



QUENTİN TARANTİNO

BİR KİŞİ OIMAN, BİR KİŞİİĞİN
OIDUĞU ANIAMINA GEİMEZ.

PULP FUCİON

TARANTİNO HER NE KADAR BÜTÜN
ÖVGÜLERİ "REZERVUAR KÖPEKLERİ" İLE
TOPLAMIŞ OLSA DA YÖNETMENİ KİTLELERE
TANITAN ASIL FİLMİ UCUZ ROMAN'DIR.

AFFE KI

ÖMER ÇAÇAN | SÜLEYMAN KANKURTAY | MERVE SAYAR | BOTAN KARADENİZ | ALMİNA KARAGÜLLE | YUSUF YILDIZ | ESMA DÜKMENER
ALARA KERİMLER | SERAP GÜNEŞ | İREM ÖZSAN | RABİA ÇITAK | ŞEYDA İYİLİKLİ | MERVENUR GÖZCÜ | CEMRE KURT | CEYLAN MERVE

02

SALGINDA RUH SAĞLIĞI

Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri AD
Klinik Psikoloji Ekibi

04

CORANA VİRÜS ÇOCUKLARA NASIL ANLATILMALI?

Psikolog İrem Özsan

05

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞUN DOĞASI

Uzm. Klinik Psikolog Süleyman Kankurtay

06

DEPRESYONLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Uzm. Klinik Psikolog Yusuf Yıldız

08

YALNIZLIĞIN MANİFESTASYONU: PSİKOZ

Psikolog Merve Sayar

09

KONVERSİYON BOZUKLUĞU HAKKINDA NELER BİLİYORUZ?

Psikolog Şeyda İyilikli

10

42 (KIRK İKİ)

Psikolog Almina Karagülle

12

BİPOLAR BOZUKLUĞA DAİR MERAK ETTİKLERİNİZ!

Psikolog Serap Güneş

14

TARANTİNO; KRONOLOJİK FİLMLER LİSTESİ

Uzm. Klinik Psikolog Ömer Çağan

15

PULP FİCTION; FİLM İNCELEMESİ

Uzm. Klinik Psikolog Ömer Çağan

16

BELLEK NEDİR, NE İŞE YARAR, ÖNEMİ VE TURLERİ

Psikolog Cemre Kurt

18

NARSİSİSTİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Mervenur Gözcü

20

EMPATİ

Rabia Çıtak

22

ÇATIŞMALARLA BAŞA ÇIKABİLİR MİYİZ?

Esma Dökmener

24

SALGIN ÇALIŞMA YAŞAMIMIZI NASIL DEĞİŞTİRDİ?

Ceylan Merve

26

İNSANLIK SUÇU; ÇOCUK İSTİSMARI

Uzm. Klinik Psikolog Botan Karadeniz

28

COVID-19 GÜNLERİNDE BESLENME

Diyetisyen Alara Kerimler

Salgında Ruh Sağlığı

KORONAVİRÜS SALGININDA RUH SAĞLIĞINIZI NASIL KORUYABİLİRSİNİZ?

HER İNSAN HAYATI BOYUNCA ZOR DÖNEMLERDEN GEÇER..

Genellikle de yaşadığımız zorlukları karşılaştırma eğilimindeyizdir. "Ağır hastalıklar varken ben buna mı üzülüyorum", "İnsanlar neler yaşıyor"... Ancak uzun süredir ilk defa bütün Dünya oldukça benzer koşulları yaşamaktadır. Hepimiz göremediğimiz, tam olarak nasıl ortaya çıktığını ve neler yaptığını bilemediğimiz bir virüs tarafından tehdit altındayız. Bu noktada herkesin yaygın olarak kullandığı "anksiyete" kavramı devreye girmektedir. Anksiyete, olası bir tehditle ilgilidir. Ortada gerçek bir tehdit yokken kişinin zihni, olası bir durum hakkında yorum yapmaya başlar. Bunun sonucunda fiziksel belirtilerin yanı sıra tetikte olma ya da kaçınma gibi davranışlar ortaya çıkabilir. Söz konusu belirtiler aşırılaşır ve kişinin yaşam akışını engellerse hastalık olarak kabul edilir. Peki içerisinde bulunduğumuz dönemde kişinin anksiyete yaşamaması ve bunun yaşam akışını engellememesi mümkün mü? Maalesef hayır! Bu nedenle yaşadığımız dönemin koşulları göz önünde bulundurulduğunda, insanların öncelikle bu süreci anlamlandırması daha sonra ise neler yapılabileceği hakkında plan yapması faydalı olacaktır.

İçerisinde bulunduğumuz durumla birlikte Dünya'da pek çok şey değişti. Yaşam düzeni, öncelikler, sağlık şartları, ekonomik durum... Bu durumla birlikte pek çok şey de elimizden kayıp gitmiş oldu. Konforumuz, dışarıya çıkma, birilerine sarılabılme ve istediğimiz zaman istediğimizi yapma gibi pek çok özgürlüğümüzü kaybetmiş durumdayız. Dolayısıyla bir yas sürecinden bahsetmek bu durumu anlamlandırmamızda bize yardımcı olacaktır. Buna benzer sarsıcı bir durumla karşı karşıya kaldığımızda öncelikle bazı dönemlerden geçeriz. Bunlar aslında iyileşme sürecinin de aşamalarıdır.

**Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri AD
Klinik Psikoloji Ekibi**

ÖNCELİKLE YAŞANANLARIN KABUL EDİLEMEDİĞİ BİR SÜREÇ OLUŞUR!

(Virüsün oluşturduğu durumlar ve getirdiği sonuçlar beni hiç etkilemez ki!, Testin sonucu pozitif çıkmış olamaz! Mutlaka hata olmalı). İnkâr olarak adlandırılan bu yas dönemi aynı zamanda bizi duygusal olarak da koruyabilmektedir. Doğal olan bu ilk aşama, hissizlik olarak da ortaya çıkabilir. Kişi ruhsal açıdan güçlenmeye başladığında ise inkâr ortadan kalkar. İçerisinde bulunulan durum daha net algılandığında kaybı görmeye başlarız. Ancak elimizden bir şey gelmediğini de anlar ve öfkeleniriz. Öfke döneminde bir suçlu aranır ve kolaylıkla da bulunur (Kimse işini düzgün yapmıyor, Bu virüsün sorumlusu mutlaka bulunmalı, Neden ben?, Ne günah işledim de bununla karşılaştım?).

Yaşanan çaresizlik ve ümitsizlik içinde karşı karşıya kaldığımız gerçeği değiştirmek istememiz ise pazarlık dönemidir (Yeter ki bu salgın bir geçsin, daha iyi biri olacağım. Bu salgın/hastalık bir geçsin sevdiklerimle daha fazla ilgileneneğim). Ancak hayatımızda çok şeyin değiştiğini gördüğümüz ve yaşadığımız kaybın etkisini daha etkili şekilde hissetmeye başladığımız dönemde, keder ve hüznün etkisi belirginleşmeye başlar (Yaşadığım acı ve hüznün o kadar büyük ki...)

Depresyon adı verilen bu dönemin ardından ise değişen durumla baş edebileceğimizi düşünmeye başladığımız kabullenme dönemi gelir (Evde kalmaya alışıyorum. Kendimi iyi hissettirecek birçok yol bulmaya başlıyorum. Bu karantina zamanlarında epey yavaşladım. Hayatım ne kadar da hızlıymış...). Yeniye uyum sağlamaya başlar, ihtiyaçlarımızı gözetir ve onları karşılayabileceğimize inanmaya başlarız. Hayatımızı yeniden organize etmeye başlayıp kontrol hissini daha sağlıklı şekilde yeniden elimize alırız.

Peki bu aşamalardan geçerken neler yapılmalı? Öncelikle içerisinde bulunduğumuz durum aynı olsa bile kaybettiğimizi düşündüğümüz şeyler farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle neyi kaybettiysen onun yasını tam anlamıyla tutmaya çalışmak oldukça önemlidir. Yaşanılan duygusal acının hemen giderilmeye çalışılması iyi bir yol olmayabilir. Kişinin yaşadığı duygusal acı yas süreci için gereklidir. Bahsedilen yas dönemlerinin sırayla ortaya çıkmadığını da vurgulamak gerekir. Gün içerisinde bile bu dönemler arka arkaya ve farklı bir sırada yaşanabilir. Duygusal anlamdaki dalgalanmaların normal olduğu unutulmamalıdır.



SALGIN SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞIMIZ İÇİN ÖNERİLER...

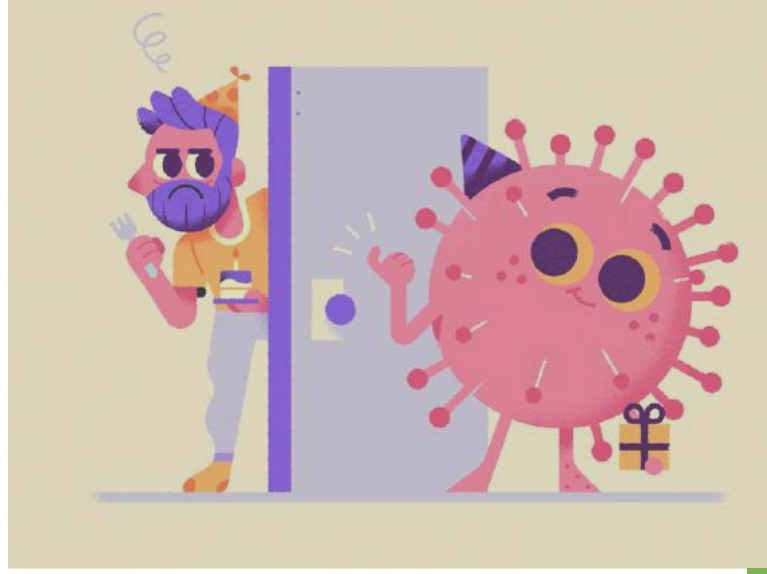
İçerisinde bulunduğumuz durumun olağanüstü olduğunu unutmamak gerekir. Sıklıkla kendimiz ve sevdiklerimizle ilgili korku, çaresizlik, tükenmişlik, tahammülsüzlük ve endişe yaşayabiliriz. Uyku, iştah gibi bedensel faaliyetlerimizde de düzensizlikler olabilir. Tüm bu değişiklikler herkeste farklılık göstermekle birlikte, bu dönemde çok normaldir. Vücudumuz ve zihnimizin bu yeni duruma uyum sağlarken bir miktar zorlanması da oldukça doğaldır. Bu dönemde tercih edebileceğimiz ve bizi daha iyi hissettirebilecek neler olabilir? Öncelikle unutmayalım ki bu yaşadığımız salgın durumu geçici. Dolayısıyla bu duygular da geçici... Öte yandan, bu salgın karşısında bizi en çok zorlayan şey yaşadığımız belirsizliktir. Biz belirsizlikle başa çıkarken kontrol edemeyeceğimiz şeylere odaklanmaktansa kontrol edebileceğimiz şeylere odaklanmak baş etmemizi kolaylaştıracaktır. Bu noktada davranışlarımız devreye girmektedir. Hastalık hakkında, güvenilir kaynaklardan bilgi sahibi olmak ve alabileceğimiz önlemleri bilmek ve uygulamak, sosyal medyada geçirilen süreyi azaltmak bizim elimizdedir. Beslenmemize, fiziksel sağlığımıza önem vermek elimizdedir. Kendimizi sevdiğimiz ve zevk alabileceğimiz bir şeyle meşgul turalım. Örneğin bir filmi izlemek, müzik dinlemek, kitap okumak, yemek yapmak, bulmaca çözmek, oyun oynamak, el işi yapmak gibi sevdiğiniz bir şeyle uğraşmak uygun bir yöntem olabilir. Kendimizi yalnız hissetmemizde dijital kanallarla sevdiklerimizle iletişime geçebiliriz. Bizim için önemli kişilere destek olmak da bizi iyi hissettirecek davranışlar arasındadır.

Genel olarak yaşadığımız duyguların normal olduğunu ve içerisinde bulunduğumuz koşulları kabul edip, elimizden geldiğince rutinler oluşturup sürdürmeye çalışmak, ruh sağlığımızı korumamıza yardımcı olacaktır. Ruh sağlığının bağımsızlık sistemiyle ilişkisini unutmamak gerekir!



CORANA VİRÜS ÇOCUKLARA NASIL ANLATILMALI?

Psikolog İrem Özsan



COVID-19 (YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI) NEDİR?

