AFFEKT KLİNİK

Sayı No. 6 | Ocak 2021

affektklinik.com

Ömer Çaçan | Süleyman Kankurtay



“Bir hayali öldürmek, bir gerçeği öldürmekten çok daha zordur.”

Virginia Woolf

Evrim İncioğlu | B.Mert Pehlivan | Botan Karadeniz | Yusuf Yıldız | Selin Öztoprak | Cemre Kurt | Melike Sevinç | Ayşenur Akman | Sueda Karakamçı | Şeyma Çalmaz | Aşkın Ekin | İrem Özsan
Mervenur Gözcü | Esma Dökmener | Özge Küçükkaya | İlkem Yıldız | Hülya Yeral | Türkan Ekin | Şeyma Çalmaz | Almina Karagülle | Rabia Çıtak | Alara Altın | Yurdanur Akkaya | Merve Bıyıklı

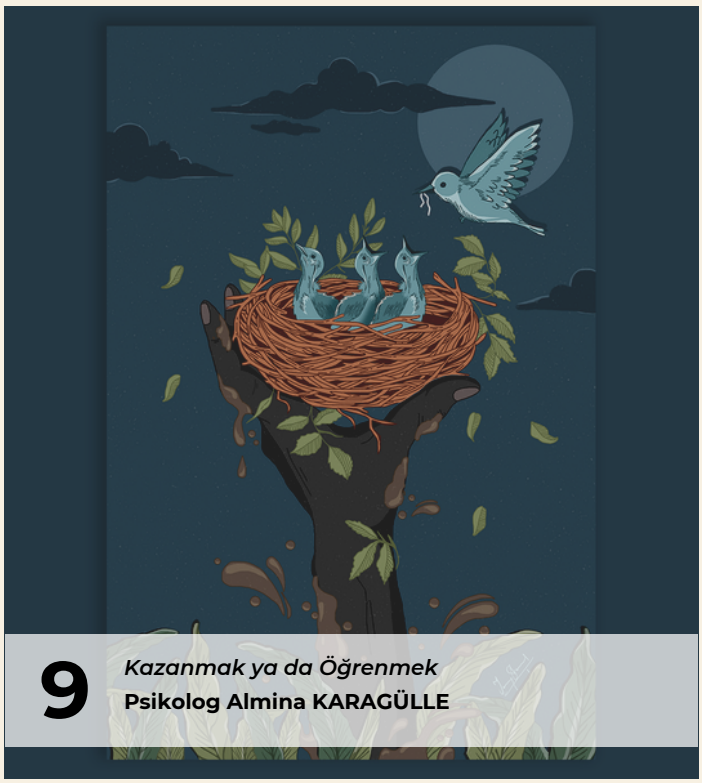
İÇİNDEKİLER



3 *Öğrenilmiş İyimserlik Hayatınızı Nasıl İyileştirebilir?*
Klinik Psikolog Ömer ÇAÇAN



6 *BENİ GÖMÜN: COTARD SENDROMU*
Psikolog Aşkın EKİN



9 *Kazanmak ya da Öğrenmek*
Psikolog Almina KARAGÜLLE

10 ***ROMANTİK İLİŞKİLERE BİR BAKIŞ***
Alara ALTIN

12 ***Çocuklarda Güvenli Teknoloji Kullanımı***
Psikolog Evrim İNCİOĞLU

13 ***Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Nöral Yatkınlığı***
Psikolog Cemre KURT

14 ***CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI***
Klinik Psikolog Botan KARADENİZ

16 ***YA MİZAH SADECE "GÜLDÜRÜ" DEĞİLSE?***
Psikolog Sueda KARAKAMÇI

17 ***Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu Belirtileri ve Tedavisi***
Psikolog Şeyma ÇALMAZ

18 ***Kış Geldi Depresyon Kapıda mı?***
Psikolog Özge KÜÇÜKKAYA

19 ***YENİLEYEBİLİR ENERJİ KAYNAĞI: UMUT***
Psikolog Ayşenur AKMAN

20 ***ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK: KENDİNİN EN İYİ DOSTU OLMAK***
Psikolog Burak Mert PEHLİVAN

21 ***BESLEYİP BÜYÜTÜLEN DÜŞMAN: KAYGI***
Melike SEVİNÇ

22 ***SOSYAL MEDYA İLİŞKİLERİMİZİ NASIL ETKİLİYOR?***
Psikolog İrem ÖZSAN

23 ***Aşkın Nörobyolojisi***
Mervenur GÖZCÜ

24 ***SEN GERÇEKTEN SEN MİSİN?***
Psikolog Hülya YERAL

25 ***İLİŞKİLERDE KISKANÇLIK SORUNSALI***
Rabia ÇITAK

26 ***ÇOCUKLUK ÇAĞINDA TRAVMA***
Psikolog Türkan EKİN

27 ***Yaşam akışında dev bir dalga: İlk yetişkinlik***
Psikolojik Danışman İlkem YILDIZ

29 ***PLAZALARDA ZORBALIK: MOBBİNG NEDİR VE NASIL ÖNLENEBİLİR?***
Psikolog Yurdanur AKKAYA

31 ***Kendini Sabote Etmek***
Esma DÖKMENER

33 ***ÖFKE BİZİ YÖNETMESİN! BİZ ONU YÖNETELİM...***
Selin Öztoprak

Öğrenilmiş İyimserlik Hayatınızı Nasıl İyileştirebilir?

Klinik Psikolog Ömer ÇAÇAN



Öğrenilmiş iyimserlik, dünyaya olumlu bir bakış açısıyla bakma yeteneğini geliştirmeyi içerir. Genellikle öğrenilmiş çaresizlik ile karıştırılır. Olumsuz düşünmeye meydan okuyarak ve karamsar düşünceleri daha olumlu düşüncelerle değiştirerek, insanlar nasıl daha iyimser olunacağını öğrenebilirler. Daha iyimser bir insan olmanın birçok faydası vardır, bilimsel olarak onaylı faydalardan bazıları;

Daha iyi sağlık sonuçları:

Bu konuda yapılan 83 çalışmanın sonucu, iyimserliğin kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve ağrı için sağlık sonuçlarında önemli bir rol oynadığı bulundu (Rasmussen ve ark. 2009).

Daha iyi akıl sağlığı:

İyimserler, kötümserlere oranla daha yüksek düzeyde refah bildiriyorlar. Yapılan araştırmalar ayrıca, öğrenilmiş iyimserlik tekniklerinin öğretilmesinin depresyonu önemli ölçüde azaltabileceğini göstermektedir.

Daha yüksek motivasyon:

Daha iyimser olmak, hedeflere ulaşırken motivasyonunuzu korumanıza da yardımcı olabilir. Örneğin, kilo vermeye çalışırken karamsarlar diyetin asla işe yaramadığına inandıkları için pes edebilirler. Öte yandan iyimserlerin, hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak, yapabilecekleri olumlu değişikliklere odaklanma olasılıkları daha yüksektir.

Daha uzun ömür:

Çalışmalar, iyimser insanların kötümserlere göre daha uzun yaşama eğiliminde olduğunu göstermiştir (Carver ve ark, 2010).

Daha düşük stres düzeyi:

İyimserler sadece daha az stres yaşamakla kalmaz, aynı zamanda bununla daha iyi baş ederler. Daha dirençli olma ve aksiliklerden daha rahat kurtulma eğilimindedirler. Olumsuz olaylardan sonra pes etmek yerine, hayatlarını iyileştirecek olumlu değişiklikler yapmaya odaklanırlar (Carver ve ark, 2010).



> “Kötümserler dünyayı dosdoğru gördüklerinden gerçeğin insafına kalmışlardır. İyimserler ise kayıtsız bir evren karşısında neşelerini yitirmemelerini sağlayan devasa bir savunma sistemine sahiptirler.”

Seligman'ın yaklaşımı, öğrenilmiş iyimserliğin "ABCDE" modeli olarak bilinir:

- **Olay (Adversity):** Yanıt gerektiren durum
- **İnanış (Belief):** Olayı nasıl yorumluyoruz
- **Sonuç (Consequence):** Davranış, tepki verme veya hissetme şeklimiz
- **Tartışma (Disputation):** İnanışı tartışmak, değişimin gerçekleştirilmesi
- **Rasyonel İnanışlar (Energization):** İnanışlarımıza meydan okumamızdan sonra ortaya çıkan sonuç.

Yapılan Bir çalışmada, depresyon için risk faktörleri olan çocuklar iki gruba ayrıldı, ilk grup öğrenilmiş iyimserlikle ilgili becerilerin öğretildiği bir eğitim programına yerleştirildi, ikinci gruba ise herhangi bir eğitim verilmedi.

Çalışmanın sonuçları, risk faktörlerine sahip çocukların iki yıllık bir takipte orta ila şiddetli depresyon belirtileri gösterme olasılığının çok yüksek olduğunu ortaya koydu. Bununla birlikte, öğrenilmiş iyimserlik ve depresyon ile başa çıkma becerileri konusunda eğitim almış olan çocukların depresyon belirtileri geliştirme olasılığı yarı yarıya inmiştir (Reivich ve ark. 2013)

İyimserliği Öğrenebilir misiniz?

İyimserliğin faydalı olabileceği açık olsa da insanların daha olumlu bir perspektif bakmayı öğrenip öğrenemeyecekleri sorusu akla gelir. En karamsar insanlar bile dünya görüşlerini değiştirebilir mi? Araştırmalar, iyimserlik düzeyinin kısmen kalıtsal olmasının yanı sıra, ebeveyn sıcaklığı ve ekonomik istikrar dahil olmak üzere çocukluk deneyimlerinden de etkilendiğini öne sürüyorlar (Carver ve ark, 2010). Ancak Seligman yaptığı araştırma sonucunda, daha iyimser bir insan olmanıza yardımcı olabilecek becerileri öğrenmenin mümkün olduğunu öne sürüyor. Başlangıçta ne kadar karamsar olursa olsun herkes bu becerileri öğrenebilir. Seligman'ın araştırması, çocuklara iyimserlik becerilerini çocuklukta yeterince geç olmadan öğretmenin faydalı olabileceğini, böylece çocukların kendi düşünceleri hakkında düşünmek için üstbiliş becerilerine sahip olmalarını sağladığını öne sürüyor. Bu kritik dönemde bu tür becerileri öğretmek, çocukların depresyon da dahil olmak üzere birçok psikolojik hastalığı önlemesine yardımcı olabilir.

ABCDE Modeli

Seligman, herkesin daha iyimser olmayı öğrenebileceğine inanıyordu ve insanların ne kadar iyimser olduklarını keşfetmelerine yardımcı olmak için öğrenilmiş bir iyimserlik testi geliştirdi. Seligman'ın iyimserliği öğrenme yaklaşımı, Aaron Beck tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı tekniklere ve Albert Ellis tarafından yaratılan rasyonel duygusal davranışçı terapiye dayanmaktadır. Her iki yaklaşım da davranışları etkileyen temel düşünceleri belirlemeye ve ardından bu tür inançlara aktif olarak meydan okumaya odaklanır.

Ayrıca bu ay Aeron Beck ve Albert Ellis’in modellerini de detaylı olarak sizler için kaleme alacağım. AffektKlinik Blog’a üye olup yazılarımdan haberdar olabilirsiniz.

Klinik Psikolog Ömer ÇAÇAN



Daha iyimser olmayı öğrenmek için ABCDE modelini kullanmak:

Olay

Yakın zamanda karşılaştığınız bir tür sıkıntıyı düşünün. Sağlığınızla, ailenizle, ilişkilerinizle, işinizle veya karşılaşabileceğiniz diğer zorluklarla ilgili bir şey olabilir.

Örneğin, yakın zamanda yeni bir egzersiz planına başladığınızı ama buna bağlı kalmakta zorlandığınızı hayal edin.

İnanış

Bu zorluk hakkında düşündüğünüzde aklınızdan geçen düşünce türlerini not edin. Mümkün olduğu kadar dürüst olun ve duygularınızı düzeltmeye veya düzenlemeye çalışmayın.

Önceki örnekte, "Egzersiz planımı takip etmekte iyi değilim", "Hedeflerime asla ulaşamayacağım" veya "Belki de hedeflerime ulaşmak için yeterince güçlü değilim gibi şeyler düşünebilirsiniz."

Sonuç

İkinci adımda kaydettiğiniz inançlardan ne tür sonuçlar ve davranışların ortaya çıktığını düşünün. Bu tür inançlar olumlu eylemlerle sonuçlandı mı yoksa hedeflerinize ulaşmanızı mı engelledi?

Örneğimizde, ifade ettiğiniz olumsuz inançların egzersiz planınıza bağlı kalmanızı daha da zorlaştırdığını çabucak anlayabilirsiniz. Belki de spor salonuna gittiğinizde antrenmanları daha fazla atlamaya başladınız veya daha az efor sarf ettiniz.

Tartışma

İnançlarınıza itiraz edin. İkinci adımdaki inançlarınızı düşünün ve bu inançların yanlış olduğunu kanıtlayan örnekler arayın. Varsayımlarınıza meydan okuyan bir örnek arayın.

Örneğin, antrenmanınızı başarıyla tamamladığınız tüm zamanları düşünebilirsiniz. Ya da bir hedef belirlediğiniz, ona doğru çalıştığınız ve sonunda ona ulaştığınız diğer zamanları.

Rasyonel İnanışlar

İnançlarınıza meydan okuduğunuza göre şimdi nasıl hissettiğinizi düşünün. Önceki inançlarınıza itiraz etmek sizi nasıl hissettirdi?

Hedefinize ulaşmak için çok çalıştığınız zamanları düşündükten sonra, kendinizi daha enerjik ve motive olmuş hissedebilirsiniz. Artık bunun daha önce inandığınız kadar umutsuz olmadığını gördüğünüze göre, hedefleriniz üzerinde çalışmaya devam etmek için daha fazla ilham bulabilirsiniz.

Unutmayın, bu sık sık tekrarlamanız gerekebilecek devam eden bir süreçtir. Kendinizi bir zorlukla karşı karşıya bulduğunuzda, bu adımları izlemeye çalışın. Sonunda, kötümser inançları tanımlamayı ve olumsuz düşüncelerinize meydan okumayı daha kolay bulacaksınız. Bu süreç aynı zamanda sonunda olumsuz düşüncelerinizi değiştirmenize ve zorluklara daha büyük bir iyimserlikle yaklaşmanıza yardımcı olabilir.



Psikolog Aşkın EKİN

BENİ GÖMÜN: COTARD SENDROMU

Yürüyen ceset sendromu olarak da bilinen bu sendrom 1880 yılında Fransız nörolog Jules Cotard tarafından beyni, iç organları ve sinirleri olmadığına, kendisinin ölü olduğuna inanan bir vaka ile tanımlanmıştır. Cotard sendromuna sahip bireylerde halisülasyonlar ile birlikte kendisine ve çevresine yabancılaşma (depersonalizasyon ve derealizasyon), nihilistik hezeyanlar, kendisinin ve dış dünyanın varlığına inanmama gibi semptomlar görülmektedir. (Enoch ve Ball 2002). Cotard sendromu organik ve psikiyatrik gibi birçok hastalık ile birlikte gözlemlendiğinden dolayı etiyolojisinde birçok faktörün rol oynayabileceği düşünülmektedir. Organik hastalıklarda; parkinson, kafa travmaları, beyin tümörleri, epilepsi ile görülme olasılığı bir hayli yüksektir. Psikiyatrik hastalıklarda ise bipolar depresyon, ünibipolar depresyon, şizofreni, capgras sendromu gibi hastalıklar ile birlikte gözlemlenmektedir.

