ISSN: 2459 – 072X

psiko hayat

BİR ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINIDIR

KIŞ 2021
YIL 12 • SAYI:22 • ÜCRETSİZDİR

www.psikohayat.com

PANDEMİ SONRASI YENİ NORMAL

In Vitro, In Vivo ve In Silico Deneyler

Canlı deneylerinden makinede deneylere

Prof. Dr. Sultan Tarlacı

Covid-19 sürecinde ilişkiler nasıl etkilendi?

Prof. Dr. Gül Eryılmaz

Üsküdar Üniversitesinden

KÜRESEL İYİ OLUŞ MANİFESTOSU

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL 2011

NP Tıp Merkezi
FENERYOLU - ETİLER

TERCiHiN SAĞLIK OLSUN

NP FENERYOLU TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri Polikliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği
Dil, Konuşma Terapisi Polikliniği
Ergoterapi ve Duyu Bütünleme Kliniği

NP ETİLER TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri Polikliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği

NP İSTANBUL Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

TARHAN VAKFI

TÜVRheinland CERTIFIED Management System ISO 9001:2015 www.tuv.com ID 9105061256

www.nptipmerkezi.com

nptipmerkezi NPİSTANBULBeyinHastanesi

Feneryolu Tıp Merkezi Tel: 0216 418 15 00 Etiler Tıp Merkezi Tel: 0212 270 12 92

Editörden

“Yeni normal”e hazır mıyız?

Merhaba,

Gezegenin üzerine adeta bir kâbus gibi çöken koronavirüs pandemisi; tüm maske, mesafe, hijyen tedbirleri ve aşı çalışmalarına rağmen küresel ölçekte ülkelerin birinci gündem maddesi olmaya ve insanlığı tehdit etmeye devam ediyor. Diğer taraftan hayat da tüm hızıyla sürüyor ve hepimiz pandeminin getirdiği “yeni normallere” alışmaya çalışıyoruz.

Yediden yetmişe toplumun tüm kesimlerini ve yaş gruplarını ilgilendiren yeni normaller, beden ve ruh sağlığı açısından çok çok önemli alt başlıklar içeriyor. Bu bakımdan dergimizin son sayısında “pandemi sonrası yeni normal” konusuna odaklanarak isabetli bir tercih yaptığımızı düşünüyoruz.

Küresel manifestoya küresel destek!

Üsküdar Üniversitesi Senatosu, pandeminin dünya genelinde oluşturduğu endişe verici umutsuzluktan yola çıkarak 22 Nisan Dünya Günü’nde ilk adımı attı ve “great reset” olarak tabir edilen bir küresel yeniden yapılanmanın fitilini ateşledi. Kurucu Rektörümüz ve Yönetim Üst Kurulu Başkanımız, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın imzasını taşıyan 10 maddelik “Pandemi sonrası için küresel iyi oluş manifestosu”, bu zorlu süreçten çıkarılacak derslerle Covid-19 travması sonrasında da toplumsal mutluluğun ve bireysel iyi oluşun sağlanabileceğini gösteriyor. Ulusal ve uluslararası düzeyde büyük yankı uyandıran manifestoya Stanford ve Manchester Üniversiteleri, İsviçre Federal Teknoloji Enstitüsü gibi saygın yükseköğrenim kurumlarından gelen destek ve teşekkür mesajları, global çapta üstlenilen öncü rolün ne denli doğru olduğunu kanıtlar nitelikteydi. PsikoHayat’ın yeni sayısında küresel iyi oluş manifestosu ile ilgili ayrıntıların yanı sıra Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi uzmanlarının pandemide ve sonrasında bizleri bekleyen yeni normallere ilişkin görüş ve önerilerini de ilgiyle okuyacağınızı umuyorum.

Salgına savaş açan projeler…

Tüm dünyayı etkisi altına alan salgının toplumlarda meydana getirdiği ruhsal tahribat, sosyal sorumluluk projeleriyle bir nebze olsun azaltılmaya çalışılıyor. Üsküdar Üniversitesi de aralarında Gençlik ve Spor Bakanlığı, Darülaceze Başkanlığı, Üsküdar Kaymakamlığı, Tedavisel Beyin Haritalama ve Nöroteknoloji Derneği ve NP Sağlık Grubu gibi kurumların da yer aldığı birçok paydaş ile önemli projelere imza atıyor. Son sayımızda tüm bu projelerle ilgili merak edilenlere sayfalarımızda geniş yer ayırdık. PsikoHayat ekibi olarak zor zamanlardan geçtiğimiz bir dönemde elini taşın altına koyarak toplumsal fayda için mücadele veren tüm kurum ve kuruluşlar ile sağlık çalışanlarımızı yürekten kutluyor, 2022’de pandeminin etkisini kaybetmesini ve sağlıklı günlerde siz değerli okuyucularımızla tekrar buluşmayı diliyoruz.

Sevgiyle kalın
Tahsin AKSU

psiko hayat

İçindekiler

1 Editörden

4 Pandemi Sonrası için "Küresel İyi Oluş Manifestosu!"
Prof. Dr. Nevzat Tarhan

9 "Aşı koruyucudur!"
Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi uzmanlarının, Covid-19 pandemisi ile mücadelede aşının önemine dair notları

10 "Pandemi sürecinde ilişkiler nasıl etkilendi?"
Prof. Dr. Gül Eryılmaz

12 "Pandemi ve bağımlılık"
Doç. Dr. Cemal Onur Noyan

16 "Pandemi sürecinde otizmli ve ergoterapiye gelen çocuklar nasıl etkilendi?"
Uzman Ergoterapist Cahit Burak Çebi

18 "Pandemi sonrası hayat"
Özel Röportaj

4
Pandemi Sonrası için "Küresel İyi Oluş Manifestosu!"
Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Yayıncı
Üsküdar Üniversitesi

Sahibi
Üsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan

Genel Yayın Yönetmeni
Tahsin Aksu

Yazı İşleri Müdürü
Şaban Özdemir

Editör
Fatma Özten

Bilgi İşlem
Hakan Özdemir

Fotoğraf Editörü
Ayşe Nur Akçelik

Sağlık Haberleri
Simge Yıldırım Yurğa
Neslihan Korkmaz

Dış Haberler
Zeynep Güçlücan

Danışma Kurulu
Nevzat Tarhan, Oğuz Tanrıdağ, Mehmet Zelka, Sevil Atasoy, Hüsnü Erkmen, Nazife Güngör, Nesrin Dilbaz, M. Emin Ceylan, Tayfun Uzbay, Oğuz Karamustafalıoğlu, Selma Doğan, Semra Baripoğlu, Yıldız Burkovik

Katkıda Bulunanlar
Nevzat Tarhan
Deniz Ülke Arıboğan
Sinan Canan
Haydar Sur
Tayfun Uzbay
Muhsin Konuk
Hikmet Koçak
Sevil Atasoy
Mehmet Zelka
Gül Eryılmaz
Türker Tekin Ergüzel
Cahit Burak Çebi
Sultan Tarlacı
Hüsnü Erkmen
Cemal Onur Noyan
Ayşe Kazancı
Ayşegül Erben
Alihan İspiroğlu
Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Tasarım
MADWORKS
Esentepe Mah. Kore Şehitleri Cad. No:45 Daire:9
Şişli / İstanbul
Tel: 0543 MADWORK
0543 623 96 75
www.madworksistanbul.com

Basım Yeri
İMAK OFSET BASIM YAYIN TİC. VE SAN. LTD. ŞTİ.
Akcaburgaz Mah. 137. Sok. No: 12 Esenyurt / İstanbul
Tel : +90 212 656 49 97
www.imakofset.com.tr

Yayın Türü
Süreli 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.tarhan.org
www.noropsikiyatri.com
www.psikohayat.com
www.uskudar.edu.tr

e-posta: yayin@uskudar.edu.tr

18
"Pandemi sonrası hayat."

62
Üsküdar Üniversitesi'nde Mezuniyet Coşkusu

26 "Covid-19 Pandemisi: Hayata adaptasyon arasında yeni dönem"
Doç. Dr. Türker Tekin Ergüzel

32 "Yeni normalde dil ve konuşma terapisi"
Uzman Dil ve Konuşma Terapisti Selin Tokalak

36 "In Vitro, In Vivo ve In Silico Deneyler"
Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Sultan Tarlacı

40 Gitmek İstediğim Şehirler
Prof. Dr. Hüsnü Erkmen

42 "Beyin sisi Covid'den 8 ay sonra bile devam edebilir"

44 "Covid pandemisi bir grip türünü yok edebilir"

46 "Bu kadar korunurken nasıl hastalandım?"

48 "Kurbanlar en çok ileri yaştakiler"

54 "Covid döneminde yalnızlığı azaltan proje!"

58 Haydi Tut Elimi Derneği, 200 Ailenin Elinden Tutuyor, Dezavantajlı Çocukları Hayata Tutunduruyor!

62 Üsküdar Üniversitesi'nde Mezuniyet Coşkusu

70 "Yaşlanmadan yaşlansak"
Ayşe Kazancı

PANDEMİ SONRASI İÇİN "KÜRESEL İYİ OLUŞ MANİFESTOSU!"

Üsküdar Üniversitesi Senatosu tarafından pandemi sonrası için "Küresel İyi Oluş Manifestosu" yayınlandı. Üsküdar Üniversitesi Senatosu adına Kurucu Rektör ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından 22 Nisan Dünya Günü'nde kamuoyu ile paylaşılan manifestoda pandeminin ülkemizde ve dünyada neden olduğu genel umutsuzluktan endişe duyulduğu vurgulandı. Pandemi sürecinde sosyal ilişkilerin az olmasının güvenli bağlanma ihtiyacını daha fazla artırdığı; gelecek kaygısı ve sürekli ölümle burun buruna yaşamanın insanların korkularını yükselttiğinin belirtildiği manifestoda "Bu nedenle 21. yüzyılda küresel bilgelik değerlerine daha fazla önem verilmesinin sağlık, kültür ve eğitim politikalarında göz önüne alınmasının önemini vurgulamak istiyoruz" ifadelerine yer verildi.

"Üsküdar Üniversitesi Senatosu üyeleri olarak bizler, bir kaygıyı dile getirme ve dünyanın geleceği için çözüm önerilerinde bulunma ihtiyacı hissettik. Küresel bir yeniden yapılanma (Great Reset) konusunda bizi düşünmeye sevk eden, pandemiden kaynaklanan, başta toplumumuzda olmak üzere, dünyadaki genel umutsuzluktan endişeliyiz.

İnsanlığın maruz kaldığı Covid-19 pandemisinin trajedi haline dönüşmesiyle birlikte güçlü ve ilerlemiş sağlık sistemlerine rağmen küresel adalet ve çevre sorunlarının belirginleştiğini görüyoruz. Tüm dünyada zafiyet, yetersizlik, çaresizlik, yalnızlık ve umutsuzluk hislerinin yaygınlaşması dikkatimizi çekiyor. Karar vericilerin dünyanın iyiye gitmesi için farklı görüşlere ihtiyaçları var. Küresel barışın, doğal güzelliklerin ve bireysel mutluluğun iyiye evrilmesi için tespitlerimizi ve önerilerimizi açıkça beyan etme sorumluluğu hissediyoruz.

Bugün bizler; ülke, ırk, renk, kültür, din, inanç, ideoloji ayrımı yapmaksızın en şerefli varlık olarak tanımlanmasına rağmen, "doyumsuz, sınır tanımayan, benmerkezci, hedonist tatminden başka amacı önemsemeyen", yüksek insani değerlerden yoksun insan karakterinin ön plana çıktığını görüyoruz. Bu nedenle geleceğimizin ve güzel mavi gezegenimizin daha barışçıl, daha sürdürülebilir, daha adil ve yaşanılır olması için bu bildiriyi imzalıyoruz.

1. İnsanlığın yaşadığı bu trajik süreçte, gelir eşitsizliğinin, ekonomik adaletsizliğin ve yoksulluğun küresel olarak artışına şahit oluyoruz. Kıtalararası göçlerin daha çok artacağını öngörüyor ve bunun farkına varılmasını istiyoruz. Dünyada duvarların değil, köprülerin inşasına önem verilmesini talep ediyoruz.

2. Pandemi sürecinde sağlık hizmetlerine ulaşım konusunda eşitsizliklerin çok daha fazla arttığını gözlemliyoruz. Temiz suya ve sağlığa erişimi sınırlı olan yoksul ülkelerde yaşayanların, ekonomik ihmale maruz kaldıklarını ve bunun insanca olmadığını beyan ediyoruz.

3. Pandemi sürecinde yaşanan bedensel ve psikolojik rahatsızlıkların küresel olarak mutsuzluğu, yalnızlığı, madde bağımlılığını, şiddeti, depresyonu ve intihar eğilimlerini artıracağından endişe ediyoruz. Ülkelerin yöneticilerinin silah ticaretine ve küresel hâkimiyete verdikleri önem kadar, bu duruma önem vermeyeceklerinden endişeliyiz. Tüm insanlığın refahını gözeten; bireysel değil, küresel huzur anlayışını talep ediyoruz.

4. Sosyal ilişkilerin az olması, güvenli bağlanma ihtiyacını daha fazla artırdı; gelecek kaygısı ve sürekli ölümle burun buruna yaşamak insanların korkularını yükseltti. Bu nedenle 21. yüzyılda küresel bilgelik değerlerine daha fazla önem verilmesinin, sağlık, kültür ve eğitim politikalarının da göz önüne alınmasının önemini vurgulamak istiyoruz. Düşünen ve sorumluluk alan bir varlık olarak insanın, anlam arayışında sadece kendisini düşünmesinin bir yanılgı olduğunu beyan ediyoruz.

5. Pandemi sürecinde doğaya çok hoyrat davrandığımızı ve sanki doğanın bizden intikam almaya başladığını fark etmeye başladık. Acımasızca doğayı katlediyoruz; ekosistemi zorluyoruz; küresel ısınma ve çevre kirliliği ile panik değer sınırına ulaşılmasını

çaresizce izliyoruz. Güç ve büyüme arzusu ile hâkimiyet hırsı nedeniyle kendi kendimizi kandırdığımızı fark ettik. Eğer doğaya saygılı bir büyüme, dokulara saygılı bir hekimlik ve insan ruhuna değer veren bir politika geliştiremezsek, artan adaletsizlik doğayla birlikte insan türünü de bitirecektir. Doğaya saygılı, daha dengeli, tahripkâr olmayan ve tüketirken değer üreten bir yaşam anlayışıyla gelecek nesilleri yetiştirmemiz gerektiğini beyan ediyoruz.

6. Pandemi krizini insanlık için sadece bir tehdit değil aynı zamanda yüksek insani değerlere ulaşma yolunda bir fırsat olarak görüyoruz. En büyük düşmanımız; önyargı, ayrımcılık ve doyumsuzluk. En büyük ihtiyacımız ise empati, adalet ve güvendir. Küresel adalet terazisinin menfaat terazisini dengelemesinin en önemli ve öncelikli gerçeklik olduğuna inanıyoruz. Küresel adalet sağlanmadıkça, kendi evimizde de huzurun olamayacağını beyan ediyoruz.

7. Dünyanın çatışmalarla dolu olduğunu, bu küresel felaket karşısında bile iş birliği yapılamadığını, ayrımcılığın ve tarafgirlik hastalığının arttığını üzülerek görüyoruz. İnsan, kendi türünü yok edebilme kapasitesine sahip bir varlıktır; tüm savaşların ve nükleer gücün yol açtığı insan kıyımlarında bunu gördük. Kutuplaşmaların değil, ortak ideallerin, kendi toplumumuzun değil; tüm toplumların menfaatlerinin, gücün değil, hakkaniyetin

egemen olduğu bir yaşamın sürdürülebilir olacağına inanıyoruz.

8. 21. yüzyılda başlıca değerin “bilgelik” olduğunu, küresel adalet olmadan küresel barışın sözde kalacağını beyan ediyoruz.

9. Bilgeliğin sadece sözde ve soyut bir tavır olarak kalmaması, aksine günlük hayatımızın bir parçası ve yaşam pratiğimizin bir değeri olması için çabalayacağımızı taahhüt ediyoruz.

10. Sonuç olarak dünya liderlerini, düşünürlerini ve tüm kamuoyunu “Rastgele İyilik” düşünmeye; çıkarsız ve ön koşulsuz olarak bunları hayata geçirmeye davet ediyoruz. “Tatlı bir tebessüme, güzel bir söze, sevgi dolu bir bakışa, sıcak bir dokunuşa” hepimizin ihtiyacı var. Hem akıllara hem de gönüllere dokunabilecek

Prof. Dr. Nevzat Tarhan
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü,
Yönetim Üst Kurulu Başkanı

farkındalıkların Covid-19 travması sonrasında toplumsal mutluluğu ve bireysel iyi oluşu sağlayabileceğini beyan ediyoruz.

İnsanlık için atılan her küçük adım, büyük umutlar taşır. Yaşam varsa, umut da vardır; tabii eğer ders çıkarmayı başarabilirsek…

PANDEMİ SONRASI İÇİN

“KÜRESEL İYİ OLUŞ MANİFESTOSU”

22 Nisan 2021

Üsküdar Üniversitesi Senatosu üyeleri olarak biz, bir kaygıyı dile getirme ve dünyanın geleceği için çözüm önerileriyle buluna ihtiyacı hissettik. Küresel bir yeniden yapılanma (Great Reset) konusunda bizi düşünmeye sevk eden, pandeminin kaynaklanan başta toplumumuzda olmak üzere dünyadaki genel umutsuzluktan endişeliyiz.

İnsanlığın maruz kalduğu COVID-19 pandemisinin trajedi haline dönüşmesiyle birlikte güçlü ve farklılaşmış sağlık sistemlerine rağmen **küresel adalet ve çevre sorunlarının** kalıcılaştığını görüyoruz. Tüm dünyada **zafiyet, yetersizlik, çaresizlik, yalnızlık ve umutsuzluk** hislerinin yaygınlaşmaya dikkatimizi çekiyor. Kaos verilerin, dünyanın iyiye gitmesi için farklı görüşlere ihtiyaçları var. Küresel barışın, doğal güzelliklerin ve bireysel mutluluğun iyiye evrilmesi için tespitlerimiz ve önerilerimiz açıkça beyan etme sorumluluğu hissediyoruz.

Bugün bizler; ülke, ırk, renk, kültür, din, inanç, ideoloji ayrımı yapmaksızın en çevreli varlık olarak tanımlanmasına rağmen, “duyumsuz, sınır tanımayan, bencilleşen, hedonist tahrinden başka emsali bilinmemeyen”, **yüksek insani değerler**den yoksun insan karakterinin ön plana çıktığını görüyoruz. Bu nedenle **geleceğimizin ve güzel mavi gezegenimizin daha barışçıl, daha sürdürülebilir, daha adil ve yaşanılır olması için** bu bilinçli inceliyoruz.

1- İnsanlığın yaşadığı bu trajik süreçte, gelir eşitsizliğinin, ekonomik adaletsizliğin ve yoksulluğun küresel olarak artışına şahit oluyoruz. Kıtalararası güçlerin daha çok artacağını öngörüyor ve bunun farkına varılmasını istiyoruz. **Dünyada duvarların değil, köprülerin inşasına önem** verilmesini talep ediyoruz.

2- Pandemi sürecinde sağlık hizmetlerine ulaşım konusunda eşitsizliklerin çok daha fazla arttığını gözlemliyoruz. Temiz suya ve sağlığa erişimi sınırlı olan yoksul ülkelerde yaşayanların, **ekonomik ihmale maruz** kalıklarını ve bunun insansız olmadığını beyan ediyoruz.

3- Pandemi sürecinde yaşanan bedensel ve psikolojik rahatsızlıkların küresel olarak mutsuzluğu, yalnızlığı, madde bağımlılığını, şiddeti, depresyonu ve intihar eğilimlerini artırmasından endişe ediyoruz. Ülkelerin yönetimlerinin sıkılı ticaretine ve küresel hâkimiyete verdikleri önem kadar, bu duruma önem vermeyeceklerinden endişeliyiz. Tüm insanlığın refahını gözeten, **bireysel değil küresel huzur anlayışını talep** ediyoruz.

4- Sosyal ilişkilerin az olması, güvenli bağlanma ihtiyacını daha fazla artırdı; gelecek kaygısı ve sürekli ölümle burun burunu yaşamak insanları korkularını yükseltti. Bu nedenle 21. yüzyılda küresel bilgelik değerlerine daha fazla önem verilmesinin, sağlık, kültür ve eğitim politikalarında göz önüne alınmasının önemini vurgulamak istiyoruz. Düşünen ve sorumluluk alan bir varlık olarak insanın, **anlam arayışında sadece kendisini düşünmesinin bir yanılgı** olduğunu beyan ediyoruz.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

5- Pandemi sürecinde doğaya çok hayat devrendiğimiz ve sanki doğanın bizden intikam almaya başladığını fark etmeye başladık. Acımasızca doğaya kalıdığımız; ekosistemi zorlayarak; küresel ısınma ve çevre kirliliği ile panik değer sınırına ulaşmasını çanlarına izliyoruz. Güç ve büyüme arzusu ile hâkimiyet hırsı nedeniyle kendi kendimizi kandırdığımızı fark ettik. Eğer doğaya saygılı bir büyüme, dokulara saygılı bir hakimlik ve insan ruhuna değer veren **bir politika geliştirmezsek, artan adaletsizlik doğayla birlikte insan türünü de bitirecektir.** Doğaya saygılı, daha dengeli, tahrişler olmayan ve kilatrikan değer üreten bir yaşam anlayışıyla gelecek nesilleri yetiştirmemiz gerektiğini beyan ediyoruz.

6- Pandemi krizini insanlık için sadece bir tehdit değil aynı zamanda yüksek insani değerlere ulaşma yolunda bir fırsat olarak görüyoruz. En büyük düşmanımız; öfkeyi, aşırılık ve doyumsuzluk... En büyük ihtiyacımız ise empati, adalet ve güvendir. **Küresel adalet terazisinin menfaat terazisini dengelemesinin** en önemli ve öncelikli gerçekliği olduğuna inanıyoruz. Küresel adalet sağlanmadıkça, kendi evinizde de huzurun olamayacağını beyan ediyoruz.

7- Dünyanın çatışmalarla dolu olduğunu, bu küresel felaket karşısında bile iş birliği yapılamadığını, aşırılığın ve terörün hastalığın arttığını üzülerek görüyoruz. İnsan, kendi türünü yok edebilme kapasitesine sahip bir varlıktır; tüm savaşların ve nükleer gücün yol açtığı insan kayıplarında bunu gördük. Kutuplaşmaların değil ortak ideallerin, kendi toplumumuzun değil tüm toplumların menfaatlerinin, **gücün değil hakkaniyetin egemen olduğu bir yaşamın sürdürülebilir** olacağına inanıyoruz.

