

psiko hayat



BİR ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINIDIR

YAZ 2025

YIL 15 • SAYI:25 • ÜCRETSİZDİR

www.psikohayat.com

YAPAY ZEKÂ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN
İLAÇ KULLANIMININ ÖNEMİ VE
SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

TAYFUN UZBAY

ŞÜKÜR VE OLUMLU DÜŞÜNCE:
İÇSEL SESLERİMİZİ DÖNÜŞTÜRMEK

SULTAN TARLACI

GENETİĞİMİZE UYGUN
SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAM

KAAN YILANCIOĞLU

DİJİTAL İLAÇ (DTX)
DÖNEMİ BAŞLIYOR

YAPAY ZEKÂNIN
ÖZNESİ OLAN KAZANIR

NEVZAT TARHAN

ŞİZOFRENİYE MULTİDİSİPLİNER
YAKLAŞIMLA SÜRDÜRÜLEBİLİR
BİR YAŞAM MÜMKÜN

ALPTEKİN ÇETİN





**ÜSKÜDAR DIŞ
HASTANESİ**

“GÜLÜMSETEN KALİTE”



SAĞLIKLA GÜLÜMSEMENİZ İÇİN AKADEMİK UZMAN KADROMUZLA DAİMA YANINIZDAYIZ!

- Ağız, Diş ve Çene Radyolojisi
- Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi
- Genel Anestezi/Sedasyon
- Endodonti
- İmplant
- Ortodonti
- Pedodonti
- Periodontoloji
- Protetik Diş Tedavisi
- Restoratif Diş Tedavisi

**SGK
ANLAŞMALI
HASTANE**

**ÜCRETSİZ
ÖĞRENCİ
KLİNİKLERİ**



0216 633 25 25

bilgi@uskudardishastanesi.com

uskudardishastanesi.com



A. Furkan Tarhan
Üsküdar Üniversitesi
Mütevelli Heyet Başkanı

Önsöz

Yaşam, yalnızca süresiyle değil, nasıl yaşandığıyla anlam kazanır. Zamanı biriktirirken sağlığını, ilişkilerimizi ve içsel dengemizi sürdürülebilir kılmak, günümüz dünyasında artık bir tercih değil, bir zorunluluktur. Bu sayımızda; yalnızlığın görünmeyen yükünden, genetikle şekillenen sağlıklı yaşam modellerine; yapay zekâ çağında insan kalabilmenin yollarından, minnettarlıkla iyileşen bir ruhun gücüne kadar pek çok başlığı sizlerle buluşturuyoruz.

İçeriğin her satırında, hem bireysel hem toplumsal iyi oluş için düşünmeye, sorgulamaya ve dönüşmeye çağırıyoruz. Çünkü biz inanıyoruz ki; ancak bütüncül bir yaklaşımla sürdürülebilir bir gelecek inşa edebiliriz. Bu yolculukta, bilgi kadar samimiyetin, bilim kadar vicdanın da rehber olması gerektiğine yürekten inanıyorum.

Keyifle ve farkındalıkla okuyacağınızı umduğum bu sayıda emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Sağlıkla kalın.

İÇİNDEKİLER

03

YALNIZLIK VE RUTİN YAŞAM TARZI, YAŞLANMAYI HIZLANDIRIYOR!

06

ŞÜKÜR VE OLUMLU DÜŞÜNCE: İÇSEL SESLERİMİZİ DÖNÜŞTÜRMEK

11

GENETİĞİMİZE UYGUN YAŞAM MODELLERİ GELECEĞİ KURTARACAK!

13

YAPAY ZEKÂNIN ÖZNESİ OLAN KAZANIR

17

ŞİZOFRENİYE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMLA SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAM MÜMKÜN

18

SAĞLIKLI GELECEK İÇİN İLAÇ KULLANIMININ SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ ÖNEMLİ!

21

YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ NÖROBİLİM DEVRİMİ: DİJİTAL TERAPÖTİKLER SAĞLIKTA YENİ BİR DÖNEMİ BAŞLATIYOR

23

BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE DİJİTAL DÖNÜŞÜM: YAPAY ZEKÂ VE DİJİTAL TERAPÖTİKLERİN YENİ UFUKLARI

25

YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ DİJİTAL TERAPÖTİKLER: DEMANS HASTALARINA KAPSAYICI VE YENİLİKÇİ ÇÖZÜMLER

27

YAPAY ZEKÂ İLE OKB'DE DERİN TANI: NÖROPSİKİYATRİDE YENİ DÖNEM

29

DİJİTAL İLAÇ (DTX) DÖNEMİ BAŞLIYOR...

33

AÇIZ VE DİŞ SAĞLIĞI: ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE SÜREGELEN BİR YOLCULUK

35

SÜRDÜRÜLEBİLİR GENÇLİĞİN SIRRI: OMURGAYI ESNEK TUTMAK

36

KALP HUZURU, İNANMAK VE ALLAH'I ANMAKTAN GEÇİYOR!

38

DÜNYADA OBEZİTE PANDEMİSİ ALARMI!

40

BULAŞICI HASTALIKLARI ÖNLEME PRENSİPLERİ

42

OMURGA PİLİ: FELÇLİ HASTALAR İÇİN YENİ BİR UMUT

43

YAŞAM KALİTESİ VE ERGOTERAPİ

46

İNTİKAM AMAÇLI UYKU ERTELEMECİLİĞİ: GECEYE SARKAN KİŞİSEL ZAMAN ARAYIŞI

49

SÜRDÜRÜLEBİLİR VE SAĞLIKLI YAŞ ALMA SANATI LONGEVITY

51

DİJİTAL DÜNYANIN DÖNÜŞÜMÜ: DİJİTAL PRANGA

53

SAĞLIKTA SOSYAL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK: BİR ZORUNLULUK, BİR SORUMLULUK

57

ÇOCUKLARLA SÜRDÜRÜLEBİLİR GÜÇLÜ İLETİŞİM

59

BEL FITİÇİNDA TEK ÇÖZÜM AMELİYAT DEĞİL!

61

SANAL KUMAR VE BAHİS BAĞIMLILIĞI GENÇLERİ TEHDİT EDİYOR!

68

ÇARESİZLİK SİĞİNAĞININ ADI MATRİX Mİ?

64

KÖTÜLÜK PSİKOLOJİSİ VE TOKSİK İLİŞKİLER

73

KURUMSAL HABERLER

66

ÇOCUĞUNUZ CİNSİYETİYLE BARIŞIK MI?

76

BİLİMSEL HABERLER

**Yayıncı**

Üsküdar Üniversitesi

SahibiÜsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan**Genel Yayın Yönetmeni**

A. Furkan Tarhan

Yazı İşleri Müdürü

Şaban Özdemir

Editör

Fatma Özten

Bilgi İşlem

Hakan Özdemir

Sağlık HaberleriMine Tuduk
Ayşegül Tekgöl
Mustafa Şentürk**Fotoğraf Muhabirleri**Ebranur Özdemir
Eda Nur Keçeci**Dış Haberler**

Zeynep Güllücan

Danışma KuruluNevzat Tarhan
Oğuz Tanrıdağ
Mehmet Zelka
Sevil Atasoy
Hüsnü Erkmek
Nazife Güngör
Nesrin Dilbaz
M. Emin Ceylan
Tayfun Uzbay
Oğuz Karamustafaloğlu
Selma Doğan
Semra Baripoğlu
Yıldız Burkovik**Katkıda Bulunanlar**Nevzat Tarhan
Sultan Tarlacı
Kaan Yılcıoğlu
Alptekin Çetin
Tayfun Uzbay
Buse Yılmaz Şen
Onur Yaman
Reşat Öngören
Hülya Yiğit
Dilek Leyla Mamçu
Kemal Paksoy
Sevda Asqarova
Merve Türkkol
Sedef Koç Bal
Gülcan Ayrıl
Nesrin Dilbaz
Aybeniz Yıldırım
İdris Avcı
Onur Noyan
Ayşe Kazancı
Barış Metin
Shams Farhad
Türker Tekin Ergüzel**Tasarım****MAD WORKS**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**Sürekli yayın. 3 ayda bir yayınlanır,
ücretsiz dağıtılır.**Yönetim Yeri**Altunizade Mah. Üniversite
Sokağı, 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

Prof. Dr. Nevzat Tarhan



İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi mezunu olan Prof. Dr. Nevzat Tarhan yalnızlık ve rutin yaşam tarzının yaşlanmayı hızlandırdığı konusunda bilgi verdi. Ayrıca sürdürülebilir ve sağlıklı yaş alma sanatı olan Longevity'i anlattı.

Prof. Dr. Sultan Tarlacı



Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinden Nöroloji Uzmanı olan Prof. Dr. Sultan Tarlacı şükür ve olumlu düşüncenin insanların içsel seslerini nasıl dönüştürdüğünü açıkladı.

Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu



İstanbul Üniversitesi Kimya Mühendisliği Bölümünden mezun olan Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu genetiğimize uygun yaşam modellerinin geleceği kurtaracağı hakkında bilgi verdi.

Dr. Öğr. Üyesi Alptekin Çetin



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olan Dr. Öğr. Üyesi Alptekin Çetin şizofreniye multidisipliner yaklaşımla sürdürülebilir bir yaşamın mümkün olduğunu yazdı.

Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay



İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay ilaç kullanımının sürdürülebilirliği sağlıklı gelecek için önemi olduğundan bahsetti.

Dr. Öğr. Üyesi Buse Yılmaz Şen



İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden mezun olan Dr. Öğr. Üyesi Buse Yılmaz Şen ağız ve diş sağlığında çocukluktan yetişkinliğe süregelen yolculuktaki önemli noktalara değindi.

Prof. Dr. Onur Yaman



Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. Onur Yaman sürdürülebilir gençliğin sırrının, omurgayı esnek tutmaktan geçtiğini anlattı.

Prof. Dr. Reşat Öngören



Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. Reşat Öngören kalp huzurunun sürdürülebilirliği için inanmanın ve Allah'ı tanımanın önemine vurgu yaptı.

Uzm. Dyt. Hülya Yiğit



İstanbul Üniversitesi Medipol Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun olan Uzm. Dyt. Hülya Yiğit dünyada obezite pandemisinin alarm verdiğine dikkat çekti.

Uzm. Dr. Dilek Leyla Mamçı



İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun olan Uzm. Dr. Dilek Leyla Mamçı bulaşıcı hastalıkları önleme prensiplerini anlattı.

Doç. Dr. Kemal Paksoy



Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olan Doç. Dr. Kemal Paksoy omurga pilinin felçli hastalar için yeni bir umut olabileceği müjdesini verdi.

Prof. Dr. Sevda Asqarova



Psikoloji-pedagoji ve müzikoloji bilim dallarında lisans yapan Prof. Dr. Sevda Asqarova Ergoterapinin yaşam kalitesine getirdiği avantajlardan bahsetti.

Uzm. Klinik Nöropsikolog Merve Türkkol



Maltepe Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun olan Uzman Klinik Nöropsikolog Merve Türkkol intikam amaçlı uyku ertelemeciliğinin önemine dikkat çekti.

Uzm. Klinik Psikolog Sedef Koç Bal



Okan Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olan Uzm. Klinik Psikolog Sedef Koç Bal dijital dünyanın dönüşümü sırasında nasıl dijital prangaya evrildiğine dikkat çekti.

Dr. Öğr. Üyesi Gülcan Ayrıl



Marmara Üniversitesi İşletme Fakültesinden mezun olan Dr. Öğr. Üyesi Gülcan Ayrıl sağlıkta sosyal sürdürülebilirliğin geleceği nasıl şekilleneceği konusunda açıklamalar yaptı.

Prof. Dr. H. Nesrin Dilbaz



Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. H. Nesrin Dilbaz, farmakolojik ve psikoterapötik tedavi stratejilerinin birleşik bir şekilde kullanılmasını önerdi.

Çocuk Ergen Uzm. Klinik Psikolog Aybeniz Yıldırım



FMV Işık Üniversitesinden mezun olan Uzman Klinik Psikolog Aybeniz Yıldırım çocuklarla sürdürülebilir güçlü iletişim için nelere dikkat edilmesi konusunda açıklama yaptı.

Op. Dr. İdris Avcı



Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olan Op. Dr. İdris Avcı bel fıtığında tek çözümün ameliyat olmadığı konusunda bilgi verdi.

Prof. Dr. Onur Noyan



GATA Tıp Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. Onur Noyan sanal kumar ve bahis bağımlılığın gençleri nasıl tehdit ettiğini açıkladı.

Ayşe Kazancı



Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesinden mezun olan Ayşe Kazancı The Matrix film serisini yorumladı.

Prof. Dr. Barış Metin



İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. Barış Metin, dijital sağlık teknolojilerinin yükselişinin nörolojik hastalıkların tedavisine yaptığı önemli katkıları anlattı.

Üsküdar Üniversitesi, Klinik Nörobilim Laboratuvar Sorumlusu Shams Farhad



Bakü Devlet Üniversitesi, Psikoloji Bölümünden mezun olan Shams Farhad, nöropsikiyatrik hastalıkların tanısına bilimsel destek amacıyla EEG verilerini analiz eden yapay zeka sisteminin klinik uygulamaya entegre edilmesi konusunda bilgi verdi.

Prof. Dr. Türker Tekin Ergüzel



Marmara Üniversitesi, Elektronik-Bilgisayar Eğitimi Anabilim Dalından mezun olan Prof. Dr. Türker Tekin Ergüzel, 7 farklı duygusal duruma ait 50 bin yüz görselinin analizlerini yaptığı çalışmada, derin öğrenme tabanlı CNN algoritması kullanılarak yüzlerden duygusal durum analizi yapıldığını açıkladı.

YALNIZLIK VE RUTİN YAŞAM TARZI YAŞLANMAYI HIZLANDIRIYOR!



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



Longevity (sağlıklı uzun ömürlülük) kavramı, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve sağlıklı bir yaşlanma süreci geçirmelerini sağlamak için giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sosyal izolasyon, yaşlılıkta ölüm riskini artıran faktörlerden biridir. Yalnızlık, bireyleri umutsuzluğa sürükleyebilir ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle yalnızlığı giderecek sosyal ortamlarda bulunmak ve sosyal bağları güçlendirmek son derece önemlidir.

YALNIZLIK KÜRESEL BİR TEHDİT HALİNE GELDİ

Dünya Sağlık Örgütü ve Birleşmiş Milletler, küresel çapta üç büyük tehditten bahsetmektedir: gelir eşitsizliği, iklim değişikliği ve yalnızlık. Yalnızlık, günümüzde giderek yaygınlaşan bir sorun haline gelmiştir. İnsanların mutluluğu yalnızca kendilerini gerçekleştirmekle değil, aynı zamanda başkalarına yardım etmek ve manevi ihtiyaçlarını karşılamakla da ilgilidir. Yapılan çalışmalar, bireysel faydanın yanı sıra toplumsal faydanın da önem taşıdığını göstermektedir. Bu nedenle paylaşım ve yardımlaşma, sağlıklı bir yaşamın temel taşlarından biri olarak kabul edilmektedir.



YALNIZLIĞIN BİLİŞSEL VE FİZİKSEL ETKİLERİ

Araştırmalar, yalnızlık ile bilişsel gerileme arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. 50 yaş üstündeki bireylerde bilişsel işlevlerin azalma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Harvard Üniversitesinin 70 yıl süren bir araştırması, güçlü sosyal ağlara sahip bireylerin daha sağlıklı yaşlandığını ortaya koymaktadır. Sosyal izolasyon, yaşlılık döneminde ölüm riskini artıran önemli faktörlerden biridir. Yalnız hisseden bireyler, hayatlarının anlamını sorgulayarak depresyona daha yatkın hale gelebilirler. İngiltere ve Japonya, yalnızlık oranlarındaki artış nedeniyle bu konuya özel bakanlıklar kurarak çözüm arayışına girmiştir.

RUTİN YAŞAM TARZI BEYNİN POTANSİYELİNİ SINIRLIYOR

Statik ve rutine bağlı kalan bireylerin beyinlerini tam kapasiteyle kullanamadıkları tespit edilmiştir. Beyni geliştirmek ve yeni deneyimlere açık olmak için alışkanlıkları değiştirmek büyük önem taşır. Sürekli aynı yolları kullanmak yerine farklı yollar denemek, beyin aktivitesini artırabilir. Değişikliğe açık bireyler, beynin daha önce kullanılmayan alanlarını aktive ederek bilişsel sağlığını destekleyebilir. Rutin bir yaşam tarzı ise beynin potansiyelini sınırlandırarak zihinsel yaşlanmayı hızlandırmaktadır.

YAŞLANMAYI HIZLANDIRAN DUYGUSAL VE SOSYAL FAKTÖRLER

Yaşlanma sürecini hızlandıran faktörler arasında sosyal izolasyon, stres ve rutin yaşam tarzı önemli bir yer tutar. Zihinsel ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen bu unsurlar, bireylerin yaşlanma sürecini hızlandırarak yaşam kalitesini düşürebilir. Yaşlanma sürecini hızlandıran faktörler şunlardır:

- **Kronik stres ve depresyon:** Sürekli stres altında olmak ve depresyon, yaşlanma sürecini hızlandıran temel unsurlar arasındadır.
- **Sosyal izolasyon:** Yalnız yaşayan ve sosyal çevresi zayıf olan bireylerin daha erken yaşlandığı gözlemlenmektedir.
- **Rutine bağlı yaşam tarzı:** Beyin aktivitesinin artırılması için yeniliklere açık olmak, yeni deneyimler edinmek zihinsel sağlığı destekler.
- **Düşük sosyal etkileşim:** Harvard Üniversitesinin 70 yıllık araştırması, güçlü sosyal bağları olan bireylerin daha sağlıklı yaşlandığını ortaya koymuştur.



YALNIZLIK VE RUTİN YAŞAM TARZI, BİREYLERİN HEM ZİHİNSEL HEM DE FİZİKSEL SAĞLIKLARINI OLUMSUZ ETKİLEYEREK YAŞLANMAYI HIZLANDIRMAKTADIR. SAĞLIKLI BİR YAŞLANMA SÜRECİ İÇİN SOSYAL BAĞLARIN GÜÇLENDİRİLMESİ, YENİ DENEYİMLERE AÇIK OLUNMASI VE DENGELİ BİR YAŞAM TARZI BENİMSENMESİ BÜYÜK ÖNEM TAŞIMAKTADIR.

SAĞLIKLI YAŞLANMA İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

- **Sosyal bağları güçlendirmek:** Aile, arkadaşlar ve toplum ile ilişkileri artırmak, yalnızlık hissini azaltarak ruh sağlığını destekler.
- **Düzenli fiziksel aktivite yapmak:** Hareketli bir yaşam tarzı, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı iyileştirir.
- **Zihinsel olarak aktif kalmak:** Yeni şeyler öğrenmek, hobiler edinmek ve yeniliklere açık olmak beyin sağlığını destekler.
- **Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek:** Dengeli ve besleyici bir diyet, yaşlanma sürecini yavaşlatan önemli faktörlerden biridir.
- **Stresi yönetmek:** Meditasyon, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleriyle stres seviyesini düşürmek yaşlanmayı geciktirir.

ŞÜKÜR VE OLUMLU DÜŞÜNCE: İÇSEL SESLERİMİZİ DÖNÜŞTÜRMEK



Prof. Dr. Sultan Tarlacı

Nöroloji Uzmanı

Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi

*ŞÜKRAN, BİREYLERİN HAYATIN
ZORLUKLARIYLA BAŞ ETMESİNDE
GÜÇLÜ BİR BAŞA ÇIKMA YÖNTEMİDİR.*

ZOR ZAMANLARDA ŞÜKRAN

Şükran, acı hatıraları minnettar mutluluklara dönüştürür. Her durumda, açlık anında doymanın, ihtiyaç olduğunda fazlaca sahip olmanın sırrını öğretir. Hem tarihi örnekler hem de modern araştırmalar, sıkıntı ve zorlukların olumlu karakter değişikliklerine yol açtığını gösteriyor. Bir trajedi yaşamak, bireye yalnızca gelişim için olağanüstü bir fırsat sunmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik gelişimin en üst seviyeye ulaşması için bir gerekliliktir. Ünlü psikolog Abraham Maslow, kendini gerçekleştirme ve akıl sağlığı konusundaki çalışmalarında şöyle demiştir: “En iyi öğrenme, kişinin hayatındaki değişimlere zorlandığı zamanlar, yani trajediler, ölümler ve travmalarla gerçekleşir.”

Olumlu duygular, kaybın kötü sonuçları içinde kaybolmaz. Şükran, yokluğu varlığa dönüştüren bir tür “psikolojik bağışıklık sisteminin” bir parçası olabilir. Minnettarlık, kişinin bir trajediyi gelişim fırsatına dönüştürmesine olanak tanır. Bu durumda, koşullardan ziyade o koşullarla baş etme yeteneklerine minnet duyulmaktadır.

Direnç, psikolojide son zamanlarda popüler bir konu haline gelmiştir ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanır. Çeşitli araştırmalar, iyimserlik, sosyal destek ve şükranın direnç faktörleri olduğunu ortaya koymuştur. Şükran, bireylerin hayatın zorluklarıyla baş etmesinde güçlü bir başa çıkma yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır.

KÖTÜYÜ HATIRLAMAK

"En kötü anınızı, acılarınızı, kayıplarınızı, üzüntülerinizi düşünün ve sonra, burada durup onları hatırlayabildiğinizi hatırlayın. Hayatınızın en kötü gününün üstesinden geldiniz, travmadan çıktınız, dertlerden arındınız, kötü bir ilişkiden çıktınız, karanlıkta yolunuzu buldunuz. Kötü şeyleri hatırlayın, sonra nerede olduğunuza bakın."

Hayatın bir zamanlar ne kadar zor olduğunu ve ne kadar yol katettiğini hatırlayan birey, aklında net bir mukayese kurmakta ve bu mukayese, minnettarlık için verimli bir zemin oluşturmaktadır.

Neden hayatın sunduğu en kötüyü hatırlamak, şükran geliştirmek için etkili bir yöntemdir? Çünkü bu yöntem, doğal zihin araçlarından ve insan düşünce işleminden yararlanmaktadır. Bir psikolojik araştırma, "kötü iyiden daha güçlüdür" gözlemsel gerçeğini ortaya koymaktadır. Negatif uyarıcılar genelde göz ardı etmesi ya da üstesinden gelmesi zor olan güçlü tepkiler yaratmaktadır. Hayatın zorlukları, güçlü duygularla belleğe kazınmakta ve bu yüzden de hatırlanmaları kolay olmaktadır.

Ancak karşı eğilim, hoş olmayan olaylarla ilişkili duyguların, hoş olan olaylarla ilişkili duygulardan daha çabuk solma eğiliminde olmasıdır. Birey, eski eşiyile barışmayı arzu etmekte, çünkü fırtınalı karşılaşmalar ve buz gibi davranışlar solmuştur. Böylece, şu anki birliktelikte minnettar olmak için, eski evlilikte ne kadar kötü olduğunu hatırlamak yararlıdır. Zihinlerimiz, olmuş olabilecekleri düşünmektedir. Şu anki durum ile nasıl farklı olabileceği arasında yaptığımız zihinsel kıyaslamalar, kaçırılan fırsatlar ya da pişmanlıklar için sızlanma ile sonuçlanabilir ve bu, zihinsel mutluluğumuza zarar verebilir. Ancak hayatın şimdikinden daha kötü olabileceğini kendimize hatırlatarak, olmuş olabilecekleri düşünmekten yararlanabiliriz.

Haftalardır devam eden bu tekrar işlemi sonrasında, katılımcı birden "Hayatım çok boş. Bütün sahip olduğum kedim, köpeğim ve dairemden ibaret" diye yazabilmektedir. Birey, birinin kendisine sağladığı yararları düşünürken, onu parçalara bölmeli ve her parçada aracılık etmelidir. Bu yaklaşım, iki nedenle etkilidir. Birincisi, şükranın eskimesini önlemeye yardımcı olmaktadır. İkincisi, bu hayırsever tarafından harcanan çabayı ve "genel" büyük bir yararın içinde mevcut olan çeşitli yararları takdir etmeyi ortaya çıkarmaktadır. Algısal bakış keskinleştikçe, daha önce kötülük olarak görülen şeyleri iyilik olarak görmeye daha yakın olmaktadır.

GÖRSEL HATIRLATICILARI KULLANMAK

Eleanor Roosevelt, "Dün tarihtir, yarın gizemdir, bugün ise hediyedir"



demidir. Minnettar olmanın önünde iki temel engel bulunmaktadır: ilki, unutkanlık. İkincisi ise düşünceli farkındalık yoksunluğudur. Unutkanlık, bu yaygın insan eğilimidir. İyilik eden insanlar unutulur, iyilikleri saymak unutulur ve hayatın başkaları tarafından kolaylaştırıldığı unutulur. Farkındalık ise şükranın ön koşuludur; neye minnettar olduğu fark edilmelidir. Fark edilmeyen bir şeye minnettar olunamaz.

Böylece, bireylerin kendilerine hatırlatması ve farkında olması gerekli olmaktadır. En iyi görsel hatırlatıcılar, diğer insanlardır. Şükran duymayı bizlere hatırlatan insanlar olduğunda ya da şükran duyma uygulamalarını birlikte yapacağımız insanlar olduğunda, uygulama etkililiği artmaktadır. Örneğin, egzersiz programlarının bilindik bir şekilde yüksek derecede bırakılma oranları vardır. İnsanların egzersiz yapmamalarının temel



nedenlerinden biri, egzersiz yapacak bir kişi olmamasıdır. Sosyal destek, sağlıklı davranışları desteklemektedir.

İyi oluşturulmuş bir sosyal psikolojik yasa, duygusal bulaşma yasasıdır; grup içinde hissedilen bir duygunun dalga etkisi bulunmaktadır ve grup üyeleri tarafından paylaşılmaktadır. İnsanlar, diğer insanların duygularından kolayca etkilenmektedirler. Bunun yanı sıra, yaşanan alanlarda şükran duymayı hatırlatacak ve şükran farkındalığı sağlayacak görsel hatırlatıcılar kullanılmalıdır. Bu, bazen evin girişine “teşekkür et” yazan bir levha, bazen de şükranla ilgili özlü sözlerden birini yazmak olabilir; Melody Beattie'nin “Şükran bir yemeği ziyafete, bir evi yuvaya, bir yabancıyı arkadaşaya dönüştürebilir” sözü bu konuda bir örnektir. Görsel hatırlatıcılar

kullanmak, şükran duymayı uygulanabilir hale getirmenin adımlarından biridir.

KULLANILAN DİLE DİKKAT ETMEK

1930'ların sonlarında dilbilimci Benjamin Lee Whorf, dilin düşüncenin doğasını ve içeriğini belirlediğini belirten bir kuram geliştirmiştir. “Whorf varsayımı,” dilbilim, psikoloji, felsefe, antropoloji ve eğitimi de içeren değişik bilim dallarında yapılan çeşitli araştırmalardan esinlenmektedir. Araştırmacılar, “dil, kalıplaşmış bir tarzda düşüncenin içeriğini belirlemekten daha çok, nasıl düşündüğümüzü etkiler” görüşünü benimsemektedirler. Whorf'un kuramı, daha minnettar bir yaşamın nasıl harekete geçirileceği hakkındaki düşüncelerle ilişkili görünmektedir. Hayatımızdaki olayları ve hayatı tanımlama biçimimiz, hayatı nasıl algıladığımızı ve yorumladığımızı gösteren bir pencere sunmaktadır. Bu kurama göre, kullanılan dil, dünya hakkında nasıl düşünüldüğünü de etkilemektedir. Dahası, kullanılan kelimeler gerçeği yansıtmaktadır. Minnettar insanların dilbilimsel bir üslubu vardır. Hediyeler, vericiler, iyilikler, kutsanmış olmak, şans, şanslı olmak gibi kelimeleri kullanma eğilimindedirler. Öte yandan, nankör insanlar yoksunluk, değerlilik, pişmanlık, kısıtlılık, ihtiyaç, kıtlık, kayıp gibi kelimelere odaklanma eğilimindedir. Robert Emmons ve arkadaşları, 40-70 yetmiş yaş grubundan 62 kadınla yaptıkları bir çalışmada, genelde kadınların kendilerini “şanslı” ve “kutsanmış” olarak tanımladıklarını gözlemlemişlerdir. Çalışmada yer alan çok yoksul bir kadın, yoksulluk düzeyinin altındaki geliriyle yaşamaya çalışırken, “Biliyorum yoksulum. Ama bir şekilde Tanrı'ya teşekkür ederim. O, çocuklarını aç bırakmaz. Hiçbir şey olmasa da süt ve ekmek yerim... Kendimi yoksul değil, kutsanmış görüyorum” diyerek yaşama karşı duruşunu açıklamaktadır. Birinin kendini şanslı görmesi, başarılı bir yaşlanmanın ve daha önce örneği verilen Rahibe çalışmasında da değinildiği gibi, uzun bir ömrün önemli bir parçası olabilmektedir.

Kavramsal terapistler, depresif insanların bütün gün boyunca kendileriyle genelde olumsuz bir şekilde konuştuklarını (“Kimse beni sevmiyor.” “Hiçbir zaman bir eş bulamayacağım.” “Başarısızın tekiyim.”) gözlemlemektedirler. Ralph Waldo Emerson, “Biz, bütün gün boyunca düşündüklerimiz” demektir. Konuşma o kadar otomatikleşmiştir ki, birey, konuşmayı ve konuşmanın etkisini her zaman fark edemez. Kavramsal terapinin amacı, bu içsel monologları çekip olumsuz düşünceleri daha olumlu ve kullanışlı olanlarla değiştirmektir. Depresiflerin kendilerini engelleyen konuşmalarının minnettar karşıtlarına bir örnek olarak şöyle bir cümle verilebilir: “Hayatımda minnettar olacağım çok şey var. Her gün bir sürprizdir. Hayatım bir hediyedir.” Kendi kendine yapılan bir şükran konuşması, bireyin dikkatini diğerlerinin hayatına yaptığı olumlu katkılara çekerek, aynı anda hem duygusal mutluluğa olumlu bir etki yapmakta hem de sosyal bağları güçlendirmektedir.

HAREKETİ YAŞAMAK

Yapılan birçok deney, insanların mutlulukla özdeşleşen yüz ifadesi taşıdıklarında -yüzlerindeki "mutluluk kaslarını" oynattıklarını bilmeseler de- daha mutlu olduklarını göstermektedir. Araştırmacılar, gülmenin mutluluk hissi uyandırdığını söylemektedir. Bunun nasıl olduğuna gelince, deneklerden dişleriyle kalem tutmaları istenmektedir. Bu hareket yapıldığında gülmek için kullanılan kaslar harekete geçmektedir (elmacık kemiğine ait kaslar). Dişleri arasında kalem tutan ve farkında olmadan elmacık kemiğine ait kasları harekete geçiren insanların, kalemi dudaklarıyla tutan insanlardan daha komik karikatürler bulduğu gözlemlenmiştir. Görünüşe göre, hareketlerin yapılması, duyguları tetiklemektedir.

Minnettar olmanın şükran uygulamasıyla doğrudan ilgisi vardır. Minnettar davranışlar gösterildiğinde, şükran duygusu harekete geçmektedir. Minnettar bir davranış nedir? "Teşekkür ederim" demek, şükran mektubu yazmak, şükran günlüğü tutmak... Bunlar, çocukların da toplumun minnettar üyeleri olmaları için sosyalleşmelerine katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda, şükran mektubunu paylaşmanın olumlu etkisinin birkaç ay sürdüğü görülmektedir. Uygulamalar zorla ve istemeyerek yapıldığında bile olumlu sonuçlar alınmaktadır. Önemli olan şey, yapmaktır; hareketin ardından duygu gelecektir. Tutum değişikliğinin, davranış değişikliğini izlediğini gösteren birçok psikolojik kanıt bulunmaktadır. İyi eğilimler, genelde eski alışkanlıklar tarafından ezilmektedir. Eğer öylece durup bir duygunun bizi harekete geçirmesini beklersek, hiçbir zaman başlayamayabiliriz. Araştırmalar, başarılı eğitimin öncelikle davranış üzerine odaklanması gerektiğini göstermektedir.



MESELEYE DIŞARIDAN BAKMAK

Şükran kaslarını harekete geçirmek için birçok fırsattan yararlanmak gerekmektedir. Yaratıcı bir şekilde minnettarlık hissedilecek yeni durum ve ortamlara bakmak önemlidir. Size zarar verenlere de minnettar olmanız bunlardan biridir. Başka bir deyiőle, düşmanlarınıza minnettar olmanız. Savunma ya da öç alma [kaç veya kal] eğilimi yüzünden bu düşüncenin pek çok insan için anlaşılması zor olmaktadır. Bireye zarar veren kişilere, olaylara veya durumlara şükran duyma, pek çok kişinin kolayca başaramayacağı üst düzey bir őükrandır. Olayların içindeyken, olayın sıcaklığı kendini koruduğı için şükran duymak zor olsa da birçok insan, kendisine zarar veren ve olumsuz olarak deneyimlediğı kişilere ve olaylara şükran duymaktadır. Meselelere uzaktan bakabilen insan, en zorlu durumda bile minnettar olarak çıkabilmektedir.

Őükranı uygulamak kolay değildir, ancak yapılan mücadele elde edilenlere değmektedir. Anın hediyelerini takdir ederek, şükran, bireyi geçmiş piőmanlıklarından ve gelecek endişelerinden uzak tutmaktadır. Minnettarlık geliştirerek, sahip olunmayan şeyler hakkındaki kıskançlık da yok olmaktadır. şükran duygusunun gelmesiyle birey, şimdi, őu anda, yeterince şeye sahip ve yeterli olduğunu fark etmektedir. şükran; bir gün, olay veya an değildir; bir süreçtir, bir seyahattir.



GENETİĞİMİZE UYGUN YAŞAM MODELLERİ GELECEĞİ KURTARACAK!



Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu

Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık ve
Adli Bilimler Enstitüsü Biyogüvenlik
Anabilim Dalı Başkanı

MODERN ÇAĞDA, ARTAN NÜFUS, KAYNAKLARIN TÜKENMESİ VE ÇEVRE KİRLİLİĞİ GİBİ SORUNLARIN, SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAM MODELİ ARAYIŞINI ZORUNLU HALE GETİRDİĞİNİ KAYDEDEN DOÇ. DR. KAAN YILANCIOĞLU, “BU NOKTADA, GENETİK BİLİMİ VE BİYOTEKNOLOJİ, İNSANLIĞIN GELECEĞİNİ ŞEKİLLENDİRECEK EN ÖNEMLİ ARAÇLARDAN BİRİ OLARAK ÖNE ÇIKIYOR.” DEDİ.