Nörobiyolojik çalışmalar, nörolojik değişiklikler ile birlikte fronto-temporo-paryetal devrenin yetersizliğinden dolayı cotard sendromunun olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalar ise, sadece biyolojik nedenlerin değil psikolojik ve sosyal faktörlerinde etkili olabileceğini, hastanın yaşadığı psikolojik problemler sendrom öncesindeki kişiliği, aile yapısı, yetiştiği ortam, sosyal çevresi ekonomik durumu hezeyanların içeriğinin değişmesine neden olduğunu kanıtlar niteliktedir. Araştırmalara göre cotard sendromu nadir görülen bir hastalık olmak ile birlikte yaşlı bireylerde ve kadınlarda görülme olasılığı daha yüksektir. Fakat araştırmalar bize çok nadirde olsa hastalığın genç erişkinlerde de ortaya çıkabileceğini söylemektedir (Cohen 1997). Genç erişkin dönemlerinde hasta direkt cotard sendromu tanısını almasa bile şikayetleri çok erken yaşlarda başlayabilir.

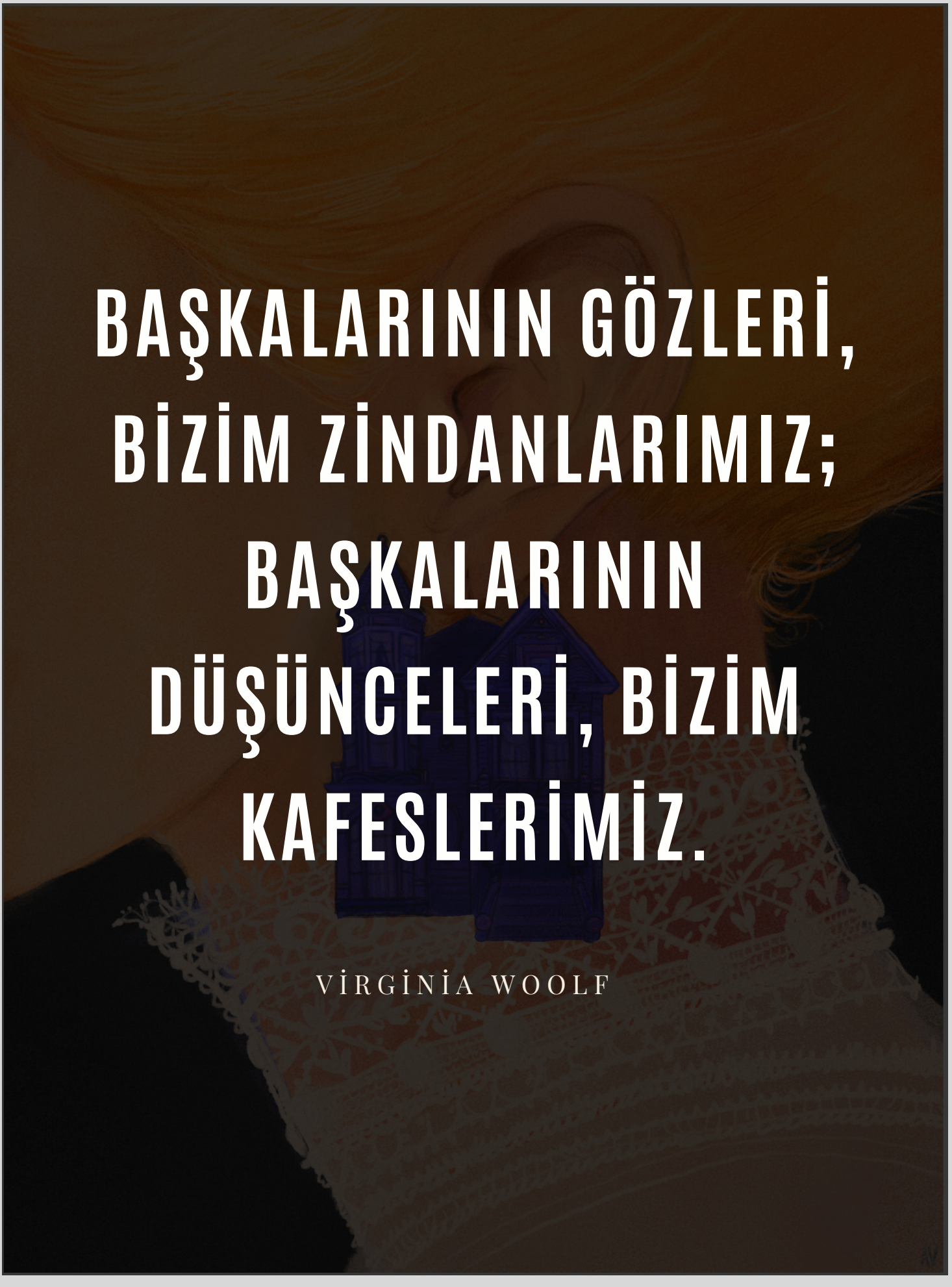
Genellikle sendromun ortaya çıkışının ilk semptomları mutsuzluk, umutsuzluk, kaygı ve sürekli hastalanacağına dair endişe olabilmek ile birlikte hastalığın ikinci evresinde bu semptomların yanına hezeyanlarda eklenmektedir.

Cotard sendromuna sahip bireylerdeki en belirgin özellik öldüklerine inanmaları ve vücutlarının yavaş yavaş çürüdüklerini düşünmeleridir. Bu düşünce ile birlikte bedeninin çeşitli bölgelerinin varlığını, kendi benliğinin (cinsiyeti, yaşı, anne-baba ve çocuklarını, karakteristik özellikleri vb.) olmadığını, bacaklarının kollarının veya çeşitli bölgelerinin koptuğunu düşünür, acı hissetmediklerini iddaa eder, motor becerilerini (yürüme, konuşma, hareket etme gibi) ve iç organlarının varlığını reddeder ve değiştirilemez katı bir inanç içinde olurlar. Cotard sendromu tanısı alan kişiler ölü olduklarına inandıkları için besin alma gereği duymazlar ve kendilerini aç bırakırlar, ölmüş olduklarına dair inançla katı ve hareketsiz bir şekilde durabilirler, dini inançlarına göre yakılmak veya gömülmek isteyebilirler

Cotard sendromu tedavisinde psikofarmakolojik ilaçların etkisi konusunda kesin bir bilgi ve çalışma bulunamamaktadır. Fakat bazı araştırmalar ilaçları kombine yaparak ya da tek şekilde kullanıldığında olumlu sonuçlar alındığı da bildirilmiştir (Chan ve Robson 2009). Günümüzde en etkili ve güvenilir sonuçlar EKT (Elektrokonvülslf Tedavi) ile elde edilmiştir. Ayrıca psikotik özellikli depresyon tanısının da eşlik ettiği hastalarda EKT' nin (Elektrokonvülslf Tedavi) etkili olduğuna dair araştırmalar da mevcuttur (Berrios ve Luque 1995, Madani ve Sabbe 2007). Çok nadir görülen ve bir hayli yıpratıcı olan kesin bir iyileşmenin olmadığı ve etiyolojisinde çok fazla faktörün olabileceği düşünüldüğü hastalık sınıflandırma sisteminde yerini bulabilmesi için cotard sendromu (yürüyen ceset sendromu) üzerine daha çok araştırma yapılması gerekmektedir.

Psikolog Aşkın EKİN




BAŞKALARININ GÖZLERİ,
BİZİM ZİNDANLARIMIZ;
BAŞKALARININ
DÜŞÜNCELERİ, BİZİM
KAFESLERİMİZ.
VİRGİNİA WOOLF

Kazanmak ya da Öğrenmek

Hayatta her zaman kazanmak ya da kaybetmek yoktur aslında. Bazen kazanır bazen de öğrenirsin. Kazanamadığın bir yarış, bir mücadele kaybedilmiş midir? Kaybedilmiş ise bu tamamıyla bir kayıp mıdır sizce?



Psikolog Almina KARAGÜLLE

Tam da bu noktadaki bakış açısı enerjinizi yönetir aslında. Hatalarından ders çıkarmayı, her deneyimi bir öğretici olarak görerek kendini her koşulda kabullenip nazik olmayı başarabilen nitelik olarak kaybetse de nicelik olarak öğrenir ve büyür. Bir ilişki düşünün yolunda gitmeyişine rağmen uzun bir süre vakit ve emek sarf etmenize karşın yolun sonuna gelinmiş, bir sınav düşünün gece gündüz çalışıp istediğiniz noktaya varılmamış, bir kariyer düşünün zamana karşı ilerleme kat etmemiş. Tüm bunlar yaşandığı ilk anda kaybetmişlik, başarısızlık ve akabinde size üzüntüyü getirecektir. İlkin bu duyguların gelişini kucaklamak çok değerlidir. İnsan olmanın bir parçası tüm istenmeyen duygular, kıskançlıklar, kaygılar ve dalgalanmalar bizimdir. Ağlamayan göz yaşını silmeyi, düşmeden kalkmanın gücünü bilemeyiz.

Önemli olan bunlara temelli teslim olup duygusal bir yokuştan aşağı gitmeyi tercih etmemektir. Evet "tercih" diyorum. Hayat çıkarılmış derslerle ve duygular karşıtlarının varlığıyla anlam bulur. Biz hayat boyu öğrenenleriz. Kayıpların üzüntüsünü yaşamaya izin verdikten sonra bir adım geri çekilin ve şunu sorun "ne değişmeli?". İlişki örüntüm mü? Hedeflerim mi yoksa onlara varma yolum mu? Kendim için iş hayatımda gerçekten istediklerim ne? Ve son olarak değişim için neye ihtiyacım var? Eğer bu soruları sormaya başlayabiliyorsanız ve harekete geçebiliyorsanız siz kazanamadığınız durumlarda kaybeden değil öğrenen olursunuz. Ham olmak da doğamızın parçası ama pişip yanmak için biraz çaba biraz da öz şefkat gerekli. Burada sorun yaşıyorum, kendime gereken duyguları yaşama izni veremiyorum, harekete geçecek gücü bulamıyorum diyorsanız bu noktada alacağınız profesyonel destek size gelişim kapısını açacaktır. İşte kendinize açtığınız kapıdan geçmeyi denemek de sizi güçlü kılar. Fark et, iste, harekete geç ve öğren!

ROMANTİK İLİŞKİLERE BİR BAKIŞ



Alara ALTIN

Romantik ilişkiler, günümüzde şüphesiz en çok araştırılan ve en çok merak edilen konudur. Bu yazıda da, yıllarca destanlara, şiirlere, kitaplara konu olan bu romantik ilişkiler incelenecektir.

İlişkiler geçmişimizi tekrar eder. Örnek verecek olursak, babasıyla yakın iletişim kuramayan birini düşünelim. Babası meşgul bir adamsa, bu kadın evlenme çağına geldiğinde de çok meşgul, ilgisiz biriyle evlenebilir. Çünkü bilinçaltında baba arzusu vardır.

İşte bu yüzden, ilişkiye kendi yaralarımızı sarmadan başlayamayız. Birini sevmek için, ilk önce kendimizi sevmemiz gerekir. Sağlıklı bir ilişki ilk önce kendini severek inşa edilir.

İnsanlar çift olabilmeyi, bir elmanın yarısı olarak adlandırırlar. Fakat çift olmak bir elmanın yarısı olmak değil, aynı sepette iki elma olmaktır. Çünkü kadın ve erkek doğası gereği farklıdır. Bu farklılıklar kabul edilemezse, ilişkide sorunlar çıkar. İlişkide sorunlar çıktığı zaman ise bireysel iyi oluş halimiz zedelenir. Kaygı, özgüven problemleri başlar.harekete geç ve öğren!

Mehmet Z. Sungur, sevgiyi üç türlü açıklar. Bunlar eğer sevgisi, çünkü sevgisi ve rağmen sevgisidir. Eğer sevgisi: "Eğer şunu yaparsan seni severim." , çünkü sevgisi: "Seni seviyorum, çünkü sen çok özel birisin." , rağmen sevgisi: " Seni bunları yapmana rağmen seviyorum." 'dur. Bize göre en sağlıklı olanı muhakkak ki rağmen sevgisidir. Çünkü rağmen sevgisinde farklılıklara, tartışmalara, kişinin kusurlu özelliklerine rağmen onu severiz. Sevmek de sevilmek kadar değerli bir duygudur. Birini sevdiğimiz zaman, içimizdeki sevgiyi çiçeğe, kuşa, tüm dünyaya veririz. Sevilmek ise dış görünüşümüzü, gülüşümüzü güzelleştirir. Herkesin sevgisini gösterme şekli farklıdır. Kimi bu sevgiyi geleneksel tarzda gösterir, kimi ise dokunarak, güzel sözler söyleyerek sevgisini gösterir. Peki şimdi şuna gelelim, iyi bir ilişkinin gerçekten neye ihtiyacı var?

Eğer yeni bir ilişkiye başlanıyorsa, karşımızdakini tanımak adına ona sorular da sormalıyız ancak sorular bir yere kadar önem taşır. Daha iyi tanımak, partnerimizin insanlara nasıl davrandığını, panik anında ve öfkeliyken ne yaptığını gözlemlemek ile olur. Bunlar kritik noktalardır. Genellikle çift olunduğu zaman sürekli beraber vakit geçirmek istenir. Ancak erkek ve kadının ilişkide ayrı bir dünyasının da olması gerekir. Kadın ve erkeğin farklı arkadaş ortamının olması ve bazen ayrı ayrı vakit geçirmek, farklı deneyimlere yol açar. Farklı deneyimler ise bize konuşacak daha fazla konuyu sunar. Böylece ilişki zenginleşir, ilişkiyi monotonluktan çıkmış hale getiririz.

Anıları tazelemek ilişkide önem taşır. Daha önce gittiğimiz bir yere tekrar gitmek, mutlu anlarımızı hatırlamak ilişkiye iyi gelir.

Çünkü insan beyni olumsuz anıları hatırlamaya daha çok meyillidir. Bunu değiştirip olumluya odaklanmak gerekir. Olumlu anıları hatırlamak ise bizi partnerimizle yakınlaştırır. Ayrıca albümü açıp eski fotoğraflara bakmak da önem taşır. Çünkü fotoğraflar en mutlu anlarımızda çekilir. Kriz zamanlarında da olumlu anıları hatırlamak daha sakin olmamızı sağlar.