8- 21. yüzyılda başlıca değerin **“bilgelik”** olduğunu, küresel adalet olmadan küresel barışın sözde kalacağını beyan ediyoruz.

9- Bilgeliğin sadece sözde ve soyut bir tavır olarak kalmaması, aksine günlük hayatımızın bir parçası ve **yaşam pratiğimizin bir değeri** olması için çabalayacağımızı taahhüt ediyoruz.

10- Sonuç olarak dünya liderlerini, düşünürlerini ve tüm kamuoyunu **“Rastgele İyilik”** düşünmeye; çıkarsız ve ön koşulsuz olarak bunları hayata geçirmeye davet ediyoruz. “Tatlı bir tebessüme, güzel bir söze, sevgi dolu bir bakışa, sıcak bir dokunuşa” hepimizin ihtiyacı var. Hem akıllara hem de gönüllere dokunabilecek farkındalıkların Covid-19 travması sonrasında toplumsal mutluluğu ve bireysel iyi oluşu sağlayabileceğini beyan ediyoruz.

İnsanlık için atılan her küçük adım, büyük umutlar taşır. Yaşam varsa, umut da vardır; tabii eğer ders çıkarmayı başarabilirsek... **22 Nisan Dünya Günü**'nde en iyi dileklerimizle kamuoyuna sunarız.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SENATOSU ADINA
Kurucu Rektör ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı
Prof. Dr. Nevzat TARHAN

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

“Küresel İyi Oluş Manifestosu”na küresel destek!

Üsküdar Üniversitesi Senatosu tarafından 22 Nisan Dünya Günü’nde ilan edilen “Küresel İyi Oluş Manifestosu”, dünyanın önde gelen üniversitelerinin de aralarında bulunduğu 589 üniversiteye gönderildi. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan imzasıyla gönderilen manifestoya Manchester, Stanford gibi dünyanın en önemli üniversitelerinden tebrik mesajları yağdı. Stanford Üniversitesi Başkan Yardımcısı Megan Swezey Fogarty, gönderdiği teşekkür mesajında ‘yükseköğretimin bir parçası olarak Üsküdar Üniversitesi’nin sivil eğitime olan bağlılığını paylaştıklarını’ ifade ederken; İsviçre Federal Teknoloji Enstitüsü de Üsküdar Üniversitesi’ni etkileyici manifestosu nedeniyle tebrik etti.

Stanford University

MANCHESTER 1824
The University of Manchester

香 港 大 學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

ETH

AŞI KORUYUCUDUR!

Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi uzmanları, Covid-19 pandemisi ile mücadelede aşının en önemli silah olduğunu vurguladılar.

"Aşı olmak ya da olmamak. Bütün mesele bu mu? Evet bütün mesele bu. Çünkü aşı koruyucudur."

Prof. Dr. Sinan Canan
(Sinirbilim Uzmanı)

"Aşı, hasret kaldığın dost sohbetlerinin kapılarını aralar. Ve aslında hayatı sana yeniden açar. Aşı korur."

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan
(Siyaset Bilimci)

"Surları sağlam tutalım. Covid-19'a geçit verme-yelim, aşı olalım."

Prof. Dr. Haydar Sur
(Halk Sağlığı Uzmanı)

"Bilimin gerçeklerine ina-nın. Aşıdan korkmayın. Aşı, hayat kurtarır."

Prof. Dr. Tayfun Uzbay
(Farmakolog)

"Covid-19'un yayılma gücünü kırmak senin elinde. Aşıyla pandemiyi sona erdirebilirsin. Çünkü aşı koruyucudur."

Prof. Dr. Muhsin Konuk
(Moleküler Biyolog)

"Şu anda Covid-19 hastalığını an-cak aşıyla bertaraf edebiliriz, en-gelleyebiliriz. Bilim insanlarına ve doktorlara güvenin, aşınızı olun. Aşı koruyucudur."

Prof. Dr. Hikmet Koçak
(Kardiyolog)

"Hayat tercihtir. Kusursuz tercih yoktur. Ama aşı, tercih değildir. Çünkü aşı, yaşatır."

Prof. Dr. Sevil Atasoy
(Adli Bilimler Uzmanı)

"Tarih ve bilim salgın hastalıkları kontrol altına alabilmenin en et-kili yolunu aşı olarak göstermiştir. Aşıya karşı olmak, matematiğe karşı olmak gibidir. Ciddiye al-malıyız ancak aşıyla pandeminin üstesinden gelebileceğimizi unut-mayalım. Aşımızı olalım, hayata yeniden merhaba diyelim ve bir kez daha hatırlatalım; aşı KO-RU-YU-CU-DUR!"

Prof. Dr. Nevzat Tarhan
(Psikiyatri Uzmanı)

"Virüsle mücadelenin başlıca yöntemi aşıdır. Geleceğimizi riske atmayalım. Aşı olalım çünkü aşı koruyucudur."

Prof. Dr. Mehmet Zelka
(İktisat Bilimci)

Pandemi sürecinde ilişkiler nasıl etkilendi?

Psikiyatri Uzmanı
Prof. Dr. Gül Eryılmaz
NPİSTANBUL Beyin Hastanesi

> ***Ruhsal, fiziksel ve duygusal olarak kişisel bakım uygulayın. Amacınız bu üç alanda kendinizi yeniden şarj etmek ve bakımını yapmak olmalıdır, böylece eşinize ve ailenize de vereceğiniz bir şeyler olacaktır.***

Çiftlerin bu günlerde evde fazlaca vakit geçirmeleri belki de karantinada kalma zorunlulukları, ilişkileri hakkında endişelerinin artmasına neden olabilir. Evde sürekli birlikte vakit geçirmek işin doğası gereği de kaygan bir zemin olabilir. Şu bir gerçek ki karantinalı günler sonrası çift ilişkilerinin nasıl etkileneceğini kestirmemiz oldukça zordur. "Kahramanın kim olduğu büyük savaşlarda belli olur" denilmesi bugünler için olabilir. Kimi birlikteliklere iyi gelirken kimileri için ilişkilerine bu günlerin yük getireceği söylenebilir. Özellikle iletişim sorunu olan çiftlerde daha önce kriz dönemlerini sorunlu geçebilenler, bireylerin psikolojik kaynaklarının az olması ve ilişki sorunu yaşayanlar için riskli olabilir. Diğer yandan da bu zamanlar sorunlu ilişkiler için fırsat da olabilir. Ama yine de ilişkilerin pozisyonları ya da yapısı nedeniyle beklenmedik iyileşmeler ya da kötüleşmelere de hazır olmak gerekir.

Bu süreci daha sağlıklı atlatabilmek için öneriler neler olabilir?

1. İlk olarak belirsizlik kaygısı hâkim olduğu için evde zamanı belirleyin ve düzenleyin. Öncelikle kendi zamanınızı düzenleyin. Gün içinde yapacaklarınızı planlayın ve onlara uyun. Böylelikle hem kendinize vakit ayırırsınız hem de eşinizle daha kaliteli bir vakit geçirebilirsiniz. Yan yana olmak beraber vakit geçirmek değildir.

2. İkinci olarak evde çocuklar varsa anne baba rolleri de devreye girdiği için rol karmaşası olabilir. Evdeki stres ebeveyn rolleri üzerinden çatışmalara neden olabilir. Çocuklar da kurallara uymamak için ve bazen rahatlığa kaçmak için anne ya da babanın kurallarını delmek isteyecektir. Bu da çatışmaları artıracak ve sonuçta çift ilişkisini etkileyecektir. Bu nedenle evde çocuklarla ilgili iş bölümü ve kararların uygulanması konusunda da bir plan yapın.

3. Eski çatışmaları ya da sorunlu konuları erteleyin. Şimdi değil. Anlaşamadığınız konuları

erteleyin. Çünkü bu konularda iki tarafta savunmaya geçecek, çiftler arasındaki döngünün tekrarlaması kavgalara hatta küslüklere neden olacaktır. Strateji belirleyin. Koalisyonda olduğunuz konular hakkında konuşun.

4. Sürekli hastalık konuşmayın. Evde oluşan rutin içinde kalın ve diğerler üzerinde dönen, takip eden dronlar olmayın. Kaygı kontrol edilemediğinde beyin kontrol ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyacı da en yakınını kontrol ederek yaşıyor olabilir. Özellikle hastalık tehdidi nedeniyle hijyen kontrolü ve bu konuda aşırıya gitme, diğerine özel alan tanımama da ilişkiyi etkileyecektir.

5. Gevşemeyi öğrenin. Bu bazen yoga bazen bir derin nefes vs. ne olursa ama öğrenin. Ayrıca, beyin hedefi sever. Bu da strese iyi gelir. Dolayısı ile yeni şeyler öğrenme ya da diğer konularda kendinize hedef belirleyin. Bu, kişisel alan yaratmanıza ve size iyi gelmesine neden olacaktır. Bireysel iyilik, kendini ve diğerini kollama ilişkiye de iyi gelecektir.

6. Ruhsal, fiziksel ve duygusal olarak kişisel bakım uygulayın. Amacınız bu üç alanda kendinizi yeniden şarj etmek ve bakımını yapmak olmalıdır, böylece eşinize ve ailenize de vereceğiniz bir şeyler olacaktır.

Hasta sayılarında artış oldu mu?

Klinik gözlemimize göre bu anlamda hasta sayılarında artış olmuştur. Pandemi döneminin psikolojik, ekonomik ve sosyolojik getirdikleri aile ilişkilerini etkilemiştir. Özellikle bu dönemde alkol ve kumar bağımlılığı gibi hastalıklarda artış oldu. Sadece bunun bile aile üzerinde, ilişkiler üzerinde yıkıcı etkileri oldu ne yazık ki.

Hangi çiftler bu süreçten güçlenerek çıktı?

Psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin bu süreçten daha güçlenerek çıktıkları söylenebilir. Duygularını yönetebilen ve çift ilişkilerinde temel güven duygusu ve sağlıklı bağlanma özelliği gelişmiş olan çiftler de bu süreçten güçlenerek çıkmışlardır. Olumsuz hayat hikâyelerini iyi yönetebilmek, tecrübe ve güç olarak geri dönmektedir.

Çiftlerin sorunları aşamamasının önemli sebepleri nelerdir?

Çiftlerin sorunları aşamamasının en önemli sebebi problemin tanımlanmasında ve problemin çözme biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Problem kavramının tanımı problem çözümünün ilk basamağı olarak ele alınmalıdır. Problemin ne olduğunun anlaşılması tıpkı hastalığın doğru teşhis edilmesine benzemektedir. Doğru teşhis konulması da doğru tedaviyi getirecektir.

Problemin ortaya çıkışının hem süreç açısından hem de tetikleyen faktörler açısından ele alınması köklü değişime neden olacaktır. Problem çözme becerileri, stresle baş etme teknikleri olan bu bölüm, krize ilk müdahale olarak düşünülmelidir. İlişki ve ailevi sorunlarda neredeyse en önemli basamak iletişim sorunları olmuştur. Hatta iletişim sorunları, sorunun bazen ana nedeni bile olduğu görülmektedir. Bazen halledilebilecek bir sorun iletişimsizlik nedeni ile katlanarak daha da ilerlemektedir.

PANDEMİ VE BAĞIMLILIK

Psikiyatri Uzmanı
Doç. Dr. Cemal Onur Noyan
NPİSTANBUL Beyin Hastanesi

“Pandemi sürecinde; kaygı bozukluğu, depresyon, hastalık kaygısı, panik bozukluk, alkol ve madde bağımlılığı ile birlikte kumar bağımlılığı başta olmak üzere diğer davranışsal bağımlılıklardaki artış dikkat çekicidir.”

Her geçen gün Covid -19 ile birlikte yaşamaya alışmamıza rağmen pandeminin ruh sağlığı üzerine olan etkileri giderek artmaktadır. Kaygı bozukluğu, depresyon, hastalık kaygısı, panik bozukluk, alkol ve madde bağımlılığı ile birlikte kumar bağımlılığı başta olmak üzere diğer davranışsal bağımlılıklarda artış dikkat çekicidir. Pandeminin beklenmedik bir şekilde başlayıp ilerlemesi özellikle belirsizliğin neden olduğu kaygı bozukluklarının artmasına sebep oldu. Bu dönemi pandeminin erken dönemi olarak değerlendirdiğimizde en belirgin sorun tedavilerin aksaması oldu.

Hasta olma kaygısı ve Covid -19 enfeksiyonundan korunma önlemleri toplum için daha önemli hale gelince alkol ya da madde kullanım bozukluğu olan hastalar AMATEM ve diğer bağımlılık tedavi kliniklerinde var olan randevularını iptal etti, hastanelere gelmek istemediler, bazen de isteseler de hastanelere ulaşamadılar. Bu süre içerisinde alkol ve madde kullanım oranları arttı, dışarda tüketimden ev içi tüketime doğru bir değişim oldu. Hastalar her zaman kullandıkları maddelerden ziyade en kolay şekilde ulaşabilecekleri maddeleri tercih etmeye başladılar. Alkol ve madde etkisi altında ev içerisinde huzursuzluklar, aile içi şiddet artışı oldu, çocuklar alkol ve maddenin etkilerine, kullanımlara şahit olmaya başladı. Bu dönemde hastaların tedaviden uzak kalması bağımlılıkların şiddetlenmesine sebep oldu. Pandeminin şiddetlenmesi ile başlayan karantina, uzaktan çalışma ve sosyal izolasyon gibi uygulamalar iş ve ekonomik kayıplara, günlük rutinlerin bozulmasına, bireylerin hem daha fazla stresli olmasına hem de stresle baş etmede zorluk yaşamalarına sebep

oldu. Bu yeni düzene alışmakta zorlanan bireyler eski hobi ve uğraşılardan uzak kalmanın da etkisi ile stresli durumlarla başa çıkmak, sıkıntılarını yatıştırmak ya da zaman geçirmek için daha fazla sigara, alkol ve madde tüketmeye başladılar.

Alkol, sigara ve madde kullanımındaki bu artış bağışıklığın zayıflaması, Covid-19 ve diğer enfeksiyonlara karşı daha dayanıksız olma ve hastalığı daha şiddetli yaşama gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. Hastaların bu dönemde tedavi arayışlarında da bir artış gözlenmeye başlamıştır. Hem tedavilerin aksaması hem de bağımlılık hastalığının şiddetlenmesi ile tedavi süreçleri daha zorlu hale gelmiştir.

Normalleşme sürecinde hastaların değişen madde kullanım alışkanlıkları ve yeni madde kullanımlarının artması ile tedavi kliniklerine müracaatlar artmaya başladı. Hastalar ve yakınlarının bu dönemde zorlandıklarını belirttikleri en temel sorun pandeminin sebep olduğu sosyal izolasyon ve yalnızlık, olumsuz duygularla baş edebilecek aktivite seçeneklerindeki azalmalar olmaktadır. Yapılan değerlendirmelerde ilerleyen yıllarda Covid-19 pandemisi yerine 'yalnızlık pandemisi' ya da 'bağımlılık pandemisi' tanımlamalarının kullanabileceğinin belirtilmesi bağımlılığın ne kadar büyük bir sorun haline geleceğini düşündürmektedir.

Birleşmiş Milletlerin 2021 yılında hazırladığı madde kullanım raporunda, 2030 yılına kadar madde kullanımının %11 kadar artmasının beklendiğine, pandemi sürecinde madde trafiğinin etkilenmesi sebebi ile hem yerel hem de bireysel olarak madde üretimlerinin artma tehlikesine dikkat çekiliyor.

Hem ulusal hem de uluslararası çalışmalarda pandemi sürecinde depresif bozukluk, kaygı bozukluğu ve uyku bozukluğunda belirgin olarak artış gözlenirken bu artışın kadınlar ve ergenlerde daha fazla olması dikkat çekicidir. Alkol kullanım bozukluğu, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının da pandemi dönemi için büyük bir risk olarak görülmesi gerektiği bildirilmektedir. Tükenmişlik ve umutsuzluk hissi ile birlikte alkol ve madde kullanımında görülen belirgin artış hem fiziksel hem de psikolojik sorunların ortaya çıkmasına, bireylerin işlevselliğinin bozulmasına sebep olmaktadır. Alkol kullanımı başta karaciğer olmak üzere diğer bedensel işlevler ile dikkat, konsantrasyon ve karar verme gibi bilişsel işlevler üzerine olumsuz etki göstermekte, bireyin ödül mekanizmalarını bozarak hayattan tat ve keyif alamamasına sebep olmaktadır.

Alkol ve madde kullanımlarının artmasının yanı sıra pandemi döneminde kumar bağımlılığı sebebiyle başvuran hasta sayısındaki artış dikkat çekicidir. Ekonomik sorunlar, hızlı para kazanma beklentisi, mutsuzluk, haz arayışının fazla olması ve hazza çabuk ulaşma isteği gibi sebeplerle yasal/yasadışı bahis, canlı bahis ve diğer kumar oyunlarında artış gözlenmektedir. Bunun yanında pandemi ile ilgili haberlere ve sosyal medya mecralarına ulaşmak için sürekli akıllı telefon kullanımı, çok fazla çaba sarf etmeden ve hızlı bir şekilde haz erişimine vesile olan ekran bağımlılığı da önümüzdeki yıllarda çeşitli sorunlarla kendisini gösterecektir. Özellikle gelişim çağındaki çocukların ekran ile çok daha fazla ilgili olmaları hem bağımlılık hem de farklı gelişimsel problemlere sebep olabilmektedir.

Pandemi sürecinde COH-FIT (The Collaborative Outcomes study on Health and Functioning during

Infection Times/ Enfeksiyon Dönemi Süresince Sağlık ve İşlevsellik üzerine yapılan Ortak Sonuçlar) isimli uluslararası katılımlı bir anket çalışması gerçekleştirdik. Mevcut çalışmada 64 ülke, 25 farklı dil konuşan 160.000'den fazla katılımcıdan veri toplanmış bulunmaktadır. COH-FIT çalışmasında salgın dönemi (1. dalga), salgından 6 ay sonrası (2. dalga), salgından 12 ay sonrası (3. dalga) olacak şekilde pandeminin 3 farklı dönemine ait veriler karşılaştırılarak sunulacaktır. COH-FIT Projesi salgın ve farklı aşamaları esnasında fiziksel ve ruhsal etkilenme riski olan kişileri belirlemeyi; Koronavirüs pandemisi ya da önümüzdeki yıllarda gerçekleşebilecek başka salgınların önlenmesi ve tedavisi için yapılacak çalışmalara altyapı oluşturmayı amaçlamaktadır.

Bu geniş çaplı çalışmanın Türkiye ön sonuçları şu şekildedir: Türkiye'den katılan katılımcıların çoğu 29-46 yaş aralığında olup kadın katılımcı sayısı (%63) erkek katılımcı sayısından (%37) daha fazlaydı. Pandemi dönemine ait ilk verilerde stres, yalnızlık, öfke ve fedakârlık ön plandaki duygular olarak öne çıkmaktaydı.

Katılımcıların 3'te 1'inden fazlası salgın dönemindeki kaygı seviyelerinin pandemi öncesine göre arttığını bildirirken cinsiyetler arasında fark gözlenmemiştir.

Katılımcıların 3'te 1'i öfke ve yalnızlık hissinin pandemi süresince arttığını, kadın ve erkek cinsiyet arasında farklılık gözlenmezken öfke ve yalnızlık hissindeki en fazla artışın ergenlerde gözlenmesi dikkat çekicidir.

Katılımcıların %20'si pandemi döneminde yardımseverlik konusunda daha hassas olduğunu belirtmektedir.

Katılımcıların %44'ü pandemi sürecinde resmî kurumlar tarafından alınan önlemlerden çok memnun olduğunu belirtmektedir.

Katılımcıların %82'si sosyal medyada geçirdikleri zamanda artış olduğunu belirtmiş olması kayda değer bir veridir.

Katılımcıların yarısı için en etkili başa çıkma yöntemleri bireysel temas veya etkileşim, egzersiz veya yürüyüş, internet kullanımı, Covid-19 hakkında bilgilenmek, anlamlı hobiler edinmek, medya takibi, çalışmak veya yeni bilgiler edinmek iken yaklaşık üçte birlik kısım sosyal medya kullanımı, uzaktan etkileşim, evcil hayvanlarla zaman geçirmek, din/meditasyon/spiritüellik, evden veya iş yerinde çalışmak şeklindeki uygulamalar yoluyla stres ve pandemi ile başa çıktıklarını belirttiler. Diğer başa çıkma yöntemleri (bilgisayar oyunları oynama, fiziksel yakınlık/cinsel aktivite, reçeteli ilaç ve madde kullanımı vb.) daha az oranda başvurulan yöntemler olarak dikkat çekmektedir.

Erkekler için en etkili başa çıkma yöntemleri egzersiz veya yürüyüş, Covid-19 ile ilgili bilgi almak ve direkt bireysel temas veya etkileşim iken kadınlar için en etkili başa çıkma yöntemleri karşılıklı bireysel temas veya etkileşim, Covid-19 ile ilgili bilgi almak ve yeni bir şey öğrenmek veya çalışmak olarak ön plana çıkmaktadır.

Erkekler için bilgisayar oyunları oynamak ve fiziksel yakınlık/cinsel aktivite kadınlara oranla daha etkili başa çıkma yöntemleri iken kadınlar için anlamlı bir hobi edinmek, medya kullanımı, sosyal medya ve uzaktan etkileşim, evcil hayvanlarla zaman geçirmek, reçeteli ilaç kullanımı, çalışmak, yeni bir şey öğrenmek, evden veya iş yerinde çalışmak erkeklere oranla daha etkili başa çıkma yöntemleri olarak ön planda idi.

Tüm gruplar için karşılıklı etkileşimin iyi bir başa çıkma yöntemi olarak öne çıkması pandemi döneminde sosyal temasın önemini bizlere göstermektedir.

Pandemi döneminde ruh sağlığını korumak için nelere dikkat etmeliyiz:

•Covid -19'la ilgili yazılı ve görsel medya yayınlarına fazla zaman ayırmaktan kaçınmak.

•Sağlıklı yaşamayı önemsemek. Sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz yapmak, düzenli uyku rutini oluşturmak, alkol ve maddeden uzak durmak.

•Rahatlamak ve gevşemek için zaman ayırın ve olumsuz ve yoğun duyguların zamanla azalacağını kendinize hatırlatın. Yaşamın normal döngüsüne dönmek için keyif aldığınız aktivitelere odaklanmaya çalışın.

•Sosyal olun, diğer kişilerle bağlantı kurun. Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi yakın çevrenizle paylaşın.

•Umut duygunuzu koruyun ve olumlu düşünmeyi önemseyin.

Pandemi sürecinde otizmli ve ergoterapiye gelen çocuklar nasıl etkilendi?

