

ISSN: 2459-072X

psiko

KIŞ 2017
YIL 8 • SAYI:16 • ÜCRETSİZDİR



BİR ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINIDIR

hayat

www.psikohayat.com

**Sinan Canan: “Önümüzdeki Yüzyıl
Beyin ve Zihin Bilimleri Yüzyılı Olacaktır”**

Beyin Konusunda 4 Efsane

Bağımlılığın Nedeni Terörist Nöronlar mı?

Üsküdar University NPHOSPITAL Europe Açıldı

Beyin Check-Up’i

Beyin



NP

Nöropsikiyatri

Polikliniği
FENERYOLU

Yetişkin Nöropsikiyatri Polikliniği

Yaşamda ihtiyaç duyduğunuz
profesyonel destek için

- Alzheimer Birimi
- Alkol ve Madde Bağımlılığı
- Bipolar Bozukluk - Manik Depresif Hastalık
- Demans
- Depresyon
- Migren
- Takıntılar - Obsesif Kompulsif bozukluk (OKB)
- Panik Atak - Panik Bozukluk
- Saç ve kıl koparma Hastalığı - Triktillomani
- Sosyal Fobi
- Şizofreni
- Uyku Bozuklukları

NPFENERYOLU POLİKLİNİĞİ

Ahmet Mithat Efendi Cad. No:17 (Bağdat Cad. Sahil Yolu Kalamış Mevkii)
34726 Fenerbahçe-Kadıköy / İstanbul
0216 418 15 00 feneryolu.npsuam.com

**Geniş Kapsamlı
Tanı ve Tedavi
Yetişkin
Psikiyatrisi**



Editör'den

UÇSUZ BUCAKSIZ BİR DÜNYAYA YOLCULUK!

Merhaba,
PsikoHayat'ın son sayısında “beyin” konusunu farklı yönleriyle ele alarak okuyucularımızı bu ‘uçsuz bucaksız dünya’nın sırlarını keşfetmeye davet ediyoruz. Beynin kıvrımlarındaki bu keyifli yolculukta geleceğe dair öngörülerden yeni keşiflere, beyinle ilgili halk arasında efsaneleşmiş bilgiler ve bu bilgilerin ne derece gerçeği yansıttığından teknolojik gelişmelere kadar birbirinden çarpıcı konulara yer verdik.

Yediden yetmişe birçoğumuzda merak uyandıran konulardan birisi de insan beyninin kapasitesi. Popüler internet arama motoruna “Beynimizin yüzde kaçını kullanıyoruz?” şeklinde klişe bir soru yönelttiğimizde 24 bini aşkın sonuç sıralanıyor. İlk sayfalarda karşımıza çıkan “Yüzde 10 efsanesi” toplumun büyük bir kesimi için hala gizemini korusa da Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ’ın “Beyin Konusunda 4 Efsane” başlıklı makalesi, konuya farklı bir pencereden bakmamızı sağlıyor. Prof. Dr. Tanrıdağ, makalesinin bir kısmında Alman Teorik Fizikçi Albert Einstein’ın 1955’deki ölümünün ardından gerçekleştirilmiş beyin incelemesine değiniyor ve ortaya çıkan ilk sonucun yeni gelişmelerle nasıl güncelliğini yitirdiğine dikkat çekiyor. İlgiyle okuyacağınızı düşünüyoruz.

Üsküdar Üniversitesi Nöropsikofarmakoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü ve Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Tayfun Uzbay’ın dünyaca ünlü Acta Physiologica’nın son sayısında yayınlanan “terörist nöronlar” ile ilgili teorisi, bilim dünyasında geniş yankı buldu. PsikoHayat olarak “Türk Profesörden çığır açacak teori” anonsuyla duyurmanın haklı gururunu yaşadığımız bu önemli gelişmeye ilişkin ayrıntılı haberi de yine sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Bilim insanları, beynin sırlarına ilişkin her geçen gün yepyeni bilgiler keşfediyor. Belki de insanlığın geleceğine yön verecek bu keşifler tüm toplumların ilgi odağı durumunda. Prof. Dr. Sinan Canan da dergimize özel röportajında farklı disiplinleri bünyesinde barındıran “nörobilim”le ilgili çarpıcı yorumlarda bulunarak önümüzdeki yüzyıla ilişkin öngörülerini okuyucularımızla paylaştı. Ayrıca “Beyin nasıl çalışır?”, “İnsan Beyni hakkındaki 10 ilginç bilgi”, “Beyni geliştiren egzersizler”, “Beyin check-up’ı”, “Beynimizin sağlıklı olması için nasıl beslenmeliyiz?” ve daha birçok ilgi çekici konu başlığı ile sizlerle olacağız.

PsikoHayat’ın son sayısına temel oluşturan “beyin”le ilgili dopdolu içeriğimizin yanı sıra sadece bizleri değil tüm Türkiye’yi gururlandıracak bir gelişmeden de kısaca bahsetmek isterim. Üsküdar Üniversitesi ve NPISTANBUL Hastanesi işbirliğiyle Almanya’nın Köln şehrinde hizmete giren Üsküdar University NPHOSPITAL, görkemli bir törenle açıldı. Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, açılış konuşmasındaki “Hedefimiz Avrupa’da mükemmellik merkezi oluşturmak” sözleriyle gurbetçi vatandaşlarımıza sağlık ve eğitim alanında üst düzey kalitede danışmanlık hizmetinin müjdesini vermiş oldu. Ülkemizin dünya ligindeki çitasını daha da yükseltecek böylesine önemli bir girişimin parçası olmak heyecan verici. Törenle ilgili ayrıntıları da hem keyifle hem de gururla okuyacağınızı umuyoruz.

Sevgiyle kalın
Tahsin AKSU

psiko hayat



Yayıncı
Üsküdar Üniversitesi

Sahibi
Üsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan

Genel Yayın Yönetmeni
Tahsin Aksu

Genel Koordinatör
Uğur Canbolat

Yazı İşleri Müdürü
Şaban Özdemir

Danışma Kurulu
Nevzat Tarhan, Oğuz Tanrıdağ, Mehmet Zelka, Sevil Atasoy,
Hüsnü Erkmen, Nazife Güngör, Nesrin Dilbaz, M. Emin Ceylan,
Mithat Baydur, Besti Üstün, Tayfun Uzbay, Oğuz Karamustafaloğlu,
Selma Doğan, Boray Erdiç, Semra Baripoğlu, Yıldız Burkovik

Bilgi İşlem
Hakan Özdemir

Katkıda Bulunanlar
Oğuz Tanrıdağ, Nevzat Tarhan, Sinan Canan, Yıldız Burkovik,
Yıldız Erdoğanoğlu, Tayfun Uzbay, İhsan Öztekin, Dinçer Atlı, Gizem Köse,
Hüsnü Erkmen, Gürbüz Azak, Gökben Hızlı Sayar,
Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Yayına Hazırlayan
Koro
reklam aklı

Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok. No:9 Kuzguncuk/Üsküdar/İSTANBUL
Tel: 0216 342 22 22 info@korotanim.com
www.korotanim.com

Basım Yeri
Armoninüans Görsel Sanatlar A.Ş.
Yukarıdudullu, Bostancı Yolu Cad. Keyap Çarşısı B- 1 Blk. N.24
Ümraniye/İstanbul
Tel: 0216 540 36 11 pbx Fax: 0216 540 42 72 www.armoninuans.com

Yayın Türü
Sürekli yayın. 3 ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır.

Yönetim Yeri
Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14
PK:34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Bilgi Hattı
0216 418 15 00 - 0216 633 06 33
0212 270 12 92 - 0212 400 22 22

Web
www.epsikiyatri.com www.npistanbul.com www.ider.org
www.noropsikiyatri.com www.psikohayat.com
www.uskudar.edu.tr

e-posta
yayin@uskudar.edu.tr

içindekiler



26 Yaratıcılık ve Beyin





33 Beynimizin Sağlıklı Olması İçin Nasıl Beslenmeliyiz?

- 4 İlk Ders Sağlık Bakanı Recep Akdağ'dan: "Erişilebilir İddialı Hedefler Koymalısınız!"
- 8 Üsküdar Üniversitesi'nden "Yetenek Avı" Üstün Yetenekli Çocuklar Akademisyenlerle Çalışacak!
- 10 Türk Profesörden Çığır Açacak Teori: Bağımlılığın Nedeni Terörist Nöronlar mı?
- 11 Yeni İş Modeli: "Mobil Yaka"
- 12 Soğuk Havada Doğru Egzersizin 10 Altın Kuralı
- 14 İnsan Beyni Hakkında 10 İlginç Bilgi
- 15 Sinan Canan: "Önümüzdeki Yüzyıl Beyin ve Zihin Bilimleri Yüzyılı Olacaktır"
- 20 Beyin Konusunda Dört Efsane
- 24 Beyin; Erkekleri Bütün, Kadınları Parçalar Halinde Görüyor
- 25 Beyni Geliştiren Egzersizler
- 26 Yaratıcılık ve Beyin
- 29 Beyin Nasıl Çalışır?
- 30 Beyninizi Tümden Muayene Ettirdiniz mi? Beyin Checkup'ı
- 32 Dikkat! Emotiv Sistemiyle Beyniniz Gözetleniyor
- 32 Beynin Gelişimi Tek Bir Genle Kontrol Ediliyor
- 33 Beynimizin Sağlıklı Olması İçin Nasıl Beslenmeliyiz?
- 34 Kişiliğimiz Beynimizin Neresinde?
- 34 Beynin Uykudaki Diyalogu
- 34 'Kalın Kafa-1' Geni Beyni Yaşlandırıyor
- 35 Anın Yansıttığı Fotoğraflar: Su Yüzeyi Fotoğrafçılığı
- 38 Çok Sayıda Ünlü "Psikolojik İlk Yardım" İçin #EliniVer Dedi.
- 39 Çocuğun Oynadığı Oyun, Mesleğinin de Habercisi!
- 40 Temizliğe Takılmayın!
- 41 İnternetsiz Hayat Panikletiyor!
- 42 Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Göç, sosyal bir tsunamidir" Uluslararası Göç ve Çocuk Sempozyumu İstanbul'da Yapıldı
- 46 Üsküdar University NPHOSPITAL Europe Açıldı
- 49 Türkiye ile Japonya Arasında Tasavvuf Köprüsü
- 50 Güzel İnsanların Güzel Ülkesi: KÜBA
- 52 Deli Balın Tadı
- 53 Okuma Reçetesi
- 54 Sokak Sesleri ve Akşam Kahveleri
- 56 Aklımda Olduğun, Aklında Olsun!



İlk Ders Sağlık Bakanı Recep Akdağ'dan: “ERİŞİLEBİLİR İDDİALİ HEDEFLER KOYMALISINIZ!”

Sağlık Bakanı Prof. Dr. Recep Akdağ, Üsküdar Üniversitesi'nde öğrencilerle bir araya gelerek 2016-2017 Akademik Yılı'nın ilk dersini verdi. “Türkiye’de Sağlıkta Dönüşüm” başlıklı ders veren Bakan Akdağ, sağlıkta hedeflerinin %80 memnuniyet oranını yakalamak olduğunu belirterek “Önünüze ulaşılabilir ama iddialı hedefler koymalısınız. Erişilebilir ama iddialı hedefler, sizi teşvik eder. Böylece bir adım daha ileri gitmeye gayret edersiniz.” dedi.

Üsküdar Üniversitesi 2016-2017 Akademik Yılı'nın ilk dersinde Sağlık Bakanı Prof. Dr. Recep Akdağ öğrencilerle buluştu. Üsküdar Üniversitesi Altunizade Yerleşkesinde gerçekleştirilen törenin açılış konuşması Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof.Dr. Nevzat Tarhan tarafından yapıldı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: Fikir üreten nesiller hedefiyle yürüyoruz

Prof. Dr. Tarhan, davranış bilimleri ve sağlık alanında ülkemizin ilk tematik üniversitesi olan Üsküdar Üniversitesi'nin kuruluşunun üzerinden 5 yıl geçtiğini belirterek kısa sayılabilecek bir zamanda özellikle beyin araştırmaları alanında önemli çalışmalara imza attıklarını ve geleceğin Nobel Ödüllü bilim insanlarını yetiştirme gayretiyle çalıştıklarını ifade etti.

Ülkemizde son yıllarda yaşanan dönüşüm ve hamlelere uyum gösteren, bu dönüşüme proaktif olarak katılan bir üniversite ve hastane olduklarının altını çizen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, daha mükemmeli için fikir üreten nesiller hedefiyle yürüttükleri çalışmaları artıracaklarını söyledi.

Bakan Akdağ'dan ilk ders: Türkiye’de Sağlıkta Dönüşüm

Sağlık Bakanı Prof. Dr. Recep Akdağ, “Türkiye’de Sağlıkta Dönüşüm” başlıklı dersi ile Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine seslendi. Bakan Akdağ, toplumlarda sağlık hizmetlerine olan ihtiyacın sağlık hizmetleri bozulduğunda daha iyi anlaşıldığını belirterek hayata geçirdikleri “Sağlıkta Dönüşüm Projesi” ile sağlık alanında önemli bir yol kat ettiklerini söyledi.

Sağlık hizmetlerinin ertelenemez ihtiyaç olduğunu belirten Bakan Akdağ, şu değerlendirmelerde bulundu.

Sağlık en temel insan hakkıdır

2002’de 166 bin ailenin sağlık harcaması yaptığı için maddi açıdan sıkıntıya düştüğünü belirten Akdağ, 2012 yılında nüfusun artmasına rağmen bu rakamın 28 bine indiğini kaydetti. Sağlık Bakanlığı’nı devrettiği 2012 yılındaki bu rakamdan da aslında hiç memnun olmadığını, aslında bu rakamın sıfır olması gerektiğini bilen ve buna inanan kişi olduğunu belirten Akdağ, “Dönüşümcü liderlik” kavramına dikkat çekti. Akdağ, bu kavram sayesinde dönüşümün başarıya ulaştığını sözlerine ekledi.

Türkiye dönüşümü yaşadı ama nasıl?

Hükümet olarak öncelikle halkın ihtiyaçlarını göz önünde bulundurduklarını belirten Akdağ, “Türkiye böyle bir dönüşüm yaşadı. Türkiye bu dönüşümü nasıl yaşadı? Dönüşüm önce niyetle başlıyor. Türkiye Cumhuriyeti’nde başbakanlık yapan kişi yani bugünkü Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan, bu prensipleri belirledi. İnsan her şeyden önce gelir. Prensip buydu. Önce insan diyoruz. Sağlık en önemli ve en temel insan haklarından biridir” dedi.

Sağlık, parası olanların satın alması gereken bir hak mı?

ABD’de Harvard’da ders anlattığı günlerde 95 ülkenin başkanına sağlık alanında yaptığı çalışmalarla ilgili bilgi verdiğini belirten Akdağ, “Bu çalışmada nasıl düşük maliyetle yüksek sağlık erişimi sağlanabilir bunları konuşuyoruz. Ve o zamanlar 2013’ün sonlarında ObamaCare diye bilinen, ABD’nin sağlık sistemini deforme etme çalışmaları vardı. Orta halliler sağlık hizmetine ulaşamıyorlar diye bir tartışma vardı ve şöyle bir eksen üzerinde yürüyordu. Toplumun bir kısmı bunun zaruret olduğuna inanırken önemli bir kısmı politikacılarıyla beraber sağlığa şöyle bakıyordu ve bunu açıkça ifade ediyorlardı: Sağlık gıda gibi satın alınan bir şeydir. Gideceksin onu satın alacak-

sın, paran yoksa öl. Ne yapayım yani? Toplumlari birbirinden ayıran kültürel değerler var, aslında zamanında Ak Parti’yi Recep Tayyip Erdoğan’la beraber iktidara getiren toplumun bu beklentileri ve bu hazır oluşuydu. Toplum hazır olmadan bir dönüşümü gerçekleştiremezsiniz. Ne kadar isterseniz isteyin toplumun bunu talep etmesi ve sizin dönüşümünüze cevap verecek bir olgunlukta yani ona hazır olması gerekir. Sağlık bir insan hakkıdır. Biz sağlıkta dönüşüm programına o günkü Ak Parti’nin ve sonraki hükümetlerin karar verdiği gün toplumla bu mutabakatı yapabilecek durumdaydık. Tamam bizim niyetimiz insandı ama politik anlamda da bu mutabakatın çok büyük bir önemi var” dedi.

En önemli paydaşımız halk oldu!

Dönüşümü gerçekleştirirken paydaşlarla çalışıldığını belirten Akdağ, “Sağlık sistemi hasta, doktor, hastane, hemşire, sağlık personeli, eczacı, hasta yakını gibi pek çok paydaştan oluşur. Sistemi dönüştürmek isterken sadece bu paydaşlardan bir parçasına temas ederek düzeltilmez. Bu nedenle dönüşüme ihtiyaç vardı. 2013’te Türkiye’ye gelen Dünya Bankası’ndan bir araştırmacı ‘Sağlık Dönüşüm Programı’ni değerlendiriyor, paydaşlarla görüşmüş, 20 grupta görüşmüş ancak bu kadar kıdemli bir araştırmacı halktan bir kişiyle dahi konuşmamıştı. Hayretler içinde kalmıştım. Bizim dönüşümümüzün altında yatan en önemli sebeplerden biri, biz en önemli paydaşı her zaman halk olarak gördük. Halkın desteğini arkamıza alarak her zaman yürüdük çünkü onun ihtiyacı vardı, dönüşümü zaten onun için yapıyorduk” dedi.

Sağlık sisteminin üç başarı kriteri

Bir sağlık sisteminin üç ana başarı kriteri olduğuna dikkat çeken Bakan Akdağ, bunları sağlık durumu, vatandaş memnuniyeti ve finansal koruma olarak sıralayarak, “Türkiye’de Sağlıkta



Dönüşüm Programı”nda önemli başarılar elde ettiklerini dile getirdi.

Akdağ, Dünya Sağlık Örgütü’nün Evrensel Sağlık Kapsayıcılığı kriterlerine uygun hizmet vermeyi amaçladıklarını belirterek, Sağlıkta Dönüşüm Projesi’nde ikinci etabı başlattıklarını söyledi. “Sistem geliştirirken sonuçlar tanımlanır, sonuca odaklanmazsak yanlış yaparız. Bu hayatımızda da böyle.”

Anne ve Bebek ölümleri 4 kat geriledi!

Akdağ, “Süreçlere çok fazla takılmadan sonuçta neyi elde etmek istediğinize odaklanmalısınız. Neye odaklanacağız? Sağlıklı bir toplum, sağlık durumu. Yerinde mi sayıyor kötüye mi gidiyor buna bakmak lazım. Türkiye’de hamile anne ölümü 2002 yılında 100 binde 70’ken 2012’de 100 binde 15’e geriledi. Dünyada bu kadar hızlı bunu düzeltebilmiş hemen hemen hiçbir ülke yok. Bebek ölüm hızımız binde 30’lardayken binde 7,5’lara geriledi. Her ikisi de dört kat azaldı. Fakat son 4 yılda bu konuda gerilemiyoruz ama yerimizde sayıyoruz. Bu nedenle önümüzdeki üç sene içinde yeni uygulamalar getireceğiz. Çünkü durduğumuz yerde sayamayız” diye konuştu.

Amacımız %80 memnuniyet

Ana gaye vatandaş memnun etmek diyen Bakan Akdağ, TÜİK rakamlarıyla da vatandaş memnuniyetinin arttığını söyledi. 2012 yılında %75 olan sağlıkta memnuniyet oranını önümüzdeki yıllarda %80’e çıkarmayı hedeflediklerini belirten Akdağ, “Önünüze ulaşılabilir ama iddialı hedefler koymalısınız. Erişilebilir ama iddialı hedefler, bu sizi teşvik eder. Böylece bir adım daha ileri gitmeye gayret edersiniz. Dünyada %80 sağlık memnuniyetine erişmiş ülkeler var. Onlar bizden çok zengin ülkeler ama biz niye ulaşmayalım” dedi.

Bakan Akdağ: “Harvard’da ders verdim ilk kez burada kullanacağım!”

Katılımın yoğun olduğu derste Bakan Akdağ elektronik kalem ve dijital ekrandan oluşan akıllı tahta kullandı. Bunun üzeri-

ne Akdağ Harvard’da ders verdim ancak akıllı tahtayı ilk kez Üsküdar Üniversitesi’nde kullanıyorum dedi. Bunun üzerine salondan alkış sesleri yükseldi. Bunun üzerine Akdağ şu değerlendirmelerde bulundu.

“Harvard’da da ders verdim ama akıllı tahtayı ilk defa kullanacağım. Bütün öğrencilerimizin ilkokullarda bile bu tahtaları kullanabildiğini biliyorsunuz. Orası biraz klasik her halde. Türkçede ne dendiğini bilmiyorum bağışlayın İngilizceyi konuşmayı pek sevmem Türkçe’nin konuşulduğu yerde filipkart diyorlar. Kağıtları çevirir çevirip yazıyorsunuz. Hala onları kullanıyorlar. Muhtemelen onları da muhafaza ediyorlar değerlendirmek için.”

Bakan Akdağ Ebru yaptı!

Tören sonunda Sağlık Bakanı Recep Akdağ, Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi’nde tedavi gören danışanların yaptığı ebru çalışmalarından oluşan “Suya Yansıyan Duygular” isimli serginin açılışını da yaptı. Akdağ ve beraberindekiler sergiyi gezerek, çalışmalar hakkında bilgi aldı.

Akdağ burada teknenin başına geçerek ebru çalışması yaptı.

Akdağ Filografi sergisini de gezdi!

Açılışa katılan Bakan ve beraberindekiler “Filografi” sanatçısı Saadet Peçe’nin eserlerinden oluşan “Tel ve çiviye yansıyan duygular” sergisini de gezdi. Peçe’nin çalışmalarına yoğun ilgi gösteren Bakan Akdağ, çalışmalarla ilgili bilgiyi Peçe’den aldı.

Programın sonunda Bakan Recep Akdağ’a Üsküdar Üniversitesi Rektörü Tarafından Hisseden Adam Heykeli ile Özel Çini Tabak hediye edildi.

Bakan Akdağ’ın katıldığı program Üsküdar Üniversitesi Televizyonu (ÜÜTV) tarafından da canlı olarak yayınlandı.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)



İnsanı anlamak için



buradasın

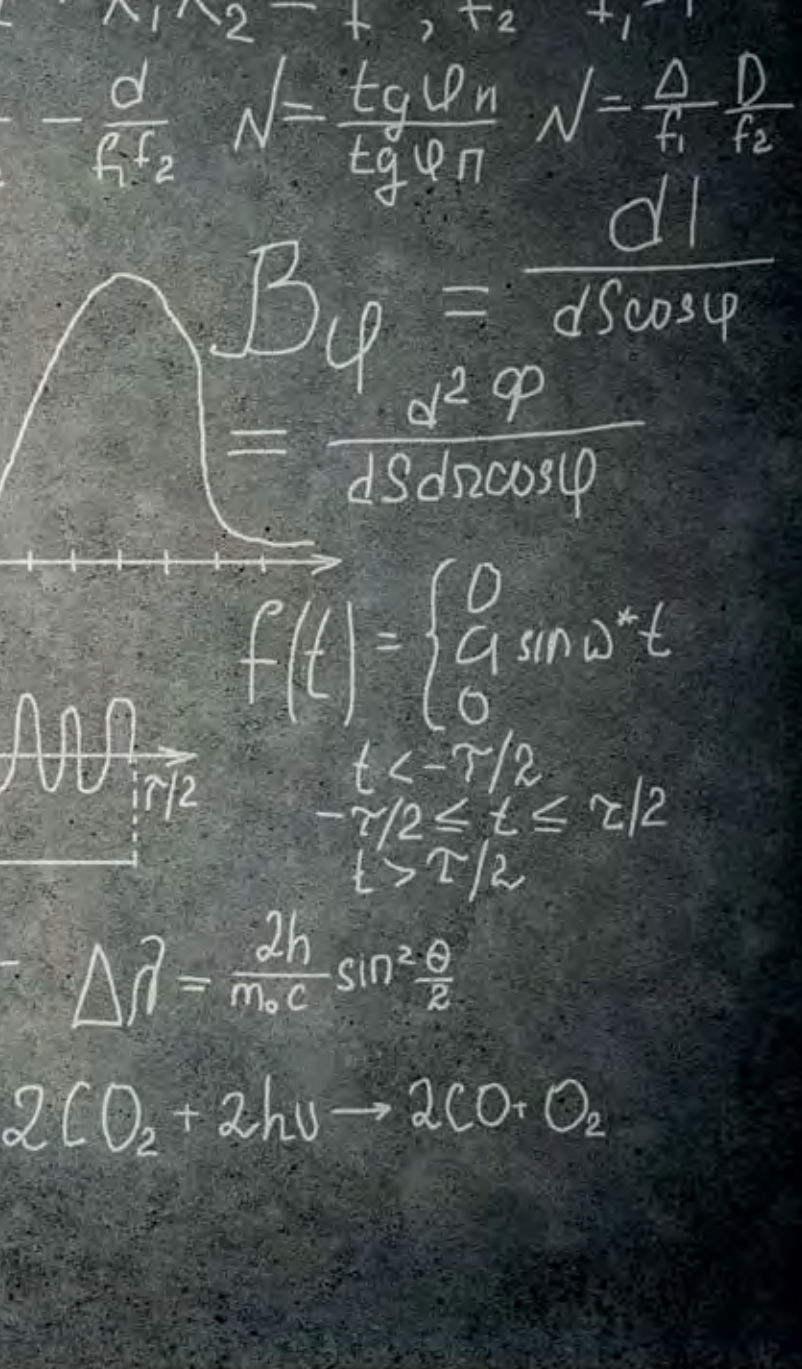


Hayat Tercihdir



Üsküdar Üniversitesi'nden "Yetenek Avı" ÜSTÜN YETENEKLİ ÇOCUKLAR AKADEMİSYENLERLE ÇALIŞACAK!

Üsküdar Üniversitesi, üstün yetenekli çocuklar ve gençlerin potansiyellerini değerlendirmelerine imkân sağlamak amacıyla yeni bir projeyi hayata geçiriyor. İstanbul Kalkınma Ajansı'nca kabul edilen proje ile bu gençlerin mentor akademisyenler ile bir araya gelerek ortak çalışmalar yapması amaçlanıyor. Proje kapsamında gençlerin bilişsel duygusal yönlerini geliştirmek ve yaşadıkları olası problemlerde yol gösterici olmak amacıyla mentörlük, girişimcilik, pozitif psikoloji içeren eğitimler verilmesi hedefleniyor.



Üsküdar Üniversitesi, üstün yetenekli çocuk ve gençlerin yeteneklerini keşfetmelerine ve bu potansiyeli değerlendirmelerine imkân sağlayacak bir proje üzerinde çalışıyor. Üsküdar Üniversitesi'nin bu kapsamda İstanbul Kalkınma Ajansı Çocuklar ve Gençler Mali Destek Programı'na sunduğu "Ulusal Yetenek ve Mentör Ağı" Projesi kabul edildi.

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi ve Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdür Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol, projenin üstün yetenekli gençlerin bilişsel duygusal yönlerinin ve yaşadıkları sorunların tespit edilip giderilmesi konusundaki önemli bir boşluğu dolduracağını söyledi.

Network ağı oluşturulacak

Üstün yetenekli gençleri merkeze alan bir network ağı olan proje ile bu gençlerin potansiyellerini artırmaları ve yeteneklerine göre kanalları edilmelerini sağlayacak bir platform oluşturulması hedefleniyor. Proje kapsamında üstün yetenekli çocuk

ve gençleri ülkemizin Ar-Ge yapılan en büyük yapıları olan üniversiteler ve burada önemli Ar-Ge çalışmaları yapan akademisyenler ile buluşturmak amaçlanıyor.

1 yılda tamamlanacak

Proje, bir yıl içerisinde tamamlanacak şekilde planlandı. İlk 6 ayda gerekli eğitim ve yazılım alt yapısının tamamlanması ikinci altıncı ayda ise prototip olarak üç üniversiteden seçilecek mentor akademisyenler ve üstün yetenekli gençlerin bir araya gelmeleri ve iş birliği geliştirilmesi planlanıyor. Bu sürenin ardından ortaya çıkan işbirliklerin analizleri ve ürünleri değerlendirilecek.

217 saatlik eğitim programı

Bu network ağı içerisinde mentörlere, öğrencilere, ailelere ve rehber öğretmenlere yönelik eğitim videoları da hazırlanacak. Mentörlük, girişimcilik, pozitif psikoloji, yaklaşım metodları ve proje eğitimleri gibi çeşitli konuları kapsayan 217 saatlik bir eğitim programı oluşturulacak. Üsküdar Üniversitesi Radyo-Tv stüdyolarında hazırlanacak eğitim programları online olarak sistem üzerinden de verilecek. İlk prototipi İstanbul'da gerçekleştirilecek projenin daha sonra ulusal bir yetenek ağı olarak tüm Türkiye'ye ulaştırılması hedefleniyor.