İlişkiye emek verilmelidir ve emek takdir edilmelidir. İlişkide emek ne kadar fazlaysa, sevgi de o oranda artar. Çünkü insan, emek verdiği şeyi sever. Çiçekler bile emek verildiğinde daha güzel açar. Partnerimize emeğimizi ve sevgimizi göstermek bizi onun gözünde düşürmez. Hatta daha kıymetli yapar. Mehmet Z. Sungur bu konuda şöyle der; "Verdikçe stoklarınız azalmaz, tersine artar. Sevgi verince azalan değil, artan bir değerdir.". Takdir edilmek ise erkeklerde kadınlara nazaran daha fazla önem taşır. Çünkü erkekler saygı duyulmak ve partnerinin ona ihtiyacı olduğunu görmek ister. Erkek, kadının ona ihtiyacı olduğunu görürse güç alır ve daha çok sorumluluklarına sahip çıkar. Ancak erkek, kadının ihtiyaçlarını karşılaması konusunda, kadının ona güvenmediğini hissederse uzaklaşabilir. Çünkü bir erkeğin en büyü korkularından biri, yetersiz olmaktır. Bu yetersiz olma korkusu, erkeklerin geç evlenmek istemesine veya hiç evlenmek istememesine yol açar. Son yıllarda yapılan araştırmalar da evlilik yaşının çok daha ileriye taşındığını açıklamaktadır. İşte tam burada takdir edilmenin önemi çıkar. Kadın tarafından desteklenen ve gurur duyulan bir erkek, sorumluluklarının bilincinde olur ve bağlanma korkusu, evlenme korkusu yaşamaz. Kadınlara gelecek olursak, kadınlar da ilgi ve sevgi beklerler. Partneri tarafından sevgi gören kadın olumsuzluklara karşı daha dirençlidir.

Ben dili ve sen dili konusu da önem taşır. Ben dili açıklayıcı, sen dili suçlayıcıdır. Partnerimize "Sen hep böylesin, hep aynı şeyi yapıyorsun!" demek yerine, "Bugün yaptığın bu davranış beni üzdü." demek daha sağlıklı bir iletişimi sağlar. Çünkü ben diliyle açıklama yapıldığında, karşımızdaki kişi savunmaya geçmez, bizi anlamaya çalışır ve yardımcı olur.

İLİŞKİDE STRESİ VE TARTIŞMALARI YÖNETEBİLMEK

Kadın ve erkeğin farklılığını, stres konusunda da gözlemleriz. Erkekler stresli anlarında, sorunu çözmek için kendi kabuğuna çekilirken, kadınlar sorunları paylaşarak iyileşir. Erkekleri çözüm rahatlatır, kadınlar için ise sorunları hakkında konuşmak yeterlidir. Tartışmalar genellikle erkeğin içine kapanıp anlatmamasından kaynaklanır. Kadın onu dinlemek ve öğrenmek ister. Ancak erkeğin kendisini iyi hissetmesi için biraz içine kapanmasına izin vermek gerekir. Kadın, erkeğin sorun çözme mekanizmasını anlayabilirse ve buna saygı gösterirse, ona yardımcı olabilir. Ayrıca stresli zamanlarda erkekler partnerini üzgün görmek istemezler. Çünkü erkek stresliyken, kadının da stresli olması erkek için başka bir sorun daha yaratır. Bu yüzden partnerimizi güldürebilmek, kafasını dağıtabilmek önemlidir. Erkekler ise partnerini dinleyip anlayabilmeli ve ona sığınacak bir liman hissini vermelidir. Çünkü kadınlar sorunları çözülmese bile, partnerinin onu dinlediğini ve anladığını gördüğü zaman sorunu büyütmemeye başlar.

Erkekler olaylara daha çok çözüm odaklı yaklaştığı için, kadının olayı anlatmadan önce, çözüm beklemediğini, sadece onu dinlemesini istediğini söylemesi erkeğin daha iyi bir dinleyici olmasına yardımcı olabilir. Çünkü erkekler sorunu çözemediğinde dinlemekten de vazgeçerler ve kayıtsız kalırlar. Bu söylendiğinde erkek, soruna çözüm bulmanın şart olmadığını, sadece kadını dinleyip, anlamasıyla ona yardımcı olabileceğini öğrenir.

Sonuca gelirsek, Baki'nin sevgiyi anlatan bir beyitiyle yazımıza son verelim; " Hep senin'çündür benim dünyâ cefâsın çektiğim
Yoksa ömrüm varı sensiz n'eyleyim dünyâyı ben."

Çocuklarda Güvenli Teknoloji Kullanımı

Hepimizin hayatında teknoloji çok büyük yer kaplıyor. Teknolojinin hayatımıza girmesi ile birlikte kullanım yaşı da oldukça düşüyor. Bilgiye erişim çok kolay evet, ama buradaki asıl soru güvenilir bilgiye erişim ne kadar kolay?

Maalesef ki güvenirlik gün geçtikçe düşüyor. Teknoloji kullanımı hızla artıyor ve internete erişimde bir o kadar kolaylaşıyor. Teknolojinin eğitici, yararlı olmasının yanı sıra çocuklar ve gençler için uygun olmayan içerikler endişe yaratmakta. Birçoğumuz internetsiz bir saniye bile düşünemiyoruz. Biz bu kadar dijital ortamın içerisindeyken çocuğumuz bundan nasıl etkileniyor? Tabii ki de çocukların merak etmeleri ve kullanmak istemeleri çok normal. Peki çocuklar için dijital ortamı nasıl daha güvenli bir hale getirebiliriz?

Ebeveyn ve eğitimcilerin, uygunsuz ve tehlikeli sitelerden çocukları koruma noktasında belli sorumlulukları bulunmakta. Teknolojinin kullanım yaşı ve süresi bu konuda büyük rol oynuyor. Ebeveynler sınırlar koymalılar fakat bu sınırlar sıkı yasaklar olmamalı. Çünkü 'cezalandırma' çocuklar için zararlı sonuçlar doğurabilmektedir. Çocuklar bir şey için cezalandırıldığında muhtemelen 10 dakika sonra tekrar aynı şeyi yapma eğiliminde olacaklardır. Siz bakmıyorken, görmüyorken de yapabilirler bunu. 0-2 yaş arası çocukların teknoloji kullanımı olmamalı. 2-5 yaş arasındaki çocuklar ebeveynlerinin kontrolü altında 1 saat interneti kullanabilir. 6-18 yaş için 1,5 en fazla 2 saat ile sınırlandırılmalı. Fakat şuan içerisinde bulunduğumuz süreç belirsiz ve pandemide olduğumuz için eğitimler online ilerliyor. Bu süreçte ebeveynler çocuklarının ders saatlerini ve çalışmalarını daha yakından kontrol etmelidirler. Ebeveynler çocukları teknoloji kullanımında neler ile karşılaşabileceği hakkında açık bir şekilde yumuşak bir ses tonu ile bilgilendirmelidirler.

Peki, çocuklar bilgisayar başında çok fazla vakit harcıyorlarsa ebeveynler neler yapmalı?

'Hadi gel beraber oyun oynayalım mı?' diye sorarak birlikte vakit geçirebilirsiniz. Oyun oynamayı sevmeyen ya da beceremeyen bir ebeveyn iseniz lütfen endişelenmeyin. Çünkü çocuğunuz bu konuda çok başarılı. Benden size bir oyun önerisi; çorap oyunu. Peki nedir bu çorap oyunu? Çocuğunuz ile birlikte yere oturun ve herkes kendi ayağında çorap kalacak şekilde karşı tarafın çoraplarını çıkarmaya çalışsın. İlk karşı tarafın çorabını çıkaran kazanır. Ebeveyn ve çocuğun gayet keyif alacağı beraber güzel vakit geçireceği bir oyun. Bu oyunların yanı sıra yastık savaşı gibi oyunlar oynayabilir ya da kilden heykeller yapabilirsiniz. Teknoloji kullanım süresini mümkün oldukça beraber geçirmeye çalışın hatta teknoloji kullanımının harici beraber ya da çocuğunuzun arkadaşları ile beraber vakit geçirebileceği sosyal etkinlikler bulabilirsiniz. Çocuğun teknoloji kullanim süresince yaşamsal faaliyetleri etkileyecek kadar çok sorun yaşarsanız lütfen bir uzmandan yardım alın.



Psikolog Evrim İNCİOĞLU

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Nöral Yatkınlığı

Psikolog Cemre KURT



Kitlesel olarak zor bir dönemden geçtiğimiz, çoğumuzun kendisinin ya da bir başkasının zarar gördüğünü tanıklık ettiği korku ve endişenin yüksek olduğu bugünlerde TSSB bozukluğu ile bunun nöral ağlarımızla olan ilişkini incelemek istedim. Konuya şu soru ile başlayalım; Travma yaşadıktan sonra beynimizde neler olur?

Kişi, korku ve tehdit uyandıran travma yaratıcı bir durum ile karşı karşıya kaldığında beynimizin Prefrontal korteks, hipokampüs, dorsal raphe çekirdeği ve amigdala bölümleri aktifleşir. Adrenalin ve serotonin nörotransmitterleri etkilenir. Yaşanılan travma sırasında etkilenen bu bölümler bazen travma sonrasında uyumsuzluk göstermeye başlar ve bu uyumsuzluk TSSB oluşmasını destekler.

Flash backler, kabuslar, uyku bozuklukları, aşırı uyarılmışlık, bellekte bozulmalar, emosyonel duyarsızlık gibi semptomlara sahip olan TSSB'nin travma yaşayan insanların sadece %20-%30 kadarında görüldüğü biliniyor, o halde travmadan sonra TSSB oluşumuna sebep olan şey beynimizin buna yatkın oluşu olabilir mi?

Bu konu ile ilgili araştırma yapan araştırmacılar bu yatkınlık için üç belirteçten bahsetmektedir.

Bunlardan **birincisi** küçük bir hipokampusa sahip olmak. 1995'te Tokyo metrosundaki sarin gazı saldırısından sonra, TSSB geliştiren kurbanların, TSSB geliştirmeyenlere kıyasla daha küçük hipokampuslara sahip olduğu gösterildi (Kasai ve ark.,2006). Aslında bu ilişkinin iki yanlı olduğu da ortaya çıktı: yapılan hayvan deneylerinde de, tekrarlanan streslere maruz bırakılan hayvanlarda hipokampusların atrofiye uğradığı ve küçüldüğü görüldü (Kawata ve ark.,2006).

İkincisi, TSSB'ye yatkınlık konusundaki ikinci belirteç, yönetici/yürütücü işlevler şebekesinin dürtü kontrolünden sorumlu olan bölgelerinin, yeteri kadar aktif olmaması.

Üçüncü belirteçin de Anterior Singulat kortekste aşırı faaliyete yatkınlık olduğu ileri sürüldü (Whalley ve ark.,2013). O halde travma ile karşılaşmadan önce nörol bağlamda bu risk faktörlerini taşıyanların taşımayanlara kıyasla TSSB geliştirme olasılıklarının görece fazla olduğunu söyleyebiliriz.

CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI

Son zamanlarda sıkça karşılaştığımız bu bozukluk cinsel yaşamın herhangi bir döneminde karşımıza çıkmaktadır. Cinsel işlev bozukluğu hem kadınlarda hem de erkeklerde görülebilmektedir. Yapılan çalışmalarda farklı toplum ve kültürlerde cinsel işlev bozukluklarının rastlanma sıklığı konusunda birbirine benzer sonuçlar vermektedir. Eğitimin olmadığı, cinselliğin bir tabu olarak algılandığı, bekaretin çok önemsendiği toplumların kadınlarında vajinusmus, erkeklerde ise cinsel isteksizlik ve boşalma bozuklukları, cinselliğin daha normal karşılandığı kesimlere göre daha yüksek oranda görülmektedir. Cinsel deneyim yetersizliği olan erkeklerde erken boşalma görülürken, kadınlarda çeşitli orgazm güçlüklerine diğer kesimlere göre daha sık rastlanmaktadır.

Klinik Psikolog Botan KARADENİZ



Toplum baskısı ve insanlar 'ne der' düşüncesi çoğu insanın tedavi almasını engellemektedir. UNUTMAYIN; Sağlıklı bir cinsel yaşam, sağlıklı cinsel deneyimden geçer..

YARDIM ALMAKTAN ÇEKİNMEYİN!

Cinsel işlev bozukluklarının nedenleri

Cinsel işlev bozukluğunun bir çok nedeni bulunmaktadır(psikolojik, fiziksel ve çevresel faktörler. Fiziksel faktörler arasında; kronik rahatsızlıklar, madde, alkol kullanımı yer almaktadır. İlişki sırasında stres, cinsel performans ile ilgili kaygı, vücudundan rahatsızlık duyma, suçluluk hissi, daha önce yaşanılan travmatik cinsel deneyimler (taciz vb..) gibi durumlar cinsel yaşantımızı etkileyen önemli psikolojik faktörlerdir. Cinsellik hakkında yeterli bilgiye sahip olmama, ön yargı, toplum ve kültür yapısı ise çevresel faktörler arasındadır.

Cinsel sorunlar nasıl aşılmalıdır ve neler yapılmalıdır?

Cinsel işlev bozukluğu altta yatan organik bir nedenle, cerrahi bir girişime, kullanılan bir ilaca bağlı olarak gelişmişse, tedavi öncelikle altta yatan etkene yönelik yapılır. Psikolojik bir neden bağlı cinsel işlev bozukluğu yaşayan kişilerde cinsel terapi ve davranışçı terapi kullanılmaktadır. Davranışçı müdahaleler ve çeşitli teknikler aracılığıyla özellikle uyarılma ve orgazm ile ilgili yaşanan sorunlarda ilişkiyi güçlendirecek becerilerin kazandırılması, kaygı yaşanan durumlarda kaygının giderilmesi ve çiftler arasında sağlıklı bir etkileşim kurulması amaçlanır.


YAŞAMDAN KAÇARAK
HUZUR BULAMAZSIN.
VİRGİNİA WOOLF

YA MİZAH SADECE "GÜLDÜRÜ" DEĞİLSE?

Psikolog Sueda KARAKAMÇI

Kendinize sormanızı isterim; ortamı şakalarıyla ısıtan biri olmak ister miydiniz? Yoksa çevrenizdeki o kişi zaten siz misiniz? Ülkemizde özellikle sosyal medyada yapılan karikatür ve karikatür tarzına benzeyen mizah ile kişileri zorlayan konular deyim yerindeyse tiye alınıyor. Hiç şüphesiz bu durum kişilerin sıkıntılarının seviyesini belki bir parça olsun azaltabiliyor veya kişi o anlık sıkıntısını göz ardı edebiliyor. Bunların yanında arkadaş ortamında veya gergin durumların yaşandığı yerlerde genellikle mizah yapan kişi durumu kurtarıp ortamı yumuşatıyor ve topluluğun gözdesi olmayı başarıyor. Mizaha bu şekilde baktığımızda güldürünün yanında birtakım başka etkilerinin olduğu da yadsınamaz.