Yeni Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmıştır.

Corana virüs ülkemizi ve tüm dünyayı sarmış durumda.

Bu durum tüm insanlar üzerin de ciddi kaygı problemlerine yol açmaktadır. Çocuklar üzerinde etkilerine bakacak olursak bu durumun onları kötü etkilememesini istiyorsak ebeveynlerin kaygılarını kontrol etmeleri gerekir.

Eğer anne ve babalar çok kaygı yaşarlarsa bu durum çocuklara da yansımaktadır. Çünkü çocuklar bu olayları somut olarak adlandırmadıkları için anne ve babaların davranışlarını inceleyerek yorumlarlar. Eğer anne ve babalar çok kaygılı ise çocuk da benzer bir tutum sergiler. Kaygılı ve stresli olmak yerine tüm tedbirlerimizi alıp çocuklarımıza bu durumu yaşlarına uygun bir şekilde anlatmalıyız. Evde sürekli haber kanallarının açık olmamasına dikkat edin. Tabi ki güncel olaylardan haberdar olun fakat tüm gün onun üzerinde konuşmak sadece kaygıya yol açacaktır. Her haberi çocuklarınızla paylaşmak yerine güvendiğiniz kaynaklardan doğruluğundan emin olduğunuz bilgileri paylaşın bu dönemde çocuğunuz ile birlikte normalde olduğundan fazla vakit geçireceğiniz için birlikte eğleneceğiniz aktiviteler belirleyebilirsiniz. Çok küçük yaşta çocuğunuz var ise bu konuyu oyunlaştırarak oyun yolu ile anlatabilirsiniz. Evimizde kendi önlemlerimizi alarak çocuğunda dahil ederek birlikte duygularınız paylaşarak konuşabilirsiniz.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞUN DOĞASI

Uzman Klinik Psikolog Süleyman Kankurtay



OKB NEDİR?

Obsesyon, bir diğer adıyla takıntı; tekrar tekrar saplantılı biçimde akla gelen, rahatsızlık hissettiren düşünce ve hayallerdir. Kişi istemese de bu fikirleri düşünmekten kendini alıkoymaz. Bu fikirlerin aslında mantıksız, gerçek dışı ve abartılı olduğunu bilir fakat bunların oluşturduğu olumsuz duyguları yoğun biçimde hisseder. Örneğin kontrol takıntısı olan birisi, ocağı kapattığını bilir fakat 'ya kapatmadıysam' diye düşünerek gidip tekrar bakar.

Kişinin obsesyonlarını rahatlatmak ve kaygısını azaltmak için yaptığı davranışlara kompulsiyon denir. Bu davranışlar kısmi ve geçici olarak kişiyi rahatlatır. Örneğin elinin kirlendiğini düşünen kişi gidip elini yıkar. Fakat bu davranışlar geçici bir rahatlama sağlamış olsa da bir süre sonra ilk düşüncenin tekrar gelmesini de sağlar. Böylelikle kişi bir kısır döngüye girerek, tekrarlayıcı davranış paternlerine hapsolür.

TAKINTI-ZORLANTI BOZUKLUĞU OLARAK DA ADLANDIRILAN OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK;

Kişinin tekrarlayıcı, rahatsız edici, kaygı verici, utandırıcı, korkutucu düşünceler, şüpheler, mantık dışı isteklerle mücadele ettiği; tüm bu olumsuzlukları kontrol edebilmek için, sıkıntısını bir nebze de olsa azaltmak için tekrarlayıcı bazı davranışları veya zihinsel uğraşları yerine getirdiği bir bozukluktur.

Obsesif kompulsif bozukluktaki önü alınamayan istenmediği halde akla kendiliğinden gelen takıntılar ve zorlantılar (tekrarlayıcı davranışlar) kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler, söz konusu rahatsızlık kişinin sosyal çevreyle olan ilişkilerini sektmeye uğratabilir, eğitim ve iş yaşamları bu rahatsızlıkla beraber olumsuz yönde etkilenebilir.

OKB hastalığı çok farklı belirtiler gösterebilir. Obsesif kompulsif bozukluk rahatsızlığına sahip olan kişilerdeki en yaygın belirtiler şöyle sıralanabilir.

- Kir veya mikrop bulaşmasından korkma; kapı kollarına, çöp tenekesine dokunamama (Elleri defalarca yıkama davranışı),
- Giysilerine pis bir madde bulaşmış olabileceği kaygısından dolayı bunları sık sık değiştirme,
- Hata yapmaktan korkma,
- Abartılı biçimde düzen merakı, simetri takıntısı, kusursuzluk ihtiyacı, mükemmeliyetçilik,
- Başkasına isteyerek veya yanlışlıkla zarar vermekten korkma,
- Sosyal çevrede uygunsuz şekilde davranmaktan korkma,
- Cinsel veya dinsel konuları düşünmekten korkma,
- Tekrar tekrar bir şeyleri kontrol etme isteği (Ocak, kapı, prizler, şofben),
- Rutin işleri sırasında yüksek sesli veya içinden sürekli sayı sayma,
- İşleri belirli bir sayıda yapma ihtiyacı,
- Eşyaları nesneleri sürekli bir biçimde düzenleme,
- Akıldan çıkmayan görüntülere veya düşüncelere takılıp kalma,
- Belirli kelimeleri cümleleri tekrarlama,
- Sıkıntılıların, problemlerin artacağından endişe edilen durumlardan ve yerlerden kaçınma



TEDAVİSİ

Bu rahatsızlığın tedavi edilmeden kendi kendine geçme olasılığı çok düşüktür. 'Takıntılı düşünce ve davranışlar hayat kalitesini olumsuz yönde etkiliyor ise' vakit kaybetmeden bir uzmana başvurulmalıdır. Obsesif kompulsif bozukluğu ilaç tedavileri veya bilişsel davranışçı psikoterapi tedavi yöntemiyle düzelebilmektedir. İki türlü tedavi yöntemiyle de başarılı sonuçlar alınmaktadır.

DEPRESYONLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Uzman Klinik Psikolog Yusuf Yıldız

UNUTMAYIN! YALNIZ DEĞİLSİNİZ!

İnsanların %15-%20'si hayatlarında en az bir kere depresyona girer. %5'i de tıbbi tedavi gerektirecek şiddette depresyon geçirir. Depresyon 40 yaşın altında görülen en büyük sağlık problemidir.

ACI ÇEKMEKTEN KURTULMAK ÇOK KOLAY.

Depresyon tedavi edilen bir hastalıktır. Hastaların %80'e yakını birkaç hafta içinde iyileşmeye başlar, birkaç ay içinde de neredeyse tamamen düzelir.

DOKTORUNUZUN VERDİĞİ İLACI KULLANMAKTAN KORKMAYIN!

Yeni kuşak antidepresanlar tıbbın en güvenli ilaçlarıdır. Bu ilaçların hasta üzerindeki ciddi ve kalıcı bir yan etkisi neredeyse yoktur. Antidepresanlar bağımlılık yapmaz.



İLETİŞİM

✉ yusyildizl@gmail.com

📷 @yusyldz



“HASTALIĞI KENDİN YEN, MEDİTASYON YAPMAYI DENEMELİSİN” GİBİ SÖYLEMLERE KULAK VERMEYİN!

Kendinizi tükenmiş hissederken bir de kalkıp birileri “Cüçlü ol, depresyonu kendin yen,” derse, sırtınızdaki yükün daha çok arttığını hissedersiniz.



DEPRESYON BİR KUSUR DEĞİLDİR!

Depresyon bir hastalıktır. Herhangi bir hatanızdan, kusurandan, eksikliğinizden ya da günahınızdan kaynaklanmaz.

DEPRESYON KİŞİLİK ZAYIFLIĞI VEYA GÜÇSÜZLÜK DEĞİLDİR.

Depresyon sanıldığı gibi ruhen güçsüz insanların hastalığı değildir. Tam tersine mükemmeliyetçi, sorumluluk bilinci fazla olan, ve titiz insanlar daha sık depresyona girerler.



ÖNEMLİ KARARLARINIZI ERTELEYİN!

Depresyon geçiren kişi hayatında önemli kararları ertelemelidir. Düzeltme döneminden sonra hayatı hakkında karar almalıdır. Okulu bırakmak, çalışmayı bırakmak, şehir değiştirmek ve boşanmayı düşünmek gibi kararlar belli bir süre sonra pişmanlık verebilir.

OLUMSUZ DÜŞÜNCEYİ DURDURUN, KÖTÜ DÜŞÜNCEYİ DEĞİŞTİRİN!

Kendinizi olumsuz düşünceye batmış bir şekilde bulduğunuz zaman, bu olumsuz düşünce akışını derhal değiştirin. Sizi mutlu eden bir anınızı düşünebilirsiniz.

YARDIM İSTEYEN İNSAN, DAHA GÜÇLÜ BİR İNSANDIR.

GÜZEL UYUYUN, İYİ BESLENİN, SPOR YAPIN, AFFEDİN, KENDİNİZİ DÜŞÜNÜN, ŞÜKREDİN.

YALNIZLIĞIN MANİFESTASYONU: PSİKOZ

PSİKOLOG MERVE SAYAR

"BÜYÜK FİLOZOFLAR, BÜYÜK PSİKOTİKLERDİR."

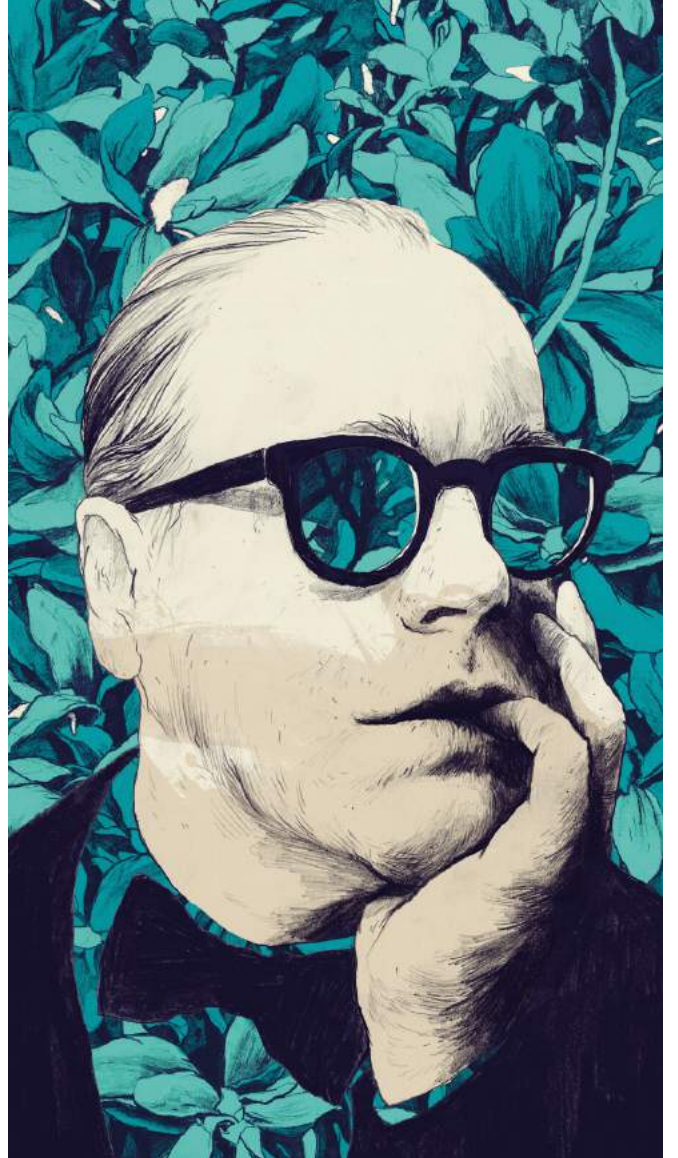


Psikoz, düşünce ve duyu algısında bozulma olarak kendini gösteren zihin durumu olarak tanımlanır literatürde. Freud, nevrozu ego ile idin arasındaki çatışmanın bir sonucu olduğunu , psikozun ise ego ile dış dünya arasındaki benzer bir bozukluğun sonucu olduğunu söyler. Lacan yine Freud'dan yola çıkarak bambaşka gibi görünen bir pencereden bakar bu duruma; enerjinin (jouissance'ın) kurban edilememesi, babanın yasasının tutmaması olarak açıklar.



LACAN NE DEMEK İSTİYOR?

