlamıyla yitik veya aşırı abartılı olabiliyor.



NP Grup Uzmanlarının
söyleşilerinden oluşan
Uğur Canbolat'ın hazırladığı
'Psikiyatri Sohbetleri'
Timaş Yayınları arasında çıktı.

Kendinizi
nasıl
hissetmek
istersiniz



‘K’oruyucu Ruh Sağlığı’ alanında program yapan Uğur Canbolat Psikiyatri meraklılarına ‘Kendinizi nasıl hissetmek istersiniz?’ diye soruyor. Hızlı bir tempo ile yaşayan, durup düşünmeye pek zamanı olmayan çağımız insanını hedef alan kitapta bu anlamlı soruya yanıt aranıyor.

Kimlerle söyleşi yapıldı?

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Prof. Dr. Kemal Arıkan, Dr. Oğuz Tan, Dr. Barış Önen Ünsalver, Dr. Adnan Çoban, Dr. Başar Bilgiç, Dr. Hasan Basri İzgi, Dr. Hakan Erkaya, Dr. Funda Güdücü Sağır, Dr. Hüseyin Bulut, Dr. Emine Kılınç, Dr. Pejman Golabi ve Dr. Özlem Mestcioğlu ile yapılan söyleşilerin yer aldığı ‘Psikoloji Sohbetleri’nde okuyucunun zihnine bir çengel gibi takılan soruların peşine düşüyor.

Uzmanların görüşlerine müracaat edildi

Kitapta hekimlerle yapılan sade ve anlaşılır konuşmaların yanı sıra, diğer disiplinlerden uzman psikologlarla da konuşulmuş. Kitapta görüşlerine müracaat edilen alanında uzman psikologlar ise şunlardan oluşuyor: Neşe Özkarlı, Yıldız Burkovik, Çiğdem Demirsoy, Yasemin Kalkavan, İhsan Öztekin, Zehra Erol.

Kitapta yer alan söyleşi başlıklarından bazıları şunlar: Yalan psikolojisi, unutkanlık, şüphecilik, sosyal fobi, evlilikte iktidar savaşları, ailede şiddet, üstün zekâlı çocuklar, internet bağımlılığı, depresyon, travmalar, panik bozukluk, dua ve ibadetin psikolojisi, beden dili, narsisizm, diyabet ve psikoloji, baş ağrısı, uyku sorunları.

Güncel sorunlar masaya yatırıldı

Bu sorunları anlamada en etkili yol, kendi psikolojimizi çözmekten ve bunun ışığında sosyal hayatta kendimize ait yeri almaktan geçiyor. Yıllardır psikiyatri camiasının öncü isimleriyle çalışan Uğur Canbolat, güncel sorunları masaya yatırdı, uzmanlar cevapladı. Hepimize adeta ilişik olan sorunlar ve çözüm önerileriyle Psikoloji Sohbetleri başucu kitabı olacak nitelikte.

‘Kendi’ni keşif

Eser, konu seçimi açısından genelde günlük hayatta sık karşılaşılan durumlara, daha özelden ise kişiler arası ilişkilere ilgi duyan herkes için yararlı olabilecek bir kaynak niteliğinde. Psikoloji Sohbetleri, uzmanların tanık oldukları öz yaşam öykülerinden kesitler sunarken, röportajlarda uzmanlar tarafından verilen ipuçları ve öneriler sayesinde kendi kişiliğimizi sorgulama ve keşfetme imkânı sunuyor.



PSİKOLOJİ SOHBETLERİ, UZMANLARIN TANIK OLDUKLARI ÖZ YAŞAM ÖYKÜLERİNDEN KESİTLER SUNARKEN, VERİLEN ÖNERİLER SAYESİNDE KENDİ KİŞİLİĞİMİZİ SORGULAMA VE KEŞFETME İMKÂNI SUNUYOR.

Kendi sahasında bir ilk

Uğur Canbolat’ın hazırladığı kitapta, herkesin anlayabileceği bir dilde kişilerin davranış ve düşünceleri ile huzursuzluklarının ve hatta fiziksel hastalıklarının altında yatan asıl nedenler anlatılıyor. Her biri kendi alanında uzman olan konuklarla söyleşi şeklinde oluşturulan bu eser, kendi sahasında bir ilki teşkil ediyor. Kitap, “Sorunsuz evlilik mümkün mü?”, “Şizofreni müzikle tedavi edilebilir mi?”, “Unutkanlığın nedenleri nelerdir?”, “İnternet bağımlılığında ölçü ne olmalıdır?”, “Televizyon ve bilgisayar aile içi iletişimi bitiriyor mu?” gibi sorulara cevap ararken, güncel bilgiler ve pratik çözüm önerileri ile merak ettiğimiz birçok ilginç konuyu da mercek altına alıyor.

seyahat

Nilüfer Fırat / İç Mimar

Vahşi
tabiatın
huzurlu
iklimi:

Afrika

Afrika'da safari, size ne kadar farklı bir dünyanın
var olduğunu öğretiyor ve doğanın
kusursuzluğunu yaşıyor.