Mizah, Türk Dil Kurumuna göre "güldürmece" olarak tanımlanmıştır. İlk dönemlerde mizah; "kişilerin çeşitli durumlara gülmeleri" olarak ifade edilmiş olsa da her mizaha herkesin gülmemesi sebebiyle bu tanım için tartışmalar çıkmıştır. Bu tartışmalar ise yeni bir kavram olan "mizah anlayışı" kavramını ortaya koymuştur. Son yıllarda ise bilişsel tepki (şakayı anlama) ve duygusal tepkiyi(gülme) birbirlerinden ayırt etme çabaları ortamı iyice karışık hale getirmiştir. (Thorson ve Powell, 1993; Solomon 1996) Solomon 1996 yılında mizahı; bilişsel, duygusal ve fizyolojik olmak üzere üç açıdan tanımlamış ve bilişsel açısının ise , "şakayı anlamak" olduğunu söylemiştir. Tanım konusundaki karmaşayı bir kenara bırakacak olursak; mizah sayesinde gülerken kasılıp gevşeyen kaslarımız ile kan dolaşımı hızlanıyor, solunum hızı artıyor, bağışıklık sistemi güçleniyor ve ağrıya dayanıklılık artıyor. (Sultanoff 2001, Martin ve Lefcourt 2004, Aydın 2005) Mizahın dışadönüklük ve yüksek benlik saygısı kişilik özellikleriyle ilişkili oluşuna bakılırsa; fiziksel değişimlerin yanında sosyal olarak da insanlar arasındaki sıcaklığı pekiştirdiği ve gergin ortamları yatıştırdığı söylenebilir. Ayrıca sınıf ortamında da öğrenmeyi arttırıcı ortam oluşmuş oluyor. Danışan danışman arasında ise stresi azaltıcı etkisi bulunmuş. Mizahın "stres ile başa çıkma yöntemi olarak kullanılması" konusu yine oldukça tartışmalı bir konu olmakla birlikte, zorlu bir durumda kişinin stresinin düzeyini mizah yardımı ile yatıştırabileceği bir gerçek.

Mizah sayesinde kişi yaşadığı sıkıntılara farklı yollardan bakabilmekte bu da kişiyi daha farklı açılardan düşündürmeye yönlendirmektedir. Farklı açılardan düşünmeye başlayan kişi kimi zaman sıkıntısını farklı açılardan görmekte kimi zaman ise mizah yardımıyla yeni eleştiri katmaktadır. Daha detaylı söylenecek olursa; mizah, stres durumunda kişinin kısaca düşünerek edindiği kaygıyı daha farklı açılardan düşünmesini sağlayarak daha gerçekçi fikirler edinmesine yardımcı olur. Bu daha gerçekçi fikirler sayesinde durumun o kadar da kaygı verici olmadığı anlaşılabilmekte ve kişi stresi ile daha kolay başa çıkabilmektedir. May'in (1953) ifade ettiği gibi "Mizah, benlik değerini koruma işlevine sahiptir ve bireyin kendisi ve problemiyle arasında sağlıklı bir "uzaktan bakma" hissi yaratır. Ayrıca II. Dünya Savaşı'nda Nazi kamplarında esir olarak bulunan Viktor E. Frankl(2000) yazdığı kitabında, o ortamda kişilerin hayatta kalmasının en temel yolunun mizah olduğunu söylemiştir.

Özetle, mizah için güldürü diyerek geçmek biraz yarım kalacaktır. Yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilen mizahın sosyal bağları güçlendirdiği ve stres düzeyinde düşürücü etkinin bulunduğu açıktır. Bütün bunların yanında sıkıntılı durumlarda yapılan mizahın ise kişinin bakış açısına farklılık kattığı bu da kişinin olumsuz bakış açısını daha olumluya çevirebileceği anlamına gelmektedir.

Peki ya siz, mizahın etkilerinden faydalanıyor musunuz?

Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu Belirtileri ve Tedavisi

Kaygı, bedenin stresli durumlarda verdiği normal fiziksel tepkidir. Bazı durumlarda bu tepki normal ve yararlıdır. Tehlikelere karşı bizi uyarabilir, dikkatimizi hazırlamamıza ve düzenlememize yardımcı olabilir. Bu gibi durumlarda da vücudunuz kendisini tehlike esnasında koruma altına alır. Örneğin savaşmaya veya kaçmaya hazırlanırken kalp atışlarınız ve solunumunuz artar, oksijenli kan kaslarınıza pompalanır. Sağlıklı bir endişe dolgusu sizi zorlanacağınız sınavlara zamanında ve daha çok çalışmaya başlamanıza zorlar veya sizi karanlık sokaklarda dolaşmaktan caydırabilir.

Anksiyete bozuklukları, normal gerginlik veya endişe duygularından farklıdır ve aşırı korku veya aşırı endişe içerir. Anksiyete gelecekteki bir endişenin öngörülmesi anlamına gelir ve daha çok kas gerginliği ve kaçınma davranışı ile ilişkilidir. Anksiyete bozukluğu, bireyin yaşamını ciddi şekilde etkilemeye başladığında ortaya çıkar. Ulusal araştırmalar , 18 yaşın üzerindeki her beş Amerikalıdan birinin ve 13-18 yaş arasındaki üç gençten birinin son bir yıl içinde anksiyete bozukluğu yaşadığını belirtiyor. Endişelenme aynı zamanda şiddetli ve bireye karşı mücadelecidir, birey günlük işlerinde konsantre olmakta zorlanır ve tamamlamakta güçlük çeker.

Yaygın anksiyete bozukluğu: Hızlı bir kalp atışı, terleme ve ağız kuruluğu sık görülen anksiyete belirtileridir. Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler, uzun süre bu tür bir uyarılma yaşayabilir. Huzursuzluk, özellikle çocuklarda ve gençlerde sık görülen bir diğer endişe belirtisidir. Kolayca yorulmak, genelleşmiş anksiyete bozukluğunun bir başka belirtisidir. Bu belirti bazılarına şaşırtıcı gelebilir, çünkü endişe genellikle hiperaktivite veya uyarılma ile ilişkilendirilir. Bazıları için yorgunluk, endişe krizini izleyebilir ya da kronik olabilir.

Teşhis ve Tedavi

Anksiyete bozukluğunun teşhisi günlük yaşama müdahale edebilecek kadar şiddetliyse ve en az altı ay boyunca her gün devam ederse konulur. Her anksiyete bozukluğu kendine has özelliklere sahip olsa da, çoğu iki tedaviye iyi yanıt verir: psikoterapi ve ilaçlar. Bu tedaviler tek başlarına veya kombinasyon halinde verilebilir. Bilişsel davranış terapisi, bir tür konuşma terapisidir, kişinin daha az endişeli hissetmesine yardımcı olmak için farklı düşünme, tepki ve davranış biçimlerini öğrenmesine yardımcı olabilir. İlaçlar anksiyete bozukluklarını tamamen tedavi etmez, ancak semptomlardan belirgin bir rahatlama sağlayabilir. Derin nefes, meditasyon, farkındalık ve kas gerginliğini hafifletmek ve sakinleşmek için kullanılan teknikler yani zihin-beden yaklaşımları etkili yöntemlerdendir.

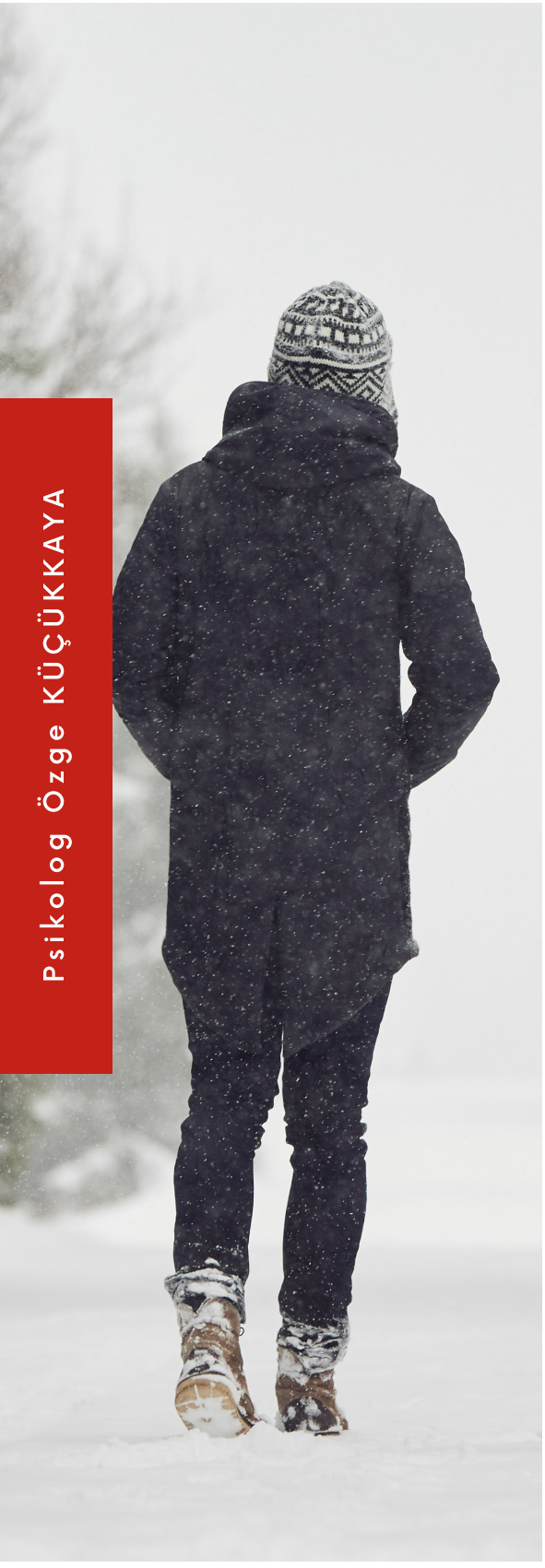
Sosyal anksiyete bozukluğu: Sosyal durumlarda veya toplum içinde konuşma gibi başkalarının önünde performans göstermeye çağrıldığında kaygı duyuyorlar.

Fobiler: Genellikle zararlı olmayan belirli bir nesne, durum veya faaliyetten aşırı ve sürekli bir şekilde korku hissetmektir. Hastalar korkularının aşırı olduğunu bilirler fakat üstesinden gelemezler. Bu korkular, bazı kişilerin korktukları şeylerden kaçınmak için aşırı uzunluklara gittikleri sıkıntılara neden oluyor. Örnekler uçak korkusu veya örümcek korkusu olabilir.

Psikolog Şeyma ÇALMAZ

Kış Geldi Depresyon Kapıda mı?





Psikolog Özge KÜÇÜKKAYA

Siz de kış aylarında yorgunluk, içine kapanıklık, konsantrasyon bozukluğu, iştah artışına bağlı kilo alımı ve uyku bozukluğu gibi durumlar yaşıyor musunuz? Öyleyse, kış depresyonuna hoş geldiniz. Kasım ayı ile itibaren soğuyan havalar, günlerin kısalması, karanlık bir sabaha uyanmak, bulutlu gündüzler kış dönemi boyunca duygudurumumuzu olumsuz yönde etkiler. Ocak şubat aylarında şiddetlenir kış bitene kadar etkisini gösterir.

Mevsimsel örüntü gösteren duygudurum bozukluğunun diğer depresyon türlerinden en belirgin farkı en az iki yıl kış aylarında başlayıp yaz aylarının gelmesiyle son bulmasıdır. Mevsimsel duygudurum bozukluğunda depresyonlar genellikle hafif ve orta derecededir. Kış depresyonu bahar yorgunluğu değildir. Bahar yorgunluğunda kişiler kendini bitap hissederler fakat duygusal çöküntü yaşamazlar ve dört hafta içerinde bu histen kurtulurlar.

Bizi bu havalar mahvetti.!!!!! Güneşten mahrum kaldığımız zaman bakalım vücudumuz nelerle karşılaşıyormuş. Bedenimiz gerekli miktarda gün ışığı alamadığında D vitamini eksikliği yaşar ve bu durum halk arasında mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin üretimini olumsuz etkilerken uyku hormonu olan melatonin (Drakula hormonu) üretimini de arttırır. Melatonin hormonunun artması ile birlikte kişi aşırı durgun, fazla uykulu ve aç hisseder. Melatoninin uzun süre salınması uykuya ve yüksek kalorili gıdalara ihtiyaç duyumuna sebep olur.

Kış aylarında kapalı ortamlarda daha çok vakit geçirmek hareket alanımızı kısıtlar. Hareketsiz bir yaşam beraberinde kilo alımını ve halsiz hissetmeyi getirir. Aynı zamanda beslenme düzenimiz de bozulabilir. Beslenme düzensizliği B, C vitamini ve folik asit eksikliğine yol açar. Günlerin kısalması sebebiyle D vitamini almak için en mantıklı seçenek olan gün ışığından mahrum kalırız. Soğuklar nedeniyle ısınmak adına fazla içilen çay ve kahve demir eksikliğine neden olur. Vitamin eksikliği kişilerde duygudurum bozukluğuna neden olduğu gibi aşırı sigara tüketimi, araya giren grip ve nezle kışın getirdiği olumsuzlukları arttırır.

Kış Depresyonundan korunmak için neler yapabiliriz?

Vücudumuzun D vitamini sentezlemesi için öğlen saatlerinde gözlüksüz, eller ve yüz açık olacak şekilde 20-30 dakika dışarıda vakit geçirerek gün ışığından faydalanın.

Sürekli besin tüketimi yorgunluğa da sebep olmaktadır. Bu yüzden düzenli beslenmeliyiz, bütün besin gruplarından gerekli miktarda almalıyız. Özellikle mevsimin meyvelerini ve sebzelerini yemeye özen göstermeliyiz. Kendimizi zinde hissetmek için tükettiğimiz çay ve kahve içimini kontrol altına almalıyız. Fazla kafein ve tein kullanımı kalp çarpıntısına sebep olurken demir emilimini engellemesiyle de kansızlığa yol açar. Kahve ve çay yerine bitki çayları tercih edebiliriz veya suyun içerisine taze nane, limon ekleyerek içebiliriz. Kan dolaşımını arttırmak adına susamadan su içme alışkanlığı da edinmeliyiz.

Uyku düzenimizi korumalıyız. Erken yatıp erken kalkmaya özen göstermeliyiz ki gün ışığından daha fazla faydalanabilelim. Düzenli uyku saatleri kendimizi enerjik hissettirecektir. Işık olmayan ortamlarda uyumaya alışmalıyız çünkü gece lambalarının ışığı bile melatonin hormonunun salınımını geciktirir. Melatonin hormonunun sabah saatlerinde salgılanması güne uykulu ve yorgun başlamamıza sebep olur.
Hormon salınımını arttırmak için düzenli egzersizler yapılmalı. Egzersizleri alışkanlık haline getirmek hem fiziksel hem de duygusal olarak rahatlamamıza yardımcı olur. Güç gerektiren egzersizler yerine yoga ve meditasyon tercih edilebilir.

Proaktif olun. Kışın getirdiği hüznün sizi ele geçirmesine izin vermeyin.

