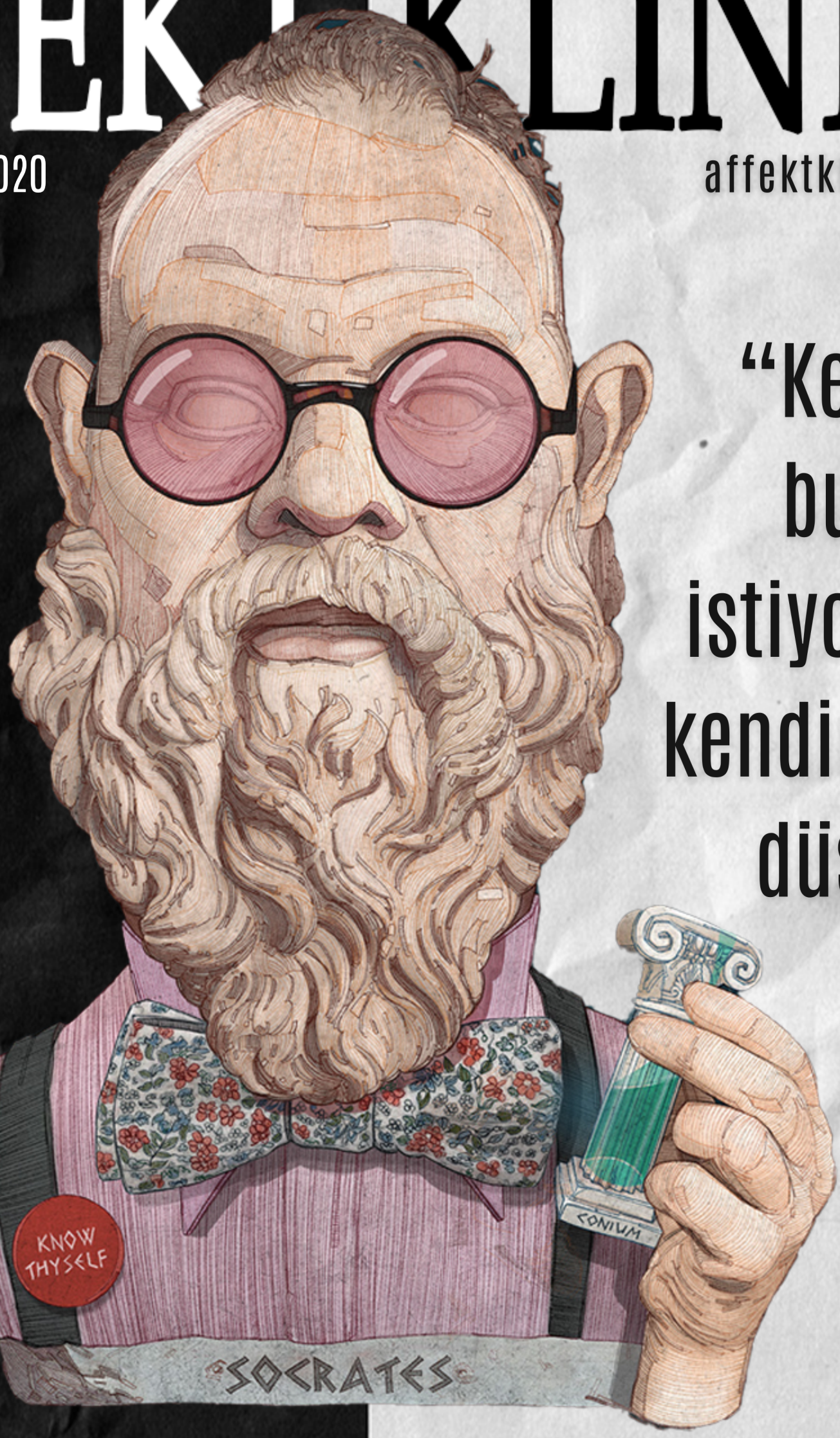
AFFEKT KLİNİK

Sayı No. 5 | Aralık 2020

affektklinik.com



“Kendini bulmak istiyorsan, kendin için düşün.”

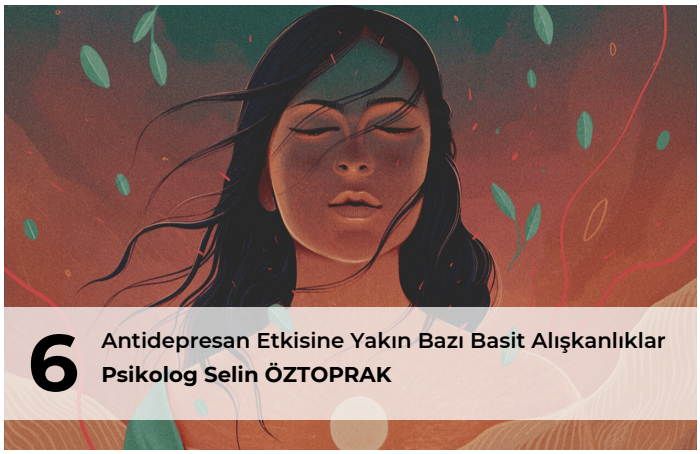
Ömer Çaçan | Süleyman Kankurtay

Alara Kerimler | Gülşah Özen | Botan Karadeniz | Yusuf Yıldız | Selin Öztoprak | Kübra Şaman | Melike Sevinç | Ayşenur Akman | Elifnur Zorluoğlu | Özge Yeşilova | Aşkın Ekin
Merve Nur Gözcü | İrem Özsan | Esma Dökmener | Ceylan Merve | İlkem Yıldız | Hülya Yeral | Türkan Ekin | Şeyma Uyar Çalmaz | Almina Karagülle | Rabia Çıtak | Alara Altın

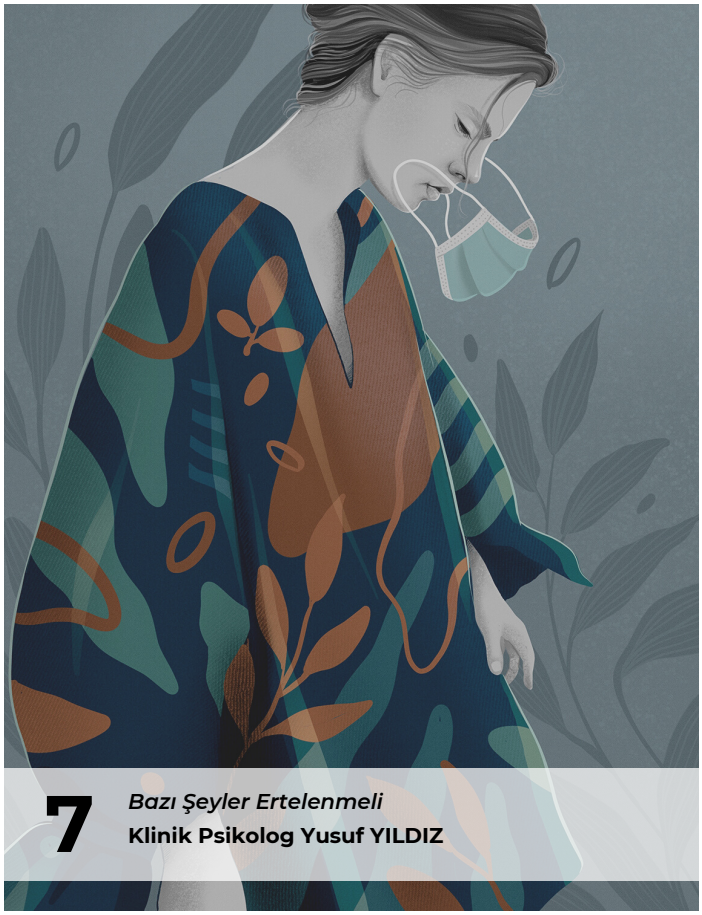
İÇİNDEKİLER



4 *Algılanan Sosyal Destek ve Madde Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişki*
Klinik Psikolog Ömer ÇAÇAN



