

psiko hayat



BİR ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINIDIR

KIŞ 2026

YIL 16 • SAYI: 26 • ÜCRETSİZDİR

www.psikohayat.com

DÜNYA YALNIZLIK SALGINI İLAN ETTİ!

BAĞ KURMAK NEDEN BU KADAR ZORLAŞTI?

HİKİKOMORİ
YALNIZLIK HASTALIĞI

Nevzat Tarhan

YALNIZLIĞIN BEYNE
ETKİSİ YIKICI

Sultan Tarlacı

ALZHEİMER HASTALARINA
YAKLAŞIMDA EMPATİ

Oğuz Tanrıdağ



YALNIZLIK AĞIZ SAĞLIĞINI
SESSİZCE ÇÖKERTİYOR!

Sedanur Yavuz

HAKİKATE GİDEN YOLDA
YALNIZLIK ŞART MI?

Reşat Öngören



npistanbul.com



uskudar.edu.tr



**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
Genel Yayın Yönetmeni

Önsöz

Değerli Okurlarımız,
PsikoHayat'ın bu sayısını, içinde yaşadığımız çağın en görünmez ama en yaygın sınavlarından birine ayırdık: yalnızlık. Bugün **yalnızlık**; yalnızca “kendini kötü hissetme” hâli değil, bireyin psikolojik dayanıklılığını, bedensel sağlığını, karar alma biçimini ve toplumsal aidiyetini etkileyen çok boyutlu bir gerçeklik. Daha da çarpıcısı, kalabalıklar içinde bile büyüeyebilen bir “sessiz salgın”a dönüşebilmesi.

Üsküdar Üniversitesi'nin bilimsel birikimi ve NPiSTANBUL Beyin Hastanesi'nin sağlık alanındaki deneyimiyle, bu sayıda yalnızlığı tek bir pencereden değil; **nörobilimden toplumsal ilişkilere, genetik yaklaşımlardan modern çalışma düzenine, komşuluk kültüründen dijital çağın 'çevrim dışı' kalan dostluklarına** uzanan geniş bir çerçevede ele alıyoruz. Hikikomori gibi uç örneklerden, yalnızlığın beyin ve davranış üzerindeki izlerine; ilişki dinamiklerinden, beslenme ve ağız sağlığına kadar uzanan yazılar, ortak bir mesaj taşıyor: Yalnızlık kader değildir; anlaşılabilir, yönetilebilir ve dönüştürülebilir bir süreçtir.

Ben, “**hayata üretmek için geldim**” diyen bir bakışın temsilcisi olarak; bu dergiyi yalnızca bir yayın değil, **toplumsal fayda üreten bir sistem tasarımı** olarak görüyorum. Amacımız; okura bilgi vermenin ötesinde, **düşünmeyi derinleştiren, farkındalığı artıran ve pratik karşılığı olan** bir rehber sunmak. Çünkü gerçek dönüşüm, iyi niyetle değil; doğru bilgiyle, doğru yöntemle ve sürdürülebilir bir iradeyle mümkün olur.

Bu sayının; kendine, sevdiklerine ve topluma yeniden bağ kurmak isteyen herkes için bir başlangıç, bir hatırlatma ve bir umut kapısı olmasını diliyorum. Emegi geçen tüm yazarlarımıza ve editöryal ekibimize teşekkür eder, siz değerli okurlarımıza saygılarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

03

SESSİZ SALGIN: HİKİKOMORİ YALNIZLIK HASTALIĞI

07

ALZHEIMER HASTALARINA YAKLAŞIMDA EMPATİ, SABIR VE ONLARI YALNIZ BIRAKMAMAK ÖNEMLİ!

09

UZAKTAN ÇALIŞMA “KALABALIK YALNIZLIK” DUYGUSUNU ARTIRDI!

11

HERKEŞİN BİLDİĞİ AMA KONUŞMADIĞI MODERN ÇAĞIN GİZLİ SALGINI: YALNIZLIK BEYNİ NASIL ETKİLİYOR?

17

STRES DIŞ SIKMA PROBLEMİNİ ARTIRDI

19

KOMŞULUK, MODERN ÇAĞIN YALNIZLIĞINA İLAÇ!

23

YALNIZLIK, ŞİDDETİ BÜYÜTÜYOR

25

GERÇEK DOSTLUKLAR ‘ÇEVİRİM DIŞI’ KALDI!

27

YALNIZLIKLA BAŞ ETMENİN 10 YOLU!

31

YALNIZLIK HEM SUÇUN NEDENİ HEM DE SONUCU!

35

KALABALIK YALNIZLIK

39

PEYGAMBERLER VE VELÎLER BİLE HAK VE HAKİKATLE BULUŞMADAN ÖNCE YALNIZLIK YAŞIYOR!

41

İÇİMİZDEKİ SESSİZLİK VE HİPNOTERAPİ

43

İNSAN YALNIZDIR; TOPLUM YALNIZDIR; DEVLET YALNIZDIR!

47

YALNIZLIK VE BESLENME VEYA YEMEK YEME DAVRANIŞI

49

GENETİK VE YALNIZLIK: SOSYAL DAVRANIŞLARIN KALITSAL YÖNÜ VAR MI?

53

YALNIZLIK, AĞIZ SAĞLIĞINI SESSİZCE ÇÖKERTİYOR!

55

PARTNER Mİ, ÇOCUK MU? İLİŞKİLERDE “MAN-KEEPING” (ERKEK DADILIĞI) KAVRAMI

57

PROF. DR. NEVZAT TARHAN'DAN "İYİ DÜŞÜN, İYİ HİSSET, İYİ OL" KİTABI!

61

KURUMSAL HABERLER

59

HAYALLERİMİZLE DAYAYIP DÖŞEDİĞİMİZ YALNIZLIK ODALARINA BIRAKTIKLARIMIZ

68

BİLİMSEL HABERLER



Yayıncı

Üsküdar Üniversitesi

Sahibi

Üsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan

Genel Yayın Yönetmeni

A. Furkan Tarhan

Yazı İşleri Müdürü

Şaban Özdemir

Editör

Fatma Özten

Bilgi İşlem

Hakan Özdemir

DOI için taratın



Sağlık Haberleri

Mine Tuduk
Ayşegül Tekgöl
Mustafa Şentürk

Fotoğraf Muhabirleri

Ebranur Özdemir
Eda Nur Keçeci

Dış Haberler

Zeynep Güçlücan

Danışma Kurulu

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

Katkıda Bulunanlar

Nevzat Tarhan
A. Oğuz Tanrıdağ
Barış Erdoğan
Sultan Tarlacı
Neslihan Tınastepe
Ebulfez Süleymanlı
Özgenur Taşkın
Gül Esra Atalay
İpek Erol
Sevil Atasoy
Emine Akın Aytop
Reşat Öngören
İhsan Öztekin
Deniz Ülke Kaynak
Hülya Yiğit İspiroğlu
Yeşim Özdemir
Sedanur Yavuz
Mert Sinan Bingöl
Ayşe Kazancı

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, Hikikomori yalnızlık hastalığı konusunda açıklamalarda bulundu.

Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın



Üsküdar Üniversitesi Psikoloji (İngilizce) bölümünden mezun olan Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, yalnızlığın şiddeti büyüttüğü konusunda açıklamalar yaptı.

Prof. Dr. A. Oğuz Tanrıdağ



İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, Alzheimer hastalarının yalnız bırakılmaması konusunun önemli olduğunu vurguladı. Bunun için bu hastalara karşı empati, sabır ve anlayışın esas olduğunu söyledi.

Prof. Dr. Gül Esra Atalay



Mimar Sinan Üniversitesi Sosyoloji Bölümünden mezun olan Prof. Dr. Gül Esra Atalay, sosyal medyanın gerçek dostlukları 'Çevrimdışı' bıraktığını söyledi.

Prof. Dr. Barış Erdoğan



Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Kamu Yönetimi (Fransızca) Bölümünden mezun olan Prof. Dr. Barış Erdoğan, uzaktan çalışmanın "kalabalık yalnızlık" duygusunu artırdığını belirtti.

Öğr. Gör. İpek Erol



Yeditepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olan Öğretim Görevlisi İpek Erol, yalnızlıkla baş etmenin 10 yolundan bahsetti.

Prof. Dr. Sultan Tarlacı



Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olan Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Sultan Tarlacı, yalnızlığın beyni nasıl etkilediği konusunda açıklamalarda bulundu.

Prof. Dr. Sevil Atasoy



İstanbul Üniversitesi Kimya Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. Sevil Atasoy, yalnızlığın hem suçun nedeni hem de sonucu olduğu konusunda açıklamalarda bulundu.

Doç. Dr. Neslihan Tınastepe



Marmara Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesinden (İngilizce) mezun olan Doç. Dr. Neslihan Tınastepe, stresin dış sıkma problemlerini artırdığının vurgusunu yaptı.

Klinik Psikolog Emine Akın Aytop



Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji (İngilizce) Bölümünden mezun olan Klinik Psikolog Emine Akın Aytop, kalabalıklar içinde yaşanan yalnızlıklar konusunda bilgilendirdi.

Prof. Dr. Ebulfaz Süleymanlı



İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümünden mezun olan Prof. Dr. Ebulfaz Süleymanlı; komşuluğun, modern çağın yalnızlığına ilaç olduğunu söyledi.

Prof. Dr. Reşat Öngören



Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun olan Prof. Dr. Reşat Öngören, peygamberler gibi dini liderlerin hak ve hakikatle buluşmadan önce yalnızlık yaşadıklarının önemine vurgu yaptı.

Klinik Psikolog İhsan Öztekin



İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olan Klinik Psikolog İhsan Öztekin, insanın içindeki sessizliğin anlamını ve hipnoterapinin etkilerini açıkladı.

Doç. Dr. Yeşim Özdemir



Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu olan Doç. Dr. Yeşim Özdemir, sosyal davranışların kalıtsal yönünü yorumladı.

Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak



Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümünden mezun olan Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak, devletlerin dostlarının olmadığı, yalnızca çıkarlarının olduğu konusunda açıklamalar yaptı.

Dr. Öğr. Üyesi Sedanur Yavuz



İstanbul Medipol Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden mezun olan Dr. Öğr. Üyesi Sedanur Yavuz, yalnızlığın ağız sağlığını sessizce çökerttiği konusunda açıklamalar yaptı.

Uzm. Dyt. Hülya Yiğit İspiroğlu



İstanbul Üniversitesi Medipol Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun olan Uzman Diyetisyen Hülya Yiğit, yalnızlığın insanın beslenme davranışları üzerindeki anlamlı etkilerinin olduğu vurgusunu yaptı.

Ayşe Kazancı



Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesinden mezun olan Ayşe Kazancı, Akıl Oyunları (A Beautiful Mind) filmini yorumladı.

İSTATİSTİKLER “ÇOK YALNIZIM” DİYEN KİŞİLERDE KRONİK HASTALIK RİSKİNİN YÜZDE 26 DAHA FAZLA OLDUĞUNU GÖSTERİYOR

HİKİKOMORİ KÜRESEL BİR SORUN

Japonca kökenli bir kavram olan “Hikikomori” “kendini izole etme sendromu” ya da “sosyal geri çekilme bozukluğu” şeklinde tanımlanabilir. Özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan bu durum, ilk olarak 1990’lı yıllarda Japonya’da tanımlanmış; başlangıçta Japon kültürüne özgü sanılsa da günümüzde küresel bir sorun haline almıştır. “Yalnızlık” somut bir halk sağlığı sorununa dönüştü, yapılan istatistikler, “çok yalnızım” diyen kişilerde kronik hastalık riskinin yüzde 26 daha fazla olduğunu gösteriyor. Bu durum, günde bir paket sigara içmek kadar bedenimize hasar veriyor.

Kendini eve kapatan, hatta tuvalete bile gitmekte zorlanan “Hikikomori” benzeri vakalarda da ilk olarak altta yatan biyolojik bir neden olup olmadığının araştırılması gerekir. Bu gençlerde öncelikle depresyon ve otizm spektrum bozukluğu gibi sosyal iletişim güçlükleri olup olmadığı taranıyor.



Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü,
Yönetim Üst Kurulu Başkanı

*YALNIZLIK, GÜNDE 1 PAKET SİGARA
İÇMEK KADAR ZARAR VERİYOR!*



KENDİNİ EVE HAPSETME...

Japonca kökenli bir kavram olan Hikikomori'nin "hiki" kaçınma, "komori"nin ise içe kapanma ya da kendini eve hapsetme anlamına gelir. Türkçeye kavramsal olarak "kendini izole etme sendromu" ya da "sosyal geri çekilme bozukluğu" şeklinde çevrilebilir. Hikikomori'nin temel belirtileri şöyle; kişi sosyal ortamlardan uzak durur, evden çıkmak istemez, kendini eve kapatır, sadece fiziksel olarak değil, duygusal ve zihinsel olarak da içe kapanır, sosyal etkileşimleri neredeyse sıfıra indirir; neşeli görünebilir ama içsel olarak izoledir, sanal oyunlara aşırı düşkünlük görülür, özellikle okul ve iş gibi yapısal sorumluluklardan uzak dururlar, ev tek güvenli alan haline gelir ve anne babaya bağıllık vardır, ancak bu bağı mesafeli ve çelişkilidir; aile bireylerine duygusal yakınlık göstermez ama onlardan da kopamaz.

Hikikomori tanısı konabilmesi için en az 6 ay veya daha uzun sürmesi gerekir. Japonya'da geliştirilmiş 25 soruluk bir değerlendirme ölçeği vardır; Türkiye'de de 8 soruluk bir uyarlaması mevcuttur. Bu sendrom, depresyonun alt türlerinden biri olarak değerlendirilir.

Bu hastalık, genellikle aşırı korumacı anneler ve işiyle meşgul, mesafeli babaların çocuklarında görülür. Aşırı korumacılık, çocuğun sorumluluk almadan büyümesine neden olur. Küçük yaşta yeterli sorumluluk verilmeyen çocuklar, dış dünyaya karşı güvensiz hale gelir. Ayrıca bu çocukların ilgi alanlarının sınırlı olması, zihinsel gelişimlerini daraltır. Ebeveynlerin çocuğu çeşitli sosyal etkinliklere yönlendirmesi, oyun, sanat, doğa gibi çok yönlü alanlarda deneyim kazandırması çocuğun beyin gelişimini ve dayanıklılığını artırır. Sorumluluk almayan çocuklar çalışma eyleminin getirdiği tatmini de tanıyamaz. Oysa ev işlerine katkı sağlamak, bir büyüğe yardımcı olmak bile çocuğun gelişimi açısından oldukça önemlidir.

SÜREÇ İLERLEDİKÇE OKUL VE AKRAN REDDİ GELİYOR

Bu çocukların yetiştiği ailelerde sıklıkla sağlıklı iletişim eksikliği görülür. Evde çatışmalar küçük bir sorundan bile büyük gerilimlere dönüşebilir. Bu durumda çocuk, kendine odasında bir güvenli alan oluşturur ve zamanla sosyal izolasyonu normalleştirir. Süreç ilerledikçe okul reddi ve ardından akran reddi gelişir. Normalde 10 yaş sonrası çocuk için akran ilişkileri anne-babadan daha önemli hale gelirken, bu çocuklar akranlarından da kaçınır. Bu durum onları akran zorbalığına açık hale getirir ve yalnızlık döngüsünü derinleştirir. Nitekim Japonya ve İngiltere, yalnızlık bakanlığı kurarak bu duruma dikkat çekmiştir. Artık sadece bireysel değil, toplumsal boyutta bir sorun haline gelmiştir.

ANNE BABAYA BAĞLI DEĞİL BAĞIMLI HALE GELİYORLAR

Bu çocuklar, genellikle sosyal medya ve dijital ortamlar aracılığıyla sahte bağlar kurarlar. Gerçek ilişkilerden uzak, yüzeysel, geçici ve yapay övgülerle tatmin olurlar. Bu sahte bağlar çocuklara sahte bir "değerli olma" hissi verir. Gerçek ile sahte arasındaki farkı ayırt edemedikleri için de bu ortamları daha güvenli görürler. Anne babanın aşırı eleştirel ya da yargılayıcı tutumu, çocuğun evde bile kendini bir mahkeme salonunda gibi hissetmesine neden olur. Bu nedenle çocuk, daha çok dijital dünyada bağlantı kurmaya yönelir. İnsan bağı kurmadan yaşayamaz; çocuk da sanal bağlarla bu boşluğu doldurmaya çalışır. Ancak bu bağlar yapaydır ve yalnızlık hissini daha da derinleştirir. Yalnız kalmak zamanla bir alışkanlık haline gelir ve sahte bir huzur hissi yaratır. Bu durumun sonunda çocuk,

anne babaya bağlı değil bağımlı hale gelir ve süreç ilerledikçe onları da reddetmeye başlar.

Birleşmiş Milletler, geleceği bekleyen üç büyük küresel tehditten biri olarak ilan ettiği "yalnızlık", artık somut bir halk sağlığı sorununa dönüşmüştür. Yapılan istatistikler, "çok yalnızım" diyen kişilerde kronik hastalık riskinin yüzde 26 daha fazla olduğunu gösteriyor. Bu durum, günde bir paket sigara içmek kadar bedenimize hasar veriyor.

Modernizmin "bireyselleşme" adı altında "bencilleşmeyi" yücelterek bu küresel salgını körüklüyor. "Kalabalık yalnızlık" kavramının Türkiye'de "yılın kelimesi" seçilmesini, modernizmin "sessiz çılgılığı" olarak niteleyebiliriz. Sosyal bir varlık olan insanın, başkalarına muhtaç olmadan yaşama öğretisiyle aslında kendi doğasına aykırı bir yola itilmektedir.

SEÇİLMİŞ YALNIZLIK BİLGELİK...

Her yalnızlık kötü değil, "seçilmiş yalnızlık" kişinin kendini tanıdığı bir "iç keşif yolculuğu" ve bilgeleşme fırsatı olabilir. Asıl tehlike, bireyin istemediği halde yalnızlığa itilmesidir ve bu durumun arkasında yatan bencilliği "sosyal kanser" olarak tanımlayabiliriz.

Bencil ve narsist insanlar, tıpkı bir tümör hücresi gibi sınırsız, sorumsuz ve doyumsuzdur. Vücudumuzun bu hücrelerle savaştığı gibi, toplumun da bu "toksik" kişiliklerle mücadele etmesi gerekir. Yalnızlığın oluşturduğu kronik stres bağışıklık sistemini baskılayarak vücudun kendi kendini onarma mekanizmasını bozar. Bu küresel tehdidin bir sonraki adımı depresyondur ve çözümü, sosyal bağları güçlendirmekte yatmaktadır.

KRONİK YALNIZLIK ÇEKEN KİŞİLERİN BEYNİNDE ERKEN YIPRANMA OLUYOR

Pandemi sonrası özellikle gençlerde artan ve okul reddi gibi sorunlarla kendini gösteren kronik yalnızlık, beyinde somut ve ölçülebilir hasarlara yol açar. Yapılan araştırmalar, kronik yalnızlık çeken kişilerin beyinde; bellek alanı olan hipokampus, duyguları düzenleyen anterior singulat korteks ve anlamlandırma ile ilgili bölgelerin fiziksel olarak küçüldüğünü gösterir. Bu durum kişileri erken yıpranmaya ve ruhsal bozukluklara karşı savunmasız bırakır.

Yalnızlığın yarattığı sürekli stresin, gen ifadesini bozarak vücudun “tehlike olmadığı halde tehlike var” sinyali vermesine ve tiroit gibi otoimmün hastalıklara yol açar. Aile içi iletişimin zayıf olduğu, kuralların nezaketle dengelenemediği ortamlarda büyüyen gençler bu riske daha açıktır ve çözüm ise çocuklara sağlıklı iletişim ve problem çözme becerilerinin öğretilmesinde yatmaktadır.

YALNIZLIK SALGININDA ERKEKLER NEDEN DAHA FAZLA RİSK ALTINDA?

Yalnızlık ve sosyal izolasyon konusunda erkekler kadınlara göre daha büyük risk altındadır. Bunun temelinde kadın ve erkek beyninin genetik kodlarındaki farklılıklar bulunmaktadır.

Kadın beyni, doğuştan gelen annelik kodları nedeniyle empati ve sözel ifade becerilerinde daha gelişmiştir. Stres altında kadın, konuşarak ve sosyalleşerek çözüm ararken, erkek beyni zihinsel sığınağına çekilerek içe kapanır. Bu temel farklılık, erkekleri akran zorbalığına, sosyal izolasyona ve kendini eve hapsetme gibi durumlara daha yatkın hale getirmektedir.

Kendini hayata kapatan gençlerde zaman kavramı dahi bozulabilmekte, hangi ayda veya günde olduklarını unutabiliyorlar. Kadınların daha sosyal genetik şifreler taşıması nedeniyle teorik olarak bu küresel yalnızlık salgınına karşı daha dirençli olması bekleniyor.

PANDEMİ SONRASI GENÇLERDE “SANAL DÜNYAYA HAPSOLMA” ARTTI

Pandemi sonrası özellikle gençlerde artan “sanal dünyaya hapsolme” ve yalnızlık salgınının temelinde, ailelerin çocuklarına sunduğu sınırsız konfor ve yanlış yaşam felsefesi yatıyor. Aman sorun çıkarmasın diye çocuğun her istediğini yapan, evin liderliğini ona kaptıran anne-babalar, aslında ona hayatın sınırlarını öğretmiyor.

Evde stres seviyesi yüksek olan çocuklar, emek vermeden kolayca haz kaynaklarına ulaşılan sanal dünyayı bir “sığınak” olarak görüyor. Eline “ucuz bakıcı” olarak tablet verilen ve rüyasında bile parmağıyla ekran



kaydıran bebeklerle karşılaşılıyor. Bu nedenle, İskandinav ülkeleri 3 yaşına kadar ekranı tamamen yasakladı.

Biz çocuklarımıza orta ve uzun vadeli hedefler sunmak yerine, sadece anlık haz ve dopamin odaklı bir hayat öğretiyoruz. “5-10 sene sonra nerede olacaksın?” sorusunu sormayan genç, para, şöhret ve alkışla dolu sanal dünyanın esiri oluyor. Ailelerin, çocuklarına anlam ve amaç odaklı bir hayat sunmaları gerekir.

SANAL ORTAMDAKİ İLETİŞİM “SOSYAL” DEĞİL, “SANAL”DIR

Sanal ortamdaki iletişim “sosyal” değil, “sanal”dır, gerçek fiziksel temasın olmadığı bu etkileşimler beynin sadece hayal kurmayla ilgili alanını çalıştırır. Gerçek sosyal hayatta beş duyu, motor beceriler, empati ve sosyal sınırlar öğrenilir. Sanal ortamda ise çocuk hata yapıp karşı tarafın tepkisinden ders çıkaramaz, bu yüzden sosyal sınırları öğrenemeyen bireyler yetişir. Özgüveni düşük ve stresini yönetemeyen kişiler, sahte bir onay ve sürükleyicilik sunan sanal ortamlara, özellikle de oyunlara kaçarlar.

İnsan “ilişkisel bir varlık” olduğu ve sosyal olarak kendini güvende

hissettiğinde beyindeki tehlike devreleri susar. Mutlulukla yalnızlık arasında doğrudan bir nedensellik bağı vardır. Yalnızlığa itilen kişiler, gerçek problemlerden kaçmak için anlık hazlara sığınır. Halbuki amaç ve anlam odaklı bir hayat seçseler, başlangıçta zorlansalar da orta ve uzun vadede kazanırlar. İnsan, bir bütünün ve bir anlamın parçası olmak ister; asıl mutluluk ve yalnızlığın çözümü burada yatar.

AİLELER NEGATİFLE SAVAŞMAK YERİNE, POZİTİFİ ARTIRMALI

15 yaşındaki bir gencin protestocu ve negatif tavırlarının altında genellikle ailenin “fazla sevgiyle karışık fazla müdahalesi” yatar. 10 yaşından sonra çocuğu yönetemezsiniz; ona heykeltıraş gibi şekil vermeye çalışmak yerine, hayat yolunda bir ‘yol arkadaşı’ olmalısınız. Buyurgan bir tavır, özellikle özerklik duygusu gelişmiş çocuklarda tam tersi bir tepkiye ve “ters kimlik” gelişimine yol açar. Aileler “negatifle savaşmak” yerine, “pozitif artırma” stratejisini tercih etmelidir.

Çocuğun dünyasına girebilmek için onun ilgi alanlarından (müzik, bilgisayar, sanat) bir kapı açın. Nasihat ve konferans vermek yerine, önce çocuğun iyi yönlerini övün. Güven ilişkisi tazelendiğinde, çocuk yanlışı zaten kendiliğinden bırakacaktır.

DEPRESYON VE OTİZME BAKILIYOR

Kendini eve kapatan, hatta tuvalete bile gitmekte zorlanan “Hikikomori” benzeri vakalarda, ilk olarak altta yatan biyolojik bir neden olup olmadığının araştırılması gerekir. Bu gençlerde öncelikle depresyon ve otizm spektrum bozukluğu gibi sosyal iletişim güçlükleri olup olmadığını tanıyoruz. Eğer nonverbal (sözel olmayan) öğrenme güçlüğü gibi sorunlar varsa, tedavi tamamen değişiyor.

Pandemi sonrası bu tür vakalarda ve ergen intihar girişimlerinde ciddi bir artış yaşandı, daha önce nadiren ihtiyaç duyulurken şimdi ergen servislerinde yer bulmakta zorlanıyoruz. Eğer ailede anne ve baba ortak bir dil konuşuyor, tutarlı davranıyor ve çocuklar arasında kutuplaşma yaratmıyorsa, bu gençler hızla toparlanıyor.

Yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşayan ergenlerin en temel ihtiyacı; “adam yerine konmak” ve “değer verilmek”tir. Aileler “Bugün nasılsın?” gibi basit sorular yerine, “Şunu nasıl yapalım?” diyerek onu karar süreçlerine dahil etmesi çocuk açısından çok önemlidir.

Ancak tüm bu çabalara rağmen, bir gencin sık sık ölümle ilgili konular açması, sorular sorması veya “uzun bir yolculuğa çıkıyor” gibi bir ruh haline bürünmesi çok ciddi bir alarm sinyalidir. Bu durumda ailelerin vakit kaybetmeden mutlaka bir uzman desteği alması hayat kurtarıcıdır.



ALZHEİMER HASTALARINA YAKLAŞIMDA EMPATİ, SABIR, ANLAYIŞ VE ONLARI **YALNIZ** **BIRAKMAMAK ÖNEMLİ!**



Prof. Dr. A. Oğuz Tanrıdağ

Nöroloji Uzmanı

NPİSTANBUL Hastanesi

NPİSTANBUL HASTANESİ NÖROLOJİ UZMANI PROF. DR. OĞUZ TANRIDAĞ, ALZHEİMER HASTALIĞININ SADECE BİLİŞSEL İŞLEVLERİ DEĞİL, AYNI ZAMANDA KİŞİNİN ALGILARINI VE DAVRANIŞLARINI DA DERİNDEN ETKİLEDİĞİNİ BELİRTEREK, HASTA YAKINLARI VE BAKICILARI İÇİN ÖNEMLİ İLETİŞİM STRATEJİLERİ PAYLAŞTI.

HASTALIĞIN ÇOK YÖNLÜ ETKİLERİ

Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, Alzheimer hastalığının bellek, dikkat ve dil gibi işlevlerde bozulmaya yol açarken, kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilgili algısını da değiştirdiğini vurguladı.

Bu durumun, hastada davranış bozukluklarına zemin hazırladığını ifade eden Prof. Dr. Tanrıdağ, "Hasta yaşananları aklında tutamaz, kendisine söylenilenlere dikkat edemez ve derdini tam anlatamaz. Diğer yandan da sosyal norm ve kurallardan uzaklaşabilir ve kendi davranışlarını değerlendiremez ve denetleyemez. Çoğu zaman da onları normal kabul eder. Bu bakımlardan Alzheimer hastası yakınının ya da hasta bakıcısının hastalarıyla iletişim kurarken bilmesi gereken hususlar vardır" dedi.

EMPATİ, SABIR VE ANLAYIŞ ESAS

Prof. Dr. Tanrıdağ, hastalarla iletişimde temel alınması gereken ilkeleri şöyle sıralıyor:

"Empati kurun. Her şeyden önce kendinize şu soruyu sormalısınız; 'Eğer Alzheimer hastası o değil de ben olsaydım nasıl bir ilgi beklerdim? Sevgiyle, anlayışla ve sabırla mı karşılanmak isterdim yoksa ilgisizlik ve kabalık mı görmek isterdim?' Sabırlı olun. Hastanız anlattıklarınız ya da ondan istedikleriniz konusunda kolaylıkla karmaşaya girebilir. Eğer bu tür bir sıkıntı hissediyorsanız isteklerinizi farklı yöntemlerle anlatmaya çalışmalısınız. Bunları yaparken asla fiziksel bir zorlama içine girmeyin. Bunu yaparken iyi niyetli olsanız bile onun tarafından kendisini zorlama olarak algılanabilir."



*HASTALAR, ESKİLERDEN
BUGÜNMÜŞ GİBİ SÖZ
EDİYORSA ONUNLA O
KONUŞMANIN İÇİNE
GİREREK SÜRDÜRÜN.
KONUŞTUĞU KONUNUN
BÜTÜNLÜĞÜNÜ
BOZMAYIN. ZAMAN
ZAMAN ESPRİLER
YAPIN. ONLARI YALNIZ
BIRAKARAK İZOLE
ETMEYİN.*



TARTIŞMAYIN!

Hastalarla iletişimde anlayışlı olmak ve tartışmamak gerektiğini de dile getiren Prof. Dr. Tanrıdağ, şöyle devam etti:

“Hastanız 1958 yılında olduğunu ya da sizin onun annesi olduğunu ileri sürebilir. Siz ona 2025 yılında olduğumuzu ve annesinin de uzun bir süre önce öldüğünü söylemeye kalktığınızda, o önce şaşırarak, ilerlemiş bir hasta değilse yanlış söylediğini anlayarak üzülecek ya da ilerlemiş bir hastaysa söylediklerinde ısrarcı olacak ve sizin neden ona böyle söylediğinizi anlamayarak belki de kızacaktır. Her iki durumda da hastayla iletişiminiz başarısız olacaktır. Alzheimer hastalığında kayıt zorluğu olduğundan siz ona doğruları söylemiş olsanız da o bunları aklında tutamayacaktır. Bu bakımdan hastanın yanlışlarının düzeltilmesinin ve bunlar üzerinden hastayla tartışmanın bir yararı yoktur. Hastanızla zaman ve mekân kavramlarını gündeme getirmeden rahatlıkla konuşmaya çalışın. Eğer o eskilerden bugünmüş gibi söz ediyorsa onunla o konuşmanın içine girerek sürdürün. Konuştuğu konunun bütünlüğünü bozmayın. Zaman zaman espriler yapın.”