Safari

Yaşadığım en ilginç tecrübelerimden biriydi Masai Mara'da safari. Baba aslan içgüdüsel bir zekâ ile gözüne kestirdiği zebraı nasıl avlayacağını hesabını yapıyorken anne aslan ise baba aslanın biraz gerisinde, üç yavrusuyla bekliyordu. Yaklaşık 50 metre uzakta yer alan zebra ise başına geleceklerden habersiz, başı yere eğik duruyordu. Biz de aslan ailesine yaklaşık 20 metre uzaklıkta, sükûnet içinde, nefeslerimizi tutmuş olanları izlemekteydik. Baba aslan avına odaklanmış hamle yapmak için uygun zamanı kolluyordu. Ve baba aslan birkaç dakika sonra heybetli vücuduyla ayaklarını hazırladı ve olağanca hızıyla zebraı doğru koşmaya başladı. Tozu dumana katan aslanın koca gövdesinin sallantısı tam bir güç göstergisiydi. Beş saniye geçmeden avına ulaşmıştı bile. Zebra neye uğradığını anlamadan bacağından yara alıp yere yığıldı. Anne aslan da yavrularıyla zebranın yanına koştu.

İşte doğanın kusursuzluğu...

Safari merakı yollara düşürdü

Neredeyse National Geography kanalında izlediğimiz safari programlarını aratmayan bir gezi olmuştur benim için. Bol heyecan, aksiyon, hayatta kalma çabası, her canlının yavrusunu açlıktan koruma güdüsü... Hepsi, şaşkınlıkla izlediğiniz ama nihayetinde kabul ettiğiniz canlı doğa manzarasıydı. Aylardan Temmuz. Kenya'nın yaşam tarzına duyduğum merak ama hepsinden öte safarinin merakı beni yollara düşürmüştü.

Temmuz ayı Kenya için oldukça soğuk geçen bir ay. Hava yaklaşık 10-15 derece... O yüzden yanınızda bir mont veya kazak götürmeniz şart. Tedbirli gitmekte fayda var çünkü ihtiyaçlarınızı satın alabileceğiniz mekanlar çok sınırlı. Ama bir değişiklik yapmak isterseniz ya da sıcak seviyorsanız Aralık ya da Ocak aylarında gidip buranın tadını üşümeden çıkarabilirsiniz.

VAHŞİ DOĞANIN MERKEZİ
KENYA'NIN MUTFAKLARINDA
DA HEMEN HEMEN TÜM HAY-
VANLARIN ETLERİNİN İLGİNÇ
PIŞİRME YÖNTEMLERİYLE SU-
NULDUĞUNU GÖRÜYÖRÜZ.

Ülke hakkında birkaç küçük bilgi

Kenya bildiğiniz gibi Hint Okyanusu'nun kıyısında bir doğu Afrika ülkesi. Güneyinde Tanzanya, batısında Uganda, kuzeybatısında Sudan, kuzeyinde Etiyopya ve doğusunda Somali ile komşu. Başkenti ise Nairobi... Kenya'da birçok etnik grubun yaşadığını görüyorsunuz. Bunların en başında daha çok Nairobi çevresinde yaşayan Kikuyular geliyor. Ardından da Luhya, Luo ve Kalenjinler devam ediyor. Resmî dil olarak da Swahilice ve İngilizce konuşuluyor ve para birimi Kenya Shillingi.

Çay ve kahve diyarı

Buranın doğal kaynaklarını altın, soda, tuz ve vahşi doğa olarak tanımlayabiliriz. Çay ve kahve ihracatı ise bildiğiniz gibi oldukça fazla. Sever misiniz bilmem ama oldukça sert çay ve kahvelerini damağınızda hissetmek enfes... İngilizlerden kalma





alışkanlık olsa gerek bazı yerlerde çay süt katılarak içiliyor. Denemeye değer. Ben, sırf çaylar için koca bir valiz satın aldım.