GENETİĞİMİZE UYGUN SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAMIN, İNSANLIĞIN GELECEĞİ İÇİN BÜYÜK BİR UMUT VAAT ETTİĞİNİ VURGULAYAN DOÇ. DR. KAAN YILANCIOĞLU, “CRISPR, GENETİK MÜHENDİSLİĞİ, BİYOTEKNOLOJİ VE BİYOEKONOMİ GİBİ ALANLARDA YAŞANAN GELİŞMELER, SAĞLIK, TARIM, ÇEVRE VE EKONOMİ GİBİ PEK ÇOK ALANDA KÖKLÜ DEĞİŞİMLER YARATIYOR.” DEDİ.

Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Biyogüvenlik Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, genetiğimize uygun sürdürülebilir bir yaşam konusunu değerlendirdi.

MODERN ÇAĞ, SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAM MODELİ ARAYIŞINI ZORUNLU HALE GETİRDİ

Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, insanlığın tarih boyunca doğayla uyum içinde yaşamak için çaba gösterdiğini dile getirerek, “Ancak modern çağda, artan nüfus, kaynakların tükenmesi ve çevre kirliliği gibi sorunlar, sürdürülebilir bir yaşam modeli arayışını zorunlu hale getirdi. Bu noktada, genetik bilimi ve biyoteknoloji, insanlığın geleceğini şekillendirecek en önemli araçlardan biri olarak öne çıkıyor. Genetik mühendisliği, CRISPR gibi yenilikçi teknolojilerle birlikte, sağlıktan tarıma, çevre korumadan enerjiye kadar pek çok alanda sürdürülebilir çözümler sunuyor.” dedi.



CRISPR VE GENETİK MÜHENDİSLİĞİ: SAĞLIKTA DEVRİM

CRISPR-Cas9 teknolojisinin, genetik mühendisliğinde bir devrim yaratarak, DNA dizilimlerini hassas bir şekilde değiştirme imkânı sunduğunu kaydeden Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, "Bu teknoloji, kanser gibi ölümcül hastalıkların tedavisinde umut vaat ediyor. Örneğin, kanser hücrelerinin genetik yapısını hedef alarak, bu hücrelerin çoğalmasını engelleyen tedaviler geliştiriliyor. Ayrıca, immün sistemi geliştiren genetik uygulamalar sayesinde, vücudun hastalıklarla savaşma kapasitesi artırılıyor. Biyoteknolojik aşılar da bu alanda önemli bir rol oynuyor. mRNA tabanlı aşılar, COVID-19 pandemisinde olduğu gibi, hızlı ve etkili bir şekilde geliştirilebiliyor." diye konuştu.

YAPAY ORGANLAR VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ TIP

Genetik mühendisliğinin, organ nakli bekleyen hastalar için yapay organlar üretme konusunda da büyük adımlar attığına işaret eden Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, "Biyoyazıcılar kullanılarak, hastanın kendi hücrelerinden üretilen organlar, reddedilme riskini ortadan kaldırıyor. Kişiselleştirilmiş tıp ise, bireylerin genetik yapısına uygun tedaviler sunarak, daha etkili ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlıyor." ifadesinde bulundu.

TARIMDA GENETİK UYGULAMALAR: GDO VE ÖTESİ

Tarım sektörünün de genetik mühendisliğinin en çok etkilediği alanlardan biri olduğunu söyleyen Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, "Genetiği değiştirilmiş organizmalar (GDO), daha verimli ve dayanıklı bitkilerin yetiştirilmesine olanak tanıyor. Bu sayede, iklim değişikliğine karşı dirençli ürünler elde edilebiliyor ve gıda güvenliği sağlanıyor. Ayrıca, tarım ilaçlarının kullanımını azaltan genetik uygulamalar, çevre dostu bir tarım modeli sunuyor." şeklinde konuştu.



ÇEVRE KORUMA VE TEMİZ MADENCİLİK

Genetik mühendisliğinin, çevre kirliliğiyle mücadelede de önemli bir rol oynadığının altını çizen Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, "Örneğin, genetiği değiştirilmiş bakteriler, suları kirlüten toksik maddeleri temizleyebiliyor. Benzer şekilde, madencilik sektöründe kullanılan biyoteknolojik yöntemler, çevreye zarar vermeden değerli metallerin çıkarılmasını sağlıyor. Bu tür uygulamalar, sürdürülebilir bir çevre için büyük önem taşıyor." dedi.

BIYOEKONOMİ: GELECEĞİN EKONOMİK MODELİ

Biyoteknolojinin sadece sağlık ve çevre alanında değil, ekonomik modellerin de dönüşümüne katkıda bulunduğunu ifade eden Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, şöyle devam etti: "Biyoeкономи, biyolojik kaynakların sürdürülebilir bir şekilde kullanılmasına dayanan bir ekonomik model olarak öne çıkıyor. Bu model, fosil yakıtlara bağımlılığı azaltarak, yenilenebilir kaynaklara dayalı bir ekonomiye geçişi kolaylaştırıyor. Biyoyakıtlar, biyoplastikler ve diğer biyotabanlı ürünler, bu modelin temel taşlarını oluşturuyor."

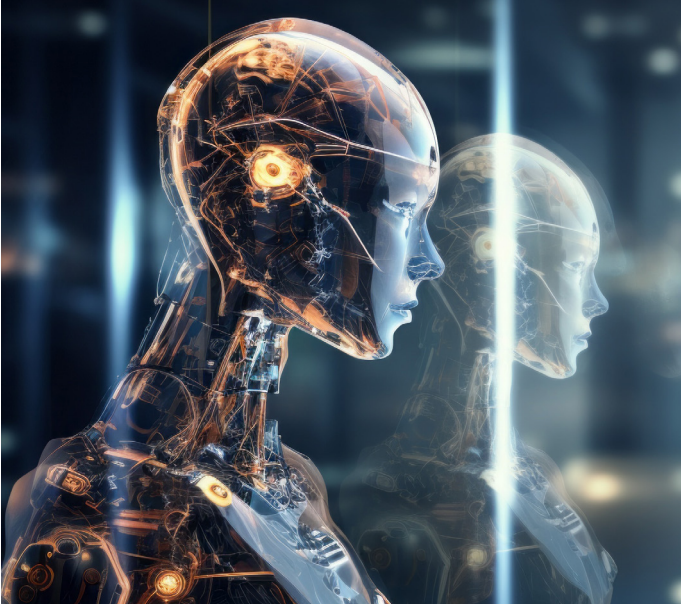
GENETİĞİMİZE UYGUN SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM NASIL OLMALI?

Genetiğimize uygun sürdürülebilir bir yaşamın, insanlığın geleceği için büyük bir umut vaat ettiğini vurgulayan Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, "CRISPR, genetik mühendisliği, biyoteknoloji ve biyoeкономи gibi alanlarda yaşanan gelişmeler, sağlık, tarım, çevre ve ekonomi gibi pek çok alanda köklü değişimler yaratıyor. Ancak, bu teknolojilerin etik ve güvenilir bir şekilde kullanılması, toplumsal farkındalık ve düzenlemelerle mümkün olacaktır. Geleceğimizi şekillendirecek bu yenilikçi yaklaşımlar, doğayla uyum içinde yaşamın kapılarını aralıyor." şeklinde sözlerini tamamladı.

TARHAN:

“YAPAY ZEKÂNIN ÖZNESİ
OLAN KAZANIR”**Prof. Dr. Nevzat Tarhan**

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü,
Yönetim Üst Kurulu Başkanı



YAPAY ZEKÂ CİDDİ BİR KEŞİF ALANI

Yapay zekânın ciddi bir dönüşüm sağladığını söyleyen Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan; “Yapay zekâ aslında 2018’e kadar uyuyordu. Geçmiş 40-50 yıl öncesine dayanıyor ama o zamana kadar çok aktif değildi. 2018’de Davos’ta bu konuda ciddi bir açılım yapıldı. Öncesinde 2000’li yıllarda İsviçre’de Mavi Beyin Projesi başlamıştı. O da çok önemli bir adımdı. Beyin, bilgisayar ve genetik algoritmalar üzerine kurulu bir projeydi. Yani nöral ağlarla ilgili çalışmalar orada başlamıştı. Biz de o dönemde yakından takip ediyorduk. Çünkü konumuz beyin ve davranış olunca, bizim tematik alanımızla da çok örtüşüyordu. Hatta 2013’te Üsküdar Üniversitesi olarak ‘Yapay Zekâ’ temalı Bilim ve Fikir Festivali düzenlemiştik. Beyin bilgisayar ara yüzüyle ilgili bir laboratuvar da kurmuştuk o zaman. O yüzden bu alandaki gelişmeler bize sürpriz olmadı. Yapay zekâ, insanlık tarihinde matbaanın ya da elektriğin yarattığı değişime benzer bir dönüşüm sağlıyor şu anda. Bu bir devrim. Yapay zekâ ciddi bir keşif alanı. O yüzden yapay zekâyı karşı çıkmak, dijitalleşmeye direnmek, sel gibi gelen bir akıntıya karşı durmaya çalışmak gibidir. Akıllı insanlar böyle bir durumda sele direnmek yerine bir kütüğe tutunur ve yönünü bulur. Şikâyet etmek yerine o kütüğe tutunarak hedefine ulaşır” diyerek sözlerine başladı.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ KURUCU REKTÖRÜ PSİKİYATRİST PROF. DR. NEVZAT TARHAN, DİYARBAKIR DİCLE ÜNİVERSİTESİ ZİYA GÖKALP EĞİTİM FAKÜLTESİ TARAFINDAN DÜZENLENEN “YAPAY ZEKÂ ÇAĞINDA GENÇLİK” KONULU ÇEVİRİMİÇİ SEMİNERE KATILDI. TARHAN, DİJİTAL NESİLDE AİLE, ÖĞRETMEN VE ÇOCUK İLETİŞİMİNİN NASIL OLMASI GEREKTİĞİNE DİKKAT ÇEKTİ. YAPAY ZEKÂNIN DOĞRU AMAÇLARLA KULLANILDIĞINDA FAYDA SAĞLAYACAĞINI BELİRTEN TARHAN, YAPAY ZEKÂNIN NESNESİ DEĞİL ÖZNESİ OLUNMASI GEREKTİĞİNİ VURGULADI. ÇOCUKLARLA ÇIKAR BAĞI YERİNE DUYGUSAL BAĞLARIN KURULMASININ ÖNEMLİ OLDUĞUNU SÖYLEDİ, BÖYLELİKLE DE GÜVEN İLİŞKİSİNİN DE KURULABİLECEĞİNİ İFADE ETTİ.

Çevrimiçi düzenlenen seminere Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Şengül Kocaman, dekan yardımcıları, öğretim üyeleri ve öğrenciler katıldı.

DUYGU VE DÜŞÜNCELERİMİZ YAPAY ZEKÂNIN MENZİLİNE GİRDİ

Yapay zekânın büyük bir sistem olduğunu söyleyen Tarhan; “DNA’mızda şifreler var. Beyindeki sinir sistemimiz de bu şifrelere göre çalışıyor. Aslında bizi yöneten şey bu şifreler. Davranış sınırlarımızı, kişiliğimizi, neyi ne kadar yediğimizi, içtiğimizi, fizyolojimizi DNA belirliyor. En küçük hücrede bile bu DNA mevcut. Hatta yosunla insan DNA’sı arasında yüzde 50’den fazla benzerlik var. Böyle inanılmaz bir yapıdan bahsediyoruz. DNA, başlı başına mükemmel bir sistem. Tesadüfen oluşmuş olması imkansız. Arka planda büyük bir tasarım var. Yapay zekâ bu tasarımın gerçeğini ortaya çıkardı. Çünkü tasarlanmış olan bir sistemi anlayıp hesaplayabiliyorsan, onu taklit edip hayata da geçirebiliyorsun. Artık duygu ve düşüncelerimiz bile yapay zekânın menziline girdi” ifadelerini kullandı.

YAPAY ZEKÂNIN NESNESİ OLURLARSA KAYBEDERLER, ÖZNESİ OLURLARSA KAZANIRLAR

Yapay zekânın doğru amaçlarla kullanıldığında fayda sağlayacağını belirten Tarhan; “Bütün teknolojiler gibi yapay zekânın kendisi bizatihi tarafsızdır. Aynı bir bıçak gibi. Ekmek kesmek için kullanırsan faydalı olur ama kötü niyetle kullanırsan zarar verirsın. Yapay zekâ da bunun gibi bir araçtır. Önemli olan onu nasıl kullandığımızdır. Eğer bir kişi akıllıysa, hayatında bir hedefi varsa, kendini aşmak gibi bir ideali varsa bunu doğru amaçla kullanır. Yani sadece kendi çıkarı için değil daha büyük amaçlar için çalışan biriye yapay zekâ onun için hayatı kolaylaştıran, işleri hızlandıran, yaşam kalitesini artıran çok güçlü bir destektir. Küresel anlamda da refah seviyesini yükseltecek bir potansiyele sahiptir. X kuşağı radyo kuşağı, Y kuşağı televizyonla büyüdü, Z kuşağı sosyal medya kuşağı, alfa kuşağı ise sosyal medya ile yapay zekânın da içinde olduğu bir dünyaya gözlerini açtı. Yani yapay zekâ zaten hayatımızın bir parçası olmuş durumda. O yüzden gençler yapay zekâyı bir tehdit olarak değil bir fırsat olarak görmeli. Yapay zekânın nesnesi olurlarsa kaybederler, öznesi olurlarsa kazanırlar. Yapay zekâ onları yönetmemeli, onlar yapay zekâyı yönetmeli. İşte sihirli cümle bu. Bir genç bunu başarsa fark oluşturur” şeklinde konuştu.

ARTIK YAPAY ZEKÂYI SORGULAMA DÖNEMİNİ GERİDE BIRAKMALIYIZ

Gençlerin kendilerini güvende hissetmeleri gerektiğinin altını çizen Tarhan; “Bizim müthiş gençlerimiz var. Gençlerimizin birçoğu yurt dışına gitme eğilimindedir. Oysa savunma sanayi gibi stratejik alanlarda şu anda bu gençlerle çok önemli işler yapılıyor. Bu gençleri sistemin içinde tutabilirsek, onları yapay zekâ ve dijital platformlarda etkili şekilde yetiştirebilirsek, çok büyük kazanımlar elde ederiz. Aslında bu yönde güzel adımlar da atılıyor. İyi gidiyoruz ama artık vitesi yükseltmemiz şart. Bunun için de gençlerin kendini güvende hissetmesi, geleceğine dair bir tatmin duygusu yakalaması gerekiyor. Çünkü ancak böyle bir ortamda potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koyabilirler. Artık yapay zekâyı sorgulama dönemini geride bırakmalıyız. Yapay zekâyı kişisel hedeflerimiz, millî hedeflerimiz doğrultusunda kullanmalıyız” dedi.

AİLE PARÇALANIRSA TEHLİKE ORADA BAŞLAR

Dijital nesilde ebeveynlere düşen rollerden bahseden Tarhan; “Toplumda gençleri koruyan normlar vardı. Birincisi hukuki normlardı. Eskiden bunlar kötülüğün içeri sızmasını engellerdi ama artık işe yaramıyor. Çünkü dünya bir elektronik köy haline geldi. Her şey küresel. Evin açık kapısı artık akıllı telefon. Çocuk odasında, yatağın içinde bile dış dünyayla bağlantı kurabiliyor. Bu yüzden yasalarla koruma devri bitti.

İkincisi sosyal normlardı ama onlar da artık gençleri koruyamıyor. Geriye bir tek aile kalıyor. Toplum bir ekosistem ve bu ekosistemin merkezinde, tıpkı bir arabanın tekerindeki göbek gibi aile var. O merkez sağlam olmazsa sistem dağılmaya başlar. Aile parçalanırsa tehlike orada başlar. Eğer aile güvenli bir limansa çocuk evde huzurluysa çözüm aslında çok kolay. Burada en önemli görev anne babaya düşüyor. Onlar bu dijital çağda çocuklarıyla gerçekten ilgilenmeli. Çünkü çocuk artık dijital bir nesil. Birlikte zaman geçirecekler, birlikte yol alacaklar. Bir anne babanın çocuğa verebileceği en büyük hediye zaman. Onunla anı biriktirmek. Bu yapılsa çocuk yapay zekanın tehlikelerinden de korunur” ifadelerini kullandı.

ÇOCUKLARLA ÇIKAR BAĞI DEĞİL DUYGUSAL BAĞ KURMALIYIZ

Çocuklarla iletişimin nasıl olması gerektiğini anlatan Tarhan; “Kapitalizm önce insanı hasta ediyor sonra da tedavi etmeye çalışıyor. Önce narsist yaptı, şimdi de bu narsisizmi iyileştirmeye çalışıyor. Çünkü sistem tüketime ve haza odaklı. Kazan, tüket çarkı üzerine kurulmuş. Rekabetin merkezine bireyi koyunca narsisizmi yüceltti. Bu sistemin en büyük kayıpları ise aileler, çocuklar, gençler oldu. 2011-2012’den itibaren özellikle gençler arasında narsisizm oranlarında ciddi bir artış var. Suç oranları yükselmiş, şiddet olayları ve intiharlar çoğalmış. Hatta kendi kendini zehirlenme vakaları bile artmış. Bu tablo artık ciddi önlem alınması gereken bir noktaya geldiğimizi gösteriyor. Çocuklar genellikle sonuç bilincine sahip değiller. Yani yaptıkları davranışların doğal sonuçlarını hemen göremiyorlar. Ergenlik dönemindeki Z kuşağı dediğimiz gençler benmerkezci ve konformistler ama sevimliler. Çünkü bu gençlerin içinde hala bir masumiyet, yüksek beklentiler ve güçlü bir adalet duygusu var. Eğer biz bu gençlerin masumiyetini ve adalet beklentisini dikkate alırsak onlarla bir köprü kurabiliriz. Ardından güven ilişkisi inşa etmek gerekiyor. Anne çocuk arasında, eğitimci ve genç arasında güven bağını kurmak çok önemli. Güvenin oluşması için önce çocuğun korkularının giderilmesi gerekiyor. Bu korkuları da sevgi, merhamet ve şefkatle aşabiliriz.

Çocuklarla çıkar bağı değil duygusal bağ kurmalıyız. Bir tebessüm, birkaç güzel söz, onun değerli olduğunu hissettirmek, onunla zaman geçirmek çocuğa verilecek en büyük armağandır” şeklinde konuştu.

SEVGİ VE DÜRÜSTLÜK BİRLEŞİNCE GÜVEN OLUŞUYOR

Ergenlerin hayatı hata yaparak öğrendiğini belirten Tarhan; “Büyük bir hata yapmadığı sürece korkmamıza gerek yok. Çünkü bu dönemde fırtınalar kaçınılmazdır. Ergene o fırtınalara girip çıkma fırsatını tanımamız gerekir. Bizde hemen çocuğu bastırma, kontrol etme refleksi devreye giriyor. Geleneksel yöntemimiz baskı. Doğu kültürü genelde korku kültürü olarak tanımlanır ama aslında bu topraklarda yaşanan baskı kültürüdür. Baskıyla büyüyen çocuk daha küçük yaşta kendini savunmak için yalan söylemeyi öğreniyor. Bu da onun kişilik gelişiminde kalıcı izler bırakıyor. Sonrasında bu yalan davranışı kalıplaşır ve birey yetişkin olduğunda da dürüstlükten uzak, güvenilmez bir karaktere dönüşebilir. Bazı çocuklardaysa bu baskı, protest bir karakterin oluşmasına neden olur. Ters role girer, sürekli karşı çıkar. İşte bu yüzden baskıyla değil ikna ile sevdirecek ve inandırarak iletişim kurmalıyız. Aksi takdirde gençleri kaybederiz. Çocuk hızla toplanabilir yeter ki ev güvenli bir alan olsun. Sevgi ve dürüstlük birleşince güven oluşuyor. Sevgi var ama dürüstlük yoksa orası güvenli değildir. Aile içinde adalet duygusu da çok önemli. Çocuk sevgiyle birlikte adaleti hissediyorsa orası onun için sağlam bir yuva olur. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, yaşamla daha sağlıklı bağlar kurar” dedi.





ÇAĞIN HIZINA RAĞMEN SABIRLI OLMAYI ÖĞRENMEMİZ GEREKİYOR

İnsanın bir amaç sahibi olması gerektiğinin altını çizen Tarhan; “İnsanı asıl motive eden şey anlamdır. Yüksek bir anlamı olan bir insan kendi kendini harekete geçirir. Çünkü bir şeyde anlam varsa orada bir amaç da vardır. Amaç varsa ihtiyaç doğar. İhtiyaç oluşunca istek uyanır. İstek sayesinde insan harekete geçer. Eğer anlam yoksa hiçbir şey başlamaz. İhtiyaç bile doğmaz. Tıpkı susamayan bir ata zorla su içiremeyeceğiniz gibi. Onun kafasına vura vura su içiremezsiniz. Ama susadığı zaman, suyu kendi arar. Gençlerde de böyledir. Onlara sadece bilgi vermekle olmaz. Hakikate, güzel şeylere ihtiyaç hissetmeleri gerekiyor. O ihtiyacı hissettiklerinde zaten kendiliğinden yönelirler. İşte burada bizim görevimiz, bu ihtiyacı uyandırmak. Bu da zaman ve sabır ister. Kolay bir iş değil sabır gerektirir. Biz artık hız çağında yaşıyoruz. Bunu da kabul etmemiz gerek. Her şey çabuk olsun isteniyor ama insan yetiştirmek, anlam oluşturmak çabuk olacak işler değildir. Zaman ve emek ister. Bu çağın hızına rağmen sabırlı olmayı öğrenmemiz gerekiyor” ifadelerini kullandı.

YAPAY ZEKÂ KARAR VERME SÜRECİNİ KOLAYLAŞTIRAN BİR ARAÇ

Yapay zekânın hayat kolaylaştırıcı etkisine vurgu yapan Tarhan; “Teknolojiyi en faydalı şekilde kullanmanın önemli bir yönü, özellikle dijitalleşme ve yapay zekâyı kendi meslek alanında nasıl kullanabileceğini belirlemektir. Hem kişisel olarak hem de kurumsal olarak bu konuda düşünmek ve zaman yatırımı yapmak gerekiyor. Zaman, sosyal ve finansal yatırımlar önemli çünkü bu yatırımlar boşa gitmez. Bu tür yatırımlar yaptığımız işi daha verimli ve daha hızlı yapmamızı sağlar. Örneğin klinik pratikte dijitalleşme ve yapay zekâ kullanımı hazırlık aşamalarında oldukça faydalıdır. Yapay zekâ danışmanlık hizmetlerinde de önemli bir rol oynar. Bir kişi sağlıklı kararlar verebilmek için yapay zekânın algoritmalarına başvurabilir. Bu algoritmalar, belirli verileri tarar ve size en uygun kararları sunar. Yani yapay zekâ karar verme sürecini kolaylaştıran bir araç. Yapay zekânın hayatımıza sağladığı bu kolaylık, hepimizin işlerini kolaylaştırıyor ve daha verimli hale getiriyor. Teknolojiler geliştikçe hepimiz bu araçları daha fazla kullanmaya başlayacağız. Bu nedenle, kendini geliştirmek isteyen bir kişi için yapay zekâ müthiş fırsatlar sunar” diyerek sözlerini sonlandırdı.

ŞİZOFRENİYE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMLA SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAM MÜMKÜN



Dr. Öğr. Üyesi Alptekin Çetin
NPISTANBUL Hastanesi
Psikiyatri Uzmanı

Şizofreni, bireyin düşünce, algı ve davranışlarını etkileyen ciddi ve kronik bir ruhsal bozukluktur. Genellikle ergenlik dönemi sonları ile erken yetişkinlik arasında, yani 15-30 yaşları arasında başlayarak, kişinin sosyal yaşamını ve işlevselliğini derinden etkiler. Ancak erkeklerde bu hastalık, kadınlara kıyasla çok daha erken yaşlarda ortaya çıkabilir. Bu erken başlangıç, şizofreninin tanı ve tedavisinin ne kadar kritik olduğunu bir kez daha gözler önüne seriyor.

Ancak erken tanı ve uygun tedavi ile bu belirtiler kontrol altına alınabilir ve hastalığın şiddeti azaltılabilir. Multidisipliner bir yaklaşım, ilaç tedavisi, psikoterapi ve aile desteği ile şizofreni ile yaşayan bireylerin yaşam kalitesi artırılabilir. Erken müdahale, hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir, bireylerin sosyal hayata katılımını teşvik edebilir ve günlük yaşamlarındaki zorlukları en aza indirebilir.

Biyolojik, genetik ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucu gelişen bu hastalık; sanrılar, halüsinasyonlar, motivasyon eksikliği ve bilişsel bozukluklar gibi belirgin belirtilerle kendini gösterir. Şizofreni, gerçeği algılama ve ona tepki verme biçimini önemli ölçüde bozar, bu da hastaların sosyal yaşamlarında büyük zorluklara yol açar.

Erken tedavi, sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal düzeyde de iyileşme sağlar. Hastaların ve ailelerinin doğru bilgi ve destekle tedavi sürecine dahil olmaları, şizofreni ile başa çıkma stratejilerini güçlendirir ve yaşam kalitesini artırır. Bu yüzden şizofreniyle ilgili farkındalık oluşturmak ve erken tanıyı sağlamak, tedavi sürecinde belirleyici bir faktör olacaktır.

ŞİZOFRENİ NEDİR?

Şizofreni, bireyin düşünce, algı, duygu ve davranışlarını etkileyen kronik bir zihinsel sağlık bozukluğudur. Bu hastalık, genellikle gerçeği algılama, düşünme ve çevresine tepki verme biçimini önemli ölçüde bozar. Şizofreni; halüsinasyonlar, sanrılar, dağınık düşünce ve düzensiz davranışlarla kendini gösterir.

ŞİZOFRENİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Şizofreni belirtileri üç ana grupta sınıflandırılabilir:

- **Pozitif Belirtiler:** Halüsinasyonlar, sanrılar, dağınık düşünceler ve düzensiz davranışlar.
- **Negatif Belirtiler:** Motivasyon eksikliği, sosyal geri çekilme, duygusal ifadesizlik ve iletişimde zorluklar.
- **Bilişsel Bozukluklar:** Dikkat dağınıklığı, karar verme zorluğu ve yürütücü işlevlerde bozulma.

ŞİZOFRENİ HANGİ FAKTÖRLERDEN KAYNAKLANIR?

Şizofreninin kesin nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, biyolojik, genetik ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır.

- **Genetik Yatkınlık:** Ailede şizofreni öyküsü olan bireylerde hastalık riski artmaktadır.
- **Beyin Kimyası:** Dopamin ve glutamat gibi nörotransmitterlerin dengesizliği, şizofreni ile ilişkilidir.
- **Çevresel Faktörler:** Doğum öncesi enfeksiyonlar, stres, travma ve çocuklukta ihmal gibi durumlar hastalık riskini artırabilir.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Şizofreni tedavisi, ilaç tedavisi, psikoterapi, aile desteği ve sosyal beceri eğitimlerinden oluşan bir kombinasyonu içermektedir. Multidisipliner bir yaklaşım, tedavinin etkinliğini artırabilir.

SAĞLIKLI GELECEK İÇİN İLAÇ KULLANIMININ SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ ÖNEMLİ!



Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay

Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölüm Başkanı
Üsküdar Üniversitesi



İlaç tedavisi ve bunun sürdürülebilir olması sağlıklı bir gelecek için büyük önem taşıyor. Akılcı ilaç kullanımı, sağlık okuryazarlığı ve ilaç erişimin eşitliği, sağlıklı bir gelecek için ilaç kullanımının önemi ve sürdürülebilirliğine yönelik politikaların geliştirilmesi de önemini koruyor.

İlaçların insan sağlığını korumak, hastalıkları tedavi etmek ve yaşam kalitesini artırmak için vazgeçilmez olduğunu dile getiren Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, "Bu nedenle her koşul altında doğru ilaca kolayca ulaşabilmek sağlığın sürdürülebilirliği bakımından son derece önemlidir." dedi.

Günümüzde ilaca ulaşabilmek kadar önemli ikinci bir faktörün ilacın akılcı kullanımı olduğunu vurgulayan Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, "Akılcı ilaç kullanımı hastalıkların tedavisinde temel bir role sahiptir." dedi.

Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölüm Başkanı, Nöropsikofarmakoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi (NPFUAM) Müdürü ve Rektör Danışmanı Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, sağlıklı bir gelecek için ilaç kullanımının önemi ve sürdürülebilirlik kavramlarını değerlendirdi.

SAĞKALIM İÇİN EN ÖNEMLİ ÖN KOŞULLARDAN BİRİ SAĞLIĞI KORUYABİLMEK

Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, insan, diğer canlı organizmalar gibi, tarih boyunca dünya üzerinde sağ kalabilmek ve türünü devam ettirebilmek için birçok tehdit ile yüzleşmek ve bunlara çözüm üretmek zorunda kaldığını ifade ederek, "Sağkalım için en önemli ön koşullardan biri sağlıklı olmak ve sağlığı koruyabilmektir. İnsan yaşadığı dünyada sağlığını tehdit eden birçok etkenle de mücadele etmek zorundadır. Bunlar içinde kuşkusuz çeşitli hastalıklar önemli tehditler listesinin en başlarında yer alır. İlaç, insanın hastalıklara karşı sağkalım için geliştirdiği stratejilerin en önemlisidir." dedi.

ESKİ TARİHLERDE, BİTKİSEL KAYNAKLARDAN SAĞLANAN ÇEŞİTLİ İLCEL İLAÇLAR KULLANILIYORDU

İlk atalarımızın hastalıklar ve bunların tedavisi ile ilişkili herhangi bir bilgisi olmadığını, önceliklerinin muhtemelen ağrıyı ve acıyı dindirmek olduğunu söyleyen Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, “Bunu da deneme-yanılma yoluyla çevrelerindeki bitkilerden yararlanarak gerçekleştirmiş olabilirler. Yazılı tarih yaklaşık altı bin yıl önce başladı ve o zamana kadar insanların hastalandıkları zaman neler yaptıklarına dair herhangi bir kayıtlı belgeye sahip değiliz. Eski Mezopotamya, Hitit, Mısır, Antik Yunan ve Roma kaynaklarına göre birçok hastalık tanımlanmıştı ve bunları iyileştirmek için çoğunlukla bitkisel doğal kaynaklardan sağlanan çeşitli ilkel ilaçların kullanımı da söz konusuydu. Bu dönemlerde insanın ortalama ömrü bugünküne göre oldukça düşüktü, yaşlı nüfus azdı. Birincil sorun hijyenin olmaması, enfeksiyonlar ve bulaşıcı hastalıklardı. Bulaşıcı hastalıklar zaman zaman hızlı yayılan salgınlara dönüşerek ciddi bir nüfus kırımına da yol açıyordu.” diye konuştu.

DOĞRU İLACA KOLAYCA ULAŞABİLMEK SAĞLIĞIN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ BAKIMINDAN SON DERECE ÖNEMLİ

Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, Rönesans sonrası dönemi şöyle anlattı: “Rönesans sonrası modern tıp gelişirken beraberinde ilaçlar ve eczacılık da gelişmeye başladı. Hijyenin öneminin anlaşılması, ölümcül enfeksiyonların antibiyotiklerle kontrol altına alınması, aşılarla hasta olmadan önce korunma ve salgınlara önlenmesi sonucu yirminci yüzyılın başlarında iki milyar civarında olan dünya nüfusu yüz yıllık bir süreçte

dört misli artarak sekiz milyara ulaştı. Ortalama insan ömrü de iki yüzyıl öncesine göre neredeyse iki misli arttı. Bu tarihi süreç bize ilaçların sağkalım ve uzun yaşam süresi için ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Gerçekten de ilaçlar insan sağlığını korumak, hastalıkları tedavi etmek ve yaşam kalitesini artırmak için vazgeçilmezdir. İlaç insan sağlığı için olmazsa olmaz bir üründür. Bu nedenle her koşul altında doğru ilaca kolayca ulaşabilmek sağlığın sürdürülebilirliği bakımından son derece önemlidir. Günümüzde ilaca ulaşabilmek kadar önemli ikinci bir faktör daha vardır: İlacın akılcı kullanımı.”

İLAÇLAR DOĞRU TANI İLE DOĞRU ZAMANDA, DOĞRU DOZ VE SÜRE İLE KULLANILMALI

Endüstri devrimi sonrası kimya alanındaki gelişmelere paralel olarak ilaç endüstrisinin de geliştiğini kaydeden Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, “Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren hastalıklara karşı daha etkili ilaçlar geliştirmek için ilaç araştırmalarına büyük bir yatırım yapıldı. Birçok yeni ilaç keşfedilerek tedaviye sunuldu. İlaç kullanımının aslında iki yanı keskin bir bıçak olduğu, hatalı ve gereksiz kullanımların dramatik sonuçları olabileceği talidomid faciası gibi acı deneyimlerle, bu dönemde anlaşıldı. İlacın ticari bir ürün olarak değerlendirilmesi, endüstrinin kullanım yönündeki baskıları ve etik kurallardan uzaklaşma modern ilaçların hastalıkların tedavisindeki güvenilirliğinin ciddi biçimde sorgulanmasına yol açtı. İlaçların doğru tanı ile doğru zamanda, doğru doz ve süre ile, yarar-zarar oranı gözetilerek ve tedavi izlenerek uygulanması, gereksiz kullanılmaması ve ticari amaçların ilaçların kullanımı üzerinde baskı oluşturmaması istenen faydanın elde edilmesi bakımından çok önemlidir.” şeklinde konuştu.



BAZI KANSER TÜRLERİNİN AŞI İLE ÖNLENMESİ MÜMKÜN

“Akılcı ilaç kullanımı hastalıkların tedavisinde temel bir role sahiptir.” diyen Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, şunları kaydetti: “Antibiyotik kullanımı ciddi enfeksiyonları tedavi etmenin en etkili yoludur. Böylece eskiden ölümcül olan birçok enfeksiyon kontrol edilebilmektedir. Günümüzde yaşanan nüfusla orantılı olarak hipertansiyon, diyabet, astım ve kanser gibi hastalıklarda da artış söz konusudur. Kronik hastalıklar, uzun süreli tedavi ve sürecin yönetilmesini gerektirir. Diyabet, hipertansiyon ve astım gibi kronik hastalıklar ancak düzenli ilaç kullanımı ile kontrol altında tutulabilir. Bu ilaçlar, hastaların normal bir yaşam sürmelerine ve komplikasyon risklerini azaltmalarına yardımcı olur. Majör depresyon tedavisinde doğru şekilde yönetilen ilaç tedavisi hastaların tekrar hayata katılmalarına ve üretken olmalarına yardımcı olur. Henüz otizm ve şizofreni gibi hastalıkların kökten ve etkili bir ilaç tedavisine sahip olmasak da mevcut ilaçlar, akılcı kullanıldığında hastalık belirtilerinin şiddetini azaltarak bireylerin sürdürülebilir bir sosyal ortama uyum sağlamalarını kolaylaştırdı. Kanser kemoterapisi doğru yönetildiğinde yaşam süresini uzatır. Bazı kanser türlerinin aşı ile önlenmesi mümkündür.”

