



FÜSUN SAKA
fusunsaka@gmail.com

Merhaba

Elinizde bulunan ve okumak için henüz ilk sayfalarını çevirdiğiniz bu derginin yayınlanmasına karar vermek hiç kolay olmadı. Üzerinde neredeyse tam bir yıl süresince fikir çalışması yaptık, toplantılar düzenledik ve “psikiyatri dergisi” hazırlayıp, bunu okuyucuya sunmanın gerekirlerine dair düşündük. Uzun, upuzun toplantıların sonucunda karar verdik ki, Türkiye’de psikiyatri dergisi hazırlamak için tüm koşullar uygundu, sunumu kolay değildi ama giderek daha çok insanın ilgisini çeken bu alanda bir yayın yapmak mutlaka gerekliydi...

Ve start verildi!

Derginin içeriği her toplantı sonunda biraz daha olgunlaştı. Psikiyatrik ve psikolojik sorunu olan veya olmayıp bu alana ilgi duyan, hayatı takip eden, insanın sırlarını keşfetmeye çabalayan herkesin rahatlıkla okuyabileceği, bu alandaki yeniliklerin hemen tümünden haberdar olabileceği ve bu konuları okurken aynı zamanda aktüel pek çok konuda da ilgisini çeken yazıları bulabileceği bir dergi oluşturmaya karar verdik.

Başta Prof. Dr. Nevzat Tarhan olmak üzere NİSTANBUL ve Memory Center doktorlarının bir çoğu, gerek fikirleri, gerekse yazılarıyla dergimize katkıda bulundu. Dergimizde, psikiyatri dünyasındaki güncel konulara özellikle yer vermeye çalıştık çünkü bu alanda gelişmeler oldukça hızlı. İlk sayısını okuduğunuz dergimizde sizlerle buluşmaktan büyük keyif alıyoruz...

YAYINCI

İDER İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı

GENEL YAYIN DİREKTÖRÜ

Uğur İlyas Canbolat

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Fusun Saka

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Meral Ünlü

YAYIN KURULU

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

DIŞ HABERLER

Ayda Çayır

KATKIDA BULUNANLAR

Nevzat Tarhan, Oğuz Tan, Orhan Gümüsel, Fatih Uğurlu, Fuat Ulus, Funda Şahan, İrfan Sayar.

TASARIM

Özgür Çetin

REKLAM

Furkan Tarhan

BASIM YERİ

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

YAYIN TÜRÜ

İki ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır

YÖNETİM YERİ

Alemdağ Cad. Site Yolu No: 29 34768 Ümraniye İSTANBUL

www.npistanbul.com

www.mcatürk.com

www.noropsikiyatri.com

E-Posta: bilgi@mcatürk.com

bilgi@npistanbul.com

BİLGİ HATTI

0 216 418 1500 - 0216 633 0633

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

İDER'in ücretsiz yayınıdır



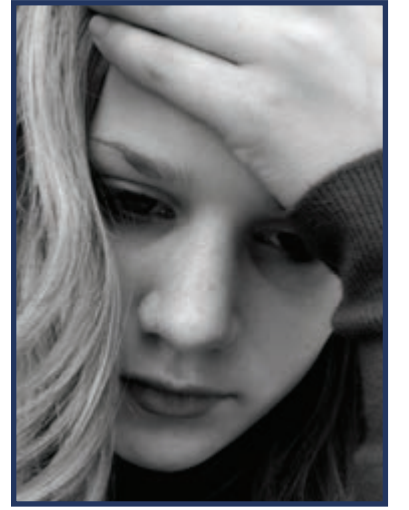
Sayfa 6 Nevzat Tarhan

Kin Duygusu ve Organ Hasarı
Haksızlığa uğrayan ve incinen
kişinin öç almak amacıyla düş-
manlık duygusunu yaşamasını
kin olarak tanımlarız.

Sayfa 14 Dr. Oğuz TAN

Aşk ve kadın

Seven, bağlanan, ama hayal kırıklığına uğrayan kadınlar
Erkekler de aynen kadınlar gibi
severler, bağlanırlar, fedakârlık
yaparlar, bazen sevdikleri için
canlarını bile verirler. Ama
kadınların ilişkilerine verdikleri
önem çok daha fazladır.



Sayfa 22 Vajinismus

Türk kadınının en büyük
sorunu vajinismus

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; Türk kadınının yaşadığı en büyük cinsel problemlerin başında vajinismus geliyor. Genç kızlığı, hatta çocukluğundan itibaren büyük bir baskı altında



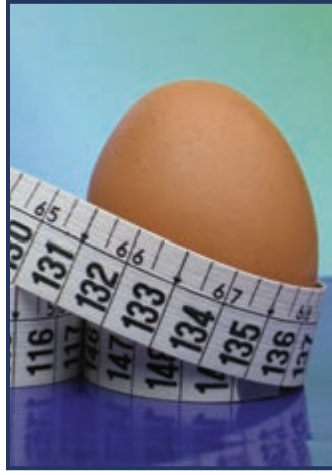
yetiştirilen kızlar, ergenlik döneminden itibaren iyice içine kapanıyor ya da evlendiklerinde genel olarak vajinismus problemiyle karşılaşılıyor. Bu sorun genellikle jinekologlarla çözülmeye çalışılıyor ancak bu mümkün olmadığı için geç bir aşamada da olsa psikologların yolu tutuluyor. Psikolog Dr. Çiğdem Demirsoy ile vajinismus ve cinsel sorunlar üzerine konuştuk.

Sayfa 30 Psikolojik Destekli Diyet
Diyetler artık yaşamımızın önemli bir parçası oldu ancak ne yazık ki, diyet uğruna sönen yaşamlar var. Bu nedenle diyet yapmaya karar verirken bir psikoloğa danışmakta büyük yarar var. Üstelik bu diyetin kalıcı olması için de gerekiyor.



Sayfa 68... Süha Derbent Röportaj

Vahşi yaşama fotoğraf çekmek için değil soyu tükenmekte olan canlıları izlemek için gidiyor.



Sayfa 26 DNA Profili ve Psikiyatrik Hastalıklar

DNA profiline bakarak verilen ilaçlar psikiyatrik sorunlara çözüm olacak. DNA profili bir kişinin kimliği gibi. Bir kere çıkartıyorsunuz, bu profili ve değişmiyor. DNA bir bakıma kimlik numarası gibi. İleride belki kimlik yerine DNA geçecek. Dünyadaki her bireyin DNA'sı farklı tıpkı parmak izi gibi.



Sayfa 60 Psikolog Orhan Gümüşel

Üniversite mevsimi

Bu topraklarda yaşayan milyonların sınavı bir kez daha sonuçlandı. Hedeflerine ulaşamayanlar ya küskünleşti ya kaderine razı ya da umutlarını gelecek sonbahara taşımakta.

Eşini aldatan erkekler	36
Kıskançlık	46
Okulda duygu durum bozukluğu	40
Neyzen Tevfik	52
Amasra	64
Kitap	72
Sinema	74
Resim	78
Bulmaca	81
Karikatür	82



Kin duygusu ve organ hasarı

Haksızlığa uğrayan ve
incinen kişinin öç almak amacı ile
düşmanlık duygusu yaşamasını
kin olarak tanımlayabiliriz.



Prof. Dr. NEVZAT TARHAN



Kin ve intikam duygularının var olabilmesi için kişinin bu duyguya neden olan durumu unutmayıp kaydetmesi gerekir. Kişi kendini koruyamadığı için öfke birikir ve düşmanlık duyguları ile güçlenir. Bu nedenle toplumda kavgaya neden olan en önemli duygulardan birisidir.

İnsan öfkesini ve incindiğini ifade edebilmenin yolunu bulamazsa öfke birikerek kinin oluşmasına neden olur. İnsanoğlu varlığına saygı duyulmadığını hissettiği her olayda öfke hissetmesi faydalı ve gerekli bir duygudur. Öfkeyi sorgulayarak çözemezse, neden öfkelendiğini tam ayırt edemezse olması gerektiği gibi değil hissettiği gibi davranacaktır. Öfke biriktiğinde öç alma duyguları ile birlikte kin şekline dönüşür.

Kin karşısındaki kini besler. Kin duygusu hak arama davranışını değil öç alma davranışını besler. Adaletli davranmayı engeller. Öfke hakkını konuşmaya götürebilirken, öfkeye düşmanlık karışırsa kin haline dönüşür. Kin aklını kaybetmiş bir öfkedir. Akıllı davranan kişi ne kendine ve karşısına haksızlık yapmayacak şekilde öfkesini ifade eder. Kendine ve çevresine yapılan olumsuzluklara karşı gerekli bir duygu olan öfkenin akıl ve bilinçle kontrolü gerekir.

Kin duygusu yüksek kişiler “Ölümümde...” gibi cümleleri veya “Kanı pahasına...” gibi söylemleri sık kullanırlar. Kin duygusu karşısında kin duygusunu uyandıran ve toplumsal barışı bozan en önemli olumsuz duygulardan birisidir.

Düşmanlık duyguları bir insanı öfkeli kıldığı zaman kişinin yüzü kızarırsa veya yüzü sararırsa değerlendirmeler farklı olmalıdır. Öfkelenen kişiler duygularını belli etme eğilimindedirler ve genellikle kin beslemezler. Öfkelendiklerinde buna düşmanlık duyguları eşlik eder ve

renkleri sararırsa bunlar “Deve kını” olan kişilerdir. Bu kişiler tehdidi kaydederek ve unutmazlar. O kişiden öçlerini almadan rahat edemezler. Bazı kültürler kin ve intikam duygularını yüceltir; çocuklara “Öcal, Hıncal, Cengiz, Savaş” gibi isimlerin konulmasının düşmanlık duygularını destekleme riski taşıdığı söylenebilir.

Olumsuz duygulardan olan kin, nefret, öfke ve düşmanlık duygularının “otonomik hiperaktivasyon” dediğimiz iç organlarımızı çalıştıran sinir sistemine etkileri farklı olmaktadır. Beyin kişiye özel bir kimyasal karışımı üretir. Üretilen kimyasal karışım kana pompalanır. Kişiye göre tansiyon yükselebilir, kalp çarpabilir, kızarma, terleme, sararma olabilir. Beynimiz ve ruh yapımızla organlarımızın kimyasal olarak haberleştiği son yılların önemli bilgilerindendir. Uzun sü-



ren olumsuz duygular organlarımızda hasar oluşturmaya başlar. Toksik maddeler, oksidan serbest radikaller böyle süregelen öfkeli ve gergin kişilerde daha çokça bedende birikmektedir. Bu bilgiler ışığında rahatlıkla şunu söyleyebiliriz; kin, öfke, nefrete bağimli hale gelmiş kişi mutlu ve kendileri ile barışık olamadıkları gibi iç organlarına da zarar verirler. Sürekli savunma halindeki kişiler sürekli savaş durumundaki ülkeler gibidir. Öz kaynaklar ve yatırımlar hep savunmaya yöneliktir büyüme ve gelişme durur.

Suçlamayı sürdürmek

Suçlama güçlü bir savunma mekanizmasıdır. Kişi öfke ve gerginliğine kolay bir hedef bulmak ister. “Ben yapmadım o yaptı” diyerek rahatlar. Sorunları başka birisinin hatası haline

getirmek kişiyi pasif konuma sokar. Kişiyi o anda iyi hissettirir ancak çözüme doğru adımlar atmasına engel olan bir konuma sokar.

Kendini güvende hissetmeyen bir insan başkalarını suçlayarak kendisini korumaya çalışır. Sürekli savunma halinde ve süngüleri havada bir kişi çevreye olumsuz, soğuk mesajlar yansıtır. Başkalarının kendisinden uzaklaşmasına neden olur. Böylece güvende ama yalnız olurlar. Böyle durumlarda insana acı veren durumun yeniden oluşmaması ve tekrarlamasını önlemek için bilinmesi gereken gerçek ve doğru bilgiyi öğrenmek gerekir.

Acı veren durumunun gerçek nedenini ve tekrarlamaması için önlemini aldıktan sonra bağışlayıcı olmak kin duygusunun ilacıdır. Suçlamaya devam etmek adil olmayan bir davranış

şeklinde ateşin odunu yaktığı gibi kişiyi hep yakıp incitir.

Kin duygusundan kurtulmak isteyen bir kişi şu soruyu sormalı. “Hayatta ilerlemek mi daha önemli hesaplaşmak mı?” İlerlemek daha önemli ise, sizi neyin incittiğini çözdükten sonra bu önemli bilgiyi rafa koyup yola devam etmeniz gerekir. Aksi takdirde unutmamak ve bağışlamamak çok pahalı gelir. Geçmiş unutmamak gerekebilir ama geçmişte yaşamak zaman ve entelektüel enerjimizi boşa harcamaktadır.

Sağlıklı insan sürekli düşman seçmek ve seçtiği düşmana göre kahraman veya katil olmak zorunda değildir. Hayat, uzlaşma becerisi olanları mutlu eder.

Kinci kişiler olayları değerlendirirken bütünü değerlendiremezlerse bu duygudan kurtulamazlar.



Basit işler beyin gücünü artırıyor

Yapılan bir çalışmada, basit zihin egzersizlerinin beyin gücünü % 40 oranında arttırdığı ortaya kondu.

BBC şovunun bir parçası olarak gerçekleştirilen araştırmaya göre bulmaca çözmek, liste ezberlemek ve bilgisayar faresini farklı bir elle kullanmak bile düşünce becerimizi anlamlı bir şekilde arttırabiliyor.

Araştırmaya katılan gönüllülerin gerçekleştirdiği diğer işler arasında gözü bağlı bir şekilde evin etrafını dolaşmak ve sözcük türetme oynamak vardı.

The Get Smarter in a Week şovunda katılımcılar iyi bir gece uykusu çekmeye ve bol bol egzersiz yapmaya teşvik edilirken, abur cubur yemeleri ve asitli içecekler tüketmeleri yasaklandı.

Bir haftanın sonunda rejimi tamamlayan 15 gönüllünün bilişsel becerilerinde % 40'lık bir artış olduğu saptandı.

Şov yapımcısı Philip Morrow'un bu konudaki görüşleri şöyle: "Geneksel bakış açısına göre IQ sabit bir zeka ölçümü olarak kabul edilmekteydi. Bununla birlikte giderek taraftar bulan bilimsel görüşe göre yaşantımızda yapacağımız bir takım değişiklikler beyin gücümüzü gerçekten arttırabilir.

Bilim adamları bir hafta içerisinde dikkat çekici ilerlemeler kaydedildiğini belirttiler. Bu işlere sudoku oynamak; geriye doğru saymak; farklı elle diş fırçalamak ve gözler kapalıyken duş almak dahildi."

Hafif depresifler daha duyarlı

Queen psikolog ekibinin yaptığı araştırma; şaşırtıcı biçimde, hafif depresyonlu kişilerin başkalarının duygularına daha duyarlı olduğunu ortaya koydu.

"Depresyonlu kişilerin sosyal alanlarda problem yaşama olasılıkları daha yüksek olduğundan, genelde tam tersinin doğru olduğu düşünülür" diyor araştırma lideri Kate Harkness.

Araştırmacılar alınan sonuçlar karşısında şaşkınlığa düşüp, başka katılımcılarla çalışmayı tekrarladılar. Buna rağmen sonuçlar değişmedi: Hafif depresyon semptomları olan kişiler depresif olmayanlara göre sosyal çevrelerinin detaylarıyla çok daha ilgililer.

Queen araştırmacılarının önceki çalışması klinik depresyon tanısı konmuş kişiler üzerinde gerçekleştirildi. Çalışmada klinik olarak depresif katılımcılar deprese olmayanlara oranla mental durum çözümleme testlerinde çok daha kötüydüler.

Hafif depresyonla klinik depresyon arasındaki belirgin tutarsızlığı açıklamak için, araştırmacılar hafif düzeyde depresif olmanın (disforik) çevreye olan ilgiyi arttırdığını ileri sürüyorlar. "Hafif deprese kişiler başlangıçta kendilerini savunmasız hissedebilir ve sosyal çevrelerinde kontrolü yeniden ele geçirmeyi arzu ediyor olabilirler." diyor Dr. Harkness. "Muhtemelen bu kişiler başkalarının düşünce ve hisleri hakkında bilgi sahibi olmak için, özel bir motivasyonla çevrelerini detaylı bir şekilde mercek altına alıyorlar."

Dr. Harkness'e göre hafif depresyonun klinik depresyondan farklı olduğu görüşü tartışmalı. Her ne kadar bu süreçler birbirini takip eder gibi görünse de, bu çalışmada saptandığı üzere, depresyon da eşikler içeriyor olabilir. "Eşiği bir kez geçtiniz mi, çok farklı bir sürecin içine girersiniz."

Kaynak: University of Edinburgh / www.ed.ac.uk



FDA, TMU Depresyon Cihazı'na onay verdi

Beyin uyarım cihazı başarısız bir antidepresan tedavisi sonrası depresyon tedavisi için uygun görüldü. Bir anti-depresanın sonuç vermediği, deprese erişkinlerin tedavisinde NeuroStar TMU beyin-uyarım cihazının kullanımı FDA tarafından uygun bulundu.

NeuroStar TMU, FDA onayından geçen ilk transkraniyal manyetik uyarım (TMU) cihazı. FDA sözcüsü WebMD'ye verdiği demeçte şunları ifade etti; NeuroStar cihazı implant edilmediği ve sadece "orta düzeyde" risk taşıdığı için, FDA'nin cihazı resmen "onaylaması" değil de, sadece "temize çıkarması" gerekti.

Cihazın klinik etkililiğini saptamada klinik çalışmadan yeterli sonuç alınamadığı için, bu izin Ocak 2007 FDA danışma kurulundan ancak iki yıl sonra verildi. Her ne kadar TMU tedavisi gören hastalarda yalancı cihaz tedavisine göre, klinik fayda görülme ihtimali iki kat fazla olsa da, bazı kurul üyeleri bu etkinin "küçük", "belirsiz", "marjinal" ve "klinik anlamlılığı tartışılır" olduğunu ifade ettiler.

Etkililiğe ilişkin bu sorular yüzünden, kurulda cihazın risk/fayda profilinin potansiyel olarak ciddi yan etkilere sahip, oldukça etkili bir tedavi olan, elektrokonvülsif tedavinin (EKT) risk/fayda profili ile karşılaştırılabilir olmadığı ifade edildi. Her ne kadar FDA ilk başta EKT'ye denklik temelinde NeuroStar cihazını temize çıkarmayı amaçlamış olsa da, bu karşılaştırma kurulda kabul görmedi. FDA sonrasında NeuroStar'ı kendi değer ve özellikleri çerçevesinde aklamaya karar verdi.

Pennsylvania Üniversitesi'nden, duygudurum ve anksiyete bozuklukları kürsüsü başkanı psikiyatri profesörü Michael Thase'e göre, TMU gerçekten EKT'den farklı. Thase NeuroStar üreticisi Neuronetics Inc.'e danışmanlık hizmeti verdiği sırada, şirketi temsilen, NeuroStar klinik çalışma verilerini 2007 FDA danışma komitesine sunmuştu.

Thase'in bu konuda WebMD'ye şu açıklamaları yaptı; "TMU ne güvenlik ne de etkililik açısından EKT'ye denk değil. TMU EKT'den daha az etkili olmasına karşın, büyük ölçüde ondan daha güvenli."

İki tedavi arasında önemli farklılıklar söz konusu:

- Elektroşok tedavisi olarak da bilinen EKT nöbet indüklemek için elektrik şokundan faydalanır. TMU ise nöbete veya bilinç kaybına yol açmaksızın, bir manyetik alan vasıtasıyla, beynin özel bir bölümünde çok daha küçük bir elektrik akımı indükler.

- Şiddetli depresyon tedavisinde EKT oldukça etkilidir. TMU bu denli güçlü değildir. Daha hafif düzeyde depresyon tedavisinde kullanılır. İki veya daha fazla değil de, bir antipresan tedavisinin başarısız olduğu hastalarda en iyi sonucu verir.

- TMU EKT'den çok daha güvenlidir. EKT'nin aksine, TMU sedasyon gerektirmez ve ayaktan tedavi bazında tatbik edilebilir.

TMU ne kadar etkilidir? Thase tedavi ettiği hastalarda anlamlı fayda (klinik çalışmalarda da görülmüş olan) görmüş

olduğunu ifade etti.

"Depresyonda TMU performans kaydı %100 başarılı olmasa da, çalışmalarda bunun anlamlı tedavi faydasına sahip olduğuna ilişkin bir kanıt paterni belgelendirildi."

TMU ne zaman hasta üzerinde denemelidir?

FDA izni, bir antidepresan tedavisinden fayda görmemiş fakat henüz ikinci bir antidepresanı denememiş olan hastalar içindir.

Thase'in ifadesiyle; "Zamanlama açısından, ilk tercih edilen tedavi ile ikinci seçenek tedaviler ve EKT arasında uygulanması uygundur. Hastaneye yatış gerektirecek kadar ağır depresyon hastalarında da kullanılmamalıdır. Uygun dozaj ve sürede antidepresan tedavisi görmüş olan bir kişide de elbette kullanılmaz."

TMU hastalara dört hafta süreyle haftada dört veya beş kez tatbik edilmelidir. Thase bu süre içerisinde hastalara yeni bir antidepresan başladıklarını ve bu arada da hastaları TMU'dan vazgeçtiklerini belirtmektedir.

Kaynak: Daniel J. DeNoon

WebMD Health News/ 8/ 10/2008



Yatak paylaşımı uyku kalitesini etkiliyor

Bir başkasıyla aynı yatağı paylaşmak beyin gücünü olumsuz etkiliyor...

Avusturyalı bilim adamlarına göre, bir başkasıyla aynı yatakta yatmak geçici de olsa beyin gücünü tüketiyor, özellikle de erkeklerin.

Erkekler bir başkasıyla beraber yattıklarında cinsel ilişkiye girsinler girmesinler uykuları bölünüyor. Bu durum bir sonraki gün mental yetilerini olumsuz yönde etkiliyor. Ayrıca uyku eksikliği erkeklerin stres hormon düzeylerini de yükseltiyor.

Kadınlar içinse durum biraz farklı, çünkü onlar erkeklerle nispeten daha derin uyuyorlar. New Scientist çalışmasının bulguları bu yönde.

Viyana Üniversitesi'nden Profesör Gerhard Kloesch ve meslektaşları 20 yaşlarında, evlenmemiş, çocuksuz sekiz çift üzerinde bir çalışma yaptılar.

Her çiftten on gece birlikte, on gece ayrı uyumaları istendi. Bu arada araştırmacılar anket ve bilek etkinliği takipleri

ile istirahat paternlerini değerlendirdiler.

Bir sonraki gün çiftlerden basit bilişsel testleri çözmeleri istendi ve stres hormon düzeyleri kontrol edildi.

Her ne kadar erkekler partnerle daha iyi uyuduklarını belirtse de, testlerde daha kötüydüler. Alınan sonuçlar gerçekte uykularının daha fazla bölünmüş olduğunu düşündürdü.

Her iki cinsiyet de yataklarını bir başkasıyla paylaştıklarında, gece uykuları daha fazla bölünüyor, Profesör Kloesch'in açıklaması bu yönde. Fakat görünüme göre kadınlar en sonunda uykuya daldıklarında, daha derin uymayı başarabiliyorlar. Üstelik stres hormon düzeyleri ve mental skorları erkeklerinki kadar etkilenmiyor. Yine de kadınlar tek başına yattıklarında en iyi uykuyu uyuduklarını belirtiyorlar.



Bebeklerin dili çözüldü

Bebeklerin neden ilk kez “anne& baba” gibi kelimeleri telaffuz ettikleri artık biliniyor. İnsan beyni doğuştan tekrar eden paternleri fark etmeye programlı olabilir.

British Columbia Üniversitesi’nden post-doktora araştırmacısı Judit Gervain ve İtalya ve Şili’den bir araştırma ekibi en gelişmiş optik beyin görüntüleme tekniklerini kullanarak, uydurma kelime kayıtları dinletilen, 22 yenidoğanın (2-3 günlük) beyin aktivitelerini belgelen-dirdiler.

Araştırmacılar tekrarlayan hecelerle sonlanan kelimeleri (mubaba" ve "penana" gibi) tekrar içermeyen kelimelerle ("mubage" ve "penaku.") karıştırdılar. Hece tekrarıyla biten kelimeler yeni doğanların temporal ve sol frontal beyin bölgelerinde artmış beyin etkinliğine yol açarken, hece tekrarları bitişik olmayan kelimeler ("bamuba" veya "napena") farklı bir yanıtı yol açmadı.

Gervain’in bu konudaki görüşleri şöyle; “Dünyanın pek çok dilinde, çocuk terminolojisinin tekrarlayan heceler içermesi tesadüf olmasa gerek. İngilizce’de baby (bebek), mammy (anne), İtalyanca’da papa (baba) ve Macarca’da tata (dede) bunlardan sadece birkaçı.”

Daha büyük çocuk ve erişkinlerin gramer yapılarını nasıl edindikleri önceki araştırmalara konu edilmişti. Bu çalışmada ise ilk kez bebeklerin dildeki yapısal paternleri doğuştan çözebilme yetileri araştırıldı.

“Sağ elini kullanan çoğu erişkinin dil merkezi beynin sol tarafında yer alıyor. Bu bilgi yeni doğan bebeklerde saptadığımız bulgularla tutarlı ve bizim ana dilimizi sistematik ve etkin bir şekilde öğrenmemize izin veren yetilerle dünyaya geldiğimiz görüşünü destekliyor.”

“Erişkinlerde dilsel işlemlerin sorumlu beyin bölgeleri tarafından öğrenilmesi bütünüyle gelişim fazında gerçekleşmiyor, doğumla birlikte kısmen bu yetiye sahip olduklarını söyleyebiliriz.”

Çalışma Proceedings of the National Academy of Sciences’in güncel sayısında yer alıyor.

Kaynak: ScienceDaily/ 27.08.2008



Türkiye'nin yeni sorunu: **Kaliforniya Sendromu**

Kaliforniya, ABD'de eğlence dünyasının merkezi durumunda. Eğlencenin dorukta yaşandığı bu bölgede insanlar arasında, üç belirti çok yaygın yaşıyor: Zevke düşkünlük, ben merkezilik, yalnızlık. Artık Türkiye'de de durum giderek Kaliforniya'dakine benziyor.



Üç ana belirtisi var: Zevke düşkünlük, ben merkezcilik, yalnızlık...Bu belirtileri ise mutsuzluk izliyor. Psikiyatri uzmanları bu sorunun adını “Kaliforniya Sendromu” koymuş çünkü Kaliforniya, eğlencenin, zevkin ve paranın dorukta olduğu bir bölge. Ve tam bir kısır döngü yaşanıyor. Mutsuzluğunu unutmak isteyen insanlar daha fazla eğlenceye yöneliyor. Daha çok eğlence ve seks ile üretmeyen, tüketen, yardım etmeyen, sadece kendine harcayan, parasal hedefleri kutsallaştıran, toplumsal hedefleri önemsemeyen bir anlayış hastalık gibi yaygınlaşıyor. Adeta sosyal bir kanser gibi hızla artıyor. Dünyada bu durum giderek daha çok insanı pençesine alırken, Türkiye’de de bu sorun yaygınlaşmaya başlamış görünüyor.

Psikiyatr Dr. Nevzat Tarhan, Kaliforniya sendromunu şöyle tanımlıyor: “Bu sendromu yaşayan kişiler, ‘Başkası açlıktan ölse bana ne’ düşüncesi ile kendisi dışındaki kişiler hakkında kaygı hissetmemeye başlıyor. Kendine hayran olma, ego fetişizmi de denilebilecek şekilde narsisistik eğilimler taşıyor.

‘Bana zevk veren şeyler iyidir, zevk vermeyen şeyler kötüdür’ şeklinde iyi doğru değerlerinde değişme yaşanıyor. Somut zevk ve eğlenceleri yaşamın amacı olarak görüyor.

Bu kişiler, ben merkezcilik ve zevkine öncelik verme sonucunda başarılı iseler çevrelerinde sahte dostlar bulunuyor. Erkekseler başarıyı, kadınlarsa güzelliği kaybettiklerinde, dostları yanlarından uzaklaşıyor.

Yukarıdaki üç özelliği mutsuzluk izliyor. Mutsuzluğu telafi etmek için daha çok eğlenceye, sekse yöneliyorlar. Sonuç olarak yukarıda da sözünü ettiğimiz insan tipi çıkıyor ortaya. Sadece kendisi için harcama yapan, paraya tapan, sorumluluklarını gözardı eden Kaliforniya sendromlu insanlar.

Dünyada büyük metropollerde yaşanan bu soruna artık Türkiye’de de büyükşehirlerin lüks semtlerinde rastlanmaya başladı. Etiler, Bağdat caddesi buna örnek gösterilebilir. Kaliforniya sendromunun, depresyonun artışıyla önemli bir alt yapı oluşturduğu da düşünülüyor. Özellikle 90 sonrası kuşaklarda çocuklar, para, cinsellik ve uyuşturucu ile erken tanıştılar. Yeterli zihni ve ruhsal gelişimi tamamlamadan, ergenliği erken bitirdiler ama olgunlaşamadılar.”



**Seven, bağlanan, ama hayal
kırıklığına uğrayan kadınlar**





Erkekler de aynen kadınlar gibi severler, bağlanırlar, fedakârlık yaparlar, bazen sevdikleri için canlarını bile verirler. Ama kadınların ilişkilerine verdikleri önem çok daha fazladır.

Dr. OĞUZ TAN

Erkek evlat da anne-babasını sever. Ama ergenlikle beraber evden uzaklaşır, arkadaş grubu ön plana geçer, takım tutar, spor yapar, maça gider, siyasetle uğraşır, meslek sahibi olur, iş kurar. Kız çocuk da bunları yapabilir, ama daima aile ön plandadır. Anne ve babasını sevmekle yetinmez, onlara yakın olur.

Erkekler bir araya geldiklerinde iş, spor ve siyaset konuşurlar. Kadınlar ise kendilerini, duygularını, ilişkilerini anlatırlar. Cinsel hayatlarını ve fantezilerini anlatırken bile erkekler bedene, kadınlar duyguya odaklıdır.

Erkekler de kadınlar gibi sırlıslıkla âşık olurlar. Ama kadınlar aşka ve ilişkiye çok daha üstün, büyük bir yer verirler hayatlarında. Kocasının kariyeri için kendi mesleğini feda eden, kocasının işi için şehir ve ülke değiştirenler kadınlardır. Evlendikten sonra kadın erkeğin soyadını alır.