6 Antidepresan Etkisine Yakın Bazı Basit Alışkanlıklar
Psikolog Selin ÖZTOPRAK



7 *Bazı Şeyler Ertelenmeli*
Klinik Psikolog Yusuf YILDIZ

8 **Aktif Unutma**
Psikolog Ayşenur AKMAN

10 **Kendimize Karşı Yeterince Şefkatli miyiz?**
Psikolog Aşkın EKİN

12 **Hayatın Bir Mucizesi Olarak Veda**
Melike SEVİNÇ

14 **Öz Güven Kazanmak**
Psikolog Selin ÖZTOPRAK

15 **Biz ve Motivasyon**
Alara ALTIN

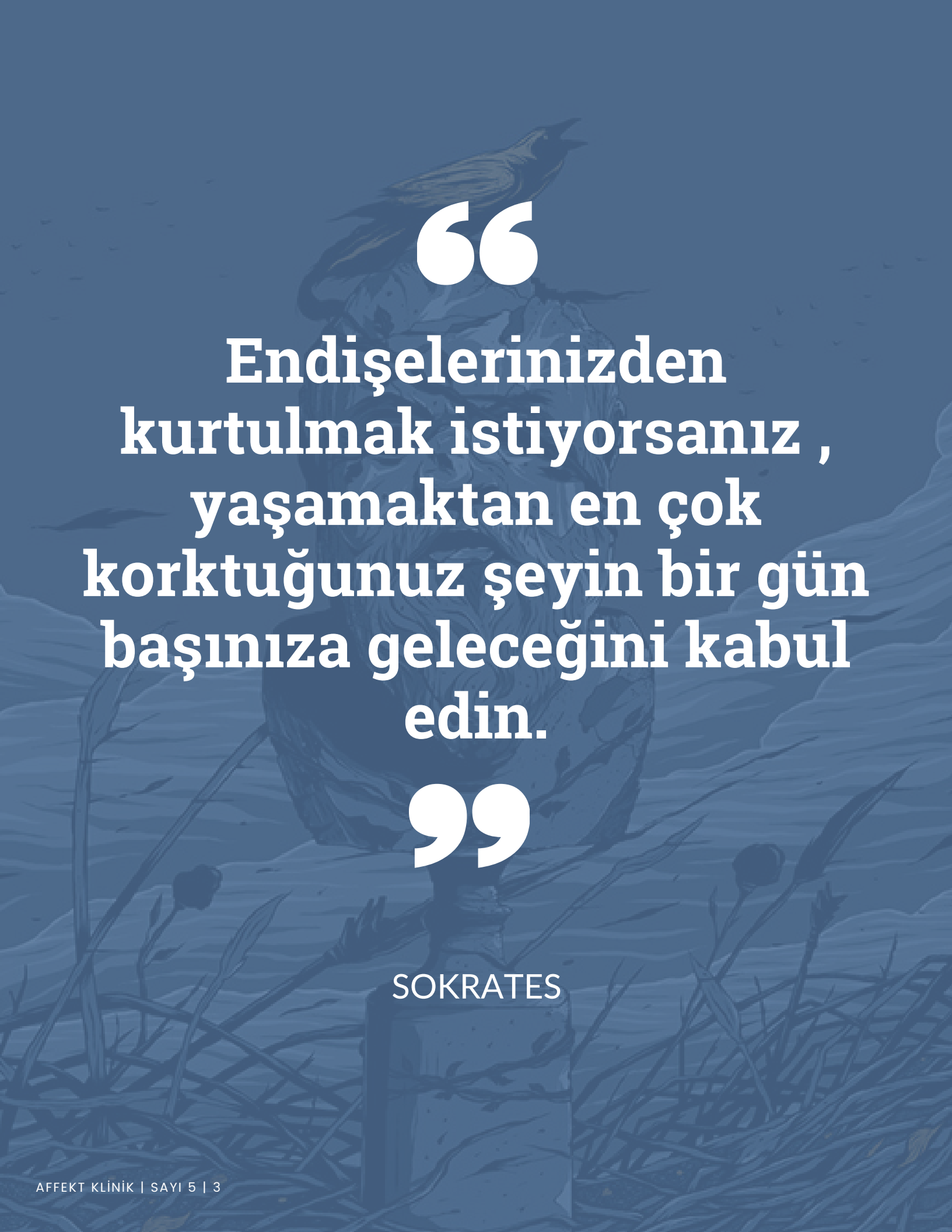
17 **Düşüncelerin Neyse Hayatın da Odur**
Psikolog Elif ZORLUOĞLU

18 **Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?**
Psikolog Hülya YERAL

21 **Otizm Spektrum Bozukluğu**
Psikolog Türkan EKİN

22 **Depresyon**
Psikolog Rabia ÇITAK

24 **Stanford Hapishane Deneyi Üzerine Bir İnceleme**
Mervenur GÖZCÜ



“Endişelerinizden kurtulmak istiyorsanız , yaşamaktan en çok korktuğunuz şeyin bir gün başınıza geleceğini kabul edin.”

SOKRATES

ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Klinik Psikolog Ömer ÇAÇAN



Madde ile ilişkili bozukluklar madde kullanım bozuklukları ve maddenin yol açtığı bozukluklar olarak iki gruba ayrılır. Üzerinde duracağımız madde kullanım bozukluğu, 12 aylık bir süre içinde, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya yol açan, sorunlu bir madde kullanımı durumu olarak tanımlanır. Maddenin yol açtığı durumlar şu şekilde sıralanabilir: Esriklik (sarhoşluk, madde etkisi altında olma, "kafa yapma"), yoksunluk ve maddenin/ilacın yol açtığı ruhsal bozukluklar (psikozla giden bozukluklar, ikiuçlu ve ilişkili bozukluklar, depresyon bozuklukları, kaygı bozuklukları, takıntı-zorlantı bozuklukları ve ilişkili bozukluklar, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, deliryum ve nörobilişsel bozukluklar). Bu tanımların ardından madde kullanım bozukluğunun oluşumu üzerinde etkili olan bağlanma stillerinden biraz bahsetmek istiyorum.

Bireyin bebeklik döneminde bakım vereni ile kurduğu ilişkinin niteliğine göre oluşan bağlanma stilleri yaşamı boyunca kurduğu ilişki türlerini belirleyebilmektedir.

Araştırmalar güvensiz bağlanma stillerinin madde kötüye kullanımı, duygusal sıkıntı ve kişilerarası sorunlarla ilişkilendirilebileceğini göstermiştir. Bağlanma stilleri ve madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkiye odaklanan bir araştırma sonucunda madde kötüye kullanımı ile güvensiz bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler sosyal ilişki becerileri zayıf olduğu için kaygı ve stres yaşamaktadır.

Aynı zamanda bu kişiler destekleyici romantik ilişki kurma konusunda zorlanmakta ve birey stresli olduğu zamanlarda bu durumla baş edebilmek için madde kullanımında çareyi bulabilmektedir. Alkol ve madde kullanım bozukluğu tedavisi için başvuran hastaların ciddi oranda güvensiz bağlanma ve yakınlık korkusu yaşadığı bilinmektedir.



Yapılan bir çalışmada,

Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler ile güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kıyaslandığında güvensiz bağlanma stiline sahip örneklemde madde kötüye kullanım sıklığı daha yüksek bulunmuştur. Yüksek oranda bağlanma kaygısına sahip bireyler alkol kullanımının olumsuz sonuçlarını deneyimlemeye eğilimlidirler.

Madde bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalar eşleri, arkadaşları ve aileleri tarafından psikolojik ve maddi destek sağlanan bireylerin, destekleyici bağları daha az olan ya da hiç olmayan bireylere göre hem fiziksel hem de ruhsal olarak daha sağlıklı olduklarını göstermektedir.

Ergenlik dönemi, insan gelişiminin en zor dönemlerinden biri olarak düşünüldüğünden madde bağımlılığı açısından bu dönemde sosyal desteğin çok önemli olduğu araştırmalarda göze çarpan bir diğer noktadır. Aile bireyleri madde kullanımından kaynaklanan sorunları gerçek bir sorun olarak görmekten çekinmekte ve kendilerini korumak için inkâr savunma mekanizmasını kullanabilmektedirler. Aile içinde bir sorun olduğunu kabul etmek ile bu sorundan sorumlu olmayı aynı olarak değerlendirmeleri sonucunda madde kullanım bozukluğu olan kişilerin yanı sıra eş bağımlı olan aile üyeleri de dışarıdan bir müdahaleyi kabul etmekte isteksiz davranabilmektedirler. Bu kişiler tekrarlayan sonuç alamamalarına rağmen iradenin ve kontrolün huzuru sağlayacağına inanmaya devam etmektedir. Bu bilgi ışığında yapılan bir çalışmaya göre, düşük aile desteği ile uçucu madde kullanımı arasında ilişki bulunmaktadır.

MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU OLAN BİREYLERİN EN ÇOK İHTİYAÇ DUYDUĞU ŞEYLERİN BAŞINDA SOSYAL DESTEK GELMEKTEDİR.

Kişinin kendisini diğerleri tarafından sevilen, ilgi gösterilen, değer verilip önemsenen biri olarak görmesi ve diğerleriyle karşılıklı yardımlaşma ve dayanışma gibi birtakım yükümlülükler içeren toplumsal ilişki ağının bir parçası olarak algılaması sosyal destek olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek aynı zamanda sosyal çevrenin insanın hayatta kalmasını kolaylaştıran gücü olarak da tanımlanabilir. Bowlby (1969)'ye göre kişiler yardıma ihtiyaçları olduğunda güvenebilecekleri bir ya da birkaç kişinin olduğundan emin oldukları zaman kendilerini çok daha mutlu ve yetenekli hissederler. Weiss, sosyal ilişkilerin; bağlanma, entegrasyon, fiziksel veya ruhsal doyum, güvenceli değer hissi, güvenilir ittifak, güvenli anlaşma ve alınan yardım ve rehberliğin sağlanması olmak üzere 6 olumlu sonucunu ortaya konmuştur.

Bireyin zor durumdayken sosyal destek alabileceği birinin varlığına inanması bile madde kullanım bozukluğu başta olmak üzere pek çok psikolojik durumun olumlu yönde ilerlemesine ve iyileşmesine katkı sağlamaktadır.





Antidepresan Etkisine Yakın Bazı Basit Alışkanlıklar

Psikolog Selin ÖZTOPRAK



Alışkanlık haline getirildiğinde antidepresanlara muadil olamasa da, etkilerine çok yakın bazı basit alışkanlıklar mevcut.

1- Glütensiz beslenme tarzı: Glüten gibi tetikleyiciler nedeniyle oluşan enflamasyon, Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu, kaygıyı ve depresyonu tetikler. Daha az glüten tüketerek bağırsak mikrobiyomumuzu iyileştirirsek, bağırsak sinir sistemimiz ve merkezi sinir sistemimizin vagus siniri ile birbirine bağlanması sonucunda oluşan bağırsak sağlığımızı ruhsal sağlığımızla dengelemiş oluruz. Sağlıklı bağırsaklar, sağlıklı ruhsal durumlara ve sağlıklı beyin yapısına sebep olur.

2- Probiyotik gıdalar tüketmek: Stresli durumlarda azalan bağırsak probiyotiklerine katılarak, yine bağırsak sistemimizin düzenlenmesine, bu sayede de ruh halimizin düzenlenmesine oldukça katkı sağlar.

3- D vitamini takviyesi: D vitamini eksikliği, paratiroid hormon seviyesini yükselterek depresyonu tetikliyor. Buna sosyal izolasyon sürecinde evlerine kapanan insanların depresif hissetmelerini örnek gösterebiliriz. D vitamini için öncelikle bir uzmana danışmak, sonrasında ise balık, süt ve süt ürünleri tüketmemiz yardımcı olacaktır. Her gün güneşin olduğu saatlerde çıkıp yürüyüş yapmak, bileklerimizi güneşe tutmak, yine güneş ışığı alan yerlerde çalışmak, okumak veya bu tür etkinlikler yapmak D vitamini alımımızı sağlayacaktır.