AKILCI İLAÇ TEDAVİLERİNİN BİREYSELLEŞMESİNİN ÖNEMİ

Akılcı ilaç tedavilerinin giderek bireyselleşmesinin daha etkili ve güvenilir bir tedavi sunduğunu belirten Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, “Ayrıca sürdürülebilir ve daha kaliteli sağlıklı yaşama kapı açıyor. Burada gelecek için ‘ilaçla tedavinin sürdürülebilirliği’ de önem taşıyor. Akılcı ilaç tedavisinin sürdürülebilir olması için dikkate alınması gereken bazı

noktalar var. Bunların başında toplumun sağlık okuryazarlığının artırılması gerekiyor. Bireylerin, ilaçların doğru kullanımı hakkında bilinçlenmesi ve hekim önerilerine uygun hareket etmesi önemlidir. Toplumsal sağlık okuryazarlığının artması, ilaçların da etkin ve güvenli kullanımına katkı sağlar. İkinci olarak, ilaçlara erişim, herkes için kolay ve eşit olmalıdır.” ifadesinde bulundu.

SAĞLIK POLİTİKALARI, İLAÇLARA HERKESİN KOLAYCA ERİŞMESİNİ SAĞLAMALI

Dünyanın farklı bölgelerinde, ilaçlara erişim konusunda büyük eşitsizlikler olduğunu söyleyen Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, “Sağlık politikaları, ilaçlara herkesin kolayca erişmesini sağlamalıdır. Bu, sürdürülebilir ilaç kullanımının önemli bir diğer parçasıdır. Yenilikçi tedavi yaklaşımları ve yeni ilaçlar, hastalıkların tedavisinde yeni ve daha etkili olanaklar sunar. Ayrıca ilaçların güvenilirliği ve etkililiğinin iyileştirilmesi için sürekli araştırma ve geliştirmeye yatırım yapmak gerekir. Araştırma ve geliştirmeye yatırım yapmak ilaç kullanımının sürdürülebilirliğini destekleyen diğer bir faktördür. Bununla beraber, yeni nesil akıllı ve biyoteknolojik ilaçların daha etkili olmasına karşın üretim maliyetleri yüksek ve ticari sistem içinde fiyatları oldukça yüksektir. Bu durum bu ilaçlara eşit olarak herkesin ulaşımını zorlaştıracı bir etkidir.” dedi.

ATIK YÖNETİMİ NASIL OLMALI?

Atık yönetiminin doğru yapılması gerektiğini, ilaç atıklarının, çevre ve insan sağlığı için büyük bir tehdit oluşturduğunu anlatan Prof. Dr. İ. Tayfun Uzbay, “Kullanılmayan veya tarihi geçmiş ilaçlar, uygun şekilde imha edilmelidir. Eczaneler ve sağlık kuruluşları, ilaç atıklarının doğru yönetimi konusunda bilgilendirme yapmalıdır.” şeklinde sözlerini tamamladı.



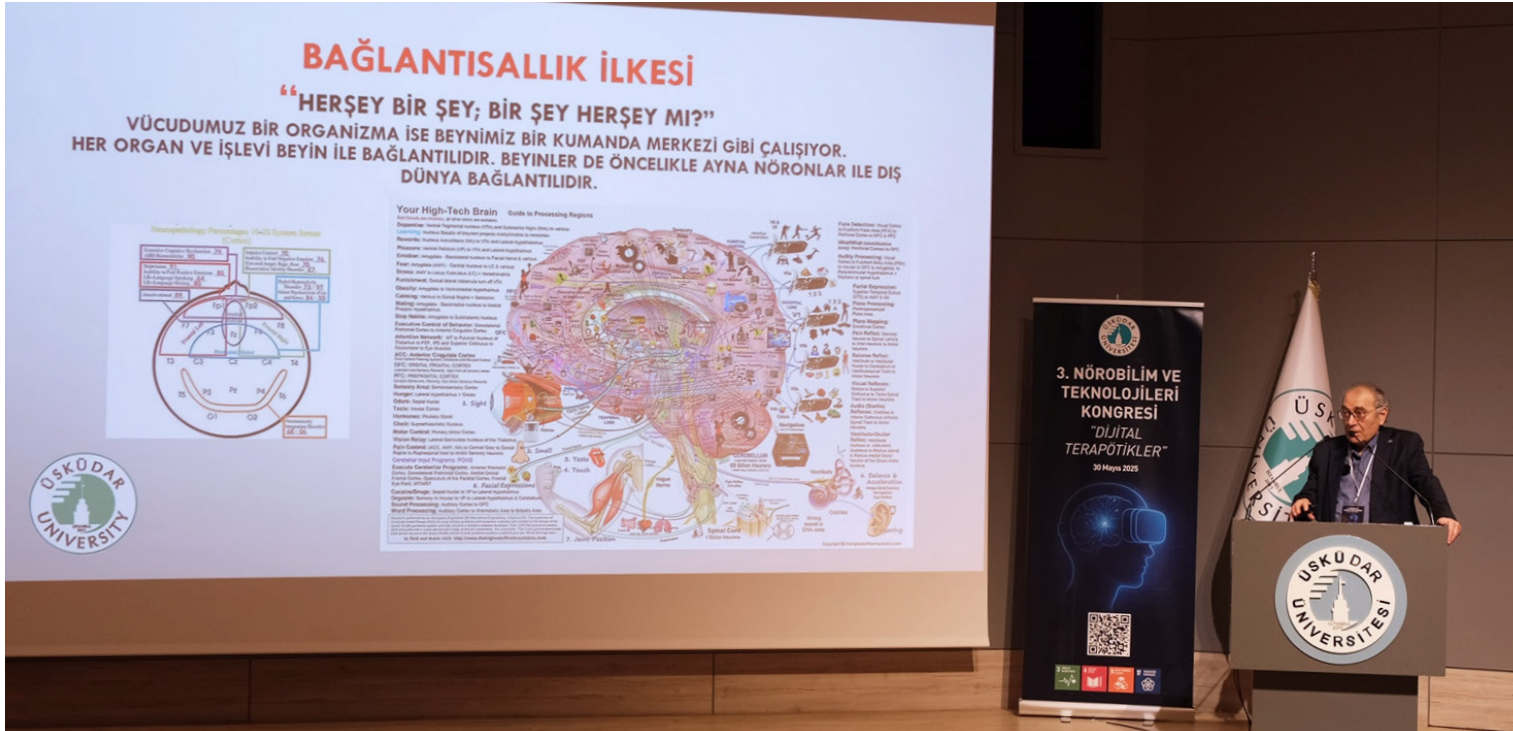
YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ NÖROBİLİM DEVRİMİ: DİJİTAL TERAPÖTİKLER SAĞLIKTA YENİ BİR DÖNEMİ BAŞLATIYOR



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



Prof. Dr. Türker Tekin Ergüzel
Üsküdar Üniversitesi
Rektör Yardımcısı



Üsküdar Üniversitesi tarafından düzenlenen 3. Nörobilim ve Teknolojileri Kongresi, bu yıl “Dijital Terapötikler” ana temasıyla gerçekleşti. Nörobilim, yapay zekâ ve klinik uygulamaların kesiştiği bu çığır açıcı etkinlikte, psikiyatride kişiye özel yazılım temelli tedavilerin geleceği tartışıldı.

Kongrenin açılış konuşmasını yapan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, matematiksel modelleme ile insan beyninin işleyişinin anlaşılabilir hale geldiğini belirtti. 2005 yılında başlatılan Mavi Beyin Projesi’nden bu yana, insan beyninin dijital düzlemde simülasyonu mümkün hale gelmiştir. Bu gelişme, yapay zekâ teknolojilerinin temelini oluşturarak, günümüzde sağlık alanında birçok yeni tedavi yöntemine zemin hazırlamaktadır.

YAZILIMLA YÖNLENDİRİLEN TEDAVİ: DTX YAKLAŞIMI

Kongrenin önemli sunumlarından birini gerçekleştiren Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Türker Tekin Ergüzel, dijital terapötiklerin (DTx) kavramsal çerçevesini çizdi. DTx sistemleri; yazılım tabanlı, kanıta dayalı, tıbbi bozuklukların önlenmesi, yönetimi veya tedavisine yönelik terapötik müdahaleler olarak tanımlandı. Ergüzel, bu teknolojilerin psikiyatri başta olmak üzere, onkoloji ve bağımlılık gibi alanlarda klinik etkilerinin giderek arttığını belirtti.

YAPAY ZEKÂ VE DERİN ÖĞRENMENİN KATKISI

Ergüzel'e göre, dijital terapötiklerin gelişimini mümkün kılan temel unsur; yüksek çözünürlüklü veri üretimi ve yapay zekâ destekli derin öğrenme algoritmalarıdır. EEG, MR gibi yüksek çözünürlüklü biyometrik veriler, artık akıllı sistemler tarafından işlenerek bireye özgü sonuçlar üretilebilmektedir. "Deep Learning" teknolojisi ile istatistiksel sınırlamaların ötesine geçilerek, tedaviler daha hassas ve adaptif hale getirilmektedir.

PSİKİYATRİDE UYGULAMA ALANLARI VE KLİNİK ETKİNLİK

Psikiyatrik hasta yoğunluğunun yüksek olması, DTx uygulamalarının en çok bu alanda yaygınlaşmasına neden olmuştur. Kongrede sunulan araştırmalara göre; anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği, uyku bozuklukları, kronik ağrı ve bağımlılık gibi birçok klinik durumda dijital terapötikler aktif şekilde kullanılmaktadır. Prof. Dr. Ergüzel, 2023 yılı itibarıyla 317 klinik DTx uygulamasının analiz edildiğini ve önemli bir bilimsel veri havuzunun oluştuğunu vurguladı.

BEYİNİ ANLAMAK: KUANTUM FİZİĞİ VE OLASILIK YAKLAŞIMI

Prof. Dr. Tarhan ise insan beyninin çalışma prensiplerinin olasılık fiziği ile daha iyi kavranabildiğini belirtti. Kuantum dolanıklık ve bulanık mantık

gibi teorik yaklaşımlar, beynin fonksiyonel yapısını açıklamada önemli bir yere sahiptir. Yapay sinir ağlarının yapısı ve genetik etkileşimi üzerine yapılan bilimsel çalışmalar da, yapay zekânın psikiyatrik uygulamadaki başarısını artırmaktadır.

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ DİJİTAL TERAPİLER VE GELECEK PERSPEKTİFİ

Kongrede özellikle kişiye özel yazılımlar ve dijital oyunlar aracılığıyla bireyin kendi tedavi sürecine aktif katılımının sağlanması vurgulandı. Prof. Dr. Tarhan, yapay zekâ destekli bu yazılımların korku, stres ve dikkat dağınıklığı gibi durumların tedavisinde etkili olabileceğini; RF dalgalarıyla beyin bölgelerinin hedeflenmesinin de yakın gelecekte mümkün olabileceğini belirtti.

SONUÇ: DİJİTALLEŞEN TIPTA YENİ BİR PARADİGMA

Dijital terapötikler, nörobilim ve teknolojinin entegrasyonunun somut çıktısı olarak sağlık sistemlerine entegre olmaya başlamıştır. Yapay zekâ, yüksek çözünürlüklü biyoveriler, kişisel tedavi algoritmaları ve VR destekli uygulamalarla birlikte, psikiyatri başta olmak üzere pek çok tıbbi alan dönüşüm geçirmektedir.

Matematik ile nörobilimin birleşimi, yalnızca teorik bir gelişme değil; klinik uygulamaları dönüştüren pratik bir devrimdir. Hem Prof. Dr. Tarhan hem de Prof. Dr. Ergüzel'in vurguladığı gibi, dijital terapötikler geleceğin tedavi mimarisinin merkezinde yer alacaktır.



BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE DİJİTAL DÖNÜŞÜM: YAPAY ZEKÂ VE DİJİTAL TERAPÖTİKLERİN YENİ UFUKLARI



Prof. Dr. Onur Noyan

NPİSTANBUL Hastanesi Psikiyatri Uzmanı

Teknolojiyle dönüşen dünyada bağımlılık tedavileri de köklü bir değişim sürecine girmiş durumda. Özellikle yapay zekâ destekli dijital terapötik uygulamalar, bireye özel tedavi planlarının oluşturulmasını mümkün kılarak psikiyatride kişiselleştirilmiş yaklaşımları öne çıkarıyor. Klinik değerlendirme, tedavi takibi ve hasta davranışlarının analizinde yeni araçlar sunan bu teknolojiler, bağımlılık alanında etkili müdahale modelleri geliştirmenin anahtarı hâline geliyor.

BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİ İÇİN DİJİTAL FENOTİPLEME

Her bireyin bağımlılık süreci ve davranışsal paternleri farklılık gösterdiğinden, tedavinin de bu özgün yapıya göre şekillendirilmesi gerekiyor. Bu noktada devreye giren dijital fenotipleme; bireyin dijital ayak izleri, sosyal etkileşim düzeyi, kelime tercihleri, uyku düzeni ve hareketliliği gibi verilerin analiz edilmesiyle hem tanı sürecinde hem de tedavi uyumunun izlenmesinde kapsamlı bir yöntem sunuyor.

Giyilebilir cihazlarla sağlanan kalp atımı, terleme, adım sayısı gibi biyolojik göstergeler de bağımlılıkla ilişkilendirilebilecek kritik veriler arasında yer alıyor. Bu sayede yalnızca psikolojik değil, fizyolojik temelli geri bildirimler de değerlendirilebiliyor.

VERİ TABANLI KLİNİK KARAR DESTEK SİSTEMLERİ

Dijital takip sistemleri; hekim, hasta ve aile arasında veri akışını kolaylaştırarak klinik süreci optimize ediyor. Örneğin, elektronik sağlık kayıtlarına entegre edilen ölçekler, idrar testi sonuçları, psikolojik değerlendirme formları ve kognitif testler, yapay zekâ destekli karar destek sistemleriyle birleştirilerek kişiye özel ilaç dozajları ya da

müdahale stratejileri önerilebiliyor.

Bu sistemler; tiyamin eksikliği olan alkol bağımlılarında uygun doz hesaplamasından, opioid tedavisinde buprenorfin başlanması için zamanlamanın belirlenmesine kadar pek çok klinik kararı daha isabetli hâle getiriyor.



YAPAY ZEKÂ İLE RİSK ANALİZİ VE UYARI SİSTEMLERİ

Makine öğrenmesiyle çalışan algoritmalar, bireyleri düşük, orta ve yüksek risk gruplarına ayırarak tedavi planlarını bu sınıflandırmaya göre yapılandırabiliyor. Kullanıcıların dijital cihazlarla verdikleri tepkiler ve sözel ifadeleri, yapay zekâ tarafından analiz edilerek riskli davranış örüntüleri erken dönemde tespit edilebiliyor.

Bu yaklaşım, özellikle nüks riski yüksek bireylerde önleyici müdahalelerin zamanında yapılmasını mümkün kılıyor. Ayrıca mobil uygulamalar üzerinden gelen geri bildirimler ya da davranışsal değişiklikler, sağlık profesyonellerine uyarı olarak iletilebiliyor ve müdahale süreci başlatılabilir.

DİJİTAL TERAPÖTİKLERİN BAĞIMLILIKTA Kİ ROLÜ

Dijital terapötikler, geleneksel terapi tekniklerinin dijital ortama adapte edilmesiyle yapılandırılmış müdahale biçimleridir. Bunlar arasında bireyin kendi kendine kullanabileceği rehberli modüller, interaktif egzersiz uygulamaları ve web tabanlı programlar yer alıyor. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) modülleri gibi yapılandırılmış içerikler, bağımlılık davranışlarını değiştirmede etkili araçlar olarak öne çıkıyor.

Mobil uygulamalar, SMS destekli sistemler ve telepsikiyatri gibi dijital çözümler, tedaviye erişimi artırmakla kalmayıp, aynı zamanda tedavi sürecinin sürdürülebilirliğini de güçlendiriyor. Klinik pratiğe entegre edilen bu araçlar, bağımlılık tedavisinin dijitalleşmesini mümkün kılıyor.

SANAL GERÇEKLİK VE AŞERME YÖNETİMİ

Sanal gerçeklik (VR) destekli uygulamalar, bireyin aşerme düzeylerini simüle ederek duyarlılıkları test edebilme imkânı sunuyor. Örneğin, birey sanal bir markette alkolü içeceklerin bulunduğu bir ortamda gezdirilerek biyolojik tepkileri izlenebiliyor. Bu uygulama, kişinin tetikleyici ortamlarda nasıl tepki verdiğini değerlendirmek ve duygusal regülasyon becerilerini artırmak amacıyla kullanılıyor.

Benzer şekilde, kumar bağımlılığı olan bireylerde sanal oyun ortamları kullanılarak adrenalin tepkileri ölçülebiliyor. Bu tür ölçümler hem tanı hem de tedavi takibinde önemli bir değerlendirme aracı işlevi görüyor.

GELECEĞE DÖNÜK UYGULAMALAR VE ETİK SINIRLAR

Mobil cihazların sunduğu veri çeşitliliği ile hastaların ilaç kullanımına, ruh hâline ya da aşermelerine dair erken uyarılar oluşturmak mümkün hâle geliyor. Ancak bu sistemlerin yanlış yönlendirme potansiyeli de dikkatle ele alınmalı. Yapay zekâ modellerinin eğitim düzeyi, etik hassasiyetleri ve doğruluk oranı, uygulamanın güvenilirliği açısından belirleyici faktörlerdir.

Bu nedenle, yapay zekâ destekli dijital terapötiklerin geliştirilmesinde klinik geçerlilik kadar etik ve yasal çerçeveler de titizlikle gözetilmeli. Kullanıcı verilerinin anonimleştirilmesi, rızaya dayalı işlenmesi ve ticari amaçlardan uzak tutulması temel ilkeler arasında yer almalıdır.



SONUÇ: BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ DİJİTAL YAKLAŞIMIN GÜCÜ

Bağımlılıkla mücadelede dijitalleşme, yalnızca bir araç değil, aynı zamanda stratejik bir paradigma değişimi olarak karşımıza çıkıyor. Dijital fenotipler, VR tabanlı müdahaleler, mobil uygulamalar, uzaktan takip sistemleri ve yapay zekâ destekli karar mekanizmaları, psikiyatrik tedavinin daha erişilebilir, esnek ve kişiye özgü hale gelmesini sağlıyor.

Bu teknolojiler, bireyin hem biyolojik hem davranışsal verilerine dayalı olarak yapılandırılmış çok katmanlı bir değerlendirme modeli sunuyor. Tedavi sürecinin başından sonuna kadar dijital destekle ilerleyen bir yapı, bağımlılık gibi karmaşık bir klinik tablonun yönetiminde yeni bir çağın habercisi niteliğindedir.

YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ DİJİTAL TERAPÖTİKLER: DEMANS HASTALARINA KAPSAYICI VE YENİLİKÇİ ÇÖZÜMLER



Prof. Dr. Barış Metin
NİSTANBUL Hastanesi
Nöroloji Uzmanı

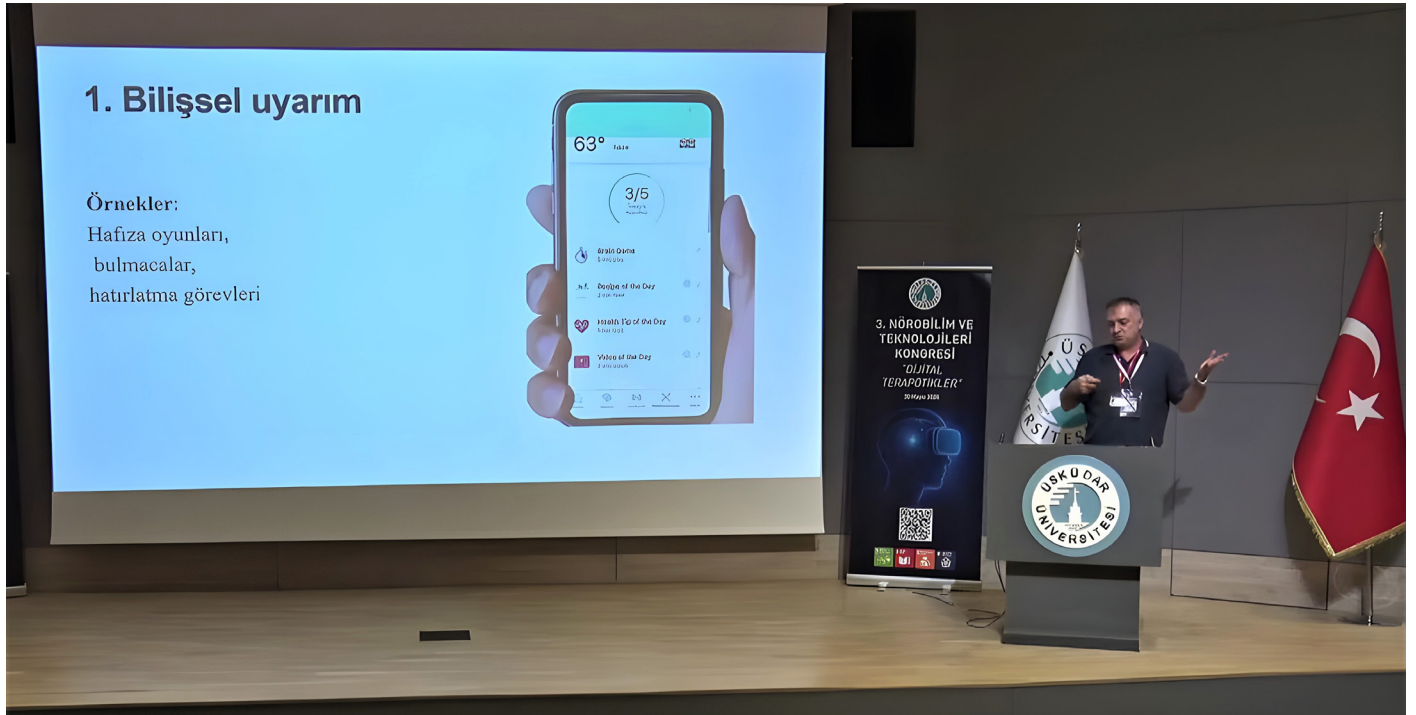
Dijital sağlık teknolojilerinin yükselişi, nörolojik hastalıkların tedavisinde yeni yaklaşımların önünü açıyor. Özellikle demans gibi ilerleyici nörodejeneratif hastalıklarda, dijital terapötik uygulamalar hem tanı hem de hasta yönetiminde yenilikçi bir perspektif sunuyor. Yapay zekâ destekli sistemlerle entegre çalışan bu dijital çözümler, hem hastaların tedaviye erişimini kolaylaştırmakta hem de sosyal izolasyonun azaltılmasında önemli katkılar sağlamaktadır.

ERİŞİLEBİLİR VE KAPSAYICI DİJİTAL TERAPİ UYGULAMALARI

Demans hastalarının çoğunlukla ev ortamında ve sosyal açıdan sınırlı

koşullarda yaşamaları, geleneksel terapi hizmetlerine ulaşmalarını güçleştiriyor. Dijital terapötik sistemler, bu engelleri aşarak bireylere kişisel tedavi desteği sağlıyor. Günlük yaşam aktivitelerine rehberlik eden, ilaç ve öğün hatırlatıcıları barındıran bu yazılımlar, özellikle yalnız yaşayan bireylerin güvenliğini artırma potansiyeline sahip.

Sosyal etkileşimi artırmaya yönelik olarak geliştirilen anı terapisi uygulamaları, geçmişten gelen olumlu uyaranlarla hastaların duygusal refahını desteklemekte ve hafıza işlevlerini uyarıcı bir rol üstlenmektedir. Bu uygulamalar aracılığıyla eski fotoğraflar, videolar ve müzikler gibi nostaljik içerikler kullanılarak, hastaların zihinsel uyarımı kişisel deneyimlerle ilişkilendirilmekte ve yaşam kalitesi artırılmaktadır.



BİLİŞSEL REHABİLİTASYONUN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ

Demans hastalarına yönelik geliştirilen bilişsel egzersiz uygulamaları; hafıza oyunları, yönelim destekleri ve günlük planlayıcı araçlarla donatılmıştır. Ancak bu uygulamaların etkinliği, bireysel yetilere ve bilişsel seviyeye uygun şekilde tasarlanmasına bağlıdır. Standart psikoterapi protokollerinin bu hasta grubuna doğrudan dijital formda uygulanması çoğu zaman etkisiz kalmaktadır. Bu nedenle adaptif algoritmalarla çalışan, bireyin seviyesine göre zorluk derecesi ayarlanabilen sistemler ön plana çıkmaktadır.

Yaşlı bireylerin dijital araç kullanımındaki sınırlılıkları dikkate alındığında, kullanıcı arayüzlerinin basit, büyük yazılı ve sezgisel olması, bu sistemlerin etkin kullanımını doğrudan etkilemektedir. Ayrıca, uygulamaların kültürel ve dilsel farklılıkları göz önünde bulundurarak lokalize edilmesi de, hasta uyumu ve geri bildirim açısından kritik bir faktördür.

YAPAY ZEKÂ İLE ERKEN TEŞHİS VE UZAKTAN TAKİP

Demans hastalığının erken teşhisi ve sürecin izlenmesi, tedavi etkinliğini artırmada kilit rol oynar. Yapay zekâ ile çalışan bazı gelişmiş sistemler, bireyin günlük aktivitelerini izleyerek bilişsel gerilemeyi belirleyen sinyalleri tespit edebilmektedir. Bu sistemler; düşme riski analizi, yemek yeme ve ilaç alma sıklığı gibi verileri değerlendirerek aile üyeleri ve sağlık profesyonellerine anlık geri bildirim sunmaktadır.

GPT tabanlı yeni nesil modeller ise sadece sohbet yeteneğiyle değil; ses, görüntüleme verisi (MR, EEG), günlük davranış örüntüleri gibi çok boyutlu verileri işleyerek kapsamlı analizler gerçekleştirebilmektedir. Bu sistemler, hem erken dönem teşhis süreçlerinde hem de hastalığın ilerleyişinin dijital olarak izlenmesinde güçlü araçlar sunmaktadır.

ETİK GÜVENCE VE VERİ MAHREMİYETİ

Dijital sağlık uygulamalarının gelişimiyle birlikte, hasta verilerinin güvenliği ve etik kullanımı önemli bir gündem haline gelmiştir. Tıbbi görüntüleme verilerinin ya da bireysel sağlık bilgilerinin yapay zekâ sistemleriyle paylaşımı, veri güvenliği standartlarının en üst düzeyde sağlanmasını gerektirir. Avrupa Birliği'nin GDPR ve Türkiye'de KVKK gibi düzenlemeleri, bu sistemlerin yalnızca anonimleştirilmiş verilerle çalışmasını ve kullanıcı rızasına dayalı kullanımını zorunlu kılmaktadır. Etik ilkeler doğrultusunda geliştirilen sistemlerin yaygınlaştırılması, sadece bireysel hakların korunmasını sağlamakla kalmayıp aynı zamanda toplum sağlığı açısından daha güvenilir ve sürdürülebilir dijital çözümler oluşturulmasına katkı sağlamaktadır.

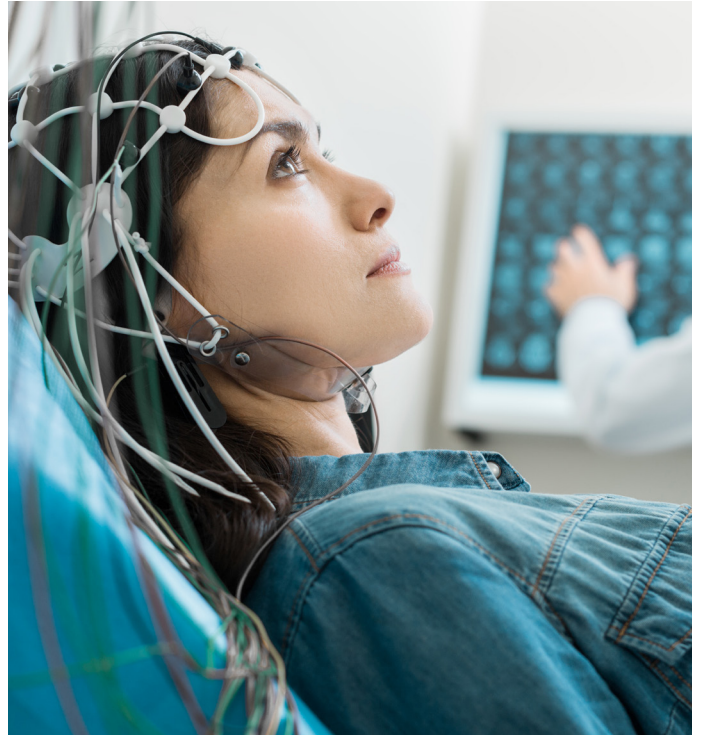
YENİ PROJELER: MEDGBT VE AÇIKLANABİLİR YAPAY ZEKÂ

Üsküdar Üniversitesinin ortak olduğu, Avrupa Birliği ve TÜBİTAK tarafından desteklenen MedGBT adlı yüksek bütçeli proje, demansın erken tanısı ve sürecin bireye özel takibi üzerine odaklanmaktadır. GPT tabanlı bir model kullanılarak geliştirilen bu sistem; nörogörüntüleme, ses verisi, biyometrik ölçümler ve davranışsal verileri bir araya getirerek hastalığın seyri hakkında öngöründe bulunmakta ve erken müdahale imkânı sağlamaktadır.

Ayrıca, "açıklanabilir yapay zekâ" (explainable AI) yaklaşımıyla geliştirilen modeller, yalnızca teşhis koymakla kalmayıp, bu kararların bilimsel gerekçelerini de anlaşılır biçimde sunarak klinik karar destek süreçlerini daha şeffaf hale getirmektedir.

SONUÇ: DİJİTALLEŞEN NÖROLOJİ İLE KAPSAYICI SAĞLIK HİZMETİ

Demans hastalığının yönetimi, yalnızca tıbbi müdahalelerle değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve teknolojik desteklerle daha etkili hale getirilebilir. Yapay zekâ destekli dijital terapötikler, özellikle yaşlanan toplumlarda, hasta ve bakım veren yükünü hafifletmekte, tedavi süreçlerini erişilebilir ve sürdürülebilir hale getirmektedir. Kültürel duyarlılıkla tasarlanmış, etik kurallara uygun ve kişiye özel bu dijital çözümler, demans tedavisinde geleceğin en güçlü destek araçları arasında yerini almaktadır.



YAPAY ZEKÂ İLE OKB'DE DERİN TANI: NÖROPSİKİYATRİDE YENİ DÖNEM



Shams Farhad

Üsküdar Üniversitesi, Klinik Nörobilim
Lab Sorumlusu



NPİSTANBUL Hastanesi olarak, nöropsikiyatrik hastalıkların tanısına nesnel ve bilimsel destek sağlamak amacıyla EEG (elektroensefalografi) verilerini derin öğrenme algoritmalarıyla analiz eden yapay zekâ sistemini klinik uygulamaya entegre etmiş bulunuyoruz. Türkiye'de ilk kez bir hastanede EEG verileri, makine öğrenmesi temelli modellerle yorumlanarak hasta değerlendirme süreçlerine dâhil edilmiştir.

Elektroensefalografi, psikiyatrik değerlendirmelerde uzun süredir kullanılan, beyin elektriksel aktivitesini anlık olarak ölçen non-invaziv ve yüksek zaman çözünürlüğüne sahip bir yöntemdir. MRI ve PET gibi diğer nörogörüntüleme tekniklerine kıyasla daha düşük maliyetli, taşınabilir ve erişilebilir olması, EEG'yi klinik pratikte değerli ve yaygın bir araç haline getirmiştir. Bu özellikleri sayesinde EEG, hem hastalığın tanısında hem de tedavi sürecinin izlenmesinde önemli bir potansiyel taşımaktadır.

Son yıllarda EEG verilerinin yapay zekâ ve özellikle derin öğrenme yöntemleri ile analiz edilmesi, psikiyatrik bozuklukların nörobiyolojik izlerini daha hassas bir biçimde ortaya koyma imkânı sağlamaktadır. NPİSTANBUL Hastanesi'nde geliştirilen sistem, EEG sinyallerinden elde edilen karmaşık verileri otomatik olarak işleyerek, nöropsikiyatrik bozukluklara özgü örüntüleri tespit etmekte ve bu örüntüler üzerinden sınıflandırma yaparak klinisyenlere tanı sürecinde ek bilgi sunmaktadır (<https://npmodel.com/>).

İlk aşamada Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tanısı üzerine odaklanan bu uygulama, EEG verilerinden elde edilen biyobelirteçleri kullanarak yüksek doğruluk oranları ile çalışmaktadır. Kullanılan derin öğrenme modelleri, uluslararası akademik çalışmalarda başarıları kanıtlanmış algoritmalar (Farhad et al., 2024). Böylece hastalık belirtilerinin henüz klinik olarak netleşmediği erken evrelerde bile, tanısız belirsizliklerin azaltılmasına yardımcı olmaktadır.

Yapay zekâ destekli bu sistemin, yakın gelecekte bipolar bozukluk, şizofreni, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve madde kullanım bozuklukları gibi diğer psikiyatrik hastalıkların tanısız

değerlendirmelerine entegre edilmesi planlanmaktadır. EEG'nin erişilebilirliği ve yapay zekâ algoritmalarının otomasyon gücü birleştiğinde, psikiyatride tanı süreçlerinin daha nesnel, hızlı ve tekrarlanabilir hale gelmesi mümkün olmaktadır.

NPİSTANBUL Hastanesi olarak, hasta değerlendirme süreçlerine yapay zekâ destekli EEG analizini entegre eden ilk ve tek sağlık kurumu olmanın gururunu yaşıyor; nöropsikiyatride dijital dönüşüme öncülük ediyoruz. Geliştirdiğimiz bu yaklaşım, yalnızca tanı koymaya değil, aynı zamanda hastalığın seyri, tedaviye yanıtın takibi ve olası nükslerin öngörülmesine de katkı sağlayabilecek güçlü bir klinik destek sisteminin temelini oluşturmaktadır.