Babalar da çocukları için her şeyi yaparlar. Ama sabah işe gidip akşam eve dönerler. Anneler çalışıyor bile olsalar çocuklarına bedenlerini, ruhlarını, hayatlarını verirler. Kariyerist ve hırslı kadınlar bile günün büyük bölümünü kocalarını ve çocuklarını düşünerek geçirirler. Erkekler ise sevdikleri insanlar kadar tuttıkları takımı, ülke ve dünya sorunlarını düşünürler.

Evlilikleri yürütmek için genellikle kadınlar çok daha fazla çaba gösterirler. Çoğu kadın mutsuzluğunu kocasına hissettirmemeye çalışır yıllarca. Bazen bunu başarır da. Erkek için çok mutlu gibi görünen bir evlilik, kadın için işkence olabilir.

Kadının ilişkiye fazlaca bağlanması, hatta kendini adanması psikolojide 'duygusal yatırım' olarak adlandırılır. Nasıl insanlar bir işe paralarını yatırıyorlarsa, ilişkiye de duygularını yatırır. Bir işe çok fazla para yatırırsanız beklentiniz de yüksek olur, çok kâr etmek istersiniz. Hele iş batarsa aç ve açıkta kalırsınız. Kadının durumu da, işe çok para yatıran girişimci gibidir. İlişkiye bütün duygularını yatırır, fazla kâr bekler. İlişkinin iyi gitmemesi kadını ileri derecede üzer.

Aslında erkeklerin sosyal çevresi daha geniştir. İş, vakıf, dernek, siyasi parti, spor kulübü gibi ortamlara sıkça girip çıkan, üye olan erkekler pek çok insanla görüşüp konuşurlar. Kadınlar ise daha çok aile çevresinde kapanıp kalırlar. Fakat erkeğin sosyal çevresi geniş olduğu halde ilişkileri yüzeysel, kadının sosyal çevresi dar olduğu halde ilişkileri

derindir. Bunun sebebi, kadınların duygusal yatırımlarının fazla olmasıdır.



Duygusal yatırımlarının fazla olması kadını depresyona yatkın hale getirirken, bir yanıyla da depresyondan korur. Depresyona yatkın hale getirir, çünkü hayal kırıklığına uğrama ihtimalini yükseltir. Depresyondan korur, çünkü bir ilişkileri bitse bile sığınacak başka ilişkileri vardır. Mesela boşanan veya eşleri ölen erkeklerde, bilhassa 50-55 yaşından sonra depresyon, hatta ölüm riski daha yüksektir. Zira erkek tek yakın dostunu kaybetmiştir. Erkek çocuklarına bile karısına olduğu kadar yakın değildir genellikle. Dul kalan kadının çevresinde ise çocukları, kardeşleri, yeğenleri, kuzenleri, görümceleri, arkadaşları onu teselli etmek için adeta yarışır. Kocasını kaybeden kadınların bir daha evlenmemelerinin bir sebebi toplum baskısı ise, başka bir sebebi de yalnızlık duygusunu fazla yaşamamalarıdır.

Beyni kavuran aşk yakın takipte....

Aşk beyin biyolojisi yoluyla açıklanabilir mi?

Aşk mani, demans ve obsesyon karışımı, mental hastalık benzeri bir durum.

Bireyi salt aile ve arkadaşlarından koparmakla kalmıyor, saplantılı telefon görüşmeleri, damlarda naralar atma, serenat yapma gibi kişinin karakter dışı davranışlar sergilemesine de yol açıyor.

Dr. Lucy Brown ve Dr. Helen Fisher ilk aşk acısı yaşayan 17 kolej öğrencisinden alınan 2.500 beyin görüntüsünü analiz ettiler.

Dr. Fisher bu dürtünün yaşama isteğinden bile baskın olabileceğini söylüyor.

Yeni bir çalışmada “kaudat” olarak adlandırılan beyin bölgesinin aşkla ilişkili olduğu ileri sürüldü.

Sinir sistemini inceleyen bilim adamları kırmızı şarap ve gül romantizmine dönüşmeden, bu ateşli etkinliğin beyin görüntülerini elde ettiler.



The Journal of Neurophysiology’de yer alan görüntülerin analizinde, New York and New Jersey’deki araştırmacılar romantik aşkın cinsel uyarımdan farklı biyolojik bir dürtü olduğunu iddia ettiler. Araştırmacılara göre aşkın nöral profili heyecan, sevgi benzeri emosyonel durumlardan çok, açlık, susuzluk veya madde aşermesi gibi dürtülerle benzerlik taşıyor. Beyin görüntüleri aşkla ilişkilendirilen nöral aktivitenin romantik ilişki derinleştikçe hafifçe farklılaştığını düşündürüyor. Bazı vakalarda uzun süreli bağlılıkta rol oynayan primitif beyindeki derin bölgeler kullanıma hazır hale geliyor.

Aşkın mutluluk, kızgınlık, endişe gibi birbirinden çok farklı duygulara yol açması, karşılık bulmadığında çok daha yoğun gözükmeye araştırmanın açıklık getirmeye çalıştığı konulardan birkaç tanesi. Devam eden bir başka deneyde, araştırmacılar sevgilileri tarafından reddedilmiş kişilerin beyin görüntülerini analiz ettiler.

“Romantik aşk acısı yaşayan kişi kontrolsüz ve usdışı davranışlar sergileyebiliyor. Her gün sabahın altısında kalkıp spor salonuna neden gidilir ki? Çünkü O oradadır.” diyor analizin tasarımcılarından, Rutgers Üniversitesinden antropolog Dr. Helen Fisher. “Reddedilenler arasında adam öldürmeyi veya kendi canına kast etmeyi düşünenler de yok değil. Bu romantik aşk dürtüsü, yaşama isteğinden bile daha güçlü olabiliyor”.

Massachusetts General Hospital, Motivation and Emotion Neuroscience Collaboration’ın direktörü Dr. Hans Breiter “Bulgular aşkın zihinsel yapısının gıda, sıcaklık, madde aşermesi gibi doğrudan homeostatik ödüllere aynı ekseninde olduğunu ortaya koyuyor” diye ekliyor.

Çalışma ekibi Dr. Fisher, Bronx, Albert Einstein Medicine College’dan Dr. Lucy Brown ve Stony Brook, New York State University’den psikolog Dr. Arthur Aron’dan oluştu. Araştırmacılar henüz yeni aşk yaşayan 17 kolej öğrencisinden alınan beyin görüntülerini analiz ettiler. Bu kişiler sevgililerinin resmine bakarken, beyinleri Manyetik Rezonans Görüntüleme cihazı ile tarandı. Sonrasında bu görüntüler tanıdık kişilerin resimlerine bakılırken çekilen görüntülerle karşılaştırıldı.

Fonksiyonel M.R.G. teknolojisi beyindeki kan akımının azalma ve artışlarını saptıyor. Bu ise nöral aktivitedeki değişiklikleri yansıtıyor.

Çalışmada, bilgisayarla oluşturulan aktif bölgelerin haritasında, kaudat çekirdek ve ventral tegmental olarak adlandırılan, farkındalık düzeyinin altındaki bölgelerde aktif noktalar görüldü. Bu bölgelerin bir devrenin parçası olarak birbiriyle iletişime geçtiği saptandı.

Bu bölgeler dopamin üreten veya içeren hücreler açıl-

sından oldukça yoğun. İnsanlar bir ödül almayı arzu ettiklerinde veya beklediklerinde dopamin aktif olarak sirküle eder. Kumar düşkünleri, kokain bağımlıları ve para karşılığı bilgisayar oyunları oynayan kişiler üzerinde yapılan çalışmalarda, katılımcılar puan veya ödül kazandığında dopamin bölgelerinin aşırı aktifleştigi görüldü.

Ne var ki aşık olmak en mantıksız insan davranışlarında biri. Mesele sadece basit bir arzuyu tatmin etmek veya bir ödül kazanmak değil. M.R.G. görüntülerinde, kaudat çekirdekteki özel bir yerin, anketlerde romantik aşk ölçümleri yüksek çıkan kişilerde özellikle aktif olduğu belirlendi.

Araştırmaya göre aşkla ilişkili bu bölge fiziksel çekicili-



ği kaydeden bir başka bölgenin tam ters tarafına düşüyor ve cazip pek çok alternatif arasından tek bir kişiye karşı duyulan açıklanamayan çekim, özlem ve arzudan sorumlu gözükmüyor.

Dr. Fisher’e göre, aşk sarhoşluğu zamanla azalıyor ve beyin tarama sonuçları bu değişimin bazı bulgularını yansıtıyor.

2000’da yayınlanan, önceki bir fonksiyonel M.R.G. aşk çalışmasında, London College Üniversitesi’nden araştırmacılar yaklaşık iki senedir ilişki yaşayan genç kadın ve erkeklerin beyin etkinliklerini izlediler. Yeni çalışmada saptanan etkinlik bölgeleri önceki çalışmada sevgili resimlerine bakılırken çekilen görüntülerle büyük ölçüde aynıydı. Buna karşın ateşli aşkla kıyaslandığında etkinlik anlamlı olarak daha düşüktü.

Yeni çalışmada, araştırmacılar yaşadıkları ilişkinin süresine bağlı olarak aşıklar arasında bireysel farklılıklar saptadılar. Yeni aşık olmuş öğrencilerle kıyaslandığında, bir sene veya daha uzun süredir birlikte olanlarda, uzun süreli



Aşıklar psikolojik olarak sevdiklerini içselleştiriyor. Ancak aşk sarhoşluğu zamanla ne yazık ki, azalıyor.

bağlılıkla ilişkilendirilen beyin bölgesinde anlamlı olarak daha fazla etkinlik görüldü.

Atlanta, Emory Üniversitesindeki bilimadamları farelere tek bir gen enjekte ettiler. Yeni çalışmada zaman içerisinde artmış etkinlik saptanan aynı bölgeyi aktive ederek gözü dışarıda olan erkek fareleri evcimen babalara dönüştürdüler. Dr. Brown'a göre bu durum bağlanma süreçlerinin meydana geldiğini düşündürüyor. Aşkın bu denli hayat memmat meselesi olmasının bir sebebi de duyguların karşılık bulmayacağı korkusu ve yaşanan rüyanın birden bire sona erme ihtimali.

Terk edilmek romantik aşkı körüklüyor

Bir takip deneyinde, Dr. Fisher, Dr. Aron ve Dr. Brown yakın zamanda sevgilileri tarafından terk edilen 17 genç kadın ve erkeğin beyin görüntülerini incelediler. Aşk çalışmasında olduğu gibi, araştırmacılar katılımcıların hem arkadaşlarının resmine hem de eski aşklarının resmine bakarken çekilmiş görüntülerini incelediler. Görüntüler halihazırda tasnif aşamasında olsa da, araştırmacılar bir başlangıç bulgusuna dikkat çekiyor: beynin romantik aşkla ilişkilendirilen bölgesinde artmış aktivasyon söz konusu. "Sonuçlara bakılırsa, psikoloji literatürünün ve insanların

çok önceden fark ettiği gibi, terk edilmek gerçekten romantik aşkı körüklüyor, bu benim engellenme-cazibe olarak adlandırdığım bir fenomen." diyor Dr. Fisher. Çalışmadaki bir gönüllü de New York'dan 22 yaşındaki Suzanna Katz. Kendisi erkek arkadaşından üç yıl önce ayrılmış olmasına rağmen hala aşk acısı çektiğini ifade ediyor. Ms. Katz ayrılıktan sonra dikkatini dağıtmak amacıyla hiperaktifliğini, bununla birlikte uyuşturucuyu bırakmak gibi fiziksel yoksunluk anları yaşadığını söylüyor.

Bir dizi çalışmada, araştırmacılar diğer süreçlerin yanı sıra, aşkın psikolojik olarak sevdiğini içselleştirmeyi, elindekileri paylaşmayı, onun görüşlerini, hobilerini, ifade ve karakter unsurlarını benimsemeyi içerdiğini saptadılar. "Benlikte çok hızlı bir genişleme görülür. Sağ kalımımızın tehdit edilmesi dışında, bizi en fazla heyecanlandıran ve motive eden şey bu" diyor çalışma tasarımcısı Dr. Aron.

Henüz aşıkken, birden bire tüm bunları kaybetmek, emosyonel, bilişsel ve beynin ödüle koşullanmış daha derin bölgelerinde karışıklığa yol açar. Bununla birlikte, bu bölgelerdeki artmış etkinlik giderek kaçınılmaz bir şekilde yatıştır. Araştırmacılara göre aşkla ilişkili beyindeki bu devreler zaman içerisinde bir başka kişiyle ateşlenebilecek şekilde bozulmadan kalır.

Ergenlerde kuşak çatışmaları

Uzman Psk. Orhan Gümüşel, ergenlerin yaşadığı kuşak çatışmalarının çok önemli olduğunu ve bu nedenle yaşadıkları sorunların önemszenmesi gerektiğini belirtiyor. Gümüşel, ergenlik üzerine düşüncelerini yazdı...

İnsanoğlu diğer bütün canlılardan farklı olarak, yaşadığı yerin kendisine verdikleriyle yetinmemiş, yaşadığı yeri kendisinden bir şeyler katarak yönlendirmiştir de. Hem tabiata hem de kendi etkilerinin sonuçlarına uyum çabası insanlık tarihinin başından beri süregelenmiştir. Bu yolla bilgi ve kültür gelişmiş, yüzyıllardır birbirine eklenerek bugünkü komplike halini almıştır. Yönlendirme davranışı, bu manada sadece yaşadığı yeri değil, kendini ve doğal olarak gelecek nesilleri biçimlendirmede de etkili olmuştur.

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

Bu noktada çatışmayı yaratan ana unsurda kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Kişinin öncelikle kendisini nereye koyduğu önemlidir. Kendi yaşamı ile ilgili kaygı ve beklentileri büyük kişilik dairesinin ilk çemberidir. Bu çemberin hemen dışında; hayatı beraber yaşadığımız, direkt ve yoğun paylaştığımız diğer insanların oluşturduğu çember gelir ki bu çemberin en önemli ögesi ailemizdir.

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

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

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

Örneğin; ülkemizde 1970'ler genç olmak ile 2000'lerde genç olmak aynı olgular üzerinde dahi farklılık göstere-

bilir. Doğaldır ki, kişiliği 70'li yılların şartlarında gelişen şimdinin ebeveynleri de çocukları ile farklı bakış açılarına sahiptirler.

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

Kıscası diyebiliriz ki, kuşak çatışması beraberce düşünemeyen, değişen şartlara uyumu sağlayamamış ya da tüketim çarkına kendini bırakmış, birbirlerine empatik yaklaşmayan ailelerde daha sık ve şiddetli yaşanır. Burada en önemli konu empatik körlük yaşamadan kaliteli ve güvenli iletişime açık ve hevesli davranmaktır.



Türk kadınının en büyük

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; Türk kadınının yaşadığı en büyük cinsel problemlerin başında vajinismus geliyor. Genç kızlığı, hatta çocukluğundan itibaren büyük bir baskı altında yetiştirilen kızlar, ergenlik döneminden itibaren iyice içine kapanıyor ya da evlendiklerinde genel olarak vajinismus problemiyle karşılaşılıyor. Bu sorun genellikle jinekologlarla çözülmeye çalışılıyor ancak bu mümkün olmadığı için geç bir aşamada da olsa psikologların yolu tutuluyor. Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi'nden Uzm. Psikolog Çiğdem Demirsoy ile vajinismus ve cinsel sorunlar üzerine konuştuk.

cinsel sorunu vajinismus





Cinsellikle ilgili karşılaştığınız sorunlar hangileri?

Toplumumuzda kadınların çoğunda cinsel isteksizlik problemi var ama kişiler bize direkt bu sorunla gelmiyor. Bir kısmı bunu sorun olarak kabul etmiyor, bir kısmı ise toplumdaki mitlerden dolayı, zaten bunları içselleştirdiği için cinsel isteği olmasını ahlaksızlık, iffetsizlik olarak görüyor ve isteksizliğini normal karşılıyor. Türk toplu-

Uzm. Psikolog Çiğdem Demirsoy munda genel kanı olarak, kadın için değil de daha çok erkek için gereklidir cinsellik ve kadının cinsellik istemesi iffetsiz gibi görülebilir. Dolayısıyla buna gerek bile duyamayabiliyor. Ancak eşinin zorlaması veya eşini memnun etmek için buraya gelebiliyor çoğunluk. İstek sorunu ise bazen konuyu araştırınca çıkıyor ortaya.

Türkiye’de gelen hastalar içinde sizin değerlendirmelerinize göre, en fazla hangi cinsel sorunlar karşınıza çıkıyor?

Ayrı ayrı ele aldığımızda, kadınlar vajinismus ile geliyor. Çünkü bu direkt olarak evliliği etkileyen bir sorun. Mesela istek olmasa da cinsel yaşantı bir şekilde devam

edebiliyor, kadın bunu bir görev gibi yerine getirebiliyor ama vajinismus öyle değil. Uyarılma yaşaması da kadın evlilik yıkılmasın diye katılıyor cinselliğe ama vajinismus tümüyle cinsel ilişkiyi engellediği için evliliği temelinden sarsıyor.

Vajinismus fiziksel mi yoksa ruhsal bir sorun mu?

Çok nadir vakada fiziksel neden var ama çoğunluğu psikolojiktir. Fiziksel nedenler bir takım jinekolojik sorunlardan olabilir. Vajinada yapısal bozukluklar olabiliyor ama yüzde 95 psikolojik kaynaklı oluyor. Vajinismus tedavisinde bir jinekoloğa görünmek iyi fikir olabilir ama onlarla başlayıp psikiyatra gelen vakalar az oluyor çünkü çok az doktor bilinçli bu konuda. Basit bir korku sanılıyor, öyle ele alınamıyor, oradaki psikolojik mekanizma bilinmediği için yanlış şeyler yapılıyor. Mesela kızlık zarı anestezi altında kesiliyor, böyle bir işlem yapılıyor ve bu durumda cinsel ilişki olur sanılıyor. Oysa vajinismusta, vajina kasları istem dışı kasılıyor ve kadın bu olaya iradeli olarak müdahale edemez.

Kişi kendi kasıyor o kaslarını, otomatik olarak kasılıyor. Bilinçaltından gelen korkular, kaygılar, şartlanmalar bu kasılmaları yaşıyor kadına. Genelde tek bir düşünce altında gelişmez bu korku, bir bulut gibi şartlanma kadının bilinçaltından geçer ve bu kasılmayı beraberinde getirir. Biz vajinismus tedavisinde nedenlere bakmıyoruz, bilinçaltında neden aramıyoruz, bilincindeki korkuları, panikleri araştırıyoruz. Nedeni anlamak, durumu değiştirmek için yeterli değil! Vajinismusun tedavisinde refleksif kasılmayı ortadan kaldırmayı öğretiyoruz aşama aşama. Yani vajen kaslarını gevşetme öğretiyoruz ve en önemlisi eşler arasındaki uyumu araştırıyoruz çünkü uyumsuzluk durumu çok daha vahim hale getirebiliyor.

Terapi sırasında eşe de grev düşüyor. Zaten daha işin başında, tüm cinsel sorunlarda, eşler arasındaki uyum nasıl ona bakılıyor, iletişimdeki sorun kalkmadan cinsel terapiye geçmemek lazım ve bu noktada onların cinsel iletişimleri önemli. Cinsel ilişki iki insanın arasındaki duygusal yakınlığın, bedensel boyuta taşınmasıdır. Bunun mutlaka olması lazım, aksi halde sorunlar yaşanır. Eşlerin arasındaki uyum ve iletişim gerçekten çok önemli.

Vajinismus dünyada da yaşanan bir sorun

Vajinismus sadece Türk'lere has bir sorun değil. Belki Türkiye’de bekaretin her şeyden daha çok önemsenmesi, cinselliğin kadına yasaklanması, çocukluktan itibaren kızların içine yerleşen kaygılar. Yakın çevrede onlara anlatılan olumsuz örnekler var ve bunlar gerçekten olumsuz etkiliyor. Bir örnek vermek gerekirse; hasta bize vajinismus sorunu ile geldi. Yetiştirilme etkisi önemli, baba sertmiş, anne bu konularda kaygılıymış... Hastamız küçüklüğünde düşüyor ve külotunda kan lekesi oluyor. Annesi ona doktora götürüyor ve bunlar büyükler arasında konuşulurken hastamız duyuyor. Bunlar önemli travmalar ve o da doğal olarak travma yaşıyor. Bu tür geçmiş yaşantılar kızların cinsel özdeşimini etkiliyor. Yani geçmiş yaşantı olayları, aile ortamı önemli. Bu olumsuz yaşantıların sonucunda kadınsa



kadınlıkla özdeşmesi, erkekse erkek kimliğini yaşama da sorunlar meydana gelebiliyor çocuklarda.

Mesela, anne ezilmişse, kız ileride kadınlığı yadıyor, cinsel ilişkide mutlu olabilmesi için kadının kontrolü bırakması gerekiyor. Kadın kendine çeşitli nedenlerle baskı uyguluyorsa, sorun yaşıyor. Kendisini asla bırakmıyor. Yani, cinsel sorunlara kişiyi yatkınlaştıran nedenler vardır mutlaka.

Ailenin, toplumun cinselliğe bakışı, aşırı dindar, tutucu yetiştirilme biçimleri en çok rastlanan, eksik kulaktan dolma bilgiler, cinsel sorunlara zemin hazırlıyor. Çocuklarına cinsel eğitim vermediklerini söyleyen aileler de bir şekilde cinsel eğitim veriyor ve çok kötü veriyorlar. Ayıp, günah, saklanması gereken bir durum olarak bakılıyor cinselliğe ve eksik, yanlış bilgiler çok fazla bu konuda. Bunlar giderilince sorun çözülüyor.

Vajinismusun sebepleri net olarak nedir?

Ne değildir diye başlayabiliriz yanıtı çünkü bir vajina hastalığı değildir. Vajina girişindeki kasların irade dışında kasılmasıdır, bu da tamamen psikolojiktir. Bazen kadınlar vajinam dar diye düşünür ve bir takım cerrahi müdahaleler yapılır ama bunun hiçbir faydası olmaz. Sert bir kızkılık zarı ya da dar vajina çok nadirdir nedenler arasında. Öncelikle jinekolojik muayene gerekir ama bu çok nadir olan bir durumdur ve yok denecek kadar azdır. Yüzde 99'undan fazlasında sebep psikolojiktir. Bunu istek azlığından da ayırt etmek lazım. İstek azlığında da sorun yaşanır, genelde ıslanma olmadığında kayganlık da olmaz ve kadın ilişki sırasında acı duyar. Bu bazen ilişkiyi tamamen imkansız kılar ama her ikisi çok farklıdır. Vajinismus da ise cinsel istek vardır, kadın uyarılır ama tam ilişki anında kasılma olur. Acı duyacağım korkusu ilişkiyi imkansız veya güç kılar.

Bazen tedavi konusunda çok yanlış şeyler yapıyorlar. Anestezik pomatlar, rahatlatıcı ilaçlar alıyorlar. Bazen anestezi ile uyutup erkekle birleşmesini sağlamak gibi çok yanlış bir yöntem var ki etik de değil. Kadının ruhunda büyük yaralar açıyor. Anestezi altında kızkılık zarının kesilmesi de aynı yaralara yol açıyor. Vajinismus çözülmediği gibi kadında depresyon, tecavüze uğramışlık hissi doğuruyor. Yani tedavide bunların kesinlikle yapılmaması gerekiyor.

Aslında bu sorunun temel sebebi; çocukluktan itibaren kadınların 'cinsel ilişki sırasında canın yanacak' düşüncesiyle yetiştirilmesidir. Kadın güçsüz, erkek çok güçlü, penis çok büyük, vajina çok küçük gibi bir sürü şey anlatılıyor. Çok büyük kanamalar olacağı bekleniyor. Çünkü onlara yıllarca anlatılan hikayeler bunlar. Kimi ortamlarda cinsel ilişki, pis, kirli, ayıp, günah gibi algılanır. Çok muhafazakar ortamlarda bu olabiliyor ama çok rahat ortamlarda da geliyor. Eğitim düzeyi yüksek kadınlarda da oluyor bu nedenle. Bilinç dışı olarak penisin vajinaya girmesi istenmiyor. Nedeni ise acıdan korkmak. Bilinç dışında penisi silah olarak algılayan kadınlar böyle bir sorun yaşanabiliyor. Kadın partneri tarafından duygusal olarak kötüye kullanıldığını hissediyorsa sözel olmayan bir tepki olarak da ortaya çıkar.

Tedavisi nasıl yapılıyor?

Vajinismus facialara neden olan bir sorun olduğu halde tedavisi en kolay olan cinsel sorundur aynı zamanda. Cin-



sel isteksizliğin tedavisi kolay değildir ama bunun kolaydır. Vajinismus yaşayan kadının eşiyle ilgili bir duygusal sorunu yoksa, sorun sadece cinsel boyuttaysa çözümü kolay olur. 8-10 seansta düzelir genelde. Eğer sorun devam ederken bir uzmana gitmekte gecikildiyse ve bunun üzerine duygusal sorunlar da eklendiyse bu, problemi büyütür. Kadın cinsel ilişkiye giremedikçe kendisini eksik gibi hissederek, erkek kadını suçlamaya başlar, hatta kadını duygusal olarak hırpalayabilir bazen boşanma günedede gelir, bir zaman sonra büyük aile içinde anneler, babalar, kayın valide-ler sizin vajinanızı konuşmaya başlar, bu berbat bir şeydir. Herkes kadına baskı yapmaya başlar. Sanki kadına baskı yapıldığında cinsel ilişki olacaktır diye düşünülür ama bu, psikolojik tedavi olmadan mümkün olmaz. Vajinismusda ilaç tedavisi yoktur. Bu problem zaman içinde erkekte de bir takım cinsel sorunlara neden olur. İsteksizlik, erken boşalma gibi... Tedavide öncelikle bilgi veriliyor cinsellik hakkında. Çoğu kadın ve erkeğin yanlış kanaatleri vardır cinsellikle ilgili. İkincisi cinsel bölgenin anatomisi hakkında bilgi veriliyor. Cinsel organı ve duyumları tanıması için ödevler verilir. Kendi cinsel organına yabancılaşmış kadın. Ve onu sevmiyor. Bu nedenle ayna ile incelemesi ve alışması gerekiyor. Bazıları banyo yaparken bile temizlenirken sorun yaşıyor.

Sonrasında kaygı kontrolü öğretilir ve vageni esnetme çalışmaları uygulanır. Bu amaçla bilgisayar destekli biofeedback yönteminden yararlanıyoruz. Bu yöntemde kişi biyolojik reflekslerini bilgisayar ekranından izleyerek kontrolünü öğrenir. Vajina kaslarının kasılma şiddeti de bilgisayar ekranına yansıtılır ve kadın bunu izleyerek deneme-yanılma metoduyla kaslarının iradi kontrolünü kazanabilmektedir.



Çocuklarda korkular ve yaygın anksiyete bozukluğu

Uzm. Çocuk Ergen Psikolođu Hande Sinirliođu Ertaş ile çocuklarda korkular ve kaygı bozukluğu üzerine konuştuk. Çünkü çocukların çok küçük yaşlarda yaşadıkları korkular yeterince önemszenmez ve tedavi edilmezse ileride ciddi psikiyatrik sorunlara yol açabiliyor..

Korku kelimesi, çocuklarımızdan sık duyduğumuz ve kimi zaman nasıl bir yaklaşımda bulunacağımızı bilmediğimiz durumlarla bizi karşı karşıya getirir. Genel bir bakışla korku; algılanan bir tehlike, tehdit anında hissedilen ve gerilim, güçlü bir kaçma veya kavga etme dürtüsü, hızlı kalp atışları, kaslarda gerginlik, v.b. belirtilerle yaşanan yoğun bir duygusal uyarıdır.

Korku, çocuğun gelişim sürecinde var olan bir duygudur. altı aydan itibaren bir bebek yabancı nesneler, yerler ve kişilere karşı korku geliştirebilmektedir. Birincil bakıcıları (genellikle anne ve baba) olmaksızın bebek farklı ortamlara tepkiler verir. Yeni tanıdığı, tanıştığı kişilere ağlayarak yaklaşır, anneyi arar. Bu doğal gelişim sürecinin bir sonucudur. Bebeğimizin çevreye olan algısı artmış ve tanıdık-tanımamak sınıflandırmalarını değerlendirmeye başlamıştır artık. Yabancılık çekme ve ebeveyninden ayrılmaktan kaçınma iki yaşa kadar devam eder.

2 – 5 yaş arası çocuklar ebeveyninden ayrılık ve terk edilme dışında farklı korkular da geliştirmeye başlamıştır. Bu korkular; çeşitli hayvanlar, yüksek ses ve karanlığa yöneliktir. gelişim dönemi korkularında anne babalara düşen görev bu korkuları doğal olarak algılamak ve bu korkulara odaklanmamaktır. Böyle olduğu takdirde çocuk anne babanın tepkilerinden korkuların yersiz olduğu mesajını alır. Tam tersi durumlarda ise, örneğin anne ve babaların bu korkulara odaklanması halinde, “birşey yok, eğer çok korkuyorsan yanımda kal...” şeklindeki tepkileri çocukların aklında çeşitli sorular bırakabilir. Örneğin çocuk; “baka annem/ babam da bu korkuyu önemsiyor, demek ki gerçekten kötü bir şeyler var” şeklinde düşünebilecektir. Eğer gece yatarken çocuğumuz karanlıktan korkuyorsa hafif bir ışık açık bırakılıp odasında yatması sağlanmalıdır. Eğer korku objesi bir hayvan ise; anne babalar bu korkuyla başa çıkmayı çocuklarına aldıkları oyuncaklarla sağlayabilirler. Aynı zamanda çevrede karşılaşılan hayvanlara karşı anne babaların çekingenliği de çocuklar tarafından dikkatlice gözlenecek ve öğrenilecektir ki bu durum korkuların doğal korkudan patolojik korkulara (fobilere) geçişine neden olabilmektedir.

Çocukluk dönemi sorunları

İlkokul çağlarına gelindiğinde, çocuk gelişimsel olarak farklı korkularla yüzleşebilmektedir. Bu korkular ebeveynlerin ölümü, okulda aşağılanma gibi daha çok soyut kavramlara yöneliktir. Bu dönem korkularıyla başa çıkmada çocuğun geçmiş yaşantısı ve ebeveynlerinin tutumları önem kazanmaktadır. İlkokul çağları çocuğun soyut düşünce yeteneğinin geliştiği, sosyalleşme ve bireyselleşmenin önem kazandığı dönemdir. Bu dönemde çocuk artık kişiliği ve kimliğini çevreye kanıtlama, ebeveyninden uzaklaşma eğilimindedir. Ebeveynlerinin daha önceki dönemlerde verdiği sorumluluk alma becerileri, çocuğun bireyselleşmesini destekleyecek, hızlandıracaktır. Elbette ki bu yeni dönemde oluşan sosyal yaşama ilişkin korkular doğaldır.