Üstün yetenekleri ortaya çıkaracağız

"Dünyanın en değerli madeni insan zekâsıdır" diyen Yrd. Doç. Dr. Ünübol, projeye üstün yetenekli genç ve çocukların var olan potansiyelini ortaya çıkarmayı hedeflediklerini belirterek şu bilgileri verdi:

"Genel olarak bir toplum içerisinde üstün yeteneklilerin oranı %5'tir. Bu da bir ülkenin en önemli servetidir. Bu çocuklara gençlere sahip çıkan bir ülke, tüm toplumuna ve tüm insanlığa da sahip çıkmış demektir. Çünkü bu potansiyeli olan gençler, daha sonra da o toplumun ihtiyaçlarını, eksiklikleri, sıkıntılarına yönelik çözümler üretebilecek, katkı sağlayabilecek bireyler haline gelirler. Şu anda gelişmişlik seviyesi yüksek olan ülkelerin bu konularla ilgili 50 yıldır çalıştığı ve ciddi bir sistemlerinin olduğunu görebilmekteyiz. Sahip oldukları gücün arkasında da aslında bu gençlere yarattıkları imkânlar, kurdukları eğitim sistemleri yatmaktadır.

Bu yeteneklere fırsat vermek istiyoruz

Bizler bu bağlamda, ülkemizin üstün yeteneklilerle ilgili kurulan eğitim sistemine destek olabilecek, tamamlayabilecek bir sistemi öncelikle İstanbul'a ve sonrasında da Türkiye'ye yaygınlaştırabilecek bir proje planladık. Bu gençlerin hayalleri var ve kendilerine fırsat verildiği takdirde bu hayallerini üretmeye, ürüne dönüştürebilecek azim, çalışkanlık ve potansiyelleri var. Bunu herhangi bir lisede yapamazlar ya da küçük bir laboratuvarında devam ettiremezler. Bunların potansiyellerini karşılayabilecek teknoloji ve imkânın kendilerine ulaşılabilir bir şekilde sunulmaya çalışılması da bir ülke ekonomisine fazladan milyarlarca dolara mal olur.

Bu gerçeklerden yola çıkarak bu gençleri ülkemizin en büyük Ar-Ge merkezleri olan üniversitelerle ve orada çalışan öğretim görevlileriyle buluşturabilecek bir network ağı kurmayı planladık. Gençlerimizin projelerde yer alarak potansiyellerini ortaya koymalarına ve fikir üretmeleri için fırsat yaratmayı amaçlıyoruz. Üstün yetenekli gençlerin potansiyellerini efektif olarak ülke bilim ve Ar-Ge'sine kazandırmak da hedeflerimiz arasında yer alıyor."

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Türk Profesörden
Çığır Açacak Teori:

BAĞIMLILIĞIN NEDENİ TERÖRİST NÖRONLAR MI?

Dünya genelinde en yaygın beyin hastalığı olan bağımlılığın tedavisinde çığır açacak teori Türkiye'den bir profesör tarafından ortaya atıldı. Bağımlılık alanında çalışmalar yapan Prof. Dr. Tayfun Uzbay'ın dünyaca ünlü Acta Physiologica'nın son sayısında yayınlanan teorisine göre, bağımlılıklar terörist nöronlardan kaynaklanıyor. Uzbay, "Bunları tekrar sağlıklı nöronlara dönüştürebilecek ya da tamamen yok ederek yerlerini terörist olmayanların almasını sağlayabilecek ilaç, aşı veya başka bir yöntem madde bağımlılığını tam olarak tedavi edebilir" diyor.

Üsküdar Üniversitesi Nöropsikofarmakoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü ve Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Tayfun Uzbay, madde bağımlılığının terörist nöronlardan kaynaklandığına yönelik teorisi, bilim dünyasında yankı bulurken, madde bağımlılarına da umut oldu. Teorinin kanıtlanması halinde Alzheimer ve şizofreni gibi çözüm bekleyen en önemli nöropsikiyatrik hastalıklar arasında yer alan madde bağımlılığının kesin tedavisi de mümkün olabilecek.

Prof. Dr. Tayfun Uzbay, bağımlılığın nedenini beyindeki nöronlar arası iletişimin herhangi bir moleküler kademedeki aksamasından ziyade farklı görev tanımına sahip sıra dışı nöronların oluşumu sonucu ortaya çıkan kaosa bağlıyor. Buna bizzat bağımlılık yapan maddenin kendisinin neden olabileceğini de ekliyor. Bu nöronların nörolojik incelemelerde normal nöronlardan ayırt edilemeyebileceğini belirten Uzbay, bunları ise "terörist nöronlar" olarak tanımlıyor. Terörist nöronların genetik kodlarından gelen farklı görev tanımları gereği kritik beyin bölgelerinde kaos oluşturmak üzere organize olup beynin normal işleyişine darbe vurabileceklerini söyleyen Uzbay'ın yaklaşımına göre terörist nöronlar madde alımının teşvik edilmesi ve bağımlılığın başlaması sürecini de yönetiyor.

Terörist nöronlar kaos yaratıyor

Madde alınmadığı zaman ortaya çıkan ve ancak madde tekrar alınınca yatışan yoksunluk krizine de bu nöronların belli beyin bölgelerinde yarattığı kaosun neden olduğunu söyleyen Prof.



Prof. Dr. Tayfun Uzbay

Dr. Tayfun Uzbay, "İndirgemeci bir yaklaşım ile sadece nöronlar arasındaki iletişimin moleküler kademelerine müdahale etme kalıcı bir çözüm yaratmıyor, çünkü asıl problem nöronlar arası sinyal iletim sisteminde değil nöronun kendisinde" diyor. Bu teoriyi geliştirmek ve kanıtlamak için bilimsel verilerle teyide ihtiyaç olduğunu da altını çizen Uzbay, şunları söylüyor:

"Teori kanıtlanırsa bu nöronlara yeni görev tanımı vermeyi başardığımız anda madde bağımlılığını da kökten çözebiliriz. Bunları tekrar sağlıklı nöronlara dönüştürebilecek ya da tamamen yok ederek yerlerini terörist olmayanların almasını sağlayabilecek bir ilaç, aşı veya başka bir tedavi yöntemi madde bağımlılığını tam olarak tedavi edebilir."

Prof. Dr. Tayfun Uzbay, bu yaklaşımın beyin işlevlerinde tüm faaliyetlerin nöronlar tarafından yürütüldüğü doğru ve geçerli ise bir anlamı olabileceğini, gelecekte beyinde nöronlar dışında zihinsel süreçlere etki eden başka hücrelerin de ortaya çıkabileceğini, hatta bunların belki nöronları da yönettiğinin anlaşılmasının sürpriz olmayacağını da sözlerine ekliyor.

Yeni İş Modeli: “Mobil Yaka”



Son yıllarda teknoloji, rekabet ve küreselleşmenin etkileri iş yaşamında da devrimsel değişiklikleri beraberinde getiriyor. Bunlardan biri de özellikle beyaz yakalılarda yaygınlaşan mobil ve serbest çalışma. Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Dinçer Atlı, şirketlerin maliyetlerden tasarruf etmelerini, çalışanlara ise yüksek hayat kalitesi ve kişisel tatmin sağlayan bu yeni iş yapış modelinin giderek daha fazla tercih edileceğini öngörüyor.

Günümüzde yüksek teknoloji, finans gibi sektörlerde küreselleşmenin yanı sıra teknoloji ve rekabetin gelişimi ile birlikte beyaz yakalılarda mobil ve serbest çalışan sayısı da hızla artıyor. Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Dinçer Atlı, çalışanlar için daha fazla uyku, daha az stres ve sağlıklı beslenme, işveren içinse maliyetlerden tasarruf anlamına gelen bu yeni tarz çalışmanın yakın gelecekte daha da yaygınlaşacağını söylüyor.

Kişisel tatmin ve hayat kalitesini olumlu etkiliyor

Beyaz yakalı çalışanların artık daha fazla mobil halde iş yerinden uzakta çalıştığını belirten Atlı, yeni çalışma kültürünün ilk jenerasyonunun temsilcilerinin teknolojiyi son derece iyi kullandıklarını da söylüyor. Yrd. Doç. Dr. Dinçer Atlı, dünyanın farklı yerlerinde bulunan ve fiziksel olarak hiç yan yana gelmemiş insanların ast-üst ya da ekip üyesi olma ilişkileri içerisinde bulundukları bu yeni çalışma modelinin çalışanlar açısından olumlu yansımalarını şöyle açıklıyor:

“Uluslararası yönetim danışmanlığı şirketlerinin yaptığı araştırmalara göre mobil çalışmanın kişisel tatmin ve hayat kalitesi üzerinde pozitif etkileri bulunuyor. Böylece mobil beyaz yakalılar için trafikte kaybedilmemiş zaman, buna bağlı daha az stres, daha fazla uyku için zaman bulabilme, daha fazla fiziksel egzersiz için fırsat, daha az fast-food yiyeceklerden uzak kalarak sağlıklı beslenme olanağı, daha verimli çalışma gibi faydalar söz konusu.”

Çalışan başına binlerce dolarlık tasarruf

Peki bu model işverenler açısından ne tür faydalar sağlıyor? Atlı, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: “Büyük şirketler açısından farklı coğrafi yerlerde bulunan ekip üyelerinin hızlı koordinasyonlarını sağlama avantajı ve kaynakların verimli kullanımı ile kişi başına binlerce dolarlık maliyet tasarrufu imkânları sunuyor. Bu da şirketler açısından mobil beyaz yakalı çalışan sayılarını artırmak için anlamlı gerekçeler. Bu sebeple yakın gelecekte teknoloji ve iş yapış biçimlerimizdeki değişikliğin etkileri ile daha çok beyaz yakalı çalışanı mobil çalışır halde göreceğimizi düşünüyorum.”

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)



Soğuk Havada Doğru Egzersizin 10 Altın Kuralı

Havaların soğumasıyla beraber açık havada daha az zaman geçiriyoruz. Oysa açık havada yürüyüş yapma, koşu ve bisiklet binme gibi egzersizler bağışıklık sistemini güçlendiriyor, özellikle mevsimsel depresyonu engelliyor, sağlıklı ve formda kalmayı sağlıyor. Yrd. Doç. Dr. Yıldız Erdoğanoglu, soğuk havada doğru egzersiz yapmanın önemli püf noktalarını paylaştı.

Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Yıldız Erdoğanoglu, soğuk havalarda spor yaparken dikkat edilmesi gereken noktalara dikkat çekerek önemli tavsiyelerde bulundu. Erdoğanoglu, şöyle konuştu:

“Soğan gibi kat kat giyinin: Soğuk havalarda, ilk dikkat etmeniz gereken konu, vücut ısınızın fazlaca düşmesine engel olmaktır. Denilebilir ki; kötü hava yoktur, kötü yapılmış kıyafet seçimi vardır. Adeta bir soğan gibi ince ve kat kat giyinmek, teri emen ve hava almaya izin veren kumaşlardan yapılmış giysiler seçmek uygundur.

Şapka kullanın: Dizlerinizi, ellerinizi, baş, boyun ve omuz alanınızı soğuktan koruyun. Araştırmalar, vücut ısının %30'luk büyük bir bölümünün baş kısmından kaybedildiğini göstermiştir. Dolayısıyla şapka, bere takma alışkanlığı edinmek akıllıca bir davranış olacaktır.

Ayakkabılarınızı kurutun: Yağmurlu havalarda egzersiz sonrası, ayakkabılarınızın bir sonraki egzersize kadar mutlaka kurumasını sağlayın. Tabanı ıslak ve nemli kalmış ayakkabılar kuru ayakkabılara kıyasla daha fazla darbe emer.

Isınmak için acele etmeyin: Egzersize yavaş yavaş başlayın. Çünkü vücudumuzun egzersiz için doğru çalışma sıcaklığına gelmesi kış aylarında daha fazla zaman alır.

Burundan nefes alın: Soğuk havanın, solunum yollarınızda tahrişe yol açmaması için burundan nefes alın. Böylelikle hava,

ciğerlerinize ulaşınca kadar ısınmış olur.

Su tüketimini ihmal etmeyin: Sıvı tüketme ihtiyacı soğuk havalarda daha az olsa da yine de vücudunuzun susuz kalma olasılığı vardır. Egzersize başlamadan önce bir bardak su, egzersiz sonrası ise bir bardak sıcak içecek tüketin. Gün içerisinde ise 8-10 bardak su için.

Güneş ışığından yararlanın: Soğuk havalarda özellikle öğle ve öğleden sonra saatlerini tercih edin. Bu, hem kemikleriniz hem de bağışıklık sisteminiz için oldukça önemli olan D vitamini üretmek için daha fazla güneş ışığı depolayabilmenizi sağlar.

Kilo almayın: Beslenmenize dikkat ederek deri altı yağ dokunuzu artırmayın. Deri altı yağ dokusu fazla olan kişilerin soğuga dayanıklılığı bir avantaj gibi gözükse de söz konusu egzersiz olduğunda tam tersi geçerlidir. Amacınız egzersiz esnasında hep sıcak kalmak ise formda olmanın fazla kilodan daha avantajlı olduğunu bilin.

Çok soğuk havada açık alanları tercih etmeyin: Soğuk havada ve açık alanda egzersiz yaparken vücudunuzun sesini mutlaka dinleyin ve kritik sınır olan eksi 10 derecenin altındaki hava koşullarında egzersiz yapmak için açık alanları tercih etmeyin.

Yorgun ve hastayken egzersiz yapmayın: Yorgun ve hasta hissediyorsanız, yüksek ateş ve enfeksiyon durumunda egzersizi sonlandırın. Kronik bir hastalığınız var ise soğuk havaların hastalığınız üzerindeki etkilerini mutlaka doktorunuza danışın.”

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)



Üsküdar Üniversitesi

4. Bilim ve Fikir Festivali

13-14 Nisan 2017

İCAT ÇIKARMA VAKTİ

Üsküdar Üniversitesi ve
İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü
iş birliği ile
Bilim ve Fikir Festivali
başlıyor!

Sosyal Bilimler ile Fen ve Sağlık Bilimleri
alanlarında projeni geliştir, sen de katıl!

HER KATEGORİDE

1. 6.000 TL
2. 4.000 TL
3. 2.000 TL

**Başarılı
Proje Ödülü**

4-14 arası dereceye
giren projelere
500 TL

**Danışman
Öğretmen Ödülü**

Dereceye giren projelerin
danışman öğretmenlerine,
proje ödülünün yarısı
değerinde ödül.

Son başvuru tarihi: **10 Mart 2017**

www.bilimvefikirfestivali.com

bilgi@bilimvefikirfestivali.com



[bilimvefikirfestivali](https://www.facebook.com/bilimvefikirfestivali)



[bilimvefikir](https://twitter.com/bilimvefikir)



[bilimvefikirfestivali](https://www.instagram.com/bilimvefikirfestivali)



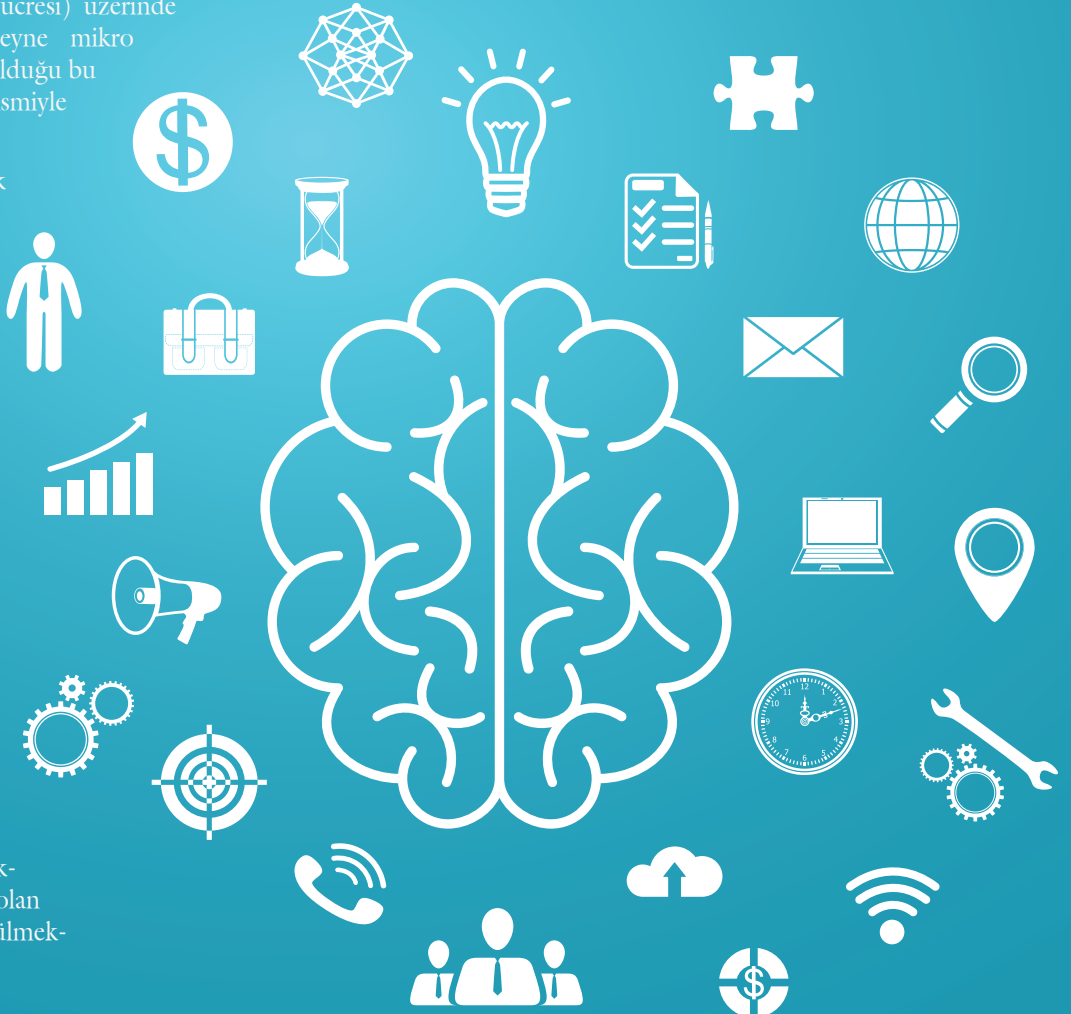
İnsan Beyni Hakkında 10 İlginç Bilgi

Bilim insanları birçok alanda olduğu gibi insan anatomisinde de önemli araştırmalar yapmıştır. Günümüze gelene kadar insan vücudunda yer alan bölümler arasında en ilgi çekici kısım ise beyin olarak öne çıkıyor.

Bunun birden fazla nedeni var. Aslında bilinmez bir durum olmasa da beyin hakkında bilmediğiniz gerçekler sizi çok şaşırtacak. İnsan beynini küçümseyenler ise insan beyni hakkında artık daha farklı şeyler düşünmeye başlayabilir. Sizler için insan beynindeki 10 enteresan durumu inceledik. Bu araştırma sonucunda bizler çok şaşırdık. Siz de beyin ve beynicik hakkında şaşırmaya hazırsanız başlayalım.

1. Bir insanın beyinde 90 milyar kadar nöron yani sinir hücresi bulunmaktadır. Bir insan 90 milyara kadar saymayı kaç günde gerçekleştirebilir bilinmez ama beyindeki sinir hücreleri bu şekilde tespit edilmiş.
2. Beynimizin sol kısmında, sağ tarafına göre 200 milyon daha fazla nöron bulunmaktadır.
3. Beynimizde bulunmakta olan nöronların (sinir hücreleri) büyüklükleri 4 ya da 100 mikron yani milimetrenin binde biri arasında bir değişim göstermektedir.
4. Oldukça küçük yapıları olmalarına rağmen, günümüz biliminde tek nöron (sinir hücresi) üzerinde ölçüm yapılabilmektedir. Beyne mikro elektrotların yerleştirilmekte olduğu bu işlem ile "Tek- ünite-kaydı" ismiyle bilinmektedir.
5. Beynin cinsiyete göre farklılık göstermekte olduğu konu tartışmalı olan bir konudur. Ama 2014 yılında yürütülmekte olan araştırmaya göre kadınların beyinde daha çok miktarda gri madde bulunmaktadır. Gri liğin çok miktarda olması demek dil yeteneklerinin oldukça iyi gelişmiş olduğu anlamına gelmektedir. Eğer düzenli olarak hiç aksatmadan egzersiz yaparsanız hipokampus bulundukça gri olan madde miktarını arttırabilirsiniz.
6. Erkeklerinin beyin yapılarında daha çok ak madde bulunmaktadır ve beyinde bulunmakta olan omurilik sıvısı olduğu düşünülmektedir.

7. Yağ beyniniz için oldukça faydalıdır ama kalbiniz için zararlı olabilmektedir. Miyelin de dâhil, insan beyninin yarısından çoğu yağdan oluşmaktadır.
8. İnsan beyni tam ortalama olarak 1,5 kilo ağırlığa sahiptir ve beden ağırlığının %2 ya da %3'lük kısmını oluşturmaktadır. Ama vücutta bulunmakta olan vücut oksijeninin %20'sini ve vücut glikozunun %15 ya da %20'sini tüketmektedir.
9. İnsan beyni çok fazla enerji üretmektedir. Uyumakta olan beyin 25 watt'lık bir ampulü bile çalıştırabilecek kadar enerji bulunmaktadır beyinde.
10. Beynimiz evrim sürecindeyken sürekli olarak küçülmüştür. Hâlâ da küçülmektedir. Bu esnada da beynimizin verimliliği artmış bulunmaktadır.



Sinan Canan: “Önümüzdeki Yüzyıl Beyin ve Zihin Bilimleri Yüzyılı Olacaktır”

Hâlâ bilinmeyen sırlarla dolu bir organ beyin. Son yıllarda ise hem popüler anlamda hem de bilimsel olarak çok ilgi görmeye başladı. Biz de konuyla ilgili merak ettiklerimizi Sinan Canan’a sorduk.



Son dönemde neden beyinle ilgili çalışmalar bu kadar ilgi görüyor?

20. yüzyıl teknoloji yüzyılıydı. 20. yüzyılın sonları, 21.yüzyılın başlarında özellikle internet iyice yaygınlaşınca teknolojik minyatürasyon dediğimiz ufaltma işinin sonuna yaklaştık. Artık teknolojiye sağlayabileceğimiz ilerlemenin sınırına gelmiş gibi duruyoruz. Bundan sonra çok büyük bir devrim olmazsa, cihazlar sadece daha karmaşık, daha marifetli olacaktır. Eski casus filmlerinde gördüğümüz o hiper teknolojik hayaller pek filmlere yansımıyor. Çünkü hayallerimizin ötesinde bir teknolojimiz var. Dolayısıyla kendi ürettiğimiz teknolojiyi çözmüş durumdayız. Artık, o teknolojiyi üreten zihnin nasıl çalıştığı konusunda yine geliştirdiğimiz teknolojilerden faydalanarak bilginiz çok artmaya başladı. Her öğrendiğimiz konu da bin tane soruyu beraberinde getirdiği için baktılar ki bu iş çok büyük bir iş. 2000’li yılların başlarında ABD Başkanı çıkıp da “Ben beyin inisiyatifi ilan ediyorum. Beyinle ilgili çalışmalara şu kadar para ayıracağım” demesi zaten böyle bir sürecin sonucuydu. Ve bana göre, önümüzde ki yüzyılın veya 1000 yılın eğer insanlık hâlâ kalacak olursa uğraşacağı en önemli konu, beyin ve zihin bilimleri olacaktır. Çünkü insanın zihninin nasıl işlediğini çözebilmek hem onu anlayıp sağlık açısından, hastalık açısından yol almamızı sağlayacak hem de maalesef tabii ki manipüle etmek isteyenler içinde yeni silahlar, yeni araçlar geliştirme evresiyle olacaktır. Şuan da dünyada en fazla para harcanan, en fazla gelişim gösteren bilgi üretilen alanların başında sinir bilim alanı geliyor.

İşte, bizde zaten bu alanda geri kalmayalım diye başta Nevzat Hoca olmak üzere bu çalışmalara ağırlık verdik. Türkiye’de Üsküdar Üniversitesi gibi te-



Nörobilim geniş bir bilimdir; içinde mühendislikten tutun, antropolojiye, bilimsel biyolojiye kadar her şey nörobilimin içine girer.”

matik bir üniversitenin açılması da aynı mantığa dayanıyor. Bu noktada gençlerimizi harekete geçirmek, sonraki nesillerde de hangi alanda eğitime sahip olurlarsa olsunlar herkesin bir şekilde beyin ve zihin bilimlerini en azından okuryazarı olması konusunda bir takım fikirler öne sürebilmeleri için çalışıyoruz.

Nörobilim bu konuda ne kadar etkili oldu ve nörobilim neyi anlatıyor?

İngilizce neuroscience (sinirbilim) diye geçen kavram, bizde nörobilim olarak adlandırılıyor. Ben daha çok sinirbilimi şeklinde kullanmayı seviyorum. Sinir sistemi dediğimiz yapının; yani beyin ve omuriliğin, bildiğimiz kadarıyla zihinsel süreçlerimizin, kararlarımızın, duygularımızın merkezi olan dokunun nasıl çalıştığını anlamaya çalışan bir bilim dalıdır. Geniş bir bilimdir; içinde mühendislikten tutun, antropolojiye, bilimsel biyolojiye kadar her şey nörobilimin içine girer. Çünkü bu yapının tarihini bilmeniz lazım; fiziksel özelliklerini de bilmeliyiz, psikolojisine de hâkim olmalıyız. Bu sinir bilimi, genel bilimdir; nöroloji olarak bildiğimiz ya da eski adıyla asabiye, sinir sistemine dair hastalıklarla uğraşan bir alandı. Ben özellikle bu işe başladığım zaman, aradaki ayırım kafamda tam değildi ama daha sonra 2 kez nörologlar beyin toplantısına gittiğimde, anlattıklarını dinlediğimde sinirbilimciler gibi bakmadıklarını fark ettim. Ve bizim anlattıklarımızda onlara çok ilginç geliyor. Çünkü onlar hep hasarlı, ağrılı, bozuk örneklerle çalışıyorlar. Bizim asıl ilgilendiğimizse; ‘Nasıl çalışıyormuş ve arkasındaki mantık nedir? Ve biz bunu ne kadar anlayabiliriz?’ Bu bilimi çalıştıkça da işin o kadar kolay olmadığını anlıyoruz.

Beynin kapasitesi de sizin alanınıza giriyor değil mi?

Bize en çok bu noktada soru geliyor. Kapasite sorusu aslında beyni bilgisayara benzetmemizden kaynaklanıyor. Buradaki temel yanlış, bilgisayarın bizim yaptığımız bir şey olması ve çok daha basit olmasıdır. Beyin hâlbuki bilgisayar değil,

bambaşka bir şeydir. Bilgisayar onun sadece bir kısmını açıklamakta kullanılır. Ama kapasite deyince biz genel de hafızayı düşünüyoruz. Herkes hafızasına bir göz atsa hiç de kayıtların bilgisayar gibi olmadığını fark edecektir. Aklımızın bir kısmı karadeliktir, bazı şeyleri hiç hatırlayamazken, bazı önemli şeyleri ve duygusal hadiseleri hatırlarız; ayrıca olduğu gibi değil, çarpık bir şekilde hatırlarız. Yani hatırlarken beyin onu yeniden üretir. Ama bilgisayar hafızası böyle bir şey değildir; bilgiyi olduğu gibi tutar. Ne sorarsınız dosdoğru cevap verir size. Dolayısıyla bu sistem beyinden çok farklıdır.

Beynin kapasite sorusuna bizim verdiğimiz cevap genellikle beynin ölçülebilir olmasıdır. Sınırlı bir kapasitesi yok; muhtemelen sınırsızdır. Tabii ki, sınırsız deyince, internetteki bütün bilgiyi bir adamın kafasına toplamak gibi bir sınırsızlıktan bahsetmiyoruz. Çünkü o tip bir bilgi, beyin için hiçte önemli bilgi değildir. Beyin için, zihin için esas önemli bilgi, ilişkiler cinsinden öğrenmedir. Bir bilgisayara milyonlarca dosya kaydedersiniz, fakat o bunların arasında bir ilişki kurup hikmetli bir düşünce üretmez. Ama insan zihni, öğrendiği her şeyi daha öncekilerle karıştırır, mezceder, bakar, karşılaştırmalar yapar sonra orijinal fikirler üretir. Zaten bizi de özel yapan şey budur.

