AFFEKT KLİNİK

Sayı No. 4 | Eylül 2020

“Her zaman henüz yapamadığım bir şeyi yapıyorum, nasıl nasıl yapıldığını öğrenmek için”

Alara Kerimler | Gülşah Özen | Râná Kutvan | Yusuf Yıldız | Şeyma Uyar Çalmaz | Elifnur Zorluoğlu | Özge Yeşilova | Aşkın Ekin | Merve Nur Gözcü
İrem Özsan | Esma Dökmener | Ceylan Merve | Sinem Durmuş | İlkem Yıldız | Kübra Şaman | Almina Karagülle | Rabia Çıtak | Alara Altın | Cemre Kurt
Ömer Çaçan | Süleyman Kankurtay

affektklinik.com

(01)95012345678903(3103)000123



içindekiler

02 VİNCENT VAN GOGH'UN PSİKİYATRİK HASTALIĞI | Klinik Psikolog Gülşah Özen

03 Cinsel İşlev Bozuklukları | Klinik Psikolog Gülşah Özen

05 KENDİNİ SEVMENİN KISA TARİHİ | Psikolog Rânâ Kutvan

07 SANIRIM BENDE TIKANIRCASINA YEME BOZUKUĞU VAR | Diyetisyen & Psikolog Alara Kerimler

11 Sağlık Kaygısı | Klinik Psikolog Yusuf Yıldız

12 Covid-19 sürecinin genel olarak psikolojik etkileri nelerdir ? | Psikolog Şeyma Uyar Çalmaz

13 DÜNYAYA BAKTIĞIMIZ ÇERÇEVELER | Psikolog Elifnur Zorluoğlu

15 Stres | Psikolog Cemre Kurt

16 Aldatmanın Psiko-dinamikleri | Psikolog Özge Yeşilova

17 "Psikolojik Olarak Sağlıklı Uyku Düzenini Nasıl Sağlayabiliriz?" | Psikolog İrem Özsan

19 EBEVEYN TUTUMLARININ ÇOCUK VE GELECEĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ | Psikolog Aşkın Ekin

20 İş Yerinde Kendimi Çok Yalnız Hissediyorum… | Esma Dökmener

21 İŞ YAŞAMINDA BİPOLAR BOZUKLUK | Ceylan Merve

23 Empatinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi | Psikolog Sinem Durmuş

25 Benliğini Rafta Unutmuş Tüm Anneler İçin... | Psikolojik Danışman İlkem Yıldız

26 Baba Rolü ve Çocuk | Psikolog Kübra Şaman

27 Eudaimonia | Psikolog Almina Karagülle

28 Bağlanma ve İnsan | Psikolog Rabia Çıtak

30 RAPUNZEL'E HİÇ PSİKOLOJİK AÇIDAN BAKTINIZ MI? | Alara Altın

31 "CANLI BOMBA OLARAK SEÇİLEN İNSANLARIN PSİKOLOJİK ANALİZİ" | Psikolog Merve Nur Gözcü

32 Hüznün Ekmeği | Psikolojik Danışman İlkem Yıldız

VİNCENT VAN GOGH'UN PSİKİYATRİK HASTALIĞI

Vincent Van Gogh, Hollanda sanat tarihinin en iyi bilinen ressamlarından biridir. Sanatçı dünyaca tanınmaktadır. Sadece sanat eserleriyle değil aynı zamanda ruhsal sağlığı ve hayatıyla da hala ön planda ve merak edilmektedir.

Epilepsi mi?

Günümüzde, Vincent Van Gogh'un yaşadığı zihinsel bozukluklar birçok kişi tarafından farklı yorumlanmaktadır. Bunlardan bir kaçı: Şizofreni, Bipolar bozukluk, Borderline, Frengi, kendine zarar verme davranışı, terk edilme kaygısı, Sinestezi, otorite çatışmaları, karmaşık ilişkiler ve bunun gibi daha bir sürü tanı. Vincent'in Saint-Rémy hastanesindeki doktoru Doktor Peyron ise, Van Gogh'un bir tür epilepsi hastası olduğunu düşünüyordu. Bu şimdiye kadar yapılmış olan tek resmi tıbbi teşhistir. Ancak Voskuil, "epilepsinin şu anki kriterleri ve sınıflandırmasına göre, Van Gogh'un semptomlarının epileptik olarak kesin bir şekilde teşhis edilemeyeceği" sonucuna varmıştır. Bu yüzden kesin olan tek şey, kendisinin sıra dışı bir karakter olmasıydı.

Kardeşi Theo'ya Mektup

Vincent kendi hastalığını bir mektubunda kardeşi Theo'ya şu şekilde anlatmıştır:

"Sahip olduğum şeyi tam olarak tanımlayamıyorum; Bazen net bir nedeni olmayan korkunç korkular ya da kafadaki boşluk ve yorgunluk duygusudur. [...] Her gün unutulmaz Dickens'in (yazar) intihara karşı verdiği ilacı kullanıyorum. Bir kadeh şarap, bir parça ekmek, peynir ve bir tütün piposundan ibarettir" (Bilimsel baskı 764).

Literatürde birçok yazar, Vincent'in hastalığının yaşamının son yıllarında Arles'da başladığını iddia etmektedir. Gauguin ile bilinen "kulak kesme olayının" ardından, çoğu yazar tanılarını bu olaya ve nihayetinde bilinen ölümüne (şüpheli intihara) bağladı. Bundan yola çıkarak kendisinin bilinen en genel tanı olan "şizofreni" olduğu derslerde öğretildi; fakat bu tanı günümüzde neredeyse hiç kimse tarafından kabul edilmeyen bir tanı.

Vincent'in hastalık geçmişinin kulak olayından sonra semptomların ortaya çıkmasından önce başladığına dair güçlü iddialar var ama çocukluk, ergenlik ve okul döneminde de sıkıntılar yaşadığı bilinmektedir. Birçok psikolog, Vincent'in abisinin ölüm gününde doğduğu gerçeğinin gelişiminde belirleyici rol oynadığını göz önünde bulundurur.

Van Gogh'un Psikolojisi

Yine de olaylara en başından bakacak olursak Vincent'in psikolojik dengesinin bozulduğu kırılma noktası, arkadaşı Gauguin tarafından terk edilmesi olarak görülebilir. Gauguin'in terk etmesi, Vincent'ın psikolojik dengesini bozan bir olay olarak görülebilir fakat bunun dışında aile stresi, sağlıksız beslenme, sarhoşluk ve bitkinlik de nedenler arasındadır.

Van Gogh düzenli olarak çevresiyle erken yaşlardan itibaren ciddi çatışmalar yaşadı. Hem mektuplardan hem de onun hakkında yazılanlardan dolayı duygudurum ve davranış bozuklukları gösterdi ve bunlar onun mutsuz bir adam olmasını sağladı. Bu da bir kişilik bozukluğu şüphesine yol açtı. Birçoğuna göre, hayatının son yıllarında çok üretkendi ve en güzel eserlerini bu dönemde resmetti. Resimlerinden bazıları isyanla karışmış umutsuzluğu simgeliyor olsa da bu resimleri bilinenin aksine 'sağlıklıyken' yapmıştır. Van Gogh'un en ciddi krizleri sırasında pek bir şey yapmadığı bilinir ayrıca resimleri şiddetli duygusal veya psikiyatrik bozukluğa doğrudan atfedilse bile bu resimler kendi ruh sağlığı hakkında hiçbir bilgi vermemektedir.

Van Gogh Sanatı

Resim yapmak Vincent için korkularından ve depresyonundan uzaklaşmaktı hatta "eğer bir dine ihtiyacım olursa, yıldızları boyamak için gece dışarı çıkarım" demesiyle bilinirdi.

Van Gogh, hayatı boyunca sadece bir tablo sattı ve herhangi bir başarı görmeden 37 yaşında öldü. Annesi çalışmalarıyla dolu kasaları attı ama pişman olacak kadar da uzun yaşadı. Vincent Van Gogh, Rembrandt'tan sonra Hollanda'nın en iyi ressamı olarak kabul ediliyor.

Vincent ve hastalıkları hakkında birçok hikaye var. Hastalığının tam olarak ne olduğu ise ölümünden 129 yıl sonra bile merak konusu. Sonuç olarak hastalığı ve nasıl öldüğü hala büyük bir soru işareti. Peki gerçekten nesi vardı?

Klinik Psikolog Gülşah Özen

Cinsel İşlev Bozuklukları



Cinsel işlev bozuklukları, cinsel tatminin veya cinsel tepkinin etkilendiği tüm durumlarıdır. Cinsel işlev bozukluğunun evrensel olarak kabul gören bir tanımı yoktur.

Cinsellik, ikili ilişkilerde çok özel ve en temel 'ihtiyaç' olarak değerlendirilir. Ancak tarih boyunca tabulardan, önyargılardan, sansürlerden ve ayıplanma korkusundan dolayı bu konu maalesef toplumda geri planda tutulmaktadır. Yapılan araştırmalarda çiftlerin % 50'sinde cinsel işlev bozuklukları olduğunu tespit edildi (Masters ve Johnson). Bunun yanı sıra çok sayıda araştırma cinsel tatminle ilişkili olarak çoğu ilişkilerde cinsel ilişkilerin kişileri tatmin etmediği ve beklentilerinin altında olduğunu tespit etmiştir.

İnsan vücudu bir zevk aracıdır. Nasıl ki hayattan zevk alamamak anormal bir durumsa ve depresyona neden olabiliyorsa bu tur disfonksiyonlar da maalesef içinden çıkılamaz sorunlara neden olabiliyor...

Bozukluk türleri nelerdir?

Araştırmalara göre cinsel işlev bozukluğunda en sık terapiye başvurulan nedenlerden ilki erkekte sertleşme bozukluğu olarak bilinen erektil disfonksiyondur. Sonrasında gelen bozukluklar ise; erken boşalma ve cinsel istekte azalma (hipoaktif cinsel istek), kadında ve erkekte orgazm bozuklukları ve vajinismustur. Bunun yani sıra cinsellikten tiksinme, kadında ve erkekte cinsel uyarılma bozukluğu, disparoni (cinsel ilişkide ağrı duyma) ve genel tıbbi duruma bağlı cinsel işlev bozukluğu yer almaktadır. Her ne kadar erkekler daha fazla cinsel terapiye başvuruyor olsa da bilinenin aksine cinsel işlev bozuklukları erkekleri ve kadınları ayni oranda etkiler ve yaş veya cinsel yönelim ile ilişkilendirilmez.

Cinsel işlev bozukluğunun olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Cinsel işlev bozukluğu öznel bir algıdır. Disfonksiyon veya bozukluk dediğimiz şey, vücudun ilişkilerinde tepki vermesi gerektiği gibi vücut tepki vermediğinde değil, rahatsız olan kişinin kendisi olduğunda başlar. Bu tür bozukluklarda önemli olan kriter bu durumun kişinin kendisini ne derecede rahatsız ettiği ve partnerinizin bu durumdan ne kadar rahatsız olduğudur.

Cinsel performansınızdan memnuniyetsizlik ve karşı tarafı memnun edememe hissi, vücudunuzu kontrol edememe, bir sonraki cinsel ilişki başlamadan önce bile bedenimizin halihazırda bir miktar beklenti korkusuyla uğraşmaya başlaması, yine aynı şeyler olacağı korkusu ('Kesinlikle zevk almayacağım.', 'Zevk alamıyorsam bu sefer ne deneyeceğim?', 'Yetersizim.') gibi durumlar cinsel işlev bozukluğunun belirtilerine işaret edebilir.



KLİNİK PSİKOLOG
GÜLŞAH ÖZEN

Cinsel işlev bozukluklarını tedavi etmenin önemli olmasının ana nedeni, genel olarak benlik saygısını, öz güveni ve yaşam kalitesini etkilemesidir.

Ne zaman yardım alınmalıdır?

Cinsel işlev bozukluğu çiftler arasında daha kötüye giden bir iletişime neden olduğu için ikili ilişkilerde uzaklık ve soğukluk başlaması kaçınılmazdır. Cinsel sorunlar genellikle partnerlerin arasında sessizce yaşanır ve dile getirilmez bu nedenle kişilerde ciddi bir iç çatışma yaratır. Bu tur sorunlar sadece cinselliği zedelemekle kalmaz, aynı zamanda partnerlerin birebirine güvenmelerinde ciddi oranda zarar verir.Cinsellikle ilgili konular hakkında konuşmak suçluluk, utanç veya başarısızlık gibi çok karmaşık duygular üretir. Bu nedenle birçok kişi ve çift terapiye gelmek için harekete geçmekte zorlanır.

Öncelikle, genellikle kendinize ve başkalarına itiraf etmekten utandığınız bir sorununuz olduğunu kabul etmenin ve yardım istemeye cesaret etmeniz gerektiğini bilincinde olmanız gerekmektedir. Birçok çift, sorunu kendi yöntemleriyle baş etmeye çalışarak terapiye gidene kadar ortalama 5 yıl geçirir.

Günümüzde tedavi amaçlı psikologlara başvuru çok azdır. İlişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için bu anlaşmazlıkların çoğunu çözmenin mümkün olduğu unutulmamalıdır. Cinsel işlev bozuklukları kendiliğinden yok olup iyileşmez, bu gibi durumlarda bir uzmandan çekinmeden yardım talep etmek her zaman en doğru karardır.

İnsanların tabuları ve önyargıları olmadan cinsellik hakkında saydam konuşmanın normal olduğu bir kültür sizce nasıl olurdu?



KENDİNİ SEVMENİN KISA TARİHİ



PSİKOLOG RÂNÂ KUTVAN

Kutvan, City University of New York'a bağlı Hunter College'da Psikoloji ve Sanat Tarihi üzerine çift anadal lisans eğitimi görerek cum laude (yüksek onur) derecesiyle mezun oldu. Hunter College'a devam ettiği süre zarfında dünyanın önde gelen psikologlarından Albert Ellis'in Enstitüsünde staj yaptı. Bu staj süresince Ellis'in bulmuş ve de geliştirmiş olduğu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)'i yakından inceleme fırsatı buldu.

Kendini sevmenin önemini sık sık dile getiren bir psikolog olarak hala bazı insanların kendini sevmeyi yanlış bir şekilde algıladıklarını gördüğüm için bu yazıyı kaleme almak istedim. Kendini sevme konseptini yanlış anlayan bu insanlar, kendini sevmeyi bencillikle ya da narsisizmle karıştırıyorlar. Oysa biz psikologlar kendini sevmekten bahsettiğimizde egomuzu şişirmekten, varlığımızı dünyanın yedi harikasından biri gibi görmekten bahsetmiyoruz.