Çocukluk döneminde ortaya çıkan ve psikiyatrik sorunlar diyebileceğimiz korkular ya da yaygın kaygı halleri vardır ki anne babalar bu korkuları iyi ayırt ederek, müdahale ve desteği geç kalmadan çocuklarına sunmalıdırlar.

Zaman zaman çocuklarımızın çevresindeki tüm değişikliklere ve olaylara yoğun bir kaygı ve korku ile baktığı-

nı fark edebiliriz. Bu kaygılar huzursuzluk, aşırı heyecan duyma, kolay yorulma, düşünceleri yoğunlaştırma zorluk çekme ya da zihnin durmuş gibi olması hali, irritabilite/duygusal hassaslık, kas gerginliği ve uyku problemleri ile kendini gösterebilir. Çocuk kaygısını kontrol etmekte zorlanır. Kaygı durumuna fiziksel yakınmalar da eşlik edebilir. Bu tür durumlar çocuğun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Çocuklarımız içsel sıkıntı ve streslerini zaman zaman sözel olarak dile getirememekte ve davranışları ile yardım çağrısında bulunmaktadır. Bu yardım çağrıları anne babalar tarafından dikkatlice değerlendirilmeli ve duyarlılıklar karşılanmalıdır.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu olarak tanımlanan psikiyatrik tablo çok hafif tedirginlikten dehşet ve panik derecesine kadar değişen yoğunluklarda olabilir. Bu aşamaya gelen anksiyete kişiyi koruma düzeneklerinden biri olma özelliğini yitirir ve kişinin başa çıkması gereken bir sorunu haline gelir.

Belirtileri nelerdir?

Bedensel Belirtiler

Kan basıncının ve kalp atışının artması
Kas gerilmesi
Ürperme
Gözbebeklerinin büyümesi
Derinin solması ya da kızarması
Terleme
Sık tuvalete gitme
Öğürme, geğirme, kusma
Boğazda düğümlenme
Hava açlığı
Sersemlik hissi
Uyuşma ve karıncalanmalar
Uyku bozukluğu

Ruhsal Belirtiler

Huzursuzluk
Aşırı heyecan
Endişe
Düşünceleri toplamada güçlük
Zihnin durması hissi
Denetim yitirme
Çıldırma veya ölüm korkusu

Anksiyete bozuklukları kalıtsal, biyokimyasal ve çevresel faktörler, çeşitli hastalıklar ve ilaçlara bağlı olarak ortaya çıkabilir, fakat bazen de belirli hiçbir neden bulunmaz.

Anksiyetenin toplumda görülme sıklığının yüzde 5-10 oranında olduğu belirtiliyor. Tedavisinde anksiyolitikler, antidepressanlar kullanır ayrıca medikal tedaviye destek olarak psikoterapi uygulanması da yararlı olur.

Anne-babaların çocuklarına verdikleri güven duygusu ve çocuklarının özgüvenini sağlayıcı onurlandırmalar, anksiyete bozukluğu tedavisinde uzmanlara yardımcı olacaktır. Aynı şekilde çocuğun kaygısının okuldaki performansını da etkileyeceği göz önüne alındığında, tedavide aile-okul-uzman işbirliği gereklidir.



DNA profili ve psikiyatrik hastalıklar

DNA profiline bakarak verilen
ilaçlar psikiyatrik sorunlara
çözüm olacak

Dünyadaki her bireyin DNA'sı farklı, tıpkı parmak izi gibi.
Bir kere çıkartıyorsunuz bu profili ve değişmiyor.
İleride belki kimlik yerine DNA geçecek.
DNA bir bakıma kimlik numarası gibi.



DNA profilinin belirlenmesi psikiyatrik tedavileri kolaylaştıracak.

Geçtiğimiz aylarda yapılan Amerikan Psikiyatri Kongresi, psikiyatri alanında bir çok yeni gelişmenin habercisi gibiydi. Kongreye katılan Prof. Dr. Psikiyatr Nevzat Tarhan dünyanın psikiyatri alanında en çok tartıştığı konunun, psikiyatri ve genetik ilişkisi olduğunu söylüyor.

Tarhan, kongre kapsamında; verilen ilaçların takibinde DNA takibi yapılmasının en önemli konu başlığı olarak ele alındığını belirterek şunları söyledi: “Artık DNA’ına bakarak bir kişinin psikiyatrik sorununa hangi ilaç iyi gelir bu biliniyor. Ve yeni doğmuş birinin DNA’sını çıkardığınızda bu DNA 100 yıl saklanabiliyor. Sonuç olarak, bir kişinin DNA’sında hangi enzimlerin iyi çalıştığına bakılarak, ona hangi ilaç yazılmalı, hangisi olumlu etkiliyor bu kesin olarak öğrenilebiliyor. Geçmişte, DNA kolay çıkartılamıyordu ama şimdi özellikle kronik ve tedaviye dirençli hastaların DNA haritasını çıkartıp, ilaçların DNA üzerindeki etkisine bakılıyor. Şöyle ki, hangi ilacın aktif maddesi, hangi enzimle çalışıyor bu öğreniliyor.”

DNA Türkiye’de çıkartılıyor

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, dünyada bazı

laboratuvarlarla anlaştıklarını ve buradan aldıkları DNA’ları o laboratuvarlara gönderdiklerini, dolayısıyla bu incelemenin sonucuna göre, o kişilere uygun ilaç tedavisi uyguladıklarını belirtiyor. Tarhan; “DNA profilini çıkartmanın böyle bir kolaylığı var. Genetik cevapta önemli olan ilacın kan düzeyinde olan etkisidir. Çünkü 100 hasta içinde 30 hasta tedaviye dirençlidir ve DNA sayesinde bu hastalar için ne yapılabilir konusuna bakılıyor. Burada fakmagenetik konusu dikkat çekiyor. Kesinlikle genler önümüzdeki yıllarda psikiyatrinin önemli bir konusu olacak.”

Herkesin DNA’sı farklı olduğuna göre herkese hitap edecek ilaç üretmek mümkün mü? sorusunu sormak herkesin aklına gelebilir.

Bunun yanıtı şu; herkesin yediği gıdalar vardır ama bir takım insanlara olumsuz etki yapabilir. Mesela greyfurt yiyenlerin bazılarında bir takım ilaçlar olumlu etki yapmıyor. Mesela bir hasta devamlı roka yiyormuş ve o nedenle ilaç tesir etmiyormuş.

Bunun gibi kişiye özel tedavi önem kazanıyor. Kişiye özel tıp yaklaşımı önemli artık. Hastalığı değil, hastayı tedavi önemseniyor” diyor.

Beyinsel hastalıklar da iki grupta toplanıyor: Beyinsel ve kimyasal

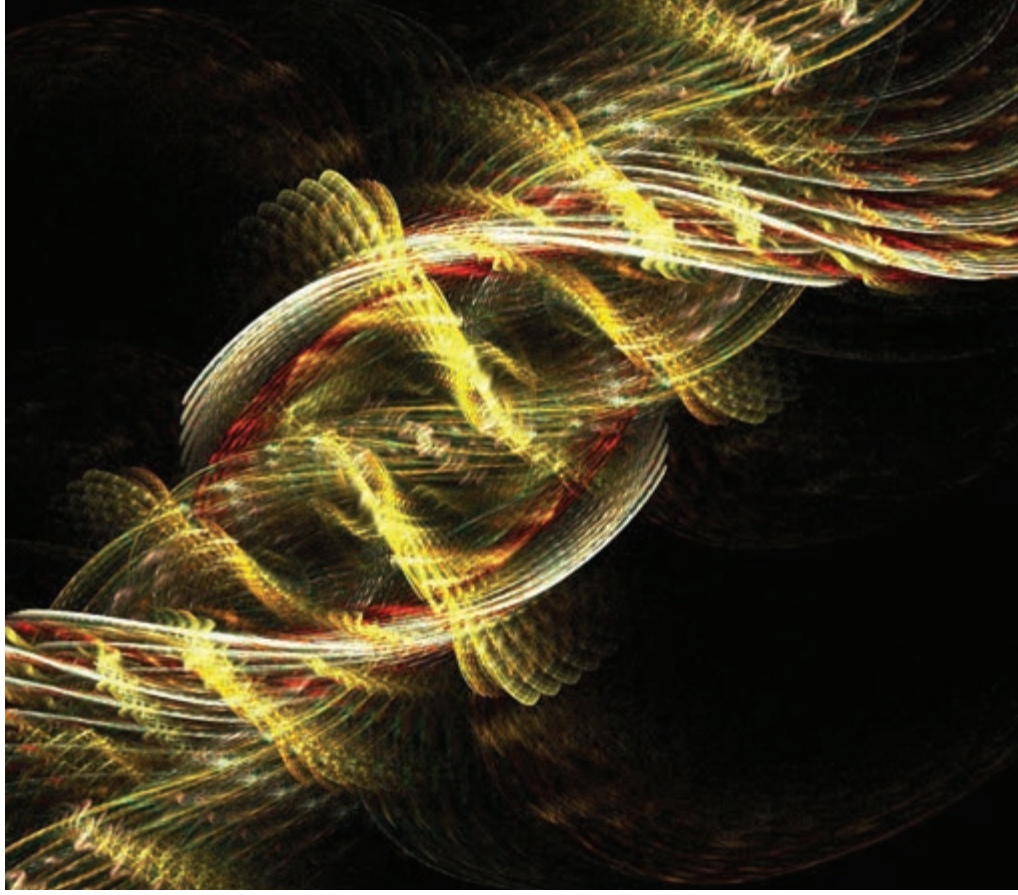
Beynimiz algılama organımızdır. Beynimize giren psikolojik bilgiler orta yan loblardan girer. (Parietal). Ön loblarda (Frontal) yürütücü işlevlerle değerlendirilir.

Derin beyin yapılarında duygusal bağlantılar kurulur. Sonuçta şakak lobundan (Temporal) ifade edilir. Bütün bu süreçlerde elektrofizyolojik ve kimyasal büyük bir mekanizma işler. Konulara göre beyinde dosyalar açılır. Az kullanılan ve çok kullanılan dosyalar sınıflandırılır. Uyku da arşiv faaliyeti güncellenir. Kişinin amaçlı davranımı, gücünü, enerjisini programlaması, zamanlaması, sıralaması çeldiricilere direnç gösterebilmesi, daha çok bilgi ve veri ile hareket edebilmesi beyin organımızı verimli ve etik kullanabilmemiz sayesinde olur.

Zeka beynimizin algılama ve işlem yapma hızı tıpkı bilgi sayarımızın mikro işlemcisi gibidir. Zekaya tecrübe eklendiğinde hafızada arşivlenmiş bilgi ve verilerin zenginliği anlaşılır. Akıllı olmakta bilgi ve verilerimizi uygun yer, zaman ve biçimde kullanmayı başarmaktır.

Akıl sağlığı bozulduğunda algılama organımız olan beynimize bilgi ve verileri depolama, tanımlama, hayal ve gerçeği ayırma, düşünme ile duyguyu ayırma bozulur.

İki türlü ‘bilinç’ vardır. Biyolojik bilinç şuurun açık olması, algıların açık olmasıdır. Beş duyu ile giren bilgiler beyne işlenir. Koma hali biyolojik bilincin kaybolması ama vücudun çalışmasıdır. Beyin ölümünde beyin elektrosunda (EEG) düz çizgi vardır. Kişi artık geri dönüşü olmayacak şekilde ölmüş sayılır. Kalbin çalışmasının anlamı yoktur.



‘Psikiyatri dünyasındaki yeni eğilime göre, psikiyatrik sorunlar ruhsal değil, beyinsel hastalıklardır’

Amerikan Psikiyatri Kongresi ve diğer önemli konu başlıkları

Amerikan Psikiyatri Kongresinde, beyin görüntüleme sistemleri, EEG tanıtları, ilaç ve EEG etkileşimleri ele alındı. Işık terapisi de önemli konuların arasında yer alıyordu. Ve artık psikiyatri de teknoloji kullanımı çok önemli bir hale geliyor. Örneğin tele konferans tarzında terapiler yapılacak ve ciddi olarak tartışılıyor.

Ve Eşikaltı Psikiyatri kavramı

Kongrede önemle tartışılan oturumlardan biri de “Eşikaltı Psikiyatri” kavramı oldu. Çünkü bazı psikiyatrik vakalar her tanıma uymuyor ama eşikaltı vakalar olarak tanımlanabiliyor ve bunlar ilaç tedavisi gerektiriyor, bu ortaya çıktı. Kolay aşık olmanın bir psikiyatrik bozukluk olduğu ve tedavi edilmesi gerektiği de bu çerçevede ortaya çıktı. Manik depresiflik durumunun ön işaretleri olarak kabul ediliyor kolay aşık olma, öfkeli de duygu durum bozukluğunun ayak sesleri gibi kabul ediliyor artık.

Psikiyatrik hastalıklar ruhsal hastalıklar değildir, beyinsel hastalıklardır

Prof. Dr Tarhan’a göre; Psikiyatrik hastalıklar denildiğinde anlaşılan şizofreni ve depresyon türü hastalıklar tanımlaması çok kısıtlı bir tanımlamadır. Klasik psikiyatrik hastalık algısı ve etiketlenmesinin birçok kimsenin sorununun büyümesine ve tedavinin zorlaşmasına neden olduğunu görüyoruz.

Çocukluk dönemlerinde büyüyünce geçer diyerek rahatsızlığı ötelemek, ergenlerde haylazlık zannedip yardım etmemek, erişkinlerde ‘evham, takıntı yapıyor, kendi kendinin doktoru ol, iradeni kullan’ gibi klişe nasihatı hastaların acı çekmesini ve ızdırabını azaltmıyor tam tersine arttırıyor.

Bugün şu anlaşıldı ki, psikiyatrik hastalıklar ruhsal hastalıklar değildir, beyinsel hastalıklardır.

Beyin ve algılama

Ünlü sinirbilimci Marsel Mezulam kognitif bilimlerde önemli açılımlar getirdi. Onun şu tespiti çok önemlidir. ‘İnsan beyninin yüzde 5-10’u beş duyu ile giren bilgilerle ilgilenir, geri kalanı yüzde 90’dan fazlası duygu, düşünce ve davranışla ilgilidir.

Psikiyatrik hastalık dediğimiz olgularla insan beyninin duygu, düşünce ve davranışlarını işleyen yapılar, bağlantılar ve biyolojik dosyalarla ilgilidir.

Psikolojik bilinç dediğimiz durum anlama, tanıma, algılama, dikkat, bellek, zeka, soyut düşüncesi yargılama, planlama gibi bir çok bileşeni ihtiva eder. Aslında psikolojik bileşen dediğimiz bileşenler bilgisel bileşenlerdir ve beynimizin ‘Software’idir. ‘Hardware’ ise elektriksel ve kimyasal devrelerden oluşur.

Beynimiz objesiz algılama yaparsa ne olur?

Panik bozukluğu olan hastayı düşününüz. Aklımı kaybediyorum, kalp krizi geçiriyorum, felç olacağım düşüncesi ile gerçek bir yaşantı şeklinde acillere başvurusu. Bütün tetkikler yapılır, fiziksel bir hastalık bulunmaz. Panik bozukluğun biyolojik bir rahatsızlık olduğunu bilmeyen sağlık görevlisi veya doktor senin bir şeyin yok hastalığın psikolojik derse hasta ikinci darbeyi yemiştir olur.

Çünkü panik hastası dehşeti gerçek yaşamaktadır. Bir araba düşününüz 40 km hızla giderken direksiyon hakimiyetini kaybederseniz ne hissedersiniz. İşte panik krizi içerisindeki bir kişide benzer kriz içindedir. Beynin ‘kontrol duygusu’ ile ilgili alan ve bağlantıları hatalı alarm vermektedir. Kişi dehşeti bütün gerçekliği ile yaşamaktadır. Ama hastalığı, kalp krizini, somut değil soyut yaşamaktadır. Tedavide bu bilgi gerçek nedeni anlama ile çok işe yarar.

Panik hastası veya diğer psikiyatrik hastalıklarda kişinin hastalığının beyin hastalığı olduğuna inanmalar tedaviyi çok kolaylaştırır. Bunun için kullanılan bazı ‘Beyin haritalama’ yöntemleri önemli bir geribildirim oluşturur. Kişi

beyninin fonksiyonunda bozulma olduğunu ve bunun istemi dışında olduğunu bilmesi tedavi uyumu açısından önem taşır. Bu aşamada hekimin sorumluluğu başlar. Beyin kimyasına ilaç veya diğer yöntemlerle müdahale ederek hastayı tedavi etmek. Hastaya 'Beynin bazı alanlarında fonksiyon bozulması var ve bu düzelebilecek bir bozulmadır. Sizin yaş grubunuzla ilgili normatif veri tabanı ile sizin beyin elektrofizyolojinizdeki sonuçlarını karşılaştırdığında bu sapmalar gözüküyor' diyebilmek belirsizliği giderir. Bir şeker hastasına kan şekerini takip etmeden nasıl ilaç kullanırmak zorsa psikiyatrik hastalar içinde bu geçerlidir.

Hastanın beynindeki kimyasal ve elektrofizyolojik sapmayı göstermekle ilgili pek çok yeni tetkikler geliştirildi. Kimyasal sapma deneysel amaçlı kullanılan yöntemlerle (PET,CBF, ...) ölçülebiliyor. Ama elektriksel sapma klasik beyin elektrosunun sayısal versiyonu ile ölçülebiliyor. Beyinde 140 milyar civarında sinir hücresine ve bu sinir hücreleri küçük jeneratörler gibi çalışıp enerji üretiyorlar. Sinir gruplar çalışarak sinyal üretiyorlar. Ölçülen sinyaller kayıt edildiğinde EEG oluşuyor. QEEG denilen bilgisayarlı teknik ise insan beynindeki biyolojik süreçlerden son süreç olan biyoelektriksel faaliyet ölçülebiliyor. Analog kayıtlar dijital formata çevrilir, sayılıyor ve beyindeki dağılımı ölçülüyor. Çeşitli araştırma merkezleri sağlıklı kişilerden oluşmuş bir veri tabanı geliştirmişlerdir. Adı geçen veritabanı ile kişinin verisi karşılaştırıldığında normalden sapma alanları gösteriliyor.

Bu sapma alanları tanı koydurucu değil ama beyin fonksiyonunun tespit edilip hastalığın seyrinde değişimleri takip için önem taşıyor. Yanlış negatif, yanlış pozitif sonuçlar her zaman için çıkabilir. Bu nedenle değerlendirme yorum



Prof. Dr. Nevzat Tarhan DNA profili üzerinde yapılan çalışmaların psikiyatri alanında çok büyük gelişme sağlayacağını belirtiyor.

çok önemli. Bu sebeple beyin haritalamasının değerlendirme ve sonucunu bilgisayar çıktısı ile otomatik tanımlamak bugün kanıtlanamadı. Ama hekime önemli yol gösterici katkı sağlıyor. Hastaya yararı ise iki aşamalıdır. Birincisi hastanın beyin fonksiyonu ölçerek tanıda tahmin edilebilirlik ve yordayıcılık artmış oluyor. Tıpkı vücutta bir enfeksiyon var mı diye araştırılırken sedimantasyonun kullanımı gibi. Sedimantasyon yüksek çıkması veya çıkmaması önemlidir ancak yorumlamak gerekir. Beyin haritalamasında da normalden sapmalar önemli ama doğru yorumlamak gerekir. Hastaya ikinci fayda da hastalığını somut biyolojik temeli olduğunu anlayarak tedaviye uyum sağlamasının kolaylaşmasıdır.

Tedavideki yenilikler

Psikiyatrik hastalığın ön tanısı konulduktan sonra tedavi planı yapılır. Ön tanı için biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutun nöropsikolojik tarama ile tespit edilmesi çoğunlukla hata ihtimalini düşürür. Tanı sonrası klasik protokoller uygulanır. İlaç ve psikoterapi birlikte gibi...

Altı ay sistemli bir ilaç tedavisine cevap vermeyen vakalar dirençli kabul edilir. İkili veya üçlü tedavi protokollerine geçilir. İkili protokol; ilaç ve psikoterapidir.

Nörobiyoterapi (Neurobiofeedback), kognitif rehabilitasyon, EMDR gibi alternatif teknikler hekim ve psikologlarca planlanır. Üçlü protokolda ise elektroşok, manyetik uyarmı tedavisinin (rTMS,tTMU), mikrouyarmı tedavisi (CEES) yeni tedaviler veya eski tedavilerin güncellenmiş biçimleri uygulanabilir.

Tedavi sonrası için psikoz takip grupları (PTG), bağımlılık takip grupları (MTG) gibi kan idrar kontrolleri yapılarak takipler uygulanır.

Prof. Dr. Tarhan konu ile ilgili olarak şunları söylüyor: "Tedavide yeni bilgiler genetik profilin çıkarılmasını çok destekliyor. Psikiyatrik bir hastanın özellikle dirençli vakaların biyokimyasal, genetik ve uyku elektrofizyolojisi profilinin çıkarılması en yeni bilgilerdir. Kişiyi özel tedavi (Personalized Medicine) denilen yeni yaklaşımda DNA profiline göre ilaç vermek amaçlanıyor. Kişinin bir DNA profili çıkarıldıktan sonra artık ömür boyu ona hangi ilacın etki edip etmeyeceğini tahmin etmek kolaylaşıyor. Bu sonucu 'Genom' olarak bilinen gen haritasının çıkarılabilmesine borçluyuz. Ancak pahalı olduğu için rutin uygulamaya henüz girmedi."



Psikolojik destekli diyet

Diyet yapmak son yılların en önemli trendlerinden biri. Neredeyse her on kişiden üçü sürekli diyet halinde. Hem güzel, hem kilolu olmak bir arada mümkün görünmüyor. Biz de son yılların trendini masaya yatırdık...Uzm. Psk. Zehra Erol psikolojik destekli diyet konusunda bilgi verdi.



Kilo vermede yaşanan problemlerden en önemlisi kişinin sıklıkla kilo verme girişimleri olsa da her defasında kiloları hızla geri alması ya da kilo vermek de çok zorlandığını kendini durduramadığını ifade etmesidir. Bu kişilerin belirledikleri tek hedef kilo vermektir. Bu nedenle de diyet yapmak zorlaştığı gibi diyet sonrasında kilolar hızla geri alınmıştır. Bir süre sonra da “ben kilo veremem”, “kilo versem de hemen alıyorum” “yapamıyorum” gibi olumsuz inançlar geliştirmişlerdir. Odak noktası kilo vermek olunca zayıflamak zorlaşmaktadır. Oysa psikolojik diyetle beslenme alışkanlıklarını düzenlemek, dürtülerin kontrol edilmesi, kişinin kendini algılayışı, stresle başa çıkma becerileri son derece önemlidir. Bunların düzenlenmesi ile kişi kendini daha iyi hissetmektedir. Doğaldır ki, kendimizi iyi hissettiğimiz durumlar da yaptığımız her iş başarılı olmaktadır.

Kilo almaya neden olan en önemli etkenlerden biri kişinin karşı konulmaz bir yemek yeme isteği duymasıdır. Yemek yeme isteği önce bir gerginlikle başlar, gerginlik arttıkça kişi karşı konulmaz bir istek duyar. Bu kişiyi, yemek yemeye yöneltir. Yemek yerken büyük bir haz duyar ancak sonrasında da pişmanlık duygusu hisseder. Özellikle de kilolar arttıkça bu duygu derinleşir. Kişilerin içten gelen bu isteğe direnebilmesi psikolojik destekle mümkündür. Kişinin kendi isteklerine ‘hayır’ diyebilmesi kendi kendini kontrol edebilmesi zaman alan bir çalışmayı gerektirir. Sadece kilo vermeyi hedeflediğinizde kendi kendinize zarar veren isteklerimize hayır demeyi bu kadar kısa sürede öğrenmemiz mümkün değildir. Bu öğrenilmediği için de kilo verildikten bir süre sonra kişiler tekrar kilo almaya başlamaktadır. Aşırı yemek yemesi ve kendisine zarar veren istekleri üzerinde kontrol sağlayan kişide, kendine güven oluşur. Bu da uzun süreli koruyucu etki yapar.

Beslenme alışkanlıkları

Diğer belirlenen hedef de kişinin beslenme alışkanlıklarının değişmesidir. Hedeflenen, kilo vermektan çok yaşam biçimi edinmektir. Kilo ile ilgili sıkıntıları olan kişilerde ilişki problemleri, duygularını ifade edememe sık görülen problemlerdir. Bu nedenle de stresle başa çıkabilmek psikolojik destekli diyetle en temel konulardan biridir. Stres yaşamamızın bir parçasıdır. Her an karşılaştığımız bir durumdur. Stresi oluşturan faktörler ayrılık, boşanma, hastalık olabildiği gibi, kendimize koyduğumuz katı kurallar, kendimizi algılayışımız, ya hep ya hiç şeklindeki düşünce şekilleri ve duygularımızı paylaşmakta yaşadığımız zorluklar olmaktadır. Bu uyaranlar kişi için rahatsız edici duruma geldiğinde vücut kendini korumaya yönelir. Stresle karşılaşınca stres hormonları salgılanır. Problem çözüldüğü zaman stres belirtileri ortadan kalkar. Stresle baş edemediğimiz zaman vücudun uyumu zorlanır ve kronik stres belirtileri ortaya çıkar. Çarpıntı, baş ağrısı ve bitkinlik dışında en önemli stres belirtilerinden biri mide bağırsak bozukluğu ve sindirim zorluğudur. Bu zorluklar kişinin kilo vermede zorlanmasına neden olur. Stresle birlikte duygusal belirtiler de ortaya çıkar. Kişi huzursuz, kaygılı, mutsuzdur. Buna sosyal hayatın azalması da eşlik eder. Sosyal hayatın azalması ev içinde geçen zamanın artmasına ve kişinin evde vakit geçirmeye birlikte yemek

yemeye yönelmesine neden olur. Özellikle de gerginliği yiyerek azaltmaya yönelir. Bir süre sonra kilolar artmaya başlayınca bu sefer yemek bir stres kaynağı olur ki, durum işin içinden çıkılmaz hal alır. Bu şekilde baktığımızda psikolojik destekli diyet farklı boyutlarda (sosyal, duygusal ve fiziksel) kişiye destek sağlamaktadır. Stresle baş etmek ve yemekten zevk almak yerine yaşamımızdan zevk almayı bilmek kilo problemlerinin aşılmasında önemlidir. Yaşam içinde insanın psikolojisini etkilemeyen insana ait hiç bir alan yoktur. Kendimizi iyi hissettiğimizde, kendimize güvendiğimizde, kendimizle ilişkili durumlar üzerinde belli bir oranda kontrolümüz olabildiğini gördüğümüzde sorunlarla daha kolay başa çıkarız.

Kilo psikoloji ilişkisi

Psikiyatrik rahatsızlıklarda kilo vermek çok zordur. Öncelikle rahatsızlığın azalması hedeflenir. Örneğin; Ayşe hanım 28 yaşına depresyonla kliniğimize gelmişti. Yıllarca kilo vermiş her defasında kilo verme isteği olmuş hep zorlanmıştı. Ergenlik çağından beri mutsuz olduğunu ve kendini iyi hissetmediğini söylemekteydi. Sıkıntıları kendi kendini yemek yemek ve alış veriş yapmada kontrol edememek. Aile içi tartışmalar ve bu tartışmalar da öfkesini kontrol edememesi, kendisini beğenmeme sürekli karamsar olmasıydı. Kendine zarar veren tepkilerini azaltması ve olumsuz düşüncelerin azaltılmasıyla Ayşe hanım bir diyetisyen desteğiyle de diyetle başladı. Kendisini rahatsız eden kilolar da bir yıl içinde değişim meydana geldi. Bazen yemek yemekle uğraş o kadar temel bir hale gelir ki kişi kendisini sıkıntı yaratan başka problemleri de görmemesine neden olur.





Çocuklar da depresyon geçirir

Depresyon, kişinin stresinin dışa vurması, varolan strese verdiği tepkidir ve herkes bunu farklı şekillerde ifade eder, davranış şekilleriyle yaşar ancak depresyon için genel olarak belli tanı grupları mevcuttur ve bir takım psikiyatrik rahatsızlıklarla beraber görüldüğünü de biliyoruz. Ve ne yazık ki, depresyonun en sıkıntılı olanı çocukluk çağında yaşananlar çünkü çocukların kendini ifade edişi büyükler gibi değil ve çocukların tedavisinde bu nedenle önemli gecikmeler yaşanıyor...

Çocukluk çağında geçirilen depresyon ve bunun riskleri üzerine Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi'nden Psikolog Aynur Sayım ile konuştuk.

“Çocuklar da depresyon geçirir” diyoruz peki nedir bu birlikte görüldüğü psikiyatrik sorunlar?

Çocuğun bir takım eksiklikleriyle, dikkat eksikliği ve hiperaktivite sendromuyla birlikte görülüyor mesela. Özel öğrenme güçlükleriyle, bir takım davranım bozukluklarıyla birlikte görülebiliyor. Gelişimin dönemleriyle birlikte de çok bağlantılı olabilir. Depresyon her zaman tek başına çıkmıyor ortaya.

Çocukluğun farklı dönemlerinde de farklı görülüyor sanırım değil mi?

Gelişimin farklı dönemleri önemli gerçekten. Bir takım dönemler var. Bebeklik dönemi, oyun çağı dönemi, okul çağı dönemi, ergenlik dönemi diye ayırmak mümkün. Çünkü bu dönemde depresyona neden olan gelişimle ilgili sorunlar var. Ve çocuk, gerek kendi eksiklikleri nedeniyle, gerekse dış etkenlerden dolayı varolan stresin kendine yansımaları, artı uyum sorunlarının buna eşlik etmesiyle depresyona girebiliyor.

Toplumda büyüklerin depresyonu daha kabul edilebiliyor. Yaşam şartları, evlilik, iş sorunları buna neden olabiliyor diye ama çoğu kez bebekler ve çocuklarda bu sorunun varlığı kabul edilmiyor. Fakat gerçekten depresyon yaşıyor bu dönemlerde de.

O zaman bu dönemlerdeki depresyonun ortaya çıkış biçimlerini tanımlayabilir miyiz?

0-18 aylık dönemde anne ile bağlanma çok önemli. Bağlanmanın oluşması, fiziksel temas, göz teması, o kişinin çocuğa yaklaşımı, çocukla kurduğu ilişki çok önemli. Bu bağlanma gerçekleştiği zaman bebeğin kendine ve dış dünyaya güveni oluşuyor ama bu sağlıklı gerçekleşmezse depresyon ortaya çıkıyor.

Hangi durumlarda gerçekleşmiyor?