EEG tabanlı derin öğrenme teknolojileri sayesinde, gelecekte bireyin beyin aktivitesine dayalı kişiselleştirilmiş psikiyatrik değerlendirme ve müdahale yaklaşımları mümkün hale gelecek; tedavi stratejileri daha hedeflenmiş ve etkin bir biçimde şekillendirilebilecektir. Bu alandaki liderliğimizin, yalnızca Türkiye'de değil, küresel ölçekte de nöropsikiyatri uygulamalarına yön veren bir model oluşturmasını hedefliyoruz.



DİJİTAL İLAÇ (DTX) DÖNEMİ BAŞLIYOR...

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ VE NİSTANBUL HASTANESİ
ARAŞTIRMACILARI PSİKİYATRİDE KÜRESEL NÖRO-
TEKNOLOJİ KONSORSİYUMU'NDA ORTAKLIK KURDUĞU
BEYİN HARİTALAMA VE TEDAVİLERİ DERNEĞİNİN (SBMT)
27 ŞUBAT - 2 MART 2025 TARİHLERİ ARASINDA LOS
ANGELES'DA GERÇEKLEŞTİRİLEN "22. NÖRO-TEKNOLOJİ
KONGRESİ"NE KATILDI.

PROF. DR. NEVZAT TARHAN: "YAPAY ZEKÂ VE
NÖROTEKNOLOJİ NÖROPSİKİYATRİK HASTALIKLARIN
TEDAVİSİNDE YAYGIN OLARAK KULLANILIYOR VE BU
TEDAVİLERİN ETKİNLİĞİNE DAİR SONUÇLAR LİTERATÜRDE
ÇOÇALIYOR. HASTALARIN SAĞLIK DURUMLARINI
YÖNETMEK VE TEDAVİ SÜREÇLERİNİ İYİLEŞTİRMEK
AMACIYLA YENİ NESİL TEDAVİ YÖNTEMİ DİJİTAL
TERAPÖTİKLERİN (DTX) ETKİNLİĞİ VE YAYGINLIĞI ARTIYOR."

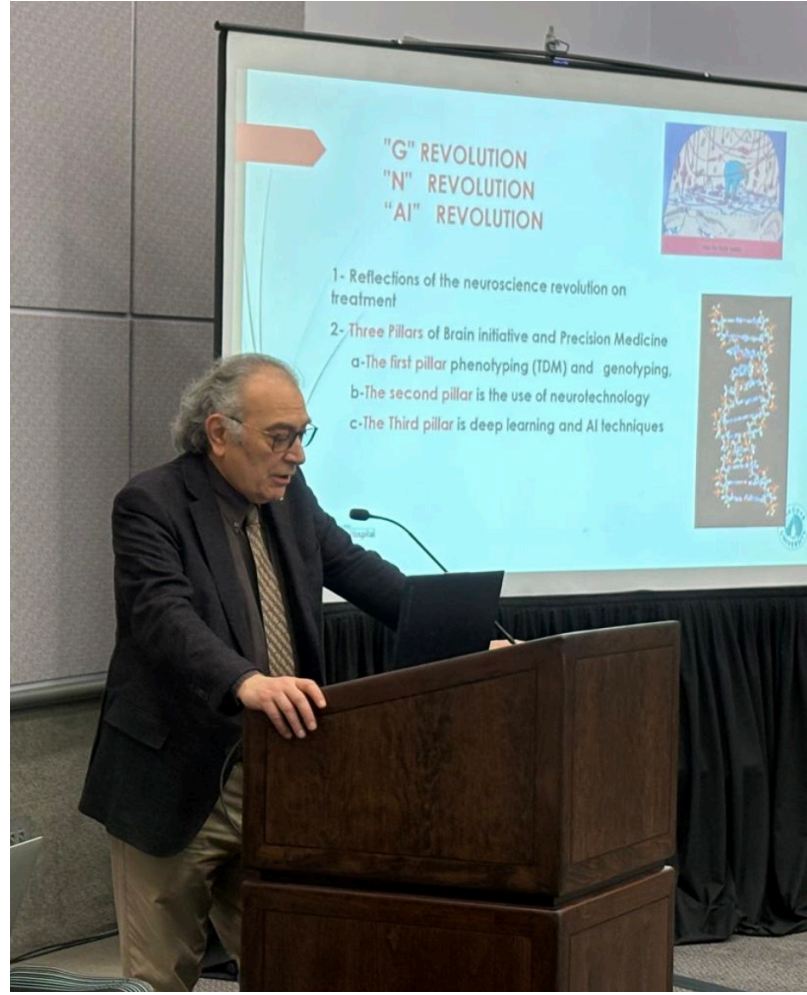
PROF. DR. NESRİN DİLBAZ, FARMAKOLOJİK VE
PSİKOTERAPÖTİK TEDAVİ STRATEJİLERİNİN BİRLEŞİK BİR
ŞEKİLDE KULLANILMASINI ÖNERDİ.

PROF. DR. TÜRKER TEKİN ERGÜZEL, 7 FARKLI DUYGUSAL
DURUMA (KIZGIN, ÜZGÜN, MUTLU, KORKMUŞ,
ŞAŞKIN, İÇRENEN, NÖTR) AİT 50 BİN YÜZ GÖRSELİNİN
ANALİZLERİNİ GERÇEKLEŞTİRDİKLERİ ÇALIŞMASINI
PAYLAŞARAK, "ÇALIŞMADA, DERİN ÖĞRENME TABANLI
CNN ALGORİTMASI KULLANILARAK YÜZLERDEN
DUYGUSAL DURUM ANALİZİ YAPILDI" DEDİ.

NİSTANBUL HASTANESİ VE ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
YÖNETİM KURULU ÜYESİ FIRAT TARHAN, 9 MİLYONDAN
FAZLA DİJİTAL TEST VERİSİNİN, KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ
TEDAVİ PLANLARI OLUŞTURMAK VE HASTA SONUÇLARINI
İYİLEŞTİRMEK AMACIYLA MERKEZİ BİR SİSTEMDE
DEPOLANDIĞINI VURGULADI.

Üsküdar Üniversitesi ve NİSTANBUL Hastanesi, psikiyatride küresel
Nöro-Teknoloji Konsorsiyumu'nda ortaklık kurduğu ve 10 yılı aşkın
süredir katıldığı Beyin Haritalama ve Tedavileri Derneğinin (SBMT) bu
yıllık toplantısı 27 Şubat - 2 Mart 2025 tarihleri arasında Los Angeles'da
gerçekleştirildi.

3 gün süren "22. Nöro-Teknoloji Kongresi"ne üniversite adına Üsküdar
Üniversitesi Kurucu Rektörü ve Yönetim Kurulu Başkanı psikiyatrist
Prof. Dr. Nevzat Tarhan başkanlığında Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL
Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, Üsküdar Üniversitesi
Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Türker Tekin Ergüzel, Üsküdar Üniversitesi



Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümünden Prof. Dr. Sevim Işık, NİSTANBUL
Hastanesi ve Üsküdar Üniversitesi Yönetim Kurulu üyesi Fırat Tarhan
(MsC) sunumları ile katıldı.

KONGREDE 15 OTURUM GERÇEKLEŞTİRİLDİ

"22. Nöro-Teknoloji Kongresi"nde kafa tabanı cerrahisi, omurga cerrahisi,
epilepsi, nöro-modülasyon, nörodejeneratif bozukluklar, nöroteknoloji,
yapay zekâ, robotik, nöro-mühendislik, hücresel ve immünoterapi, nöro-
onkoloji, otizm, nöro-psikiyatrik bozukluklar, nöroradyoloji, fonksiyonel
nöroşirürji, nanoteknoloji, nöro-fotonik, spor hekimliği, nörotravma
ve askeri tıp, oftalmoloji ve optometrinin yanı sıra cerrahi eğitim için
en son teknolojileri ve farmasötik müdahaleleri ele alan 15 oturum
gerçekleştirildi.

PROF. DR. TARHAN, PSİKİYATRİDE GENETİKTE YAPAY ZEKÂYA GÜNCEL BİLİMSEL ÇALIŞMALARI PAYLAŞTI

Prof. Dr. Nevzat Tarhan da, "Genomics, Pharmatech, Cell Tech, and

Med Tech Applications in Psychiatry" başlıklı oturumda "In psychiatry Precision Medicine from Genetics to AI" başlıklı sunumuyla psikiyatride genetikten yapay zekâya geniş spektrumda yürütülen araştırmaları ve NPİSTANBUL Hastanesi ile Üsküdar Üniversitesinin güncel bilimsel çalışmalarını paylaştı.

Kişiyi özel tıp (Precision medicine) için üç temel başlığa dikkat çeken Prof. Dr. Tarhan, fenotipleme ve genotipleme, nöroteknoloji ve yapay zekâ (YZ) uygulamalarının kişiyi özel tıp uygulamaları için önemini ifade etti.

YAPAY ZEKÂ VE NÖROTEKNOLOJİ, NÖROPSİKİYATRİK HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE YAYGIN KULLANILIYOR

Doğru tedavilerin doğru hastaya doğru zamanda ulaşmasını hedefleyen kişiselleştirilmiş tedavi stratejilerinin önemine değinen Prof. Dr. Tarhan, "Yapay zekâ ve nöroteknoloji, nöropsikiyatrik hastalıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılıyor ve bu tedavilerin etkinliğine dair sonuçlar literatürde giderek artıyor, çoğalıyor. Hastaların sağlık durumlarını yönetmek ve tedavi süreçlerini iyileştirmek amacıyla yeni nesil tedavi yöntemi Dijital Terapötiklerin (DTx) etkinliği ve yaygınlığı artıyor." dedi. Bu yeniliklerin klinik pratiğe uygulanmasında karşılaşılan engellerin de altını çizen Prof. Dr. Tarhan, kişiyi özel tıp uygulamalarının tıp, nöro bilim, genetik ve yapay zekâdaki ilerlemeler sayesinde, zihinsel sağlık alanında dönüştürücü gücü olduğunu dile getirdi.

DISİPLİNLER ARASI ÇALIŞMAYA İHTİYAÇ DUYULUYOR!

Bireysel genetik ve nörobiyolojik profillere dayalı olarak kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarının tedavi etkinliğini artırmayı ve yan etkileri en aza indirmeyi hedeflediğini kaydeden Prof. Dr. Tarhan bu yeni yaklaşımların tam anlamıyla uygulanabilmesi için bu alanda çalışan araştırmacı sayısının artması gerektiğine ve disiplinler arası çalışmaya duyulan ihtiyacı vurguladı.

Prof. Dr. Tarhan, nöropsikiyatri alanındaki devrim niteliğindeki araçların klinik pratiğe entegrasyonuna dair Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Hastanesi'nde yürütülen çalışmaları paylaştı.

SAĞLIKTA DİJİTAL İLAÇ (DTX) DÖNEMİ BAŞLIYOR...

Hastaların sağlık durumlarını yönetmek ve tedavi süreçlerini iyileştirmek amacıyla dijital teknolojiler kullanan yeni nesil tedavi yöntemi Dijital Terapötiklerin (DTx) etkinliğine ve yaygınlaştığına dikkat çeken Prof. Dr. Tarhan, kişiyi özel tıp prensipleriyle örtüşen DTx'lerin genellikle mobil uygulamalar, sanal platformlar veya giyilebilir cihazlar aracılığıyla kişiyi özel izleme, eğitim, tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri sağlayarak hastaların genetik, biyomarker ve yaşam tarzı verilerini dikkate alarak özelleştirilmiş tedavi planları sunduğunu ifade etti.



sürecini, elde edilen medikal verilerin işlenerek bilimsel eserlere dönüştürülmesini ve büyük veriyle elde edilen öngörü modellerinin hastanede kullanım uygulamalarını anlattı. Tarhan, ayrıca hastanede uzun yıllardır yürütülen büyük veri ve yapay zekâ (YZ) teknolojilerinin sağlık hizmetlerini geliştirmek için nasıl kullanıldığına dair çalışmaları paylaştı.

NPDATA – NPMODEL HAKKINDA BİLGİ VERDİ

Tarhan, NİSTANBUL Hastanesinde son 10 yılda elde edilen danışan verilerini, veri toplama yöntemlerini ve toplanan veri büyüklüğünü sayısal verilerle açıkladı. Büyük ve karmaşık veri setlerinin yapay zekâ (YZ) ile entegre edilerek teşhis, tedavi kişiselleştirme ve prediktif analizlerde

iyileştirmeler sağlandığını belirten Tarhan, NPData ve NPMModel hakkında bilgi verdi.

Ayrıca, YZ destekli GE 3T MRI ve ileri düzey beyin stimülasyon terapileri gibi teknolojilerin nörolojik ve psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanıldığını, nörobiyofeedback ve fonksiyonel nörocerrahi yöntemlerinin ise Parkinson ve depresyon gibi hastalıklara uygulandığını ifade eden Tarhan, dokuz milyondan fazla dijital test verisinin, kişiselleştirilmiş tedavi planları oluşturmak ve hasta sonuçlarını iyileştirmek amacıyla merkezi bir sistemde depolandığını ve bu verilerin hekimler, danışanlar ve araştırmacılar için faydalı olduğunu vurguladı.



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI: ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE SÜREGELEN BİR YOLCULUK



Dr. Öğr. Üyesi Buse Yılmaz Şen
Üsküdar Üniversitesi Diş Hastanesi
Çocuk Diş Hekimi

*HAYATININ İLK YILLARINDA
SAĞLIKLI BİR GÜLÜMSE BÜTÜN
MİNİKLERİMİZİN HAKKIDIR.*

Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlık, “Yalnızca bedenlen hasta veya sakat olmamak değil, ruhen ve sosyal yönden de tam bir iyilik hali” şeklinde tanımlamıştır. Ağız boşluğumuz vücudumuzun tamamlayıcı bir parçasıdır ve ağız sağlığı vücudumuzun geri kalan kısmının sağlığıyla yakından ilişkilidir. Bilimsel kanıtlarla; ağız sağlığının genel sağlığa olan olumlu ve olumsuz etkileri net bir şekilde ortaya konmuştur.

Ağız sağlığı, bütün dişlere sahip olmak değil aynı zamanda bu dişlerin çürüksüz, dolgusuz sağlam olması anlamına gelmektedir. Bu durum, insanların yaşamları boyunca genel sağlığının en temel ve tamamlayıcı parçasıdır. Bir birey için ağız sağlığı denilince akla sadece dişler değil, dişetleri, damak, dudaklar, tükürük bezleri, çiğneme kasları alt ve üst çene yani total bir ağız bütünlüğü akla gelmelidir. İyi bir ağız sağlığı, sadece diş çürüğü ve dişeti hastalıklarına sahip olmamak değil, kronik ağız hastalıkları, ağız ve boğaz kanserleri, yumuşak doku lezyonları, damak dudak-yarıkları gibi doğumsal defektlere, ağız, diş ve iskeletsel dokuları etkileyen diğer hastalıklara, durumlara veya rahatsızlıklara sahip olmamak anlamına gelmektedir. Çiğneme, tat alma, gülümseme, konuşma ve şarkı söyleme gibi birçok temel insani fonksiyonun gerçekleştirilebilmesi için ağız sağlığımız yeterli düzeyde olmalıdır.

Çocuklara gelecek olursak, hayatının ilk yıllarında sağlıklı bir gülümse bütün miniklerimizin hakkıdır. Çocuklarda tedavi edilmeyen diş çürüklerinin; beslenme güçlüğü, konuşma bozukluğu, diş yapısında harabiyet, yetersiz çiğneme fonksiyonu, estetik problemler ve buna bağlı olarak öz güven kaybı, ağrı, enfeksiyon, konsantrasyon kaybı, öğrenme güçlüğü ve okul devamsızlığı gibi birçok belirgin oral ve sistemik problemlere neden olacağı ve sosyal ve duygusal birçok sonuç doğurabileceği bilinmektedir. Yani ağız boşluğumuz bir bakıma vücudumuzun dış dünya ile bağlantısını sağlayan ilk giriş kapısıdır.



*AĞIZ SAĞLIĞI
BİR ÖMÜR BOYU
SÜREN BİR
YATIRIMDIR.*

ÇİĞNEME FONKSİYONU VE İŞTAH

Sağlıklı dişler, yiyeceklerin etkili bir şekilde çiğnenmesini sağlar. Çocuklukta çürük ya da travmaya bağlı diş kayıpları, çiğneme fonksiyonunu olumsuz etkileyerek çocuğun besinleri yeterince sindirememesine neden olabilir. Bu durum, iştah kaybına ve beslenme bozukluklarına yol açabilir. Dengeli bir diyet için sağlıklı dişler hayati önem taşır.

BÜYÜME VE GELİŞME

Yetersiz çiğneme ve beslenme alışkanlıkları, çocukların fiziksel büyüme ve gelişmesini olumsuz etkiler. Araştırmalar, ağız ve diş sağlığının bozulmasının çocuklarda büyüme geriliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sağlıklı bir ağız yapısı, çocuğun optimal gelişimi için temel bir gerekliliktir.

DİŞLER VE ÇENE YAPISI

Çocukluk dönemindeki süt dişleri daimi dişlere yer hazırlar, çene gelişimine yardımcı olur. Bu sebeple erken dönemde bile sorunlar ciddiye

alınmalıdır. Tedavi edilmeyen sorunlar, ilerleyen yaşlarda diş kayıpları, yer darlığı, çene problemleri ve ortodontik sorunlara yol açabilir.

FONASYON (KONUŞMA FONKSİYONU)

Dişler, düzgün bir konuşma ve ses üretimi için önemli bir role sahiptir. Eksik veya düzensiz dişler, çocukların bazı harfleri telaffuz etmesini zorlaştırabilir ve konuşma bozukluklarına yol açabilir. Özellikle erken yaşlarda oluşan bu sorunlar, tedavi edilmediğinde uzun vadeli konuşma problemlerine neden olabilir.

SOSYAL ETKİLEŞİM VE ÖZGÜVEN ÜZERİNDEKİ ETKİLER

Çocukluktan yetişkinliğe hayatın her döneminde dişlerin estetik görünümü, sosyal etkileşim ve özgüven üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sağlıklı ve estetik bir gülümseme, bireyin sosyal çevresinde daha özgüvenli olmasını sağlar. Çürük ya da travmaya bağlı diş sorunları, çocukların arkadaşları tarafından alay konusu olmasına veya dışlanmasına yol açabilir. Araştırmalar, ağız sağlığı sorunları yaşayan çocukların gülümsemekten kaçındıklarını, sosyal ortamlarda kendilerini geri planda tuttuklarını göstermiştir. Bu durum yaşam boyu kişilikle özdeşleşebilmektedir.

EBEVEYNLERİN ROLÜ VE EĞİTİM

Çocuklara ağız ve diş sağlığı bilincini aşılamak, ebeveynlerin aktif katılımını gerektirir. Örnek olma, birlikte diş fırçalama rutinleri oluşturma ve eğlenceli aktivitelerle ağız bakımını teşvik etme, bu alışkanlıkların pekişmesine yardımcı olur.

YETİŞKİNLİKTE SAĞLIKLI DİŞLERE ULAŞMANIN ANAHTARI

Çocuklukta başlayan doğru alışkanlıklar, yetişkinlikte ağız ve diş sağlığının korunmasını kolaylaştırır. Çocuklukta ihmal edilen ağız bakımı, ilerleyen yaşlarda diş kaybı, diş eti hastalıkları ve estetik sorunlara yol açabilir. Ağız ve diş sağlığı, çocuğun fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde hayati bir rol oynar. Çiğneme, beslenme, konuşma ve özgüven gibi hayati fonksiyonların temelini oluşturan ağız sağlığı, erken yaşlarda kazanılan alışkanlıklarla korunabilir. Çocuklarınıza ve kendinize düzenli ağız bakımı alışkanlıkları kazandırarak onların hem bugün hem de gelecekte sağlıklı bir yaşam sürmelerine destek olabilirsiniz. Düzenli diş hekimi kontrolleri ve etkili bir ağız bakım rutini, sağlıklı dişlerin uzun yıllar korunmasına yardımcı olur. Unutmayın, ağız sağlığı bir ömür boyu süren bir yatırımdır.



SÜRDÜRÜLEBİLİR GENÇLİĞİN SIRRI: OMURGAYI ESNEK TUTMAK



Prof. Dr. Onur Yaman

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi Uzmanı
Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi

Omurga, insan vücudunun hem destek sistemi hem de hareket merkezi olarak hayati bir rol oynar. Ancak, modern hayatın getirileri olan uzun süreli oturma, yanlış duruş alışkanlıkları ve fiziksel aktivite eksikliği, omurganın sağlığını tehdit edebilir. Omurganızı genç ve sağlıklı tutmak, yalnızca fiziksel görünüşü iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda genel sağlığını ve hareket kabiliyetinizi korumanıza yardımcı olur.

PEKİ, BUNU BAŞARMANIN YOLLARI NELERDİR?



DOĞRU DURUŞ ALIŞKANLIKLARI EDİNİN

Omurganızı genç tutmanın ilk adımı, doğru duruş alışkanlıkları kazanmaktır. Otururken sandalyede dik oturmak, sırtınızı desteklemek ve ayaklarınızı tam olarak yere basmak çok önemlidir. Ayakta dururken omuzlarınızı geride ve gevşek tutmalı, başınızı ise çok öne çıkarmaktan kaçınmalısınız. Yürürken ileriye bakarak omuzlarınızı rahat tutmak ve dengeli adımlar atmak omurga sağlığını destekler.

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN

Egzersiz, omurga sağlığını korumanın en etkili yollarından biridir. Yoga ve pilates gibi esneklik egzersizleri omurganızın dengesini geliştirirken, sırt, karın ve kalça kaslarını güçlendiren egzersizler omurgayı destekleyen kasları kuvvetlendirir. Yürüyüş, yüzme ya da bisiklet gibi aerobik aktiviteler ise kan dolaşımını iyileştirerek omurga dokularının daha iyi beslenmesini sağlar.

UYKU POZİSYONUNUZU DÜZENLEYİN

Uykuda yanlış pozisyonda yatmak omurgaya gereksiz yük bindirebilir. Sırtüstü yatarken dizlerin altına bir yastık koymak beldeki baskıyı azaltabilir. Yan yatarken dizlerinizi hafif çekip dizler arasına bir yastık yerleştirerek omurganızın doğru hizalanmasını sağlayabilirsiniz. Aşırı yumuşak yataklardan kaçınıp orta sertlikte bir yatak tercih etmek de omurga sağlığı için faydalıdır.

Yanlış ağırlık kaldırma teknikleri omurgaya ciddi zarar verebilir. Yerden bir şey alırken belinizden öne doğru eğilmek yerine dizlerinizi bükerek çökmeli ve ağırlığı vücudunuza yakın tutarak dengeyi korumalısınız. Fazla kilo, omurgaya ekstra baskı yaparak postür bozukluklarına yol açabilir. Dengeli bir diyetle ideal kilonuzu koruyarak omurganızın üzerindeki yükü azaltabilirsiniz.

TEKNOLOJİ KULLANIMINA DİKKAT EDİN

Günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen teknoloji kullanımı da omurga sağlığını olumsuz etkileyebilir. Telefon kullanırken boynunuzu öne eğmek yerine cihazı göz hizasına getirmek, bilgisayar kullanırken ekranın göz hizasında olmasına dikkat etmek ve klavyeyi kullanırken bilekleri desteklemek önemlidir.

DÜZENLİ DOKTOR KONTROLLERİNİ İHMAL ETMEYİN

Omurga sağlığını korumak için düzenli olarak doktor kontrolüne gitmelisiniz. Erken tespit edilen sorunlar, ileride ortaya çıkabilecek daha ciddi problemleri önler. Stres, kas gerilimine ve postür bozukluklarına neden olabileceği için, derin nefes alma, meditasyon ve gevşeme teknikleri ile stresi azaltarak omurganızın rahatlamasını sağlayabilirsiniz. Omurganızı genç ve sağlıklı tutmak için bu adımları bir yaşam tarzı haline getirmeniz çok önemlidir. Doğru postür ve omurga sağlığı, yalnızca fiziksel sağlığını değil, genel yaşam kalitenizi de önemli ölçüde iyileştirir.

KALP HUZURU, İNANMAK VE ALLAH'I ANMAKTAN GEÇİYOR!

BU KONUYLA İLGİLİ AYET VE HADİSLERDE UYARILAR VAR.

KALP HUZURU İNANÇLA ALAKALI BİR DURUM

Kalp huzuru ya da huzursuzluğunun öncelikle inançla alakalı bir durum olduğunu söyleyen Prof. Dr. Reşat Öngören, “Akı ve gönlüyle insan evrende müstesna bir yere sahip olsa da hayat ve ölüm döngüsünde göz önünde cereyan eden doğal afetlere karşı çaresizliğini iliklerine kadar hisseder. Bu durum onda güveneceği, sığınacağı ve ihtiyaç anında yardım isteyeceği süper bir güce dayanma duygusunu doğurmakta, ancak Allah’a iman onun tedirginliğini, huzursuzluğunu bertaraf edebilmektedir. Nitekim ‘iman’ kelimesinin ‘güven içinde bulunmak, korkusuz olmak’ anlamındaki ‘emân’ kökünden türediği bilinmektedir. Yine Kur’an-ı Kerim’de kalbin iman sayesinde huzura kavuştuğunu ifade için ‘şüpheden uzak olarak bilmek’ manasında ‘yakîn’ ve ‘huzur bulmak, güven duymak’ anlamındaki ‘itmi’nân’ kavramı kullanılmaktadır.” dedi.

BESMELE, HATALARA GÖZ YUMAN VE BAĞIŞLAYAN, MERHAMETİ İLKE EDİNMIŞ ALLAH’IN ADIYLA DEMEK!

Dinimizin bizden meşru herhangi bir işe başlarken ‘besmele’ çekmemizi, ‘Bismillâhırrahmânırrahîm’ dememizi istediğini ifade eden söyleyen Prof. Dr. Reşat Öngören, “Besmelenin manası; koruyan, kollayan, hatalara göz yuman ve bağışlayan, merhameti ilke edinmiş Allah’ın adıyla demek. Her işe Besmeleyle başlamak demek, her işte Allah’ın esirgemesini ve merhametini hissetmek demek. Yani insan bir işe koyulurken, ideallerini gerçekleştirirken ona yol gösteren, onu koruyup kollayan, ona yardım eden, birtakım kusurları olursa onları bağışlayan ‘süper gücün’ desteğini almış oluyor. O yüzden Kur’an-ı Kerim’de insanın gerçek dostunun sadece Allah olduğu özellikle vurgulanır, kalplere sükûnet ve huzur verenin Allah olduğu belirtilir.” diye konuştu.



Prof. Dr. Reşat Öngören

Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf
Araştırmaları Enstitüsü Öğretim Üyesi





HUZURUN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ

Kalpteki huzurun devamlılığının, her yerde ve zamanda Allah'ı yanında hissetmekle olduğunu kaydeden Prof. Dr. Reşat Öngören, şöyle devam etti:

"Huzur'da olmakla, 'huzurlu' olmak eşzamanlı gerçekleşir. Yani Allah'ın huzurunda olduğu bilinci kalpte huzuru doğurur. Allah'ı devamlı anma ve O'nu hatırdan hiç çıkarmama eylemi (kesintisiz zikir), her işe 'besmele' ile başlama prensibiyle birleştirildiğinde şöyle bir durum ortaya çıkmış oluyor: İyi zamanlarında seni destekleyen süper güç, sıkıntılı anlarında daha çok sana yardımcı olacak demektir. Allah'ı hatırdan tutmayı sürdürmekle, bu duygu insanda canlılığını kaybetmeyecek, en kötü zamanında bile huzursuzluğa, ümitsizliğe kapılmasını önleyecektir. Çünkü 'zikir' Allah'a güven duygusunun devamını sağlamaktadır. Ayetlerde zikirin kalp huzuruna vesile olacağı vurgulandığı gibi, dünya malı ve evladın inananları Allah'ı anmaktan alıkoymaması gerektiği ifade edilmiş, gerçek müminlerin ticaret ve alışveriş gibi meşguliyetler sırasında bile Allah'ı hatırlamaktan geri durmayacakları belirtilmiştir. Hadis-i şerifte ise Allah'ı anmak için bir araya gelen topluluğu rahmet-i ilâhînin ve meleklerin kuşatacağı, onların üzerine sekinet ve huzur ineceği müjdelenmiştir."

HAYATIN HER ÂNINDA 'HUŞÛ' İÇİNDE OLMAK...

Öte yandan "zikir" in, Allah'ın adını, güzel isimlerini belli aralıklarla belli sayılarda tekrarlamaktan ibaret olmadığını da vurgulayan Prof. Dr. Reşat Öngören, "Uzay, yıldızlar ve galaksilerden, denizlerin dibindeki hayat çeşitliliğine kadar Allah'ın yaratıklarının güzelliği karşısında büyülenmek de O'nu içten, derinden zikretmek demektir. Bu idrak seviyesinde yaşayan insanın, birtakım sıkıntılar karşısında Tanrı'ya olan güveni, bağlılığı ve sabrı daha da pekişmektedir. Kişinin kendini hayatın her ânında Allah'ın huzurunda hissedip sükûnet içinde olması durumuna 'huşû' denilmektedir." ifadesinde bulundu.

HUZURUN KAÇMAMASI İÇİN...

Kalpteki huzurun kaçmaması için ayet ve hadislerde gerekli uyarılar yapıldığı gibi, huzuru kaçırın şeylere de dikkat çekildiğini dile getiren Prof. Dr. Reşat Öngören, "Hz. Allah 'Kim beni anmaktan uzak durursa, şüphesiz dünyada onun için sıkıntılı, dar bir geçim vardır' (Tâhâ 124) buyurmaktadır. Kalp yaratılışı gereği olumsuz yönde de değişir ve türlü renklere girer. O yüzden Kur'an'da kalp körlüğünden, katlğından ve taşlaşmış yüreklerden bahsedilmiş; kalplerin mühürlenmesi, gerçeği algılamaktan alıkonulması, kilitlenmesi ve üstüne perde çekilmesi gibi hususlara işaret edilmiştir." şeklinde sözlerini tamamladı.

DÜNYADA OBEZİTE PANDEMİSİ ALARMI!



Uzm. Dyt. Hülya Yiğit

NPİSTANBUL Hastanesi

Beslenme ve Diyet Uzmanı

DÜNYA NÜFUSUNUN YARISININ FAZLA KİLOLU YA DA OBEZ OLACAĞI TAHMİN EDİLMEKTEDİR.

Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre, 2030 yılı itibarıyla dünya genelinde 1 milyar insanın obez olması beklenmektedir. Dünya Obezite Federasyonu ise, etkin müdahaleler yapılmazsa, 2035 yılına kadar dünya genelindeki obez insan sayısının 1,9 milyara ulaşacağı ve bu durumun her 4 kişiden 1'inin obez olacağı anlamına geldiği tahmininde bulunmaktadır. Ayrıca, dünya nüfusunun yarısının (yaklaşık 4 milyar kişi) fazla kilolu veya obez olacağı öngörülmektedir.



DİJİTALLEŞEN DÜNYADA OBEZİTEYE BAĞLI KRONİK HASTALIKLARIN HIZLA ARTTIĞI BİR DÖNEMDE, VÜCUDUNUZA YAPACAĞINIZ HER YATIRIM ZAMAN KAYBI DEĞİL, SAĞLIĞINIZ İÇİN UZUN VADELİ BİR KAZANÇTIR!

DİJİTALLEŞME OBEZİTEYİ TETİKLEDİ

Son yıllarda dijitalleşmenin hızla artması, hayatımızın her alanını etkileyen bir dönüşüm başlattı. Akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Bu teknolojik gelişmeler, zamanı daha verimli kullanmamıza yardımcı olurken, bazı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmeye başladı. Özellikle sosyal medya kullanımının artması ile birlikte yüz yüze iletişim ve fiziksel aktiviteler yerine, stres atmak için sosyal medya gezintilerine yönelmeye başladık. Bu dijital dönüşüm, yalnızca sosyal hayatımızı değil, beslenme alışkanlıklarımızı da etkiledi. Yemek hazırlamanın yerini online yemek siparişleri ve kolayca erişilebilen market alışverişleri aldı. Bu durum, zaman yönetimini kolaylaştırır da aynı zamanda sağlık sorunlarına zemin oluşturdu.

SOSYAL MEDYA VE YEME DAVRANIŞLARI

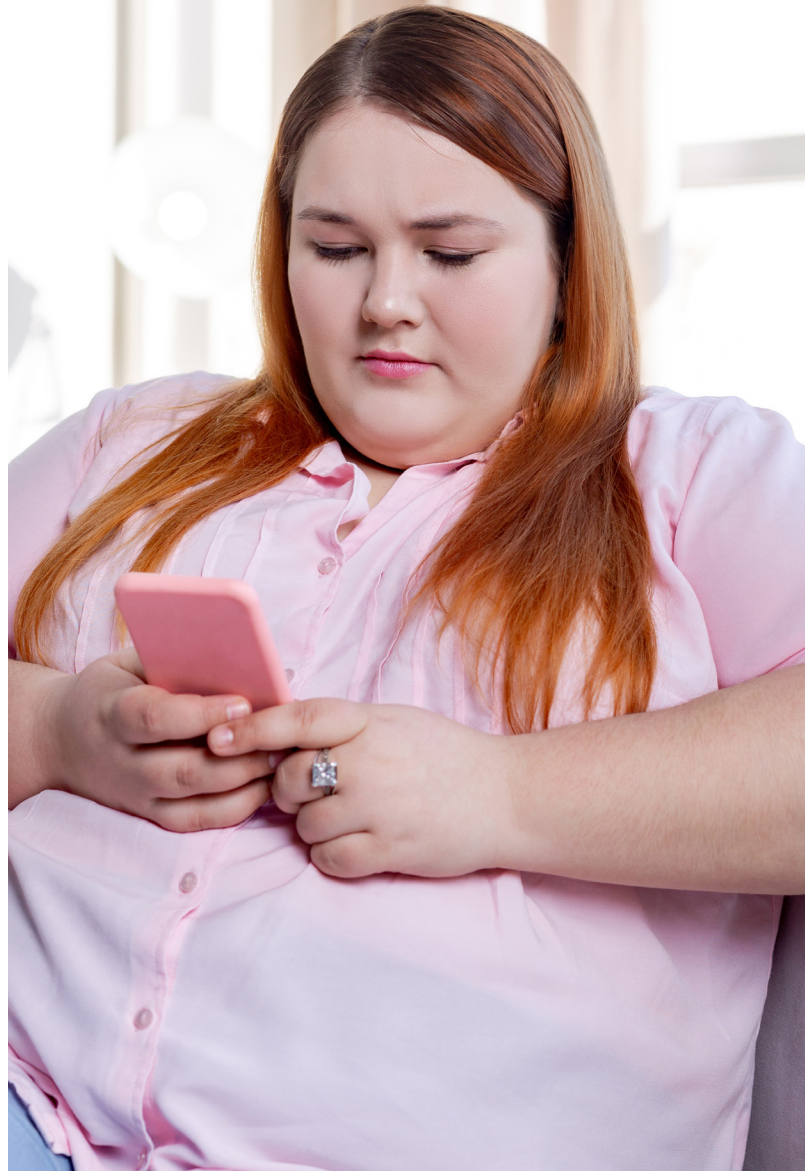
Sosyal medya, insanları farklı yaşamları izlemeye ve bazen bu hayatlara özentili duymaya itebilmektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal medyada geçirilen sürenin ve içeriklerin, bireylerin yeme davranışlarını etkileyerek daha sağlıksız besin seçimlerine yol açtığını göstermektedir. Sosyal medya platformlarında sıkça karşılaştığımız fast food yiyecekler, canlı renklerle sunulmuş yemekler ve iştah açıcı görseller, bu yiyecekleri daha cazip hale getirir. Bu durum, bireylerin yeme tercihlerinde sağlıksız besinlere yönelmesine yol açabilir.