Gelin isterseniz birlikte kendini sevmenin tarihçesine kısaca bir göz atalım. Kendini sevme hakkındaki en eski fikirleri Aristoteles'in 'Nikomakhos'a Etik' adlı eserinde bulabiliriz. Filozof bu kitabında insanın kendi benliğiyle (autos) bir dostluk (philia) ilişkisi görmektedir. Aristoteles'e göre kendini sevmek başkalarını sevmek için bir ön şarttır. Kişi kendini, başkalarına faydalı olmak için sevmelidir. Aristoteles'ten bu yana birçok filozof ve düşünür kendini sevme hakkında görüşlerini bildirmişlerdir. Ancak kendini sevmek genelde bencillikle eşdeğer görülmüştür. Örneğin Fransız teolog Jean Calvin, kendini sevmeyi "en tehlikeli veba" olarak tanımlamıştır.

Kendine sevmeye yönelik bu olumsuz bakış açısı 1950'li yıllarda Erich Fromm gibi psikologlar tarafından değiştirilmeye başlanmıştır. Fromm 'Sevme Sanatı' adlı kitabında başkalarını sevmeyle kendini sevmenin birlikte olamayacağı görüşüne şu şekilde karşı çıkar: 'Başkalarını sevmekle kendimizi sevmek birbirinin seçeneği değildir; aksine başkalarını sevebilen herkesin kendisini de sevdiği görülür. Esas itibarıyla sevgi bölünemez; diğer sevgi "nesnelerine" duyduğumuz sevgi, kendimize duyduğumuz sevgiden ayrılamaz'(Fromm, 1956).





Kendini sevme konseptinin tarihini incelerken onun hippilikle olan ilişkisini de unutmamalıyız. 1960'lı yılların ortalarında Amerika'dan tüm dünyaya yayılan hippilik, Budizm ve Zen Budizm gibi Doğu felsefeleriyle çok ilgilenen bir alt kültürdü. Şu an sık sık duyduğunuz öz şefkat, bilinçli farkındalık gibi konseptler işte bu Doğu felsefelerinin Batı üzerindeki etkilerinin bir sonucudur. Örneğin 'Bilinçli Farkındalık' akımının öncülerinden Prof. Dr. Jon Kabat Zinn'in 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesinde (UMMS) Stres Azaltma Kliniği kurması, Nobel Barış ödülü sahibi Vietnamlı Zen Budist rahip Thich Nhat Hanh ile olan çalışmaları neticesinde olmuştur. Bilinçli farkındalığın ve öz şefkatin temelleri Budist felsefeye dayanıyor olsa da onlar şu anki halleriyle hiçbir dini ya da felsefi akımla bağlantılı değillerdir.

1998 yılında Psikolog Martin Seligman Amerikan Psikoloji Derneği (APA)'nin başkanı olunca "Pozitif Psikoloji" popüler hale gelmeye başlamış ve bu sayede de esenlik, şükür etme, ve öz merhamet gibi konular daha da gündeme gelmiştir. Özellikle son yıllarda hayatımıza giren sosyal medyanın da etkileriyle, tüm bu saydığım konularla birlikte kendini sevme de çok bahsedilen bir hale gelmiştir.

Kendini sev etiketlerinin adeta havada uçuştuğu sosyal medyaya girdiğimizde kendini çok sevdiğini iddia eden insanlarla karşı karşıya geliyoruz. Ancak dünyanın haline baktığımızda kendini gerçekten seven insan sayısının azınlıkta olduğunu görüyoruz. Buda "eğer kendimizi gerçekten sevseydik, birbirimizi incitmezdik" demiş. Buda'nın da dediği gibi eğer kendimizi gerçekten sevseydik, birbirimizi incitmezdik. Oysa dünya durmadan birbirini inciten, doğaya ve hayvanlara zarar veren insanlarla dolu. Dünya bu haldeyken biz kendimizi gerçekten sevdiğimizi iddia edebilir miyiz? Yazının başında da belirttiğim gibi kendini sevmek deyince çoğu insanın aklına narsisizm geliyor. Ben burada kendimizi, kendi önemimizi abartmadan sağlıklı bir şekilde sevmekten bahsediyorum. Kendini en iyi şekilde yaşatmaya çalışmaktan, kendine bir çocuğa bakar gibi özenle bakmaktan… Bedenimize, ruhumuza iyi gelen aktivitelerde bulunmaktan.

Kendini sevmek bencillik değildir. Sağlıklı öz sevgi kendi kendinin en iyi arkadaşı olmaktır. Kendini gerçekten seven insan, kendi değerinin farkındadır. Aslında kendimizi ne kadar sevdiğimizi sözlerimizle değil hareketlerimizle belli ederiz. Yani sadece "Kendimi çok seviyorum" demiş olmak, kendimizi sevdiğimizi göstermez. Kendimize duyduğumuz sevgi hareketlerimize de yansımalıdır. Kendini gerçek bir şekilde sevmek, kendine özen göstermektir.

Kendini seven kişi fiziksel, ruhsal ve zihinsel iyiliğine yönelik aktivitelerde bulunur. Örneğin yıllık sağlık kontrolü yaptırır, uyku düzenine dikkat eder, sağlıklı beslenir, spor yapar, kendisine iyi gelen arkadaşlarıyla vakit geçirir, stresi ve öfkeyi doğru bir şekilde yönetir, gün içinde ruhsal bakımına zaman ayırır.

Kendini sevmek bir trend, gelip geçici bir moda gibi algılanmamalıdır. Unutmamak gerekir ki birçok psikolojik problemin kökeninde kişinin kendini yeterince sevmiyor oluşu yatmaktadır. Kendini sevmek lüks değil bir ihtiyaçtır.

Bu temel ihtiyacı kendinize vermeniz dileklerimle.

"SANIRIM BENDE TIKANIRCASINA YEME BOZUKUĞU VAR!"

Diyetisyen & Psikolog Alara KERİMLER



info@alarakerimler.com | withvitaminl



> “Kendimi tok olduğum halde yemek yerken buluyorum. Yememi durdurmak istiyorum ama yapamıyorum. Ertesi gün diyete başlıyorum, tam 'Her şey kontrolüm altında.' derken pat yine kaşıklamaya başladığım kavanozun dibini görüyorum.”

Sakin ol seni anlıyorum; ama konuya bir de detaylı bakalım diyorum.

Öncelikle “Tıkanırcasına Yeme” nedir ondan bahsetmek istiyorum. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB), yeme davranışı üzerinde kontrol kaybının hissedildiği, tekrarlayan aşırı yeme dönemleriyle kendini gösteren ve kişinin tıkınırcasına yeme nöbetlerinin yol açabileceği etkileri giderebilmek için bir takım yöntemlere başvurmadığı bir yeme bozukluğudur.

Psikoloji alanında hastalıklar, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel Sınıflandırma Elkitabına göre sınıflandırılır. “Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu”ndan bahsedilen zamanlar geçmişe dayansa da à bu rehberin son baskısında, DSM-5'te, yemek bozukluğu hastalıkları sınıfında ilk kez yer almıştır.

Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireyler aynı zaman diliminde ve aynı koşullarda yiyebileceğinden çok daha fazla miktarda yiyeceği kısa bir süre içinde tüketebilmekte, yemek yeme davranışlarını dizginleyememekte ve aşırı miktarlarda yemek yeme davranışlarını tekrar etmektedir. Ancak bunlar tanı için yeterli değildir.

Bu tanının konabilmesi için bu davranışın ne zamandır olduğu ve sıklığı da önemlidir. Ortalama 3 ay boyunca haftada en az 1 kez olacak şekilde; olağandan hızlı yeme, rahatsızlık hissedecek kadar yemeyi sürdürme, bedensel açlık duymadan bu davranışı gerçekleştirme, suçluluk hissetme; ancak bununla ilişkili bir eyleme de geçmeme gibi semptomlarının en az 3'ü devam etmelidir.

DSM-V göre hastalık şiddeti;

- Ağır Olmayan: Haftada ortalama bir- üç kez tıkınırcasına yemenin olması
- Orta Derecede: Haftada ortalama dört- yedi kez tıkınırcasına yemenin olması
- Ağır: Haftada ortalama sekiz-on üç kez tıkınırcasına yemenin olması
- Aşırı Derecede: Haftada ortalama on dört ya da daha fazla sayıda tıkınırcasına yemenin olması şeklinde atakların şiddetine göre 4 farklı boyutta incelenir.

Zaman zaman fiziksel ve duygusal açlık ayırt edilemeyebilir, böyle zamanlarda hemen “Acaba bende tıkanırcasına yeme bozukluğu mu var?” sorularını sormamız daha da fazla telaşlanmamıza sebep olabilir.



Peki bu fiziksel ve duygusal açlık arasındaki fark nedir?

Fiziksel açlık, fizyolojik ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik mideden beyne gönderilen sinyaller ile ilişkilidir. Fiziksel olarak aç olduğumuzda ne yediğimiz önemli değildir, karnımızdaki gurultuları bastırmamız yeterlidir.

Duygusal açlık ise aniden gelir. Ufak bir mod değişikliğinden etkilenir, özellikle karbonhidrat ve şeker oranları zengin besinlere yöneltir. Uzayan açlıkların ardından öğünün başına geçtiğimizde planladığımızdan
daha fazla yememiz normaldir, vücut gün içerisinde alamadığı enerjiyi almak isteyecek ve bizi daha fazla yemeye itecektir. Bu durumda fazla yememiz demek illa tıkanırcasına yediğimizi göstermemektedir!

TIKANIRCASINA YEME DAVRANIŞININ ALTINDA YATAN SEBEPLER NELERDİR? BU DAVRANIŞI NELER TETİKLEMEKTEDİR?



1- GENETİK: Dopamin beyinin ödül merkezlerinden biridir. Çeşitli çalışmalara göre, TYB'li bireylerde artmış dopamin hassasiyeti gözlemlenmektedir. Bu durum hastalığın genetik aktarılabileceğine işaret etmektedir.
2- CİNSİYET: Kadınların, erkeklerden hastalığa %2 daha fazla yatkın olduğu bilinmektedir. Bu durum hastalığın biyolojik faktörler ile ilişkisi altında incelenmektedir.
3- BEYNİN YAPISI: TYB'li bireylerin beyinlerinde "yiyeceklere verilen tepkilere" ve "kontrol duygusu"na ilişkin bölümlerde farklılıklar gözlemlenmiştir.
4- BEDEN AĞIRLIĞI: TYB tecrübe eden bireylerin %50'den fazlası obezite sınıfına da girmektedir. Henüz fazla kiloların mı Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu'na sebep olduğu yoksa tam dersinin mi olduğu bilinmemektedir. Ancak iki durum sürekli bir döngü halindedir.
5- BEDEN ALGISI: TYB'ye sahip bireylerin beden memnuniyetlerinde de eksiklikler vardır. Dış görünüş memnuniyetsizliğinin ve sürekli "diyet" konusunda gündemde tutmanın hastalığa yatkınlığı arttırdığı bilinmektedir.
6- YEME BOZUKLUĞU GEÇMİŞİ: Anoreksiya Nervoza, Blumia Nervosa veya TYB geçmişi bireyleri tekrar hastalığı tecrübe etmeye yatkın hale getirebilir. "Yemek"lere yüklenen anlamın arttığı, "yeme"ye ilişkin iyi-kötü damgalamalarının daha net yapıldığı, "yemek" ile ilişkinin fizyolojik açlık gidermeden çok ilerilere taşındığı bu hastalıklar TYB ile karşılaşma riskini arttırmaktadır.
7- DUYGULAR: "Yemek yemek" istenmeyen duygular ile mücadele etmede kişinin geliştirdiği yöntemlerden biri olarak da karşımıza çıkabilir. Her birimiz baş edemediğimiz durumlar olduğunda çeşitli ego savunma mekanizmaları geliştiririz, "tıkanırcasına yemek yeme"yi de bu duyguları bastırmada kullanabiliriz. Stres, taciz, ölümler, ayrılıklar, kazalar, hastalıklar baş edemeyen duyguların altında yatan temel sorunlara örnektir.
8- ÇEŞİTLİ PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR: TYB, yaklaşık olarak %80 civarında çeşitli psikolojik hastalıklar ile birlikte görülmektedir. Depresyon, fobiler, travma sonrası stres bozukluğu, bipolar bozukluk, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, madde kullanımı öne çıkanlardan sadece birkaçıdır.

Tedavi edilmediği sürece TYB, ciddi sağlık risklerini de yanında taşır. Artmış enerji alımına bağlı olarak artan kilo obezite başta olmak üzere, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, uyku problemleri, kronik ağrılar, zihinsel hastalıklar ve en önemlisi yaşam kalitesinde azalma olarak karşımıza çıkmaktadır.

TIKANIRCASINA YEME BOZUKLUĞUM OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORSAM NEREYE BAŞVURMAM GEREKİR? HASTALIK NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Kişinin genel sağlık durumuna paralel olarak doktor, psikiyatr, diyetisyen ve psikoloğum takım çalışması yani multidisipliner bir yaklaşım hastalığın tedavisinde en etkili yöntemdir.

Doktor, hastanın genel sağlık durumunu (fizyolojik ve fiziksel sağlık) kontrol etmektedir. Bu süreçte psikolog, tedavide en etkili ve geçerli yöntem olarak bilinen, Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımı ile hastanın yemek, beden algısı, beden ağırlığı ile ilişkili negatif düşüncelerini düzenlemede hastaya destek olmaktadır. Psikoterapi de düşüncelerin altında yatan sebeplere inerek onları çözmede etkili yöntemlerden biri olarak tedavi sürecindeki önerilerde yer almaktadır. Hastayı strese sokmadan sağlıklı kilosuna ulaştırmadaki rol de diyetisyene kalmaktadır. Hasta ile amacına yönelik program planlanmalıdır. Hastalığın şiddetine göre çeşitli ilaç tedavilerine başvurulmaktadır. Psikiyatr ilaç kullanılması gerekip gerekmediği, kullanılacaksa ne kadar süre ile ne dozda kullanılması gerektiğini planlayacaktır.





PEKİ KİŞİLER KENDİLERİ NELER YAPABİLİR?

Besin günlüğü tutmak, yeme farkındalığı kazandıran en temel eylemlerden biridir. Yemeye karşı kazanılan farkındalık ise bireysel yeme tetikleyicilerini bulup baş etme stratejileri geliştirmek için önemlidir.

Egzersiz, kişilerin beden algılarını sağlıksız yönden sağlıklı yöne taşıyan ve mental sağlığı koruyan bir aktivitedir. Kişilerin obsesyon haline getirmeyecekleri düzeyde egzersiz yapmaları önerilir.

Dertleşmek, kulağa basit gelebilir. Ancak kişinin kendini anlayan kişiler bulup desteğini alması yükünü hafifletmektedir. Bu kişi bir aile üyesi olacağı gibi bir arkadaş da olabilir. Hatta aynı duyguları tecrübe eden online veya canlı gruplarda düşünülebilir.