Annenin varolan duygusal durumu, depresyonu, ya da doğumdan sonra gelişen depresyon ve mutsuzluğu çocukla kuracağı bağlantıyı bozuyor. Kadınlık kimliği ile annelik kimliğini karıştırma, belki eşle yaşanan sorunlar, bebeğe nasıl yaklaşacağını bilememe, çocuğa uyarıcı azlığı, duygusal olarak bebeğin ihmal edilmesi, ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanmaması, yeterince fiziksel temasa

sevilmeşi depresyonu ortaya çıkartıyor.

Nasıl bir tablo ile çıkıyor?

Ağlama, huzursuzluk, uyku düzeninde bozulmalar, disiplinin oturmaması, iştah azlığı, çocuğun göz teması kurmaması, ilgiye tepkisiz kalması, hoşlandığı şeyleri yapmak istememesi, sindirim sorunlarının olması, vücut ağrıların olması, bazen gaz problemlerinin olması, oyuncaklarını atması, kırması, yürüyorsa kapıları çarpması gibi belirtilerle gelişiyor. Bebekler davranış dilini kullanıyor. Davranış bozuklukları ortaya çıkabiliyor onlarda ve gelişimin aksamaması önemli bir gösterge. Belli dönemlerde çocuğun kazanması gereken becerileri kazanamaması, yürümenin gecikmesi, tuvalet alışkanlıklarının gecikmesi, motor becerilerinin aksamaması gibi tablo gelişiyor.

Çocukluk dönemi

2-7 yaş gibi okul dönemine kadar olan en kritik dönem. Kişiliğin temellerinin atıldığı ve tepkilerin en net görüldüğü dönem olması açısından önemli.

Yine bu dönemde model almanın, öğrenmenin yoğun olarak devreye girdiği bir dönem ve bireyselleşmesinin ilk adımlarının atıldığı dönem. Sosyalleşmenin olduğu bu dönemde neler neden olabiliyor? Örneğin, anne ya da bakım veren kişinin çocuğa bağımlılığı oluyor. “Çocuklarda aşırı bağımlılık var” deriz ama asıl olan ona bakanın bağımlılığıdır bu. Anksiyoz kişiler, aşırı bağımlı kişiler, çocukta da aynı tabloyu yaratıyor. Anne, çocuğuna zarar geleceğini düşünüyorsa, kendi yaşadıklarını çocuğu yaşasın istemiyorsa, eşiyle ayrılırsa, orada yaşadıklarını ilişkiye yansıtıp çocuğu fanusta yetiştiriyor gibi bakıyorsa, çocuk becerilerini kazanamıyor, kendi başına kalınca birisi onu yönlendirmeden ne yapacağını bilemiyor, birey olamadığı için kendine güveni olmuyor. Temelde kendine güveninin bozulması anne ya da bakanla ilgili. Ayrılma kaygısı yaşanabiliyor çocuk, okula gitmek istemiyor, sürekli ağlıyor, korkular oluşuyor sevdiklerini kaybetmeyle ilgili ve bu okula adaptasyonda problem yaratıyor.

Okul dönemi

8-11 yaş civarı ilk okul dönemi. İlk kurallı ortam bu. Anaokulu biraz daha oyun ortamı çünkü ve ilkokulla birlikte

kurallı sosyalleşme ortamı çocuğun performansının ortaya çıktığı dönem. Burada çocuğun zekası yüksek olsa bile adapte olamadığı zaman farkı fark ediyor, öğrenemediğini fark ediyor mesela hiperaktif ve konsantrasyon bozukluğu olduğunda. Dikkatini sürdürüyor, dikkat sorunu ile birlikte öğrenme güçlüğü varsa sorun çıkıyor ortaya. Bilgiyi depolama ve geri çağırma için birtakım teknikler gerekiyor. Kardeşi evdeyse onu kıskanıyor. Dürtüsellliği varsa yine uyum sorunu oluyor. Takıntılar oluşabiliyor ailede de takıntı zemini varsa, çocukta bu sorun stres durumunda daha net ortaya çıkıyor. Kıyafetiyle ilgilenme, yemek seçme, koklama geliyor ve kolay ağlıyor.

Ergenlik dönemi

Ergenlik dönemi ise 16 yaşa kadar genelde ve bu başlı başına bir sorun dönemi. Ayrıca ailenin önemini yitirdiği, çevrenin daha çok önem kazandığı, duyguları uç yaşadığı bir dönem. Sevinçleri, korkuları, kızgınlıkları, üzüntüyü en uçlarda yaşıyor. Hele de bağlı yetiştirildiyse sorun daha da büyüyor. Korunup kollandıysa bu dönemde, aileye tepkiler, çıkışlar fazla oluyor çünkü bireyselleşmek istiyor

ama aile o tutumları bırakmak isteyince ciddi çatışma yaşıyor. Hem bağımlı kişiliği var, hem aile bağlamaya çalışınca çatışma büyüyor. Disiplin sorunu varsa vahimleşiyor. İlişki sorunu, aile içi sorunlar, intihar, bağımlılıklar, evden kaçma düşünceleri çok oluyor, öfke patlamaları, tikler ortaya çıkıyor. İçeride kapanıyor. Bazen takıntılar yoğunlaşıyor, bu durum aile içi dinamikleri bozuyor. Bazen bu sorunlar ergenlikte daha belirgin şekilde ortaya çıkıyor. Aile ile çalışmak çocuk ve ergen sorunlarını çözmek konusunda önemli.



Psikolog Aynur Sayım



Dr. GÖKBEN HIZLI SAYAR



Saç koparma hastalığı Trikotillomani



Kişiye saçlarını ya da kıllarını yüzey derisinden ayıracak şekilde çekmeye zorlayan bir saplantı ya da karşı konulamaz bir dürtü olarak tanımlanan bu hastalığın tıptaki adı trikotillomanidir. Trikotillomani sözcük yapısı bakımından Yunanca kaynaklı üç kelimedenden oluşuyor: Saç (thrix), çekme (tillein) ve mania (mani, duygusal taşkınlık). Saç, kaş, kirpik ya da diğer vücut kıllarını yolma davranışı öncesinde kişi rahatsız edici bir gerginlik yaşar. Kıl koparmak için giderek artan istek ve gerginlik kılı yolduğu zaman yerini kısa süreli rahatlamaya bırakır. Saç yolma davranışı, uzun sürede kafada çeşitli alanlarda kelliğe neden olabilir. Ya da özellikle kasıklar ve koltuk altından kıl koparılması durumunda daha sık olan abseler oluşabilir. Kimi zaman hasta kopardığı kılları yutabilir, bu durum kronik biçimde devam ederse bağırsaklarda top haline gelen kıllar barsak tıkanmalarına sebep olabilir. Bazen de trikotillomani hastası kendi saçını ya da vücut kıllarını koparmaz ancak başkasından koparmak, halı ya da oyuncak tüylerini koparmak, evcil hayvanlardan kıl koparmak gibi farklı davranışlar gösterebilir.

Her ne kadar hastalık çocukluktan yaşlılığa kadar her yaşta görülebilse de genellikle 12–13 yaşlarında, ergenliğe geçiş döneminde başlar. Kızlarda daha fazla görülmele

birlikte bıyık ve sakal koparan erkeklerin de sayısı az değildir. Fakat kadınlar koparma sonrası başta beliren kelliği saklamakta zorluk çektikleri için tedaviye daha sık başvururlar. Erkeklerde kelliğin toplumsal olarak kabul görmesi, sakal ve bıyıktaki açıklıkların tıraş olarak kapatılabilmesi sebebiyle hastalık daha rahat saklanabilir.

Trikotillomaniye sık olarak depresyon, kaygı bozuklukları, alkol ve madde kullanımı ve diğer dürtü kontrol bozuklukları eşlik eder. Tedavide saç yolma davranışını tetikleyen faktörleri tespit ederek bu davranışı değiştirme ya da bu faktörlere yanıt olarak verilen saç yolma davranışını önlemeye yönelik becerileri hastalara öğretme hedeflenir. Kişiden hangi gün kaç tel kıl kopardığını, koparmayı tetikleyen davranışları, ilişkili duygu ve düşünceleri kaydetmesi istenir. Kimi zaman kıl koparmayı fiziksel olarak engelleyecek parmak bandajları, bereler de kullanılır. Çünkü kıl koparma çoğu zaman farkına varılmadan, otomatiklik kazanmış halde yapıldığı için bu fiziksel engeller ve kayıtlar kişinin kıl kopardığını fark etmesini sağlayacaktır. İlaç tedavileri de hastalığın belirtilerini hafifletir. Tedavide antidepresan ve antipsikotik ilaçlar kullanılabilir. En etkili tedavi yöntemi ise ilaç tedavisi ve psikoterapinin birlikte uygulanmasıdır.

Eşlerini aldatan erkekler

Eşlerini aldatan erkekler genellikle panik atağa maruz kalıyorlar. NP GRUP Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi Uzmanlarından Uzman Klinik Psikolog Yıldız Burkovik, klinik deneyimlerinin kendisini bu sonuca vardırđđını belirtiyor.



İnsanlar panik atak yaşıyor

Aldatmanın temelindeki heyecanın önemli bir duygu durumu olduğunu söyleyen Burkovik, klinik gözlemlerine ilişkin olarak; “Gizli ve saklı bir olayı yaşamak insanı daha çok heyecana sevk eder. Başarma, başarılı olma, iki veya üç ya da birkaç kişiyi birden idare edebilme kolay bir durum değildir, tüm tilkilerin kuyruklarını birbirine dolamadan kendi çevrelerinde dönmeleri gibi. İdare edebilme derken, bir kişinin bir diğerinden haberdar olmaması yani kuyrukların bir diğerine dolanmaması, aldatmayı yapan kişi için bu durumu sağlayabilmek stratejik bir hadisedir ve kişi bunu başardıkça haz duyar, kendisini güçlü hissederek. Ancak bir zaman sonra kayıplarının ne olabileceğini fark etme düşüncesi devreye girmeye başlar, başlarda bir oyun gibiyken bu durum giderek daha gerçekçi olmaya başlar. Çünkü artık, günlük yaşam içinde daha çok zaman geçirilen ikinci kişi, kendisine daha fazla zaman, sevgi ve şefkat istemeye başlar ve kıyaslamalarla sorumlulukların artışı devreye girer.

Başlangıçta bu durumu hesaplamayan, ‘gerekirse daha sonra düşünürüm’ diye boş veren ya da düşünmeyi erteleyen erkek veya kadın bir zaman sonra kaygı duymaya başlar. Ve aslında yasak bir ilişki başlangıçta tatlı bir heyecan iken sıkıntıya dönüşmeye doğru yol alır ve iç sıkıntısı kaygı diye adlandırılan anksiyete kendisini göstermeye başlar. Bu sefer ortaya eşin ve sevgilinin birbirlerini fark etmemeleri üzerine stratejiler kurma oyunu devreye girer, ancak bu oyun daha tehlikeli olmaya başlar, çünkü başlarda” önemli değil sadece zamanı beraber hoş geçirelim” diye başlanan ilişki artık ciddi düşüncelerle dolmaya başlamıştır. Hesaplar değişir, diğer kişi sürekli telefonlar-

la aramaya başlar ki, bu sefer asıl eş de çeşitli işaretlerden dolayı durumu fark etmeye başlayacaktır.

Doğal olarak sıkıntı artar ve kişiler artık her an bir şey olabilir beklentisine kapılırlar. Kimi zaman nefesler tutulur; düşünceye dalıp da kaygı çoğaldıkça insanın nefesi değişmeye başlar, sık ya da tutuk alınan nefesler düzeni bozar ve iç sıkıntısı derin düşünceyle birlikte karşılaşınca hatalı nefeslerle birlikte panik atak kendisini göstermeye başlar. Hatalı nefes kişinin kasılmasını, kaslarının gergin olmasını sağlar ve algılamada zorluklar kaygının çoğalmasına sebebiyet verir ve kalp çarpıntısı kendisini gösterir. Her an bir şey olacak hissi ve beklentisiyle panik duygusu artık daha belirginleşir. Rahat bir yaşamda iken bir küçük heyecan uğruna hesaplanamayan rahatsızlık bu şekilde devreye girer. Terapilerde panik atak ya da bozukluk şikayeti ile gelenlerde daima bir kaygı oluşturacak durum vardır, bu kaygının niteliği herkese göre farklıdır. Tedirginlikler birleşerek sıkıntıyı daha da artırır.

Sıkıntının kaynağı evlilik dışı ilişkiler

Terapilerde panik atak hastalarıyla yapılan görüşmelerde daima sıkıntının ana kaynağına inmeye çalışırız bu kaynağı baktığımda pek çok olayda altta aldatma olayı sonrasında yaşanan panik ataklar dikkatimi çekti, bu nedenle sıkıntının kaynağını araştırırken sorduğum soruların içinde ‘evlilik dışı bir ilişkiniz var mı?’ sorusunu da mutlaka soruyorum. Sanal aldatmada da bir heyecan var ama kişiler kendi kimliklerini gizliyorlar, gizlenme kişiyi rahatlatıyor, ancak yine de bazı kişilerde kaygı yapıyor; tanırırsam kaygısı da heyecan yapıyor elbette ki, ancak her heyecanın panik atak ortaya çıkartması beklenmez. Gerçek aldatma elbette ki daha reel olduğundan, yani yüz yüze ve tensel teması dayalı da olduğundan daha çok heyecanlandırıyor ve kişiler de altta yatan herhangi bir kaygı varsa onunla da birleşerek daha çok heyecan ve panik duygusunun ortaya çıkmasına sebep oluyor. 20 yıllık izlenimim daha çok erkeklerde bu durumun kendini gösterdiği yönünde. Bu olay ka-





Uzm Psikolog YILDIZ BURKOVİK

dınlarda daha çok mutsuzluk ve depresyona sebebiyet veriyor çünkü hayal kırıklığı ön plana çıkıyor” diyor.

İkinci ilişki kaybı nedeni

Yıldız Burkovik’in şimdiye kadar izlediği örneklerin içinde çok sık rastladığı enteresan bir durum var. Ve Burkovik bunun, daha çok erkeklerde ortaya çıktığını görmüş. Burkovik; “Ya da benim karşıma çıkan örneklerin içinde erkekler fazlaydı. Sonuç olarak çoğunlukla, bir başka ilişki olduğu zaman kaygı içinde oluyor eşler. İki tarafı idare etmek insanı zorlayan bir durum. Ve bu örnekte öyle bir bey vardı. Sürekli ‘öldüm, öleceğim, kötüyüm’ diyordu ve alkolle kendini durdurmaya çabalıyordu. Bu nedenle işten bile atıldı, çok büyük sıkıntılara girdi. Evliydi bir oğlu vardı...Bir terapi seansında kendisine gevşeme egzersizi yaptırıyordum. Ve kendisine hayal kurdurttum. Deniz dalgalarını hayal etmesini istedim. ‘Deniz kenarında yürüyorsun’ dedim ve bir anda beyin dalgaları tepelere vurmaya başladı. Ona rahatlama yaptırıyordum ve ‘deniz dalgasından insan neden korkar?’ diye bir yandan da kendime sormaya başladım. Seans sonunda, ‘Burada gerildiniz, nedir nedeni?’ dedim en sonunda birisiyle bir ilişkisi olduğunu ve ondan da Deniz adında bir kızının olduğunu anlattı. Karısı durumu bilmiyordu, kimsenin de bilmesini istemiyordu ve çok tedirgindi. Çok ilginçtir ki, pek çok kişi de ikinci sevgiliyi idare etme durumu varsa, onda panik atak kendini gösteriyor. Hatta gelen erkeklerle artık her defasında soruyorum, ‘başka bir ilişkin var mı?’ diye ve sonuç genelde öyle çıkıyor. Bu bana çarpıcı geliyor. Ancak elbette ki, her panik atak sahibi kişi bir aldatma durumuyla karşı karşıya demek değildir” diyor.

Panik atak yaşayan ve eşlerini aldatan erkeklerle örnek

Evli ve 2 çocuğu olan bir bey, sürekli kalp çarpıntısı, öleceğim kriz geçireceğim diye sürekli bir korku ve kaygı ile gelmişti ve kalp ile ilgili olarak doktora gittiğinde anjiyo dahi yapılmış ve hiçbir fiziksel sorunun olmadığı söylenip psikolojik destek alması, psikiyatriste gitmesi söylenmişti. Psikiyatrist vasıtasıyla da stresini, bedensel şikayetlerini kontrol etmeyi öğrenmesi için bana yönlendirilmişti, kendisiyle konuştuğumda, eşinin de bilmediği bir diğer bayanın olduğunu ve ondan da 2 çocuğu olduğunu anlattı ve diğer bayanla daha mutlu olduğunu ama yine de eşinden ayrılmak istemediğini, çocuklarının: “niye okuluma hiç gelmiyorsun, neden bu kadar çok çalışıyorsun?” dediğini ve onların da bu nedenden ötürü çok mutsuz olduklarını, kimseye bir şey diyemediğini, fark edilirse her şeyi kaybedebileceğini anlattı. Ailesinden kimsenin haberi yoktu ve son derece çaresizdi, uzun zamandır kaygılıydı.



OKULLARA DUYGUSAL ZEKA ÇALIŞMALARI...

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

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

UNUTMAYIN!

Gençlerin hayat başarısı için
öğrenilmesi gereken başka
şeylerde var!



NPI[®] STANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi

www.noropsikiyatri.com
www.mcatürk.com

Okulda duygu du

Memory Center Uzman Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Ahmet Çevikasılan'a göre; Okul yaşamı; 5 yaşından itibaren bütün çocuk ve gençlerin günlerinin önemli bir bölümünü geçirdiği yerdir. Okul ortamı çocuk için sadece bir öğretim kurumu değildir. Çocuk yaşlıları ile iletişime girmeyi öğrenir, sorumluluklar alır, arkadaş gruplarına katılır, öğretmenleri ve diğer otorite figürleri ile ilişkilerinin sınırlarını ayarlar, hedefler koyar, başarısının hazzını tadar, başarısızlığı tolere etmeyi öğrenir. Sonuçta da, okul ortamındaki performans durumu, çocuk ve gençlerin günlük işlevselliklerinin önemli bir göstergesidir.

Çocuğun yaşamında bu kadar yer eden okulun; çocukta birtakım ruhsal ve gelişimsel sorunlarından etkilenmesi beklenir elbette.

Yeni ortamlara ya da değişen durumlara uyum sağlamak her insanoglú için bir gerilim kaynağıdır, dolayısı ile belirli zamanlarda çocukların okul ortamında sıkıntı yaşamaları anlaşılır bir durumdur.

Anaokuluna veya ilköğretim okuluna ilk defa başlayan çocuklarda, sınıfta kalan veya yeni bir okula geçen çocuklarda, ergenliğin kendine özgü çalkantılarını yaşayan bazı gençlerde geçici sayılabilecek ve anlaşılabilir ruhsal gerginlikler ve buna bağlı davranış sorunları ortaya çıkabilir. Örneğin; okula yeni başlayan bir çocuk evinden ayrılmakta zorlanabilir, sınıf kurallarına uymakta gönülsüz davranabilir, yazı yazmaya direnebilir. Örneğin bir ergen, okulun getirdiği bazı kuralları zorlayarak

kimliğini ortaya koymaya çalışabilir. Bu tür durumlar geçici olarak kabul edilmelidir ve çocuğa biraz destekçi ve anlayışlı yaklaşarak, biraz da kararlı bir tavır sergileyerek



urum bozukluğu

çabuk aşılabılır. Ancak kimi durumlarda çocuğun okulda sosyal uyumu bozulur, akademik performansı düşer, sınıf içinde çeşitli davranış sorunları kendini gösterir. Çocuğun

zarar göreceği bu tür durumlarda öncelikle çocuğun kendisi ve öğretmenleri ile, daha sonra da rehberlik merkezleri ve hatta gerekirse çocuk psikiyatrları ile işbirliğine girilmekten çekinilmemelidir.

Çocukların ruhsal ya da gelişimsel sorunlarının okul ortamına çeşitli şekillerde yansır. Ya da çocuğun okuldaki çeşitli davranışları, altta yatan ruhsal bir sıkıntının habercisi olabilir.

Okul ortamında öğretmenlerin nelerle karşılaşabileceğini kısaca gözden geçirirsek; sınıf içinde sorun yaşayabilecek çocukları önceden tanımak ve onlara erkenden yardımcı olmak olasıdır.

Çocukların (ya da ergenlerin) okul ortamında yaşadıkları problemler 3 ayı alanda karşımıza çıkar:

Öğrenme veya akademik başarı alanında

Okul; yoğun zihinsel uğraş gerektiren bir ortamdır, dolayısı ile en sık karşımıza akademik problemler çıkar. Okumayı henüz öğrenen birinci sınıf öğrencisi okumaya ve yazmaya direnebilir, bazen uğraşsa da öğrenemeyebilir, yavaş kalabilir, bilgi düzeyi sınıfın gerisinde kalabilir. Bu nedenle zamanla derste çabuk sıkılmaya, dikkati kolay dağılmaya başlayabilir. Arkadaşlarının gerisinde kalmak özgüvenini azaltabilir. Sadece Türkçe, matematik, beden eğitimi gibi bazı derslere özel problemler yaşayabilir. Sınıf kurallarına uymakta ve okul sorumluluklarını almakta gönülsüz olabilir, bazen öğrenmeyi dahi reddedebilir.

Sosyal ilişkilerde ve iletişim alanında

Okul; çocuğun yaşlıları





ile ya da yaşı kendisine yakın olan diğer çocuklarla günün birkaç saatini geçirdiği yerdir. Özellikle ilköğretim çağı çocuklarının rekabetçiliği, ergenlik çağındakilerin gruplaşmaları okul sıralarında, tenefüslerde bolca yaşanır. Akranları ile kurduğu ilişki biçimi onun kişilik yapısını ve mizacını yansıtır. İçeride kapanık davranma, etkili iletişim kuramama, utangaçlık, saldırganlık, gruplaşmalar, oyunlarda yönetmeye kalkışma, ergenlerde flörtöz yaklaşımlar, konuşmaktan ve ilişkiden kaçınma, öğretmene aşırı bağımlılık gibi pek çok davranış örneği, çocuğun iletişim güçlüklerinin yansıması olabilir.

Okulda duygu durum bozukluğu

Her çocuk ve ergenin doğuştan getirdiği bir kişilik yapısı vardır, çevresiyle kurduğu ilişkiler yoluyla büyüdükçe karakteri daha da şekillenir. Katı prensipleri nedeni ile çeşitli takıntılar sergileyebilir. Tikleri yüzünden alay konusu olabilir. Kavga çıkarma, cinsel sarkıntılık, alkol ve madde kullanma gibi suç sayılabilecek eylemlerde bulunabilir. Aşırı hareketli ya da ağırkanlı, aşırı duygusal, korkak, pervasız, ağlamaklı, mutsuz olabilir. Öfke patlamaları sergileyebilir, kavga çıkarabilir.

Yukarda sayılan davranış sorunları arasında keskin sınırlar yoktur, yani her biri değişik kombinasyonlar halinde, iç içe ve her türlü psikiyatri hastalığında görülebilir. Sayılanlar sadece örnektir.

Bunlar dışında; okullar ve öğretmenler bazen acil durumlarla karşılaşabilirler: Örneğin; alkollü veya uyuşturucu madde etkisi altında okulda bulunan bir genç, ani bayılmalar veya farklı havaleler geçiren bir öğrenci, intihar girişiminde bulunan bir ergen vb. birçok örnek sınıflarda

kargaşa havası yaratabilir.

Okul ortamında, yukarda sayılan alanlarda sorun yaşayan bir çocukla zaman geçirilmeden ilgilenilmeli ve kısa bir gözlem sonrasında, öncelikle çocuğun ailesi ile bir araya gelerek daha ayrıntılı bilgi alınmalı, daha sonra da okuldaki rehberlik servisleri ve gerekirse de ilçe rehberlik araştırma merkezleri ile işbirliğine girilerek çocuk için yardım planlanmalıdır. Çocuğun, yaşadığı ruhsal gerginliğe bağlı olarak akademik performansının bozulduğu, duygu durumunda ve sosyal ilişkilerinde bir hayli zorlandığı durumlarda ise çocuk psikiyatri yardımı almaktan çekinilmemelidir. Çünkü, önemsenmeden geçirtilen veya hafife alınan bir davranış problemi, bazen daha ciddi ruhsal sorunları ilk sinyali olabilir.

Çocuğun değerlendirilmesinde; yaşadığı sıkıntının özelliklerine göre çocuğun zeka kapasitesi, zekasını kullanma becerisi (dikkat, bellek, analitik beceri vb nöropsikolojik performansı), kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruhsal profili, aile içi iletişim özellikleri, anne baba pratikleri, çocuğun yaşatları ve öğretmenleri ile iletişimi, okul olgunluğu kapsamlı olarak değerlendirilmeli, gerekli durumlarda tedaviden kaçınılmamalıdır. Okul sorunlarını ertelemek, normal koşullarda en az 12 yıl okuyacak olan çocuğun sorunlarının daha çok büyümesine neden olur, erken müdahale en doğru yaklaşımdır.

Acil durumlarda ise; çocuk, öncelikle tehditkar olmayan izole bir ortama alınarak, hem hasta çocuğun hem de çevresindeki arkadaşlarının güvenliği sağlanmalı, ailesinin de onayıyla ve en yakın sağlık kuruluşunun yardımına başvurulmalıdır.

SORULARINIZ BİR TELEFON KADAR YAKIN!...

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

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

DANIŞMA VE ÇAĞRI MERKEZİ
0216 633 0 633



NPI[®] STANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi

www.noropsikiyatri.com
www.mcatürk.com

Kaygılı çocuklar ve sınav kaygısını yenmenin çareleri

Sınav kaygısı her çocuğun yaşadığı bir sorun. Ancak bazı çocuklar bu kaygıyı öyle ciddi şekilde yaşıyor ki, tüm hayatını etkileyecek sonuçlarla karşı karşıya kalabiliyor. NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nden Uzman Psikolog Kamil Ertekin ile sınav kaygısı üzerine konuştuk.

Sınav kaygısı nedir?

Sınav kaygısını performans kaygısı olarak da nitelendiririz. Kişinin bilgi-beceri birikimi vardır ve bunu bir şekilde ortaya koyması gerekebilir. Ve bu durumda, birikimlerimi olduğu gibi yansıtabilecek miyim? kaygısı yaşar kişi. Bir sporcunun karşılaşma öncesi yaşadığı, sunum yapacak kişinin sunum öncesi yaşadığı da kaygıdır. Cinsellik öncesi yaşanan da bir performans anksiyetesidir.

Ancak ergenlikle birlikte bu sorun büyüyor sanırım değil mi?

Sınav kaygısı öğrencinin geleceği, ailenin geleceği, öğretmeninin başarısı gibi bir çok ögeyi içerir. Her öğrenci sınav kaygısı yaşamıyor aslında. Daha çok kaygıya yatkın kişilik özelliklerine yatkın gençler yaşıyor. Şöyle ki, çok iyi bir puan alacağım ve iyi bir bölüm kazanacağım diyen genç bunu yaşıyor. Özellikle anneler babalar öğrenciye uygun bir eğitim veya bir meslek seçmektense, sosyal olarak kabul görür meslekleri seçiyorlar. 90'lı yıllardan bu yana bir dalgalanma görüyoruz. Bir ara avukatlık, mühendislik modaydı baktığımızda bunlar anne ve babaların iyi niyetlerinden kaynaklanıyor ama sonuçta ortada bir sürü mutsuz avukat, doktor var. Akademik beklentiler gerçek hayatta yerini bulmuyor. Bu da öğrencilerin kaygısını biraz daha artırıcı oluyor. Komşunun oğlu ya da kızının kazandığı yerle kendi çocuğunun durumunu kıyaslayan ebeveynler genci olumsuz etkiliyor.

Çocuk ailesinin beklentisini biliyor ama kendi başarısının ne olabileceğinin de farkında. O zaman ne oluyor? Ve genç sınavı kazanamazsa ailenin tutumu ne olmalı?

Temel nokta başarıyı tanımlamak. Başarıyı sadece oks sınavından ibaret görmemek lazım. Eğer öyle görülürse ortalık karışır. Son zamanlarda artık bütünsel eğitim sistemi benimseniyor dünyada ve bu, standart sınavları ortadan kaldırıyor. Başarı daha çok alınan puan olarak değil de gencin kendini ifade etmesi, yetenekleri olarak algılanıyor.

Öneriler

Özellikle anne ve babanın şunu fark etmesi lazım. Benim oğlum, kızım sınava girecek ama bunu kendi yaşamı için yapacak. Bu, öğrencinin kendisinin ele alması gereken bir şey. Hayaller için gencin kendi kararları önemli olmalı. Anne baba çocuğuna, 'nereyi kazanırsan kazan sen benim çocuğumsun' derken bir saat sonra şu bunu kazanmış ama dememeli. Örtük mesajlar atılmamalı. Oturup, çocuğunu karşısına alıp, 'sen bunu kendin için yapıyorsun, biz senin

için ne yapabiliriz? ancak dershaneye gönderebiliriz' denmeli.

Çok fazla kursa gönderilen çocuklarda da suçluluk duygusu oluşuyor. 'Annem-babam bana çok yatırıyor yapıyor ama benim içimden çalışmak gelmiyor, sınav tarihi gelince ne yapacağım?' diyor genç tedirginlikle.

Dershane ve özel dersane ile ilgili olarak da çocuklar farklılık gösteriyor. Gitmek istemeyen çocuklar var. Demek ki, uygun değil o programlar bu çocuklara diye düşünülmesi. Çocuğun aklında bir TV programı izlemek varsa ve siz onu ders çalışmaya zorluyorsanız ondan da yarar elde edilmez. Bunlar mutlaka önemsenmeli.

ÖSS sınavı için durum bu ama OKS için durum böyle değil. Çocuk bir daha sınava giremeyecek. Bunlara öneriler ne olabilir?



Uzman Psikolog Kamil Ertekin



Öncelikle anne babalara öneride bulunmak lazım. Sınav sistemi değişiyor biliyorsunuz. Her sene sınava girilecekmiş. Bu kaygı, ÖSS ve OKS ile sınırlıyken artık bu her sene olacak. Özellikle anne babanın başarı derken, başarıyı tek alanda sınırlamamaları lazım. Çocuk okul anlamında başarılı olabilir ama sosyal becerisi olmayabilir. OKS de başarılı olup iyi bir lise kazanıldığında mutlu olmak mümkün mü ve bu tek doğru mu? En yüksek dereceli okulu kazanmamış olabilir çocuk ama seneler içinde kendini yetiştirebilir. 15 yaşındaki çocuk için her şeyin sonu gelmiş değildir, hele de bu sınav kazanamamaksa.