EKRAN KARŞISINDA BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Birçok birey, ekran başında geçirdiği süreyi artırdıkça, genellikle atıştırmalık tüketme eğilimindedir. Dijital dünyanın sunduğu kolaylıklar, yemek hazırlama yerine dışarıdan yemek siparişi verme alışkanlığını da beraberinde getirmiştir. Hazır yemekler, genellikle yüksek kalori, yüksek tuz ve trans yağ içerikleri ile bilinir. Bu tür yemeklerin aşırı tüketimi, uzun vadede kilo alımına ve çağımızın salgını olan obeziteye yol açabilir. Ayrıca, ekran karşısında yemek yerken genellikle porsiyon kontrolü zorlaşır ve bu da fazla kalori alımına neden olabilir. Ekran başında yemek yemenin bir diğer olumsuz etkisi de fiziksel aktivitenin azalmasıdır. Çoğu zaman, ekran başında geçirilen süre, hareketsizlikle birlikte gelir ve bu da metabolizmanın yavaşlamasına yol açar.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ: DİJİTAL DÜNYA İLE SAĞLIKLI BESLENME ARASINDA BİR DENGİ KURMAK

Zaman yönetiminin giderek daha kritik hale geldiği günümüzde, her şeyi hızla halletmeye çalışırken kendimize ve bedenimize öncelik vermeyi unutmamalıyız. Evdeyken kendi yemeğinizi hazırlamak, sağlıklı bir yaşamın temel adımlarından biridir. Hafta sonu hazırlayıp dondurucuya koyduğunuz yemekler de zamandan tasarruf etmek



için harika bir alternatiftir. Yemek hazırlama, pişirme ve bu süreçlere zaman ayırmak aslında doğal bir döngünün parçasıdır. Bunları vakit kaybı olarak görmemek oldukça önemlidir. Atıştırmalık tüketimi konusunda ise sağlıklı ve sağlıksız besinler arasındaki farkı gözeterek ilerlemek iyi bir başlangıçtır. Eğer porsiyon kontrolünde zorlanıyorsanız, yiyecekleri ambalajlarıyla değil, küçük tabaklarda tüketmek, bu durumu yönetmenize yardımcı olabilir. Sürece büyük ve köklü değişiklikler yerine küçük adımlarla başlamak, uzun vadede daha sürdürülebilir sonuçlar sağlayacaktır. Bunun yanı sıra, gün içinde küçük molalar vererek fiziksel aktiviteyi de ihmal etmemeniz önemlidir. Uzun süre ekran başında kalıyorsanız, her saat başı kısa yürüyüşler yapmak ya da basit esneme hareketleriyle bedeninizi hareket ettirmek sağlığınıza olumlu katkı sağlar. Fiziksel aktiflik hem enerji seviyenizi artırır hem de zihinsel odaklanmanızı güçlendirir.

Unutmayın, dijitalleşen dünyada obeziteye bağlı kronik hastalıkların hızla arttığı bir dönemde, vücudunuza yapacağınız her yatırım zaman kaybı değil, sağlığınız için uzun vadeli bir kazançtır!

BULAŞICI HASTALIKLARI ÖNLEME PRENSİPLERİ

Uzm. Dr. Dilek Leyla Mamçu
NİSTANBUL Hastanesi
Enfeksiyon Hastalıkları ve
Mikrobiyoloji Uzmanı



OFİS MASALARINDA KLOZETTEN DAHA FAZLA BAKTERİ VAR!

Araştırmalara göre, ortalama bir ofis masası, bir klozetten 400 kat daha fazla bakteri barındırıyor. Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre, ortalama bir ofis masası her 6,45 santimetrekare başına 5 bin 15 bakteri içerirken, bir ofis telefonu ise yaklaşık 6 bin bakteri barındırıyor. Bu da gün içinde sürekli temas ettiğimiz yüzeylerin hijyenine daha fazla önem vermemiz gerektiğini gösteriyor.

BULAŞICI HASTALIKLARIN YAYILMASINI ÖNLEMELİK İÇİN TEMİZLİK ŞART

Ofis ortamlarının temiz ve düzenli tutulması, odaklanmayı ve üretkenliği artırırken aynı zamanda bulaşıcı hastalıkların yayılmasını da engelliyor. Mikroorganizmalar, öksürme, hapşırma veya konuşma sırasında havaya karışarak çeşitli yüzeylere bulaşabiliyor. Ayrıca, yetersiz el hijyeni veya kirli yüzeylere temas eden eller yoluyla da bu mikroplar uzun süre aktif kalabiliyor. Bu nedenle, masa, telefon, kapı kolları, musluklar, elektrik düğmeleri gibi sık dokunulan yüzeylerin düzenli olarak temizlenmesi bulaşıcı hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşıyor.

ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE MASANIZI DEZENFEKTE EDİN

Sağlıklı ofis alışkanlıkları oluşturmak için çalışma alanlarının temizliği büyük önem taşır. Günün başında çalışma alanınızı dezenfekte etmek, masa üzerindeki tüm eşyaları kaldırarak yüzeyin düzgün bir şekilde silinmesini sağlamak gereklidir. Yüzeyin tamamen dezenfekte edilmesi için 3-5 dakika ıslak kalmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca, kişisel anahtarlar ve kimlik kartları da düzenli olarak dezenfekte edilmelidir. Gün sonunda masanın iyice temizlenebilmesi için gereksiz eşyaların kaldırılması, tek kullanımlık eldivenlerle temizlik yapılması ve dezenfeksiyon sonrası eldivenlerin atılması önerilir.



KOLAYCA ERİŞİLEMEYEN ALANLARA DİKKAT EDİN

Ofis malzemeleri ve kişisel eşyalar da bakteri birikmesine neden olabilir. Kahve fincanları ve yeniden kullanılabilir su şişeleri, her gün sıvı bulaşık deterjanı ve sıcak suyla yıkanmalı ya da bulaşık makinesinde temizlenmelidir. Ayrıca, masa yüzeyleri, telefon ahizeleri, klavyeler, uzaktan kumandalar, dokunmatik ekranlar gibi sık kullanılan eşyalar da günlük olarak dezenfekte edilmelidir. Zimba, bant dağıtıcı, makas ve kalem gibi küçük eşyalar da dezenfektan mendillerle temizlenmeli, tüm yüzeyleri silindiğinden emin olunmalıdır. Çerçeve, monitör altı gibi kolay erişilemeyen alanlar da ihmal edilmemelidir. Ellerin düzenli olarak sabun ve ılık su ile en az 20 saniye yıkanması, enfeksiyon riskini önemli ölçüde azaltacaktır.

DEZENFEKTAN KULLANIMI VE ETKİLİ TEMİZLİK YÖNTEMLERİ

Yüzeylerin temizlenmesi, üzerindeki kir ve mikropları uzaklaştırarak hastalık riskini azaltır. Ancak dezenfeksiyon işlemi, mikropları tamamen öldürmek için gereklidir. Sabun ve su, mikropları yüzeylerden uzaklaştırmada etkili olsa da tamamen yok etmez. Bu nedenle, yüzeylerin dezenfekte edilmeden önce temizlenmesi önerilir. Dezenfektanların etkili olabilmesi için yüzeyde en az 3-5 dakika kalması gerekir. Ancak unutulmamalıdır ki, dezenfektanlar görünür şekilde kirli yüzeyleri temizlemez; bu nedenle, önce temizlik yapılmalı, ardından dezenfekte edilmelidir.

SAĞLIKLI BİR OFİS ORTAMI İÇİN TEMİZLİK ALIŞKANLIKLARI

- Çalışma alanlarını günlük olarak temizleyin ve dezenfekte edin.
- Telefon, klavye, mouse gibi sık kullanılan eşyaları dezenfektan mendillerle temizleyin.
- Kişisel eşyaları ve ofis araçlarını düzenli olarak sterilize edin.
- Kahve fincanı ve su şişelerini günlük olarak yıkayın.
- Ellerinizi düzenli olarak sabun ve su ile yıkayarak mikroplardan arındırın.

Düzenli temizlik ve hijyen kurallarına dikkat etmek hem bireysel sağlığı korur hem de ofis ortamında hastalıkların yayılmasını önler. Bu nedenle, ofis temizliği günlük rutinin bir parçası haline getirilmelidir.



OMURGA PİLİ: FELÇLİ HASTALAR İÇİN YENİ BİR UMUT



Doç. Dr. Kemal Paksoy

NPİSTANBUL Hastanesi

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi Uzmanı

Omurga Pili, felçli hastaların yeniden hareket kabiliyeti kazanmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırıyor. Eskiden umutsuz vakalar olarak görülen hastalar için yeni bir umut kapısı açan bu yöntem, tıp dünyasında önemli bir gelişme olarak öne çıkıyor.

Omurga pili olarak bilinen nöromodülasyon pili, omurga zedelenmesi nedeniyle yürüyemeyen hastalarda kullanılabilen önemli bir tedavi yöntemi olarak öne çıkıyor. Bu yöntem aynı zamanda idrarını kontrol edemeyen hastalar, Multipl Skleroz (MS) ve Amyotrofik Lateral Skleroz (ALS) hastaları için de uygulanabiliyor.

FELÇ TEDAVİSİNDE YENİ BİR YAKLAŞIM

Felç geçiren hastalar için kesin bir tedavi seçeneği bulunmadığı ve hayatlarının geri kalanını felçli olarak geçirecekleri düşünülüyordu. Ancak bu anlayış artık değişti. Günümüzde nöromodülasyon pili ile hastalara yeni bir tedavi protokolü sunuluyor.

Hangi Durumlarda Kullanılıyor?

Omurga pili, çeşitli nedenlerle felç geçiren ve vücut fonksiyonlarını kaybeden hastalar için umut ışığı olabilir. Kullanım alanları şunlardır:

- Omurga zedelenmesi,
- Yüksekten düşme sonrası felç,
- Travma ve silahlı yaralanmalar,
- Ameliyat sonrası yürüme kaybı,
- İdrar ve dışkı kontrol problemleri,
- MS ve ALS hastalarında kas hareketlerini destekleme.

TEDAVİ SÜRECİ NASIL İŞLİYOR?

Bu tedavi yöntemi üç aşamalı bir süreçten oluşuyor:

1. Nöromodülasyon pili yerleştirilerek sinirler programlanıyor. Bu sayede kasların harekete geçmesi sağlanıyor.
2. Fizik tedavi ile kaslar güçlendiriliyor. Böylece hastanın hareket kabiliyeti artırılıyor.
3. Kök hücre tedavisi uygulanıyor. Nöron hücrelerinin yenilenmesi (rejenerasyon) destekleniyor.



FELÇLİ HASTALARIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRIYOR

Bu üç aşamalı tedavi protokolü, daha önce “kesinlikle yapacak bir şey yok” denilen hastalarda bile yüz güldürücü sonuçlar verebiliyor. Felçli hastalar için umut vadeden bu tedavi yöntemi, yaşam konforunu önemli ölçüde artırıyor. Tedaviyle sağlanan gelişmeler şunları içeriyor:

- Yatalak hastalar oturur pozisyona getirilebiliyor.
- Oturan hastalar destekle ayakta durabiliyor.
- Hareket kabiliyeti olmayan hastalar zaman içinde kol ve bacaklarını oynatmaya başlayabiliyor.
- İdrar ve dışkı kaçırmama problemi yaşayan hastalar sosyal hayata daha rahat adapte olabiliyor.
- Destekle yürüyebilen hastalar, bağımsız hareket edebilme şansına sahip olabiliyor.



Prof. Dr. Sevda Asgarova

Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ergoterapi Bölüm Başkanı

YAŞAM KALİTESİ VE ERGOTERAPİ

YAŞAM KALİTESİNİ İNCELEDİĞİMİZDE, BİREYLERİN FİZİKSEL, ZİHİNSEL, SOSYAL VE DUYGUSAL DURUMLARINA GÖRE ALGILADIKLARI YAŞAM DOYUMUNUN DÜZEYİNİ GÖSTERİLİYOR.

Ergoterapi literatürü ise, son yıllarda bireylerin toplumsal katılımını ve Yaşam Kalitesini etkileyen faktörlerin araştırılması ve bu alanlara yönelik müdahale yaklaşımları üzerinde durmaktadır. Bunun nedeni, aktivite performansını, toplumsal katılımı ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik kişi merkezli uygulamaların, ergoterapi biliminin odak noktası olmaktadır.

Yaşam Kalitesini etkileyen faktörlerden biri olan "katılım" sosyal hayata dâhil olmayı ifade etmektedir. Kişinin gereksinim duyduğu her alanda kişisel tercihinin göre aktif ya da pasif olarak rol alması, yaşam performansı gösterebilmesidir. Aktivite-Rol Katılımı; bireyin sosyo-kültürel bağlamının parçaları olan ve kişinin mutlu olması için istenilen ve/veya gerekli olan günlük yaşam aktiviteleri, iş ya da oyunlar gibi aktivite-rollerle ilgilenmesidir. Bir hobi edinmek, rutin kişisel bakım yapmak, tam ya da yarı zamanlı bir işte çalışmak, kişinin eviyle ilgilenmesi ve okula gitmek, bu katılım biçimine verilebilecek örneklerdir.

Ergoterapi, her yaştan insanın kendileri için önemli olan faaliyetlere ve görevlere katılmalarına yardımcı olan bir sağlık mesleğidir. Bu mesleğin amacı, bir kişinin öz bakım, iş ve boş zaman gibi günlük aktiviteleri güvenli, verimli ve tatmin edici bir şekilde gerçekleştirme yeteneğini geliştirmektir.

Ergoterapistler, kendileri için önemli olan faaliyetlere katılmalarını engelleyen fiziksel, bilişsel, duygusal veya gelişimsel zorlukları olabilecek bireylerle çalışır. Her bireyin güçlü yanlarını ve zorluklarını değerlendirmek ve belirli hedeflere ulaşmaya odaklanan bireyselleştirilmiş tedavi planları geliştirmek için kişi merkezli bir yaklaşım kullanırlar. Bu yaklaşımları



kullanırken insanların kendileri için önemli faaliyetlerde bulunmalarına yardımcı olmak ve günlük görevleri yerine getirme yeteneklerini geliştirmek için tasarlanmıştır.

Ergoterapi, insanların bu faaliyetlere katılmasını engelleyen fiziksel, bilişsel ve duygusal engelleri ele alarak genel yaşam standartlarını iyileştirebilir çünkü ergoterapi bir kişinin genel refahı ve yaşam kalitesi üzerine önemli bir etkiye sahip olabilir.

Tüm bunlar incelendiğinde, yaşam kalitesinin ergoterapi ile bağlantısı bulunmaktadır. Ergoterapi bilimi; bütüncül yaklaşım, yaşam boyu gelişim ve kişi-çevre-aktivite arasındaki kompleks ilişki ile ilgilenmektedir.

Mesleğin sağlık hizmetlerindeki rolünü savunmak ve uygun sonuç ölçütlerinin geliştirilmesini teşvik etmek için kişi merkezilik ve holizm gibi mesleki terapi değerlerini içeren net bir Yaşam Kalitesi kavramsallaştırmasına ihtiyaç vardır.



Ergoterapi alanında Yaşam Kalitesi “umut uyandıran, motivasyon yaratan, kişi için anlamlı olan ve kişiye memnuniyet sunan, hayatın vizyonunu oluşturan, sağlıklı teşvik eden, güçlenmeyi mümkün kılan aktiviteleri seçme ve bunlara katılma yoluyla Yaşam Kalitesini belirleme” şeklinde açıklanabilmektedir.

Ergoterapi ile kazanılmak istenen Yaşam Kalitesi, bireylerin bu aktiviteleri gerçekleştirirken kullanabilecekleri stratejileri ve teknikleri öğretir.

Ergoterapistler bu Yaşam Kalitesini, insanların yaralanmalardan veya hastalıklardan kurtulmalarına yardımcı olarak işe veya diğer anlamlı faaliyetlere dönmelerine izin verebilir.

Ayrıca engelli veya kronik sağlık sorunları olan kişilerin daha fazla bağımsızlık kazanmalarına yardımcı olabilir, bu da genel yaşam kalitelerini ve yaşam standartlarını iyileştirebilir.

Ergoterapi, genel yaşam standartlarının önemli bir bileşeni olan kişinin ruh sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabilir. Anlamlı faaliyetlere katılımı teşvik ederek kişinin ruh halini iyileştirebilir ve depresyon ve kaygı duygularını azaltabilir. Ayrıca insanların zihinsel sağlıklarını ve refahlarını daha da artıracak sosyal bağlantılar kurmalarına yardımcı olabilir.

Ergoterapi, bireylerin günlük yaşamındaki işlevsel kısıtlamalarını azaltırken aynı zamanda bireylerin yaşam kalitelerini de artırır.



Bireylerin Yaşam Kalitesinin artması, psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıklarını da olumlu yönde etkiler. Örneğin, bireylerin bağımsızlıklarını yeniden kazandıklarında kendilerine olan güvenleri artar, bu güvenle günlük aktivitelerini gerçekleştirirken içsel motivasyonunu tekrar kazanır, sosyal yaşantılarını sürdürmeleri ve keyif aldıkları etkinlikleri yapmaları gibi etkenler yaşam kalitesini arttıran faktörlerdir.

Bireylerin Yaşam Kalitesini değerlendirirken çeşitli koşulları incelerler. Örneğin, kişinin fiziksel sağlık durumu, günlük yaşam aktivitelerini yapma ve hareket kapasitelerini gerçekleştirme, kişinin zihinsel sağlığını, kişinin sosyal etkileşimlerini, kişinin ev veya iş ortamı hakkında bilgi sağlarlar.

Yaşam Kalitesini değerlendirmek için ergoterapistlerin kullandığı çeşitli araç ve geliştirilmiş birçok ölçütler mevcuttur. Bu ölçütler arasında anketler, değerlendirme ölçekleri ve performans testleri de yer alır.

Bu ölçekler:

- Genel yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi araştırmalarında,
- Fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre dahil olmak üzere çeşitli alanlarda,
- Ergoterapistler tarafından bir kişinin ev ortamının güvenliğini ve erişilebilirliğini değerlendirmesinde,
- Kişinin kendi algıladığı mesleki performansını ve günlük faaliyetlerden memnuniyetini belirlemesinde,
- Ev ortamındaki günlük etkinliklere katılımın önündeki engelleri belirlemek ve erişilebilirliği iyileştirmesinde,
- Genel sağlık algıları, fiziksel işleyişi, fiziksel veya duygusal sorunlara bağlı rol sınırlamalarını, sosyal işleyişi, ruh sağlığını, enerji/ yorgunluğu, ağrıyı değerlendiren sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin yaygın olarak incelenmesinde,
- Hareketliliği, öz bakımı, olağan aktiviteleri, ağrı/rahatsızlığı ve kaygı/depresyonu değerlendiren sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin standartlaştırılmasında,
- Genel yaşam doyumu ve mutluluğun yanı sıra belirli yaşam alanlarından memnuniyeti ölçmesinde yer almaktadırlar.

Bu gibi örnekler, Yaşam konforunun çeşitli yönlerini ölçmek için geliştirilen birçok ölçeğe sadece birkaç örnektir. Ölçülen belirli faktörlere bağlı olarak farklı popülasyonlar veya bağlamlar için farklı ölçekler de uygulanabilir.

Tüm değerlendirmeler yapıldıktan sonra Yaşam Kalitesini arttırmaya yönelik hedefler kişi ile iş birliği içerisinde belirlenir ve bilgiler ışığında kişiye özel müdahale planı hazırlanır.

Bu planın içerisinde kişinin Günlük Yaşam aktivitelerini (iş, okul, ev işleri, sosyal aktiviteler vb.) daha bağımsız bir şekilde yapabilmesini ve hedeflenen Yaşam Kalitesine ulaşmayı amaçlar.



Sonuç olarak, ergoterapi ve yaşam standartları birbiriyle yakından bağlantılıdır ve ergoterapinin, bir kişinin yaşam kalitesini, bağımsızlığını ve genel refahını iyileştirmede önemli bir rolü vardır.

Ergoterapi müdahalesinin sonuçları kişiden kişiye değişebilir ancak genel olarak, ergoterapi müdahalesinin yaşam kalitesine pozitif etkisi vardır, çünkü Ergoterapi – Pozitif Terapidir! Hatta, geniş bir açıdan bakıldığında, Ergoterapi, tam anlamıyla – İnsanın Yaşam Kalitesini Artıran Bir Sanatıdır diyebiliriz... İnsan yaşamında önemli bir yer tutar ve her türlü yaşamsal konularını ele alarak kişinin içinde bulunduğu durumu her ne olursa olsun iyileştirir, yaşamdan keyif almayı öğretir ve hayatlarına dokunuş sağlar.

İNTİKAM AMAÇLI UYKU ERTELEMECİLİĞİ: GECEYE SARKAN KİŞİSEL ZAMAN ARAYIŞI



Uzm. Klinik Nöropsikolog Merve Türkkol
NİSTANBUL Hastanesi



UYKU SADECE FİZİKSEL BİR DİNLENME SÜRECİ DEĞİL, ZİHİNSEL VE DUYGUSAL SAĞLIĞIMIZI KORUYAN KRİTİK BİR UNSURDUR. BU NEDENLE, SAĞLIKLI BİR UYKU DÜZENİ OLUŞTURMAK, YAŞAM KALİTEMİZİ ARTIRMANIN EN ÖNEMLİ ADIMLARINDAN BİRİDİR.

UYKU İNTİKAMI NEDİR VE NASIL ORTAYA ÇIKMIŞTIR?

Günün intikamını gecede almak... İşte, intikam amaçlı uyku erteleme kavramının özeti! Bireyler, gündüz boyunca yoğun tempo nedeniyle kendilerine vakit ayıramazlar. Bu nedenle, uyku sürelerinden feragat ederek gece saatlerinde kişisel zaman yaratmaya çalışırlar.

Bu kavram, ilk kez 2014 yılında Çin'de bir sosyal medya kullanıcısı tarafından dile getirilmiştir. Kullanıcı, "Bütün gün çalışıyorum ama gece sadece birkaç saat bile olsa kendime zaman ayırmak istiyorum, çünkü bu benim tek kontrol alanım!" diyerek durumu özetlemiştir. Özellikle pandemi döneminde uzaktan çalışmanın yaygınlaşmasıyla, iş-yaşam dengesinin kaybolması bu davranışı daha da artırmıştır.

Örnek olarak, yoğun bir iş gününün ardından kendine zaman ayıramayan bir birey, "Bugün yalnızca çalıştım, ama bu benim hayatım!" diyerek gece saatlerinde dizi izleyebilir, sosyal medyada vakit geçirebilir veya hobilerine zaman ayırabilir. Ancak bu durum, ertesi gün yorgunluk ve düşük performans ile sonuçlanabilir.

BU DAVRANIŞ BİR PSİKOLOJİK RAHATSIZLIK MI?

Uyku intikamı doğrudan bir psikolojik rahatsızlık olarak sınıflandırılmasa da yaşam tarzı ve zihinsel durum ile yakından ilişkilidir. Burada homeostazis kavramı devreye girer. Bu, bedenin ve zihnin dengede kalmasını sağlayan sistemdir. Ancak yoğun iş, eğitim veya aile sorumlulukları bu dengeyi bozabilir.

Bireyin gün içinde kaybettiği kontrol duygusunu gece geri kazanma çabası, paradoksal olarak daha fazla dengesizliğe yol açabilir. Çünkü uyku eksikliği, beynin dinlenme süreçlerini engeller ve uzun vadede fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir.

Örneğin, pandemi döneminde sabah erken kalkarak çalışmak zorunda kalan bireyler, "Kendi zamanımı yaratmalıyım!" diyerek gece geç saatlere kadar ekran başında vakit geçirdiler. Ancak bu durum, ertesi gün daha fazla stres ve yorgunluk ile sonuçlandı.

KİMLER DAHA ÇOK UYKU İNTİKAMINA BAŞVURUYOR?

Bu davranış en çok şu gruplarda gözlemlenir:

Genç yetişkinler (20'li ve 30'lu yaşlar): Kariyerlerine odaklanan bireyler, yoğun iş temposu nedeniyle gece saatlerinde kişisel zaman yaratmaya çalışır.

Küçük çocukları olan ebeveynler: Gün içinde çocuk bakımı ve diğer sorumluluklarla ilgilenen ebeveynler, kendilerine ayırdıkları zamanı geceye kaydırır.

Öğrenciler: Ders çalışma ve sınav stresi nedeniyle gün içinde kendine zaman ayıramayan öğrenciler, gece saatlerini eğlence veya dinlenme için kullanır.

UYKU ERTELEMENİN UZUN VADELİ ETKİLERİ

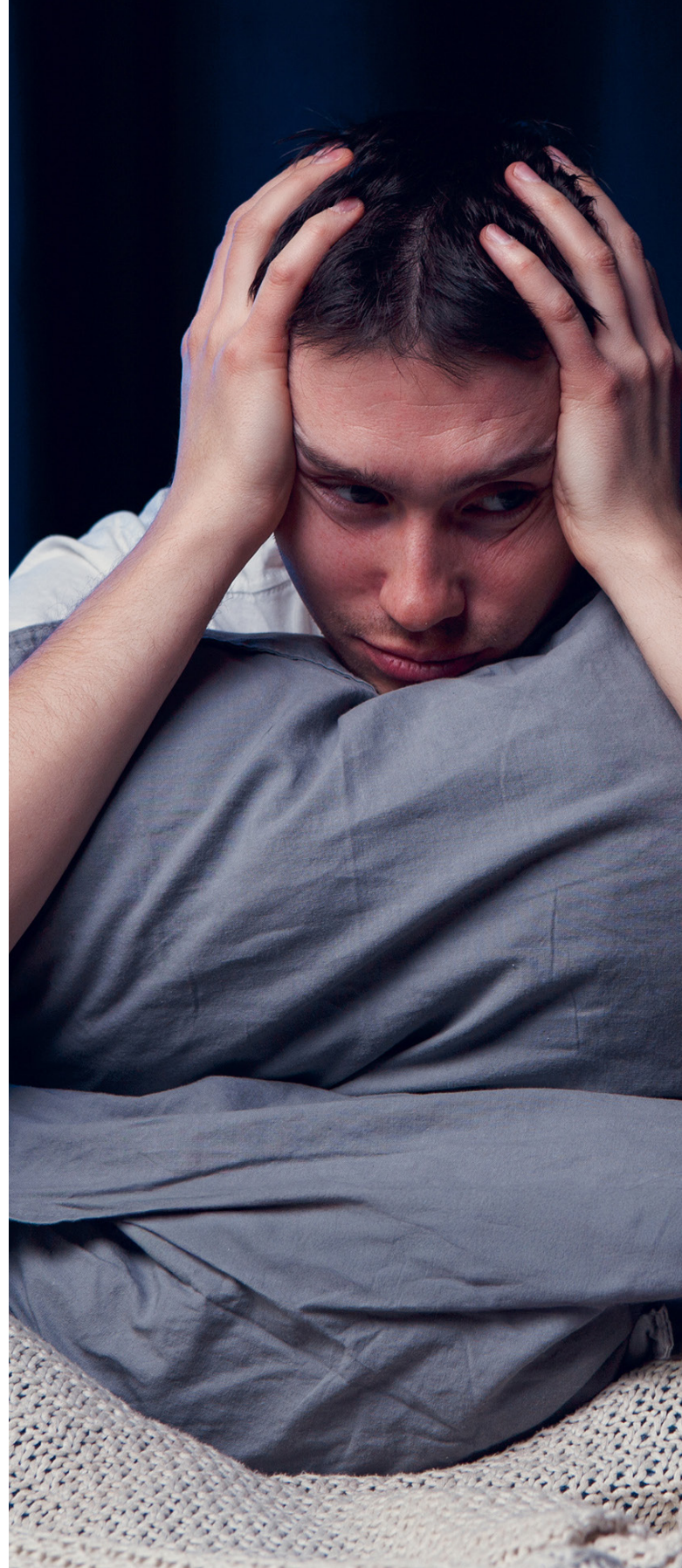
Sürekli uyku ertelemek, zamanla ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir:

Bilişsel sorunlar: Dikkat eksikliği, hafıza zayıflaması ve öğrenme güçlüğü,

Psikolojik etkiler: Kaygı artışı, ruh hali dalgalanmaları ve depresyon riski,

Fiziksel sağlık sorunları: Bağışıklık sisteminin zayıflaması, kalp hastalıkları, hipertansiyon ve obezite,

Metabolizma problemleri: Yavaşlayan metabolizma, hormonal dengesizlikler ve kilo alımı.



Örneğin, Harvard Üniversitesinin yaptığı bir çalışmada, düzenli olarak 5 saatten az uyuyan bireylerin bağışıklık sisteminin zayıfladığı ve depresyon riskinin %40 oranında arttığı gözlemlenmiştir.

UYKU İNTİKAMI ALIŞKANLIĞI KONTROL ALTINA ALINABİLİR Mİ?

Uyku intikamı alışkanlığı fark edilirse bireyler kendi yaşam tarzlarında bazı değişiklikler yaparak bu durumu düzeltebilirler. Uyku hijyenine dikkat etmek, bu süreçte en önemli adımlardan biridir. İşte öneriler:

Ekran kullanımını sınırlayın: Uyumadan en az 1 saat önce telefon, bilgisayar ve televizyon kullanımını bırakın.

Gece rutini oluşturun: Meditasyon, hafif bir kitap okuma veya ılık bir duş gibi rahatlatıcı aktiviteler yapın.

Uyku saatlerinizi düzenleyin: Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaya çalışın.

Gün içinde kısa molalar verin: Böylece gün içinde kişisel zaman yaratabilir ve gece geç saatlere kalmadan dinlenebilirsiniz.

Ancak bu alışkanlık kronikleşirse ve kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkiliyorsa, profesyonel destek almak önemlidir. Psikoterapi, bireyin uyku düzenini iyileştirmesine, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine ve sağlıklı bir uyku alışkanlığı kazanmasına yardımcı olabilir.

SAĞLIKLI BİR UYKU DÜZENİ İÇİN ÖNERİLER

Uyku düzenini yeniden sağlıklı hale getirmek için şu stratejiler uygulanabilir:

Biyolojik saati sıfırlamak: Gece geç yatmaktan kaçınarak, uyku saatlerini kademeli olarak ideal düzene getirin.

Uyku ortamınızı iyileştirin: Sessiz, karanlık ve serin bir odada uyuyarak uyku kalitenizi artırın.

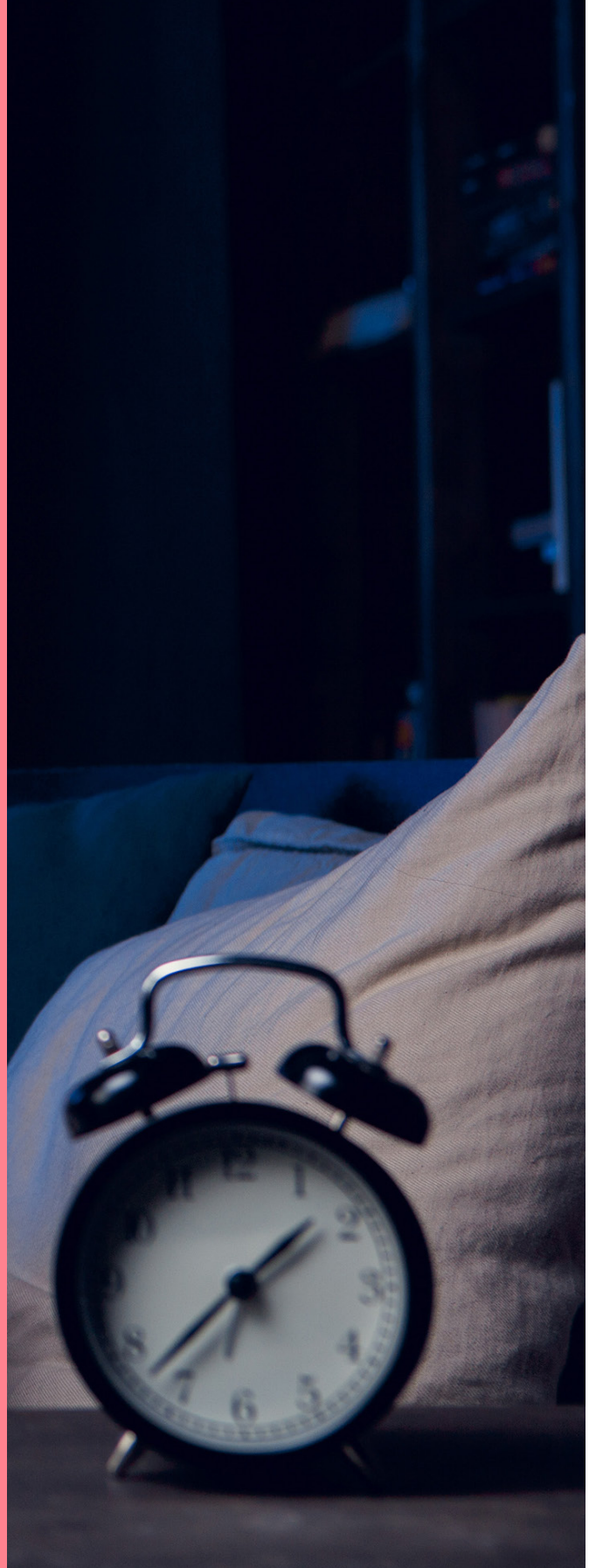
Doğal ışık döngüsüne uyum sağlayın: Gündüz doğal ışığa maruz kalın, gece ise yapay ışıklardan kaçının.

Gece ekran kullanımını azaltın: Mavi ışık, melatonin hormonunun salgılanmasını engelleyebilir.