Uzman Ergoterapist
Cahit Burak Çebi
NP Feneryolu Tıp Merkezi

> ***Pandemi süreciyle birlikte otizm spektrum bozukluğu olan çocukların rutinlerinin değişmesine bağlı olarak öfke, huzursuzluk ve iletişim problemleri açığa çıkabilmektedir.***

Pandemi süreci tüm dünyayı etkilemiş bulunmaktadır. Etkilenen gruplar arasında otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve aileleri de yer almaktadır. Koronavirüs salgını nedeniyle alınan önlemler ve çeşitli düzenlemeler otizm spektrum bozukluğu olan çocukların rutinlerinde değişikliklere, aile ve akran grubuyla iletişimde sınırlılıklara ve pandemiden kaynaklı korkulara ve belirsizliklere neden olmaktadır. Özellikle pandemi süreciyle birlikte otizm spektrum bozukluğu olan çocukların rutinlerinin değişmesine bağlı olarak öfke, huzursuzluk ve iletişim problemleri açığa çıkabilmektedir. Bu gibi durumlarda çocuk kadar aile de süreçteki belirsizlikten etkilenebilmekte ve "Ne yapmalıyım, çocuğuma süreci nasıl anlatmalıyım?" gibi sorularla endişelenebilmektedir. Pandemi süreciyle birlikte çocukların rutinlerindeki değişimler çocukları ve aileleri olumsuz yönde etkilemiştir. Bu noktada sürecin yönetilebilmesi için aile ve çocuğun iş birliği içinde olması gerekmektedir.

Çocuklar normalleşmede sorun yaşadı mı?

Pandemi süreciyle yetişkinlerle birlikte çocuklar da bu süreçten etkilenen gruplar arasında yer almaktadır. Özellikle okul ortamından geri kalmaları akran gruplarıyla iletişimlerini olumsuz yönde etkilemiştir. Pandemi döneminde iletişim sürecinden kopan çocuklar ev ortamına bağlı hale gelmiştir. Normalleşmeyle tekrardan çocuklar bir

rutin değişikliği yoluna girmişlerdir. Bu durumla birlikte çocuklarda dışarı çıkma kaygısı da oluşabilmektedir. Bu noktada ailelere büyük rol düşmektedir. Aileler çocuklarına abartılı uyarılar vermeden normalleşme sürecini uzman desteği alarak anlaşılır ve net bir şekilde aktarmalıdırlar. İletişimden uzaklaşmış olan çocuklar mutlaka tedbirler kapsamında akran gruplarıyla görüşme ve sokağa çıkma konusunda teşvik edilmelidirler.

Aileler yeni normale çocuklarla birlikte nasıl adapte oldu?

Normalleşme süreciyle birlikte birçok aile ne yapacakları konusunda ikilemde kaldı. Bazı aileler normalleşme sürecine çok hızlı adapte oldu, bazı ailelerse bu süreci zor atlattı. Pandemi sürecinde yaşanmış olan yoğun korku ve kaygılar, normalleşme sürecindeki tedbirlerin abartılmasıyla giderek artarak devam edebildi. Bazı aileler, süreci inkâr ederek yaşamlarına devam etti, bazı ailelerse aşırı kaygı ve gereğinden fazla önlemler alarak bunları çocuklarına da yansıtabildi. Bu durumda unutulmaması gereken nokta, her bireyin adaptasyonunun farklı olabileceği ve sürecin yönetiminin bireyin bireysel farklılıklarının göz önüne alınarak yapılması gerektiğidir.

‘Pandemi Sonrası Yeni Hayat’

Röportaj: Ayşegül Erben/ İletişim Ofisi
Fotoğraf: Alihan İspiroğlu

> ***“Pandemi sonrası “dijital yaka” kavramının hayatımızdaki önemi daha da arttı. Çalışan profilinde aranan özellikler de değişti: Çalışanların değişimleri kabul etmesi, değişime direnmemesi ve uyum sağlaması önem kazanan bir özellik olarak öne çıkıyor.”***

Covid-19 pandemisi, 1,5 yılı aşkın süredir hayatımızın bir parçası oldu. Günlük yaşamdan alışkanlıklarımıza kadar her şeyi pandemiye göre planladık. Pandemi henüz bitmedi ve bir süre daha hayatımızda olacak gibi görünüyor. İş hayatı ve iş modelleri de pandemi sonrasında yeniden şekillendi.

Psikohayat Dergisi olarak bu sayıda özel röportajımızı Kariyer.net İnsan Kaynakları ve Eğitim Genel Müdür Yardımcısı Çağlayan Göksan ile gerçekleştirdik. Çağlayan Göksan ile pandemi sonrasında kariyer dünyasında yaşanan değişiklikleri, yeni iş modellerini ve gelecekte çalışma modellerinde olması beklenen değişim ve dönüşümlere ilişkin konuştuk.

Pandeminin çalışma dünyasına getirdiği en köklü değişimin, uzaktan çalışma modelinin yaygınlaşması olduğunu belirten Çağlayan Göksan, “Pandeminin bize öğrettiği en önemli başlık, belirsizliklerle başa çıkma konusunda sınırlarımızı görmek oldu” diyor. Göksan’a göre dijitalleşmenin bu denli hız ve önem kazandığı bir dönemde “dijital yaka” kavramının hayatımızdaki önemi daha da arttı.

Çağlayan Göksan, bu geçiş döneminde çalışanlarıyla şeffaf ve sürekli bir iletişim kurarak onları ön planda tutan ve onların motivasyonlarını artırıcı uygulamalar yaparak fark yaratan şirketlerin, bu zorlu süreçten işveren markasını güçlendirerek çıkma olasılıklarının daha yüksek olduğunu vurguluyor. Göksan, “Bu süreçte şirketlerin, psikolojik boyutta da çalışanları nelerin bekleyeceğini öngörerek onların bütünsel sağlığını korumak için gerekli aksiyonları alması da önemli olacak” diyor.

Pandemi günlerinde yaşananlarla birlikte İK (İnsan Kaynakları) süreçlerinde de değişiklikler olduğunu, bu değişikliklerin şirketlerin sistemlerine/işe alım süreçlerine de yansıdığını

kaydeden Çağlayan Göksan, “Çalışan profilinde aranan özellikler ve yetkinlikler de değişti. Örneğin, çalışanların değişimleri kabul etmesi, değişime direnmemesi ve uyum sağlaması önem kazanan bir özellik olarak öne çıkıyor. Artık kendi başına çalıştığı halde motivasyonu düşmeyen, kendi kendini yöneten çalışanlar aranıyor. Dijitale yatkınlık bir diğer önemli kriter. Problem çözme, bütünü görebilme de pandemi dönemiyle birlikte yıldızı parlayan özelikler arasında” diye konuştu.

Pandemi iş yapış biçimlerini nasıl etkiledi?

Pandeminin çalışma dünyasına getirdiği en köklü değişim, uzaktan çalışma modelinin yaygınlaşması oldu. O güne kadar çok az şirketin gündeminde olan ve yine sınırlı sürelerle uygulanan uzaktan çalışma modeli, teknolojinin de olumlu etkisiyle iş yapış biçiminin merkezine yerleşti. İnternet, bilgisayar ve cep telefonunun olduğu her yer artık ofise dönüştü. Eskiden iş ve özel hayat birbirinden ayrı ve aralarında denge kurulması gereken iki kavram iken bugün ikisinin entegrasyonunu sağlamak önemli hale geldi. Dolayısıyla şirketlerin hem yöneticilerden hem de çalışanlardan beklentileri değişirken, çalışanlar cephesinden bakıldığında da artık farklı talepler söz konusu.

Diğer yandan, dijitalleşmenin bu denli hız ve önem kazandığı bir dönemde “dijital yaka” kavramının hayatımızdaki önemi daha da arttı. Bu grubun nasıl yönetileceğine ilişkin İK tarafında yeni stratejiler belirlenmesine ihtiyaç doğdu. İK’da işe alımdan eğitim ve onboarding süreçlerine kadar eskiden “olmaz” denilen ya da yaygın olarak kullanılmayan birçok online uygulama, pandemi ile hayatımıza girdi. Bu süreç, şirketlerin sadece yeni çalışanları bünyelerine katarken değil; mevcut çalışanlarına yeni yetkinlikler kazandırırken de dijitalleşme, çeviklik gibi alanlara yatırım yapmanın önemini fark ettikleri bir dönem oldu.

Pandemi sonrasında öne çıkan yeni iş modelleri oldu mu, olduysa bunlar nelerdir?

Pandeminin bize öğrettiği en önemli başlık, belirsizliklerle başa çıkma konusunda sınırlarımızı görmek oldu. Bildiğimiz ve daha önce denediğimiz

Kariyer.net İnsan Kaynakları ve Eğitimden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Çağlayan Göksan, önümüzdeki süreçte işverenleri ve çalışanları bekleyen ‘pandemi sonrası yeni hayat’ı arkadaşımız Ayşegül Erben’e anlattı.

yöntemlerin bu noktada işe yaramadığını gözlemledik. Performans takibi konusunda da çalışanla güvene dayalı ilişki kurabilen sistemlerin ortaya çıktığını ve tahminimizin üzerinde verimli olduğunu deneyimledik. Esnek yaklaşımlar konusunda destekleyici bakış açısı sergileyen yönetimlerin, çevik ve yeniliğe açık organizasyon yapılarıyla bu dönüşümü daha hızlı yöneten kurumlar olarak öne çıktıklarına tanık olduk.

Pandemi bize ayrıca, şirketler kadar çalışanların da esnek-çevik olmasının ne denli önemli olduğunu gösterdi. Dayanıklılık, esneklik, çeviklik, çoklu düşünme yeteneği, stresle başa çıkma, belirsizliğe hızlı uyum sağlama, problem çözme, yeniliğe uyum sağlama gibi başlıklarda beyaz yaka çalışanların kaslarını geliştirmesi gerektiği anlaşıldı.

Diğer yandan liderler açısından da doğru zamanda doğru aksiyonları alarak değişimi yönetmek, istihdamın ve ekosistemin sürekliliğini sağlayarak güven yaratmak, işlerin nasıl daha verimli yapılacağına odaklanmak ve doğru motivasyonu sağlamak her zamankinden daha önemli meziyetler haline geldi. Çalışan motivasyonunu korumak konusunda iletişimi şeffaf ve sürekli kılmak, çalışanlarla olan etkileşimi artırmak, psikolojilerini yakından takip ederek onların yanında olmak gibi konuların önemi anlaşıldı. 'Uzaktan liderlik' kavramıyla birlikte dostluğun, duyguların ve empatinin yoğun olduğu liderlik kavramlarının öneminin artmaya devam edeceğini düşünüyorum.

Evden çalışma mı? Ofisten çalışma mı? Yoksa home ofice çalışma ile ofiste çalışmanın bir arada olduğu hibrit model mi? Hangisi daha verimli bulunuyor? Şirketler hangi modeli tercih ediyorlar? Çalışanlar hangi modele daha kolay uyum sağlıyor? Pandemi ile ön plana çıkan dijital iş modelinin geçerliliği, pandemi sonrası da devam edecek mi? Yoksa tekrar plazalara dönüş bekleniyor mu?

Pandemi sürecinde Curiocity iş birliğiyle haftalık olarak gerçekleştirdiğimiz "Koronavirüs ve İş Hayatı" araştırma serimizin ardından dünyanın önde gelen istihdam platformlarının iş birliğiyle kurulan The Network'ün, "Küresel İş Gücü"

başlıklı global araştırmasının Türkiye ayağını tamamladık. Bu araştırmalar bize çok önemli içgörüler sağladı. Kurumların, hatta pandeminin başında uzaktan çalışmaya direnç gösteren İK'cıların ve çalışanların uzaktan çalışmaya uyum sağladığını, birçok kurumun bu modeli pandemi sonrası çalışma düzeninin bir parçası haline getirdiğini / getirmekte olduğunu gördük.

Örneğin; Küresel İş Gücü araştırmasına göre, birçok çalışan, haftada iki veya üç gün evden, geri kalan mesai saatlerinde de ofiste olmak üzere hibrit bir modeli tercih ediyor. Üstelik sadece dijital ya da ofis işlerinde çalışanlar da değil, aynı zamanda fiziksel taşıma veya müşterilerle temas edilmesini gerektiren işlerde çalışanlar bile en azından arada sırada uzaktan çalışmaya olanak veren bir çalışma modelini arzuluyor. Yine her 10 çalışandan 9'u, gelecekte iş konusundaki tercihlerinin kısmen de olsa evden çalışmalarına izin veren bir işe yönelik olduğunu belirtiyor.

Bu araştırmanın ortaya koyduğu şu: Çalışanlar geleneksel modelden tamamen dönüş yapılmasını, herkesin her zaman evden çalışmasını ve fiziksel bir iş yerine hiç gitmemesini

beklemiyor, bunun yerine esneklik talep ediyor. Tüm bu veriler, uzaktan çalışma modelinin iş dünyasının geleceğinde mutlak yeri olacağına işaret ediyor. Bu noktada şirketlerin, pandemiden sonra da sürecek beklentileri karşılamak için pandemi döneminde öğrendiklerini kullanarak uzun vadeli çözümler oluşturması gerektiğini düşünüyorum.

Pandemide öne çıkan bu iş modelleri gelecekteki çalışma modelleri üzerinde nasıl etkiler oluşturacaktır? Bu konuda nasıl bir öngörüde bulunabilirsiniz?

Bu geçiş döneminde çalışanlarıyla şeffaf ve sürekli bir iletişim kurarak onları ön planda tutan ve onların motivasyonlarını artırıcı uygulamalar yaparak fark yaratan şirketlerin, bu zorlu süreçten işveren markasını güçlendirerek çıkma olasılıklarının daha yüksek olacağını söyleyebilirim. Bu süreçte şirketlerin, psikolojik boyutta da çalışanları nelerin bekleyeceğini öngörerek onların bütünsel sağlığını korumak için gerekli aksiyonları alması da önemli olacak.

Pandemi ile şirketlerin işe alım kriterlerinde ve başvuranların tercih kriterlerinde ne gibi değişiklikler oldu?

Pandemi günlerinde yaşanılanlarla birlikte İK süreçlerinde de değişiklikler oldu ve bu değişiklikler şirketlerin sistemlerine/işe alım süreçlerine de yansıdı. Çalışan profilinde aranan özellikler ve yetkinlikler de değişti. Örneğin, çalışanların değişimleri kabul etmesi, değişime direnmemesi ve uyum sağlaması önem kazanan bir özellik olarak öne çıkıyor. Artık kendi başına çalıştığı halde motivasyonu düşmeyen, kendi kendini yöneten çalışanlar aranıyor. Dijitale yatkınlık bir diğer önemli kriter. Yazılımları etkin kullanan, çabuk öğrenen ve çalışmalarında dijital teknolojilerden yararlananlar, zaman ve emek tasarrufu sağladıkları için artık tercih sebebi. Problem çözme, bütünü görebilme de pandemi dönemiyle birlikte yıldızı parlayan özelikler arasında.

Bu geçiş döneminde işverenlerin farklı jenerasyonların beklentilerini kucaklayabilmesi ve daha esnek olması, artık her zamankinden daha kritik öneme sahip. İşverenlerin sadece ofislerinin bulunduğu lokasyonlarda değil, daha geniş bir coğrafyada, kendilerine en uygun yeteneği işe almaya çalışacağını; bu anlamda birçok normun yıkılacağını tahmin ediyoruz. Bunun çalışanlar açısından değerli kariyer fırsatlarını kaçırmamak adına önemli olduğunu söyleyebiliriz.

Şirketlerin beklediği yeni kriterlerde ise “uzaktan liderlik” kavramının hayatımıza girdiğini söyleyebiliriz. Artık şirketlerin liderlerden en büyük beklentisi, uzaktan liderliği yapabilmesi. Bu da uzaktan ekibi motive edebilme yeteneği ile doğrudan ilişkili. Uzaktan çalışma modeline

geçişle yöneticiler çalışanların zamanını değil, yaptıkları işi değerlendirecek bir yaklaşım sergiliyorlar. Çalışanların özel durumlarına duyarlı olmak, esnek davranmak gerekli oluyor. Bu noktada karşımıza son yıllarda yükselişte olan "Şefkatli Liderlik" kavramı çıkıyor. Şefkatle liderlik etmek, sorunu tanımayı, başkalarının neler yaşadığını anlamayı ve ardından değişimin bir parçası olmaya katkı sunmayı gerektiriyor. İçinde bulunduğumuz özel dönem itibarıyla şefkatli liderlerin sayısının artması, çalışanların hayatına dokunmak ve pandeminin getirdiği sıkıntıları çözmek açısından büyük önem taşıyor.

Günümüzde Z kuşağı denilen (1997 ve 2012 seneleri arasında doğanlar) genç kuşak da yavaş yavaş iş hayatına atılacak. Z kuşağının tercih ettiği çalışma modeli nedir?

"Dijital Doğanlar" diye tanımladığımız Z kuşağı, kendinde önceki kuşaklara göre farklı yetkinliklere, değerlere, yaşam hedeflerine ve taleplere sahip bulunuyor. İstedikleri bilgiye internet üzerinden istedikleri anda ulaşabildikleri için de daha çok "kendin yap" mantığını benimsemiş durumda. Milenyum kuşağının geleneksel iş yeri kültürü ve iş birliği merkezli çalışma ortamını tercih etmesine karşın, Z kuşağının bireysel ve rekabetçi doğası nedeniyle uzaktan çalışmaya daha sıcak baktığını söyleyebiliriz. Ayrıca çalışma ortamındaki tercihi de ortak çalışma alanlı işyerlerinden daha bireysel ve rekabetçi ortamlara doğru kayıyor.

Danışmanlık Firması GenGuru'nun 2020 yılında yaptığı bir ankete cevap veren Z kuşağının yüzde 84'ü, e-posta veya metin yerine yüz yüze iletişimi tercih ettiğini söyledi. Ancak Z kuşağının Zoom, Google Hangouts ve Microsoft Teams gibi uygulamalar üzerinden yapılan görüşmeleri "yüz yüze iletişim" olarak nitelendirmesi de konuya bakış açılarını göstermesi açısından kanımca iyi bir örnek oluşturuyor.

Gelecekte iş hayatını onların tercihlerinin yönlendireceği düşünülürse işletmeler ve kurumlar nasıl önlemler almalıdır?

Yeni nesil liderler yetiştirmek için her işverenin kendine şunu sorması gerekir: "Genç çalışanlarımız işyerinden ne bekliyor?" Bunun cevabı aslında çok net: Z kuşağı, her şeyden önce refahlarını önemseyen bir işveren istiyor.

2020 yılından bu yana yaşadıklarımız çalışan refahını ön plana çıkardı. Artık şunu biliyoruz ki, çalışanlarımız fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı değilse şirketimiz de sağlıklı değildir. Günümüzde pek çok şirketin sağlık programları var, ancak fiziksel sağlık da çoğu zaman tek başına yeterli olmuyor. Bu nedenle son dönemde refah denince "kariyer, sosyal, finansal, topluluk ve fiziksel" olarak beş unsur birden dikkate alınmaya başladı.

Yine Z kuşağının bir işverenden en önemli beklentisi, liderlerinin etik olması. Ancak burada önemli bir nüans var; daha eski kuşaklar, etik davranışı kişisel karakterle ilişkilendirirken genç nesiller toplum ve gezegenle olan ilişki üzerinden değerlendirme yapıyor. Ayrıca çeşitlilik, eşitlik ve kapsayıcılık, bu nesil için "olması güzel" bir şey değil; onların kişisel kimliklerinin temelini oluşturan bir zorunluluk. Bu öğeleri ele almak için halihazırda şirketinizde politikalar söz konusu olabilir. Ancak ön saflardaki çalışanlarınız bunun farkında değilse bu çabalar çoğu zaman yetersiz kalır. Çalışanlar, yöneticileri aracılığıyla şirketinizi deneyimler. Eğer yöneticileriniz yapmıyorsa bu sizin kültürünüz değildir. Bu nedenle günümüz yöneticilerinin bu unsurları şirket kültürüyle tam entegre etmeleri ve çalışanlarının bu ortamı gerçek anlamda deneyimlemelerini sağlamaları gerekiyor.

Son bir ek yapmak isterim: Z kuşağı, bilgileri bir araya getirme, işleme koyma ve harekete geçme konusunda inanılmaz yeteneklere sahip. Onlara söz hakkı vermek ve fikirlerini paylaşabilecekleri, yaratıcılıklarını harekete geçirecek bir ortam sağlamak da yöneticilerin en önemli ödevleri arasında.

Bugünkü Z kuşağına gelecekle ilgili iş bulma, iş görüşmesi, staj, girişimcilik gibi konularda neler tavsiye edebilirsiniz?

Günümüzde olduğu gibi gelecekte de teknolojik gelişmelere bağlı olarak; yapay zekâ, büyük veri, otomasyon süreci, bilgi güvenliği, kullanıcı deneyimi ve insan-makine iletişimi alanlarında uzmanlaşmış kişilere ihtiyaç duyulacağı öngörülüyor. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de dijital yetenek anlamında bir açık var. Hem bu açığı kapatmak hem de mutlu olacakları bir kariyer yolculuğu gerçekleştirmek için gençlerimizin kendilerini her zamankinden daha fazla geliştirmeye ihtiyacı var. Dijital yetenekler arasında yer alabilmeleri için dijital beceriler biriktirmeleri, esnek olmaları ve yeniliğe çabuk adapte olabilmeleri gerekiyor. Bu da ancak sürekli öğrenmeye açık olmakla mümkün.

Pandemi her alanda köklü değişiklikleri beraberinde getirdi. Bu değişikliklerden biri de işe alım/işe giriş süreçlerinde uçtan uca dijitalleşmenin hızlanması oldu. Artık işverenler adayları yüz yüze, fiziksel ortamda mülakatlarla değil, online iş görüşmelerindeki performanslarına dayanarak seçiyor. Adayların mülakatlarda her zaman dikkat etmeleri gereken başlıklara ek olarak online mülakatlarda kilometrelerce uzaktan karşılarındaki kişiyi etkileme becerisini göstermeleri şart. Bunun için kamera önünde prova yapmaları, iş görüşmesini yapacakları ortamın profesyonel görünmesini sağlamaları, dikkatlerini dağıtacak etkenleri ortadan kaldırmaları gibi noktaları salık veririm.

Biz Kariyer.net olarak, kendimizi genç arkadaşlarımızın kariyerlerinde bir yol arkadaşı olarak konumlandırıyoruz. "Teknoloji İK'nın hizmetinde" mottomuz doğrultusunda dijital teknolojileri kullanarak daha fazla aday ve işvereni, insan kaynakları ve kariyer süreçlerinde doğru işle buluşturma ve Türkiye'nin istihdam piyasasına yön verme vizyonuyla hareket ediyoruz.