YAPILMAMASI GEREKENLER...

Prof. Dr. Tanrıdağ, Alzheimer hastalarıyla iletişimde kaçınılması gereken bazı durumları da şöyle sıraladı:

“Zorlamaktan kaçının. Hastanızı onun yapmaktan hoşlanmadığı şeyler

konusunda zorlamayın. Çoğu hasta yakını, bulmaca çözenin yararlı olacağını düşünerek, hastalarını saatler boyu bulmaca çözmeleri için zorlamaktadır. Bulmaca çözenin ispatlanmış bir yararı ve mantıksal bir dayanağı yoktur. Bu bakımdan bu zamanın dışarıda ya da evin içinde müzik dinlemek ya da ilgi çekici şeyler seyretmek amacıyla geçirilmesi hasta için daha uyarıcı olacaktır.

İLAÇLARINI KENDİLERİ ALMASIN

Hastanızın ilaçlarını kendi başına almasına izin vermeyin. Hafif-orta evrede bulunan çoğu hasta ilaçlarını düzenli alabileceği iddiasında bulunabilir. Hatta bu iddia bir kısmı için doğru da olabilir. Ancak genel bir prensip olarak unutkanlık ve dikkat azlığı yakınmaları olan hastaların kendi ilaçlarını kendilerinin alması sakıncalıdır. Bunun dışında bazı hastalar ilaçlarını aldıklarını söyleyerek onları halıların altına saklar ya da çöpe atarlar.

HUZUREVİNDEN SÖZ ETMEYİN

Hastalarınızın yanında huzurevi ihtimalinden söz etmeyin. Alzheimer hastalığı sırasında yaşanan kayıplar hastaları önceden olduğundan daha fazla duygusal ve alıngan yapar. Bu nedenle onların geleceğiyle ilgili tahminleri ve bir seçenek olarak huzurevi ihtimalini onların yanında dile getirmeyin. Bu sözleri duyan hastalardan en azından bir bölümü sizin onların ölümünü istediğinizi ya da kendilerinden kurtulma planları yaptığınızı sanabilir.”

UZAKTAN ÇALIŞMA “KALABALIK YALNIZLIK” DUYGUSUNU ARTIRDI!



Prof. Dr. Barış Erdoğan

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Başkanı

YAKLAŞIK 1 MİLYON KİŞİNİN KATILDIĞI HALK OYLAMASINDA “2024 YILININ KELİMESİ” OLARAK “KALABALIK YALNIZLIK” KAVRAMI SEÇİLDİ.



KALABALIKLARIN BİR PARÇASI AMA YALNIZ!

Modern zamanı ‘insanlık tarihinde bireylerin hiç olmadıkları kadar geniş insan çevreleriyle etkileşim içinde olduğu ama aynı zamanda bir o kadar da kendilerini bu kalabalıklar içinde yalnız hissettiği bir dönem’ olarak tanımlayabiliriz. Türk Dil Kurumunun yılın kelimesi ilan ettiği “Kalabalık yalnızlık” kavramı da tam bu durumu açıklıyor. Çağdaş insan dijital ya da fiziksel anlamda kalabalıkların parçası olsa da her geçen gün daha fazla içsel bir kopukluk ve yalıtılmışlık hissiyle yaşıyor. Günümüzün büyük şehirlerinde yüksek nüfus, hızlı yaşam temposu, geleneksel mahalle ve komşuluk ilişkilerinin zayıflaması insanların birbirine yabancılaşmasına yol açtı. Aynı apartmanda, hatta aynı evde fiziksel olarak birbirine yakın bireyler arasında bile duygusal mesafeler büyüyor. Üstelik sosyal medya üzerinden yüzlerce ‘arkadaş’a sahip olmak, her zaman derin bir paylaşım karşılık gelmiyor; aksine çoğunlukla bu etkileşimler yüzeysel ve ‘zayıf’ bağlar ağına dönüşüyor. Bize ne güvence veriyor ne de bir sıcaklık.

BAĞLANTI SAYISI ARTSA DA İLİŞKİLERİN NİTELİĞİ ZAYIFLIYOR!

Sanal ortamdaki bu ‘zayıf’ bağların derinlikten yoksun olduğunu çarpıcı biçimde gösteren bir olay 2010 yılında yaşandı. 42 yaşındaki İngiliz bir kadın, Noel gecesi Facebook’taki 1082 arkadaşına “Bütün ilaçlarımı aldım, birazdan öleceğim, herkese elveda” mesajını gönderdi. Mesajı gören hiçbir arkadaş ne onun evine gitmiş ne de acil servisi aramıştı; bunun yerine 148 yorum yazarak durumu uzaktan ve çoğu kez yargılayıcı, alaycı ya da merak giderici şekilde tartışmışlardı. Bu trajik örnek, sosyal medya üzerinden kurulan onca ‘arkadaşlığın’ gerçek bir yardım, ilgi veya dayanışma arayışında ne denli yetersiz kalabileceğini gözler önüne seriyor. Fiziksel kalabalıklar içinde yaşanan kopukluk durumu, dijital dünyada da aynı paradoksu tekrarlıyor: Bağlantıların sayısı artarken ilişkilerin niteliği zayıflıyor. Diğerleri tarafından ‘anlaşılmama’ ve ‘ait olma’ ihtiyaçlarımız karşılanamadıkça kendimizi kalabalıklar içinde yalnız hissediyoruz.

AİLE İÇİNDE “EKRANSIZ AKŞAM YEMEĞİ” KURALI GETİRİLEBİLİR

Kalabalıklar içinde yalnız hissetmemek için bireysel çaba kadar yapısal değişikliklere ve politikalara yön verecek kamu idaresinin desteğine ihtiyaç vardır. Bireysel olarak aile içinde “ekransız akşam yemeği” kuralı getirebiliriz, sevdiklerimizle daha çok yüz yüze sohbet edebiliriz. Arkadaşlarımızla düzenli olarak küçük buluşmalar ayarlamak, beraber yürüyüş yapmak, kitap kulüpleri gibi etkinliklere katılmak da yalnızlık duygusuna karşı iyi gelebilir. Ama ne yazık ki tüm bunlar yalnızlık duygusunu tamamen bitirmeye yetmez. Çünkü sorunun kökünde bazı yapısal meseleler var ve bunları aşmak için devletin, yerel yönetimlerin ve kurumların ciddi adımlar atması şart.

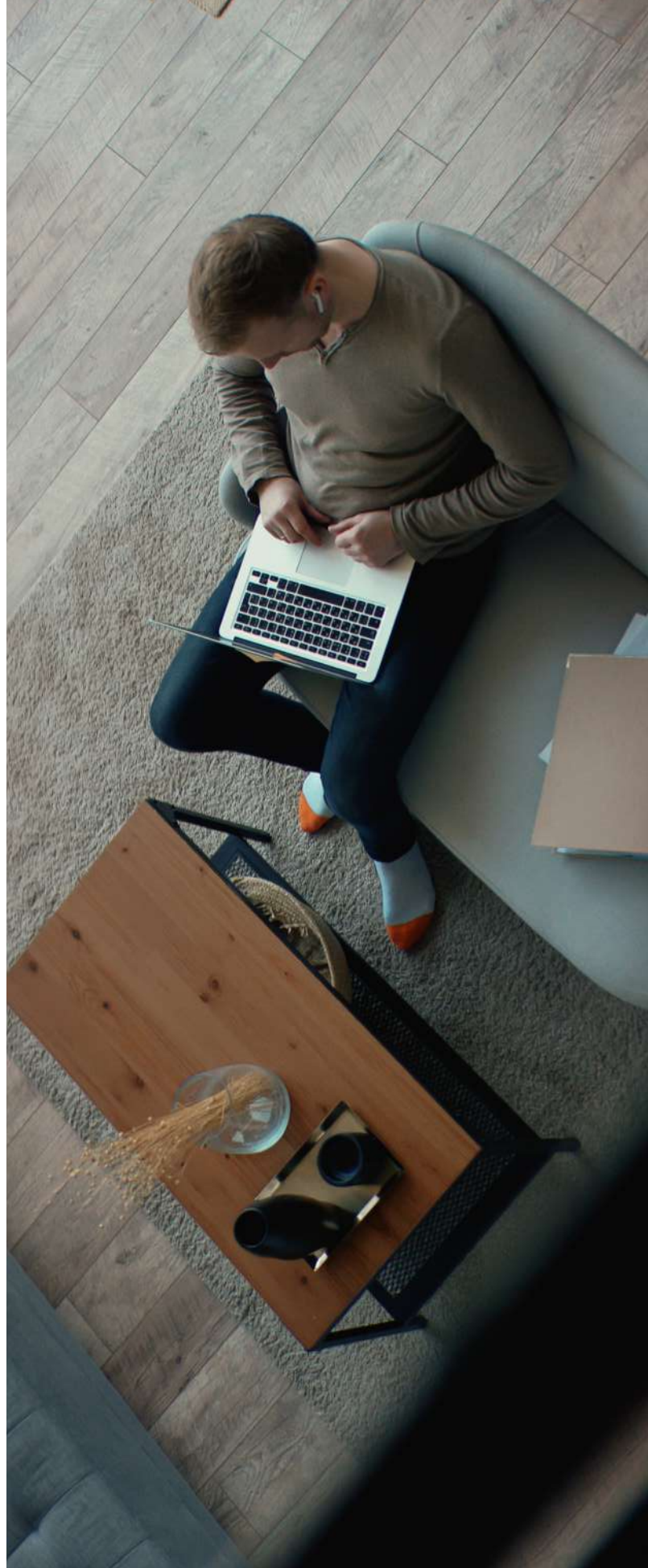
Büyük şehirlerde artık eskisi gibi “mahalle” kavramı pek kalmadı. Kentsel dönüşüm ve göç dalgaları derken yan komşumuzun kim olduğunu bile çoğu zaman bilmiyoruz. Mahalle buluşmaları, sokak şenlikleri ya da iftarları gibi etkinlikler düzenlense insanları bir araya getirmek daha kolay olur. Belediyeler bu konuda öncü olabilir; sadece asfalt dökmekle kalmayıp komşular arası kaynaşmayı sağlayacak kamusal alanlar ve etkinlikler yaratabilirler.

Dijital dünyanın içine de biraz düzen getirmek gerekir. Sosyal medyada çok takipçiye sahip olmak gerçek arkadaşlık bağları kurduğumuz anlamına gelmiyor. Biraz fantezi gibi ama sosyal platformlar kullanıcıları sadece çevrimiçi kalmaya değil fiziksel etkinliklerde buluşmaya, ortak ilgi alanları etrafında yüz yüze iletişim kurmaya teşvik edebilir. Bu tür uygulamalar zayıf bağları güçlü dostluklara dönüştürmenin yolunu açabilir.

UZAKTAN ÇALIŞMA, KALABALIK YALNIZLIK DUYGUSUNU ARTIRDI

Yalnızlığın hissedildiği en önemli mekanlardan biri de iş yerleridir. Yüksek rekabetçi ortam ve tempoda çalışanlar kendilerini diğer çalışanların arasında yalnız hissediyorlar. İş yerlerinde çalışanların birbirini tanıyabileceği atölyeler, takım çalışmaları ve sosyal etkinlikler düzenlense “sabah gel, akşam çık” döngüsü biraz kırılır. Uzaktan çalışma kalabalık yalnızlık duygusunu artırdı. Özellikle uzaktan ya da hibrit çalışanlar için düzenli yüz yüze toplantılar, “ekibin bir parçasıyım” hissini güçlendirir.

Gönüllülük ve dayanışma projelerini de unutmamak lâzım. Sosyal yardımlaşma kuruluşlarına katılan, bir sivil toplum inisiyatifinde aktif görev alan kişi hem topluma faydalı olur hem de benzer değerleri paylaşan insanlarla tanışarak daha derin ve anlamlı bağlar kurar. Bu kültürü okul çağlarından itibaren çocuklarımıza kazandırmamız gerekir. Özetle devlet kurumlarından sosyal medyaya, belediyelerden iş yerlerine kadar tüm kurumların elini taşın altına koyması şarttır.



HERKESİN BİLDİĞİ AMA KONUŞMADIĞI MODERN ÇAĞIN GİZLİ SALGINI: YALNIZLIK BEYİNİ NASIL ETKİLİYOR?



Prof. Dr. Sultan Tarlacı
Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Nöroloji Bölümü

*YALNIZLIK, BEYNİNİZİN EN YAKIN
ARKADAŞIYLA KAVGA EDİP, SONRA DA
İÇİNİZDEKİ ELEŞTİRMENLE ÇIKMAYA
BAŞLAMASIDIR. VE O ELEŞTİRMEN HİÇ
SUSMAZ.*

Bir odada kalabalığın ortasında bile kendinizi derinden yalnız hissettiniz mi? Ya da sevdiklerinizden uzakta, sosyal temasın minimuma indiği günlerde içinize bir ağırlık çöktü mü? Kalabalık bir metro vagonunda, yüzlerce insanın nefes alışverişiyle dolu bir oditoryumda ya da dijital avatların sürekli hareket halinde olduğu bir sosyal medya akışının tam ortasında bile içinize anlamsız, derin ve titreşen bir boşluk çökebilir. Bu, modern çağın en paradoksal ve gizli salgını olan yalnızlıktır. Sanılanın aksine, bu his sadece geçici bir duygu durumu veya kişisel bir zaaf değil; Amerikan Kalp Derneğinin yayınladığı çığır açıcı bilimsel bildirinin de altını çizdiği üzere, kalp-damar hastalıkları, bağışıklık sistemi çöküşü ve bunama riskini istatistiksel olarak anlamlı derecede artıran, ciddi bir küresel halk sağlığı tehdididir. Bu iç burkan hissın ardında, sadece kalbin ritmini bozan bir hüzün değil, beynimizin en derin kıvrımlarında dalga dalga yayılan, sinir hücreleri bağlantıları yeniden şekillendiren nörokimyasal ve yapısal bir fırtına yatmaktadır. Bu yazı, o fırtınanın gözünü, yani yalnızlığın beyin üzerindeki çok katmanlı etkilerini mercek altına almayı amaçlıyor.

Bu karmaşık sinir hücreli (nöral) fırtınayı anlamlandırabilmek için öncelikle iki kavramı birbirinden titizlikle ayırmak gerekir: sosyal izolasyon ve yalnızlık. Sosyal izolasyon, bireyin sosyal ağlarının boyutu ve sıklığı gibi nesnel, ölçülebilir parametrelerle tanımlanan bir durumdur. Evde tek başına yaşamak, düzenli sosyal temasların azlığı, arkadaş



çevresinin dar olması bu kapsama girer. Oysa yalnızlık, tamamen öznel, kişiye özgü ve içsel bir sıkıntı halidir; algılanan bir sosyal uyumsuzluk, bağlanma ihtiyacı ile mevcut bağların kalitesi arasındaki derin bir uçurumun farkındalığıdır. İnsan, bir davetin gürültülü kalabalığında kendini derinden yalnız hissedebileceği gibi, bir dağ kulübesinde, sınırlı sayıda ama derin ve güven dolu ilişkileriyle kendini tamamen ait ve bağlı hissedebilir. Araştırmalar, her iki durumun da sağlığımız üzerinde, mekanizmaları kısmen farklı olsa da benzer şekilde yıkıcı etkiler yaratabildiğini göstermektedir. Örneğin, sosyal izolasyonun koroner kalp hastalığı ve felçten ölümlerle olan ilişkisine dair kanıtlar oldukça güçlüyken, öznel yalnızlık hissinin özellikle Alzheimer hastalığı ile olan bağlantısı daha belirgin hale gelmektedir.

Peki, bu içsel alarm durumu, “ben” dediğimiz oluşumun merkezinde, beynimizde tam olarak nasıl bir karşılık bulur? Gelişmiş beyin görüntüleme çalışmaları (fMRI, PET taramaları), yalnızlık çeken bireylerin beyinlerinde, adeta bir şehrin harabeye dönmüş altyapısı gibi, çarpıcı ve tutarlı bir manzara ortaya koyuyor.

Yalnız bir beyin, tek bir bölgede lokalize olmuş bir hasardan ziyade, birbiriyle senkronize çalışan devasa bir nöral ağ üzerinde etkisini gösterir.

BEYİNDEKİ SINIR HÜCRESEL YAPININ DEĞİŞEN MİMARİSİ NASIL OLUŞUYOR?

Öncelikle, beynimizin dinlenme anlarındaki patronu olan Varsayılan Mod Ağı (Default Mode Network - DMN) ele alalım.

Bu ağ, biz dış dünyaya odaklanmadığımızda, kendi iç dünyamızda dolaştığımızda en aktif hale gelen bölgelerden oluşur.

Geçmiş hatırlama, geleceği hayal etme, kendimiz ve başkalarının zihnini okuma (theory of mind) gibi işlevlerden sorumludur.

Yalnız bireylerde, bu ağın aşırı derecede aktif olduğu gözlemlenmiştir. Bu, kişiyi geçmiş sosyal başarısızlıkları veya gelecekteki reddedilme ihtimallerini sürekli analiz eden, sosyal dünyayı zihninde yeniden ve yeniden kurgulayan bir “zihinsel geviş getirme” döngüsüne hapseder. Bu durum, anksiyete ve depresif düşünceler için verimli bir zemin oluştururken, kişiyi adeta kendi kafasının gürültülü

labirentinde kaybolmuş bir halde bırakır.

Bu içsel gürültünün yanı sıra, sosyal dünyayı anlamlandırmamızı sağlayan bölgelerde de önemli değişiklikler meydana gelir. Temporal Parietal Kavşak (TPJ), başkalarının niyetlerini, inançlarını ve duygularını anlamak için kritik öneme sahip bir bölgedir. Yalnızlık, bu bölgenin hassas işleyişini bozarak, bir bakışı, bir gülümsemeyi veya bir sözü yanlış yorumlamaya, nötr sosyal ipuçlarını bile bir tehdit veya kayıtsızlık işareti olarak algılamaya yol açabilir. Bu, sosyal etkileşimlerden alınan hazzı azaltır ve kişiyi daha da içine kapanık bir hale getirir.

Sosyal davranışlarımızın dümeni olan Prefrontal Korteks de bu süreçten nasibini alır. Karar verme, dürtü kontrolü ve sosyal davranışları düzenlemeden sorumlu olan bu bölge, yalnızlıkla birlikte yapısal ve işlevsel değişiklikler gösterebilir. Bu, sosyal durumlarda aşırı temkinli, çekingen veya uygunsuz kararlar verme eğilimiyle sonuçlanabilir, yani kişi tam da ihtiyaç duyduğu sosyal bağları kurmak için gerekli adımları atmakta zorlanır.

Belki de en acımasız değişiklik, haz ve ödül sistemimizde meydana gelir. Beynin derinlerinde yer alan iki bölge Striatum ve Ventral Tegmental Area (VTA), yemek yemek veya sevilen bir aktiviteyle uğraşmak gibi doğal ödüllere verdiğimiz tepkileri düzenler. Sağlıklı bir beyin için sosyal etkileşimler, doğuştan gelen güçlü bir ödül kaynağıdır. Ancak yalnız bireylerde, bu sosyal ödüllere verilen tepkilerde bir küntleşme, bir sönükleşme görülür. Sosyal bir buluşma, bir sohbet fikri artık eskisi kadar heyecan veya mutluluk vermez. Bu, en trajik kısır döngülerden birini yaratır: Kişi yalnız olduğu için sosyal uyaranlardan keyif alamaz, keyif almadığı için de sosyal etkileşimden kaçınır, bu da yalnızlığını daha da derinleştirir.

Ve tabii, beynimizin, badem büyüklüğündeki ilkel alarm sistemi Amigdala'yı unutmamak lazım. Tehdit ve korkunun işlendiği bu bölge, yalnızlıkla birlikte aşırı hassas bir bekçiye dönüşür. Sosyal reddedilme veya dışlanma olasılığı, gerçek bir fiziksel tehdit kadar güçlü bir tepkiyi tetikleyebilir. Kişi sürekli tetikte, savunmacı ve sosyal dünyayı tehlikelerle dolu bir mayın tarlası olarak gören bir ruh haline bürünür.

Özetle, yalnız bir beyin; sürekli bir içsel monologla meşgul, sosyal ödüllere karşı duyarsız, sosyal tehditlere aşırı duyarlı ve sosyal ipuçlarını işlemekte zorlanan, dolayısıyla da yeni bağlar kurmak için gerekli sosyal riskleri almaktan alıkonulan bir beynidir. Bu, bir katedralin sadece bir iki sütununun değil, elektrik tesisatından, suyunu, akustiğinden, aydınlatmasından kadar tüm sistemlerinin aksadığı bir duruma benzetilebilir.

Ancak bu sinir hücresel (nöral) fırtına sadece beyinle sınırlı kalmaz. Bedende somut ve ölçülebilir bir kimyasal fırtınayı tetikler. Yalnızlık,

vücudu kronik bir stres durumuna sokarak, arkaik “savaş ya da kaç” mekanizmamızın baş aktörü olan kortizol hormonunun seviyelerinde sürekli bir artışa neden olur. Kronik olarak yüksek kortizol, sadece kan basıncını ve kan şekerini yükseltmekle kalmaz, aynı zamanda beyin hücrelerine, özellikle de yeni anılar oluşturmak için hayati öneme sahip hipokampus bölgesinde atrofiye (küçülmeye) yol açabilecek kadar zarar verir. Bu, yalnızlık çeken bireylerde sıklıkla gözlemlenen hafıza problemlerinin altında yatan bir sebep olarak karşımıza çıkar.

Daha da çarpıcı olanı, yalnızlığın vücudun enflamatuar (yangı/yangın) tepkisini nasıl harekete geçirdiğidir. Enflamasyon, vücudun yaralanma veya enfeksiyona karşı verdiği doğal bir tepkidir. Ancak kronik yalnızlık, bu yangını sürekli hale getirir, adeta vücut kendine saldırmaya başlar. İşin ilginç yanı, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissi, bu enflamatuar tepkiyi farklı yollardan tetikler. Sosyal izolasyon, damar sertliğini hızlandırarak kalp krizi ve felç riskini artıran CRP (C-reaktif protein) ve fibrinojen gibi daha genel enflamasyon belirteçleriyle daha güçlü bir şekilde ilişkilidir. Buna karşılık, öznel yalnızlık hissi, daha spesifik olarak IL-6 (İnterlökin-6) adı verilen bir sitokinin seviyelerini (kovid salgınındaki sitokin fırtınasını hatırlayın) yükseltir. IL-6, sadece kardiyovasküler hastalıklarla değil, aynı zamanda Alzheimer gibi yozlaştırıcı hastalıkların oluşumunda doğrudan rol oynayan, beyindeki enflamatuar süreçleri körükleyen güçlü bir moleküldür. Bu bulgu, yalnızlığın bunama riskini neredeyse %40'lara varan oranlarda artırabilmesinin arkasındaki acımasız kimyasal ve biyolojik gerçekliği açıklar. Beyin, süregelen sessiz bir kimyasal saldırı altındadır.

KARŞI KOYMAK

Tüm bu süreçler, kaçınılmaz olarak bilişsel sağlığımızın temelini oluşturan yapı taşlarını da hedef alır. Sosyal etkileşimler, beynimiz için sürekli, canlı ve karmaşık bir zihin jimnastiği gibidir. Karşılıklı bir sohbeti sürdürmek, bir espriyi anlamak, bir hikaye anlatmak, karmaşık sosyal dinamikleri çözmek... Tüm bu faaliyetler, nöronlar arasında yeni ve güçlü bağlantılar (sinapslar) kurulmasını sağlayarak “bilişsel rezervimizi” artırır. Yalnızlık ise beyni bu zengin uyarandan mahrum bırakır, onu tekdüze ve verimsiz düşünce döngüleriyle baş başa bırakır. Alzheimer patolojisi (beta-amiloid plaklar, nörofibriller yumaklar) ortaya çıktığında, bu rezervi zengin, iyi bağlantılanmış bir beyin, patolojik değişikliklere karşı daha uzun süre direnebilirken, rezervi tükenmiş, yalnız bir beyin çok daha hızlı bir çöküş yaşayabilir.

Ayrıca, yalnızlığın uyku kalitesi üzerindeki derin etkisi de bilişsel çöküşte kilit rol oynar. Yalnızlık, uykuya dalma süresini uzatır, uyku bütünlüğünü bozar ve derin, onarıcı uyku evrelerini kısaltır. Uyku, beynin gün boyunca biriken toksik atıkları (beta-amiloid gibi) temizlediği kritik bir bakım sürecidir. Bu temizlik mekanizmasının aksaması, toksik proteinlerin birikimini hızlandırarak bilişsel gerilemeye zemin hazırlar. Bunun yanı sıra,





yalnızlık ve depresyon iç içe geçmiş bir ikilidir. Yalnızlık depresyon riskini artırır, depresyon ise hem hafıza problemlerinin hem de beyin hacminde küçülmenin bilinen bağımsız bir risk faktörüdür. Bu üçlü – yalnızlık, uyku bozukluğu, depresyon – bir araya geldiğinde, bilişsel sağlık için mükemmel bir fırtına yaratılır.

İlginçtir ki, bu risk toplumun her kesimine eşit şekilde dağılmaz. Bazı gruplar, bu sinir hücrel ve biyolojik fırtınaya karşı daha kırılgandır. Şaşırtıcı bir şekilde, dijital dünyaya doğan ve sürekli “bağlı” olan Z kuşağı (18-22 yaş), anketlere göre en yalnız hisseden nesil olarak kayda geçmiştir. Bu durum, yüzeysel dijital bağlantılılığın, derin, anlamlı ve duygusal olarak besleyici gerçek sosyal bağların yerini alamadığını, hatta onların eksikliğini daha görünür kıldığını göstermektedir. Sosyoekonomik dezavantaj da önemli bir risk faktörüdür. Düşük gelir ve eğitim seviyesi, genellikle daha fazla yalnızlık, daha az sosyal destek ve daha yüksek kronik stres ile ilişkilidir. Bu durum, istirahat halindeki kalp atış hızının bile daha yüksek olmasına neden olarak, kardiyovasküler sistemi sürekli bir yıpranma ve yıpranma sürecine sokar. Cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan çalışmalar ise karmaşık bir tablo çizer. Bazı araştırmalar, sosyal izolasyonun olumsuz fiziksel sağlık etkilerinin erkeklerde kadınlara göre daha güçlü olabileceğini öne sürmektedir. Bunun toplumsal cinsiyet rolleri, duygusal ifade biçimleri ve destek arama davranışlarındaki farklılıklarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Daha da üzücü olanı, çocukluk travmasının uzun vadeli etkileridir. Çocuklukta yaşanan sosyal reddedilme, akran zorbalığı veya duygusal ihmal, yetişkinlikte daha yüksek enflamasyon (CRP) seviyeleri gibi biyolojik izler bırakabilmekte ve bireyi yetişkinlikte yalnızlığa ve onun olumsuz sağlık sonuçlarına daha yatkın hale getirebilmektedir.

Ancak, bu karanlık ve karmaşık tablo karşısında umutsuzluğa kapılmak için hiçbir neden yoktur. Çünkü insan beyni, statik bir organ değildir; nöroplastisite adı verilen, yaşam boyu, bir oyun hamuru gibi, olağanüstü bir kendini yeniden şekillendirme ve uyum sağlama yeteneğine sahiptir. Yalnızlığın beyinde açtığı yaralar, doğru müdahalelerle iyileştirilebilir, hatta yeni sinir hücreleri arası yollar inşa edilebilir. Bu kısır döngüyü kırmamanın birkaç kanıtlanmış yolu vardır:

İlk olarak, ilişkilerin kalitesine odaklanmak, niceliğinden çok daha önemlidir. Çok sayıda yüzeysel temas yerine, birkaç tane derin, karşılıklı güven, anlayış ve empatiye dayalı, samimi ilişki kurmaya çalışmak çok daha iyileştirici ve koruyucudur. Bu tür ilişkiler, beyne güçlü ve pozitif sosyal sinyaller göndererek, ödül merkezlerini yeniden harekete geçirebilir.

İkinci olarak, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahaleler, özellikle “uyumsuz sosyal biliş” olarak adlandırılan olumsuz düşünce kalıplarını hedeflemeye oldukça başarılıdır. “Herkes beni sıkıcı buluyor”, “Kesin reddedileceğim” gibi otomatik ve çarpık düşünceleri belirlemek,

YALNIZ BİR BEYİN, SÜREKLİ 'TEKRAR OYNATMA' TUŞUNA BASILI KALMIŞ BİR ŞARKI GİBİDİR: MELODİ TANIDIKTIR AMA HİÇ İLERLEMEZ VE EN SONUNDA KULAKLARINIZI TIKAMANIZA NEDEN OLUR. BU ŞARKI, GEÇMİŞ PİŞMANLIKLAR VE GELECEK KAYGILARINDAN OLUŞAN BİR 'ZİHİNSEL GEVİŞ GETİRME' HİTİDİR.

sorgulamak ve daha gerçekçi, işlevsel düşüncelerle değiştirmek, sosyal kaygıyı azaltır ve kişiyi sosyal etkileşimlere daha açık hale getirir.

Üçüncü bir yol, gönüllülük faaliyetleri ve topluluk gruplarına katılmaktır. Ortak bir amaç veya ilgi etrafında bir araya gelmek, sosyal bağ kurmanın en doğal, en az tehdit edici yollarından biridir. Bu tür faaliyetler, sadece sosyal bir köprü kurmakla kalmaz, aynı zamanda yardım etme ve bir amaca hizmet etme duygusunun verdiği psikolojik doyumla öz-değer duygusunu da güçlendirir.

Dördüncü ve fizyolojik açıdan kritik bir strateji ise düzenli fiziksel aktivitedir. Egzersiz yapmak sadece kalp sağlığı ve kilo kontrolü için değil, aynı zamanda beyin sağlığı için de bir çeşit mucizevi ilaç gibidir. Fiziksel aktivite, beyin türevli nörotrofik faktör (BDNF) adı verilen ve nöronların büyümesini, sağlıklı kalmasını ve birbirleriyle bağlantı kurmasını destekleyen bir proteinin salınımını artırır. Aynı zamanda stresi ve enflamasyonu azaltır, uyku kalitesini iyileştirir. Yani, yalnızlığın neden

olduğu biyolojik hasarın neredeyse tamamına karşı koyabilecek güçlü bir panzehirdir.