4-Egzersiz yapmak: Düzenli egzersiz yaptığımız zaman vücudumuzun salgıladığı endorfin hormonu beynimizde dolaştığında, içimizi yaşama sevinci kaplıyor. Aynı zamanda fiziksel aktivitelerin öz güvenimize olan katkısı ve sosyalleşerek kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlamasını da göz ardı edemeyiz.

5-Uyku: Belleği ve öğrenmeyi son derece pekiştiren bir ihtiyacımız olan uyku, karşılanmadığı halde fiziksel olarak etkilenmemizin yanı sıra psikolojik olarak da etkilenmemize yol açıyor. Buna algılamada problem, dikkat kaybı, bellek sorunlarını örnek gösterebiliriz.

Bazı Şeyler Ertelenmeli

KLİNİK PSİKOLOG
YUSUF YILDIZ

Kaygınızı arttıracak veya tetikleyecek düşünceler sonrasında ortaya çıkan kaygının ertelenebilmesi anlamına gelir. Danışanlar kaygılarını başka bir deyişle endişelerini kontrol edemediklerini söylerler aslında biz bu yöntem ile endişelerimizin aslında kontrol edilebilir olduğunu görmüş olacağız.

Gün içerisinde endişelerinizi tetikleyen düşüncelerin sizi rahatsız ettiğini fark ettiniz. Belki de kendinize şöyle diyebilirsiniz: Endişemi tetikleyen bazı düşüncelerim var. Bunun üzerine yoğunlaşarak şimdi endişe etmeye başlamama gerek yok. Bekleyeceğim ve bunu daha sonra yapacağım.

Endişeni tetikleyen düşünce hala zihninde olabilir fakat siz düşüncelerle meşgul olmamayı ve onları analiz etmemeyi seçeceksiniz. Sonra gün içerisinde ileri bir zamanda o düşüncelerinle ilgili endişe etmeye biraz zaman ayırabilirsiniz. Ayıracağınız sürenin zamanı 15 dakika ile sınırlı olacak, uyumadan hemen önce olmamak kaydıyla. Endişe etme vaktini kullanmak zorunda değilsiniz.

Endişe erteleme yöntemi aslında size endişenin kontrol edilebilir olduğunu ve bunu sizin yapabileceğinizi gösteren bir yöntemdir.



AKTİF UNUTMA

Psikolog Ayşenur AKMAN

Unutmak bazen bir nimet bazen de lanetimiz. Eğer bir sınavda ya da mülakatta isek unutmaktan öyle korkarız ki hatırlayamama korkusu ve beraberinde cezvede köpüren kahve gibi yükselen kaygı seviyesi, hatırlanması istenilen bilgiye odaklanmayı ve dolayısıyla o hatırlamaya iliştirdiğimiz pek çok hayali ve hedefi engeller.

Fakat diğer yandan yaşadığımız travmatik anıları, ayrılıkları, kırgınlıkları, aldatılmaları, büyük acıları ya da öfkeden deliye döndüğümüz o olayı unutmak, yeni deneyimlere daha uyumlu tepkiler vermeyi, daha sağlıklı kararlar almayı sağlar. Yaşamın akışını yakalayabilmek, tekrar tat alabilmek çok büyük nimettir. Bunu fark etmiş olacak ki "Her şeyi hatırlamak, bir tür deliliktir" der Freud.



Peki nasıl çalışır bu unutmak?

Bundan on sene öncesine kadar, araştırmacılar unutmanın, kullanılmayan bilgilerin ve anıların güneş ışığında kalan bir fotoğraf gibi zamanla solduğu, bozulduğu pasif bir süreç olduğunu düşünüyordu. Fakat daha sonra zihinsel süreçler üzerinde yakın zamanda yapılan çalışmalar istemediğimiz anıları da unutabileceğimizi gösterdi.





Aktif unutma diye bir şey mümkün olabilir mi?

Üniversitesinde, hatırlama ve unutma sırasında beyin aktivitesini izlemek için fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) kullanarak bir çalışma yürütüldü ve Psikoloji ve Sinirbilim alanında uzman olan Dr. Jarrod Lewis-Peacock, bilinçli ve aktif olarak bir şeyleri unutabilme yeteneğine sahip olduğumuzu, anıları silmenin pasif bir süreç olmadığını söyledi. Yine aynı ekipten psikolog Tracy Wang bilinçli olarak unutmanın, unutmak istediğimiz olaya tam bir odaklanma ile mümkün olduğunu söyledi. Bu çalışmada yapılan şaşırtıcı gözleme göre beyin bir olayı gerçekten unutmaya niyetlendiği anda hafızanın hareketliliği ciddi şekilde artıyor ve bu aktivasyon en üst düzeye geldiğinde aklımızdan çıkarmak istediğimiz anılar hızlı bir şekilde unutuluyor. Fakat beynin bunu nasıl yaptığı hala bilinmiyor.

Bu çalışma, unutmanın, dikkati istenmeyen deneyimlerden uzaklaştırarak veya hafızanın geri çağrılmasını bastırarak değil de unutmak istediğimiz o yapışkan anıları bütünüyle ele alıp dikkatimizi yoğunlaştırarak mümkün olabileceğini anlatıyor. Bu bana, çok sevdiğim bir yazar olan Elif Şafak'ın 2012'deki TED konuşmasında bahsettiği "çemberin gücünü" anımsattı. Yazar orada anneannesinin, istenmeyen bir sivilcenin ya da cilt lekesinin etrafına bir daire çizip problemli bölgeye odaklanınca kısa sürede o lekelerin yok olup gittiğinden bahsediyordu. Yöntemleri çok benzer. Eğer hayatınızda bir şeyi yok etmek, istiyorsanız, bir yara izini ya da size kötü hissettiren bir olayı, yapmanız gereken onu bir çember ile çevreleyip, odaklanıp, tetikleyicilerini ortadan kaldırmak ve kurutmak. Çemberin gücünün aktif unutma ile daha net bir bağlantısını kuracak olursam; silmek istediğin anıyı bir çember içine al, üzerine derinlemesine düşün, onu besleyen kanalları keşfet ve tıka, o konuyla ilgili dile getirdiğin anılara dikkat et ki kendi dilin sana çelme takmasın ve unutuyorum derken daha da canlandırma, bu hafızayı kötüye kullanmak olur.

Bilinçli ve aktif yürüttüğün tüm bu süreç sonucunda hatırlamak istemediğin o anı çizdiğin o çemberin içinde kuruyup gidecek. Kulağa mucizevi geliyor. Aktif unutma konusundaki araştırmalar çoğaldıkça ve biz beynin daha nelere muktedir olabileceğini öğrendikçe yaşanılan karmaşık deneyimlerin içinden daha az tahribatla çıkabileceğiz ve belki de birçok hastalığın tedavisi için inanılmaz atılımlar gerçekleştirilecek.

PSİKOLOG AYŞENUR AKMAN



KENDİMİZE KARŞI YETERİNCE ŞEFKATLİ MİYİZ?

Psikolog Aşkın EKİN

Uzunca bir süredir yazıma hangi konu ile başlamam gerektiğini düşünüp durdum, öyle çok karışıktı ki kafam bir konu buluyor bu seferde nasıl başlasam diye düşünüyordum. Bir gün kardeşim ile birlikte annem ve babamın evde olmadığı bir zaman diliminde yemek yedik ve kardeşim ders çalışmak üzere odasına çıktı. Koskoca masada bir başıma kalakaldım. Önce babamın oturduğu sandalyeye sonra annemin oturduğu sandalyeye baktım onları çok özlemiştim. Onları düşünürken annelik ve babalığın nasıl bir duygu olduğunu ve onların bize gösterdiği şefkati düşündüm. Ebeveynin çocuğa gösterdiği şefkat, çocuğun ebeveynine gösterdiği şefkat ve çevreye karşı gösterilen şefkat... Sahi şefkat neydi? diye kendi kendime kafamın içinde adeta sohbet etmeye başladım. Aileme, akrabalarıma, arkadaşlarıma kısacası hayatımdaki herkese karşı ne kadar şefkatliydim?

Kısacası dediğime bakmayın herkesi tek tek düşünüp kendime sormaya başladım. Onlar bana bir şey anlattığında onları yargılıyor muydum, onları kıracak, aşağılayacak kelimeler kullanıyor muydum, zor anlarında yanlarında oluyor muydum, onları acımasızca eleştiriyor muydum ve daha bir sürü soru sordu zihnim kendime. Şefkatli miyim sorusuna verdiğim cevap evetti. Hayatımdaki herkese şefkatli davranıyor sert eleştiri yapmıyor, kırmamaya özen gösteriyordum. Fakat o an cevabım ne kadar evet olsa da herkese karşı ‘eşit hissetmediğimi’ fark etmiştim. Bu fark ediş beni derinden etkilemiş ve kendimi eleştirmeye başlamıştım. Zihnimi susturamıyordum.

Zihnim 'hislerim' yüzünden beni yargılıyor ve sevgisiz olduğumu, bencil, öfke dolu olduğumu, herkese karşı mutlak kabulüm olması gerektiğini söylüyor ve adeta beni yerden yere vuruyordu. Ben (zihnim), beni ele geçirip yargılamaya devam ederken çok severek takip ettiğim Uzman Psikolog Zeynep Sevilinin öz şefkat konulu konuşması aklıma gelmişti.