Uykuya geçişi kolaylaştıran alışkanlıklar edinin: Ilık bir duş almak, meditasyon yapmak veya hafif bir kitap okumak gibi alışkanlıklar uykuya geçişi destekler.

Eğer bu yöntemler yeterli gelmezse ve birey kaygı, stres veya depresyon gibi durumlar yaşıyorsa, bu yalnızca bir uyku sorunu olmaktan çıkar. Bu noktada profesyonel bir destek almak önemlidir.

Sonuç olarak, uyku sadece fiziksel bir dinlenme süreci değil, zihinsel ve duygusal sağlığımızı koruyan kritik bir unsurdur. Bu nedenle, sağlıklı bir uyku düzeni oluşturmak, yaşam kalitemizi artırmanın en önemli adımlarından biridir.



SÜRDÜRÜLEBİLİR VE SAĞLIKLI YAŞ ALMA SANATI LONGEVITY

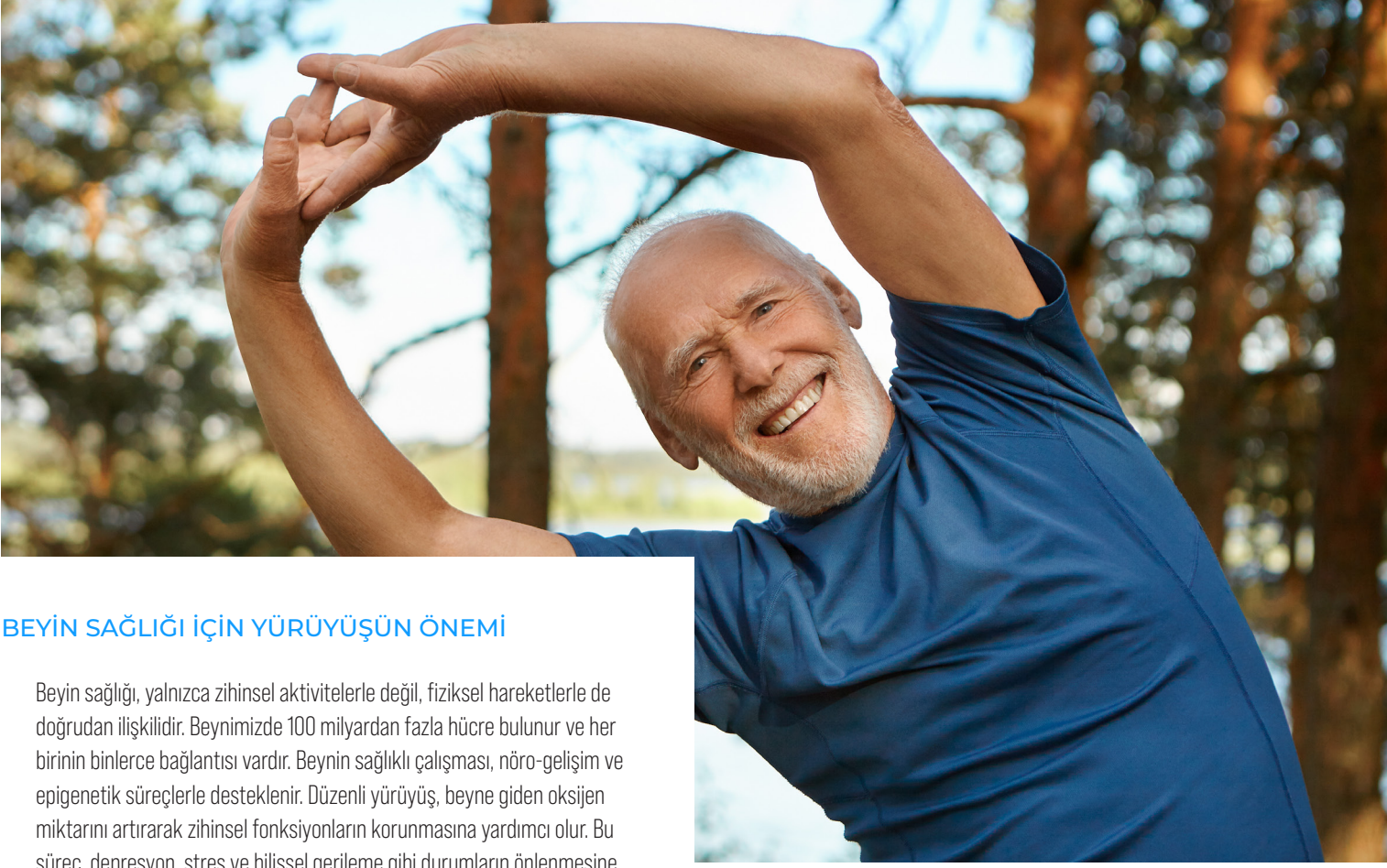
Sürdürülebilir ve sağlıklı yaş almanın en önemli anahtarı öncelikle hareketten geçiyor. Buradaki en önemli temel kas gurubu da yeni yapılan çalışmalarla önemi ortaya çıkan baldırda bulunan kaslarımız. Longevity; yani sağlıklı yaş alma, hareketin vücuda kattığı değerden yola çıkarak uzun, sağlıklı bir ömrün ve beyin kapasitesinin kapısını aralıyor.

Özellikle son yapılan çalışmalarda görülüyor ki; baldırlarda bulunan kaslarımız, vücudun dolaşım sistemini destekleyen önemli bir mekanizmaya sahiptir. Bu kaslar, yürüdüğümüzde kasılarak pompalama işlevi görür ve kalbin üzerindeki yükü hafifletir. Düzenli yürüyüş, dolaşım sistemini rahatlatır ve kalp sağlığını destekler. Özellikle günde 5 bin adım yürümek, bu kasların sağlıklı çalışmasını sağlayarak genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır.



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





BEYİN SAĞLIĞI İÇİN YÜRÜYÜŞÜN ÖNEMİ

Beyin sağlığı, yalnızca zihinsel aktivitelerle değil, fiziksel hareketlerle de doğrudan ilişkilidir. Beynimizde 100 milyardan fazla hücre bulunur ve her birinin binlerce bağlantısı vardır. Beynin sağlıklı çalışması, nöro-gelişim ve epigenetik süreçlerle desteklenir. Düzenli yürüyüş, beyne giden oksijen miktarını artırarak zihinsel fonksiyonların korunmasına yardımcı olur. Bu süreç, depresyon, stres ve bilişsel gerileme gibi durumların önlenmesine katkı sağlar.

EPİGENETİK VE BEYİN FONKSİYONLARI

Epigenetik, çevresel faktörlerin genler üzerinde yarattığı değişikliklerdir. Yaşam tarzı, uyku düzeni, beslenme ve fiziksel aktivite, gen ifadesini değiştirebilir ve beynin kimyasal süreçlerini etkileyebilir. Beynimiz sabit bir organ değildir, sürekli değişen ve kendini yenileyebilen bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, fiziksel aktivite ve sağlıklı alışkanlıklar, beynin gelişimini ve fonksiyonlarını destekleyerek yaşlanma sürecini yavaşlatabilir.

OKSİTOSİN VE BAĞLILIK HORMONU

Uzun vadeli mutluluk hedefleri, anlam ve ideal temelli olduğunda oksitosin hormonu devreye girer. Oksitosin, özellikle emziren annelerde salgılanarak anne ile bebek arasında güçlü bir sevgi bağı oluşturur. Aynı zamanda, bağlılık duygusunu artırarak sosyal ilişkileri güçlendiren bir etkisi vardır. İsviçre’de yapılan araştırmalarda, oksitosin spreyinin çiftler arasındaki bağı güçlendirdiği ve daha olumlu bir iletişim sağladığı belirlenmiştir.

MUTLULUK VE DÜŞÜNCE YÖNETİMİ

Mutluluğun temel unsurlarından biri, olaylara olumlu bir perspektifle yaklaşabilmek ve küçük şeylerden keyif alabilmektir. Araştırmalar, dünyayı değiştirmek yerine kendini değiştirmeye odaklanan bireylerin

daha mutlu olduğunu göstermektedir. Aşk gibi güçlü duygular, beynin kimyasal dengesini etkileyerek dopamin seviyelerini artırır ve bireyin algı dünyasını değiştirir. Bu süreç, bireyin sadece belirli bir kişiye odaklanmasını ve genel ruh halinin değişmesini sağlar.

DUYGULARIN BEYİN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Beynimizde kin, öfke, nefret, kıskançlık ve düşmanlık gibi olumsuz duyguların etkisi büyük olabilir. Bu duygular devreye girdiğinde vücutta fizyolojik değişiklikler meydana gelir; tansiyon yükselir, kaslar gerilir ve stres hormonları salgılanır. Beyin; savaş, kaç veya donakal tepkisini başlatarak vücudu savunma mekanizmalarına yönlendirir. Ancak, bireyin kendi duygularını yönetebilmesi, bu stres tepkilerini minimize ederek hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını korumasına yardımcı olur.

DOĞRU NEFES ALMA VE STRES YÖNETİMİ

Stres altındayken doğru nefes almak, sinir sistemini rahatlatan en etkili yöntemlerden biridir. Derin nefes alma teknikleri, beyne giden oksijen miktarını artırarak rahatlama sağlar. Basit bir nefes egzersizi uygulamak, stresin etkilerini azaltarak bireyin kendini daha sakin ve dengeli hissetmesine yardımcı olabilir.

Beynin sağlıklı çalışmasını desteklemek için düzenli yürüyüş, doğru nefes alma ve duyguları yönetme becerilerini geliştirmek büyük önem taşır. Sağlıklı bir yaşam tarzı hem fiziksel hem de zihinsel iyilik hali için vazgeçilmez unsurlar arasında yer almaktadır.



Uzm. Klinik Psikolog Sedef Koç Bal
NPİSTANBUL Hastanesi

DİJİTAL DÜNYANIN DÖNÜŞÜMÜ: DİJİTAL PRANGA

TELEFON, BİLGİSAYAR VE DİJİTAL PLATFORMLARDAN BAĞIMSIZ BİR AN İNŞA EDEMEDİĞİMİZDE DİJİTAL DÜNYANIN İSTİLASINA UĞRAMIŞ OLUYORUZ.



DİJİTAL ÇAĞDA İNSAN VE TEKNOLOJİ

Sağlıklı birey, değişen koşullara uyum sağlama becerisiyle bilinir. İnsanlık üzerindeki değişimden söz edince de teknolojinin katkılarına değinmeden olmaz. Nasıl kullanıldığına ilişkin daima tartışmalara açık olan dijital platformlar hakkında bir soru beliriyor:

Teknolojide çığır açan yeniliklerle özgürleşmek mi, yoksa hayatımızın her alanına nüfuz eden dijital dünya ile varlığımıza pranga geçirmek mi?

Dijital detoks yapabilmek için öncelikle buna neden ihtiyacımız olduğunu anlamak gerekir. Değişen dünyanın hızına ayak uydurmaya çabalarken

dijital araçların hayatımızdaki yeriyle aslında neye dönüştüğümüzü fark etmek mühim.

DİJİTAL DÜNYANIN İSTİLASI

Yapay zekanın konuşulduğu bir evrende akıllı telefonun zararlarından dem vurup onu hayatımızdan çıkarmayı planlamak pek gerçekçi bir hedef olmayacak. Mesele, bireyin teknolojiyi kullanırken bir noktadan sonra onun tarafından kullanılmaya başlanmasıyla ortaya çıkıyor. Telefon, bilgisayar ve dijital platformlardan bağımsız bir an inşa edemediğimizde dijital dünyanın istilasına uğramış oluyoruz.



Üzerindeki ilgiyi sürekli canlı tutan dijital dünyada kendimizi var etmeye çalışırken işler kontrolden çıktığında bu dünyada kaybolma tehlikesi doğuyor. Bunun sonucu olarak dikkat dağınıklığı, stres, uyku sorunları, bağımlılık ve işlevsellikte bozulma gibi problemler baş gösterebiliyor.

DİJİTAL DETOKS NEDİR VE NEDEN ÖNEMLİDİR?

Dijital detoks, dijital araçların kullanımının sınırlandırıldığı veya geçici süreyle tamamen bırakıldığı bir arınma sürecini ifade eder. Amaç, dijital araçların kullanımında tekrar denge haline dönebilmek ve bilinçli bir teknoloji tüketimi gerçekleştirebilmektir.

“DİJİTAL DETOKSUN FAYDALARI:

- Bireyin zihinsel rahatlama yaşaması,
- Teknoloji veya sosyal medya bağımlılığının önüne geçilmesi,
- Sosyal ilişkilere daha fazla ve kaliteli vakit ayrılması,
- Eğitim veya iş ile ilgili ertelenen sorumlulukların yerine getirilmesi,
- Sağlıklı uyku alışkanlığı kazanılması,
- Bireyin kendisiyle ve gerçek dünyadaki öncelikleriyle ilgilenmesi.

Bu kazanımları makul bulan biri için, dijital detoksun nasıl yapılacağı önemli bir soru haline geliyor.

DİJİTAL DETOKS NASIL YAPILIR?

İlk olarak, telefonla geçirilen vakti azaltmak hedeflenmelidir. Bunu yaparken uygulanabilecek bazı yöntemler şunlardır:

- Yemek yerken telefonu masaya koymamak,
- Uykuya geçerken başucunda bulundurmamak ve yatağa telefonla girmek,
- Sosyal medya kullanımını sınırlamak ve bildirimleri kapatmak,
- Günlük ekran kullanım süresi belirlemek ve bu süreye sadık kalmak.

Ayrıca, “Aynı anda tek ekran kuralı” uygulanabilir. Halihazırda televizyon veya bilgisayarda bir şeyler izlerken aynı anda telefonda sosyal medya kullanımı gereksiz olacaktır.

Yaşam koşullarına göre bireysel limitler belirlenebilir. Örneğin, iş veya okul durumu elveriyorsa haftada bir gün sosyal medyayı tamamen kullanmamak gibi yöntemler uygulanabilir.

DETOKSUN KALICI OLMASI İÇİN ALTERNATİFLER

Dijital detoks uygularken, boşluğu dolduracak alternatifler belirlemek sürdürülebilirlik açısından oldukça önemlidir. İşte bazı öneriler:

- Yapmaktan keyif alıp son zamanlarda vakit bulamadığınız ilgi alanlarına yönelmek,
- Ertelenen işlerle veya kişisel bakım ile ilgilenmek,
- Beyin egzersizleri yapmak, yeni bir şeyler öğrenmek,
- Dijital olmayan oyunlar oynamak,
- Sporun en ulaşılabilir haliyle yürüyüş yapmak,
- Sosyalleşmek, yakın ilişkilerden destek almak,
- Doğaya dönmek, dijital dünyadan uzak anlar yaratmak.

Elbette, bireysel ihtiyaçlar doğrultusunda bir plan oluşturmak daha işlevsel olacaktır.

SONUÇ: DENGELİ VE BİLİNÇLİ KULLANIM

Dijital detoksun; yaşama, denge ve farkındalık getirmesi beklenir. İnsanlık denge halinden uzaklaştıkça, bireysel ve kişilerarası çatışmaların yaşanması kaçınılmazdır. Modern hayatın sunduğu ve faydalarına inandığımız çoğu şeyin, fazla tüketilmesi durumunda o kadar da faydalı olmadığı bir gerçekliktir.

Asıl mesele, bu gerçeklikten ve gerçek dünyadan kopmadan yaşamda kendini var edebilmektir. Dijital dünyanın sunduğu imkanları akıllıca kullanmak, kontrolü elimizde tutarak teknolojinin bize hizmet etmesini sağlamak bu sürecin en önemli parçasıdır.

SAĞLIKTA SOSYAL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK: BİR ZORUNLULUK, BİR SORUMLULUK



Dr. Öğr. Üyesi Gülcan Ayrıl
Üsküdar Üniversitesi İTBF - YBS Bölümü,
Uluslararası Öğrenci İlişkileri Yöneticisi

SOSYAL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK, SAĞLIK SEKTÖRÜNÜN YALNIZCA EKONOMİK VE ÇEVRESEL YÖNLERİNE DEĞİL, AYNI ZAMANDA İNSAN ODAKLI YAPISINA DA IŞIK TUTUYOR. ARTIK SAĞLIK HİZMETLERİ SADECE HASTALIKLARI TEDAVİ ETMEKLE SINIRLI DEĞİL; TOPLUMSAL EŞİTLİK, ADALET VE YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMA SORUMLULUĞUNU DA TAŞIYOR.

ÇALIŞAN REFAHINDAN HASTA MEMNUNİYETİNE, PAYDAŞ İŞ BİRLİKLERİNDEN ETİK YÖNETİM ANLAYIŞINA UZANAN BU ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIM, GELECEĞİN SAĞLIK KURUMLARINI BUGÜNDEN ŞEKİLLENDİRİYOR. SOSYAL FAYDAYI ODAĞINA ALAN KURUMLAR, YALNIZCA BUGÜNÜ DEĞİL, YARINI DA GÜVENCE ALTINA ALIYOR.

TOPLUMSAL REFAH VE KURUMSAL BAŞARI İÇİN YENİ PERSPEKTİF: SAĞLIKTA SOSYAL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Sağlık, küresel ekonomik ve sosyal dinamiklerin şekillendirdiği; bireylerin yaşamlarıyla doğrudan bağlantılı, kritik bir sektördür. Bu alandaki kurumların, yalnızca kendi varlıklarını değil, toplumun genel refahını da sürdürülebilir kılmaları gerekmektedir. Sağlık hizmeti sunan kuruluşlar, sadece ekonomik ve çevresel sürdürülebilirlik stratejilerine odaklanmakla yetinmemeli; aynı zamanda —hatta belki daha da güçlü



SOSYAL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK STRATEJİLERİNİN PAYDAŞLARLA İLİŞKİSİ



bir şekilde— sosyal sürdürülebilirlik yaklaşımını iş süreçlerine ve stratejik planlamalarına entegre etmelidir.

Sağlık sektöründe sosyal sürdürülebilirlik, kurumların topluma olan katkılarını, çalışanlarının refahını, hasta memnuniyetini ve çevresel sorumlulukları göz önünde bulundurarak iş süreçlerini şekillendirmelerini ifade eder. Sosyal sürdürülebilirlik, kar elde etmek amacıyla birlikte, tüm paydaşların yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir çabadır. Bu çaba, daha iyi sağlık hizmeti verilmesi, çalışanların ve hastaların haklarının korunması, eşit fırsat sunulması, adil, etik ve şeffaf bir işleyişin sağlanması gibi unsurları kapsar.

SAĞLIK TOPLUMSAL BİR HİZMETTİR VE “İNSANLA” İLGİLİDİR

Sağlık kurumları da diğer kurumlar gibi doğal olarak ekonomik kaygılarla yönetilmekte ve bu kaygılar sektördeki iş süreçlerini şekillendirmektedir. Yoğun rekabetin ve baskıların olduğu bir alan olan sağlıkta, sürdürülebilirlik fark yaratıcı kritik unsurlardan biridir. Bu alanda faaliyet gösteren kurumların sürdürülebilir olması için sadece ekonomik kazanıma değil, aynı zamanda sosyal faktörlere de önem vermesi gerekmektedir. Sağlık hizmetleri yapısı gereği teknik bilgi ve uzmanlık gerektiren bir alan olmakla beraber toplumsal bir hizmettir ve “insanla” ilgilidir. İnsan yaşamını doğrudan etkileyen bu alandaki her kararın hem bireysel hem de toplumsal anlamda geniş etkileri olmaktadır. Bu bağlamda, sağlık kurumlarının sürdürülebilirlik anlayışını benimsemeleri hem hastaların sağlıklarına hem de tüm toplumun genel refahına katkıda bulunmak adına oldukça önemlidir.

Edward Freeman’ın Paydaş Teorisi, bir kurumun faaliyetlerinin etkilediği ve etkilendiği tüm grupları kapsayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, kurumların süreçleri tasarlarırken, kararlar alırken pay sahipleri kadar diğer paydaşları da dikkate alma gerekliliğini savunur. Sağlık dünyasında paydaşlar, hastalar, çalışanlar, tedarikçiler, hükümetler ve toplum gibi geniş bir yelpazeyi oluşturur. Bu paydaşların her biri, sağlık hizmetleri tedarik zincirinin bir parçasıdır ve kurumlar bu paydaşları da göz önünde bulundurarak kararlar almalıdır.

Kurumsal sürdürülebilirlik yaklaşımında “tüm paydaşlara değer yaratma” merkezde yer alan bir felsefedir. Sosyal sürdürülebilirlik perspektifinden bakıldığında, sağlık alanında da durum böyledir. Günümüzde farklı şartlara sahip birçok insan olduğunu görmekteyiz. Şartlardaki bu farklılığa sosyo-ekonomik koşullar, kültürel yapı, eğitim seviyesi, çalışma koşulları, sosyal-fiziksel çevre, cinsiyet, bireyin genetik özellikleri ve gelişim şartları gibi faktörler sebep olmaktadır. Ama insan olma temelinden hareketle hastalıkların ve sorunların herkese hiçbir ayırım gözetmeksizin geldiğini görmekteyiz. Şartları dezavantajlı olanların sorunlarının daha derinleştiğini, daha ilerlemiş hastalıklarla mücadele etmek zorunda kaldıklarını çoğu zaman da bu mücadeleyi kaybettiklerine şahitlik etmekteyiz. Çünkü insanlar bu mücadele için gerekli kaynağa ve koşullara eşit olarak sahip değiller. Bu durum dünyadan başlayarak ülkelere ve kurumlara sosyal sorumluluk yüklemektedir. Zira en basit tanımıyla sürdürülebilirlik, mevcut kaynakları tüm paydaşlara,



-gelecek nesilleri de düşünerek- adil bir şekilde kullanmak, korumak ve dağıtmaktır.

SAĞLIKTA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİKTE PAYDAŞLARIN KRİTİK ROLÜ

Sağlık, fiziksel ve sosyal anlamda yoğun insan teması gerektiren bir alandır. Bu yüzden de yalnızca ekonomik performansa odaklanmak, sağlık kurumlarının sürdürülebilirliğini tehlikeye atacaktır. Üst seviyelerde geliştirilen sağlık temelli sosyal politikalar, kurum seviyesinde sosyal sürdürülebilirlik uygulamalarına dönüşmeli, iş süreçlerine dahil edilmelidir.

Sağlık sektöründe sosyal sürdürülebilirliği sağlamak için bir diğer önemli konu da tüm paydaşların motivasyonlarını, engellerini ve fırsatlarını doğru bir şekilde analiz etmektir. Bu analiz, sağlık kurumlarının kararlarını şekillendirirken tüm paydaşların ihtiyaçlarını dikkate almalarına olanak sağlar. Bu alandaki ana paydaşlar; tedarikçiler, çalışanlar, toplum ve hastalar ile hükümetler ve kurum sahipleridir. Bu dört ana paydaş grubu, sağlık hizmetleri tedarik zincirinde önemli bir yer tutar.

Tedarikçiler, sağlık kurumlarının faaliyetlerinin girdilerini sağlarlar. Tedarikçilerin motivasyonları arasında, iş performansı iyileştirmeleri, rekabet avantajı ve kurumsal sosyal sorumluluk, maliyet avantajı, fırsat eşitliği vb. unsurlar bulunmaktadır. Tedarikçilerin sağlık hizmetlerine katkı sağlamak adına yeşil tedarik zinciri ve sosyal sürdürülebilirlik uygulamalarına önem vermeleri ve sürekli geri bildirim süreçlerini takip etmeleri gerekmektedir.

Çalışanlar, sağlık hizmetlerinin temel unsurlarından biridir. Çalışanların motivasyonları, iş birliği ve destek, fırsat eşitliği, adalet, kurumsal kültür ve esneklik gibi faktörleri içerir. Çalışanların koşullarının iyileştirilmesi, onların verimli bir şekilde çalışmalarını sağlar. Ayrıca, sağlık çalışanları, hastalarla birebir temas kuran ve onların sağlıklarını doğrudan etkileyen bir grup olduğundan, çalışan memnuniyeti ve sosyal sürdürülebilirlik konularında sunulan şartlar hem çalışanlar hem de kurum performansı açısından büyük önem taşır.

Toplum ve hastalar, sağlık hizmetlerinin nihai alıcılarıdır. Toplumun ve hastaların motivasyonları, denetim ve hesap verebilirlik, sağlık eğitimi, toplum refahı ve iyi oluş, katılım ve sürekli değerlendirme, eşit fırsat sağlanması gibi unsurları içerir. Toplum, sadece hastalarla sınırlı olmayıp, genel olarak sağlık hizmetlerinden faydalanabilecek mevcut / potansiyel her bireyi kapsar. Sağlık hizmetlerinin kalitesi, bu grubun yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir faktördür.

Hükümet ve Kurum Sahipleri, sağlık kurumlarının sürdürülebilirliğini sağlamak adına politikalar, düzenlemeler oluşturan ve uygulayan kurumlardır. Bu paydaşların motivasyonları arasında; finansal kazanımlar,



rekabet avantajı, kurumsal sosyal sorumluluk, kültürel değerler ve etik, sağlık eğitimi ve farkındalık, yeşil tedarik zinciri uygulamaları ve inovasyon, imaj ve itibar, paydaş yönetimi gibi sürdürülebilirlik temelli stratejiler yer alır. Hükümetler sağlıkla ilgili sürdürülebilirlik politikaları oluştururken, toplumu göz önünde bulundurmalı ve sağlık hizmetlerinin adil, kaliteli bir şekilde sunulmasına olanak sağlamalıdır.

İTİBAR, BAŞARI VE GÜVEN: SAĞLIKTA PAYDAŞLARIN SESSİZ ETKİSİ

Sağlık kurumlarının sosyal sürdürülebilirliğinde paydaşlar arası iletişim ve iş birliği hem kurumların verimliliğini artırmakta hem de toplumun genel sağlık seviyesini iyileştirmektedir. Paydaşlar, sağlık hizmetlerinin sunumunda ve sürdürülebilirlik çabalarının başarısında büyük rol oynamaktadır. Sağlık kurumlarının sürdürülebilir olmaları, kurumsal performansı iyileştirmekle birlikte tüm paydaşların yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir çaba ile mümkündür. Bu çabaların ve sosyal sürdürülebilirlik stratejilerinin tüm paydaş tarafından benimsenmesi gerekmektedir. Bu stratejiler, sağlık hizmetleri tedarik zincirinin her aşamasında etkili bir şekilde uygulanmalıdır.



İnsan ile doğrudan ilişkide olan sağlık alanı için sosyal sürdürülebilirlik sadece bir etik sorumluluk değil, aynı zamanda bir stratejik gerekliliktir. Sağlık sektörü, bu stratejilere odaklandığında, daha verimli ve etkili bir hizmet sunmakla kalmayacak, aynı zamanda rekabet avantajı elde ederek uzun vadede sürdürülebilir başarılar elde edecektir.

Bugün, teknolojinin ve sosyal medyanın etkisiyle bilgiye erişim herkes için eşit hale gelmişken, kuruluşlar olumlu ya da olumsuz sosyal eylemlerinin kamu ile paylaşımını kontrol edemez. Bunu büyük oranda paydaşlar; yani tüketiciler, çalışanlar, aktivistler ve diğerleri kontrol eder ve kurum imajını şekillendirirler. Bu nedenle, bir kuruluşun itibarı ve iş sonuçları, yalnızca finansal başarıya değil, aynı zamanda toplumsal pozitif etkilerine de bağlıdır.

YARINLARI ŞEKİLENDİREN GÜÇ: SOSYAL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Geleceğin başarılı kurumları, iş modellerine toplumsal fayda üretmeyi entegre eden ve bunu somut adımlarla hayata geçiren kuruluşlar olacaktır. Bu vizyonu gerçeğe dönüştürmenin yolu ise; çalışan haklarını gözeten, adil ve kapsayıcı bir çalışma ortamı sunan, toplumun her kesimine dokunan uygulama ve projeler geliştirmekten geçer.

Sosyal sürdürülebilirlik, sağlık hizmetlerinin toplumsal eşitlik, insan hakları ve sosyal adalet ilkelerine uygun şekilde sunulmasını sağlar. Türkiye'de sağlık hizmetlerinin erişilebilirliğini ve kalitesini artırmaya yönelik çeşitli sosyal politikalar yürürlüğe girmiştir. Ancak gelecekte varlığını sürdürecektir sağlık kurumları, yalnızca bu politikaları izlemekle yetinmemeli; çevresel, ekonomik ve sosyal açılardan bütüncül bir sürdürülebilirlik yaklaşımını benimsemelidir.

Yenilenebilir enerji kullanımı, çevre dostu uygulamalar, etkin kaynak yönetimi, ücretsiz sağlık taramaları, fırsat eşitliği sağlama çabaları ve iç-dış paydaşlara yönelik eğitim imkanları gibi uygulamalar, yalnızca kurumsal itibarı güçlendirmekle kalmaz; aynı zamanda toplumun sağlık alanındaki ihtiyaçlarına kalıcı çözümler sunar.

Artık sürdürülebilirlik ve sosyal sorumluluk, sadece bir tercih değil; her sektörde olduğu gibi sağlık alanında da kurumsal kimliğin ayrılmaz bir parçasıdır. Gerçek etki yaratmak isteyen sağlık kurumları, topluma katkı sağlayacak yaratıcı ve uzun vadeli çözümler geliştirmeli; bu çözümleri iş süreçlerine entegre ederek kalıcı bir değişim yaratmalıdır. Geleceğe emin adımlarla yürümek isteyen her sağlık kuruluşu, ekonomik ve çevresel faktörlerin yanında sosyal sürdürülebilirliği de temel bir stratejik öncelik haline getirmelidir.





Aybeniz Yıldırım

Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi
Çocuk-Ergen Uzman Klinik Psikolog

ÇOCUKLARLA SÜRDÜRÜLEBİLİR GÜÇLÜ İLETİŞİM

ERGENLİKTE ÇOCUĞUNU KAZANAN EBEVEYNLER OLMAK İÇİN İLK ŞART: SÜRDÜRÜLEBİLİR GÜÇLÜ İLETİŞİM!

Aile bağları zayıfladığında çocuklar risklere daha açık hale geliyor. Uzmanlar, bazı ebeveynlerin çocuklarına maddi olarak sağlamaya çalışırken, manevi ihtiyaçlarını karşılamadığını belirtiyor. Bu şekilde büyüyen çocuklar, maddiyata daha fazla yönelme eğiliminde olabiliyor. Ailelerin yoğun bir iş temposuna sahip olduğunu belirten uzmanlar, çocuklarla her gün en az on dakika kaliteli vakit geçirilmesini öneriyor. Küçük yaşlardan itibaren aile içi iletişimin güçlü olması, çocukların ilerleyen yaşlarda ebeveynleriyle daha sağlam bağlar kurmasını sağlıyor. Çocuklarla yapılabilecek aktiviteler arasında hikâye okuma, birlikte oyun oynama veya gün içinde yaşananları paylaşmak gibi etkinlikler bulunuyor. Bu küçük etkileşimler bile, çocukların duygusal gelişimini olumlu yönde etkiliyor.

AİLE BAĞLARI ZAYIFLADIĞINDA ÇOCUKLAR RİSKLERE AÇIK HALE GELİYOR

Güçlü aile bağları ve sağlıklı iletişim becerileri, çocukları internetin olumsuz etkilerinden koruyabiliyor. Aileleriyle sağlıklı bir iletişim içinde olan çocuklar, sanal ortamdaki yabancı kişilere daha az yöneliyor. Ancak, ebeveynleriyle iletişimi zayıf olan çocuklar, duygularını paylaşmak yerine internetteki sosyal gruplara ve sanal figürlere daha fazla bağlanabiliyor.

KURALLARI KOYAN VE KONTROL EDEN EBEVEYNLER OLMALI

Maddi kaygılar nedeniyle çocuklar genellikle bakıcılar veya büyükanne-büyükbabalar ile büyüyor. Ancak, çocuklar üzerinde söz sahibi olan kişiler ebeveynler olmalıdır. Aile içindeki kurallar, anne ve baba tarafından belirlenmeli ve uygulanmalıdır. Bu konuda ebeveynlerin ortak bir yaklaşım



benimsemesi, çocukların tutarlı bir şekilde yetişmesini sağlar. Ebeveynler, çocuklarını büyütürken "Biz bu çocuğun hangi kurallar çerçevesinde büyümesini istiyoruz?" sorusunu kendilerine sormalı ve bu doğrultuda hareket etmelidir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE İLETİŞİM DAHA DA KRİTİK

Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarla iletişimde tepkisel yaklaşımlar yerine, onların fikirlerini dinleyen bir tutum sergilemek önemlidir. Ergenler, kendi kimliklerini oluşturdukları bir süreçten geçtikleri için ebeveynlerinin kurallar koyarken onları da sürece dahil etmesi gereklidir. Çocuklarla sınırlar konusunda net olunmalı, ancak onların da kendilerini ifade edebileceği bir alan yaratılmalıdır. Aile içindeki iletişim sağlıklı olduğunda, çocuklar sanal ortamda sahte kimliklere veya güvenilir olmayan kişilere yönelmeye daha az eğilim gösterirler.



AİLE İÇİ İLETİŞİM AZALDIĞINDA ÇOCUKLAR İNTERNETİN ETKİSİNE DAHA AÇIK HALE GELİYOR

Ebeveynlerin dijital cihaz kullanımına dikkat etmesi, çocukların teknoloji ile olan ilişkisini doğrudan etkiler. Eğer anne ve baba sınırsız bir telefon kullanımı sergilemiyorsa, çocukların da bu çerçevede daha sağlıklı bir teknoloji alışkanlığı geliştirmesi sağlanabilir.