Son olarak, teknolojinin bilinçli kullanımı önem kazanmaktadır. Teknoloji, yüz yüze temasın sıcaklığının ve zenginliğinin yerini asla tutamaz. Ancak doğru kullanıldığında, özellikle coğrafi olarak uzaktaki sevdiklerimizle düzenli görüntülü konuşmalar yapmak gibi, bir köprü görevi görebilir. Bununla birlikte, pasif sosyal medya kullanımı – sadece başkalarının hayatlarını izlemek – sosyal karşılaştırmaları artırarak ve yetersizlik hissini körükleyerek yalnızlığı daha da şiddetlendirebilir. Bu nedenle, teknolojiyi aktif, yaratıcı ve gerçek iletişimi besleyecek şekilde kullanmak esastır.

Sonuç olarak, yalnızlık bir karakter zayıflığı, bir kişisel başarısızlık veya bir lüks değildir. Aksine, tıpkı açlık, susuzluk ve ağrı gibi, evrimsel kökleri olan temel bir homeostatik dürtünün – “bağlanma ihtiyacı”nın – karşılanmadığını gösteren bir biyolojik alarm sistemidir. Bu alarm,





atalarımızın hayatta kalması için hayati önem taşıyan sosyal bağların kopma tehlikesine işaret eder. Amerikan Kalp Derneği'nin bu kapsamlı bildirisi, yalnızlık ve sosyal izolasyonun artık sadece bir psikolojik mesele veya sosyal bir talihsizlik olarak değil, tıpkı yüksek tansiyon, obezite veya sigara kullanımı gibi, kardiyovasküler ve nörolojik sağlık için proaktif bir şekilde ele alınması, taranması ve müdahale edilmesi gereken bir risk faktörü olarak görülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Beynimiz, milyonlarca yıllık evrim sonucunda sosyal bağlar kurmak, sürdürmek ve onlardan beslenmek üzere "bağlanmaya" programlanmış muazzam bir sosyal organdır. Bu bağlar zayıfladığında veya koptuğunda, sadece metaforik olarak kalbimiz değil, kelimenin tam anlamıyla nöronlarımız, sinaptik bağlantılarımız ve biyokimyasal dengemiz acı çeker. Bu derin biyolojik gerçek, hissettiğimiz yalnızlığı bir suçlama veya utanç kaynağı olarak değil, bir eylem çağırısı, bir içgüdüsel ihtiyacın sinyali olarak görmemiz gerektiğini söylüyor. Çünkü bilim artık net bir şekilde göstermektedir ki, bağ kurmak, sadece bir tercih değil, nihayetinde hem zihinsel hem de fiziksel anlamda sağlıklı kalmanın temel taşıdır.

Peki, beynimiz bu kısır döngüden kurtulamaz mı? Kesinlikle kurtulabilir! Beynin kendini yeniden şekillendirme yeteneği olan değişebilirlik (nöroplastisite) burada devreye giriyor.

- **Kaliteyi Artırmak:** Çok sayıda sosyal temas yerine, birkaç tane derin, anlamlı ve güven verici ilişki kurmaya odaklanmak çok daha etkilidir.
- **Sosyal Beceri Eğitimi:** Bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli müdahaleler, kişinin olumsuz sosyal inançlarını (örn., "Kimse beni sevmiyor") ve önyargılarını değiştirmede oldukça başarılıdır. "Uyumsuz sosyal biliş" hedef alan müdahaleler en etkili olanlardır.
- **Gönüllülük ve Topluluk Faaliyetleri:** Ortak bir amaç için bir araya gelmek, hem sosyal bağ kurmanın en doğal yollarından biridir hem de öz-değer duygusunu güçlendirir.
- **Fiziksel Aktivite:** Egzersiz yapmak sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda yeni sinir hücreleri (nöronların) oluşumunu (nörogenez) teşvik ettiği ve stresi azalttığı için beyin sağlığı için de çok önemlidir. "Teknoloji, yüz yüze temasın yerini tutamaz ancak doğru kullanıldığında (örneğin, uzaktaki sevdiklerimizle görüntülü konuşmak) bir köprü görevi görebilir. Ancak pasif sosyal medya kullanımının yalnızlığı daha da artırabileceği unutulmamalıdır.

STRES DİŞ SIKMA PROBLEMİNİ ARTIRDI



Doç. Dr. Neslihan Tınastepe

Protetik Diş Tedavisi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi
Üsküdar Üniversitesi Diş Hastanesi

MODERN YAŞAM BİZLERE
HIZ, KONFOR, DİJİTALLEŞME,
BİLGİYE ANINDA ERİŞİM,
SÜREKLİ ULAŞILABİLİR OLMA,
UZAKTAN ÇALIŞMA, ONLİNE
ALİŞVERİŞ VE ZAMANDAN
TASARRUF GİBİ PEK ÇOK
KOLAYLIK GETİRDİ. ANCAK
BERABERİNDE ARTAN
SORUMLULUKLAR, EKONOMİK
KAYGILAR, SOSYAL BASKILAR VE
BELİRSİZLİKLER DE İNSANLARI
HİÇ OLMADIĞI KADAR YOĞUN
BİR STRES ALTINA SOKTU.
BİLİNDİĞİ ÜZERE ARTAN
STRES, SADECE RUH SAĞLIĞINI
DEĞİL, FİZİKSEL SAĞLIĞI
DA ETKİLEMEKTEDİR. SON
YILLARDA DİŞ KLİNİKLERİNDE
ARTAN DİŞ SIKMA VE
GICIRDATMA, YANI BRUKSİZM
VAKALARI, BU DURUMU AÇIKÇA
GÖZLER ÖNÜNE SERMEKTEDİR.

BRUKSİZM NEDİR?

Bruksizm; kişinin farkında olmadan, uyanıklık veya uyku sırasında dişlerini sıkması ve/veya gıcırdatması olarak tanımlanır. Hatta bazı durumlarda gerçek bir diş teması olmaksızın, kaslardaki gerginlik şeklinde de karşımıza çıkabilmektedir. Uyku sırasında ve uyanıklık anında ortaya çıkan bruksizmin her ikisinin ortaya çıkış sebepleri farklılık gösterse de yoğun stres ve anksiyete ikisinde de ortak rol oynamaktadır. Stres, diş sıkmayı artırır, diş sıkma da kişinin stresini besler.



BRUKSİZM ZARARLI MI?

Bruksizm, sadece stres karşısında ortaya çıkan basit bir alışkanlık olarak adlandırılabilecek kadar hafif bir durum değildir. Bruksizm, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. Öncelikle dişlerin, normal çiğneme kuvvetlerine kıyasla çok daha fazla yüklerle maruz kalması; dişlerde aşınma, çatlak ve kırık gibi hasarlara yol açmaktadır. Dişleri çevreleyen kemik dokular ve bağ dokuları da aynı şekilde bu durumdan olumsuz etkilenmektedir.

BRUKSİZMİN DİĞER BELİRTİLERİ NELERDİR?

Bruksizm yapan kişiler sabahları ağız açmada zorluk yaşayabilir; açtıklarında ise tıklama sesi ve ağrı ile karşılaşabilirler. Ağrı sadece çene eklemi ile sınırlı kalmayabilir; dişlerde, çenelerde ve baş, şakak ile boyun bölgesinde de ciddi rahatsızlık yaratabilir. Diş sıkma ve gıcırdatma yapan kişilerde uyku kalitesi düşer ve sabahları yorgun uyanırlar. Dikkat dağınıklığı, sinirlilik ve gerginlik gün boyu onlara eşlik edebilir. Bruksizm çoğu zaman tek başına görülmez; en sık anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları (özellikle uyku apnesi), çene eklemi problemleri ve reflü ile birlikte görülür. Son dönemde yapılan çalışmalarda, akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte bruksizmin daha sık görüldüğü, bu

kişilerde depresyon ve anksiyete belirtilerinin de daha yüksek oranlarda eşlik ettiği dikkat çekmektedir.

TEDAVİ İÇİN SPLİNT UYGULAMALARI YETERLİ Mİ?

Diş hekimleri, diş sıkma ve gıcırdatmanın vereceği zararları azaltmak için genellikle gece plaklarından (splintlerden) faydalanırlar. Splintler; dişlere, kaslara ve diğer ilgili yapılara gelen kuvvetleri azaltır ve kasların daha dengeli çalışmasını sağlar. Gerektiğinde ilaç tedavisi ve fizik tedavi yöntemlerinden de yararlanılır. Ayrıca botulinum toksin uygulamaları da bu amaçla oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Ancak burada kritik bir gerçek vardır: Bruksizmin henüz tam olarak kesin bir tedavisi bulunmamaktadır; ancak alınacak önlemlerle oluşturabileceği zararlar minimuma indirilebilir.

Bu süreçte aşağıdaki yaklaşımlar mutlaka tedavinin bir parçası olmalıdır:

- Psikolojik destek alınması
- Uykunun düzenlenmesi
- Nefes ve gevşeme egzersizlerinden faydalanmak
- Dijital ve zihinsel yükün azaltılması
- Bedensel farkındalığın artırılması



Bu yöntemlerden destek alınması, yalnızca dişleri, çene kaslarını ve çevre dokuları korumayı değil, aynı zamanda bruksizmin ortaya çıkmasına neden olan temel zihinsel ve duygusal yükleri de azaltmayı hedefler. Özellikle stresin doğru bir şekilde yönetilmesi ve uyku kalitesinin uyku hijyeni sağlanarak artırılması, diş sıkmanın oluşması ve şiddetinde belirgin bir azalma sağlayabilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri ile kasların gevşemesine yardımcı olunurken, dijital ve zihinsel yükün azaltılması ise kişinin sürekli tetikte olma sürecinden kurtulmasına destek olur. Bedensel farkındalığın artmasıyla kişi gündüzleri dişlerini sıkıp sıkmadığını daha kolay fark eder ve bu davranışı bilinçli olarak kontrol etmeyi öğrenebilir.

Açıkça görülmektedir ki bruksizm, vücudumuzun bizimle iletişim kurma yollarından biridir; ruhumuza fazla gelen yüklerden kurtulmamız ve belki de biraz yavaşlamamız için bir uyarıdır. Bazen söyleyemediklerimiz, bastırdıklarımız, ertelediklerimiz ve içe attıklarımız bu şekilde dışarı çıkar. Bunu görmezden gelirse, bruksizme eşlik eden diğer fiziksel rahatsızlıkları da çok zaman geçmeden yaşamımızda görmeye başlayabiliriz. Bruksizm, ruhsal yüklerimizin bedendeki yansımaları olarak düşünülebilir. Sonuç olarak bruksizm için çözüm yine bizde, ruhumuzun derinliklerinde saklı görünüyor. Bazen bu belirtileri hayatın yoğunluğu içinde fark etmeyebiliriz; ancak bedenimizin verdiği bu sinyaller süreklilik kazanmaya başladıysa, profesyonel destek almak en sağlıklı adım olacaktır.



Prof. Dr. Ebulfaz Süleymanlı

Üsküdar Üniversitesi

Sosyoloji Bölümü Öğretim Üyesi

KOMŞULUK, MODERN ÇAĞIN YALNIZLIĞINA İLAÇ!

*HER 3 KİŞİDEN BİRİ
KOMŞULUK İLİŞKİLERİNİN
SONA ERDİĞİNİ SÖYLÜYOR!*

KOMŞULUK, SOSYAL BİR YAKINLIK

Komşuluk, sosyolojik açıdan insanların yaşadıkları çevrede birbirleriyle kurdukları sosyal ilişkileri ifade eder. Bu ilişkiler; duygusal destek, yardımlaşma, güven ve karşılıklı sorumluluk gibi unsurlarla şekillenir. Komşuluk, yalnızca coğrafi bir yakınlık değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik bağların oluşturduğu bir kavramdır. İnsanlar, genellikle benzer yaşam biçimleri, değerler ve ihtiyaçlar etrafında bir araya gelirler ve bu, komşuluk ilişkilerinin temellerini oluşturur. Geleneksel toplumlarda komşuluk, güçlü bir sosyal ağ oluşturur ve toplumsal bağların pekişmesinde önemli bir rol oynar. İnsanlar, komşularıyla sürekli etkileşimde bulunur, karşılıklı yardımlaşır ve güvenlik konusunda birbirlerine destek olurlardı. Komşuluk ilişkileri, aynı zamanda psikolojik destek sağlamak ve aidiyet duygusu açısından da büyük bir işlev görürdü. Bu tür ilişkiler, toplumsal uyumun sağlanmasında da kritik bir rol oynardı.

Ancak modern kent yaşamı ile birlikte, apartmanlarda ve yüksek binalarda yaşayan insanların sayısının artması, anonimleşme ve sosyal izolasyon gibi olgular komşuluk ilişkilerini yüzeysel hale getirdi. İnsanlar artık komşularını tanımamakta ve karşılıklı etkileşimde bulunmamaktadır. 2024 yılında Areda Survey'in Türkiye genelinde yaptığı geniş çaplı bir araştırma, Türk halkının yüzde 63,3'ünün komşuluk ilişkilerinin eskisi kadar güçlü olmadığını, yüzde 31,2'sinin ise bu ilişkilerin tamamen sona erdiğini düşündüğünü ortaya koymuştur.

*MODERN KENT
YAŞAMI İLE BİRLİKTE,
APARTMANLARDA VE
YÜKSEK BİNALARDA
YAŞAYAN İNSANLARIN
SAYISININ ARTMASI,
ANONİMLEŞME VE
SOSYAL İZOLASYON
GİBİ OLGULARIN
KOMŞULUK
İLİŞKİLERİNİ YÜZEYSEL
HALE GETİRDİ.*

*SOSYAL İZOLASYONUN
ARTTIĞI GÜNÜMÜZDE,
KOMŞULUK İLİŞKİLERİ
YALNIZLIKLILA BAŞA
ÇIKMAK ADINA
ÖNEMLİ BİR ARAÇ
OLABİLİR.*

AVM KÜLTÜRÜ ESNAF KOMŞULUĞUNU DA DÖNÜŞTÜRDÜ

Çarşıda ve esnaf komşuluklarında da benzer bir dönüşüm yaşanmıştır. Eskiden mahalle ve çarşı esnafı, sıkı sosyal bağlar kurarak alışveriş ve karşılıklı yardımlaşma ilişkilerini güçlendirirdi. Ancak günümüzde işyerlerinin anonimleşmesi, alışveriş merkezlerinin (AVM) yaygınlaşması ve müşteri ilişkilerinin daha işlevsel hale gelmesiyle birlikte, esnaf komşulukları da daha yüzeysel ve çıkar odaklı bir hale dönüşmüştür.

ŞEHİRLEŞME VE BİREYSELLEŞME, KOMŞULUK İLİŞKİLERİNDE DÖNÜŞÜM YARATTI

Şehirleşme ve bireyselleşme, komşuluk ilişkilerinde belirgin bir dönüşümü beraberinde getirdi. Şehirleşme, insanları fiziksel olarak birbirinden uzaklaştırmış, yüksek katlı binalarda yaşayanlar arasında komşuluk bağları zayıflamıştır. Ayrıca, bireyselleşme eğilimleri, kişisel alanın ve mahremiyetin artmasına neden olmuş, komşularla etkileşimde

bulunma isteği azalmıştır. Bu bağlamda, komşuluk gürültüsü gibi sorunlar, komşuluk ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek komşuların birbirlerinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Zamanla, bu tutumlar komşuları daha izole bir yaşantıya sürükler ve sosyal bağların giderek zayıflamasına yol açar. Yalnızlık ve güven kaybı, sadece Batı toplumlarına ait bir sorun olmaktan çıkmış, küresel bir problem haline gelmiştir.

Apartman kültürü ve site yaşamı, fiziksel yakınlık sağlasa da sosyal etkileşimi azaltmıştır. İnsanlar daha çok kendi özel alanlarına çekildi ve komşularla yalnızca ihtiyaç duyduklarında iletişim kurmaya başladı. Bu durum, geleneksel komşuluk bağlarının zayıflamasına yol açtı. Eskiden mahallelerde yaygın olan sıcak, samimi ilişkiler ve yardımlaşma, apartmanlarda daha yüzeysel hale geldi. Özellikle site yaşamındaki ortak alanlar (park, otopark, sosyal tesisler), insanların bir araya gelmesini sağlamayı hedeflese de bu alanlarda bile ilişkiler yüzeysel kaldı. Ayrıca, dijitalleşme süreci, komşulukları daha bağımsız ve geçici hale getirdi; geleneksel sıcak ilişkilerin yerini ise daha sanal ve mesafeli bağlar aldı.



KOMŞULAR ARASINDA DAYANIŞMA DUYGUSU AZALDI

Geleneksel anlamda "Komşu komşunun külüne muhtaçtır" sözü, komşuluk ilişkilerinin ne denli yakın ve önemli olduğunu vurgular. İnsanlar, zor zamanlarında birbirlerine maddi ya da manevi anlamda yardımcı olurdu ve bu anlayış, sosyal dayanışmanın ve karşılıklı güvenin temelini oluştuyordu. Ancak günümüzde bu anlayış giderek zayıflamış durumda. Özellikle büyük şehirlerde, bireyselleşme ve kişisel alanın ön plana çıkmasıyla birlikte, "Komşunun külüne muhtaç olmak" gibi bir dayanışma anlayışı daha nadir görülüyor. Komşuluk ilişkileri, genellikle yalnızca ihtiyaç anlarında şekillenmeye başlamış, karşılıklı yardımlaşma ve dayanışma duygusu ise giderek azalmıştır.

Büyük şehirlerde komşuluk ilişkileri bazen sosyal statüyle de ilişkilendirilmeye başlandı. Yüksek gelir gruplarının yaşadığı yerlerde, komşular arasındaki ilişkiler daha yüzeysel ve rekabetçi hale gelebiliyor. Bu durum, komşuluğun geleneksel anlamda 'yardımlaşma' ve 'paylaşma'dan ziyade, 'toplumsal görünürlük' ve 'sosyal statü' üzerinden şekillenmesine neden olabiliyor.



KOMŞULUK İLİŞKİLERİNİ SÜRDÜRENLER HALA VAR

Türk toplumunda, hatta metropollerde bile, sıcak ve dayanışmacı komşuluk ilişkilerini sürdürenler hala var. Özellikle mahalle kültürünün güçlü olduğu yerlerde veya küçük apartmanlarda, insanlar arasında güven ve yardımlaşma hala önemli bir yer tutuyor.

Modern yaşamda mahremiyet giderek daha değerli hale geliyor ve bunun, komşuluk ilişkilerine yansıdığı görülüyor. İnsanlar, özel hayatlarına daha fazla saygı gösterilmesini istemekte ve bu yüzden komşularıyla daha az etkileşimde bulunmayı tercih etmektedirler. Mahremiyetin artan önemi, komşuluk mesafelerini genişletmiş ve insanlar arasında daha çekingen, yüzeysel ilişkiler oluşmuştur. Çat kapı misafirlik anlayışı da neredeyse tamamen kaybolmuştur. Eskiden komşular birbirlerine rahatlıkla misafir olabiliyorken, günümüzde izinsiz ziyaretler genellikle hoş karşılanmamaktadır.

WHATSAPP KOMŞU GRUPLARI İSTENMEYEN GERGİNLİKLERE DE NEDEN OLUYOR

Dijital çağ, komşuluk kavramını sanal ortamda yeniden şekillendiriyor. WhatsApp grupları, sosyal medya ve çevrim içi forumlar, komşuların sadece bilgi paylaşımında bulunmalarını değil, aynı zamanda güvenlik sorunları ya da acil durumlar gibi durumlarda ortak çözümler üretmelerini sağlıyor. Bu sayede fiziksel olarak bir araya gelmeden de etkileşimde bulunulabiliyor. Yine de tüm bu kolaylıklara rağmen sanal komşuluklar, geleneksel ilişkilerin sıcaklığını ve samimiyetini yansıtamıyor. Bu dönüşüm, komşuluk ilişkilerinin daha yüzeysel ve dayanışmanın daha zayıf olmasına yol açıyor. Ayrıca dijital etkileşimler bazen yanlış anlaşılmalara veya gerginliklere de yol açabiliyor. Bir bilgi paylaşımı ya da yorum, komşular arasında istenmeyen gerginliklere de neden olabiliyor.

YALNIZ YAŞAYAN YAŞLILAR VEYA ÇOCUKLU AİLELER İÇİN KOMŞULUK HALA ÖNEMLİ

Komşuluk ilişkileri, toplumsal dayanışmanın temeli olan önemli bir sosyal olgudur. Ancak modern toplumun dinamikleri, şehirleşme, bireyselleşme ve dijitalleşme gibi faktörler bu bağları zayıflatmış, yerine daha izole bir yaşam tarzı getirmiştir. Komşuluk ilişkilerinin yeniden güçlendirilmesi için yüz yüze etkileşimin teşvik edilmesi büyük önem taşır. Sosyal izolasyonun arttığı günümüzde, komşuluk ilişkileri yalnızlıkla başa çıkmak adına önemli bir araç olabilir. Basit bir selam bile bu ilişkileri güçlendiren etkili bir adım olabilir. Özellikle yalnız yaşayan yaşlılar veya çocuklu aileler için komşular arasında sıcak bir selam bile hayati önem taşır. Bu açıdan, Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın "Komşuluk ilişkisi toplumu ayakta tutar" sözü, yalnızlık ve güvensizlik gibi toplumsal sorunların önüne geçmek adına daha da anlam kazanıyor.



Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın
NİSTANBUL Hastanesi

YALNIZLIK ŞİDDETİ BÜYÜTÜYOR

GÜNCEL ARAŞTIRMALAR YALNIZLIĞIN SADECE DUYGUSAL BİR DENEYİM OLMADIĞINI; BİREYİN ÖFKE DÜZENLEMESİNİ, TEHDİT ALGISINI VE DAVRANIŞSAL TEPKİLERİNİ DOĞRUDAN ETKİLEDİĞİNİ GÖSTERİYOR.

İNSANIN BAĞ KURMA İHTİYACI NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

İnsan psikolojisi, ilişki kurma ve karşılıklı destek alma üzerine kuruludur. Bu nedenle yalnızlık, birçok kişi için yalnızca “kötü hissetme” durumu değil; ruhsal dengeyi ve davranışsal kontrolü zayıflatan önemli bir stres kaynağıdır.

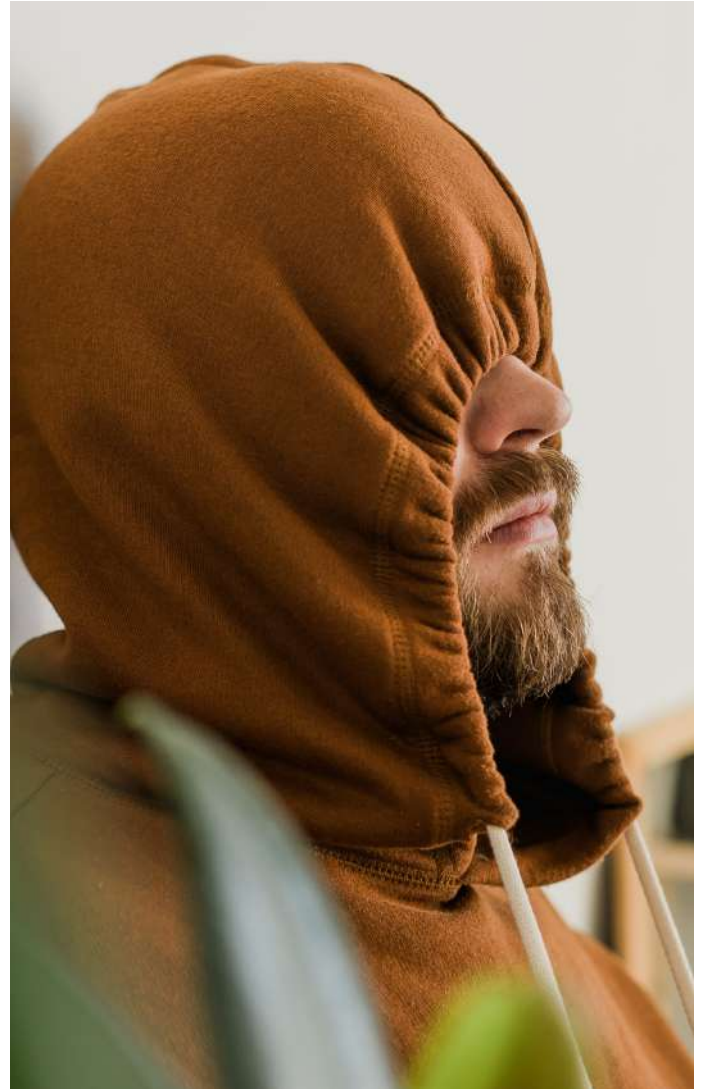
Uzun süre devam eden yalnızlık, kişinin çevreyi daha tehditkâr algılamasına, güven duygusunun azalmasına ve çatışmalara daha keskin tepkiler vermesine yol açabiliyor. Bilişsel olarak kişi kendini daha kolay dışlanmış, değersiz ya da anlaşılmamış hissediyor; bu da öfke ve saldırganlık eğilimini artırabiliyor.

Klinik çalışmalarda yalnızlık yaşayan bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin, ilişkisel çatışmaların ve dürtüsellik eğilimlerinin daha sık görüldüğü rapor ediliyor. Tüm bu unsurlar şiddet davranışı açısından zemin hazırlıyor.

Birçok bulgunun ortak noktası, yalnızlığın duygusal bir yan etki olmanın ötesinde; davranış örüntülerini değiştiren güçlü bir psikososyal faktör olduğudur.

YALNIZLIK TOPLUMSAL DÜZEYDE NE ANLAMA GELİYOR?

Toplum düzeyinde yalnızlık, bağların zayıflaması, empati kapasitesinin azalması ve sosyal çözülmenin artması gibi sonuçlar yaratabiliyor. Yalnızlığın yaygın olduğu topluluklarda okul içi zorbalık, partnerler arası şiddet, öfke patlamaları ve sosyal çatışmaların daha sık görüldüğü bildiriliyor.





Bu nedenle yalnızlık, bireysel refah kadar toplumsal uyum ve güvenlik açısından da önemli bir belirleyici hâline geliyor.

Günümüz yaşam biçimi dijitalleşme, hızlı şehirleşme, ilişkilerin yüzeyselleşmesi yalnızlık riskini artırdığı için, bu konu artık klinik bir mesele olmanın ötesine geçmiş durumda.

RİSKİ AZALTMAK MÜMKÜN: NELER YAPILABİLİR?

Teröpatik müdahaleler açısından baktığımızda; bilişsel-davranışçı temelli yalnızlık programları, yalnızlığa yol açan düşünce çarpıtmalarını hedef alarak kişinin sosyal bağ kurma becerilerini güçlendiriyor. Bu tür müdahalelerin yalnızlık üzerindeki etkisi orta-yüksek düzeyde bulunmuş durumda.

SOSYAL DESTEK, EN ETKİLİ KORUYUCU FAKTÖRLERDEN BİRİ

Aile, arkadaş ve okul/iş ortamından alınan sosyal destek; yalnızlığı ve şiddet eğilimini azaltan en güçlü değişkenlerden biri. Gençlerin koruyucu ilişkilerle çevrili olması, davranışsal riskleri önemli ölçüde düşürüyor.

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARINDA ERKEN DESTEK ŞART

Çocuklukta yaşanan duygusal yoksunluk, yetişkinlikte yalnızlık ve ilişkisel problemler için temel bir kırılma noktası oluşturuyor. Bu nedenle risk altındaki çocuk ve gençlere erken psikososyal destek sağlanması, şiddet eğilimini önlemede kritik önemde.

TOPLUMSAL FARKINDALIK ARTMALI

Yalnızlık çoğu zaman dışarıdan görünmüyor. Ancak şiddet davranışı incelendiğinde, altında çoğu kez derin bir yalnızlık hissi bulunuyor. Toplumda yalnızlıkla ilgili damgalayıcı tutumların azaltılması, sosyal bağları güçlendiren projelerin yaygınlaştırılması büyük önem taşıyor.

Yalnızlık, günümüzde giderek görünmez bir risk faktörüne dönüşüyor. Araştırmalar yalnızlığın, bireyin öfke düzenlemesini, sosyal etkileşimlerini ve çatışma çözme becerilerini doğrudan etkilediğini gösteriyor. Tüm bunlar, şiddet eğilimini artıran güçlü bir psikososyal zemine işaret ediyor.

Hem klinik çalışmalar hem de toplumsal araştırmalar bize şunu hatırlatıyor:

*YALNIZLIĞI AZALTMAK,
YALNIZCA BİREYİN RUH
SAĞLIĞINI KORUMAK DEĞİL;
AYNI ZAMANDA TOPLUMUN
GÜVENLİĞİNİ VE UYUMUNU
GÜÇLENDİRMEKTİR.*

GERÇEK DOSTLUKLAR 'ÇEVİRİM DIŞI' KALDI!

*EKRANLAR İNSANLARI BİRBİRİNE DEĞİL,
YALNIZLIĞA BAĞLIYOR!*



Prof. Dr. Gül Esra Atalay

Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı

SOSYAL MEDYADA YALNIZLIĞINI GİDERME ÇABASI

Sosyal medyada yalnızlığını gidermek isteyen milyonlarca insan var. Adı üstünde "sosyal" medya: İnsanların bir araya gelmesine, birlikte bir şeyler yapmasına fırsat yaratacak platformlar... Peki gerçekten öyle mi? Yoksa bu mecralar yalnızlığımızı biraz daha görünmez kılarak derinleştiriyor mu? Sosyal medya ağlarıyla örülüyor bu çağda, insani bağların yerini "bağlantılar" aldı. Facebook'a, Instagram'a bakarsak yüzlerce, hatta binlerce "arkadaşımız" var. Ama bu ilişkiler klasik anlamda bir arkadaşlığın yerini tutabilir mi? Araştırmalar, ekran üzerinden kurduğumuz bağlar arttıkça, emek ve zaman isteyen dostlukların azaldığını söylüyor.

Sosyolog Sherry Turkle, modern insanın durumunu "birlikte yalnızlık" olarak tanımlıyor. İnsanlar sürekli bağlı, ama gerçek yakınlık kurmakta zorlanıyor. Bir "beğeni", bir "emoji", bir "iyi ki doğdun" mesajı ama yüz yüze yarım saatlik bir sohbet bile yıllarca ertelenebiliyor. "Bir ara mutlaka

karşılıklı bir kahve içelim" mesajları hiçbir zaman tutamayacağımız sözler haline geliyor. İnsan ilişkilerine dair kolektif bir çabasızlık ve yılgınlık içerisindeyiz.

DERİNLİKLİ SOHBETLERE, UZUN SOLUKLU DOSTLUKLARA ENERJİ KALMADI

Her şeyin hızla teslim olduğu bir çağda, ilişkiler de bu tempodan nasibini alıyor. Derinlikli sohbetlere, uzun soluklu dostluklara, kalıcı ilişkiler kurmaya zamanımız da enerjimiz de kalmıyor. Telefon rehberimiz dolu, sosyal medya listelerimiz de ama bir gün ansızın başımız sıkışsa gerçekten arayabileceğimiz kaç kişi var?