İşte konumu bulmuştum! Yazacağım konu öz şefkatti. Sevgili Psikolog Zeynep Seviliyi dinlerken kendimde öz şefkat ile ilgili bazı eksiklikleri ‘fark etmiştim’, bazen kendime ne kadar da acımasız davranıyordum. Maalesef ki birçok kişide de eksik olan bir duygudur öz şefkat. Zihnimiz sürekli bizleri kıyaslama halindedir ve durmadan ne kadar başarısız, art niyetli, beceriksiz, işe yaramayan, sürekli hatalar yapan, sevilmeye layık olmayan, çaresiz bir insan olduğumuzu söyler durur. Sürekli içimizdeki eleştirel ses ile bir çatışma halindeyizdir. Eleştirel sesin bize söylediği birçok sözü biz başka bir insanı eleştirirken söyleyemeyiz, çünkü o kadar ağır eleştirileri hak etmediğini düşünür ve karşımızdaki kişiye şefkatli davranır ya da davranmaya çalışırız.

Peki ya kendimize neden bu kadar acımasızız?

Psikolog Zeynep Selvili bunun birçok sebebi olabileceğini açıklamıştır. Bunlardan bazıları; çocuklukta çok eleştiriye maruz kalmak, istismara maruz kalmak, ihmalkarlık ya da çok normal bir çocukluk geçirip kendini çok eleştiren ve yargılayan bir ebeveyn figürünü modelleyerek öğrenmek, yetiştiğin toplum, gittiğin okul ve sosyal çevren bunların hepsi birer sebep olabilmektedir. Öz eleştiri, elbette ki hep şefkatsizlik değildir, bizi bir yere kadar koruyan, doğru ve yanlış kavramını ayırabilmemize yardımcı olan bir etkendir. Bizi asıl etkileyen eleştirinin acımasızlığıdır. Her konuda haksız olduğunu, beceriksiz olduğunu, yanlış yaptığını, başına gelen her kötü şeyi hak ettiğini söyleyen acımasız eleştiri bizi çaresiz ve acınası bir duruma düşürmektedir. Bu duygunun önüne geçebilmek ve eleştirel sesin sesini kısabilmek bizlerin elindedir. Öncelikle ‘farkındalık en güzel başlangıçtır’. Zihninin eleştiren kısmının kişiyi yönetmesine izin vermeyip ortak çalışma yapılması gerekmektedir.



PSİKOLOG AŞKIN EKİN

Zihnin sana acımasız oklarını yönlendirdiğinde öncelikle bir insan olduğunu ve herkes gibi senin de hata yapabileceğini, öfkenin, nefretin ve diğer bütün sana rahatsızlık veren duygularının çok normal olduğunu unutma.

Kötü yanlarının olduğu kadar iyi yanlarının da olduğunu, bencillik yaptığın kadar fedakarlıkta yaptığını, başarısız olduğun kadar başarılıda olduğunu, hataların kadar doğrularının da olduğunu unutma lütfen. Kendinle barış. İyi ve kötü bütün hislerin ve davranışlarınla, öfkelerinle, nefretlerinle, kıskançlıklarınla, bencilliklerinle, iyiliklerinle, mutluluklarınla, affedişlerinle, affedemeyişlerinle, sorumlu ve sorumsuz yanlarınla, seni sen yapan bütün her şeyinle kendini kabul et ve kendine şefkatli ol. Sen çok değerli ve biriciksin.

Kendini sevmeyi unutma.

HAYATIN BİR MUCİZESİ OLARAK VEDA

Melike SEVİNÇ





Hayat, insana birbiri ardına açılan ve ucunda ne olduğunu çoğu zaman kestiremediği pencereler açar. Açılan pencerelerden kimi zaman sis, kimi zaman yağmur, kimi zaman ise güneş ışıkları geçer. Güneş ışıklarıyla karşılaşarak açtığı pencereler genellikle insanı zorlamaz, altından kalkması kolaydır ve çoğunlukla mutluluk verici bile olabilir. Peki ya sis ve yağmurlu pencereler? İnsan aynı hazzı bu pencerelerde de sağlayabilir mi? Hayatın sunduğu hangi durumlar sisli ve yağmurludur?

Benden size bir ipucu; hani sınırlarınızı zorlayan, sabrınızı ölçen ve çaresizlik şemsiyesi altına girdiğiniz veya girmek zorunda kaldığınız anlar vardır ya, işte sorunun doğru cevabı bu. Aslında hayatta doğru cevap da yoktur ya olsun yine de örnek vermek için bu kavramı kullanalım.

Ayrılık, veda ve bu süreçte yaşanan süreç olan yas, işte o sisli pencerelerden biridir. Veda zordur. Söylerken dudaklarımızı bile titreten, kalbimizde hüzün yaratan bir kavramdır ve ne yazık ki en büyük vedalardan biri de ölümdür. Sevilen bir ebeveynin, eşin, arkadaşın, akrabanın veya bir hayvanın ayrılığı insanın işte sislerle gözünü kaplayan bir durumdur. Oysaki daha dün açtığı penceren güneş ışıkları girmemiş miydi? Bu sis de neyin nesiydi şimdi. Önce inkâr eder insan inanamaz ve şok içerisindedir. Çünkü kendisinin başına asla gelmeyecek veya hayat defterinin sayfalarında en arkalara koyduğu nottur ölüm. Kendisinin ve başkalarının unutulacağı düşüncesi dramatiktir onun için. Ayrıca belirsizliğin insanda kaygı yaratma gibi bir özelliği vardır ve ölümün insanın sırtına yüklediği belirsizlik bir kaygının ortaya çıkması için oldukça yeterlidir.



Bundan sonra penceresinde hep sisli havanın hâkim olacağını sanır insan. Yaşamında, gelecekte anı olarak nitelendireceği sözcükte artık o canlı yer almayacaktır. Bazen bu durumu bir ceza gibi görür. Adaleti sorgulamaya başlar. Aslında ölüm yüzyıllardır kimseye verilmiş bir ceza değildir ki. Sadece doğanın bir kanunudur.

Yas süreci oldukça zamana yayılan bir durumdur. İnsan vedadan sonraki her bir günü ilmek ilmek dokuyarak emek vererek işler. Her gün o ilmek biraz daha kabullendirir. Artık hayatında yaşanacak iyi ve kötü gelişmeleri ona duyuramayacak, kokusunu ve sesini duyma, hissetme ihtiyacını birkaç teknolojik cihaz ve geriye kalan kıyafetleriyle sağlayacaktır. Evet, hadi birlikte söyleyelim mi? “Artık onunla ve onu o yapan her şeyle VEDALAŞTIN”. Şimdi biraz sakinleş. Farkındayım veda aklına gelince herkes bu konuda şanslı mı diye düşünüyorsunuz. Belki de bazılarınız vedanın da şanslı yüzü olur mu diyorsunuz. Evet, vedanın şanslısı ve şanssızı da vardır. Birine karşı hoşça kal diyebilmek kalpte olgunluk isteyen ve ruhunda ondan kalan parçalarla vedalaşabilme sanatıdır. Ve kabul edelim herkes bu konuda iyi bir sanatkâr değildir. Bazen de hayat size bu sanatı icra edebilme şansını tanımayabilir de.

Tutulan yaslarda gidene her zaman hoşça kal denilemiyor bazen. Ergenliğe geçtiğimizde çocukluğumuzun yasını tutarken, küçük yaşlarımızda zamanın nasıl geçtiğini anlamadan saatlerce oynadığımız oyunlara veda ederken veya çok sevdiğimiz bir yakınımızın ölümüne şahit olurken... Vedalaşmadan, bitti ve kayboldu değil mi?

Hayatta sadece sevdiğimiz bir canlının kaybına veda etmeyiz. Aslında her günümüz vedalarla doludur. Günbatımında güneşe, sonbaharda ağaçların düşen yapraklarına, kışın geldiğinde yaza veda ederiz. Hayat zaten vedalar olmasaydı çekilmez olmaz mıydı sizce de? Vedaların çoğu aslında bize yeniden değişme, geliştiğimiz ve olgunlaştığımız farklı birey sayesinde fabrika ayarlarımıza dönme kısacası hayatı kendine getirme şansını tanımaz mı? Dolayısıyla her veda saygıdeğerdir, bir mucizedir.

Hayatın, yaşayan her canlıya verdiği bu mucizeyi hissedin. Belki daha nice saygıdeğer vedalar yaşayacaksınız. Bu mucizelere göğüs gerebilecek güç ve olgunluk kalbimizde mevcuttur. Yeter ki başaracağınıza inanın ve izin verin ki hayatınızın kanayan vedası sizi harika bir varlığa dönüştürsün.

ÖZ GÜVEN KAZANMAK

Psikolog Selin ÖZTOPRAK

Öz güven; kişinin kendini tüm olumlu ve olumsuz özellikleri ile tanıması, anlaması ve kabul etmesidir. Günümüzde artık daha fazla kendine güvenen, kendini rahatlıkla ifade edebilen çocuklar yetiştirilmeye çalışılsa da; yanlış ebeveyn tutumundan, olumsuz çevresel etmenlerden ve kişinin kendi karamsar yapısından doğan öz güvensizlik durumları mevcut. Peki bu durumun önüne nasıl geçeceğiz?

1- Kendimizi tanımak: Artı ve eksilerimizi bilmek ve elimizden geldiğince eksilerimizi düzeltmeye çalışmak.

2- Her yeni günün yeni bir olay, heyecan, belki de mutluluk getireceğini unutmayıp karamsar ruh halinden uzaklaşıp güler yüzlü ve pozitif görünmek: Daha güler yüzlü ve mutlu görünmek hem çevremiz tarafından daha öz güvenli görünmemizi hem de kendimizi öyle hissetmemizi sağlayacaktır.