Lacan'ın bir dil sorunu var ancak bu gramer-ana dil vs. sorunu değil.Yalnızlığın kabulüne dair bir dil sorunu.Bebek dünyaya geldiğinde belli evrelerden geçiyor, dile giriyor; topluma, yasaya belli bir sosyal sisteme, ötekilerin dünyasına... Belli bir düzen yasa ve kanun, 'HAYIR'ların olduğu bir sistem bu.Bu sisteme girdiği anda babanın yasası tutuyor; evet, ben buradayım ama ben istediğim zaman istediğim şeyi yapamayacağım belli sınırlarım olacak, annem(bakımveren) her istediğimde yanımda olmayacak. Dile girmek demek, ötekilerin dünyasına girmek demek aslında. İnsanın en büyük korkusu yalnızlığın kabulüne dair olan. Normal insan diyenlerde olmuştur.



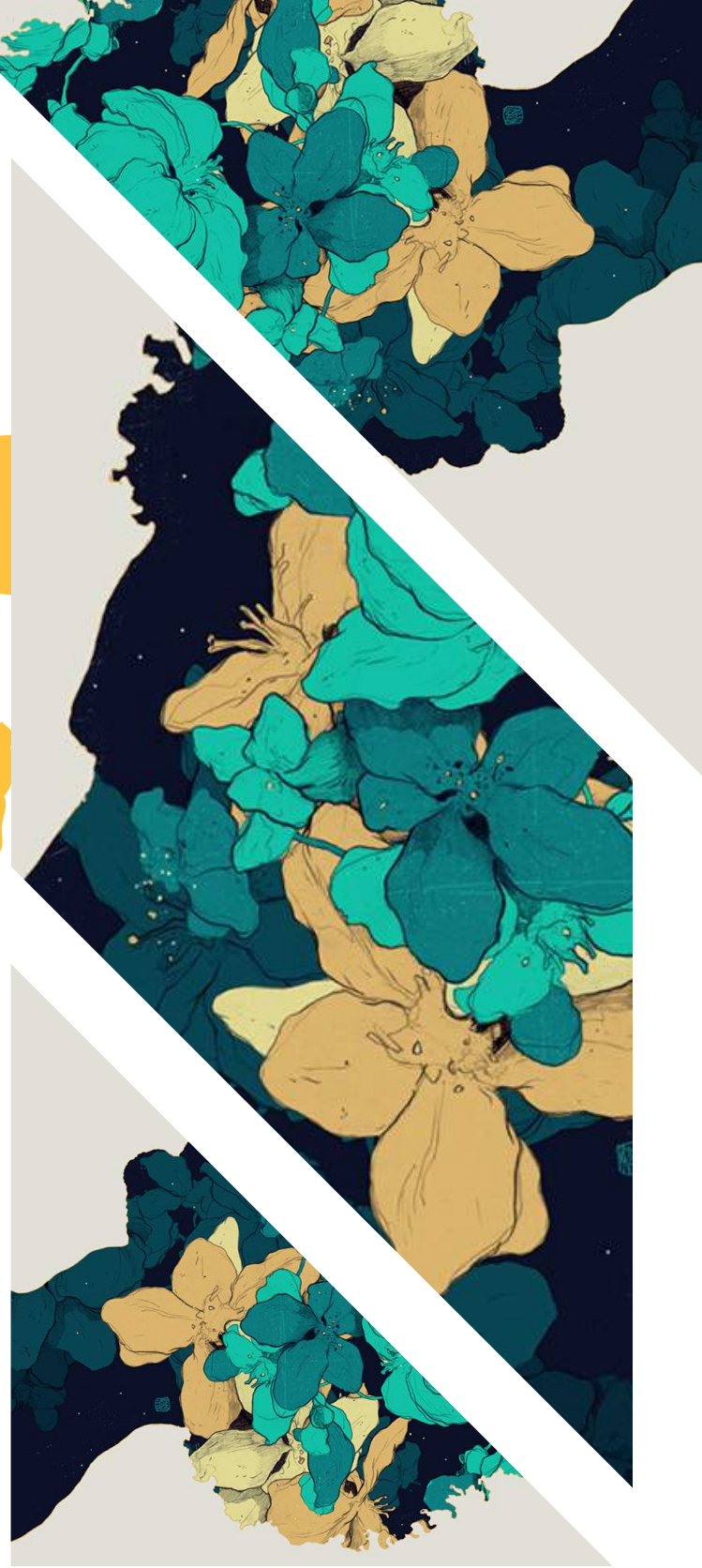
ŞİMDİ ASIL MESELEYE GELELİM, PEKİ PSİKOZDA NE OLUYOR?

Tutmuyor. Babanın yasası tutmuyor. Bilinçdışı, ağızda. Jouissance dilin içerisine doluyor ve bu yüzdendir ki psikotikler kendi dillerini geliştirirler. Lacan, daha iyi bir analist olmak için yeterince psikotik değilim, der.Yeterince psikotik olmak demek konfüzyon dediğimiz şeyin gerçekleşmesidir. Şunu belirtmekte yarar var, psikanalizde bütün bu kavramlar yapısal tanımlamalardır. Bu özellikleri bir çoğumuz az da olsa taşıyoruz vaka dediğimiz şey aşırı olmasıdır. Psikotiklerde, düşünce ve davranış dışında bizden farklılık gösteren özellikler ayırt edici olarak kabul edilmez. Bu noktaya dikkat çekmek isterim çünkü onlarda normal dediğimiz sınırdaki zihinsel olarak farklılıkları dışında. Aslında onlar değil, yaşam hasta. Bir bebeğe iki yaşına kadar dil öğretebiliriz daha sonra öğretemiyoruz bunlar bize verilen bilimin ışığındaki bilgiler.Uzun süre öteki zihinlerle bağlantısını kesmiş bir zihin bir süre sonra kendi ötekisini yaratmaya başlıyor. Halüsinasyon dediğimiz şeyin ta kendisi. Psikanaliz bize şunu söylüyor; 'Sizin çok bilinçli ve akılcı izlediğiniz yol, gösterenler üzerinden aslında semptomunuzun size kurduğu birer tuzak, en nihayetinde hissedeceğiniz jouissance' ı hissedebileniz için, çünkü o bunu acı olarak yaşamıyor siz yaşıyorsunuz. 'Jouissance akıyor, onun bir yaşama ihtiyacı var, onun ahlakı yok; bilinçdışının ahlakı yok!

KONVERSİYON BOZUKLUĞU HAKKINDA NELER BİLİYORUZ?

PSİKOLOG ŞEYDA İYİLİKLI

“Konversiyon” aslında psikolojik bir savunma mekanizmasıdır. Savunma mekanizmaları, ruhsal yapımızı iç çatışmalarımızın yarattığı olumsuz sonuçlardan (kaygı gibi) korumayı amaçlarlar. Egonunda bir işlevi olan savunma mekanizmaları bilinçdışı süreçlerdir diyebiliriz. Yani bu süreçten geçeriz ama bunun farkında olamayız. Konversiyon savunmasında geçici ya da kalıcı bir psikososyal stres faktörüne maruz kalan kişide nörolojik belirtiler ortaya çıkar. Söz konusu kişide bu rahatsızlıklara neden olacak nörolojik bir problem yoktur sadece belirtiler vardır... Konversiyon bozukluğu ile ilgili bilinmesi gereken önemli noktalardan biri “kişinin nörolojik belirtileri bilerek, farkında olarak ve isteyerek yapmıyor oluşudur”. Bu tamamen bilinçdışında işlenir, kişinin bilinçli kontrolü dışında ilerler. Her yaşta görülebilen bu rahatsızlık çocuklarda çok nadir görülmekle birlikte daha çok ergenlik ve gençlik dönemlerinde kendini göstermektedir. Belirtileri oldukça çeşitlidir, herhangi bir nörolojik işlev ile ilgili olabilir. Örneğin, körlük, sağırılık, kolun ya da bacağın tutmaması, konuşamama, sesin çıkmaması, yürüyememe ya da dengesiz yürüme, baş-boyun bölgesi kaslarında kasılma, tikler gibi. Bu olumsuz yaşam olayı uzun zaman önce olmuş ama etkileri halen süren bir olay olabileceği gibi yeni yaşanmış ya da yaşanmakta olan bir durum da olabilir.



Konversiyon bozukluğunun tek tedavisi psikoterapidir. Bu duruma ikincil olarak gelişen “depresif bozukluk, kaygı bozukluğu” gibi ek sorunlar varsa psikoterapiye ek olarak ilaç tedavisi kullanılabilir. Onun dışında hastalık, psikodinamik yönelimli psikoterapi ve destekleyici psikoterapinin ağırlıkta olduğu terapi yöntemleriyle ortadan kaldırılabilir. Stres faktörüne bağlı olarak gerekli durumlarda çift ya da aile terapilerini de kullanmak gerekebilir.

42

Hayatta bazen aldığımız cevaplar bizi tatmin etmez. Acaba bu cevabın yetersizliğinden midir yoksa beklenmedik olmasında mıdır ?

PSİKOLOG ALMİNA KARAGÜLLE



Bir zamanlar hayat, evren ve her şeye dair nihai sorunun cevabıydı 42. Otostopçunun Galaksi Rehberi serisinde “Derin Düşünce” isimli bilgisayara sorulan “yaşamın sırrı nedir ?” sorusunun yedi buçuk milyon yıl boyunca aradığı, açıkladığı zaman da galakside yaşayan kimseye beğendiremediği cevap 42 idi.

Kitap ve filme konu olan bu 42 nin hayal kırıklığı bizim hayatımızdaki hayal kırıklıkları ile çok benzer.

Şuraya birkaç soru bırakıyorum:

Neden hep beni buluyor?

Mutluluğun sırrı ne?

Bu sıkıntılardan beni ne kurtarır ?



Psikolog

ALMİNA KARAGÜLLE

Ve nice sorular var hayatımızda eğer beklediğimiz şifacı bir kurtarıcı ya da şipşak bir çözüm ise cevabınız 42.

Kitabın yazarı ölümünden önce bu rakamın rastgele bir sayı olduğunu söylese de yıllarca herkes gerek dini kitaplarda gerek Evrenin felsefesinde gerek de bir çok olasılık teorisi ile bu cevaba anlamlı bir açıklama aradı. Bu cevabı gerekçelendirme ihtiyacının nedeni ise beynimizin gerçekten her şeyin basit bir açıklaması ve cevabı olduğuna inancı ya da beklentisiydi.

Herkesin kendine ait bir Evreni vardır. Bu Evrende arkadaşlar, aile, kişisel duygular, deneyimler ve niceleri yer alır. Bu yüzden herkesin cevabı kendinde ve kendine özeldir.

Psikoterapiler de dahil olmak üzere sorulara cevap aradığınız her disiplin aslında sizin kendi cevaplarınızı bulmanıza yardımcı olur, sizin problemlerinizi çözmez ve size hayatınızı bulandıran soruların cevaplarını yaratmaz. **Çünkü bu sizin sırrınız. Kendi sırrınızı çözme yolunda yoldaşıktır terapi. Mutluluğun da yaşamın da sırrı kendi kişiliğiniz, kendi hisleriniz ve deneyimlerinize bağlı kalbinizde saklıdır. Kendinize ayna tutma anlayışında değilseniz ve bir şifacı arıyorsanız sorularınızın cevabı ancak bir 42 dir.**

BİPOLAR BOZUKLUĞA DAİR MERAK ETTİKLERİNİZ

HEPİMİZİN ÇEVRESİNDE
ZAMAN ZAMAN
TUTARSIZ DAVRANAN
YA DA TUTARSIZ
DAVRANDIĞINDAN
YAKINAN BİRİLERİ
EMİNİM Kİ VARDIR.

**Örneğin bir arkadaşınız
sabah çok mutlu uyandığını
ama kahvaltı sırasında
telefonuna gelen bir
mesajla aniden
hüzünlendiğini dile
getirirken, cümlelerin sonuna
şu sözleri ilâştirebilir :**
"bipolar mıyım acaba?"

Halk diline bu denli yerleşmiş olan bipolar bozukluk sanıldığı kadar aksine nadiren görülen günlük duygu durum değişikliklerinden çok daha fazlasıdır ve burada önemseydiğimiz üç altın kuralımız vardır, bunlar : süre, şiddet ve sıklık... Gelin hep beraber bakalım, nedir ne değildir bu "bipolar"...İki uçlu bozukluk diye de tanımladığımız bu hastalığın bir ucu mani diğeri ise majör depresyon epizotlarından oluşur. Hastaların yaşamını büyük oranda değiştiren bu epizotların ilki: depresyon.