Modern çağın üzücü gerçeğini "Kalabalık yalnızlık" olarak ifade edebiliriz. Psikoloji literatürü, sosyal medya mecralarındaki arkadaşların sayısal bolluğunun niteliksel bir karşılık taşımadığını vurguluyor. Oxford Üniversitesi Evrimsel Psikoloji bölümü öğretim üyesi Robin Dunbar'ın ünlü "Dunbar sayısı" teorisine göre, insan zihni aynı anda 150 civarında sosyal



ilişkiyi sağlıklı biçimde sürdürebiliyor. Oysa sosyal medya profillerimiz bu sınırı çoktan aşmış durumda. Yani elimizde çok sayıda isim var, fakat bunların sadece çok azı gerçekten “arkadaş”. Nitelik niceliğin gölgesinde kayboluyor.

Sosyal medyaya olan ilginin sadece genç kuşaklara özgü olmadığını görüyoruz. İleri yaşlı bireyler bile sosyal medyanın akışına kapılmış durumdadır. Bu özellikle şaşırtıcı, çünkü ömrünün büyük kısmını internet olmadan geçirmiş, karşılıklı sohbetin, kalabalık buluşmaların, misafirliğin, komşuluğun tadını bilen bir nesilden bahsediyoruz. Buluşmalar yerini emoji değiş tokuşlarına bıraktı. Şehirlerde çoğu zaman komşuların ismi dahi bilinmiyor. Yani mesele yalnızca Z kuşağının meselesi değil; bu, toplumsal bir dönüşümdür.

MODERN İNSANIN YALNIZLIĞI, DIŞARIDAN FARK EDİLMESİ GÜÇ BİR YALNIZLIK...

Türk Dil Kurumu (TDK) 2024 yılının kelimesini “kalabalık yalnızlık” olarak ilan etti. “Metroda, otobüste yan yana oturan insanların her biri kendi telefonuna gömülmüş durumda. Kafelerde, restoranlarda aynı masalarda oturan herkes aynı bir ekrana bakıyor. Modern insanın yalnızlığı, kalabalıkların içinde yaşanan, dışarıdan fark edilmesi güç bir yalnızlık. Fiziksel beraberliğin önemi unutuldu ve “aynı anda çevrim içi olmanın yeterliymiş gibi geldiğini” insanlara anlatılmaya çalışıldı. Oysa insan, doğası gereği bağ kurmak ister. Güvenmeyi göze almak, ötekine yaklaşmak, içini dökmek ve bunu yaparken insani sıcaklığı hissetmek, tercihten öte, bir ihtiyaçtır.

BİLDİRİM SESİ, BİR DOSTUN SESİNİ DUYMANIN YERİNİ TUTMUYOR

Bu teknolojiler zaman ve mekân engellerini ortadan kaldırarak iletişimi çok kolaylaştırıyor. Sosyal medya sayesinde yeni topluluklar oluşuyor. Özellikle göçmenler, azınlık grupları, marjinalleştirilmiş bireyler çevrim içi ağlarda dayanışma imkânı buluyor. Fakat bu tür bağların kalıcı ve derin bir ilişkiye dönüşebilmesi için hâlâ “fiziksel” temasın, ortak mekânların, yan yana geçirilen zamanların yerine konulabilecek bir şey yok. İnternet teknolojisi ve bu teknoloji sayesinde ulaştığımız sosyal medya mecralarını insani ilişkileri geliştirmek, kesintisiz şekilde iletişim kurmak ve samimiyeti iletirmek için kullandığımızda faydalı oluyor. Yüz yüze ilişkilerin yerine bir alternatif olarak düşündüğümüzde ve bunu bir alışkanlığa dönüştürdüğümüzde ise yalnızlık baş gösteriyor. Çünkü hiçbir bildirim sesi, bir dostun sesini duymanın yerini tutmuyor.

YALNIZLIK, CİDDİ BİR SAĞLIK RİSKİ OLARAK GÖRÜLÜYOR

Yalnızlık sorununa uluslararası platformda da çözüm aranıyor, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve bazı ülkeler yalnızlıkla mücadele için adımlar

atıyor. Dünya Sağlık Örgütü’nün 30 Haziran 2025’te yayınladığı yeni rapora göre yalnızlık ciddi bir sağlık riski olarak görüyor. Raporda sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaygın olduğu ve sağlık, iyi oluş ve toplum üzerinde ciddi ancak yeterince fark edilmeyen etkiler yarattığı vurgulanıyor. İngiltere ve Japonya’da bu sorun hakkında çözüm arayışları ve hizmetlerin sistematik hale getirilmesi hedefiyle yalnızlık bakanlıkları kuruldu. Bu gelişmeler yalnızlığın bireysel değil toplumsal bir sorun haline geldiğini gösteriyor. Ama çözülemez değil. Bu nedenle en yakınlarımızla ilişkilerimizi sosyal medya takiplerine, emoji değiş tokuşuna indirgmeden yeniden yan yana gelmenin ve birbirimizin gözlerine bakmanın yollarını bulmamız gerekiyor. Çünkü gerçek hayat ekranların ötesinde akıyor.





YALNIZLIKLARLA BAŞ ETMENİN 10 YOLU!

Uzman Klinik Psikolog İpek Erol
NİSTANBUL Hastanesi



Yalnızlık; içinde bulunduğumuz çağın en sık karşılaşılan ve olumsuz etkileri gittikçe artmakta olan deneyimlerinden biridir. Son yıllarda şehir hayatının hızlanması, dijitalleşme, çalışma modellerinin değişmesi, bireyselleşmenin ve ev odaklı yaşamın artması, sosyal ilişkileri doğal akışından uzaklaştırdı. Pandemi sonrası dönemde birçok kişi eve kapanma alışkanlığını sürdürdü; dijital etkileşim yüz yüze temasın yerini almaya başladı. İnsanlar artık sosyal bağları sürdürmek yerine dijital içerik üretmeyi ve tüketmeyi, ilişkisel bağ kurmak yerine iş temposunda

zamanı yönetmeyi tercih ediyor. Bu yapısal değişimler yalnızca sosyal çevreyi değil, beynin ödül mekanizmalarını, duygusal düzenleme kapasitesini ve ilişkisel güven duygusunu da etkiliyor. Uzun süren yalnızlık; depresif duygudurum, anksiyete, özgüvende azalma ve ilişkilerden kaçınma davranışlarını tetikleyebiliyor. Ancak bütün bu tabloya rağmen yalnızlık dönüştürülebilir bir deneyimdir. Bilimsel çalışmalar, küçük ama düzenli çabaların sosyal bağlanmayı yeniden güçlendirdiğini gösteriyor. İşte bu dönüşümü mümkün kılacak 10 etkili yol:



1. YALNIZLIK DUYGUSUNU TANI VE NORMALLEŖTİR

Yalnızlık insana özgü en doğal duygulardan biridir. Bir tehditten ziyade bağ kurma arayışımızı hatırlatan bir duygudur. O yüzden bu duyguyu tanımak ve altında yatan duygusal ihtiyaçları fark etmek, baş etmek için öncelikli adımdır. Yalnızlık bazen karşılanamamış bir ihtiyaçtan doğar: ilgi, görölme, duyulma, destek alma arzusu bunlardan en önemlileridir. Hangi ihtiyacın karşılanmadığını fark etmek, doğru kişilere doğru şekilde ulaşmayı sağlar. Duyguyu normal bir insan deneyimi olarak kabul etmek, iyileştirici süreçleri başlatır. Tanımlayabildiğimiz duygu, yönetilebilir hale gelir.

2. GÜNLÜK MİKRO SOSYAL TEMASLAR OLUŖTUR

Sosyal bağ kurmak, büyük adımları gerektirmez. Tanımadığın biriyle kısa sohbet etmek, ortak bir konu açmak, selam vermek basit ama etkili sosyal becerilerdir. Beceriler tıpkı kaslar gibi kullanılmadıkça zayıflar; pratik oldukça güçlenir. Markette kasiyere gülümsemek, bir arkadaşına kısa bir mesaj atmak, iş yerinde iki dakikalık sohbet etmek bile beynin oksitosin ve dopamin sistemlerinde “bağlanma” hissi yaratır. Bu küçük etkileşimler, yalnızlık duygusunun en güçlü panzehiridir.

3. RUTİNLERİNE PLANLANMIŖ İNSAN TEMASI EKLE

Kalabalık bir sosyal hayatın şart olmadığını; düzenli, tahmin edilebilir birkaç temasın bile duygusal iyi oluşu belirgin şekilde artırdığını gösteren birçok çalışma vardır. Haftada bir, aynı derse gitmek, her pazar bir arkadaşla kahve rutini yaratmak ya da aylık film gecesi düzenlemek sosyal bağları sürdürülebilir kılar. Pazar kahvesi, sabah yürüyüşü, haftalık kitap saati, aile araması gibi rutinler, kişinin hayata tutunma hissini artırır ve yalnızlığa karşı duygusal bir dayanıklılık oluşturur.

4. DİJİTAL DÜNYADAKİ ETKİLEŖİŖİMİNİ YENİDEN YAPILANDIR

Sosyal medya pasif kullanıldığında yalnızlığı artırır; aktif ve dozunda kullanıldığında ise azaltabilir. İçerik tüketmek yerine anlamlı şekilde etkileşime geçmek; yorum yapmak, sesli mesaj göndermek, görüntülü konuşmak beynin ilişkisel merkezlerini güçlendirir. Dijital bağı bağlantıya dönüştürmek mümkündür. Ancak sosyal medyayı kullanırken kendimizi başkalarıyla kıyaslamak yalnızlık hissini derinleştirir. Sosyal medya ölçölü kullanılmadığında “Herkesin bir çevresi var, ben yalnızım” algısını artırabilir. Böyle bir durum fark edildiğinde dijital detoks uygulanmalı ve kullanım geçici bir süreliğine de olsa kısıtlanmalıdır.



5. BAĞ KURMAYA ZEMİN HAZIRLAYAN HOBİLER EDİN

İnsanlarla bağ kurmanın en doğal yollarından biri ortak ilgi alanlarıdır. Spor grupları, yaratıcı yazarlık atölyeleri, koşu ekipleri, gönüllülük projeleri, resim ya da seramik kursları gibi alanlar hem zihni besler hem de doğal sosyal ağlar yaratır. Hobi, sadece zaman doldurmaz; insanı insanla buluşturan bir köprü olur.

6. KENDİNE ŞEFKAT GELİŞTİR VE ÖZELEŞTİRİYİ AZALT

Yalnızlık çoğu zaman “yetersizlik, değersizlik, sevilmememe” temel inançlarıyla birlikte aktifleşir. Bu olumsuz iç sesler, kişinin ilişkilerden kaçmasına ve daha fazla yalnızlaşmasına neden olur. Kendine şefkat çalışmaları, zihindeki bu sert döngüyü kırar. Kendine nazık davranan kişiler sosyal bağ kurmaya daha açık hale gelir.

7. GÜN İÇİNDE “ANLAMLI BİR ŞEY” YAPMA HEDEFİ KOY

Araştırmalar anlam duygusunun yalnızlığı azalttığını göstermektedir. Gün içinde küçük bir hedef belirlemek örneğin; bir iki sayfa kitap okumak, kısa bir yürüyüş yapmak, sevdiğin bir yemeği hazırlamak kişinin kendilik algısını güçlendirir ve ilişkisel teması kolaylaştırır.

8. ZİHİNSEL GEVİŞ GETİRME DÖNGÜSÜNÜ KIR

Yalnızlık çoğu zaman “Kimse beni istemiyor”, “Herkes meşgul”, “Kimse beni aramıyor” gibi sürekli tekrarlayan düşüncelerle birleşir. Bu tarz negatif inançlar yalnızlığın kök nedenleri arasındadır. Bu döngü ruminasyon olarak bilinir ve yalnızlık hissini beş kat artıran bir etkisi vardır. Mindfulness, nefes egzersizleri ve kısa odaklanma aktiviteleri bu döngüyü kırar, zihni şimdiye çağırır.

9. DERİN VE GÜVENİLİR BİRKAÇ BAÇ İNŞA ET

Geniş bir sosyal çevreye sahip olmak mutlulukla doğrudan ilişkili değildir. Asıl belirleyici olan güvenilebilen, duyguların paylaşıldığı, karşılıklı hissi olan bir veya iki kişinin varlığıdır. Duygusal yakınlık derinlik gerektirir; sayı değil, nitelik iyileştirir.

10. İLİŞKİSEL GÜVENİNİ YENİDEN İNŞA ETMEK İÇİN PROFESYONEL DESTEK AL

Bazı yalnızlık türleri geçmiş kırılganlıklar, güvensizlikler, travmatik ilişkisel deneyimler veya bağlanma örüntüleriyle ilişkilidir. Bu durumlarda psikoterapi, yalnızlık deneyimini anlamak ve yeni bir ilişkisel güven alanı oluşturmak için güvenli bir alan sağlar. Profesyonel destek, sosyal dünyaya yeniden güvenle adım atmanın kapısını açar.



YALNIZLIK HEM SUÇUN NEDENİ HEM DE SONUCU!



Prof. Dr. Sevil Atasoy

Üsküdar Üniversitesi

Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Müdürü

Birleşmiş Milletler Uluslararası Uyuşturucu Kontrol Kurulu (INCB) Başkanı

YALNIZLIK, DOĞRUDAN ŞİDDETE NEDEN OLMAZ; ANCAK, HAYAL KIRIKLIĞI, ÖFKE VE TEHDİT ALGISININ ARTMASIYLA İLİŞKİLİDİR.

YALNIZLIK, SUÇ İŞLEMESİNE KATKIDA BULUNUYOR

Yetersiz sosyal bağlanma olarak tanımlanan yalnızlık, kriminolojinin önemli bir ilgi alanı haline geldi. Yapılan son araştırmalar, yalnızlığın bilişsel işlevleri, duygusal düzenlemeyi ve sosyal davranışları etkileyen psikolojik bir durum olduğunu ve bunların tümünün suç eğilimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ülkeler hızlı kentleşme, dijitalleşme ve demografik değişimler nedeniyle artan sosyal dağınıklık yaşarken, yalnızlık ile suç davranışı ve yeniden suç işleme arasındaki ilişkiyi anlamak giderek daha önemli hale gelmektedir.

Yalnızlık, nesnel olarak sosyal izolasyonla aynı şey değildir, yeterli sosyal bağlara sahip olmadığınızı hissetmeniz anlamına gelir. Sosyal kontrol teorisi, gerilim teorisi ve etiketleme teorisi gibi kriminolojik teoriler, yalnızlık için kavramsal alanlar sağlar. Travis Hirschi'nin sosyal kontrol teorisi, aile, okul ve toplulukla olan zayıf bağların gayri resmi sosyal kontrolü azalttığını ve sapma olasılığını artırdığını öne sürer. Yalnızlık, içselleştirilmiş özdenetimi azaltan zayıf bağlanma ve aidiyetin bir kanıtı olarak görülebilir. Son yıllarda yapılan çalışmalar bu görüşü desteklemektedir; örneğin sürekli yalnızlık yaşayan mahkûmların, duygusal kontrolde azalma, kaygı düzeyinde artma ve empatide azalma sergilediğini bildirmektedir. Bunların her biri suçlu davranışı ile ilişkilidir.



*YAPILAN SON
ARAŞTIRMALAR,
YALNIZLIĞIN BİLİŞSEL
İŞLEVLERİ, DUYGUSAL
DÜZENLEMİYİ VE
SOSYAL DAVRANIŞLARI
ETKİLEYEN PSİKOLOJİK
BİR DURUM OLDUĞUNU
VE BUNLARIN TÜMÜNÜN
SUÇ EĞİLİMLERİNİ
ETKİLEYEBİLECEĞİNİ
GÖSTERMEKTEDİR.*



YALNIZLIK OLUMSUZ DUYGULARI VE DÜRTÜSELLİĞİ YOĞUNLAŞTIRIYOR

Son psikolojik araştırmalar, yalnızlığın olumsuz duyguları, dürtüsellliği ve bilişsel çarpıtmaları yoğunlaştırdığını gösteriyor. Bu duygusal durumlar, empatiyi azaltabilir ve risk almayı artırabilir; her ikisi de suç davranışıyla bağlantılıdır. Dolayısıyla, yalnızlık sadece arka plan koşulu olarak değil, davranışsal engelleri azaltan ve antisosyal etkilere yatkınlığı artıran bir psikolojik durum olarak işlev görür. Gelişimsel açıdan bakıldığında, yalnızlık hoşnutsuzluğu, dürtüsellliği ve olumsuz duyguları şiddetlendirir ve belki de stres ve travma ile etkileşime girer. Hapsedilmiş bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, yalnızlığın psikolojik sıkıntı ve saldırganlığın artmasının güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

ZORBALIĞA UĞRAYAN GENÇLERDE SALDIRGANLIK VE UYUŞTURUCU KULLANMA RİSKİ

Gençler, akranları tarafından reddedildiklerinde, zorbalığa uğradıklarında veya sosyal becerileri iyi öğrenemediklerinde uzun süre yalnızlık hissedebilirler. Araştırmalar, bu gençlerin uyuşturucu kullanma, saldırgan olma ve kanunları çiğneme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yalnızlık deneyimleri travma, ebeveyn ihmali veya duygusal istismar ile birlikte ortaya çıkabilir. Bu bağlamlarda, yalnızlık, suçla zaten ilişkili olan çevresel risk faktörlerinin hem bir göstergesi hem de sonucu haline gelir. Yalnız bir çocuklukta gelişen güvensiz bağlanma kalıpları, yetişkinlikte zayıf duygu düzenleme ve dışsallaştırıcı davranışları öngörür ve yalnızlık ile suç işleme arasındaki gelişimsel bağı güçlendirir. Elbette sosyal olarak izole olan tüm gençler suç faaliyetlerine katılmaz; ancak yalnızlık, suç işleyen akran grupları içinde kabul görme olasılığını artırarak suç davranışının öncüsü olarak işlev görür.

Gençlerde kurumsal izolasyonun yalnızlıkla bağlantılı depresif duygulara yol açtığını ve bunun da bir kişinin suç işleme olasılığını artıran eylemlere neden olabileceği saptanmıştır. Benzer şekilde, uyum sağlayamadığını hissetmek, kişiyi çevrimiçi ortamda hackleme ve siber zorbalık gibi tehlikeli şeyler yapmaya daha yatkın hale getirir.

YALNIZLIK HİSSEDEN YETİŞKİNLERDE SAPKIN ALT KÜLTÜRLERE KATILMA EĞİLİMİ OLABİLİYOR

Yalnızlık hisseden yetişkinler, sapkın alt kültürlere katılarak veya kötü faaliyetlerde bulunarak kim olduklarını ve nereye ait olduklarını bulmaya çalışabilirler. Son araştırmalar, sosyal desteğin eksikliğini hissedenlerin şiddete ve tekrar suç işlemeye daha yatkın olduğunu göstermektedir. Yalnızlık, insanlara duygusal ıstırapla başa çıkmayı zorlaştırdığından, suç açısından başlıca risk faktörü olan madde bağımlılığına da yol açabilir. Yalnızlık, insanların çevrimiçi davranışlarını da değiştirir. Araştırmacılar, sosyal olarak izole olan kişilerin siber suç işleme, başkalarını taciz etme

ve gerçek insanlar yerine anonim olarak insanlarla tanışabilecekleri aşırılıkçı çevrimiçi forumlara katılmaya daha yatkın olduklarını göstermiştir.,

Yaşlı yetişkinlerin genel olarak suç oranları daha düşük olsa da yaşlılıkta yalnızlığın, dolandırıcılık mağduriyeti, madde kötüye kullanımı ve nadir durumlarda, biriken hayal kırıklığı veya ruh sağlığının bozulmasından kaynaklanan şiddet patlamaları ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca yalnızlık; depresyon, bilişsel bozukluk ve dürtü kontrolünün azalması gibi ruh sağlığının bozulması yoluyla dolaylı olarak suça katkıda bulunabilir.

YALNIZLIK DOĞRUDAN ŞİDDETE NEDEN OLMAZ

Yalnızlık doğrudan şiddete neden olmaz; ancak, hayal kırıklığı, öfke ve tehdit algısının artmasıyla ilişkilidir. Sosyal olarak reddedildiğini hisseden bireyler, belirsiz sosyal ipuçlarını düşmanca olarak yorumlayabilirler; bu durum, düşmanca atıf önyargısı olarak bilinir. Bu önyargı, kişilerarası çatışmaları şiddet olaylarına dönüştürebilir. Cezaevlerindeki bireylerle yapılan araştırmalar, birçoğunun suç işlemekten önce aşırı ve kronik yalnızlık hissettiğini ortaya koymaktadır.

Dijital ortamlar, sosyal olarak izole olmuş bireylere, anonimlik ve düşük sosyal engellerin yeni suç biçimlerini mümkün kıldığı alanlar sunar. Yalnız kullanıcılar, siber zorbalık, çevrimiçi taciz, hackleme ve yasa dışı materyallerin tüketimine daha yatkındır. İnternet, topluluk sunarak yalnızlığı azaltırken, aynı zamanda sapkın ifadeleri kolaylaştırır. Yalnızlık, madde kötüye kullanımının güçlü bir belirleyicisidir ve bu da uyuşturucu ile ilgili suç riskini, karar verme yeteneğinin bozulmasını ve suç şebekelerine karışmayı artırır. Madde kullanımı, sosyal acıyı kendi kendine tedavi etmek için bir araç olabilir; ancak, genellikle sosyal kopukluğu daha da artırarak yalnızlık ve suç işleme döngüsünü yaratır.

CEZAEVLERİ YALNIZLIĞIN YOĞUN OLDUĞU YERLER

Cezaevleri, yalnızlığın hem daha yoğun hem de somut olduğu yerlerdir. Son yıllarda yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, mahkûmların sık sık COVID-19 karantinası sırasında karşılaşılanlara benzer derecede yalnızlık hissettiklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, cezaevlerindeki sosyal kısıtlamaların sadece cezalandırıcı değil, aynı zamanda psikolojik olarak da zararlı olduğunu göstermektedir. Yalnız mahkûmlar umutsuzluğa kapılmaya, şiddet eğilimli olmaya ve rehabilitasyon programlarına katılmaya daha yatkındır. Tekrar suç işleyenler, damgalanma, bozulmuş aile ilişkileri ve tekrarlanan kurumsallaşma nedeniyle önemli ölçüde yalnızlık çekerler. 2025 yılında seri suçlular üzerinde yapılan bir vaka

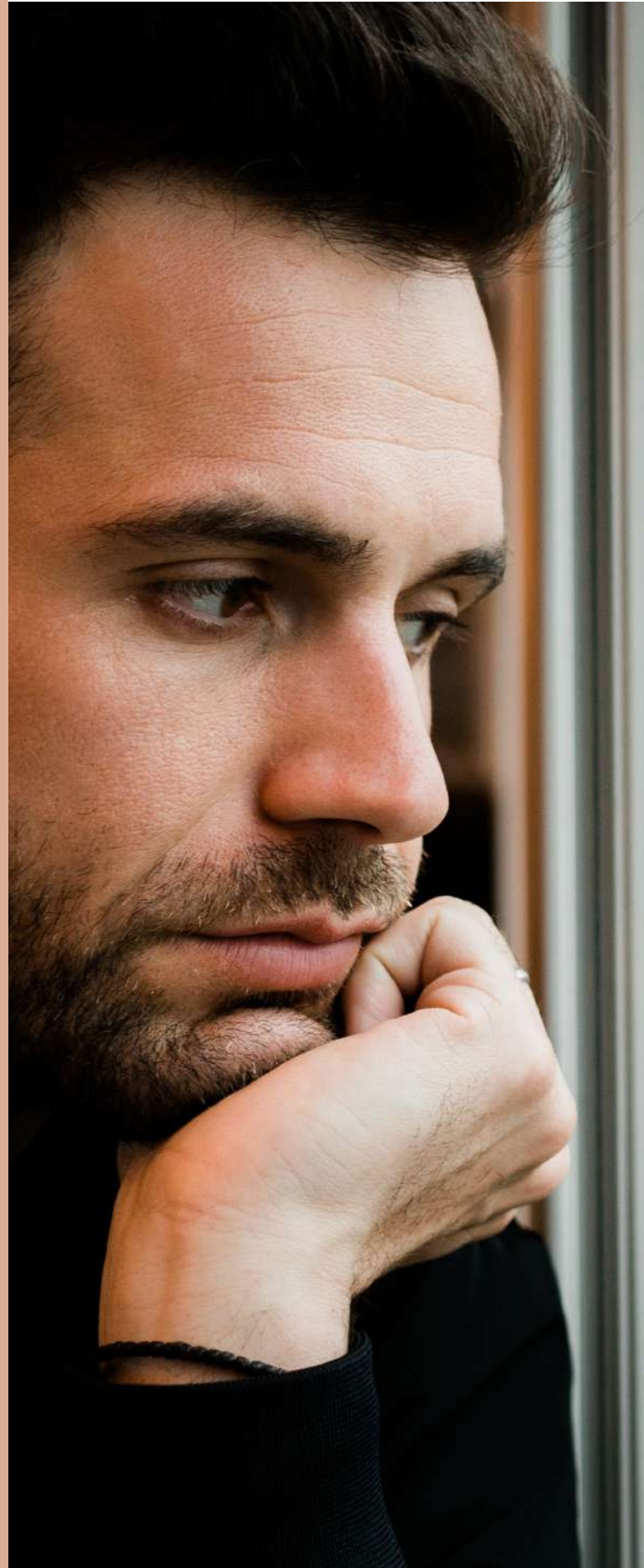
çalışması, uzun süreli yalnızlığın suç faaliyetlerinden vazgeçmeyi zorlaştırdığını ortaya koymuştur. Birçok kişi, işsiz oldukları, hor görüldükleri ve aile bağlarının koptuğu için tahliye edildikten sonra yapısal olarak yalnızlık hisseder. Bu tür deneyimler, daha sonra suç işleme olasılığını artırır. Bu durum, suç önlemede sosyal entegrasyon tekniklerinin gerekliliğini ortaya koyar.”

Yalnızlık, mağdur olmakla bağlantılıdır. 2023 yılında suç mağdurları üzerinde yapılan bir araştırma, tecavüze uğrayan veya fiziksel saldırıya maruz kalanların kendilerini çok daha yalnız hissettiklerini ortaya koymuştur. Yalnızlık hissi, yardım istemeyi zorlaştırabilir ve yeniden mağdur olma ihtimalini artırabilir. Bu döngüsel bağlantı, yalnızlığı hem suçun bir nedeni hem de sonucu olarak daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Bölgelerinde çok fazla suç işlendiğini düşünen kişiler, kendilerini daha da yalnız hissedebilir.

YALNIZLIĞI AZALTMAYI HEDEFLEYEN YÖNTEMLER

Yalnız olan herkes suç işlemeyebilir ancak yalnızlık büyük bir risk faktörüdür. Bununla başa çıkmak için ayrıntılı önlemlerin alınması gerekir. Eğitim alanındaki müdahaleler, gençlerin aidiyet hissetmelerine ve duygularını nasıl yönetebileceklerini öğrenmelerine yardımcı olabilir. İnsanlar, topluluk içinde yaşanan olaylar sayesinde birbirlerini tanıyabilir ve suçtan daha az korkabilirler. Cezaevi kurallarında yapılacak reformlar sayesinde, aile bireyleri ile birlikte geçirilen zamanın önemi kabul edilmeli, hücre hapsi sınırlandırılmalı ve rehabilitasyon grupları halinde gerçekleştirilmelidir. Yeniden entegrasyon programları ile, insanlara yalnız kalmamaları ve tekrar hapse girmemeleri için yardımcı olan sosyal destek ağları sağlanmalıdır. Dijital okuryazarlığı teşvik ederek ve çevrimiçi topluluklar için kılavuzlar oluşturarak, izolasyonun neden olduğu siber suçlar azaltılmaya çalışılmalıdır. Bu politika önlemleri, yalnızlığı yoksulluğun bir sonucu olarak değil, değiştirilebilecek bir risk faktörü olarak gören, suç önleme için geniş bir halk sağlığı stratejisiyle uyumludur.

Yalnızlık, suçun doğrudan bir nedeni olmaz ancak, suç faaliyeti, mağduriyet veya tekrar suç işlemeyi sonuçlanabilecek duygusal, bilişsel ve sosyal kırılganlıkları etkiler. Yapılan araştırmalar, yalnızlığı, özellikle cezaevlerinde, marjinal gruplarda ve sosyal desteği yetersiz olanlar arasında dinamik ve bağlama duyarlı bir fenomen olarak vurgulamaktadır. Bu ilişkiyi anlamak, kamu güvenliği ve rehabilitasyonun temeli olarak sosyal bağlantıları önceliklendiren daha etkili önleyici politikaların geliştirilmesini sağlar. Dünya giderek daha fazla bölünürken, yalnızlığı ele almak suçları azaltmak için en iyi stratejilerden biri olabilir.



KALABALIK YALNIZLIK



Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop
NPİSTANBUL Hastanesi

İnsan, varoluşunun en başından beri başkalarıyla kurduğu ilişkiler aracılığıyla kendini anlamlandıran bir canlıdır. **Düşüncelerimiz, duygularımız, davranışlarımız; kendimizi, diğer insanları ve dünyayı algılayışımız** hem sözlü hem de sözsüz biçimde etkileşime geçtiğimiz ve zamanla ilişki kurduğumuz **insanların düşünceleri, duyguları ve davranışları hakkında oluşturduğumuz algılarımızla şekillenir.** Bu nedenle sosyal ilişkiler, sadece gündelik hayatın bir parçası değil, psikolojik bütünlüğümüzü besleyen temel bir kaynaktır.

Modern yaşam, insanlık tarihinin hiçbir döneminde görülmemiş düzeyde konfor ve kolaylık sunarak bireylerin yaşam standartlarını belirgin biçimde yükseltmiştir; bu süreçte sosyal etkileşimler ve ilişkiler hem nitelik hem de nicelik açısından önemli bir değişim ve dönüşüm sürecine girmiştir. İşte tam bu noktada yalnız hissetme, üzerinde durulması son derece önemli bir insani deneyim olarak karşımıza çıkar. Yalnızlık, modern hayatın giderek büyüyen gerçeklerinden biridir.

Türk Dil Kurumunun internet sitesinde 1 milyon kişinin katıldığı halk oylamasıyla 2024 yılının kavramı olarak **'kalabalık yalnızlık'**ın seçilmesi de bu gerçeğin toplumdaki karşılığını açık biçimde ortaya koymaktadır. **Kalabalık yalnızlık,** kişinin fiziksel olarak kalabalıkların içinde yer alsa da duygusal düzeyde kendini izole, anlaşılmamış ve kimseyle gerçek anlamda bağlantı kuramıyormuş gibi hissetmesidir. Çevredeki yoğunlukla içsel boşluk arasındaki bu çelişki, modern insanın en yaygın deneyimlerinden biri hâline gelmiştir.