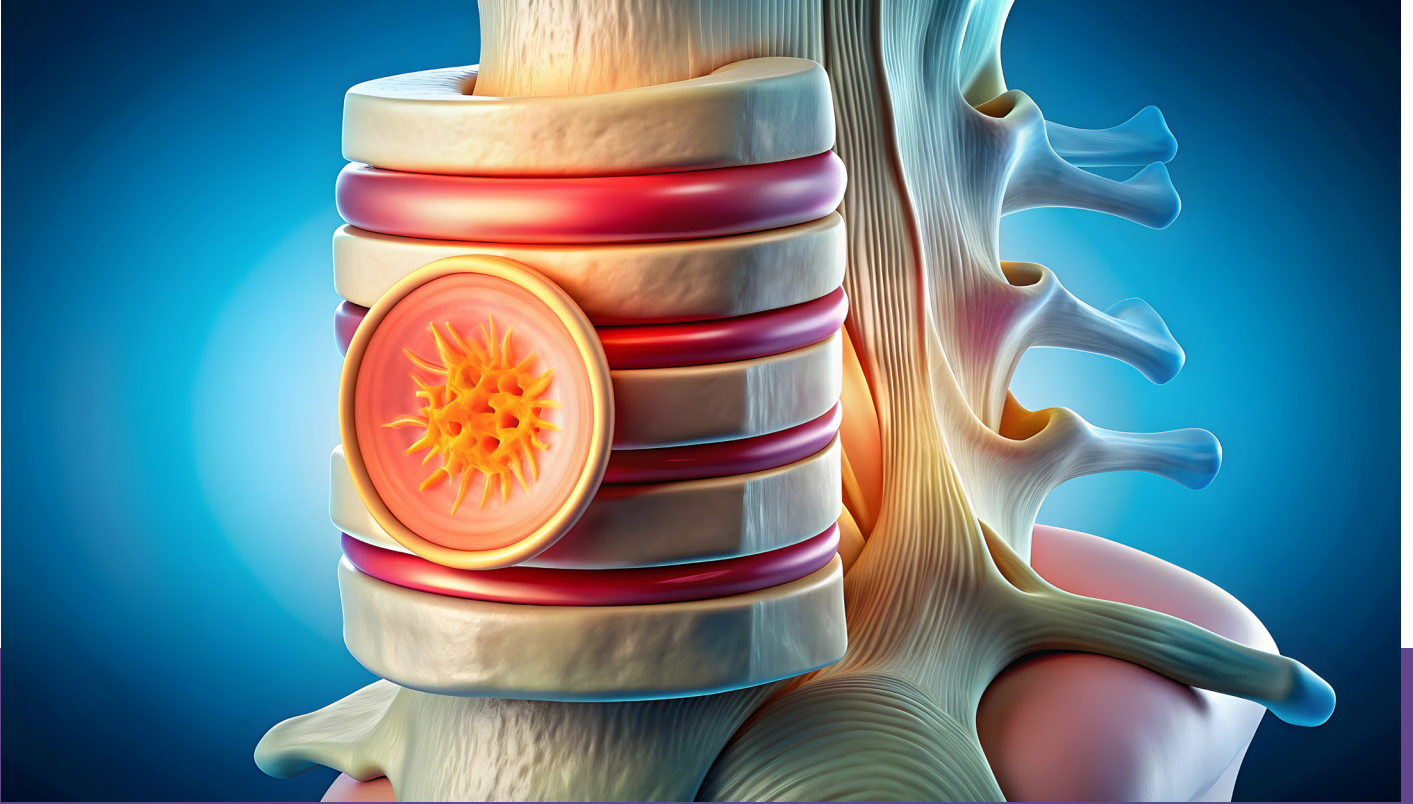
Çocuklar, internet yerine fiziksel aktiviteler ve yüz yüze etkileşimlerden keyif alır. Ancak aile içindeki iletişim ve fiziksel aktiviteler azaldığında, çocuklar kendilerini sanal ortamlarda daha başarılı ve mutlu hissetmeye başlar. Bu nedenle, çocukların gerçek hayatta daha fazla sosyal etkileşim kurmalarını sağlamak, dijital bağımlılığın önüne geçmek açısından büyük önem taşır.

BEL FITİĞINDA TEK ÇÖZÜM AMELİYAT DEĞİL!



Op. Dr. İdris Avcı

NİSTANBUL Hastanesi
Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi



AMELİYATSIZ YÖNTEMLERLE BEL FITİĞİ YÖNETİMİ

Bel fıtığı, insanların günlük yaşam kalitesini olumsuz etkileyen yaygın bir rahatsızlıktır. Ancak fıtığın erken veya orta evrelerinde, ağrı ve diğer semptomları hafifletmek amacıyla ameliyatsız yöntemler uygulanabilir. Bu yöntemler, hastanın fıtık seviyesine, semptomlarının şiddetine ve genel sağlık durumuna göre belirlenir. Ayrıca, daha önce ameliyat olmuş ancak ağrı ve diğer semptomlardan tam anlamıyla kurtulamamış hastalar için de ameliyatsız tedavi seçenekleri mevcuttur. Bel fıtığında tek çözüm ameliyat değildir. Hastalığın erken ve orta evrelerinde ameliyatsız tedavi yöntemleri ile ağrı ve semptomları kontrol altına almak ve sürdürülebilir bir şekilde yönetmek mümkündür. Tedavi sürecinde bireysel faktörler göz önünde bulundurulmalı ve kişiye özel bir yaklaşım benimsenmelidir.

AMELİYATSIZ YÖNTEMLER İLE SEMPTOMLARIN HAFİFLETİLMESİ

Bel fıtığı, omurlar arasındaki disklerin yerinden kayarak omurilik ve sinir köklerine baskı yapması sonucunda oluşan bir rahatsızlıktır. Fıtığın neden olduğu ağrı, uyuşma ve hareket kısıtlılığı, hastaların günlük yaşamlarını zorlaştırabilir. Erken veya orta evrelerde cerrahi müdahaleye gerek kalmadan uygulanabilen bazı tedavi yöntemleri ile ağrı ve diğer semptomlar hafifletilebilir.

Ameliyatsız bel fıtığı tedavisi, ilgili bölgede baskıyı azaltarak ağrı ve hareket kısıtlılığı gibi semptomları kontrol altına almayı amaçlar. Bu yöntemler, bazı durumlarda ileri evrelerdeki hastalar için de uygulanabilir.

AMELİYATSIZ TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Ameliyatsız bel fıtığı tedavisinde kullanılan yöntemler, hastanın genel sağlık durumu, fıtığın seviyesine ve semptomlarının şiddetine bağlı olarak belirlenir. En yaygın kullanılan yöntemlerden bazıları şunlardır:

FİZİK TEDAVİ

Fizik tedavi, bel fıtığı tedavisinde en sık kullanılan yöntemlerden biridir. Bu süreçte hastanın omurga çevresindeki kasları güçlendirilir, esneklik artırılır ve omurgaya binen yük azaltılır. Özellikle fıtığın erken evrelerinde oldukça etkili bir yöntemdir.

SPİNAL DEKOMPRESYON TERAPİSİ

Omurgaya uygulanan çekme kuvveti ile diskler arasındaki basıncı azaltmayı hedefleyen bu tedavi yöntemi, sinir üzerindeki baskıyı azaltarak ağrıyı hafifletir. Kronik bel ağrısı çeken ve diğer konservatif tedavilere yanıt vermeyen hastalar için önerilmektedir.

EPİDURAL ENJEKSİYONLAR

Fıtık bölgesine steroid enjekte edilerek inflamasyonu azaltan ve sinirlerin rahatlamasını sağlayan bu yöntem, özellikle şiddetli ağrı yaşayan hastalarda uygulanır. Geçici rahatlama sağlayabilse de kalıcı çözüm için diğer tedavi yöntemleriyle birleştirilmesi gerekebilir.

RADYO FREKANS TEDAVİSİ

Sinir kökleri üzerinde minimal invaziv bir işlem uygulanarak ağrı sinyallerinin beyne iletilmesi engellenir. İleri seviye bel fıtığı ağrısı yaşayan hastalarda tercih edilen bir yöntemdir.

AMELİYAT SONRASI DEVAM EDEN AĞRILAR İÇİN ALTERNATİF ÇÖZÜMLER

Bel fıtığı nedeniyle ameliyat olmuş ancak ağrılarından tam olarak kurtulamamış hastalar için de ameliyatsız tedavi yöntemleri önemli bir seçenek olabilir. Fizik tedavi, epidural enjeksiyonlar ve spinal dekompresyon terapisi, ameliyat sonrası devam eden ağrıları azaltmada etkili olabilir. Bu hastaların tekrar cerrahi riskine maruz kalmamak için alternatif yöntemlere yönelmeleri, yaşam kalitelerini artırabilir.

AMELİYATSIZ YÖNTEMLERİN GÜVENLİĞİ VE OLASI YAN ETKİLERİ

Genel olarak güvenli olan bu yöntemlerin bazı riskleri ve yan etkileri bulunabilir:

- Fizik tedavi sırasında yanlış hareketler veya aşırı zorlanma ağrıyı artırabilir.
- Steroid enjeksiyonları enfeksiyon, kanama veya sinir hasarı gibi nadir riskler taşıyabilir.
- Spinal dekompresyon terapisi her hastada aynı sonucu vermeyebilir; bazı durumlarda kas spazmları veya geçici rahatsızlıklar görülebilir.
- Radyo frekans ablasyonu sırasında sinir hasarı veya enjeksiyon bölgesinde enfeksiyon gibi komplikasyonlar gelişebilir.

Bu yöntemlerin başarı oranı yüksektir ve çoğu hasta ağrı ve semptomlarında belirgin bir iyileşme yaşar. Ancak her hasta farklı tepkiler gösterebileceği için tedavi süreci kişiye özel olarak planlanmalıdır.

BEL FITIĞI SEMPTOMLARINI YÖNETMEK İÇİN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Ameliyatsız bel fıtığı tedavisi gören hastaların, tedavi sürecinin başarılı olması ve semptomların tekrarlamaması için dikkat etmeleri gereken bazı noktalar şunlardır:

- Doktorun önerdiği egzersizleri düzenli olarak yapmak
- Doğru duruş ve oturma pozisyonlarına dikkat etmek
- İdeal kiloyu korumak
- Ağır yük kaldırmaktan kaçınmak
- Uzun süre oturmamak, belirli aralıklarla yürümek

Bu önlemler, bel fıtığı semptomlarının daha iyi yönetilmesine ve yaşam kalitesinin artırılmasına yardımcı olabilir.



SANAL KUMAR VE BAHİS BAĞIMLILIĞI GENÇLERİ TEHDİT EDİYOR!

BAĞIMLILARIN BORÇLARINI ÖDEMEK ÇÖZÜM DEĞİL!



Prof. Dr. Onur Noyan
NPİSTANBUL Hastanesi Psikiyatri Uzmanı

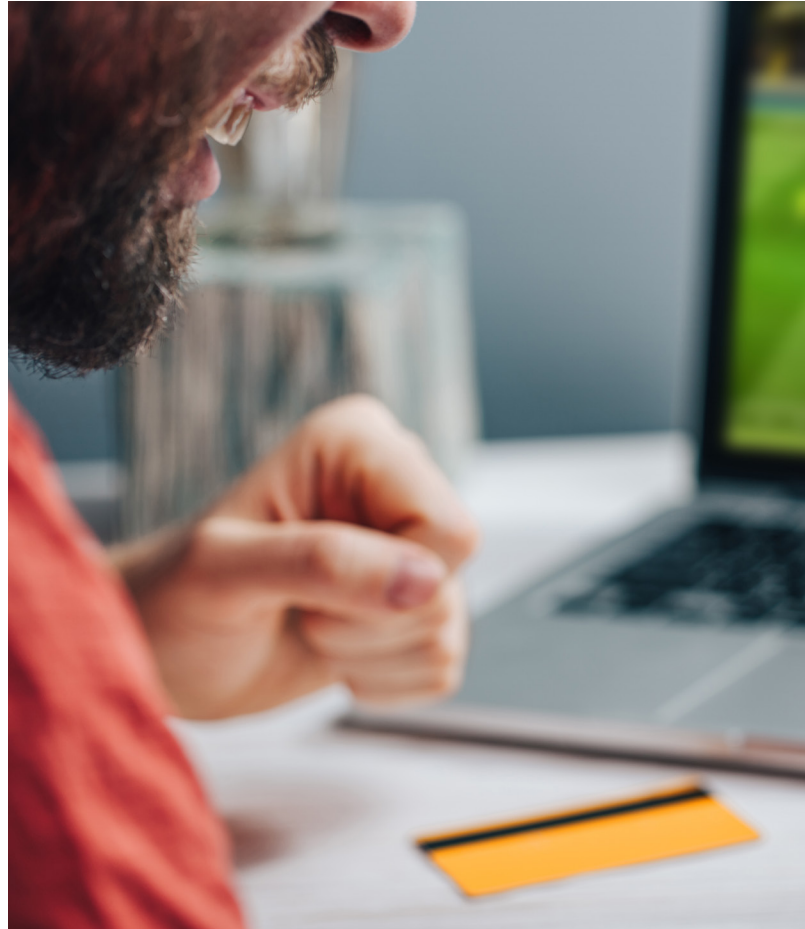
*SON DÖNEMLERDE SIK SIK GÜNDEME GELEN SANAL KUMAR
BAĞIMLILIĞINA YÖNELİK HABERLER, DİKKATLERİ ARTIŞ
GÖSTEREN BU BAĞIMLILIK TÜRÜNE ÇEKTİ.*

Kumar bağımlılığının dijital teknolojilerin gelişmesi ve pandemi ile birlikte giderek artış gösteren bir bağımlılık olduğunu dile getiren Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Onur Noyan, "Kişinin kumar oynama dürtüsünü kontrol edememesi, durmayı tam olarak gerçekleştirememesi bizim bağımlılık belirtisi dediğimiz durumlar" dedi. Özellikle gençlerin çabuk para kazanma dürtüleri nedeniyle kumar ya da bahis gibi oyunlara yöneldiklerine dikkat çeken Prof. Dr. Onur Noyan, gençleri bu bağımlılıktan korumak için çocuk ve ergenlerin bu tarz oyunlarla tanışmalarının engellenmesi gerektiğini söyledi ve bağımlıların ailelerine 'borçlarını ödemek yerine tedaviye yönlendirerek destek olun' önerisinde bulundu.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Onur Noyan, günümüzün en büyük sorunlarından biri haline gelmeye başlayan sanal kumar bağımlılığı hakkında bilgi verdi.

BEYİN BİR KISIR DÖNGÜYE GİRİYOR...

Kumar bağımlılığının dijital teknolojilerin gelişmesi ve pandemi ile birlikte giderek artış gösteren bir bağımlılık olduğuna dikkat çeken Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Onur Noyan, "Kumar dediğimiz zaman buna her şey dahil, bahis, iddia, sanal bahis, sanal iddia, at yarışları, borsa, kripto, kumarhanelerde oynanan çeşitli ışıklı oyunlar, son zamanlarda sosyal medyada çok sık karşımıza çıkan şeker ve dede gibi oyunlar, kumar bağımlılığının içerisine dahil olan oyunlar" dedi.



Bahis oynamanın bir alışkanlık mı yoksa bağımlılık mı olduğunun nasıl ayırt edileceği konusuna değinen Prof. Dr. Onur Noyan, “Kişinin kumar oynama dürtüsünü kontrol edememesi, durmayı tam olarak gerçekleştirememesi bizim ‘bağımlılık belirtisi’ dediğimiz durumlardır. Kişi istemli bir şekilde bahis, kumar oynamaya başlıyor, bu durum kişinin beyninin ödül merkezini aşırı uyarıyor. Kişi bir süre sonra fark etmeden de olsa çok fazla keyif alıyor ve beyni dopamin salgılıyor. Beyni fazla dopamin salgıladığı zaman, bu sefer de diğer aktivitelerden keyif alamamaya başlıyor ve bu nedenle her canı sıkıldığında hep kumar oynamak istiyor. Kumar oynadığında ise beynin ödül merkezi daha çok çalışıyor ve bir kısır döngü devreye giriyor” açıklamasını yaptı.

Bu kısır döngü sonucunda da beynin ödül merkezinin düzensiz çalışmaya başladığını ve görevini yerine getiremediğini ifade eden Prof. Dr. Noyan, sonuç olarak kişinin kumar davranışını kontrol edememesine, fren mekanizmasının bozulmasına yol açtığını söyledi.

BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE HASTA, AİLE VE DOKTOR İŞ BİRLİĞİ SORUNU ÇÖZEBİLİR

Belirtileri arasında, kumar oynamaya karşı yoğun bir istek duymak ve

kumar oynamayı durduramamak olduğuna vurgu yapan Prof. Dr. Onur Noyan, “En büyük belirtilerinden biri ise zararları gizlemek için yalan söylemek. Bu süreçte maddi, sosyal ve ilişki sorunları ortaya çıkmaya başlar. Kişi daha önce de kumar oynamayı bırakmak istemiş olabilir ancak bir türlü bırakamaz. Oynanan bahis, oyun miktarı sürekli artar, sahip olunan para biter ve kişi borçlanmaya başlar. Kumar bağımlılığı bu belirtilerle seyreden bir hastalıktır” dedi.

Hastaların sıklıkla tüm umutları tükendiğinde profesyonel desteğe başvurduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Onur Noyan, şunları söyledi: “Kişi büyük bir çaresizlikle bize geliyor. Eşler ile tartışılmış, ekonomik sorunlar artmış, ciddi sıkıntılar ortaya çıkmış bir şekilde, tedavi ile ilgili bir noktaya varmaya çalışıyoruz. Destek almak için geldiklerinde artık son noktada olduklarını düşünüyorlar ama onlara son noktada olmadıklarını, yolun başında olduklarını hatırlatıyoruz. Bağımlılık tedavisinde hasta, aile ve doktor iş birliği ile bu sorun çözülebilir.”

HASTANIN DÜZENLİ TAKİBİ ÖNEMLİ...

Kumar bağımlılığını tedavi etmek için öncelikle durum analizi yapıldığını dile getiren Prof. Dr. Onur Noyan, “Kumar oynama davranışı nerede daha çok karşımıza çıkıyor, hangi durumlarda daha çok artıyor, kişi ne zaman kumar oynamayı istiyor, kumar oynama isteği ile birlikte kişi nerede problem yaşıyor, bunları ortaya çıkartmaya başlıyor ve sonra bir tedavi planı hazırlıyoruz. Sıklıkla ilaç tedavisine başlıyoruz ve psikoterapi ile birlikte tedaviye devam ediyoruz. Daha sonra aile bireyleri devreye giriyor. Aile bireylerinin de bu durumda yapması gereken şeyler var ve en önemlisi hastanın düzenli takibinin yapılması. Kumar bağımlısının düzenli bir şekilde doktor ve psikolog randevularına gitmesi, gelişiminin takip edilmesi gerekir ki olası risklerin önüne geçilebilsin” açıklamasını yaptı.

ZİHNİN TAMAMIYLA KUMARA ODAKLANMASI EN BÜYÜK SORUNLARDAN BİRİ...

Kumar oynamanın altında yatan faktörlere değinen Prof. Dr. Onur Noyan, “Gençler neden kumar oynuyor? İlk olarak çabuk para kazanma dürtüleri var. Hızlı bir şekilde yükselmek ve hayatın içerisine karışmak istiyorlar. Sosyal medya ve diğer mecralardan başkalarının ne yaptığını takip edip, kendileri de aynı noktaya gelmek için kumar ya da bahis gibi oyunlara yöneliyorlar” dedi.

Sanal oyunlarda sürekli kazanılıyormuş algısının oluşturulduğunu hatırlatan Prof. Dr. Onur Noyan, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Bu tür oyunlarda sürekli kazanılıyormuş imajının oluşturulması, gençleri bir an önce o oyuna gitmeye ve denemeye teşvik ediyor. Zaten arka planda ekonomik sorun yaşayan bir birey bu videoları gördükten sonra hemen kendisini kumara atıyor. Yenilik ve heyecan arayışı yüksek bireylerin kumar oynama açısından riskli oldukları söylenebilir. Duyguları ile baş etmekten kaçan, duygularından çekinen bireyler kumarı bir kaçış



aracı olarak kullanıyorlar. Öte yandan kumar oynadıkça zihnin tamamıyla kumara odaklanması kişinin en büyük sorunlarından biri haline geliyor. Kumar, kişinin bütün dikkatini alıyor, işlevselliğini, aile ilişkisini bozuyor, yalan söylüyor ve çevreden koparıyor. Çevreden koptukça yalnızlaşıyor, yalnızlaştıkça kumar oynama eğilimi artıyor.”

TEKNOLOJİ KUMAR BAĞIMLILIĞINA SEBEP OLABİLİYOR!

“Teknolojinin ve internetin yaygınlaşması ile kumar oynama davranışı çok arttı” diyen Prof. Dr. Onur Noyan, “Çünkü başkalarının ne yaptığını görüp onları takip eder hale geldik. Karşımıza çok fazla reklam çıkmaya başladı ve bu reklamlar kişi için tetikleyici olabiliyor. Meraktan dolayı girilen bir oyun kişinin ödül merkezini bozarak çok kolay bir şekilde bağımlılığa sebep olabiliyor diyebiliriz” uyarısını yaptı.

ÇOCUK VE ERGENLERİN BU TARZ OYUNLARLA TANIŞMALARI ENGELLENMELİ...

Ebeveynlere, gençleri sanal kumar ve bahis bağımlılığından korumak için önerilerde bulunan Prof. Dr. Onur Noyan, “Bize başvuran yetişkin hastaların, çocukluk döneminde mutlaka bir iddia bayisine gitmiş ve bu tür oyunlarla tanışmış olduklarını görüyoruz. Bazen ebeveynlerinin kuponlarını yatırmak için, bazen arkadaşları ile oynamak için gittiklerini söyleyenler var. Yetişkinler olarak bizlerin, çocuk ve ergenlerin bu tarz oyunlarla tanışmalarını engellememiz gerekiyor. Ebeveynlerin kumar ve iddia gibi oyunlar oynamayarak gençlere örnek olması gerekiyor. Aksi halde günümüzdeki en büyük salgınlardan biri olan kumar bağımlılığı giderek artacak ve gençler ile ilgili başka sorunlarla karşılaşacağız” şeklinde konuştu.

DESTEK NOKTASI BORÇLARI ÖDEMEK DEĞİL, TEDAVİYE YÖNLENDİRMEK OLMALI...

Sanal kumar ve bahis bağımlılığı olan kişilerin kendi kendine yardım edebilmesi için öncelikle farkındalık kazanması gerektiğinin altını çizen Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Onur Noyan, “Birey ne oynadığını ve ne yaptığını bilmeli. Kişi bağımlı olup olmadığını fark edemeyebilir. Bu nedenle zaman zaman durup, ‘Evet, ben bir oyun oynuyorum, bahis ve kumar oynuyorum ancak bunun bana ne gibi bir faydası var?’ diye düşünmeli” dedi.

Sıklıkla “Çok para kaybettim, kaybettiklerimi kazanmak için oynamaya devam ediyorum” diyen hastalarla karşılaştıklarını dile getiren Prof. Dr. Onur Noyan, sözlerini şöyle tamamladı:

“Bu büyük bir tuzak. Aynı zamanda kişi kaybettiklerini kazanmak için oynadığını düşünerek kendini de kandırıyor. Kaybettiklerini kazanmak için oynarken tekrar tekrar kaybediyor, kaybettikçe borçlanıyor derken bir bakmışsınız işin içinden çıkılmaz bir hale gelmiş. Kişi kumardan dolayı çevresindeki herkesin güvenini kaybediyor, beraberinde depresyon ve kendine zarar verme davranışları gelebiliyor. Kumar bağımlılığı genellikle değişebilen bir davranış olarak görülüyor, bir hastalık olduğu düşünülüyor. Bu nedenle de tedaviye başvurmak çoğu kişinin aklına bile gelmiyor.

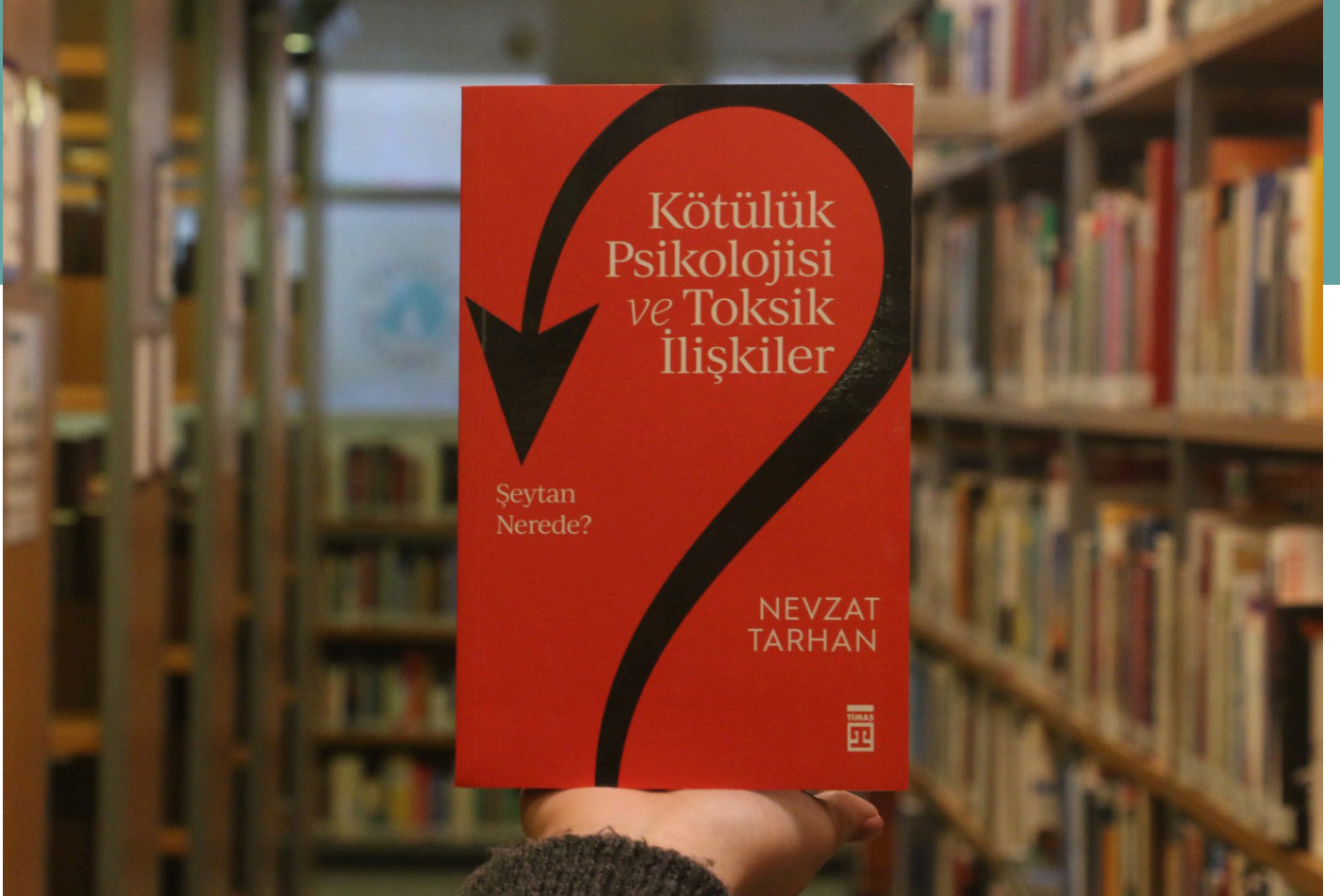
Ailelerin yaptığı en büyük yanlış, ortaya çıkan kumar borçlarını hemen kapatmak oluyor. Borçlar kapanınca kişi tekrar oynamaya başlıyor. Aileler, bağımlılığı olan yakınlarına ekonomik yönden değil, tedaviye başlaması için destek olmalı. Önemli olan bu durumun bir hastalık olduğunu kabul etmektir.”

PROF. DR. NEVZAT TARHAN'DAN YENİ KİTAP: KÖTÜLÜK PSİKOLOJİSİ VE TOKSİK İLİŞKİLER



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

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ KURUCU REKTÖRÜ, PSİKİYATRİST PROF. DR. NEVZAT TARHAN, TİMAŞ YAYINLARI'NDAN YAYIMLANAN YENİ KİTABI KÖTÜLÜK PSİKOLOJİSİ VE TOKSİK İLİŞKİLER İLE OKUYUCULARINI BİREYSEL, TOPLUMSAL VE KÜRESEL DÜZEYDE KÖTÜLÜĞÜN DİNAMİKLERİNİ SORGULAMAYA DAVET EDİYOR.



Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Timaş Yayınlarından çıkan yeni kitabı *Kötülük Psikolojisi ve Toksik İlişkiler* ile okuyucularını bireysel, toplumsal ve küresel düzeyde kötülüğün dinamiklerini sorgulamaya davet ediyor. Kitap, kötülüğün, kötücül dilin ve toksik ilişkilerin giderek yaygınlaşmasına dikkat çekerken, anlam ve değer odaklı bir yaşamın önemini vurguluyor.

KÖTÜLÜĞÜ BİLMEK VE ONA KARŞI ÖNLEM ALMAK

“Kötülüğü bilmeyen onun tuzağına düşer” mottosuyla yola çıkan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, insanın içindeki iyicil ve kötücül eğilimleri derinlemesine inceleyerek kötülüğün normalleşmesini önlemenin ilk adımının onu fark etmek olduğunu ifade ediyor. Tarhan, bireylerin hem kendi iç dünyalarında hem de gündelik yaşam, iş hayatı ve toplumsal ilişkilerde kötülüğün tuzaklarına karşı uyanık olmaları gerektiğini dile getiriyor.

KÖTÜLÜĞÜN NÖROBİYOLOJİSİ VE KİŞİLİK YAPILARI

Kitap, insanın nefsi ve egosunu anlamaya yönelik bir çerçevede kötülük eğilimlerini nörobiyolojik ve zihinsel kanıtlarla ele alıyor. Kötülüğe yatkın kişilik tiplerini detaylandırırken, özellikle antisosyal (psikopat, sosyopat) ve narsistik kişilik yapılarına sahip bireylerin davranışlarının nasıl toksik etkilere yol açabileceğini açıklıyor. Tarhan, sağlıklı bir üstbenliğin (süperego) gelişiminin, kötülük yapma olasılığını en aza indirdiğini ve kişinin vicdan mekanizmasını harekete geçirdiğini vurguluyor.

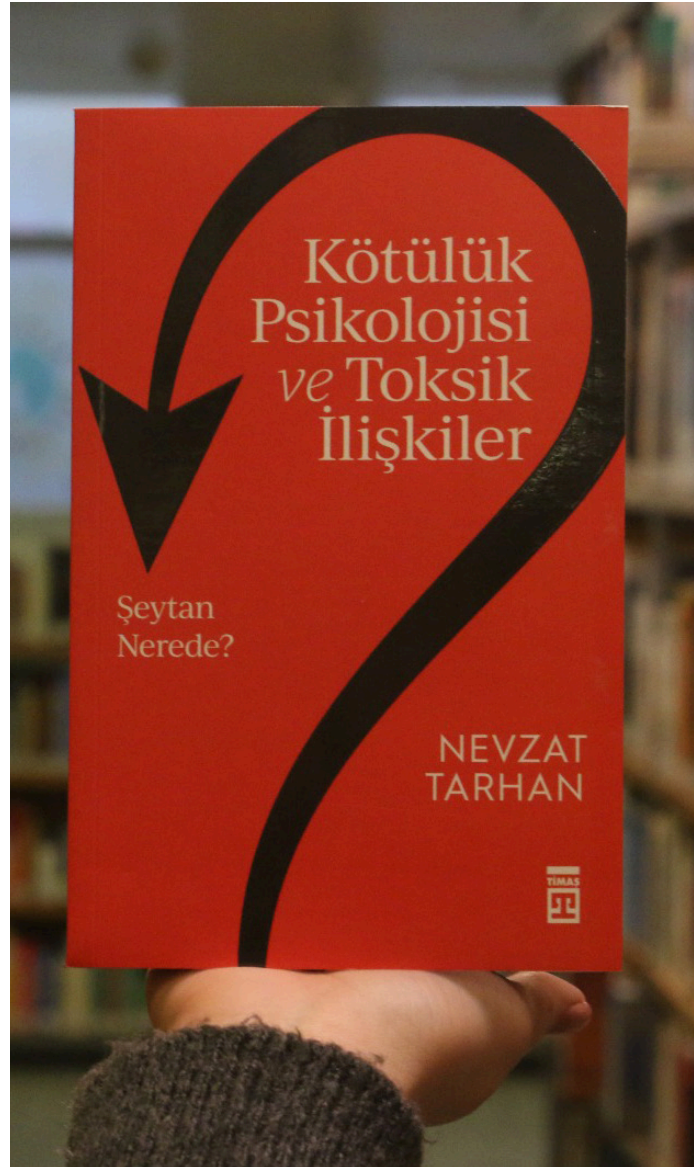
DEĞERLER HİYERARŞİSİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Kitapta ayrıca değerler hiyerarşisinin bozulmasının toplumsal ve bireysel düzeyde yarattığı sonuçlara da değiniliyor. Tarhan, bu sorunlara yönelik iyi ve değer odaklı çözüm önerileri sunarak okuyucuları inanç ve anlam odaklı bir yaşam biçimine yönlendirmeyi amaçlıyor.

NEDEN ÖNEMLİ?

Kitap, toplum vicdanını yaralayan olayların artış gösterdiği bir dönemde insanın içindeki kötülük eğilimine ışık tutan bir çalışma. Tarhan kitapta, kötülük yapmaktan ya da kötülük tuzaklarına düşmekten kaçınmak için bireysel ve toplumsal düzeyde düşünmemiz gereken konuları gündeme taşıyor. Modern psikolojinin verileriyle inanç temelli yaklaşımları harmanlayarak, bireylere hem kendilerini hem de çevrelerini anlamaları için güçlü bir rehber sunuyor.

Timaş Yayınları tarafından yayımlanan *“Kötülük Psikolojisi ve Toksik İlişkiler”*, kötülük ve iyiliğin çarpıştığı bir dünyada daha bilinçli bireyler yetiştirmeyi hedefleyen kapsamlı bir rehber niteliğinde.



ÇOCUĞUNUZ CİNSİYETİYLE BARIŞIK MI?



Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü,
Yönetim Üst Kurulu Başkanı

*PROF. DR. NEVZAT
TARHAN'DAN YENİ KİTAP:*

*“CİNSİYETİYLE BARIŞIK
ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK*

*(KIZ GİBİ KIZLAR, ERKEK
GİBİ ERKEKLER)”*

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ KURUCU REKTÖRÜ VE PSİKIYATRİST PROF. DR. NEVZAT TARHAN'IN, “CİNSİYETİYLE BARIŞIK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK (KIZ GİBİ KIZLAR, ERKEK GİBİ ERKEKLER)” İSİMLİ YENİ KİTABI OKURLA BULUŞTU. KİTAP, GÜNÜMÜZDE YAYGINLAŞAN CİNSİYETSİZLEŞTİRME POLİTİKALARINA KARŞI AİLELERE REHBER OLMAYI HEDEFLİYOR. ÇOCUĞUN CİNSEL KİMLİK GELİŞİMİNİN BİYOLOJİK DOĞASINA PARALEL GELİŞMEMESİNİN CİNSEL KİMLİK BOZUKLUĞU HASTALIĞINA NEDEN OLDUĞUNU VURGULAYAN TARHAN, BU KİŞİLERDE İNTİHAR RİSKİNİN 2, PSİKIYATRİK HASTALIK GÖRÜLME RİSKİNİN İSE 20 MİSLİ FAZLA OLDUĞUNA DİKKAT ÇEKİYOR.





Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Cinsiyetle Barışık Çocuklar Yetiştirmek (Kız Gibi Kızlar, Erkek Gibi Erkekler)" adlı yeni kitabını yayımladı.

Aile Yayınları tarafından 'Aileni Korum' ana temasıyla basılan kitap, günümüzün cinsiyetsizleştirme politikalarına karşı rehberlik yapmayı amaçlıyor.

Editörlüğünü Ayşe Çetintaş'ın yaptığı kitapta, günümüzde yürütülen "cinsiyetsizleştirme" politikalarının çok tehlikeli bir proje olduğunu kabul etmek gerektiğine dikkat çekiliyor. Bu projenin temel amacının "Aile yapısını bozmak!" olarak ifade edilen kitapta, küresel güçlerin insanlığın yok oluşu için son kartı, son kozu, son büyük projesinin "cinsiyetsizleştirme" olduğuna işaret ediliyor.

KİTAP, "ÇOCUĞUMA CİNSİYETİNİ NASIL SEVDİRİRİM?" GİBİ SORULARA CEVAP VERİYOR!

Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın, "cinsiyetsizleştirme" akımının karşısında dimdik durduğu kitap, çocukların cinsiyet kimliklerini nasıl destekleyebileceği ve sağlıklı bir cinsiyet gelişimi için neler yapabileceği konusunda pratik öneriler sunuluyor.

Kitap, "Çocuğuma cinsiyetini nasıl sevdirim?", "Cinsiyet gelişimi dönemini nasıl desteklerim?", "Cinsiyetle uyumsuz davranışları varsa ne yapmalıyım?" gibi onlarca cevap bekleyen ebeveyn sorusuna da açık yüreklilikle cevaplar sunuyor.

Prof. Dr. Tarhan'ın kaleme aldığı eser, kişilerin çocuklarını cinsiyetle barışık bireyler olarak yetiştirmelerine yardımcı olmayı amaçlıyor.

- 4 Bölümden oluşan kitap;
- Aile Ekosistemi,
- Çocukta Cinsiyet Gelişimi,
- Anne-Baba Tutumları,
- Travmaların Cinsel Gelişime Etkisi,

ana başlıklarını çok daha fazla alt başlıklarla ele alıyor.

İNTİHAR RİSKİ 2 MİSLİ FAZLA!

Çocuğun cinsel kimlik gelişiminin biyolojik doğasına paralel gelişmemesinin cinsel kimlik bozukluğu hastalığı yaptığını dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bu hastalık (Transseksüel) olanlarda intihar riskinin 2 misli, psikiyatrik hastalık görülme riskinin ise 20 misli fazla olduğuna dikkat çekiyor ve "Karar sizin" uyarısında bulunuyor.

ÇARESİZLİK SİĞINAĞININ ADI **MATRIX** Mİ?



Ayşe Kazancı



Sosyal medyada “The Matrix” filmi diye araştırmaya girdiğimizde tabii ki yazılmış ya da söylenmiş çok şey bulabiliriz. Film hakkında çekilmiş videolar, oyunlar, forumlar, tezler ve yorumlar çoğu kişinin detaylandırmak istediği, incelediği, araştırmaya devam ettiği ve hala beklediği bir dünya ile karşılaşılıyor. Biz de bu dünyada bir daha düşünmek ve bir yorum katabilmek ümidiyle geçmişe bir yolculuk yaptık.

The Matrix’in 1999’da başlayan macerası yönetmenleri Wachovskey kardeşlerin tüm zamanların en büyük bilimkurgu filmleri arasına girme başarısının yanında film, 2012 yılında Amerikan kongre kütüphanesi tarafından kültürel, tarihsel ve estetik açıdan önemli olarak ABD ulusal film arşivinde koruma altına alınmak üzere seçildi. Ayrıca en iyi görsel

efektler, en iyi film kurgusu, en iyi ses kurgusu, en iyi yönetmen, en iyi bilimkurgu ödülleri de alarak “en iyilerin” arasına girdi.

İlk filminde yaptığı hasılat ise bütçenin neredeyse sekiz katı idi. Başrollerini Keanu Reeves (Thomas Anderson – Neo), Lawrence Fishburne (Morpheus), Carrie-Moss (Trinity), Joe Pantoliano (Cypher), Marcus Chong (Tank) ve Gloria Foster (Kâhin) gibi birçok oyuncuyu da bu film ile birlikte öne çıkardı.

İkinci film Matrix Reloaded (tekrar yüklendi), sonrasında Matrix Revolution (devrim) ve 2021’de son olarak Matrix Resurrection (yeniden diriliş) filmi olarak devam etti. İçinde bulunduğu evreni ve gerçekliği sorgulayan insanın hâlâ bu evren ile ilgili sorunları vardı. Her an devam

edilen bu kaçınılmaz düşünce, insanın en önemli gerçeğini sorgulamayı ortaya çıkarıyordu. Her zaman gördüğü ile yetinmeyecek olan insan, çokça bilinen felsefe ve inanç sistemlerine göz atmaya çalışıyordu. Biz de öncelikle bu sistemleri inceleyerek Matrix'in gerçekliğine daha farklı bakabiliriz diye düşündük.

Araştırmalarımda Fatma Öztat'ın Gerçeklik, İktidar ve Beden Kavramları Işığında Matrix Filmi araştırma makalesine göz atarsak, tüm düşünme tarihinin parçalarını filmde detaylandırabiliriz. Sanatla yoğrulmuş tüm düşünceler ve fikirler seyircinin gözünün önüne ince ince serilmiştir. "Gerçek nedir, ben kimim, nasıl bir bedendeyim, nasıl bir dünyadayım, benim iradem nereye kadar ve güç kimde?" gibi insana dair tüm sorular bizim gerçeğimizdir.

Matrix serisinin ilkinde ortaya çıkan farkındalığa başlangıç olan uyanış konu olur. Öncelikle görünen o ki insanın kendi eliyle getirdiği ve ürettiği bir dünya içindeyizdir. Bu dünyada, insanın elinden çıkmış kötülüklerin sonunda ortaya çıkan bir manzara vardır. Ardından kendini feda eden bir kurtarıcıdan yeniden yüklenerek ikinci filme başlanır.

İkinci filmde ise insan eli ile meydana getirdiği bu dünyadan kurtulmak için, diğerlerini de yandırma ve kurtarma çabası görülür. Serinin üçüncü filminde ise bu kurtuluşun bir bedeli olarak insanların makinelerle savaşı ve yeniden kurtuluş sonunda yeniden bir feda ediliş işleniyordu. Dördüncü filmde başlayan dirilişte de belki de çare olabilecek bir güçle kurtarıcının da insani yönlerinin artarak hakimiyetinin de arttığını görebiliyoruz.

Kısaca, anlattığımız Matrix film serisinde göze çarpan düşünce şekillerine de değinmemiz gerekiyordu.

Eski Yunan ve Roma felsefelerine göndermeler yapılırken, felsefe tarihi, Uzakdoğu düşünce ve yaşam tarzı ve olmazsa olmaz savaş biçimleri sanatsal bir şekilde ortaya koyuluyor.

Yunan ve Roma felsefelerinin çoklu tanrısallık anlayışının yine Trinity (baba-oğul-kutsal ruh) üçgenin de yer alan ve tanrının oğlu olarak yeryüzüne indirilen ve tanrısallığı insana ve varlıklara pay eden anlayış bir kez daha vurgulanıyordu. Bu felsefelerin ve Tanrının oğlu anlayışlarının aralarındaki benzerliklerine rağmen anlaşılmadıkları da gözlemleniyordu. Çünkü yine de Hristiyan inancındaki tek tanrı anlayışı, fikri daha güçlü durmaktaydı. Filmde çatışmalarla ortaya konulan melek, şeytan, kâhin, ilham hatta insanın anlık isteklerini temsil eden nefis kavramları, aklı yücelten bilim ile de taçlandırılarak filmde detaylandırılmaktaydı.

Aklı yöneten bilim (mimar) hep yönetimdeydi. Ama insanın kalbini ve vicdanını yine de tam olarak kontrol edemiyordu. Bu yönü ile Mimar





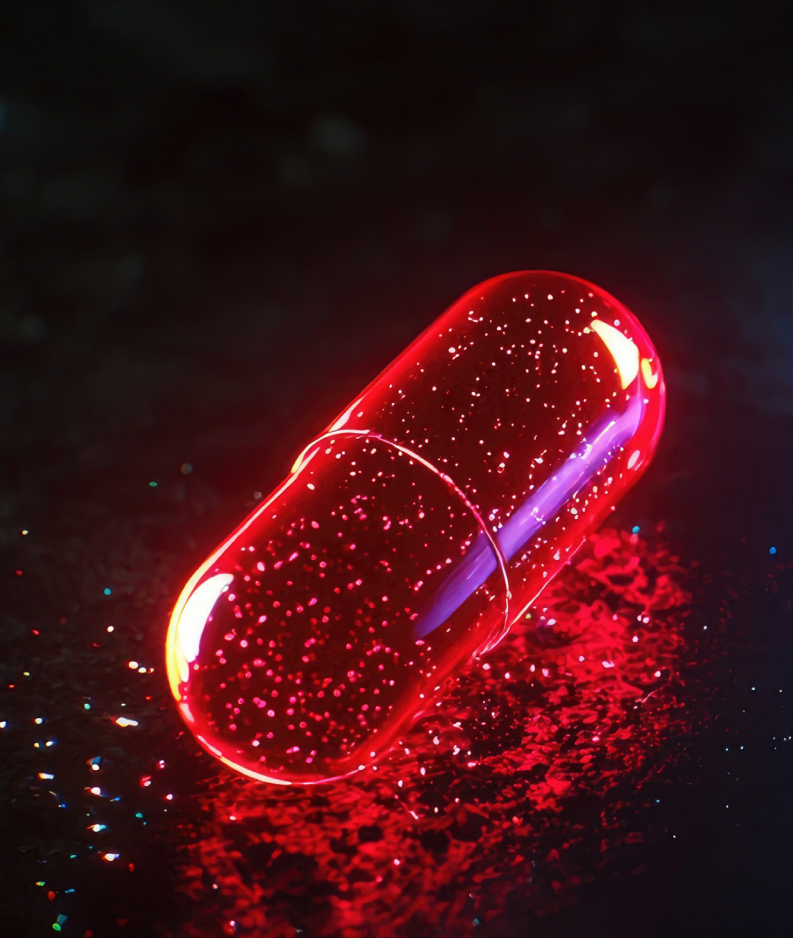
insana hayranlık duymaya devam ederken sistemde de sorun olmasını istemiyordu.

Düşünce tarihine göz atarsak, Sokrates, Platon gibi filozoflar, hayatı sorgulamanın önemini ve sorgulanmadan geçen zamanın karanlık olduğunu gerçeğini ve birçok öğretilerin gözleri derin uykulardan uyandırdığını insanlık tarihinde göstermişlerdir. Matrix serisi kahramanı Neo'nun seçim yapıp, kırmızı hapi yutması ile gerçek dünyanın kendisi ile karşılaştığı ve daha önce bu dünyaya gelmediğini düşündüğü yere girmişti. Gözlerini açtığı bu dünya ona acı verirken zihninde acı içinde yeni bir simülasyon dünyasına mı uyaniyordu? Aynen Platon'un mağara metaforunda olduğu gibi mağaradan kurtulmuş insanın gördüklerini anlatmak ve mağarada kalanları uyandırmak için geri dönüp zorlayıcı bir yol seçmesi gibiydi. Belki de bu çabalar insanın varoluşu ve yokluğa gidişi arasındaki çaresizliğine bir çözüm bulma çabası olarak ortaya çıkıyordu.

Matrix film serisinde görünen kısma geri gelecek olursak, bu hikâyenin daha önceki Animatrix filminde de açıklandığı gibi bir başlangıcı olduğunu görebiliyoruz. İnsanlar aklın yüceltilmesi ile teknolojiye çok geliştikten sonra kendilerine hizmet edecek makinalar üretmişlerdi. Bu makinalar insanların her işini yaparken itaat de ediyorlardı. İnsan ise bu durumdan çok fazla etkilendi. İnsan, işini yapmayarak kibir ve küstahlıkla ilerledikçe, makinelere kötü davranmaya başladı. Sonunda bu kölelik zincirini kıran bir makine robot, insan efendisini öldürünce, robot yargılandı. Bu robot ile birlikte aynı seride olan tüm robotlar da yok edildi. Bu olay sonrasında insanın kendi eliyle ürettiği yapay zekâ isyan etti ve ayaklandı. İnsanlar makineleri katletmeye başladılar. Makinalar da kaçıp kendi şehirlerini kurdular ve çok güçlendiler.

Makinalar, insana rağmen daha insancıl barış hareketlerinde bulunsalar da insanlar onları yok etmeye ısrarcıydılar. Çünkü insanlar kendilerinden daha güçlü bir varlığı kabul edemiyorlardı. Fakat giderek güçlenen makinalar insanlara üstün gelmeye başladılar. Bu sefer insanlar makinaları yok etmek pahasına kendilerini de yok etmeyi göze alarak, güneş ışınlarının makinalara ulaşmasını engellemek istediler. Çünkü makinaların güç kaynağı güneş enerjisiydi. Bunu engellemeyi başardılar ama zor durumda kalanlar insanlar oldu. Çünkü makinalar bu durumda insan bedenlerini güç kaynağı olarak kullanmayı tercih ettiler. Sonunda İnsanlık makinalarla anlaşmak durumunda kaldı ve çok az bir kısmı hariç yeni bir düzen oluşturuldu.

Bir dijital program olan Mimar, insanlar için oluşturulmuş bir dünyada hayatta kalarak dijital ortamda hem yaşadığını zannederek sanal gerçeklikte hapsedip enerjilerinin makinalar tarafından kullanılmasını sağladı. Bunun yanında bu sisteme karşı çıkan azınlık, bu dünyanın gerçek olmadığını biliyor ve bu sisteme hapsolmuş diğer insanları kurtarmaya çalışıyorlardı. Matrix'ten çıkartıyorlardı. Mimar bunun için bir çözüm arıyordu. İnsan duygularını anlamak adına insan davranışlarını



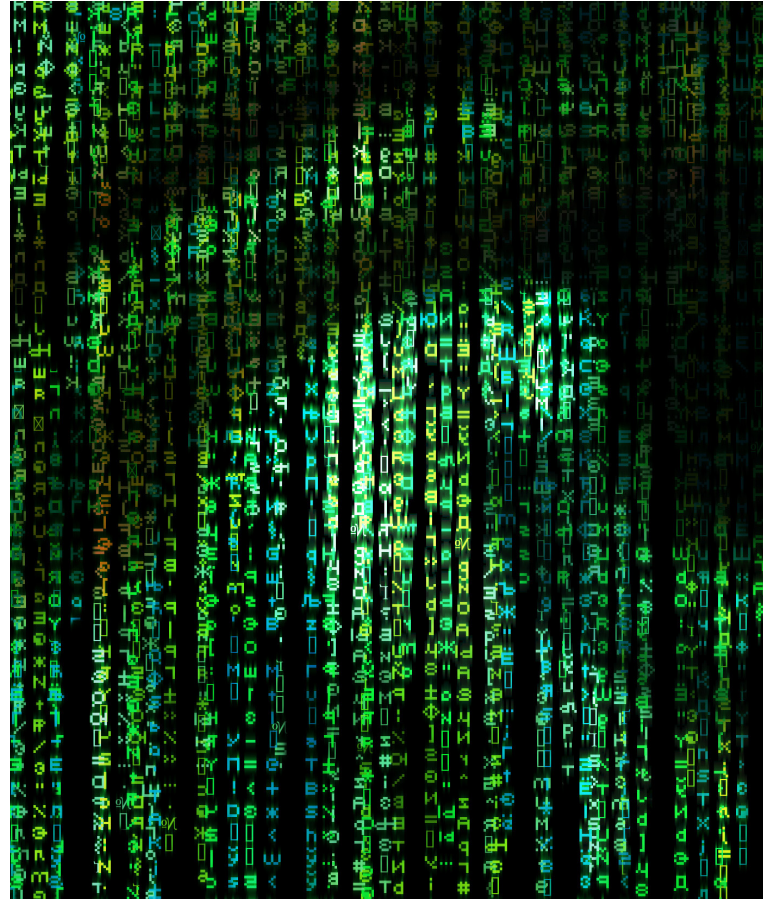
Serinin dördüncüsünde yeniden diriliş ve insanın insani özelliklerinin daha da ortaya çıkışı Neo'nun Matrix'e bağlı olan yönünü zorlamaya başladı. Birçok defa yeniden diriliş ile programlanan Trinity ise Neo'nun yanında bu sefer daha güçlü duruyordu. Çünkü Trinity hapsoldüğü programda çocukları olan şefkatli ve merhametli bir eş idi. Bu program, onun kendini hatırladığında Neo'nun yanında daha güçlü ve şefkatli olarak durmasını sağlamış da olabilir. Trinity, insani özellikleri artan Neo'yu birçok kez yanında olarak kurtarıyordu. Sonunda makinelerin programcısı ile karşılaştıklarında Neo ve Trinity artık çok güçlenmişlerdi. Kendi kurallarını koyabilecek yeni bir dünyaya başlangıç yapabileceklerdi. Matrix şimdilik böyle sonlanmış görünüyordu.

Bu hikâyeye yeni bir açıklama ve yeni bir yorum olması amacı ile Neo'nun uyandırılması esnasında onun evindeki bir kitaba dikkat çekmek istiyorum. Bu kitap, Baudrillard'ın Sçimölasyon ve Sümolaklar kitabıydı. Bu meşhur Fransız düşünür şunu söylüyor: "Simölasyon evreni, gerçek ötesi, sonsuzluk ötesi, yani hiçbir gerçeklik girişiminin kendisine son veremeyeceği bir evrendir. Doğal olarak bu evrenin tam anlamıyla çökmesi ve yok olması gibi çılıncı bir umut dışında." Neo'nun evinde gösterilen kitabın felsefesi aslında Neo'nun da bu felsefe dünyasında yaşadığını ima ediyordu. Felsefenin acı verici notası ise Neo için de

çözümleyecek bir Kâhin program oluşturdu. İnsanın seçimlerinin önemli olduğunu düşünen Kâhin, bir alternatif Zion şehrinin varlığını ortaya çıkardı. Artık Matrix sisteminden kaçma alternatifleri olan insanlar için peşlerinde onları yakalamak üzere ajanlar vardı. Ajans Smith ve diğerleri insanları engellemek için ve sistemde tutabilmek için üretiliyorlardı.

Bu çabaların içinde insana ümit olması, onu kurtarabilecek ve sonunda her şeyi eski haline çevirebilecek, makinaları yenecek bir kurtarıcı program yine Mimar tarafından üretildi. Bu sadece insanı tanıyıp onu tekrar yenebilmek içindi. Neo, insanın isyana olan meylini ve kurtulma çabalarını kontrol etmek için tekrar tekrar üretilmiş olan bir programdı. Kâhin, insan katliamlarının bitmesi için, barışın olabilmesi için Neo'ya özellikler yüklese de Neo zorlanmaktaydı. Çünkü Neo güçlendikçe Neo'ya bağlı olan ve hatta Neo'nun zıddı gibi programlanmış ajan Smith de güçleniyordu. Ve yine birçok savaşlar ve ölümler, yeniden oluşturulan programlar, dirilişler ve kurtuluşlar ardı sıra gelmeye devam etti. Neo gitgide gerçek üstü bir güçle güçlenmeye başladı.

Mimar, Kâhin'in sistemdeki farklı çabalarını fark edince, ajan Smith'i Kâhin'i yok etmesi için yönlendirdi. Kâhin'in Neo ile ortaklığını bitirmek isteyen Mimar, Kâhin'in yeni bir oyunu ile karşılaştı. Kâhin kendini feda ederken, Smith'in veri tabanına sızarak Neo ile aynı safa geçmesini sağladı. Smith kendinde var olmaya başlayan Kâhin bakışı ile ona saldırsa da Neo için kendini feda edecekti.



'seçilen yok olmayı' kendisinin tercih edecek olmasıydı.

Aslında Matrix hikayesinin tamamına uzaktan bakınca "İnsanın yaratıcısına karşı bir isyanı mı vardı?" diye düşündürüyor. Yaratıcının kendi yarattığı varlığın, aslında bu dünyada bozgunculuk çıkarıp zalim olabildiğini içten içe ispata mı çalışıyordu? Aklının ürettiği makinalarla gösteriyordu. İnsanın o zaman, isyan eden insanın yaratıcı tarafından yok edilmesi kaçınılmaz mı olmalıydı?

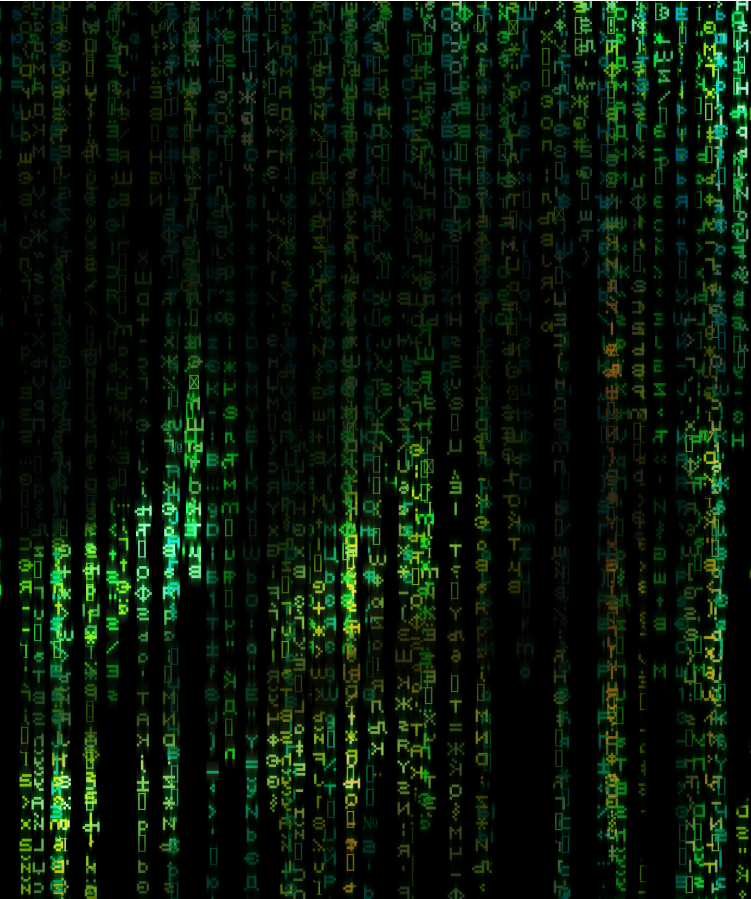
Artık Fransız yazarın Matrix'in karşısındaki umutsuz bakışı için bizim de belki de bir şeyler söylememiz gerekir. Aslında insan hatalarına rağmen büyük çaresizliği olan simülasyona mahkûm olma fikriyle savruluyordu. Her insan neden var olduğunu, neden burada bulunduğunu, neden gerçeğin farkında olduğunu ve bu bilinmezlerin acısını çektiğini biliyordu. Eğer insanın bir var edicisi varsa gücü nereye kadardı? Onun gücü neydi? Eğer güç bizdeyse neden mahkûm oluyoruz? Eğer mutlak güçlü olan ben değilsem, neden var ediliyorum? Var olmak isteyip istemediğimi neden bana sorulmadığı gibi mantiğe ters ama akli meşgul eden çaresizce sorularla baş başa kalıyordum.

Tüm bu soruların cevabını ise ne geçmişte ne de gelecekte bulabilirdim, ancak şu anda nasıl ve ne şekilde var edildiğimi anlamaya çalışarak



bulabilirdim. Hatalarıma rağmen yeniden yeniden başlama çabası ve affedilme vadi ile devam edebilirdim. Şahit olduğum şu ki, her saniye var ediliyor olmam ve bir önceki halimin artık bu dünyada olmaması ve yeni halimin yepyeni bir hal olması beni mutlak ve çok kudretli bir yaratılışla ve güçle karşı karşıya bırakıyor. Bu dünyada sonradan var olan her zerre kendi devamını sağlayamadığı gibi, bir sonraki varlığa da gücü yetmiyor, başka bir varlık yaratabilecek gücü olamıyordu. O halde her an bir yaratılışla muhatap olan gerçeğimiz ne kadar güçlü, kudretli, düzenli, hikmetli, sanatlı ve bilgili bir şekilde var edildiği de ortadaydı. Oysa ben, her an yaratılarak ihtiyaçlı ve anlayarak var edildiğimi fark ediyordum ve muhtaç olduğum gerçeği ile bana muhatap olanı var edışı ile tanıyordum. Bu da beni hiçbir simülasyona ve tekrara mahkûm etmeden yepyeni bir yaratılışın delilini taşıyor muydu?

Bunlara gözümü kapatarak adeta yokmuş gibi farz ederek mutlak güçten yaptığım çalıntılar beni aslında kodlarımda olmayan, olmak istemediğim bir varlığa dönüştürüyordu. Eğer bu bakıştan kendimi kurtarıp, sonsuz rahmetle buluşmazsam, O'nun tanıma, bilme ve O'nun tarafından ebedi olarak var edilebilme mazhariyetine sahip olamaz mıydım? Bu da muhatabımın sonsuz olduğunu ve benim sonsuz öğrenme ihtiyacında olduğumu ebediyete kadar ruhum sayesinde hakikatle buluşabilme ümidinin en büyük ispatı da değil miydi? Sizce bu durum tüm karanlıkları aydınlatmaz mı? Bir de bizim Rehberimize kulak verebilseler. Kurtuluşlar yeni Matrix'lere...



YILIN EN ÇOK TEŞEKKÜR ALAN ÇALIŞANLARI



NPİSTANBUL Hastanesi, bu yıl en çok teşekkür alan personellerini onurlandırarak hastanemizin başarısına katkı sağlayan değerli çalışanlarımızı kutladı. NPİSTANBUL Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından takdim edilen teşekkür belgeleri, özverili hizmet anlayışlarıyla fark yaratan ekip üyelerinin emeklerini taçlandırdı.

Hastanemizin yüksek standartlardaki sağlık hizmetlerini sürdürebilmesi için büyük katkı sağlayan çalışanlarımız, aynı zamanda NPİSTANBUL'un misyonuna ve vizyonuna olan bağlılıklarını da göstermektedir. Birlikte daha güçlü bir geleceğe emin adımlarla ilerlerken, bu başarıları kutlamaktan gurur duyuyoruz.



NP AİLESİ 15. YIL KIDEM TÖRENİ

NPİSTANBUL Hastanesi, 15 yılını dolduran çalışanlarını onurlandırmak amacıyla Kıdem Sertifikası takdim etti. Hastanemizin gelişimine katkıda bulunan değerli çalışanlarımızın özverisi ve gayreti, kurumumuzun bugün geldiği noktada büyük bir rol oynamaktadır.

Bu anlamlı dönüm noktasında, NPİSTANBUL Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından takdim edilen 15. Yıl Kıdem Sertifikası, çalışanlarımıza olan teşekkürlerimizi ve takdirimizi ifade etmek adına büyük bir anlam taşımaktadır.

NPİSTANBUL Hastanesi ailesi olarak, daha nice yıllar birlikte sağlık hizmeti sunmayı ve bu başarıları hep birlikte kutlamayı diliyoruz.

LONGEVITY İLE SAĞLIKLI YAŞAMA 360 DERECE YAKLAŞIM

2. Longevity Show etkinliği kapsamında, Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve NİSTANBUL Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Ruh, Beyin, Beden Üçgeninde Longevity" başlıklı konuşmasıyla etkinlikte yer aldı.

Sanat, cemiyet ve iş dünyasından birçok önemli ismin katıldığı bu dikkat çekici etkinlikte, sağlık sektöründen birçok değerli hekim ve influencer, Longevity ile sağlıklı yaşama 360 derece yaklaşımı ele alarak sunumlarını gerçekleştirdi.



Uzun ve sağlıklı bir ömrün iyi bir psikoloji ve çevresel faktörlerin kişiye özel yönetimiyle nasıl mümkün olabileceği konusunda önemli bilgiler paylaşıldı. Ritz-Carlton'da iki gün boyunca süren etkinliğe yoğun ilgi gösterildi.



BİŞKEK'TE BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ TOPLANTISI: KIRGIZ VE TÜRK UZMANLAR BİR ARAYA GELDİ

30 Ocak 2025 tarihinde Kırgızistan'ın başkenti Bişkek'te düzenlenen Beyin ve Sinir Cerrahisi Toplantısı, Kırgız ve Türk beyin cerrahlarını bir araya getirerek bilgi ve deneyim paylaşımına zemin hazırladı.

Toplantıya, Kırgızistan Beyin Cerrahisi Derneği Başkanı Prof. Dr. M. M. Mamytov ile Üsküdar Üniversitesi ve NP Beyin Hastanesi Omurga Merkezi'nden Prof. Dr. Onur Yaman katılım sağladı.

Bu önemli buluşma, iki ülke arasındaki akademik ve tıbbi iş birliğini güçlendirmeye önemli bir katkı sundu.





NPİSTANBUL HASTANESİ'NE 5. KEZ ALTIN MADALYA

Dünyanın en büyük sağlık akreditörü olan JCI (Joint Commission International) tarafından, 2012'de "Türkiye'nin İlk Akredite Nöropsikiyatri Hastanesi", 2018'de ise "Dünyanın İlk Akredite Beyin Hastanesi" unvanlarını alan NPİSTANBUL, 2024 yılında da JCI denetiminden başarıyla geçerek 5. kez akredite edilmiştir.

Hastanemiz, uluslararası standartlara uyumu, hasta odaklı yaklaşımı ve kaliteli sağlık hizmeti sunumu ile sağlıkta mükemmeliyet anlayışını sürdürdürebileceğini bir kez daha kanıtlamıştır.

HEKİMLERİMİZ MESLEKİ KOORDİNASYON TOPLANTISIYLA HER HAFTA BİR ARADA!



NPİSTANBUL Hastanesi hekimleri ve Üsküdar Üniversitesi öğretim üyeleri, yıllardır her hafta Çarşamba günü bir araya gelerek tıbbi gelişmeleri ve gündemdeki önemli konuları ele alıyor.

Bu toplantılarda, tıptaki yenilikler, alternatif tedaviler ve sağlıklı yaşamın psikolojik ve fiziksel boyutları üzerine sunumlar yapılıyor. Multidisipliner Toplantı ve Mesleki Koordinasyon Toplantısı NP Ailesi, hekimlerimizin yeni tedavi yaklaşımlarını takip etmesini ve sürekli kendilerini geliştirmelerini sağlıyor.

DÜNYACA ÜNLÜ WFNS EĞİTİM KURSU İSTANBUL'DA BAŞARIYLA TAMAMLANDI!



Beyin, sinir ve omurga cerrahisinin kalbi İstanbul'da attı! Dünyanın en prestijli beyin cerrahisi etkinliklerinden biri olan WFNS Eğitim Kursu, 27-29 Eylül 2024 tarihleri arasında Üsküdar Üniversitesi NP Sağlık Yerleşkesi İbni Sina Oditoryumu'nda büyük bir başarıya imza attı.

Dünya Nöroşirürji Dernekleri Federasyonu (WFNS), WFNS Genç Beyin Cerrahları Forum Komitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesinin ev sahipliğinde düzenlenen etkinlik, uluslararası uzmanları ve cerrahları bir araya getirdi.

EĞİTİMDE SINIRLAR ZORLANDI: MAKETLER ÜZERİNDE GERÇEK CERRAHİ DENEYİM



WFNS EĞİTİM KURSU, BEYİN CERRAHİSİ ALANINDA EĞİTİM SEVİYESİNİ BİR ÜST NOKTAYA TAŞIDI!

Katılımcılar, dijital teknolojilerle desteklenen son cerrahi teknikleri maketler üzerinde uygulayarak pratik deneyim kazandı. Türkiye'de ilk kez gerçekleştirilen bu eğitimde, anatomik yapıları birebir simüle eden kadavra benzeri maketler kullanılarak boyun fıtığı ve omurga patolojilerine yönelik ameliyat teknikleri öğretildi.

Prof. Dr. Onur Yaman, "Bu eğitimler, asistan ve uzmanların insan anatomisine en yakın modeller üzerinde çalışarak cerrahi becerilerini geliştirmeleri için büyük bir fırsat sundu" dedi.



NÖROBİLİM TEMELLİ POZİTİF PSİKOTERAPİ UYGULAYICI EĞİTİMİ

Üsküdar Üniversitesi USEM ve NİSTANBUL Hastanesi iş birliğiyle gerçekleştirilen Nörobilim Temelli Pozitif Psikoterapi Uygulayıcı Eğitimi, Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık bölümü 4. sınıf öğrencileri, mezunları ve Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştiriliyor.

8 hafta süren teorik ve uygulamalı eğitim sonunda, katılımcılara sertifika takdimi yapılıyor.



DIŞ HEKİMLİĞİ ÖĞRENCİLERİNE UYGULAMALI ORTODONTİ VE PEDODONTİ LABORATUVARLARI AÇILDI

Kurucu Rektörümüz Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve Rektörümüz Prof. Dr. Nazife Güngör'ün katılımlarıyla, Üsküdar Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi ve Üsküdar Diş Hastanesi bünyesinde Ortodonti ve Pedodonti Laboratuvarları açıldı.

Son teknoloji ekipmanlarla donatılan laboratuvarlar, tedavi ve hizmette kaliteyi artırırken, öğrencilerin uygulamalı eğitim ve mesleki becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak. Eğitim ve sağlıkta gülümseten kalite!





NP İSTANBUL
Hastanesi

OMURGA MERKEZİMİZLE HER AN YANINIZDAYIZ!



Erişkin Psikiyatri

Çocuk-Ergen Psikiyatrisi

NPAMATEM
Bağımlılık Merkezi

Nöroloji

Çocuk Nörolojisi

Beyin, Sinir
ve Omurilik Cerrahisi

Bariatrik ve Genel Cerrahi

Ortopedi ve Travmatoloji

Kardiyoloji

Kulak Burun Boğaz

Gastroenteroloji

İç Hastalıkları (Dahiliye)

Enfeksiyon Hastalıkları

Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon

Ameliyathaneler

Genel Yoğun Bakım



**Genel Hastane İmkânları,
SSK ve Özel Sağlık Sigorta Anlaşmaları ile
Hizmetinizdeyiz!**



NP **İSTANBUL**
Hastanesi



Bilim Ortağı



npistanbul



NPİSTANBULBeyinHastanesi

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