Korunmak için her şeyi yaptınız ama yeterli gelmedi. Peki, şimdi ne yapacağız? Mevsimsel duygudurum bozukluğu için hangi tedavi yolları uygulanmalı? D vitamini takviyesi dışında ışık terapisi (fototerapi) ve bilişsel davranışçı terapi de oldukça sık bir şekilde kullanılmaktadır.
Fototerapi: Gün ışığını taklit eden özel ışık kaynakları kullanılmaktadır ve her gün en az 30-40 dakika herhangi bir aktivite bu ışık önünde yapılır. Her saat başı 1-2 saniye direkt ışık kaynağına bakılması önerilir ancak bu süre daha uzun olmamalıdır. Çünkü doğrudan UV ışınlarına maruz kalmak cilde ve göze zararlıdır. Genellikle ışık tedavisinde kişiye dışarıdaki gün ışığı yeterli gelinceye kadar devam edilmesi tavsiye edilir.

Psikolog Ayşenur AKMAN



YENİLEYEBİLİR ENERJİ KAYNAĞI: UMUT

İstisnasız hepimizin deneyimli olduğu bir konu var, Umut etmek. Yaşadığını hisseden herkes aşina bu gökyüzü gibi mavi, güneş gibi parlak ve sarı eyleme.

Umut, sanki doğuştan bahşedilmiş, sistemimize işlenmiş bir yeti. Kimimiz hayatına geçirebildi, kimimiz yanlış anladı umut etmenin doğasını ve kimimiz bilinçli olarak bıraktı sigarayı bırakır gibi.

Umudunu besleyip koruyanlara ne mutlu. Fakat diğer yandan, hayalini kurduğumuz pek çok şeyi askıya almak zorunda kaldığımız, önümüzü göremediğimiz, insanın gözüne ışık yanağına pembelik veren dostlarıyla eskisi gibi kalabalık olamadığı, her şeyin online ama heveslerimizin giderek offline olduğu ve gelecek güzel günlere olan inancımızın çatırdadığı şu günlerde umut etme yetisini pek kullanamayanlarımıza da şaşırmamak lazım. Fakat umut kavramını konuşmamız lazım zira umut etmek ruh sağlığımızı dengede tutmanın ve psikolojik sağlamlığı arttırmanın dolayısıyla yaşam kalitemizi yükseltmenin en güçlü yollarından biridir.

Umut nedir, nasıl umut edilir?

Türk Dil Kurumu "Ummaktan doğan güven duygusu" diye açıklamış umudu. Erik Erikson'a göre kişinin isteklerini elde edebileceğine dair kalıcı bir inançtır. Erich Fromm istemek, istekleri gerçekleştirmek için yeni yollar bulmak ve vazgeçmemektir demiş. Snyder ise amaca ulaşmak için güdü ve bilişsel enerji, hedefe ulaşma ile ilgili her yolu düşünme ve planlama diye tanımlamıştır. Böyle bakıldığı zaman umut, planlı, sistemi olan, aşama aşama yapılan son derece aktif bir süreç.

Halbuki bir çoğumuzun yanlış anladığı haliyle, gerçekleşmesini istediğimiz bir konuyla ilgili sadece iyiyi güzeli umarak olumlu düşünelim olumlu olsunculuk yaptığımız, edilgen, pasif bir bekleyişti umut etmek. Bu yazının temel amacı umut etmedeki aktif umut-pasif umut farkındalığını uyandırmaya çalışmaktan ziyade başta bahsettiğim umut etme yetisi körelmiş, hayalini kurduğu ve bulmak istediğini aradığı yolda karşısına çıkan ilk engele acizlik göstren, "ya hedefime ulaşamayıp çok üzülürsem" korkusuyla yada "zaten başaramazdım" kabulüyle kendi potansiyeline bir şans vermeden umut etme konusunda kendisini frenleyen hatta kötü bir alışkanlığı bırakır gibi bırakan kimilerimize "umut güzel şey" diyebilmek Nietzsche'nin aksine.

Umut kötülüklerin en fenasıdır" der Friedrich Nietzsche. Öyle midir sahi? Kötülük müdür umut sizce de?

Bu sefer makalelere, filozoflara ya da istatistiklere bakmayalım da sonuçlar, dersler çıkarmaya değer büyüklükte görmediğimiz küçük detaylara bir çevirelim başımızı, içinde titizlikle yürütülmüş çalışmalar kadar güvenilir sonuçlar barındıran minnacık detaylara.

Mesela bir bebeğin yüzlerce kez düşüp ama yine hevesle heyecanla kalkışına, yeterli olgunluğa gelince tıpış tıpış yürüyüşüne hatta pat pat koşuşuna bakalım ve şaşıralım öğrenmediği çaresizliğe. Başından ayrılmadan, umutsuzluk hastalığına kapılmadan emek verilen, vazgeçilmeyen işlere bakalım, aradığını bulanlara soralım umutsuz olur muydu diye.

Evrene bakalım, evrendeki bizi, bizdeki evreni okuyalım. Doğaya, doğadaki ümitvâr olma haline bakalım. Baharda gelincikler açtığında Van Gölündeki İnci Kefali'nin yaşamını sürdürebilmek için akış yönünün tersine olan umut dolu hayat yolculuğuna bakalım. Bu balık Van gölünün tuzlu-sodalı sularında yumurta bırakamadığı için ilkbahar aylarında büyük sürüler halinde bazen tırmanarak bazen uçarak, ters yönde hızla akan suya aldırmadan akarsulara göç ediyor ve bu yolculuk öyle büyük dersler taşıyor ki bizler için. Sanmıyorum ki bir tane inci kefali bile "benim umudum yok nasıl olsa bu dereye varamam" diyip yola koyulmasın. Hepsi varacağı yeri bilen koca bir adam gibi umutla çıkıyor yola. İşte bu yüzden, çok da bilimsel olmayan bu yazıdan çokça güvenilir çıkarımlar yapabiliriz.

Biz de İnci Kefali gibi içimizdeki umudu ve mücadelemizi yitirmeyelim ya da bebekler gibi popomuzun üstüne düşüversek de kalkalım yeniden. Diyeceğim o ki umut öyle bir yakıt ki, kaynağına para vermezsin, atığı yoktur, yenilenebilir ve hatta yenileyebilir enerji kaynağıdır, "güzel şeydir".



ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK: KENDİNİN EN İYİ DOSTU OLMAK

Psikolog Burak Mert PEHLİVAN



Öz şefkatli farkındalık kavramı psikoloji literatürü için yeni sayılabilecek bir kavram diyebiliriz. Bu kavram kısaca, kişinin hatalar yaptığı, başarısızlıklar yaşadığı durumlar da dahil olmak üzere hayattaki her durumda kendisine anlayışla, sevgiyle, belirgin bir öz anlayış ile yaklaşabilmesidir.

Sevdiğiniz, güvendiğiniz bir arkadaşınızı düşünün, zor bir zamandan geçerken ona nasıl yaklaşırsınız? Suçlu olsa, hatalı olsa bile ona kendisine kızmamasını mı söylerdiniz, onun yaralarını sarmaya, ilerleyebilmesi için cesaret vermeye, yanında olmaya mı çalışırdınız? Yoksa acısını daha da arttıracak şekilde: "Nasıl böyle bir duruma düşersin, ne kadar yetersiz, beceriksiz davranıyorsun, sen bunları hak ediyorsun" benzeri cümleler mi kurardınız? Sanırım ikincisini çoğumuz seçmeyiz. Peki kendimize karşı, zor anlarımızda neden destekçi ve şefkatli olmak yerine eleştirel oluyoruz? Kendi kendimizin dostu neden olamıyoruz? Bunun birkaç açıklamasından bahsediyor kuramcılar: İlki eleştirel ve mükemmeliyetçi ebeveyn sesine maruz kalınmış bir çocukluk olabilir. En küçük hatalarımız dahi anne babamız tarafından reddedilip aşağılanmamıza sebep olmuşsa, haliyle kendimize tahammül eşiğimiz de düşük olacaktır. Ancak kendi kendimizle içsel konuşmalarımızdaki o acımasız sesi fark etmek, değişim için önemli bir adım olabilir.

BİR DİĞER SEBEP İSE "KİMSE SENİN KUSURUNU GÖRMEDEN KENDİN DÜZELT!" MANTIĞINDA OLMAKTIR.

Yani hataya, başarısızlığa dayanamayız çünkü bunlar zayıflık demektir bazılarımız için ve kimse bunu fark etmesin diye kendimize kızar, kızarak çözüm yolları bulup düzeltmeye zorlarız kendimizi. Sanki baskı altında sorun çözmek kolaymış gibi bir de kendimiz sorun yaratırız kendimize. Oysa yaşam boyunca en çok konuştuğumuz, en çok vakit geçirdiğimiz kişi yine kendimizizdir. Eğer kendimize şefkatli bir iç ses oluşturabilirsek, kendimizi yanlışlarımız için suçlamayı, yargılamayı bırakıp yakın bir arkadaşımıza yaklaşır gibi anlayışla yaklaşabilirsek hem aynı hataya tekrar düşme olasılığımız azalacak çünkü durumu sağlıklı bir bakış açısıyla değerlendirebileceğiz hem de kendi ayağımıza çelme takmak yerine kendi elimizden tutup kaldırmayı seçmiş olacağız. Unutmayalım, öz şefkat geliştirmek bir beceridir ve bu beceri hayatın her anın da kazanılabilir. Çocukluğumuzdan bu yana sürdürdüğümüz işlevsiz tutumlarımız, hayatımızın sonuna kadar devam etmek zorunda değildir, her zaman başka bir yol vardır. Kendimize daha anlayışlı daha sevgi dolu olduğumuz hatta kendimizin en iyi arkadaşı olduğumuz, kimse elimizden tutmadığında bile kendi elimizden tuttuğumuz bir hayat sadece bize bağlıdır.



BESLEYİP BÜYÜTÜLEN DÜŞMAN: KAYGI

İnsan, hayatta birçok durumla mücadele eder. Karşılaşılan engeller, imkansızlıklar, düşmanlar...

Melike Sevinç

Düşman denilince kişinin karşısında olan, onun kötülüğünü ve düşüşünü isteyen kişi veya durumlar aklınıza gelebilir. Fakat insanın asıl düşmanı, kendi elleriyle besleyip büyüttüğü, zayıfladıklarını düşündüğü anda ellerinden sıkıca tutup tekrar ayağa kaldırdıkları kaygılarıdır. Böyle bir durumda insanın karşısında, kendinden başka büyük bir düşman bulunmamaktadır.

Bu büyük düşmanlarımız bazen kendimizi en mutlu hissettiğimiz zamanlarda, çoğunlukla da zorlandığımız ve belirsizlik yaşayıp tünelin sonunu göremediğimiz hallerde ortaya çıkmaktadırlar. O an kişinin uğraşmakta olduğu eylemin kalitesini düşürmekle birlikte; korku, öfke ve çaresizlik gibi duygular hissedilmesine de neden olmaktadırlar. Potansiyelini tam olarak gösterememek ise daha büyük yetersizlik, çaresizlik inançlarına yol açmaktadır.

Ne kadar garip değil mi? Bireyler zihinlerinde, kendi elleriyle oluşturdukları düşmandan dolayı bazen çok yetkin oldukları durumlarda hayal kırıklıkları yaşayabilmektedirler. Aslında düşmanımızın bize aktarabileceği en büyük zararı düşündüğümüzde, başa çıkma kapasitemizin onun gücünden çok daha büyük olduğunu fark edeceksiniz. Kendinize inanın. En büyük düşmanınız olan kaygılarınıza
karşı çıkabilecek bütün güçler içinizde var olmaya devam ediyor. Birisini istemediğinizi ve size zarar veremeyeceğini ona nasıl gösterirsiniz? Tahmin edeyim, onu önemsemeyerek ve geldiği anda davranışlarınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi onun varlığından dolayı değiştirmeyerek. İşte, en büyük düşmanınız olan kaygılarınıza karşı geliştirmekten çekince duymayacağınız
harika bir savunma...

Şimdi sizden sinsi bir gülümseme isteyeceğim. Düşmana karşı kazanılan büyük bir zaferin yüzünüze vurmuş hali gibi. Çünkü bu gülümsemeyi başarabilenler, düşmanının sonsuza kadar etki gösteremeyeceğini, zihninize yaptığı misafirliğin
hasta ziyaretinden daha kısa süreceğini ve karşı koyabilecek olgunluğa sahip olduklarını
bilen bireylerdir. Birçok kişinin yaşamlarında bu gülümsemenin verdiği hazzı tadabilmelerini umuyorum. Çünkü hayat, siz üzüldünüz veya çaresiz hissettiniz diye "hadi başa saralım!" gibi bir ifade de bulunmuyor. Dolayısıyla düşmana karşı gülümseme savunmanızı kullanarak, yaşadıklarınız için başa sarıp değiştirme gereksinimi hissetmeyeceksiniz.



SOSYAL MEDYA İLİŞKİLERİMİZİ NASIL ETKİLİYOR?

Psikolog İrem ÖZSAN

Günümüzde artık konuştuğumuz birçok konu sosyal medyanın hayatımızı nasıl etkilediğidir.

Sosyal medyanın zararlarının yanı sıra birçok faydasını görmekteyiz. Nitekim şu yazıyı ulaştırabilmemiz bile sosyal medya sayesinde mümkün oluyor. Aslında sosyal medya gün geçtikçe hayatımızın merkezine yerleşiyor. Sosyal medyanın en çok etkilediği durumlarda ilişkilerimiz var aslında. Sosyal medya sayesinde yeni birileri ile tanışıp görüşebiliyoruz. Bunun ne kadar güvenilir olduğu ise ayrıca tartışılacak bir konudur. Aslında çoğu zaman sosyal medya sebebi ile asıl meselenin hayatımızı yaşamak, ilişkilerimize sorumluluklarımıza odaklanmak olduğunu unutuyoruz. Peki çiftlerin ilişkisini nasıl etkilediğine bakacak olursak yeni başlamış veya uzun süredir devam etmekte olan ilişkilerde tartışma ve kavgalara neden olabiliyor.

Takip ettiğimiz, takip eden kişiler hatta fotoğraflarımızın altına yorum yapanlar bile ilişkimizde tartışma konusu olabiliyor. Bunların sebebi aslında altta yatan güven sorunları veya bağlanma problemleri olabiliyor. Sosyal medyanın ilişkilere zarar vermesinin başka bir nedeni ise aldatmaların artmasıdır. Çünkü sosyal medya uyaran olduğu için kişilere ulaşılabilirliğin kolaylaşması kafamızdaki soru işaretlerini pekiştirebiliyor. Özetle sosyal medyanın çiftler arasında bir denge unsuruna bağlanması ve sınırlarının olması ilişkilerimizi daha olumlu etkileyebilecektir.