NEDEN KALABALIK YALNIZLIK YAŞIYORUZ?

Dijital teknolojinin gelişmesiyle modern insan, hiç olmadığı kadar hızlı ve zahmetsiz biçimde başkalarıyla temas kurabiliyor. **Akıllı telefonların** sağladığı, son derece konforlu bir şekilde kullanılan görüntülü-sesli konuşma ve mesajlaşma uygulamaları ile bizden yüzlerce, binlerce kilometre uzakta yaşayan insanlarla haberleşmek; **sosyal medya** uygulamalarıyla dünyanın dört bir yanından sayısız insanla paylaşım, beğeni, yorum ve mesajlaşma yoluyla etkileşime geçmek mümkün hale geldi. Hemen her şeyden yaşadığı dakikada haberdar olabildiğimiz, dijital etkileşimin maksimize olduğu günümüzde, ilişki kurmak ve onu derinleştirebilmek zorlu bir meziyet haline geldi. **Anlamli ilişkiler yerine “çabuk tüketilen”, derinleşmeyen sosyal etkileşimler** kişiye geçici bir temas sunsa da kalıcı bir aidiyet yaratmıyor.

İnsanların birbirinin gözlerinin içine bakarak kurduğu yüz yüze iletişim, yerini ekrandan ekrana sayısız yüzeysel etkileşime bıraktı. Birbirini can kulağıyla dinleyerek yapılan sohbetler ise, herkesin elinde telefonun olduğu; konuşmanın ortasında bile başkalarıyla mesajlaştığı, dikkatinin bir parçasını sürekli ekrana ayırdığı bir hâle dönüştü. Böylece aynı anda pek çok kişiyle bağlantı kurabiliyor olsak da gerçek anlamda kimseyle buluşamadığımız bir **iletişim paradoksu** ortaya çıktı.

Gün boyunca maruz kaldığımız haberler, bildirimler ve bitmeyen içerik akışı zihinsel kapasitemizi fark etmeden tüketiyor. **Zihni sürekli meşgul olan ve dikkatini sürekli çoklu olanlara bölen** kişinin hem kendine hem de karşısındakine gerçekten alan açması zorlaşıyor; böyle olunca bağ kurmak da güçleşiyor.

Kalabalık şehirler, insanları fiziksel olarak birbirine yaklaştırsa da duygusal olarak uzaklaştıran bir yapıya sahiptir. Yoğun tempo, trafik ve gündelik koşturmacalar, insanların birbirini fark etmeye ayıracak enerjisini azaltır. Bir zamanlar güven ve yakınlık sağlayan komşuluk ilişkileri zayıflar; aynı apartmanda yaşayıp birbirini tanımayan, aynı sokakta yürüyüp selamlaşmayan insanlar çoğalır. Bu durum giderek, bireylerin kalabalığın içinde bile kendini görünmez, bağ kuramamış ve yalnız hissettiği bir şehir deneyimine dönüşür.

Modern iş yaşamı, çoğu zaman uzun saatlerin geçtiği, hızlı, rekabetçi, stresli ve yüksek beklentilerle dolu bir arena. Yorulan zihin, azalan enerji ve tolerans, kişinin hem kendisiyle hem de başkalarıyla kaliteli vakit geçirmesini zorlaştırıyor. Arkadaşlıklar, aileyle geçirilen zaman ve günlük küçük sosyal temaslar azalıyor; böyle olunca insan, kalabalığın içinde bile kendini yavaş yavaş uzaklaşmış ve yalnız hissedebiliyor.

“Yoğunum” demek neredeyse gündelik hayatın ortak dili hâline geldi. Sürekli bir koşuşturma içinde olmak, hatta bu hâlin doğal kabul edilmesi, ilişkileri de görünmez biçimde etkiliyor.

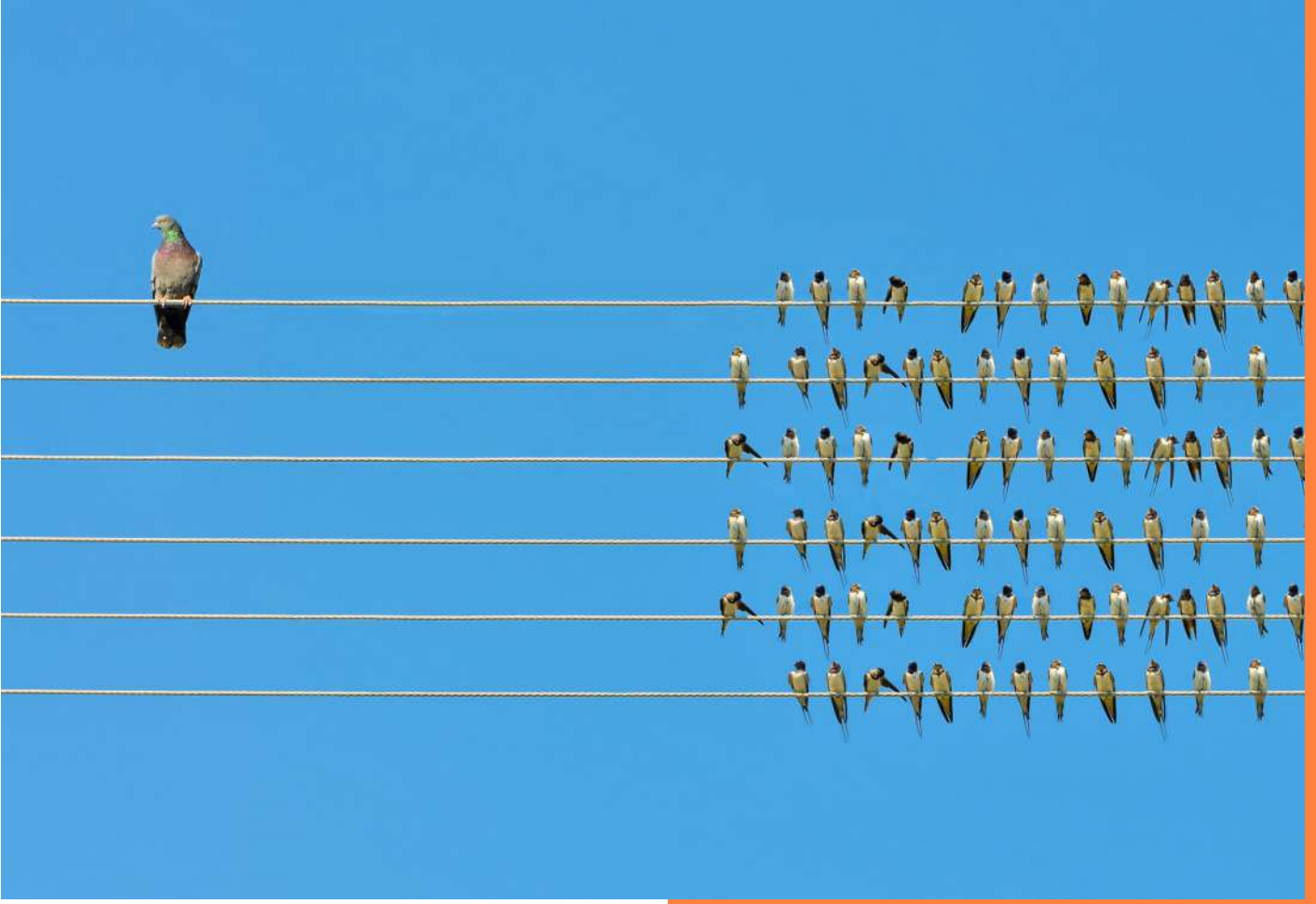


Dostluklar, sohbetler, buluşmalar ve emek isteyen bağlar; bir türlü “vakit bulunamayan”, kolayca ertelenebilen şeylere dönüşüyor. Zamanla insanlar birbirine değil, yapılacaklar listesine yetişmeye çalışıyor. Bu da yakınlığın azalmasına ve yalnızlık hissinin daha derinden yaşanmasına yol açıyor.

Birçok insan yalnızlık hissini fark etmeden yorgunluk, motivasyon kaybı veya stresle karıştırıyor. Kendi duygusal ihtiyaçlarının farkında olmadıkça, gerçek bağlar kurmak için gerekli adımları atmak da zorlaşıyor.

Günümüzde **bireyselleşme ve kişisel başarıya odaklanma** çoğu zaman yaşamın merkezine yerleşiyor. İnsan sürekli kendi hedeflerine, performansına ve ilerleyişine yoğunlaştığında, dünyası yavaş yavaş yalnızca “kendi etrafında dönen” bir hâle gelebiliyor. Bu da fark etmeden dar bir çerçevenin içine sıkışmış hissetmesine yol açıyor. Kendini gerçekleştirme ve başarılı olma arzusu değerli ve gerekli olsa da bu yoğun odak bazen kişinin kendinden daha büyük bir amacın, bir topluluğun ya da ortak bir hikâyenin parçası olduğunu hissetmesini zorlaştırabiliyor.

Ekonomik kaygılar, iş güvencesizliği, artan yaşam maliyetleri ve sürekli değişen gündem, insanların temel olarak **güvende hissetmesini** zorlaştırıyor. Hayatın yükü arttıkça herkes biraz daha kendi derdine çekiliyor; dayanışma, birlikte üretme ve birbirine omuz verme kültürü zayıflıyor. Böyle bir ortamda insanlar hem yardım istemekte hem de başkasının ihtiyacına yönelmekte zorlanıyor.



KALABALIK İÇİNDE YALNIZ HİSSETMEK, BİREYİN HEM RUHSAL HEM DE FİZİKSEL SAĞLIĞI ÜZERİNDE BELİRGİN ETKİLER BIRAKABİLİR Mİ?

Ruhsal sağlık: Yalnızlık hissetmek, depresyon ve kaygı gibi psikolojik bozuklukların ortaya çıkma veya mevcut problemlerin kronikleşme riskini artırabilir. Bu his, içsel boşluk, yabancılaşma, umutsuzluk, çaresizlik ve değersizlik düşüncelerine yol açabilir; kişinin kendine yönelik saygı ve yeterlilik inançlarını zayıflatır, kendini herhangi bir yere ait hissetmemesine neden olabilir. Ayrıca yalnız hissetmek, yaşam motivasyonunu düşürebilir ve anlam ile amaç duygusunun kaybolmasına sebep olabilir.

Bağımlılık: Sosyal bağlantı eksikliği ve yalnızlık duygusu, kişi üzerinde baskı oluşturabilir ve bu duygularla başa çıkmak için zararlı alışkanlıklara yönelmeye yol açabilir. Sosyal medyada ya da ekran karşısında çok ciddi saatler geçirmek, problemleri bir şekilde alışveriş yapmak, kumar oynamak gibi davranışsal bağımlılıklar; ayrıca madde, alkol ve sigara kullanımı gibi maddesel bağımlılıklar kişi için yalnızlık hissiyle baş etmesinin yolları hâline gelebilir. Tüm bunlar bireyin hem fiziksel hem de çeşitli ruhsal problemler yaşamasına yol açarak iyi oluşunu olumsuz yönde etkiler.

Fiziksel sağlık: Yalnız hissetmek, kişinin daha hareketsiz bir yaşam sürmesine, sağlıksız beslenmesine ve düzenli egzersizi önemsememesine yol açabilir. Bu yaşam tarzı, bağırsıklık sisteminin zayıflaması, yüksek tansiyon ve kalp-damar hastalıkları riskinin artması gibi fizyolojik sorunlara katkıda bulunurken, devam eden tedavi süreçlerini de aksatabilir ve genel sağlığı olumsuz etkileyebilir.

KALABALIK YALNIZLIKLA SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI NELERDİR?

Teknoloji kullanımını gözden geçirmek: Sosyal medyada veya ekran karşısında geçirilen süreyi sınırlamak ve dijital detoks yapmak hem kendinizi yeniden keşfetmenize hem de çevrenizle yüz yüze, göz göze, dikkatinizi tamamen vererek kurabileceğiniz gerçek ve içten bağlantılar için gerekli zaman, enerji ve motivasyonu bulmanıza olanak tanır.

Gerçek bağlantılar kurmak: İş yerinde verilen molaları çalışma arkadaşlarınızla içten sohbetlerle değerlendirmek, öğle yemeklerini birlikte yemek, olumlu deneyimleri ve duyguları paylaşarak yaymak, zorlu deneyimler sırasında empati ile yaklaşmak, belli aralıklarla toplu

aktiviteler düzenlemek çalışma ortamında kendinizi ait, seviliyor ve değerli hissetmenize katkı sağlar.

Aileyle birlikte akşam yemeği hazırlamak ve yemek, film veya oyun günleri planlamak, yürüyüşler veya doğa aktivitelerine katılmak, aile toplantılarıyla düşünce ve duygu paylaşımı yapmak bağları derinleştirir ve yalnız hissetme duygusunu azaltır. Bu paylaşımların düzenli ve bilinçli olması önemlidir; yalnızca "bir arada olmak" değil, birbirinizi gerçekten görmek, dinlemek ve anlamaya çalışmak, birlikte yapılan etkinliklerin yarattığı olumlu duyguların tadını çıkarmak ve paylaşıldıkça zorlu deneyimlerin etkisinin hafiflediğini fark etmek esas olmalıdır. Benzer bir şekilde arkadaşlarla da düzenli bir şekilde gerçekleştirilen, kaliteli ve içten paylaşımların yalnızlık duygularını hafiflettiğini söyleyebiliriz.

Yeni hobiler edinmek veya gönüllü projelere katılmak, yalnız hissetme duygusuyla başa çıkmanın güçlü yollarından biridir. İlgili alanlarınıza uygun aktiviteler hem kişisel gelişimimize katkı sağlar hem de ortak ilgi alanlarına sahip insanlarla tanışmamıza fırsat verir. Örneğin, bir spor veya sanat kursuna katılmak, kitap kulüplerine üye olmak, çevre veya sosyal sorumluluk projelerinde gönüllü olmak hem sosyal bağ kurmamıza hem de kendimizi daha değerli ve topluluğun bir parçası hissetmenize yardımcı olur. Bu tür aktiviteler, yalnız hissetmeyi azaltırken aidiyet ve anlam duygusunu güçlendirir.

Sağlıklı yaşam: Düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku ve

hareket, fiziksel tedavileri aksatmamak beden sağlığını korumanın yanı sıra ruhsal iyi oluşunuzu da destekleyerek sosyal hazır bulunuşunuza katkı sağlar.

Kendini tanımak ve farkındalık; başkalarını tanıma ve empati:

Bireyin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını, bunlar arasındaki bağlantıyı anlaması; bireyin kendi erdemlerinin, karakter güçlerinin ve yeterliliklerinin farkında olması; kısıtlılıklarını kabul etmesi ve gelişime açık yönlerinin üzerinde pozitif inşa sağlaması; kendinin ve başkalarının sınırlarının nerede başlayıp nerede bittiğini fark ederek aksiyon alması; başkalarının kendinden farklı duygu, düşünce ve davranışlarının olduğunu fark etmesi; başkalarına saygı, anlayış ve empati geliştirmesi; kendini gerçekleştirme; kendini aşarak kendinden daha büyük bir topluluğun parçası olması ve ortak amaçlar üzerine çalışması son derece önemlidir. Tüm bunlar, yalnızlık duygusunun yerini saygı, yeterlilik, değer, aidiyet, sevmeye-sevilmek, önemsenme duygu ve düşüncelerinin alması noktasında oldukça önemlidir.

Profesyonel destekten yararlanmak: Gerekliğinde profesyonel destek almak önemli bir güç kaynağıdır. Psikolojik destek bireyin hem içsel hem de dışsal kaynaklarının farkına varması, onları etkin bir şekilde hayatına entegre edebilmesi, kişisel gelişim göstermesi, zorlu düşüncelere ve duygulara karşı farkındalık ve esneklik kazanabilmesi, başkalarının da varlığıyla anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmesi açısından oldukça değerlidir.



“PEYGAMBERLER VE VELÎLER BİLE HAK VE HAKİKATLE BULUŞMADAN ÖNCE YALNIZLIK YAŞIYOR!”



Prof. Dr. Reşat Öngören

Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf
Araştırmaları Enstitüsü Öğretim Üyesi

HAKÎKAT TERİMİ “DOĞRU, GERÇEK, BİR ŞEYİ GERÇEKLEŞTİRMEK” GİBİ ANLAMLARA GELEN “HAK” KELİMESİNDEN TÜRETİLMİŞTİR. “HAKÎKATLER HAKÎKATİ” DENİLDİĞİNDE BÜTÜN HAKİKATLERİ KENDİSİNDE TOPLAYAN CENÂB-I HAKK’IN ZÂTİ KASTEDİLİR.

Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Reşat Öngören, hakîkate giden yolda yalnızlığın önemini değerlendirdi.

HAKÎKAT DEYİNCE NEYİ ANLAMALIYIZ?

Hakîkat teriminin “doğru, gerçek bir şeyi gerçekleştirmek” gibi anlamlara gelen “hak” kelimesinden türetildiğini belirten Prof. Dr. Reşat Öngören, “‘Hâlis, saf, en doğru, en mükemmel’ anlamlarında kullanılmaktadır. İslâm’ın samimiyetle yaşanması durumunu ifade eden tasavvufta bu terim ‘görünenin ardındaki örtülü ve gizli mâna, dinî hayatın en yüksek seviyede yaşanarak ilâhî sırlara âşinâlık’ gibi anlamlar ifade eder. Hakîkatin Hak ile ilişkili olması, Hakk’ın ise çeşitli mertebelerde görünür olması (tecellî) sebebiyle, farklı düzeylerde hakikatlerden ve bunların farklı derecelerde kavranmasından söz edilir; ‘hakikatler hakîkati’ denildiğinde bütün hakikatleri kendisinde toplayan Cenâb-ı Hakk’ın zâtı kastedilir” dedi.

HAKÎKATİN DOĞDUĞU YER

Kur’an ve hadiste geçtiği şekliyle “kalp” kelimesinin insanın anlama, kavrama, düşünme ve eşyanın hakikatini bilme yönünü ifade ettiğini, daha doğrusu insanı insan yapan ve diğer canlılardan ayıran temel niteliği olarak anıldığını dile getiren Prof. Dr. Öngören, “İnsanın idrak eden, bilen ve kavrayan tarafı olduğu için kalp hakîkatin doğduğu yer olarak kabul edilmiştir. Zira kalbin biri duyular âlemini, diğeri fizik ötesi gayb âlemini algılamaya müsait iki yönü bulunduğu belirtilir. Beş duyu vasıtasıyla dış dünyayı idrak eden kalp, iç duyusuyla da metafizik boyuta yönelir” diye konuştu.



HAKÎKAT İÇİN YALNIZLIK

Kalbin birtakım hakikatlere ulaşması için her türlü kirlilikten ve gereksiz ilgilerden arınarak olgunlaşması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Öngören, “Bunun için önce fizikî daha sonra manevî yalnızlık şarttır. Fizikî yalnızlığı ifade eden ‘halvet’ terimi esasen insanın yalnız başına olması değil hakîkatin kaynağı olan Hak ile baş başa olması demektir. İnsan bir süreliğine dış dünya ile temasını kesip birtakım ritüellerle iç dünyasını Hakk’a açmayı başardığı zaman gönlünde hakikate engel olan perdeler açılarak (keşf) hakikat idrak edilir. Bu durum iyice yerleştikten sonra artık fizikî yalnızlığa gerek kalmadan dış dünya ile temas sırasında bile kalp safiyetini koruduğu sürece hakikatle birliktelik söz konusu olur” ifadesinde bulundu.

Dinimizin temel kaynaklarında peygamberlerin ve velîlerin bile Hak ve hakikatle buluşmadan önce yalnızlık yaşadıklarının özellikle belirtildiğini anlatan Prof. Dr. Öngören, “Kur’ân-ı Kerim’de Hz. Mûsâ’nın Hak’la konuşması, hakikatle (vahiy) buluşması öncesi Sîna dağında yalnız başına kırk gece hazırlık yaptığı (el-Bakara 51; Ârâf 142), Peygamber Efendimizin de vahiy öncesi Hira mağarasında üç sene boyunca belli aralıklarla mânevî arınma yaşadığı bildirilmektedir (Buhârî, Bed’ul-Vahy 3; Müslim, İman 252)” dedi.

HAKÎKATİ KAVRAMA DÜZEYLERİ

Bir şeyi bilmenin ve kavramanın değişik düzeylerde gerçekleştiğini belirtmek gerektiğine işaret eden Prof. Dr. Reşat Öngören, şöyle devam etti:

“Salt okumak ya da dinlemek suretiyle bir şeyi öğrenme ve kavrama (ilme’l-yakîn) bu düzeylerin ilkinin oluşturur. Mesela ‘deniz’ diye bir gerçeklikten haberi olmayan kimsenin bunu bir kitaptan okuyarak ya da bir kimseden dinleyerek öğrenmesi böyledir. O kimse denizi gördüğünde bilgisinin kesinliği daha ileri aşamaya; görerek kavrama (ayne’l-yakîn) düzeyine yükselir. Bunun son aşaması ise bizzat kişinin suya girmesi ve yüzmesi ile; denizi hissederek ve yaşayarak (hakka’l-yakîn) gerçekleşir. Aynı derecelenme metafizik boyut için de geçerlidir. Tasavvuf ehli bu bilgi ve kesinlik aşamaları için Türkçede ‘bilmek, görmek ve olmak’ kelimelerini kullanmaktadır.”

HAKÎKAT VE RÜYÂLAR

Yalnızlığın hakikate ulaşmadaki etkisinin dünya hayatında en güzel örneğinin rüyalar olduğunu söyleyen Prof. Dr. Öngören, “Nitekim uyku sırasında insanın dış dünya ile teması kesilmekte, bedeninin etkisinden kurtulan ruhun hakikatle buluşabilmesinin önü açılmaktadır. İnsan ruhu rüya öncesi iç (enfüsî) ve dış (âfâkî) etkilere maruz kalmamış ise semboller şeklinde de olsa hakikatle; gayb ve gelecek bilgisiyle karşılaşabilmektedir. Semboller doğru yorumlandığında hakikat ortaya

çıkılmaktadır. Kur’ân-ı Kerim’de geçen sembollerle örülü rüyalarından birisi Mısır kralına aittir ve bu semboller Yusuf Peygamber tarafından doğru yorumlanınca, o bölgede gelecek on dört sene boyunca yedi sene bolluk ardından yedi sene kuraklık ve kıtlık yaşanacağı gerçeği öğrenilmiştir (Yusuf 47-48)” diye konuştu.

“İNSANLAR UYKUDADIR, ÖLÜNCE UYANIRLAR”

Öte yandan bir hadis-i şerifte dünya hayatı için “İnsanlar uykudadır, ölünce uyanırlar” buyrulduğunu hatırlatan Prof. Dr. Öngören, “Burada dünya hayatı uyku hali olarak tanımlanıyor; nasıl gece uykuda iken dünyada olup bitenden haberdar değil isek, dünyadaki yaşamımız boyunca da ölüm sonrası hayattan (âhiret) ve orada olup bitenlerden habermiz olmuyor. Ancak hakikatin doğduğu yer olan kalbi maddî ve/veya mânevî yalnızlık ile lüzumsuz ilgilerden arındırarak ölmeden önce metafizik boyuta ağmayı (keşf) başaranlar, uyanırken ya da uyku ile uyanıklık arasında dünya ötesi ve/veya dünya sonrası ile ilgili hakikatleri öğrenme ve kavrama imkânına kavuşmuş oluyorlar” şeklinde sözlerini tamamladı.

DİNİMİZİN TEMEL KAYNAKLARINDA
PEYGAMBERLER VE VELÎLER BİLE
HAK VE HAKÎKATLE BULUŞMADAN
ÖNCE YALNIZLIK YAŞADILAR.
KUR’ÂN-I KERÎM’DE HZ. MÛSÂ’NIN
HAK’LA KONUŞMASI, HAKÎKATLE
(VAHİY) BULUŞMASI ÖNCESİ
SÎNA DAĞINDA YALNIZ BAŞINA
KIRK GECE HAZIRLIK YAPTIĞI (EL-
BAKARA 51; ÂRÂF 142), PEYGAMBER
EFENDİMİZİN DE VAHİY ÖNCESİ HIRA
MAĞARASINDA ÜÇ SENE BOYUNCA
BELLİ ARALIKLARLA MÂNEVÎ ARINMA
YAŞADIĞI BİLDİRİLMEKTEDİR.

İÇİMİZDEKİ SESSİZLİK VE HİPNOTERAPİ



Uzman Klinik Psikolog İhsan Öztekin
NİSTANBUL Hastanesi

*İÇİMİZDEKİ SESSİZLİĞİN İKİ
FARKLI ANLAMI VARDIR.*

*OLUMLU ANLAMI İLE
DEĞERLENDİRİRSEK GÜÇLÜ VE
ÖZGÜVENLİ BİR KİŞİLİĞE SAHİP
BİREYİN BİLİNÇLİ BİR TERCİH İLE
BUNU YAPABİLİYOR OLMASI.*

Günlük hayatın bitmek bilmeyen koşturmacası insanı yıpratır, yorar. Bedensel ve psikolojik olarak tüketir. Burada yapılması gereken bu tükenme sürecine girmeden, kendini bu çok hızlı dönen yaşam çarkının döngüsünden kurtararak, "kendine, kendin ile baş başa kalma fırsatı" vererek dışsal yolculuktan içsel yolculuğa geçiş sağlamaktır.

Amaç, ömrünün sonuna kadar dünyadan ve insanlardan uzak sessiz bir yaşam değildir. Değerli olan, insanların içerisinde yaşarken bunu becerebilmektir. Böylece açık bir zihin ile toplumun gürültüsünden uzaklaşarak derinlerde gömülü kalan ve gün yüzüne çıkamayan benliğimizi canlandırır. Aynı zamanda toplum ile aramızdaki bağlantıyı daha sağlıklı bir şekilde kurmamıza olanak sağlar.

*İÇSEL SESSİZLİĞİ OLUMSUZ YÖNÜ İLE
DEĞERLENDİRECEK OLURSAK, İLK
ÇOCUKLUK DÖNEMİNDEN BAŞLAYAN
VE SÜREKLİ MARUZ KALINAN
AŞAĞILAYICI, DEĞERSİZLEŞTİRİCİ
SÖZLER, TAVIRLAR, DAVRANIŞLAR.*



Bunlara eklenen ilgisizlik ve sevgisizlik

Ayıp, günah, yasak. Yapma. Yapamazsın. Sen beceremezsin.

İtiraz istemeyen, hep “evet” demeye alıştıran ama sana hep “hayır” diyen dış sesler.

Ve sonuç.

Özgüven eksikliği, değersizlik hissi, “Ben başaramam, yapamam” düşünceleri, “hayır” diyememe.

Kolu kanadı kırık, pasif, silik, ezik bir kişilik.

Düşüncelerini, duygularını çekinmeden rahatça ifade edememe.

Sağlıklı sosyal ilişki, iletişim kuramama.

Karşı cinsle ilişki kuramama, sürdürememe ve gerektiğinde bitirememe.

Dışarıdan, sosyal ortamlardan uzaklaşma, kopma.

Kabuğuna çekilerek, kendini korumaya alma.

İç dünyada derin bir sessizlik.

İşte bu süreçte de Hipnoterapinin güçlü etkisi devreye giriyor.

Derinlerdeki sessizlik dünyasına girerek çok etkili dokunuşlarla sürecin tersine dönüşü.

İçten dışa doğru yolculuk başlıyor.

İçindeki kafesten çıkarak ve önündeki engelleri teker teker aşarak, dünyaya, insanlara “Artık ben de varım” diye haykırmak.

Artık ezen, susturan, değersizleştiren ses gitti.

O seslerin yerini gerçek değerinin ve gerçek gücünün farkına vardırıran sesler aldı.

Artık sesini çıkart. Sessiz kalma. “Ne değişecek!” deme. Hiçbir şey değişmese sen değişeceksin. Düşüncelerini söyle. İnanmadığın şeylere itiraz et.

Kendin ol. Kendine başkalarının gözünden bakma.

Diğer insanların sana nelerden utanacağını, nelerden utanmayacağını

söylemelerine izin verme.

Başkalarının sana biçtiği hayatı değil, kendi istediğin, zevk aldığın hayatı yaşa.

Başkalarını kır. Sevmediğin şeyleri söyleme. İstemediğin şeyleri yapma. “Hayır” de.

Yalnızlıktan korkma. Kendi başına da var olabilirsin. Yalnızlıktan korktukça kendinden uzaklaşırsın.

Geçmişteki hatalarından dolayı kendini suçlama. Hatalarını pişmanlık olarak değil, öğretmen olarak gör.

Hipnoterapinin iki yönlü etkisi...

İçimizde var olan ama devamlı bastırıldığından dolayı dışarı veremediğimiz, gösteremediğimiz olumlu özelliklerimizi ortaya çıkartıyor.

Örneğin özgüven, sosyal ortamlarda kendini rahatça ifade edebilmek, “hayır, olmaz” diyebilmek. Ve bunu yaparken de “Acaba kırılır mı, kızar mı, küser mi, beni yanlış anlar mı, beni terk eder mi?” düşünce ve korkularından tamamen arınmış olarak yapabilmek.

Hipnoterapinin diğer etkisi ise, yine dışımızdaki olumsuzluklardan kaynaklanan ve sağlıklı bir birey olarak kendimizde olmaması gereken olumsuz özellikleri kesip atmak, ortadan kaldırmak.

Örneğin, aşırı ve kontrolsüz öfke, korkular, kaygılar, şüpheler, güvensizlikler, takıntılar.

Hipnoterapi sürecinde ilk seans, bireyi tanıma, sorunlarını belirleme ve psikoterapi sürecinin çözüme yönelik planlanması ile geçer.

Hipnoterapiye karar verilmişse bir sonraki seanstan itibaren önceden hazırlanmış kişiye özel güçlü, etkili ve arka arkaya verilen telkinlerle birey, hayatının her alanında;

Özel hayatından aile hayatına,

Sosyal hayatından, karşı cinsle ilişkilerden, cinsel hayatına,

Çalışma hayatından, eğitim hayatına kadar her alanda,

Her zamankinden çok daha güçlü, çok daha başarılı, kendine güvenli ve çok daha mutlu bir birey olarak yaşamını sürdürebilmektedir.



Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı

İNSAN YALNIZDIR; TOPLUM YALNIZDIR; DEVLET YALNIZDIR!