Açık pazarlarda alışveriş keyfi

Özellikle açık pazarlarda öğrendiğiniz birkaç kelime ile pazarlık etmek çok keyifli. Ama açık pazarlarda alacağınız ürünlere dikkat! Çünkü her tezgâhta başka bir fiyatla karşılaşmanız mümkün. Almaya kesin kararlıysanız pazarlığa girin derim. Ama öylesine fakir ve az parayla geçimlerini sağlıyorlar ki... Üstelik satılanların değerlerini Türk lirasına çevirdiğinizde çok ucuza satın aldığınızı biliyorsunuz. O yüzden yine de fazla pazarlık vicdanınızı rahatsız edebilir.

Hâlâ özgür hissetmiyorlar

Geçmişlerinde sömürge devleti olduklarından hala çok özgür hissedemediklerini fark ediyorsunuz. Kenya 1963 yılında İngiltere'den bağımsızlığını ilan etmiş. İnsanları çok uysal diye tanımlayabileceğimiz bir yapıya sahipler. Kazançlarının büyük bir bölümünü vahşi doğa turizminden elde ediyorlar. Hediyelik eşyalar ve geleneksel el sanatlarını neredeyse her açık mekânda görüyorsunuz. Hala beyazların çok üstün olduklarına inanıyorlar. Hatta beyaz insanlara dokunmamaya özen gösteriyorlar. Geceleri sokakların daha tehlikeli olacağını söyledikleri için gündüzleri etrafı gezip geceleri kapalı mekânlarda geçirdik. Özellikle dans gecelerine katılmak çok eğlenceliydi.

'Dans' deyince dünya duruyor

Afrikanlı insanları en çok dans ederken tanıyabilirsiniz. Sorunları her ne olursa olsun piste çıktıklarında ne kadar rahat ve mutlu olabildiklerine şahit oluyorsunuz. Özellikle Nairobi'deki salsa danslarıyla meşhur, Küba gecesi ve Fas esintilerini görebileceğiniz Casablanca Clup eşsiz-

dir. Danslarını bilen bilmeyen tüm turistler de bu akışa kendilerini kaptırıyorlar.

Sıcak kiremitle et servisi

Kenya'da vahşi bir doğanın varlığını kabul edip mutfaklarında da hemen hemen tüm hayvanların etlerinin ilginç pişirme yöntemleriyle sunulduğunu görüyoruz. Özellikle, neredeyse tüm turistlerin ziyaret ettiği Safari Clup Oteli'nde yapılan et servislerini anlatmak istiyorum. Bir açık hava restoranı... Etler biraz ötede kocaman bir kuyuyu andıran ocağın üzerine asılmış kömürde pişiriliyor. Zebra, tavuk, keçi, timsah ve daha birçok hayvanın eti orada asılmış yavaşça kızarıyor. Servislerini ısıtılmış kiremitlerle yapıyorlar. Etler de sıcak olarak kiremitlerin üzerinde... Ara ara gelip servis ediliyor. Böylece yedikleriniz hiç soğumamış oluyor. Ayrıca Afrika mutfağında özellikle etlerin yanında gelen sosları da mutlaka denemelisiniz. Tatlarına keyifle bakarken Afrika'nın yerel dansları sahnede size eşlik ediyor. Eğer yolunuz Kenya'ya düşerse mutlaka uğramanız gereken yerlerden biri Safari Clup.

Kanatlı otobüs: Pır Pır Uçak

Seyahatimizin başkent Nairobi durağından sonra safari günlerimiz için Masai Mara bölgesine geçtik. Bu 45 dakikalık yolculuk da oldukça ilginçti. Bir kere pır pır uçağa ilk kez biniyordum.

Biletinizi neredeyse sadece bir salon büyüklüğünde olan küçücük bir havaalanından alıyorsunuz. Uçağa binerken de bilet göstermek yerine ellerindeki listeden adınızı karalıyorsunuz. Uçak adeta kanatlı otobüs görevini üstlenmiş. Yolcu almak için 4 defa yeşillik alana inip tekrar kalkan enteresan duraklara sahip. Sanırım bindiğim en ufak uçaktı, sadece 30-40 kişi kapasiteliydi. İndiğimiz pist hepsinden ilginçti. Sanırım pist demek çok doğru olmaz çünkü etrafı çim olan toprak bir yoldu indiğimiz. Araçları bekleyeceğimiz alan bir bahçenin altındaki çardaktan farksızdı. Yaklaşık yarım saat sonra otelimize yerleşmek üzere ciplerle yola koyulduk. Biraz engembeli yollardan geçtik konaklayacağımız otele vardık.