Aşkın Nörobiyolojisi

Nörobiyologlar, insanlar tarafından bilinen en güçlü ve heyecan verici durumlardan birinin, yani sevginin sinirsel temelini araştırmaya yakın zamanda başladı. Bu sinirsel bağıntılar hakkında bugün söyleyebileceğimiz şey sınırlıdır. Önümüzdeki yıllarda bu araştırma alanında hızlı ilerlemelerin olacağı neredeyse kesindir. Aşkın nörobiyolojisini araştırırken, geleceğin nörobiyologları da dünya aşk literatüründen türetilen kanıtlara bakacaklar, çünkü edebiyatın kendisi beynin bir ürünüdür ve dikkatli çalışması beyindeki romantik sistemin nasıl olduğuna dair güçlü ipuçları verir ama burada kendimi daha çok deneysel çalışmalardan türetilen sevginin sinirsel ilişkilerini düşünmekle sınırlıyorum.

Âşık olduğumuzda beynimizin hangi bölgeleri aktif olur?

İnsandaki romantik aşkın sinirsel ilişkilerini araştıran ilk çalışmalarda görsel bir girdinin kullanılmış olması şaşırtıcı değildir. Bu çalışmalar, derinden, tutkuyla ve umutsuzca âşık olduğumuz birinin yüzüne baktığımızda, beyindeki sınırlı sayıda alanın özellikle meşgul olduğunu gösterdi. Bu alanlardan üçü serebral korteksin kendisinde ve diğerleri subkortikal alanlarında yer almaktadır. Hepsi, duygusal beyin olarak bilinir ve bunun parçalarını oluşturur. Tek başlarına hareket ettikleri anlamına gelmez. Aşk tutkusu, neşe ve coşku genellikle dayanılmaz ve kesinlikle tarif edilemez bir mutluluk duygusu yaratır. Ve romantik duygulara yanıt olarak aktive olan alanlar, büyük ölçüde ödül, arzu, bağımlılık ve öforik durumlar yani dopamin ile ilişkili bir nöro-modülatörün yüksek konsantrasyonlarını içeren beyin bölgeleri ile birlikte yaygındır.

Romantik aşkla bağlantılı diğer iki modülatör gibi oksitosin ve dopamin de beynin derinliklerinde bulunan sinir ve endokrin sistemleri arasında bir bağlantı görevi gören bir yapı olan hipotalamus tarafından salınır. Kokain gibi kendileri de öfori hallerine neden olan ilaçlar alındığında bu aynı bölgeler aktif hale gelir. Dopamin salınımı kişiyi "iyi hissetme" durumuna sokar ve dopamin yalnızca ilişkilerin oluşumuyla değil aynı zamanda seksle de yakından bağlantılı gibi görünür, bu da sonuç olarak ödüllendirici ve "iyi hissetme" egzersizi olarak kabul edilir. Dopamindeki bir artış, iştah ve ruh haliyle bağlantılı olan başka bir nöro-modülatör olan serotonindeki azalmaya bağlanır. Çalışmalar, romantik aşkın erken evrelerinde, obsesif-kompulsif bozuklukları olan hastalarda yaygın olan seviyelere kadar serotonin tükendiğini göstermiştir. Sonuçta aşk bir tür takıntıdır ve ilk aşamalarında genellikle düşünceyi hareketsizleştirir ve onu tek bir bireye yönlendirir.

Kalıcı aşk var mıdır?

Schwartz aşk için eğer sürerse, bu duyguların ve bazen endişenin bir veya iki yıl içinde sakinleştiğini söyledi. "Tutku hala orada, ancak stresi gitti" diye ekledi. Kortizol ve serotonin seviyeleri normale döner. Bir stres unsuru olarak başlayan aşk (en azından beynimize ve bedenimize), strese karşı tampon görevi görür. Sevgi dolu ilişkiler ilerledikçe ödül ve zevkle ilişkili beyin alanları hala aktif hale gelir, ancak romantik aşkta olan sürekli istek ve arzu genellikle azalır.

Schwartz ve Olds, birçok aşk teorisinin, tutkulu aşktan tipik olarak şefkatli aşk denilen şeye, derin ama romantizmin ilk aşamalarında yaşanan kadar coşkulu olmayan aşka kaçınılmaz bir değişim olduğunu ileri sürdüğünü söylüyor. Ancak bu, uzun evli çiftler için romantizm kıvılcımının söndüğü anlamına gelmez.

Mervenur GÖZCÜ

SEN GERÇEKTEN SEN MİSİN?

Hayatımızda birçok şeyi kendimiz seçebiliyoruz. Yemeğimizi, kıyafetlerimizi, arkadaşlarımızı, evleneceğimiz kişiyi...
Peki cinsiyetimizi seçebiliyor olsaydık kadın mı erkek mi olmak isterdik? Kadın ya da erkek olmak, aslında mesele tamamıyla kendin olabilmektir. İnsan olmak; toplumun, ailenin ve dış dünyanın kendi iç dünyanı etkilemeden yaşamaktır. John Mason'nun bir sözü vardır: "Bir orijinal olarak doğdun. Bir kopya olarak ölme." Öncelikle kadınların benliğini, duygularını, isteklerini ne kadar yaşayabildikleri ile başlayalım. Ataerkil sistem erkekler etrafında kurulmuştur; çoğunluğu erkek olmakla birlikte her iki cinsiyetin de yer alabileceği bir alandır. Fakat kuralları erkekler belirler. Kadınlar bu sistem içerisinde yer alabilmek için ataerkilliğin belirlediği kuralları benimser ve bunlar doğrultusunda davranmak zorunda kalırlar. Bir kadının yürüyüşü, oturuşu, nasıl giyindiği aslında hep başkaları tarafından kontrol edilmeye çalışılmıştır. Örneğin, kız dediğin bacaklarını üst üste atıp oturur mu hiç? Ya da yolda kahkaha atarak kollarını savura savura yürüyen kadın için kim bilir neler konuşulur. Peki ya kıyafetler? Kadınlar ne kadar kendileri? Gerçekten açık giyinmeye karşı ve daha kibar olduğunu düşündüğü için mi tesettürlü giyiniyorlar? Aileden ve toplumdan dışlanma korkusu bizi bazen başkalarının düşüncesiyle yaşamaya iter. Bu yüzden her davranışta onaylanma ve kabul edilme ihtiyacı duyulur. Kadını eksik tamamlanması gereken biri olarak yetiştirdiler.



Bir evlilikten sonra ya da çocuk sahibi olduktan sonra tam bir birey olabilecekleri düşünüldü. Kadının birey olabilmesi için sadece kendine ihtiyacı vardır. Kadın; erkeksiz, evsiz, çocuksuz da kadındır. Kadın; kısa saçlı iken, göbeği açıkken, türbanlı iken de kadındır. Kadının tamamlanmaya ihtiyacı yoktur. Kadın kendi başına kadındır. Kadın ve erkek eşitsizliği uzun yıllardır tartışılan bir konudur. Aslında sorumluluklar ve beklentilerdir bu iki cinsiyeti birbirinden ayıran. Kadınlara ahlak adı altında yüklenilen bu sorumluluk aynı zamanda erkeğe de yüklenmektedir. Kadınlarla beraber erkeklerin de omuzlarında görünmez bir yük vardır. Bu tarihten gelen kuşaktan kuşağa aktarılan "erkeklik" yükü. Dik ve emin yürümek (erkek gibi yürü), duygularını gizlemek (erkek adam ağlar mı?), anneyi kız kardeşi korumak, zengin olmayı hedeflemek, futboldan anlamak, kavgadan korkmamak, iyi araba kullanmak... Bir erkek aynı anda bütün bu özellikleri kendinde barındırmaya çalışıyor ya da dış dünya onlardan bunu bekliyor. Peki, bir erkek duygusal olamaz mı, kavgadan korkamaz mı? Erkekler kendilerini bu kalıpların içine sıkıştırıp asıl benliklerini bu özelliklerin oluşturduğunu düşünürler. Örneğin bir erkek genellikle kadına hesap ödetmez. Bu hem erkek hem de kadın tarafından kabullenilmiş kalıplaşmış bir şeydir. Kişi bu çerçeveli kişilik ile kendi isteklerini göz ardı edip bu sınırlar içinde yaşamaya çalışır. Asıl kimlikleri, duyguları yine toplum tarafından baskılanmaktadır. Erkeklerin omuzlarındaki bu güçlü olma profili, onların görünmeyen yüküdür.

Kadın ya da erkek her insan sadece kendi gibi yaşamalıdır. Bu dünyada var olmak, başkalarının kalıplarından çıkıp kendi duygularınla ve isteklerinle yaşamaktır. Çünkü her insan bir dünyadır...

Psikolog Hülya YERAL

İLİŞKİLERDE KISKANÇLIK SORUNSALI

Rabia ÇITAK

Yaşadığımız her an karşılaşabileceğimiz zorlukları düşünerek hayatımıza devam ediyoruz.

Kıskançlık yakın ilişkilerde en yaygın ve yıpratıcı bir duygudur. İkili ilişkilerde sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi için, kıskançlık gibi engellerin ortadan kaldırılması ve kontrol altına alınması büyük önem taşır. Özellikle evlilikte üzerine sıkça durulan bir sorundur. Türkiye'de hem de diğer ülkelerde kıskançlığın benlik saygısı, bağlanma ve benzeri bir dizi değişkenle ilişkisini ele alan çalışmalar yapılmaktadır. Kıskançlık birçok imgeyi ve duyguyu içinde barındırır. Pines'a (1998) göre kıskançlık, önemsenen bir ilişkinin yitirilmesine ya da bozulmasına yol açabilecek bir tehlikenin algılanması sonucunda verilen karmaşık bir tepkidir. Uzun zamandır "cinsiyet" ile kıskançlığın arasındaki ilişki incelenmiş ve farklılıklar bulunamamıştır. Bunun anlamı cinsiyet farklılığının kıskançlığı etkilediği araştırmalarda görülememiştir. Sadece birçok araştırmada kadınların erkeklere göre daha yapıcı stratejiler uyguladığı bulunmuştur. Bununla birlikte bulunan diğer bir bulgu ise "kıskançlık durumunda verilen tepkiler" açısından anlamlı cinsiyet farklılıkları ortaya konmuştur. Bu araştırmalar, genel olarak kadınların daha çok duygusal, erkeklerinse saldırganlığa eğilimli olduklarını ve fiziksel tepkiler verdiklerini göstermektedir. Kıskançlık için ilişkinin süresi, yaş, ilişki doyumu, ilişkinin türü ve fiziksel çekicilik kültür gibi durumsal değişkenler etkili olabilmektedir. "İlişkinin türü 'nün (evli/evli değil) kıskançlıkla yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Guerrero ve arkadaşları (1993) evli olmayan bireylerin evlilerle karşılaştırıldığında kıskançlığa daha yoğun duygusal ve bilişsel tepkiler verdikleri sonucuna varmışlardır. Aynı çalışmada evli olmayanların evlilerden daha yıkıcı başetme yöntemlerine başvurdukları sonucuna da varılmıştır.

Buunk (1981) evli olmayan kadınların evli kadınlardan daha fazla kıskançlık belirttiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, eşin fiziksel çekiciliği arttıkça kıskançlığın da arttığı görülmektedir. Benlik saygısını kıskançlıkta etkisinin önemi büyüktür benlik saygısını düşüşüyle birlikte kıskançlığa verilen tepkinin seviyesinin arttığı bilinmektedir. Bu da benlik saygısı düşük olanların bu tür yaşantılar karşısında daha çok yaralanabilir olmalarına bağlanabilir. Ayrıca, bulgulara göre ilişkinin süresi arttıkça kıskançlık durumunda verilen fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkilerin gücü azalmaktadır. Kıskançlık söz konusu olduğunda, kadınların tepkisinin daha yapıcı fakat erkeklerin tepkisi daha yıkıcıdır. Tüm bunlar söz konusu olduğunda kıskançlığın şiddetle ve ilişkinin bitimiyle sonuçlanabildiği seçenekleri dikkate alındığında, özel bir klinikle çalışmanın faydalı olacağını söylemek mümkündür çünkü; kıskançlığın altında yatan asıl nedenleri gün yüzüne çıkarıp onlar üzerinden onarıcı işlemler hayatı kolaylaştıracaktır. Bu yazıda anormal kıskançlığın üzerinde durulmamıştır bu bahsettiklerimiz normal düzeydeki kıskançlık bulgularıdır. Anormal kıskançlık kısaca, "kıskançlık durumunda verilen tepkilerin dramatik, gerçek dışı bir tehdide yönelik ve/veya şiddet içeriyor olması ve ilgili duygu, düşünce ve davranışlarda normalden aşırı uçlara doğru bir kaymanın gözlenmesi durumu" şeklinde tanımlanabilir.

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA TRAVMA

Çocukluk çağında travma, 18 yaşından önce bir yetişkin tarafından cinsel, fiziksel ve duygusal istismara maruz kalma ve bireyin gelişimini etkileyen durum olarak tanımlanmaktadır. Travmaya yol açan ve kişinin hayatını etkileyen dört tane istismar çeşidi bulunmaktadır.

Bunlar; Fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmaldir. Bunun yanı sıra ebeveyn kaybı, doğal afet veya sağlık problemleriyle başa çıkmaya çalışmak travmaya neden olan durumlar arasında sayılmaktadır. Fiziksel istismar, küçük çocuk veya genç bir bireyin fiziksel şiddete maruz kalması (tokat atma, ısırma) gibi vücut bütünlüğüne zarar verme olarak tanımlanmaktadır. Çocuğa onu terk etmekle tehdit etmek, aşağılamak, küçükseme gibi davranışlar duygusal istismar olarak adlandırılmaktadır. Cinsel istismar ise bir yetişkin tarafından çocuğun vücuduna, cinsel bölgelerine veya kendi vücuduna dokundurma şeklinde cinsel istismar gerçekleşmektedir. İhmal ise çocuğun, beslenme, güvenlik gibi temel ihtiyaçlarının sağlanmaması ya da duygusal ihtiyaçlarından (sevgi, saygı) mahrum bırakılması olarak tanımlanır. İhmal ve istismarı ayıran özellik ihmalin pasif, istismarın ise aktif davranışlardan oluşmasıdır. Genellikle istismarlar ebeveyn, akraba, bakıcı, öğretmen gibi en yakın olan kişiler tarafından gerçekleşebilmektedir. Araştırmalar istismara neden olabilecek risk faktörlerinin olduğunu göstermektedir. Bunlar; Bireysel, ailesel, sosyal ve toplumsal risk etmenleri istismarın direkt sebebi olmamakla birlikte istismarın ortaya çıkışını etkileyebilecek etkenler arasında sayılmaktadır. Şiddeti ve dayağı destekleyen kültürde büyümek, sosyal eşitsizlikler, ebeveynin maddeyi kötüye kullanımı, anneye ve babaya yüklenen kültürel roller toplumsal faktörlerdir. Geniş aile, düşük gelir düzeyi, aile içi şiddet ailesel faktörler arasında sayılmaktadır. Aynı zamanda araştırmalar istismar ile büyümüş ebeveynlerin çocuklarına da istismar uygulayabileceklerini göstermektedir. Kişisel faktörler ebeveyne ilişkin etkenler ve çocuğa ilişkin etkenler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Ebeveyne ilişkin etkenler; ebeveynin çocuklukta istismara uğraması, çocuk sahibi olma konusundaki olumsuz algı, düşük benlik saygı, madde kullanımı, öfke kontrolsüzlüğü ebeveyne ilişkin etkenler arasında kabul edilmektedir.