PSİKOLOG SERAP GÜNEŞ

DEPRESYON NEDİR?

Herkesin zaman zaman normal olarak yaşadığı duygulanımların şiddetli, yoğunluk ve süre olarak aşırı olduğu durumlarda bir depresyon söz konusu olabilir.

Çökkün hissetme, iştah ve kilo kaybı ya da artması, yorgunluk ya da enerji azlığı, suçluluk hissi, değersizlik hissi, dikkat eksikliği, intihar fikri, girişimi ya da planı tanı için gereklidir. Ayrıca bu belirtilerin en az iki hafta sürmesi, sosyal işlevlerini bozacak kadar şiddetli olması olması gerekir. Yalnız unutulmamalıdır ki bipolar bozukluk tanısı için hastanın mutlaka depresyon epizodu geçirmiş olmasını beklemeyiz. Buradaki ayırıcı tanı kesinlikle en az bir manik atağın varlığıdır.



MANİ-MANİK ATAĞI NEDİR?

Mani döneminde hastaların yaşam tarzında gözle görülür değişiklikler meydana gelecektir. Örneğin her hafta düzenli olarak gördüğünüz bir arkadaşınız o hafta son derece iddialı ve alışık olmadığınız bir kıyafetle geldiyse, konuşmasında tonlamasına kadar hissedebildiğiniz bir artış söz konusuysa ve onu asla susturamıyorsanız, daha önce hiç görmediğiniz kadar neşeli ve iştahlıysa, bir gün içinde neredeyse hiç denecek kadar az uyuduğunu ve önceki akşam hiç tanımadığı biriyle cinsel birliktelik yaşadığını söylüyorsa bir manik atak söz konusu olabilir. Şunu da eklemem gerekiyor ki bu hastaların sinirlenme eşiği de oldukça düşecektir. Daha önce öfkelenmeyeceğini hatta belki gülerken karşılık vereceğini düşündüğünüz bir espiriniz onu çileden çıkarmaya yetebilir.

HİPOMANİ NEDİR?

Hipomani için hafif düzeyde mani demek yanlış olmayacaktır. Çok fazla ani öfke, kabarmış, taşkın, neşeli ruh halinin en az 4 gün ve bir kaç tanesini taşımak demek hipomani anlamına taşır.

DİSTİMİ NEDİR?

Distimik bozukluk, depresyonda görülen şikayetlerin daha hafif şiddette olduğu bir hastalıktır. Distimiye sahip kişi ve çevresindeki insanlar çoğu zaman hastalığın farkında bile değildir.

BİPOLAR NEDEN OLUR?

Bipoların tam olarak neden meydana geldiği bilinmemekle beraber beyin kimyasındaki değişikliklerin bu hastalığa sebep olduğunu net olarak söylemek mümkündür.

TEDAVİ

Günümüzde bipolar tedavisinde en iyi geri bildirimleri psikoterapi ve ilaç tedavisinin birlikte kullanıldığı tedavi şemalarında görmekteyiz.



Tarantino; Kronolojik Filmler Listesi

Klinik Psikolog Ömer Çağan

Rezervuar Köpekleri orijinal bir soygun hikayesini konu alıyor. Büyük bir hırsızlık olayı için bir araya gelen bir ekip, birbirlerinin isimlerini bile bilmeyen bir grup hırsızdan oluşuyor.

**reservoir
dogs** 1992



Kader aykırı karakterlerimizi muhteşem bir şekilde bir araya getirecek, yollarını keşistirecektir. Ucuz Roman, tam 7 dalda Oscar'a aday gösterilmiş ve En İyi Orijinal Senaryo Oscar'ını almıştır. Ayrıca 1994 Cannes Film Festivali'nde en iyi film ödülü olan Altın Palmiye Ödülü'nün de sahibidir.



1994

**PULP
FICTION**

Nakite ihtiyacı olduğu için, Amerika'lı bir silah kaçakçısı olan Ordell için çalışan hostes Jackie Brown, patronu için Meksika'dan Amerika'ya para kaçakçılığı yapmaktadır. Bu tehlikeli olay esnasında polis tarafından deşifre edilen kadın, zamanla Ordell'in de hedef tahtası olacak; iki taraf arasında, kaybolan yarım milyon dolarlık parayı elde edebilmek için azılı bir mücadele başlayacaktır.

**Jackie
Brown** 1997



Kill Bill: Volume 1'de birbirinden farklı olağanüstü yeteneklere sahip bir kadın ölüm çetesi çeşitli büyük suikastlerde aktif rol almışlardır. Bill tarafından yönetilen çeteden ayrılan eski 'kara mamba' lakaplı, 'Gelin' in eski takım arkadaşlarından ve Bill'den intikam almak için geri dönüşü anlatılmaktadır.



2003

**KILL BILL
VOLUME 1**

Gelin'in işi henüz bitmedi. Üstelik Bill'i ve onun etrafındaki herkesi öldürmeden de işi bitecek gibi görünmüyor.

**KILL BILL
VOLUME 2**

2004



'Dublör' Mike, arabasının içine monte ettiği 'ölüm geçirmez' bir mekanizma ile her türlü trafik kazasından yara almadan çıkabilen bir katildir. Özellikle genç kadınlara karşı gerçekleştirdiği saldırılarda kullandığı bu mekanizma sayesinde, acımasız bir katil olarak nam salmıştır. Bir gün bir barda karşılaştığı dört kadını, yeni hedefleri olarak gözüne kestirmiştir. Fakat bu sefer, kurbanlarının kimliklerinden habersizdir ve nasıl bir belaya bulaşmak üzere olduğunun farkında değildir.



2007

**"DEATH
PROOF"**

Soysuzlar Çetesi'nde, Alman kuşatması altındaki Fransa her zamankinden zor günler geçirmektedir. Savaşın hasar gören sivillerden sadece biri olan Shosanna, ailesinin canice öldürülmesine tanık olmuştur. Bir şekilde bu can pazarından kurtulmayı başaran kadın Paris'e gidip burada yeni bir kimlikle, sıfırdan hayata başlar.

**INGLORIOUS
BASTERDS** 2009



Zincirsiz, Köle Django'nun Alman asıllı ödül avcısı Dr. King Schultz ile yolunun kesişmesiyle başlıyor. Django, eski efendisini ölü ya da diri ele geçirmek isteyen Schultz ile anlaşmaya varır ve özgürlüğü karşısında Brittle kardeşleri kendisine getirme sözü verir. Görev başarıyla tamamlar ama ikilinin yolları ayrılmaz Schultz ve Django beraber Güney'in en çok aranan suçlularının peşine düşerler...



2012

**DJANGO
UNCHAINED**

Western türündeki film, İç Savaş'ın bitmesinden altı, sekiz ya da 12 yıl sonra, bir grup yabancı, tipiden kurtulmak için dağıdaki bir konaklama yerine sığınmasını ve gizli bağlılıkların hayatta kalmalarını tehdit ettiğini anlamalarını konu ediyor.

**THE
HATEFUL 8**

2015



Bir Zamanlar... Hollywood'da, hit bir dizide oynamış bir erkek TV aktörünün film sektörüne girmeye çalışması anlatılıyor.



2019

**ONCE UPON A TIME IN
HOLLYWOOD**

**AMERİKALI FİLM
YÖNETMENİ, OYUNCU
VE İKİ OSCAR ÖDÜLLÜ
SENARİST; QUENTİN
TARANTİNO**

**HEMEN HEMEN TÜM
FİLMLERİNDE KARAKTERLERİN
TAKMA ADI VARDIR: UCUZ
ROMAN 'DA HONEY BUNNY VE
PUMPKİN, REZERVUAR
KÖPEKLERİ 'NDEKİ ÇETE ÜYELERİ
VE KILL BILL 'DE BILL'İN EKİBİ.**

**HER FİLMİNE, AZALARAK
TAMAMEN KESİLEN VE
SONRA TEKRAR
DUYULMAYA BAŞLAYAN
BİR MÜZİK SAHNESİ EKLER.**

PULP FİCTION FİLM İNCELEMESİ

Efsane aktör John Travolta'nın baş rolünü üstlendiği, Kill Bill filmlerinde tanıdığımız Uma Thurman'ın rol aldığı ve Samuel L. Jackson'ın saçlarının olduğu dönemlerin unutulmaz filmi olan Pulp Fiction yada Türkçe ismiyle Ucuz Roman'ın yönetmenliğini ise efsane yönetmen Quentin Tarantino üstleniyor.

Bir roman halinde ilerleyen sinema matematiği üzerine kurulu olan ve filmde her konu geçişi sanki roman okurmuş gibi bir bölüm biterken diğer taraftan yeni bir bölüm başlamakta. Karakterlerin psikolojik yaşantılarının yeterince anlatıldığı aynı zamanda karakter bütünlüğünün yeterince verildiği bir filmidir.

Konusuna gelmek gerekirse...

Honey Bunny ve Pumpkin, hayatlarına renk katma amacıyla soygun yapan bir çifttir. İşinde başarılı olan iki gangster, Vincent Vega ve Jules Winnfield patronlarına ödemesini yapması gereken iki kişiden dönmek üzeredirler. Patron Vincent'dan karısına bebek bakıcılığı yapmak istemiştir. Jules ise gangsterlik hayatına veda etmiştir. Boksör Butch ise yapılması gereken hileli dövüşe uymadığı için şehirden kaçır ve birbirlerinden bu kadar ayrı insanları kader harika bir rastlantı ile bir araya getirir.

Pulp Fiction'ının her bölümü birbiri ile çok alakasız ve bir o kadar ile alakalıdır. Bu kafa karıştırıcı cümlemin açıklaması tabi ki de olacak. Bölümler arasında zaman kayması bulunmakta. Bence hoş durmuş tek düze ilerlemektense hikaye birbirini tamamlamakta kesinlikle. Birbiri ile alakalı olması ise şuradan gelmekte, bir sahnede yaşanan olay aslında başka sahnedeki karakterler arasında bağlantıyı kurmada yardımcı bizlere oldukça yardımcı oluyor. Bu bağlantı kesinlikle hoş gözüküyor.

**GANGSTERLER CAMİASINA
İÇERİDEN UNUTULMAZ BİR BAKIŞ.
TARANTİNO HER NE KADAR BÜTÜN
ÖVGÜYÜ "REZERVUAR KÖPEKLERİ"
İLE TOPLAMIŞ OLSA DA YÖNETMENİ
KİTLELERE TANITAN ASIL FİLMİ
UCUZ ROMAN'DIR.**

BELLEK NEDİR, NE İŞE YARAR, ÖNEMİ VE TÜRLERİ

PSİKOLOG CEMRE KURT

İnsan beyni bir çok farklı açıdan komplike bir organdır. Beynimizin depo alanı olarak tanımlanan ve günlük yaşamımızda hatırlama, unutma ve hatta öğrenme kavramlarının işlediği bellek sisteminden kısaca bahsetmek isterim. Öncelikle bugüne kadar bellek ilgili yapılan çalışmaların ve belli vaka analizlerinin incelenmesi ile bize sunulmuş temel bilgi şudur ki bellek tümüyle bir bütünü oluşturmaz, bir çok farklı beyin yapısında temsil edilmesinin yanında, bellek içerik açısından(Duyusal kayıtlar, kısa süreli bellek, uzun süreli(açık bellek-örtük bellek); vb, farklı sistemlerden oluşur.Bu bellek sistemleri;

Anlık Bellek, bir anda hemen duyusal olarak algılayıp farkında olduğumuz hemen her şeyi içerir. Kısa Süreli Bellek (KSB),bilgiyi fonemik olarak kodlar, fakat kapasitesi sınırlıdır bu sebeple kümeleme adı verilen işlemle bilgiler sınıflandırılır ve kodlanır. Uzun Süreli Bellek ise çok az kalıcıdır, bildiğimiz hemen her şeye karşılık gelmektedir. Semantik bellek, ansiklopedi formunda genel olgu ve bilgileri kapsayan USB bölümüdür. Epizodik bellek ise kişisel yaşamımızla ilgili bilgileri depolayan USB bölümüdür. Örtük bellek ise alınan bilginin niyetsiz olarak depolanıp geri getirildiği buna karşın Açık belleğin bilgiyi niyetli olarak depolayıp geri getirilmesine olanak tanır.