BU YALNIZLIK OLGUSU DEVLETLER DÜZEYİNDE DE GEÇERLİDİR. YENİ UYGARLIK DÜZENİNİN GÜVENSİZLİK VE BELİRSİZLİĞİ SİSTEMİN ‘YENİ NORMALİ’ HALİNE GETİRMESİYLE ORTAYA ÇIKAN SONUÇ NETTİR: İNSAN YALNIZDIR; TOPLUM YALNIZDIR; DEVLET YALNIZDIR.

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak, uluslararası sistemi ve devletlerin yalnızlığı konusunu değerlendirdi.

“DEVLETLERİN DOSTLARI YOKTUR; YALNIZCA ÇIKARLARI VARDIR”

19. yüzyılın en önemli siyaset adamlarından Klemens von Metternich’in “Devletlerin dostları yoktur; yalnızca çıkarları vardır” sözünün uluslararası sistemin nasıl bir arena olduğunu göstermek bakımından oldukça değerli olduğunu ifade eden Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak, “Onun yaklaşık 200 yıl önce dile getirdiği bu sözler, modern uluslararası ilişkiler ortamının aktörlerin karşılıklı duyguları üzerinden değil, çıkarların ritmine göre zaman zaman darboğazlara girerek, kimi zaman ferahlayıp kimi zaman sıkışan bir yapıya sahip olduğunu ve devletlerin her daim kendi ulusal çıkarlarını öncelediklerini gösterir” dedi.

“HER ULUS İÇGÜDÜLERİ VE ÇIKARLARI TARAFINDAN YALNIZLAŞTIRILIR”

Tarihin genel akışının da uluslararası sistemin, idealistlerin düşündüğü gibi iş birliği ve dayanışma üzerinde kurulmadığının, aksine realistlerin önermesindeki gibi geçici uyumlar ve güvensizlikler üzerine inşa edildiğinin bir kanıtı olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Kaynak, “İster birkaç devlet arasındaki bir savunma ve ittifak antlaşması olsun, isterse bölgesel veya küresel bir güvenlik örgütü çerçevesinde kurumsallaşsın, nihayetinde çıkar ve hedeflerin farklılaşması halinde devletlerin kendi yollarını seçmeleri oldukça sıradan bir durumdur. Alexis de Tocqueville bu durumu ‘Her ulus kendi içgüdüleri ve çıkarları tarafından yalnızlaştırılır’ şeklinde ifade eder” diye konuştu.



ULUS-DEVLETLEŞME VE 'YALNIZ KALMA' KORKUSU DÖNEMİ

Devletlerin yalnızlaşmasının, günümüz jeopolitiğini tasvir eden bir olgu gibi görünse de esasen kökeninin tarihin ilk dönemlerine kadar uzanan güç arayışı temelli anarşik bir ruhu yansıttığını kaydeden Prof. Dr. Kaynak, şöyle devam etti:

“Siyasi egemenler her dönemde kendi çıkarlarıyla halklarının kaderlerini bağlamış, kişisel tercihleri doğrultusunda savaş ve barış döngülerini belirlemişlerdir. Modern devletler sisteminin 1648 Westphalia Antlaşması ile başlayan ve 19. yüzyılda ulus inşa süreçleriyle tamamlanan olgunluk döneminde de ittifak antlaşmaları belirli sürelerle geçerli olmuştur. 1815 Viyana Kongresi'nin ardından başlayan 100 yıllık Avrupa Ahengi döneminde bile Avrupa kıtasında istikrar, karşılıklı dostluk ve güven ilişkisi ile değil, güvensizlik ve risk dengesi üzerinden sağlanmıştır. 19. yüzyıl, ulus-devlet fikrinin gelişirken, imparatorlukların çözülmeye başladığı ve realist 'ulusal çıkar' anlayışının iyice kristalleştiği bir

dönemdir. Ulus-devletleşme halk topluluklarını 'siyasi/hukuki kolektif aidiyet' üzerinden yeniden tanımlarken dış dünya ile olan ilişkileri de bir rekabet ve tehdit alanı olarak kurgulamıştır.”

'SİYASET, YALNIZ KALMAKTAN KURTULMA SANATI'...

Devletler açısından bu dönemde kaçınılması gereken en önemli şeyin, ittifak sistemlerine rağmen ortaya çıkabilecek tek başınalık hali olduğuna işaret eden Prof. Dr. Kaynak, “Nitekim dönemin en önemli siyasi figürlerinden Otto von Bismark 'siyaseti yalnız kalmaktan kurtulma sanatı' olarak tanımlamaktadır. 19. yüzyıl boyunca yalnızlaşma ve izolasyon korkusu devletlerin dış politikalarındaki en önemli stratejik belirleyen halini almıştır. İttifakların tarafları ve siyasi dengeler sürekli değişmiş, yalnızca ortak tehditlerin varlığı halinde devletler arasında bir barış atmosferinin kurulabilmesi sağlanmıştır. Kongre devletleri tüm o barış dönemi boyunca birbirine asla güvenmedikleri gibi kendilerinden bir fedakârlık yapılması istendiğinde de karşılıklı al-ver dengesini her zaman göz önünde bulundurmuşlardır” şeklinde konuştu.

SAVAŞ YÜZYILI OLARAK ANILAN 20. YÜZYIL...

20. yüzyılın zaten bir küresel savaşlar yüzyılı olduğunu ve ittifaklar arasında devamlılık bulunmadığını anlatan Prof. Dr. Kaynak, “Yalnızlaşma, sadece devletler arasında diplomatik bir durum değil, modern devlet aklının bizzat oluşturduğu, vatandaşlarını kendi siyasi merkezinden başka hiçbir yere güvenemeyeceğine ikna eden psikopolitik bir mirastır. Devletler bir yandan kurumsallaşan ittifak sistemleri içerisinde yerlerini alırken diğer yandan sistemdeki tek başınalıklarını en net haliyle gözleyecekleri bir devrimin içerisinde yer almışlardır. Avrupa Ahengi sisteminin çöküşü ve I. Dünya Savaşı'nın patlak vermesi kolektif güvenlik algısının kırılganlığını açığa çıkarırken devletler arası diplomasi de öngörülebilirliğini kaybetmiştir” ifadesinde bulundu.



DEVLETLER ARASINDAKİ
TEDARİK ZİNCİRİNİN
KIRILGANLIĞI, ENERJİ
MİLLİYETÇİLİĞİNİN
YÜKSELİŞİ, SİBER ALANDA
ALEVLENEN TEKNOLOJİ
SAVAŞLARI DEVLETLER
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
TEMEL ZEHİRLEYİCİSİ
HALİNE GELMİŞTİR.
ÜSTELİK DEVLETLER ARTIK
ALGORİTMİK DUVARLARLA
DA BİRBİRİNDEN
AYRILMAKTADIR.



KESKİN KUTUPLAŞMA EĞİLİMİ VE BLOK İÇİ DAYANIŞMA EĞİLİMLERİ 50 YIL BİLE SÜRMEYEN DAĞILDI

ABD Başkanı Woodrow Wilson'ın, Immanuel Kant'ın fikirlerinden ilhamla önerdiği "kolektif güvenlik" idealizmi ve Milletler Cemiyeti modelinin savaşa birlikte çözülürken, güvenlik riski altına giren devletlerin nasıl hızla birbirine düşman hale gelebileceğinin de test edildiğini kaydeden Prof. Dr. Kaynak, şunları söyledi:

"Yaklaşık 15 milyon insanın hayatını kaybettiği küresel savaşın ardından 'tüm savaşa son veren savaş' söylemleri ise 20 yıl içerisinde yeni bir savaşın patlak vermesiyle son bulmuş; dost düşman ayrımı yeniden gündemin merkezine oturmuştur. Savaş sonrası kurulan uluslararası örgütler—BM, NATO, OECD, Bretton Woods gibi yapılar devletlerin yalnız başlarına girişecekleri revizyonist talepleri geçici olarak frenlese bile bloklar arası keskin kutuplaşma eğilimi ve blok içi dayanışma eğilimleri 50 yıl bile sürmeden dağılacaktır.

NATO ve Varşova Paketi, kolektif güvenliğin kurumsallaşmış örnekleri olsalar da üyelerin kendi aralarında daimi bir güvensizlik taşıdıkları bilinmektedir. Müttefiklik, dostluktan değil zorunluluktan doğduğundan, ittifak içinde olma zorunluluğunun kalkmasıyla üyeler arası ilişkiler hızla bozulmuştur. Nitekim George Kennan'ın "İttifaklarda gerçek bir güvenlik yoktur; sadece korkuların dengelenmesi vardır" ifadesi bu durumu çok güzel ifade etmektedir."

1990'LAR KÜRESELLEŞME SÜRECİNİ "KÜRESEL KÖYE" DÖNÜŞTÜRDÜ

1990'ların küreselleşme sürecinin "küresel köye" dönüştürdüğü, tarihin sonunun geldiğine dair iddiaların popülerleştiği bir zaman dilimi

olduğuna vurgu yapan Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak, "Topluluklar arasındaki bağlantıların artması beklendiği gibi gerilimleri azaltıp homojenleştirme sağlamayacaktır. Aksine sosyal kimliklerin ön plana çıkması devletlerin sadece kendi aralarında değil, kendi iç sistemlerinde de çatışmalarla yüklü olduğunu göstermektedir. Zygmund Bauman'ın akışkan modernite kavramı üzerinden ifade ettiği şu sözler tanımı bu çağın psişesini çok güzel özetler: 'Hiç olmadığı kadar bağlı, ama hiç olmadığı kadar yalnızız.' Bu yalnızlık olgusu devletler düzeyinde de geçerlidir. Küreselleşme süreci devletler arasında iş birliğini artırmakla beraber ama eşitsizliklerin, farklı kimliklerin ve güvenlik krizlerinin de topluca yaşanmasına neden olacaktır. Yalnızlaşma artık yapısal bir faktördür. Yeni uygarlık düzeninin güvensizlik ve belirsizliği sistemin 'yeni normal' haline getirmesiyle ortaya çıkan sonuç nettir: İnsan yalnızdır; toplum yalnızdır; devlet yalnızdır" dedi.

"DEVLETLER ARTIK ALGORİTMİK DUVARLARLA BİRBİRİNDEN AYRILIYOR"

Birleşmiş Milletlerin etkisizleşmesi ve soykırımlara bile müdahale edemeyecek kadar kilitlenmesinin, NATO içi çatlaklar, bölgesel örgütlerin siyasallaşmasının ister istemez devletleri yeniden kendi bireysel güvenlik dünyalarına yönelteceğini belirten Prof. Dr. Kaynak, "Nitekim bugün 2.5 trilyon doları aşan savunma harcamaları sanki bir savaş öncesi duruma işaret etmektedir. Devletler arasındaki tedarik zincirinin kırılma eğilimi, enerji milliyetçiliğinin yükselişi, siber alanda alevlenen teknoloji savaşları devletler arasındaki ilişkilerin temel zehirleyicisi haline gelmiştir. Üstelik devletler artık algoritmik duvarlarla da birbirinden ayrılmaktadır. Ulusal internet düzenlemeleri, veri yasaları ve platform devletlerinin yükselişi yeni bir yalnızlaşma biçiminin ifadesi olarak görülebilir. Yalnızlaşma artık devletler açısından marjinal bir tutum değil, sistemik bir sorun halindedir. Belki de yeni dünyanın eskiden miras aldığı en karanlık yüz de budur!" şeklinde sözlerini tamamladı.





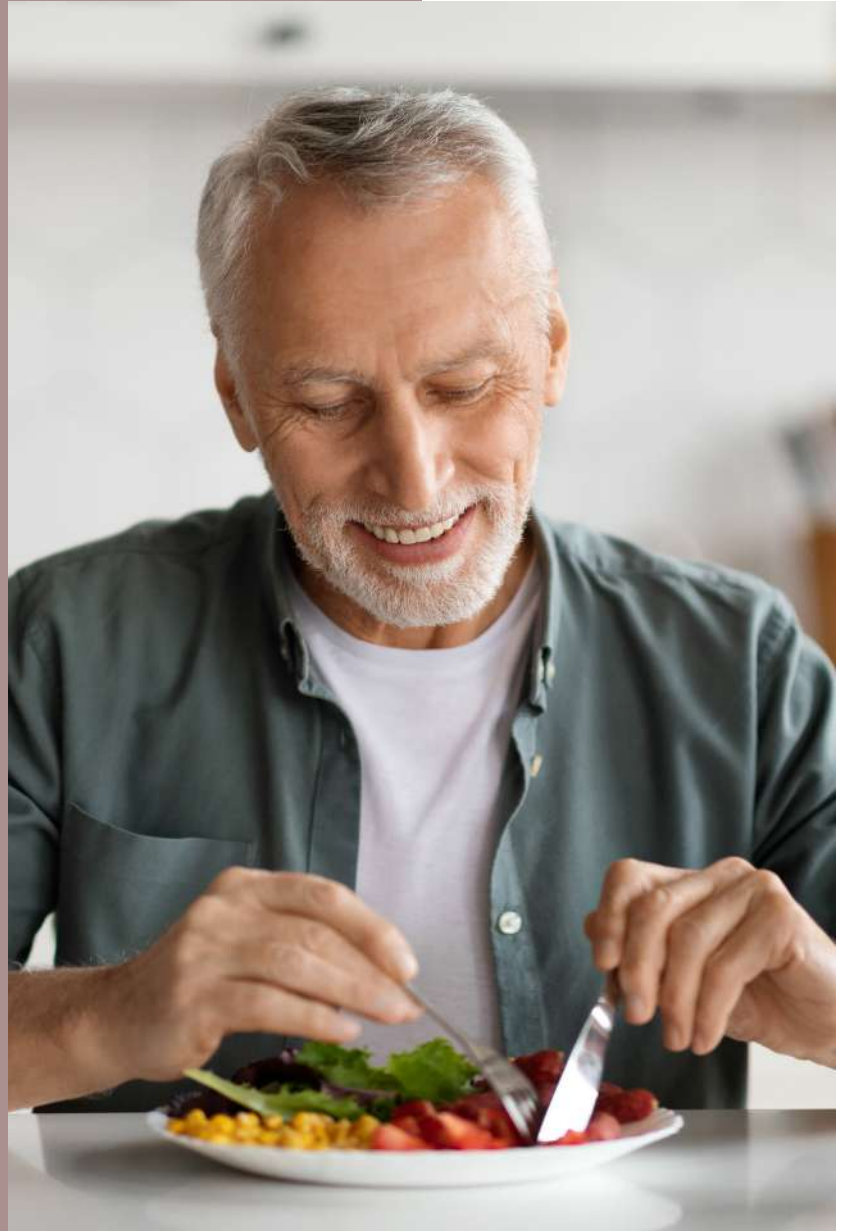
Uzm. Dyt. Hülya Yiğit İspiroğlu
Beslenme ve Diyet Uzmanı
NİSTANBUL Hastanesi

YALNIZLIK VE BESLENME VEYA YEMEK YEME DAVRANIŞI

Modern çağda, yalnız yaşayan bireylerin ve tek kişilik hanelerin sayısı giderek artmaktadır. Yoğun çalışma temposu, şehir yaşamının hızlanması, sosyal çevrelerin daha parçalı hâle gelmesi ve bireysel yaşam tarzlarının güçlenmesi; "yalnız yemek yeme"yi artık bir istisna değil, yeni bir toplumsal norm hâline getirmektedir. Bu dönüşüm yalnızca sosyal yapıyı değil, günlük beslenme alışkanlıklarını da doğrudan etkilemektedir.

Yalnızlık çoğu zaman yalnızca fiziksel anlamda tek başına olmakla karıştırılır. Oysa yalnızlık; bireyin kendisini duygusal olarak kopuk, anlaşılmamış veya görünmez hissetmesiyle ilişkili öznel bir deneyimdir. Dolayısıyla kalabalık bir evde yaşayan biri de yalnız hissedebilirken, tek başına yaşayan biri güçlü sosyal bağlar sayesinde kendini hiç yalnız hissetmeyebilir.

Araştırmalar, yalnızlık deneyiminin beslenme davranışları üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Yalnız yaşayan veya öğünlerini çoğunlukla tek başına tüketen bireylerde öğün atlama, hazır gıdalara yönelme, çeşitliliğin azalması ve yemek hazırlamaktan kaçınma gibi davranışların daha sık görüldüğü bildirilmektedir. Bu bulgular, yalnızlığın yalnızca duygusal bir durum olmadığını; bireyin yemekle kurduğu ilişkiyi ve kendi bakımına ayırdığı zamanı da şekillendirdiğini göstermektedir. Kendine özen gösterme davranışının yalnız yenilen öğünlerde de sürdürülebilmesi hem yeme ritmini hem de duygusal dengeyi olumlu yönde etkiler. Bu kapsamda küçük ama etkili bazı uygulamalar beslenme düzenini belirgin şekilde iyileştirebilir:





1. KENDİNİZE SOFRA KURUN: AMBALAJDAN DEĞİL, TABAKTAN YİYİN

Yemeği ambalajından tüketmek hem miktar kontrolünü zorlaştırır hem de öğünü değersizleştirir. Tabakla almak ve basit bir sofraya düzeni oluşturmak, yalnız yenilen öğünde bile kişinin kendine verdiği değeri görünür kılar.

2. ÇATAL-BIÇAK KULLANMAK YEME FARKINDALIĞINI ARTIRIR

Çatal-bıçakla yavaş ve kontrollü yemek, hem doyma sinyallerinin fark edilmesini kolaylaştırır. Daha ritmik çiğneme ve yavaş tüketim, GLP-1 gibi toklukla ilişkili hormonların daha dengeli salınmasını destekleyerek iştah kontrolünü güçlendirebilir. Yalnız olursa bile bu ritüel, öğünü sakin ve farkındalıklı bir deneyime dönüştürür.

3. EKRANSIZ BİR ÖĞÜN ALANI OLUŞTURUN

Ekran karşısında yemek, dikkatin dağılmasına ve yeme sürecinin doğal ritminin bozulmasına yol açar. Ekranı kapatarak tamamen öğüne odaklanmak; tadı, dokuyu ve doyma sinyallerini daha net fark etmeyi sağlar. Bu basit alışkanlık, duygusal yeme eğilimini azaltır ve öğünün daha dengeli bir deneyime dönüşmesine yardımcı olur.

4. ATIŞTIRMAK YERİNE DÜZENLİ ÖĞÜN PLANLAYIN

Yalnız yaşayan bireylerde en yaygın sorun, günü atıştırmalarla geçirmek ve gerçek öğünleri ertelemektir. Bu durum kan şekeri dalgalanmalarını artırarak kontrolsüz yeme isteğine yol açabilir. Düzenli ana öğünler belirlemek, bedensel ritmi dengelediği gibi gün içindeki zihinsel yükü de azaltır.

5. KENDİNİZ İÇİN ÖZENLİ VE BASİT TABAKLAR HAZIRLAYIN

Tek kişilik öğünlerde de özen önemlidir. Sebzelerin, protein kaynaklarının ve tam tahılların uyumlu şekilde yer aldığı basit bir tabak hem besin çeşitliliğini destekler hem de makro besin dengesini koruyan pratik bir yapı sunar. Renkli sebzeler, taze baharatlar veya küçük bir yoğurt kasesi gibi basit dokunuşlarla hazırlanan tabaklar, yalnız yenilen öğünleri daha keyifli, tatmin edici ve doyurucu bir deneyime dönüştürebilir. Yalnız yemek yemek, modern yaşamın doğal bir parçasıdır. Ancak doğru alışkanlıklarla bu süreç besleyici, sakin ve tatmin edici bir deneyime dönüşebilir. Kendiniz için hazırladığınız özenli bir tabak ya da sade bir sofraya düzeni, gün içinde küçük ama değerli bir durak oluşturur. Kendi ritminize ve ihtiyaçlarınıza göre kurduğunuz bu düzen hem bedeninizi hem zihninizi destekleyen güçlü bir öz bakım alanı yaratır.

GENETİK VE YALNIZLIK: SOSYAL DAVRANIŞLARIN KALITSAL YÖNÜ VAR MI?



Doç. Dr. Yeşim Özdemir
Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi
Tıbbi Genetik AD.

YALNIZLIK ÇAĞIMIZIN GÖRÜNMEZ PANDEMİSİ... TEKNOLOJİ İLERLEDİKÇE KİŞİLER ARASI İLETİŞİM AZALIYOR. ANCAK SORU ŞU: BAZI İNSANLAR YALNIZLIĞA NEDEN DAHA FAZLA EĞİLİMLİ? KİMİ İNSANLAR KALABALIK BİR ODADA BİLE KENDİNİ YAPAYALNIZ HİSSEDERKEN, KİMİLERİ TEK BAŞINA SAATLER GEÇİRMESİNE RAĞMEN İÇSEL BİR HUZUR DENEYİMLER. PEKİ BU BÜYÜK FARK NEREDEN GELİYOR? KARAKTER MESELESİ Mİ, ÇOCUKLUK TRAVMALARI MI, YOKSA İŞİN İÇİNDE GENETİK BİR GÖLGE Mİ VAR? CAMBRIDGE'DEN STANFORD'A KADAR YAPILAN BÜTÜN ARAŞTIRMALAR GÖSTERDİ Kİ; EVET, YALNIZLIĞIN BİR GENETİK İZİ OLABİLİR. AMA HİKÂYE BUNUNLA BİTMİYOR; EPİGENETİK, ÇEVRE VE DENEYİMLER BU İZLERİ SÜREKLİ YENİDEN YAZIYOR.



YALNIZLIĞIN DNA'SI OLABİLİR Mİ?

Bilim insanları, geniş popülasyon çalışmalarında (özellikle twin studies – ikiz çalışmaları) yalnızlığın %30-50 arasında kalıtsal bir bileşeni olabileceğini gösterdi. Yani bir kişinin sosyal çevreyle nasıl ilişki kurduğunun, ne kadar bağ kurabildiğinin veya kendini ne kadar yalnız hissettiğinin bir bölümü genlerde gizli olabilir. Bu, yalnızlığı tamamen “miras” saymak değil; fakat biyolojik bir alt yapı olduğunu gösteriyor.

Bu alanda sıkça adı geçen genlerden biri OXTR (Oksitosin reseptörü). Oksitosin, “bağlanma hormonu” olarak bilinir; anne-bebek ilişkisinden romantik bağlara kadar birçok duygusal süreçte görev alır. Bazı OXTR varyantları, bireylerin sosyal ipuçlarını çözmede daha zorlanmasına veya

duygusal bağ kurmada daha temkinli olmasına neden olabiliyor.

Kısacası; bazı insanlar “yakınlık kurmak” konusunda içten içe daha ürkek doğabiliyor.

SOSYAL KELEBEKLER VE GENETİK LOTARYA

Bazılarımız sosyal ortamda parlıyor. Bu kişiler için sosyalleşmek bir enerji kaynağıdır. Bunun da biyolojik bir açıklaması var: Dopamin sistemi. Dopamin reseptör genlerindeki farklılıklar, kişinin yeni insanlarla tanışmaktan aldığı haz seviyesini değiştirebiliyor. Yani kimi insan için yeni dostluklar “dopamin patlaması” yaratırken, kimisi için aynı durum kaygıya bile neden olabiliyor.

Hatta bazı araştırmalar, serotonin taşıyıcı genindeki (5-HTTLPR) varyantların, sosyal reddedilmeye karşı hassasiyeti belirliyor. Bu da kimi bireyin küçük bir sosyal soğukluğu bile “büyük bir yalnızlık hissi” olarak algılamasına yol açabiliyor.

OXTR: “AŞK VE BAĞLANMA” GENİNİN KARANLIK TARAFI

Romantik bağlanmalar, anne- bebek bağı, arkadaşlık ilişkileri... her şey oksitosine dayanır.

OXTR adı verilen gen oksitosinin işlev görebilmesi için bağlandığı reseptörü kodlar... OXTR'nin bazı varyantlarına sahip kişiler, insanlarla bağ kurması çok güçtür.

Bu kişiler için; samimi sohbet yorucu olabilir, sarılmak rahatsız edebilir, yeni ilişkilere adım atmak stres yaratabilir. Yani bazı insanlar daha en baştan “uzak durmayı tercih eden” bir biyolojiyle doğuyor olabilir!

SERETON GERÇEĞİ: (5-HTTLPR) “KALBI ÇABUK KIRILANLAR” GENETİK GERÇEK OLABİLİR

Serotonin bizim mutluluk hissimizle ilgili nörotransmitterlerden biri... Ne var ki bu gende bulunan bazı mutasyonlar o kişinin daha hassa daha kırılgan olmasına neden olabiliyor. Böyle insanlar ufak bir soğuk davranışı bile günlerce düşünür.

Neden? Serotonin taşıyıcı genindeki 5-HTTLPR varyantı, “sosyal reddedilmeye duyarlılığı” artırabiliyor.

EPİGENETİK: YALNIZLIĞIN YAZILDIĞI DEFTERİ ÇEVRE YENİDEN DÜZENLİYOR

Peki, yalnızlığa genetik yatkınlık kader mi? Aslında işin sürprizi burada başlıyor...





Genler yalnızca bir başlangıç noktası. Genetik, hikâyeyi başlatır; epigenetik ise hikâyenin nasıl ilerleyeceğini belirler. Epigenetik, DNA dizisini değiştirmeden genlerin açılıp kapanmasını sağlayan biyolojik etkilere sahiptir. Ve yalnızlık, sosyal izolasyon, travmalar veya iyi ilişkiler... hepsi bu epigenetik etkilerle değiştirebilir.

“Genler silgiyi değil, kalemi verir. Ama hikâyeyi çevre yazar.”
Yani sosyal beceriler geliştirilebilir, yalnızlık duygusu yönetilebilir, biyolojik eğilimler esnetilebilir.

DNA YALNIZLIĞI AÇIKLIYOR AMA BELİRLEMİYOR

Bugün bilim, yalnızlığın arkasında hem biyolojik hem de psikolojik katmanlar olduğunu kabul ediyor.

Bazı insanlar genetik olarak; daha çekingen, daha temkinli, daha az dopamin duyarlı, sosyal streslere daha hassas doğabilir. Ama bu, onların sosyal hayatta başarısız olacağı anlamına gelmiyor.

Tam aksine, yalnızlık hissinin biyolojik yönünü bilmek; bireyin kendini daha iyi anlamasına, daha az suçlu hissetmesine ve gerektiğinde profesyonel destek aramasına yardımcı olabilir.

SON SÖZ: HEPİMİZ BİYOLOJİ + HİKÂYEYİZ

Sosyal davranışlarımız yalnızca seçimlerimizden ibaret değil; biraz aile, biraz kültür, biraz da genetik piyango...

Kimimiz doğuştan sosyal birer kelebek, kimimiz daha içe dönük gezegenlerden geliyoruz.

Ama günün sonunda hepimiz, ilişkilerle büyüyen, bağ kurmak isteyen canlılarız.

Ve belki de yalnızlığın içindeki en değerli gerçek şu:
Yalnızlık duygusu bile, bizi bir arada tutan ortak bir insanlık hâli.

YALNIZLIK AĞIZ SAĞLIĞINI SESSİZCE ÇÖKERTİYOR!



Dr. Öğr. Üyesi Sedanur Yavuz

Periodontoloji Uzmanı

Üsküdar Üniversitesi Diş Hastanesi



Günümüzde yalnız yaşama biçimi, özellikle büyük şehirlerde giderek daha yaygın bir yaşam modeli hâline geliyor. Kariyer odaklı yaşam tarzı, bireysel özgürlük arzusu veya demografik değişimler gibi pek çok faktör, tek kişilik hane sayılarının artmasına neden oluyor. Ancak bu yeni yaşam biçimi, bazı sağlık alışkanlıklarında beklenmedik sonuçlar doğurabiliyor. Yapılan araştırmalar, **yalnız yaşayan bireylerin günlük ağız ve diş bakımını, özellikle de düzenli diş fırçalamayı daha sık ihmal ettiğini** ortaya koyuyor. Bu durum yalnızca küçük bir alışkanlık sorunu değil; ağız sağlığı ile genel sağlık arasındaki güçlü ilişki düşünüldüğünde, önemli bir halk sağlığı meselesi hâline geliyor.

Yalnız yaşayanların fırçalama davranışlarını etkileyen birçok psikososyal faktör bulunuyor. Bunların başında **rutin eksikliği** geliyor. Aile ile veya eş ile yaşayan bireyler, günlük alışkanlıklarını ortak bir düzene göre şekillendirirken, yalnız yaşayanlarda bu düzenin yerleşmesi daha zor olabiliyor. Özellikle akşam yorgunluğu, sosyal motivasyon eksikliği veya zaman algısının daha rahat olması, diş fırçalama gibi temel bakım adımlarının atlanmasına yol açabiliyor. Yapılan bazı anket çalışmaları, “Bana hatırlatacak kimse yoktu” veya “Gece yalnızca uyumak istiyordum” gibi ifadelerin sıkça tekrarlandığını gösteriyor.

Bir diğer önemli faktör ise **psikolojik durum**.

Yalnız yaşayan bireylerde depresyon, stres veya kaygı düzeylerinin daha yüksek olabildiği çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir. Bu duygusal durumlar, özbakım motivasyonunu doğrudan etkiler. Depresif ruh hâli, kişiyi günlük kişisel bakım davranışlarından uzaklaştırabilir; diş fırçalamak, kişisel bakımın en kolay ihmal edilen basamaklarından biridir. Bu nedenle yalnız yaşamının dolaylı şekilde ruhsal durumu etkileyerek ağız bakım alışkanlıklarını zayıflattığı düşünülmektedir.

Yalnız yaşamak bazen **yeme alışkanlıklarını** da değiştirir ve bu değişiklikler de ağız sağlığını etkiler. Tek yaşayan bireyler sıkça atıştırmalık tüketebilir, paketli gıdalara veya karbonhidrat ağırlıklı beslenmeye yönelebilir. Bu tür beslenme biçimleri, diş yüzeyinde daha fazla plak birikimine neden olur. Fırçalama ihmal edildiğinde ise çürük ve diş eti hastalıkları riski hızla artar.

Doğru alışkanlıklar ve uygun farkındalık çalışmalarıyla bu riskler anlamlı şekilde azaltılabilir. Yalnız yaşayan bireyler için “**görsel hatırlatıcılar**” kullanılması bu noktada faydalı olabilir. Banyoya asılan bir not, telefon uygulamalarındaki rutin hatırlatıcılar ya da fırçanın görünür bir yerde tutulması gibi basit önlemler bile fırçalama davranışını olumlu şekilde etkileyebilir.

Yalnız yaşayan bireylerin motivasyonu konusundaki bir diğer önemli unsur da sosyal destektir. Farklı araştırmalar, sosyal ilişkilerin kişinin tüm sağlık davranışlarını olumlu yönde etkilediğini gösteriyor. Bu nedenle yalnız yaşayan bireyler için basit sohbet ortamları bile bakım motivasyonunun artmasına yardımcı olabiliyor. Aynı şekilde düzenli diş hekimi kontrolleri de yalnız yaşayanlar için önemli bir diş motivasyon kaynağıdır. Hekimlerin vereceği oral hijyen eğitimleri ve düzenli bakım randevuları da kişinin ağız bakımına dikkat etmesini kolaylaştırabilir.