Beyni anlatırken sonsuzluk kelimesini kullandınız, beyinle ruhu nasıl birleştiriyorsunuz?

Ruh, bilimsel bir gözlem ya da dünyada elde ettiğimiz bir deneyimin bir sonucu çözdüğümüz bir kavram değildir. Bir kanıtı görerek, “şu ruhtur” dediğimiz bir kavramla kimse karşılaşmamıştır. Dini ve kadim metinlerden bize ulaşan bir kavramdır. Beyinle uğraştığımız için hep bu soru gündeme geliyor. Ben de ruh kavramını dini bir terim olduğu için, dini kaynaklara bakmayı öneriyorum. Onda da en enteresani, Kuran-ı Kerim’de Peygamberimize ruhtan sorulduğunda “De ki onun ilminden çok azı size verilmiştir” diye vahiy yollu bir

yanıt var. Yani peygamber dahi olsanız ruhun ilminden pek bir şey bilme şansınız yoktur. O soru bizim için muallakta, üstü kapalı bir soru...

Bu kadar sene bu işlerde uğraşmam, yayınları takip etmem, insanların beyin hakkında öğrendiklerini izlemeye çalışmam sonucunda edindiğim bilgi şu; beden maddi kısmını yeterince çalıştırdığınız zaman o maddenin ötesinde olabilecek şeylere dair daha fazla ipucu elde ediyoruz. Maalesef özellikle İslam aleminde maddi aleminde araştırmakta bayağı bir geri düştiğimiz için bilinmeyen her şeyi ruha irca etme, bir şekilde araştırmaktan kurtulmak gibi refleks geliştirmişiz. Hâlbuki bugün gayet tabi, metafizik bir hareket noktası olmadan çalışan birçok bilim insanı “Beyin tek başına değil” diyor. Bu kadar işlevi beyin tek başına yapamaz, muhtemelen dışardan bir şey, boyutlar ötesinden, adına ister ruh deyin, ister kozmik bir enerji deyin, bir etkileşimden bahsetmeye başlıyorlar. Adamın biri morfik alanlar gibi teoriler ortaya koyuyor. Özetle sadece maddi donanım cinsinden açıklayamayacağımız bir şey var ortada.

Nörobilimden bahsederken, işin felsefi yönünden bahsettik. Bunun yanı sıra tarihi var, pazarlaması da var. Geçmişten gelen ne kadar önerme varsa ölçebilirsek beyin doğrultusunda ölçmeye çalışıyoruz.

Günümüzde nöromania denilen bir şey var; dünyada her şeyi nöro cinsinden görmek. Ama bu anlaşılabilir bir şeydir, şundan dolayı: Siz beynin nasıl okuduğunu, nasıl yazdığını, nasıl keyif aldığını, nasıl düşündüğünü, nasıl karar verdiğini, nasıl beğendiğini beğenmediğini anlamaya başladığınızda yani mimariden hukuka, bir cihazın ergonomisinden aile içi ilişkilere kadar her şeyin beyinde bir karşılığı vardır. Beyinde yeni öğrendiğiniz bilgiler cinsinden bunu bir daha elden geçirdiğinizde işte nöropazarlama denen bir alan çıkarıyorsunuz. Beyinde bu süreçlerin nasıl olduğunu anladığınızda, daha doğru hitap edecek bir bilgi geliştiriyorsunuz. Bazen çok abartılsa da çok önemli gelişmeler oluyor. Nöro hukuk dediğimiz alan şu anda dünyada çok ciddi ilgi konusu, ama Türkiye’de hâlâ bir şey yok. Hukukçuları bu konuda bir şeyler yapmaları için teşvik ediyorum. Çünkü artık bazı insanların suç işleminin beyindeki rahatsızlıktan kaynaklandığını biliyoruz. Bunu ayırt edebilmemiz lazım. Bu adamlar cezalandırılmalı mı, rehabilite mi edilmeli, tecrit mi edilmeli, yoksa başka bir şeyler mi yapılmalı? Ve sinir biliminin söyleteceği çok şey var bu konuda. Hakeza eğitim ve pazarlama gibi alanlarda öyle. Bir minik tecrübe mi aktarayım; eğitimcilerin bir toplantısına beni beyin anlatmaya çağırdılar. Herkes hayret etti. Neden hayret ettiklerini sordum, sonuçta bunlar eğitim toplantısı... Hiç bu şekilde beyin konuşmadıklarını söylediler. Beyin konusu hiç gündeme alınmamış. Hayatınızın her alanına bu bilgi girdiğinde farklı bakıyorsunuz.

Nörobilim, beyin çalışmaları eğitime ne kazandırıyor?

Beyin çalışmalarına kuş bakışı tepeden baktığınızda gördüğünüz şudur: Bizim beynimizin çalışması aslında dünyada beyni olan diğer canlılardan çok daha farklı değil. Bir şempanze, bir kertenkele, bir timsah nasıl beynini kullanıyorsa, bizde aslında günümüzün %90’ını böyle yaşıyoruz. Şu anda mesela teknik bir konu üzerinden sizinle sohbet ederken bile benim konuşmam, cümleleri arka arkaya dizmem, düşünmem bile, aslında temel hayvani beynsel devrelerimiz denen bir yerde otomatik hazırlanıyor. Bunları benim bilincimle, üstün insani özelliklerle

rimle toparlamam pek mümkün değil. Dolayısıyla basit gerçeği ispatlarıyla anladıktan sonra öğrencilerin beyinlerinin bir hard disk gibi çalışmadığını fark ediyorsunuz. Ama bir eğitim sistemine bakın, 12 yıllık süre boyunca %80’i hayatlarında hiçbir işlerine yaramayacak bir sürü bilgiyi öğrencilerin kafasına doldurmaya çalışan, belli sınavlarla ölçtüğünü iddia eden ve bitirir bitirmez de çocukların her şeyi unutmak için kendilerini hayata saldıkları bir sistem var. Dolayısıyla bu bizim beynimizle uyumlu bir sistem olmadığını görebiliyoruz.

Birkaç yıldır beyin temelli öğrenme ya da eğitimler çıkmaya başladı. Birçok eksikleri olmasına rağmen çok umut verici şeyler var. Beynin ödül ceza sistemi, tecrübeye dayalı öğrenme sistemi, çok boyutlu algı sistemi ve çoklu zekâlar üzerinden yapılan bir takım çalışmalar var. Bunların en kötüsü bile standart eğitim sisteminden daha başarılı sonuçlar veriyor. Ama maalesef bunlar henüz alternatifler olarak tartışılıyor. Bir tanesi bile hâlâ merkeze oturamadı. Çünkü insanlarda yine bu beynin özelliği, davranışlarının bir özelliği: alışkanlıkları değiştirmek çok zor.

Üsküdar Üniversitesine gelirsek biz multidisipliner bir yaklaşım sergiliyoruz. Bu yaklaşım bilim dünyasına, öğrencilere, topluma neler kazandırıyor?

Aslında bilimin gerçek kökeni, bu dünyanın kâinatın bilgi kaynağını kullanabilen insanlarda neşet etti. Daha sonra uzmanlık denen bir şey çıktı ortaya, alt dallar gibi bir sürü şey üretildi. Şimdi de dallarda uzmanlaşıp, genelden haberi olmayan insanlar yetiştirildi. Sonra da tekrar bu kötü gidişi düzeltmek adına bir multidisipliner olma meselesi aklımıza geldi. Hatta multidisipliner, crossdisipliner gibi daha üst düzey şeyler de üretilmeye başlandı. Ama bugün karşımızda beyin ve zihin gibi sorun varsa, bu sorunu ne sadece biyolog çözebilir, ne sadece mühendis çözebilir, ne sadece felsefeci çözebilir. Bunların hepsinin ve daha fazlasının bir ortama oturup değişik vecdeleri bir arada çalışmasını gerektiren karmaşık sorunlarla karşılaşıyoruz. Bu nedenle bugün tekrar dünyanın birçok yerinde bu çalışmalar var; bizde de yavaş yavaş coşku uyanıyor. Yeni İbni Sinalar, yeni Newtonlar, yeni Biruniler yetiştirmemiz lazım. Bu insanlar çoklu bilgilerdi, yani birçok bilim alanına ait bilgiyi çok iyi harmanlayabiliyorlardı. Biz eskiden, “Artık böyle bir şey olmaz” diyorduk. Bilgi çoğaldı, insanlar bütün bilgilere hâkim olamayacağı için, o kadar veriyi tutsun diye bilgisayarları yaptık. O bilgisayarları bilgece kullanacak ve her alandan özünü öğrenebilecek insanlar yetiştirmemiz lazım. Bu multidisipliner yaklaşımların bugün geldiği nokta ve gittiği nokta: Böyle çoklu düşünebilen insanları üretmeye, farklı kafaları bir araya getirip ortak bir iş çıkarabilmeye uygun bir ortam ve zemin hazırlıyor.

Günümüzde artık birçok şeye ihtiyacımız var. Mesela Nöro Ergonomi diye bir alan ile ilgili kitap yazılmış. Ergonomi dediğimiz şey, bir cihazın veya aletin insanların kullanımına ne kadar uygun tasarlandığıyla ilgili çalışmadır. İnsanların nasıl alet hırdavat yaptığına dair gerçekten sinirbilimcinin, biyolo-

İnsan zihni, öğrendiği her şeyi daha öncekilerle karıştırır, mezc eder, bakar, karşılaştırmalar yapar sonra orijinal fikirler üretir.

Bedenin maddi kısmını yeterince çalıştırdığınız zaman o maddenin ötesinde olabilecek şeylere dair daha fazla ipucu elde ediyorsunuz.

ğün, antropoloğun söyleyeceği bir şey vardır. Hatta bilgi alanına sahip olmayıp da koltukta oturmayı seven adamın bile söyleyeceği bir şeyler vardır. “Burada oturunca uyuyorum, şurada oturunca uyanık kalıyorum” dediğiniz de bile bu bir bilgidir. Dolayısıyla her türlü bilgiyi toparlayabildiğimiz zaman karmaşık sorunlara ancak biraz daha net bakabiliyoruz.

Üsküdar Üniversitesi burada nasıl bir faktör oluyor? Deneyimleriniz neyi gösteriyor?

Üsküdar Üniversitesinde ben daha bir senemi doldurmadım ama Nevzat Hoca burayı kurmadan önce biz kendisiyle görüşürdük. Ben onun hayallerini ve neler yapmak istediğini biliyordum. Türkiye şartlarında oldukça ilerlediğini söyleyebilirim. Bütün teknik ve bürokratik zorluklara rağmen bir nevi ufak mucize yaşanıyor burada. YÖK’ün belirlediği standart üniversite yapısına uymakla beraber iç işleri anlamında tamamen farklıdır. Kendi kendine organize olan bir sistem var. Gönül ister ki bu daha karışık bir şey olsun ama Türkiye henüz onu kaldırmıyor, Türkiye uyum sağladıkça o da dağılacaktır çünkü alt yapı var. Burada Mühendislik bölümleri, Sosyal bilimler insan ve davranış bilimleri üzerinde ortak bir zeminde bir araya geliyorlar. Sadece bu üst başlığı koymuş olmamız bile buradaki düşünüş, davranış, planlama geleceğin projeksiyon tavırlarını değiştiriyor zaten. Mesela buradaki mühendis arkadaşlarla ortak çalışıyoruz. Beyinde sinyal analiziyle bir takım özellikler ortaya çıkarmaya çalışıyoruz. Sinyal analizleri mühendislikle alakalıdır, ben bu konudan anlamam sadece temel mantığını biliyorum. Arkadaşlarımda biyolojik sorunları bilmiyorlar, oturup bir kahve içip yarım saat muhabbet ettiğimizde yepyeni bir proje ortaya çıkıyor. Bir mühendisle sosyal bilimci, bir psikologla nörolog arasındaki gibi farklı alanlarda iletişim arttıkça ilginç projeler ortaya çıkıyor. Malum Türkiye şartları çok stabil değil, ülkemizde çok çalkantılar olmasına rağmen burada ilginç yayınlar ve projelere imza atan ödüllü arkadaşlarımız var. Ben de geldiğim günden beri tanışma ve yeni ortaklıklar kurma konusunda sürekli görüşüyoruz, konuşuyoruz. Bilimsel açıdan çok bilindik bir ortam ve ben daha güzel olacağına eminim.

Üsküdar Üniversitesi’nde nöropazarlama hangi çalışmaları yapıyorsunuz?

Üsküdar Üniversitesi, ilk defa bu konuyla ilgili yüksek lisans programı açarak önemli ve cesaretli bir adıma imza atmış oldu. Nöropazarlama tartışmalı bir alan. Nöro malum bizim uğraştığımız alan, pazarlama da bundan çok ayrı görünen bir alandır. Nöropazarlama bir fikir olarak ortaya çıktı. Beyinle ilgili bir şeyler biliniyor. Gerçekten insanlar kararlarının %90’ını verirken sürünge gibi veriyorlar. Mesela sürünge beynimiz, şampuanın markasına karar veriyor. Daha sonra bu bilgileri birleştirip, bir şeyler yapalım denildi, çok fazla tartışıldı, bir kısım insanlar bu işin şarlatanlığını da yaptı. Fakat nöropazarlama, çok ciddi bilimsel yayın kuruluşlarının ders kitabı çıkarılmasına varacak kadar yoğun araştırmalar neden oldu. Ciddi bir literatür birikti. Ben nBeyin çalışmalarımda 5-6 yıldır önemli bir kaynak olarak nöropazarlama kaynaklarını kullanıyorum. Çünkü işin ucunda para varsa insan davranışlarını çok güzel çalışırsınız. Burada aynı saik var çok ciddi çalışılmış.

Nöropazarlama konusunun bir üniversitede lisansüstü programı olarak açılmış olması, böyle bir kirlenmeye ve suiistimal edilmeye yönelik alanın, akademik standartlara bağlanması açısından çok önemlidir.

Burada biz sadece bir sertifika dağıtmıyoruz, aynı zamanda bunun standardizasyonunu oluşturacak eğitim ve çalışmalara da ağırlık veriyoruz. Bu konuda bildiğim kadarıyla Türkiye’de ilk olacak bir laboratuvar burada kurulmak üzere. Kendi aramızda ismine ‘Psikonörobiyolojik davranış laboratuvarı’ diyoruz. Bu tip çalışmaların çok hızlı bir şekilde yapabileceği bir yer olacak ve şu anda satın alma görüşmeleri yapılıyor. Bu psikolojik, nörolojik ve günlük hayata dair verilerin hızlı bir şekilde ölçme ve bol miktarda veri birikileceği bir laboratuvar olacak. Önemi de şu; biz günlük nörolojik dersler verirken hep yabancı kaynaklar kullanıyoruz. Ama insanımız bir şey satın alırken, reklam izlerken, karar verirken - ki zihinsel süreçleri muhtemelen farklı - yerel verimiz çok az, bunu üreteceğiz. Diğer bir konu da, buradan mezun olan arkadaşlarımız “Ben nöropazarlama hizmeti veriyorum” diyen birçok yetersiz kişi ve kurumun karşısına ciddi bir alternatif olarak karşımıza çıkacaklar. Hem onlar iş yaşamlarında ciddi artı getirecek bu, hem de biz bunu sürdürülebilir ve diğer üniversitelerde de yazacak



akademik bir disiplini sabit olacak şekilde yerleştireceğiz. Şu anda burada bir program, çok yakında benzer programlar açacaklar. Hatta belki burada anabilim dalına bile dönüşebilecek çünkü nöropazarlama sadece mal satmakla ilgili bir şey değildir. Dünyada kaynakların kıt olduğu böyle bir dönemde insanlara deneme yanılma yoluyla israf ederek, ürün ulaştırmak yerine nokta atışı üreterek maliyetlerini azaltarak tüketiciye en verimli şekilde ulaşabilmesi lazım. Bu bilimden faydalanmak lazım. Bunu da en iyi akademik bir üniversite ile yaparlar. Burada yapılıyor, iyi ki de yapmışlar. Gelir gelmez de zaten konuyla ilgili daha önce ilgilendiğimiz için bölüm başkanlığı verdiler. Hem bir taraftan bürokratik işleri öğrenmeye, hem de bir taraftan laboratuvarı geliştirmeye çalışıyoruz.

Hali hazırda burada bulunan laboratuvar da başka çalışmalar yürütülüyor. Biraz onlardan bahsedelim mi?

Burada temelde genel bir nörobiyoloji laboratuvarımız var. Oldukça yetkin arkadaşlarımız var; Dr. Cumhur Taş, Dr. Barış Metin onlar zaten çok güzel bir altyapı hazırlamışlar. Bizim ekstra yeni bir laboratuvar kurma gerekçemiz, piyasanın istediği sonuçları hızlı alabilmektir. Teknoloji geliyor, yeni cihazlara ihtiyaç var. Burada daha önceden yapılan projelerde hatta bugün sizinle görüşmeden önce yeni yayın gönderdi

arkadaşlar. Çok güzel yayın yapmışlar. Dikkat eksikliği, depresyon gibi özellikle NPIstanbul Hastanesinde sıklıkla karşılaşılan vakalar başta olmak üzere bunların beyinde nasıl tepkiler oluşturduğuna dair çok özel çalışmalar yapılıyor. Adım adım onların ilaç etkinliği üzerine özel çalışmalar yürütülüyor. Tabii ki üniversitenin imkânları çok büyük boyutlu çalışmalar yapmaya henüz uygun değil ama biraz daha büyüttüğümüz anda burada ki araştırma geleneği, çok hızlı bir biçimde o hasretini çektiğimiz, buranın insanın beyinsel mekanizmasına dair birçok şey söylemeye başlayacak. 5. senemizdeyiz, ona rağmen laboratuvarların çok güzel oturduğunu söyleyebilirim. İlk gelmeye karar verdiğimde, aşağıyı gezdikten sonra baktım millet arı gibi çalışıyor. “Biz de buraya gelelim, bizim de bir faydamız olur” dedim.

Nöropazarlama konusunda ders kitabı ihtiyacımız var mı?

Var. Çünkü bu konuda kitap yok. Kitap yazmamız lazım, kim yapacak bilmiyorum. Çünkü bu işin akademik olarak hazırlanması ciddi zaman alıyor. Belki yarın, bir gün burada kadro imkânları yeter, birkaç hoca ya da asistan arkadaşla böyle bir çalışma en azından yapılmalı... Daha önce çıkmış ders kitapları var ama nöropazarlama öyle bir alan ki her sene neredeyse bilgi miktarı 2 katına çıkıyor.

Multidisipliner yaklaşımlar, çoklu düşünebilen insanları üretmeye, farklı kafaları bir araya getirip ortak bir iş çıkarabilmeye uygun bir ortam ve zemin hazırlıyor.”





Beyin Konusunda Dört Efsane



Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ
Nörolog

Efsane %10 Meselesi

İnsanlar hangi yaşta ve eğitim düzeyinde olurlarsa olsunlar, beyinlerinin ancak yüzde 10 kadarını bildiklerine ve benzer biçimde, ancak o kadarını çalıştırdıklarına inanmaya devam ediyorlar. Çok enteresan ama bunu duymayan ve inandığını söylemeyen hemen hiç kimse yok gibi. Yaş ve eğitim ötesi bir durum bu. Oysa hem yaşa hem de eğitim düzeyine göre değişiklik gösteren birçok efsane var. Burada iki soru akla geliyor. Bunlardan birincisi şu; bu inanış sadece beyin araştırmalarının sonuçlarına az ulaşılmasından mı kaynaklanıyor?

Günümüz yazılı ve sözlü medya kaynakları çok sık olmasa da eskiye oranla beyin araştırmalarının sonuçlarına daha sık yer veriyor. Belgeseller daha sık yayınlanıyor. Bu durumda en azından genç nesil arasında bu efsanenin fazla taraftar bulmaması gerekiyor. Oysa bu konuda diğer yaş gruplarıyla bir farklılık göstermiyorlar.

Yoksa bu tür bir şehir efsanesinin ardında bir inanma ihtiyacı ya da bir inanma tercihi mi var? Kuvvetle muhtemeldir ki bu tür bir neden var. Çünkü insanlar beyni öyle bir şey olarak kabul

etmişler ki, onun çözülmesini kendi gizemlerinin çözülmesi olarak görüyorlar. Benzer biçimde bir yaklaşım hiçbir diğer organ için yok. Herkes kalbi için, böbreği için, karaciğeri için böyle bir takıntıya sahip değil. Bu fark nereden kaynaklanıyor olabilir? Benim ileri süreceğim, bunun, insanların bir “halk psikoloğu” olarak, kendilerine özgü gördükleri, onları diğer insanlardan farklı kılan ve beyinden geldiğine inandıkları özelliklerini koruma içgüdüleri olması. Kimse beynini tümüyle, yüz 100 bilmek istemiyor. Bundan dolayı gizemli olmayı ve kalmayı tercih ediyorlar. İkincisi, akıllara takılan bu yüzde 10 oranı nereden geliyor? Bu neden yüzde 5 ya da yüzde 35 değil? Bu da artık gerilerde kalmış, en az 60 yıllık bir eskimiş bilgi.

Efsane Einstein'ın Beynine Ait Eskimiş Bir Bilgi

Einstein ölmeden önce beynini incelenmek üzere bilime bağışlamıştı. 1955 yılında ölümünü takiben beyni incelenmeye başlandı. İncelemeye yön veren düşünce, o dönemde kabul edilen beyin anlayışı olarak, beyin işlevlerinde rol oynayan ana yapının korteks denilen ve nöronların gövdelerinin yer aldığı, beynin bilinen yüzde 10'luk bölümü olduğuna inanma şeklindeydi. Bu nedenle de incelemede sadece bu yapı incelendi

ve buradaki nöronlar sayıldı. Sonuçta, Einstein'ın beyindeki nöron sayısının aynı yaştaki diğer insanlardan farklı olmadığı ortaya çıktı. Diğer bir ifadeyle, Einstein'ın beyinde onu dâhi yapan anlamlı bir farklılık bulunmamıştı. Ancak, birkaç sene sonra beyinle ilgili anlayış değişti. Bu yeni anlayışa göre beyin işleyişinde sadece korteks değil onun altındaki geniş alanlar da rol oynuyordu. Bu alanlarda bulunan ve önceden bir işe yaramadıklarına inanılan destek hücreleri beyindeki yenilenmenin ve hasara karşı direncin yerleriydi. “Beyin esnekliği” ya da “plastisite” denilen bu yeni kavram Einstein'ın beyinin yeniden incelenmesi düşüncesine yol açtı. Beyni yeniden saklandığı yerden çıkartılarak destek tabakası da incelendiğinde, bu tabaka içindeki destek liflerinin normalin iki katı sayıda olduğu görüldü. Bu çok anlamlı bir sonuçtu çünkü bağlantı liflerinin fazlalığı demek beyin bölgelerinin daha sıkı bir bağlantı içinde olması demekti. Daha sıkı bir bağlantı demek beyin daha hızlı çalışması demekti. Beynin daha hızlı çalışması daha yüksek zeka demekti. Her şeyden önce de beyin bilindiği ya da çalıştığı sanılan yüzde 10'luk bölümünden daha fazlasının bilinmesi ve çalışması demekti. Ancak bütün bunlara rağmen yüzde 10 efsanesi bugünlere geldi ve hâlen de sürüyor.

Diğer taraftan bu yüzde 10 meselesinin bir de sosyolojik boyutu var. Kendisini seçkin zanneden birtakım insan grupları beğenmedikleri ya da kendilerine göre “geri” kabul ettikleri diğer insanların beyinlerini yeterince işletmediklerini söylemeyi alışkanlık haline getirmiş durumdalar. Böylelikle kendi toplumsal konumlarının, farklılıklarının izahını beyin üzerinden yapmayı deniyorlar. Bu eğilim, en hafif deyişle sosyal ayrımcılık. Oysa beyin sadece bir bölümüyle ya da belirli bir yüzdeyle çalıştığını söylemek bilimsel açıdan tümüyle safsatadır. Beyin yaşayan ve sağlıklı olan herkeste tamamıyla ve yüzde 100'üyle çalışan bir organdır. Anatomik yapısı beyin bölümleri arasında bir devamlılık olduğunu ve bir lobtan diğerine geçişin bir çıkıntının (girüs) girinti (sulkus) haline dönüşmesi ve bu girintinin bir başka çıkıntı haline gelmesiyle olduğunu gösterir. Diğer bir ifadeyle, beyin dokusu engeller ve sınırlar olmaksızın bir bütün halinde devam eden bir dokudur.

Efsane

Beyinle İlgili
Narsistik
Beklentiler

3

Devam edelim; beyin gücü, beyin enerjisi gibi kavramlar etrafında da şehir efsaneleri var. Beyinlerinin yüzde 10 kapasiteyle çalıştığını inanan insanlar bu kapasite eğer yüzde 80, 90, 100 olsaydı neler yapabileceklerini hayal ediyorlar. Bu hayalleri sömüren geniş bir sektör var. Bu çevrenin içinde kimler yer almıyor ki? Pazarlamacılar, biyoenerjiciler, bazı psikiyatristler, bazı psikologlar, bazı eğitimciler, alternatif tıpçılar, bazı yazarlar, bazı film yönetmenleri, hatta her şeyden anladıklarını sanan bazı siyasi köşe yazarları. Sabahtan akşama kadar zerdeçalın, ananas suyunun, cevizin, balın beyine iyi geldiğini söyleyenlerle tamamlanıyor bu koro.

İnsanlar bu konuyla ilgili bazı kitapları okuduklarında, eğer yeteri derecede konsantre olurlarsa karşından bakarak bir taş

havalandırabileceklerine ya da yine karşından bakarak bir kaşığı bükebileceklerine inanıyorlar. Benzer biçimde, bulundukları yerden konsantrasyon yoluyla istedikleri yerlere ışınlanabileceklerini sanıyorlar. Bu tür beklentilerin boş olduğunu anlatan; beyini madde, enerji ve biyolojinin kanunları içinde inceleyen yüzlerce popüler bilim kitabı olmasına rağmen hayal dünyasında yaşamaya devam ediyorlar. Çünkü inanmak istiyorlar, benzeri inançlar içinde olan insanlarla aynı grupların içinde yer alıyorlar ve bu şekilde yaşamak hoşlarına gidiyor.

Efsane

Organ Beyni
Kişiselleştirme

4

Bu resme baktığınızda kimin beyini olduğunu söyleyebilir misiniz? Söyleyemezsiniz. Bu her insanda bulunan beyin yapısal ve işlevsel haritasıdır. Bu beyin insan türüne sahip herkeste aynı prensiplere göre çalışır. Örneğin sağdaki şekilde öndeki pembe bölge her insanda aynı amaç için çalışır: Karşısına çıkan problemin çözümü için karar vermek ve uygulamak. Karar şu olmuş bu olmuş beyin buna bakmaz. Kendi problemini çözen herkes bu alanı başarılı biçimde kullanıyor demektir. Arkadaki pembe alana bakalım; Bu alan her insanda o insanın kim olduğuna bakmaksızın aynı işle uğraşır: Gördüğü nesnelerin, canlıların kısaca beyin gördüğü her şeyin yerleşimini anlamak. Alt şekildeki geniş sarı alana bakalım; kimde olursa olsun bu alan dostunu, düşmanını anılardan ve yüzlerinden hemen tanıyan ve ona göre davranmasına yol açan bu bölgedir. Bu bölgeye bir şey olduğunda, ister trilyoner olun ister sokakta simit satan bir adam olun aynı şey ortaya çıkar: Tanıdıklarınızın yüzünü tanıyamazsınız.



Umursanmayan Beyin Araştırmaları

- 1952 yılında Rita Levi y Montalcini beyinde Sinir Büyüme Faktörü isimli bir protein keşfetti. O zamana kadar, 1906 yılında İspanyol anatomist Santiago Ramon Cajal'ın Nobel Fizyoloji Ödülü almasına neden olan teoriye inanılıyordu. Bu teoriye göre sinir hücreleri öldüklerinde yerlerine yenileri gelmiyordu.
- Dolayısıyla sinir dokusunda oluşan hasar kalıcı oluyordu. Montalcini'nin keşfiyle sinirlerin kendi kendilerini onarma gücüne sahip oldukları öğrenildi. 1980'lerin başında nöroloji eğitimini alırken bize Montalcini'den hiç bahsedilmediği gibi Cajal'ın eskimiş teorisi öğretildi. Montalcini ise 1986 yılında Nobel Fizyoloji Ödülüne layık görüldü.
- 1967 yılında Amerikalı nörobilimciler Sperry ve Gazzaniga beynin iki yarısının farklı işlevlere sahip olduklarını gösterdiler. Buna göre, beynin sol yarısı mantıksal düşünme ve dille ilgiliyken sağ yarısı duygusal zeka ve sezgiyle ilgiliydi. Bu çalışmalar 1981 yılında Sperry, Hubel ve Wiesel'in Nobel Ödülü almasıyla sonuçlandı.
- 1969 yılında İngiliz bilim adamı Samir Zeki insan beyinde bir değil 5 tane görme alanı olduğunu gösterdi. Her bir alan görmenin farklı bir özelliğiyle ilgiliydi. Şekil, renk, derinlik farklı alanlar tarafından görülüyordu. Nörolojide hala tek merkezli görme öğretiliyor.
- 1992 yılında İtalyan bilim adamları, beyinde taklit ve kopyalama yapan bir hücre tipi keşfederek bu hücre tipine "ayna nöronlar" adını verdiler. Bu hücrelerin daha sonra empatiyle ilgili olduğu ve otizmin nedeninin bu hücrelerin yeterince çalışmaması olduğu anlaşıldı. Buna rağmen otizm hâlâ psikiyatri alanında ve psikiyatristler tarafından tedavi edilmeye çalışılıyor.