Av görüntüleri için erken saatler makbul

Ertesi sabah saatlerimizi 04.30'a kurduk. 05.00'de safari turuna çıkacaktık. Günde iki tur yapılıyor, biri sabah erken saatte, diğeri ise öğleden sonra 15.00 civarı. Av görüntülerine tanık olabileceğimiz saatler olduğu için sabah saatlerini tercih ettik. Öğleden sonraki turda karınları tok olduğu için hayvanları genelde uyurken ya da yediklerini sindirirken görüyorsunuz. Hava oldukça serindi doğrusu. İlk gün çok üşüdük. Araçların da üstü ya da yanları açık olduğundan rüzgârı fazlasıyla hissediyorsunuz. Tabii siz sıcak mevsimde gitmeyi tercih ederseniz böyle sorunlar yaşamazsınız. Biz ikinci günün sabahı, kalın paltolarımız olmadığı için çözümü battaniyelerimizi yanımıza almakta bulduk.

Heyecanlı gözlem

Araçla yaklaşık 15 dakika gittikten sonra safari giriş alanına vardık. Heyecanla etrafımızı gözlemlemeye başlamıştık bile. Aracı kullanan şoförler, hayvanlar arasında bir hareketlenme görürlerse birbirlerine telsizle haber veriyorlardı. Deneyimli olduklarından bir hayvanın yürüyüşünden bile av peşinde olup olmadığını anlıyorlar ve bizleri gözlem konusunda uyarıyorlardı. Biz de pür dikkat olacaktı izliyorduk. İlk göreceğim hayvanı merak ediyordum ama otele giderken yolda bolca zebra görmüştüm. Onlara her yerde rastlayabiliyorsunuz. Aynı şekilde ceylanlara da... Onlar genelde yem olan hayvanlar arasında. Benim için ayrı bir anlamı olduğundan peşine düşülmüş bir ceylana bakmamaya özen gösterdim. Çünkü çelimsizliği ve narinliği insanın yüreğini hoplatıyor.

Vahşi tabiat büyölüyor

Safari alanında ilk gördüğüm hayvan aslan oldu. Hepimiz bir aslanı ilk defa hayvanat bahçesinde görmüşüzdür ama burada görmek inanın çok başkaydı. Kendi sahalarında, hiç bozulmamış bir tabiatın içindeydiler. Yolda devam ederken aile olarak yavrularıyla hareket eden pek çok aslan görmeye başladım. Bir müddet sonra bu görüntüler normal bile gelmeye başladı. Gördüğüm diğer hayvanlar arasında filler çok ilginçti. Küçük bir su çukuru içinde 6 tane fil duruyordu. Zürafalar ise kafalarını zaten pek seyrek görülen ağaçların içine gömmüştü. Biraz daha ilerledikten sonra bir göçe tanık olduk. Buffalo sürüleri önümüzden geçmeye başladı. Sanırım 300 – 400 tane vardılar. Zaten Temmuz ayı göç için oldukça uygun bir ay.

Bir yandan araçla yolumuza devam edip bir yandan da başka yollara sapıp avını yiyen aslan ailesi arıyoruz.

HEYECANLA SİZE EL SALLAYARAK “CAMBO” DİYEN BİR ÇOCUĞU YANINIZA ÇAĞIRMAK İSTEDİĞİNİZDE “UKA HA HA” DİYE SESLENMENİZ YETERLİ OLACAKTIR.

Açık hayvanat bahçesi

Ufak karınca tepeleriyle karşılaştık sıkça. Bir tanesinin üzerine serilmiş bir çıta ailesi aynı yöne doğru bakıyordu. Asil duruşları kendilerini izletmeye yetiyordu ama diğer yandan süratli koşuşlarını da heyecanla görmeyi diliyorsunuz. Açıkçası burada gerekli olan yalnızca sabır... Onları ürkütmeyeceksiniz ve doğru zamanı bekleyeceksiniz. Sonunda mutlaka o vahşi doğaya tanık oluyorsunuz, hem de fazlasıyla... Bir süre sonra bulunduğunuz mekân size açık hayvanat bahçesinde dolaşıyormuş hissi veriyor. Artık gözleriniz daha çok kovalamacayı yakalamak istiyor. Mara Nehri yakınlarına gidiyorsunuz. Koca başlı antiloplar çamur banyosu yapıyorlar. Burada sessizce ve dakikalarca kımıldamayan timsahlar da var. Kenya ve Tanzanya arasındaki bu nehir, her yıl göç eden hayvanların bazen antiloplara ve timsahlara yem olduğunu gösteriyor.