Toplum düzeyinde ise yalnız yaşayan bireylerin ağız sağlığı konusunda daha fazla bilgilendirilmesi, bu grubun ihtiyaçlarına yönelik farkındalık kampanyaları düzenlenmesi önemlidir. Şehir yaşamının yoğunluğu içinde göz ardı edilen bu küçük davranış, aslında uzun vadede hem yaşam kalitesini hem de genel sağlığı ciddi biçimde etkileyebilir. Çünkü ağız sağlığı yalnızca dişlerle sınırlı değildir; kalp-damar hastalıkları, diyabet ve bağışıklık sistemi gibi birçok sağlık alanıyla doğrudan ilişkilidir. Sonuç olarak, yalnız yaşayanların diş fırçalamayı daha sık ihmal etmesi basit bir “kişisel alışkanlık” sorunu gibi görünse de aslında sosyolojik, psikolojik ve sağlık temelli birçok bileşeni olan kompleks bir durumdur. Bireylerin bilinçlendirilmesi, destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve rutinlerin oluşturulmasıyla bu durumun önüne geçmek mümkündür. Yalnız yaşam modern hayatın bir gerçeği olabilir; ancak bu, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geri planda kalması gerektiği anlamına gelmez. Aksine, yalnız yaşayan bireylerin özbakım davranışlarını bilinçli şekilde desteklemek hem bireysel sağlık hem de toplumsal farkındalık açısından büyük önem taşır.

PARTNER Mİ, ÇOCUK MU? İLİŞKİLERDE “MAN-KEEPING” (ERKEK DADILIĞI) KAVRAMI



Dr. Öğr. Üyesi Mert Sinan Bingöl

Tıbbi Direktör Yardımcısı / Psikiyatri Uzmanı
NİSTANBUL Hastanesi

“Man-keeping”; bir kadının, partneri olan erkeğin olgunlaşmamış duygularının sorumluluğunu üstlenmesi ve iyileştirmeye çalışmasıdır. Stanford Üniversitesi gelişim psikoloğu Dr. Angelica Ferrara tarafından tanımlanmıştır. Bir kadının, partneri olan erkeğin hem annesi hem terapisti hem kriz yöneticisi hem sosyal sekreteri olmasıdır. Bu durum aynı zamanda “erkek dadılığı” veya “duygusal emekçi” gibi isimlerle de anılmaktadır.

Yapılan araştırmalara göre; sürekli erkeğin moralini, enerjisini, özgüvenini yüksek tutmaya çalışmak, kişisel ve duygusal gelişimini desteklemek, sürekli erkeğin duygularını analiz etmek, onun adına düşünmek, onun adına affetmek veya öfkelenmek, sosyalleşmesi ve arkadaş edinmesi yönünde teşvik etmek, akrabaları ve arkadaşlarıyla olan duygusal ilişkilerine aracılık etmek, aile ve iş sorunlarını çözmesine destek olmak ve benzeri tüm duygusal süreçler bir yerden sonra kadına büyük bir yük olmaktadır. Erkeğin bu duygusal kabızlığı, başlangıçta kadına, kontrol duygusu ve hakimiyet hissi verse de zamanla tükenmişlik, değersizlik ve cinsel isteksizlik gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Çünkü birisine ebeveynlik yaptığınızda, o kişiye karşı romantik veya cinsel çekim hissetmeniz giderek zorlaşacaktır.





NEDEN KADINLAR ERKEKLERDEN DAHA FAZLA DUYGUSAL SORUMLULUK ALIYOR?

Erkeklerin, kadınlara kıyasla daha az duygusal paylaşımlar yaptığı ve daha az yakın ilişkiler kurduğu bilinmektedir. Erkeklerin sosyal ağlarındaki bu duygusal eksikliklerinin, zamanla kadınların erkekler adına bu sorumlulukları üstlenmesine ve kadının aleyhine orantısız bir şekilde görev haline geldiği vurgulanmaktadır.

Sosyokültürel açıdan “aslan oğlum, erkek oğlum” şeklinde yetiştirilmek, “yuvayı dişi kuş yapar” dayatması, erkeğin duygusal açıdan zayıf olarak görülmesi ve duygularını daha az ifade edecek şekilde yetiştirilmeleri, duygusallığın daha çok kadınlara yüklenmesi ve benzeri faktörlerin etkisiyle kadınların, duygusal açıdan daha fazla sorumluluk alma gereği hissettiği bilinmektedir.

“MAN-KEEPİNG” SORUNUNU AŞMAK İÇİN, KADINLARA NELER ÖNERİLEBİLİR?

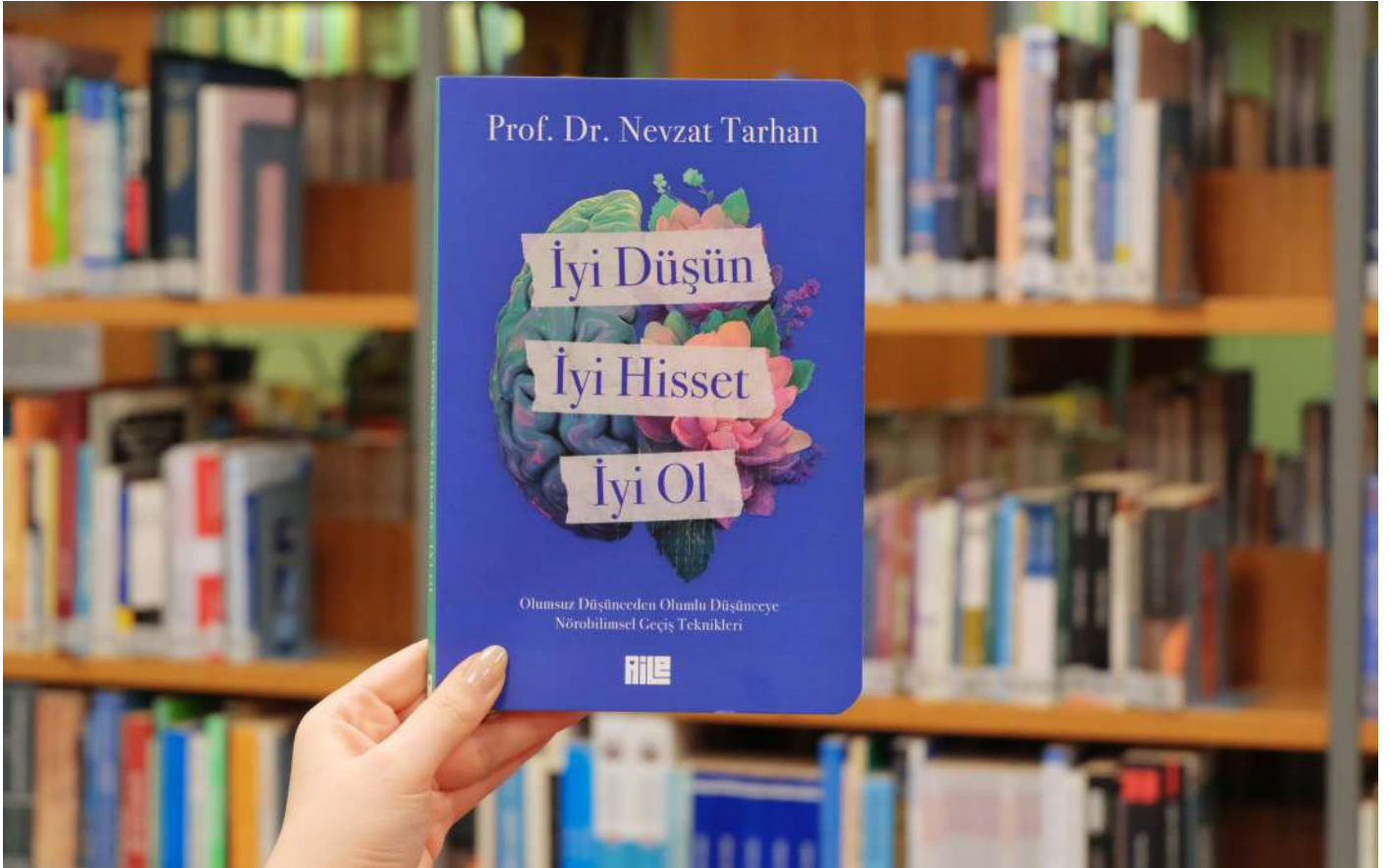
İlk olarak, kadınların, kendisine şu soruyu sorması gerekiyor; “Gerçekten bir ilişki mi arıyorum, yoksa bir çocuk mu büyütmek istiyorum?” Çünkü kadınlar, ilişki yaşadığını zannederken, çoğu zaman kendilerini birine duygusal ebeveynlik yaparak büyütmeye çalışırken bulurlar. Aslında ilişkilerde doğal olarak duygusal emeğin harcanması beklenir, ama olağan şartlarda bu emeğe her iki tarafında ortak olduğu gözlenir, eğer sadece bir taraf duygusal yükü üzerine alırsa, problem buradan kaynaklanır, yani, sorun, duygusal işçiliğin “tek taraflı” olmasıdır. Bu nedenle sorunun çözümü açısından erkeklerin, duygusal sorumluluklarını üzerlerine alarak, gerekirse çevresiyle daha derin bağlar kurarak, gerekirse daha fazla sosyalleşerek, gerekirse terapistle giderek ilişkinin duygusal sorumluluklarını üstlenmeleri önemlidir.



PROF. DR. NEVZAT TARHAN'DAN "İYİ DÜŞÜN, İYİ HİSSET, İYİ OL" KİTABI!



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



TÜRKİYE'Yİ POZİTİF PSİKOLOJİYLE TANIŞTIRAN ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ KURUCU REKTÖRÜ VE PSİKİYATRİST PROF. DR. NEVZAT TARHAN'IN YENİ KİTABI "İYİ DÜŞÜN, İYİ HİSSET, İYİ OL" AİLE YAYINLARI'NDAN OKUYUCUYLA BULUŞTU.

"İYİ DÜŞÜN, İYİ HİSSET, İYİ OL" İLE ZİHİNSEL KALIPLARIMIZIN HAYATIMIZ ÜZERİNDEKİ DERİN ETKİLERİNİ İNCELEYEN PROF. DR. NEVZAT TARHAN, KİTABINDA DÜŞÜNCEYİ DEĞİL, "DOĞRU DÜŞÜNMEYİ" ÖĞRENMENİN YOLLARINI BİLİMSEL YÖNTEMLERLE AÇIKLIYOR.



BEYNİMİZİN KAYDETTİĞİ GERÇEKLİK

Kitap, günlük hayatta sıkça kullandığımız, basit görünen ancak hayatımızı kökten etkileyen olumsuz iç seslere odaklanıyor. “Ben zaten yapamam ki!”, “Ne yapsam işe yaramıyor” veya “Her şey hep beni buluyor!” gibi cümleler, Prof. Dr. Tarhan’a göre sadece basit düşünceler değil; beynimizin gerçekmiş gibi kaydettiği ve kişinin yaşam senaryosunu belirleyen komutlardır.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “İyi Düşün, İyi Hisset, İyi Ol” kitabında, kötücül iç sesi dönüştürmenin bilimsel yollarını, kanıta dayalı psikolojik stratejilerle anlatıyor. Okuyucuya sunulan yöntemler sayesinde, olumsuz düşünce kalıplarından kurtularak daha yapıcı, azimli ve mutlu bir yaşam sürdürmenin kapıları aralanıyor.

KANITA DAYALI MUTLULUK REHBERİ

Nevzat Tarhan, bu eserinde sadece teorik bilgiler sunmakla kalmıyor; kanıta dayalı psikolojik stratejilerle okura bir uygulama planı sunuyor. Kitap, pozitif psikolojinin bilimsel metodolojisini günlük hayatın içine entegre ederek; azimli, dirençli ve mutlu bir birey olmanın kapılarını aralıyor.

DEĞİŞEN O HAYAT NEDEN SİZİNKİ OLMASIN!

Kitabın mottosu, zihinsel değişimin hayatı değiştirme potansiyelini vurguluyor: “Bir düşünceyi değiştirmek, bir hayatı değiştirebilir. Değişen o hayat, neden sizinki olmasın?”

HAYALLERİMİZLE DAYAYIP DÖŞEDİĞİMİZ YALNIZLIK ODALARINA BIRAKTIKLARIMIZ



Ayşe Kazancı

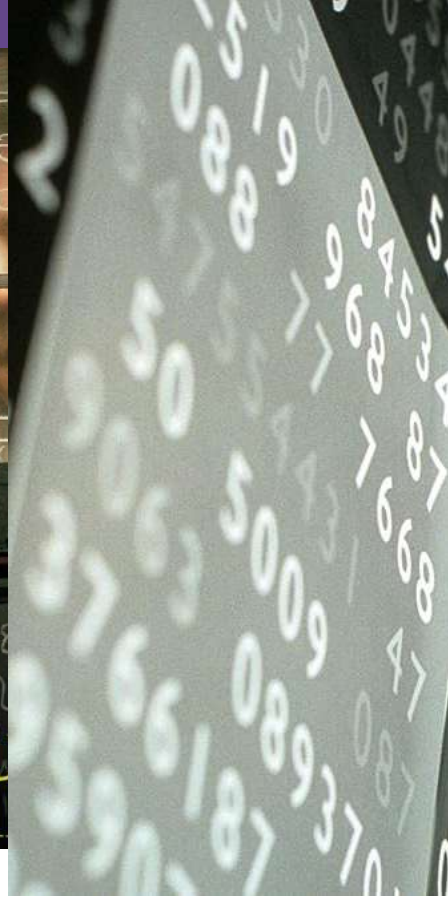
"İyi sonuç almak için, gruptaki herkes kendi için en iyi olanı yapmalıdır. Eksik olan ise gruptaki herkes en iyi sonucu alması için hem kendi hem grup için en iyi olanı yapmalıdır"

Akıl Oyunları- A Beautiful Mind filmi (2001) Nobel Ekonomi Ödülü sahibi matematikçi John Nash'in hayatını anlatan, hala ilgiyle izlenen biyografik dramadır. Senaryosunu Akita Goldsman'ın yazdığı filmin yönetmeni Ron Howard. Oyunculuğu ile öne çıkan Russel Crowe ve Jennifer Connelly ile birlikte film, en iyi film Oscar'ı, en iyi yönetmen Oscar'ı gibi birçok ödüle layık görüldü.

Filmin kahramanı John Nash'in zihni; yalnızlığın baskısı ve ağır gelen soruları da üstüne gelince düşünceleri yoğunlaştı. Onun dünyası, matematik dehasıyla bu sorunlarına ve sorunlarına cevaplar arayan karanlık bir koridor gibiydi.

O koridoru dehasıyla aşır dış dünya ile bağ kurarak geçtiği gibi; beğenilme, taktir edilme, değerli olma ve sevilme gibi ihtiyaçları ile yüzleşince, kendi karanlık dünyasına kaçmak için de kullanıyordu. Matematik dehasına rağmen; dış dünyadan kopuşları ve kaçışları çoğaldıkça, karanlık dünyasını aydınlatacak arkadaşlar edinmeye çabalıyordu. Çünkü ona göre akıllı her şeyi çözerdi. Onun için her hareketin, uçuşların, ışık yansımalarının matematiksel çözümü olmalıydı. Tüm sorularını bu yöntemle çözebilmeliydi. Ama durum böyle değildi.

Nash'in karanlık dünyasında eksikliğini duyduğu 'masumiyet, arkadaşlık, şefkat, çok önemli olma' gibi öne çıkan ihtiyaçları ancak hayali karakterlerle mümkün olmaya başlamıştı. Bu yüzden dış dünya ile bağlantısı oldukça azalıyor, hayal dünyasındaki kalabalıklık ve hareketlilik artıyordu. Günlerce bir şey yemeden içmeden öylece yalnız oturabiliyordu ya da matematik formülleri içinde kendini kaybediyordu. Arkadaşlarını



artık kendi dünyasına dahil etmeye korkuyor, tetiklendiği kalabalıklar iç dünyasının kapılarını dahada kilitlemesine sebep oluyordu.

Nash'in dünyası duygularla değil, desenlerleyleydi. İnsanların yüzlerindeki ifade ve sıcaklık onun için matematiksel şekil temaslarıyla derin korkulara dönüşüyordu. Sonucunda kendi dünyasına dahada sıkışıyordu. Matematik formülleri ile dolu olan zihni, artan halüsinasyonları ile başa çıkmaya çalışırken artık ümitsizliği de baş gösteriyordu. Gerçek hayatıyla hayalleri arasındaki çizgi eriyordu. Kendi anlamını aramaya çalışırken, anlamın kendisinde kendini kaybediyordu. Nash'in zihninde yarattığı dünya onu hayata bağlamak için değildi. Artık onu hayattan koparan gölgelere dönüşüyordu. Sonra bir mucize gerçekleşmişti.

Alice'in hayatına gelişi ile onun yalnızlığının içine aşk, derin bir nefes gibi geliyordu. Alice ise Nash'in dâhi ama anlamlı, masum ve zeki matematikçiyi sevmiştir. Nash'in gerçeği ile yüzleştiğinde bile onun masum dünyasında kalmayı seçebiliyordu. Ne yazık ki Alice'n sevgi dolu yaklaşımı Nash'in yalnızlığını tamamen yok edemiyordu. Sadece bir süreliğine erteliyordu. Ama yine de Alice Nash'in yalnızlığının yanında durmaya devam etti. Onun derin yalnızlığında onu yalnız bırakmadı. Bu durum Nash'in sorunlarını kabullenmesini sağlıyordu. Sonunda Nash hayatını kontrol altına almaya başlamıştı.



Filmi izlemeye başladığımda kafamda hep şu sorular dönüp duruyordu. Ben bir Alice olabilir miydim? Ya da böylesi bir zorlukta alternatif olarak kız kardeşime kaçır mıydım? Belki de hastaneye yatırıp zihnine zarar verebilecek çabucak kısa çözüm yöntemleri mi, denerdim. Cevabı benim için gerçekten zor sorulardı. Çünkü bulunduğumuz zamanın bakış açısıyla şöyle oluyordu. Kolay yaşamayı, sorunsuz bir hayatı tercih edebiliyordum. Hatta şöyle düşünebilirdim. Hayat kısa, yapacak çok şey, görecek çok yer var, diye kaçabiliyordum. Yanımdan geçip giden yaralı, acılı, ihtiyaçlı olanları görmezden gelmesi için duygularıma susma emrini verirken, içten yaşanan vicdan azabının hayatımı tatsızlaştırması bile umurumda olmayabilirdi. Bu durum Nash'in yaşadığı yalnızlıktan daha trajik değil miydi?

BENİM GERÇEĞİM NEYDİ?

Bakar kör ve bunda ısrarcı aklım yine kendi aydınlığını yaşadığını zannediyor... Bir de sonradan var edilip, sürekli ve hızlı bir şekilde değiştirilerek yaratılıyor ve kasıtlı yaşlandırılıyorum. Bunun yanında kainattaki bütün varlıkların gün be gün, mevsim mevsim gidişleri ve yepyeni başlangıçları ile devamlı karşılaşıyordum. Bütün bu değişimleri görmezden gelerek kendime yeni hayali dünyalar kuran da bendim. Bu durum Nash'in dünyasından daha korkutucu değil miydi?

Bu dünya da devamlılığı düşünebilen ve farkına varan tek şuurlu varlık olan biz insanlar korkuya kapılıp gerçekler yerine kendimize hayaller dünyası kurmuyor muyduk? Ne yazık ki aktiviteler, programlar, hayallerle doldurduğumuz bu dünyalarımızda artık birileri yok olmaya başlıyordu. Kimler mi? Samimi dostluklar, anlayışlı akrabalıklar, sıcak komşuluklar, sıcak bir selam ve tabii ki tebessüm. Halbuki Dünya'nın uydusu Ay'ın bile hareketlerinden etkilenen biz insanların bu kâinatın her var edilen varlıkları ile ilişkisi inkâr edemezdik.

İnsan istidatlarının istek ve sınırsızlığı karşısında; kabiliyetlerinin bu dünya ile sınırları olan beden, zaman ve mekân ile yüzleşmesi gerekmez miydi? Hiçbir zaman yalnız olmadığımız gerçeğini aklımızı kullanarak anlasak da sanki derin bir yalnızlık içinde yaşamak haksızlık değil mi?

Hep farkına vardığımız içimizdeki şefkat, merhamet, adalet ihtiyaçlı duygularımızı neden ve nerelerde sarf ediyorduk? O zaman bize verilen güzel aklımızın da, kalbimize emanet edilen güzel duygularımızı da başı boş bırakmamalıydık. Kâinat kadar geniş bir ortamda sonsuza açılan kapıları hayalde değil, gerçek olarak yaşayabiliydik.

Her zerreyi, var edenin tek şuurlu varlık olan insandan yine bizim için olan isteği, yine en iyi onun bildiği yöntemleri öğrenerek uygulamak, en akıllıca hayalsiz bir hamle olmaz mıydı? Bu deneyimde ancak kainatla iletişim halinde olup insan insana yüz yüze olabiliirdi. Hatta bu kapıları önceden denemiş olan güzel rehberimizi, hakiki öğretmenlerimizi dinleyip, denersek aklımızı emin bir şekilde kullanmış olur muyduk? Öyleyse aklımızı ve dahi duygularımızı kendimize bırakmayalım. Bizi bize emanet etmeyelim. Bu dünyada, her bir varlığın var edilme gücüne şahitlik edip, sonsuz gücü varlık alemlerinin dışında olması gerekenden ilham almaya devam edelim. Belki o zaman bütün yalnızlıklar eksikliklere değil varlıklara, birlikteliklere dönüşebilir. Tabii ki ebedi Var edici vadini gösterirken belli ki hiçbir zaman yalnız olmadığımızı, olamayacağımızı koca bir kâinat delili ile gösteriyor olabilir. Sonuçta hayatta önümüze çıkan yalnızlıklarda, kalabalıklarda amacına ulaşır. Bu yüzleşme de insanın verebileceği en cesur sınavdır.

DÜNYACA ÜNLÜ KOMEDYEN MAX AMİNİ'DEN NİSTANBUL VE ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİNE RENKLİ ZİYARET



Dünyaca ünlü komedyen Max Amiri, NİSTANBUL Hastanesi ve Üsküdar Üniversitesi ziyaretinde gerçekleştirdiği sahne gösterisinin ardından hastanenin Ergoterapi ve Duyu Bütünleme Merkezinde geleneksel Türk sanatı Ebru'yu deneyimleyerek renklerin su üzerindeki akışını hayranlıkla izledi; sanatın huzur veren yönü, atölyede ortaya çıkan neşeli anlar ve öğrencilerle yaptığı ilham dolu sohbet birleşince, buluşma hem sanatsal hem de kültürel açıdan zengin, unutulmaz bir atmosfere dönüştü.

AKRAN NEZAKETİ ZİRVESİ ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ EV SAHİPLİĞİNDE YAPILDI!



İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Üsküdar Üniversitesi ve Üsküdar İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü'nün ortaklaşa düzenlediği "Akran Nezâketi Zirvesi", Üsküdar Üniversitesi Çarşı Yerleşkesinde geniş katılımı gerçekleştirildi. Öğretmenler, akademisyenler ve Millî Eğitim temsilcilerini bir araya getiren zirvede; nezaket, insan ilişkilerinin dönüşümü ve dijital çağın gençler üzerindeki etkileri felsefi, nörobilimsel ve sosyolojik açılardan ele alındı. Gençler arasında zorbalığın azaltılması ve nezaket kültürünün güçlendirilmesinin amaçlandığı panelde, eski Millî Eğitim Bakanı Prof. Dr. Nabi Avcı, gençlerin kaliteli dinleme süresinin günümüzde yaklaşık üç dakikaya düştüğünü vurgulayarak dikkat dağınıklığının arttığına değindi. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan ise akran nezaketinin dijital araçlarla da öğretilbileceğini belirterek, yapay zekâ destekli bir chatbot'un öğrencilerin zorbalık ya da dışlanma yaşadıklarında başvurabilecekleri bir rehber olabileceğini ifade etti ve iletişimde "sen dili" yerine "ben dili" kullanımının önemini vurguladı.

ÜÜ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİNDE BEYAZ ÖNLÜK GİYME HEYECANI YAŞANDI



ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ 1'İNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİ, MESLEK YOLCULUKLARININ İLK ADIMINI SİMGELEYEN BEYAZ ÖNLÜKLERİNİ DÜZENLENEN TÖRENLE GİYEREK BÜYÜK BİR HEYECAN YAŞADI. ÖĞRENCİLERİN GURUR DOLU ANINA AİLELERİ DE TANIKLIK ETTİ.

BEYAZ ÖNLÜK GİYME TÖRENİ ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK YERLEŞKESİ İBNİ SİNA ODİTORYUMUNDA GERÇEKLEŞTİ.

Törene Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nazife Güngör, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hikmet Koçak, Rektör Danışmanı Prof. Dr. Mehmet Zelka, Rektör Danışmanı Prof. Dr. Şefik Dursun, Üsküdar Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ergün Yücel, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Arif Aktuğ Ertekin, Üsküdar Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof.

Dr. Osman Çerezci, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk Karasakal, Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Patoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. İbrahim Öztek, fakülte akademisyenleri, öğrenciler ile veliler katıldı. Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nazife Güngör, beyaz önlük giyme töreninde açılış konuşmalarını gerçekleştirdi. Güngör; "Üsküdar Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültemiz çok güçlü bir kurucu kadroyla eğitim öğretim hayatına başladı. Türkiye'nin önde gelen diş hekimleri, diş hekimisi akademisyenlerimiz ve birçok yerli akademisyenlerimizle



*DÜZENLENEN TÖRENDE
KONUŞAN ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ PROF.
DR. NAZİFE GÜNGÖR; “SİZLERİN
NİTELİKLİ YETİŞMESİ SADECE DIŞ
HEKİMLİĞİ DÜNYASINA DEĞİL,
AYNI ZAMANDA İNSANLIĞA BİRER
KATKI OLACAK. DIŞ HEKİMLİĞİ
DÜNYASININ ÇOK İYİ MESLEK
İNSANLARINA İHTİYACI VAR
AMA DAHA GÜZEL BİR DÜNYA
İÇİN GÜZEL AHLAKİ DEĞERLERE
SAHİP, İNSANİ DEĞERLERİ
İÇSELLEŞTİRMİŞ İYİ İNSANLARA
İHTİYAÇ VAR” DEDİ.*

fakültemizin kuruluşu gerçekleşti. Son teknoloji metotla donatılmış kliniklerimizle eğitim öğretim görmektesiniz. Daha yeni YÖK Kalite Değerlendirme ekibini misafir ettik. Üniversitemizdeki bütün birimleri değerlendirdiler ve tüm birimleri incelediler. Belki içindeki öğrencilerimizden bazılarıyla da görüşmüşlerdir. Çok mutlu ayrıldılar. Biz çok gurur duyuyoruz. Çünkü biliyoruz ki sizlerin nitelikli yetişmesi sadece dış hekimliği dünyasına değil, aynı zamanda insanlığa birer katkı olacak. Sizler öncelikle tabii ki iyi, kaliteli birer meslek insanı olarak yetişmelisiniz ama asıl önceliğimiz bunun yanında iyi birer insan olarak yetişmeniz. Biz çok önemsiyoruz çünkü dış hekimliği dünyasının çok iyi meslek insanlarına ihtiyacı var ama daha güzel bir dünya için güzel ahlaki değerlere sahip, insani değerleri içselleştirmiş iyi insanlara ihtiyaç var. Dolayısıyla sizin burada iki farklı hedefiniz var. Birer meslek insanı olarak iyi yetişeceksiniz ve iyi insan olarak da yetişeceksiniz. İyi meslek insanı olarak yetişmeniz bizleri, hepimizi çok gururlandıracak ama iyi insan olarak yetişmeniz hem ailenizi hem tüm insanlığı gururlandıracak. Çünkü sizler geleceksiniz. Çünkü insanların geleceği sizlersiniz. Yetişen her bir kuşak geleceği insanlığı biraz daha ileriye götürecektir. Dolayısıyla bu hepimizin sorumluluğu, bunu çok önemsiyoruz” şeklinde konuştu.

*ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ DİŞ
HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ DEKANI
PROF. DR. ERGÜN YÜCEL İSE;
“BEYAZ ÖNLÜK BİR RÜTBE DEĞİL,
BİR BAYRAKTIR. ONU GURURLA
TAŞIYIN. HİZMET ETTİĞİNİZ HER
İNSANA SAĞLIK DAĞITIRKEN
EN ÖNEMLİSİ MESLEĞİNİZİN
SAYGINLIĞINI KORUYUN. BEYAZ
ÖNLÜĞÜNÜZÜN HER BİR İPLİĞİ
TEMİZ BİR BAŞLANGICI, PARLAK
BİR GELECEĞİ VE BÜYÜK BİR
SORUMLULUĞU TEMSİL ETSİN”
İFADELERİNİ KULLANDI.*

PROF. DR. HİKMET KOÇAK: “İYİ BİR EMPATİ, HASTA-HEKİM İLİŞKİSİNDE ÇOK ÖNEMLİ”

Hasta ile hekim arasında bir güven duygusu olduğuna dikkat çeken Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hikmet Koçak; “İnsana hizmet eden bir mesleği seçtiniz ve ilk günden itibaren hep insanlarla haşır neşir olacaksınız. Empatiyi yapmak zorundasınız. İyi bir empati, hasta-hekim ilişkisinde çok önemlidir. Hasta size her şeyini teslim ediyor ve sizden bir umut bekliyor. Onun için hasta ile hekim arasında bir güven duygusu başlıyor. Güven olmazsa hasta iyileşmez, doktor sadece dürüst, bilimsel yolla kalır. Seçtiğiniz meslek bir sanat mesleğidir. Bilgi, beceri ve sanat. Üçünün bir arada olduğu bir bölümdesiniz. Mutlaka bilgili olacaksınız, el yeteneğiniz iyi olacak ve bir şekilde onu işleyeceksiniz. Aynı zamanda yine bir sanat yönü olduğu için de sanatınızı icra edeceksiniz. Bunları hocalarımızın bilgilerinden, becerilerinden, onların sanat yönü ve tutumlarından örnek alarak mesleği icra edeceksiniz. Bugünden itibaren kendinizi mesleğe alıştırın ve bir hekim olarak her yönden farklı bir gözle hastaya yaklaşmanız için ona göre hem fiziksel olarak hem de ruhen hazır olmanız gerekiyor” dedi.