3- Öz bakım: Kendimize ne kadar bakarsak, beslenmemize özen gösterip spor yaparsak, kısacası görünebildiğimiz en iyi şekilde görünüp aynaya baktığımızda mutlu oluyorsak bu öz güvenimizi artıracaktır. Unutmayalım ki, öz güven, öz değer ve öz bakım doğru orantılıdır. Ben zaten güzel değilim, kiloluyum, sivilcelerim var gibi olumsuz otomatik düşüncelerden uzaklaşıp bizden sadece bir tane olduğunu ve gerçekten güzelliğin göreceli olduğunu, kendimizi nasıl daha güzel hissediyorsak onu uygulamamızın bizim için daha iyi olduğunu unutmayalım.

4- Beden dili: Her zaman dik oturmaya özen gösterelim. Dik oturmak hem kendimizi daha iyi hissettirecek hem de karşı tarafa daha iyi bir izlenim vermemize olanak sağlayacaktır. Omuzlarımız dik olmalı ve güçlü görünmeliyiz. Aynı zamanda göz kontağı kurmaktan çekinmemeli, gözlerimizi konuşan kişiden çok sık bir şekilde ayırmamaya özen göstermeliyiz. Eğer göz teması sırasında ya da herhangi bir şey anlatırken kaygılanıyorsak, utanıyorsak, kendimizi yatıştırmak için hafifçe kolyemizle, oynamak veya boynumuza dokunmak (aşırıya kaçmadan) işe yarayacaktır. Kaçınmamız gereken bir başka beden dili ise baş parmakları cebe sokmak. Bu hareket kişiyi tamamen öz güvensiz gösterecektir.

5- En çok zorlandığımız ama yine de ruh sağlığımız ve öz güvenimiz için yapmamız gereken diğer madde ise; 'yapamazsın' diyen insanlardan uzak durmak: Bu tür insanların kendi öz güvenleri olmadıkları gibi başkalarını da bu yöne çekmeye çalışıp, motivasyonlarını alt üst ederler. İyi bir çevre, iyi bir ruh sağlığı.

6- En önemli madde; her ne olursa olsun çocuklarımızın kendini ifade edebilmelerine izin verelim: Onlarla göz teması kuracak şekilde eğilip konuşarak bir birey olduklarını hatırlatıp, bunu yaparken de aşırıya kaçmadan öz güven sahibi olmasına yardımcı olalım ve en önemlisi ona 'hayır' demeyi öğretelim. Kendine ait fikirleri, zevkleri, hobileri ve düşünceleri olmasına izin verelim.

BİZ VE MOTİVASYON

Motivasyon, hedef ve hayallerimize ulaşmak için güdülenmemiz, yani gerekli gücü içsel ve dışsal desteklerle sağlamamızdır.

Motivasyonu iki başlık içerisinde ele alabiliriz, bunlar içsel motivasyon ve dışsal motivasyondur. İçsel motivasyon, dışsal destek olmadan kendimizi motive edebilmemizdir. Dışsal motivasyon ise, dışarıdan gelen desteklerle motive olmamızdır. Bu iki başlık arasında bir karşılaştırma yapıldığında, içsel motivasyonun kişiye dışsal motivasyona nazaran daha çok katkı sağladığı sonuçlanmıştır. Örnek olarak, Daniel H. Pink, kitabında ödül ve ceza sistemi ile iş yerinde çalışanların daha az verimlilik gösterdiğinden bahsetmiştir. Yani işin sonunda para ödülü olması çalışanların verimliliğini ve yaratıcılığını arttırmıyor, hatta azaltabiliyor. Ayrıca bebeklik ve çocukluk döneminde yakın ilişkiler geliştiren çocuklar, daha çok içsel motivasyona sahip olurlar. Kontrolcü bir ebeveyn varsa çocuğun içsel motivasyonu azalabilir. Ancak çocuk destekleyici bir ebeveyne sahipse içsel motivasyonu daha fazla olacaktır.

Motivasyonumuzu nasıl arttırırız?

Motivasyonumuzu arttırmak için ihtiyacımız olan temel kriter hedeftir. Kendimize bir hedef seçmek ve o hedefe doğru ilerlemek bizi motive eder. Ancak bu hedef insanların bize baskıladığı birtakım şeyler olmamalıdır. Bu yüzden hedef seçerken sormamız gereken şey "hangi hedef beni daha çok mutlu eder?" sorusu olmalıdır. Belirlediğimiz hedefe ilerlerken en önemli şeylerden biri, en alt basamaktan başlamaktır. Ahmet Haşim'in de şiirinde söylediği gibi "Ağır ağır çıkacaksın bu merdivenlerden". Hızlı bir şekilde değil, sakin ve tutarlı bir şekilde hareket etmeliyiz.

Hedeflerimizin yanı sıra, bazı aktivitelerle de motivasyonumuz artabilir. Güne daha erken başlayıp, yürüyüşe çıkan insanlar daha motive ve daha mutlu hissederler. Ayrıca haftanın planını yapmak ve bu plana uymak motivasyonumuzu güçlendirir.

İnsanlar evde ders çalışırken veya işini evden yaparken, ev kıyafetleri giyerler ve daha özensiz bir görünüşe sahip olurlar. Fakat evde bile kendimize özen göstermek, örneğin ders çalışacaksak veya evden çalışıyorsak yine güzel ve şık olmak bizi motive eder. Ayrıca renklerin de insanın motivasyonu üzerinde etkisi büyük bir öneme sahiptir. Sıcak renkler olarak adlandırılan sarı, turuncu ve kırmızı renkleri giydiğimizde ve gördüğümüzde enerjimiz artar. Bununla ilişkili olarak motivasyonumuzu da arttırmış oluruz.

Kış aylarında daha az motive hissedebiliriz çünkü soğuk hava bizi battaniyenin altına girip uyumamız için güdüler. Ayrıca mutluluk hormonu olan seratonin, güneş ışığıyla daha fazla salgılanır. İşte tam burada uyku düzenin önemi ortaya çıkar. Uyku düzenimiz sabit olduğunda motivasyon için yeterince enerji almış oluruz ve güne erken başlayınca daha enerjik hissederiz.

Motivasyon mutluluğu getirir mi?

Motivasyonun mutlulukla bir bağı vardır. Motivasyonumuz sayesinde bir başarı elde ettiğimizde mutlu oluruz ve öz saygımız yükselir. Yüksek öz saygılı olan insanlar benliğini güçlendirme güdüsüyle hareket ederken, düşük öz saygılı insanlar ise kendini koruma güdüsüyle hareket eder. Bu bağlamda yüksek öz saygılı insanların daha başarılı olduğunu görebiliriz. Yani öz saygı motivasyonumuzu ve başarımızı arttırır, motivasyon da başarımızı ve öz saygımızı arttırır.

Bu ikisi arasında doğrudan bir korelasyon görürüz. Öz saygı ise mutlulukla alakalıdır. Sonuç olarak hedeflerimizi gerçekleştirmek bizi mutluluğa iter. Hedefleri gerçekleştirme isteğimiz ise motivasyonumuza bağlıdır.