Uzaktan sevmeyi öğrenmek

Bu akıl almaz muhteşem doğa bize, oraya gelişimizin 2. günü aslan ailesinin avını yakalamasını izleme şansı verdi. Burası önceleri çok şaşırdığınız ama gün geçtikçe size normal gelen bir manzara olmaya başlıyor. En çok neyi mi öğrendim dersiniz? Gözlerimle uzaktan sevmeyi... Çünkü hiç birine yaklaşamayacağınızı çok iyi biliyorsunuz.

“Cambo!”

Hoşuma giden birkaç ufak ayrıntıdan da bahsetmeden edemeyeceğim.

Araçla boş arazilerden geçerken yarı çıplak Afrika-lı çocukların “Cambo” (Merhaba) diye seslendiklerini duyuyorsunuz. Heyecanla koşarak sizi takip etmeye çalışıyorlar. Eğer yolunuz düşerse onlara mutlaka el sallayın. Bu bile onları ümitlendirmeye yetiyor. Bir de Swahilice birini yanınıza çağırmak istediğinizde “Uka ha ha” diye seslenmeniz yeterli olacaktır.



Dilek Özdemir

NPİSTANBUL Hastanesi Başhemşiresi

Kaliteli hemşireliğin anahtarı: Bilişim Teknolojileri



emşirelik Bilişimi Bilgi Teknolojisi hastane bilgi sistemlerinde; bilgiye nasıl ulaşılacağı, verilerin nasıl elde edileceği, nasıl kullanılacağı, nasıl kayıt altına alınacağı ve ne şekilde saklanacağını tarif eder. Scholes ve Barber bunu 1980'de hemşireliğin bütün alanlarına bilgisayar teknolojisinin uygulanması olarak tarif ederler.

Bu teknoloji; klinik hemşirelik uygulamalarında, hemşirelik eğitiminde, hemşirelik yönetiminde ve hemşirelik araştırmalarında kullanılır. Ayrıca bu teknoloji hemşirelik hasta tanılması, planlama, uygulamalarında ve aynı zamanda istatistiklerde de kullanılır.

Bilişim süreci sahası nasıl işliyor?

Hemşirelik bilişim sürecini sahada gerçekleştirdiğimizde; bilgiye nasıl ulaşılacağı, verinin nasıl elde edileceği ayağında; hastanın vital takipleri; ateş, nabız, tansiyon, solunum, hastanın demografik özellikleri ve benzeri hemşirelik takipleri yer alır. Bunlar da hemşirelik tanılama formuyla hastanın tanılması kısmında kayıt altına alınır. Bu bilgilerin nasıl kullanılacağı ayağında; düşme riskinin değerlendirilmesi, düşme risk oranı göstergeleri, damar yolu uygulamalarındaki tekrarlar ve enfeksiyonlar, görülme hızları ve benzeri hemşirelik uygulamaları karşımıza çıkar. Ve son olarak da kayıt altına alma ve saklama ayağında da bahsi geçen bakımlara ve takiplere yönelik protokollerin prosedür ve talimatların oluşturulması ve kayıtlarla birlikte saklanmasından bahsetmemiz mümkün.

Çalışmalara ne zaman başlandı?

Hemşirelik Bilişimi Çalışmaları ilk 1974 de IMIA Uluslararası Tıp Bilişimleri Birliği kurulması ile başladı. O zaman da hemşirelikte ortak bir dil ve sınıflama yoktu. Hemşirelik Bilişimi kavramı Amerika'da 1992'den beri var. 1994'te Hollanda, 1999'da Brezilya ve 2004'te İsrail'de bu kavramlar kullanılmaya başlanmış.

Dünya ülkelerinde lisans, yüksek lisans, doktora programları ile sertifika programları ve çeşitli kurslar şeklinde uygulamaya başlanmış.

Lisans eğitimi şart

Bilgi teknolojileri kullanımı sağlık hizmetleri ve hemşirelik hizmetlerinin kanıta dayalı çok önemli bir ayağını oluşturuyor. Fakat bilgi teknolojilerine ait kayıtlarda

Hemşireliğin
bütün alanlarına
bilgisayar tekno-
lojisinin uygulan-
ması, donanımlı
hemşireler yetiş-
tirilmesi ve kaliteli
hizmet için artık
olmazsa olmaz
bir şart.

sunulan hemşirelik hizmetlerinin, yine de tam olarak yansıtıldığını söyleyemeyiz.