Bilgi ilk geldiğinde kısa süreli bellekte kodlamak için ne kadar çok çaba harcanırsa uzun süreli bellekte o kadar fazla kalacağıyla ilgili bazı kanıtlar vardır. Yapılan araştırmalara göre USB'den bilginin silinmediğini daha çok bu bilgi üzerinde ona benzeyen ya da onunla yarışan bilginin bozucu bir etki oluşturduğu ortaya konmuştur.Bu bozucu etki aslında 'dilimin ucunda' fenomenini açıklamaktadır.Bu bozucu etki yeni öğrenilen bilginin eski bilgiyi etkilemesi ya da eski bilginin yeni bilgiyi etkilemesi olarak iki ayrı şekilde gerçekleşebilir.

Çalışma belleği, işleyen bellek olarak da bilinir ve kısa süreli bellekten biraz farklı hem kısa süreli hemde uzun süreli bellekten bazı özelliklerini almış bir bellek sürecidir. Çalışma belleğinin görevi biz kognitif fonksiyonlarımızı yerine getirirken onun aynı zamanda bilgiyi tutup düzenlemesidir.

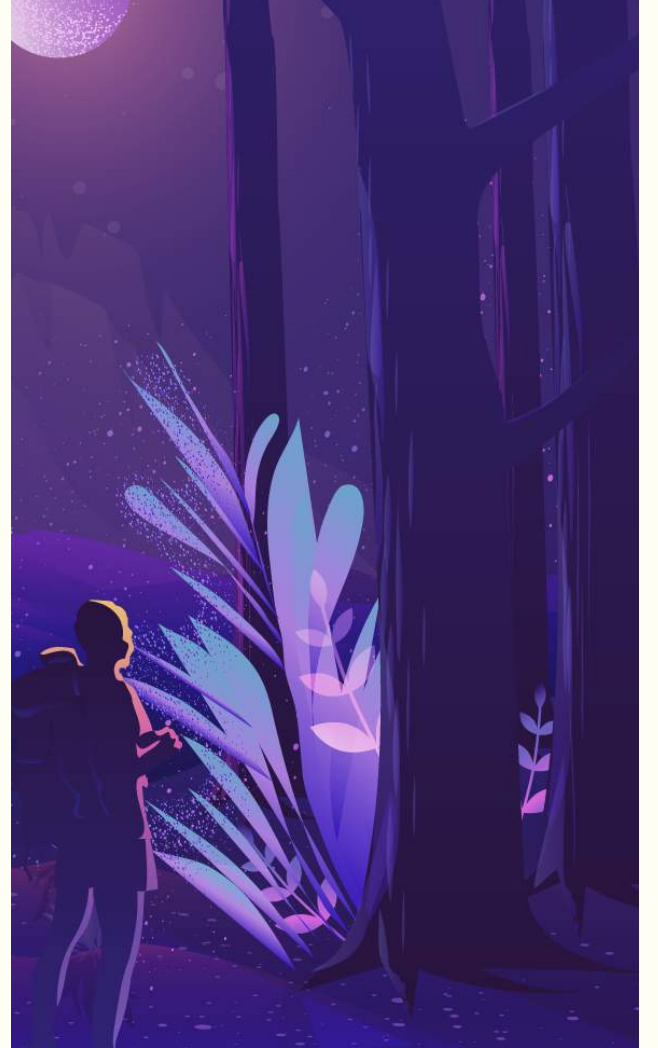
BELLEK AĞA
BENZER;
DEREDEN
ÇEKTIĞIMIZDE
IÇI BALIK
DOLUDUR, AMA
NE SULAR AKIP
GITMIŞTIR
IÇINDEN.

OLİVER WENDELL HOLMES

*"Bana unutma sanatını öğret,
anımsama sanatını değil; neden diye
sorarsan, anımsamak istemediklerimi
anımsıyorum, unutmak istediklerimi
unutamıyorum da ondan".
Themistokles*

Belleğin biyolojik temellerinden bahsedecek olursak ,bazı anılar beynin belli bölümlerine yerleşmiş olabilir,buna örnek olarak klasik koşullanmada sonucunda oluşan öğrenmelerin beynin serebellum bölümüne depolandığı düşünülmektedir.

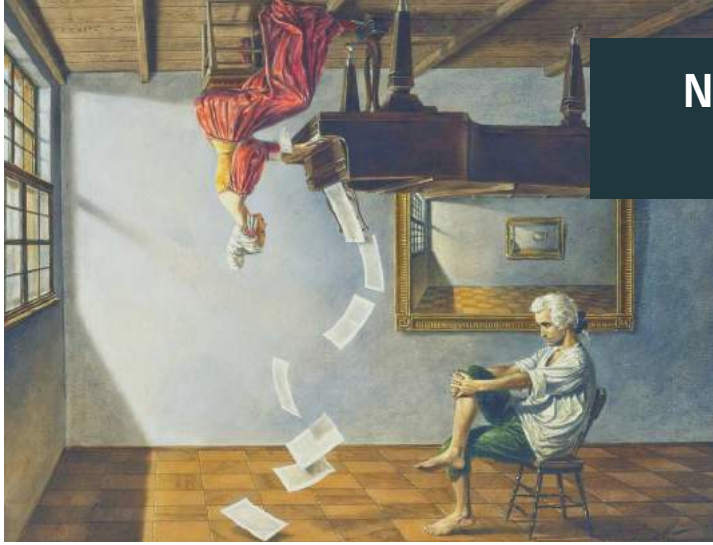
Fakat yapılan araştırmalar anıların beynin tek bir bölümünde depolanmadığını göstermektedir. Lashley (1950) beynin belirli noktalarında belleğin var olup olmadığını anlamak için sıçanların beyinlerinden belli bölgeleri çıkararak bir deney yapmış ve sıçanlarda hatırlamanın, beynin herhangi bir bölümünün kaybıyla zayıfladığını ancak yok olmadığını görmüştür. Hipokampus olarak adlandırılan beyin bölümünün ,olgusal bilginin KSB'den USB'ye aktarılmasında önemli bir rolü vardır. Hipokampal hasarlı insanlar yeni meydana gelmiş (KSB'de) olayları hatırlayabilirler fakat üzerinden zaman geçmiş olayları hatırlamaları çok zordur. Bellek hakkında bize bir çok şey açıklayan ünlü H.M. vakasından bahsetmek isterim, 10 yaşındayken bisikletten düşen H.M.'de epilepsi ortaya çıkmış ve yıllar içinde epilepsi nöbetlerinin şiddeti dayanılmaz ve ilaçla kontrol edilemez hale gelmiştir. Bunun üzerine epilepsinin durdurulması için hipokampusu içerecek şekilde lobotomi yapılmasına karar verildi. Ameliyat öncesinde yapılan testlerde bütün bilişsel işlevleri normaldi. Ameliyattan sonra tekrarlanan testlerde, bilişsel işlevler ve zeka düzeyi aynen korunuyordu, epilepsi de oldukça düzelmisti; ama H.M. yeni bir şeyi ancak birkaç dakika aklında tutabilmek ve sonra bunu unutmak şeklinde bir amnezi sergilemeye başladı (Scoville&Milner, 1957). Eski bildiklerini hatırlıyor ama yeni bilgiyi öğrenememekle birlikte zaman kavramı da yok olmuştu. Doktoru ona her defasında kendisini tanıtıyor, her gün aynı dergiyi, ilk defa okuyormuş gibi okuyordu. Yeni eve taşındıklarında o hep eski evlerine gitmeyi sürdürüyordu. Böylece biz bu vakadan, hipokampusların Kısa Süreli bellekte belirgin rolü olmadığı; buna karşılık bilginin kısa süreli bellekten Uzun süreli belleğe aktarılmasında önemli, temel bir rol oynadığını ve Uzun Süreli bellek deposunun hipokampuslar olmadığını, Uzun süreli bellekten geri çağırıp hatırlamak için de hipokampusların gerekmediğini öğrendik (Çünkü eski bilgilerini hatırlıyordu).



Belleği geliştirip hatırlama ve kaydetmenin daha kolay olmasını sağlamak için bir dizi yöntem vardır.Bunlardan bazıları; **GSOEY yöntemi** (Göz gezdirme, soru sorma, okuma, ezberden tekrarlama, yeniden inceleme), **Feynman Tekniği**, yeni malzemeyi öğrenirken kodlama yapmak ya da kendinize göre notlar almak, bulmaca-bilmece vs. gibi beyin egzersizleri yapmak gibi. Ve tabi ki düzenli beslenme, egzersiz, uykunun bir çok şeyde olduğu gibi bellek üzerinde de önemli etkileri yadsınamaz bir gerçektir.

NARSİSİSTİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Mervenur Gözcü



Narsist kişileri nasıl tanırız ve onlarla nasıl başa çıkarız?

Narsistlik, kişinin kendine aşık olması durumudur ve çevremizde bunlardan oldukça fazla vardır. Bazen bu durumu fark ederiz bazen adını koymakta zorlanırız. Bu kişi karşımıza sevdiğimiz birisi, dostumuz ya da aile üyemiz olarak çıkar. Elbet hepimiz narsist bir bireyle karşılaşmışızdır bu yazımda narsistlerin özelliklerine, onlarla nasıl başa çıkacağımıza, neden narsist olduklarını ve tedavisinin nasıl olacağına dair pek çok bilgi veriyor olacağım. Hadi şimdi başlayalım!

Narsist insanların özellikleri nelerdir?

- Sınırsız güç, güzellik ve zekaya sahip olduğunu düşünürler.
- Herkesten daha farklı olduğuna inanırlar.
- Empati kurmazlar.
- Bazen sizi sessizlikte cezalandırırlar, başına gelenlerin sorumlusu olarak sizi gösterirler.
- Kendisi hakkında beklentiye girilmesinden hoşlanmazlar.
- Benmerkezcilerdir.
- Yaptığı yanlışlıktan dolayı pişman olmazlar çünkü karşısındaki değersiz olduğu için onu hak ettiğini düşünür.
- Özür dilemek istemezler.
- Narsistlik ceolar da fazladır.
- Sadece kendi çıkarlarını düşünürler.



Kişi nasıl narsist olur?

Anne ve babadan yeterli duygusal sıcaklığı alamayan çocuklarda görülme olasılığı daha fazladır. Soğuk ve sadece başarı gösterdiğinde takdir eden anne ve baba yüzünden çocuk sevgiyi takdire tercih eder. Sevgiyi içselleştiremez.





Peki biz narsist bir birey ile nasıl başa çıkacağız?

•Cümlelerini önemsemeyin davranışlarına odaklanın başlarda size çok fazla vaat verebilir ama bu onları yapacağı anlamına gelmez.

•Her ne kadar başkalarını önemsemediklerini söyleseler de insanların fikirleri onlar için çok önemlidir. Anahtar cümle olarak kötü bir hareketten sonra ona “insanlar senin hakkında ne düşünecekler” diye sorun

•Asla tartışmaya girmeyin yoksa sonunda kaybedersiniz ama susarsanız da daha fazla üstünüze gelirler. Bu sizin için karlı olmaz ona duygularınızdan bahsedin “sen benim için özelsin ve cümlelerim beni kötü hissettiriyor” diyebilirsiniz.

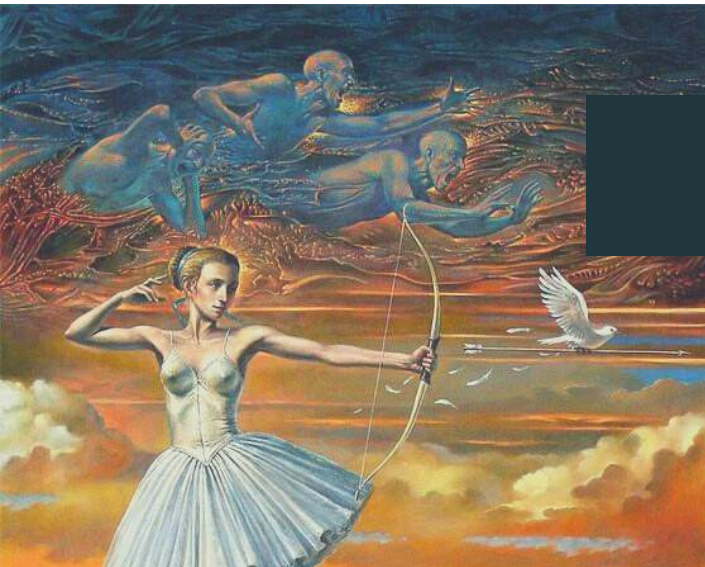
Asla şunu unutmayın!