ALARA ALTIN

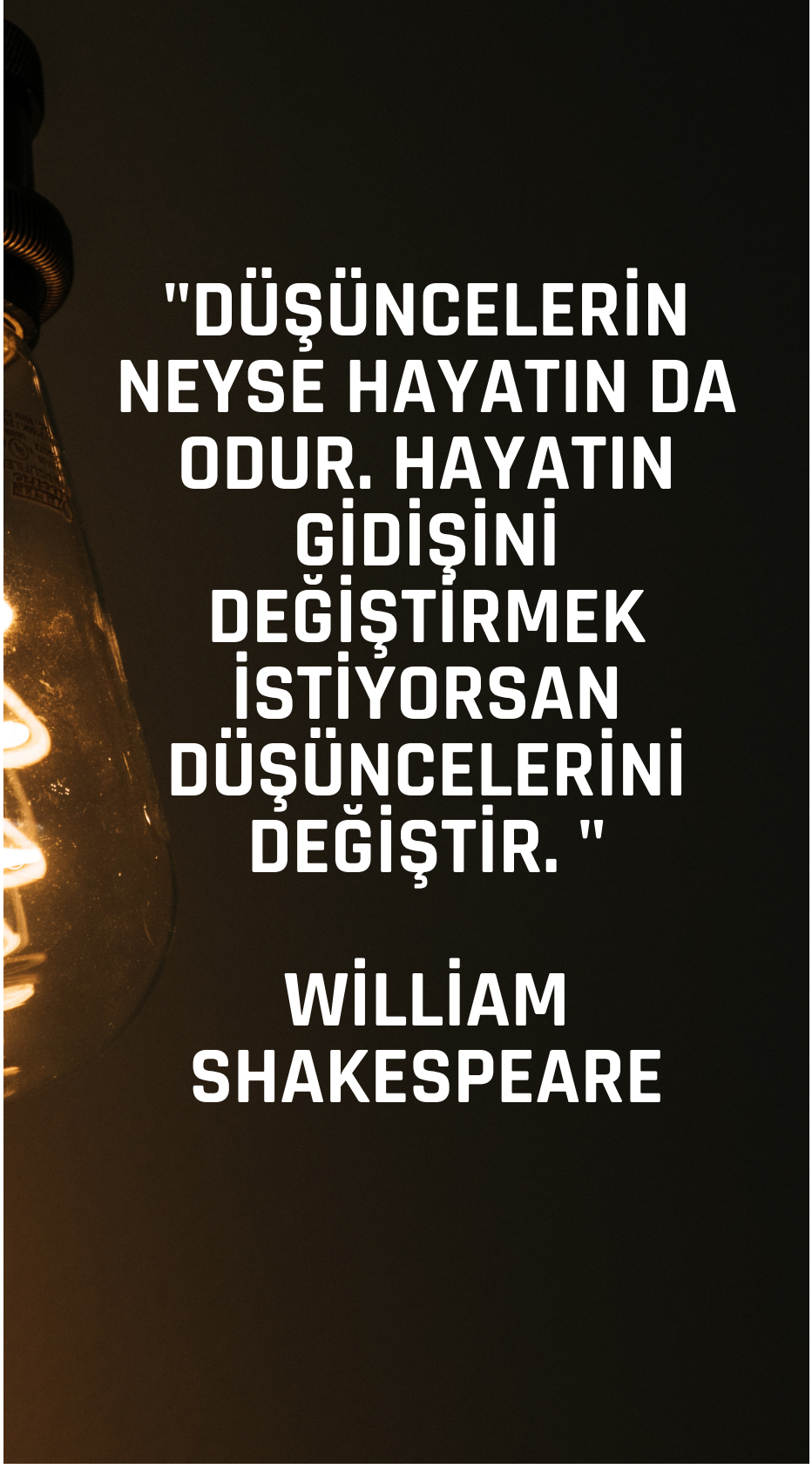
MOTİVASYON VE DOPAMİN İLİŞKİSİ

ALARA ALTIN

Dopamin, vücudumuzda bulunan, şevk ve motivasyonla ilişkili olan bir nörotransmitterdir. Beynimiz bir hedefi tamamladığımızda dopamin salgılar. Fazla dopamin şizofreni hastalığına yol açarken, eksikliği de Parkinson hastalığına yol açabilir. Bu yüzden vücudumuzda dengeli bir dopamin salgılanımı olması gerekir. Bu dopamin salgılanımını arttırmak için ise, spor ve yürüyüş yapmak, düzenli uyku, proteinli besinler yemek örnek olarak verilebilir. Ancak vücudumuzda çok artan bir dopamin salgılanımı da olabilir. Bunu da her şeyden çok çabuk sıkıldığımızda anlarız. Çünkü dopamin anlık bir hazza odaklanır. Sosyal medyada da çok vakit harcamak, sürekli bizi heyecanlandıracak yeni şeyler gördüğümüz için dopaminin fazla salgılanmasını arttırır. Bundan kurtulmak için ise sosyal medyaya da biraz ara vermek iyi bir fikir olabilir.

Sonuç olarak, motivasyon hedeflerimize ulaşmamız bakımından çok önemlidir. Ve hedeflerimiz, bizi biz yapan şeylerdir. Bayezid-i Bistami'nin de dediği gibi ''Hakikat aramakla bulunmaz ancak bulanlar hep arayanlardır.''

Psikolog Elif ZORLUOĞLU



"DÜŞÜNCELERİN NEYSE HAYATIN DA ODUR. HAYATIN GİDİŞİNİ DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSAN DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR. "

WİLLİAM SHAKESPEARE

Bugün, artık herkesçe bilinen bir gerçekten bahsetmek istiyorum. Bedenimiz ve zihnimizin birbirlerine adeta bir ayna görevi ile yansıtma yapmalarından... Başka bir deyişle, olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerimize göre bedenimiz bir şekil alır. Mesela, üzgün olduğunuz bir halinizi düşünün. O anda, başınız yere dönük, kaşlarınızı çatarsınız, daha sık ve kısa nefesler alırsınız. Gün içinde de en çok hangi duyguları yaşıyorsanız, hangi düşünceler aklınızdan geçiyorsa bedeniniz de daha çok o şekli alır.

Uzun yıllar boyunca yeterli miktarda su içmek, sağlıklı beslenmek ve düzenli spor yapmak sağlığımızı korumanın yeterli ölçütleri olarak varsaydık. Ama fark ettik ki, tüm bunları dört dörtlük uyguladığımızda bile tam olarak sağlıklı değiliz, olamıyoruz. Örneğin bazen spora gitmek dünyanın en zor işi gibi gelebilir ama eğer gitmişseniz sporunuzu yapmaya devam ettikçe kendinizi çok daha iyi hissetmeye başlarsınız. Çünkü bedeninizdeki değişiklik, salgıladığınız hormonlar sayesinde zihninizde etki göstermiştir.

Gelin, bu konuya yaşanmış bir olay üzerinden göz atalım. Nick, manevra sahasında çalışmaktadır. Oldukça güçlü ve sağlıklı olan Nick, arkadaşlarıyla iyi ilişkiler içerisinde olan fakat yaşamında kötümser biri olarak adlandırabileceğimiz düşüncelere sahiptir.

Bir gün, tamir için soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla içerden kapıyı kapatır ve kendini yanlışlıkla soğutucu vagona kilitlemiş olur. Arkadaşları, Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick, her ne kadar bağırıp yardım istese de herhangi bir yardım alamaz. Nick burada donarak öleceğinden korkup "Eğer buradan çıkmazsam, burada kaskatı donacağım" diye düşünmeye başlar. Biraz sonra titremeye başlar ve eline geçirdiği bir kâğıda ailesine son düşündüklerini yazar: 'Burası çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bunlar benim son sözlerim olabilir.' Ertesi günü soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermekteydi. Fakat, bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olması. Yani, orada vagonun içindeyken ısı 18 derece ve yeterince temiz hava vardı. Tüm şartlar normalken Nick'in nasıl donarak öldüğü ise artık bilinmeyen bir konu değil. Çünkü ayna görevi sayesinde düşüncelerimiz bedenimizi etkilerken bedende yapacağımız en ufak olumlu bir değişiklik bile aynı şekilde duygu ve düşüncelerimizi etkiler...

Duygusal Zeka neden IQ'dan Daha Önemlidir?

Psikolog Hülya YERAL

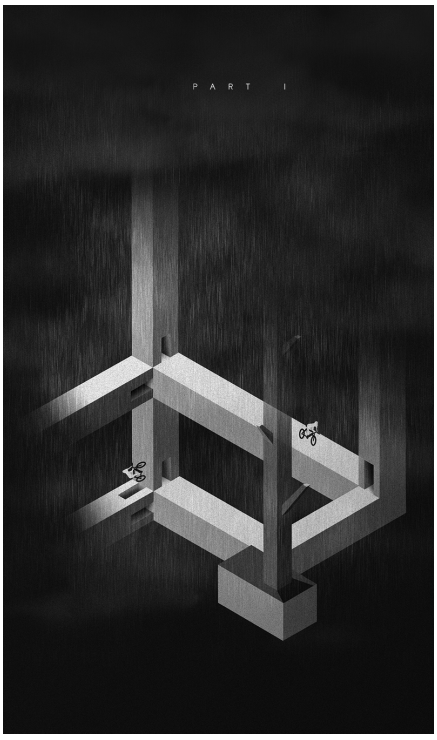


Duygular insanı anlamada, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada çok önemli bir role sahiptir. Duygularla ilgili olarak bugüne kadar çok çeşitli çalışmalar yapılmış ve farklı görüşler ile beraber "duygusal zeka" kavramı ortaya atılmıştır. Daha sonra Goleman (1996) "Duygusal Zeka" adlı kitabında iki tür zihnimiz olduğundan söz etmiştir. Bu zihinler akılcı ve duygusal zihinlerdir. Bu zihinler etkileşim ve denge içindedir. Fakat yaşamdaki korkular baş gösterdiğinde ve bir kriz ile baş başa kalındığında hisler yoğunlaşır ve duygusal zeka üstünlüğünü ilan edip akılcı zekayı etkisiz bırakır.

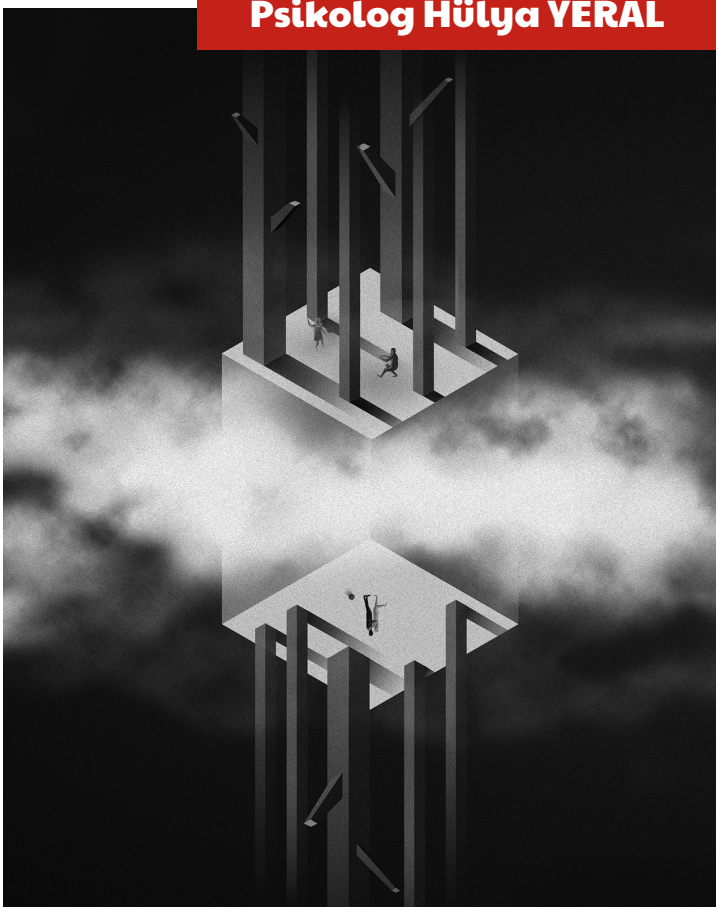
Yapılan birçok araştırmaya göre, duygusal zihnin akılcı zihinden önce devreye girdiği bulunmuştur.

Duygusal zihin, zor durumda kalındığında akılcı zihinden çok daha hızlı aktifleşir ve ne yaptığını analiz etmeden eyleme atılır. Duygusal zihin, bizim tehlikelere karşı alarmımızdır. Hayatımız normal gitmediğinde ve acil bir durumla karşı karşıya kaldığımızda düşünmeye vakit kalmadığı için duygusal zekamız alarmı çalar. Bu hızlı alarm ile zaman harcamadan, tepki göstermek için bizi harekete geçirir.