Bunun tam olarak yansıtılabilmesi de hemşirenin mevcuttaki sistemde olduğu gibi mezuniyetinden sonra ilk çalışmaya başladığı sağlık sektörüyle bilişim teknolojileri, bilişim dünyası ile tanışması ile değil; hemşirelikte bilişim teknolojileri kullanımına öncelikle lisans düzeyinde eğitim planlanmasıyla başlanarak gerçekleşmesi ile mümkündür. Gerek lisans gerekse lisansüstü eğitim programlarına "Bilişim Teknolojileri ve Hemşirelik" ders içeriği eklenirse sahaya hemşire hazırlanmış olur ve ancak bu şekilde 'bilişim hemşiresi' kavramı sahada, işleyişte yerini alabilir.

İlk adımı Akdeniz Üniversitesi attı

Türkiye'de 1990 yılında ilk Tıp Bilişimi (Medical Informatics) Yüksek Lisans Programı'nı başlatan, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Tıp Bilişimi Anabilim Dalı Başkanı ve Tıp Bilişim Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Osman Saka'dır.

Türkiye'de bu kavram henüz tam olarak hak ettiği yerde değil. 45 üniversite'de ortak zorunlu dersler kapsamında bilgisayar okuryazarlığını kazandırmayı hedefleyen dersler okutulmakta. Akdeniz Üniversitesi'nde Temel Bilgi Teknolojileri dersi adı altında 3 saat güz döneminde, Temel Bilgisayar Bilimleri adı altında da 4 saat bahar döneminde ders programı veriliyor. Türkiye'de ise bahsettiğim şekilde lisans programında Temel Bilgi Teknolojileri Kullanımı dersi ve Bilgisayar / Bilgisayar Bilimleri dersi var. Hemşirelik lisans mezunlarını, Dokuz Eylül ve Akdeniz Üniversitesi yüksek lisans programına kabul ediyor. Fakat henüz doktora programı yok. Bu alandaki ilk kongre ve panel, 2005 - Tıp Bilişimi Kongresi ve 2009- Tıp Bilişimi Kongresi kapsamında hemşirelik paneli şeklinde yürütülmüştü.

Akdeniz Üniversitesi'nde iki yıldır ders veriliyor ve Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Tıp Bilişimi AD tarafından yürütülüyor.

Yetersiz hemşireler her alanda çalışmamalı

Temel bilgisayar eğitimi bilgisine sahip olursa da, yeterlilik düzeyleri belirlenmeden hemşirelerin her alanda çalışması, uzmanlıklarına göre sınıflandırılmaması ve yeterli bilgisayar program dillerini bilmemesi, temel sorunu oluşturuyor.

Sorun, Akdeniz Üniversitesi'nin yaptığı gibi, başarılı çalışmalarla çözülebilecek gibi görünüyor. Bu çalışmalar Hemşirelik Hizmetleri Bilgi Sistemleri kullanımını yaygın hale getirebilecektir.

İyi bir IT departmanına sahip bir ekiple çalışmak gerekiyor. Biz böyle güçlü bir ekiple çalışıyoruz ve ekibimizin başında da bu işin profesyoneli bir yöneticimiz var. Sahada çalışmaya başlamadan önce hemşirelerimizin bununla ilgili oryantasyon eğitimlerini tamamlayarak çalışmalarına başlatıyoruz.



KORUYUCU RUH SAĞLIĞI UYGULAMASI

size bir telefon kadar yakınız!

‘Sıcak Telefon Hattı Uygulaması’
DANIŞMA ve ÇAĞRI MERKEZİ

+90 216 633 06 33

Depresyon, uyum bozuklukları, stres, depresim ve travmalar, madde bağımlılığı, sanal bağımlılık, maskeli depresyon, panik bozukluğu, yetişkin hiperaktivite, manik depresif bozukluk, şizofreni, paranoya, sosyal fobi, evlilik sorunları, OKB, kişilik bozuklukları, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, cinsel kimlik bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, yaygın anksiyete bozukluğu, doğum sonrası depresyonu, aldatma, kabus, gece terörü, huzursuz bacak sendromu, enstest, ağırlı cinsellik, aile içi şiddet, alışveriş dürtüsü, bayılmalar, boşanma ve çocuk, korkular, çocuk ve suç, zeka gelişimi, çökkünlük, kıskançlık, hastalık hastalığı, hezeyanlar, intihar, iş stresi, kumar bağımlılığı, meslek seçimi, rüyalar, sıkıntıyı bedenselleştirme, suçluluk, tükenmişlik sendromu, sorumsuzluk, tüketim çılgınlığı, unutkanlık, bunama, yorgunluk, yas, beden imajı, saç koparma, iş stresi, cilt hastalıkları, otizm, kanser ve depresyon, genetik danışmanlık, alt ıslatma, aile içi roller, yalnızlık, iktidarsızlık, tırnak yeme, masturbasyon, çekingenlik, iletişim kuramama, baş ağrısı, epilepsi, kas ve sinir hastalıkları, hiperaktivite dikkat eksikliği, davranış bozuklukları, çocukluk depresyonu, özel öğrenme güçlükleri, okul başarısızlığı, okula uyum sorunları, sınav kaygısı, çocuklarda tik ve takıntılar, gecikmiş konuşma, fonolojik bozukluk, kekemelik, afazi, beceri geliştirme, empati, güvensizlik, mobbing, kötümserlik, anne-baba kavgası gibi ruh sağlığı alanına dair tüm sorularınızı uzmanlarına sorabilirsiniz.