(Önümüzdeki günlerde Prof. Dr. Oğuz Tannıdağ'ın yayınlanacak kitabından alınmıştır.)

Bütün bu kanıtlar beynin yapısında ve çalışmasında bir bütünlük olduğunu gösterir. Buna rağmen, beynimizi kişiselleştirmeye ilgili şehir efsanesi sürmektedir. Bu neden böyledir?

Bu tür soruları soranlar kimlerdir?

Bir soruyla konuya girelim. Siz bugüne kadar yaptığı işte, hayatında, ilişkilerinde başarılı olmuş olan bir köylünün, bir işçinin, bir zanaatkarın, bir din adamının "Beynimizi tam kullanamıyoruz" ya da "Beynimizden tam yararlanmıyoruz" dediğini duydunuz mu? Duyduğunuzu hiç sanmam. Peki bu tür söylemleri duyduğunuz kişilerin kimler olduğunu merak ettiniz mi? Etmediyseniz bir bakın böyle konuşanlar kimler?

Göreceksiniz ki, bu tür söylemleri dillendirenler özel bir grup insandır. Bu özel grup insanın içine aldığı eğitimle, çevresiyle, olanaklarıyla, ideolojileriyle ve siyasi görüşleriyle kendilerini diğer insanlardan, özellikle de bu özelliklere sahip olmayan insanlardan farklı olduklarına inanan, bu özelliklerin kendilerine toplumsal ve kültürel ayrıcalık sağladığına inanan ve bu olanaklara sahip olmayı kendi beyin güçlerinin bir sonucu olarak gören ve diğer insanların da beyin güçlerini yeterince kullanmadıkları için bu olanaklara sahip olmadığına inanan insanlar girer. Dolayısıyla asıl mesele, hiçbir şekilde beyni tümüyle ya da bir bölümüyle kullanma ya da kullanmama meselesi değil, bu insanların bu olanaklara yeterince sahip olmayan insanlara yönelik baskılayıcı ve ayrımcı zihin yapısına sahip olmalarıdır. Yani geçmiş çağların türlü çeşitli sosyal, kültürel, ekonomik ve biyolojik ayrımcılıklarına bu insanlar beyinsel ve zihinsel ayrımcılık boyutu ekliyorlar. Bütün mesele budur. Beyinle ilgili yaygın şehir efsaneleri beyinle ilgili bilinenlerin azlığından değil, grup psikolojimizden ve bu psikolojinin bize dayattığı ayrımcı, statükocu düşünme biçiminden kaynaklanmaktadır.





2. AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ

2nd EURASIAN CONGRESS ON POSITIVE PSYCHOLOGY

“İyi Yaşamın Bilimi”
“The Science of Living Well”



12 - 14 MAY 2017
MAYIS

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL / TÜRKİYE

MERKEZ YERLEŞKE ALTUNİZADE MH. HALUK TÜRKSOY SK. NO:14 ÜSKÜDAR



The Journal of Happiness
and Well-Being
www.journalofhappiness.net
ISSN 2147-551X



NP Beyin Hastanesi

www.ppcongress2017.org
info@ppcongress2017.org



0216 400 22 22

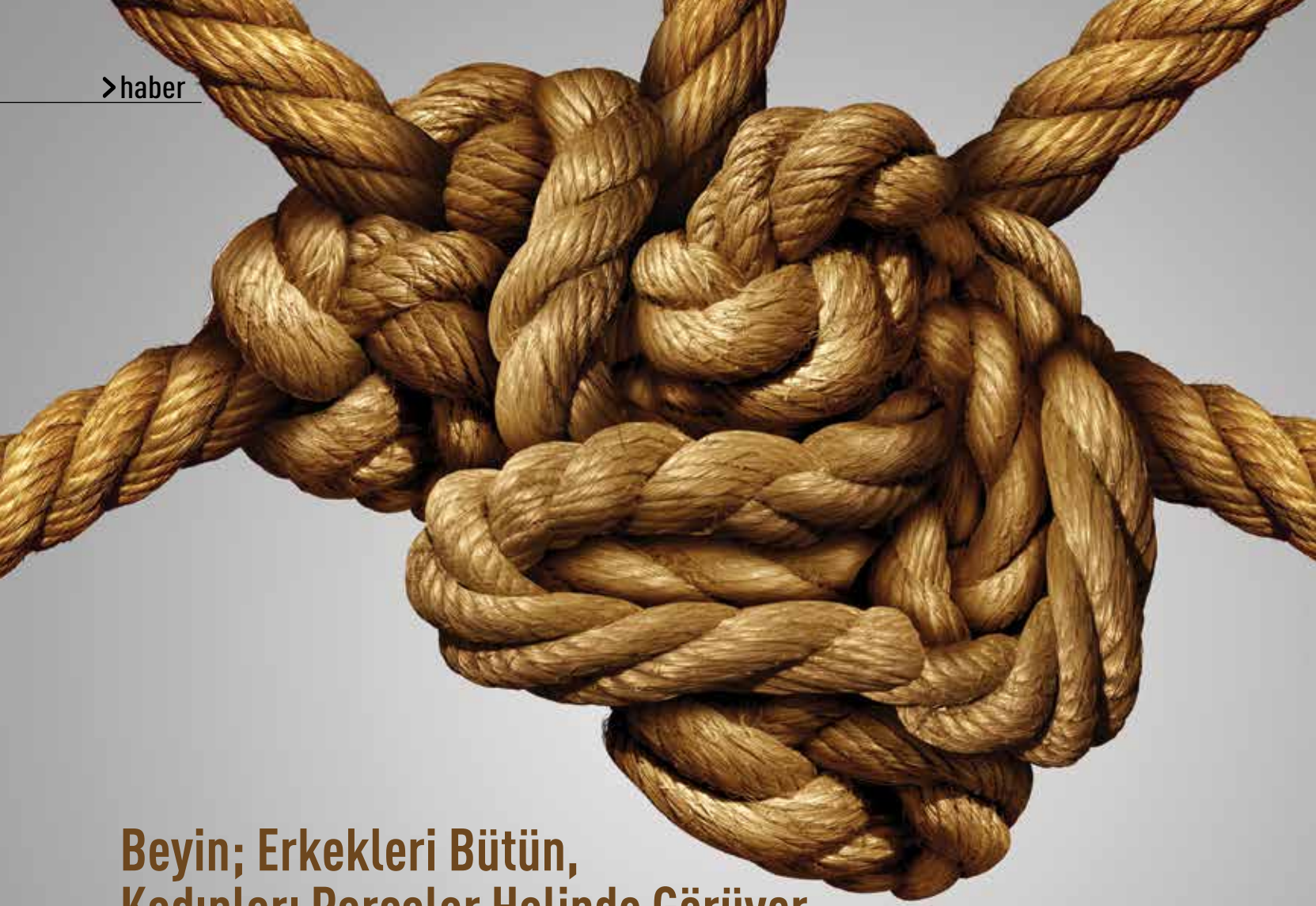
[uskudaruniversitesi](https://www.uskudaruniversitesi.tr)

[uskudaruniv](https://www.uskudaruniv)

[uskudaruniversitesi](https://www.uskudaruniversitesi)

[uskudaruniv](https://www.uskudaruniv)

www.uskudar.edu.tr



Beyin; Erkekleri Bütün, Kadınları Parçalar Halinde Görüyor

Erkek ile kadın bedeninin beyinde farklı biçimlerde işlem den geçişinin ardında evrim süreci yatıyor olabilir. Bu durum her iki cins için de geçerli.

Herhangi bir süpermarketin kasalarına yakın yerdeki gazete ve dergilere bir göz atacak olursanız, kadınların genelde cinsel nesneleştirilmenin odağı olduğunu görürsünüz. Şimdilerde yapılan yeni araştırmalar insan beyninin gerçekten de kadın imgelerini erkek imgelerinden farklı bir biçimde işlem den geçirerek, bu eğilime katkıda bulunduğunu ortaya koyuyor.

European Journal of Social Psychology dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, insan beyni kadınları bir bütün olarak seçmek yerine ayrı parçalar olarak algılama eğilimi gösteriyor. Öte yandan, erkekler de parçaların bir toplamından çok bir bütün olarak algılanıyor. Araştırmayı yürüten Nebraska Üniversitesi ruhbilim uzmanlarından Sarah Gervais, “Bu durum salt süpermodelleri ya da porno yıldızlarını ilgilendiren bir durum değil” diyor.

Beynimize Yeni Bilgi Yükleyeceğiz

Düşünceleri değiştirip beyinleri birbirine bağlayabiliyorlar.

Bilim insanları kırık bir kalbi onarmanın yolunu henüz bulamasa da, anıları değiştirmeye ve bir bilgisayardaki bilgileri doğrudan beyne yüklemeye gittikçe yaklaşıyor. Bir farenin beynine sahte anı yerleştirmeyi başardıklarını açıklayan Riken-MIT

(Massachusetts Teknoloji Enstitüsü) Sinirsel Dolaşım Genetiği Merkezi araştırmacıları, bizi bilim kurgu eserlerindeki beyin kontrolüne biraz daha yaklaştırdı. Science dergisinin 26 Temmuz tarihli sayısında çıkan makaleye göre, bilim insanları farelerin belli bir yerde elektrik akımına kapıldıklarını hatırlamasını sağladı. Oysa bu farelere tamamen farklı bir yerde akım verilmiş. MIT ekibinden sinirbilimci Steve Ramirez, “Sıfırdan anı oluşturmadık; sadece iki farklı tür anıyı birleştirdik. Belirgin bir niteliği olmayan bir anıyı alıp, onu yapay biçimde yenileyerek olumsuz hale getirdik” diyor.

Beyni Yeniden Şekillendirmek Mümkün mü?

İnsanoğlunun yüzyıllardır merak ettiği en önemli organlardan biri şüphesiz beyin olmuştur. Beyni yeniden şekillendirmek mümkün mü?

Değişik kazalar sonucunda beyinde oluşan hasarlar insanlarda davranış, görme ve işitme bozukluklarına yol açabiliyor. Bilim insanları son birkaç yüzyıldır beyin anatomisi ve işlevleri üzerinde yoğun olarak çalışıyor. Bugün moleküler biyoloji biliminde geldiğimiz noktada ise beyin hasarlarını onarmakla kalmıyoruz, doğumdan itibaren beyindeki sinir hücrelerini düzenleyip beyni tekrar şekillendirme planları yapıyoruz.

Beyni Geliştiren Egzersizler

Sağlıklı bir beyne sahip olmak aslında çok da zor değil. Belli egzersizlerle beyninizi geliştirebilir, konsantrasyonunuzu artırabilirsiniz.



➤ Uzm. Psk. İhsan Öztekin

Resim yapmak

Karakalem ile çevrenizde gördüğünüz her şeyi çizmeye çalışın. Renkli boyalar ile renklerin karışacağı desenler yapın.

Müzik âleti çalmak

Beyni daha fazla öğrenmeye ve gelişmeye zorlar. Beyinde bu durumda yeni yollar ile yeni sinir hücreleri yarattığı bilinmektedir.

Yeni lisan öğrenmek

Beyni kullanma kapasitesini artırarak beynin gelişimini destekleyecektir.

Zor matematik sorularını çözmeye çalışmak

Zekayı keskinleştiriyor. 5 hafta boyunca zihinsel egzersiz yaptırılan çocukların IQ'su 8 puan yükseldi.

Sudoku gibi zeka oyunları oynamak

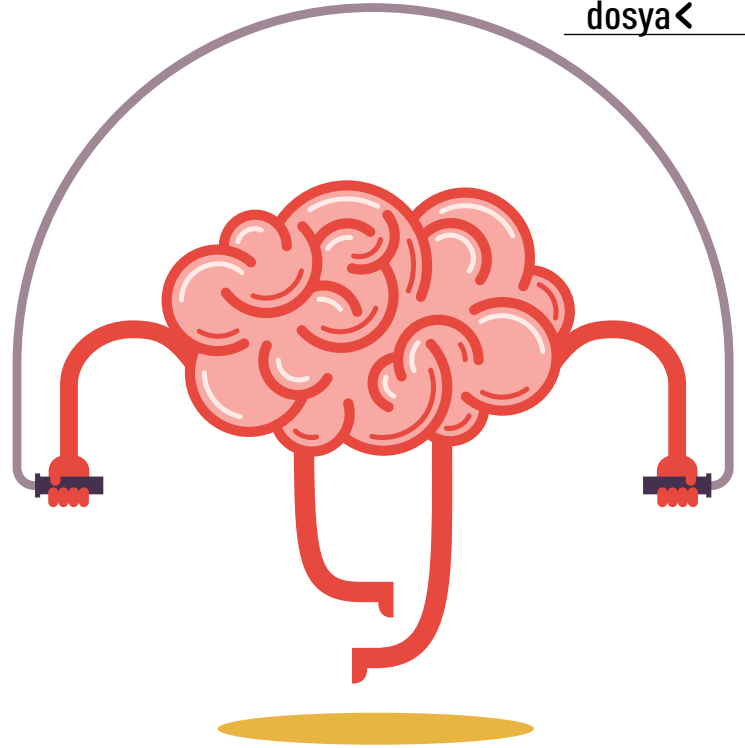
Sudoku oynayarak bilişsel zekamız gelişiyor. 3000 yetişkin erkek ve kadın arasında yapılan araştırmalarda, günde 60-75 dakika sudoku oynayan kişilerin beyin performanslarının 10 yaş daha iyi olduğu kanıtlanmış. Alzheimer gibi hastalıklara yakalanma riskini de azaltmaktadır.

Satranç oynamak

Satranç bir oyun olmaktan daha fazla özelliğe sahip. Uzaysal ve matematiksel analiz yeteneğini arttırmanın yanında akıl yürütme, karar verme, problem çözme gibi alanlarda gelişim sağlar. Satranç oynayan 75 yaş ve üzeri insanlarda satranç gibi strateji oyunları oynamanın bunama ve diğer hafıza kaybı sorunlarının yaşanma ihtimalini düşürdüğü gözlenmiştir.

Doğru nefes alın

Düzenli olarak nefes egzersizi yapın. Aşırı stresten, negatif düşüncelerden uzak durun. Kendinize ve hayata olumlu bakmayı öğrenin.



Konsantrasyon gücünü arttırıcı beyin egzersizleri

Bir gazete ve fosforlu kalem alın. Herhangi bir yazıyı okurken çift yazılmış harflerin üzerini çiziniz. Sonraki aşamada, kelime içinde birden fazla geçen harflerin üzerini çiziniz. Alistırmayı yaparken kelimelerin üzerinde fazla düşünmeyin, hemen işaretleyin. Böylelikle konsantrasyon gücünüzün ne kadar uyarıldığını hemen hissedeceksiniz.

Bütün duyularınızı harekete geçirin. Çevrenize her zamankinden daha fazla bakın, dokunun, dinleyin, koklayın. Aynı anda duyduğunuz farklı sesleri veya kokuları ayırtın. Böylece çok ender yaptığınız bağlantıları canlandırır, beyninizin kullanma kapasitesini arttırırsınız.

Günlük yaşantınız ile ilgili kendinize sorular sorun. Dün şu saatte ne yaptım, neredeydim, üç saat önce ne yaptım gibi soruları kendinize yöneltin ve cevaplandırın. Böylece yakın zamana ait hafızanızı da güçlendirmiş olursunuz.

Günlük alışkanlıklarınızda değişiklikler yapın

Çalışıyorsanız işyerine başka yoldan gelin. Diş fırçalamak, saç taramak, çay karıştırmak gibi günlük basit işleri yaparken sürekli kullandığınız eli değil diğer elinizi kullanın.

Bedensel egzersizler yapmak

Spor ve sistemli bedensel çalışmalar, beyne daha fazla kan pompalanmasını sağlar, beyin hücrelerinin gelişimini sağlayan proteinlerin salgılanmasını arttırır. Bir çok araştırma hafızayı güçlendirdiğini ve depresyonu engellediğini gösteriyor.

Günde 1-2 fincan kahve içmek

Kahve hafızayı güçlendirir ve dikkati toplar.

Yaratıcılık ve Beyin



Yaratıcılık insan beyninin en az anlaşılmış işlevlerinden birisidir. Yaratıcılık ile zekânın ilişkisi, dehadan farkı, doğuştan var olan yaratıcılığın nasıl artacağı, çocuklarımıza yaratıcılık aşılamanın yolları her zaman merak konusu olmuştur.

Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar

Toplum içinde ve bazı bilimsel araştırmalarda yaratıcılık sanki üstün zekâ ve dehayla eş tutulmaktadır. Ancak son dönemde aynı ya da yakından ilişkili olmadıkları da anlaşılmıştır. 1960'larda bu konuya dikkat çeken bir araştırmada mimarların eserleri alandaki otorite kişilerce “çok yaratıcı”, “az yaratıcı”, “sıradan” olarak sınıflandırıyor. Daha sonra mimarların zeka puanları ölçülüyor. Araştırmanın sonucunda farklı yaratıcılık düzeylerine sahip mimarların hepsinin zekâ puanları birbirine benzer ve IQ değerleri tüm gruplarda 120 civarında bulunuyor. Daha sonra benzer biçimde sonuç veren başka çalışmalar da destekliyor ki yaratıcılığın zekayla sadece bir düzeye kadar ilişkisi vardır. Yani deha boyutunda yaratıcı dediğimiz kişilerin 120-125 civarında bir IQ'sunun olduğu fakat sonrasında yaratıcılık düzeyi arttıkça zekanın daha fazla artmadığı, yani birbiriyle paralel bir ilişki içinde olmadığı anlaşılmıştır. Büyük yazarlar, matematikçiler, bestecilerde çok üstün bir zeka olmayabilir fakat en azından 120 civarında bir zeka düzeyi bulunur. Ancak yaratıcılığı olanlarda bu düzeyde bir zekadan sonra başka faktörler devreye girer. Bunun anlaşılması ile bilim insanları yaratıcılığı oluşturan bu faktörlerin peşine düşmüştür.

*Cenneti yukarıda hiç bulamaz
Aşağıda bulamayan
Tanrının konutu benimkiyle yan yana
Eyası aşktan*

Emily Dickinson

Emily Dickinson yaratıcılık konusunda ilginç bir örnektir. Küçük bir kasabada yaşar ve ömrünün son 30 yılını evden hemen hemen hiç çıkmayarak geçirir. Yüzlerce, hatta belki binlerce şiir yazmış olmasına rağmen yaşadığı dönemde şiirlerini bir türlü yayımlatamaz. Yayıncılara gönderdiği şiirlerine eleştiri ve red gelir, sıklıkla imgelemesinde bir tuhafılık olduğu, daha fazla yazması gerektiği söylenir. Hayattayken ancak beş ya da altı tane şiiri basılır. Ancak öldükten sonra eserlerinin değeri anlaşılır ve tüm eserleri yayımlanır. Bu durum aklımıza şu soruyu getirir: Oldukça büyük bir yaratıcı dehaya sahip olduğunu bildiğimiz Emily Dickinson hayattayken eleştirmenler eserlerinde hiçbir bir ışık görmemişlerdir. Zaman içinde yaratıcılığı anlaşılmıştır. Eserimizin yaratıcı olup olmadığına kim karar vermelidir? Bir şey tuhaf mı yoksa yaratıcı mı nasıl anlaşılır? Çok tuhaf bir giyim tarzı benimseyebiliriz. Mimaride çok tuhaf bir şey yapabiliriz. Ama aradaki sınır nerededir? Bir eser ya da fikir yaratıcı mı yoksa kişiye özgü mü, tuhaf mı bunun kriteri nedir? Toplum mu karar verir, yayıncı, eleştirmen, o disiplinin içindeki kişiler mi? Emily Dickinson'ın şiirleri yazdığı dönemde gün yüzüne çıkmışsa da kabul görmemiştir. Yani çağının daha ilerisinde, daha sonraki zamanlarda toplum değiştiği zaman yaratıcı hale gelmiştir. O zaman döneminde tuhaf olan eser, çağ değiştiğinde yaratıcı olabilir. Bu durumda yaratıcılığı anlamaya çalıştığımızda sadece beyin fonksiyonları değil toplumun anlayışı da önemlidir. Bu da yaratıcılığı araştıran bilim insanlarının işini zorlaştırır. Çünkü yaratıcılığı ölçerken sadece beyni ölçmemiz yeterli olmaz, içinde bulunan toplumun bazı özelliklerine de bakmamız gerekir. İşte bütün bu sosyal faktörlere “dış standartlar” adı verilir.

Kültüre etki eden yaratıcılık asla bir tek kişinin zihninde değildir. Yani o şiirlerdeki yaratıcılık Emily Dickinson'ın zihninde değildir. Eser başkalarının anlayacağı şekilde ifade edilmeli, o disiplindeki uzmanların, eleştirmenlerin genel kabulünü ka-

zanmalı ve bu ihtisas alanının içeriğine dahil edilmelidir ki o eser yaratıcı olabilsin.

Yaratıcılık tek tip değildir

Sıklıkla yaratıcılığı tek tip bir kavrammış gibi algılarız. Ancak farklı tip yaratıcılıklar vardır. Örneğin sıradan yaratıcılık ve olağanüstü yaratıcılık farklıdır. Sıradan yaratıcılık her birimizde olan yemeğe değişik bir baharat katmak, bir takıyı değişik biçimde kullanmak ya da günlük hayattaki renkli konuşmalardır. Ezbere bir şiir okumuyorsak ya da bir replik söylemiyorsak yaptığımız her konuşma bir yaratıcılıktır. Cümleleri bir araya getiririz, kelime dağarcığımızdan sözcükler seçeriz, bu bir yaratma işlevidir. Olağanüstü yaratıcılık ise Mozart'ta, Picasso'da, Emily Dickinson'da izlediğimiz dehadır. Bu iki tip yaratıcılığı bilimsel olarak farklı ele almak gerekir.

Yaratma sürecinde beynimizde neler olur?

Yaratıcı kişilerin, tarihçi, matematikçi, yazar, mimar, besteci, ressam olabilir, sıklıkla bahsettikleri yoğun konsantrasyon, odaklanma ve dış uyaranlardan kopma dönemleri vardır. Psikyatride çözülme (dissosiasyon) olarak bildiğimiz bir süreçtir bu. Kişinin çevresel uyaranlardan neredeyse tamamen ayrıldığı, iç ve dış uyaranların, sanki arada hiç benlik yokmuşçasına sansürsüz biraraya geldiği, gerçekte temasın gevşediği bir süreç. Olağanüstü yaratıcı eserler sıklıkla böyle bir sürecin sonunda ortaya çıkarlar. Bu çözülme anları bilişsel süreçlerin sustuğu, Freud'un bilinçdışı süreçlere ulaşmak için serbest çağrışımı kullandığı zamanlara benzer. Örneğin hemen hepimiz gün boyu üzerinde düşünüp çözüm bulamadığımız bir sorunun tam uykuya dalmak üzereyken ya da henüz yeni uyandığımızda ve gerçekte bağınız gevşekken, belki hafif disasosiyasyon halindeyken çözüldüğünü deneyimlemiştir.

Beynin dinlenme modu (resting state) son yıllarda araştırmacıların dikkatini oldukça yoğun biçimde çeken bir kavramdır. Dinlenme modu kişiye bilinçli bir şey düşünmemesini ya da bir işle aktif uğraşmamasını söyleyerek incelemeye çalıştığımız bir beyin aktivitesidir. O anlarda beynin rölantide çalışır hali ölçülür. Beyin kendi içinde, kendi kendisiyle konuşur haldedir. Beklenenin aksine, dinlenme modu pasif bir durum değil, beynin birçok alanının çalıştığı aktif bir durumdur. Beynin dinlenme modu ya da belki aylıklık modu demeliyiz, yaratıcıların sık sık girdiği ve en büyük yaratıcı eserleri ürettiği moddur. Beynin farklı uyaranları birbiri ile ilişkilendirip birleştirdiği, beynin farklı bölgelerinin birbirleri arasında konuştuğu bir durumdur. Sözcükler, imgeler, anılar, sesler, tatlar... Bunların hepsi beyinde serbest ve kural dışı biçimde birbirleriyle iç içe girerler ve ortaya yeni bir ürün çıkarırlar. İşte bu yaratıcılık sürecidir. Beynin birçok alanı karşılıklı ileri geri iletişimde. Buradaki düşünceler ardışık, doğrusal değildir, kuralardan ve dış uyaranlardan çözülmüştür. Daha önce arasında hiç bağ kurulmamış sembol, deneyimler, birbiriyle bağlanır ve düşünce yeniden örgütlenir. Bu sürecin sonunda ortaya tamamen özgün bir düşünce/eser çıkarırsa bu yaratıcılıktır. Bu bilgi ışığında yaratıcılık, zekâdan ziyade, beynin daha kolay serbest çağrışımına girebilmesi, çözülebilmesi, beyin bölgeleri arasındaki serbest iletişimin daha zengin olması ile ilişkilidir.

Yaratıcılığın gelişmesi için beyindeki bağlantı alanlarının zengin bilgi girdisine sahip olması gerekir. Ne kadar çok serbest dolaşacak ve birbiri ile özgürce çarpışacak bilgi varsa o kadar çok yaratıcı oluruz. Çevremiz ne kadar zenginse, bize verilen



uyaranlar ne kadar renkliyse yaratıcı davranabilme, yaratıcı düşünmebecerimiz o kadar artar. Yaratıcı bir toplulukla iletişim, sınır ve engellerin olmaması yaratıcılık için önemlidir. Sanat ile zenginleştirilmiş bir çevrede yaşıyorsak beyninize sunulan bilgiler farklıdır ve daha yaratıcı olmamız muhtemeldir. Peki daha yaratıcı bir beyin geliştirmek için ne yapmalıyız? Belki deha düzeyinde yaratıcılık geliştiremeyiz ama sıradan yaratıcılığı ilerletebiliriz. Yeni, hiç bilmediğimiz bilgi alanı seçip keşfe çıkmak oldukça etkili bir yoldur. Bu yolla beynimizin bağlantı alanlarına daha zengin bilgiler veririz. Her gün düşünmeye, yalnızca düşünmeye, zaman ayırmak; oturup kendimizi tamamen serbest çağrışıma bırakabilmek de önemlidir. Bu yolla beynimiz farklı alanlarında var olan sesleri, imgeleri, kavramları, anıları birbiri ile karıştırır, çarpıştırır. İmgeleme alıştırmaları yapmak, bir nesneyi bütün boyutlarıyla düşünmek, kendinizi başka bir yerde hayal edebilmek de yaratıcılığı geliştirir. Doğal yaşam kendi başına çok büyük bir çeşitliliktir ve doğal yaşamı gözlemek her zaman ilham vericidir. Rutinden sıyrılıp beynimize ufak da olsa yeni deneyimler sunmak gerekir.

Evimize bir gün bir yoldan gidiyorsak, ertesi gün karşı kaldırımdan gitmek, saatimizi diğer kolumuza takmak gibi ufak değişiklikler bile beynimizin çalışmasında farklılık yaratır.

Şüphesiz ki yaratıcılığın genetik bir yanı vardır ancak yaratıcılığı geliştirmek konusunda çevrenin katkısı çok önemlidir. Daha yaratıcı bir beyin için kolları sıvamak için geç değil. Beynimiz ömür boyu kendisini yeniler, geliştirir. Hangi yaşta olursak olalım yaratıcılığımızı artırabiliriz. Bunun için hayatımızdaki çeşitliliği artırmamız, beynimizde serbestçe dolaşacak ve birbirleri ile iletişime girecek sözcüklerin, imgelerin, düşüncelerin, deneyimlerin sayısını artırmamız yeterlidir.

Kaynaklar

1. İmgeler Nasıl Düşünür? Ron Burnett, Metis Yayınları, 2007, İstanbul.
2. Yaratıcı Beyin- Dehanın Nörobilimi. Nancy Andreasen, Akılçelen, 2015, Ankara.
3. Otopilot. Andrew Smart. Nail Kitabevi, 2015, İstanbul.