Yeterli uyku, iştah ve buna bağlı olarak kalori alımını düzenleyen faktörler arasına yer alır. Gece 02:00'de derin uykuya dalmış olacak şekilde 7-8 saat uyumak hormonal denge için önemlidir.

Farkındalık aktiviteleri, kişilerin olaylar üzerindeki kontrol ve kabulüne yönelik pekiştireçlerdir. Meditasyon etkileri kanıtlanan farkındalık yöntemlerinden olsa da kimimiz için puzzle kimimiz için çizim yapmak, kimimiz için dans etmek kimimiz için bitki büyütmek, kimimiz için kitaplar okumak yazmak kimimiz için dolapları baştan aşağı dağıtıp toplamak bu aktivitelere örnek verilebilir; ancak yemek pişirmek ve mutfakta geçirilen süreyi arttırmak yemeye ilişkin sorunları çözmede tercih edilmemelidir.
Yemekler ile ilgili savaş bitmek bilmiyorsa destek almak utanılacak değil, süreci atlatmanıza yardımcı olacak ve yaşam kalitenizi arttıracak bir eylemdir.



Sağlık kaygısı

Klinik Psikolog Yusuf YILDIZ

Bedensel belirtilerin ve sağlıkla ilişkili bilgilerin, potansiyel olarak yıkıcı veya hayatı tehdit edici bir hastalık olarak yanlış yorumlanmasına bağlı endişe, korku ve inançlardır. Şiddetli ve sürekli olan sağlık kaygısı, hipokondriazis olarak da adlandırılır.

Hemen hepimiz gün içiresinde bir önceki güne kıyasla daha yorgun bitkin hissedebiliriz tıpkı duygu durumumuzun stabil kalmaması gibi bu dalgalanmalar olağan bir işleyişin içerisinde devam eder. Hipokondirak kişiler bu dalgalanmaları bir tehdit olarak algılayabilir, ve tehdit olumsuz düşünce sarmallarıyla desteklenir hale gelebilir.

İçinde bulunduğumuz salgın döneminde bir çok yanlış bilginin sağlık kaygısını arttırdığı ve kişilerin işlevselliğini tehlikeye attığı aşikardır. Bu süreçte kişilerde corona virüs belirtilerin birinin dahi olması akla hemen corona virüsü getirmektedir, kişiler seçenekli düşünme yöntemini kullanmaktansa hemen sonuca ulaşma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu düşünce biçimi bireyde kaygı mekanizmalarını aktive edebilir.

"Covid-19 sürecinin genel olarak psikolojik etkileri nelerdir ?"

PSİKOLOG ŞEYMA UYAR ÇALMAZ

Pandemi, sürecinde tüm ülke günlük yaşam faaliyetlerindeki değişimlere adapte olmaya çalışıyor. Yetişkin bir bireyin bile bu değişiklikleri, kısıtlamaları ve virüsün sebep olduğu endişeyi kaldırabilmesi "doğal olarak" güçleşiyor. Bu durumda hissettiğimiz endişeler, korkular ve ruh halindeki değişimler çok aşırıya kaçmayacak boyuttaysa gayet "normaldir" çünkü vücudumuz savunma mekanizmasını faaliyete geçiriyor ve kendini koruma altına alıyor. Endişeyi, panik yapmadan kabul etmek uygundur hatta hastalık riskini azaltan önlemlerin alınmasına neden olur.

Yetişkinlerin kendi kontrolünü düzensizleştiren ve endişeye düşüren bu virüsten çocuklar nasıl etkilenir?

Stresli durumlara nasıl tepki verileceğini bilemeyen çocukların en güzel rehberi ilk olarak ebeveynleridir. Özellikle küçük yaşlarda çocuğu olan aileler, çocukların içinde bulunduğu virüs sürecinin farkına varamayacağını düşünseler de çocuklar çevrelerindeki değişimleri özellikle de ailelerinin davranışlarındaki ve ruh hallerindeki değişimleri hisseder ve çok net bir şekilde gözlemlerler. Bu gözlem sonucunda çocuklar anne ve babasını rol model alıp yaşantılarına yansıtır. Anne ve babalar eğer çok kaygılıysa, virüs günlük yaşantılarını aşırı derecede etkiliyorsa ve alınan önlemlere abartılı yaklaşıyorsa çocukta ne görüyorsa onu hafızasına alıp faaliyete geçirecektir.

Yani anne ve babanın önce kendi kaygısını kontrol altına alması daha güzel sonuçlara yönlendirir. Ebeveynler çocuklarını virüs hakkında gereğinden fazla haber ve bilgiye maruz bırakmamalı. Tamamen önemsiz bir durum gibi de yansıtmamalıdır yani her durumu dozunda yaşayıp, yaşatmalıdırlar. Kaygılı ve sürekli panik ortamında yetişen çocukların gelişimleri de bu noktada oldukça zarar görecektir. Kaygı ve panik çocuğa psikolojik bir çok rahatsızlığın alt yapısını hazırlayıp kişiliklerinde ve olgunlaşma dönemlerinde olumsuz yönde etki gösterecektir.

ÇOCUKLARA BU SÜRECİ NASIL AKTARMALIYIZ ?

1. Çocuklara verimli bir şekilde virüsü önleyici tedbirleri öğretmek,

2. Alınması gereken tedbirleri uygulayarak göstermeli ve ebeveynler de bu tedbirlere sadık kalmalıdır,

3. Eğlenceli ve akılda kalıcı olması için ellerini yıkarken şarkı söyleyebilir, bilmece tarzında oyunlar oynatıp yeteri kadar yıkadığından emin olabilirsiniz.

4. Görselleştirme için kukla tarzında oyunlarla somutlaştırıp üzerinde daha kolay ve öğretici konuşabilirsiniz.

5. Onlarla korkuları hakkında açıkça konuşmak. Konuşurken dürüst olup onların anlayacağı dili kullanmalısınız,

6. Enfeksiyon ve riskleri hakkında bilgi vermek. Grip gibi bir tür hastalık olduğunu belirtmek kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.



7. Sosyal mesafe kuralı olsa bile duyguların her zaman daha yakın olduğunu belirtip onlarla bağınızı hep sıcak tutmalısınız ki korku düzeyleri düşebilsin.

8. Sizlere bu dönemde her zamankinden çok daha fazla soru yöneltecektir çünkü belirsizlikleri onlar daha zor anlamlandırır bu esnada sorularının her birini eksiksiz ve anlaşılır bir şekilde yanıtlamalısınız ki akıllarında soru işareti kalmamalı.

Normalleşme sürecinde ise çocuklara alınan tedbirleri bırakmadan yaşantılarına devam edecekleri öğretilmeli. Virüsün hala hayatlarının içinde var olduğunu ve bu tedbirler sayesinde korunacaklarını bilmeliler.

Yaşantılarına kaygıdan uzak önlemler alarak devam etmeliler. Aslında bu aygınında normal olduğunu ve korkularının da olması gerektiğini sürekli onların yüzüne söylemeliler. Çocuk kendini çaresiz hissetmemeli kendi dünyasında daha çok büyütmesine müsaade edilmemelidir. Eğer bu kaygının her birey ve özellikle çocuklar için şiddeti ve süresi artarsa muhakkak bir psikologdan destek alınmalıdır.





DÜNYAYA BAKTIĞIMIZ ÇERÇEVELER

Psikolog Elifnur Zorluoğlu

Hepimizin en yakın arkadaşıyla ilgili bize tanıdık gelen bir tanışma hikayesi vardır : 'İlk başta senden hiç hoşlanmamıştım.' Aslında gün içinde yeni karşılaştığımız birçok kişiyle ilgili kafamızda olan bazı senaryolarımız vardır. Kişinin kıyafeti, duruşu hatta saç şekli bile oluşturduğumuz senaryoda etkili olabilir. Çerçeveleme Etkisi (Framing Effect) tam da bu durumu tanımlamakta. Yani bir durumu betimlerken, sonuç aynı kalmak şartıyla sadece betimlemenizde yapacağınız değişimler ile kişilerin durum hakkındaki algısını değiştirmek anlamına gelir.

Özetle, bize aktarılan bilgiler de yalnızca sözcüklerde yapacağınız değişikliklerle aynı konuya farklı yaklaşımlar sergilediğimizi varsayan bir bilişsel önyargıdır. İlginç olan bir konu da aslında Çerçeveleme Etkisi sadece verilen bilgiye ek bilgiler ilave edilerek gözlemlenmiyor. Çoğu zaman bilginin ilk başta sunulma şeklinin değişmesi bile yeterli olabilir. Gelin biraz daha detaylandıralım...

Son yıllarda 'Çerçeveleme Etkileri' bilineninin aksine sadece psikoloji araştırmalarıyla sınırlandırılmak yerine farklı bilim dallarını da etkileyen bir teori oldu. Sosyoloji, iktisat, iletişim ve medya araştırmaları bu disiplinlerden sadece birkaçı... Tarihsel süreçte bu konu üzerinde araştırma yapanlardan biri de nobel ödüllü psikolog Daniel Kahneman ve meslektaşı Amos Tversky, çerçevelemenin gücü hakkında ve nasıl çalıştığı hakkında bir araştırma yürütmüşler ve katılımcılara şu soruyu sormuşlardır: Şunu hayal edin: ABD alışılmamış ve 600 kişiyi öldürmesi beklenen Asya kökenli bir hastalık salgını için hazırlık yapmaktadır. Bu hastalıkla mücadele etmek için iki alternatif program önerilmiştir. Programların olası sonuçları hakkındaki doğru bilimsel tahminler şu şekildedir: A Programı kabul edilirse 200 kişi kurtarılacaktır. B Programı kabul edilirse 600 kişinin kurtulacağına dair üçte bir olasılık ve hiç kimsenin kurtulamayacağı dair üçte iki olasılık bulunmaktadır. Bu iki programdan hangisini tercih ederdiniz?"

Deneyin ilk bölümünde araştırmacıların hipotezlerini destekleyen bir sonuç elde edilmiştir. Sonuçlara göre deneyde deneklerin yüzde yetmiş ikisi (% 72) A programını; yüzde yirmi sekizi (%28) ise B programını seçmiştir.

Deneyi biraz daha derinleştirmek isteyen araştırmacılar bir sonraki deneyde anlatılan senaryoyu aynı durumda uygulanmak üzere aynı seçenekler olarak önerilmiş, fakat bu sefer senaryo kurtarılacak olası canlar bakımından değil de olası ölümler bakımından çerçevelenmiştir: "C Programı kabul edilirse 400 kişi ölecektir. D Programı kabul edilirse üçte bir olasılıkla kimse ölmeyecek ve üçte iki olasılıkla 600 kişi ölecektir". Senaryodaki bu ufak değişim sonuçları pek de ufak etkilememiş ve bu çerçeveleme sonucunda tercih oranları tersine çevrilmiştir. C Programı yüzde yirmi iki (% 22) ile tercih edilmiştir -ikizi olan A programı yüzde yetmiş iki (% 72) ile seçilmişti; D programı yüzde yetmiş sekiz (% 78) oranında tercih edilmiştir- benzeri olan B Programı sadece yüzde yirmi sekizde (%28) kalmıştı- (Tversky ve Kahneman, 1981: 453). Bu örnekte açık bir biçimde görüldüğü gibi çerçeveleme; insanların çoğunun bir problemin farkına varıp varmayacaklarını ve onu nasıl anlayıp hatırlayacaklarını ayrıca ona karşı girişilecek hareketin değerlendirilip tercih edileceğini belirlemektedir. Kahneman ve Tversky'nin deneyleri çerçevelerin anlatılan bir gerçekliğin belli yönlerini seçip bunlara dikkat çektiğini, bunun mantıksal bir sonucu olarak da çerçevelerin aynı anda dikkati gerçekliğin diğer yönlerinden uzaklaştırdığını göstermektedir.



Peki deney ortamları dışında nasıl maruz kalıyoruz Çerçeveleme Etkisine?

Hadi hep beraber tarihte biraz geçmişe gidip kredi kartlarının yaygınlaşmaya başladığı zamanlardan bahsedelim... O zamanlar yeni popülerleşmeye başlayan kredi kartları tüketicileri rahatlatırken, benzinlik sahipleri bu durumdan rahatsız olmaya başladı çünkü her kredi kartıyla yapılan satış kredi kartı firmalarına ödenen %1'lik komisyon demekti. Durum böyle olunca, bu %1'lik farkı kredi kartı ödemelerinde müşteriden almak amacıyla kredi kartıyla yapılan ödemeler fiyatlarına zam yapmak istediler. Bu zammın diğer bir anlamı yani "kredi kartıyla ödemek daha pahalı" çerçevesinin, kredi kartı kullanımına ne kadar çok zarara vereceğini bilen kredi kartı şirketleri benzincilerin bu zammı yapmasına izin vermedi.

Peki bu sorun nasıl çözüldü?

Bu durumu komisyondan vazgeçerek değil Çerçeveyi değiştirerek çözmeyi başladılar. Kredi kartı lobisi benzincilere bu olayı kredi kart zammı diye müşteriye yansıtmak yerine, nakit indirimi olarak göstermesi önerdi. Yani diğer bir deyişle, kredi kartı fiyatı normal fiyat gibi duracaktı ve nakit ödemede %1'lik indirim olduğu söylenecekti. Ve gayet başarılı oldular. Günlük hayatımızda farkında olmadığımız bu ve bunun gibi daha birçok çerçevelemeye maruz kalıyor ve kararlarımızı şekillendiriyoruz mesela bu yazıyı okuduktan sonra markette gezinirken ürünlerin üstünde yazanlara şöyle bir göz gezdirmeye ne dersiniz?

Bu arada siz % 90 Şekersiz bir ürünü mü tercih edersiniz yoksa yalnızca %10 şekerli olanı mı?



"Stres"

Psikolog Cemre KURT

Günlük yaşamda üzerimize bir gerginlik hali ya da tehdit oluşturan ve değişme ya da uyum gerektiren durumlara vücudumuzun ve psikolojimizin gösterdiği reaksiyona stres deriz. Stresin birçok kaynaktan oluşması mümkündür. Çevresel ya da başka bir nedene bağlı olarak gelişen aşırı stresin yanında aslında benimde bu yazıda asıl üstünde durmak istediğim ve bizlere en çok zararı veren kişinin kendi kendine yarattığı strestir. İnsanlar bazen çevredeki olaylardan oldukça bağımsız olarak kendileri için sorun yaratabilirler. Albert Ellis birçok insanın normal yaşam stresine gereksiz yere eklenen akıldışı ve kendisine zarar veren düşüncelere sahip olduğunu belirtmiştir. Bazı insanlar 'Asıl olan, yaptıklarımdan dolayı hemen hemen herkesin beni sevmesi ve takdir etmesidir' düşüncesine inanırlar; ancak bu inançlarının onaylanmadığını gösteren herhangi bir durum onlar için büyük çapta stres kaynağı olacağı gibi bazı insanlar da 'yaptığım her şey de mükemmel, yeterli ve başarılı olmalıyım 'inancı ile hareket ederler; bu tür insanlar da en ufak bir başarısızlık ya da yetersizlik işaretini değersiz olduklarının bir kanıtı olarak görürler. Kimi insanlarda 'Eğer her şey istediğim gibi yürümez ise felaket olur ' inancındadır ve işler mükemmel gitmediğinde üzüntüden perişan olur, kendilerini çok kötü mutsuz hissederler. Aaron Beck, pek çok depresyon vakasında kişinin kendisine zarar verici bu türden düşüncelerinin rol oynadığına inanmaktadır.