Çocuğa ilişkin etkenler ise; cinsiyet, prematüre, istenmeyen çocuk olması, engellilik ya da kronik hastalıklarının olması şeklinde ifade edilebilmektedir. Çocuk istismarı, çocuğun sağlığına zarar veren ve kalıcı izler bırakan yaşamının ilerleyen dönemlerini etkileyen bir sağlık problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaza, ölüm, boşanma, aileden ayrı kalma gibi durumlara tanık olmuş çocuklarda travma önemli bir risk grubudur. Aile tarafından ihmal ve istismar edilme, aile içerisinde şiddete maruz kalma veya tanık olma, çocuğun yaşam şeklini, kişilerarası ilişkilerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Çocuğun aile ilişkilerini örnek alması ve taklit etmesi, kişiliğini etkilemekle kalmayıp ileri ki yaşamında istismarcı bir kişilik kazanmasına neden olabilmektedir.

Bazı çocuklar cinsel istismara mahrum kalabilirken; bazı çocuklar ise küçük yaşta ağır işlerde çalışmaktadırlar. Birçok çocuk erken yaşta çalışarak ailelerinin geçimine katkıda bulunabilmek için çeşitli istismar ve ihmalle karşılaşmaktadır. Çocuklar yaşadıkları stresi, kaygıyı ve korkuyu genellikle anlatmakta güçlük çekerler. Travmatik bir olay yaşamış olan çocuk davranışsal olarak farklılıklar gösterebilir. Davranışsal olarak öfke krizleri, yaşanılan olayları tekrar yaşıyormuş gibi hissetme, uyku problemleri, sosyal aktivitelerden uzak durma gibi durumlarla karşılaşabilir. Ayrıca çocuklar kendilerini değersiz görebilir ve duygusal olarak kendilerini düzenlemekte de zorluk yaşarlar. Yetişkin bir birey haline geldiklerinde depresyon, anksiyete gibi ruhsal problemler yaşayabilmektedirler. Çocukluk çağında travma tedavi edilmesi en zor olan travma türüdür.

Araştırmalar istismara mağdur kalmış çocuklarda düşük özgüven, anksiyete, depresyon, duygu durum bozuklukları, intihar düşünceleri gibi ruhsal problemler yaşayabileceklerini öne sürmüştür. Buna bağlı olarak, Çocuk çağında travma ile yetişkinlik dönemde depresyon, anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, sosyal fobi, madde kullanım bozukluğu, yeme bozuklukları gibi birçok ruhsal sorunlar arasında ilişki olduğu gösterilmiştir. Travmanın gerçekleşmesi durumunda ise en önemli durum travmanın tespitinin yapılabilmesi gerek erken dönemde ve gerekse sonraki süreçte travmaya maruz kalan çocuğun ve bireyin, ruhsal sağlığının takibi ve desteğinin de yeterince yapılabilmesi, sosyal açıdan çocuğun desteklenmesi önemli süreçler olarak yer alır. Ayrıca tüm tıbbi birimlerde çalışan klinisyenler için travma öyküsünün sorgulanması büyük öneme sahiptir. Ruh sağlığı alanında çalışan klinisyenler içinse, psikiyatrik hastalıkların tanı, takip ve tedavi sürecinde çocukluk çağı travması öyküsü akla getirilmeli ve sorgulanmalıdır.

Yaşam akışında dev bir dalga: İlk yetişkinlik



Psikolojik Danışman İlkem YILDIZ

Yaşam akışı bireyin yaşamının başlangıcından bitimine kadar olan gelişiminin görülebilir özellikleridir. Bu akışta yaşamımızın birçok yönü vardır ve bu yönlerde ilerlerken her zaman aynı hızda, istekte ve beklenti içerisinde olamıyoruz. Değiştikçe ve geliştikçe akış bazen hızlanıyor bazen yavaşlıyor bazen ise büyük dalgalar getirerek bizleri sürüklüyor. Yaşamın getirdiği dalgaları algılayışımız içinde bulunduğumuz yaşam döngüsü ile de ilişkilidir. İlk yetişkinlik, yaşam döngüsünde yaşam amaçlarının gerçekleştirilmesi için enerjinin yüksek olduğu bir dönemdir. Aynı zamanda bu dönem çabanın ve isteğin karşılık bulmadığı taktirde büyük hayal kırıklıklarınında yaşanabileceği bir dönemdir. Gelişim kuramlarına göre birey bu dönemde eş seçme, ekonomik bağımsızlığını kazanma, meslek sahibi olma, sosyal ortamlara girme ve bunları sürdürme gibi gelişim görevlerini yerine getirmelidir. Yani artık birey ergenlikten çıkıp yetişkin dünyasına adım atar. Bu adım özgürlüklerle beraber sorumluluklarıda karşılar. Artık "ben kimim?" sorusunu bir kenara bırakıp "yaşamıma katmak istediğim neler var, yaşamımı nasıl daha anlamlı hale getirebilirim?" sorusunu çantamıza atarız. Ve dalgalarda burada büyümeye başlar artık bir okul yoktur, aşk yerine evlilik sorulmaya başlanır eğer istenilen bir iş sahibi olunmuş ise aileden ayrılma gerçekleşir fakat ekonomik özgürlük hala elde edilememişse en büyük dalgalardan biri gelir ve toplumun beklentileri ile kendimizden beklentilerimiz bu dalgayla epeyi bir sürüklememize neden olur. Beklentiler istekler ve üstümüze gelen bir dev dalga...

Ne kadar çok rastgele çırpınırsak o kadar savruluyoruz. Boğulmamak için ise düşünülmüş adımlar atmamız yani; yüzmemiz gerekli ve kulaç atmadan yüzme öğrenilmiyor. İşte İlk yetişkinlik oldukça kulaç atılması gereken ve yaşam akışının bolca dalgalandığı bir dönem.

"Peki bu kadar kulaç atıyorum ya yüzmeyi öğrenemezsem ya kıyıdan hiç uzaklaşamaz hayatıma anlam katan derinliklere ya hiç dalamazsam?" sorusu içimizden bir yerlerden bizlere fısıldıyor sanki...

Bu kısımda sakin kalmak kendini gerçekleştiren bir kehanet döngüsüne girmemek oldukça önemli. Evrensellik bizi rahatlatıyor yani bu dalgalanmalar çoğu ilk yetişkinde görülüyor benzer şeyler hissediyoruz; fazlasıyla genç, istekli, çok şey yaşadığımızı sandığımız kadar az şey yaşadık ve hayal kırıklığına alışkın değiliz. Aynı zamanda farklıyız da dalgalarla başa çıkma gücümüz hedeflerimize ve bunları gerçekleştirmek için verilen çabaya, inanca göre değişiyor. Hayatında bir amacı olan ve buna inanan bireyler bu süreçte belki daha çok çaba veriyor ve yoruluyor fakat akışın içinde sürüklenmeden yüzerek devam etmeyi başarabiliyor ayrıca bu dev dalgaları aşmak hayatın diğer dönemlerinde ki dalgalara karşı güçlü hale getiriyor



Yetişkinliğe adım atmış biri olarak o dev dalganın üzerime doğru geldiğini görüyorum, derinlere dalanları gördükçe içimi bir sürü heyecan kaplıyor bunu hissediyorum, boğulmaktan çok korkuyorum, kendimi boğulmayı düşünmekten alıkoyamadığım zamanlarda oluyor ama sonra yüzmenin ne kadar güzel olduğu aklıma geliyor sabırlı ve sakin şekilde kulaç attığımda ilerlemenin verdiği mutluluk ve dalgalar bittiğinde sırt üstü sakin denizde gökyüzünü izlemenin güzelliği

Her gün soruyorum kendime yaşamıma nasıl anlam katabilirim? Belki de yaşamı anlamlı hale getiren anlamlı olması için verilen çabadır

Hayatınıza anlam katmanız dileğiyle...

PLAZALARDA ZORBALIK: MOBBİNG NEDİR VE NASIL ÖNLENEBİLİR?

Psikolog Yurdanur AKKAYA



Başarılı bir işletmenin sırrının çalışanların ve yöneticilerin birbirlerini beslemeleri olduğunu biliyoruz. Fakat özellikle son zamanlarda sıklıkla karşımıza çıkan 'mobbing'in olduğu bir çalışma ortamında verimden ve başarıdan bahsetmek söz konusu değil. Bunun yanı sıra mobbingin yarattığı etkiler sadece işletmenin başarısızlığıyla kalmıyor aynı zamanda işletmedeki bütün çalışanları, işverenleri ve onların ailelerini dolayısıyla da bütün toplumu etkiliyor. Bu yüzden toplum olarak 'iş yerinde psikolojik baskı', 'yıldırma', 'bezdirme' ve 'psikolojik şiddet' şeklinde de karşımıza çıkan 'mobbing' kavramı konusunda bilinçlenmemiz gerektiğini düşünüyorum.

MOBBİNG NEDİR?

Mobbing kısaca 'iş ortamında bir kişiyi değersiz ve dışlanmış hissettirme" şeklinde tanımlanabilir. Mobbing herhangi bir kurumda herhangi iki kişi arasında veya birden fazla kişi tarafından bir veya birkaç kişiye karşı uygulanabilir. Kişilerin motivasyonunu ve özgüvenini düşüren bu davranış sözlü veya sözsüz olarak gerçekleştirilebilir.

Sayısız şekilde örneklendirebileceğimiz mobbing davranışı, bir kişi veya grubun mobbing mağduru hakkında dedikodu yapması, mağdura iftira atması, önemsiz işler vermesi gibi mağduru küçük düşürecek, demoralize edecek ve yıldıracak her türlü söz ve davranıştır. Sayısız şekilde örneklendirebileceğimiz mobbing davranışını uygulayan kişiye 'mobbing uygulayıcısı', bu davranışa maruz kalan kişiye ise 'mobbing mağduru' denmektedir. Mobbing, aynı zamanda sadece mobbing mağduru ve mobbing uygulayıcısı arasında geçen bir durum değildir. Mağdura uygulanan mobbinge karşı sessiz kalan kişi veya kişiler de sessiz kalıp yapılan bu yanlışı pasif bir şekilde de olsa desteklemektedirler. Literatürde bu kişilere 'mobbing izleyicisi' denmektedir (Kaymakcı Aksakal, 2008: 52). Peki mobbing davranışına ne sebep oluyor? Bu davranışa ortam hazırlayan şartlar var mıdır? Örneğin çalışanların sahip oldukları kişilik özellikleri veya çalışma ortamının şartları mobbinge ortam hazırlıyor veya mobbing davranışının ortaya çıkmasını kolaylaştırıyor diyebilir miyiz?



Mobbing Mağdurunun Kişilik Özellikleri:

Mobbing mağduru kişiler genellikle parlak eğitim kariyerine ve entelektüel geçmişe sahip, yaratıcı ve yeni fikirleri olan, farklı bakış açılarına sahip kişilerdir (Kaymakcı Aksakal, 2008: 52). Yeni olan çoğu şeye önyargı ile yaklaşılacağını hepimiz az çok tahmin ediyoruz. Ama burada durum biraz daha farklı, mağdurun yenilikçi ve yaratıcı fikirleri diğer çalışanlar tarafından dikkat çekiyor ve bir tehdit olarak algılanabiliyor. Özgün fikirleri seven yöneticilerin ilgisini çeken bu kişiler maalesef şirketin diğer çalışanları tarafından aynı şekilde karşılanmayabiliyorlar. Mobbing uygulayıcıları yaratıcılığı ve parlak zekasıyla öne çıkan bu kişileri kendi kariyerleri açısından tehdit olarak algılayabiliyor ve o kişiyi çeşitli yollarla demoralize ederek 'oyun dışı' bırakmak istiyorlar.

Mobbing Uygulayıcılarının Kişilik Özellikleri:

Hırslı kişilik yapısına sahip olan mobbing uygulayıcıları, yetenek konusunda hırsları kadar şanslı olmayabiliyorlar. Bu kişiler yetenekli olan diğer çalışanları kendilerine karşı bir tehdit olarak algılayabilirler. Kendilerinin arka plana atılmasından korkan bu kişiler potansiyel tehdit olarak algıladıkları çalışanlara çeşitli baskılar uygulayarak onları bezdirmeye çalışmaktadırlar. Mobbing uygulayıcıları amaçlarına ulaşabilmek adına oldukça temkinli davranırlar. Samimi davranışlarıyla adeta mağdurlarının gözlerini boyarlar. Karşılarındaki insanı dinlemeyi bilmezler, iletişim konusunda zayıftırlar. Az öncede belirttiğim gibi, kendisinin öne çıkmasını engelleyecek potansiyel bir kişiyi engel olarak görürler ve bu durumu kontrolleri altına almak için ellerinden geleni yaparlar. Örneğin, rakiplerini yakından takip ederler ve onların hatalarını bulmak için fırsat kollarlar. Hırslı olan ama yetenek ve başarı anlamında kendilerinden emin olamayan mobbing uygulayıcıları kolladıkları bu fırsat sayesinde üstlerine kendilerinin vazgeçilmez bir çalışan olduğunu kanıtlamaya çalışırlar (Kaymakcı Aksakal, 2008: 58).

Çalışma Ortamının Mobbing Yapmaya Müsait Olması: Başarısız bir yönetim, iş yerindeki disiplinin sağlanamaması, stresli çalışma ortamı, monotonluk, mağdurun tecrübesizliği veya çekingenliği, yönetimin mükemmeliyetçi olması, işletmenin etik anlayışının yetersizliği, çalışanlara verilen fazla iş yükü, adaletsizlik ve dedikodu ortamının varlığı gibi durumlar mobbing ortamının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Kaymakcı Aksakal, 2008: 3).