Beyin Nasıl Çalışır?

Memelilerde beyin ve beyinciğin dış katmanlarını oluşturan serebral korteks, farklılaşmış sinir hücreleri içeren altı tabakadan oluşur.

Son birkaç yıldır belirli sinir hücresi tiplerinin üretiminde bazı genlerin doğrudan etkisinin olduğunu gösteren araştırmalar yayımlandı.

Sakız çiğnemek beyni çalıştırıyor

Japonya'da Radyoloji Bilimleri Ulusal Enstitüsü'nde yapılan araştırmaya kadın ve erkeklerden oluşan gönüllülere 30 dakika süren 2 test uygulandı. İlk testte sakız çiğneyen ve çiğnemeyen gönüllülerin emarla beyin aktiviteleri görüntülendi ve aktif hale geçen bölgelerin yerleri belirlendi.

İkinci testte ise yine aynı gruptakilerden ekranda çıkan ok resmini ilk gördükleri anda butona basmaları istendi. Emar görüntüleri sonucunda sakız çiğneyen kişilerin beyinlerinde hareket ve dikkatle ilgili alanların daha hareketli olduğu gözlemlendi.

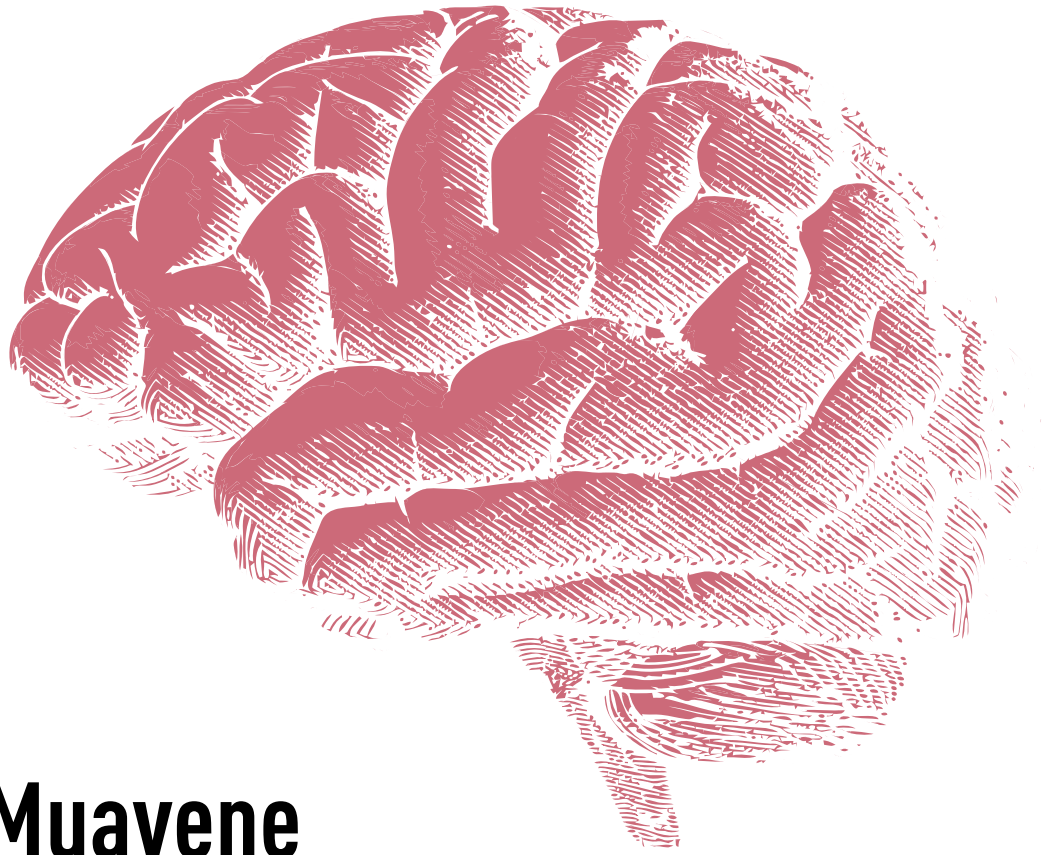
Yaşlanan beyin dolandırıcıyı kolay tespit edemiyor

Yaşlıların dolandırıcılara inanma nedeni nörolojik. Yeni bir araştırma, yaşlıların para tuzaklarına düşmesinin bir nedeni olduğunu öne sürüyor. Yaşlılar, karşılarındaki kişinin güvenilmez olduğuna dair görsel ipuçlarını yeterince hızlı yakala-

yamıyorlar ve beyinleri tehlike durumunda vücutta ani tepkilere yol açan mesajlardan yeterli sayıda göndermiyor. Geçen ay The Proceedings of the National Academy of Sciences'ta yayınlanan araştırma, yaşlıların savunmasızlığın, yaşa bağlı olarak ortaya çıkan nörolojik değişimlerden kaynaklanabileceğini gösteriyor.

Beyindeki kök hücreler beyin tümörlerinden koruyor

Kök ve öncü hücrelerden salgılanan uyarı maddeleri, çocuklarda glioblastoma hücrelerini öldürüyor. Bu maddeler yetişkinlere yönelik yeni tedavilerin temelini oluşturabilir. Glioblastoma yetişkinlerde en sık görülen beyin tümörü. Oysa genç beyinde bu tür tümörlerin büyümesini önleyen doğal bir koruma mekanizması etkilidir diyor Alman. Koruyucu etki, üretilen ilerleyen yaşla birlikte düşen beyin sapı kök hücrelerinin etkinliğine dayanıyor. Beyinde kanser hücreleri oluştuğunda kök hücreleri bunlara doğru hareket ederek uyarı maddesi salgılıyor. Bunlarsa, tümör hücrelerinde genetik intihar programını harekete geçiriyor. Farelerle gerçekleştirilen deneyler sırasında, farelere sonradan yerleştirilen tümörler yapay olarak üretilen uyarı maddesiyle tedavi edildikten sonra hayvanların yaşam süreleri uzamış.



Beyninizi Tümden Muayene Ettirdiniz mi? BEYİN CHECKUP'I

Modern tıbbın ilerlemesi ve insan türünün yaşam süresinin uzaması ile birlikte dikkatler yaşamı sağlıklı biçimde sürdürebilme konusuna odaklanmıştır.

Sağlıklılık kavramının içine var olan hastalıkların en iyi biçimde tedavisinin yanı sıra var olan hastalıkların erken tespiti ve henüz ortaya çıkmamış hastalıkların önlenmesi de girmektedir. Bu nedenle yıllar içinde henüz belirti vermemiş hastalıkların tespitini kolaylaştıran birçok bedensel checkup testleri geliştirilmiştir. Beyin checkup'ı ise bu alanda en son ve yüksek teknoloji kullanımı ile yerini almıştır.

Hastalık için riskli durumların anlaşılması, henüz belirti vermemiş hastalıkların tespiti ve önlenmesi, mevcut hastalıkların biyolojik nedenlerinin anlaşılması, tedavilerin deneme yanılma yöntemi yerine kanıta dayalı biçimde seçilmesi, tedavisiz geçen sürenin kısalması, tedavi süresinin kısalması, hastaneye yatışların azaltılması, yan etkilerin azaltılması, ilaçların etkilerinin güçlendirilmesi ve nihayetinde hepsinin ortak sonucu olarak kişinin daha mutlu, konforlu, sağlıklı, verimli ve çevresiyle iyi ilişkiler kurduğu bir yaşam sürmesi günümüzde modern psikiyatrinin hedefleridir.

Yüz-iki yüz yıl öncesinden, hatta 20 yıl öncesinden bile farklı olarak günümüz psikiyatrisi “psikiyatrik” hastalıkların beyin işlevlerindeki bozulmalarla ilişkili olduğunu biliyorlar. Biyolojik bir bozukluğa tanı koymak, tedavi etmek ve tedavinin etkin-



Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar

liğini takip etmek için de biyolojik testler gerekmektedir. Artık beyin elektrofizyolojisini ölçebilmekte ve kapalı ve ulaşılmaz bir kafatasının içinde olan beyni rahatça görüntüleyebilmekteyiz. Bu gelişmeler psikiyatrideki tanı ve tedavi yöntemlerinde ciddi bir değişiklik yaptığı gibi bozuklukların erken tanısına olanak veren checkup kavramını da olanaklı kılmıştır.

Zihinsel ve psikolojik işlevselliğin ölçülmesi

Beyin checkup'ı temel olarak kişinin zihinsel ve psikolojik işlevselliğinin ölçülmesi, yaşına ve eğitimine uygun düzeyde olup olmadığının araştırılmasıdır. Checkup kapsamında kişinin nörolojik muayenesi ve psikiyatrik muayenesi yapılır. İletilen şikayetler ya da muayenede saptanan bulgulara göre psikometrik testlerle kişilik özellikleri değerlendirilir; planlama, dikkat, organizasyon, bellek gibi üst düzey bilişsel becerileri ölçülür. Beyin yapısında bozulmaya yol açan bir durumdan şüpheleniliyorsa manyetik rezonans görüntüleme ya bilgisayarlı tomog-

Beyin checkup'ı temel olarak kişinin zihinsel ve psikolojik işlevselliğinin ölçülmesi, yaşına ve eğitimine uygun düzeyde olup olmadığının araştırılmasıdır.

rafı gibi bir görüntüleme yapılabilir. Eğer beynin elektriksel işlevlerinde bozulmadan şüpheleniliyorsa elektroensefalogram incelemesi ile elektriksel fonksiyon ölçülür. Birçok psikiyatrik hastalıkta beyin görüntülenmesinde ya da elektroensefalogramında bir bozukluk izlenmeyebilir. Kantitatif EEG, yani klasik EEG'nin bilgisayar teknolojisi kullanılarak analizi ve sinyallerin gruplanıp yaş grubu ile karşılaştırması şeklinde yapılan "beyin haritalaması" son yıllarda oldukça dikkat çeken bir inceleme olmuştur. Beyin haritasında elde edilen dalgalar kişinin yaşı ile uyumlu olmalıdır ve beynin oksijenlenme, kanlanma ve metabolizması ile paralellik gösterir. Elde edilen grafikler kişinin beynindeki nöroiletken adı verilen ve psikiyatrik ilaç tedavileri ile düzenlenmeye çalışılan kimyasalların çalışmasının bir göstergesidir. Beyin haritası klinik muayenenin yerini tutmaz ve tanı koydurucu değildir ancak birçok durumda tedavi ihtiyacının gösterilmesi, tedaviye yanıtın takibi konularında değerli bilgiler verir.

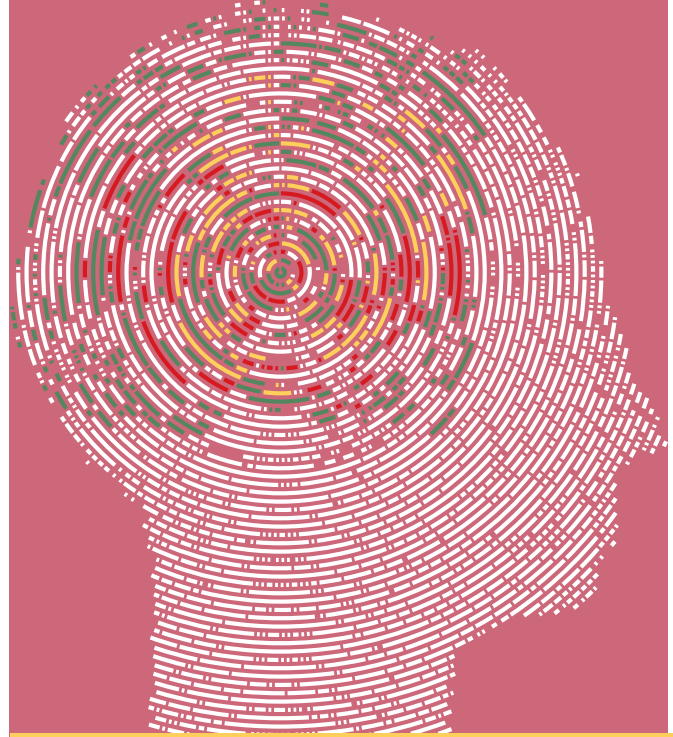
Kanıt dayalı tedavi

İyi bir tedavi için erken ve doğru tanı konması kadar tedavinin uygun seçimi de gerekir. Sıklıkla tedavi şeklini, hangi ilacın kullanılacağını hekimin tecrübesi ve hastanın tercihi belirler. Ancak modern tıp tedavilerde deneme yanılma yöntemi ile karar verilmemesi, mümkün olan en doğru tedavinin mümkün olan en kısa sürede başlanabilmesi, kişinin gereksiz ilaç uygulamalarına ya da yetersiz-yüksek doz ilaç uygulamalarına maruz kalmaması için kanıt dayalı tedavi kılavuzları kullanımı önermektedir. Tedavi öncesi kişinin beyin işlevlerinin ölçümü, bozukluğun tipinin belirlenmesi, hastalığa yol açabilecek endokrinolojik, inflamatuvar, biyokimyasal sorunlar için gerekli tarama testlerinin yapılması, kullanılan ilacın test dozda verilerek beyin elektrliği üzerine etkisinin gözlenmesi, birkaç gün ilaç kullandıktan sonra kan testi ile ilacın kandaki düzeyinin analiz edilmesi bu amaçla kullanılabilir.

Tedavi sürecinde ilaç tedavileri sıklıkla altın standarttır. Tedaviye dirençli, beklenmedik oranda yan etki izlenen ya da beklenen etkinin izlenmediği durumlara kliniklerde sıklıkla rastlanır. Bu nedenle kullanılan ilacın tedavi için gerekli ve güvenli aralıkta olup olmadığının tayini oldukça faydalı olabilir.

Doz aşımında kolayca zehirlenme yapan ilaçların kullanıldığı, klinik cevabın yetersiz olduğu, fazla yan etki yaşayan, ilaç-ilaç etkileşimlerinden şüphelenildiği, düzenli tedaviye rağmen hastalığın tekrar ettiği, çocuklar ya da yaşlılar gibi ilaç metabolizmasının farklı olduğu, karaciğer-böbrek hastalığı gibi ilacın kullanımını ya da vücuttan atımını etkileyen durumlar yaşandığı, orijinal ilaçtan muadil ilaca geçiş yapıldığı durumlarda tedavisel ilaç kan düzeyi tespiti önerilir.

Son yıllarda psikiyatride yaşanan modern gelişmeler sadece checkup ve tanı alanında değil, tedavi alanında da gözlenmektedir. Bunlardan en önemlisi Transkraniyal Manyetik Uyarım tedavisidir. Kısaca TMU ya da TMS olarak bilinen bu tedavide bir bobin vasıtası kafatası dışından beyne manyetik uyarımlar verilerek beynin elektriksel aktivitesinin düzenlenmesi amaçlanır. Manyetik alanın yönünü ve şiddetini değiştirerek acısız ve anestezi gerektirmeyen biçimde beynin istenilen bölgesindeki elektriksel aktivite azaltılabilir ya da artırılabilir. Özellikle tedaviye direnç gösteren depresyonlarda etkinliği birçok uluslararası araştırma tarafından kanıtlanmış ve modern depresyon tedavi kılavuzlarında yerini almıştır. Sıklıkla ilaç tedavisinin alternatifi değildir. İlaçlarla birlikte kullanılabilir. Ancak ilaç yan



Modern tıp tedavilerde deneme yanılma yöntemi ile karar verilmemesi, mümkün olan en doğru tedavinin mümkün olan en kısa sürede başlanabilmesi, kişinin gereksiz ilaç uygulamalarına ya da yetersiz-yüksek doz ilaç uygulamalarına maruz kalmaması için kanıt dayalı tedavi kılavuzları kullanımını önermektedir.

etkilerine fazla açık olma, ileri karaciğer yetmezliği, gebelik ya da emzirme gibi ilaç tedavisinin tercih edilmediği durumlarda tek başına da uygulanabilir. Hastada nöbet oluşturmaması, hafızayı bozmaması, genel anestezi ve hastaneye yatma gerektirmemesi, bilinç kaybı yapmaması gebelerde, emzirenlerde kullanılabilirliği artırır. Nadir olgularda özellikle özgeçmişinde epilepsi (sara) olanlarda nöbeti tetiklediği bildirilmiştir. Kulak bölgesine uygulanmamalıdır. Uygulanması gerekiyorsa tıkaç takılmalıdır. Bunun dışı uygulama esnasında uygulama alanında rahatsızlık hissi ve uygulama sonrasında baş ağrısı olabilmektedir. Başka bir sakınca ve yan etki bildirilmemiştir. Depresyon dışındaki psikiyatrik hastalıklarda kullanımı henüz yaygınlaşmamıştır ve etkinlik çalışmaları yeterli değildir.

Psikiyatrik hastalıklar toplumda sıklıkla düzelmeyeceği, kişilik zafiyeti olduğu, kişinin kendi elinde olduğu, tedavisinin olmadığı gibi birçok olumsuz etiketi üzerinde taşır. Ancak psikiyatrik hastalıklar beyin hastalıklarıdır. Günümüzde checkup yöntemleri ile beynin işlevleri ölçülebilmekte, gerekli yapısal ve elektriksel görüntülemeler yapılabilmekte, ilaç tedavileri daha akılcı biçimde seçilebilmekte, ilaçların gerekli dozları daha hassas ayarlanabilmekte, tedaviye dirençli durumların sebepleri incelenip ortadan kaldırılabilenekte, ilaca dirençli durumlarda ilaç dışı tedaviler önerilebilmektedir. Bu nedenle psikiyatrik hastalığı olanların ve ailelerinin bunu kader olarak kabul edip hastalıkla ve hastalığın olumsuz sonuçları ile yaşamaya çalışmak yerine etkili tedavi arayışına devam etmelerini öneririm.

Dikkat! Emotiv Sistemiyle Beyniniz Gözetleniyor

Aklınızın bir köşesinde sır gibi sakladığınız bilgiler, gerçekten de güvende mi? Araştırmacılara göre aklınızdaki kart şifrenizin veya bilgisayarınızın şifresinin çalınması mümkün olabilir.



Aklınızın bir köşesinde sır gibi sakladığınız bilgiler, gerçekten de güvende mi? Araştırmacılara göre aklınızdaki kart şifrenizin veya bilgisayarınızın şifresinin çalınması “Emotiv” sistemiyle mümkün olabilir. Nedir bu Emotiv?

Dünyanın en saygın bilim insanları, çok basit düzeneğe sahip bir cihazla insan beyninden bilgi çalmanın mümkün olduğunu ortaya koydu. ABD’nin Berkeley, İngiltere’nin Oxford ve İsviçre’nin Cenevre üniversitelerinden bir grup bilim adamı, ilginç bir deneye imza atarak beyindeki bilgileri kopyalamayı başardı. Deneyde yalnızca 299 dolar değerindeki “Emotiv” isimli bir bilgisayar kontrol cihazı olan kullandı.

Beyin-bilgisayar arayüzü olarak tanımlanan bu cihaz monitöre bağlı olarak kullanıcının beyin aktivitelerinin gözlemlenmesine yarıyor. Cihaz aracılığıyla, insanların sınıflandırma ve

önemli bilgileri tanımlarken yaydığı P300 isimli beyin dalgasının hareketleri ölçümlendi. Deneyde, başlık şeklindeki cihazın takıldığı katılımcılara banka kartları, evleri, insan yüzleri, ATM noktaları, doğum ayları, PIN şifreleri gösterildi. Kullanıcıların, önemli buldukları görüntülere baktıkları sırada her 300 milisaniyede yayılan P300 dalgasının hareketlerinde artış olduğu görüldü.

Deneklerin yaşadıkları evler, kullandıkları banka kartları ve PIN kodlarına da baktıkları sırada P300 dalgası artış gösterdi. P300 ölçümü aracılığıyla, her 10 katılımcıdan birinin yaşadıkları evi yüzde 60, PIN kodunun ise yüzde 40 oranında tespit edilebileceği anlaşıldı. Uzmanlar, araştırmanın bazı hastalıklar için tedavi geliştirilmesinde etkili olabileceğini açıkladı. Öte yandan, aynı yöntemin piyasada çok kolay elde edilebilen bir cihazla hırsızlık gibi kötü amaçlarla da kullanılabileceğine dikkat çekildi.

Beynin Gelişimi Tek Bir Genle Kontrol Ediliyor

Çocukluk döneminde ve gençlikte, yeni deneyimler ve öğrenme süreçleriyle beyindeki nöronlar arasında durmadan yeni bağlantılar oluşmakta.

Bunların birçoğu koparken, diğerleri kalıcı bir şekilde sabitleniyor. Bu genç beynin esnekliği yetişkinlik döneminde azalıyor. Bilim insanları şimdi Neuron dergisinde, değişebilir, sabit yapıya beyne geçişin tek bir gen tarafından kontrol edildiğinden söz ediyor.

Bu gen ne kadar etkinse, beyin hücreleri arasındaki yeni bağlantıları baskılayarak, halihazırdaki bağlantıları o kadar kuvvetli bir şekilde sabitliyor. Oysa bu gene hiç sahip olmayan fareler, yetişkinlik döneminde, öğrenmeye müsait genç bir beyne sahip olmuşlar. Genetik değişimden geçirilen diğer farelerde ise bilim insanları yetişkin beyni, bir gen blokajı sayesinde yeniden gençleştirmeye başarmışlar. Bu gelişme inmeden sonraki tedaviler için önemli olabilir.

Araştırmacı, ekibiyle birlikte yaşayan farelerin büyük beyin ka-

buğundaki sinapsların oluşumunu ve kayboluşunu incelerken, Nogo-Reseptör -1- geninin (NgR1) önemli bir rol oynadığını fark etmiş. Bu gen Nogo-proteinine tutunarak bir nöronun büyümesini engelleyen bir proteinin üretimini sağlıyor. Fakat aynı zamanda sinapsların oluşumunu ve beynin gelişimini de kontrol ediyor. İlk başlarda çok az etkin olan gen, sinir ağı için büyük bir esneklik sunarken, yetişkinlik dönemine doğru etkinliğini artırarak yeni sinapsların oluşumunu ve çözülümünü engelliyor. Bu gene sahip olmayan farelerin beyinleri gelişmemiş. Bu eksiklik yetişkin beyinlerin öğrenmeye daha yatkın olmasını ve beyindeki yaralanmaların daha hızlı iyileşmesine yol açmış. Araştırmacılar doğal esneklik kaybını bile, NgR1 genini etkisizleştirilen engelleyici maddelerle önleyebilmişler.

Sonuçlar beyin inmesinden sonra uygulanacak yeni terapilerin geliştirilmesinde yardımcı olabilir.

Beynimizin Sağlıklı Olması İçin Nasıl Beslenmeliyiz?

Beslenmenin en çok etkilediği organlarımızdan biri de beyindir. Beynimizdeki mekanizmaların düzenli işleyebilmesi için besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde almamız gerekir.



> Diyetisyen Gizem Köse

Beynimizi en etkili çalıştıran besin öğeleri bilindiği üzere yağlardır. Yağlar grubunda omega 3 yağ asitleri ile ilgili yapılan çalışmalarda günlük 1 gr omega 3 (EPA ve DHA) alımının hem odaklanmayı arttırdığı hem de beyin çalışma sistemini düzenlediği gösterilmiştir. Omega 3 yağ asidinin en iyi kaynağı olan balık haftada en az 3 kere tüketildiğinde beyin hücrelerini oksidatif stresten korur böylece beyin sağlığını önemli derecede etkiler. Özellikle uskumru, somon ve ton balığı yüksek oranda omega 3 içerir.

Sadece 8 haftalık düzenli ceviz tüketiminde bile kognitif fonksiyonların iyileştiği görülmüştür. Günlük 2 adet ceviz tüketiminin etkisinin yaşlanmayı geciktirebileceği açıkça görülmektedir. Aslına bakarsak ceviz de bolca yağ asidi içeren bir besindir. Yani beyni besleyen en önemli şeylerden biri yağ grubudur diyebiliriz.

Sinir iletiminde etkili olan diğer bir vitamin de kolindir. Kolin en çok yumurta sarısında ve hayvansal protein kaynaklarında bulunur. Haftada 3-4 kere tam haşlanmış yumurta tüketimi ile kolin yeterli oranda alınabilmektedir.

Diğer bir grupta ise B grubu vitaminleri ve C vitaminleri bulunmaktadır. Suda eriyen bu vitaminler sinir sisteminin işleyişine etki ederek sistemi düzenlerler. B vitaminlerinden B1 özellikle sinir sisteminde etkilidir ve en iyi alabileceğimiz kaynaklar tam tahıllı ürünlerdir. Diğer bir B vitamini olan B2 ve B3 mayada bolca bulunur ve mayalı ürünlerin tüketimi hem beyin hem de barsak işleyişi için önemlidir. Gelelim diğer bir bilinen B vitamini olan B12 vitaminine... B12 vitamini hafızayı güçlendirici etkisi ile bilinmektedir. Ancak tablet alımından çok diğer besinlerle alımı daha etkilidir. Çünkü diğer besinlerle

beraber alındığında sadece B12 vitamini olarak alınmaz birçok diğer vitamin ve mineralin de alınması gerçekleşir böylece de dengeli beslenme sağlanabilir. Örneğin yeşil yapraklı sebzelerin tüketimi ile beraber hem B hem de C grubu vitaminleri tüketilebilir. Ancak pişirim tekniklerinde kızartma olmamalıdır.

Beynin sağlıklı çalışması için vücudumuzun da sağlıklı çalışması gerekmektedir. Bu süreçte özellikle su tüketimimizin yeterli oranda olması gerekir. Çay ve kahve su yerine geçmeyip aksine su ihtiyacını arttırdığından günlük olarak sadece su tüketimimizin 8 bardağa ulaşması gereklidir. Vücut susuz kaldığını hissettiğinde odaklanma ve konsantrasyon azalabilir ve su tüketimi yeterli olmadığında da dehidrasyon dediğimiz susuz kalma sürecine girebilir.

Yaşlanmayı önleyici öneriler

Yaşlanmak insanlığın bir doğal sürecidir ancak bu süreci daha kaliteli hale getirmek ve vücudu genç hissettirmek elimizdedir. Yaşlanmayı geciktiren en önemli şey özbakım ve beslenme olarak sayabiliriz. Özbakımda önemli olan cildin tonusunu korumaktır ve cildi nemlendirmek, sigara içmemek, güneş ışığına daimi maruz kalmamak bile yaşlanmayı geciktirir.

Beslenme konusuna geldiğimizdeyse yaşlanmayı önlemenin en kalıcı yolu balık tüketimini arttırmak, tam tahıllı ürünleri günlük olarak tüketmek ve günde en az 8 bardak su içmektir. Ayrıca yapılan çalışmalarda antioksidan besinlerin tüketiminin de yaşlanmayı geciktirdiği gösterilmiştir. Bu antioksidanlar en çok koyu ve canlı renkli sebze ve meyvelerde bulunmaktadır. Günde 200gr taze meyve, 1 porsiyon salata (renkli) ve 1 porsiyon sebze yemeği ile yeterli antioksidan alabiliriz.

Kişiliğimiz Beynimizin Neresinde?

En büyük farklılıklar, özellikle de yeni bilgilerin depolanmasından ve işlenmesinden sorumlu beyin bölgelerinde görülüyor. Peki kişiliğimiz beynimizin neresinde?

İnsanların niçin farklı düşündükleri ve davrandıkları sorusuyla geçmişte çeşitli bilim dallarında sık sık görüş ayrılıkları yaşanmıştır. Şimdi buna en azından nörobiyolojik açıdan bir nesnel yanıt var. Bireyler arasındaki farklılıklar, beyin bölgelerinin bağlanmasında görülüyor diyor Amerikalılar (Neuron dergisi).

Bilim insanları bireysel farklılıkların izlenebildiği beyin bölgelerini kesin olarak saptayabilmiş. En büyük farklılıklar, özellikle de yeni bilgilerin depolanmasından ve işlenmesinden sorumlu beyin bölgelerinde görülüyor. Oysa duyu ifadelerinin algılanmasından sorumlu beyin bölgeleri birbirine benziyor.

Beynin Uykudaki Diyalogu

Bellek oluşturulurken beynimizin hangi bölgelerinin nasıl çalıştığını bilmiyoruz. İşte beynin uykudaki diyalogu.

Karanlık ve sessiz bir odada uyurken neredeyse hiçbir duyuşsal uyarana karşılaşmadığımız halde beynimizin özellikle bellekle ilgili bölümleri son derece etkindir. Bu durum uzun zamandır sinirbilimcilerin ilgisini çekiyor ve bu konuda çeşitli araştırmalar yapılıyor. Buna karşın yapılan güncel bir araştırma, bellek oluşturulurken beynimizin hangi bölgelerinin nasıl çalıştığını pek de bilmediğimizi gösterdi.