Kıskançlar kendi duygularını

Kıskançlığın temelinde birçok neden yatıyor ancak öne çıkanlar arasında, özgüven eksikliği ve yetersizlik düşüncesi yatıyor. Bazen dışlanmışlık duygusu da bunu tetikliyor. Ancak evlilik, sevgili olma gibi durumlardaki kıskançlık temelinde daha girift sorunlar yatıyor. Aldatıldığını düşünenler genellikle aldatma fantezisi olan ama bunu açığa çıkartamayanlar, güvensizlikleri aşırı olanlar arasından çıkıyor. Kıskançlık daha sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanlarda görülüyor. Ayrıca ruh hali kötümser olanlar, kendine saygısı ve güveni herhangi bir sorunla az olanlar, Kötümser insanlarda, alkol ve madde bağımlılığı olanlarda, yani düşünce sistemi bir nedenle bozulanlarda görülüyor. Bu arada önemli bir nokta daha var ki, Evliliklerin yüzde 50'sinden fazlasında kıskançlık olduğu görülüyor. Bu kıskançlıkların bir bölümünde, aşırı kıskançlık nedeniyle şiddete başvuruluyor. ABD'de kadın ve erkeklerde görülme oranı eşit ve aşırı kıskançlık genellikle evlilikleri bitiriyor.



ı bastırmak için kıskanıyorlar



30'lu yaşlarını yeni yaşıyordu, oldukça çalkantılı bir gençlik dönemi geçirmişti Yasemin. Babası ve annesi sorunlu bir ilişki yaşamışlar ve bu ilişki boşanma ile sonuçlanmıştı. Yaşadığı ilişkilerin neredeyse tümü aynı şekilde sonuçlanmıştı. Kendine ait olamayacak ya da olmayacak erkekleri seçiyordu bilinçsiz bir şekilde. Son ilişkisi de asla sahip olamayacağını düşündüğü bir adamdı. Evliydi ve bir çocuğu vardı. Ama işler hiç de onun hesapladığı gibi



gitmemiş, erkek onun uğruna eşinden boşanmıştı. İçindeki onu kemiren şüpheciliğin tohumları da böylece atılmış ya da var olanlar iyice ortaya çıkmıştı. Bu şüphecilik öylesine büyük boyutlara varmıştı ki, sevdiği adamdan ayrılmıyor ama onu köşeye sıkıştırmak ve aldattığını kanıtlamak için her yolu deniyordu. Kesinlikle aldatmaya takılmıştı. Sevdiği ve artık kesinlikle kaybetmek istediği adamı köşeye sıkıştırarak korkutmak ve kendinde tutmak istiyordu. Öylesine takıntılı bir haldeydi ki, bunun ancak sevgi ve istekle olabileceğini, aksi halde bir anlamı olmayacağını anlamıyordu. Köşeye sıkışan kendisiydi. Kendine ve başkalarına yalanlar söyleyerek kendi gözünde de değerini yitiriyordu ve değersiz biri aldatılabilirdi de, böylece aldatılmasının bir mantığı olabilirdi ve o üzülmeydi. Hatta aldatılmayı deliller gibi istiyordu. Kendine; bu defa da aldatıldığını, zaten her erkeğin aldatacağını kanıtlayacaktı.

Çok zordu durumu, uzun yıllardır biriktirdiği acılar, korkular, kayıplar onu buraya getirmişti, yeni bir dünyanın

kurgulanması için gerçekten zamana ve ciddi bir terapiye ihtiyacı vardı.

Yakın bir kadın arkadaşlarının sıcak bir sohbeti bile onu çileden çıkartmaya yetiyordu. Kıskanıyordu Orhan'ı. Kesinlikle bu yakınlık bir ilişkiye dönecek diye korkular kaplıyordu içini. İçindeki kıskançlık paranoyası denecek gibi değildi. Gerçekten fiziksel bir acı çekiyordu. Orhan'ın kendisinden habersiz geçen her saniyesi potansiyel bir aldatma demekti. Sonunda ciddi kavgalar başladı. Orhan içinde bulunduğu cendereden kurtulmaya niyetliydi artık. Bir ilişki terapistine gitmeye karar verdiler çünkü Orhan, Yasemin'in intihar edeceğinden korkuyordu. Terapi süreci çok zorluydu. Çünkü terapist birkaç görüşme sonrasında aslında durumun basit bir kıskançlık ya da kendine güvensizlik olmadığını kavramıştı. Aslında Yasemin'in güvenmediği Orhan ya da daha önceki sevgilileri değil bizzat kendisiydi.

Her an sevgilisin aldatma potansiyeli olan Yasemin'di ve bunu karşısındakini yani partnerini kıskanarak maskeliyordu. Çok bağlı, bağımlı görünen karakterinin altında müthiş bir maceracılık vardı. Kendini öylesine beğenme ihtiyacı içindeydi ki, her an bunu duymaya hazırdı ve kendisine ilgi gösteren herkese yöneliyordu bu nedenle. Ve doğal olarak karşısındaki erkekte de bu tavrı bekliyordu.

Terapiler sonucu bu sorun tespit edilip bununla yüzleştiğinde tedavisinin uzun süreceğini kabul eden Yasemin, Orhan'dan ayrılmayı kabul etti ve öncelikle duygularını onarması gerektiğini kabul etti...

Yukarıdaki yaşanmış öyküde olduğu gibi, kıskançlık; herkesin hayatı boyunca bir çok zaman karşı karşıya kaldığı bir duygu fırtınası. Kimilerini gerçekten çaresiz bırakıyor çünkü çok yıpratıcı. Kimilerini ise kamçılıyor ve itici bir güç haline gelebiliyor ancak kıskançlığın patolojik hale geldiği durumlar psikiyatrları ve hastaları bir hayli zorluyor. Çünkü kıskançlık, ona yakalananın adaptasyonunu bozuyor, depresyona sürüklüyor, yetersiz olduğu duygusunu hissettirebiliyor... Psikiyatri uzmanlarına göre, kıskançlık insanın yapısında var olan bir durum ve hastalık değil. Aksine

sonradan öğrenilen bir şey. Bu açıdan bakılınca, bir duygu durum bozukluğu olarak çıkıyor karşımıza. Genellikle kişilerin özgüven eksikliğinden kaynaklanan bir sorun olarak kabul edilen kıskançlığın temelinde çok daha derin sorunlar yatabiliyor. Psikiyatri uzmanları, kıskançlık sorunun çok ciddi olarak ele alınması gereken bir duygu durum bozukluğu olduğunu ve sanıldığının aksine kıskançlık yaşayanların eşlerini delicesine sevmekten uzak olduklarını belirtiyor. Kıskanç insanlar çok farklı problemlerini kıskanarak yüzeye çıkartıyorlar.

Kendi sorunlarını yansıtanlar

Psikiyatrların izlediği vakalara göre, kıskançlık sorunun üç değişik temeli olabiliyor. Paranoid, güvensiz ve narsist kıskançlık tipleri, onları yaşayan insanların, üç temel sorununa bağlı olarak ortaya çıkabiliyor. Birinci grupta yer alan kıskançlar, paranoid kıskançlar ve kişilerin kendilerinin başkalarını ilgi, eğilim duyma gibi bilinç dışı

fantezileri var. Aslında kendileri eşlerini aldatmak ister fakat bunu kendi ahlaklarına yakıştıramaz ve bilinçaltında çatışmalar yaşarlar. Dolayısıyla başkalarını suçlayarak aslında kendi içindeki arzuyla savaşır kıskançların bir kısmı. Hatta, yansıtma yaparlar bir bakıma. Örneğin; Eşini, sevgilisini şiddetli şekilde kıskananların içlerinde bu tür hazlar ve bundan duydukları sıkıntılar-çatışmalar vardır. Bir çok kıskancın gerçek durumu maalesef budur ve bunun sevgiyle de hiçbir ilgisi yoktur. Onlar, ‘Aslında gözüm dışarıda ama bunu kendime yediremiyorum, eşimi suçlayıp bu durumdan kurtuluyorum’ demek ister.” Öte yandan; kıskançların bazıları da tam olarak güvensiz bir kıskançlık tablosu sergiler. Bu insanların çoğu bağımlı bir karakter taşırlar ve kendilerini asla sevebilir bulmazlar. Bu nedenle de kolaylıkla terk edilebilir bulurlar. Sürekli bu korku içinde, “acaba terk edilir miyim?” diye endişe duydukları için korku ve panikten dolayı, bunu engellemek için karşı tarafı sınırlandırmak isterler. İşte bu durumda kendilerine güven sağlamak için sevgi ihtiyaçlarını sürekli sınarlar ve yeni partnerler bulmaya çalışırlar.

Kıskançlık duygularını ayaklandıran başlıca şeyler eşlerin düşüncesizce yaptığı eylemlerdir

NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi kurucusu Prof. Dr. Psikiyatr Nevzat Tarhan ise insanlardaki olumsuz duygulardan en önemlilerinden birinin kıskançlık olduğunu ve bu nedenle genellikle saklama duygusu içine girildiğini belirtiyor. Tarhan’a göre kıskançlık bir çok insanda var ve bastırılıyor. Ancak insanı rekabete iten bu duyguyu daha çok modern hayat teşvik ediyor. Bu anlamda da genellikle yıkıcı bir duygu haline geliyor çünkü istekler bitmiyor ve daha da fazlasını istemeye yönelik hayat tarzı destek görüyor. İnsanın ruhu üzerinde en zedeleyici duygulardan belki birincisi kıskançlık. Kıskançlık duygusu altında, sahip olma, kendisine öncelik verme istekleri yatar. Sahip olduklarını kaybetme korkusu kıskançlık duygularını ayaklandırır.

Bunun dışında eşler arasında yaşanan kıskançlığa ilişkin de şunları söylüyor Tarhan, “Eşler arasında yaşanan kıskançlık ise genellikle düşüncesizce yapılan davranışlardan ortaya çıkar. Bir de kıskançlık hezeyanı vardır ki, gece eşini uykudan uyandırıp, ‘rüyada kimi görüyordun?’ diye soran eşler biliyoruz. Telefona geç cevap verse, kapıyı geç açsa, yanlış yorumlarla evde kavgaya çıkaran, TV seyrettirmeyen, gazete okutmayan eşler evde psikolojik terör estirirler. Somut hiçbir dayanağı olmayan böyle suçlamalar genelde kıskançlık paranoyasının belirtileridir. Bu bir hastalıktır. İlaç tedavisi gerektirir.

Kıskançlık evliliğin yıkılmasını engeller mi?

Kıskanç bir tipseniz kıskançlığınızın patolojik (marazi) olup olmadığını sorgulayın. Patolojik kıskançlık somut olay ve gerçeklere dayanmaz. Hayali aldatılma korkuları vardır ve ihtimalleri olmuş gibi kabul eder. Kuşku fırtınası oluşturan kıskançlık evliliğe zarar verir. Ancak hafif bir kıskançlık evlilikte harç özelliği taşır. Sevgi ve ilginin bir ifadesidir. Suçlayıcı ve saldırgan olmayan kıskanç bir eş eşini yüceltir, kimseyle paylaşmaz ama onu da incitmez.

Böyle kıskançlıklar faydalıdır.

Patolojik kıskançlık evde kıskançlık patlamaları ve kuşku fırtınası estirecektir. Bu durum da kavga demektir. Sürekli suçlanan bir eş savunmaya geçer. Böyle durumda eş ne yapmalıdır? Kesinlikle açık ve dürüst olmalıdır. Şaka bile olsa yalan söylememelidir. Marazi kıskançlık tedavi gerektiren bir durumdur. Mutlaka profesyonel yardım alınmalıdır.

Eşim beni sevmiyor!

Kıskançlığın arka planındaki duygu budur. Eşinin aileye bağlılığı konusunda kafasında sorular uyanmıştır. Eşi eskisi gibi ona sarılmıyordur. Cinsellik azalmıştır. Güler yüzle sevgi ile bakmıyordur. Konuşmaktan kaçınıyordur kısaca ona olan ilgisinin azaldığını düşünmektedir. Düz mantıkla baktığında “Hayatında birisi var, artık onu seviyor” kuşkusuna kafasında uyanacaktır. Böyle durumlarda eşinin kendisini sevip sevmediğini kontrol etmek için bilinç dışı testler yapacaktır. Kızdıracak ters sorular soracak, yalan söyleyip söylemediğini kontrol edecektir. Çok evlilikte böyle dönemler olmuştur. Eşini seven dürüst ve içten bir eş böyle durumda eşine ısrarla ve tekrarlar yanıldığını söyleyecektir. Kızıp tersleyecek değil ama sabır ve ikna yöntemleri ile kaygılarını giderecektir. Böyle durumlarda şaka bile olsa yalan söylememek gerekir” diyor.

Pençesine aldığı insanı yiyip bitiren, beynini alt üst eden, hatta fiziksel olarak karın ağrıları çekmesine neden olan bir duygu kıskançlık. Bir kere onun batağına saplandıktan sonra, kurtulmak için ciddi olarak çaba sarf etmek gerekiyor. Hem kıskanani hem de kıskanılanı mutsuz eden bu duygu kasırgasının temelinde ne gibi sorunların yattığını ise herkes merak ediyor. Çünkü ne açıdan bakılırsa bakılsın “normal” sınırlarda bir duygu durumu olmadığı herkes tarafından biliniyor ve kabul ediliyor.





Televizyon ve uyku

Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi'nden Psikiyatri Uzmanı Dr. Funda GÜDÜCÜ SAĞIR'ın verdiği bilgilere göre:

“Televizyon sesi olmadan uyuyamayanların arttığı bir dönemdeyiz. Hayatımızın parçası haline gelen televizyon izleme neredeyse uykuda da devam ediyor. Televizyondaki seslerle rüyalarını karıştıranları duyarız. Sürekli uyanan alan beynin dinlenmesi oldukça güçtür. Kaliteli, sağlıklı bir uyku için sessiz, sakin, loş ortamı sağlayamadığımızda ertesi gün yorgunluk, ağırlık hissi, sürekli uyuma isteği kaçınılmazdır. Konsantrasyon güçlüğü, dikkat dağınıklığı, sinirlilik, gerginlik belirtileri de eşlik edecektir. Gece uykusunu alamayınca da gün içinde uyuma ya da geç uyanma şeklinde bir kısır döngü içinde yaşantı düzenlenir. Bu gerek iş hayatı gerek okul hayatını tamamen aksatır. Verimlilik kalmaz.

Gece özellikle uyku saatlerinde gerilim türü filmler, uyarıcı haberler ve diğer bazı programların izlenmesi uykuya geçişi güçleştirdiği gibi yatağa gitmeyi de geciktirir. Hatta izlenen bazı programların çocuklar üzerinde ne kadar olumsuz etkisi olduğunu da biliriz. Geceyarısı çılgık çılgıla uyanır, korkudan uyumak istemeyebilir.

Televizyonda çok geç saatlerde olmamak koşuluyla programlarda seçici davranarak izlemek yaşam kalitesinin korunmasına yardımcı olacaktır. Kitle iletişim aracını tamamen hayatımızdan çıkaramayacağımıza göre gerekli düzenlemelerle televizyondan faydalanabiliriz.”

Bazıları için isimleri hatırlamak yüzleri anımsamaktan kolay...

Alberta Üniversitesi'ndeki araştırmacılar bazı çocuklarda gördükleri yüzleri hatırlamalarına engel olan nadir bir durum tespit ettiler. Araştırmacılar bu durumun erişkinlikte de devam ettiği kanısındalar.

"Biz bunun daha önce saptanmadığı kanısındayız." diyor University of Alberta Department of Psychology'den doktora öğrencisi Carmen Rasmussen. "Şimdi bu durumda olan kişileri daha rahat teşhis etmeyi ve onlara yardımcı olacak müdahaleler geliştirmeyi umuyoruz."

Glenrose Rehabilitation Hospital'den Rasmussen ve meslektaşları Dr. Glennis Liddell Sözel olmayan Öğrenme Güçlüğü (SOÖG) tanısı almış 14 öğrenciyi incelediler. SOÖG olan çocuklar şekilleri tanıma ve işleme tabi tutma gibi, görsel-uzaysal işlem dışında, genellikle yetenek testlerinin çoğunda başarılıydılar.

"SOÖG olan bir kişiyi fark etmek hiçte kolay değil. Çünkü semptomlar her zaman belirgin değil" diye açıklıyor Rasmussen.

Rasmussen ve Liddell 12'si erkek ve 2'si kız SOÖG olan 14 çocuğu bir dizi testten geçirdiler. Bir kaç dakika arayla noktalı şekiller gösterip hatırlayıp hatırlamadıklarını kontrol ettiler. Çocuklar bu işte oldukça başarılıydılar. Buna karşın insan yüzleriyle ilgili benzer bir deney gerçekleştirildiğinde, yüzleri tanımada, özellikle ilk kez gördükleri resimleri kısa bir süre sonra yeniden hatırlamakta oldukça başarısız oldular. Yüzleri daha uzun süreli incelediklerinde ise tanımada daha az problem yaşadılar. "SOÖG olan çocukların yüz hafızasıyla ilgili neden böyle bir güçlük yaşadıklarını henüz tam olarak bilmiyoruz. Dolayısıyla bu çalışma ileri araştırma gerektiriyor." diyor Rasmussen

Her ne kadar araştırmacılar yüz hafızasıyla ilgili bu durumun sebebini bilmeseler de, bunun beynin sağ yarı küresiyle ilişkili bir bozukluk olduğuna inanıyorlar. Araştırma Learning Disabilities Research and Practice'de yayınlandı.

SOÖG popülasyonunun yüzde birinden azını etkiliyor. Görünüşe göre bu durum konjenital ve ömür boyu sürüyor. Rasmussen'e göre sözel olmayan öğrenme güçlüğü yaşayan kişilere görsel-uzaysal algılarını kuvvetlendirecek yöntemler öğretmek mümkün.



“Hayatı cinnetle deha arasında

FATİH UĞURLU



a mekik dokumakla geçti”

Cemil Meriç “Onun Hayatı Cinnette deha arasında mekik dokumakla geçti”

O’nu Ana -Britannica ansiklopesinde tanıtan bölüm şöyle başlıyor: “Asıl adı Tevfik KOLAYLI (D.1.24.1979 Bodrum, Ölüm 28/01/1953 İstanbul). Yergileriyle ve toplumsal kuralları hiçe soyan yaşamıyla tanınmış şair.”

Çocukluk arkadaşı Avvan Galanti “Bodrum Tarihi” adlı eserinde onun ney’e ve musikiye taa çocukluk yıllarında nasıl başladığını anlatır:

“Tevfik ben Bodrum Rüştüyesi’nin son sınıfında iken kendisi iptiai mektebinden çıkıp rüştüyesinin ilk sınıfına gelmişti. Babası rüştüye muallimi Hasan Fehmi Efendi idi. Rüştüye mektebi ile iptidai mektebi yan yana oldukları için, Tevfik iptidaide iken bile, teneffüs zamanlarında rüştüye babasının yanına gelirdi. İnce zeki, hassas, cevval olan ve bir yerde durmayan bu çocuk, başak sapından ve kamıştan düdük yaparak çalar ve çocukları etrafına toplardı. Çaldığı vakit, ciddi ve coşkun bir tavır takınırdı. Tevfik deniz kenarında büyümüş olduğundan denizi severdi (.....) Bu tabii vaziyet, tab’an hassas bir ruh sahibi olan Tevfik üzerinde tesir etmekten hâli kalmazdı.”

Bir süre sonra babası Urla’ya tayin olur tabii Tevfik’te artık Urlalı olmuştur. Bir gün sokaklarında dolaşırken hayatında kilometre taşı olacak bir olayla karşılaşır. Bir berber dükkanında ney çalınmaktadır. Tevfik çok etkilenir ve dükkanın sahibi berber Kazım Efendi’den kendisine ney dersi vermesini rica eder. Kazım Efendi ondaki aşkı görmüş ve ona ney dersi vermeyi kabul etmiştir. Bu dersleri almaya başladığında henüz 8 yaşlarında, yaşatlarının sokakta çelik-çomak oynadıkları, çember çevirdikleri bir dönemi yaşamaktadır. Ama o farklı bir çocuktur. Bir süre sonra büyükleri bu ney merakının onun tahsiline mani olacağını düşünerek engel olurlar. Bu defa Tevfik’e ruhi bir sıkıntı müptela olur ve sık sık bayılmaya başlar. Nihayet onun İstanbul’un meşhur hekimlerinden Peya’ya götürürler ve doktor onun ruhunu olaşır adeta. “Bu çocuk ney’e meraklı ise bırakınız onunla meşgul olsun, üstüne düşmeyin” der.

İstanbul’dan Urla’ya dönen Tevfik sevinçle ilk mısrasını defterine yazacaktır!

“Kavuştu âşık’ı şeyda o yâr’ı cananına yine...”

Tevfik o çocukluk günlerini anlatırken şiirle nasıl tanıştığının da ipuçlarını veriyor:

“Yedi yaşında ya var, ya yoktum. Köyümüze saz şairleri gelmişti. Bir gece bunları dinledim. Esasen ‘Kan Kalesi’ni, ‘Kahraman Katil’i, Arzu ile Kanber’i, Tahir ile Zühre’yi, Leyla ile Mecnun’u dinlemiş bunlardaki beyitleri ezberlemiştim. İşte şiir söylemek (o zaman böyle derlerdi) hevesi saz şairlerini dinlemek ve bu kitaptaki beyitleri ezberlemekle başladı.

İlk şiiri 30 Nisan 1314 günlü ve 18 sayılı MUKTEBES dergisinde yayınlanır, şiirde imza olarak “Urla Mektebi

Rüştüyesi Muallimi Evveli Hasan Efendi’nin Mahdumu Tevfik” yer almıştır.

1900 yılında İstanbul’a gelir ve Fatih’te Fethiye Medresesine girerek derslere devam eder. Tevfik bir yandan işret meclislerine devam etmektedir ne yazık ki... Bu arada Üstad Mehmet Akif’le tanışır. Bir yandan ünlü edip ve musikişinaslarla ünsiyetini artırır ve kendisi de artık o meclislerde tanınmaya ve aranmaya başlar. Ünlü Şeyhül İslamlarından Musa Kazım Efendi’den ve Akif’ten Arapça, Farsça ve Fransızca dersleri alır.

Dili çok keskindir. Yazdığı hicivler dilden dile yayılmaktadır. 1903 yılında II. Abdülhamid’i hicveden şiiri “Decal” dergisinde yayınlanınca kıyamet kopacak ve artık Neyzen Tevfik olarak ünlenen şairimiz gıyabında idama mahkûm edilecektir. Neyzen, kurtuluşu Mısır’a kaçmakta bulur.

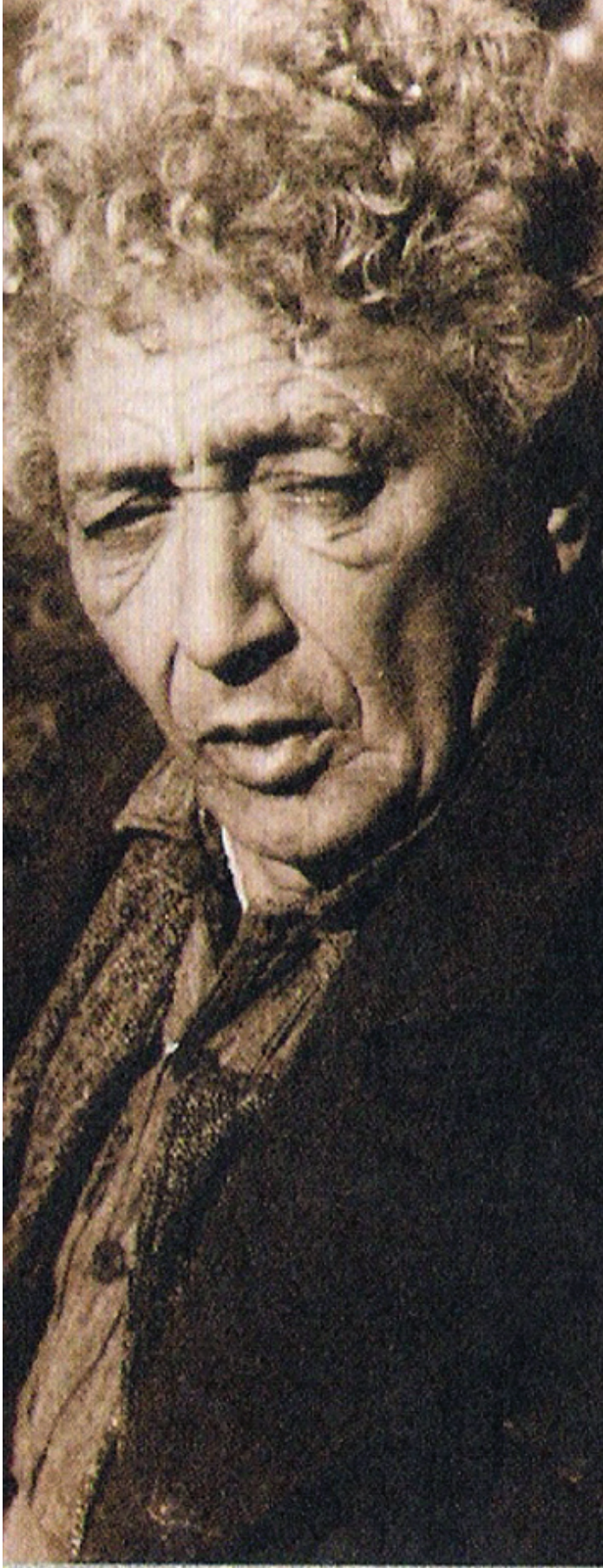
Orada yedi yıl ney üfleyerek, içki sofralarında, kahvelerde vakit geçirir. Aşırı alkol bedeninde ve ruhunda onulmaz yaralar açmıştır. Bu yüzden de artık sık sık hayatında yeni bir adresi olacaktır. Akıl hastaneleri! Önce bugün bir üniversite tarafından onarılarak ek hizmet binası haline getirilen Toptaşı’na misafir edilir. Neyzen Tevfik Toptaşı’na girişini bir beyitle anlatır:

“Bir buluttum, yıldırım oldum da düştüm pâyine
Meclisi yâranda çaktım, Toptaşı’nda gürledim!”

Neyzen Tevfik hayatını özetlerken nesir ve nazım olarak şöyle konuşur:

“Ben hayatım boyunca hürriyet aradım. Bulur gibi olduğum zamanda ya gasp ettiler veya çalıverdiler. Ben bağı açık ve bağı yanık insanların hizmetçisiyim.”





*Düşeli derd-i firâkın ile sevdaya meyve
Müptelayım deliyim, sinmişim esrâr-ı meye
Feleğin kahpe başında paralansın parası
Ben güzel sevmeye geldim, değil ekmek yemeğe.*

Ömrünün 60 yılını adeta ruhundan nefes üflediği ney'i ile geçiren Neyzen Tevfik şiirlerini Hiç (1919), Azab'ı Mukaddes (1924) adlı kitaplarda toplamıştır. Ney taksimleri de plakta yayınlanarak zamanın koynuna bırakılan Neyzen'in Nihavent Söz Semaisi adlı iki eseri de musikişinâslara armağan olarak sunulmuştur. Hacı Arif Bey, Udi Nevres Bey ve Tanburi Cemil Beyle de dostluklar kurulmuş ve çeşitli Mevlevihaneler ve tekkelere devam etmiştir.

Cemil Meriç Neyzen'i kendi kelimeleriyle anlatıyor (1957):

"Neyzen'in hayatı adliye koğuşlarıyla meyhane masaları, cinnetle deha arasında mekik dokumakla geçti. Gelenekler onun serâzat ruhunu çelik bir korsa gibi sıkıyordu. Hayalinin geniş kanatları sokaktaki insanlar gibi yürümesine, günahlarıyla zaafı büyük ve bakır ruhların kanat çırttığı göklere yüklemesine engel oluyordu."

Cumhuriyetin ilanından sonra bir gün Atatürk şöhretini duyduğu Neyzen'i çağırır, elini kalbinin üzerinde uzunca bir süre tuttuktan sonra!

- Ne büyük, kuvvetli ruhun var! Ne istersen söyle.
- Sayenizde her şeyim var, teşekkür ederim.
- Bir şey iste canım!
- Bir nüfus tezkeresi versinler, emrediniz.

Atatürk hayretle sorar:

- Senin nüfus tezkeren yok mu?
- Hayır bundan evvel hükümet yoktu ki nüfus tezkerem olsun!

Bir başka olayda Neyzen Tevfik'in Atatürk'ün sofrasında yaptığı içki yarışıdır.

Atatürk sorar:

-Senin çok fazla içtiğini söylüyorlar, benim kadar içer misin?

Neyzen Atatürk'ün huzurunda iki kilo rakıyı bir kaseye boşaltır ve bir somun ekmeği bana bana rakıyı bitirir. Bu acayip rakı içme şekline şaşırarak Atatürk'ün;

-Pes pes diye bağırarak elleri ile yüzünü kapayıp ayağı kalktığı ve Neyzen'e hatırı sayılır bir ihsanı bulunduğu söylenir. Neyzen Tevfik Hüseyin Şehsuvar'ın baba dostudur ve bu vesile ile sık sık onların evlerine konuk olmaktadır. Şehsuvar 'da o günlerini anlatırken bir anlamda Neyzen'in sefil bir hayat yaşadığının altını çiziyor:

" Düşüp kalktığı adamları gördüm. Rakı içtiği yerlerde beraber bulundum. Sokaklar da yattığını, esrar kahvelerinde kabak (Esrar içilen nargile, esrarkeşler buna kabak derler) çekip dalgaya düştüğünü gördüm."

Neyzen Tevfik alkol ve uyuşturucunun tesiri altında artık sık sık Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesine konuk olmaktadır. Bakırköy'ün torpilli hastalarındandır, özel odası, ne zaman geleceği belli olmayan Neyzen'in her zaman emrindedir. Neyzen Tevfik üstad Mehmet Akif'e içmeyeceğine dair söz verdiği halde bu vaadini yerine getirmemiş ve Akif'te ona darılmıştır. Bir dönemin en önemli dergilerinden Sebilürreşad'ın yayıncısı Eşref Edip, Mehmet Akif'i anlattığı hatıralarında Avukat Şakir Beyden naklen bir Neyzen anekdotu aktarıyor:

“Avukat Şakir Bey naklediyor: Mütareke günlerinde idi. Sebilürreşad idarehanesinde üstadla oturuyorduk. Neyzen Tevfik çıka geldi. Belinde rakı matarası yanında da boyunda ince bir zincirle bağlı ufak bir köpek, o kadar sarhoştur ki ayakta durmaya mecali yoktu, hemen şöyle yıkılıverdi. Üstad ona dargın. Konuşmuyordu. Neyzen köpeğini okşuyor ve ona hitap ediyor:

-Kara arslan! Sen ne iyisin... Sen ne kadar vefakârsın... Senin gözlerin şiirdir. Senin ruhun sadakatle doludur. Sen benim enisi ruhumsun. Yaşa, benim vefakâr kara arslanım!..