Bugün itibarıyla Kariyer.net'in veri tabanında 28 milyonu aşkın özgeçmiş ve 500 binin üzerinde firma bulunuyor. Platformumuza her ay, yaklaşık 35 milyon ziyaret gerçekleşiyor. Sadece 2020 yılında 800 bini aşkın kişi, yeni işini Kariyer.net üzerinden buldu. Örneğin; her ay 100 bine yakın işe alım profesyoneli, şirketleri için en doğru yetenekleri Türkiye'nin en çok kullanılan Aday Takip Sistemi olan Kariyer.net 360 ile arıyor. 20'den fazla mühendisin her ay yeni özelliklerle geliştirdiği Kariyer.net 360; "Teknoloji İK'nın hizmetinde" mottosu doğrultusunda teknolojiyi insan kaynaklarının hizmetine sunmaya devam ediyor. Yine Pratik Aday Servisi ile kısa liste yetenek havuzu oluşturma, toplu mülakat organizasyonu ve İK danışmanlığı hizmetlerini sunuyoruz. Pratik Aday Servisi, Kariyer.net'in üye şirketleri için hızlı, pratik ve zahmetsiz bir işe alım alternatifi olarak öne çıkıyor.

Akılda kalmalı

Geniş aday kitleleri ile buluştuğumuz Kariyer Günleri etkinliğimiz, sosyal medyada adaylarla bir araya geldiğimiz Off the Record, sektör ve iş birimi bazlı işveren temsilcilerini üniversite öğrencileriyle buluşturduğumuz Campus Connect, işe alım süreçlerini mülakat etkinliği ile hızlandırdığımız Interview Challenge, Z kuşağı ile buluştuğumuz öne çıkan platformlarımızdan bazıları.

Yeni hizmet ve çözümlerimizi tasarlarken güncel gelişme ve ihtiyaçlar da bize yol gösteriyor. Örneğin; salgın sonrasında yüz yüze görüşmelerin azalması ve belge kontrolü gibi süreçlerin sarkması nedeniyle işe alımda belge sahteciliğinin önemli oranda arttığı tespit edildi. Bu da hem çalışanları hem müşterileri korumak adına işe giriş kontrol işlemlerinin daha sıkı yapılması gereğini doğurdu. Buradan yola çıkarak tüm dünyada işe alım süreçlerinde kullanılan "background check" hizmetini ilk kez Türkiye'de sunmaya başladık. FinalCheck ile şirketler, çalışanların belgelerini tek bir platformda, güvenli ve hızlı bir şekilde doğrulayabiliyor, pozisyon ihtiyaçlarına göre özel araştırmalar talep edebiliyor. Böylece gözle fark edilmesi zor olan olası belge sahteciliğinin önüne geçilerek, çalışan kaynaklı olası riskler kolayca yönetilebiliyor. Bu hizmeti, son dönemde yatırım yaptığımız, teknoloji alanında yayınlanan iş ilanlarına gelen başvurular arasından en nitelikli adayların en az eforla ve en hızlı şekilde seçilmesini sağlayan bir start-up olan Coensio ve My Security Analytics iş birliğiyle veriyoruz. İşe alım süreçlerinde sektörde norm olacak pek çok yeniliğe imza atıyoruz.

Covid-19 Pandemisi: Hayata tutunmak ile dijital dönüşüme adaptasyon arasında yeni dönem

Doç. Dr. Türker Tekin Ergüzel
Üsküdar Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

> ***"Küresel sağlık salgını, kendimizi güvende zannettiğimiz evlerimizden küresel sağlık sistemimize, yüksek teknolojik cihazlardan eğitim sistemimize kadar insanoğlunun kendisini güvende hissettiği pek çok sistemin tehlikeye oldukça açık maruziyetine ve zaaflarına parlak bir ışık tuttu."***

Covid-19 salgını yayılma hızı ve yıkıcı etkisi ile dünya çapında toplumsal değişikliklere yol açtı. Çok kısa zaman içerisinde devletler vatandaşlarının kalabalık ortamlarda bir araya gelmelerini, şirketler çalışanlarının iş yerine gelmelerini, eğitim kurumları da öğrencilerinin yüz yüze eğitim süreçlerini düzenleyen kısıtlamalar yapmak, mümkün mertebe evden ve izole çalışmaya teşvik eden düzenlemeler yapmak zorunda kaldılar. Bununla birlikte eğitim kurumları mevcut internet altyapısı ile öğretim faaliyetlerinin aksamaması için sanal platformlar üzerinden eşzamanlı içerik paylaşım ara yüzlerine hızlıca adapte oldular.

Küresel sağlık salgını, kendimizi güvende zannettiğimiz evlerimizden küresel sağlık sistemimize, yüksek teknolojik cihazlardan eğitim sistemimize kadar insanoğlunun kendisini güvende hissettiği pek çok sistemin tehlikeye oldukça açık maruziyetine ve zaaflarına parlak bir ışık tuttu. İleriye dönük olarak başta sağlık ve eğitim sistemlerinin adaptif becerisinin geliştirilmesine dair oldukça önemli tecrübeler kazandırdı. Tüm bu dönüşüm süreçleri aslında her yeni neslin bir önceki nesle göre kayda değer değişim gösteren ihtiyaçlarını ve dijitalleşen geleceklerini karşılayabilmek için okullar ve çocukların eğitimi kapsamlı bir dijital dönüşümden geçmesi zaruridir. Covid-19 salgını aslında bu zarureti hızlıca ve beklenmedik bir zamanda karar verici ve eğitimcilerin gündemine soktu. Unicef'in raporuna göre bu dönemde 188 ülke üzerinde yapılan araştırmada ülkelerin %90'ı

dijital (çevrimiçi dersler) / merkezi yayın (TV ve radyo) sistemleri üzerinden öğrenme politikalarına adapte olurken; bu oran ilköğretim düzeyinde %60 mertebesinde kalmıştır. Benzer şekilde dünya genelindeki çocukların da %31'i internet tabanlı eğitim içeriklerine teknolojik kısıtlar veya yetersiz eğitim politikaları gerekçesiyle ulaşamamıştır (1).

Özellikle 1.5 milyar öğrencinin ve ailelerinin "sağlıklı kalma" öncelikli gündemlerinin hemen arkasından "iyi eğitim alma" taleplerinin karşılandığını söyleyemeyiz. Hızla hayatımıza giren dijital dönüşüm adaptasyonu için gereken teknik bilgi birikimi, ara yüz aşinalığı, teknolojik altyapı ve yeni öğrenme, ölçme-değerlendirme süreçlerine geçiş her öğrenci için aynı kolaylıkta olmamıştır. Teknoloji, eğitim sistemlerinin yenilenmesine yardımcı olabilir ve etkisiz pedagojik yöntemleri dönüştürerek ve sınıfta eski öğretim araçlarını güncelleyerek ve aynı zamanda eğitim yönetim süreçlerini bir ölçekte iyileştirerek kalite sorununu çözmede önemli bir rol oynar. Pandemi, teknolojinin eğitime dahil edilmesinin, yalnızca yeni uzaktan eğitim modelinin veya gelecekteki bir hibrit sistemin taleplerini karşılamak için değil, aynı zamanda öğretim kalitesini ve eğitim sistemlerinin etkinliğini iyileştirmek için kaçınılmaz ve acil olduğunu göstermiştir.

Okulların kademeli olarak yeniden açılması, farklı sosyo-ekonomik bölgelerin eğitim sistemlerinde halihazırda var olan ve pandemi döneminde derinleşen eğitim materyallerine ulaşım eşitsizliğinin teknolojilerin doğru kullanımı yoluyla eğitim kalitesinin iyileştirilmesine ivedilikle yatırım yapılması gerektiğini de göstermiştir. Özellikle sanal eğitim materyali sağlayan mecralarda artan nitelikli eğitim materyallerinin zenginleştiğini ve bu içeriklere kolay erişimin yukarıda bahsettiğimiz derinleşen eşitsizliği nispeten dengelemiştir. Bu dönüşüm süreci sadece teknolojik adaptasyonun kolaylaştırılması ile değil; aileler, öğretmenler, sivil toplum örgütleri ve teknoloji paydaşlarının eğitim dönüşüm sürecine birlikte yatırım yapması ile mümkün olacaktır. Bu çerçevede İspanya'da yürütülen "Eğitimde Teknoloji ve Yenilik" çalışma grubu tarafından 2 yılı aşkın bir sürede hazırlanan raporda yeni eğitim teknolojilerin eğitim sistemlerine etkin bir şekilde dahil edilmesini kolaylaştırmak adına çözülmesi gereken beş temel unsuru şu şekilde özetlemiştir; (2)

-Tüm okullarda, evlerde ve topluluklarda yüksek kaliteli, kesintisiz ve uygun fiyatlı bağlantıya erişim garanti edin,

-Eğitimde teknolojik stratejilerin planlanması ve uygulanmasına öğretmenleri ve müdürleri dahil edin ve analitik, teknolojik ve iletişim becerilerine yönelik başlangıç ve sürekli eğitimlerine yatırım yapın.

-Eğitimde teknolojik yenilik için stratejik bir vizyonun yanı sıra uzun vadeli bir finansman stratejisi tanımlayan cesur liderliği teşvik edin ve eğitim ekosistemindeki tüm oyuncuların katılımını koordine edin.

-Yüksek performanslı teknolojik dönüşümü hızlandırmak ve kamu teknik - mali kapasitesini artırmak için özel sektörle ortaklıkları teşvik edin.

-Eğitim yönetimi süreçlerini modernize etmek ve iyileştirmek için teknolojiye zamanında yatırım yapın.

Toplum ve iş dünyası, teknolojinin büyümesi ve Dördüncü Sanayi Devrimi'nin başlamasıyla birlikte gelişmeye ve değişmeye devam ediyor. Bunun da eğitim alanında muazzam bir etkisi oldu ve eğitim dünyasında bir dizi dönüşümü, artan iyileştirme çözümlerini beraberinde getirdi. Eğitimcilerin, öğrencilerini iyi eğitebilmeleri ve dikkatlerini canlı tutabilmeleri için sınıfta öğrenmeyi etkileyen temel faktörlere odaklanmaları önem arz etmektedir. Bu sayede eğiticilerin dikkat çeken 5 yeni eğilimi de sınıflarına taşımaları beklenmektedir (3).

Öğretme ve Öğrenme Teknolojileri: Teknolojik yetkinliklerin medya ve öğrenme destekleme araçları ile gelişmesi,

Yumuşak Becerilerin Eğitimi: Öğrencileri gelecekteki kariyerlerine hazırlamak amacıyla okullar, öğrencilerin bu beceri alanlarında gelişmesine yardımcı olacak eğitim ve beceriye sahip olmalıdır.

Azalan Dikkat Süreleri: Yeni neslin dikkatini çekmek için eğitim materyalleri nitelikli ve güncel görsel uyaranlar, kurgu ve anlatım ile sunulmalıdır. Öğrenciler içeriğin anlatımına ve görsel doğasına daha fazla önem veriyor.

Öğretmeyi Değil, Öğrenmeyi Kolaylaştırmak: En

iyi öğretmen, öğrencilerine öğrenmeyi öğreten öğretmendir.

Yaşam Boyu Öğrenme: Bu eğitim sayesinde mezunlarının değişen mesleki alanda başarılı olmalarına yardımcı olmak için yeni programlar ve yetişkinlere yönelik öğrenme fırsatları yaratılırken okulların etki alan ve süresinin büyümesi için imkân sağlar.

Bununla birlikte günümüzde 3.5 milyardan fazla insan internete erişebilmekte, yarısı akıllı telefon olmakla birlikte 5 milyardan fazla insan mobil cihazları kullanmaktadır. Bu yüksek erişilebilirlik ve bağlantı düzeyi, doğal olarak insanların başkalarıyla etkileşim kurma, haber alma ve çevrelerindeki dünyayı görme biçimlerini de etkiledi. Doğal olarak bu dijital dönüşüm süreci eğitim-öğretim süreçlerini de büyük ölçüde etkiledi, değiştirdi. İlkokuldan üniversiteye kadar tüm kademelerde dijital dönüşüm sınıfları ve öğretmen- öğrenci etkileşimini de etkiledi. Tüm bu değişim, dünya çapında sayısız ülkede okulların kapanmasına sebep olan Covid-19 salgını ile derinleşti. Öğrencilerin öğrenmeye devam etmelerine yardımcı olmak amacıyla birçok eğitim kurumu, öğretmen de doğal olarak açığı kapatmak adına teknoloji çözümlerinden istifade ettiler. Çevrimiçi eğitim teknolojileri bu gelişimin içerisinde yaygın kullanılan temel araçlardan birisi olarak karşımıza çıkmakla birlikte bu dönüşüm, yakında 8 yeni gelişmeyi de beraberinde getirecektir (4).

-Eğitim içeriklerine ve kaynaklara gelişmiş erişilebilirlik

-Kişiselleştirilebilir öğrenme yaklaşımları

-İş birlikli öğrenme

-Sanal gerçeklik uygulamaları

-Bulut tabanlı öğrenme fırsatları

-Okul ortamına uyarlanmış nesnelerin interneti uygulamaları

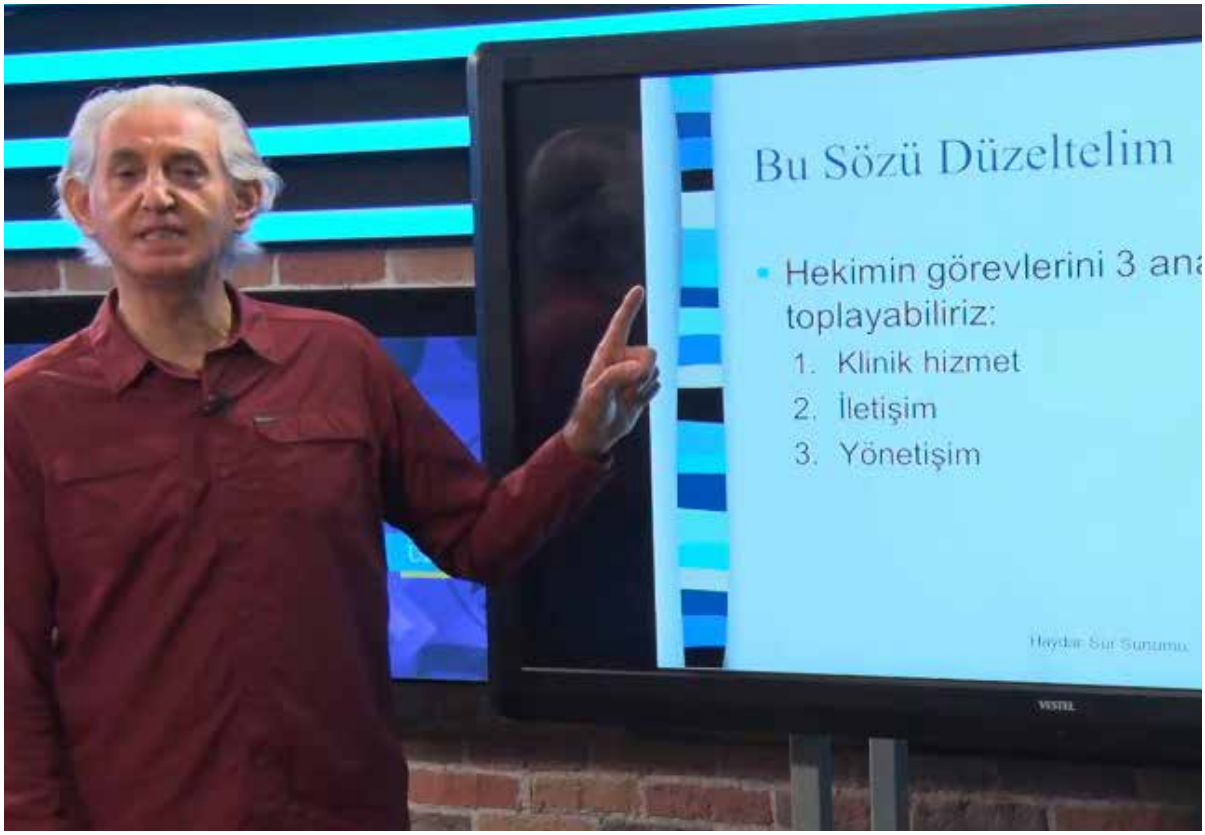
-Dijitalleştirilmiş veri güvenlik protokolleri

-Büyük veri

Tüm bu dönüşüm süreci eğitim bilimlerindeki gelişmeleri etkilerken şirketlerin de tüm vadelerdeki stratejilerini önemli ölçüde değiştirmiştir. McKinsey & Company'nin yaptığı araştırmada şirketlerin %67'sinin kendi sektörlerindeki rakiplerine göre daha fazla altyapı yatırımı yaptığı ve bu yatırımların sonraki yıllara dair altyapı ve veri güvenliği yatırımları olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte aynı çalışmada, çalışanların teknolojik adaptasyon becerilerinin Pandemi öncesi beklenti düzeyinden çok daha yüksek hızda geliştiği görülmüştür. Özellikle uzaktan çalışma ve iş birliği beceri indeksi, burada beklentinin yaklaşık 43 katı kısa sürede gelişme göstermiştir (5).

Bu hızlı dönüşüme adaptasyon becerisi beraberinde şirketlerin bu alana dönük yatırım stratejilerini de güncellemiştir. Temassız hizmetler, siber güvenlik, çalışan ve müşteri deneyimleri veri tabanları ile birlikte teknoloji öncelikli yatırımlar şirketlerin öncelikli odakları haline gelmiştir (6).

Şirketlerin, çalışan ve müşterilerinde tecrübe ettikleri yüksek teknoloji eğilimleri ve beraberinde gelen yatırımları doğal bu altyapıları kullanan başta eğitim sektörü olmak üzere ticaret, finans, telekominikasyon ve sağlık alanlarındaki hızlı dönüşümü beraberinde desteklemektedir. Özellikle pandemi sonrası süreçte başta eğitim ve sağlık gibi temel ihtiyaçların zamanında ve doğru karşılanabilmesi için yerel değil, küresel çözüm stratejileri geliştirilmeli. Unesco'nun "Covid-19 sonrası dünyada eğitim" raporunda altını çizdiği bugün alınması ile birlikte yarın eğitimi geliştirecek 9 temel fikir eğitim sürecine dair rasyonel çözümler ortaya koymaktadır (7).



- Eğitimi ortak bir fayda olarak güçlendirin, eğitim eşitsizliğe karşı bir siperdir ve sağlıkta olduğu gibi eğitimde de herkes güvendeyken biz de güvendeyiz.

- Eğitim alma hakkını, bilgiye erişim ve iletişim kurabilmenin önemini vurgulayacak şekilde genişleterek tanımlayın.

- Öğretmenlik mesleğine ve iş birliğine verilen değeri arttırın.

- Öğrenci, genç ve çocukların eğitime, hayata katılımlarını teşvik edin, eşit haklar ile istifade etmelerini sağlayın.

- Eğitimi dönüştürürken okulların sağladığı sosyal alanları koruyun.

- Öğretmenler ve öğrenciler için ücretsiz ve açık kaynak teknolojileri sağlayın.

- Müfredatta bilimsel okuryazarlığı sağlayın.

- Kamu eğitiminin yerel ve uluslararası finansmanını koruyun.

- Mevcut eşitsizlik seviyelerini sona erdirmek için küresel dayanışmayı ilerletin.

(1)https://data.unicef.org/topic/education/covid-19/

(2)https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2021/07/La-tecnologia-y-la-innovacion-educativa-en-la-post-pandemia-Un-llamado-a-la-transformacion-educativa-1.pdf

(3)(https://hospitalityinsights.ehl.edu/digital-education-transformation?_ga=2.12258804.1985961611.1634927359-1643900455.1634927359)

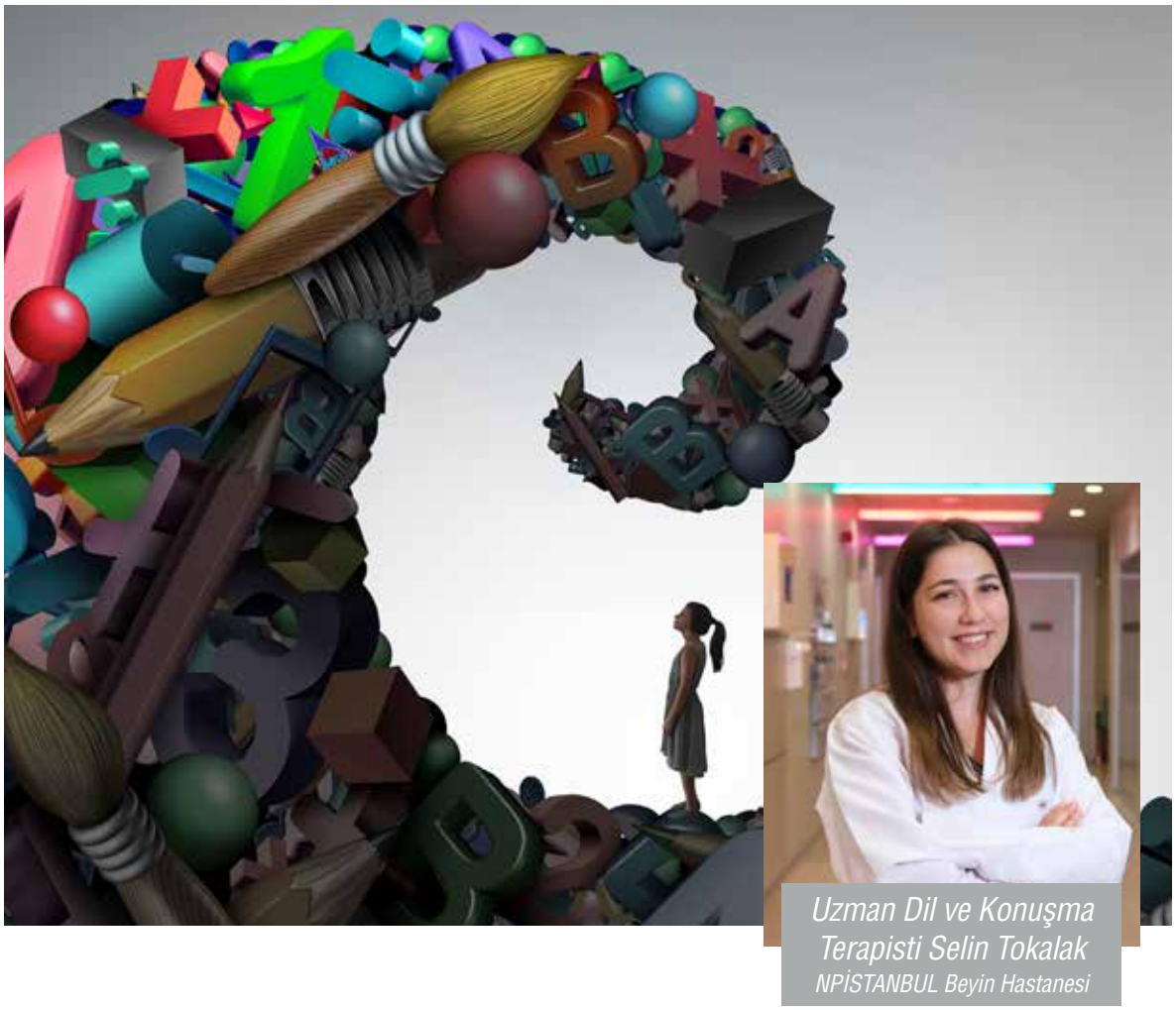
(4)https://hospitalityinsights.ehl.edu/digital-transformation-trends

(5)https://www.mckinsey.com/business-functions/strategy-and-corporate-finance/our-insights/how-covid-19-has-pushed-companies-over-the-technology-tipping-point-and-transformed-business-forever

(6)https://hospitalityinsights.ehl.edu/what-next-digital-transformation

(7)https://en.unesco.org/sites/default/files/education_in_a_post-covid_world-nine_ideas_for_public_action.pdf

"Yeni normal"de dil ve konuşma terapisi



Uzman Dil ve Konuşma Terapisti Selin Tokalak
NPİSTANBUL Beyin Hastanesi

> *Aşırı ekran maruziyeti henüz konuşmaya başlamamış veya konuşmaya yeni başlamış çocuklarda mevcut kelimelerin kullanımının seyrekleşmesi, konuşmaya başlama zamanının gecikmesi, diğer aile bireylerine ve çevreye karşı ilgisizlik, dikkat dağınıklığı gibi problemlere yol açarken konuşma edinimini tamamlamış daha büyük yaştaki çocuklarda ise çevresindeki kişilerle etkili ve uygun şekilde iletişim kurmalarına engel olan zayıf sosyal iletişim becerileri şeklinde kendini gösterdi.*

Pandemi süreci, dil ve konuşma terapisinden faydalanan çocukları ve ailelerini nasıl etkiledi?