(Daha fazla bilgi için www.e-psikiyatri.com)



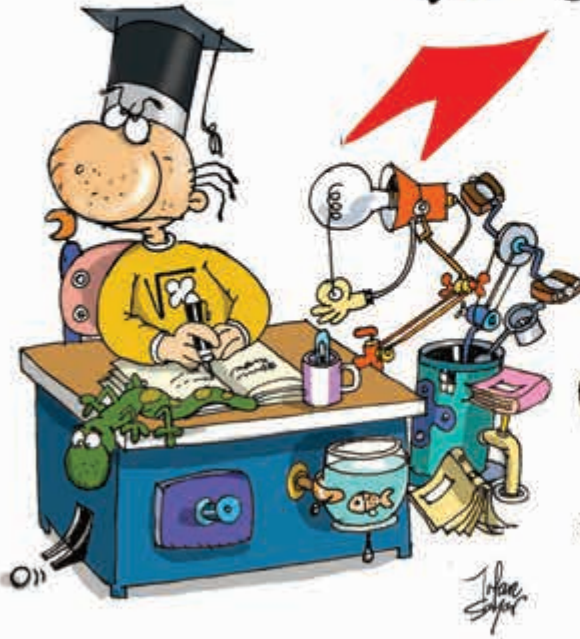
Uğursuzluk Gerçek		İlave etmek Dikkat çekme ünlemi		Kesin Olmayan		Kolayca heyecanlandırın Müzikte dur işareti		Bebek sesi Bencillik		Değersiz, hakir		Basamak tedrisi, sıralama		Anormal iştah kaybı
				Yasemin (f) Ateşli						Bir ağırlık ölçüsü Bir balıktan elde edilen koku				
Ünlü bir psikiyatri profesörümüz ilaç												Kısa zaman Yetmeyen		
		Dinsiz Bir kadın adı				Yemek				Telefonda ilk ses Köle azad etme				
Yiğit Bir bilgisayar programı			1			Kehf Bir ajansınız			Bezgin şikayetçi Yakacak					
			Ruh		Esenlik Çoğalma							Kuzey Afrikada bir kavim	Nağme	
Gözü	Özen Zamanı gelmemiş					Yaratılmış canlı Dinamit				3				
						Bir Karşı				Belli bir konu- da öğretim Kasların kasılması		5		
Bir geyik cinsi Beyaz				Doğru düşünme Hükümdar							Bir ünlem		Selçuklu- larda lala	
		Ayı balığı	Bitkiden elde edilen şeker Vücudun bir kısmı					Türkiye'nin plakası İtikat iman			Demir yolu			
Güç Anlamak			2		En az, en aşağı	Argonun remzi		Sanki Bir yardımcı fil (ing)						
						Zevk Evham					Galyum'un remzi Yapma			Dolaylı anlatma
Şişkinlik	İlçemiz Ruh bilimi				Sırtı dikenli bir hayvan						Bizmutun remzi Kanda bir unsur			
		İçten		Sakin Cılız bitki						Merhem Bir master eki				
Akl İşte			Yayla atılır	4	Bir nota Musiki eseri			Minareler arası ışıklı yazı						
			İptidai kavimlerde dokunula- mayan şey					Bir bağlaç Ölümlü						
Dolaylı anlatma Güzel				Bir kanser türü Birden				Bir ırk						
			İyotun remzi		Yıldız					Sabancı'nın remzi				
Duadan sonra denir Gelecek					Afrikada bir ülke									
			Fikir			Bir İslâm peygam- beri								