Stres başlı başına psikolojik ve fizyolojik bir rahatsızlığın kaynağı olabileceği gibi bağışıklık sistemiz üzerindeki etkisi de çok fazladır. Bağışıklık sistemimizin ne yapması gerektiği hormonların ve beyinden gelen mesajların ne söylediğine bağlıdır yani bağışıklık sistemi ile stres arasındaki etkileşimde sinir ve endokrin sistemi büyük görev üstlenirler. Yapılan araştırmalarda uzun süre stresin kansere duyarlılığı arttırdığı artırdığı gösterilmiştir. Stres kansere neden olmaz; ancak bedenin bağışıklık sistemini bozarak kanserojen hücrelerin yerleşmesine yol açabilir. Konuyla ilgili yapılan bir deneyde kansere yatkınlığı olan aynı iki fare grubundan ilk grup 400 gün boyunca yoğun kalabalık koşullarda insanlar ve hayvanlar tarafından yapılan yoğun gürültüye maruz bırakılmıştır ve bu gürültü farelerin stresini arttırmıştır bunun sonucunda ilk grup farelerin %90'ında kanser gelişmiştir. Oysa sessiz, düşük stres koşullarında tutulan karşılaştırma grubundaki farelerin sadece %7'si kanser olmuştur. İnsanlarla yapılan çalışmaların sonuçları da benzer şekildedir.

Geşmişten günümüze kadar yapılan çalışmalar ve yürütülen araştırma sonuçlarına baktığımızda stres ile bağışıklık sistemimiz arasındaki etkileşim yadsınamayacak kadar büyüktür. Bu yüzden en azından günlük bazda kendi kendimize yarattığımız stresin sebeplerinden biri olan mükemmeliyetçi olma ve herkes tarafından sevilmeyi isteme düşüncelerimizi gerekirse bir uzmandan yardım alarak yok etmeliyiz.

ALDATMANIN PSİKO-DİNAMİKLERİ

PSİKOLOG ÖZGE YEŞİLOVA



Romantik ilişki kurma girişimlerinin geneli duygudaşlıkla başlar. Arzu, tutku, heyecan, aşk, sadakat, özlem.. Bu ve benzeri duyguların zamanla değişebileceğini ve beraberinde başka duyguları da getirebileceğini kabul etmek gerekir. Duyguların dönüşümüne olumlu katkı yapabilmek ve duyguların değişebileceğini kabul etmek ilişkiyi sürdürmeye yönelik atılan önemli adımlardır.

Aşkın varlığından yani var oluşumuzdan bu yana sadakat kavramı hayatımızdadır. Sadakat aldatma ihtimalinin dışlanmasına yönelik ahlaki bir sözleşmedir. Aldatma, ilişkide tamir edemediğimizden vazgeçmeye yönelik yıkıcı ve riskli bir davranıştır. İlişkilerde yaşanan sadakatsizlikte mutlaka bir kurban ve bir suçlu vardır. Genellikle de yaşanan olay kurban çerçevesinde değerlendirilir. Bu olay aldatılan kişi için derin ve oldukça sarsıcı gözükmektedir. Çünkü ortada bir güven ihlali vardır ve bunu aldatan kişi oluşturmuştur. Peki aldatan kişinin cephesinde durumlar nasıldır? O bir suçludur ve artık yapması gerekli olan tek şey pişman olmak ve kendini affettirmeye çalışmaktır...

Aldatma görünüşte sağlam görünen kuvvetli bir bağ içeren ilişkilerde de yaşanan bir durum olabilir. Aslında aldatma üzerine yazmak insana dair çok fazla şey üzerine yazmak gibi. Tek bir nedenle açıklanamayacak aynı zamanda da derin bir konu. Psikanaliz meselenin tarih öncesi yani unutmak zorunda kaldığımız dönemine dair fikirlerle doludur. Bu yüzden özellikle aldatmanın altında yatan psikanaltik dinamiklerine değinmek istiyorum.

Peki aldatmanın altında yatan psikodinamikler nelerdir?

reud'un 'bir yatakta en az üç kişi yatar' mottosu güzel bir örnek olur diye düşünüyorum. Bu motto çiftin zihinlerinde yaşattığı kendi ödipal aşklarına, ideal çift adaylarına yaptığı bir vurgudur. Freud'a göre cinsellik, ergenlikten önce çocuksu biçimiyle ödipal dönemde parlar. Bu dönemde karşı cins ebeveyne âşık olan çocuk hemcins ebeveyne karşı bilinçdışında düşmanca fanteziler beslemektedir. Ancak çocuk hem sevilme ihtiyacı hem de hayatta kalma içgüdüsüyle bu sevdadan vazgeçer ve ebeveynlerin/toplumun yasalarına boyun eğer. Yaşanılan flörtün ve kastastrasyon anksiyetesinin şiddeti ilerideki ilişki kurma biçimlerimizi etkiler.

Rekabet, kıskançlık, aldatılmışlık, düş kırıklığı ve dışlanmışlık hislerimizin kökleri bu dönemden salınmaya başlar. Çocuk cinsel dürtülerini bastırır ve enerjisini ebeveynlerinin/toplumun çizdiği yolda büyümeye yatırır. Çocuğun ergenlik dönemine gelmesiyle ödipal çatışmalar tekrar alevlenir. Cinsel üreme ve birleşme kapasitesine erişen ergen kendini kanıtlama ve tanıtma güdüsüyle hareket etmek ister. Fakat ergenin ilişki kurma becerisi üreme ve birleşme kapasitesiyle eşdeğer gelişmez. Çünkü ergenler aşk ile seksi birleştirme konusunda acemidirler. Cinsellik ödipal yenilgiyi bağlanma ise ödipal aşkı hatırlatır. Bu doğrultuda aşk cinsellikten arındırılmış, kirlenmemiş ve masum konumunda tutulmaya çalışılır. Bu nedenle ergen kendi kendini tatmine yönelir. Mastrübasyona fantezide yasağı çiğnendiği duygusu eşlik ettiği için ince bir suçluluk duygusu eşlik eder. Bir yandan da mastrübasyon ergene risksiz ve sadık gelir çünkü mastrübasyon fantezisinde kolaca aldatabilir ama aldatılamazsınız.

Psikanaltik yoruma göre bireyler çocukluk döneminde âşık oldukları karşı cinse benzer eşler seçerler. Ödipal dönemde yaşanan çatışmalar çözümlenemediğinden bilinç dışı gelişen tabular nedeniyle eşleriyle doygun bir seks hayatı yaşayamazlar. Bir diğer faktör olan çocuğun cinselliği kötü ve pis bir olgu olarak öğrenmiş olması, bu tatmini eşi ile değil, daha düşük statüde ya da düşük değer biçtiği bir başka kişiyle yaşama arayışına girmesine neden olabilir.

Erişkin erotik aşkında geçmişteki çatışmalar güncel ilişkilere yansıtılır. Çünkü bu çiftin bireysel ödipal sorunlarının aktarıldığı karmaşık bir mecradır. İlk aşk üçgenimizin çatışmalarını çözmeden sağlıklı üçgenler kurmamız zorlaşır. Psikanaliz için aldatma sadece kötü giden ilişkilerin sonucu değil her ilişkinin temelinde bulunan bir dinamittir. Dinamitin yıkım gücü de miktarı da ilişkiden ilişkiye değişir...

“PSİKOLOJİK OLARAK SAĞLIKLI UYKU DÜZENİNİ NASIL SAĞLAYABİLİRİZ?”

PSİKOLOG İREM ÖZSAN



Hepimiz günlük yaşamımızda stresli kaygı yaratan durumlarla karşılaşabiliriz. Tüm bu yaşadığımız durumlar duygu ve düşünce yorgunluğuna neden olabilir. Çoğumuz gece uyumaya çalıştığımızda geçmişin o günün, yarının muhasebesini yaparken buluruz kendimizi. Bu noktada uykuya dalmakta güçlük çekersek ya da sık sık uyanırsak bu durum uyku düzensizliğine neden olabilir. Bunu önleyebilmek için uyku düzenimizi sağlayabilmek için bu maddelere uymamızda fayda vardır.

Öncelikle bizim için çok önemli olan bir sınavımız, sunumumuz veya herhangi bir önemli işimiz var ise bunu birkaç gün öncesine uzanarak uyku düzenini normale döndürmemiz gerekir. Buna da mutlaka her gün aynı saatte kalkmaya dikkat ederek sağlayabiliriz.

- Sabah ilk uyandığımızda yataktan hemen kalkmalıyız.
- Gündüzleri düzensiz bir şekilde uyumamaya dikkat etmeliyiz.
- Olabildiğince yürüyüş, nefes, gevşeme egzersizi yapmaya özen göstermeliyiz.
- Akşam saatlerinde daha dinlendirici şeyler yapmalıyız. Mesela kitap okumak gibi.
- Yattığımız odayı rahatsızlık verici ışık, ses gibi şeylerden korumalıyız.
- Gece yatmadan önce aksiyon, gerilim gibi filmler diziler izlenmemeli bireyi olumsuz etkileyecek şeylerin üstünde durmamalıyız.

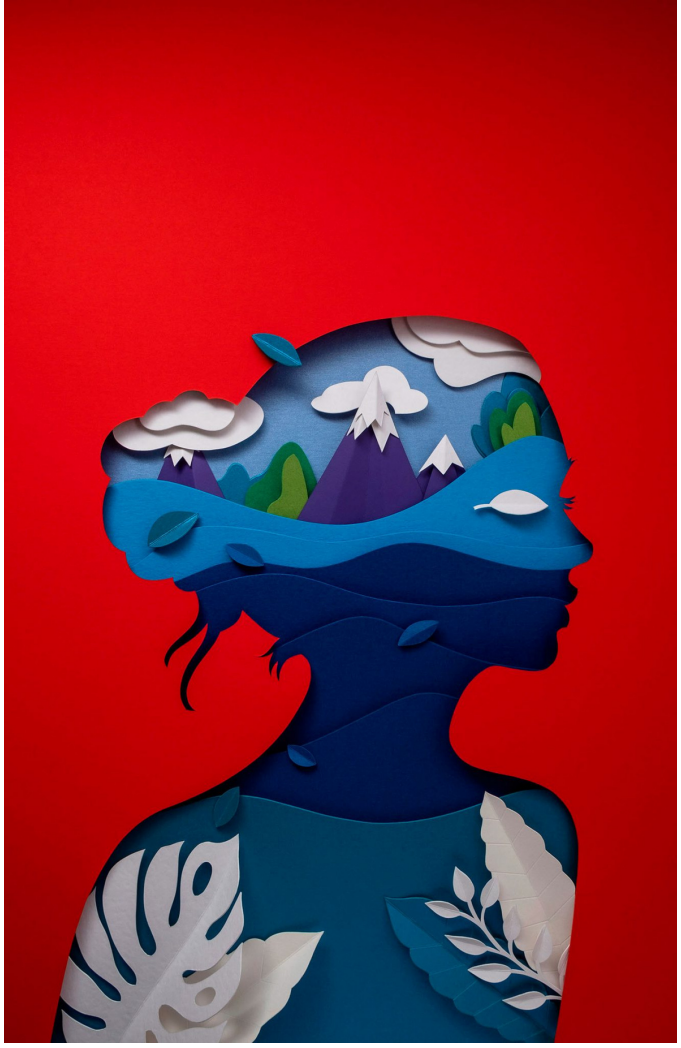
Toparlayacak olursak uykumuz kaçtığında uyumak için kendimizi strese sokmamalıyız.
Uyuyamıyor isek yatakta dönüp durmadan kalkıp kendimizi sakinleştirici şeyler yapmalıyız. rahatlatıcı müzikler dinleyebiliriz. Bu sayede daha rahat uykuya dalabiliriz.





“SEVGİLİ UYKU! BEN BU SATIRLARI YAZARKEN, SEN ÇOK UZAKTASIN BİLİYORUM AMA SENİ SEVİYORUM, NE OLUR YUVANA DÖN.”





EBEVEYN TUTUMLARININ ÇOCUK VE GELECEĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Psikolog Aşkın Ekin

Bizler hayata boş bir şişe, boş bir kutu gibi başlarız. Bizleri dolduran yani kişiliğimizi oluşturan ve geleceğimize yön veren önce ana-baba sonra ise sosyal çevremizdir. Birçok toplumda ebeveynler çocuklarını kültür ve geleneklerine göre yetiştirmektedir. Baumrid 'e göre otoriter, demokrat ve izin verici olmak üzere üç çeşit tutum bulunmaktadır. Otoriter ailelerde kuralcılık ön plandadır, ebeveynler bazen farkında bile olmadan çocuklarının isteklerine bakmaksızın kendi isteklerine duygu düşünce ve doğrularına göre çocuklarını yönlendirmek ister yönlendiremez ise bağırma, kızma, psikolojik baskı, duygu sömürüsü, küsme veya cezalandırma yöntemleri uygulamaktadır.

Demokratik ailelerde bireyselcilik önemli bir faktördür, 'ben bunu istiyor ve doğru buluyorum değil, sen ne istiyorsun seni koşulsuz destekliyorum' düşüncesi hakimdir. Kuralları anne baba değil çocuk kontrol etmektedir. Çocuğa mental ve fiziksel sınır koyulmaz, ceza yöntemi uygulanmaz ya da nadir uygulanmaktadır. (Baumrind 1967, 1971; Akt. McGıllıcuddy,2007). Demokrat ailelerde çocuğa aile tarafından mutlak kabul ve destek sunulmaktadır bu durum çocuğun hata yapma riskini en aza indirmekte aynı zamanda aileye olan güvenini desteklemektedir. Maccoby ve Martin'e göre izin verici tutum iki ye ayrılmaktadır; izin verici/müsamahakâr ve izin verici/ihmalkârdır (Yılmaz,1999). Baumrid'in çalışmalarından sonra çocuk, ergen ve yetişkinler üzerinde kapsamlı bir araştırma yapılmıştır, araştırmaya göre otorite ailelerde yetişen bireylerde akademik başarı düşük olmakta, kişi 'hayır' diyememekte, benlik saygısı ve özgüveni düşük olmakta, takım çalışmalarında genellikle başarısız olabilmekte, arkadaş ilişkilerinde zorlanabilmekte, kendini ifade ederken çekinerek ya da korkarak ifade etmektedirler.