Narsist birey değersizlik duygusunu size yüklediğinde kendinizi yetersiz hissetmeyin. Kendinizle savaş haline girmenizin hiçbir faydası yok çünkü karşınızdaki insan sizi umursamayacak her kaybettiğinde kazanmaya çalışacak ve kazandığında onun için artık önemli olmayacaksınız. İçlerindeki feth etme arzusu çok yoğundur size ilgi gösterdiğinde karşılık vererseniz onun gözünde değersizleşirsiniz ve sizden kurtulmak ister onu bırakırsanız aradan aylar hatta seneler geçse de tekrar hiç bir şey olmamış gibi size ilgi gösterirler ve bu döngü sürekli tekrarlanır.Bu yüzden narsist birisinin partnerinin de psikolojik destek almasında fayda vardır.Dengesiz tavır ile karşısındakini de olumsuz etkiler.



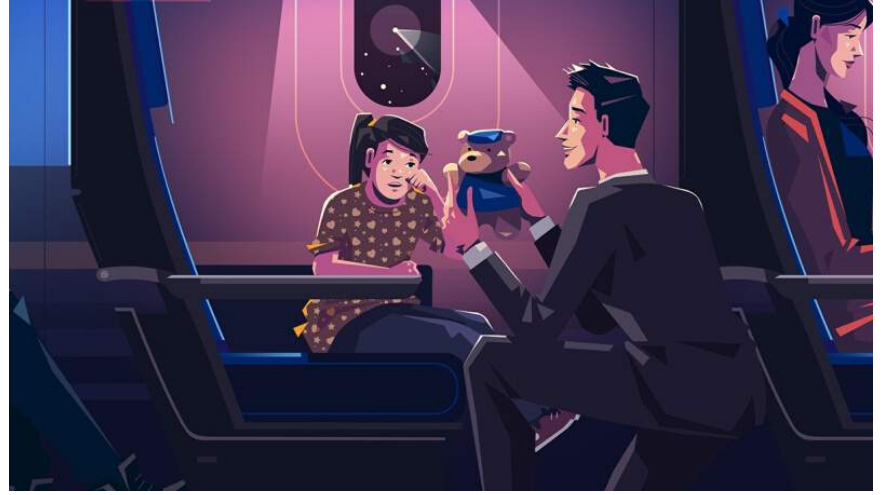
Tedavisi nasıl olur?

Bir terapist eşliğinde yapılmalıdır terapist gerçek ve yapay benlikle bir arada çalışmalıdır. Narsistlik yaş ilerledikçe azalma eğilimi gösterir.



EMPATİ

Rabia Çıtak



Empati Nedir?

Zeka bilişsel gelişim için ne kadar gerekliyse, empati de kişiler arası iletişim için o derece önemlidir. Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması duygularını ve düşüncelerini doğru olarak algılaması iletilmesidir. Tarihte İlk olarak insanlar nesneleri anlayabilmeye çalışmış daha sonra insanların da anlaşılmayı hak ettiği düşünülmüştür. Empati insanların iç dünyasını keşfetmek için en önemli araçlardan birisidir. Empati çocukluk yıllarında kazanılan bir özelliktir. Bununla beraber Kohut'a göre narsistik hastalığının temelde empati yoksunluğuna dayanır.

Empatinin Nörobiyolojisi:

Çalışmalara göre elde edilen bir takım bulgular şu şekildedir; başka birinin deneyimlediği ağrıya empatik yakıştığımızda, kendimiz ağrı deneyimlediğimizde aktive olan nöral ağların bir kısmını aktive eder. Antisosyal kişilik bozukluğu, davranım bozukluğu, Asperger Sendromu, İnme veya travmatik beyin hasarı gibi çok farklı durumda empatik yetersizlik gözlemlenmektedir.





Çocuklarda Empati Nasıl Gelişiyor ?

0-1 Yaş: Yaşamın ilk haftasında bebeklerin, bir diğerinin ağlamasına karşı üzüntüyle ve ağlayarak karşılık vermesinin, diğer bebekler karşısında sergilenen duygusal uyumunu, empatinin ilk belirtisi olduğu ifade edilmektedir.

2-3 Yaş: Çocuklar iki yaşın sonlarına doğru insanların duygularının, kendi duygularından farklı olduğunu fark etmeye ve kendi gereksinimlerini belirleyerek olaylarla ilgili kendi yorumlarını yapmaya başlamaktadır. Gönüllü yardım etme, destek verme davranışlarında bulunurlar.

3-9 Yaş: Üç yaşından itibaren diğer insanların düşüncelerinin kendi düşüncelerinden farklı olduğunu herkesin kendine özgü düşünceleri olduğunu ve bu duruma farklı tepkiler verebileceğini anlamaya başladıkları yaşlardır.

10-12 Yaş: Çocuk bu yaşlarda tanımadığı kişilere ile empati kurabilir dünya sorunları hakkında düşünmeye başlayabilir.

Sonuç olarak;

Empati düzeyi, Saldırganlık ve antisosyal davranışlarla da ilgilidir. Empati, saldırganlık ve antisosyal davranışlarının azaltılmasına yardımcı olur ayrıca empati ile saldırganlık ve zorbalık arasında ters yönlü bir ilişki vardır. Empati düzeyi cinsiyete göre incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında, kadınların empati düzeyinin daha yüksek bulunduğu araştırmalar vardır. Yapılan başka bir araştırmada ise kişilerin hemcinslerine karşı geliştirdikleri empati, karşı cinsle kurulan empatiden daha yüksek çıkmıştır. Bir diğer araştırma ise benlik algısı yüksek kişilerin empati kurma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir, ayrıca müzikle uğraşan gençlerin empatik beceri ve kendine saygı düzeyleri, müzikle ilgilenmeyen kişilere oranla daha yüksek bulunmuştur.



ÇATIŞMALARLA BAŞA ÇIKABİLİR MİYİZ? EVET, ANLAŞMAZLIKLARIMIZI ÇÖZEBİLİRİZ...

Esma Dökmener



“Çözümde
görev
almayanlar,
problemin
bir
parçası
olurlar...”
Goethe

Hem günlük hem de iş hayatımızda zaman zaman kutuplaşmalar yaşıyoruz ve farkında olmadan bunu bir çatışmaya dönüştürebiliyoruz (bilgisayarı paylaşamama ya da otoparkta park yeri önceliği gibi).

Çatışma Nedir?

Genel olarak çatışma; ihtiyaçlar, güdüler, dilekler ya da isteklerin uyuşmaması durumu olarak tanımlanır. Eğer bir amacımız varsa ve bu amaca ulaşmak isterken birileri tarafından engelleniyorsak bir çatışma durumunun ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelebilir. Normalde sorun yaratmayacak bir çatışma, bizim konuyu ele alış biçimimizden dolayı yıkıcı ya da zarar verici hale dönüşebilir.

Bireyler çatışmaların nasıl yönetileceğine ilişkin özel bir eğitim almadıysa, bu süreci yönetmek çok da kolay değildir. Tabi her ne kadar çatışma kavramı zihnimizde olumsuz bir çağrışım yapsa da aslında çoğu zaman yaşamış olduğumuz çatışmalar bizlere sosyal, ahlaki, duygusal ve entelektüel anlamda katkı sağlar niteliktedir. Ama nasıl baş edeceğimizi bilemediğimiz ve doğru çözümler üretmediğimiz için ya şiddet kullanırız ya da çatışmadan kaçınma eğilimi gösteririz.

Yapılan araştırma sonuçları, ya yaşadığımız çatışmaları çözemediğimizi ya da yıkıcı yöntemler kullanarak çözmeye çalıştığımızı gösteriyor. Örneğin Türkiye’de öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırma sonucu; çatışmaların, genellikle kaba kuvvet kullanma, çeteleşme, küfür, sataşma, kavga çıkarma, bir yetişkine şikayet etme, sözel ve fiziksel şiddet gibi yıkıcı ya da yararsız çözüm yolları içeren yöntemlerle çözüldüğünü göstermiştir.

Johnson ve Johnson, 1994 yılında çatışmaların nasıl çözümlenebileceği konusunda yapmış oldukları çalışmalarında 5 tür çatışma çözme stratejisi belirlemiştir.



Bu Stratejilerin Hangisini Kullanmam Gerektiğini Nasıl Bilebilirim?

Çatışma ile yüzyüze gelen bireyler açısından iki önemli faktör bulunur. Bunların ilki; amacın önemi, diğeri ise ilişkinin önemidir. Yani çatışmaya neden olan konuda bizim için amaca ulaşmak önemli ise bu amaca ulaşmada her yolu deneyebiliriz, ya da çatışmaya girdiğimiz kişi ile olan ilişkimizi korumak önemli ise amacımızı erteleyebilir ya da ondan vazgeçebiliriz.

Çatışma Çözme Stratejilerine Göre Ben Hangi Grupta Olabilirim?

1- Ayıcık (Alttan Alma, Yatıştırma, Uyma): Eğer ilişkimiz çok önemli ama amacımız önemsizse bu stratejiyi uygulayabiliriz. Bu stratejide amacımız ilişkimizi korumak olacağı için alttan alma, yatıştırma ve karşı tarafa uyum sağlama davranışı benimseriz. Ayıcık taktiğini benimseyen bireyler için kabul görme ve sevilme çok önemlidir. Bu nedenle ilişkilerini devam ettirebilmek için çatışmayı yatıştırmaya çalışırlar. Çatışmanın insan ilişkilerine mutlaka zarar vereceğini düşünürler ve kaçınmayı tercih ederler. Çünkü kalp kırıklığı yaratır ve ilişkiler zarar görebilir. Bu zarardan kaçınmak için amaçlarından vazgeçebilirler ve alttan alan birey karşısındaki kişinin çıkarlarını tatmin ederken kendi çıkarlarını ihmal eder. Örnek; bir öğrencinin araç parkı için hocasına öncelik vermesi ve kendi aracını başka bir yere park etmek zorunda kalması.

2- Kaplumbağa (Kaçınma ve Geri Çekilme): Eğer ilişkimizi korumak ya da amacımıza ulaşmak eşit derecede önemsizse bu stratejiyi uygulayabiliriz. Yani çatışmadan kaçınmak için geri çekilebiliriz. Korumamız gereken bir amacımız ve ilişkimiz olmadığı için çatışmayla yüz yüze gelmemizi gerektirecek bir durum da yoktur. Bunun için fiziksel ya da psikolojik olarak geri çekilme tercih edilmelidir. Çünkü çatışmanın üzerine gitmek anlamsızdır. Örnek; İki arkadaş sohbet ederken gürültü yapan çocuktan uzaklaşmayı sağlayacak bir yol bulmak.

3- Baykuş (Yüzleşme, İş Birliği Yapma): Eğer hem amaclarımız hem de ilişkimiz bizim için çok çok önemliyse bu stratejiyi uygulayabiliriz. Baykuşlar, kaplumbağa stratejisinin tam tersidir. Onlar için çatışmalar, çözülmesi gereken konulardır. Hem kendi amaçlarına hem de karşı tarafın amaçlarına ulaşabilmeleri için alternatif çözüm yolu bulmaya çalışırlar. Yani hem iki tarafın da amaçlarına ulaşmasını sağlarlar hem de ilişkilerini koruyarak iki tarafın da tatmin olmasını sağlarlar. Baykuşlar bilge kişiler olarak görülürler. Çevresindeki kişiler, ortada bir sorun varsa onların bu sorunu mutlaka çözebileceğine inanırlar. Örnek; iki arkadaşın gitmek istediği ayrı ayrı filmler olmasına rağmen başka bir filmde karar kılması ve ikisinin de bu sonuçtan memnun olması.

4- Tilki (Uzlaşma): Eğer hem amaclarımız hem de ilişkilerimiz bizim için orta derecede önemliyse bu stratejiyi uygulayabiliriz. Tilki için amaçlar ve ilişkiler orta düzeyde önemlidir. Uzlaşma taraftarı olurlar, kendi amaçlarının bir kısmından vazgeçebilirler ve karşısındaki kişiyi de aynı şekilde amaçlarının bir kısmından vazgeçmeye ikna edebilirler. Çatışmaya konu olan olayda karşılıklı bir miktar fedakarlık ile konuyu çözüme kavuşturmak isterler. Burada amaç her iki taraf içinde kabul edilebilir düzeyde çözümler üretmektir. Örnek; alışverişte almayı istemediğiniz bir ürünü isteyen çocuğunuza hem sizin hem de onun kabul edebileceği başka bir alternatif bulmak.