PROF. DR. ERGÜN YÜCEL: “BEYAZ ÖNLÜK BİR RÜTBE DEĞİL, BİR BAYRAKTIR”

Meslek yaşamında temel yol göstericinin bilim olduğuna dikkat çeken Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ergün Yücel; “Genç hekim

adayları olarak bilimin ışığında çıktığınız bu yoldan hiç sapmayın. Bugün giyeceğiniz beyaz önlük, Hipokrat yeminin sessiz bir forması. Dürüstlüğün, vicdanın ve en önemlisi insan sağlığına duyulan sarsılmaz saygının bir sembolü. Hekimlik özette insanların sağlığını korumak, var olan sorunlarından kurtarmak, yaşam kalitelerini yükseltmektir. Bu nedenle sizden iki şeye sahip olmanızı istiyorum. Birincisi etik ve empati. Karşınızdaki kişi, bir vaka değil umutları, korkuları ve hikayesi olan bir insandır. En iyi tedaviyi vermek, en çok empati yaklaşımı gösterdiğiniz hastalarda sonuçlanan bir durumdur. Korkuyu da bizim yenmemiz görevimizdir. İkincisi ise yaşam boyu eğitim ve öğrenmektir. Bugünden itibaren öğrenecekleriniz sadece bir başlangıç. Yaşam boyu bilimsel gelişmeleri takip edin, şüpheli olun, eleştirel düşünün ve iyi bilgiye ulaşmak için kendinizi sürekli eğitin. Eğitimlik meşakkatli bir meslektir ve sanattır. Sevgili genç meslektaşlarımız beyaz önlük bir rütbe değil, bir bayraktır. Onu gururla taşıyın. Hizmet ettiğiniz her insana sağlık dağıtırken en önemlisi mesleğinizin saygınlığını koruyun. Beyaz önlüğünüzün her bir ipliği, her bir dikişi, temiz bir başlangıcı, parlak bir geleceği ve büyük bir sorumluluğu temsil etsin” ifadelerini kullandı.

VİZYONUMUZ BİLGİYE DEĞİL, BİLGELİĞE ULAŞMAK...

Üsküdar Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 1'inci sınıf öğrencileri Defnenaz Bostancı ve Tuana Görmüş; “Bizler beyaz önlükle hasta muayene etmeyi sadece iş olarak değil, icra edeceğimiz sanatın bir parçası olarak görüyoruz ve bu ölçüde saygı duyuyoruz. Bugün burada üzerimize giyecek olan beyaz önlüklerimizin, hekimlik hayatımız boyunca mesleğimize duyduğumuz saygının somut bir sembolü olarak kalacağını biliyor ve bundan büyük mutluluk duyuyoruz. Diş hekimliğinin tıbbi bilimlerden ayrılıp tek başına bir alan ifade ettiği 1908'den bu yana tüm hocalarımızın ortak vurguladığı bir şey vardı: Sağlık ağızda başlar. Hekimliğin başlangıcında olduğumuz bu günlerde, hepimiz bu zorlukları göze alarak yaptığımız ve yapacağımız işin ne kadar önemli olduğunun farkında olarak yola çıktık. Bu yola çıkarken bildiğimiz bir şey vardı ki o da iyi hekimin sadece mesleğinin gereklerini teknik ve bilimsel anlamda yerine getiren kişi değil, aynı zamanda bu meslek için kutsal olan etik değerlere önem veren, hastasına bu değerlerle yaklaşmayı bilen, bilimsel ve çağdaş bir sorumluluk anlayışıyla mesleğini icra eden kişi olduğudur. Günümüzde bilgiye çok kolay ulaşabiliyoruz ama Üsküdar Üniversitesi olarak vizyonumuz bilgiye değil, bilgeliğe ulaşmak. Bunun paralelinde meslek hayatımızda karşılaşacağımız tüm zorluklara rağmen, hepimizin mesleğini hakkıyla yerine getirmek için elinden gelenin fazlasını yapmaktan bir an bile çekinmeyecek, tüm hastalarına aynı sabır, anlayış ve sevgiyle yaklaşacak, en önemlisi de hasta sağlığını her şeyden önde tutacak, fikri ve vicdanı hür, merhametli hekimler olacağımıza inancımız tam” şeklinde konuştular.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ VE NPİSTANBUL HASTANESİ HİZMET İHRACATINDA TÜRKİYE’NİN ÖNCÜLERİ ARASINDA

HİZMET İHRACATÇILARI BİRLİĞİ (HİB) TARAFINDAN AÇIKLANAN 2024 YILI HİZMET İHRACATI ŞAMPİYONLARI DEĞERLENDİRMESİNDE ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ VE NPİSTANBUL HASTANESİ ÖNEMLİ BİR BAŞARIYA İMZA ATTI. TÜRKİYE EKONOMİSİNİN YÜKSELEN GÜCÜ OLAN HİZMET SEKTÖRLERİNDE YAPILAN DEĞERLENDİRMEDE, ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM HİZMETLERİ KATEGORİSİNDE TÜRKİYE’DE İLK 5’E GİRERKEN, UYGULAMA VE BİLİM ORTAĞI NPİSTANBUL HASTANESİ İSE SAĞLIK HİZMETLERİ KATEGORİSİNDE TÜRKİYE 12’NCİSİ SIRADAN LİSTEYE GİRDİ.



TOPLUMSAL KATKI VE EKONOMİK DEĞERE VURGU

Türkiye'nin geçen yıl en çok hizmet ihracatı yapan varlıklarının ödüllendirildiği 7. Hizmet İhracatçıları Birliği Ödül Töreni, Ticaret Bakanı Ömer Bolat'ın katılımıyla TİM Dış Ticaret Kompleksi'nde düzenlendi.

EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİNDE İKİ BÜYÜK BAŞARI...

Üsküdar Üniversitesinin elde ettiği derece, nitelikli eğitim hizmetlerinin uluslararası alanda gördüğü yoğun ilgiyi ortaya koyarken, Üsküdar Üniversitesi uygulama ve bilim ortağı NPİSTANBUL Hastanesinin başarısı ise Türkiye'nin sağlık hizmetleri ve sağlık turizmi alanındaki güçlü konumunu bir kez daha tescilledi.

Her iki kurumun başarısı toplumsal katkı, bilimsel üretim, kaliteli hizmet anlayışı ve ülke ekonomisine sunulan katma değer açısından önemli bir gösterge niteliği taşıyor.

Üsküdar Üniversitesi Eğitim Hizmetleri kategorisinde Türkiye'de 5'inci olurken, uygulama ve bilim ortağı NPİSTANBUL Hastanesi ise Sağlık Hizmetleri kategorisinde Türkiye 12'ncisi sıradan listeye girdi.

Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Hastanesi, Türkiye'nin küresel hizmet sektöründeki yükselen gücünü temsil eden iki önemli kurum olarak uluslararası alandaki çalışmalarını bu bağlamda sürdürmeye devam ediyor.

HİB BAŞKANI AVDAGİÇ'TEN TEBRİK MESAJI

HİB Yönetim Kurulu Başkanı Şekib Avdagiç, Üsküdar Üniversitesi ve NİSTANBUL Hastanesine gönderdiği tebrik yazısında ülke ekonomisine sundukları değerli katkılardan dolayı teşekkür ederek bu başarının önemini vurguladı.

20 kategoride ödül alan 60 şirketin, 2024 yılı boyunca bu başarı zincirinin en parlak ve sağlam halkaları olduğunu vurgulayan Avdagiç, her iki

kurumun hizmet ihracatındaki istikrarlı yükselişinin Türkiye için büyük bir kazanım olduğunu da ifade etti.

20 KATEGORİDE 60 ÖDÜL DAĞITILDI

20 dalda toplam 60 ödülün verildiği törende Üsküdar Üniversitesi ve NİSTANBUL Hastanesi de önemli başarı gösterdi.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ, THE DİSİPLİNLERARASI BİLİM SIRALAMASINDA TÜRKİYE'NİN İLK 4 VAKIF ÜNİVERSİTESİ ARASINDA!

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİNE THE DİSİPLİNLERARASI BİLİM SIRALAMASINDA Q1 BAŞARISI!





Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Türker Tekin Ergüzel, üniversitenin disiplinlerarası çalışmalardaki başarısına ilişkin değerlendirmelerde bulunarak, önemli bir uluslararası başarıyı paylaştı.

Prof. Dr. Ergüzel, “Üniversitemizin kurulduğu günden bu yana sağlıklı şekilde kurgulayıp yürüttüğü akademik birimler arası iletişim, bu yapıyı akademik olarak besleyen ‘Çalışma Grupları’ ile destekleniyor. Sinirbilim, Mühendislik ve Psikoloji alanlarında yürüttüğümüz disiplinlerarası çalışmalar, son yıllarda dikkat çekici bir gelişim göstermiştir” dedi.

PROF. DR. TÜRKER TEKİN ERGÜZEL: “ÇALIŞMALAR ULUSLARARASI ÖLÇEKTE KARŞILIK BULDU...”

Bu çalışmaların uluslararası ölçekte de karşılık bulunduğunu belirten Prof. Dr. Ergüzel, Üsküdar Üniversitesinin Times Higher Education (THE) – Interdisciplinary Science Rankings kapsamında önemli bir başarı elde ettiğini vurguladı. Prof. Dr. Ergüzel, şöyle dedi:
“Üniversitemizin disiplinlerarası kapasitesine dair verilerle başvurusunu gerçekleştirdiğimiz THE Interdisciplinary Science Rankings sonuçlarına göre, bu alanda değerlendirmeye alınan 1267 dünya üniversitesi arasında 251-300 bandında (Q1) yer aldık. Türkiye’de ise vakıf üniversiteleri arasında 4. sırada bulunuyoruz. 3 vakıf üniversitesi ile 4’üncülüğü paylaşıyoruz.”

Prof. Dr. Ergüzel, süreçte katkısı bulunan tüm akademisyenlere teşekkür ederek şu ifadeleri kullandı:

“Uluslararası ranking süreçlerimize ilişkin öngörüler, desteği, takibi ve rehberliği için başta Prof. Dr. Nevzat Tarhan Hocamıza; disiplinlerarası çalışmalara emek veren tüm değerli hocalarımıza şükranlarımı sunarım.”

3 ANA KATEGORİDE DEĞERLENDİRİLİYOR

Açıklamanın sonunda, söz konusu sıralamanın metodolojisine ilişkin bilgilendirmeye de yer verildi. THE – Interdisciplinary Science Rankings,

*ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ,
ULUSLARARASI YÜKSEKÖĞRETİM
DEĞERLENDİRME KURULUŞU
TIMES HIGHER EDUCATION
(THE) TARAFINDAN AÇIKLANAN
INTERDISCIPLINARY SCIENCE
RANKINGS SONUÇLARINDA
ÖNEMLİ BİR BAŞARIYA İMZA ATTI.
DÜNYADAN 1267 ÜNİVERSİTENİN
DEĞERLENDİRİLDİĞİ SIRALAMADA
251-300 BANDINDA (Q1) YER
ALAN ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ,
TÜRKİYE’DEKİ VAKIF ÜNİVERSİTELERİ
ARASINDA İLK 4’TE...*



üniversiteleri disiplinlerarası araştırma kapasitesi temelinde üç ana kategoride değerlendiriyor:

Metodoloji üç başlıkta şöyle özetleniyor:

Inputs – Girdiler (%19): Kurumların disiplinlerarası araştırmaya ayırdığı kaynakları ve dış fon çekme kapasitesini ölçüyor.

Process – Süreç Yönetimi (%16): Altyapı, yönetsel destek, terfi politikaları gibi unsurlar üzerinden araştırmaların kurumsal olarak nasıl desteklendiğini değerlendiriyor.

Outputs – Çıktılar (%65): Üretilen disiplinlerarası yayınların niceliği, kalitesi, etki düzeyi ve küresel itibarını ölçerek sıralamanın en belirleyici bölümünü oluşturuyor. Bu üçlü yapı hem kaynakların hem süreçlerin hem de somut araştırma çıktılarının bütüncül bir değerlendirmesini sunuyor.

**Interdisciplinary Science
Rankings 2026**
Powered by THE

In association with
**SCHMIDT
SCIENCE FELLOWS**

VR TEKNOLOJİSİ FOBİ TEDAVİSİNDE YENİ BİR DÖNEM AÇIYOR

Sanal gerçeklik (VR) teknolojisi, fobi tedavisinde kişiyi korktuğu nesne veya durumla güvenli ve kontrollü bir ortamda buluşturarak kaygının azaltılmasını sağlayan yenilikçi bir yöntem olarak öne çıkıyor. Uçak, yükseklik, hayvan, asansör, enjeksiyon, MRI cihazı gibi pek çok özgül fobi için hazırlanan gerçekçi senaryolar sayesinde birey, korkusunu tetikleyen durumlarla aşamalı olarak yüzleşiyor. Görsel ve işitsel uyarılarla desteklenen bu sanal deneyim, kişinin kaçınma davranışlarını azaltmasına ve zaman içinde korkunun etkisini önemli ölçüde hafifletmesine yardımcı oluyor.



DİŞ HEKİMİ KORKUSUNDAN VR GÖZLÜK İLE KURTULUN

Sanal gerçeklik uygulamaları, diş hekimi korkusu yaşayan kişiler için özel olarak tasarlanmış senaryolarla kaygıyı azaltmaya yardımcı oluyor. VR ortamında tedavi sürecine benzer bir deneyim sunulurken kişi, gerçek randevuya daha sakin ve hazır bir şekilde ilerleyebiliyor.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ, 12. G20 / N20 (NEUROSCIENCE) ZİRVESİ İÇİN JOHANNESBURG'TA!



PROF. DR. NEVZAT TARHAN: "KİŞİYE ÖZEL DİJİTAL TERAPÖTİKLERLE BELLEK GÜÇLENDİRME ÖNÜMÜZDEKİ YILLARDA YAYGINLAŞACAK!"

Dünyanın önde gelen bilim insanlarını, mühendislerini, hekimlerini ve girişimcilerini bir araya getiren zirve, nörolojik ve nöropsikiyatrik hastalıklara yönelik hızlı klinik çözümler geliştirmeyi ve G20 ülkelerinde nöroteknoloji girişimlerini güçlendirmeyi hedefliyor.

BEYİN HARİTALAMA VE TERAPÖTİK BİLİMLER DERNEĞİ TARAFINDAN YÜRÜTÜLÜYOR

N20, önceki ABD başkanlarından Barack Obama'nın BRAIN Girişimi'ne katkıda bulunmayı ve G20 ülkeleri genelindeki mevcut ve gelecek projelere yönelik faaliyetleri genişletmeyi amaçlıyor.

Neuroscience20, yıllık zirve aracılığıyla Obama'nın Beyin Girişimi'ne destek sunarken, nörolojik, psikiyatrik ve omurga bozukluklarının tanı ve tedavisini hızlandırmak üzere küresel bir Nöroteknoloji İnovasyon konsorsiyumu kurmayı da hedefliyor.

Beyin Haritalama ve Terapötik Bilimler Derneği tarafından yürütülen Neuroscience20 organizasyonu, dünya çapında çeşitli yıkıcı nöropsikiyatrik bozukluklarla mücadele etmeyi amaçlayan birleşik bir cephe oluşturmak üzere küresel bir Beyin Girişimleri konsorsiyumu kurmak için çalışmalarını sürdürüyor.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ, KÜRESEL ÖLÇEKTE SİNİR BİLİMİ, RUH SAĞLIĞI VE NÖROTEKNOLOJİ ALANLARINDA BELİRLEYİCİ ÇALIŞMALARIN ELE ALINDIĞI JOHANNESBURG'DA YAPILAN 12. G20 / N20 (NEUROSCIENCE) YILLIK BİLİMSEL ZİRVESİ'NE KATILDI.

12. yıllık zirvede; beyin haritalama ve terapötikler, nöroteknoloji inovasyonları, yatırımlar, nöropsikiyatrik bozukluklar, PTSD, yapay zekâ, ruh sağlığı bozuklukları, nöroşirürji (vasküler), nöro-görüntüleme, nöroonkoloji, opioid bağımlılığı (pandemi), intihar önleme, epilepsi, omurga, nörolojik enfeksiyonlar, düzenleyici konular, MS, ALS ve Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıklar, TBI ve omurilik yaralanmaları gibi geniş bir yelpazede konu başlıkları ele alındı.

TÜRKİYE'DEN ZİRVEYE KATILAN TEK ÜNİVERSİTE, ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ!

Türkiye'den zirveye katılan tek üniversite olan Üsküdar Üniversitesi, ruh sağlığı, sinir bilimi ve mühendislik alanlarındaki güçlü akademik birikimi ile SBMT iş birliği kapsamında son 15 yıldır Küresel Beyin Girişimleri'nin kurulmasında öncü bir rol üstleniyor.

Zirvede açılış konuşması gerçekleştiren Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan, üniversitede yürütülen sinir bilimi çalışmaları, NP model ve Terapötik İlaç İzleme (TDM) Veri Tabanı üzerine bilgiler paylaştı.

PROF. DR. TARHAN, SAĞLIK ALANINDA BÜYÜK VERİ ODAKLI YAPAY ZEKÂ UYGULAMALARINA DİKKAT ÇEKTI

Sağlık alanında büyük veri odaklı yapay zekâ uygulamalarının önemine dikkat çeken Prof. Tarhan, 2024'te yapay sinir ağları ve makine öğrenimini mümkün kılan temel keşif ve icatlar için verilen Nobel Ödülü'nün fizikçilere değil, genetikçi Hatfield ve kognitif psikolog Hinton'a verildiğini hatırlatarak, genetik şifrelerle yapay sinir ağlarının işleyişini birleştiren bulguların yapay zekânın temelini oluşturduğunu ifade etti.

Yapay zekânın en büyük katkılarından birinin "dijital terapötikler" olduğunu belirten Prof. Dr. Tarhan, "Kişiye özel dijital oyunlar, yazılımlar geliştiriyoruz. Kişi, yapay zekâyı kullanarak kendi kendini tedavi ediyor, korkusunu yeniyor. Kişiye özel dijital terapötiklerle bellek güçlendirme, dikkat eğitimi gibi uygulamalar önümüzdeki yıllarda yaygınlaşacak. Bu, nörobilimin nöropsikiyatriye önemli bir katkısı olacak" diye konuştu.

Öğleden sonra gerçekleştirilen ikinci oturumda konuşan Prof. Dr. Tarhan, ME+ inisiyatifinin kuruluş ve gelişim sürecini, SBMT ile yürütülen iş birliklerini ve üniversitenin uluslararasılaşma kapsamında elde ettiği başarıları aktardı. Prof. Dr. Tarhan, multidisipliner ve çok uluslu araştırmacıların katkısıyla yürütülen çalışmaların küresel ölçekte güçlü akademik ve sosyal etki üretebildiğine dikkat çekti.

PROF. DR. ERGÜZEL, SAĞLIKTA YAPAY ZEKÂ, GİRİŞİMCİLİK VE SİNİR BİLİMİ ALANLARINDAKİ ÇALIŞMALARI ANLATTI

Aynı oturumda konuşan Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Türker Tekin Ergüzel, sağlıkta yapay zekâ, girişimcilik ve sinir bilimi alanlarındaki çalışmaları değerlendirdi.

Genç araştırmacıların girişimcilik motivasyonunun yüksek olduğunu belirten Prof. Dr. Ergüzel, bu alana yönelik yapısal dönüşümlerin planlanması gerektiğini ifade etti.

Yapay zekâ odaklı sağlık girişimlerinin büyük veri analitiği, makine öğrenmesi ve doğal dil işleme teknikleriyle klinik karar destek sistemlerinin doğruluğunu artırdığını, maliyet-etkinliğin güçlendiğini, ilaç geliştirme, tedavi ve klinik iş akışlarında yenilikçi çözümler ürettiğini söyleyen Prof. Dr. Ergüzel, girişimlerin başarısı için düzenleyici uyumluluk, veri güvenliği, etik kullanım, sürdürülebilir iş modelleri gibi unsurların kritik olduğuna değindi.

Prof. Dr. Ergüzel, kamu-özel sektör iş birlikleri, erken aşama fon mekanizmaları ve pilot uygulamaların, yapay zeka tabanlı sağlık inovasyonlarının ölçeklendirilmesini hızlandırdığını vurguladı.

DÖNÜŞÜM NEYİ İÇERİYOR?

Prof. Türker Ergüzel'in yakın, orta ve uzun vadeli planlar halinde ifade ettiği dönüşümün öncelikleri, kısa vadede (1-3 yıl) AI terapist yardımcılarını, AI triyaj ve risk tarama araçlarını, AI konuşma tabanlı ruh sağlığı asistanlarını ve giyilebilir cihazlar ile AI ruh sağlığı analitiğini; orta vadede (3-7 yıl) ilaç cevap tahmini için AI, erken evre okul tabanlı AI ruh sağlığı sistemleri ve işyeri ruh sağlığı istihbarat sistemlerini; uzun vadede (7-15 yıl) ise duygudurum bozukluklarının ilaçsız tedavisi için AI + BCI, duygusal düzenleme için gerçek zamanlı beyin durumu kod çözme ve AI destekli kapalı döngü nöromodülasyonu içeriyor.

SAĞLIKTA YAPAY ZEKÂ KULLANIMI TEŞHİS DOĞRULUĞUNU ARTIRIYOR

NPİSTANBUL Hastanesi özelinde yürütülen çalışmalardan bahseden ve sürecin finansal parametrelerine dikkat çeken Yönetim Kurulu üyesi Firat Tarhan, sağlıkta yapay zekâ kullanımının teşhis doğruluğunu artırdığını,



tedavi süreçlerini kişiselleştirdiğini ve sağlık hizmetlerinde verimliliği yükselttiğini ifade etti.

Fırat Tarhan, bu teknolojilerin güvenli ve etkin biçimde benimsenebilmesi için ekonomik politikaların veri altyapısı yatırımları, düzenleyici çerçeveler, kamu-özel iş birliği modelleri ve maliyet-etkililik analizlerini içerecek şekilde bütüncül olarak tasarlanması gerektiğini vurguladı.

YAPAY ZEKÂ UYGULAMALARIYLA BİNLERCE ÖLÜM ÖNLENEBİLİR

Literatürde yer alan çalışmalardan aktardığı sayısal verilerle yapay zekâ yatırımlarının ekonomik etkisine işaret eden Fırat Tarhan, "The Potential Impact of Artificial Intelligence on Health Care Spending" çalışmasına göre, ABD'de yapay zekânın yaygın benimsenmesi durumunda sağlık harcamalarında %5-10 düzeyinde azalma olabileceğini ve bunun 2019 yılı itibarıyla 200-360 milyar USD tasarrufa karşılık geldiğini söyledi.

YILDA YAKLAŞIK 400 BİN ÖLÜM ÖNLENEBİLİR!

Avrupa'da yapılan bir raporda ise yapay zekâ uygulamalarıyla yılda yaklaşık 400 bin ölümün önlenilebileceğinin öngörüldüğünü aktaran Fırat Tarhan, literatürdeki bulgulara göre sağlıkta yapay zekâ için ekonomik politika oluşturulmasında iki kritik noktaya dikkat çekildiğini belirtti ve "Yapay zekânın potansiyel tasarruf kapasitesi yüksek; ancak yatırım maliyetleri, uygulama süreci ve etkinlik verilerine ilişkin eksiklikler politika kararlarını zorlaştırıyor" dedi.

SAĞLIK ALANINDA BÜYÜK VERİ ODAKLI YAPAY ZEKÂ UYGULAMALARININ ÖNEMİNE DİKKAT ÇEKEN VE YAPAY ZEKÂNIN EN BÜYÜK KATKILARINDAN BİRİNİN "DİJİTAL TERAPÖTİKLER" OLDUĞUNU BELİRTEN ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ KURUCU REKTÖRÜ PROF. DR. TARHAN, "KİŞİYE ÖZEL DİJİTAL TERAPÖTİKLERLE BELLEK GÜÇLENDİRME, DİKKAT EĞİTİMİ GİBİ UYGULAMALAR ÖNÜMÜZDEKİ YILLARDA YAYGINLAŞACAK. BUNUN, NÖROBİLİMİN NÖROPSİKİYATRİYE ÖNEMLİ BİR KATKISI OLACAK" DEDİ.

KÜRESEL NÖROTEKNOLOJİ İNİSİYATİFLERİ MÜTABAKAT İMZALADI

N20 zirvesinin son gününde ise Afrika, Orta Doğu ve Balkanlar, Kuzey Amerika, Latin Amerika, Avustralya ve Avrupa ülke delegasyonlarının Nöroteknoloji inisiyatifleri aşağıda verilen mutabakat metnini politika belirleyici liderler ile paylaşılacak üzere imzaladı.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİNDEN TÜRKİYE’DE BİR İLK!

SANİYELERLE YARIŞAN TEKNOLOJİ ÜSKÜDAR’DA!

Türkiye’nin yakın zamanda yaşadığı deprem felaketlerinin acısı tazeyken ve beklenen İstanbul depremi riski tartışmaları sürerken, afet bilinci ve hazırlığı konusunda teknoloji saniyelerle yarışıyor...

Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG) Bölümü Laboratuvarına kazandırılan Deprem Erken Uyarı Sistemi (DEUS) ile sadece afet öncesi hazırlıkta değil, aynı zamanda uygulamalı akademik araştırmalar alanında da Türkiye’de bir ilke imza attı. Sistem, Multitek firması tarafından hibe edilirken, kurulum titizlikle firma yetkilileri tarafından gerçekleştirildi. İleri teknoloji sistem, EDİS firmasından alınan kritik deprem verilerini işleyerek depremin yıkıcı S dalgası gelmeden saniyeler önce uyarı üretiyor.

SANİYELER HAYAT KURTARIYOR!

Gelişmiş Deprem Erken Uyarı Sistemi (DEUS), saniyelerle yarışarak hayat kurtarma potansiyeline sahip. Sistemin çalışma prensibi, depremin yıkıcı olmayan ve daha hızlı ilerleyen P (Primer) dalgasını tespit ederek, asıl yıkımı getirecek olan S (Sekonder) dalgası bölgeye ulaşmadan önce “altın saniyeler” olarak adlandırılan kritik bir uyarı süresi yaratmasına dayanıyor.

AKADEMİ VE SEKTÖR İŞ BİRLİĞİYLE TITİZ KURULUM

Multitek desteği ile sistemin kurulumu da bizzat firma yetkilileri



tarafından laboratuvarında titizlikle gerçekleştirildi. İleri teknoloji sistem, EDİS firmasından aldığı kritik deprem sinyallerini işleyerek çalışıyor.

Deprem Erken Uyarı Sistemi (DEUS), Üsküdar Üniversitesi Çarşı Yerleşkesinde bulunan İş Sağlığı ve Güvenliği Laboratuvarına kazandırıldı.

AKADEMİ VE SEKTÖR TEMSİLCİLERİ SİSTEMİ İNCELEDİ

Üsküdar Üniversitesi akademik kadrosu da teknolojinin geliştirilmesi ve uygulanması süreçlerinde aktif rol aldı. Sistemin kurulum ve araştırma-geliştirme komisyonunda Üsküdar Üniversitesi İSG Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Rüştü Uçan da yer aldı.

PROF. DR. ARIF AKTUĞ ERTEKİN DE ZİYARET ETTİ

Sistemin kurulmasının ardından Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Arif Aktuğ Ertekin, sistemi yerinde inceleyerek çalışma prensipleri hakkında detaylı bilgi aldı.

SİSTEM SEMPOZYUM KAPSAMINDA DA AYRINTILI TANITILDI

Önemli teknoloji aynı zamanda 11 Ekim’de düzenlenen İSGDER ortaklığı ile Üsküdar Üniversitesinde gerçekleştirilen sempozyum kapsamında

geniş bir profesyonel kitleye de tanıtıldı. Sempozyuma katılan Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Çalışma Uzmanı-Denetçi Alpay Bulut ve İSGDER üyeleri, Dr. Öğr. Üyesi Uçan eşliğinde sistemi detaylıca inceledi.

Üsküdar Üniversitesi İSG Laboratuvarına kazandırılan sistem, hem öğrencilerin acil durum yönetimi konusunda uygulamalı eğitim almasına olanak tanıyacak hem de deprem güvenliği alanındaki akademik araştırmaları için de erken uyarının ne kadar önemli olduğunu göstermede fayda sağlaması hedefleniyor.

SANİYELERLE YARIŞIYOR...

Gelişmiş Deprem Erken Uyarı Sistemi, depremin yıkıcı olmayan P (Primer) dalgasını tespit ederek, yıkıcı S (Sekonder) dalgası ulaşmadan saniyeler önce kritik bir uyarı süresi yaratıyor. Bu altın saniyeler içinde sistem, bir dizi hayati güvenlik protokolünü otomatik olarak devreye sokuyor:

- Acil Durum Müdahalesi: Potansiyel kazalara yol açabilecek doğalgaz, su ve elektrik gibi kritik altyapı sistemlerini anında kesiyor.
 - Tahliye Güvenliği: Asansörleri en yakın güvenli kata indirerek kapılarını açıyor ve otomatik kapıların kilitlenmesini engelleyerek tahliye yollarını güvence altına alıyor.
 - Uyarı Sistemleri: Sesli ve ışıklı alarmları çalıştırarak binadakileri deprem konusunda bilgilendiriyor.
- Hali hazırda büyük ölçekli firmalar ve endüstriyel tesisler tarafından aktif olarak kullanılan teknolojinin konutlarda ve binalarda da yaygınlaştırılması için çalışmalar devam ediyor.





İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Üsküdar Üniversitesi
11. Bilim ve Fikir Festivali



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

Türkiye’de İlk!

Başımıza İcat Çıkar!

Tüm kategorilerde toplam

600.000 TL Ödül

**%75
BURSA**

**PATENTLEME
DESTEĞİ**

**DİJİTAL
KÜTÜPHANE
KARTI**



Son Başvuru Tarihi : **13 Mart 2026, Cuma**
Festival Tarihi : **15 Mayıs 2026, Cuma**
Yer : **NP Sağlık Yerleşkesi**





NP İSTANBUL
Hastanesi

28 YILLIK KÖKLÜ BİRİKİM, GÜNCEL BİLİMLE HİZMETİNİZDEYİZ!

Genel Hastane İmkânları, SSK, TSS ve Özel Sağlık Sigorta Anlaşmaları

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Genel Cerrahi

Enfeksiyon Hastalıkları

Çocuk Nörolojisi

İç Hastalıkları (Dahiliye)

Gastroenteroloji

Genel Yoğun Bakım

Ortopedi ve Travmatoloji

Ameliyathaneler

NPAMATEM Bağımlılık Merkezi

Erişkin Psikiyatri

Çocuk-Ergen Psikiyatrisi

Nöroloji

Kulak Burun Boğaz

Kardiyoloji



www.npistanbul.com



Bilim Ortağı