Pandemi sürecinde özellikle tam ve kısmi karantina dönemlerinde evde geçirilen zaman oldukça arttı. Bu süreçte var olan mevcut günlük rutinler de ister istemez değişmek zorunda kaldı. Öncelikle her gün okula giden çocuklar, her ne kadar uzaktan çevrimiçi eğitim süreci devam etse de tüm günlerini evin içerisinde geçirmeye başladılar. Bu süreçler yaşanırken çocukların ekran karşısında geçirdikleri süre de artmaya başladı.

Günümüzde gecikmiş dil ve konuşma probleminin en önemli sebeplerinden biri olan erken yaşta

başlayan yoğun ekran maruziyeti maalesef ki pandemi sürecinde daha fazla çocuğun etkilendiği bir sorun haline dönüştü. Evde geçirilen uzun süreler ve mecburi olarak toplumdan izole bir yaşam düzenine geçilmesi üzerine çocukların oyun parkı, tiyatro, spor aktiviteleri ve hatta apartmanın bahçesinde oyun oynamak, komşular ile vakit geçirmek gibi çok daha kolay ulaşılabilir günlük hayat yaşantılarından kopması onların mevcut vakitlerini değerlendirmek için farklı bir arayışa girmelerine neden oldu ve birçok çocuk için çözüm ekran karşısında geçirilen vaktin kontrolsüzce artması şeklinde ortaya çıktı. Aşırı ekran maruziyeti henüz konuşmaya başlamamış veya konuşmaya yeni başlamış çocuklarda mevcut kelimelerin kullanımının seyrekleşmesi, konuşmaya başlama zamanının gecikmesi, diğer aile bireylerine ve çevreye karşı ilgisizlik, dikkat dağınıklığı gibi problemlere yol açarken, konuşma edinimini tamamlamış daha büyük yaştaki örneğin ilkokul çağındaki çocuklar için ise çevresindeki kişilerle etkili ve uygun şekilde iletişim kurmalarına engel olan zayıf sosyal iletişim becerileri şeklinde kendini gösterdi.

Tüm bunlara ek olarak down sendromu, otizm spektrum bozukluğu, serebral palsi, işitme engeli, zihinsel engel gibi özel gelişim gösteren ve iletişim, dil, konuşma becerilerinin edinimi konusunda yaşam boyu desteğe ihtiyacı olan çocukların ise pandemi sürecinde eğitim ve terapi faaliyetleri aksadı. Özel gelişim gösteren bu bireyler için pandeminin olumsuz etkileri dil ve konuşma gelişimi açısından oldukça kompleks problemler yaratmıştır.

Dil ve konuşma terapisi desteği alan çocuklar normalleşmekte sorun yaşadılar mı?

Çocuklar pandemi sürecinde uzun bir süre boyunca deneyimlemek zorunda kaldıkları yeni bir hayat rutinine adapte oldular. Daha sonra

başlayan normalleşme süreci, tekrar yüz yüze eğitime dönülmesi ve kısmen de olsa sosyal aktiviteler için serbestlik tanınması hem çocuklar hem de aileleri için uyum sağlanması gereken yeni bir süreç oldu. Pandemi öncesinde dil ve konuşma terapisi hizmetlerinden yüz yüze olarak faydalanan çocukların bazıları karantina sürecinde çevrimiçi olarak uzaktan terapilere devam ederken bir kısmı seanslara tamamen ara vermek durumunda kaldı.

Normalleşme ile birlikte seansların tekrar yüz yüze gerçekleştiği rutine dönüldüğünde ise birçok çocuğun pandemi öncesindeki terapiye katılım konusundaki tutum ve davranışlarının değiştiği fark edildi. Çocukların bir kısmının eski disiplinini sağlamak konusunda zorlandığı görülmektedir. Bazı çocuklar için karantina dönemlerinde evde geçirilen uzun süreler birtakım kuralların esnetilmesini de beraberinde getirdiği için bu çocukların tekrar programlı ve daha disiplinli olmayı gerektiren hayat şartlarına karşı direnç göstermesi ve uyum sorunları yaşaması gibi problemlerle karşı karşıya gelindi. Terapilere düzenli ve yüz yüze katılım konusunda sorun yaşayan pediyatrik grup danışanları ile ilk defa terapiye başlar gibi tekrar bir alışma sürecine girildi.

Bu noktada çocuklarla inatlaşmamak, onlara neden buraya geldikleri hakkında bilgilendirici açıklamalarda bulunmak, terapinin onun için faydalı ve eğlenceli bir aktivite olacağı hakkında konuşup buna yönelik uygulamalar yapmak dil ve konuşma terapisi hizmetlerinde normalleşme için ilk adımlar arasında yer almaktadır.

Çocukları dil ve konuşma desteğine ihtiyaç duyan aileler, yeni normale nasıl adapte oldular?

Ailelerin dil ve konuşma terapisi desteğine ihtiyacı olan çocuklarıyla birlikte yeni normale nasıl adapte olduğuna değinecek olursak, öncelikle bu süreçte aile – terapist iş birliğinin pandemi öncesine göre daha aktif bir şekilde sağlandığından bahsedilebilir. Online olarak terapilere devam edilemeyen çocukların ebeveynlerine, çocuklarının iletişim, dil ve konuşma becerilerini nasıl destekleyeceklerine yönelik rehberlik etmeyi hedefleyen seminerler ve online ebeveyn görüşmeleri gibi danışmanlık hizmetleri sunulmuştur. Yaşanan tüm bu süreçlerin olumlu bir sonucu olarak terapiye pandemi öncesine göre daha aktif bir ebeveyn katılımının sağlandığı, ebeveynlerin çocuklarının dil ve konuşma gelişimini daha yakından takip

edip, bu konuda daha fazla görev ve sorumluluk üstlendiği görülmektedir.

Ailelerin dil ve konuşma terapisi desteğine ihtiyacı olan çocuklarıyla birlikte yeni normale adaptasyonları esnasında yaşanan olumsuz gelişmelerden de bahsedecek olursak, bunların en başında ekran süresinin sınırlandırılamaması ve pandemi öncesinde dil ve konuşma terapisi oturumlarına ve terapilerde gerçekleştirilen uygulamaların evde desteklenmesi süreçlerine daha pasif olarak dahil olan ebeveynlerin, karantina dönemlerinde tüm bu süreçlerin takip edilmesi ve desteklenmesi konusunda yaşadığı zorluklardan bahsedilebilir. Zaman zaman ailelerin "Hocam, sizinle yapıyor; bizimle hiçbir şey yapmıyor, televizyonun karşısından alamıyoruz" şeklindeki ifadeleriyle karşılaşılabilmektedir. Burada aslında yaşanmakta olan problemin, pandemi sürecinden öncesine, ailelerin çocuklarının dil ve konuşma terapisi müdahalesi ile ilgili süreçlerini aktif bir katılım sağlayarak takip etmemesi ile ilgili olduğu dikkat çekmektedir.

In Vitro, In Vivo ve In Silico Deneyler

Canlı deneylerinden makinede deneylere

Nöroloji Uzmanı
Prof. Dr. Sultan Tarlacı
NPİSTANBUL Beyin Hastanesi

> ***Tıpta In Silico çalışmanın, pahalı laboratuvar çalışmaları ve klinik denemelere olan ihtiyacı azaltırken keşif oranını hızlandırma potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir.***

Bilimde ve özellikle tıp alanında üç deney kategorisi vardır: In Vitro çalışmalar, In Vivo çalışmalar ve In Silico çalışmalar.

In Vitro çalışma nedir?

In Vitro (Latince "cam içinde"), belirli bir prosedürü canlı bir organizmanın dışında kontrollü bir ortamda gerçekleştirme tekniğini ifade eder. Hücresel biyolojideki birçok deney, organizmaların veya hücrelerin dışında gerçekleştirilir. In Vitro deneylerin zayıflıklarından biri, bir organizmanın, özellikle bir hücre veya mikrobun kesin hücresel koşullarını tam kopyalayamamasıdır. Canlı çevresi ile bir bütün olduğu için In Vitro çalışmalar, canlı bir organizmanın çevresinde meydana gelen koşullara bütünüyle uymayan sonuçlara yol açabilir. Bazen de cam içine alınan bir hücreyi maruz bıraktığınız ortam, gerçek dokudaki davranışından farklı olabilir.

In Vivo çalışma nedir?

In Vivo ("canlının içinde"), kısmi veya ölü bir organizmanın aksine bütün bir canlı organizmanın kullanıldığı deneylere atıfta bulunur. Hayvan çalışmaları ve insan üzerinde yapılan klinik deneyler, In Vivo araştırmanın iki şeklidir. Canlı bir denek, bir deneyin bütüncül etkilerini gözlemlemek için daha uygun olduğu için In Vivo testler genellikle In Vitro yerine tercih edilir. In Vivo çalışmaların, tıbbın ve hastalığın doğası hakkında kesin bilgiler sunma potansiyeline sahip olduğuna inanmak için birçok neden olsa da sonuçların yanıltıcı olabilmesinin birkaç yolu vardır. Örneğin, bir tedavi kısa vadeli bir fayda sağlayabilir, ancak uzun vadeli bir zarar verebilir. Diğer yandan canlının kendisi üzerine yapıldıklarında etik sorunlar olabilmekte ya da hayvanlar üzerinde yapılınca sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Tüm deneysel tedavilerin yalnızca insanlar üzerinde test edildiği bir dünya hayal edin; hayvan veya hücre tabanlı test gerekmez. Pazara sunma süresi yarıya indirilebilir, ancak öngörülemeyen

olumsuz olaylar nedeniyle binlerce hayat kaybedilebilir. Açıkçası, bu hem etik değil hem de pratik değildir. Bunun yerine bilim adamları, ilaç kliniğe ulaşmadan önce bir dizi In Vitro ve In Vivo çalışma yoluyla yeterli güvenlik, etkinlik ve kalite verilerini ortaya koyarlar. Ama bu daima uzun zaman alır.

In Vivo ile In Vitro arası temel farklar nelerdir?

In Vitro çalışmalar, hayvanlardan veya sonsuz bir ömre sahip hücre dizilerinden elde edilen hücreleri kullanır. Bu model sistemlerin temin edilmesi nispeten ucuz ve basittir, bu da güvenilir ve verimli ilaç keşif çalışmalarına olanak tanır. En büyük dezavantajı, organ sistemlerinin doğal karmaşıklığını yakalayamamalarıdır. Sonuçta, In Vitro çalışmalar insanlara "daha az uyarlanabilirdir" ve her zaman işe yaramayabilirler.

Hayvanların In Vivo çalışmalarda kullanılması, In Vitro çalışmaların birçok eksikliğini giderir. Bilim adamları, karmaşık bir modelde bir ilaç adayının güvenliğini, toksisitesini ve etkinliğini daha iyi değerlendirebilir. Ayrıca, gen düzenlemedeki ilerlemeler, bilim insanlarının hayvanlarda insan hastalıklarını yüksek doğrulukla kopyalamasına yardımcı oldu. Ama canlılarda çalışmaların kendi kusurları vardır. Hayvanların laboratuvar testlerinde kullanılmasıyla ilgili artan etik kaygılar, bazı araştırmacıları çalışmalarında kullanılan hayvan sayısını (ve türünü) sınırlamaya ikna etti. Hayvan çalışmalarında zaman ve kaynak yoğundur, ileri düzeyde personel eğitimi ve bakım ücretleri gerektirir. Son olarak hayvandan insana ilacın geçiş sorunu devam etmektedir: İnsanlar ve hayvanlar arasında ilaç emilimini, dağılımını, metabolizmasını ve atılımını etkileyen önemli fizyolojik farklılıklar vardır.

Diğer ifade ile klinik öncesi (deney tüpü veya hayvan) aşamalardaki başarı, mutlaka klinik (insanda kullanılabilme) sonuçlara çevrilebilir değildir. In Vitro ve In Vivo çalışmaların her birinin avantajları ve dezavantajları vardır, ancak her ikisi de bir ilacın bedene giriş-etki-yıkım (farmakokinetik/farmakodinamik) özelliklerini anlamak için gereklidir. Sonuç olarak, bu çalışmalar, onlara ihtiyaç duyan insanlar için daha güvenli, daha etkili ilaçlar yaratmaya hizmet ediyor.

In Silico çalışmaların yararı nedir?

In Silico, "bilgisayarda veya bilgisayar simülasyonu aracılığıyla gerçekleştirilen" anlamında kullanılan

bir ifadedir. In Silico ifadesi ilk kez 1989 yılında matematikçi Pedro Miramontes tarafından tamamen bilgisayarda gerçekleştirilen biyolojik deneyleri karakterize etmek için "In Silico" terimini kullandı.

In Silico çalışmaları nispeten yeni bir araştırma yolunu temsil etse de ilaçların vücut ve patojenlerle nasıl etkileşime girdiğini öngören çalışmalarda yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Artık Alzheimer hastalığı için binlerce potansiyel ilaç adayını tek tek hayvanlar üzerinde veya hücre ortamında denemek gerekmiyor. In Silico, süper bilgisayarlar ile yapılan moleküler modellemelerle (ki hücreler arası etkileşimlerde modellenebiliyor) hangisinin kanser, hangisinin bunama gibi hastalıklarda ilaç olma potansiyelinin yüksek olduğu tespit edilebiliyor.

Aynı şey Covid 19'a iyi gelebilecek ilaçlar içinde yapılıyor. Covid'in hem genetiği hem de yüzey proteinlerinin 3 boyutlu yapısı bilindiğinden, nereden anahtarı kilide sokarız şeklinde In Silico çalışmalar çok fazla yapıldı ve tedavide kullanılabilecek moleküller seçilebildi. Sadece ilaç değil, hücresel davranışın bilgisayar modellerini oluşturmak için çaba sarf edilmiştir. Örneğin, 2007'de araştırmacılar, ilaç keşfine yardımcı olmak için bir In Silico verem (tüberküloz) modeli geliştirdiler; bunun başlıca yararı aylar yerine dakikalar içinde uygulanan yeni tedavilerin etkilerin gözlemlenmesine imkân vermesidir.

Tıpta In Silico çalışmanın, pahalı laboratuvar çalışmaları ve klinik denemelere olan ihtiyacı azaltırken keşif oranını hızlandırma potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir. Bunu başarmanın bir yolu, ilaç adaylarını daha etkili bir şekilde üretmek ve taramaktır. Ek olarak daha az yan etkisi olanları çabucak bulmak, hayvan deneylerinden insan kullanımına hızla yol almak mümkün olmaktadır.

In Silico deney midir? Benzetim (simülasyon) midir?

In Vivo ve In Vitro çalışmalarına ek olarak, In Silico deneyleri de sinirbiliminde (Mavi Beyin Projesi, İnsan Beyni Projesi) kullanılmaktadır. In Silico deneyleri bilgisayar destekli yapılan araştırmalardan farklıdır. Çünkü bu araştırmalar, veri madenciliği teknikleri ile belirlenen ilişkiselliklerin (korelasyonlar) ötesinde, altta yatan mekanizma hakkında da sıklıkla bilgi verirler.

In Silico deneyleri deneyler olarak mı düşünmeliyiz? Yoksa simülasyon olarak mı düşünmeliyiz? Deneysel yöntemler simülasyondan daha iyi bir bilgiye (epistemik) erişim sağlıyorsa bunların biri ya da diğeri şeklinde sınıflandırılması sadece perspektiften ibaret, yapay sınıflama olabilir mi? Ayrım her zaman kolay olmayabilir. Ayrım ancak elde edilen çıktı veya sonuca göre simulasyon mu yoksa deney mi, olarak adlandırılabilir.

Ancak, In Silico deneyler daha çok simülasyon olarak anlaşılır. In Silico deneylerine dayanan sonuçlardan, deneysel yöntemlere ilişkin çıkarımlar elde edilebilir. Bir In Silico deneyinin başlangıç koşullarının yeniden tanımlanması maliyeti arttırmadan sonuçların gücünü arttırabilme özelliği vardır.

In Silico deneylerin ve simülasyonları bağlamında, deney benzeri çıkarımlar yapmak ve böylece bunların sınıflandırmasına ilişkin zayıf perspektif benimsemek mümkündür. Ancak yöntemin deneysel olarak tanımlanması, çalışma sonunda güçlü varsayımların getirilmesini gerektirir. Yani olay başlangıçta bilgisayar simülasyonu gibi başlasa da çıktısı ve vardığı nokta deneysel çıkarım gibi olabilir. Diğer yandan, deney için yalnızca bilgisayar sistemleri kullanıldığı için girdi veya kaynak sistemi değerlerinin keyfi bir şekilde seçildiği varsayımı son derece yanlıştır. Doğalından sistemin başlangıç kuralları bilimsel bilgilerden elde edilir.

Bugün için In Silico etkisi tespit edilen ve oldukça az zararlı etkisi olan bir kimyasalın doğrudan insanda ilaç olarak kullanımı mümkün değildir. Hayvan deneyleri aşamalarını gene de geçmesi beklenir. Kimyasal madde oldukça güvenilir gözükse de canlılar ve insan oldukça farklıdır ve kimyasal şişede veya makinede durduğu gibi durmayabilir!

Gitmek istediğim şehirler

Prof. Dr.
Hüsnü ERKMEN

Geçen yıl iki dış gezi planlamıştık ailece, ne yazık ki gidemedik. Bunlar Almanya'nın Alsace bölgesi özellikle Colmar ve daha sonra büyük bir Güney Amerika turu idi. Dolayısı ile Güney Amerika'nın çoğu şehrini görecektik. Bugüne kadar o bölgede Buenos Aires dışında bir şehir görmedim. Hepsi mutlaka çok ilginç olacaktı. O şehirleri görmek isterim.

Ayrıca Bakü ve Kazan'ı görmeyi çok isterim, aynı yönde Orhun Anıtları ziyareti hayalim de vardı, onu da gerçekleştiremedim.

Gezilerimde unutulmaz şehirler çok fazla

İsfahan bende çok fazla iz bıraktı. Yemyeşil bir kent, her tarafta parklar var. İçinden hayli büyük Zayende Rud Nehri geçiyor. Üzerinde çok köprü var ama "Otuz Üç Gözlü Köprü" unutulmaz bir yer.

Naqsh-e Jahan Meydanı (Dünya'nın Resminin Meydanı) mutlaka görülmeli. İsfahanlı aileler gibi meydanda akşam üstü çimlere oturup hava almak gerekir. Dört tarafı cami ve kapalı çarşılarla dolu olan meydanı gördükten sonra kapalı çarşılarda harika el işleri alabilirsiniz. Camilerin güzelliği ve süslemeleri olağanüstü, eski zamanlarda herkesin gittiği cami farklı imiş.

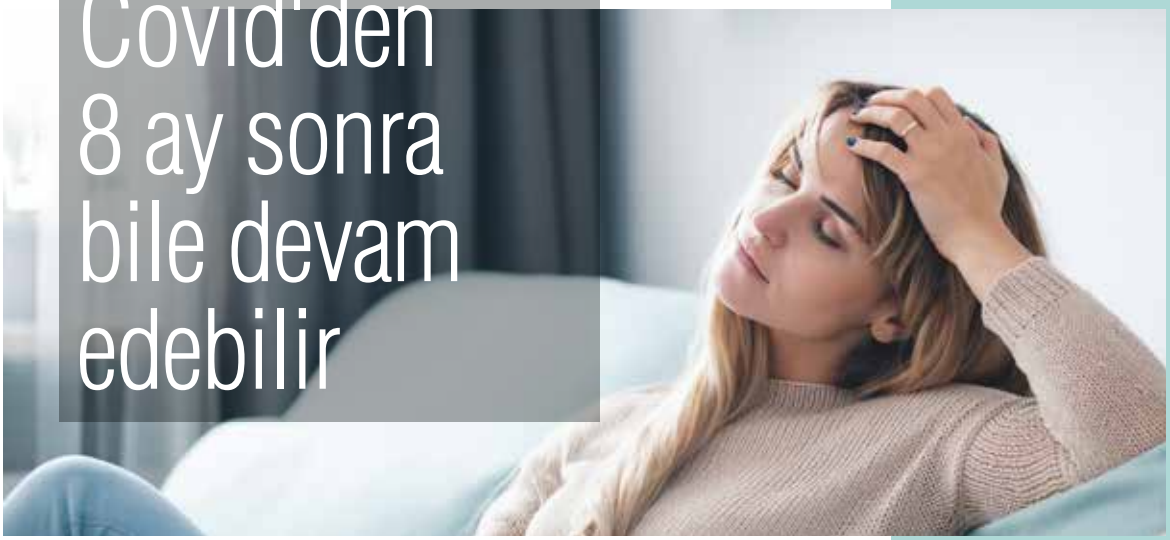
İsfahan'da Ermeni bir azınlık da var, kiliseleri ziyaret edilebiliyor. Fakat en ilginç ibadethane "Sallanan Minareli Cami" 1400 yıllarında yapılmış ve depremde yıkılmasın diye minareler sallanabiliyor. Nasıl bir mimaridir bilemiyorum…

İsfahan'ın bir diğer görülmesi gereken yeri "Kırk Sütunlu Saray", aslında yirmi sütun var ama dev havuza düşen gölgeler ile kırk görülüyor.