Örneğin, kanepeden düşmek üzere olan çocuğunu kurtaran anne gibi. Duygusal zihinde duyguyu aktifleştiren şeyle patlak vermesi arasındaki süre çok kısadır. Duygusal zihin, akılcı zihin gibi düşünüp analiz etmez, sadece algılar ve deneyimlenmiş bir duyguyu çağrıştırıp direkt harekete geçer. Yani, duygusal zihnin işleyişi duruma bağlıdır ve belirli bir anda yükselen hangi duygu ise, onun doğrultusundadır.



Psikolog Hülya YERAL



Duygusal zihnin kavranmasıyla birlikte kişinin duygusal yeteneklerini keşfedilmek için duygusal zekanın tanımına gereksinim duyarız. Duygusal zekanın temelinde duyguları tanımlayabilme vardır. Belirli bir durumda kişinin ne hissettiğini bilmesi ve kendini anlayabilmek için her an duygularının farkında olması iç görü kazanması açısından çok önemlidir. Duygularını tanıyabilen kişiler, kişisel kararlarda daha sağlıklı ve özerk davranabilirler, kendi benliklerinden emin olup hayata daha pozitif bir gözle bakabilirler. Duygusal zekanın geniş çaplı sorumlulukları vardır. Örneğin duyguların farkına varmak ve tanımlamak yetmez. Duygularla uygun bir şekilde başa çıkıp kendini yatıştırmak çok önemlidir. Karamsarlığa kapılmadan kendini motive etme, duygularını bir amaç etrafında toplayabilme duygusal zekanın görevleri arasındadır. Kendi özdenetimini sağladıktan sonra başkalarının duygularını fark edip empati kurmak duygusal zekanın vazgeçilmez özelliklerindendir. Evet, duygusal zeka bütün bu yaşamsal ilişkilerde akılcı zekanın önüne geçiyor. Iş ve evlilik ilişkilerinde, arkadaş ortamlarında ve kendimizle baş başa kaldığımızda duygusal zeka bize eşlik eder.

Her ne kadar IQ nun gücüne inansakta duygusal zekanın hayatta başarılı ya da mutlu olmamızı belirleyen faktörler arasında olduğunu bilmek gerekir.

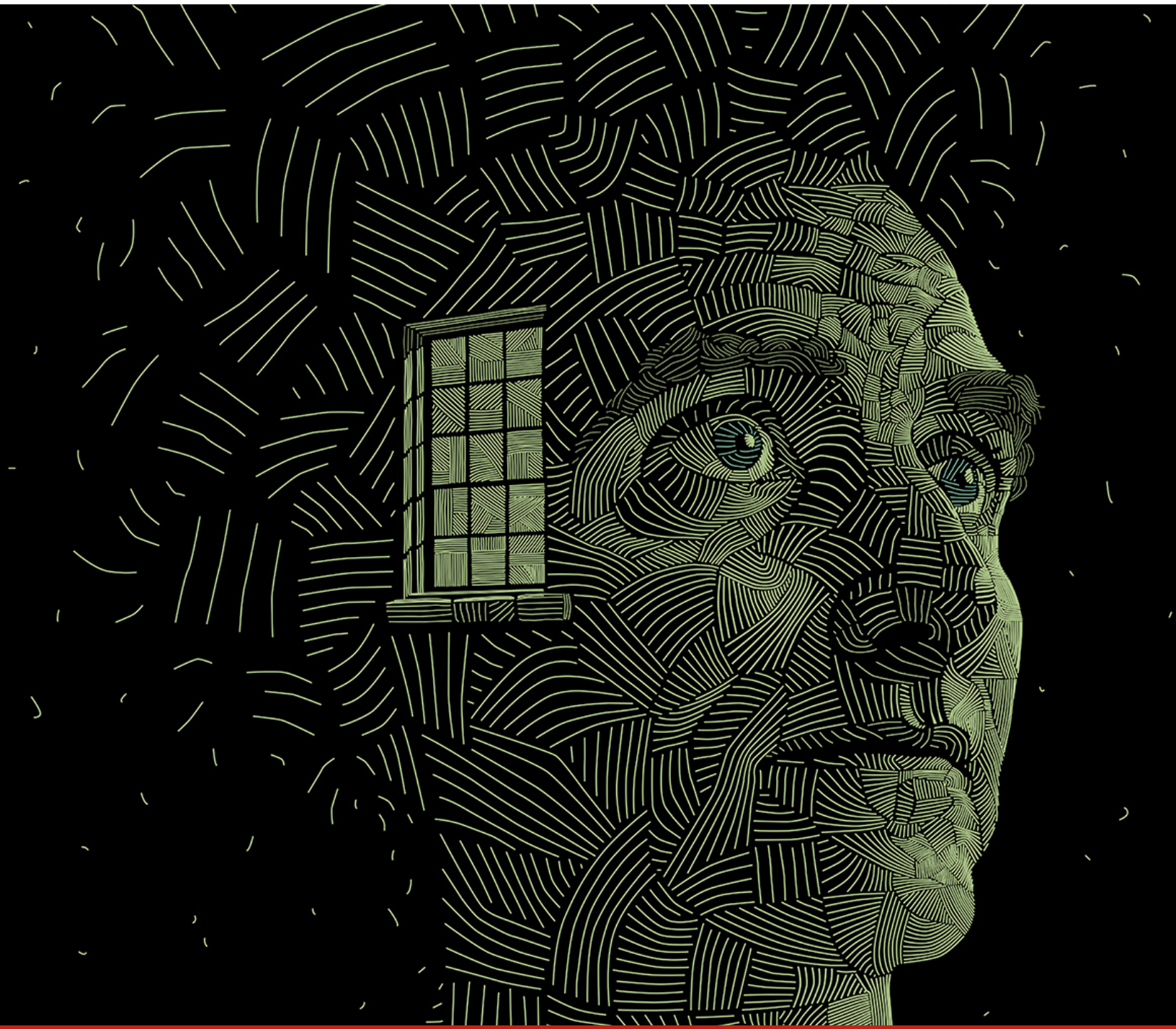
IQ ve EQ'nun karşılaştırılmasına dair birçok araştırma yapılmıştır. IQ puanı ya da üniversite giriş sınavı puanları ile hayatta başarılı olmak arasında anlamlı ilişkiler olmadığını ortaya koyan çalışmalar vardır. Örneğin Harvard'dan mezun olan 95 öğrencinin orta yaşlarına kadar izlendiği bir araştırmada (Vaillant 1977), okul sınavlarında en yüksek notları tutturan öğrencilerin daha düşük notları olan arkadaşlarına oranla maaş, verimlilik ve kendi alanlarındaki konumları açısından daha başarılı olmadıkları saptanmıştır. Ayrıca daha düşük notları olan grubun yaşamlarından daha hoşnut ve arkadaş, aile ve aşk ilişkilerinde de daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır.



Duygusal zeka insan ilişkilerimizi hayatımızdaki medcezirleri bu denli etkilediği için kişideki gelişimi çok önemlidir.

Duygusal zekanın gelişişimini etkileyenler arasında yaş ve aile ortamı vardır. Duygusal zeka bebeklikten itibaren gelişmeye başlar. Bulgulara göre, bebeklerin çok erken aylardan itibaren annelerinin yüz ifadelerini değerlendirmeye başladıkları bulunmuştur.

Duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisinin, okul öncesi ve ilkokul yıllarında hızlı bir gelişme gösterdiği de çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Zeka gelişimi açısından aile ortamı da çok önemlidir. Aile ortamı duygusal derslerin verildiği ilk okuldur. Bu anne babanın çocuklarına karşı kendi hislerini doğru bir şekilde ifade edişleriyle ve aralarındaki etkileşimle alakalıdır. Anne babanın çocuğun duygularını göz ardı ederek hislerini onaylamayıp yok sayar ise çocuğun duygusal anlamda tam bir gelişme göstermesi mümkün değildir.



Psikolog Hülya YERAL

Aynı zamanda anne babanın çocuğunu bilinçsizce aşırı serbest bırakması ya da çok baskıcı olması duygusal zekada eksiklikler olmasına sebebiyet verir. Bu yüzden “anne-baba-bebek ilişkisini güçlendirme ve çocuğun psikososyal gelişiminde hassas davranması gerekir. Duygusal zeka, doğru iletişimlerle gelişebilir ve bu gelişimler gerektiğinde hayat kurtarır.

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

PSİKOLOG TÜRKAN EKİN

Otizm spektrum bozukluğu, doğuştan gelen veya çocukluk çağında ortaya çıkan bir nörogelişimsel bozukluktur. Otizm spektrum bozukluğunun sinir sisteminden kaynaklandığı düşünülse de kanıtlanmış bir tanıya varılamamıştır. Bu yüzden nedeni halen bilinmemektedir. Ancak otizm bozukluğunun genetik etkenlere bağlı olduğu yada çevresel faktörlerinde otizme etki edebileceği düşünülmektedir.

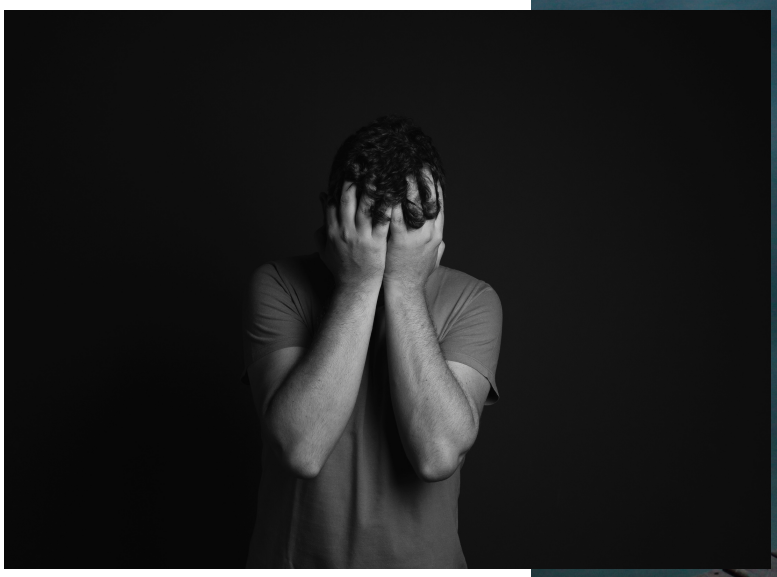




Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerde, göz temasından kaçınma, tekrarlayıcı hareketler, gidecekleri yerlere aynı yol üzerinden gitmek gibi bir çok belirtiler gözlenmektedir.(Worden, 2004; Anonim, 2016). Otizmli bireyler, empati kurmakta, sosyal çevre edinmekte ve yaşıtlarıyla iletişim kurmakta zorluklar yaşarlar. Ayrıca yaşıtlarına göre geç konuşmaya başlama veya konuşamama gibi sorunlar ile de başa etmeye çalışırlar. Bu durum otizmli bireylerde, istek ve duygularını ifade etmekte zorlanmalarına neden olmaktadır.