Demokrat ailelerde yetişen bireylerde ise başarı seviyesi daha yüksek, bağımsız davranan, istek ve hayallerini gerçekleştirebilen, benlik saygısı ve öz sevgisi yüksek olan kişiler olarak gözlemlenmiştir, Çocuğun isteklerinin ailesi tarafından kabul edilmesi ve dikkate alınması, yetişkinlik döneminde daha girişken, öz sevgisi ve özgüveni yüksek bir birey olabilmesine oldukça katkı sağlamaktadır. (Baumrind, 1967, 1989; Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg, Elman, & Mounts, 1989; Steinberg, Lamborn, Dornbusch, & Darling, 1992; Stice & Barrera, 1995; Özcan,1996; Slicker, 1998; Haktanır ve Baran,1998; Örgün,2000; Erkan,2002; Wolfradt, Hempel, & Miles, 2003). Otoriter ailede yetişen
çocuklar, yetişkinlik dönemlerine giriş yaptıktan sonra kendisinde gözlemlediği öz güven eksikliği ve öz sevgisizlikten rahatsız olabilirler. Kişinin arkadaşlarına, ailesine, çevresindeki kişilere 'Hayır' diyememesi, kendisine kısıtlamalar konulması, isteklerine saygı duyulmaması ve problemlerle baş edememesi kişi için bir psikolojik ızdırap haline dönüşebilir. Kişiliğimiz oturduktan sonra değiştirebilmek elbette ki zordur fakat imkansız değildir. İçimizdeki duygu ve düşünceleri serbest bırakabilmek, isteklerimizi ifade edebilmek için öncelikle kendimizi sevmeye başlayarak daha sonra ise ana-baba ve çevremizdeki insanları affederek işe koyulabiliriz.

Unutmayınız ki birçok davranışlarımız alışkanlıklardan ibarettir. Kendimizi ifade etmeyi ve bireyselciliği alışkanlık haline dönüştürebiliriz. Her insan çok değerli ve biriciktir. Sizlere farkındalığınızın yüksek olduğu ve kendinizi çokça sevdiğiniz bir hayat diliyorum.



İş Yerinde Kendimi Çok Yalnız Hissediyorum...

ESMA DÖKMENER



Son dönemlerde çalışma ortamlarımızın en önemli işlevlerinden birisi, çalışanlar ile yöneticiler arasındaki sağlıklı iletişimi artırmaktır. Bunun nedeni örgüt içinde çalışanların zaman zaman kendilerini sosyal çevreden kopuk ve yalnız hissetmeleridir. Genel anlamda yalnızlığı, sosyal etkileşimin sorunlu olduğu ortamlarda kendini gösteren ve hem iş hem de yaşam tatminimizin kalitesini etkileyen bir durum olarak tanımlayabiliriz. Örgüt içinde yalnızlık ise, bireyin sosyal çevreden kaynaklanan tek başına kalma halini ifade eder. Bizler sosyal varlıklar olduğumuz için diğer bireylerle anlamlı ve sağlıklı ilişkiler kurmaya ihtiyaç hissederiz. Özellikle bireyselleşmenin teşvik edildiği toplumlarda, örgütlerde ve gün geçtikçe karmaşık hale gelen ilişkilerde yalnızlık duygusu daha da derinleşebilir. Eğer ilişkilerimizde bir eksiklik ya da sorun varsa bunun sonucunda yalnızlık duygusuna düşebiliriz. Böylece çevremize uyum sağlamakta güçlük çekebilir, kendimizi kimsesiz hissedebilir ve anlaşılmama duygusu içerisine gireriz. Bu da beraberinde uyumun bozulmasına ve mutsuzluğa neden olur.

Peki sosyal yaşam içerisinde hissedilen yalnızlık ile örgüt içerisinde hissedilen yalnızlık birbirinden farklı mıdır?

Elbette ki bazı yönlerden farklılıklar bulunur. Örgütsel yalnızlık, bireyin duygusal olarak kendisini yalnız hissetmesinden çok sosyal çevresinden kaynaklanan bir yalnızlığı ifade eder. Yani sosyal iletişim yollarının belirsizliği, eksikliği, örgüt üyelerinin ortak düzenlediği etkinliklere dahil olamama gibi problemler giderildiğinde sorun çözüme ulaşılabilir ve yalnızlık duygumuz ortadan kalkabilir.

Araştırmacılar yalnızlığı 'duygusal yalnızlık' ve 'sosyal yalnızlık' olarak iki boyutta ele alırlar. Duygusal yalnızlık; ilişkilerin niteliğini ifade eder. Eğer arkadaşlarımız ve yakınlarımız tarafından dışlanıyorsak, ilişkilerimizde bir yoksunluk varsa veya bir kopukluk durumu söz konusuysa bunun sonucunda kendimizi duygusal olarak yalnız hissedebiliriz. Bizler doğamız gereği diğer bireylerle yakın ilişkiler kurma hasreti çekeriz, bu ihtiyacımız giderilmediğinde ve duygusal bağlanmalar ortadan kalktığında yalnızlık duygusu ciddi bir problem olarak karşımıza çıkar. Bizi duygusal yalnızlığa sürükleyebilecek durumlara ölüm, boşanma ve uyumsuz evlilikleri örnek olarak verebiliriz.

Sosyal yalnızlık ise; ilişkilerin niceliğini ifade eder. Çalışma arkadaşlarımız ile duygu ve düşüncelerimizi paylaşamıyor, onlarla sosyal etkinliklerde bir arada olamıyorsak sosyal anlamda bir yalnızlık duygusuna kapılırız. Bunun sonucunda günlük sorunlarımızı ve kişisel düşüncelerimizi paylaşmakta zorlanır, mola zamanlarında birlikte vakit geçirebileceğimiz birini bulmakta güçlük çekeriz. Kendimizi sosyal gruplara ait hissetme duygumuzu kaybeder ve gerçekten o gruba ait olup olmadığımızı sorgulayabiliriz.

İş yerinde hissettiğimiz yalnızlık duygusu, örgüte olan bağlılığımızı ve güvenimizi sarsabilir, iş stresi, iş doyumu ve iş performansımızı olumsuz etkileyebilir, yatay(çalışma arkadaşlarımızla) ve dikey(yöneticilerimizle) ilişkilerimizin kalitesini bozabilir. Akademik çalışmalar iş yerinde yalnızlığın işten ayrılma niyeti üzerinde güçlü bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu etkinin gücünü azaltabilmek amacıyla ücret düzeyinin memnuniyet verici hale getirilmesi, çalışanlar arasında etkileşimi arttırıcı sosyal etkinlikler düzenlenmesi, çalışma odalarının kişiler arası etkileşimi arttırıcı şekilde tasarlanması ve ekip çalışmalarına daha fazla önem verilmesi faydalı olabilir. Dolayısıyla yalnızlaşma hissinin önüne geçebilmek için hem duygusal hem sosyal bağları güçlendirecek faaliyetler düzenlenmesi oldukça önemlidir diyelim ve sözü alman yazar Friedrich Schiller'e bırakalım...

"Sevgi insanı birliğe, egoizm ise yalnızlığa götürür..."



İŞ YAŞAMINDA BİPOLAR BOZUKLUK

CEYLAN MERVE

Bipolar bozukluk dilimizde “iki uçlu mizaç bozukluğu” veya “iki uçlu duygu durumu bozukluğu” isimleriyle de anılan ve bireyin duygu durumu, enerjisi ve işlevselliğinde alışık olmadık dalgalanmalara (iniş - çıkış) neden olan bir beyin hastalığıdır. Hastalığın dünya genelinde görülme sıklığının %3 civarında olduğu gerçeğinden yola çıkıldığında, ülkemizde yaklaşık 2 buçuk ile 3 milyon arası hasta olduğu düşünülebilir. Yakınlarınızın olduğu kadar çalışma arkadaşınızın da bipolar bozuklukla mücadele ediyor olması mümkündür.

Çalışma Arkadaşınız Bipolar Olabilir mi?

Bipolar bozukluğu olan çalışanlar işyerinde kimseye bu rahatsızlıktan bahsetmek zorunda değildir. Zira son derece kişisel ve özel olan bu tür rahatsızlıklar hakkında dışlanma, ötekileştirme ve işini kaybetme korkusuyla sessiz kalmak hak verilebilir bir davranıştır. Ancak hastalığın yarattığı işlevsel / ilişkisel dalgalanmalar işteki performansı ve iş ilişkilerini etkiliyorsa veya hastalık nedeniyle sık sık izin kullanılıyorsa, çalışma arkadaşlarına açık olmak faydalı olacaktır. Hastalığın ne olduğu ve ne olmadığı konusunda yapılacak bilgilendirme ile tepki ve haksız davranışları engellemek, ihtiyaç duyulan desteği görmek mümkün olacaktır.

Çalışma arkadaşınızın bipolar olduğuna dair belirtiler nelerdir?

Gelin bipolar çalışanların işyerinde yaşayabileceği mani ve depresyon belirtilerini gözden geçirelim. Mani döneminde duygusal ifadeler aşırıya kaçabilir. Bu durum ikili ilişkilerinde aşırı neşeli ve enerjik davranışlarda bulunmak şeklinde olabileceği gibi gereksiz öfke patlamaları, tartışmalar ve gerginlikler olarak da kendini gösterebilir. Çalışma ortamında bu tür uç davranışlarda bulunmak dikkat çeken ve rahatsız eden boyutlara ulaşabilir. Düşüncelerde yaşanan hızlanma, sürekli yeni fikirler geliştirilmesi ve yaratıcı yönün ön plana çıkmasına neden olabilir. Bu durum özellikle toplantılarda hızlı konuşmalar, fikirden fikre atlamalar ve sunulan bir öneriye/fikre yönelik tutkulu savunma ya da reddetme davranışları olarak ortaya çıkabilir. Yine bu dönemde aşırı miktarlarda iş yapma (planlar ve projeler) eğilimi ortaya çıkabilir.

Konsantrasyon kaybı, dikkat dağınıklığı, verilen görevleri unutma, işi geciktirme gibi sorumsuzca davranışlar görülebilir. Kişinin kendini güçlü, önemli, diğerlerinden üstün görme hali iş arkadaşlarına karşı kibirli tavırlar sergilemesine, sisteme karşı gelen davranışlarda bulunmasına ya da yöneticisinin otoritesini sorgulamasına neden olabilir. Depresif dönemde ise çalışanda enerji kaybı, halsizlik ve yorgunluk gerekçesiyle işe gelmeme ya da geç gelme eğilimi görülebilir. Çok uyuma veya hiç uyuyamamaya bağlı olarak odaklanma ve karar vermede zorluk gözlemlenir. Düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk hissedilir. Kişinin hissettiği değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık, alınganlık gibi durumlar ikili ilişkilerine yansıyarak diğer çalışanların ruh hallerini olumsuz etkileyebilir. Yine bu dönemlerde kişilerde başarısızlık ve yetersizlik hissi kuvvetlidir bu da görev ve sorumluluklardan kaçınma ihtiyacı doğurur.

Unutulmamalıdır ki tüm bu belirtiler tek başına bipolar bozukluk göstergesi olmayabilir. Ancak çalışanlarda belli aralıklarda tekrar eden bu tür dalgalanmalar görülmesi bu kişilerle açık ve destekleyici bir iletişim kurarak sorunun ne olduğu konusunda bilgi edinmeyi ve çözüme yönelik tedbirler almayı gerektirir. Çalışanların ruh sağlığını yüksek öncelikli hale getiren bir kültür geliştirmek her zaman faydalı olacaktır.



Bipolar Çalışanlar İş Yaşamını Nasıl Düzenler?

Bipolar bozukluğu olan kişilerin düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında büyük bir olumsuz etkiye neden olan dalgalanmalar, iş bulması ya da işinde sürdürülebilir başarı sağlamasını zorlaştırmaktadır. Bu kişiler evden çalışma, esnek çalışma veya yarı zamanlı çalışma gibi işler arayışındadır. Bu, hastalığın iniş ve çıkışlarına uygun görünse de herkesin böyle bir fırsat yakalaması mümkün değildir. Öte yandan tedavi ve terapi için sık sık izin alınması, seçilen işin niteliği ve yönetici ile ikili ilişkiler konusunda dikkatli olmayı gerektirmektedir. Bipolar bozukluğu olan çalışanların iş yaşamında dikkat etmesi gereken bazı hususlar şu şekildedir:

Yaratıcılığınızı ortaya koyun: Bu hastalığı yaşayan birçok kişinin yaratıcı yönleri sayesinde sanat, spor ve bilimde başarılı işlere imza attığı görülmüştür. O halde yaratıcılığın ön planda olduğu, kararlarda söz sahibi olunan ve inisiyatif alınabilen bir iş bu kişilerin başarılı bir performans sergilemesine olanak sağlar. İşyerlerindeki düzen ve işin yapılış şekli bazen yaratıcı ve katılımcı olmayı engelleyebilir. Bu noktada akıllara kendi işini kurma fikri gelmektedir. Ancak hastalığın yarattığı dalgalanmayla mücadele ederken bir yandan da patron olmanın risk ve sorumluluklarını üstlenmek işleri daha da zorlaştırabilmektedir.

Çalışma saatlerinize dikkat edin: Düzenli çalışma saatlerine sahip bir iş bulmak bipolar çalışanların işini kolaylaştıracaktır. Normal bir uyku / uyanma düzenine sahip olması gereken bu kişilerin düzensiz nöbetlere veya gece vardiyasına sahip işlerde çalışması, ruh halleri üzerinde istikrarsızlaştırıcı etkisi nedeniyle iyi bir fikir değildir.
Stresi iyi yönetin- Bipolar bozukluğu olanlar için yapılan işin ekstra zorluklar yaratması şaşırtıcı değildir. Bu zorlukların yanında bir de stresle mücadele etmek dengeyi korumanızı zorlaştırabilir. Stres faktörlerini iyi tanıyın ve onları iyi bir şekilde yönetin. Stresinizi iyi yönetmenin yanı sıra, günlük egzersiz yapmak, yeterli uyku almak ve besleyici yemekler yemek de önemlidir. Stres özellikle uykunuzu etkiliyorsa, onu kontrol altına almak için kesinlikle harekete geçin.

İş arkadaşlarınızı iyi tanıyın: İş arkadaşlarınızı iyi tanımak kuracağınız ilişkinin yönü ve samimiyet derecesini belirlemenizi sağlar. Sizinle aynı değerlere sahip olan, sizi anlamaya çalışan, yargılamaktan ve dışlamaktan kaçınan kişilerle arkadaşlık kurmanız sağlığınız ve refahınız için önemlidir. Destekleyici arkadaşlar, stresle başa çıkmak için de yararlıdır.