İran'ın çoğu yerinde olduğu gibi İsfahan'da da çok güzel yemekler yenebiliyor.

Sonuç olarak İran gezmeye değer bir ülke ama İsfahan'ın ben de bıraktığı izlenim çok farklı.

Beyin Sisi Covid'den 8 ay sonra bile devam edebilir



Covid-19 için tedavi edilen hastalarda teşhisten ortalama 7 ay sonra hâlâ yüksek beyin sisi oranlarına rastlandı.

New York'taki Mount Sinai'deki Icahn Tıp Okulu'nda yaş ortalaması 49 olan 740 kişiyle yapılan çalışmaya daha önce hafıza sorunu öyküsü olmayanlar, ayakta tedavi görenlerin yanı sıra hastaneye kabul edilen veya acil servislerde tedavi edilen kişiler de katıldı.

Uzmanlar, yaşlı popülasyonların ciddi bir hastalıktan sonra bilişsel bozulmaya duyarlı olduğu iyi bilinmesine rağmen bu çalışmanın genç insanlar için de etkileri olduğunu söylüyor.

Klinik nöropsikolog Becker, "Pek çok insan COVID'den kurtulacaklarına ve gayet iyi olacaklarına inanıyor ve nüfusun çoğunluğu için bunun doğru olduğunu düşünüyorum" diyor ve ekliyor: "Çeşitli yaş gruplarındaki ve hastalık şiddeti spektrumunu etkileyebilecek Covid'den kaynaklanmaktadır."

UCLA Psikiyatri Bölümü'nde profesör ve geriatrik bir psikiyatrist olan MD Helen Lavretsky, hastalarında benzer sorunlar gördüğünü söylüyor. "Özellikle, Covid'e yakalanana kadar sağlığı en iyi durumda olan gençler için yıkıcı bir durum" diyor ve ekliyor: "Bazıları Covid'den hemen sonra düzeliyor, ancak daha sonra duraklama ve beyin sisi veya bilişsel bozukluk en yaygın üç tanesinden biri. Diğer belirtiler ise yorgunluk ve kaygı."

Lavretsky, "Normalde bu yaştaki insanlarda bu tür bir bozukluk yoktur. Belki tek haneli oranda. Bu, örneğin HIV veya Lyme hastalığı gibi diğer viral hastalıklardan farklı değildir. Şaşırtıcı olan şey ölçektir ve pek çoğunda var" dedi.

Pek çok kişiye Covid-19 bulaştığı için, bu etkileri olan sayıların yüz binleri bulduğunu ve bunun sağlık sistemine büyük maliyet ve iş verimliliği kayıpları getireceği açıklandı.

Lavretsky, "Önümüzdeki yıl içinde, hepimiz bu sorunun ne kadar büyük olduğunu anlayacağız" dedi.

Baltimore'daki Johns Hopkins Medicine'de psikiyatri ve davranış bilimleri doçenti olan Tracy Vannorsdall ise Covid hastalığından sonra da benzer etkiler gördüğünü söylüyor. Vannorsdall, bu çalışmanın Covid -19'dan kaynaklanan tüm hastalık seviyelerinde kalıcı etkilerin bulunduğunu gösterdiğini ve bulguların yaşlandıkça Covid 'den kurtulan gençlerin başına gelenlere de endişe eklediğini de sözlerine ekledi. Vannorsdall, bu çalışmanın bulgularının, klinisyenlerin bilişsel işlev ve hafıza hakkında daha fazla soru sorması gerektiğini öne sürdüğünü söyledi.

WEBMD

Covid 19 aşısı diğer hastalıklara karşı da koruyor mu?

Yeni bir araştırmaya göre Covid -19'a karşı aşılanmış kişilerin virüsten yaşamını yitirme olasılıkları daha düşük olmakla kalmıyor, aynı zamanda aşıyı takip eden aylarda herhangi bir nedenle vefat olasılıkları da daha düşük.

"Amerika Birleşik Devletleri'nde izin verilen Covid -19 aşılarının güvenli olduğu yapılan bir araştırma ile bir kez daha netlik kazandı. Çalışma ekibini yöneten ve Kaiser Permanente Güney Kaliforniya Araştırma ve Değerlendirme Departmanı'nda araştırmacı olan Stanley Xu, CNN'e verdiği demeçte, "Bu çalışma aynı zamanda güvenliklerini de doğrulamaktadır. Aslında, Covid -19 için aşılanan kişilerin, Covid ölümleri hariç tutulduğunda bile aşılanmayanlara göre daha düşük ölüm oranlarına sahip olduğunu gösteriyor. Bu, Covid -19 aşılarının Covid -19 enfeksiyonuna, ciddi hastalıklara ve ölüme karşı etkili olduğunu gösteren diğer çalışmalardan elde edilen kanıtlara ek olarak" dedi.

Araştırma ekibi, Covid -19'a karşı aşılanmış 6,4 milyon kişi ve son yıllarda grip aşısı olan ancak Covid -19 aşısı olmayan 4,6 milyon kişi dahil olmak üzere 11 milyon kişi üzerinde çalıştı. Koronavirüs dışı ölümleri analiz etmek için Covid -19'dan hayatını kaybeden herkesi filtrelediler.

Aralık 2020 ile Temmuz 2021 arasında, Covid -19 aşısı olanların yaş, ırk ve etnik köken, cinsiyet ve coğrafi konum için ayarlamalar dahil olmak üzere aşılanmamış kişilere göre Covid -19 dışı ölüm oranları daha düşüktü. İki doz Pfizer Aşısı alanların aşılanmamış kişiler olarak aşılamadan sonraki aylarda koronavirüs dışı nedenlerden ölme olasılığı %34 daha yüksekti. İki doz Moderna Aşısı alanların aşılanmamış kişiler kadar ölme olasılığı %31, Johnson & Johnson Aşısı'nı tek seferde alanların ölme olasılığı %54 kadardı.

Araştırmacılar, gelecekte bu konuyu daha fazla incelemeyi planladıklarını belirterek genel olarak aşılanan kişilerin yaptırmayanlara göre daha sağlıklı olma eğiliminde olmasının bir açıklaması olabilir.

En son CDC verilerine göre, ABD'de 220 milyondan fazla insan en az bir Covid -19 aşı dozu aldı. 12 yaş ve üzerindekilerin %77'sinden fazlası aşı oldu ve %67'si tam aşılı olarak kabul ediliyor.

BBC

Covid pandemisi bir grip türünü yok edebilir

Covid -19 pandemi kısıtlamalarının 2020-2021 grip sezonunu büyük ölçüde bozduğu ve grip vakalarının Amerika Birleşik Devletleri'nde daha önce hiç görülmemiş en düşük seviyelere düştüğü belirtiliyor.

Aslında o kadar az grip yayıldı ki bazı bilim insanları artık insanların enfekte olmaması nedeniyle büyük grip suşlarından birinin neslinin tükenmiş olabileceğinden şüpheleniyor.

Influenza B/Yamagata, yıllık grip aşılarına düzenli olarak dahil edilen dört suştan biridir, ancak bir Avustralya araştırma ekibinin yakın zamanda Nature Reviews Dergisi'nde bildirdiğine göre, Covid karantinalarının ortasında bu suş tamamen radardan düşmüş gibi görünüyor.

En son grip mevsiminde halk sağlığı yetkililerine yalnızca 31 şüpheli B/Yamagata vakası bildirildi, ancak B/Yamagata'nın gerçekten suçlu olduğunu belirlemek için başarılı bir virüs izolasyonu veya dizilimi olmadı.

Araştırmacılar, B/Yamagata'nın diğer büyük grip türlerinden her zaman daha az bulaşıcı olma eğiliminde olduğunu belirtti. Bu tür de diğerleri kadar enerjik olarak gelişmez; aşı üreticileri, 2015'ten beri yıllık grip aşısının B/Yamagata bileşenini güncellemek zorunda kalmadı.

Araştırmacılar, raporlarında “Covid-19 pandemisinin baskılayıcı koşullarıyla birleştiğinde, küresel B/Yamagata dolaşımının güçlü bir şekilde bastırılmasını ve bu soyun potansiyel olarak yok olmasını kolaylaştırmış olabilir” sonucuna vardılar. Çalışmayı Melbourne Üniversitesinde doktora sonrası araştırma görevlisi olan Marios Koutsakos yönetti.

Amerikalı bulaşıcı hastalık uzmanları, bir grip türünün gerçekten de soyu tükenirse, bunun yıllık griple mücadele için yeni olanaklar açacağını söyledi. Ama önce B/Yamagata’nın tozu ısırıp ısırmadığını belirlemenin bir grip mevsiminden daha uzun süreceği konusunda uyarıyorlar.

Kennedy, “Sadece bir süredir görmediğimiz kanıtlar, bunun tek başına ikna edici bir argüman olduğunu düşünmüyorum. Mart 2020’den bu yana tek bir vaka görmediğimizi gösteren veriler, bu iyi, ancak hiçbirini görmediğimiz daha uzun bir dönem görmek istiyorum, çünkü bu soylar bizden daha önce gizlendi. Şimdi, Covid kısıtlamaları gevşedi ve çocuklar okula geri döndü, bu da halk sağlığı yetkilileri arasında bu grip mevsiminin zor olabileceğine dair endişeleri artırdı. B/Yamagata yeniden yüzeye çıkabilir.” dedi.

Bethesda, Md. merkezli National Foundation for National Foundation’ın tıbbi direktörü Dr. William Schaffner, “B/Yamagata gerçekten sonsuza kadar yok olursa, bu, paramızın karşılığını daha fazla almak için yıllık grip aşısına dahil edilen suşları dengeleyebileceğimiz anlamına gelir” dedi.

John Hopkins

"Bu kadar korunurken nasıl hastalandım?"

Tüm Covid -19 önlemlerini uyguluyorsunuz. Sürekli korunuyorsunuz, belki evden çıkmadınız ama yine de bir şekilde üşüttünüz. Nasıl hastalandığınızı merak ediyor musunuz?

Halka açık yerlerde maske takarken, ellerinizi sık sık yıkamak ve kendinizi izole etmek Covid -19'un yayılmasını azaltmaya yardımcı olurken, virüs kapma riskinizi tamamen ortadan kaldıramazsınız. Virüsler, insan beyninin kavrayamayacağı kadar çok sayıda bulunur. Mikrobiyologlar yeryüzünde 1x1031 virüs olduğunu tahmin etmişlerdir. Bu, uçtan uca yerleştirildikleri takdirde "100 milyon ışık yılı boyunca uzayacak" virüslerdir. Bu, ne kadar uğraşırsanız uğraşın, bir tür virüsle temastan kaçınmanın neredeyse imkânsız olduğu anlamına gelir. Bizi hasta eden virüslerin çoğu özellikle soğuk algınlığına neden olanlar COVID-19'dan daha bulaşıcıdır.

Virüslerden nasıl korunmalı?

En olası enfeksiyon kaynağı bir insandır. Bazı virüsleri almak yeni koronavirüsten daha kolay olabilir. Örneğin, soğuk algınlığı virüslerini (evet, hatta bir bez maskeyle bile) enfekte olmuş bir kişiyle kısa bir süre temas kurarak bile soluyabilirsiniz ya da o kişi öksürüp virüsü göz zarlarına yerleştirerek daha sonra hastalanmanıza neden olabilir.

Ayrıca postalarınız, bakkal ürünleriniz, kapı kollarınız ve enfekte olmuş bir kişinin daha önce dokunduğu diğer öğeler gibi kontamine yüzeylere dokunarak rinovirüsleri kapabilirsiniz. Bu bulaşma yolu daha az olasıdır, ancak imkânsız değildir.

Yani, evet, karantina sırasında nezle veya grip kapmak tamamen mümkündür. Ancak bu, hastalanmaktan kaçınma çabalarınızın boşa gittiği anlamına gelmez. Maske takmanın, ellerinizi sık sık yıkamanın ve diğer insanlardan fiziksel olarak uzaklaşmanın, yayılmasını yavaşlattığı kanıtlanmıştır, bu yüzden yapmaya devam edin. Yine de üşütüyorsanız, bol miktarda sıvı için.

WEBMD

Kurbanlar, en çok ileri yaştakiler!

"Araman Yeter" projesini başarıyla uygulayan öğrenciler ve proje yürütücülerine teşekkür belgeleri törenle takdim edildi. Törene katılan Üsküdar Kaymakamı Sefa Murat Demiryürek, "Umarım bu proje bakanlık projesine dönüşür" ifadelerini kullandı. İleri yaştaki kişiler için yatırım yapmanın, onların ruhuna, hayatına dokunmanın önemine dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan ise pandeminin etkisiyle yalnızlığın arttığı bu gibi dönemlerin kurbanlarının en çok ileri yaştaki insanlar olduğunu söyledi.

Üsküdar Üniversitesi ve Üsküdar Kaymakamlığı iş birliğinde "Araman Yeter" projesi hayata geçirildi. 25 gönüllü gencin, ileri yaştaki 500 bireye psikososyal destek verdiği projenin teşekkür belgeleri takdim töreni gerçekleştirildi. Üsküdar Üniversitesi Nermin Tarhan Konferans Salonu'nda gerçekleşen törenin açılış konuşmasını Proje Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Ayhan Özşahin yaptı.

Dr. Öğr. Üyesi Ayhan Özşahin; "Annem ve babam 'Araman Yeter' derdi…"

Projenin başlangıç sürecinden bahseden Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı, Proje Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi

Hilal Yıldırım; “Hem komik hem hüzünlü anılarımız oldu”

Proje yönetim ekibi adına söz alan Üsküdar Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü öğrencisi Hilal Yıldırım; “Araman Yeter Projesi’nde gönüllüydüm. Aradığımız kişiler 65 yaş üstü ve yalnız yaşayan kişilerdi. Bize şöyle düşündürdü bu durum; insan cidden hayatında tanımadığı biri olsa halinin hatırının sorulmasını istiyor. Beni etkileyen konuşma ‘Bizi kendi annenizden babanızdan ayırmadınız’ oldu. Bizi görevli değil torunları olarak görüyorlardı. Bu samimiyetle konuşuyorlardı. Hem komik hem hüzünlü anılarımız oldu. ‘Bizi tekrar arayamaz mısınız? Zaten yalnız yaşıyorum’ gibi konuşmalar da oldu. Umarım böyle gönüllü projeler devam eder ve daha çok insana ulaşırız. Teşekkür ediyorum” dedi.

Ayhan Özşahin; “Bizlere sürekli fayda üretmemiz için proje yapın diyen Nevzat Hocamızın teşviki vardı. Bunun üzerine değerli Üsküdar Kaymakamı Murat Sefa Demiryürek’e projemizi sunduk. Kendisi de sahanın içinde olan bir devlet adamı öngörüsüyle, dediki ‘İlk iş bunu yapalım’ ve bu şekilde kendimiz sıfır mali destekle kendi kaynaklarımız, kendi ruhumuz ve kendi enerjimiz ile öğrencilerimizin desteğini de alarak harekete geçtik. Üsküdar Kaymakamlığı bölgesinde 65 yaş üstü seçilmiş bireylere aramaları başlattık. Burada sosyal hizmet bölümü öğrencilerine çok teşekkür etmek istiyorum. Özveri, güler yüz ve olumlu, sempatik gençlik enerjileri ile destek verdiler, ben de çok mutlu oldum. Sizleri yetiştiren İsmail Hocamızın muhakkak ki çok emeği var teşekkürler Hocam. Bu gençlik heyecanına bir gençlik hikâyesi de biz eklemek istedik. Bu projenin fikrî de rahmetli babam ve annemden geliyor. Ben onları aradığım zaman, ‘Nasılsınız, iyi misiniz? Bir şeye ihtiyacınız var mı?’ diye sorduğumda her şeyimiz var çok şükür “araman yeter” dediler bana hep, herhalde çok sık aramadığım için. Ben de onlara olan borcumu bu vesileyle bir parça kapatmış oldum. Şimdi elimizde güzel bir hizmet modeli var. Bunun yaşaması lazım, ait olduğu ellere teslim ediyoruz bu vesileyle” şeklinde konuştu.

Prof. Dr. İsmail Barış; "İyi bir sosyal hizmet uzmanı Üsküdar Üniversitesi'nde yetişiyor."

Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölüm Başkanı; aynı zamanda proje danışmanı olan Prof. Dr. İsmail Barış; "Sosyal hizmet bir insanlık mesleğidir. Bu insanlık mesleğinin de olmazsa olmaz dört ayağı vardır. Esas itibariyle kamu görevlisi olduğu için bir ayağında iyi yetişmiş meslek elemanları var. Ve buradan söyleyebilirim ki iyi bir sosyal hizmet uzmanı Üsküdar Üniversitesi'nde yetişiyor. İşte o yetişen gençlerden 15 genç bir projeyi hem kurum anlamında hem de bireysel mesleki anlamda gerçekleştirdi. İkincisi hiç kuşkusuz bilim. Üsküdar Üniversitesi bir bilim yuvası, olmazsa olmaz biri de kamudur. Kamu da Üsküdar Üniversitesinin bu projeye olan ilgisi devlet adamlığıyla örtüşen kamu hizmetinin kaymakamlıklar ile müthiş şekilde gerçekleştirebileceğinin örneği olur. Dördüncü de sivil toplum. Sivil toplum organizasyonu da gençlerimizin oluşturduğu bir dernek. Bu dernek amacıyla da Nebiye Hanım'ın takip etmiş

olduğu yöneticiliğini yapmış olduğu dernek, dört ayak üzerinde bu proje gerçekleştirmiş oldu. Rektörümüze, kaymakamımıza projenin babası olan Ayhan Hocamıza ve sevgili öğrencilerimize teşekkür ediyorum" şeklinde konuştu.

Dr. Nebiye Yaşar: "Toplumun yaralarına dokunduk."

Projenin gençlere kattığı değerlerden bahseden Üsküdar Üniversitesi Genç Beyinler Akademisi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Dr. Nebiye Yaşar; "Toplumda anlam ve değer katma güncellemesinde gençlerle beraber olduk. Gençler gerçekten gönüllülüğü en içten şekilde yaptı. Gençlerin var olduğu projeler de hem topluma değer katarken, projelerle gençlerin kendisine de değer kattık. Zamanı yönetmeyi, iletişim kurmayı öğrendiler. Toplumun sorunlarına yenilikçi girişimler bulmayı öğrendiler. Ayrıca birbirleri ile olan iletişimde takım ruhu içinde çalışmayı öğrendiler. Geçtiğimiz aylarda İl Sağlık Müdürlüğünden ziyarete gelindiğinde gençleri gördüğünde 'Bu gençler diğer gençlere hiç benzemiyor' dediler. Ben de "Proje içinde gençler olgunlaşıyor farklı gençler oluyor. Onlar kendi kendilerini eğitiyor." diye cevap verdim. Kurumsal sosyal proje olarak İstanbul Kalkınma Ajansı (İSTKA) projelerini bakanlık projeleri ile birlikte yürüttük. Bizlere bu projelerde değer verdiği için rektörüme bir kez daha teşekkür ederim" dedi.

Üsküdar Kaymakamı Murat Sefa Demiryürek: "Umarım bu proje bakanlık projesine dönüşür."

Sosyal yoksunluğun uzun süredir görmezden gelindiğini vurgulayan Üsküdar Kaymakamı Murat Sefa Demiryürek: "Maddi yoksunluktan daha acıtıcı diğer alan, sosyal yoksunluktur. Türkiye'nin üzerine düşünmesi, kafa yorması gereken bir alan. Bu duruma olan ihtiyaç her geçen gün daha da hissediliyor. O yüzden şimdi sizin aldığınız eğitimin alanınızın gelecek on yıllarda çok daha ön plana çıkacağı, çok daha olmazsa olmaz bir alan olarak çıkacağını ben görüyorum. Sizde proje sürecinde fark etmişsinizdir. Sosyal yoksunluk çeken çok sayıda büyüğümüz var. Çok sayıda kardeşimiz ve engellimiz var. Telefon açıp 'Nasılsın?' demenin eksikliği o kadar ehemmiyetli ki, o yüzden bu proje için biz canı gönülden sizlerle çalışmaya hazırız. Üsküdar Üniversitesi ile güzel işler yaptık. Başta rektörümüzle birlikte hocalarımızla çalıştık. Bundan sonra da sizlerle çalışmaya talibiz. Umarım bu proje bakanlık projesine dönüşür. Yapılan iş bu yüzden çok kıymetli. Herkese ayrı ayrı teşekkürlerimi iletiyorum." ifadelerini kullandı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "İleri yaştaki insanların duasını almak bu ülkenin yararına"

Proje kapsamında gönüllü çalışan gençleri tebrik eden Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Tarhan: "İnsanın yüzünü güldürme, tebessüm ettirmek, sevindirmek en güzel şeydir; iyiliktir, manevi kazanımdır. Ben gençleri bu konuda gönüllü olmaları nedeniyle özellikle tebrik ediyorum. Bunu bir kamu yöneticisinin anlaması nedeniyle de özellikle sayın kaymakamımıza teşekkür ediyorum. Bu hassasiyetinin olması güzel bir hassasiyet. Türkiye'nin kaybettiklerini tekrar kazandıracak bir hassasiyet. Çünkü yalnız yaşayan ileri yaştaki insanlar çok var. Bunun için çok güzel bir iş yapıldı. Ben tekrardan teşekkür ediyorum. Böyle güzel bir işte beraber olmak çok güzel. Şimdi öğrencilerimiz burada kendi yaşadıkları örnekleri not alsınlar. Bunları bir kitap haline getirip üniversite yayını yaparız. Kaymakamlığımızla birlikte biz üniversite olarak basarız onu. Hatta bu projeyi gören ve önemsemeyen diğer yerlere gönderelim bu kitabı. Bu pilot çalışma gibi oldu ama emin olun ileri yaştaki insanların duasını almak bu ülkenin yararına. Hz. Peygamberin bir

sözü vardı: 'İhtiyarların rahmeti olmazsa büyük felaketler yağardı size.' Gerçekten öyle, beli bükülmüş ihtiyarları mutlu etmek, sevindirmek müthiş bir manevi ticaret" şeklinde konuştu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Epidemi pandeminin daha küçük bir hali."

İleri yaştaki bireylerin daha çözüm odaklı olduğundan bahseden Prof. Dr. Tarhan; "Duygusal zekâ becerisinin arttırılması gibi bir şey ortaya çıktı. Örneğin bir evde tartışma var, gerilim var çocuklar mutsuz… Eve anneanne, babaanne geliyor, ona bir şey söylüyor. O evdeki tartışma

bir anda bitiveriyor. O televizyon kumandasını bilmeyen dede, anneanne ne yapıyor da problemi çözüyor? Bu tamamen bilgelik… Duygusal zekâ becerilerinin gelişmişliğine ilişkin hayvanlardan bir örnek vermek gerekirse örneğin geyikler… Genç geyikler tehlike anında kıdemli geyiğe bakarmış. Kıdemli geyik nereye giderse genç geyik de o yöne kaçarmış. Onlarda korku ve tehlikenin nereden geleceğini tecrübe edinmişler. Böyle bir sosyal tecrübe, bilimsel terminoloji sosyal sermaye olarak geçiyor. Çünkü yeni kuşaklar benmerkezci yetişiyor. Benmerkezcilikte bu çağın hastalığı" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Bu insanların ruhuna dokunmak, hayatına dokunmak çok önemli."