Üstad hiçbir şey söylemiyordu. Yalnız gözleri tebessüm ediyordu. Neyzen söylendi söylendi, çekip gitti.

Dünyayı hicvederken, tüm dini değerlere saldıran ve isyanın son noktasını yakalayan Neyzen Tevfik'in cenaze-

sini Hakkı Süha Gezgin anlatırken oradaki cemaatin nasıl bir koalisyon oluşturduğunu resmediyor.

“Sinan paşa camii, içiyle dışıyla, ana cadde karşığı Barbaros meydanı, bütün kahveler, kiraathaneler tıklım tıklım. Her gelen otobüs, tramvay, otomobil katarları, bu kalabalığa yeni insan yığınları döküyor. Neyzenin huzurundayız. Bu kalabalık onun cemaatidir, kimler yok ki! Başta vali hasta kalkıp döşeginden kalkıp gelmiş, muavinler, daire müdürleri, kalburüstü memur sınıfı, sonra üniversite kadrosu, profesörleri, talebesiyle orada. Edebiyat ve sanat adamları, isim yapmış büyük şahsiyetler, her biri yolunda fetihlere yeni ganimetlere ermiş meşhurlar, şairler, romancılar, münekkittler, sahne adamları, sonra musiki çevremiz, dergah erenlerinden sokak kemancılarına varıncaya kadar hepsi arada.

Bunlardan başka sarhoşlar, esrarkeşler, ayyaşlar, serse-riler... Onlar da derlenmişler, toplanmışlar, kılıkklarını düzeltmişler Neyzen Baba'nın tabutuna sarılmışlar. Tevfik'in cenazesi altında ise işte bütün bunlar yan yana, omuz omuza birleşmişlerdi.”

Oda “Dönülmez akşamın ufkuna doğru”, son yolculuğuna böyle uğurlanmıştı. Ne demişti Neyzen:

“Ney susar, mey dökülür, gulgule-i cem'de geçer!”





Yaşlılardaki unutkanlık artan zeka göstergesi mi?

Yaşlı insanlar artık eskisi gibi isimleri hatırla tutamıyorlarsa, beyin güçlerinde azalma olduğundan endişe ederler. Oysa yapılan çalışmalar çalışma bu faraziyenin çoğu zaman yanlış olduğunu düşündürüyor.

Araştırma bulgularına göre, yaşlanan beyin uzun vadede faydalanmak için, daha fazla veriyi işlemekten geçiriyor ve düzensiz bilgileri elemeye çalışıyor.

Çalışmalar "Progress in Brain Research" isimli nöroloji kitabının yeni edisyonunda analiz ediliyor.

Bazı beyinlerde yaşlanmayla birlikte tahribat da görülür. Söz gelimi 65 yaş ve üzeri Amerikalıların yüzde 13'ü Alzheimer hastalığından muzdariptir. Ne var ki, yazarların belirttiğine göre, yaşlanan erişkinlerin çoğunda, ilgi odağının genişlemesi ile birlikte, isim veya telefon numarası gibi münferit bilgileri hatırla tutmak güçleşmektedir. Bu bazı durumlarda engelleyici olsa bile, çoğu zaman işe yaramaktadır.

"Çelinebilirlik (distraktibilite) aslında çok da kötü bir durum olmayabilir" diyor Harvard Üniversitesinden araştırmacı Shelley H. Carson. "Bilinç düzeyinde hatırlanan bilgi miktarını çoğaltabilir."

Çalışmalarda deneklerden konu dışı kelime veya ifadelerle bölünmüş parçaları okumaları istendiğinde, altmış yaş ve üzeri erişkinlerin üniversite öğrencilerine göre çok daha başarılı oldukları görüldü. Öğrenciler parçadaki konu dışı ifadelerin ne anlama geldiğine bakmaksızın oldukça tutarlı bir hızda ilerledikleri halde, kelimeler mevcut konuyla ilişkili olduğunda yaşlı kişiler çok daha yavaşlardı. Bu durum onların sadece ekstra bilgilere takılıp kalmadıklarına, bunları alıp, işlemekten geçirdiklerine işaret etti.

Daha sonra her iki gruba da parçadaki konu dışı ifadelerle ilgili sorular sorulduğunda, yaşlı erişkinler öğrencilerden çok daha iyi yanıtlar verdiler.

"Gençlerde, çelinebilirlik neredeyse hiç yok gibi," diyor Toronto Üniversitesinden psikoloji profesörü, Lynn Hasher. "Oysa yaşlı erişkinler, tüm bu ekstra verileri korudukları için, problem çözmede daha başarılılar. İçselleştirdikleri bilgileri bir durumdan diğerine aktarabiliyorlar."

"Gençlerle karşılaştırıldığında, geniş dikkat süresi yaşlı erişkinlerin konteksle ilişkili dolaylı mesajlar hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarına izin veriyor," diyor Dr. Hasher. "Bizim kanaatimize göre yaşlı kişilerin daha zeki olarak düşünülmesinde bu karakteristiğin önemli bir rolü olabilir."

Harvard'da yapılan 2003 tarihli bir çalışmada, Dr. Carson ve meslektaşları öğrencileri bir yığın uyarana maruz bıraktılar ve saçma bilgileri dikkate almama becerilerini test ettiler. Öğrenciler istenmeyen verileri göz ardı etmede ne kadar zorlandılarsa, o kadar yaratıcı oldukları düşünüldü. Bilim adamları süzgeçten geçirme ve öncelikleri belir-

leme becerisindeki azalmanın yaratıcı düşünce ve problem çözümüne katkıda bulunabileceği sonucuna vardılar.

Dr. Carson'un görüşüne göre bu fenomen çoğu zaman prefrontal korteksin azalmış etkinliği ile ilişkilendirilir. Çalışmalar bu bölgenin etkinliğini sınırlandıran bir zedelenme veya hastalığa maruz kalmış kişilerin yaratıcı uğraşlara daha fazla ilgi gösterdiklerini ortaya koydu.

Michigan Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Jacqui Smith'e göre zihnin verileri özümleyip, yerli yerine oturtması bilgelikle sonuçlanıyor. "Bu bulguların hepsi bizim bilgeliği tanımladığımız bağlamla çok örtüşüyor. Şayet yaşlı kişiler belli bir durumdan daha fazla bilgi edinip, sonra bunu nispeten daha geniş, genel bilgi birikimleriyle kombine edebiliyorlarsa, güzel bir avantaj elde etmiş olurlar."

Kaynak: www.nytimes.com

SARA REISTAD-LONG Mayıs 20, 2008



Yaratıcıların ve liderlerin çoğu hiperaktif

Sadece çocuklar değil, yetişkinler arasından da çıkıyor:

Hareketli, aceleci, yaratıcı, huzursuz, beklemeyi sevmeyen, gazeteleri arka sayfalardan okumaya başlayan yetişkinler aslında hiperaktifler...



15-20 metre karelik odanın içinde, hiç yorulmadan koşuşturup duran, sehpa­ların üzerinden atlayarak geçen, duvarlardaki tabloları aşağıya indiren, iki dakika oturunca sıkılıp olay çıkartan hiperaktif çocukların ailelerinin bu durumdan nasıl yakındıklarını ve doğal olarak çare aradıklarını herkes bilir. Kimi zaman bazı yetişkinler için de aklımızdan geçtiği olmuştur, “Acaba hiperaktif mi?” diye. Çünkü o yetişkinler; genelin aksine bir çok durum sergiliyorlar. Günün 24 saatini 48 saat gibi yoğun yaşayan, çok kısa zamanlara bir çok iş sığdıran, bir çok alanda faaliyeti bulunan, tatile gitse bile 2 gün duramayan bir çok yakınımız yok mu? Psikiyatri bilimi, “yetişkinlerde hiperaktiflik” tanımlamasını 7-8 yıldır kabul etmiş durumda. Son yıllarda vakaların artmış olması buna bağlanıyor. Psikiyatri uzmanlarının izlenimlerine göre, çocuklardaki hiperaktivite ile yetişkinlerdeki hiperaktivite genel hatlarıyla birbirine benziyor. Ancak yetişkinlerde daha çok, dikkat eksikliği olarak ortaya çıkıyor.

Yetişkin hiperaktiflerin özellikleri

Yetişkinlerin hiperaktif oluşları, yerinde duramamak gibi değil ama örneğin, tatile gitse bile 24 saat içinde dönmek şeklinde olabiliyor. Memory Center’ın kurucusu Prof. Dr. Psikiyatr Dr. Nevzat Tarhan, “Örneğin hızlı araba kullanan kişiler de genelde hiperaktiflerdir” diyor ve hiperaktif yetişkinlerin özelliklerini şöyle sıralıyor: Birden bire yola fırlarlar, özellikle konuşurken akıllarına ilk geleni söylerler, ilk duyduklarına inanma eğilimindedirler. En önemli üç ana özellikleri vardır. Birincisi bu kişiler hareketli yani kıpır kıpırdır, beklemeyi sevmezler, bekletilmeleri durumunda huzursuz olurlar ve bulundukları mekanda bir şeyleri karıştırırlar, sürekli bir şeylerle oyalanmak isterler. Hiperaktiflerin dokunmayla öğrenilen zekaları yüksektir. Uzun süre oturmayı sevmezler, sinema, tiyatrodan pek oturmazlar, otursalar bile kapıya yakın yerlerde otururlar. Bir eylemi yapıyor olmaktan çok onun ritüelini severler. Fanatik futbol hayranları arasında hiperaktif çoktur. Çok fazla söz keserler, sadece kendileri konuşmak isterler.

Arkadaşları arasında aceleci olarak bilinirler. Zekiyseler, zekaları ortalamanın üzerinde olur. Bu kişiler kritik bilgiye çabuk ulaşırlar ve çabuk karar verirlerse iyi sonuç alabilirler. Riski sevdikleri için hata da yapabilirler. Ticarete atılıp genç yaşta başarılı olanlar, erişkin hiperaktifler arasında çoktur. Yine, riski sevdikleri için maceraya düşkünlere. Doğa sporlarına meraklı olurlar.

Bu kişiler sık sık eş ve iş değiştiriyor. Uzun süreli evlilik ilişkisine girmekte zorluk çekiyorlar. Tahammül gösteremedikleri için isteklerinin hemen olmasını bekliyorlar. Kadınlardaki hiperaktivite daha çok bilinçsiz alışveriş olarak ortaya çıkıyor. Önerilerine gelene aşık oluyorlar. Duygularını kontrol edemiyorlar, mantıkları ile dürtüleri arasında sorun oluyor.

Önemli ikinci özellikleri ise fevri-tepkisel olmaları. Konuşurken birden tepki veriyorlar, sonucunu düşünmeden tepki verdiklerinden dolayı yakınlarını incitebiliyorlar. Yakınları bu kişilerin samimi olduklarını bildiği için bu durumu tolere edebiliyor.

Hiperaktivite ve yaratıcılık

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Beyinde hiperaktivite geni ile yaratıcılık geni komşudur. Dolayısıyla, bu kişilerin aynı zamanda bireysel yaratıcılığı yüksek oluyor. Bakarsınız hiç

kimsenin düşünmediğini düşünür ve görürler. Bu nedenle bazı akademisyenler, yaratıcılıkları ölmesin diye hiperaktiviteyi tedavi etmeye yanaşmazlar. Mesela birçok bilim adamı hiperaktiftir. Hiperaktif kişiler radikaldir de. Örneğin, Che Guavera muhtemelen hiperaktiftir. Bu kişiler idealleri için rahatlıkla kendilerini ortaya atarlar. Edison ve Einstein’da böyleydi mesela.

Girişimciler aynı zamanda. Hesaplanamayan risklere giriyorlar. Şanslıysalar başarılı oluyorlar. Lider özellikleri taşıyorlar. En tipik davranışlarından biri, yerinde oturamadığı için koltuğun ucunda otururlar. Kendini eğitmiş hiperaktifler aynı anda bir çok işi yapar. Ama bunu uzun süre yapamazlar. IQ’ları yüksektir genelde.

Bunlar büyük ihtimalle formel eğilimi bitiremiyorlar. Eğitimi erkenden bırakıp, ilgilendiği alanda süper oluyorlar. Bill Gates’de öyle sanırım. Bu kişiler uyum bozukluğu yaşamıyorsa bu durum hastalık olarak kabul edilmiyor ve tedavi etmiyoruz.”

Hiperaktifliğin nedenleri

Psikiyatr Dr. Tarhan’a göre, eskiden bu sorun, tanımlanmadığı için pek bilinmiyordu ve sadece çocuklarda olduğu sanılıyordu. Hatta bu tür yetişkinlerin davranışları, kişilik özeliği olarak kabul ediliyordu ama bu kişilerin beyinleri üzerinde yapılan araştırmalar, beynin ön bölgesinde bulunan dopamin maddesinin az salgılandığını ortaya çıkardı. Yetişkin hiperaktiflerde, beynin ön bölgesinde, dur-düşün-yap mekanizması tam olarak çalışmıyor. Duruyor ve yapıyorlar. Düşünmeden konuşmaları da bu yüzden. Beynin ön bölgesindeki oksijenlenmede sorun olduğu için bu durum ortaya çıkıyor.

Yetişkinlerde yüzde 2 oranında

Psikiyatr Dr. Bahadır Bakım ise çocuklardaki sıklığı % 3-10 arasında olan durumun, erişkinlerdeki yaygınlığının % 2 civarında saptandığını, özellikle daha başka bir psikiyatrik rahatsızlığı olanlarda bu oranın yüksek düzeyde bulunduğunu belirtiyor. Bakım, “Genç alkol bağımlılarının 1/3 ünde bu rahatsızlığa ait geçmiş dönemde temelde belirgin özelliklerin olduğu, 2/3 ünde ise bu rahatsızlığın var olduğu gözlenmiştir.

Aslında kolayca tedavi edilebilen bu durum ne yazık ki kişilerin ve yakın çevrelerinin bu durumu bir rahatsızlık olarak algılamamaları nedeniyle, tedavisiz kalarak, kişinin gerekli işlevselliğe ve okul başarısına ulaşamamalarına neden oluyor. Sonuç olarak, kişinin kendinde varolan yetenekleri kullanamayıp, erişebileceği sosyal, mesleki, akademik düzeylerden daha düşük düzeylerde kalmasına sebep oluyor. Tedavi edilmediği durumlarda rahatsızlık, hastada yıllarca kendini göstermiyor ve depresyon, kaygı bozuklukları gibi diğer psikiyatrik bozukluklara yol açabiliyor” diyor.

Yıllardır çocuk psikiyatrisi üzerine çalışan Psikiyatr Dr. Yankı Yazgan hiperaktivitenin çocukluk çağına dayandığına dikkat çekiyor. Yazgan, hiperaktivite ile birlikte seyreden dikkat eksikliğinin çevresel faktörlerle bir araya geldiğinde bir ruhsal bozukluk olarak ortaya çıkabileceğini belirtiyor. Yazgan’ın izlenimlerine göre, kimi zaman içine doğulan ortamlar, sorunsuz çocukları bile ruhsal sorunlu hale getirebiliyor.

Üniversite mevsimi



Uzm. Psk. ORHAN GÜMÜŞEL

Yine ve yeniden sonbahar. Sarı, kızıl sonbahar. Yaprakların sarardığı romantik aşkların yeşerdiği mevsim. Bir sürü tasvir mümkün sonbahar namına. Belki de iliklerimize kadar yaşadığımız ama sonbaharla pek de ilişkilendirmedığımız bir tasvir daha var. Her yıl düzenlenen geleneksel sınav maratonunun bir yenisi başlarken biten öncekinin madalya töreninin yapıldığı mevsim sonbahar. Hızlı koşulan ve yorucu maratonun sonucunda tabelaya girenlerin mutluluğu, giremeyenlerin ise hüznü sonbahar...

Bu topraklarda yaşayan milyonların sınavı bir kez daha sonuçlandı. Hedeflerine ulaşamayanlar ya küskünleşti ya kaderine razı ya da umutlarını gelecek sonbahara taşımak-

Kazanmış olmanın getirdiği konfor ve avantajlara karşın yeni duruma uyumla ilgili kontrol edebileceğimiz ve edemeyeceğimiz birçok tümsek ve çukurda ilerlenecek yolun üzerinde mevcut ve aşılmayı bekliyor.

Bu engeller üniversite olgusunun bu ülkedeki fonksiyonundan tutunda üniversitelere ve üniversitelilere bakış açısına kadar dayanıyor. Bir kere üniversite kavramından ne anladığımız ile başlıyor ki ne anlamamız gerektiği ile ilgili bir konsensüs sağlanamamışken!.. Bu yüzden üniversiteli olmakla ilgili algı, duygu ve beklentiler de değişken gelişiyor. Bu yüzden üniversiteli olmanın ne demek olduğunu tam dolduramıyoruz. Bu yüzden üniversiteler bu ülke de belki de olması gereken fonksiyonlarının değer olarak altında kalıyor. Pek tabii ki üniversite de öğrenim alanlar ve verenlerde...

Şimdi soralım: Neden üniversite eğitimi alıyoruz?

Bu kadar net olmasa bile günümüz Türkiye’inde başka şekillerde bu soruyu mutlaka kendimize sormuşuzdur ya da sormuşlardır. Hele o büyük sınava hazırlanırken. Cevaplar

ne yazık ki bir şekilde kendimizi iknaya bir çeşit umuda yolculuğa çıkarlar. Belki de hem içten içe kendimizin hem de başkalarının duymak istedikleri önceliklerimiz olur. Üniversite meslek demek, üniversite iyi bir iş bulmak demek, üniversite özgürlük demek, üniversite özgüven demek, üniversite güzel kızlar demek, üniversite askerliği rahat yapmak demek... Doğru üniversite bunların her biri demek olabileceği gibi hepsi de olabilir ama şeytanın avukatlığı hiçbirini de olamayacağını söylemeyi gerektiriyor. Çünkü bu ülkede üniversitelerin idari, ekonomik, fiziki hatta anlayış ve algılayış açısından gerçek işlevini engelleyici bir çok sıkıntısı da vardır.

Üniversiteli olmayı açıklamadan önce üniversite kavramını anlam olarak açmak gerekir. Üniversite “Universe” yani evren anlamına gelen kökten çıkar.

Kelime anlamı olarak evrensel olarak açıklayabiliriz. Fiziki mekan olarak da evrensel olunan yer anlamındadır. Buradan hareketle üniversiteliyi açıklarken de İnönü Üniversitesi yayınlarından birisinde geçen tanımlama kanımca içini doldurur niteliktedir; Üniversite gençliği; genellikle 18-24 yaş grubunu oluşturan, formel eğitim-öğretimin son evresinde öğrenim gören, araştırmacı ve sorgulayıcı, dolayısıyla bilimsel zihniyet kazanan, kendilerine has bir gençlik kültürü oluşturan, toplumun önderi olacak gençlik kesimidir. Bu anlamda, üniversite gençliğinin yeterli, kaliteli ve sağlıklı yetiştirilmesi toplumların geleceklerinin

ta. Hedefine ulaşabilenlerde ise bir merak, bir telaş. Ne olacağının kendisini nelerin beklediğinin merakı ve kayıt telaşı. Tabi bir çoğu içinde yurt telaşı!.. Bunların yanında artık üniversiteli olabilmenin gururu...

Kaybedenler için hayat bir şekilde değişecek, zorlaşacak ama devam edecek. Kazananlar için ise bir üst tur algısı başlayacak. Yeni ve yükselen hedefler, değişen değerler, yenilenen ilişkiler. Bu yüzden yok aslında farkları. “Kazanamayanların yeni gelişen duruma uyumda yaşayacakları zorluklar olacaktaki kazananların olmayacak mı yani!!!” Kısacası üniversiteyi kazanmış olmakla her şey bitmiyor.



sağlıklı ve sürekli olmasının da olmazsa olmaz (sine qua non) koşuludur.

Yukarıdaki tanımlama akademik ve doğru bir tanımlama-
dır ancak insanların algısı bu yönde gelişmiş midir? İşte
bu tartışma çok su götürür. İnternet ortamında yüzeysel bir
araştırma yaptığımızda dahi üniversite gençliğine bakışla
ilgili değişken bir sürü tanımlama ve atıf ile karşılaşırız.
Bazıları gerçekten yüzeysel ve boş yaklaşımlardır. Bazıları
doğru ancak kısıtlı bir bakış açısidir. Bazıları ise trajiko-
miktir. Örneğin internet ortamında “Üniversite gençliği”
şeklinde bir arama yaptığımızda karşımıza çıkan sonuçlar
içinde bir makalede Türkiye’de gerçekleşen askeri müde-
halelerin nedeni olarak üniversite gençliğinin gösterilmiş
olması, bir diğerinde üniversitelilerin kimlik problemleri-
ne çözüm olarak tek tip kimlik yüklemesinin önerilmesi
gibi. Bazılarını bizzat üniversitelilerin yaptığı mizah içe-
rikli düşündürücü tanımlamalar (virgülüne dokunmadan);

- Saçı sakalı uzatabilme, ara sıra alkol alabilme, dersleri
ekebilme yetenekleri çok yüksek olan öğrenci kitlesi.

- Velilerin, büyüklerimizin “üniversiteye gir ufkun deği-
şir, yeni insanlar, farklı tipler” falan diyerek sosyalleşmeye
yardım etmeye yönelik ettiği tümcelerın yöneldiği kitle.

- Hep düşündürür insana “lan lisedeki aynı mal değnek-
leri değil mi bu üniversitedekiler?” diye. Kişi ister iste-
mez farklı şeyler bekler. misal, sohbetlerin çeşitliliğinin
“okumuşluk” oranına göre değişeceğini düşünür. Ama bir
karşılaşır ki, liseden hiç bir farkı yok. Evet aynı andavallar
üniversitede. Erkek öğrenciler arasındaki muhabbet karı-
kız ya da motoruna, süspansiyonuna kadar arabadır; kız-
ların ki, ise “olay olan pembe eteği” dir. Hani ortama göre
değişir. Bazen “abi rock’n coke süper ya gidelim” falan
olabilir.

- Küçük mahalle çocuğuyken bile daha mantıklı laflar
edebilen kişiler böyle ortamlardan çabuk sıkılır. Sonuç
yalnızlık. Üniversite gençliğinin tek farkı sanırım kızların
daha “verici” olmasından ibaret. Başka hiçbir şey yok.

- Lise gençliğinin sivilcesizi ve okul forması giymeyeni.

- Öğrenim görevlileri de denebilir. Maaşları ebeveynleri
tarafından ödenir. Emekliye ayrılma süreleri bağlı bulun-
dukları kuruma göre 2 ila 6 yıl arasında değişmektedir.

- Yabancılaşan, gruplara ayrılan bir gençlik. Memleketi
kurtarmak adına devrim peşinde koşanlar, diğer taraftan
gene memleketi kurtarmak adına sisteme körü körüne bağ-
lananlar, bir de olaylara aldırmayan kesim. Zümreleşen, alt
gruplara ayrılan, ayrıldıkça yabancılaşan bir gençlik.

- Hele kırsal kesimlerden gelenler var ki, onlar tam bir
boşluğun içerisinde düşüyorlar. Ne yaptıklarını ya da yapa-
caklarını bilmeden disiplinsiz üniversite ortamlarının ver-
diği tüm faaliyetlere ahmakça katılmaktadırlar.

- Kültürel yapının en belirgin bir şekilde bozulduğunun
modeli olan üniversite gençliği, kimlik arayışı içerisinde
geçirdiği yıllara, üniversitesi bitince küfredecektir. Zira,
işsizdir.

Kısıtlı bakış açısına sahip, öznel yorumlara dayalı, sadece
durum bildirir hatta yazarken dil kuralları, anlam ve içerik
bakımından özensiz tanımlamalar. O araştırmacı, sorgula-
yıcı, bilimsel zihniyet kazanan ve kendine has kültürü olan
kitle tanımlamasının oldukça uzağında. Bunlar elbette koca
bir kitleyi betimler nitelikte değildir. Sadece ilk ve orta öğ-
retimde genç insanlarımızı üniversiteli olmanın evrensel
ruhuna taşıyamadığımızın küçük ama gerçek yansımaları-
dır. Belki de farkında olmaksızın yapılan özeleştirileridir.
Bunların yanında doğru tanımlamalar yok mu? Elbette var.

Bir örnek; “Üniversiteli olmak istediğin ve mutlu olabile-
ceğini düşündüğün bir alanda uzmanlaşarak hem kendin,
hem de diğer insanlar için doyum ve mutluluk yaratabile-
cek ürünler çıkarmak için kendini yetiştirdiğin zamandır”.

Kısacası ülkemizde üniversite gençliğinin ve üniversite
ile yakından uzaktan ilgisi olan herkesin üniversiteli kimli-
ği ile ilgili algıları ve bu algının içinin doldurulmasıdır.

Öncelikli olan kimlik sorununun ardından diğer sorun
veya engeller gelir. Bunlar üniversite yapısından kaynakla-
nan yetersizlikler ve kısıtlılıklar, temel ve orta öğretimden
üniversite ortamına taşınan yetersizlikler ve uyumsuzluk-
lar, barınma, sosyal ve akademik gelişimin çeşitliliğinde
kısıtlılık, eğitim sonrası istihdam gibi başlıklardır.

Biz her ne kadar kimlik sorununu aşma gayreti içinde ol-
sak da paralelinde elbirliğiyle diğer sorunlara da çözüme
yönelik eylem planları geliştirmek zorundayız.

Çünkü kimlik ve vizyon sorununu çözmüş bir üniversite-
linin derme çatma yapılar yerine uygulama laboratuvarları
ile donatılmış, mesleki alanda gelişime yeterlilik tanıyacak
uygulama imkanları ile zenginleştirilmiş bir fiziki ortama
ihtiyacı vardır.

Diğer taraftan temel ve orta öğretimi üniversiteli olmanın
kapısını açacak dizayndan üniversite ortamında ilerleme-
yi sağlayacak temel akademik anlayışı edinme kurumları
şeklinde dizayn edebilmeliyiz. Barınma sorununu çözebil-
meliyiz.

Gençlerimizin sadece mesleki anlamda gelişimini sağla-
mak değil fikri, sanatsal ve sosyal gelişimlerine de yeterli
özeni göstermeliyiz. Neden mi? Son Pekin olimpiyatların-
da gördük ki kısıtlı ve yetersiz gelişim ülke vizyonumuza
da zarar vermektedir. Olimpik yarışlardaki başarısızlığım-
ızı madalya sayısı ile ölçmek gibi bir sığlık çıkmıştır or-
taya. Tüm Dünya’ya yarışmacı, paylaşımcı, insani vasıfla-
rını sunan bir vitrinde yıldız olma şansını yitirmek birkaç
madalya’dan önde gelse gerek. Ve bunu sağlamanın yolu
elbetteki üniversite’den geçmektedir. Yani 18-24 yaş ara-
lığını oluşturan, araştırmacı, sorgulayıcı, bilimsel zihniyet
yapısına sahip, kendine has kültürü olan ve toplumun ön-
deri olacak gençlik kesimine iyi hizmetten geçer. Onlara
hizmetten geçer çünkü o zaman onlardan bir hizmet bek-
leme şansımız olur.

İşte o zaman üniversite gençliğimiz üniversiteyi sadece
bir statü kapısı olmaktan, iyi bir gelirin olmazsa olmaz ko-
şulu olmaktan başka algılar ve kompleksleri olmadan, te-
rörize edilmeden, motivasyonunu sağlayarak isteksizliğini
üzerinden atmış ve silkinmiş olarak hem kendi gelişimine
hem de ülke gelişimine katkıda bulunabilir.

Unutmayalım ki; şu andaki gerçeğimiz gençliğimizin sa-
dece yüzde 10.1’ lik küçük bir kısmına Açık öğretimi de
içine katarsak yüzde 17.3’lik bir kısmına üniversiteli olma
imkanını sunabildiğimizdir.

Unutmayalım ki; başka bir gerçeğimiz ise kadın haklarını
erkeklerin tartıştığı gibi üniversite gençliği de bir şekilde
susmuş, susturulmuş ya da kendilerini dile getirme gereği-
ni hissedemiyorlar ki onları da kendilerinden başka herke-
sin tartışır olmuş olmasıdır.

Sonbaharın romantik aşkların ya da hüznün değil yeni-
lenmenin ve silkinmenin mevsimi olabilmesi dileği ve üni-
versite gençliğine saygıyla...

İrade gücünüzü tutumlu kullanın



Bir alanda iradeli davranmak, kendimizi sınırlandırdığımız başka alanlarda gevşekliğe yol açabilir Neden mi? Beynin öz-düzenleme kapasitesi sınırsız değil de ondan.

İnsanlar düşüncelerini, hislerini veya dürtülerini kontrol ettiklerinde veya hedefe yönelik olarak davranışlarını modifiye ettiklerinde beyinlerindeki irade gücü stoku tükeniyor.

Psikolog Roy Baumeister ve arkadaşları öz denetim gerektiren bir işi başarıyla gerçekleştiren kişilerin görünüşte ilişkisiz, ikinci bir işe daha az asıldıklarını saptadılar.

Bir öncü çalışmada, deneklerin çözümsüz bir bulmaca üzerinde uğraşma azmi değerlendirildi. Başlarken katılımcıların bir kısmından çikolatalı kurabiye, bir kısmından kırmızı turp yemekleri istendi. Turp yiyenler bulmacayı çözmekten sekiz dakika içinde vazgeçerken, kurabiye yiyenler bulmaca çözümüne iki kat daha fazla zaman harcadılar. Benzer şekilde, metin içersindeki “e” harflerini daire içine almaları istenen denekler bir duvarın değişmeyen video görüntüsünü izleme konusunda daha az sebat gösterdiler.

İrade gücünü zayıflatan diğer etkinlikler arasında gıda veya içeceğe karşı koyma, emosyonel tepkileri bastırma, agresif veya cinsel dürtüleri dizginleme, sınava girme ve birisini etkilemeye çalışma yer alır. Ayrıca insanlar stres altındayken veya güç harcama veya uykusuzluğa bağlı yorgun olduklarında işteki sebatlılıkları azalmaktadır.