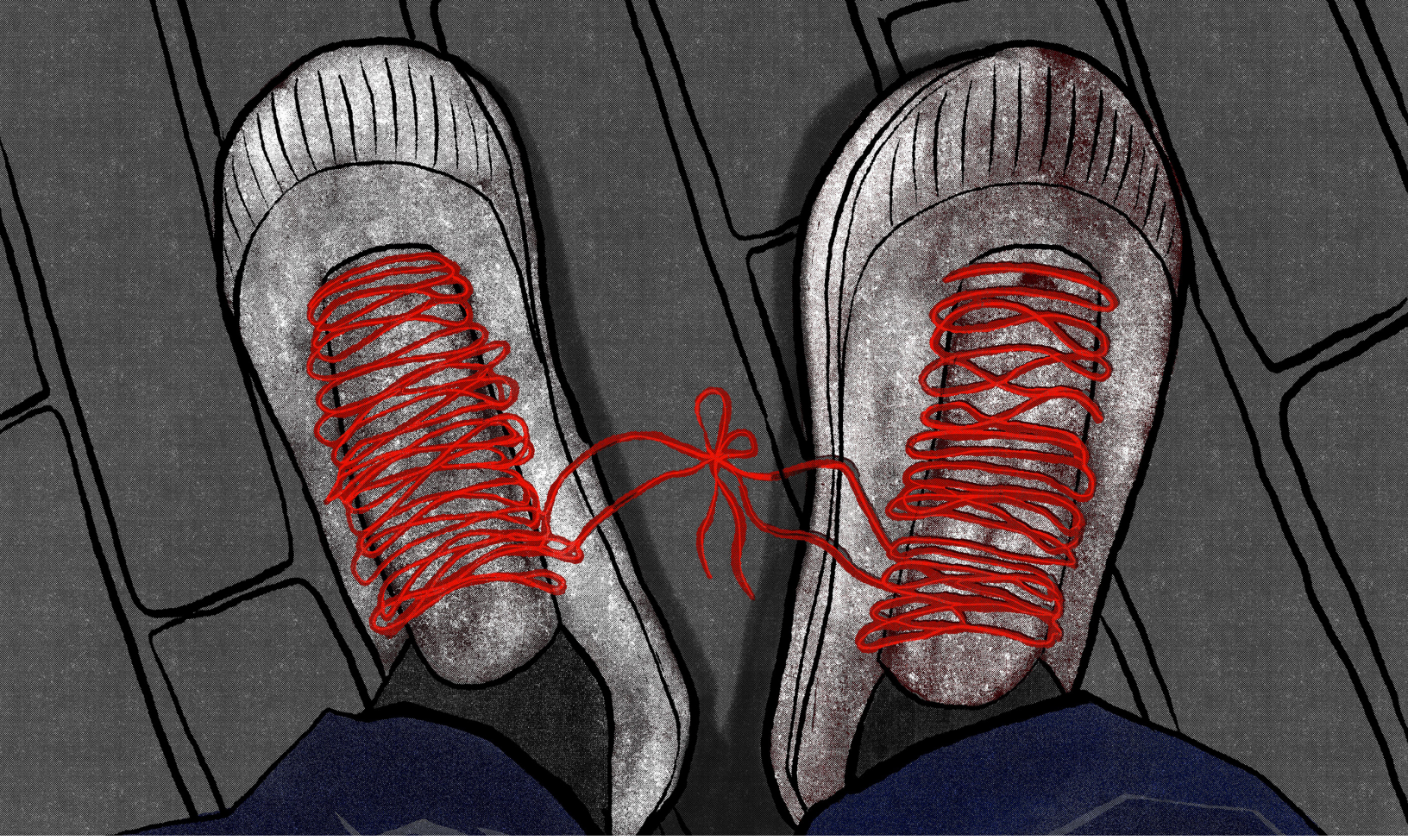
Mobbing'i Önlemek İçin Neler Yapılabilir?

Öncelikle mobbing davranışına ortam hazırlayan bir yönetim biçimi varsa bu yönetim biçimi düzenlenmelidir. Örneğin; ücret politikasında eşitsizlikler olması, yöneticiler tarafından çalışanlar arası yıkıcı etkilere neden olan rekabetin desteklenmesi, çalışan motivasyonunun diğer çalışanlar ile karşılaştırma yapılarak sağlanmaya çalışılması vb. yönetim politikalarının değiştirilmesi gerekmektedir. Çünkü bu yönetim biçimleri çalışanları negatif bir rekabete sürüklemektedir. Bu negatif rekabette çalışanlar şirketi yükseltmek için değil adeta gözüne kestirdiği rakip çalışanı alçaltmak için çaba sarf etmektedir.

İşletmedeki tüm ast ve üst birimler mobbing konusunda bilgilendirilmelidir. Bazı vakalarda mobbing mağduru kişi veya kişiler kendisine yapılan zorbalığın 'mobbing' olarak adlandırıldığından bihaber olabilmektedir. Mağdurun yaşadığı durumun ne olduğunu bilmesi baş etme stratejileri geliştirebilmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca mobbing konusunda bilinçli olan bir mağdur sorunun kendisinde olmadığını bildiği için psikolojik sağlamlığını bir nebze de olsa korumuş olur. Yönetici pozisyonundaki kişilerin de mobbing konusunda bilgilendirilmesi ve yöneticilerin çalışanlarını da bu konuda bilgilendirmesi gerekmektedir. Çünkü ortada mobbing gibi bir durum varsa büyük oranda bu durumu engelleyecek olan disiplin şirketin yönetici kesimidir. Örneğin, işletme çalışanlarını ve yöneticilerini bilgilendirmek için eğitimler ve seminerler düzenlenebilir. Bu eğitimlere olan katılımın sağlanması veya arttırılması için çeşitli pekiştireçler de kullanılabilir.

Yöneticiler insan psikolojisi (insan davranışı ve altında yatan sebepler) hakkında kendilerini geliştirmelidir. Mobbing davranışının altında yatan sebepleri (uygulayıcının mobbing uygulamasının ve mağdurun mobbing davranışına sessiz kalmasının nedenleri örneğin) özümsemek bu davranışı ortadan kaldırmaya yarayacak aksiyonları almak için en etkili yollardan biri olacaktır. Bunun yanı sıra 'İnsan Kaynakları' departmanında psikologlara daha fazla istihdam sağlanmalıdır. Sonuç olarak başrolün insan olduğu işletmelerde insan ve onun karmaşık zihin yapısı olduğu sürece mekanik bir neden-sonuç ilişkisi kurmak mümkün değildir. Bu yüzden, uzmanlık alanı davranış bilimi olan psikologlar insan kaynakları departmanında daha fazla yer almalıdır. Bu bağlamda psikologlar hem mevcut olan mobbing davranışını ortadan kaldırmaya yarayacak çözüm önerileri sunacaktır hem de bir önlem olarak işe alım sürecinde mobbing davranışına sebep olabilecek potansiyel adayları analiz etmiş olacaktır.

Son olarak şunu eklemek istiyorum; mobbinge maruz kalan çalışanın psikolojik destek alması kişiyi mobbingin oluşturduğu yıkıcı etkilerden koruyacağı için çok önem taşımaktadır. Mağdur mobbinge uğradığı şirketten ayrılsa hatta bu durumun üzerinden yıllar geçse bile mobbingin etkileri kişinin hayatında izlerini sürdürmeye devam edebilir. Bu yüzden mağdur mutlaka psikolojik yardım almalıdır. Psikolojik yardım şirket bünyesinde sağlanamıyorsa bile mağdur dışarıdan yardım alması konusunda mutlaka yönlendirilmelidir.



Aman Allahım! İş Yerimde Kendimi Sabote Ediyorum...

ESMA DÖKMENER

Kendini sabotaj kavramı ilk defa 1978 yılında Jones ve Berglas tarafından kullanılan bir kavramdır. Kendini sabotaj basit bir ifadeyle; başarısızlıklarımızı dış faktörlere bağlama, başarılarımızı ise kendi yeterliliklerimizden bilme halidir. Eğer üstlendiğimiz bir iş nedeniyle şahsımıza ya da öz benliğimize yönelik bir tehdit algılıyorsak, performansımızın düşük olmasına neden olacak etkenler arar ya da yaratırız ve başarısızlıklarımıza kendimizi ikna edecek açıklamalar buluruz. Bazen de başarılı olmaktan vazgeçeriz ve öz yeterlik algımızı koruyabilmek ya da yükseltebilmek için performansımızın düşüklüğüne neden olacak bir takım gerekçeler yaratırız.

Üstlendiğimiz her hangi bir görevde iki seçeneğimiz vardır; başarılı olmak ya da başarısız olmak. Eğer başarısız olursak buna neden olan şey kendi yetersizliklerimiz değil dış faktörlerin ya da başka engelleyici unsurların görevimizi tamamlamaya imkân vermemesidir. Başarılı olduğumuzda ise tüm engellere rağmen elde ettiğimiz başarının kendi yeterliliklerimizden kaynaklandığını düşünürüz. Örneğin öğrencilerin sıkça yaşadığı bir durumdan söz edebiliriz. Sınav öncesinde ders çalışmak yerine gezmeye tozmaya zaman ayıran bir öğrenci başarısızlığını zekasının düşük olmasına değil sınavdan önce çalışmamasına bağlar ve performansının düşük olmasının nedenini dışsallaştırır. Ancak başarılı olması durumunda ise çalışmamasına rağmen sınavı geçmesinin sahip olduğu üstün zekasından kaynaklandığını düşünür ve başarısını içselleştirir.

Kendini Sabotaj iki şekilde ortaya çıkar;

1- Davranışsal Kendini Sabotaj; bu sabotaj şeklinde bireyin performansı direkt etkilenir ve kasıtlı olarak yapılır. Yani üstlendiğimiz bir görevi kasıtlı olarak zorlaştırırız. Bunu bir görevin ertelenmesi, alkol ve madde bağımlılığı, yeterince çaba göstermeme gibi örneklendirebiliriz.

2- Sözel Kendini Sabotaj; bu sabotaj şeklinde ise bir iddiamız vardır. Aslında normalde biz başarılıyızdır ancak koşullar yetersiz, ortam olumsuz, takım arkadaşlarımız uyumsuz, psikolojimiz bozuk gibi gerekçelerle başarısızlıklarımıza neden olacak kaynaklara atıfta bulunur ve kendimizi savunuruz.

Araştırma sonuçları depresyon, kaygı ve stres, endişe gibi nedenlerden dolayı kendimizi sabote ettiğimizi gösteriyor.



Eğer kendimizi sabote etme eğilimimiz yüksekse iş yerinde daha düşük bir performans sergiliyoruz ve içsel motivasyonumuz da iş arkadaşlarımıza göre daha düşük oluyor. Benlik saygımızın düşüklüğü de kendimizi sabote etmemizin ana kaynaklarından biri olarak karşımıza çıkıyor. Benlik saygımız düşük veya değişkense sabotaj eğilimimiz de artış gösteriyor.

Ebeveynlerimizle olan ilişkilerimizin niteliği kendimizi sabote etmemize neden olan unsurlardan biridir ancak bazı çalışmalar demokratik anne ve babaların çocuklarında sabotaj eğiliminin düşük, otoriter anne ve babaların çocuklardaki sabotaj eğiliminin yüksek olduğunu gösterirken, bazı çalışmalarda tam tersi bulgular ortaya çıkarmıştır.

Hata yapma korkumuz, kaygılarımız, mükemmeliyetçi yapımız sabotaj eğilimimizi yükselten faktörler arasında yer alıyor. Toplumun gözündeki yerimiz bizde kaygı oluşturuyorsa, bireysel ve fiziksel özelliklerimize dair olumsuz algılarımız varsa kendimizi sabote etme eğilimimiz de artış gösteriyor.

Hem savunmacı hem de kötümser bir kişiliğe sahip oluşumuz sabotaja eğilimimizi yükseltiyor. Ancak araştırma sonuçlarından elde edilen ilginç bir bulgudan bahsedelim. Pozitif ruh haline sahip bireylerde sabotaj eğilimi yüksekken, mutsuz insanların sabotaj eğiliminin düşük olduğu görülüyor. Çünkü pozitif ruh haline sahip insanlar başarısızlığı kabullenemezken mutsuz insanlar başarısızlığın kendilerinden kaynaklandığını düşünüyorlar.

Ünlü sinema oyuncusu Jack Lemmon'un sözüyle yazımızı bitirelim; "Başarısızlık sizi nadiren durdurur, sizi durduran başarısızlık korkusudur..."

ÖFKE BİZİ YÖNETMESİN! BİZ ONU YÖNETELİM...



Öfke; tıpkı korku, heyecan, mutluluk, üzüntü gibi insanın en doğal duygularından biridir ve kontrol altına alınmadığı zaman hem kişinin kendisinin hem de çevresinin yıkıcı sonuçlara maruz kalabildiği tehlikeli bir durumdur. Bir nevi, ruhsal hazımsızlıklarımızı dürtüsel olarak boşaltma durumudur. Öfke, bir iletişim şekli ya da bir hak aramak olarak görülmemelidir. Altında yatan
sebepleri gözden geçirmek ve bulamadığımız durumlarda da bir uzmana başvurmak oldukça önemlidir. Cam kırmak, eşyaları parçalamak, insanlara zarar vermek gibi bedensel olarak ifade ettiğimiz öfkemiz aslında kendimizi duygusal olarak ifade edememizden kaynaklanıyor olabilir. Bu demek değildir ki öfkemizi bastıralım. Aksine, bastırılan öfke de bir süre sonra muhakkak açığa çıkacaktır. Kontrol etmek ile karıştırılmamalıdır çünkü bastırılan öfke zamanla mide hastalıkları, kalp hastalıkları, tansiyon, şeker, alerjiler, depresyon, panik atak, saç dökülmeleri gibi daha birçok psikolojik ve fizyolojik hastalıklara sebep olabilir.

Peki öfkenin kaynağını nasıl keşfedeceğiz?

- Geçmiş travmalarımızı
- Yaşadığımız olumsuz olayları
- Uğradığımız haksızlıkları, adaletsiz davranışları
- Karşılık alamadığımız duygularımızı
- Koruyamadığımız sınırlarımızı
- Büyüdüğümüz ortamı ve rol modellerimizi ve daha birçoğunu gözden geçirerek.

Öfke bir ağaç gibidir; kökleri daha geniş, daha ayrıntılı ve daha derinlerdedir. Bu kökler; kıskançlık, öz güven eksikliği, kaygı, heyecan, hayal kırıklıkları ya da yalnızlık hissi olabilir. Tüm köklerimize hakim olmalıyız.

Gelelim nasıl baş edebileceğimize. Bilişsel yeniden yapılandırma dediğimiz, durumu mantıksal olarak yeniden ele alma yöntemini uygulayabiliriz. Yani düşünme tarzımızı değiştirebiliriz. Bizi neyin öfkelendirdiğini, öfkelendiğimizde ise sonuçlarının ne olacağını, ne derece yıkıcı olacağını gözden geçirebiliriz.

Elbette öfke anında tüm bunları düşünemeyiz fakat sakin bir anımızda tüm bunları gözden geçirmek oldukça işimize yarayacaktır. Bu anlarda gevşeme ve nefes teknikleri ile kendimizi telkin ederek, ortamdan uzaklaşıp sorunu erteleyebiliriz. Ya da küçük bir yürüyüş yaparak, müzik dinleyerek, dans ederek kas gerginliğimizi azaltabilir, öfke anında artan kan akışımızı ve kan basıncımızı dengede tutabiliriz.

Tüm bunlar haricinde günlük yaşamımızda sağlıklı beslenmeye, kafeine bağlı kalmamaya, tuzdan olabildiğince uzak durmaya, ya hep ya hiç tarzında iki uçlu düşünmemeye, empati kurmaya ve iletişim becerilerini geliştirmeye dikkat etmek öfke anında bize artı olarak geri dönecektir. Ama en önemlisi; çocuğumuzun kendini ifade etmesine ve duygularını yansıtmasına izin verelim. Katı ve otoriter tutumdan, şiddetten uzak tutarak gelecekte öfke kontrolünü sağlayabilmesine biz yol gösterelim

Selin ÖZTOPRAK