Prof. Dr. Nevzat Tarhan; "Egoizm, narsisizm... Narsisizm illeti, narsisizm pandemisi, 'Narsisizm Epidemisi' diye kitap çıktı. Epidemi, pandeminin daha küçük bir hali. Böyle zamanda en çok kurbanlar ileri yaştaki insanlar oluyor. Çünkü ileri yaşta ve tek yaşıyor. Yıl içerisinde Japonya'da önemli oranda intihar vakaları yaşanıyor. Hatta Almanya'da basına yansımış bir vaka var. 70 yaşın üzerinde olan bir çift doğal gazı açıp arkalarında bir mektup bırakarak intihar ediyor. Mektupta yazan ise; "Üç buçuk aydır kapımızı kapıcıdan başka çalan olmadı…" O nedenle ileri yaştaki kişiler için yatırım yapmak çok önemli. Bu insanların ruhuna dokunmak, hayatına dokunmak değerli." dedi.

Üsküdar Üniversitesi ve Üsküdar Kaymakamlığı iş birliği ile hayata geçirilen "Araman Yeter" Projesi kapsamındaki konuşmaların ardından proje yürütücülerine ve projede görev alan öğrencilere teşekkür belgesi takdim edildi.

Takdim töreni hatıra fotoğrafının çekilmesinin ardından sona erdi.

Covid döneminde yalnızlığı azaltan proje!

Tedavisel Beyin Haritalama ve Nöroteknoloji Derneği'nin yürütücülüğünü üstlendiği, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından desteklenen Desteğim Seninle Her Yerde Darülaceze Gönüllüler Projesi'nin kapanış programı Darülaceze'de gerçekleştirildi. Üsküdar Üniversitesi ve Darülaceze Başkanlığı'nın paydaş olarak yer aldığı proje kapsamında 6 ay süren eğitim ve atölyelere 60 Darülaceze sakini ve 40 gönüllü öğrenci katıldı.

Projenin kapanış programında konuşan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Bu projenin en dikkat çekecek özelliklerinden birisi de pandemi döneminde öğrencilerimiz ile tecrübe sahibi insanların bir araya gelmeleri ve Covid dönemindeki yalnızlığın azaltılması oldu" dedi. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, ileri yaştaki bireylerin hayat tecrübelerini anlatmaya, genç kuşağın ise bu tecrübelerden faydalanmaya ihtiyacı olduğunu söyledi.
Üsküdar Üniversitesi ve Darülaceze Başkanlığı'nın paydaşları olduğu, Gençlik Projeleri Destek Programı kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından desteklenen Desteğim Seninle Her Yerde Darülaceze Gönüllüler Projesi'nin 6 ay süren atölye ve eğitimleri tamamlandı.

Tedavisel Beyin Haritalama ve Nöroteknoloji Derneği'nin yürütücülüğünü üstlendiği projenin Darülaceze Başkanlığı'nda gerçekleştirilen kapanış programına Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Darülaceze Başkanı Hamza Cebeci, Üsküdar Üniversitesi Rektör Danışmanı Prof.

Dr. Deniz Ülke Arıboğan, Proje Koordinatörü Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Gümüş ve Proje Danışmanı Dr. Öğretim Üyesi Nebiye Yaşar katıldı. Projede yer alan Darülaceze sakinleri ve gönüllü öğrencilerin de katıldığı programda, eğitim ve atölye süreçlerini yansıtan özel film gösterimi yapıldı. Sanat Terapisi Atölyesi'ne de katılan Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Aydın Öztürk, programda konuklara Türk Sanat Müziği dinletisi sundu. Öztürk'ün dinletisi beğeniyle takip edildi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Gençler ve tecrübe sahibi insanlar bir araya geldi"

Desteğim Seninle Her Yerde Darülaceze Gönüllüler Projesi'nin Covid döneminde gerçekleştirilmesinin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Aslında bu proje ile 'Covid döneminde sosyal proje mi olur?' diyenlerin kulaklarını çınlatmak istiyorum. Bu projenin en dikkat çekecek özelliklerinden birisi de pandemi döneminde öğrencilerimiz ile tecrübe sahibi güzel insanların bir araya gelmesi ve bir şeyler üretmesi oldu. Aynı zamanda Covid döneminde çekilen büyük yalnızlığı azaltmış olmaları çok kıymetliydi. Hem amaçları hem de iyi zamanlama açısından gerçekten iyi bir fikirdi ve çok isabetli oldu" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Gençler ve yaşlıların birbirine ihtiyacı var"

Proje filmini izledikten sonra Darülaceze'yi ve kurucusu Sultan Abdülhamit'i rahmetle andığını ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, sözlerine şöyle devam etti:
"Genellikle bakıyoruz, yeni kuşakta vefa bir semt

adı veya bir bozacı adı olarak biliniyor. Ama vefa bir semt adı değilmiş, vefa bir değermiş. Bu değeri yaşatmak isteyen ve bu değeri hayata geçirmek isteyen genç gönüllüler varmış. Her insanın hikâyesi de kendisine özel ve o hikâyenin hepsi büyük bir tecrübe sonucu ortaya çıkıyor. Gençlerin anlama yaşı ile ileri yaştakilerin anlama yaşı birbirine çok örtüşüyor. Birisi hayat yolculuğuna başlarken yolculuğun başında diğeri hayat tecrübesinden oluşmuş çok ileri bir safhasında. İki tarafın da birbirine ihtiyacı var. Birisinin hayat tecrübesini paylaşmaya ve anlatmaya ihtiyacı var. Mantıksal zekâ tekildir, gelenekler çok değişmez ama duygusal zekâ çoğuldur ve değişebilir. Bu özelliği duygusal zekâyı geliştirmek konusunda ileri yaştaki bireylerden genç yaştakilere çok büyük bir tecrübe aktarımında işe yarıyor. Genç kuşakların da bu tecrübelerden yararlanmaya ihtiyacı var."

Darülaceze Başkanı Hamza Cebeci: "Yabancı ülkeler bizi örnek alıyor"

Darülaceze'de insanların birbirlerine kabalık şeklinde değil, gönülden destek verdiklerini belirten

Darülaceze Başkanı Hamza Cebeci, "Buradaki manevi atmosfer ve huzur da işte bu gönüllülükten kaynaklanıyor. Bunu başka ülkelerden gelenler de görüyorlar ve keşke bizde de böyle olsa diye açıkça ifade ediyorlar. Pandemiden kısa bir süre önce bir gün Alman heyeti geldi. Başlarında şu an 85 yaşında olan eski emniyet müdürü, eşi ve yanlarında Türk kökenli bir vatandaş vardı. Onların sadece 4 tane endüstri bölgesinde bin 500 yaşlıya hizmet veren huzur evi vardı. Geneline baktığımızda da 235 bin nüfus ve 39 huzur evi olduğunu söylediler. Orası hep bitmiş, çare ve çözüm arıyorlar. Biz de genelde batıyı örnek alırız ama onlar bizlerle iş birliği yapmak istiyorlar. Bizim ilke ve inanç ilkelerimiz bu alanda örnek olmamızı gerektirir ve onlara yardımcı olacağız" dedi.

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan: "Gençleri hayata dokunduramıyoruz"

Projenin bir sosyal sorumluluk ve gönüllülük projesi olduğunu belirten Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan, "Biz üniversite hocaları açısından da çocuklarımıza yepyeni bir dünyayı tanıtma projesi oldu. Gençleri yetiştirirken eğitim alanında anaokulundan üniversiteye kadar güzel bilgilerle donatıyoruz, onlara kitaplardan öğrendiğimiz ya da yaşadığımız bazı şeyleri aktarmaya çalışıyoruz ama onları hiçbir zaman hayata dokunduramıyoruz. Bu çok ciddi bir problemimiz. Prof. Dr. Nevzat Tarhan Hocamız bu konuda çok büyük bir inisiyatif alıyor. Öğrencilerimizin hayata dokunan, hayatın her aşamasında neyin nasıl şekillendiğini, nasıl cereyan ettiğine dair bilgileri içinden alabildiği ortamların yaratılması bizler için çok önemli. Biz bir köprü kurmaya çalıştık" dedi.

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Gümüş: "Proje ile gönüllülüğe dikkat çekmek istedik"

Desteğim Seninle Her Yerde Darülaceze Gönüllüler Projesi'nin Koordinatörü Üsküdar Üniversitesi Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Gümüş, projedeki temel hedeflerinin toplum içerisindeki üniversite öğrencileri ile ileri yaştaki bireyleri bir araya getirerek gönüllülüğe dikkat çekmek olduğunu belirterek sözlerine şöyle devam etti:
"Projemiz çeşitli atölyelerimiz ve eğitim modüllerimizden oluştu, 60 Darülaceze sakini ile Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 40 gönüllü öğrencinin katılımı ile 6 ay sürdü. Öncelikle öğrencilerimizi yaşlı bireylerle birlikte olabilmek adına bir ay boyunca çeşitli eğitimlerden geçirdik. Yaşlılığa adaptasyon ve aktif yaşlanma, yaşlılarla iletişim, yaşlılık psikolojisi gibi birçok dersi aldılar. Akademide atölyelerimiz başladı. Atölyelerimiz, sanat terapisi atölyesi, ileri yaş yazarlar atölyesi, müzik atölyesi ve bir de kısa belgesel çekim atölyesinden oluştu. En fazla ilgi gören atölyelerimizden biri sanat terapisi atölyesiydi ve orada liderlik yapan, bize eşlik eden, muhteşem değişimleri görmemize yardımcı olan Dr. Volkan Demir'e teşekkür ediyoruz. İleri yaş yazarlar atölyesinde ise yaşlı bireylerimizin yaşam öykülerinden, şiirlerinden oluşan çok güzel bir öykü kitabı çıkarttık."

Dr. Öğr. Üyesi Nebiye Yaşar: "Yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı yüzde 9,5"

Desteğim Seninle Her Yerde Projesi'nin gönüllülük teması üzerine kurulmuş model bir proje olduğunu ifade eden Dr. Öğretim Üyesi Nebiye Yaşar, "Projeye başlamadan önce istatistiki veriler üzerinde koordinatörümüz Zeynep Gümüş ile çalışmıştık. İstatistiklere göre yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 yaş üzeri, şu an dünyada iki kat artış gösterdi. Özellikle ülkemizde son 5 yılda yüzde 22,5 artarak 2020 yılında 7 milyon 953 bin 555 kişi oldu. Yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı yüzde 9,5 ve yaşlı nüfus sıralamasında ülkemiz 167 ülke arasında 66. sırada yer alıyor. İstanbul'da ise 65 yaş üstü 1 milyon 79 bin 196 kişi yaşıyor. Türkiye için bu veri gerçekten üzücü" dedi ve sözlerini şöyle sürdürdü: "Türkiye'de 1 milyon 478 bin 346 yaşlı birey tek başına yaşıyor. Yaşlı nüfusun oranının en yüksek olduğu il Sinop, en düşük olduğu il ise Şırnak. 100 yaş üzeri yaşlıların en çok yaşadığı illerden biri de İstanbul'dur. Gerçekten bakıldığında hepimiz biliyoruz ki yaşlılık, yaşamın sorgulandığı ancak öğrenme ve gelişmenin devam ettiği bir dönemdir. İnsanın keşfettiği noktalarını en güzel anlayıp aktardığı bir dönem ve yaşlılıkla birlikte elde edilen bütün tecrübeler ancak böyle güzel projelerle aktarılabiliyor ve böyle gönüllü güzel gençlerle de gelecek nesillere aktarılıyor. O halde yaşlılarımız bizim gerçekten değerlerimiz. Değerlerimiz de, kültür varlıklarımız çok geç olmadan böyle güzel ilişkileri projelendirerek böyle güzel ortamları daha da çoğaltmalıyız."

Haydi Tut Elimi Derneği, 200 ailenin elinden tutuyor, dezavantajlı çocukları hayata tutunduruyor!

İhmale, istismara, şiddete maruz kalan ve suça sürüklenen çocuklarla yakından ilgilenerek hayatlarına dokunan bir dernek var. 2010 yılından bu yana faaliyet gösteren Haydi Tut Elimi Derneği, dezavantajlı durumdaki çocukların elinden tutarak hayata tutunmalarına yardımcı oluyor. Dernek yılda ortalama 200 aileye ulaşıyor. Bugüne kadar 75 evin açılmasına destek verildi. Dernek Genel Sekreteri Ayşe Banu Güngenci, bu ailelerin tamamının kurumlardan ayrılmış gençler olduğunu belirterek çalışmalarını Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ile iş birliği içinde yürüttüklerini söylüyor.

Haydi Tut Elimi Derneği Genel Sekreteri Ayşe Banu Güngenci, 2010 yılından bu yana faaliyet gösteren dernek hakkında bilgi verdi.

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan başkanlığında Derneğin ihmale, istismara, şiddete maruz kalan ve suça sürüklenen çocuklarla yakından ilgilenerek onlara yardımda bulunduğunu ve destek olduğunu belirten Ayşe Banu Güngenci, “2010 yılında bir kaç gönüllünün desteğiyle kurulan Haydi Tut Elimi Derneği, dünyanın ve Türkiye’nin önemli sorunları arasında yer alan ihmale, istismara, şiddete maruz kalan ve suça sürüklenen çocuklarla yakından ilgilenmek amacıyla kuruldu” dedi.

Güngenci, derneklerine Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile İstanbul İl Müdürlüğü, İstanbul Valiliği Sosyal Dayanışma Vakfı, Üsküdar Kaymakamlığı ve Belediyesi, Kadıköy Kaymakamlığı ve Üsküdar Üniversitesi’nin destek verdiğini söyledi.

Yılda ortalama 200 aileye ulaşılıyor.

Derneğin yılda ortalama 200 aileye ulaştığını ifade eden Ayşe Banu Güngenci, “Bu ailelerin tamamı kurumlardan ayrılmış gençler olup ailesine teslim edilmiş, yuva kurmuş, okuyan ya da yalnız yaşayan ve desteğe ihtiyacı olan kişilerdir. Bu alanda çalışan derneklerle ve Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ile istişareli hareket ediyoruz. Üsküdar Üniversitesi’nden akademik destek alıyoruz. Psikiyatr, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimi uzmanı danışmanlığında hareket ediyoruz.” dedi.

Topluma kazandırılmaları ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri verilmesi hedefleniyor

Derneğin 0-18 yaş arasındaki çocuk ve 18 yaşından büyük kurumdan ayrılmış gençlere koruma amaçlı koruyucu ruh sağlığı, iyilik hali ve pozitif psikolojik sağlamlaştırma çalışmaları yaptığını kaydeden Ayşe Banu Güngenci, “Çocuklarla ve gençlerle ilgili olumsuz uygulamaların önlenmesi, onların yeniden topluma kazandırılmaları, aileye dönüştürülmelerinin sağlanması ve sosyal rehabilitasyonlarının tamamlanması sürecinde desteklenmesi amacı ile kurulan ve bu alanlarda faaliyet gösteren bir sivil toplum örgütüdür” dedi.

75 evin açılmasına destek olundu

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ile koordineli hareket ederek kurumdan ayrılan tüm gençlere ulaşmaya çalıştıklarını kaydeden Ayşe Banu Güngenci, “Gençlerin ev açmalarına destek veriyoruz. Eşya, kira ve kıyafet yardımı yapıyoruz. Bugüne kadar 75 evin açılmasına destek verdik. Faturalarını ödemelerine destek oluyoruz. Kurumda kalan ve üniversitede okuyan öğrencilere imkânlarımız dahilinde düzenli burs veriyoruz. Bugüne kadar 100’ü aşkın gencimize burs imkânı sağladık. Lise kayıtlarını takip ediyoruz, sınavlarına yardımcı oluyoruz” diye konuştu.

İhtiyaç sahiplerine her ay düzenli olarak alışveriş kartı dağıttıklarını kaydeden Ayşe Banu Güngenci, "Bugüne kadar 2 bin 500'den fazla alışveriş kartını ihtiyaç sahiplerine ulaştırdık. Evlenen kızlarımıza çeyiz desteği veriyoruz. Gelinlik, kına gecesi, düğün gibi yardımlarda da bulunuyoruz. 20 gencimize bu doğrultuda destekte bulunduk. Aynı alanda çalıştığımız derneklerle iş birliği yaparak yardımlarda adil dağıtım yapmaya çalışıyoruz" şeklinde konuştu.

Maddi ve sosyal yardımlar da yapılıyor

Gönüllü psikolog ve psikiyatri uzmanlarının gençlere yardımcı olduğunu da kaydeden Ayşe Banu Güngenci, "Gönüllü avukatlarımız gençlerimizin davalarında ve takiplerinde destek veriyorlar. Bayramlarda bebeklerimizi ve çocuklarımızı giydiriyoruz. Malzeme ve kıyafet yardımlarıyla 5 bine yakın yavrumuzun yüzünü güldürdük. Kurban Bayramı'nda kurban payı dağıtıyoruz. Bugüne kadar 250'den fazla pay dağıtımı yapıldı. Ramazan Bayramı'nda erzak ve paylaşım bedeli adı altında dernek resmi hesabımızdan nakit para yardımı dağıtıyoruz.

Üyeler arasında ve hizmet verdiğimiz çocuklarla gençlere yönelik beşeri münasebetlerin gelişmesi için yemekli toplantılar, sertifikalı eğitim programları, kültürel geziler, eğlenceli etkinlikler, kermesler düzenliyoruz. Bu şekilde 100'den fazla organizasyon gerçekleştirdik" diye konuştu.

Üsküdar Üniversitesi Öğrenci Kulüpleri ile iş birliği yapılıyor

Dernek olarak Üsküdar Üniversitesi Öğrenci Kulüpleri ile iş birliği içerisinde çalıştıklarını da belirten Ayşe Banu Güngenci, "Projeler ve faaliyetler geliştirip yürütüyoruz. Rehabilitasyon merkezleri, Darülaceze ve çocuk evleri ziyaretleri yapıyoruz. Çocuk evlerinde kalan çocuklarımızı öğrenci kulüplerimizin desteği ile üniversitemize getirip atölyeler kurup etkinlikler düzenliyoruz." dedi.

"Biz sadece bir köprüyüz"

Sivil toplum örgütlerinin amaç ve faaliyetlerinde başarıya ulaşmalarında, toplumda bilinirliklerinin arttırılması ve halkın desteğinin alınmasının büyük önem taşıdığını kaydeden Ayşe Banu Güngenci, "Biz sadece bir köprüyüz. Yani bağışı yapanla bağış yapılacak kişi arasında bağlantıyı kuran bir köprüyüz. Derneğimizin düzenlediği kampanyalar ile hayırseverlerden toplanan bağışlar sayesinde ihtiyaç sahiplerine yılın 12 ayı yardımları ulaştırıyoruz." dedi.

Yüksek Lisans ve Doktora Programları ile

Üsküdar: gerçek bir üniversite

Online Başvurular Devam Ediyor

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Aile Danışmanlığı (Tezli)
- Felsefe (Tezli-Tezsiz)
- Görsel İletişim Tasarımı (Tezli-Tezsiz)
- Klinik Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Medya ve Kültürel Çalışmalar (Tezli-Tezsiz)
- Nöropazarlama (Tezli-Tezsiz)
- Sosyoloji (Tezli)
- Uluslararası İlişkiler (Tezli-Tezsiz)
- Uygulamalı Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Yeni Medya ve Gazetecilik (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- Psikoloji
- Yeni Medya ve İletişim

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon (Tezli-Tezsiz)
- Beslenme ve Diyetetik (Tezli-Tezsiz)
- Çocuk Gelişimi (Tezli-Tezsiz)
- Dil ve Konuşma Terapisi (Tezli)
- Ergoterapi (Tezli-Tezsiz)
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (Tezli)
- Hemşirelik Ana Bilim Dalı
  - -Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -İç Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -Psikiyatri Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği (Tezsiz)
- İş Sağlığı ve Güvenliği (Tezli-Tezsiz)
- Nörobilim (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Bilişimi (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Yönetimi (Tezli-Tezsiz)
- Sosyal Hizmet (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- Dil ve Konuşma Bozuklukları Terapisi
- Hemşirelik Ana Bilim Dalı
- İş Sağlığı ve Güvenliği Ana Bilim Dalı
- Moleküler Nörobilim
- Nörobilim
- Sağlık Yönetimi

FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bilgisayar Mühendisliği (Tezli-Tezsiz) (Türkçe-İngilizce)
- Biyomühendislik Ana Bilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Biyoinformatik (Tezli)
- Biyoteknoloji Ana Bilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Elektrik-Elektronik Mühendisliği Ana Bilim Dalı (Tezli-Tezsiz) (İngilizce)
- Kimya Mühendisliği (Tezli)
- Moleküler Biyoloji Ana Bilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Mühendislik Yönetimi (Tezli)
- Siber Güvenlik Ana Bilim Dalı (Tezli-Tezsiz) (Türkçe-İngilizce)
- Yapay Zeka Mühendisliği Ana Bilim Dalı (Tezli-Tezsiz)

TASAVVUF ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

- Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMI

- İslam Medeniyeti, Düşüncesi, Tarihi ve Edebiyatı

BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Adli Bilimler Ana Bilim Dalı
  - -Adli Bilişim Suçları (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Biyoloji (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Farmakoloji ve Toksikoloji (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Genetik (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Hemşirelik/Ebelik (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Kimya (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
  - -Olay Yeri İnceleme ve Kriminalistik (Tezli-Tezsiz)
  - -Suç Önleme ve Analizi (Tezli-Tezsiz)
- Biyogüvenlik Ana Bilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Ceza Adaleti Ana Bilim Dalı (Tezli)

DOKTORA PROGRAMI

- Adli Bilimler

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

uskudar.edu.tr

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİNDE MEZUNİYET COŞKUSU

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "En büyük proje kendinizsiniz!"

Üsküdar Üniversitesinde çifte mezuniyet sevinci ve heyecanı yaşandı. Pandemi nedeniyle gerçekleştirilemeyen 2019-2020 Akademik Yılı 7. Dönem Mezuniyet Töreni, 2020-2021 Akademik Yılı 8. Dönem Mezuniyet Töreni ile bir arada düzenlenlendi. Pandemi önlemleri alınarak yüz yüze gerçekleştirilen tören üç ayrı günde yapıldı. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, mezunlara seslenerek 21. yüzyıl becerilerinin iş birliği olduğunu söyledi. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "İyi iş birliği yapabilen uyum sağlayabilen başarılı oluyor, güçlü oluyor. Sihirli kelime, iş birliği. Kim iyi iş birliği yaparsa o kişi fark oluşturabiliyor." dedi. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, proje kültürünün önemini vurgulayarak "En büyük proje kendinizsiniz! İlk proje kendiniz olmalı. Kendinizi yeniden inşa etmek, yapılandırmak çok önemli."dedi.