Takım becerileri geliştirin: Takım çalışmasının doğasını iyi kavrayın. Hem sizin hem de başkalarının eksikleri / kusurları olabileceğini kabul edin. Çatışmaların başkalarıyla çalışmanın doğal bir parçası olduğunu kabul edin.
Sorunların büyümesine izin vermek yerine, onlarla başa çıkın. Kişileri suçlamak yerine çözüm önerileri geliştirmeye odaklanın. Başkalarının fikirlerine açık olun ve yapıcı eleştiriyi kişisel olarak almamaya çalışın.

İşinizi ve çalışma ortamınızı düzenleyin: İşinizin gözünüzde büyümemesi, motivasyon kaybı yaratmaması ve strese neden olmaması için iyi yönetilmesi gerekmektedir. İş tanımınızı netleştirin, görevlerinizi belirleyin. Mümkünse, bir kerede bir göreve odaklanın. Büyük işleri daha küçük görevlere bölün. Günlük yapılacaklar kontrol listeleri hazırlayın ve adım adım gidin. Görevlerinizi planlamak ve unutmamak için hatırlatıcı kullanın. Çalışma alanınızdaki dikkat dağıtıcı unsurları azaltın, ergonomik çözümler üretmeye çalışın. Sessiz ve rahat bir çalışma alanının sağlığınız için önem taşıdığını unutmayın.

Hastalığınızı iyi tanıyın: Hastalığınızı tanımak ve kabul etmek iş yaşamınızı yoluna koymaya yardımcı olacaktır. Tedavinize sadık olun. İlacı almayı unutuyorsanız bilgisayarınızda / cep telefonunuzda hatırlatıcı ayarlayın. İlaç kullanımını gizli tutmak istiyorsanız etiketsiz ilaç kapları kullanın. Pek çok kişi en üretken oldukları dönem olması nedeniyle özellikle mani döneminde tedaviyi aksatmaktadır ancak mani sırasında hata yapma riskinizin daha yüksek olduğunu unutmayın. Kararları dikkatle alın. Bipolar bozukluğu olan insanlar dürtüsel davranmaya eğilimlidir. Hastalığı iyi yönetememenin işinize ve size vereceği zararları düşünün. Ailenizle veya doktorunuzla duygularınız hakkında konuşun, onlardan tavsiye isteyin.

İşinizde başarılı olmak için neye ihtiyacınız olduğuna karar verin: Yaptığınız işin size uygunluk derecesini ve ihtiyaçlarınızı gözden geçirin. Stresi azaltmak için gün içinde ekstra molalara ihtiyaç duyuyorsanız bunu yöneticinizle paylaşın. Yapılacak işleri günün en verimli olduğunuz anına göre düzenleyin. Sorumluluklarınızı azaltmanız gerekiyorsa görev paylaşımı yapın veya takım çalışmasına yönelin. Tedaviniz için sık sık izin almanız veya işe ara vermeniz gerekiyorsa bu durumun strese neden olabileceğini unutmayın. En azından bipolar bozukluğunuzun stabil olduğundan emin olana kadar yarı zamanlı ya da nispeten düşük sorumluluk taşıyan bir pozisyonda görev almayı düşünün.

Son ve en önemli nokta; gerek özel yaşamınızda gerekse iş yaşamınızda hastalığınızın sebep olacağı zararları önlemenin sizin elinizde olduğunu unutmayın.

empatinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi

Empati terimi basit gibi görünür fakat tanımının oluşması, gerisinde pek çok kuramsal öge bırakması sebebiyle uzun zaman almıştır. Empati teriminin iki kökeni var diyebiliriz. Empati kavramının Almanca'daki karşılığı "einfühlung" ve Eski Yunanca'daki anlamı ise "empatheai" terimidir. Empati kavramının ilk kullanımı, güzel sanatlardaki estetik yaşantıyı içermektedir. Psikoloji literatüründe ise empati kavramı ilk defa 1897'de Lipps tarafından kullanılmıştır. Almanca einfühlung olarak adlandırılan bu kavram, bir nesneyi incelerken ve gözlemlerken kişinin kendini nesneye yansıtması ve nesne ile arasında bir özdeşim kurması durumu olarak tanımlanmıştır.

Rogers'a göre: "empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir". Karşımızdaki kişiyi anlamak için dünyaya onun tarafından bakmayı bilmeli, olayları onun gibi algılayıp gerçekten yaşamalıyız. Bunun için de karşımızdaki insanın kimliğine bürünmeyi bilmeliyiz. Bunu uygulamazsak empatiyi sağlayamayız. Ben-merkezcilik kavramı ile empati çok zıt iki kavramdır. Ben-merkezci davranışı gösteren bir bireyin empati göstermesi muhtemel değildir Ben-merkezci davranan kişi olaylara durumlara kendi bakış açısından değerlendirir, karşısındaki kişinin duygu düşüncesini anlayamaz, yani başkalarının rolüne girmesi son derece olanaksızdır. Ben-merkezcilikten kurtulmak empati kurmanın temel şartlarından biridir.

Psikolog Sinem DURMUŞ

“ŞEFKAT EMPATİYE DAYANIR, EMPATİ DE, BAŞKALARINA ODAKLANMAYI GEREKTİRİR.”

DANİEL GOLEMAN

Empati günümüz hayatında kişiler arası iletişimin seviyesini yükselten baş unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Empati, genel olarak herkesin duygularını düşüncelerini bununla beraber hislerini, hayal gücünü kullanma yöntemi ile tam olarak anlama yeteneğidir (Winnet, 2001). Birey empati kurarken kendi fikirlerini, gözlemlemelerini ve işlerini ikinci plana atarak diğer bireyi anlamaya ve diğer birey ile aynı hissetmeye başlar. Empati becerisini kullanmanın kişiye kattığı, mutlak bilinmesi gereken ve değer taşıyan artı yönler şu şekilde sıraya koyabiliriz; Empati, duygusal zeka gelişimi, bilişsel gelişimi, bireyin ahlaki gelişimi aynı zamanda hayati önem teşkil eden psikolojik sağlık için çok mühim bir kriterdir.

Sağlıklı iletişimimizi çok olumlu yönde etkileyen bu iletişim türünün günlük yaşamımızdaki güzelliklerinden ve yerinden bahsetmek bu noktada bize fayda sağlayacaktır. Öncelikle çevremiz tarafından sevilme ihtiyacı hususunda bize yardım sağlar, sevilmek iyi hissetmemize ve yaşamdan duyduğumuz memnuniyeti, tatmini arttırıcı bir nitelik haline getirir. Anksiyete, depresyon, çocuk ihmali hatta çocuk tacizi ve istismarı bunun yanında saldırgan davranışlar, bencillik, kin besleme, ön yargılı olma hatta bunların beraberinde getirdiği şiddete yönelim davranışları ile empati kurma yeteneği arasında negatif bir ilişki vardır, empati yeteneği geliştirdiği taktirde bu olumsuz durumların azalması ve nihayetinde ortadan kalkması mümkündür. Empatinin toplumsallaşma sosyal duyarlılık ve topluma uyum ile pozitif bir ilişkisi olduğu rahatlıkla söylenebilir.

Empati çevremiz tarafından sevilen sayılan bir birey olmak için hatta topluma karşı daha sevgi dolu bakabilmek için önemlidir. Empati yeteneği yüksek olan kişiler çevre tarafından parmak ile gösterilen, saygınlık kazanmış ve bununla beraber yüksek mertebeye ulaşmış bir duruma gelebilir. Bunun yanında empati farklı kültürlerden gelen insanların iyi geçinebilmelerine yardımcı olmaktadır. Duygularımızı duyarlı bir şekilde dikkate alan ve bizim olumlu davranabilmemize katkıda bulunan insanların varlığı bizi mutlu eder, yokluğu ise üzer. Empati kurmak bizi bencillikten kurtarır, ilişkilerin ilişkilerin artmasına ve çatışmaların azalmasına, çözüme kavuşmasına yardımcı olur. Empati ile ev, iş, okul hayatında başarılı olma şansını kayda değer bir oranda artmaktadır. Önemle belirtmek gerekirse empati duygumuz güçlendikçe ilişkiler de güçlenir ve böylelikle mutluluğumuz ve huzurumuz artar beraberinde yaşamdan elde ettiğimiz memnuniyette artmış olur.

Yaşam doyumu, bireyin hayatından duyduğu tatmini açıklamakla birlikte bireyin, iş, okul, boş zamanından aldığı olumlu veya olumsuz sonuca verdiği duygusal tepki doğrultusunda elde ettiği doyumdur. Yani bireyin beklentisi ile beklentisinde elde ettiği sonu paralel olursa kişinin yaşam doyumu nitelikli bir hale gelir.

Sosyal çevremiz ile kurduğumuz ilişkilerin günlük yaşamımızda büyük bir faktöre sahiptir. Ve bu faktörlerin yaşam doyumumuz üzerinde de büyük bir etkisi vardır. Örneğin arkadaş çevremizden, ailemizden, yakın ilişki içinde olduğumuz partnerimizden gördüğümüz maddi manevi destek yaşam doyumumuzu arttırıcı niteliktedir. Kimi zaman yaslanacak bir omuz olduğunu hissetmemiz bile bizi hayata karşı motive edecektir. Bu durum bizi daha güvenilir ve ayakları yere sağlam basan bir insan haline getirir. Sosyal ilişkiler, yaşam doyumu üzerinde önemli bir yer teşkil etmektedir. Sağlıklı sosyal ilişkileri bulunan bireylerin yaşamdan duyduğu memnuniyet artacaktır. Sosyal ilişki iletişimi beraberinde getirir ve ilişkilerimizin nitelikli olması için ilişkilerimizde izlememiz gereken yol empati kavramını sağlıklı bir şekilde kullanmaktır.

Empati becerisini kullanan bireyler sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarının sonucunda, mutlu, tatmin edici bir ilişki kurmuş olurlar ve bunun sonucunda yaşamdan aldıkları memnuniyet artacaktır.



BENLİĞİNİ RAFTA UNUTMUŞ TÜM ANNELER İÇİN...

Psikolojik Danışman
İlkem YILDIZ





Benlik kişinin kendisini kavrayış şekli veya kişiyi kendisi yapan temel şeydir.

Kimi zaman bizi biz yapan temel şeyleri unutup, hayatın getirdiği ve götürdüğü roller kategorisinden birini seçip asıl benliğimizi bir rafa kaldırabiliyoruz.

Özellikle kadınlar çocuk sahibi olduktan sonra kadın olduğunu, bir birey olduğunu unutup kendini yalnızca anne rolünü oynarken bulabiliyor. Sosyal medya artık çok yaygın ve annelerimizde bu teknolojiye ayak uydurmuş durumda fakat tanıdığım çoğu annenin sosyal medya profillerini incelediğimde profil fotoğraflarında çocukları ile ya da yalnızca çocuklarının fotoğrafı bulunmakta. Paylaşımlarını incelediğimizde yine çocuklarının başarıları, ilk adımları veya gülen yüzleri gibi çocukları ile ilgili içerikler bulunmakta. Bir kadının sosyal medya hesabından çok bir annenin sosyal medya hesabı gibi görünmekte. Anneler gününde
anneme sana ne almamı istersin diye takıldığımda aldığım yanıt ise “ paranı harcama boşuna, kendine bir şey alırsın lazım olur” kendine alınan bir hediyeyi “boşuna” şeklinde tanımlayacak kadar kendini bir rafa kaldırmış aslında.

Toplum ve medyanın kadının kimliğini anne rolü ile eş değer konuma getirdiğini düşünüyorum. Anneler için kendisinden önce çocuğunu ailesini düşünmek iç güdüsel bir istek olabilir evet fakat kimi zaman annelik rolü hayatlarını öyle bir ele geçiyoruz ki bir kadın olduklarını, bir evlat olduklarını ve tek başına da bir birey olduklarını unutabiliyorlar.

Benliğini rafa kaldıran tüm anneler; anne olmadan önce neler sizi mutlu ederdi, en çok ne yapmayı severdiniz, kendinize bir hediye almak isteseniz bu ne olurdu, ailenizin küçük bir kızıyken neler hissederdiniz, annelik size neler getirdi ve neler götürdü? Belki bugün kendi içinize dönüp anneliğin sizin benliğinizi oluşturan bir parça olduğunu fakat sadece bundan ibaret olmadığınızı düşünmek için güzel bir gündür.

BABA ROLÜ VE ÇOCUK

Psikolog Kübra ŞAMAN

Çocuklar dünyayı deneyimlerken onlara yol gösterecek haritalara ihtiyaç duyarlar. Önlerinden giden, izlerini takip edebilecekleri rehberlere...

Genellikle bu rehberlik görevini, çocuk rolündeki bireyin gözlerini dünyaya açmasından itibaren, anne ve baba üstlenir. Özellikle çocuk, yaşamının ilk dönemlerinde, hayati ihtiyaçlarını yerine getirebilmek adına anneye daha fazla ihtiyaç duyar. Anne ve çocuk ilişkisi, henüz ana rahminde kurulurken, baba çocukla ilişki kurmaya anneden daha geride başlar. Fakat bir çocuğun sağlıklı, mutlu ve başarılı bir birey olabilmesi için, gelişim sürecinde annesine olduğu kadar babasına da ihtiyacı vardır.

Birey olma yolunda atılan adımların en keskini çocukluk dönemine aittir. Çocuklar dünyayı tanıma yolunda edindikleri bilgileri kullanarak yetişkinliğe doğru yürürler. Bu süreç boyunca rol model aldıkları anne, baba ve çevresel faktörler, en az çocuğun doğuştan getirdiği özellikler kadar kişiliğinin yoğrulmasında etkilidir. Çocuk doğduğu andan itibaren, aile kurumu onun ilk ve en etkili eğitim yuvasıdır. Sahip olacağı kişilik, kendi beraberinde getirdiği özellikler ile beraber aile içinde şekillenir.

Aile kurumu kendi içinde bireylere farklı roller dağıtır. Bu rollerin belirlenmesinde toplum oldukça belirgin şekilde söz sahibidir. Örneğin geleneksel aile yapısı babaya ailedeki görevinin; para kazanmak, çocuğa disiplin vermek, evin geçimini üstlenmek, sevgisini daha az belli etmek, işe gitmek ve bu nedenle çocuğuyla daha az vakit geçirmek gibi görevler olduğunu söyler. Dolayısıyla bu anlayıştaki bir baba, evin maddi ihtiyaçlarını karşıladığında çocuğunun bakımındaki kendine ayrılan görevi yerine getirdiğini düşünür. Oysa çocuğun gelişimi için baba figürü, eve para getiren bir adamdan çok daha fazla şey ifade eder.