ABD'deki California Üniversitesinden bir grup araştırmacı, beynin bellekle ilgili bölümlerinin birbiriyle ilişkisini bulabilmek için fare beynindeki üç ayrı bölgeyi inceledi. Bunlar, beyin yarıkürelerinin en üst katmanı olan yeni korteks, uzun dönemli bellekle ilgili önemli role sahip olan hipokampus ve bu bölgeleri birbirine bağlayan orta beyindeki entorhinal korteks. Bu iletişimde rolü olan entorhinal korteks, daha önce yapılan çalışmalarda incelenmemişti. Araştırmayı yürüten Mayank R. Mehta, araştırmaya gerekçe olarak beynin uyku sırasında çok etkin oluşunu gösteriyor ve bunun neden olduğunu ve beynin hangi bölgelerinin birbirleriyle “konuştuğunu” bilmek istediklerini belirtiyor.

‘Kalın Kafa-1’ Geni Beyni Yaşlandırıyor

Anlaşıldığı üzere yaşlılıkta zihinsel yetinin zayıflaması, sinir hücrelerinin yenilenmesindeki gerilemeyle ilgili.

Farelerle deney yapan Almanlar “Kalın kafa-1” (“Dickkopf-1”) sinyal molekülünün devre dışı bırakılması halinde, yaşlı hayvanlarda çok daha fazla yeni sinir hücrelerinin oluştuğunu saptamış.

Çok yaşlı hayvanlar bile mekansal yön bulma testinde, genç

hayvanlar kadar başarılı olmuşlar. Bilişsel yetilerin zayıflamasına neden olan yaşlanma süreçlerinin önemli bir kısmı hipokampus olarak bilinen beyin bölgesinde işlemekte. Bu bölge büyük beyinde, biçimi denizatını andıran bir yapıdır. Burada bilgiler depolanıyor ve hatırlanıyor. Bu yeti hipokampüste yeni sinir hücrelerinin oluşumuna bağlıdır.

Anın Yansıttığı Fotoğraflar: Su Yüzeyi Fotoğrafçılığı



Şimdiye kadar hep sualtı fotoğrafçılığını bilirdik, oysa ki suyun üzerine düşen yansımaların fotoğraflanması da ayrı bir uzmanlık konusu. Bu konuda merak ettiklerimizi su yüzeyi fotoğrafçısı Feyzullah Baytekin'e sorduk.

Röportaj: Furkan Bayezit ve Emrullah Buruk

Genelde herkes su altı çekimlerini ve fotoğrafçılığını bilir. Peki sizin yaptığınız çekimlerdeki su yüzeyi fotoğrafçılığı nedir?

Su yüzeyi fotoğrafçılığı yansılardan oluşuyor. Anı yakalamaz zaten her şeyde önemlidir. Ancak suyun dansı ile su yüzeyi fotoğrafçılığındaki görsel cazibe daha da artıyor.

Bu işi yapabilmek aslında görüldüğünden daha da zor. Işığın yansıması, geliş açısı. O anı "Yakaladım" dediğiniz zaman nasıl gerçekleşiyor?

Her şeyin başında olduğu gibi öncelikle sabırlı olmak gerekiyor. Aramak için araştırmak için talepli olmalısın. Benim bazen 5-6 saat dolaştığım, araştırdığım ve sırf o ana odaklandığım oluyor. Zamanın nasıl geçtiğini bile anlamıyorum hatta. Aslında burada herkesin yaptığı gibi, bir işi severek yapıyor olmak var. Bende işimi seviyorum, severek yapıyorum. Ben fotoğraf çekerken, yansımaları yakalamaya çalışırken, diğer fotoğraflarda da her zamanımı değerlendiriyorum. Mesela bazen bakıyorum, vapurun kalkmasına on beş dakika kalmış oluyor. O sırada makinamı alıp birkaç fotoğraf yakalayayım derken bir bakmışım ki vapurlar birbirini kovalamış gitmiş çoktan.

Bazen içimizde "Evet. Bu iş olacak. Bunu dört dörtlük başaracağım." gibi bir psikoloji oluyor. Bu psikolojide olmak ve bu heyecanı yakalamak fotoğrafçılıkta da geçerli midir? Aslında gelmek istediğim nokta şu; iyi işlerin çıkması, böyle dediğinizde mi yoksa

anlık gelişen bir zaman diliminde mi oluşuyor?

Kesinlikle bu işi başarabilmek için ilk olarak hedeflerinizin olması gerekir. Hedeflerinizi büyük tutmanız ve oraya ulaşmak için birçok yolu izlemeniz gerekiyor.

Peki, suyu izlemenin dahi, insanın iç alemine huzur verdiğini hissederken dünyaya bunu yansıtabiliyor olmak da bir o kadar güzel olmalıdır. Sizin bu konuda en çok etkilendiğiniz anınız veya hafızanızda yer eden unutamadığınız bir kare var mı?

Mutlaka çok beğendiğim fotoğraflar var. Ancak çok iyi fotoğraflar insanın ömründe en fazla bir tane ya da iki tane nasip olabilir. Çektiğin her fotoğrafta güzel olacak diye bir garantimiz yok. Benimde çer çöp bir sürü fotoğrafım oldu. Ben fotoğraf çekmeye giderken daha çok şöyle olsun, böyle olsun demek yerine fotoğraf çekmeye gidiyorum diyerek çıkıyorum. Ve o an insana nasip oluyor. Aslında bence iki nasip, bir araya gelmeyince bir şey de oluşmuyor. Bu iki nasipten birisi olmayınca, olay tamamen olmuyor. O yüzden iyi bir fotoğraf çekmeye çıkmıyorum, ararken nasip oluyor. Örneğin en zor fotoğraf martı fotoğrafı çekmektir. Tam çekeceğiniz sırada bir hamle ile fotoğrafınızın tüm estetiği kaymış olabilir. O an orda olabilmek, bakmak ve görmek. Bir de bakıp göremeyebiliriz. Nasip. Ben bir yıl boyunca Harem'den Üsküdar'a yürümüştim. Kız kulesinde güneşin gün batışını yakalayabilmek için her seferinde ona göre kendimi ayarlayarak gitmiştim. Tanıdığım bir



Feyzullah Baytekin

“Sanatçı olup da para kazanan var mı? İsim olabilmek mesele. Çok fotoğraf çekmek ve çekilmiş fotoğrafları da sürekli takip ediyor olmak lazım. Kendinize güzel gelen şeyleri araştırmak, onun gibi olmaya çalışmak lazım. Öğrendiklerim arasında, iyi bir fotoğrafçı olmak istiyorsanız kimsenin görmediğini görmeniz gerektiği de var.”

büyüğüm bana yürüdüğümü anlattığımda, on adım yürü ama on birinci adımda geriye dönerek bir bak demişti. Bu da kulağıma küpedir.

Bu aslında bana Osmanlı Devleti’ndeki iki ileri bir geri sistemini hatırlattı.

Eyvallah.

“Su Yüzeyinde Zuhûrat” adlı ilk serginizi açtığınızda size kattığı değerler neler oldu?

İlk sergimi açtıktan sonra hemen ardına Pendik’te bir sergi açtım. Arkasına hızlı bir gelişim olmuştu. Pendik Belediyesi’nde sergim çok ildi gördü ve buda bana aynı zamanda insana bir heyecan ve azim katıyordu. Ama olmayan yerler de oldu tabii ki.

Daha samimi bir soru sormak da istiyorum aslında. Fotoğraflarınızın bir hikâyesi veya bir ismi var mı?

Fotoğraflarımın bir ismi yok, daha doğrusu olmasının da uygun olmayacağını düşünüyorum. İlginç bir anımı sizlerle paylaşayım. Pendik’teki sergimde bir kadın geldi. Ve bir fotoğrafta Allah’ı gördüğünü söyledi. Aradan yarım saat geçti. Başka bir bayan geldi. Sergide demin ki kadının baktığı aynı fotoğrafa baktı, durdu. Burada şeytan var dedi. O yüzden nasıl isim verebilirim? İsim vermek biraz da sınırlandırıyor. Bu sefer insan verilen ismi arıyor. İnsanları şartlandırmış oluyoruz, onu görmeye hazırlıyoruz.

“Doğal ebru” diye tabir edilebileceğimiz nitelikte olan, suyun ışık ile dansını ele alan çekimler de oldukça dikkat çekici. Fakat günümüz de bunların gündemde olamamasının nedenleri nelerdir?

Bence daha çok bu alanlara karşı daha farkındalık oluşmadı. Bir etki uyandırmak için aslında bir isminizin de olması gerekir. Bunun için bir destekleyenin ya da kendi maddi bir kaynağı-

nızın olması lazım. Ama insan başına gelen her sıkıntıda önce suçu kendisinde aramalı. Bu yüzden, nasibimizin doğrultusunda bireysel başarılarımız asıl önemli olan nokta. Ben birçok yerle, ünlü markalar ile de görüştim ama genellikle bu konuda geri dönüş sağlayan sayısı çok azdır. İşte farkındalığın önemi aslında burada başlıyor.

Su yüzeyi fotoğrafçılığının ebru sanatına benzeyen bir tarafı da var. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Ortak nokta aslında ikisinin de alanının su yüzeyi olması. Ama ebruzenler istediği boyayı, istediği rengi, ve istediği şekilleri kullanarak suya hareket katarak belirleyebiliyorlar. Ama benim öyle bir şansım yok.

Özellikle fotoğrafçılık ile ilgilenen gençler için tecrübelerinize oranla, su yüzeyi fotoğrafçılığı hakkında neler söylemek istersiniz?

Öncelikle iyi bir fotoğrafçı olmak için kendilerine hedefler koymaları gerekir. Dikkat etmeleri ve gözlerinin önünde bulundurmaları gereken bir durumda iyi bir fotoğraf makinesinin, iyi fotoğraflar çekmesi beklenmemeli. Sergimin birine bir delikanlı ve bir genç kız gelmişti. Kız, resmi çok beğendiğini ve almak istediğini söyledi. Yanındaki delikanlı, boynundaki yeni nesil fotoğraf makinesi ile dururken ne var bunda ben sana aynısını çekerim dedi ve gittiler. Ancak, insanlar anın bir daha yaşanmayacağını, elimizden gittiğini unutuyorlar. Ben gençlik yıllarımda fotoğrafçılık okurken aynı zamanda muhabbecilikten geçimimi sağlıyordum. İyi bir ücret alıyordum ancak fotoğrafçı olmak istediğimde kimse maddi açıdan o ka-

dar desteklememişti ve ben fotoğrafçılığa adım atacakken engellenmişim. Kendiniz yapmanız gerekiyordu, eksiden her şey daha zordu. Ama sonrasında tekrar gayret ederek ve dualarla başlamıştım. Onun için arkadaşlar yılmayacaklar, gerekirse aç kalacaklar. Sanatçı olup da para kazanan var mı? İsim olabilmek mesele. Çok fotoğraf çekmek ve çekilmiş fotoğrafları da sürekli takip ediyor olmak lazım. Kendinize güzel gelen şeyleri araştırmak, onun gibi olmaya çalışmak lazım. Öğrendiklerim arasında, iyi bir fotoğrafçı olmak istiyorsanız kimsenin görmediğini görmeniz gerektiği de var. Su yüzeyi fotoğrafçılığında ise bu tamamen ön planda olan bir şey. Ben bu fotoğrafları çektiğimde kendim o açları yakaladığımda ekrana bakınca çok şükür etmişimdir. Çünkü ilk olarak ben beğeniyorum.

Mevcut çalışmalarınız nelerdir?

En son olarak bir projem vardı. Onu hayata geçirdiğime çok sevindim. İçeriği ise kız kulesinin karşısında, farklı günlerde ama sürekli aynı saatlerde fotoğraflar çektim. Buradaki projenin önemi ise anın birbirini tutmadığı yer alıyor. Aslında insanlara anın da her zaman değiştiğini, farklı olduğunu, aynı saatte, aynı yerde olmasına rağmen anın farklı olabildiğini yaşatmayı istedim.

Yeni bir projemde var aslında. Hayalim büyük binalardaki büyük camlarda oluşan yansımalar üzerine...

Yazın yapmak istediklerim arasında da, taşları renklerle birleştirip, değişik renklerle ve değişik zamanlarda su yüzeyinde bıraktığı yansımaları görselleştirmek istiyorum.





Çok sayıda ünlü “Psikolojik İlk Yardım” için #EliniVer dedi.

Üsküdar Üniversitesi, 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü dolayısıyla sosyal medyada başlattığı farkındalık ile Psikolojik İlk Yardım'ın önemine dikkat çekiyor. Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın başlattığı çalışmaya #EliniVer hashtagi ile çok sayıda ünlü paylaştıkları fotoğraflarıyla destek verdi. Gülben Ergen, Pelin Çift, Oylum Talu destek verenler arasında.

Ruh sağlığı ve hastalıklarının toplumda farkındalığını artırmak amacıyla her yıl 10 Ekim'de kutlanan Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması “Psikolojik İlk Yardım” olarak belirlendi.

“Psikolojik İlk Yardım”, travmatik olayları yaşayan bireylere destekleyici müdahale anlamına geliyor. Kişilerin travmaya uğrayan bireylere ilk anda nasıl yaklaşılacağını bilmek ise büyük önem taşıyor.

Üsküdar Üniversitesi'nin Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında sosyal medya üzerinden hazırladığı “#EliniVer Kampanyası” ile sadece sağlık çalışanları değil, her bireyin ciddi afet ve kazalarda, ihtiyaç anında psikolojik destek verme görevi üstlenebileceği vurgulanıyor.

Gülben Ergen, Pelin Çift, Oylum Talu farkındalık için #EliniVer dedi!

Farkındalık çalışması, Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından “Değerli arkadaşlar sizleri sosyal medya üzerinde bu kampanyaya davet ediyor ve başka bir arkadaşınızı da kampanyaya çağırmanızı rica ediyorum” notuyla “Psikolojik İlk Yardım için #EliniVer” hashtag'i ile başladı. Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın ilk olarak Türkiye'nin sevilen sanatçısı Gülben Ergen'i davetiyle start alan kampanyaya sosyal medya hesaplarından birçok isim de destek verdi.

TV programcılarından TRT Gündem Ötesi Programı sunucusu, Pelin Çift, Habertürk TV sunucusu Oylum Talu, Eğitim Programı yapım ve sunucusu Ece Karaboncuk, Ülke TV İyi Bak Kendine Programı sunucusu Uğur Canbolat ve Artı Eksi Programı sunucusu Şaban Özdemir ile sinema oyuncusu Derya Şensoy da paylaştıkları fotoğraflarıyla kampanyaya destek verdi.

Milliyet Gazetesi Haber Araştırma Müdürü Gazeteci Pınar Aktaş ile Müdür Yardımcısı Gazetesi Gürkan Akgüneş'in de paylaştıkları fotoğraflarıyla desteklediği kampanyaya TVnet Ankara Haber Müdürü Ahmet Rıfat Albuz, Prof. Dr. Sevil Atasoy ve Prof. Dr. Sinan Canan da katıldı.

‘Psikolojik İlk Yardım için #EliniVer’

Kampanya; sosyal medya hesapları üzerinden yürütülüyor. Kampanyaya katılmak isteyenler ellerini uzattıkları bir fotoğrafı ‘Psikolojik İlk Yardım için #EliniVer’ yazarak paylaşıp, arkadaşlarını etiketleyerek davet edebiliyor.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Çocuğun Oynadığı Oyun, Mesleğinin de Habercisi!

Oyunun çocuğun bedensel ve ruhsal gelişiminde çok önemli bir yeri olduğunu belirten uzmanlar, çocuğun anne ile doğru iletişim kurmasında oyunun önemine dikkat çekiyor: “Çocuğun kendini en yalın ve en doğru ifade ettiği alan oyundur. Oyun sadece anne ile değil baba ile de oynanmalıdır.”

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi’nden uzman klinik psikolog Leyla Arslan, oyunun çocuk gelişimindeki yeri ve önemine dikkat çekti. Çocuğun oyunla kendini en yalın ve doğru şekilde ifade etme imkânı bulduğunu belirten Arslan, şunları söyledi:

Oynadığı oyun seçeceği mesleğin habercisi

“Oyun çocuğun hayatında çok önemli bir yer tutar. Günümüz anneleri durumun farkında oldukları için çocuklarıyla nasıl oynayacaklarını sorarlar. Bilirler ki küçükken oynadıkları oyunlar onların büyüdüğü zaman seçeceği mesleğin işaretçisi olabilir.

O zaman kendi kendilerine şu soruyu sormalıdırlar: Gelecekte çocuklarının kariyerlerini nasıl planlamayı düşünüyorlar? Çocuklarının ilgileri ne yönde geliyor, uğraşmayı seviyor mu, izlemeyi mi tercih ediyor, yalnız başına mı oyun kuruyor, oyun içinde işbirliği yapabiliyor mu, rekabete girebiliyor mu, paralel ilişki kurabiliyor mu, oyunun kurallarını öğrenip uyum sağlayabiliyor mu? Çocuğumuz oyun oynarken bu sorularımızın yanıtını bulabiliriz.

Çocuk keyif aldığı oyunla gelişir

Çocukla doğrudan iletişim kurmamıza yardımcı olan oyunlarda dikkat edeceğimiz en önemli husus çocuğun gelişim evrelerini bilip seviyesine inebilmek olmalıdır. Çünkü çocuk ancak seviyesine uygun bir oyunda keyif alabilir, keyif aldıkça eğlenir, eğlendikçe öğrenir, öğrendikçe gelişir, geliştikçe özgürleşir, kendine güveni gelir ve sistemli bir öğrenmeye hazır hale gelir ve yetersizlik hissetmez.”

Oyun eğitim aracı olabilir

Oyunun çocuğu eğitmede bir araç da olabileceğini belirten Leyla Arslan, ebeveynle güçlü ilişki kurulması konusunda yardımcı olacağını da söyledi. Arslan, şöyle devam etti: “Eğer anne isterse zorlandığı alışkanlıkları bile oyuna dönüştürebilir. Örneğin yemeği yerken drama yaparak tabağı, kaşığı, yemeği konuşturabilir ve çocukta doğuştan var olan empati duygusunu geliştirebilir. Uykuya geçerken müziği kullanabilir. Masallar oluşturabilirler sonunu çocuk tamamlar.

Çocuk oyunda birey olmayı öğrenmeli

Aynı zamanda çocuk anne arasında olumlu duygular da gelişir. Annenin sevecen, az kontrollü ve oyunu çocuğun yönlendirmesine izin veren tavrı anne çocuk arasında güçlü ve mutlu ilişkiler oluşturur. Dikkat edilmesi gereken dengeli ilişkidir. Ne çocuk ne de anne tamamen oyuna hâkim olmalı. Çocuk oyunda birey olmayı öğrenmelidir.”

Oyunda önemli püf noktaları

Leyla Arslan, sağlıklı anne çocuk ilişkileri için oyun oynarken bazı noktalara dikkat edilmesi gerektiğini söyledi:

- Her gün standart oyun saati ayırın ve ön hazırlık yapın. Oyunda gerekli araçları hazırlayın, göz ilişkisi kurarak ve tüm bedeninizle ve zihninizle orada olarak oynayın.
- Sevdiği- sevmediği şeyleri bilin, öğretmek istediğiniz oyunun kazanımlarını bilin. Ne oynatırsanız ne kazanır, hangi zekâ türünü geliştirirsiniz. Fark ederek yapın. Elinin ve dilinin gelişmesi önemlidir. Öz bakım ve öz yönetimi oyunlarla öğretebilirsiniz.
- Sokak oyunlarına önem verin, öncelikle bedensel gelişimi destekleyin, sonra sosyal gelişimi destekleyin. 4 yaşından sonra evde de arkadaşlarıyla sizin belirlediğiniz kurallara uyarak oynamasını sağlarsanız sosyal becerileri artar.
- Doğada gezintiler yapmak ve gördüğünüz şeyler hakkında bilgilendirmek, yaşına göre ateş yakmayı, yüzmeyi, at binmeyi, ok kullanmayı öğretmek, tüm zekâ gelişimlerini destekler.
- Oyun seçiminde fikrini sormak, oyuna ilaveler çıkarmalar yapmasına izin vermek, sabırlı olmak, tekrarlardan sıkılmamak, konuşmak, dinlemek, kutlamak, nazık olmak, güvenmek, iyi ve mutlu bir birey yetiştirmek için kaçınmamamız gereken sorumluluklarımızdır.”

Baba da oyun oynamalı

Çocukla sadece annenin değil, babanın da oynaması gerektiğine dikkat çeken Arslan, oyunun anne ve babayla dönüşümlü oynanmasının ideal olduğunu söyledi.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Temizliğe Takılmayın!

"Ütüyü prizde mi unuttum?", "Arabayı kilitledim mi?" sorularını sıkça kendinize soruyor ve kontrol ihtiyacı hissediyorsanız, ellerinizi sürekli yıkıyor, simetrik olmayan şeyler sizi rahatsız ediyor ve düzeltme ihtiyacı hissediyorsanız "Obsesif Kompulsif Bozukluk" hastası olabilirsiniz. Uzmanlar, tedavi edilmediği takdirde hem kişinin hem de çevresinin hayatını çekilmez hale getiren bu hastalığa depresyon gibi başka psikiyatrik hastalıkların da eklenebileceği konusunda uyarıyor.

El yıkamak, her gün düşünmeden yaptığımız sıradan ama sağlığımız için gerekli bir davranışken, elleri sık ya da gereğinden uzun yıkamak bir hastalık belirtisi olabilir. Üsküdar Üniversitesi NP Fener-yolu Polikliniği'nden Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı, obsesyonun (takıntı) bir düşünce olduğunu ve zihne istenmeden gelerek huzursuz ettiğini söylüyor. Bu düşüncelerin kontrol edilemez ve dışarıdan görünenin aksine kişinin elinde olmadığını da vurgulayan Arıcı, temizlik takıntısını şöyle tarif ediyor:

"Pek çok insan için temiz kabul edilen evdeki masaya dokunmak bile obsesif kişi için "ellerime kir bulaştı" düşüncesine sebep olur hatta bunun sonucunda kendine ya da başka birine hastalık bulaştırmaktan korkar. Bu da şiddetli bir sıkıntı hissi yaratır ve kişi rahatlamak için ellerini yıkar. Fakat bu durum uzun sürmez ve düşünce tekrar ederek, kısır döngüye yol açar. Hasta, sıklıkla mikrop, toz, kir gibi etkenler ile idrar gibi vücut dışıklarının bulaştığına inanır.

Telkinler hastayı zorluyor

Bu hastalara sıkça söylenen "elini yıkama, sen yapıyorsun" gibi telkinlerin kişi için çok sıkıntı verici ve zorlayıcı olduğuna da değinen Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun "bulaşma-temizlik" tipine ilişkin belirtileri ve hastanın yaşadıklarını ise şöyle anlatıyor: "Elleri yıkamak sağlıklıdır, fakat günde toplam bir saatten fazla yıkanması, yıkanmadığında yoğun sıkıntı hissedilmesi ve günlük yaşamın bundan olumsuz etkilenmesi bize hastalığı düşündürüyor. Bu kişilerde ellerin yıkanmaktan tahriş olduğunu, dışarı çıkamamaya varacak kadar temaslardan kaçınıldığına şahit oluyoruz."

Takıntının birçok farklı tipi var

Obsesif Kompulsif Bozukluğunun sadece temizlik takıntısıyla sınırlı olmadığını da ifade eden Arıcı, diğer türleri ise şu şekilde açıklıyor:

"Temizlik dışında sıkça görülenlerden biri de kuşku-kontrol tipidir. Bu ise evden çıkarken kapıyı kilitleyip kilitlenmediğinden emin olamama, yatarken doğalgazı defalarca kontrol etme gibi hareketlerle kendini gösterir. Bunların dışında takıntı tipleri

arasında; dini, cinsel içerikli, zarar vermekle ilgili olumsuz düşünceler içeren, simetri, düzen, sayı sayma, eşya biriktirmek (istifçilik) gibi çeşitleri de bulunmaktadır. Birden çok obsesyon bir arada olabilir. Zaman içinde yer değiştirebilirler, örneğin temizlik kaybolurken yerine kontroller olabilir."

Tedavisi mümkün

Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı, Obsesif Kompulsif Bozukluk'un tedavi edilmediğinde tekrar edip ya da şiddetlenebildiğini de belirtiyor. Hastanın el yıkama süresinin günde bir-iki saatken bu sürenin neredeyse uyanık olunan tüm zamana yayılabildiğine dikkat çeken Arıcı, bu durumun da doğal olarak aile, arkadaş ve iş yaşamını olumsuz etkileyebildiğini ifade ediyor. Takıntıya, depresyon gibi başka psikiyatrik hastalıklar eklenebileceğini de dile getiren Arıcı, Obsesif Kompulsif Bozukluğunun tedavisinin mümkün olduğunu ve tedavi olmak isteyen kişilerin öncelikle bir psikiyatri uzmanına başvurmaları gerektiğini söylüyor.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

İnternetsiz hayat panikletiyor!

Teknoloji bağımlılığı günlük hayatı olumsuz etkiliyor. Teknoloji cihazlarını ve interneti kullanamamanın bireyde stres ve endişeye yol açtığını söyleyen Üsküdar Üniversitesi NPISTANBUL Hastanesi'nden Uzman Psikolog Ahmet Yılmaz, "Bağımlılıkta görülen maddeye ulaşamadığında ortaya çıkan huzursuzluk ve endişe hali, aynı şekilde internete girilemediğinde ya da teknolojik alet kullanılmadığında da kaygıya neden oluyor" dedi.

Günümüzde teknoloji, bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesine geçmiş durumda. Çocuk, genç ve yetişkinler için bağımlılığa dönmüş teknoloji cihazları ve internet ile bireyler, ilişkileri gerçek dünyadan daha çok sanal dünyada yaşamaya başladı.

İnternete giremeyince panik başlıyor

Üsküdar Üniversitesi NPISTANBUL Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog Ahmet Yılmaz, teknoloji cihazlarını ve interneti kullanamamanın bireyde stres ve endişeye yol açtığını belirterek, şunları söyledi:

"Bağımlılıkta görülen maddeye ulaşamadığında ortaya çıkan huzursuzluk ve endişe hali, aynı şekilde internete girilemediğinde ya da teknolojik aleti kullanılmadığında da kaygıya neden oluyor. Elektrik kesildiğinde internete giremeyen, televizyon izleyemeyen insanlar paniklemeye başlıyor. Sosyalleşmeyi sanal ortamda oluşturan birey, elektriklerin kesilmesi ve sanal ortama girememesiyle yalnızlık hissediyor ve huzursuz olmaya, panik yaşamaya başlıyor."

Çocuklar, arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirmeli

Yılmaz, yetişkinlerden farklı olarak teknolojinin içine doğan çocukların, gerçek hayattaki sosyalleşmeyi öğrenmeden sanal alemde, oyunlarda, sosyal paylaşım sitelerinde sosyalleşmeyi öğrenmeye çalıştıklarına da dikkat çekerek, "Sanal alem, sosyo-kültürel anlamda önemli bir alternatif haline gelmiş durumda. Evde teknolojinin başından hiç kalkmayan ve bu sebeple arkadaş edinemeyen bireyler, aynı zamanda sanal alemde birçok arkadaşla sahip olabiliyor. Bu arkadaşlarla ise oyun ve benzeri siteler aracılığıyla ilişkiler kuruyorlar" dedi.

Çocuklara kullanımla ilgili sınırlama getirilmeli!

Uzman Psikolog Ahmet Yılmaz, ailelere ise "Çocuklarınıza küçük yaşlardan itibaren teknolojik alet kullanımı ile ilgili sınırlar getirin. Onları sosyal aktivitelere yönlendirin. Arkadaşları ile dışarıda vakit geçirmesi için yönlendirin ve cesaretlendirin" tavsiyelerinde bulundu.





Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Göç, sosyal bir tsunamidir” ULUSLARARASI GÖÇ VE ÇOCUK SEMPOZYUMU İSTANBUL’DA YAPILDI

Göçün çocuklar üzerindeki yansımalarının ele alındığı Uluslararası Göç ve Çocuk Sempozyumu, İstanbul’da yapıldı. Çok sayıda bilim insanının katıldığı sempozyumun açılışında konuşan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Suriye’de yaşanan mülteci sorununu insan eliyle oluşturulmuş bir afete benzeterek, büyük çoğunluğu Türkiye’ye savrulmuş bir toplumun olduğunu söyledi. Bu durumu “sosyal bir tsunami” olarak tanımlayan Tarhan, batının bu sınavı kaybettiğini Türkiye’de devletin ve toplumun bu kişilere sahip çıktığını ifade etti.