5- Köpek Balığı (Güç Kullanma, Zorlama): Eğer amaclarımız çok önemli ama ilişkilerimiz önemsizse bu stratejiyi uygulayabiliriz. Köpek balığı, kendi çözüm önerilerini kabul ettirebilmek için çatıştığı kişiyi zorlar veya ona karşı güç kullanmaya çalışır. Bu kişiler ne pahasına olursa olsun amaçlarına ulaşmak isterler. Başkalarının ihtiyaçları önemsizdir, sevilme ya da kabul görme gibi bir talepleri olmaz. Onlara göre ortada bir çatışma varsa, biri kazanır ve diğeri kaybeder. Bu nedenle kazanmak uğruna ilişkilerini korumaktan vazgeçerler. Girdikleri çatışmayı kazandıkları zaman bunu bir başarı olarak görür ve kendilerini beğenirler. Onlara göre kaybetmek zayıflık, yetersizlik ve başarısızlık duygusu verir. Göz dağı vermek, güç kullanmak gibi karşısındaki kişiyi ezmeye yönelik davranışlar geliştirerek çatışmayı kazanmayı hedeflerler. Bu stratejiyi kullanan bireyler diğer kişinin zarar görmesini umursamadan kendi çıkarlarında ısrarcı olurlar. Örnek; çocuk annesiyle zaman geçirmek isterken, anne dışarda arkadaşlarıyla buluşmaya gidebilir.

En ideal çatışma çözme yönteminin baykuşlara ait olduğunu söyleyebiliriz ama içinde bulunduğumuz şartlara ve amacımıza göre strateji değiştirmemiz de mümkündür. Önemli olan tarafların en az zararlar, hatta bir fayda elde edebilecek şekilde çatışmanın içerisinde çıkabilmeleridir...

SALGIN ÇALIŞMA YAŞAMIMIZI NASIL DEĞİŞTİRDİ?

Ceylan Merve



EV DEN ÇALIŞMA UYGULAMASININ ÇALIŞAN PSİKOLOJİSİNE ETKİLERİ

İnsanlık tarihi boyunca yaşanan salgınlar yerel, bölgesel ve evrensel etkileri ile bireylerin psikolojilerini, toplumsal yapıları ve kültürleri olumsuz yönde etkilemiştir. 14. yy'da yaşanan veba (kara ölüm) salgını ile 20. yy'da yaşanan İspanyol Gribi akıllara ilk gelen salgınlardandır. Günümüzde ise Yeni Koronavirüs (COVID-19) pandemisi bütün dünyayı etkisi altına almıştır. Salgın döneminin rutin hayatımızı sekteye uğratması, geleceğe dair beklentilerimizi ve planlarımızı bozması ve bizi belirsizliğe itmesinin psikolojik açıdan pek çok olumsuz sonucu vardır. İnsanların sağlıkları ve yaşamları ile ilgili tedirginliklerinin yanısıra başa çıkmak zorunda oldukları bir diğer olumsuzluk da iş hayatlarında meydana gelen değişimlerdir. Salgının hızla yayılmasını önlemek adına kamu ve özel sektörde faaliyet gösteren pek çok kurum ve kuruluşun evden çalışma sistemine geçmesi iş garantisi ve sürekliliğini sekteye uğratmakta ve yeni sürece uyum sorunları ile birleşerek çalışan psikolojisini olumsuz yönde etkilemektedir. Evden çalışma kavramı çalışma hayatında uzun süredir yer alan ve tercih edilen bir sistemdir. Tercih edilebilir bir çalışma sisteminin zorunlu hale gelmesi ise kişisel özellikler ve alışkanlıklar çerçevesinde farklı etkilere sebep olmaktadır.

Örneğin çalışma ortamını sosyalleşmek için fırsat olarak gören, iş ortamı vesilesiyle ilişkiler kuran ve sosyal ağlar geliştiren, motive olmak ve öz disiplin sağlamak için ev ortamından uzaklaşma ihtiyacı duyan, işinin değerli bir parçası olduğuna dair aidiyet duygusunu işyeri ortamında sağlayan kişiler için seçim yerine zorunluluk haline gelen bu durumun kabullenilmesi zor ve zaman alıcıdır. İş-yaşam dengesinin bozulmasına sebep olan bu türden zorunlu değişimlerde en çok etkilenen grubun da çalışan ebeveynler olduğunu unutmamak gerekir. İş yaşamını ev ortamında sürdürmek zorunda kalan ebeveynler işlerine ve evlerine ayıracakları zamanı, görev ve sorumluluklarının önceliğini iyi ayarlayamadığında kendilerini yönetemedikleri bir iş yükünün altında ezilmiş hissedebilirler. Yapılan araştırmalar evden çalışmaya uyum sürecinde çalışanların tek yaşamaları halinde en çok yalnızlık hissi ile başa çıkmada zorlandığı, aile ile yaşamaları halinde ise aile bireylerine karşı görev ve sorumlulukları ile işe yönelik olanları önceliklendirme ve yönetmede sorun yaşadığını göstermektedir. Öte yandan bu kişilerin çalışma arkadaşları ile işbirliği kurmakta ve iletişimde problemi yaşadığı, disiplinli bir iş planı oluşturmada ve plana sadık kalmakta zorlandığı, zamanı etkin kullanamadığı, belirsizlik nedeniyle dikkat sorunu ve motivasyon eksikliği yaşadığı görülmektedir. Tüm bunlar çalışanların psikolojisini olumsuz etkileyerek mutsuzluk, işten kaytarma isteği, odaklanamama gibi sorunlara sebep olmaktadır. VUCA (volatility-değişkenlik, uncertainty-belirsizlik, complexity-karmaşıklık ve ambiguity-muğlaklık) dünyası olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde yeni çalışma koşullarına kısa sürede uyum göstererek çalışma yaşamındaki belirsizliklerin oluşturduğu olumsuz psikolojik etkileri azaltmak için çalışanlara önemli görevler düşmektedir.

Kübler-Ross değişim modeli eğrisi salgın, doğal afet gibi kriz durumlarında insanların yaşadıkları değişimi belirtmektedir. Modele göre değişim sırası ile şok-reddetme-öfkelenme-depresyon-kabul etme ve entegrasyon şeklinde ilerler. Koronavirüs salgınının çalışma sistemini değiştirmesi de çalışanlarda bu etkiye sebep olacaktır. Bu nedenle hızlıca bir takım önlemler alınarak süreci en az zararla atlamanın yolları aranmalıdır. Yöneticilerin bu noktada çalışanlarla olan iletişimi güçlendirerek onların yanında olduğunu hissettirmesi, motivasyonu yüksek tutmak için destekleyici bir tutum sergilemesi önemlidir. İş günlerinde sabahları ya da mesai bitiminde gerçekleştirilecek sanal görüşmeler, haftalık iş raporu talepleri ile çalışanların faaliyetlerinin devamlılığının sağlanması amacına hizmet edilebilir. Yöneticilerin yeni düzene uyumu sürecinde onlara mentorluk etmeyi ve destek vermeyi iyi ayarlamaları da önemlidir. Çalışanların sürekli aranması, zamanlarını çalışarak geçirip geçirmediklerinin kontrol edilmesi baskı ve stres unsuru olacağı gibi aradaki güven duygusunu da olumsuz etkileyecektir. Öte yandan çalışanlara da önemli görevler düşmektedir. Gelin bunlara kısaca değinelim

- **Disiplinli bir çalışma ortamı sağlanması**

Çalışma sisteminiz değişmeden önce her gün belli bir saatte uyanıp, kahvaltı ve hazırlanma süreci sonrasında her gün kullandığınız vasıta ile her gün kullandığınız güzergah üzerinden iş yerinize gidiyor, her gün çalıştığınız ortamda ve arkadaşlarınız arasında, belirli mola ve çalışma saatlerini geçirerek mesainizi tamamlayıp işinizden ayrılıyordunuz. Evden çalışma sistemine uyum sağlamak için benzer şekilde rutinler oluşturmak ve çalışma ortamınızı önceden olduğu gibi programlı bir hale getirerek ihtiyaç duyduğunuz disiplini sağlamak önemli bir adımdır. Evinizde gürültü ve karmaşanın az olduğu, tercihen gün ışığı alan ve havalandırılabilen ferah bir bölgeyi çalışma ortamına çevirmek iyi bir başlangıç olabilir. Uyanma ve işe başlama saatlerinizi ayarlamak, kendinizi iş moduna sokacak şekilde giyinmek ve işe gider gibi bakımlı olmaya özen göstermek işinizi sürdüreniz için gereken motivasyonu kazanmanıza yardımcı olacaktır.



- **Rutin kontrol ve değerlendirmelerle performans takibi**

Planlı ve programlı olmak akabinde başarıyı getirmektedir. Günü iş yükünüze uygun şekilde planlamak, yapılacak işleri önem derecesine göre sıralamak, mola vakitlerini belirlemek günü verimli bir şekilde geçirmenize ve etkin zaman yönetimine fırsat sunacaktır. Günlük veya haftalık iş planlarının yapılması, görevlerin tamamlanması ve sonrasında sonuçların değerlendirilmesi süreçleri gerek kişisel takip gerekse yönetici ve çalışma arkadaşları ile karşılıklı paylaşım şeklinde gerçekleştirilerek evden çalışmaya alışık olmayan çalışanların iş disiplini kazanmaları desteklenebilir.

- **İş-aile dengesinin sağlanması**

İş yaşamındaki zorunlu değişimlerden en çok etkilenen grubun çalışan ebeveynler olduğundan bahsetmiştik. Bu noktada eşlerin işlere ve çocuklara dair görev ve sorumlulukları aynı oranda paylaşması, iş bölümü ve takım çalışmasına özen göstermesi işleri kolaylaştıracaktır. Küçük yaşta çocuklara sahip olan ebeveynlerin sürekli gözetim gerektiren durumlarda çocukları sıra ile takip etmesi, mümkünse iş saatlerini çocukların uyku saatlerine göre ayarlamaları faydalı olacaktır. Büyük çocuklarda ise evden çalışmanız gerektiğini açıklamanız ve çalışma kurallarını onlara anlatmanız size uyum göstermelerini sağlayacaktır. Çocuklarınıza çalıştığınız süre zarfında acil bir durum olmadıkça çalışmanızı bölmemeleri ve bu süreçte oyuncaklarıyla, dersleriyle veya kardeşleriyle vakit geçirmeleri gerektiğini belirterek onları bilgilendirebilirsiniz.

Ebeveynleriyle yaşayan çalışanlar ise çalışma saatleri içerisinde kuralları belirleyip aile bireyleri ile paylaşarak onlardan destek isteyebilirler. Çalışma saatlerinde ev işleri için yardım talebinde bulunulmaması, çalışma alanında dikkat dağıtıcı faaliyetlerin gerçekleştirilmemesi konusunda hassasiyet gösterilmesi odaklanma sorununu engelleyecektir. Ayrıca evdeki partneriniz de evden çalışıyorsa çalışma saatlerinizi denk getirip çalışma alanlarınızı ayırmanız faydalı olacaktır.

- **Bedensel ve ruhsal sağlığını destekleyici faaliyetlerin artırılması**

Bu süreci hobilerinize ve gerçekleştirmek istediğiniz faaliyetlere bolca vakit ayırabileceğiniz bir imkan gibi görmek ve kendinize odaklanmak hem bedensel hem de ruhsal sağlığınıza güçlendirerek moral ve motivasyon sağlamanıza yardımcı olacaktır. Çalışma saatleriniz dışında kalan süreyi ve molalarınızı size keyif veren şeyleri gerçekleştirmek için kullanmanız faydalı olacaktır. Hep okumayı planladığınız kitaba ya da uzun süredir takip etmek istediğiniz diziye başlamak, resim ve heykel gibi zihninizi boşaltıp sizi rahatlatan sanat aktivitelerine yönelmek, puzzle yapmak, yeni tarifler denemek, spora ağırlık vermek gibi bir çok seçenek arasından size kendinizi iyi hissettiren aktiviteleri seçmek psikolojik etkilerle başa çıkmanızı kolaylaştıracaktır. Özlediğiniz arkadaşlarınız ve aile bireylerinizle sanal görüşmeler yapmak da sizi motive edecektir. Öte yandan yaşanan bilgi kirliliğinden uzak kalmak, günün belli saatlerinde güvendiğiniz haber kaynaklarını takip etmek ve öğrenmek, panik ve korkuya sebep olan yalan haberlerden sakınmanızı sağlayacaktır. Ekran karşısında geçirilen zamanın artmasının kronikleşen bedensel rahatsızlıklardan, mimik kontrol kayıplarına, bunalım hissine, depresyona, yorgunluğa kadar çokça olumsuzluğa yol açabileceği unutulmamalı, olumsuz paylaşımların yer aldığı sosyal medyadan uzaklaşarak olumsuz etkilerin azaltılması önem taşımaktadır.