Değişen ekonomik koşullar aile yapısını da etkilemektedir. Tek gelirli aile ekonomisinin yetersiz kalması, geleneksel aile yapısındaki anne-baba rollerinde de değişimine sebep olmuştur. Bu süreçte kadınlar da ekonomik özgürlükleri konusunda daha baskın olmaya başlamışlar ve geleneksel anne sınırının ötesine geçmişlerdir. Dolayısıyla evin geçimi iki kaynaktan sağlanmaya başlamıştır. Biraz da bu sayede evdeki iş yükü tek başına annenin görevi olmaktan çıkmıştır. Günümüzdeki baba rolü, anne ile daha iş birlikçi hale gelmiştir. Bunun bir sonucu olarak babalar, çocuk ile daha fazla zaman geçirmeye başlamışlardır.

Fakat bu zaman, babanın çalışma saatlerine göre değişkenlik gösterebilir. Daha çok çalışmak zorunda olan bir baba, çocuğuyla daha az zaman geçirebilir. Eğitim seviyesi ebeveynlik rollerinin gerçekleştirilmesinde de etkilidir. Eğitim seviyesi arttıkça baba daha adil ve bilinçli bir görev edinir.

Çocukların dünyayı tanıma yolunda rehberlerinin adımlarını, izlerini takip ettiklerini biliyoruz. Çocuğun yaşamında, babanın bıraktığı izlere yakından bakacak olursak, birey için baba figürünün önemini daha net kavrayabiliriz.

Baba çocuğun yaşamına etkili bir şekilde katılırsa, çocuğun akademik başarısı artacak, sosyal, bilişsel ve duygusal becerileri gelişecek ve baba çocuğun yeterlilikleri üzerinde olumlu etkiye ve desteğe sahip olacaktır. Baba rolünün etkin ve etkili olduğu çocuklar, daha özgüvenli, sosyal ilişkileri yüksek ve empati yeteneğine sahip bireyler olurlar. Ayrıca salt anne ilgisiyle değil de iki ebeveynin ortak katılımıyla yetişen çocuklar, farklı iki birey özelliklerini tanıyıp kendilerine model alacak iki seçenek bulur ve bu sayede gelecekte de farklı özelliklere sahip insanlarla iletişim kurmakta daha aktif olurlar. İki ebeveynin ortak katılımıyla çocuklar, yaşamlarının özellikle ilk dönemlerindeki ayrılma kaygısını daha az duyarlar. Çocuğun kuralları tanıması, disipline uyması ve sosyal ilişkilerde bu konulara kolay adapte olabilmesi ailede başlar. Genelde bu bilincin oluşması babanın rolüyle ilişkilendirilir. Bu yüzden çocuğun bu beceriyi kazanmasında baba figürü önemlidir.

Aile, bireyin ilk bilgilerini edindiği kurumdur. Kişinin ilk okuludur. Yetişkinliğinde olacağı kişinin temellerinin atıldığı en önemli nokta aile kurumudur. Bir çocuk ile anne arasındaki bağ oldukça hayati ve önemlidir. Fakat bir baba ile çocuk arasında kurulacak etkili bağ da oldukça önemlidir. Çocuğun gelişimindeki öneminden ziyade bir erkeğin, baba olarak görevlerini yerine getirmesi, çocuğunun sorumluluklarını ve ihtiyaçlarını benimsemesi, çocuğuna ilgili ve sevgi dolu yaklaşması ailede bulunan tüm fertleri etkiler. Bir erkek, babalık rolü ile daha sorumluluk sahibi, daha geniş dünya görüşüne sahip, daha anlayışlı, kendi iş yaşantısında daha büyük motivasyona sahip bir birey haline gelir. Babanın çocuğun sorumluluklarına duyarlı olması annenin kendine daha fazla zaman ayırmasına, kendi seveceği işlere zaman bulmasına, kariyerinde ilerleme kaydetmesine ve birey olarak iyi hissetmesine sebep olur. Ayrıca kadının, etkin baba rolündeki eşine bakış açısı olumlu anlamda değişir ve bu da karı koca arasındaki evlilik yaşantısına kadar yansır.

EUDAİMONİA

PSİKOLOG ALMİNA KARAGÜLLE

Hayat bir gökyüzü biz ise yıldızları, bu gökyüzünde herkesin parıltısı, şekli ve yeri kendine özel.

Ve o dillere destan mutluluk bir yolculuk, bir var olma biçimi. Hepimiz mutluluğu bilmem kaç adımda, büyülü tavsiyelerle ulaşılabilir bir şey olarak görmeyi çok isteriz, ancak öyle midir?

Hayal ederken hazzı en üst noktada tutan beyniniz o şeyi elde edince mutluluk beklentinizi hayal kırıklığına uğratıyor mu ?

Mutluluğu bir varış noktası gördüğümüzde; cevabımız evet.
Karantina bitsin, okul bitsin, şundan sonra, bundan sonra diyerek ertelediğimiz bize mutluluk getirecek eylem planları; Şu olsa kesin çok mutlu olurdum cümleleri mutluluğu bir hediye paketi gibi elde tutulacak bir şey olarak hayal etmek ulaşana kadarki süreci çekilmez kılmaktır.

Bizi gerçek huzura taşıyacak olan ise gidilen yoldan acısıyla, sorunlarıyla keyif almak, her adımı farkındalığın mutluluğunda yaşanmaktır.

Evet gelelim konuyu başlığımıza bağlamaya.

Eudaimonia, Yunanca ''daimon'' (şans, talih) kelimesi ile eu (iyi) kelimesini birleşiminden ibaretir. Antik Yunanistan'da özellikle Platon ve Aristoteles tarafından çokça üzerinde durulmuştur. Eudaimonia mutluluk arayışı değil mutlu bir yaşam için anlam arayışıdır. Ve bunu yaşam felsefesi haline getirmek fiziksel ve ruhani acıları mutluluğa bir engel olarak görmez.
Ne kadar zıt değil mi ? Aslında anlatmaya çalıştıkları yapabileceklerine odaklanmak, anın ve yaşananların farkında olmak, sorumluluk almak ve kendini kabulün iyi düşünmeye iyi düşünmenin de iyi yaşamaya açılan kapı olduğudur.

Gerçek bir acı deneyimlediğinizde, ya da mutlu olacak bir şeyim yok dediğinizde duygularınıza odaklanmak, kızgınlığa ya da umutsuzluğa kapılmak yerine kabulleniş sağlayıp kendinize ve olanlara şefkatli yaklaşmak, hayatınıza anlam katacak olasılıkları keşfetmek Zihninizi iyi düşünmeye sevk edecek ve iyi hisseden zihin küçük anlarla doyum yaşamanızı kolaylaştıracak. Saf bir acıdan arınmanın olmadığını ve mutluluğu maddeleştirmemeyi kabul ettiğimizde çevrenin sıcaklığını, havanın kokusunu, manzaranın size anlamlı gelen detayını yakalayarak çekilen derin bir nefes, bir fincan kahve, kendinize içten bir teşekkür anlamlı ve mutlu bir yaşam yoludur. Hissettiklerinizi kabullenip kendiniz ve hayatınız için yapamadıklarınıza değil yapabileceklerinize odaklanmak, paniklemeyi, negatif duygularla kavga etmeyi ve mutluluğun saflığına dair yanlış beklentiyi azaltmak anlamlı ve mutlu bir yaşamın anahtarıdır. Kendinizle ve yaşamınızla barışmanın yolunu bulduysanız mutluluğu arayışınız sonlanmış demektir.

Öz şefkatle kalmanızı dilerim..

BAĞLANMA VE İNSAN





PSİKOLOG RABİA ÇITAK

İnsan, başkalarının bakımına muhtaç bir şekilde dünyaya gelir. İnsanların bu özelliği bir arada yaşama zorunluluğuna neden olur. Bağlanma ise yaşamın ilk günlerinden başlayan, insan doğası gereği oluşması beklenen bir durumdur. Bu kavram sadece insanlar için düşünülse de tüm canlılarda var olan doğal bir duygusal durumdur. Bağlanma; belirli bir kişiye olumlu tepkilerin verilmesi, endişe verici bir olay sırasında aynı bireyin varlığının istenmesine denir. Bağlanma ile bağımlılık birbirinden farklı kavramlardır. Kişinin kişisel çıkarlar için bir başkasının desteğine güvenmesi bağımlılık, bir kişiye yakınlığın güçlü bağlarla sürdürülmesi bağlanmadır. Bağlanmanın stilleri vardır ve bunlar; Güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere adlandırılmıştır.



Güvenli bağlanma: Güvenli bağlanma stilinde kişiler hem kendilerini hem de diğer insanları olumlu görmeye yatkındırlar. Bu stildeki kişiler, yakın ilişkilere girmekte zorlanmazlar, bu onlar için çok önemlidir. Aynı zamanda bu ilişkiler sırasında kişisel özerkliklerini de mutlaka korurlar. Güvenli bağlanmış kimseler kendilerini severler ve kendilerini sevilmeye layık olduğunu hissederler. Dış dünyayı emniyetli ve güvenilir bulur, duygularını kolay ifade edebilir ve zorlandığı konularda yardım istemekten çekinmezler. Güvenli bağlanan bireylerin istila edilme ya da terk edilme konusunda endişeleri yoktur. Sosyal ilişkilerinde yapıcı ve çözüm odaklıdırlar.

Kayıtsız bağlanma: Olumlu benlik ancak olumsuz başkaları modeli ile tanımlanmaktadır. Yani bu bağlanma tarzına sahip bireyler, kendilerini olumlu, başkalarını olumsuz görme eğilimindedirler, bireyselliğe aşırı derecede önem verirler; başkalarına olan ihtiyaç halini yok sayarlar. Bartholomew (1990)'e göre; bu kişiler duygusal yakınlıktan yoksun kalmayı kimseye muhtaç olmama haline tercih ederler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler; sosyal ilişkileri "gereksiz" ve "sıkıcı" görmeye yatkındırlar. Bu kişilerin benlik saygıları yüksektir ancak duygusal olarak biriyle yakın olmayı hiç istemezler. Bu kişiler; kaçınma, uzaklaşma, çekilme, mükemmeliyetçilik, öfke, inkar, narsisizm ve paranoya psikolojik mekanizmalarını kullanma eğilimleri yüksektir.

Saplantılı bağlanma: Bu stildeki kişiler; kendilerini değersiz görür, sevilmeye layık olmadıklarını düşünmeye yatkındırlar. Bu kişiler kendilerini olumsuz diğer insanları ise olumlu olarak değerlendirir. Özgüven eksikliği olan kişiler saplantılı bağlanma stiline yakınlık gösterir. Bu kişiler kendilerini doğrulama ve kanıtlama çabasındadırlar. Diğer insanların onaylarını almak onlar için önemlidir. Yakın ilişkilerinde ise sürekli takıntı halindedirler gerçek olmayan beklentileri vardır.

Korkulu ve kaygılı bağlanma: Bu stile uykun bireyler hem kendileri için hem de diğer insanlar için olumsuzluk içindedir. Kendilerine de ötekilerine de güvenmezler. Korkulu ve kaygılı bağlanmada olan kişiler; yakınlıktan korkaklar ve sosyallikten kaçarlar. Böyle kişiler için dış dünya tehlikeli ve güvenilmezdir. Korkulu bağlanan kişiler kendilerini değersiz görürler. Bu kişiler kurdukları sosyal yakınlık sonucunu karamsar düşünürler. Bu stildeki kişilerin insanlarla fazla yakınlık kuramadıkları belirtilmektedir.

Bağlanmayı etkileyen unsunlar: Bir çocuğun sağlıklı bir duygusal gelişime sahip olabilmesinde bebeklik döneminde iken ebeveynlerin davranışlarının önemi çok büyüktür. Bu dönemde eksik kalan duygusal ihtiyaçlar çocuk ile ilk bağlanma figürü arasındaki bağlanmanın am olmamasına neden olur. Sonuç olarak; Bebeklik ve çocukluk döneminde temelleri atılan bağlanma davranışının kişilerin gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde kişilik yapılanmalarını belirlemede çok önemli katkısı vardır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre kişilerin güvenli bağlanma stili ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki varken, saplantılı bağlanma stili ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeyleri düşerken, saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin yetersizlik duygusu düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür.



RAPUNZEL'E HİÇ PSİKOLOJİK AÇIDAN BAKTINIZ MI?

ALARA ALTIN

Tangled (Karmakarışık), Disney'in yapımı olan bir animasyon filmidir. Masaldan filme uyarlanmıştır. Çocuklara özel bir film gibi görünse de, içinde insan psikolojisine dair önemli bilgiler taşır. Filmde, kötü kalpli cadı Gothel adında bir karakter vardır. Bu karakter, Rapunzel doğduğunda onu menfaati için çalar ve onu büyütür. Fakat Rapunzel büyüyene kadar bu gerçeği öğrenmez ve Gothel'i annesi sanar, Gothel, Rapunzel'i bir şatoya hapseder. Şatoda kalması için Rapunzel'e şatonun güvenli olduğunu, dışarının çok acımasız ve bencil, tehlikeli olduğunu aşılar. Rapunzel böyle büyütüldüğü için, annesi sandığı Gothel'den başka birine güvenmez. Filmdeki bu olay, çocukluğumuzun, nasıl büyütüldüğümüzün aslında ne kadar önemli olduğunu bizlere apaçık gösterir. Rapunzel'in her tehlikeden korkması yetiştirilme tarzından kaynaklıdır.

Rapunzel, şatoda hapis olmasına ve otoriter, sert bir karakter olan Gothel'e büyümesine rağmen küçük şeylerle mutlu olan bir kızdır. Dışarıdan korkmasına rağmen aslında içinde büyüyen bir merak duygusu vardır. Merak eder ve aynı zamanda korkar. Bir gün, hırsız olan Flynn adında bir erkek, onu yakalamaya çalışanlardan kaçarak Rapunzel'in şatosuna girer. Rapunzel annesinin ona aşıladığı 'dışarısı güvensiz' düşüncesinden dolayı ilk önce Flynn'dan çok korkar. Bu yüzden annesinin Rapunzel'e yaptığı gibi, o da Flynn'i kendi dolabına hapseder. Fakat Rapunzel'in her doğum gününde ortaya çıkan ışıkları yakından görme hayali vardır. Bu hayal, Rapunzel'in aklını çeler ve Flynn ile bir anlaşma yaparlar. Flynn, Rapunzel'i ışıklara götürecektir ve Rapunzel de onun çaldığı çantayı geri verecek, onu salacaktır. Bu anlaşmayla beraber şatodan gizlice kaçarlar. İlk dışarı çıktıklarında Rapunzel çok ürkektir, Flynn ise tam tersi, çok özgür ruhlu ve kendine güvenen biridir. Rapunzel, korkmasına rağmen sonradan dışarıya alışır. Aslında dışarının cadının söylediği gibi güvensiz ve tehlikeli olmadığını anlar. Fakat içinde duygu karmaşası yaşar. Annesine kötü bir şey yaptığını düşünüp bazen vicdan azabı çeker, fakat yine de o ışıkları görmekten vazgeçmez. Hayalinin peşinden gitmek ister. Flynn, Rapunzel' e dış dünyanın aslında kötü bir yer olmadığını anlatır. İyilikleri de, kötülükleri de anlatarak Rapunzel'in dünyayı tanımasını sağlar.