Uluslararası Göç ve Çocuk Sempozyumu, Üsküdar Üniversitesi'nde yapıldı. Üsküdar Üniversitesi, Hacı Habibullah Gerede Vakfı ve CEIPES (İtalya)'ın ortaklığıyla yürütülen 'Suriyeli Mülteci Çocuklarla El Ele' adlı proje kapsamında düzenlenen sempozyuma yerli ve yabancı çok sayıda bilim insanı katıldı. İki gün süren sempozyumda göçün çocuklar üzerindeki; ekonomik, kültürel, eğitimsel ve psiko-sosyal izdüşümleri yerli ve yabancı uzmanlar tarafından irdelendi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Suriye insan eliyle oluşturulan bir afetdir"

Sempozyumun açılış konuşmasını yapan Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Suriyeli Çocuklarla El Ele Projesi'nin birçok çocuğun hayatına dokunduğunu belirterek son yıllarda ister sığınmacı ister mülteci olarak tanımlansın büyük bir sosyal travma yaşadığını belirterek "Bir afetdir bu. Psikiyatriyle ilgili acil birimlerde afet ikiye ayrılır. Biri doğal afetler, diğeri insan eliyle oluşturulan afetler. Suriye, insan eliyle oluşturulan bir afet. Son rakamlara göre 600 bin kişinin öldüğü söyleniyor. Bu sayıdan daha fazla da mülteci var. Büyük çoğunluğu Türkiye olmak üzere savrulmuş bir toplum, bu sosyal tsunamidir. Bunun kurbanları ise en zayıflar hastalar ve yaşlılar oluyor" dedi.

Tarhan: "Batı sınavı kaybetti"

Toplumda başta gençler olmak üzere bir kesimin sığınmacılara mesafeli yaklaştıklarını, "Ekmeğimizi bu insanlarla niye paylaşalım? Bu insanlara bakmak zorunda mıyız? Bu bize ne getirecek?" gibi kapitalist ahlakın yaklaşımı ile baktıklarını, zaman ve kaynak israfı olarak değerlendirdiklerini belirten Prof. Dr. Tarhan, "İnsan zaman zaman sınavdan geçer. Bu da bir insanlık sınavıdır. Bu sınavda insanlar ikiye ayrılır, avantajlılar ve dezavantajlılar şeklinde. Dezavantajlılar yaşanan krizde dezavantajı fırsata çevirmeye çalışır, tahammül eder, sabreder, o krizden kazanımla çıkmaya çalışır. Avantajlılar ise insanlık sınavını daha çok yaşıyorlar ve yardım edip etmemekle sınıyorlar. Dezavantajlı kimseler kendini güvende hissedilerse avantajlı kesimin geleceği güvende olur. Bir toplumda bir hasta ben tedavi edilmeyeceğim diye düşünüyorsa o toplumda huzur olmaz, o toplum dağılır. Dezavantajlı insanlara bakmak, her şeyleri yolunda giden insanların görevidir, sosyal sorumluluğudur. Bu bir ülke için geçerli olduğu kadar bütün dünya için de geçerlidir. Gelişmiş olarak gördüğümüz Batı dünyasına bakıyoruz, bu sınavı ciddi şekilde kaybetti. Örneğin İngiltere hiç almıyor. (Sığınmacıları) ABD belgesiz olanları çıkarma kararı aldı. Bu son derece bencil bir yaklaşım. Üçüncü dünya savaşı çıkarsa bu sebeple çıkacaktır. İnsanlığı yok sayan bir durum, hiçbir sosyal dinamizm bu durumu tolore edemez. Böyle düşünen kişilere empati öğretmeye çalışıyoruz" dedi.

Bu şekildeki desteklerin toplumlara ve ülkelere orta ve uzun vadede olumlu getirileri de olduğunu belirten Prof. Dr. Tarhan, "Mültecilere yardım etmek orta ve uzun vadede kazanımlar getirecektir. Biz orta ve uzun vadede insanlık yatırımı yapıyoruz. Bunu örneğini Osmanlı'da da görebilirsiniz. Osmanlı egemenliği altındaki tüm toplumları ayırdetmeden kucaklamıştır. İkinci Dünya Savaşı'nda Japonya Çin'i işgali sırasında zulüm gibi kötü uygulamaları nedeniyle Çinlilerin nefretini kazanmıştır ancak Osmanlı yoksula ve mağdura yardım etmiştir, adaletli davranmış, kimseyi ayırdetmemiştir. Biz de Türkiye olarak iyi bir sınavdan geçiyoruz. Bu nedenle devletimiz çocuklara ve gençlere sahip çıkıyor. Toplum da sahip çıkıyor halk da sahip çıkıyor. Bu yardımın meyveleri gelecekte toplanacaktır"

Açılış konuşmasını yapan Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürü Ahmet Okur, mülteci çocuklara

ayrım yapılmaksızın kültürümüzü öğretmek topluma entegre etmek için çalışma yürüttüklerini söyledi.

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölüm Başkanı Doç. Dr. Abulfez Süleymanov da Türkiye'nin dünyada en çok mülteci barındıran ülke olduğuna dikkat çekerek sempozyumda mülteci çocukların sağlık, eğitim, barınma, hukuk ve gittikleri ülkelere entegrasyonlarının sağlanmasına ilişkin konuların tartışılacağını ve çözüm önerilerinin sunulacağını ifade etti.

HAGEV Proje Koordinatörü Fırat Polat da sığınmacı sorununun sadece Suriye'ye ait değil, Türkiye ve insanlığa ait bir sorun olduğunu belirterek vakıf olarak toplumun da desteğiyle hep beraber sorunların altından kalkmayı amaçladıklarını söyledi.

Konuk konuşmacı göç uzmanı Prof. Dr. İbrahim Sirkeci oldu

Sempozyumun ilk gününde; tarihsel, ekonomik, sosyal, politik ve hukuki boyutları bulunan göç olgusunun, çocukların dünyasına yansımaları bilimsel düzlemde ele alındı. Sempozyum kapsamında, çocukların hem iç hem de dış göç süreçlerindeki deneyimleri, yeni yaşam alanlarında karşılaştıkları ekonomik, kültürel, eğitimsel ve psiko-sosyal sorunları farklı disiplinler temelinde tartışıldı.

Uluslararası göç, içgöç, nüfus hareketleri, işgücü piyasaları, etnik çatışma ve azınlıklar alanında çalışmalar yapan Londra Regent's Üniversitesi'nden Prof. Dr. İbrahim Sirkeci, sempozyuma konuk konuşmacı olarak katılarak, "İnsani Güvenlik Ekseninde Çocuklar ve Göç" başlıklı bir sunum yaptı.

Prof. Dr. İbrahim Sirkeci: "Türkiye her zaman bir göç ülkesi oldu"

Türkiye'nin göç meselesinin sadece Suriyeli sığınmacılarla sınırlı olmadığını belirterek yakın ve uzak geçmişte ülkemizin göç konusunda önemli tecrübeler yaşadığını söyledi. Dünya nüfusunun sadece %3'ünün göç ettiğini belirten Prof. Dr. Sirkeci, "%97'miz göç etmiyor. Yaşanan göçlerden en fazla çocuklar, kadınlar, yaşlılar ve hastalar etkileniyor. Türkiye her zaman bir göç ülkesi. Suriyelilerle beraber başka grupları da göz ardı edemeyiz. Türkiye'de izinli ya da izinsiz olarak yaşayan yabancı uyruklu yurt dışı doğumlu geri dönmüş göçmen gibi pek çok grupları unutmamız lazım. Nüfusun %5 kadar göçmen barındırdığını söyleyebiliriz" dedi.

Suriyelilerle yaşamaya alışmamız gerek!

Türkiye'nin en çok önem vermesi gereken konuların başında uyum konusunun geldiğini belirten Prof. Dr. Sirkeci, bunun iki yönlü bir süreç olduğunu hatırlatarak "Gelen göçmenler gibi göç etmeyen Türkiyelilerin o veya bu şekilde dönüştüğü, karşılıklı ilişkiyle yürüyen bir süreç. Buradaki Suriyelilerle yaşamaya alışmamız lazım. Her ne kadar eğitim sistemimiz ve genel terbiyemiz ziyadesiyle bir nevi Arap düşmanlığı içerse de Suriyeliler zannedildiği gibi, bizden Türkiyelilerden çok farklı bir nüfus değil. Türkiye zaten %3 gibi Arapça konuşan azınlık bir nüfusa sahip. Bu Türkiye'nin bir şansydı, Suriye'den gelmiş her 10 Suriyeliden sadece bir tanesi kamplarda yaşıyor. Geri kalan %90'ı kamplar dışında yaşıyor, bunun bir nedeni de Suriyelilerin Türkiye'de zaten akraba ve dostlarının varlığıdır. Yani gelenlerin büyük kısmı organik bağları üzerinden dağıldı ve yerleşti. Türkiye'de bu nedenle daha az sıkıntı yaşayarak bu mültecilerle baş edebiliyor yoksa çok kısa bir sürede 3 milyon gibi aniden gelen bu kadar büyük bir mülteci nüfusla baş etmek ülkemiz ne kadar büyük olursa olsun çok büyük bir mesele" diye konuştu.

Türkiye'de göçmen uyumuna ilişkin acil eylem planına ihtiyaç olduğunu belirten Prof. Dr. Sirkeci, "Göçmenlerin siyasi, iktisadi ve cemiyet hayatına girişlerinin önündeki engellerin kaldırılması

gerekir. Bunu kaldırdığımızda bu süreci hızlandırırınız ve göçmenler sizin ana toplumunuzun bir parçası olabilirler” dedi.

Suriyeli çocuk sığınmacılar ele alındı

Sempozyumda Suriyeli çocuk sığınmacılar ve sorunları da ele alındı. Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölüm Başkanı Doç. Dr. Abulfez Süleymanov, Nişantaşı Üniversitesi’nden Yrd. Doç. Dr. Pelin Sönmez ile beraber yaptığı sunumda “Suriyeli Çocukların Sosyo-Kültürel ve Sosyo-Psikolojik Sorunları” başlıklı sunumda İstanbul Sultanbeyli örneğini masaya yatırdı.

Ankara Üniversitesi’nden Prof. Dr. İsmail Doğan, “Suriyeli Çocuk Sığınmacıların Türkiye’deki Sosyalleşme ve Entegrasyon Sorunları”nı ele alırken; Prof. Dr. Adnan Gümü, “Türkiye’deki Suriyeli Sığınmacıların Eğitim Durumları ve Eğitim Sorunları” başlıklı sunumu ile bu çocukların eğitim alanındaki sorunlarına dikkat çekti.

Miniklerin gösterisi ilgiyle izlendi

Sempozyum’da, Suriyeli ve Türkiyeli çocuklardan oluşan koro müzik dinletisi de büyük ilgiyle izlendi.

Dünyanın mültecilere bakışı ele alındı

Sempozyuma Türkiye’den farklı üniversitelerin akademisyenlerinin yanı sıra Yunanistan, İtalya, Rusya, Kazakistan, Azerbaycan ve Kırgızistan’da göç konusunda çalışmalar yapan akademisyen ve araştırmacılar da konuşmacı olarak katıldı.

“Uluslararası Kapsamda Göç” başlıklı oturumda Yunanistan Patras Üniversitesi’nden Nektarios Stellakis, “Yunanistan Vatandaşlarının Mültecilere Karşı Tutumu” ile Yunanistan’daki Amerikan Koleji’nden Georgios K. Filis, “Mülteci/Göç Krizi: İnsani Jeopolitik Sorunlar” başlıklı sunumlarıyla sempozyumda yer aldı.

Tataristan Bilim Akademisi’nden Doç. Dr. Chulpan İldarhanova, “Rusya’daki Göçmen Çocuklar: Adaptasyon Özellikleri”, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi’nden Doç. Dr. Taalay Şarşembiyeva, “Göçmenlerin Çocuklarına Yönelik Şiddet Sorunu: Kırgızistan Örneği” başlıklı sunumlarında bu ülkelerde yaşanan sorunları aktardı.

Sempozyumda CEIPES İtalya’dan Musa Kırkar, “İtalya’daki Göçmenler ve Çocuklar” konusunda yapacağı sunumla, İtalya’daki göç algısına dikkat çekerken, Sultanbeyli Belediyesi’nden Mehmet Aktaş da “Kent Mülteciliğinde Yerel Yönetimlerin Rolü: Sultanbeyli Örneği” ile bu alanda yapılan çalışmalar hakkında bilgi verdi.

Türkiye’deki Suriyelilerin de sorunları konuşuldu

“Göç ve Çocuk” başlıklı oturumda ise Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden Prof. Dr. Hasan Bacanlı, “Göç ve Çocuk Benliği: Araftakiler”, Üsküdar Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü’nden Prof. Dr. Nilgün Sarp “Göç ve Çocuk Sağlığı”, Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölüm Başkanı Doç. Dr. Abulfez Süleymanov “Suriyeli Çocukların Sosyo-Kültürel ve Sosyo-Psikolojik Sorunları: İstanbul Sultanbeyli Örneği”, Çocuk Gelişimi ve Eğitimcileri Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Nurper Ülker, “Global Açından Göç ve Erken Çocukluk Gelişimi”, Gazi Üniversitesi’nden Doç. Dr. Erdi Yazıcı ve Öğretim Görevlisi Hıdır Düzgaya, “Türkiye’deki Suriyeli Gençler ve Çocuklar: Mevzuattan Uygulamaya Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri”, ODTÜ’den Araştırma Görevlisi Dilara Özel “Savaş ve Çocuk” başlıklı konuşmalarıyla göç konusuna farklı perspektifler sundu.

Uzmanların göç ve çocuk olgusunu farklı yönleriyle irdelediği Uluslararası Göç ve Çocuk Sempozyumun, ikinci gününde de önemli sunumlar yer aldı.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)





Bilim Ortaklığını **Avrupa'ya** Taşıdık

Üsküdar Üniversitesi ve NPISTANBUL
Hastanesi olarak, **eğitim ve sağlık için
buradayız.**



Üsküdar University NPHOSPITAL Europe Açıldı

Üsküdar Üniversitesi ve NİSTANBUL Hastanesi işbirliğinde Üsküdar University NPHOSPITAL Europe Köln'de düzenlenen görkemli bir törenle açıldı. Merkez, Avrupa'da yaşayanlara sağlık ve eğitim alanında danışmanlık hizmeti verecek. "Hedefimiz Avrupada mükemmellik merkezi oluşturmak" diyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, psikolojik tedavi için çok sayıda kişinin Türkiye'ye geldiğinin altını çizerek, Avrupa'daki vatandaşlarımıza daha yakın olma ihtiyacından dolayı bu girişimde bulunduklarını söyledi. Tarhan bağımlılığın Almanya'da sosyal trajediye de dönüştüğüne vurgu yaptı.

Davranış bilimleri ve sağlık alanında önemli projelere imza atan, beyin hastalıklarının tanı ve tedavisinde çığır açan çalışmaları yürüten Üsküdar Üniversitesi ve NİSTANBUL Hastanesi, eğitim-sağlık alanında sunduğu hizmetlerini uluslararası arenaya taşıdı. Bu girişimin ilk adımı da Almanya'nın Köln kentinde atıldı.

Üsküdar University NPHOSPITAL Europe, Köln'de düzenlenen görkemli bir törenle açıldı. Törene Türkiye'nin Köln Başkonsolosu Hüseyin Emre Engin, Üsküdar Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Furkan Tarhan, Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü ve NİSTANBUL Hastanesi Bağımlılık Merkezi Koordinatörü Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nesrin Dilbaz ve NİSTANBUL Hastanesi Başhekimini Dr. Boray Erdinç'in de aralarında bulunduğu kalabalık bir davetli grubu katıldı.

Duisburg Belediye Başkanı Erkan Kocalar, Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı (YTB) Başkanı Kudret Bülbül'ün de hazır bulunduğu törende orkestra şefi, besteci ve piyanist Betin Güneş de bir konser verdi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Her iki toplum için buradayız"

Açılış töreninde konuşan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Avrupa'da yaşayan vatandaşlarımıza, hem eğitim hem de sağlık alanında danışmanlık hizmeti sunmak amacıyla Köln'de Üsküdar University NPHOSPİTAL Europe açtıklarını belirterek; "Hem burada yaşayan vatandaşlarımız hem de Alman toplumu için buradayız. Buradaki Türk toplumunun ihtiyacı olduğunu görerek bu merkezi açtık. Özellikle hastanemize yurtdışından psikolojik rahatsızlığı olanlardan tutun da bağımlılığı olanlara kadar çok sayıda başvuru var. Onlara yakın olma ihtiyacımız vardı. Köln Üniversitesi ile de ortak eğitim programları yapacağız. Köln Üniversitesi ile bu yönde görüşmelerimiz oldu. Üçüncü nesil üniversitelerde ARGE, toplumu bilgilendirme ve akademik bilginin endüstrileşmesi de çok önemli, bunun için de globalleşmek gerekiyor. Biz bu amaçla buradayız, hedefimiz bir mükemmellik merkezi oluşturmak" dedi.

Kültürümüzü tanıyan uzman hekimin tedavisi etkili oluyor

Almanya'da özellikle psikiyatri ve psikoloji alanlarında vatandaşlarımıza yönelik tedavide yetersiz kalındığına dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Üsküdar University NPHOSPİTAL Europe ile bu alandaki önemli bir eksikliği tamamlayacaklarını

söyledi. “Sağlık alanında kişinin kendini en kolay ve doğru şekilde ifade etmesi dolayısıyla ana dilini kullanması büyük farklılık oluşturuyor” diyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Özellikle psikoloji gibi danışanın sorununu en iyi şekilde ifade edebilmesi gereken alanlarda bu bir kat daha önemli. Dil sorunu nedeniyle Almanya’da özellikle psikiyatri ve psikoloji alanlarında vatandaşlarımıza yönelik tedavide yetersizlik problemleri yaşandığını biliyoruz. Zira kültürümüzü yakından bilen ve hastalarımızın dini veya kültürel hassasiyetlerini de tedavi unsuru olarak değerlendirebilen uzman hekimlerin sayısı son derece yetersiz. Psikolojik hastalıkların kalıcı tedavilerinde dil kadar önemli bir başka unsur da kültürel yakınlıktır. Geleneksel aile yapımızı bilmeyen bir Alman hekimin, Türk bir hastanın ailevi sorunlardan kaynaklanan rahatsızlıklarına çözüm sunmakta sıkıntılar yaşaması son derece doğaldır. Ancak bu durum kalıcı tedaviyi mümkün kılmamanın yanı sıra, tedavi sürecini de uzatacağından hastalıkların kronikleşmesine ve masrafların artmasına yol açacaktır. Biz bu alandaki ihtiyaca yanıt vereceğiz” diye konuştu.

Bağımlılık konferansına yoğun ilgi

Açılış kapsamında Köln Üniversitesi’nde Almanya’da yaşayan ailelerin de katıldığı Aile, Gençlik ve Bağımlılık Konferansı düzenlendi. Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve Prof. Dr. Nesrin Dilbaz’ın bağımlılık ile ilgili önemli bilgiler verdiği konferans büyük ilgi gördü. Katılımın yoğun olduğu konferansta, Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, ailelerin bağımlılığa ilişkin sorularını yanıtladı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Almanya’da dördüncü kuşak, kimlik bunalımı yaşıyor”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Almanya’da yaşayan dördüncü kuşak Türklerin büyük kısmının kendilerini anadillerinde ifade

etmekte güçlük çektiklerine dikkat çekerek “Türk kültüründen ve Türkiye’den de bir uzaklaşma söz konusu. Bu gençlerin üzerinde daha çok Alman kültürünün etkisi görülüyor. Ancak Alman toplumunun da dışladığı bu gençlerin bir kısmında kimlik bunalımı veya özgüven kaybı ortaya çıkmış durumda. Özgüvenin kaybedilmesi gençlerin hayattaki başarılarını da olumsuz etkiliyor. Yetersiz ya da hiç eğitim alamayanların sayıları hayli yüksek. Eğitim ve sosyal çevrelerinin de etkisiyle bu durumdaki gençler alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklara daha kolay yönelebiliyorlar” diye konuştu.

Bağımlılıkla mücadelede öncelikle ailelerin bilinçlendirilmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Tarhan, ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

“Çocukları bağımlılığa iten faktörler ve potansiyel tehlikeler, önce aileler tarafından bilinmeli. Çocuğu bağımlı olan aileler bu durumun utanılacak ve çekinilecek bir yanı olmadığını bilmeli. Gençlere uyuşturucunun tehlikeleri anlatılmalı. Onları uyuşturucuya yönelten en büyük nedenlerden biri olan sosyal çevreleri daha yakından takip edilmeli ve bu ortamlara müdahale edilmeli. Gençlere özgüven, perspektif verilmeli ve manevi duyguları geliştirilmeli.”

Bağımlılık sosyal trajediye dönüşüyor!

Alman kurumlarının Türk gençlerinin düşünce ve duygularını dikkate almadan, hatta bazen bu mantaliteyi ortadan kaldırmak istemesine bir yöntem uyguladığını belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Genelde ağır durumların tedavileri kapalı psikiyatri merkezlerinde yapılmaya çalışılıyor. İlaçla sorun çözülüyor, sadece bastırılıyor. Ailelerin de bilinçsizliği bunların üzerine eklenince bağımlılık sosyal bir trajediye dönüşebiliyor. Bu durumdaki aileler, çocuklarını “Evlenirlerse düzelirler” diyerek, Türkiye’den evlendirmeyi tercih ediyorlar.



Tabi gencin bağımlı olduğu gizleniyor. Evlendirilen bağımlı genç bağımlılıktan kurtulmadığı gibi eşini de çoğu zaman uyuşturucuya alıştırabiliyor. Çocuklarının da sakat doğmaları bu durumda kaçınılmaz son olabiliyor” değerlendirmesinde bulundu.

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz: “Madde bağımlılığı en yaygın sorun”

Konferansta konuşan Prof. Dr. Nesrin Dilbaz Almanya başta olmak üzere Avrupa’nın diğer ülkelerinde yaşayan vatandaşların bağımlılık konusunda en yaygın sorunlarının madde bağımlılığı olduğunu belirtiyor. Prof. Dr. Nesrin Dilbaz; “Türk gençleri arasında hafif sentetik uyuşturuculardan ağır dozajlı uyuşturuculara kadar geniş bir yelpazede bağımlılık söz konusu. Ayrıca kumar ve oyun makineleri bağımlılığı ve internet bağımlılığı da Almanya’daki gençlerin büyük sorunları arasında sıralanabilir” dedi.

Derin kültür farkı bağımlılıkları tetikliyor

Kültür farklılıklarının ve “toplumda geri planda kalan vatandaş” olma durumunun bağımlılığı tetiklediğine işaret eden Prof. Dr. Dilbaz, şu değerlendirmelerde bulundu: “Özellikle Almanlar ile Türkler arasındaki derin kültür farkı bunda etkili oluyor. Almanlar daha çok kendi aralarında ya da kendileri gibi olanlarla iletişim kurmayı tercih ederler. Farklı kültürlerle “Mistik” öğeler olarak bakarlar. Türk kültürüne de genelde bakış bu yönde. Almanların arasında kimlik edinmeye çalışan gençler ise bu duruma çoğu zaman kurban gidebiliyorlar. Kendi değer yargılarının benimsemediği bazen alay konusu edildiği bir ortamda ya tepki gösterip uzaklaşıyorlar ya da “Ben de sizdenim, kökenimle bağım yok” diyebiliyorlar. İki durumda da gençler kaybeden tarafta oluyor. Biri tepki duyduğu bu ortamı sevmiyor, mutlu olamıyor. Diğeri değer yargılarından uzaklaştığı

için özgüvenini yitiriyor. Kendini kanıtlamayan, toplumda yer edinemeyen gençler bastırdıkları duygularını dizginleyebilmek için uyuşturucuya başvurabiliyorlar. İstihdam piyasasında yer edinemeyenler, düzenli bir işi ve geliri olmayanlar piyasada çok ucuza temin edilebilen “Ot” olarak da tabir edilebilen uyuşturuculara bulaşabiliyorlar. Bu kişiler uyuşturucu temin edebilmek için ya yakın çevrelerindeki çocuk ve gençleri de uyuşturucu bağımlısı yapıp, kendilerine “Gelir kaynağı” sağlıyorlar, ya da hırsızlık gibi yasa dışı yollara başvurabiliyorlar.”

Çocuklarının damgalanmasından çekiniyorlar

Almanya’da yaşayan vatandaşların psikolojik tedavi konusunda ne yapacakları hakkında bilgileri olmadığını da belirten Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, “Çoğu vatandaşımız için psikolojik tedavi görmek utanılacak bir durum olarak algılanıyor. Vatandaşlarımız psikologlara genellikle malulen emekli olabilmek umuduyla gidiyorlar. Onun dışında daha çok gizli kapaklı bir konu olarak algılanıyor. Bağımlılık konusunda ise durum daha vahim. Bir çok aile uyuşturucu bağımlısı çocuklarını telkinle iyileştirebileceklerini düşünüyorlar ya da ‘Evlendirirsek kurtulur’ diye düşünüyorlar. ‘Eğer çocuğumun uyuşturucu kullandığı ortaya çıkarsa evlenemez, iş bulamaz’ diye endişelenen aileler, bir hekime başvurmadan imtina ediyor” dedi.

Almanya’daki Türkiye vatandaşlarının sorunları tartışıldı

Açılış kapsamında düzenlenen bir başka buluşmada Almanya’da yaşayan doktorlar ve basın mensuplarıyla bir araya gelerek sohbet eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, Avrupa’da yaşayan Türkiye vatandaşlarının sorunları ve çözüm önerileri konusunda görüş alışverişinde bulundu.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)





Türkiye ile Japonya Arasında Tasavvuf Köprüsü

Türkiye ile Japonya arasında kültürel ve akademik işbirliğinin geliştirilmesi amacıyla tasavvuf kültürü eğitim programı projesi hayata geçiriliyor. “İki Doğu’nun Köprüsü: Tasavvuf Kültürü Eğitim Programı” Projesi, Üsküdar Üniversitesi’nde düzenlenen sempozyumla başladı.

Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü, T.C. Başbakanlık Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı tarafından Mevlana Kültürel İlişkiler Programı Çağrısı çerçevesinde desteklenen “İki Doğu’nun Köprüsü: Tasavvuf Kültürü Eğitim Programı” Projesi’ni yürütecek. Kyoto Üniversitesi Asya ve Afrika Saha Araştırmaları Enstitüsü ve Kerim Vakfı ile ortak bir protokol kapsamında hayata geçirilen proje, 22 Ekim’de Üsküdar Üniversitesi Nermin Tarhan Konferans Salonu’nda düzenlenen Açılış Sempozyumu ile başladı.

Sempozyum Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Üsküdar Üniversitesi Rektör Danışmanı ve Kerim Vakfı Kurucusu mutasavvıf yazar Cemalnur Sargut’un ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Programın açılış konuşmalarını Kerim Vakfı’nın kurucusu, Türk Kadınları Kültür Derneği Başkanı, Üsküdar Üniversitesi Rektör Danışmanı Cemalnur Sargut, Dışişleri Bakanlığı İstanbul Temsilcisi Yardımcısı Büyükelçi Deniz Erdoğan, Kültür Bakanlığı Adına Milli Kütüphane Başkanı Zülfi Toman, Başbakanlık Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı, Başkan Yardımcısı Serdar Gündoğan ile Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan yaptı.

Japonya’da tasavvuf çalışmalarını anlattı

Kyoto Üniversitesi Asya ve Afrika Saha Araştırmaları Enstitüsü Direktörü Prof. Yasushi Tonaga, “Japonya’da Tasavvuf Çalışmalarının Geçmiş, Şimdi ve Geleceği: Tasavvufun Üçlü Eksen Çerçevesi ve Disiplinler Arası Yaklaşımı” başlıklı proje açılış konuşmasını yaptı. Sempozyum kapsamında iki panel gerçekleştirildi. İlk panelde Tokyo Sophia Üniversitesi Küresel Araştırmalar Fakültesi Dekanı Prof. Masayuki Akahori ve Tokyo National Defense Üniversitesi Beşeri Bilimler Bölümü’nden Doç. Daisuke Maruyama birer konuşma yaptı.

Şintoizm karşılaştırmalı antropolojik değerlendirme yaptı

Prof. Akahori, konuşmasında “Tasavvufun Japon Geleneksel Dini Şintoizmle Karşılaştırılmalı Üçlü Eksen Çerçevesinde

Antropolojik Anlayışla Değerlendirilmesi”ni ele aldı. Doç. Daisuke Maruyama ise “Tasavvufun Üçlü Eksen Çerçevesi Perspektifinden Sudan Tarikatlarında Tasavvufun Yorumu” başlıklı sunumuytu katıldı.