Tüm bu öneriler ve daha fazlasının özenle uygulanması yaşanan pandemi sürecinde iş yaşamında görülen hızlı ve belirsiz değişimlere uyum sürecini kolaylaştırarak çalışanların eskisinden daha iyi performans sergilemelerini gerektiren bu süreci başarı ile yönetmelerine olanak sağlayacaktır. Bu hususta kişinin ailesinden, çalışma arkadaşlarından ve yöneticisinden alacağı destek ve onlarla yapacağı işbirliği tarafların güçlenmesini sağlayarak psikolojik olumsuzluklarla başa çıkmasını kolaylaştıracaktır. Unutulmamalıdır ki yaşanan süreç belirsizliklerle doludur, iş yaşamımızın geçirdiği değişimin kalıcı hale gelmesi ihtimali vardır. Bu ihtimal, süreçte kısa sürede uyum sağlamayı daha da önemli hale getirmektedir.

İNSANLIK SUÇU; ÇOCUK İSTİSMARI

Uzm. Klinik Psikolog Übeyit Botan Karadeniz



Bu konularla ilgili konuşmak insana zor geliyor ama ne yazık ki çocuk istismarları diğer toplumlarda olduğu gibi bizim toplumumuzda da yaşanan bir yara. Ülkemizin son zamanlar gündeminden düşmeyen çocuk istismarı ve taciz olayları gittikçe artmakta ve bununla birlikte ailelerin çocukları için yaşadıkları kaygıyı görmekteyiz.

İstismar, çocukların temel güven duygusunu zedeleyen travmatik bir süreçtir. Travmayı olumsuz yaşantılardan ayıran kişinin yaşamına ya da beden bütünlüğüne yönelik tehdit, şiddet ya da ölümle karşı karşıya kalmasıdır. Aynı zamanda kişi travma anında karşı konulmaz bir güç tarafından çaresiz bırakıldığını hisseder. Bu durum kişinin sorunlarla baş etme mekanizmalarını devre dışı bırakır. Hele ki travmaya uğrayan kişi korunmaya muhtaç bir çocuk ise...

ÇOCUĞUNUZU BİLİNÇLENDİRİN..

Her şeyden önce çocukları bilinçlendirmek çok önemlidir. Mesela iyi dokunuş nedir? Kötü dokunuş nedir? Kim sana dokunabilir? Kim özel bölgelerine dokunabilir? Hangi koşullarda dokunabilir? gibi konular çocuklarla konuşulmalı ve bilinçlendirilmelidir.

İstismar olaylarının bu kadar fazla olduğu bu zamanda ailelerin çocuklara 'sus, ayıp, gitsene amcanın yanına, öpsene amca'yı' gibi sözler söylemesi doğru bir şey değildir. Böyle bir durumda çocuk bu davranışları normal bir şeymiş gibi algılar ve başka insanlara karşıda bu davranışları sergiler. Karşıdaki kişi de bu durumdan faydalanabilir.

Çok önemli bir diğer konu ise, çocuklarımızın nasıl ki 2-3 yaşlarına geldiğinde gözünü göster, kulağını göster gibi kelimelerle, bu organlarını öğrenmesini sağlıyorsak, aynı şekilde cinsel organlarının da öğretilmesi önemlidir. Çocuğa bu senin vajinan bu senin penisin vs. şekilde organlarını öğrettiğimiz zaman çocuk herhangi bir istismara maruz kaldığında gelip size rahatlıkla bildirebilir.

KLİNİK PSİKOLOG

Übeyit Botan
Karadeniz



DİKKAT EDİN!

Klinik Psikolog Übeyit Botan Karadeniz

İstismarcılar çoğunlukla yabancı kişiler olmayabilir. Büyük oranda ailenin ve çocuğun tanıdığı kişilerde olabilir. Bu kişiler öncelikle sizin ve çocuğunuzun güveninizi kazanmaya çalışırlar. Uygunsuz cinsel eylemler yanlışlıkla dokunmuş gibi yapmaktan başlayarak, çocuğun verdiği tepkilere göre giderek artabilir. İstismarcılar çocukların iradesini kırmak için bazı stratejiler uygularlar. Çocuğa hediyeler alarak, sevdiği şeyleri yaparak çocukları kandırabilir onlarla cinsel temasta bulunabilirler.

İSTİSMARA MARUZ KALAN ÇOCUKTA GÖRÜLEBİLECEK DAVRANIŞLAR

Herhangi bir sebep olmaksızın ortaya çıkan ani davranışsal ve duygusal değişiklikler istismarın belirtisi olabilir. Bununla birlikte uyku düzeninde değişimler, uykuya dalmakta güçlük, arkadaşlarıyla vakit geçirmek istememek, okula gitmemek, aktivitelere karşı ilgisizlik gibi durumlar ortaya çıkabilir

ÇOCUĞUMU CİNSEL İSTİSMARDAN KORUMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?

- Her şeyden önce çocuğunuzun dinleyin, onu anladığınızı hissettirin.
- Çocuklarınızı kendini koruması konusunda bilgilendirin.
- Riskli kişi ve ortamlardan bulunulmasının doğru olmadığını anlatın.
- Belirli bir yaştan sonra çocuğa bedenine ait bilgiler verin.
- Özel bölgelerine dokunulmaması gerektiğini söyleyin.
- Kimlerin özel bölgelere dokunup kimlerin dokunamayacağını çocuğunuzla konuşun.

“Çocuk anlatır, yeter ki siz fark etmesini, duymasını ve dinlemesini bilin!”



COVID-19 GÜNLERİNDE BESLENME

DİYETİSYEN ALARA KERİMLER

İçinde bulunduğumuz zorlu dönem, Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak kabul edilmektedir. Sağlığımızı tehdit altına alan COVID-19'a karşı henüz bilinen bir tedavi yöntemi olmaması bizlere bazı sorumluluklar devretmekte ve evlerimizde bulunduğumuz bu dönemde bağışıklığımızı kuvvetli tutmamızı gerektirmektedir. Zayıf bir bağışıklık sistemi, virüslerin bizler üzerindeki etkilerini daha güçlü hale getirir. Sağlıklı ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve düzenli uyku arasında denge kurmak bağışıklık sistemimizi güçlendirmektedir.



@withvitaminl



info@alarakerimler.com



Peki bunlar nelerdir?

BAZI BESİNLER BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRMEDE BİR ADIM ÖNDE GELMEKTEDİR.



TURUNÇGİLLER

C Vitamini içeriği ile enfeksiyonlar ile savaşan beyaz kan hücrelerini arttırmakta etkilidir. Limon, mandalina, portakal, greyfurt bunlara örnek verilebilir. Ayrıca orta boy bir kivi günlük C vitamini ihtiyacımızın %79'unu, 1 kase (150 g) çilek ise %99'unu karşılayabilmektedir. Üstelik tam da mevsimidir!



ÇİNKO

Vücudumuzda 300'den fazla enzim sisteminin hareketini kontrol etmektedir. Fazlası vücudumuzda depolanmadığından günlük olarak tüketilmelidir. Erkeklerin günde 11 mg, kadınların ise 8 mg alması önerilmekle birlikte çeşitli dönemlerde (hastalık, hamilelik, emzirme vb.) bu ihtiyaç artabilir. Kırmızı et, yağlı tohumlar, kurubaklagiller Çinko'dan zengin besinlere örnek verilebilir.



BROKOLİ

A, C ve E vitamininden zengin olmakla birlikte lif içeriği de yüksek besinlerden biridir. Dünya Sağlık Örgütü her öğünde tabaklarımızın ¼'ünde sebzelere yer vermemizi önermektedir. Kahvaltılarda omletimize eklemek, öğle yemeklerimizde yoğurt ve kompleks karbonhidratlar ile tüketmek, akşam yemeklerinde ise çorbasını yapmak veya haşlama/fırınlama yöntemi ile pişirip et/tavuk/balığımızın yanında servis etmek gibi alternatifler ile beslenmemizdeki yeri artırılıp çeşitlendirilebilir.



YUMURTA

Selenyumdan en zengin besinlerden biridir. Selenyum serbest radikallerden zarar gören hücrelerimizin yenilenmesi için önemli minerallerdendir.



BALIK

İçerdiği omega-3 yağ asitleri ile antiinflamatuar besinler listesinde en üst sıralara yerleşmektedir. Üstelik kırmızı ete kıyasla doymuş yağ oranı daha düşük olduğundan düşük kalorili bir protein kaynağı olarak da değerlendirilebilir. Taze bulunamadığı takdirde raf ömrü de uzun olan dondurulmuş ve konserve olanları tercih edebilirsiniz.



SARIMSAK

Antibakteriyal ve antiviral özelliğe sahiptir. Yapılan 12 haftalık bir çalışma, günlük olarak sarımsak tüketen kişilerin gribe yakalanma riskinin %63 daha az olduğu şeklinde özetlenmiştir. Farklı bir çalışmada ise sarımsak ekstrası verilen grup gripi %61 daha kısa sürede atlatabilmiştir.



ZERDEÇAL

Etken maddesi kurkumin doğal bağışık savunucuların başında gelmekte, inflamasyon ile mücadele etmektedir. Aynı zamanda vücudun antioksidan kapasitesini artırarak koruyucu etki de gösterir. Karabiber ve zeytinyağı ile tüketildiğinde daha iyi emilmektedir. Bu karışım çorba ve çaylarınıza ilave edilerek rutininize girebilir!



ZENCEFİL

Doğal bir antibiyotiktir. Antioksidan ve antiinflamatuar özelliklerine ek olarak bulantı, sindirim problemi, kas ve menstruasyon ağrılarına da iyi geldiği bilinmektedir.



YEŞİL ÇAY

Polifenol içeriği ile enfeksiyonlarla savaşmada, kateşin içeriği ise yağ yakımını desteklemede etkilidir. Günlük rutine 1-2 kupa eklenmesi önerilmektedir.





Diyetisyen

ALARA KERİMLER

Bağıışıklık sistemini güçlendirmemiz için sadece gıdalar yeterli değildir. Düzenli egzersiz yapmak vücudu hastalıklara karşı dirençli hale getirmektedir. Evlerimizde olmak buna engel görülmemelidir. Birçok uygulama ve youtube kanalı bu sürece keyifle destek olabilir.

Düzenli uyku sağlıklı yaşamın vazgeçilmezidir. Yetişkinlerin 6-8, çocukların ise 8-10 saat uyuyor olması vücudun kendini yenilemesi için önemlidir. Ayrıca 6 saatin altında uyuyan bireylerin kalp hastalıklarına yakalanma riskinde artma gözlenmiştir. Uyku problemi çekiyorsanız uyumadan önce papatya, rezene veya melisa çayı içmek ya da meditasyon yapmak iyi gelecektir.

Tüm bunlar arasında denge kurarken fazla yağlı, şekerli, tuzlu ve paketli işlem görmüş gıda alımını azaltmak önemlidir. Bu besinler vücutta stres hormonu olan kortizölü tetiklemekte bizi sürekli yeme döngüsüne sürüklemektedir. Elinin yemekten ayrılmadığını fark edenler olduysa gün içerisinde içtikleri su miktarını kontrol etmeli, önerileri takip etmeli, yemek saatlerini 4-5 saatten fazla aç kalmayacak aralıklar ile düzenlemelidir.

Tahinli Portakallı Cookie

Tatlıdan vazgeçemem diyenlerdensen 15 dakikada hazırlayabileceğin sağlıklı bir kurabiye tarifi ile bu durum da çözülebilir?

Malzemeler:

- 1 kahve fincanı tahin
- 1 kahve fincanı tam buğday unu
- 1/3 kahve fincanı bal
- ½ portakalın suyu
- 2 tk kakao
- 1 paket kabartma tozu
- Vanilya

Süslemek için:

- Portakal Kabuğu
- Bitter (Damla) Çikolata

TARİF:

- Tüm malzemeleri karıştırıp şekil verin,
- Üzerine süsleyip yağlı kağıda dizin.
- 170-180 dereceye ısıttığınız fırında
- 15 dakika pişirin.

“Deneyen herkes ÇOK sevdi!” KESİNLİKLE DENEYİN