Üsküdar Üniversitesi 2019-2020 Akademik Yılı 7. Dönem ve 2020-2021 Akademik Yılı 8. Dönem Mezuniyet Töreni, Ümraniye Millet Bahçesi Etkinlik Alanı'nda gerçekleştirildi.

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın önderliğinde Rektör Vekili Prof. Dr. Mehmet Zelka, Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Muhsin Konuk, Prof. Dr. Sevil Atasoy, Prof. Dr. Hikmet Koçak ve Üsküdar Üniversitesi Senato Üyeleri öğrencileri selamlayarak törendeki yerlerini aldı. Mezuniyet törenine Mütevelli Heyet Başkanı Furkan Tarhan, Kurucu Mütevelli Heyet Üyesi Mustafa Ataş, Yönetim Üst Kurulu Üyesi ve Tarhan Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Fırat Tarhan'ın yanı sıra çok sayıda aile katıldı.

Dereceye giren mezunlara plaket ve hediyeleri takdim edildi

Törende dereceye giren lisans ve ön lisans mezunlarına diploma, plaket ve hediyeleri Fırat Tarhan, Mustafa Ataş, Furkan Tarhan, Prof. Dr. Hikmet Koçak ve Prof. Dr. Muhsin Konuk, tarafından takdim edildi. Kurucu Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve Rektör Vekili Prof. Dr. Mehmet Zelka, 7. Dönem Üniversite Birincisi Psikoloji

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Mezunlarımız hayatlarının önemli dönemlerinden birini yaşıyor"

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, konuşmasında pandemi gölgesinde gerçekleştirilen törende önlemler aldıklarını belirterek çifte mezuniyet sevinci ve mutluluğunu bir arada yaşadıklarını söyledi. Tarhan, mezunların hayatlarındaki en önemli dönemlerden birini yaşadıklarını ifade etti.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Sağlık ve teknolojiyi birleştiren tema oluşturduk"

Üsküdar Üniversitesinin 10 yıllık geçmişi, 25 yıllık sağlık alanında geçmişi olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Davranış bilimleri ve sağlık, nörobilim ve mühendislik konusunda AR-GE odağı oluşturduk. 2011'de kurulduğumuzda sağlık ve teknolojiyi birlikte kurmak gibi bir tema oluşturduk.

mezunu Serap Akbulut, 8. Dönem Üniversite Birincileri Kimya - Biyoloji Mühendisliği İngilizce mezunu Sara Yassine, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü mezunu Feyza Remziye Tuncer'e plaket ve hediyelerini takdim etti. Rektör Yardımcısı, Mezuniyet Organizasyonu Koordinatörü Prof. Dr. Sevil Atasoy ise ön lisans birincileri Tıbbi Görüntüleme Teknikleri Mezunu Rabiye Demir, Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Mezunu Mine Taban, Anestezi Mezunu Fatma Tengiz, Sosyal Hizmetler Mezunu Banu Gündoğdu'ya plaket ve hediyelerini verdi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, doktora mezunlarına cübbelerini giydirdi

Törende enstitü mezunlarını temsilen Sağlık Yönetimi Doktora Programı Mezunu Arzu Bulut ve Psikoloji Doktora Mezunu Hüseyin Koç'a cübbeleri Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından giydirildi. İlk günkü açılış töreninde okul birincileri kütüğe plaket çakarken; sancak devir teslim töreni gerçekleşti. İlk günkü tören Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Haydar Sur tarafından mezuniyet andının okutulması ve keplerin havaya atılmasıyla sona erdi.

Geleceğin bilimi bu yöndeydi. Mümkün olduğunca gerçekleştirmeye çalışıyoruz. Bilgisayar yazılım, endüstri, biyomühendislik gibi mühendislik alanlarıyla beraber multidisipliner çalışma yönündeydi. Bunun ne kadar isabetli olduğu 2018'de Davos'taki toplantıda yapay zeka konusu vurgulandı. Eylem planımızın isabetli olduğunu zaman bize gösterdi. 2013'te İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü iş birliğinde bilim ve fikir festivali yaptık. Halen festivalimize devam ediyoruz. Bu alanda da öncü olduk. Bizden sonra benzer birçok festival düzenlenmeye başlandı. Bunun proje fikrini de bizim çıkardığımızı söylemem gerekiyor. Bu konuda mütevazı olamayacağım" dedi.

Üsküdar Üniversitesi olarak 23 bin mezun verdiklerini kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, geçen yılki mezunlarla beraber bu törende toplam 13 bin 763 öğrencinin mezun olduğunu belirterek "Yeni akademik yılda yaklaşık 4 bin yeni öğrencimiz aramıza katılacaklar. Onlara da huzurunuzda teşekkür ediyorum, her birini tebrik ediyorum. Onlara da inşallah güzel bir eğitim verme sorumluluğumuzu hissettiğimizi de belirtmek istiyorum" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Çevik üniversite kavramını hayata geçirdik"

Pandemi sürecinde değişen koşullara Üsküdar Üniversitesi olarak iki hafta gibi çok kısa bir sürede uyum sağladıklarını belirten Tarhan, "Hocalarımızla iş birliği yaptık. Altyapımızı hemen güçlendirerek çevik üniversite kavramını hayata geçirmiş olduk. Senkron, canlı dersleri aynı anda yapabildik. Video göndererek ders vermek değil, bire bir canlı dersleri hocalarımız evde oldukları zaman bile online çevrimiçi derslere katıldılar. Eğitimlerimizi aksatmadan yapmaya çalıştık. Bu sene yüz yüze eğitime başlıyoruz. Bunun müjdesini vermek isterim. Dersler %60 yüz yüze, %40 online olarak seyreltilmiş şekilde olacak" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Eğitimin yüz yüze olması şart”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Üsküdar Üniversitesi yönetimi, akademik ve idari kadrosu olarak Fijitalleşme Manifestosu yayınladıklarını belirterek “Uzaktan öğretimin olacağına ama eğitimin uzaktan olmayacağına inandık. Öğretim teorik olarak olabilir fakat eğitimin yüz yüze olması şart. Eğitimin yüz yüze olması için muhakkak uygulamasının yapılabilmesi gerekiyor. Bunu da en iyi şekilde yapmaya çalıştık.” dedi. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Diş Hekimliği Fakültesinin 2021-2022 Akademik Yılı’nda eğitime başlayacağını, aynı zamanda Tıp Fakültesi İngilizce Bölümü’nün de açıldığını söyledi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “İş birliği kurma becerisi edinin”

Genç mezunlara 21. yüzyıl becerilerini edinmelerini tavsiye eden Tarhan, üniversite olarak bu becerileri hayata geçirmeyi hedeflediklerini söyledi. Tarhan, “‘Hayat mücadeledir’ diyen eski versiyon bilginin yerine ‘Hayat iş birliği ve uyumdur’ bilgisi, 21. yüzyıl becerisi. İyi iş birliği yapabilen uyum sağlayabilen başarılı oluyor, güçlü oluyor. Başkasını ezen başarılı olmuyor. Bunun için sihirli kelime, iş birliği. Kim iyi iş birliği yaparsa o kişi fark oluşturabiliyor. Biz bunu pozitif psikoloji ve iletişim becerileri olarak 2013 yılında ders olarak koyduk. 2015 yılında Harvard’ın ders olarak koyduğunu gördük, 2018’de Yale, 2019’da Bristol Üniversitesi ders

olarak koydu. Pozitif psikoloji 21. yüzyıl değeridir. İş birliği kurabilmek meslek hayatında da özel hayatta da önemli. Hayatın yaşam boyu öğrenme olduğunu da hep vurguluyoruz" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "İlk projeniz kendiniz olmalı"

Proje kültürünün önemini vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, öğrencilerine proje kültürünü öğretmeyi hedeflediklerini belirterek "İlk projeniz kendiniz olmalı. En büyük proje kendinizsiniz! Kendinizi yeniden inşa etmek, yapılandırmak çok önemli. Projede ne vardır? Mantıksal bir hedef vardır ve yol haritası çizilir. Buna göre her şey planlanır ve mantıkal çerçevede gider. Hayat da bir projedir. Mutlaka iyi bir projeniz olsun. Son olarak muhakkak hayatta hedef piramidiniz olsun. Burada soyut hedefler olmalı. Hayatınızın sonunda nasıl anılmak istiyorsunuz, bunları unutmamanız lazım" dedi.

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan: "Türkiye Cumhuriyeti'nin kadınları olarak gümbür gümbür geliyoruz"

İlk gün düzenlenen İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Diploma Töreni'nin açılış konuşmasını

yapan İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan, üniversiteyi dereceyle bitiren öğrencilerin çoğunluğunun kadınlardan oluştuğunu belirterek "Türkiye Cumhuriyeti'nin kadınları olarak gümbür gümbür geliyoruz. Bu çok önemli. Her yere izimizi bırakacağız." dedi.

Mezunlar üç günlük törenlerle uğurlandı

Geçtiğimiz yıl pandemi nedeniyle yapılamayan 7. Dönem Mezuniyet Töreni ve 8. Dönem Mezuniyet Töreni bir arada pandemi önlemleri alınarak gerçekleştirildi. İlk günkü törende enstitüler, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi törenleri yapıldı. Mezunlara diplomaları takdim edildi. İkinci gün Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu 1. Töreni gerçekleştirildi. Mezuniyet Töreni üçüncü günde Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu mezunlarının diploma takdimleri ile sona erdi.

En küçük Üsküdarlı

Büyük bir coşkuyla gerçekleşen mezuniyet töreninde bazı öğrenciler bebekleriyle diplomalarını aldı. Sağlık Bilimleri Fakültesi Törenine annesiyle birlikte katılan minik bebek, kendine özel dikilen cübbesiyle hocaların ilgi odağı oldu.

Minik kızıyla diplomasını aldı

İkinci gün düzenlenen törenlerde de Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu (SHMYO) Diş Protez Programı'ndan mezun olan Ebru Yiğit Akgül de minik kızıyla diplomasını aldı. Çiçeği burnunda mezun Akgül, minik kızıyla diploma sevinci yaşadı.

Kendi törenleri için çalıştılar

İletişim Fakültesi Yeni Medya ve Gazetecilik Bölümü 2019-2020 Akademik Yılı mezunlarından Şahan Şengül ve Rüveyda Gönülalçak hem mezun oldular hem de mezuniyet töreni organizasyonunda görev aldılar. Üsküdar Üniversitesi Kurumsal İletişim

Birimi'nde çalışan Şahan Şengül, diplomasını almak için sahneye çıkarken yüzleri gülümseten bir pankart taşıdı.

Anne kızın ortak mezuniyet heyecanı

Evlendiğinde ilkokul mezunuydu. Azmetti, ortaokul ve liseyi dışardan bitirdi. Kızıyla aynı üniversiteden, aynı anda mezun olmayı başardı. Üsküdar Üniversitesi 7. ve 8. Dönem Mezuniyet Töreni eşine az rastlanır bir coşku yaşadı. Aynı anda mezuniyet heyecanı yaşayan anne kız törene damga vurdu. Fatma Acar, Laboratuvar Teknolojisi Programı'ndan mezun olurken, kızı Rabia Acar Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu.

3 gün boyunca kesintisiz canlı yayın yapıldı

3 gün süren tören Üsküdar Üniversitesi ÜÜ TV ve Üsküdar Üniversitesi resmi Youtube sayfasından canlı olarak yayınlandı.

YAŞLANMADAN YAŞLANSAK

Ayşe Kazancı

Bu hayatın bize sunduğu çocukluk ve gençlik olduğu gibi yaşlılık, acziyet, hastalık, acı gibi yönlerini de anlamaya ve yaşarken bilmeye, sonunda da bu anları en iyi şekilde geçirmeye ihtiyacımız var.

Yönetmen Florian Zeller, kaleme aldığı tiyatro oyununu Christopher Hampton ile birlikte mükemmel bir şekilde senaryo çevirerek sinemaya uyarladı ve ortaya The Father filmi çıktı. Film, zamanımızın insanlara sunduğu hayatın; hızlı, kısa, acılı yüzünü çok yavaş ve farklı deneyimle ortaya koyuyor. Bu filmin en çarpıcı yönü ise yaşlılığı ve hastalığı sebebiyle unutmanın dayanılmaz acısını, filmin kahramanı Anthony (Anthony Hopkins) ile birlikte biz izleyenlere yaşatıyor. Yönetmenin büyük başarısı, sınırlı sayıda oyuncu ve neredeyse değişmeyen mekân kurgusu ile bize filmin başından sonuna kadar Anthony'nin unutma hastalığının içine kapatıyor. Tabii ki bize bu duyguyu aktaran filmin başrol oyuncuları Anthony Hopkins ve Olivia Coleman'ın da büyük bir rolü var.

Anthony'nin gençliğinde karizmatik, kararlı, eleştirel ve hobileri olan bir erkek olduğunu yaşadığı hayattan görebiliyoruz. İradesini ve yeteneklerini, yaşadığı dünyanın kurallarına göre oynamış ve bunda da başarılı olduğunu etrafındaki insanlara yönelik olan davranışlarından hissedebiliyoruz.

Filmin ikinci önemli kahramanı Anne'in ilk sahnede kendi hayatı olduğu, dışarıdan uzun yürüyüşlerle babasının dünyasına gelmesi ve sonrasında o

yola geri dönmesi Anthony'de olduğu gibi izleyicide de kalp sızısını yavaş yavaş başlatıyor. Babasının Anne'in arkasından pencereden dış dünyayı izlediği sahne, aslında kızının başka hikâyeleri olduğunu ve Anthony'nin buna dahil olamayacağının ipuçlarını gösteriyor.

Film dakika dakika ilerledikçe Anthony ile birlikte acı veren unutma hastalığı an be an içimizde yaşamaya başlıyor. Kim izlerse izlesin, hafızalarda uzun süre kalabilecek bir sahneye gelene kadar bu acı bizi zorluyor, vicdanları çalıştırıp içimizdeki şefkati bir anda gözyaşına dönüştürüyor.

Anthony'nin artık kim olduğunu dahi unuttuğu ve hatırlama çabasıyla acısı birleşince anne şefkatine ve annesine sığınacak kadar geriye çaresizce gidiyor ve gözyaşlarına boğuluyor. Dolayısıyla kalbimizdeki şefkatin ve merhametin, Anthony'nin çaresizliğiyle birlikte ağladığını görebiliyoruz. Onunla birlikte yaşlılığa, çaresizliğe, unutulmuşluğa, unutmaya kayıtsız kalamıyoruz.

Bu hayat deneyimi, gözümüzün önünde büyüyerek kendini o kadar bize gösteriyor ki bu acizlik, çaresizlik deneyimini ve gerçeğini yok sayarak insanlığımıza ve şefkatimize acımasız olamıyoruz. Artık kendimize sorma zamanı geldiğini bu sahneden sonra fark ediyoruz. Neden yaşlanmayı ve yaşlılığı yok sayacak bir dünya inşa ettik ve etmeye devam ediyoruz? Neden hayatın döngüsünün en önemli ve en son parçası olan yaşlanmayı ve yaşlılığı, unutmayı, demansı, alzheimerı çoğunlukla yok sayıp kendimizi eksik bırakmayı tercih ediyoruz ve etmeye devam ediyoruz. Yaşlılığı ise aniden hastalığa dönüşüveren çaresizlikler içinde yaşayabiliyoruz. Bunu ise kendi kurduğumuz yaşlanmayan dünyamızda, yaşlılarla olan bağı olabildiğince azaltarak, yerine gezilecek mekânlar, görülecek yerler, yenilecek yemekler ve yapılacak çok işler var, diyerek tercih ediyoruz.

Bu dünya bize "sakın yaşlanmayın" diye mesaj veriyor. "Ola ki yaşlanmaya yüz tutar da aynalarda bunu yakalarsanız, hemen yüzünüzü gerdirip ruhunuzu da gere gere genç kalacak şeyler yapmaya devam edin ve yaşlılığı unutun!" diyoruz. Sürekli koşun ama sakın ola ki yaşlanmayı aklınızdan bile geçirmeyin. Yoksa Anthony gibi önce eşiniz, sonra kızlarınız, en sonunda da kendiniz tarafından yabancı evlere ve yabancı ellere terk edilirsiniz.

''Baba'' filmi tam da bu konuyla bizi yüzleştiriyor. Kurduğumuz dünya, dünya ile hayatın en önemli gerçeği olan doğduğumuz andan itibaren yaşlanacağımız gerçeğini bizden uzaklaştırıyor. Geriye kalan ise bu gerçekle karşılaşınca bedeli ağır oluyor. Kendimizi, kullanmadığımız şefkat ve merhametsiz elimize terk ediyoruz. Yaşlanmayı yok sayarak yaşlılığı en aza indirecek hayali yollarla kendimizi, yapabileceğimiz en büyük ihanetle karşı karşıya bırakıyoruz.

Bu hayatın bize sunduğu çocukluk ve gençlik olduğu gibi yaşlılık, acziyet, hastalık, acı gibi yönlerini de anlamaya ve yaşarken bilmeye, sonunda da bu anları en iyi şekilde geçirmeye ihtiyacımız var. Yok saymak, bize hiç uğramayacakmış gibi yaşamak yerine, bu duruma alışmanın en pratik yolu

etrafımızdaki yaşlılarla bağımızı olabildiğince kesmemek çünkü şefkat bağlarımız zaten bunu gerektiriyor. Önemli olan bunu fark etmeye devam etmek.

Yaşlılar bizi unuturken bile bizler onları hatırlamaya devam edeceğimizden tercihli bir demansın içine kendimizi sokmamak. Anthony'nin kızı, kendini babasının gözlerinde artık göremeyince çok üzülüp gözyaşlarına boğulmuştu. Kendi hayatını yaşamak için babasından uzaklaşması onu ne kadar rahatlattı bilemiyoruz. Babası Anne'i hatırlamasa da kızının şefkatini "babasının annesi" olarak görmeye ihtiyacı olduğu gibi Anne'in de bu duygularını kullanmak için "babasının annesi" olmaya devam etmeye ihtiyacı vardı. Fakat birkaç kartpostal, birkaç hafta sonu ziyareti ne kadar yeterli olurdu?

Anne gibi bu bağı zayıflattığımızda, bize sunulan dünyada kendi gerçeğimizle olan bağın da zayıfladığını görüyoruz. Bu da duygularımızla, hayatla, hayatın anlamıyla bağımızı bıçak gibi kesiyor. Bizi merhametsizliğe, şefkatsizliğe mahkûm ediyor. Yaşlanmanın getirdiği anlamı doğru bir şekilde karşılama ve ondan kemalat alma, çoğalma yolunu tercih etmek için önce yaşlılarımızı, sonra yaşlanmayı kabullenmekle başlayabiliriz. Böylece onlar bizi unutsa da biz onları hatırlamaya devam edip merhametimizi onlara karşı kullanmış oluruz.

Bu arada Anne'in babasını bırakmak zorunda kaldığı bakımevleri, huzurevleri ya da yardımcılarımızı da unutmamak gerekir. Yüzleri ve isimleri bizlerden farklı gelse de yaşlılarımıza, onlar ellerinden geldiğince yardım ediyorlar. Kendilerini bir sebeple bırakıp gidenleri hatırlatmaya şefkatle devam ediyorlar. Belki de onlar bizim eksik bıraktıklarımızı yapmaya çalışarak vicdanlarımızın küçük tövbesi olabilirler.

Bu film bana "Yaşlılık nedir?" diye sordurabilen en iyi filmlerden oldu. Cevabı ise "hayatın tam gerçeği" dedirtti. Hayatımızın tüm dönemleri gibi bu dünyayı anlattı. Yaşadığımız yolculuğu ve anlarını ortaya koydu. Yaşlılık; zamanın nereye gideceğini bilmek, nasıl gideceğine karar verebilmek, demekti. Bize verilen duyguların tam olarak da kullanma sürecinin en üst seviyede yaşanılabileceğini gösterdi. Böylece yaşlandığımızda kendimizi unutsak da unutmasak da nasıl bir yaşlılık yaşama yolunu kendi ellerimizle olabilirliğini anlattı.

Son olarak şunu unutmamak gerekir ki önemli olan yaşlılığı ve yaşlılığın getirdiği çoğalmayı, bereketi, güzellikleri, nimetleri yaşamak ama yok saymamak. Daha sonra duygu dünyamıza açılan kapıları fark etmek, kendimize yapacağımız en büyük iyilik olacak. Yakınımızda yaşlananların/canlarımızın bize sunduğu bu farkındalık için onların aldığı her nefese şükrederek onların kendileri için aldıkları son nefese kadar bu hayata şükretmelerine vesile olabilmektir. Bu hislerle alınıp verilecek böyle güzel son nefes için "yaşlanmadan yaşlanmaya" değmez mi?

İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Üsküdar Üniversitesi
8. Bilim ve Fikir Festivali

T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

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

FİKRİNİ KENDİNE SAKLA-MA!

#PROJENİGÖSTER

8. Bilim ve Fikir Festivali'ne katıl, muhteşem ödülleri kaçırma!

Her kategoride
1.'ye 10.000 TL
2.'ye 5.000 TL
3.'ye 3.000 TL
4.'ye, 5.'ye ve
6.'ya 1.000 TL

BFF
Özel Ödülü

Tüm kategorilerde toplam
100.000 TL
ödül

Dereceye giren projelere
Patent ve Burs
Desteği

Tüm proje sahiplerine
ÜÜ Kütüphane Kartı

Festival Tarihi: 12-13 Mayıs 2022 Son Başvuru Tarihi: 11 Mart 2022

bilimvefikirfestivali.com bilimvefikirfestivali bilimvefikir bilimvefikirfestivali bilgi@bilimvefikirfestivali.com

Avrupa'nın 2. Beyin Hastanesi

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi

Tam Teşekküllü Genel Hastane

1A Ameliyathaneler

Tam Donanımlı **Yoğun Bakım**

Çocuk Psikiyatri, Nöroloji, Nöroşirurji

Nöromodülasyon Merkezi

Psikoloji, Psikiyatri, Nöroloji

Özel 7/24 Acil Psikiyatri

NPAMATEM Bağımlılık Merkezi

Kişiye Özel Tedavi **Farmakogenetik**

Üsküdar Üniversitesi **Bilim Ortağı**

Genel Hastane İmkanları, SSK ve Özel Sağlık Sigorta Anlaşmaları ile

Hizmetinizdeyiz!

NP İSTANBUL Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

Üsküdar Üniversitesi *Bilim Ortağı*

npistanbul NPİSTANBULBeyinHastanesi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50

Joint Commission International Quality Approval
Organization Accredited by Joint Commission International