Gerçekte irade gücünü sınırlayan nedir? Bazıları bunun kan şekeri olduğunu öne sürmüşlerdir. Beyin hücreleri temel enerji kaynağı olarak aralıksız bir şekilde kan şekeri ihtiyacı duyar. Gün içerisinde kan şekerinde yaşanan küçük çaplı dalgalanmalar genelde bilişsel fonksiyonlar üzerinde etkili değildir. Ne var ki planlama ve öz-denetim bu tarz küçük değişimlere duyarlıdır. Öz-denetim uygulamak kan şekerinde düşüşe yol açar. Bu ise öz-denetim kapasitesini

sınırlandırır. Öz denetim gerektiren bir işi bitirip ikinci bir işe başlamadan önce bir bardak limonata içen kişiler her iki performansta eşit düzeyde başarı gösterirken, şeker-siz limonata içen kişiler birinciye nispetle ikinci işte daha fazla hata yaptılar. Protein veya kompleks karbonhidratlar gibi kan şekerini devamlı surette yükselten gıdalar irade gücü üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır.

Kısa vadede, sınırlı irade gücü kapasitemizi akıllıca kullanmalıyız. Söz gelimi, bir partide çok fazla içki içmek istemiyorsak, irade gücümüzü tüketmemek adına, yolda giderken bütçemizi aşan harcamalardan uzak durmak için göz alıcı vitrinlere bakmaktan kaçınmalıyız. Bunun için alternatif bir yoldan partiye gitmek daha iyi bir strateji olabilir.

Öte yandan, önemli bir sınava hazırlanmamız gerekiyorsa, irade gücümüzü korumak için, şimdilik evle ilgili temizlik işlerini geçiştirmemiz akıllıca olabilir. Şayet irade gücümüz gerekli olan tüm eforu sarf etmeye yetmeyecekse, aynı anda birden fazla amaca yönelmek başarıımızı sekteye uğratabilir. Çabamızı bir veya en fazla birkaç işe odaklamamız, başarı ihtimalimizi arttıracaktır.

Başarıya odaklandıkça, uzun vadede irade gücünü arttırmak mümkündür. Kaslarda olduğu gibi, irade de kullandıkça güçlenmektedir. İrade egzersizleri yapma fikri askeri kamplarda görülmektedir. Burada askerler peş peşe güçlükleri aşma konusunda eğitimden geçirilirler.

Psikolojik çalışmalar, iki hafta boyunca baskın olmayan elle dış fırçalamak gibi basit bir işin bile irade gücünü arttırdığını ortaya koymuştur. İki ay süreyle bir fiziksel egzersiz programına riayet eden kişiler dürtüsel harcamalarının, abur cubura olan düşkünlüklerinin, alkol kullanımlarının ve sigara tüketimlerinin azaldığını bildirmişlerdir. Bu kişiler aynı zamanda daha fazla çalışmakta, daha kısa süreli televizyon izlemekte ve daha fazla ev işi yapmaktadırlar. Para yönetimi dersleri gibi irade eğitiminin başka formları da işe yarayabilmektedir.

İrade egzersizinin irade gücünü neden arttırdığı bilinmemektedir fakat beyindeki biyolojik kökenli değişiklikler bu duruma yol açıyor olabilir. Muhtemelen planlama davranışından sorumlu frontal korteks veya bilişsel kontrolle ilişkilendirilen ön singülat kortekste nöronlar yinelenen zorluklar karşısında kan şekerini daha etkili kullanmaktadır. Veya nöronların birbirleriyle haberleşmede kullandığı kimyasal habercilerden biri peş peşe kullanımın ardından daha fazla üretilmekte, böylece beyin irade kapasitesini arttırabilmektedir.

Ne şekilde açıklanırsa açıklansın, öz-denetim gerektiren her hangi bir aktiviteyi tutarlı bir şekilde yapmanın irade gücünü arttırdığı görülmektedir. Ve dürtülere karşı koyma ve hazzı erteleme becerisi hayatta başarılı olmayla oldukça ilintili görülmektedir.

Kaynak: 2/ 4/2008 www.nytimes

Kötü anılara verilen travmatik tepkiler azaltılabilir

Araştırmacılar kötü hatıralarla ilişkili travmatik hisleri söndüren beyin mekanizmasını tespit ettiler. Bu bulgu panik bozukluk tedavisine yönelik yeni ilaçların geliştirilmesine ön ayak olabilir.

Almanya, Muenster ve California Üniversitesi'nden araştırmacıların tespitine göre, beyinde nöropeptid S isimli bir protein, amigdalanın içerisindeki küçük bir nöron grubuna etki ederek, olumsuz hatıralara verilen travmatik yanıtları silmede etkili oluyor.

California Üniversitesi'nden farmakoloji profesörü Rainer Reinscheid'in bu konudaki görüşleri şöyle: "Heyecan verici olan şu ki; biz bu çalışmada kötü hatıralara verilen travmatik yanıtları regüle eden, bütünüyle yeni bir süreç keşfettik. Bu bulgular panik bozukluk veya posttravmatik stres bozukluğu gibi inatçı korkuların pençesindeki hastaların tedavisine yönelik alternatif ilaçların geliştirilmesine ön ayak olabilir." Çalışma Neuron'un 31. Temmuz sayısında yer alıyor.

Yaptıkları testlerde, bilim adamları sıçanları olumsuz hatıraları tetikleyen durumlara maruz bıraktılar. Sonuç olarak, amigdala nöronlarındaki nöropeptid S reseptörleri bloke edildiğinde, kötü hatıralara verilen travmatik yanıtların daha uzun süre devam ettiği görüldü. Buna karşılık, sıçanlar bu reseptörleri aktive eden terkiplerle beslediğin-

de, travmatik yanıtlar daha hızlı bir şekilde ortadan kalktı.

"Travmatik bir olayın ardından, çevresel hatırlatıcılar çoğu zaman yaşanan o kötü deneyimle ilişkilendirilir. Ve aynı ortama tekrar maruz kalmak korku hislerini, hatta panik atakları yeniden tetikleyebilmektedir." diyor Reinscheid.

Bir başka araştırma sonucuna göre, bu tarz negatif deneyimleri unutmak "yeni öğrenme"yle mümkün olabilmektedir. Mesela zarar verici sonuçlara yol açmaksızın, ilk deneyimin meydana geldiği ortama yeniden maruz kalmak gibi. Reinscheid hatıraları söndürme olarak adlandırılan bu sürecin gerek insanlarda gerekse sıçan gibi laboratuvar hayvanlarında meydana geldiğini belirtiyor. Bu çalışmaya kadar, bilim adamları beyinde ürkütücü hatıraların söndürülmesinde rol oynayan spesifik nöron ve moleküllerden habersizlerdi.

Reinscheid'in ekibi tarafından gerçekleştirilen önceki çalışmada, Nöropeptid S'nin uyanıklığı ve anksiyeteyi regüle etmede rol oynadığı ortaya konmuştur. Geçtiğimiz yıl, nöropeptid S reseptörünün farklı bir genetik varyantının panik bozukluğa yatkınlığı arttırabildiğine dair bulgu saptanmıştır.

Kaynak: www.sciencedaily.com/ 2.8.2008



Amasra'da bir balık

Tam 45 yıllık geçmişi ile Amasra'nın en eski balıkçısı olan Canlı Balık Restoranı hala keşfetmeyenler belki bir hafta sonu buraya gidip bu tecrübeyi yaşatabilir...

Yazı ve Fotoğraflar: FUNDA şAHAN



lıkçı “Canlı Balık”







Amasra denilince herkesin alkına Fatih Sultan Mehmet'in cennet olarak tarif ettiği şirin bir Karadeniz ilçesi geliyor. Tarihi limanları, Tavşan adası, kalesi, köprüleri ve yemyeşil doğası ile Amasra gerçekten de tüm turistler için cennet gibi bir yer ama Amasra'ya tutkun olanların, burada tutkun oldukları bir başka şey daha var ki o da balık ve özellikle de balığı inanılmaz lezzette yapan Canlı Balık Restoran.

Amasra'da Küçük Liman'da bulunan Canlı Balık Restoran ilçenin en eski restoranı. Ünü bu ilçenin çok çok ötesine gitmiş bir balıkçı. Burada restoranın o meşhur salatasının yanında yenilebilecek yegane şey balık ve deniz ürünleri. Büyük kentlerde alışık olunduğu üzere, önce meze çeşitleri ve sonrasında balık gelmiyor önünüze. Mevsimine göre istediğiniz balığı sipariş veriyorsunuz ve bekliyorsunuz. Çok geçmeden kocaman beyaz tabaklar içinde servis başlıyor. Deyim yerindeyse nar gibi kızarmış balıklar sıra sıra bekliyorlar...

Siz bu balıkları afiyetle midenize indirirken, restoranın mutfağında bir koşturmacadır gidiyor. Tüm masalardaki isteklere aynı anda cevap vermek zor olmalı ama güler yüzlü garsonlar ve işletmeciler bu zorluğun izlerini taşıyorlar.

Küçük limanda gün batımını izlerken, şarap ya da rakı farketmez içkinizi yudumlayarak balığın keyfini çıkartmanız için herşey tasarlanmış bu restoranda. Masalarda mevsimine göre canlı çiçekler, tertemiz beyaz örtüler, tabaklar dolusu balık ve 29 çeşit malzemeden yapıldığı söylenen ünlü canlı Balık Salatası.

Balığın nasıl olup da bu kadar lezzetli olduğunu soruyoruz. Gülümseyen, mutlu bir yüzle cevaplıyor şef bunu. Balığın hiç yağ çekmemesi için yıllardır uyguladıkları yöntem aynı. Balıklar önce bol yağda kızartılıyor, balıkları tavada çevirirken bu yağ boşaltılıyor ve tavanın dibinde kalan yağla balık pişiyor. Böylece masaya gelen balık ne-

redeyse tamamen yağsız oluyor ama kurumuyor. Mezgit, barbunya, karagöz, hamsi, palamut, kıraça farketmiyor hepsi çok lezzetli gerçekten. Çünkü pişirme yöntemi aynı. Ne kadar yerseniz yeyin balığın ağırlığı yok.

Ünlü Canlı Balık salatasının sırrını ise vermek istemiyor şef ama söylediği bir kaç malzeme birbirine çok yakışıyor. Roka, marul, turşu olarak salatalık, kırmızı turp ve lahana, yeliş soğan, domates, tere ve dere otları, bol sirke, limon, zeytinyağı, ayrıca yörenin meşhur otları ki, işte bunları söylemiyor. "Siz bunları nasıl olsa bulamazsınız, gelir burada yersiniz işte" diyor şef. Gerçekten de bu salatayı yapmak için ne kadar uğraşırsanız uğraşın aynı tat kesinlikle yakalanamıyor.

Balıkla tıka basa doyduktan sonra masaya gelen tatlı dayanılmaz görünüyor ve tadı da çok iyi. Ev yapımı yoğurt üzerine dökülmüş bal ve fındık yenilenlerin cılası oluyor. Yoğurt sevmeyenlere ise ev yapımı baklava var. Sonrasında içilen bir sade Türk kahvesi Amasra'yı Canlı Balık'tan ibaret sananları çoğaltıyor. Gerçekte öyle değil tabii ki, Amasra herkesin gitmesi, görmesi gereken bir yer.

Canlı Balık Restoran 1945 yılında kurulmuş. O zamandan bu yana aynı aile işletiyor. Buranın en eski adı "Mustafa Amca'nın Yeri" Ne yazık ki Mustafa amca artık yok. Ama onun oğlu Celil şimdi mutfakta. Amasra ve balık severlere balığın en lezzetlisini yedirebilmek için uğraşıyor Celil Ayyıldız.

Balıkların fiyatlarına gelince; Bir tava Barbunya, dolu bir tabak salata, içkiler, tatlı ve kahve dahil bir kişi sadece ve sadece 10 milyon liraya buradan çıkabiliyor. Hayal gibi değil mi?

Buradaki balıkları tarifini almak gerekmiyor çünkü Celil ustanın pişirme yöntemi tüm 30 yıllık ve bunu bir başkasının başarması imkansız gibi.

Bir vahşı yaşam fotoğrafçısı: Süha Derbent

Doğayı izlemek için fotoğraf çekiyorum





Süha Derbent'i kendi cümlelerinizle bize anlatır mısınız?

Eskiden fotoğraf çekmek için seyahat eden, şimdilerde ise onlara (tüm vahşi kedileri ve diğer hayvanlara) yakın olabilmek için fotoğraf çeken biriyim. Fotoğraf çekerken hiç bir sanatsal kaygı taşımayan, belgesel fotoğraflar çekmeye çalışan biriyim aynı zamanda. Bu güne dek İş Bankası Kültür Yayınları'ndan "Yüz Yüze" adlı kitabım yayınlandı, sanırım baskısı tükendi. Tam sayısını bilmemekle birlikte 60 dan fazla ülkede çekim yaptım. Bir kaç sergi açtım. Sonuncusu WWF Dünya Kongresindeydi. Tüm dünya başkanlarının katıldığı bu kongrede sergimin yanı sıra son bir yılda WWF'ye en büyük bağıışı yapan kişi ve kurumlara benim imzalı fotoğraflarım armağan edildi.

7 büyük kediyi fotoğraflamak gibi bir idealim var. 6sını (Aslan, Kaplan, Leopar, Çita, Puma ve Kar Leoparı) görürntüledim ve şimdi sıra Jaguar'da. Gerçekleştirebilirim Brezilya'da çekmeye çalışacağım. Fotoğraflarım web sayfamdan izlenebilir. Yaklaşık 1 ay önce yenilediğimiz web sayfam www.suhaderbent.com şu ana dek 8 uluslararası ödül aldı.

Projelerim için seyahat etmediğim zamanlarda İstanbul'da yaşıyorum. Projelerimi firmaların kurumsal kimliklerine, marka değerlerine, hedeflerine ve vizyonlarına uyarlayarak satıyorum. Her işin en mükemmel örneğinin doğa, vahşi kediler ve doğada yaşam üzerinden anlatılması son derece kolay ve etkileyicidir. Bu yolla anlatım yapan projeler hazırlıyor ve satıyorum. Ayrıca sponsor olan firmalara büyük ve ciddi medya geri dönüşü de taahhüt ediyor ve sağlıyorum.

Bütün bunlar dışında seyahat etmeyi, film izlemeyi, müzik dinlemeyi ve yelken yapmayı severim ve fırsat buldukça bunlara zaman ayırıyorum. Gazeteci, yazar Fusun Saka ile evliyim ve 14 yaşında yelken tutkunu bir kızım var. Evimizde Leyla ve Hürrem adında iki kedimiz var.

Fotoğrafa ilginizi nasıl farkettiniz?

Hissettiklerimi anlatabilmenin bir yolu olarak sevdim fotoğrafı ve böyle devam etti. Ama şu an fotoğrafçılık benim için ikincil sırada. Fotoğraflarım beni vahşi doğaya ulaştıran birer araç sadece. Onlar sayesinde hayran olduğum canlılara yakın olabiliyorum. Herhangi bir mesleği yapmak yerine bu yaşam biçimini tercih ettim.

Bir fotoğraf nasıl olmalı sizce?

Fotoğrafi çekenin hislerini ve düşüncelerini görebildiği fotoğraf olmalı. Kendimi aktarabildiğim oranda başarılı olduğumu düşünürüm.

Fotoğraf çekerken neler hissediyorsunuz?

Vahşi kedileri veya soyu tehlikedeki türleri çekerken öncelikle o özel ve hayranlık duyduğum canlıya bu kadar yakın olabilmenin verdiği ayrıcalık duygusunu yaşıyorum. Hayvan davranışlarını fotoğraflarken her şey sadece bir kez oluyor karşınızda ve bir daha tekrar etmiyor. Bu yüzden zektiğimiz her kare yegane oluyor. Hayvanın ne yapacağını önceden bilmenin önemi bu noktada tekrar ortaya çıkmış oluyor. Ona göre hazırlık yapmak ve beklemek gerekiyor. Çok ender olarak her şey beklediğiniz gibi geliyor ve sürpriz olmuyor. Ama çoğunlukla çok ani gelişen davranışları büyük bir hızla kadrja alabilmek ve çekebilmek gibi bir zorunluluk var. Yani hızlı ve doğru karar verebilme yeteneğinizin olması gerekli. Ben aslında son derece sıradan biri olarak bütün bunları çok çalışarak aşmaya çaba gösteriyorum. Bu mesleği Türkiye'de benden başka birinin yapmıyor oluşunu sadece bütçelerin çok yüksek olmasına bağlıyorum. Ama yakın gelecekte benden daha iyi yapabilen birilerinin çıkacağını düşünüyorum. Çünkü yukarıda da belirttiğim gibi ben aslında son derece sıradan bir fotoğrafçıyım ve bu iş benimutlu ettiği için tüm yaşamımı buna göre organize etme tercihini yapmış biriyim. Bu bir seçim ve bu seçimin bedellerini ödeyen herkes en az benim kadar başarılı olacaktır.

Genellikle tehlikeli vahşi hayvanların fotoğraflarını çekiyorsunuz bu sizde nasıl bir heyecan yaratıyor?

Evet, onları izlemeyi ve özellikle ne yapacaklarını önceden tahmin edebilmeyi çok seviyorum. Beni istediğim fotoğrafa ulaştıran da bunlar zaten. Bir aslanın ayağa kalkmadan önce ne zaman kalkabileceğini söylemek, kaltığında su içmeye mi gidecek yoksa avlanmak için mi ayağa kaltı veya başka bir aslanla iletişim ikurmaya mı hazırlanıyor gibi şeyleri önceden bilebilmek büyük bir haz veriyor.

Neden vahşi doğa fotoğrafları?

Sanırım kedilere olan özel hayranlığım birincil neden. Diğerleri ise soylarının tehlikede olması ve bu noktada korunmalarına ilişkin oluşması gereken bilince küçücük de

olsa katkıda bulunmak isteyişimdir. Bütün bunların dışında adrenalini sevdiğimi de eklemem gerekir.

Fotoğraflarınızda neleri ön planda tutarsınız?

Vahşi doğada yaşayan canlıların doğallıklarını ve temel davranış biçimlerini yansıtmaya çaba gösteriyorum. Yanı sıra portrelerini çekmeyi de çok seviyorum. Diğer yandan yazdığım tüm yazılarda bu canlıların soyunun tehlikede olduğuna ve korunmalarının önemine değinen röportajlar veriyorum. Tüm canlıların doğada eşit haklara sahip olduğunu ve doğanın sınırsız bir kaynak olmadığını vurgulamaya özen gösteriyorum elimden geldiğince.

Vahşi doğada çalışırken hiç ciddi bir tehlike atlattınız mı?

Hayvanlardan ötürü bir tehlike yaşamadım. Bana göre çekilmiş fotoğrafın iyi bir fotoğraf olabilmesinin ilk koşulu fotoğrafik öğelerden de önce en az risk alınarak ve tam güvenle çekilmiş olmasından geçiyor, İyi bir kare fotoğraf için hiç bir zaman risk almam.

Diğer yandan çalıştığım bölgelere ulaşımım sırasında bir çok kez kaza geçirdim ve bazen de viral hastalıklara yakalandım. Afrika'da 3 kez Malaria oldum. Ama bütün bunlar bu işi yapan birinin zaten göze alması gereken şeyler.

Aslında şehir yaşamında benim hayvanlara yaklaştığımda aldığımdan daha az risk alınmıyor. Özellikle trafikte...

Tehlikeli hayvanlarla açık alanda yapılan çekimlerin zorluklarından bahsedermisiniz?

İklim koşullarına uyum sağlamak ve buna yönelik hazırlıkları eksiksiz yapmak gerekiyor. Öte yandan bazen çok sıcakta ve bazende çok soğuk hava koşullarında tüm ekipman ve malzemelerimizle birlikte uzun yürüyüşler yapmak gerekiyor. En son ABD de -40 dereceye varan soğukta çalıştım. Canon ekipmanları da bu konuda test etmiş oldum. Soğukla ilgili en küçük bir sorun bile yaşamadım ekipmanlarımla ilgili.

Fotoğrafçılık yaşantınızdaki kısa ve uzun vadedeki hedeflerinizden bahsedermisiniz?

Öncelikle 7 kediye tek tek hedefledim ve 6 sı gerçekleşti. 1'i sırada bekliyor. Öte yandan geçen yıl Kongo da çok istediğim bir şeyi gerçekleştirerek yeryüzündeki insana en yakın canlı olarak tanımlanan ve sadece 650 tane kalan dağ gorillerini fotoğrafladım. Bundan sonra 7. Kediye çekip uluslararası yayın yapan bir yayıncı ile bir kitap yapmak gibi bir hedefim var. Zor ama deneyeceğim. Başarırsam ardından dağ gorilleri ile ilgili yeni projelerim olabilir.

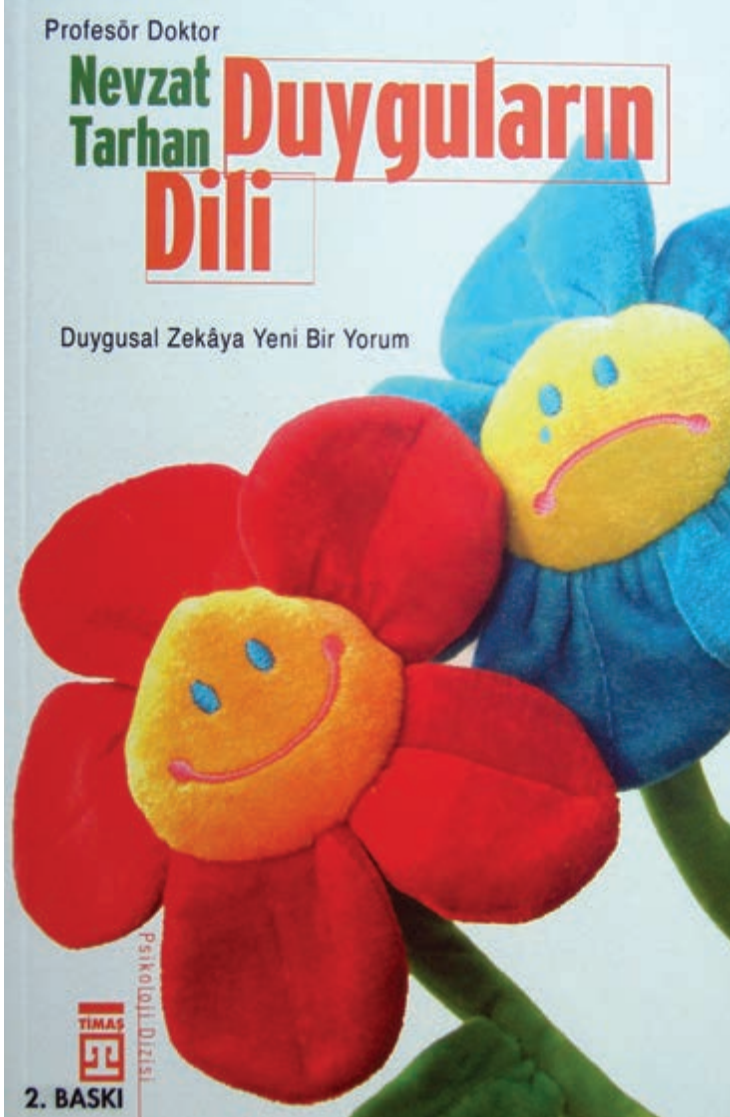
Bu güne dek çektiğim fotoğrafların ve bunan sonra çekeceklerimin tümünün WWF Türkiye tarafından ücretsiz kullanılması için bir anlaşma yaptım ve fotoğraflarımı WWF Türkiye'ye bağışladım.



Süha Derbent, Afrika'da yaptığı vahşi yaşam çekimlerinde nesli tükenmekte olan hayvanların yaşamlarına ilişkin bir çok ayrıntıyı fotoğraflıyor.



Duygu duygu söyle bana...



İletişim yaşamımızın en belirleyici özelliğidir. Doğru iletişim hayatta hem başarı, hem de mutluluk getirir. İletişim bir insanın tüm yaşamını kapsar. Bir çocuğun ağlaması da, sinirli bir kişinin öfke saçan bakışları da iletişimin bir parçasıdır. Sesin kadife şekilde kullanılması da iletişimin bir unsuru, kelimelere ağır aşağılamaların yüklenmesi de... Hepsi bir duygunun ifadesi olan iletişim, ete kemiğe bürünerek farklı oyunlarla çıkar karşımıza...

Bilim dünyası son zamanlarda düşüncelerin ve davranışların bir dili olduğunu söylüyor. Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın 'Duygusal zekaya yeni bir yorum' getirmek amacıyla yazdığı son kitabı 'DUYGULARIN DİLİ' de bu gerçeğe ses verenlerden... Daha önce 'Kendinizle Barışık Olmak', 'Mutluluk Psikolojisi', 'Makul Çözüm', 'Psikolojik savaş', 'Kadın Psikolojisi' ve 'Evlilik psikolojisi' gibi geniş kitleler tarafından okunan ve rağbet edilen kitaplardan sonra,

'Duyguların Dili' kitabı da insana dair önemli bir açılım sağlıyor. Duygusal zekayı başka bir gözle gören ve gelişen beyin araştırmalarına da yer veren yazar; Duygular, Olumlu duygular, Olumsuz duygular, Duygusal zeka gibi dört bölümle, bizi hissetmenin derinliğine bilimsel bir gözle götürüyor.

Duyguların biyolojik temelleri, düşünce ve duygu ilişkisi, beyinle ilgili gelişmeler, sağ ve sol beyin alanları, ön beyin, beyinde niyet ve süreçlerin irdelendiği ilk bölümde şaşırtıcı bilgiler yer alıyor. Beyinle ilgili bilgilere meraklı olanların elinden düşürmeyeceği kitabın ilk bölümünde, karar verme sürecinde üç beyin alanının fonksiyonları irdeleniyor. Sağ beyin sempatik, sol beyin empatik olduğu anlatılan kitabın bu kısmında; sol beyin gerçekleri, sağ beyin duyguları, ön beyin ise doğruları analiz ettiği bilimsel veriler ışığında açıklanıyor. Yine sol beyin kanunları, sağ beyin otoriteyi, ön beyin ise insanı sevdiğini anlatan Tarhan, ön beyini kullanan kişilerin kendisini sevdiren kişiler olduğu tespitini yapıyor. Kitapta beyin biyolojik bir bilgisayar olduğuna dikkat çekilirken, liderliğin sağ beyin motivasyonu olduğunu sırrı paylaşıyor. Sol beyin geçici, sağ beyin radikal, ön beyin koruyucu çözümler üretir diyen Tarhan, futbol kulüplerine ilm-i neftsen haber vererek, sol beyini baskın çalışan futbolcuların iyi savunma yaptığını anlatıyor.

Nevzat Tarhan 'Duyguların Dili' kitabında insanın bu güçlü melekelerini, temel duygular ve yüksek duygular olmak üzere iki ana gruba ayırıyor. Temel duyguların hem insanda hem de diğer canlılarda var olduğuna dikkat çeken yazar, insan beyninin farklı olarak yüksek duygulara da sahip olduğunu anlatıyor. Sevgi, hayret, öfke, korku, üzüntü olarak yaşadığımız hislerin tek bir duygu gibi algılanmasının yanlış olduğunu söylerken, insandaki duyguları matematik işlemleri gibi kümelere ayırarak anlatıyor.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan; sevgi, güven, ümit, iyimserlik, merhamet ve şefkat, mutluluk, estetik, sorumluluk, vefa, adalet, sabır ve sonsuzluk gibi duyguları olumlu duygular kategorisinde değerlendirirken; bencillik, gurur, kibir, üstünlük duygusu, utanç, şüphe, kıskançlık, öfke, kin, üzüntü ve nefret duygularını ise olumsuzlar sepetine atıyor ve bu duyguların nasıl yönetileceği konusunda okuru bilgilendiriyor. Mesela, öfke hisseden bir kişinin o esnada vücudunda meydana gelen değişiklikleri anlatırken, bu duygunun kontrolünün ne kadar önemli olduğunu ve bunun nasıl gerçekleşeceği bilgisini de paylaşıyor. Öfkenin nefrete dönüşme sürecini irdelediği birkaç satır sonrasında ise, ademlerle havvaların nasıl hırçınlaştıklarının resmini

çekiyor. Kendine bal, başkasına zehir olan öfkenin telafisi mümkün müdür dersiniz; kitaba bakın deriz ama, yazarın öfkeli insanla ilişkinin incelikleri konusundaki ipuçlarına da kulak vermenizi tavsiye ederiz.

Kitabın bütününde “kendini bil ey insan” diyen Tarhan, duygusal analiz için anahtar niteliğinde sorular soruyor. İnsanın kendine yapabileceği en büyük iyiliğin zihnini eğitmesi olduğuna dikkat çekerken, kendini anlamlandırma da doğu ve batı öğretilerinin arasında mekik dokuyor. Batı felsefesinin ırkı, doğu felsefesinin vatani kutsallaştırdığı polemiğini ortaya atarken, insanın sevilen özelliklerinin bu iki kutba göre nasıl değişebileceğine dikkat çekiyor. Duygusal zekaya niçin ihtiyaç duyulduğunu, batı dünyasının bu defineyi nasıl keşfettiğini ve bunun kendi kültürlerine yaptığı katkıları sona saklayan yazar; duygusal zeka ile birlikte batıda değişen değerleri de anlatmadan geçmiyor. İnsanlığının mutluluğunun doğunun değerleriyle batının yönteminin birleştirilmesinde yattığı fikrini öne sürerken, duygusal zekanın cevaplayamadığı sorulara da yer veriyor. Kitap, bir anda bakışımızı başka bir noktaya kaydırarak; ulvi ve sakil duygularımızı yüceltmenin yolunun değerlerden geçtiği müjdesini veriyor. “Başkalarının hislerini okumayı ihmal etmeyin” ikazını da unutmuyor.

Nevzat Tarhan, duygusal zekanın eksikliğini depresyon, şiddet dolu bir yaşam, uyuşturucu bağımlılığı, hayat başarsızlığı gibi durumlarda yattığını söylüyor. Ayrıca kızgın, asi, sinirli, kaygılı, dürtüsel ve saldırgan tavırların azalması için nazik, şefkatli tutumların artması gerektiğinden bahsederken; akıl ve kalbin birleştirilerek eğitilmesini öneriyor. Bunu örneği var mı diye soranlara da, batının oklarını göstererek; Batı terk ettiği manevi değerleri modern yaşamın kazanımlarını koruyarak ‘psikoloji’ adı altında tekrar hayata geçirdi, diyor.

Duyguların karar mekanizmasındaki rolü de, yazarın bizimle paylaştığı bir başka bilgi... Sezgisel duyguları ve bunun altıncı histen farkını ortaya koyan yazar, altıncı hissi bir sinema filmine isim olmaktan çıkarak nasıl geliştirilebileceğini kafa yormamızı istiyor. Rüya, hayal ve maddesel gerçeklikler arasındaki sınırları beynin kimyasal harflerle yazdığını söylerken de, duyguların akla nasıl etki ettiğine ışık tutuyor.