Bir gün Flynn ve Rapunzel, Flynn'in peşinde olan adamlar tarafından yakalanırlar. Rapunzel'in bu sahnede hiç görmediğimiz yönü ortaya çıkar. Rapunzel, korkmak yerine, onları hapis eden adama hayallerinden bahseder. Ve bu sayede kötü bir adama bile içindeki iyiliği ve hayallerin insanı yaşama bağladığını öğretir. Ve bu sayede kurtulurlar. Rapunzel, dışarda karşılaştığı her zorlukta kendini suçlar. Çünkü annesinin dediğinden hiç çıkmamıştır.

Psikolojide de bunu görürüz; alışkanlıklarımızı, gördüklerimizi terk etmek ilk başta bizi çok korkutur ve kötü hissettirir. Bir gün, Flynn'ı yakalamaya çalışan adamların atı, Rapunzel ve Flynn'ın yanına gelir. Flynn'ı alıp götürmek ister. Fakat Rapunzel, sevgisiyle ve tatlı diliyle ata yaklaşarak onu sakinleştirir. At da bu ilgiyi gördüğünde, Rapunzel ve Flynn'ın yanında olmaya başlar. Bu sahnede ise sevginin, tatlı dilin gücünü görür ve insanlara sevgiyle, güzel iletişimle yaklaşmanın ne kadar önemli olduğunu anlarız. Sonunda Flynn ve Rapunzel, ışıkların oraya, yani saraya gelirler. Bu ışıkları aslında Rapunze'in gerçek anne ve babası her doğum gününde Rapunzel'e ithafen gökyüzüne uçururlar. Sarayın açık alanındayken bir anda Rapunzel dans etmeye başlar ve ortalığa neşe saçar. Bu sahnede ise yine neşenin bulaşıcı olduunu görürüz. Rapunzel sayesinde herkes mutlu olmaya ve eğlenmeye başlar. Bu arada Rapunzel ve Flynn, verdikleri mücadelelerden sonra birbirlerine aşık olurlar.

Flynn'in kimseye göstermek istemediği bir tarafı vardır. Rapunzel' e o tarafını anlatınca Rapunzel ona sevmediği tarafının aslında ne kadar güzel olduğunu ve o tarafını sevdiğini söyler. Kendin olmak en iyisidir. Filmin sonunda Flynn tekrar talihsiz bir olay yaşar ve bu sefer öldürülecektir. Fakat Rapunzel, kendini Flynn için feda etmeye karar verir. Bu sahnede, akla psikolojideki gen ve yetiştirilme faktörü gelir.

Bunu şöyle açıklayabiliriz; nasıl büyütüldüğümüz önemlidir fakat bir gen faktörü de vardır. Nasıl biri olduğumuzu genlerimiz de etkilemektedir. İşte burada şu ortaya çıkar: Rapunzel, kötü kalpli ve menfaatçi cadı tarafından büyütülmüştür fakat gerçek anne ve babasının genlerini taşır. Gerçek anne ve babası çok iyi ve sevgi dolu karakterlerdir. Rapunzel, Flynn için kendini feda edecekken, Flynn buna izin vermez ve o da kendini Rapunzel için feda eder. Ve sonunda ikisinin de birbirine olan sevgisi onları iyileştirir ve hayata döndürür.
Sonrasında Rapunzel cadıdan kurtulur ve gerçek anne babasını tanır. Daha sonra ise Flynn ile Rapunzel evlenir ve mutlu bir hayat sürer. Sonuç olarak, sevginin iyileştirici bir gücü vardır ve mutluluk bulaşıcıdır. Hayallerinin ve amaçlarının peşinden gitmek ilk başta korkutabilir, fakat sonucu buna değerdir. Kendi ütopyamızda büyük olmaktansa, büyük okyanuslarda küçük olmak bizi daha da
geliştiren şey olur.



"CANLI BOMBA OLARAK SEÇİLEN İNSANLARIN PSİKOLOJİK ANALİZİ"

Psikolog Merve Nur GÖZCÜ



Gencecik insanlar inandıkları dava uğruna kendilerini öldürmekten çekinmiyorlar ve bunu büyük bir şevk ve seçilmişlik hissi ile gerçekleştiriyorlar. Peki kişileri bu noktaya getiren etmenler nelerdir? Bu kararı kendileri mi alıyor yoksa biat ettikleri örgüt tarafından mı seçiliyorlar? Hangi psikolojik alt yapılar bu kişilerin intihar eylemcisi olmasına kapı açıyor?

İlk ne zaman ve ne şekilde ortaya çıktı?

Toplumlar, yaklaşık 1000 senedir intihar eylemleri ile karşı karşıya kalmaktadır. Zihinlere ve insanlığa verdikleri zarar hep görülmektedir. Tarihin her döneminde din, ideoloji, çetecilik vb. motivasyonlarla ortaya çıkan mehdi, mesih ve liderler olmuştur. Narsistik alt yapıya sahip bu kişiler etrafındakilerin kendilerine ölümüne biat etmelerini beklerler. Bu konudaki ilk ve en bilinen örgütlerden bir tanesi Haşhaşilerdir. Liderleri Hasan Sabbah'ın Mehdi olduğu inancındaki fedailer, kesinlikle öldürüleceklerini bilmelerine rağmen, dönemin en iyi korunan yöneticilerine suikast yapmaktan çekinmemişlerdir. Eylemlerinin hemen ardından kaçmak yerine, büyük bir sakinlikle muhafızların gelip kendilerini öldürmelerini bekler ve hatta o sırada bile bağırarak halka mesajlarını iletirlerdi. Hasan Sabbah'ın bu eylemlerdeki amacı sadece düşmanlarını bertaraf etmek değil, aynı zamanda halka korku salmak ve kendi adını duyurmaktı.

Canlı bombayı nasıl seçerler?

Araştırmalar, canlı bombaların çoğunlukla duygudurum bozukluğu yaşayan, intihar öncesi sendromu içerisindeki kişilerden oluştuğunu gösteriyor. Doğup büyüdükleri ortamda gözlemledikleri işkence, eziyet, sosyal eşitsizlik bu kişilerin "kaybedecek bir şeyleri olmama" motivasyonlarını güçlendiriyor. Bireyin içinde diğer herkese karşı intikam duygusu vardır. Ait oldukları grubun içerisindeki sosyal baskı sonucunda da var olabilmek ve saygı görmek için kendilerini feda etmeleri ve kahraman olmaları kanaatine varıyorlar. Onlara göre bu dünya vasattır, eşitsizdir ve imtihan yeridir. Asıl yurt cennettir ve orada en iyi imkanlara sahip olmak istiyorsa şehit olması gerekir. Bu yüzden bir kamyon dolusu patlayıcıyla hedefe doğru giden teröristte neşeli bir ruh hali görmek çok mümkündür.

Çünkü O, ölmeye değil, sonsuz ve mükemmel bir hayata doğru gitmektedir ve şehit olduğunda bağlı olduğu örgüttekilerle tekrar cennette yan yana gelme düşüncesi ile kendini öldürür. Bu kişilere göre dünyada sadece kendi bağlı oldukları örgüt haktır. Diğer herkes kafir ve düşmandır. Bu nedenle kafiri yok etmek ibadettir. Sahte düşmanlar yaratan liderlerinin yıllar süren telkin ve öğretileri sonucunda bu kıvama gelen kişiler kendilerini düşünmeden feda ederler.

Liderler, insan laboratuvarında katil üretmenin verdiği özgüvenle dünyaya korku salarak kendi isimlerini yüceltirler. Buradaki mesaj "biz sizden güçlüyüz, bir tuşla yüzlerce kişi öldürebilir, orada olmasanız bile sizi korkutabiliriz, paniğe sokabiliriz, gündeminizde yer alırız ve bunu yaparken arkada iz bırakmayızdır. "Metal bombanın bulunma olasılığı daha fazladır. Canlı bomba hem sürekli hareket eder hem de arkada iz bırakmaz. Kendisi de yok olduğu için arkasında kalanlarla ilgili delil ve bilgi verme ihtimali yoktur.

Eylemci nasıl süreçlerden geçer?

Örgütlerin en büyük insani kaynağı henüz karakteri oluşmamış genç bireylerdir. Onları küçük yaşlarından itibaren alarak, kendileri için en mükemmel sonuca oluşana kadar taze dimağlarına ideolojilerini yığarlar. Kişi benliğinin dışında mutlak lidere itaat ederek söylediği her şeyi düşünmeden yapar ve bir robot haline dönüşür. Eylemci hemen canlı bomba olarak seçilmez bazı süreçlerden geçer. İlk önce bilinçaltına yönelik yüzlerce kez tekrarlanan cümleleri duyar. Onun için, kendi düşüncelerinden çok örgüttekilerin söyledikleri önemlidir. Bir süre sonra ise onların düşüncesini sahiplenir ve kendisininkiymiş gibi hareket eder. Düşünme ve sorgulama yeteneği bastırılmış olur. Gruptaki herkes ortak ideolojiye inanmalıdır. Herkes sahte düşmana karşı durmak zorundadır.



Toplu intihar nasıl oldu?

Tarihteki en dehşet verici tarikat eylemlerinin birisi, People's Temple (Halkın Tapınağı) tarikatı üyesi 918 kişinin toplu intiharıdır. 250'si çocuk olan tarikat üyeleri 1978 yılında liderleri Jim Jones tarafından siyanür içerek intihar etmeye zorlanmıştır. İkna olmayan kişiler de silahla vurularak öldürülmüştür. Tüm dünyayı şoka sokan bu olayın ardından tarikat kavramının tehlike boyutu çok daha iyi görülmüş ve konu devletler tarafından daha ciddi ele alınmaya başlanmıştır.

Kendi dinine mensup birini hangi motivasyon ile öldürür?

İntihar saldırısında bulunan kişi, kendisi ile aynı dine mensup kişileri de öldürmekten çekinmez. Önemli olan din değil, ideolojisi, yani o dini ne şekilde yorumladığıdır. Bu nedenle Cuma namazı kılan kişilerin ortasına giderek kendini patlatmakta bir çekinme duymaz. Anadolu'da yetişmiş bir genç, helikopter pilotu olup halkın üzerine ateş saçarak masumları öldürebilir.

Hac'a Kabe'ye baskın yapanlar ibadet eden insanlara kurşun sıkarlar. Kendi inandıkları dine mensup kişilere ve kutsal topraklara bunu yapabilmeleri hayret vericidir. Genellikle din adı altında insanları suça sevk etmek belli bir ideal uğruna gerçekleşir. Mehdi, Mesih ya da seçilmiş insan tarafından yapılır. Bu kişiler Allah tarafından özel olarak seçildikleri ve şehit olup kesinlikle cennete gidecekleri telkini ile hareket ederler. Eylemlerin sebebi ya da sonucu ne olursa olsun kendi kutsal davalarına hizmet edeceği düşüncesiyle liderlerinden gelecek her türlü emre büyük bir hevesle itaat ederler. Bunun sonucu da müthiş bir yıkımdır. ABD'de çeşitli üniversitelerin uzmanları tarafından kült yapılar araştırıldığında artık toplumun bu insanlara karşı bir nebze de olsa karşısında ne yapacaklarının öğrenilmiş olduğu bulunuyor. Ama hâlâ gün geçtikte yeni kurbanlarını buluyorlar.

HÜZNÜN EKMEĞİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN İLKEM YILDIZ

Hayatınız boyunca birçok istendik ve istenmedik duygular ile karşılaşırsınız. Çoğu insan istenmedik duyguların tadına bakmak, kokusunu dahi hatırlamak istemez. Hüzünde böyle bir duygudur çoğu insan için. Hüzün, sözlük anlamıyla; gönül üzgünlüğü...

Üzgün, kırgın, sinirli, mutsuz hissettiğiniz olmuştur fakat "bugün çok hüzünlüyüm" şeklinde hüzünlü hissettiğinizi dile getirdiğiniz oldu mu? Duygularımızı ifade ederken gözlemlerime göre daha az kullandığımız sözcükler arasında yer alıyor hüzün. Genellikle daha bilindik duygu adları seçerek hislerimizden bahsediyoruz.

Şimdi biraz hüzünlü hissettiğiniz en uzak hatıranıza gittiğinizi düşünün. Tadı nasıldı bu hissin?

Georgi Gospodinov, Hüznün Fiziği kitabında değirmende unlar içinde annesi tarafından unutulmuş bir çocuğun yaşadıklarını şöyle anlatıyor; Gözyaşları yanaklarından, yanaklarımdan, süzülüyor, yüzümdeki unla karışıyor -su,tuz ve un- ve hüznün ilk ekmeğini yoğuruyor. Asla bitmeyen o ekmeği. Dudakların üzerindeki tuzlu tadı.

Sizin gönül üzgünlüğünü yaşadığınız ilk an nasıldı?

Her duyguyu ilk kez deneyimlediğiniz bir an vardır. Artık bu duyguyla tanışmış, ondan bir ısırık almış ve onun tadına bakmışsınızdır. Hayat bu duyguları tekrar tekrar karşınıza çıkarır istendik veya istenmedik tüm duygularla yolunuz defalarca kesişebilir. Fakat bu duygularla ne yapacağınızı yalnızca siz belirleyebilirsiniz. Tüm duyguların ekmeğinin tadına bir çok kez baktınız mühim olan bu duyguyla ne yapacağınız. Hüzünlü olabilirsiniz fakat bu hüzün size ne söylüyor; altını okuyabilmek, hüzünlere rağmen hayata devam edebilmek ve "ben bu hüzünden ne öğrendim bana ne kattı" diyebilmek oldukça önemlidir.

Hüznün ve tüm duyguların ekmeğinin tadına en az bir kez hepimiz baktık. Duyguların ekmeğinin tadından yakınmak yerine bu ekmeğin tadını fark etmek ve sindirmek, o duygunun içinden sağ çıkmanızı sağlar aslında. Sık sık hatırlatmalıyız kendimize, bir şeyler hissettiğinde dur ve düşün yabancı değilsin bu duyguya daha önce başa çıktın tadına baktın ve onu sindirdin. Bir şeyler hissettiğinizde duygularınızın farkına varın ve onları yaşayın sizi yoğuran ve sizi şimdi ki siz yapan duygular bunlar; kimi zaman tatlı kimi zaman acı ve kimi zaman tuzlu ama defalarca tattığınız gibi...