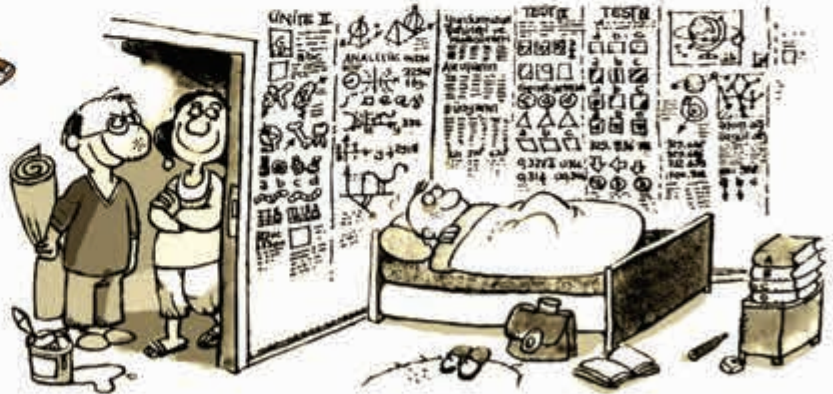
ŞİFRE SÖZCÜK:

1 2 3 4 5

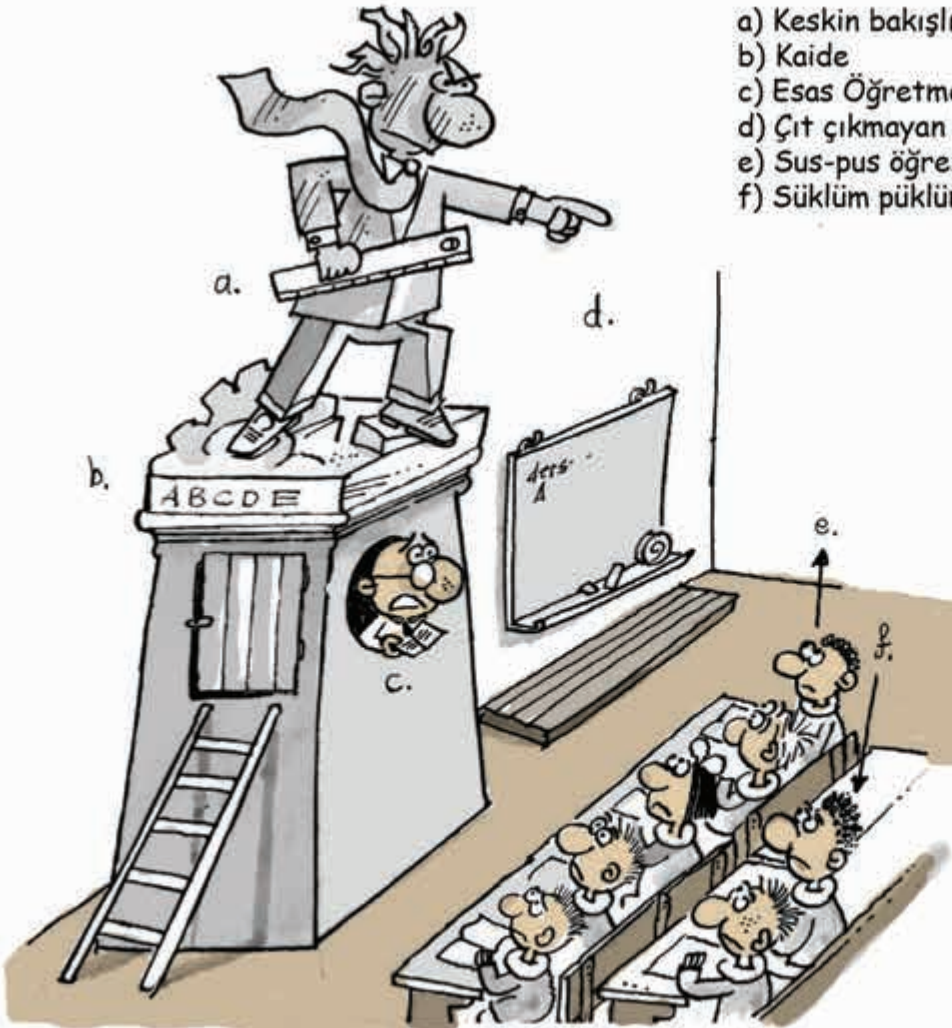
Prof. Zihni Sınır



Öğrencileri Anadolu Liseleri sınavlarına hazırlayan
DUVAR KAĞITLARI süreci



sağlayan **OTORİTER KÜRSÜ** süreci



- a) Keskin bakışlı tunçtan bir öğretmen heykeli.
- b) Kaide
- c) Esas Öğretmen deliği
- d) Çıt çıkmayan bir sınıf.
- e) Sus-pus öğrenciler.
- f) Süklüm püklüm arka sıra.

Klasik eğitimin korkulu rüyası sözlü
sınavları için bir tahta platformu
süreci