Kitap, duygu kalıbı oluşturmamanın düşünce kalıbı oluşturmaktan

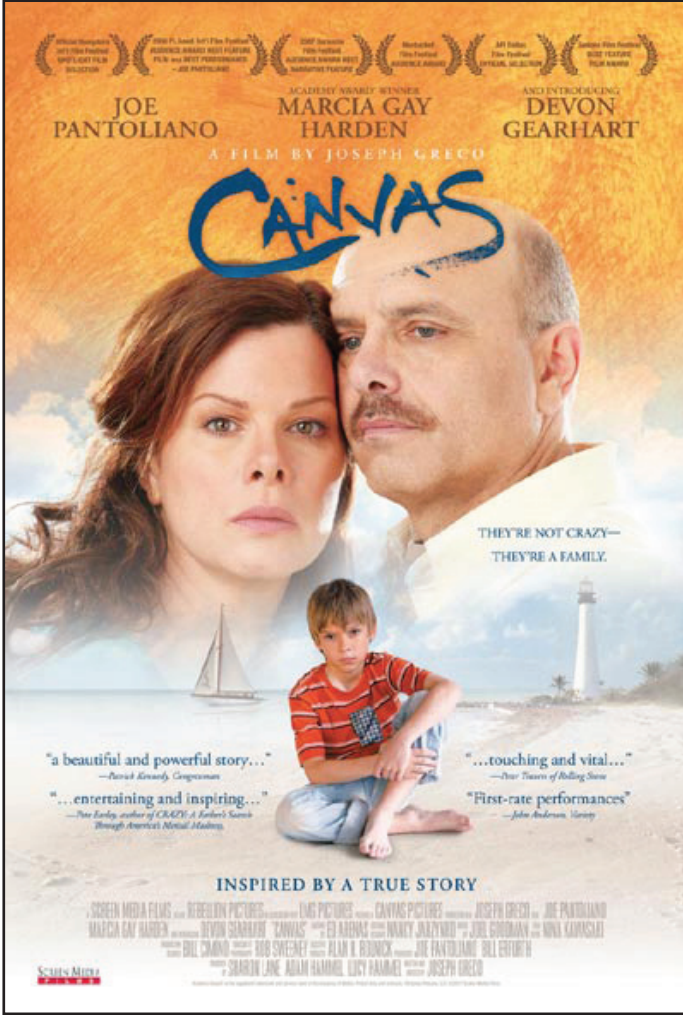
daha zor olduğunu söyleyerek ilginç bir tezi daha barındırıyor sayfalarında. Olgun insanın önyargısız olan değil, önyargısını fark eden insan olduğunu belirterek de yüreğimize su serpiyor. Çocukluğumuzdan itibaren edindiğimiz peşin fikirlerin ayırdına varıp güçlü ve zayıf yönlerimizin gördüğümüz takdirde doğru davranacağımızı yazarken, alacağımız alkışların sesi kulaklarımızda yankılanıyor.

Beyin ile duyguyu bir yastıkta kocatacak kitap, Zahide Ülkü Bakiler tarafından yayına hazırlanmış. Duygusal zeka kendini değerlendirme ölçeği, kıskançlık ölçeği, kendini değerlendirme anketi derken, bir sürü bedava test yapmanın zevkini yaşayacağınız esere, zeka türlerini anlama ölçeğini eklemeyi unutmamış Timaş Yayınları... Kitap, iki senede dört baskı yapmış. Ama benim tahminim, duygularıyla yaşamayı seven bu milletin duygularını fark ettikçe kitabı da daha çok anlayacağı yönünde...

Keyifli okumalar...



Dokümanter bir film Canvas



Akıl hastalıkları, ruh bozuklukları ve sinir rahatsızlıklarının beyazperdede canlandırılması daha çok medyanın keyfine terk edilerek oluşumlarından çok değişik şekillerde sahneye konulmuştur. Akıl hastaları daima ellerinde bıçak, ağızlarından salyalar saçarak yarı-çıplak kadınları kovalama ile karakterize edilmişler, kaldıkları hastane esrarlı ve korkunç olayların yaşandığı karanlık yerler olarak gösterilmiş ve doktorlar da hastalarından daha fazla problemleri olan profesyoneller şeklinde sergilenmişlerdir. Zamanımızdaki akıl ve ruh hastalıkları ve tedavilerinde gösterilen başarılarla rağmen sansasyon yaratılıp para getirmesi için film senaryoları konunun aslından uzak kalarak seyircileri korku, seks ve şiddet ile etkilemeyi senelerdir başarmışlardır.

Hastalığın, hastaların ve doktorların hakikate uygun olarak gösterildiği filmler de az değildir. Bu gün yazarın lis-

tesindeki konu ile ilgili 1200 kadar filmin hemen hemen yarısında hastalıklar hakikate uygun tutulmuş, hastaneler günümüzün koşullarının dışına çıkılmadan döşenmiş ve doktorlar da hastalarını seven, koruyan ve iyileşimlerinden başka bir düşünceleri bulunmayan hekimler olarak gösterilmişlerdir. Mamafih, bu filmler para yapmamakta ve gidenleri de film seyretme eğlencesinde avutmamaktadırlar. "The Silence of the Lambs - Kuzuların Sessizliği" filmindeki Anthony Hopkins in oynadığı Hannibal Lecter psikiyatrist karakteri bu gün hala tüylerimizi ürpertmektedir. Buna rağmen, "Sıradan Halk -Ordinary People" filminde, Judd Hersch in canlandırdığı empatik, sempatik ve hastasının iyiliği için yapmayacağı bulunmayan Dr. Berger psikiyatrist karakteri de hatırlanmamaktadır. Anthony Hopkins oyunuyla Oskar Ödülü kazanırken, Judd Hersch aday bile olamamıştır!

Dokümanter bir film

Canvas ise LMG film şirketi tarafından üretilmiş bir filmidir. Konusu, "Yarı-dokümanter" denilebilecek şekilde, yazar/direktör Joseph Grieco tarafından derlenmiş, kendi çocukluğunda, akıl hastalığından çekmekte olan annesiyle ilgili anıların toplanması üzerine düzenlenmiştir.

Mary Marino [Marcia Gay Harden] bir ev hanımıdır. Kocasını John [Joe Pantoliano] evine bağlı ve işinde özveriyle çalışan bir işçidir. On yaşındaki oğulları Chris [Devon Gearhart], - ki yazar/direktör Grieco'nün çocukluğunu oynamaktadır - mutludur ama annesinin akıl hastalığının verdiği davranış bozukluklarından şikâyetçidir. Film, Mary'nin şizofreni olarak tanımlanmış rahatsızlığının düzelme ve alevlenme devreleri arasında geçer. İlaç tedavisi geçici olarak problemleri düzeltmekte ise de biraz hastalığın şiddetinden biraz da Mary'nin tedaviyi zaman zaman reddetmesinden, etkilerini uzun zaman gösterememektedirler.

John karısını çok sevmekte fakat rahatsızlığın alevlenme devrelerinde ne yapacağını, nasıl davranacağını ve ne şekilde bir yardımının olabileceğini kestirememektedir. Mary devamlı delüzyonlara düşmekte, kendi ve etrafı hakkında yanlış hükümler vermekte, hallüsinasyonları geçirmekte, kimsenin duymadığı ve görmediği şeylerin hakikat olduğu iddiasında, paranoyaya yönelmekte, herkezdense şüphelenmekte ve sosyal olarak ev içi ve dışında nasıl davranılacağına dikkat etmemektedir.

Chris, bilhassa okulda arkadaşlarının annesini odaklayarak yaptıkları şaka ve alaylardan sonsuz derecede üzümekte, kızmakta ve annesine karşı nefret beslemektedir.

İşin enteresan tarafı, Mary'nin bu izolasyonu, baba-

oğulun yaklaşmasına yol acar. İkisi de Mary ye pek bir faydalarının dokunmadığını gördükçe, birbirlerine destek olarak yaşamlarını sürdürmeye çalışırlar. Bu arada, John bir tekne inşa ederek ailesi ile beraber yelken kullanma ile dertlerini biraz olsun azaltma ve evin yaşamını normale döndürme atılımındadır.

Film, başladığı gibi bitmede ve bu bakımdan da realiteye uygun bir görüntü sergilemektedir.

Grieco, çocukken annesinin durumundan rahatsız olmasının, yetişkin zamanlarında suçluluk duygularına dönüştüğü ve böyle bir film yaparak adeta annesinden özür dilediğini çeşitli ortamlarda belirtmiştir. Bu filmle, toplumu eğiterek, akıl ve ruh hastalarının ailelerince dışlanmaması, bilakis, gereken anlayış ve yardımın aile fertlerince ve toplumca esirgenmemesi mesajını vermektedir.

Filmi, günümüzde hala tedavide bulunan annesiyle seyretmiştir. Annesi, filmde kendisini oynayan Mary karakterinin tedaviyi reddi karşısında, “Bu hasta, ilaçlarını reddetmemeli, almalı ki, kendi de ailesi de rahat olsunlar” söylevi hem gözyaşları ve hem de kahkahalarla karşılanmıştır.

Şizofreni bu gün hala toplumun yüzde birini etkileyen bir rahatsızlıktır. Ayrıca, şizofreni spektrumu dediğimiz birçok hastalık ta, şizofreni olmamakla beraber, yaklaşık problemleriyle bireyleri ve ailelerini etkilemektedirler.

Filmlerde gösterilenin aksine, cürüm işleyen akıl hastaları çok azdır. Yazarın otuz altı senelik kariyerinde cürüm işledikten sonra mahkemece akıl hastalıkları bozukluğu tanımından dolayı, “Forensic Unit” yani “Adli Tip” düzeyindeki servislere yatanların sayısı, akıl hastalığı olmayan tutuklulardan çok aşağıdadır.

Senaryo bilhassa bu günlerde profesyonel ve kurumlarca unutulmuş “Rehabilitasyon” devresinin önemini gösterdiğinden de takdire layıktır.

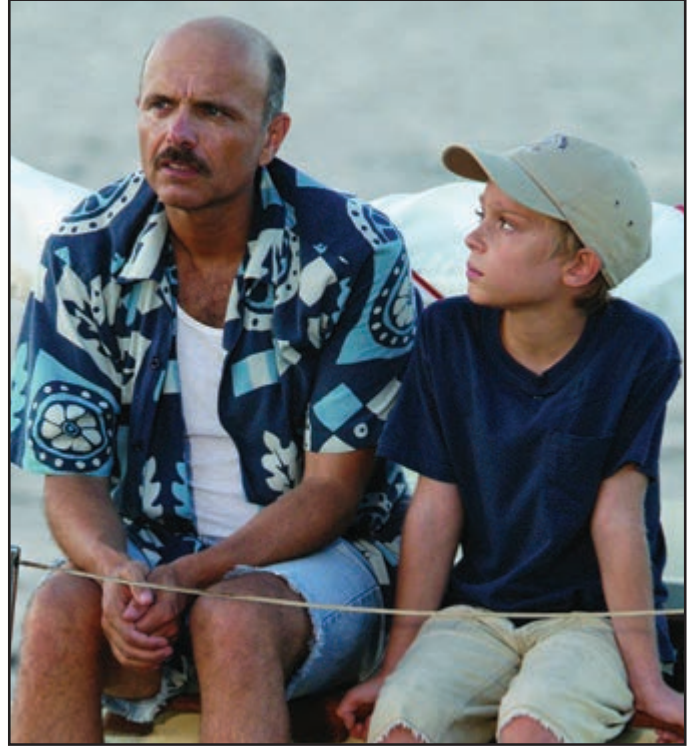
Her hastalıkta olduğu gibi, akıl ve ruh rahatsızlıklarında da tedavinin her üç devresini de hesaba katmak gerekir. Okuyucunun aklında kalması için devrelerin hepsinin “R” harfi ile başlamaları kaydedilmelidir:

1) Response: Hastalığın tedaviye [Bu günlerde ilaç ile olan terapi] verdiği ilk cevap, problemlerin azalması, birkaç gün,

2) Recovery: Hastalığın azalması, birkaç hafta, ve

3) Rehabilitasyon: Bireyin eski işine, eğitimine ve/veya yaşamına dönebilmesi, birkaç ay...

Maalesef, az personelle çok is görme ve ilaç tedavilerinin son gelişimlerdeki başarıları, biraz da ekonomik, idaresel ve politik düzeylerin beklentisiyle “Rehabilitasyon” devri unutulmuştur. Hasta eğer gaipten bir şeyler duymuyor ise, hayaller görmüyor ise, kimseden yersiz olarak şüphelenmiyor ise ve toplum ile olan ilgisi sansasyonel sahneler sergilemiyor ise, hasta “İyileşmiş” olarak düşünülmekte, yaşam işlem ve işlevinin normalin altında çalışması pek muhimsenmemektedir. Dolayısı ile bu film, rehabilitasyon devrinin önemini de gösteriyor.



DUYGUSAL ZEKA KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

	Az(1)	Orta (2)	Çok (3)	Çok Sık (4)
Duygularımı tanıyorum.				
Duygularımı ifade ediyorum.				
Başkalarının neler hissettiğini anlıyorum.				
Birisi konuşurken ima etmek istediğini anlıyorum.				
Başkalarının hakkımda hissettiklerini anlıyorum.				
Duygularımı kontrol edebiliyorum.				
Eleştirileri dinliyor ve değerlendirme yapıyorum.				
Hayal kırıklığı sonrası çabuk toparlanabiliyorum.				
Zorluklar karşısında olumlu, sakin ve dikkatli olabiliyorum.				
Kendime değer veriyorum.				
Özeleştiri yapabiliyorum.				
Kendimi nasıl mutlu edeceğimi biliyorum.				
Zorlukların üstesinden gelebileceğimi biliyorum.				
Problemim üzerinde dikkatimi yoğunlaştırabiliyorum.				
Kendimi baskı altında hissettiğimde yapacağımı biliyorum.				
Bir sorunum olduğunda paylaşabileceğim kişiler var.				
Başkaları sorunları olduğunda benimle paylaşabiliyorlar.				
Zorluklarla karşılaştığımda kolay vazgeçmiyorum.				
Beraber olduğum insanlara güveniyorum.				
Yaşama ait hedeflerimi gözümde canlandırabiliyorum.				
Daima kendime yedek hedefler seçerim.				
Hedefime gitmek için çeşitli seçenekler üretirim.				
Hedefime gideceğim konusunda kendime güveniyorum.				
Yaşamımın kontrolünün elimde olduğunu düşünüyorum.				
İçsel huzurumun yerinde olduğunu düşünüyorum.				
Övüldüğümde şırmamıyorum.				
Hiç kimseyi küçük görmüyorum.				
Kendimi sorgulayabiliyorum.				
Gerçeklerden kaçmıyorum.				
Korkularımı kontrol edebiliyorum.				
Ölümümünden sonrasını gerçekçi değerlendirebiliyorum.				
Kendimle barışığım.				
Genelde pozitifimdir. Ümitsizliğe düşmem.				
Çoğu zaman iyimserimdir.				
Duygularım çoğu zaman istikrarlıdır.				
Ne titizim nede dağınığım.				
Başkalarının hakkına saygı duyuyorum.				
Çalışma hayatımda uyum içindeyim.				
Aile yaşantımda uyum içindeyim.				
Çalışmaktan zevk alırım tembelliği sevmem.				
Para ve malı amaç olarak görmüyorum.				
Cinsel arzularımı kontrol edebiliyorum.				

	Az(1)	Orta (2)	Çok (3)	Çok Sık (4)
İnsanları genel olarak seviyorum.				
Alçak gönüllü olduğumu düşünüyorum.				
Haksızlığa uğradığımda önce kendimi sorguluyorum.				
Bir haksızlığa uğradığımda kusuru hemen başkasına atmam.				
Karar verirken ve konuşurken durup düşünüp sonra harekete geçerim.				
Başkalarını düzeltmek yerine kendimi düzeltmeye çalışırım.				
Alışveriş yaparken durup düşünüp sonra yaparım.				
Öfkemi çoğu zaman kontrol edebiliyorum.				
Aksine bir davranış görmedikçe insanları dost kabul ediyorum.				
Kendime güveniyorum.				
Uykumu çoğu zaman düzenleyebiliyorum.				
İdeal kilomu koruyabiliyorum.				
Sorunlar karşısında sorun odaklı değil çözüm odaklı düşünebiliyorum				
Genelde planlı yaşadığımı söyleyebilirim.				
İnsanlara verici olmak, hediye vermekten zevk alıyorum.				
Eğlenceye zaman ayırabiliyorum.				
Spora zaman ayırabiliyorum.				
Hayvanları sevebiliyorum.				
Küçük şeylerden mutlu olabiliyorum.				
Birisi beni suçladığında hemen savunmaya geçmiyorum.				
Kıskanç olduğum çok sık değildir.				
Alıngan olduğum çok sık değildir.				
Bencil olmadığımı düşünüyorum.				
Genelde aceleci ve sabırsız değilim.				
Başkalarının yüz ifadelerinden düşüncelerini okuyabilirim.				
Kendimi kolayca başkalarının yerine koyabilirim.				
Saçma sorularla beni rahatsız edenlere sabırlı davranırım.				
Başkalarının duygularına kolayca ortak olabilirim.				
İnsanları rahatlatan bir etkim var.				
Başkalarını ikna ve inandırma gücüm fazladır.				
Genelde güler yüzlüyümdür.				
Espriler yapabilirim.				
İnsanlar benim yanında kendilerini rahat hissederler.				
İkiyüzlü insanlardan hiç hoşlanmam.				
Dünyayı düzeltmek yerine kendimi düzeltmeyi amaçlarım.				
Acıma duygusu yüksek, şefkatli olarak bilinirim.				
Yetinme duygusu olan, kanaat edebilen bir insanım.				
İçten ve samimi olarak tanınırım.				

Çıkan sayı ikiye bölündükten sonra:

1-40 – Tehlike işareti (Profesyonel yardım ihtiyacınız kesin)

40-80 – Sınırdasınız, yardım almalısınız.

80-120 – İyisiniz ama daha gelişmelisiniz.

120 ve yukarısı yüksek duygu gücünüz var kararlı ve tutarlı devam ederseniz model insan olursunuz.

(Dr. Nevzat Tarhan tarafından geliştirilmiştir.)

Psikiyatri hastaları resim yaparak rahatlıyorlar!

‘Kişi bulunduğu duygu durumu resimle yansıtıyor’

İnsanın tüm duygusal birikimini aktardığı sanat çalışmalarından biri de resim. Resim, kişinin içinde bulunduğu ruh halini anlatmasını sağlarken bir yandan da onu rahatlatıyor ve farklı bir dünyaya doğru yol almasını sağlıyor. Bu nedenle psikolojik sorunları olanlara resim yapmaları öneriliyor.

NPİSTANBUL Hastanesi de bu amaçla bünyesinde yatan hastalara resim çalışmaları yaptırıyor. Bu çalışmaları yönlendiren resim öğretmeni Berivan Çavdarcı ile psikolojik sorunların tedavisinde resim çalışmasının etkisi üzerine konuştuk.



Türkiye’nin ilk özel Nöropsikiyatri Hastanesi olan NPİSTANBUL Hastanesi bünyesinde pek çok yeniliği barındırıyor. İnsanların hafızalarında derin izler bırakan demir parmaklıklardan kırılmaz camlı, ayrı ayrı renklerle pırıl pırıl aydınlatılmış, kişinin kendini otelde hissedebileceği güzellikte oluşturulmuş bir hastane ortamında psikolojik destek alınabilir hale gelindi.

Gündüz salonlarında günaydın toplantılarının yapıldığı, birlikte kitapların okunduğu, spor yapılabilirdiği, müzik terapi uygulamalarının yine ilk yapıldığı NPİSTANBUL Hastanesinde bir başka bir yenilik daha var.

Burada yatan hastalara art terapi uygulamaları da yapılıyor. Her gün hastalar resim çalışmaları yapıyor. Karakalem, pastel ve yağlı boya ile özel atelyelerinde resim çalışmaları hastalar arasında büyük ilgi görüyor. Meşguliyet terapi-leri çerçevesinde yapılan bu çalışmalar konusunda hastanenin resim öğretmeni Berivan Çavdarcı ile görüştük.

Resim yapma konusunda hastaların yaklaşımlarının nasıl olduğunu sordumuz Çavdarcı, hastalarla resim çalışmalarına başladığımızda bize ilk söyledikleri doğal olarak “bizim resim yeteneğimiz yok” cümlesi olduğunu aktarıyor. Buna rağmen hastalar resim yapmaya başladıklarında rahatlıyorlar. Berivan Çavdarcı’ya göre hastalar resim çalışmalarının kendilerini rahatladıklarını fark edince resim çalışmalarına daha çok ilgi gösteriyorlar ve bu ilgilerini sürdürüyorlar.

Bu çalışmalara hastaların büyük bir kısmının katılmayı tercih ettiğine işaret eden Çavdarcı bu çalışmaların kendilerine iyi geldiğini ifade ettiklerini, resim yeteneğinin olmadığını söyleyenlerinde kendilerinin çıkan resimler karşısında şaşırdıklarını ve aynı zamanda sevindiklerini belirtiyor. Kişilerin üzerine gitmedikleri gizli yetenekleri olduğu fark etmeleri özgüvenleri noktasında işe yarıyor diyen Çavdarcı kaldıkları kısa süre içinde resim yapmada mesafe aldıklarını da gördüklerini söyledi.

Resim yapmakta tercihleri hangi yönde sorumuza Berivan Çavdarıcı hastaların daha çok renkli çalışmaları tercih ettiklerini söyledi. İlk çalışmalarında özellikle sıkılmayacakları pastel ve sulu boya gibi teknikleri tercih ettiklerine vurgu yapan Çavdarıcı, resim yapıp aldıkları zevk arttıkça yağlı boya, karakalem gibi teknikleri de öğrenmeyi arzu ediyorlar ve bunu da rahatlıkla başarıyorlar diyor.

Hastanın yapılan bu resim çalışmalarında yer alması için bu konuda bir yeteneğinin illa da gerekli olmadığını vurgulayan Çavdarıcı, burada amaçladıkları şeyin hastanın resim yaparken yeteneğinin olup olmamasından çok, kişinin resim yapıp rahatlamasını sağlamak olduğunu dikkat çekiyor. Bununla birlikte yaşamında hiç resim yapmayıp hastanemizde resmini geliştirip çok güzel resim yapanlara da çok tanık olduğunu aktaran Berivan Çavdarıcı, kişinin hastanede kaldığı ilk zamanlarda yaptığı resimlerde hastalığının da etkisiyle çoğu zaman anlaşılması zor ve belirgin olmayan şekiller çıktığını ama daha sonraki günlerde tedavinin etkisiyle yaptıkları resimlerin daha açık, duygu ve düşünceleri daha iyi ifade eden biçimde ortaya çıktığına dikkat çekiyor.

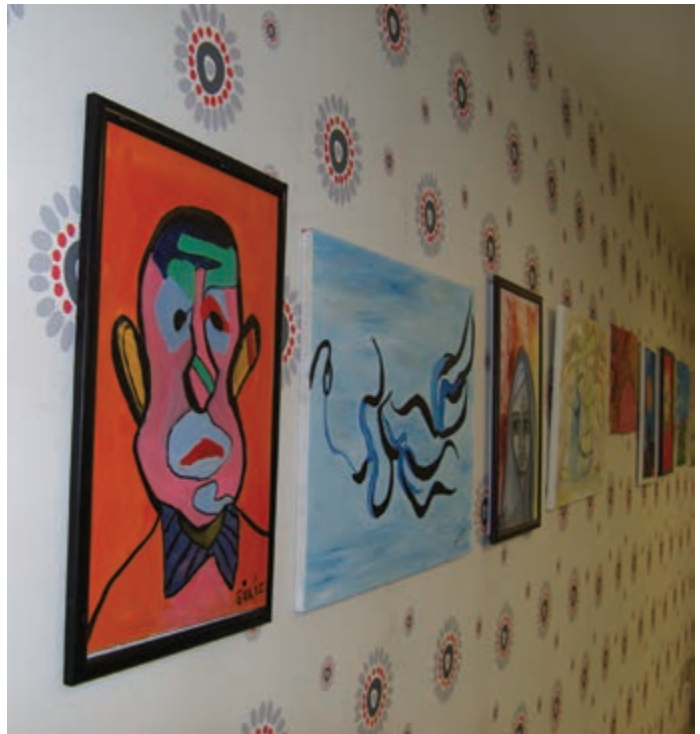
Renk tercihleri

Hastaların çalışmaları sırasında özellikle tercih ettikleri renklerin olup olmadığını sorduğumuz Çavdarıcı; dönem dönem kişinin hastalığının etkisiyle çok canlı olmayan renkler kullandığını, bununla birlikte genel anlamda yeşil, mavi, kırmızı gibi canlı renklerin kullanılmakta olduğunu bilgisini alıyoruz.

Hastalık veya şikayetlere göre resimlerde değişimler oluyor mu?

Hastalığı yoğun olan hastaların resimlerinin çoğu zaman anlaşılmayacak derecede karmaşık olabildiğini aktaran Çavdarıcı bazı hastalıklarda yapılan resimlerde farklı şekil ve figürlere rastlanabildiğini belirtiyor.

Son olarak hastaların resim sırasında kendilerini nasıl hissettiklerini sorduğumuz NİSTANBUL Hastanesi resim öğretmeni Berivan Çavdarıcı, “hastalar resim yaparken dinlenmiş ve rahatlamış oluyorlar” diyor. Bir saat süren resim çalışması esnasında hastaların büyük bir kısmının bir araya gelmekte olduğunu, resim yaparken birbirleriyle sohbet ettiklerini hatta bu konuda yardımlaşmalarını gözlediğini söylüyor. Yaptığımız bu çalışma sayesinde hastalarımız hem güzel resimler yapmakta, hem de keyifli bir zaman geçirmekte diyor Çavdarıcı en önemlisinin resim çalışmalarında kişilerin kendi düşüncelerini özgürce tuvale yansıttıklarından büyük bir rahatlama hissi yaşadıklarını ve bunun tedaviyi olumlu etkilediğini görmenin mutluluğunu yaşadığını sözlerine ekledi.





PSİKOYORUM

"çözüm üretmeye" DEVAM EDİYOR

Türk televizyonlarının en uzun soluklu ruh sağlığı programı...

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

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



NPI[®] STANBUL
Nöropsikiyatri Hastanesi

www.noropsikiyatri.com
www.mcatürk.com

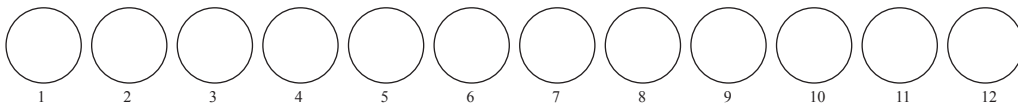
PSİKO BULMACA

Hazırlayan: FATİH UĞURLU

Ünlü bir ruhiyatçımız	Çöl	Güzel, hoş	Muvaf-fakiyet	Sükunet içinde olan	Bir renk	Küçük sivilce	Nazıklık, terbiye
İftira	Uyma	Lityumun simgesi		Eşik	Bir nota		
				Eleme aleti			
Hafıza			Dış görünüş			Yahu, hey	
Akile			Kusur			Parça	
	1	Halk			Kapalı avuç		
		Basit öktüz arabası			Astralan		
Yürüme uzvumuz			Boğa güreşi alanı			Fasla	
İngilizce'de yardımcı fiil						Kainat	
		Fazla, ziyade			2	Bir tür başlık	
		İsim			Hüner		
Padışah çadırı			ABD'de bir eyalet	Bir sayı		4	
Akıl				El alışkanlığı			
	Canlıların şifresi		Barındırma				Duyuru
	Allah'a kulluk		Ateşli				Önder, başkan
Bir nota		Uzak	3		Haiz, sahip		
Bir makam		Bağışlama			Allah'tan başka herşey		Ritüel
			Güven				
			Allah'a ait			Eski bir çalgı	
Nüfuz eden				Utanma haya	Bir erkek adı		
Bir peygamber					Bir bağlaç		
		Yarı karanlık		Huzur, gönlül rahatlığı			
		Bir asalak					
Cehennem görevlisi			5	6	Önem, prestij		H ₂ O
Snav							
	7			Bir bağlaç	Mertebe, kademe	8	9
						Hayvani bir gıda	Azotun simgesi
						Unsur	
Yemin	Boru sesi	10	11	Bir şeyi doğuran			Numaranın kısaltması
	Gösteriş, Afra		Zulüm, cefa	Baryumun simgesi			
		Musibet	Çocuk doğurtan kadın				
			Bir ırk		Yabancı		
Yaşanan alemin ötesi	Bir kafkas kavmi				Bir nota		
	Filmde değer ölçüsü				Cahiliye dönemi putlarından		
			12	Dert, tasa			
				Cıltz bitki			
Gurbet			Üzümlük				
Tuhafılık							
				Deri			



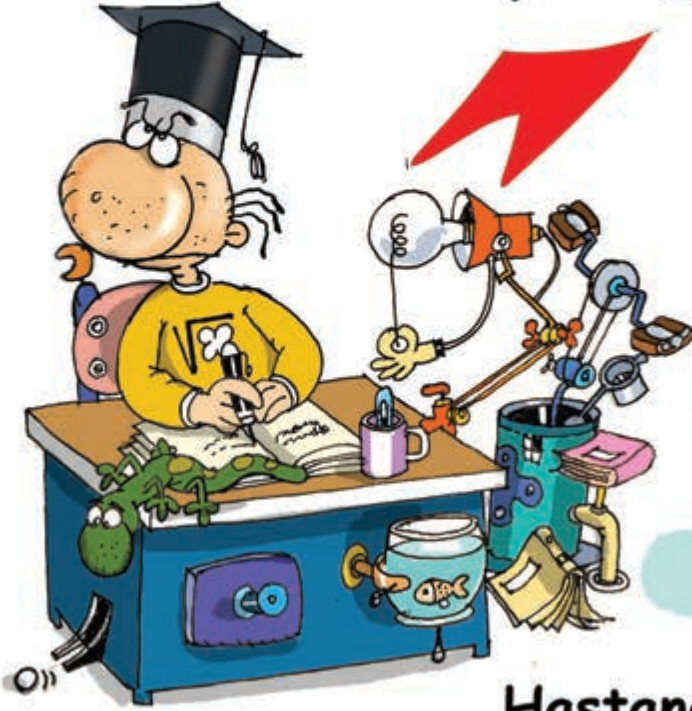
ŞİFRE SÖZCÜK



Prof: Zihni SİNİR

Gürültücü hasta yakınlarının bitmek tükenmek
bilmeyen tartışmalarıyla mücadele için

SUS AEROROLÜ procesi



Hastaneler için
ŞİRINGA FİSKİYELİ HAVUZ
procesi