Sempozyumun ikinci paneline ise Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Osman Nuri Küçük ve Yalova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Tasavvuf Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Ahmet Murat Özel katıldı.

Kültürel ve akademik iş birliği hedefleniyor

Yaklaşık bir yıl sürmesi planlanan proje ile iki ülkenin araştırma kurumları arasında mevcut akademik ve araştırma kapasitelerinin bir araya getirilerek kültürel ve akademik işbirliğinin geliştirilmesi amaçlanıyor.

Japonya’dan doktora öğrencileri katılacak

Proje kapsamında Ocak ayında Japonya’dan 10 doktora öğrencisi Türkiye’ye gelerek 6 hafta süresince Tasavvuf Kültürü Eğitim Programı’na katılacak. Osmanlı Türkçesi ve Paleografyası derslerinin verileceği program kapsamında Türkiye’deki yazma eser birikiminin tanıtılması, tasavvuf düşüncesi ve İslam felsefesi konularında dersler verilmesi ve birincil kaynaklarının incelenmesi planlanıyor.

Kültür günleri düzenlenecek

Proje kapsamında, kamusal diplomasiyi geliştirmek üzere İstanbul, Ankara ve Kyoto’da, ilgili elçiliklerin destekleriyle Japonya Kültür Günü ve Türkiye Kültür Günü etkinlikleri düzenlenmesi planlanıyor.

Kapanış sempozyumu Kyoto Üniversitesi’nde

İki Doğu’nun Köprüsü: Tasavvuf Kültürü Eğitim Programı Projesi Kapanış Sempozyumu, Kyoto Üniversitesi’nde 25 Mart 2017 tarihinde gerçekleştirilecek.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Güzel İnsanların Güzel Ülkesi: KÜBA

Bu ilginç ülkeye seyahat etmeyi hayli zamandan beri istiyordum. Uzun Kurban bayramı tatili ve bir fotoğraf klübünün ev pansiyonlarında kalarak Küba'yı gezme teklifi birleşince eşimle gitmeye hemen karar verdik.

Bayram öncesi Cuma gecesini önce Moskova'ya sonra oradan da hayli uzun bir uçuş ile Havana'ya vardık. Her iki uçağın çoğunluğu Türkiye vatandaşıydı, çoğuna dönüşte de uçaklarda rastladık. Bayramın etkisi diye düşündüm.

Havana'da bizi sıcak ve nemli hava karşıladı, onun yanı sıra eskiden komünist rejimlerde gördüğümüz ağır işleyen bir bürokrasi ile pasaport kontrolünü geçip bavullarımızı X ray cihazından geçirdik. Bu uygulamayı daha önce sadece İran'da görmüştüm.

Havaalanında para bozdururken ülkede iki milli para olduğunu öğrenmek şaşırtıcı oldu. Bir turistlere verilen dolara eşdeğer para ve onu yaklaşık yirmibeşte biri değerinde halkın kullandığı para.

Kalacağımız yer eski Havana'nın merkezinde eski bir kolonyal binanın iki katında olan bir pansiyondur. Pansiyonda kalınca Küba gerçeği çok daha iyi fark ediliyor. Her tarafta çok görkemli eski binalar var ancak alabildiğine bakımsız ve aileler binaların tek odasına sığınmış durumda.

İnsanlar son derece sıcak kanlı iletişim kurmayı çok istiyorlar ancak bu iletişimin sonunda ülkede bulunmayan sabun, kırtasiye malzemesi, makyaj malzemesi ve para gibi bir takım beklentileri var.

Hemen o gün eşyalarımızı bırakıp yürüyüşe çıktık, sokak aralarından geçip, ünlü yabancıların büstlerinin olduğu parka ulaştık. Burada büyük ölçüde sanatçıların büstleri var, bizim açımızdan Atatürk büstünün olması ilginçti. Atatürk hayranı bir Küba'lı ile tanışmamız da bizi çok etkiledi. Havana'nın meşhur meydanlarını gördük. Dünyaca ünlü bar ve geçen yüzyıllardan kalma otelleri ve opera binası ile limanı görüp fotoğraflarını çektik.

Havana iki bölüm bir tarafta da yeni Havana var. Biraz İzmir kordonuna benzeyen bir yol ile deniz kenarından gidiliyor ki bu geziyi açık eski otomobiller ile yapıp meşhur devrim meydanını ziyaret ettik.

Ertesi günlerde Küba içinde 1400 km yol yaparak önce Vinales şehrine gittik burası çok küçük ve orijinal evleri olan bir kasaba. Burada bir doktorun pansiyon olarak kullanılan evinde kaldık. Daha sonra yolumuza Trinidad'a gitmek üzere devam ettik yolda Cienfuegos şehrine uğradık. Fransız izleri çok belirgin olan bu şehirde kısa süre kalabildik. Her yerde olduğu gibi burada da Küba'nın kurucusu Jose Marti'nin bir heykeli vardı.

Trinidad 500 yıllık çok güzel bir şehir

Trinidad yolu üzerinde puro tütününü ve şeker kamışı plantasyonlarına uğradık. Hacienda denilen eski toprak ağalarının



Prof. Dr. Hüsnü Erkmen

evleri şimdi turistik tesis olmuş, köle evleri ise yıkıntı halinde duruyor. Köle kaçmasını diye yapılan kulelere de ücret ile çıkılıp manzara seyredebilir.

Şeker kamışı plantasyonunun olduğu Manaca İznaca köyünde ev hanımları olağanüstü güzel el işi ve dantel yapıp satıyorlardı. Hanımları evlerin önündeki tezgahlardan ayırmak hayli güç oldu...

Dönüşte Santa Clara'da Che için yapılan anıtı ve müzesini ziyaret ettik.

Havana'ya geri dönünce Hemingway'in evine ziyarete gittik, şehrin dışında harika bir çiftlik evi şimdi müze olmuş. Havana'da çok fazla müze var biz sadece Devrim müzesini gezabildik. Eski diktatör Batista'nın sarayına kurmuşlar, güzel ve ilginçti.

Küba'dan aklımda kalanlar olağanüstü yeşil doğal doku, sevimli insanlar, güzel şehirler ve fakirlik manzaraları oldu. Herkese bu güzel ülkeye gitmeyi öneririm ama benim gibi halkın arasında karışabilmeleri şartıyla...





ULUSAL YETENEK VE MENTOR AĞI

EŞLİK EDİN

HAYALLERİNİ VE YETENEKLERİNİ
GELECEĞE TAŞIMALARI İÇİN
BU YOLCULUKTA ONLARA EŞLİK EDİN.

Ulusal Yetenek ve Mentor Ağı Projesi başlıyor.

Başvuru ve detaylı bilgi:

www.yetenekvementoragi.com | yetenekvementoragi@uskudar.edu.tr

Deli Balın Tadı

Yönetmenliğini Ali Bilgin'in yaptığı Deli Bal filminin başrol oyuncularları Çağatay Ulusoy ve Leyla Lydia Tuğutlu. Film romantik bir dram olarak karşımıza çıkıyor. İzleyenlerin öncelikle filmin romantizminden etkilendiğini gözlemleyebilirsiniz. Hayalleri süsleyebilecek olan bir aşkın başlangıcı, tutkusu yüksek; heyecanı, genç olanlara ya da genç kalmak isteyenlerin yaşamak istediği türden.



Ayşe Kazancı

Füsun (Leyla Lydia Tuğutlu) ile Barış (Çağatay Ulusoy) aynı üniversitede farklı bölümlerde okumaktadırlar. Tanışmaları okullarının son senesine denk gelir. Barış mimarlık okuyan aynı zamanda müzikle ilgilenen hatta sahne alan yetenekli, heyecanlı ve hayata çok tutkulu bir gençtir. Sınırları yoktur. Sevgi dolu bir anne baba onun her yaptığını desteklemektedir. Bu zamana kadar kabiliyetlerinin önüne geçilmemiştir. Sosyal, konuşkan, kuralları olmayan yaşamı herkesin hayalini süslemektedir. Mutlu olduğunda mutluluğunu, âşık olduğunda aşkını istediği gibi haykırabilecek özgüvenle yaşayabilecek yüksekliktedir. Okuduğu bölümde bile kabiliyetlerinin sınırlarını zorladığı başarısının tartışılmaz sonuçları ortaya çıkmaktadır. Birçok insanın keşke bende böyle hissedebilseydim ya da yaşayabilseydim diyebileceği türden bir hayatı göz önündedir. En azından filmin ilk yarısında böyle düşünülebilir.

Yanında olduğunuzda sıradan, içtiğiniz kahvenin tadı değişir. Seyrettiğiniz manzaranın görüntüsü farklılaşır. Akılda yıllarca kalır. Müziğini dinlerken coşkunu, tutkusunu dinlersiniz. Sizi de aynı coşkuya tırmandırır. Sanatçıdır, farklı yaşar farklı yaşatır. Herkesten daha fazla mutludur herkesten daha fazla tat alır.

Füsun ise çok farklıdır. Ayakları yere basan çok çalışarak başarısını sağlamıştır. Mastır hayalleri olan ailenin küçük kızıdır. Babasının üzerinde kurduğu baskı ile hayatını çizmiştir. Evdeki ablasının başarısız bir okul ve evlilik hayallerinin ardından eve dönüşünü hazmedemeyen babasının başarıyı Füsun'la yakalaması ondaki baskıyı artırır. Füsun tabii ki tedbirli ve çalışkan olur. Hisleri kontrollüdür. Hedefler doğrultusunda kabiliyetleri eğitilerek bu günlere gelmiştir. Bu yüzden Barış'ın deli dolu aşkına ikna olması zor olmuştur. Uzun süre gerçekliğine inanamaz. Yalnız annesinin 'Aşkın peşinden git belki çok mutlu olmazsın ama yüreğinin yanında olursun' sözleriyle he-



deflerine rağmen kendine yeni bir yol çizmesini sağlar. Barış'ın aşkını kabul eder. Babasının tüm itirazlarına rağmen Füsun barışla evlenir. Etrafındaki her şeye âşık olan Barış heyecan vericidir. Renkler daha canlı, hayat sürprizlerle doludur. Ayrıca hem anlayışlı ve duyarlıdır. Sadece Füsun'a karşı değil onun değer verdiklerine de aynı duyarlılığı azaltmadan gösterir. Yorgunluk nedir bilmez, hiçbir zaman bitmeyen enerjisiyle hareket eder.

Zaman onun için alabildiğine hız yaparken, kullandığı motorunda da aynı hızı yakalamaya çalıştığında arkasında Füsun oturmaktadır. Füsun ilk defa çok korkar. Füsun'un korkmasından kendini sorumlu tutar. Suçlarken sanki kendini cezalandırır gibidir. Barış kendini bazı zamanlar kapatır eşine arkadaşlarına. Önceleri anlayamaz Füsun. Başka şeylerle suçlar Barış'ı. Durgunluğunu kendince anlamaya çalışır. Barış'sa çaresizdir. Heyecanının ve sevgisinin çevresindekilere özellikle Füsun'a zarar vereceğini gördüğünde ki bu onun durgun dönemlerinde karanlıklarında gerçekleşir. Uzaklaşır ve sertleşir. Füsun hala anlayamaz. Barış gitgide uzaklaşır. Kendinden kurtulmak için kendi karanlığına mahkûm eder. Ruhu acı çekmektedir. Nefes alırken zorlanmaktadır. Öfke, keder ve panik ortaya çıkar. Art arda gelen sevgisiyle, mutluluğu, mutsuzluğu ile acısı ağır basar. Mutluluğu ile nasıl başa çıkacağını bilmediği gibi mutsuzluğu karşısında da yenilir. Kendi hükmünü verir ve cezalandırır. Maalesef kendine biçtiği ceza, ölümdür. Füsun hem çaresiz hem çok üzgündür Barış'ın hastalığını fark edememiştir. Düzenli, planlı, tedbirli olan Füsun'un sınırlarını aşırان duygularını coşturan havalarda uçuran Barış'ını kaybetmiştir.

Herkesi hüznölendiren belki de ağlatan bu son, sadece bu hastalığı olanlar için değil herkes için tehlike içerir. Çünkü hissetmek dünyada verilmiş en güzel hediyedir. Hissetmemeye çalışmak ise kendini zorlamaktır. O zaman çaresiz kalan insan hem mutluluk hem üzüntü hisleriyle nasıl yola devam edeceğini bulmak durumundadır. Tek başına mutluluk duygusu bir anlam taşımadığı gibi mutsuzlukta gerçek bir hüznöl değildir. Bu duyguları vesile edecek yollar bulmak ve istemek insanın kabiliyetleri içindedir. Yeter ki insan hissederken neden böyle hissettiğini kendine başkalarına sorabilme cesaretini gösterebilir. Hayatın tadı bizi deliye çevirmesin.

Okuma Reçetesi

*Kitap reçetesi yazıyorum!
Sen de ister misin?*



> Dilek Özdemir

Ruhumun iyileştiği anlarda, derin okumalarla, iyileştiğim yerdeyim: Okuma odamda... Okumak bir ayrıcalık olmadı benim için, ben sokakta bulduğum küçük bir kâğıt parçasını bile alırdım okurdum hâlbuki!

Ama yine de beni, çocukken arkadaşlarım parmakla işaret ederek “dört göz”, “kitap böcüğü” diyerek etiketlemişlerdi!

Başlangıçta zoruma gitse de sonra sonra sıra arkadaşım İrfan’a çok kızıp (beni sınıf öğretmenime şikâyet etmişti: ‘Hocam ben Dilek’ten çok korkuyorum, bana kızgın bakıyor!’) koridorda yürürken çelme takmıştım: ‘Sensin dört göz...’ diye.

Çok tanıdık geldi değil mi?

İyi kitap okuru olmak sosyal hayata uyum rehberidir insanların. Toplumsal hayatta da önemli bir rol belirleyicidir; hem rol hem seviye belirleyici.

Topluma uyum sağlamanın önemli süreçlerinden biri!

En çok okuyan toplumların dünyayı yönettiğini ve dünyaya öncülük ettiğini de görmezden gelemeyiz sanırım.

İletişim koşullarımızın en az son on yılda değişmiş olduğunu çok net ifade edebiliriz: Tüm sosyal medya hesaplarının ne kadar çoğaldığını, her geçen gün bir yenisinin bu hesaplara eklendiğini düşününce; Twitter, Facebook, Instagram... Ben bunlardan ötesini bilmiyorum; ha bir de Snapchat diye bir şey var son dönemlerde çılgınca...

Ve iletişim biçimlerimiz değişti, değişimlerin gelişimin öncüleri olmaları gerekirken bu ve benzeri sebeplerledir ki okumaktan vazgeçer olmaktan korkar oldum. Okumaz olmanın endişesini yaşıyorum uzun zamandır; öğrenciler için, gençler için, çocuklar için yetişkinler için, toplum için... Beynimizin zihinsel gelişimi açısından erken yaşlarda okuma alışkanlığının kazandırılmasının hem sosyal gelişime ve hem sosyal etkileşime katkıları var.

Fakat ne kadar çok okuyazar var değil mi ve ne kadar çok sosyal medya paylaşımı var yoğun duygu yüklü ve kelimelerin anlamlarının birbirinin içine geçtiği yazınlar da çok popülermiş gibi adlandırılmaya çalışılan, içleri boş ama değer gören!

Ve hâlbuki kitap reçetesi diye de bir şey var!

12. yüzyıldan günümüze gelen, çok nadir devam eden. Evet, onların da okurları var! Kıymetli okur dediğim...

Üstbiliş diye bir kavram da var hani yadsınamayacak kadar önemli, varsaydığımız varsaymaktan öte derin anlamları derin okumalarla bilebildiğimiz...

En kısa tanımlamasıyla da kendimizin farkında olduğu okumalar, kendimizin düşünce akışından haberdar olduğumuz, haberdar olmamıza katkı sağlayan, düşünce akışımızdaki farkındalığı arttıran...

Ve bu süreçlerimizi kontrol etmemizde katkı sağlayan: Üstbiliş...

Okuma üstbiliş işidir,
Okuma anlama işidir,
Okuma algılama işidir,
Okuma anlam kurma işidir,
Okumak biçimlendirme işidir,
Okuduğunu anladıkların yeni fikir ve düşünceler üretme işidir,
Yeni davranış biçimleri geliştirme işidir,
İşte kitap reçeteleri bu işe yarar.

Okuduğunu anla, anladıklarından yeni düşünceler üret!

Bu da üstbilişle gerçekleşecek bir şeydir.

Üstbilişde kişi kendini tanıır, kendi eksiklerini ihtiyaçlarını bilir, kendi farkındalığındadır artık!

Kendini fark eder kendine kat çıkarsın; düşünce katı, kerpiç kerpiç sıra sıra tuğlalardan, biliş katı!

Zayıf ve güçlü yanlarını bilirsin üstbilişle, örtük anlamı da görürsün...

Elbet bir sürü okuyazarlık var; medya okuyazarlığı, görsel okuyazarlık, bilgisayar okuyazarlığı, kültür okuyazarlığı, elektronik okuyazarlık, bilgi okuyazarlığı, görsel okuyazarlık gibi ve fakat iyi okumak estetik bilme gerektirir. Bilgi ile bilen arasında görülme yenileri görür estetik bilen ve bibliyoterapi ile de bunu gerçekleştirmek mümkündür. Kitap okuma saatleri, kitap önerileri...

Hemşirelerin bir diğer görev alanları içinde 1930’lardan beri var olan ama kullanılmayan... Yenilerde NP Grup Hemşirelik Hizmetleri olarak bunun çalışmalarını yürütmekteyiz. Bibliyoterapiyi de hastalarımıza okuma saatleri uygulaması olarak kullanmak gibi...

Okumak yaşamaktır,
Okumak umuttur,
Okumak tutunmaktır,
Okumak hayaldir,
Okumak derinlik ister,
Okumak yol arkadaşısıdır,
Okumak kazı yapmak gibidir,
Asıl sorun ise okumamak...

Yazın dilinde üstün, anlamlı derinliklere sahip bazı kitapların insan psikolojisi üzerinde bazı davranışları ve süreçleri harekete geçirci özellikleri mümkündür;

Ötesi doğru okumamak!



Gürbüz Azak

Sokak Sesleri ve Akşam Kahveleri

Sokaklar nihayet simitçilere kaldı. Ne dediği pek anlaşıl-mayan taşra seslenişli mahcup delikanlılar, “Miiit!.. Ze üüüüü!” bağırışlarıyla kuşluk vakti ve ikindi üzerleri kal-dırım arşınıyor. Buna da şüktür.

Sokak satıcılarını hep sevmişimdir. Onlar şehrin; ikramcı, vakit bildirici, sımsıcak ışıltılarıdır. Ne var ki, giderek azalıyor. Dediğim gibi, ortalıkta bir simitçiler kaldı.

Zerzevatçıları şimdiki nesil tanımaz. Sırtlarında kocaman sele-ler, hep taze sebze satar, mahalledeki herkesle çarçabuk dost-luk kurarlardı. Henüz morarmış kadife renkli patlıcanlar, ince kabuklu yayvan domatesler, zümrüt gülüşlü kıvrıkcıklar ve “Ba-adeeemm!” diye tanıtılan, çiçeği burnunda küçümen Çengel-köy salatalıkları nasıl unutulur?

Artık eski zerzevatçılar yok.
Tadı hâlâ damakta sebzeler epeydir kayıp.

Yoğurtçu ve sütçüler de yitip gitti.
Çoğu mevsimlik gelirdi İstanbul’a. Zerzevatçılar yaz ve güz sa-bahlarını, boza ve sahlepçiler kış vaktinin kara ayazlı gecelerini şenlendirirdi.

Seslerini duyar, ısınır, ferahlardık.
Sabah satıcıları, şehri; varlıklarıyla, avazlarıyla, muhabbetleriyle, bayram şekerleri misali boyayıp güzelleştirirdi. 5-6 yaş ço-cuklarının yegâne dostu onlardı.

Bir de limoncular olurdu. Önlerinde üç tekerlekli ahşap tezgâh; İstanbul’un sur içinde; Saraçhâne, Atpazarı, Draman ve Kocamustafapaşa’daki yarı eğik evlerin pencerelerine taraf seslenirlerdi: “Çaya, çorbaya... Suluuu!”

Ünlü romancımız Faik Baysal böyle bir limoncuyla sonunda ahbap olmuş. Sokaktaki hâl-hatır merasiminden sonra limoncu soruyor:

- Faik Bey, romancılık ne kazandırır?
- Eh işte...
- Evin barkın var mı?
- Yok. Kırk yıldır kiradayız.
- Böyle olmaz, demiş limoncu. Boşa kürek çekiyorsun. Alalım sana da bir tezgâh, öğle vakti bir Fatih-Edirnekapı yap, gerisine karışma.

Faik Bey anlatırken hem gülüyor, hem ahlaniyordu: “Yahu, hâlimize limoncular bile acıyor” derken yüreği buruluyordu.

Evet ya... Tezgâh limoncuları, karpuzcular, maydanozcular fena kazanmazdı. Vatan Caddesi’ndeki iri çınarın gölgesini yurt tutmuş beyaz önlüklü göçmen turşucu, Amerika’da oğul okutuyordu.

1960’lar nire, bugünler nire?
Elli yılda neler değişti neler...

Gece efiltili, kabak çekirdekli, serin gazozlu bahçe sinemaları kayboldu. Artık ne macuncu amcaları tanıyor çocuklarımız ne uçurtmacı ağabeyleri.

Şimdi caddeleri gündüz vakti araba gürültüsü, geceleri oto alâmları dolduruyor. Biz de evlere kapanıp, asık suratlarla ek-ran eskitiyoruz.

Her dönemin kendine has güzellikleri var. Bu devrin de vardır mutlaka ama, ekran başından bir kalkabilsek. Haftada hiç ol-mazsa iki defacık dost ahbap ziyaretine gidebilsek.

Yarın gece, uzun zamandır görmediğim bir aileye uğrayaca-ğım. Ansızın... “Bana, önce az şekerli, köptüklü bir kahve” di-yeceğim.

Sahi, akşam sonraları kahve içilen ev kaldı mı ki?

Bilimden Sağlığa Kalite

2015

Joint Commission
Accreditation (JCI)
Yeniden Akreditasyonu
(Triennial Accreditation)

2014

ISO 9001:2008
Kalite Yönetim Sistemi
Yeniden
Sertifikalandırması

2012

Joint Commission
Accreditation (JCI)
İlk Akreditasyonu
(Initial Accreditation)

2012

ISO 9001:2008
Kalite Yönetim Sistemi
Sertifika Takip Denetimi



NP

İSTANBUL
Beyin Hastanesi

2011

ISO 9001:2008
Kalite Yönetim Sistemi
Sertifika Takip Denetimi

2010

ISO 9001:2008
Kalite Yönetim Sistemi
Sertifikalandırması



Organization Accredited
by Joint Commission International

Uluslararası Kalite Akreditasyonu Olan Türkiye'nin İlk ve Tek,
Dünyanın 3. Nöropsikiyatri Hastanesi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 0 633 F: 0 216 634 1 250

www.npistanbul.com



npistanbul



noropsikiyatri



Aklımda Olduğun, Aklında Olsun!



> Uğur Canbolat

SENİ sevdiğim aklında olsun!

Sessizliklerimde nice çığlıklar barındırdığım, bakışlarımda hep seni gördüğüm aklında olsun!

Nefeslerim nefesin olmadan yaşatmıyor, aklında olsun.

Sana kıyamadığım aklında olsun!

Kıyım kıyım kıyılsam da feleğin elinde sana hiç mi hiç kıyamadığım aklında olsun!

Kurumuş ekmekler de yesem sana sıcak aşlar sunarım. Ben aç olsam da senin hep tok ve zinde olmanı istediğim aklında olsun.

Seni hep gönülden dinlediğim aklında olsun!

Kalabalıklar tesir etmez bana. Yolda, belde, orada burada oluşumun bir etkisi yok.

Ben seni sadece kulakla dinlemem.

Söylemediklerini duyup dinlediğim hem de kulağıma küpe ettiğim aklında olsun.

Defterime not aldığım aklında olsun.

Senden yana esen her rüzgârda gönderdiğin kokuları kelimelere çevirerek notlara aldığım aklında olsun.

Sorarsan günün birinde rüzgârın nağmeleri neler söylemiş diye defterimin epeyce kabarıp olduğu aklında olsun.

Yol boyunca eşlik ettiğin aklında olsun!

Yürüdüğüm yollarda, aştığım tümseklerde, soluksuz kaldığım yokuşlarda hep senin türkülerini çıktığı aklında olsun.

Hayat yolunun tüm inişlerinde, çıkışlarında ve dahi düzlüklerinde hep seninle olduğum aklında olsun.

Bakkala verdiğim selamda, kıraathanede ettiğim lakırdılarda, çayhanede içtiğim çaylarda ve az şekerli içtiğim tüm kahvelerin

telvesinde olduğun aklında olsun.

Biriktirdiğim ve dağıttığım, henüz sakladığım ve kimseciklere hissettirmedığım hüznülerimin tam da ortasında olduğun aklında olsun.

Damıttığım acıların lezzeti olduğun aklında olsun.

Hasretle dalına bindiğim şarkıların notalarındaki melodi olduğun aklında olsun.

Seyrettiğim gün doğumları ve batımlarında gönlümde doğan ve batanın güneş değil sen olduğun aklında olsun.

Deniz kıyısında martılara attığım simitlerdeki susam gibi bir ve bütün olduğumuz aklında olsun.

Özlediğim ovalarda, dokunduğum ağaçlarda, oynadığım avlularda, gölge aradığım dağlarda aradığım ve bulduğumun sen olduğun aklında olsun.

Karanlığında aydınlandığım, soğuşunda ısındığım, sabahında aydığım ve ayıldığımın sen olduğun hep aklında olsun.

Uzaklarda yakınlığım olduğun aklında olsun.

Şiirlerde uyaklarım olduğun, öykülerde betimlerim olduğun...

Düğünlerde nâralarım olduğun aklında olsun!

Sulardaki serinliğimsin.

Hem geçmişim, hem geleceğimsin...

Niyazlarda âmin diyerek yüzüme şükürlerle sürdüğüm ellerim olduğun aklında olsun.

Zihne mıhlannmış tebensüm yüklü cümlelerim, bakana enerji veren mutlu gülüşlerim olduğun aklında olsun.

Demem o ki;

Aklımda olduğun, aklında olsun sevdiğim!



NP Nöropsikiyatri **Polikliniği** **ETİLER**

**Çocuk, Genç, Yetişkin
Nöropsikiyatri Polikliniği**

**Yaşamda ihtiyaç duyduğunuz
profesyonel destek için**

- Alzheimer Birimi
- Alkol ve Madde Bağımlılığı
- Bipolar Bozukluk –
Manik Depresif Hastalık
- Çocuk ve Aile İletişimi
- Çocuk ve Okul
- Çocukluk Depresyonu
- Demans
- Depresyon
- Dikkat Eksikliği –
Hiperaktivite Bozukluğu
- Kekemelik ve Diğer
Konuşma Bozuklukları
- Migren
- Özel Öğrenme Güçlükleri
- Takıntılar – Obsesif
Kompulsif Bozukluk (OKB)
- Panik Atak – Panik Bozukluk
- Saç ve Kıl Koparma Hastalığı –
Triktillomani
- Sınav Kaygısı ve Stresi
- Sosyal Fobi
- Şizofreni
- Uyku Bozuklukları

NPETİLER POLİKLİNİĞİ

Nispetiye Cad. No:19 Etiler 34330 Levent-Beşiktaş / İstanbul
0212 270 12 92 etiler.npsuam.com

**Geniş Kapsamlı
Tanı ve Tedavi
Çocuk ve Yetişkin
Psikiyatrisi**

Mükemmele ulaşmak için beyinden ilham aldık.



Management
System
ISO 9001:2008
www.tuqk.org.tr
0212 333 10 10



Organization Accredited
by Joint Commission International

JCI (Joint Commission International)
akreditasyon belgesine
sahip Türkiye'nin
ilk ve tek özel
dal hastanesi

AMATEM
ruhsatına sahip
ilk özel hastane

Kanıtı dayalı,
hasta odaklı,
bireyselleşmiş
tedavi

Kişiyeye özel,
genetik durumuna göre
ilaç tedavisi

AR-GE yatırımlarıyla
dünya tıbbına katkıda
bulunmayı hedefleyen
hastane

Üsküdar Üniversitesi
bilim ortağı

Tanıdan tedaviye
multidisipliner
yaklaşım

7/24
hasta takip imkânı



NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi

Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 0 633 F: 0 216 634 1 250

www.npistanbul.com



npistanbul



npistanbul



npistanbul