Davranışlarında çeşitli sorunlar olabilmektedir. Bunlardan bazıları; kendi etrafında dönme, izledikleri video, film ve benzeri yayınları tekrardan izleme, sallanma gibi tekrarlayıcı davranışlardır. Kendileri için günlük rutinler belirlemişlerdir; her gün aynı yemeği yeme isteği, aynı müziği dinleme ve aynı programları izleme gibi tekrarlayıcı rutinlerdir. Ayrıca her gün aynı yemeği yediklerinden dolayı diğer vitaminlerden de kendilerini mahrum bırakırlar. Bu durumun çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığı gözlenmektedir. Bunun yanı sıra sese karşı oldukça hassaslardır. Bu nedenle yüksek sesli ortamlarda bulunmaktan kaçınırlar.

Otizmli bir çocuk büyütmek oldukça yorucu olabilmektedir. Ebeveynler, çocuklarına otizm spektrum bozukluğu tanısının konulmasıyla üzücü ve stresli bir süreç yaşayabilirler. Zamanla bu durumu kabullenip çocuk için uzmanlar ve özel eğitim merkezleriyle bir yol izlemeyi amaçlayabilmeleri bu süreçte çok önemli bir faktördür. Otizm spektrum bozukluğunun kesin bir tedavisi henüz bulunamamıştır. Özel eğitim otizmli bireylerin sosyalleşmelerini sağlamak, hayatlarını kolaylaştırmak ve topluma kazandırabilmek için bu noktada oldukça önemlidir. Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış bireylere kişiye özel, yaşam tarzlarına yönelik beceri ve yeteneklerine göre bir tedavi uygulanması çok önemlidir ve daha sağlıklı sonuçlar doğuracaktır. Yüzmede Türkiye şampiyonu olan yetenekli "Sellm Kerem Serbest' in" otizmli bir birey olduğunu unutmayınız.





DEPRESYON

PSİKOLOG RABİA ÇITAK

Depresyon hastalığına sahip insanlar eski uygarlıkların kitaplarında şeytanın uğradığı insan olarak tanımlanmıştır. Günümüzde ise sürekli üzüntü içinde olmaya zevk veren durumlarda bile keyif almamaya denir. Depresyon çok yaygın bir hastalık olup, tedavi mümkündür. Normal yaşantıda üzgün, moralsiz hatta karamsar olunabilir bu durum depresyonla karıştırılmamalıdır.

Depresyon Özellikleri;

- En az iki hafta sürer.
- Duygularda, davranışlarda ve görünümde kendisini gösterir.
- Gündelik hayattaki aktiviteleri bozar.
- Psikolojik ve tıbbi tedavi gerektirir.

"AKIL KENDİ BAŞINA CENNETİ CEHENNEM,
CEHENNEMİ CENNET YAPABİLİR."

J. Milton



Depresyon

PSİKOLOG RABİA ÇITAK

Depresyon belirtileri; Üzüntü ve boşlukta olma duygusu, değersiz hissetme ve kendini suçlama, düşünmede, konuşmada veya hareket etmede yavaşlama, kilo kaybı veya kontrolsüz kilo alımı, uyku düzeninde belirgin değişimler, kaygı ve huzursuzluk, Yorgunluk, enerji eksikliği vb. durumlar depresyonun önemli belirtileridir.

Dünya Sağlık Örgütüne göre dünya çapında yaklaşık 350 milyon kişi depresyondan etkilenmektedir. Depresyon, hücrelerdeki yaşlanma sürelerini hızlandırarak biyolojik olarak daha hızlı yaşlanmanıza sebep olur. Kadınlar erkeklerden daha fazla depresyona girmeye yatkındırlar. Depresyonun yaşam boyu yaygınlığı kadınlar için %10- 25, erkekler için %5-12 'dir. Bunula birlikte ilk depresif atak 25 ile 44 yaşları arasında görülmektedir. Bir çalışmaya göre internet başında daha fazla vakit geçiren insanlar depresif ve yalnız hissetme ihtimali diğerlerine göre daha fazladır.

Depresyon nasıl tedavi edilir?

İlaç ve psikoterapi yöntemiyle tedavi edilir. İlaç tedavisinde en sık kullanılan Antidepresan'dır.

Depresyon tedavi edilmezse ne olur?

Çeşitli ciddi sorunlarla karşılaşılır bunlar; iştah kaybı, sosyal hayatın zarar görmesi, sürekli umutsuzluk içinde yaşanması, gündelik hayatı devam ettirmekte zorlanma gibi durumlar söz konusudur. Tedavi edilmediği sürece yıllarca sürebilir.

Depresyon kendi kendine geçer mi?

Depresyon kendi kendine geçmez. Mutlaka destek ve tedavi alınmalıdır. Destek alınmadığında zamanla depresyon ağırlaşabilir. Kişinin hayatını olumsuz etkilenmeye devam eder.

Depresyondan kurtulmak için; yakınlarınızla daha fazla vakit geçirin. Hissettiklerinizi çevrenizle paylaşın. Kendinize değer verin. Geçmişe odaklanmayın. Dengeli beslenin. Spor yapın, kendinizi geliştirecek şeylerle ilgilenin umutsuzluğa kapılıp içinize kapanmayın. Unutmayın korkulardan kaçmak koşu bandında koşmaya benzer.

MERVENUR GÖZCÜ

AFFEKT KLİNİK | SAYI 5 | 24

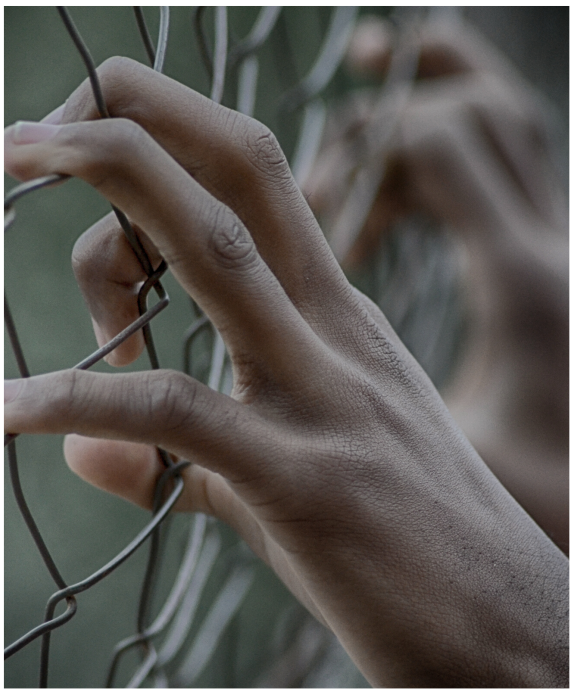
STANFORD HAPİSHANE DENEYİNİN TOPLUMSAL ROLLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

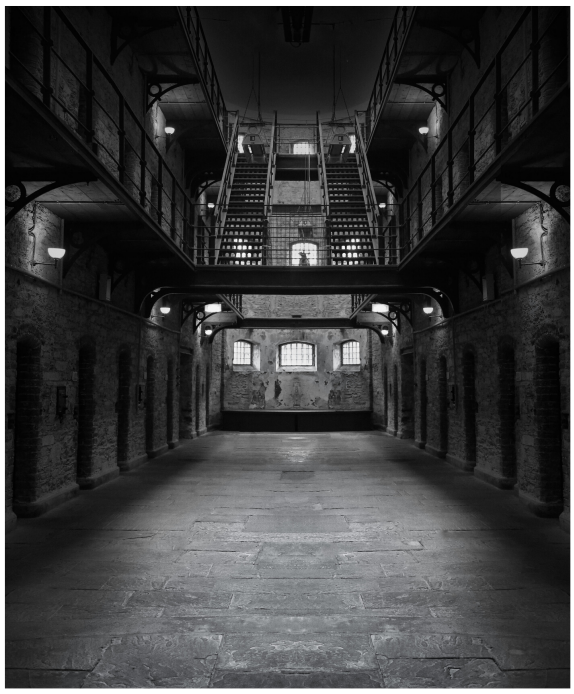
1971 de sosyal psikolog olan Philip Zimbardo 24 tane erkek, genç psikoloji öğrencileri ile sosyal rollerin insan üzerindeki etkilerini öğrenmek için Stanford Hapishane Deneyini başlattı. Yazı-tura ile kimin gardiyan kimin mahkûm olacağına karar verildi. Deneyin süresi 2 haftaydı ve her gün için 15 dolar verilecekti. Polis ekipleri bir pazar günü mahkûm rolündeki öğrencilerin evlerine geldi ve onları tutukladı. Karakola gittiler parmak izleri alındı, turuncu tulum giydirildi ve fotoğrafları çekildi. Deney için öğrencilere günlük 15 dolar verildi. Deneye başlamadan önce gardiyanlar "Mahkumlar üzerinde can sıkıcı etki bırakabilir, baskı gösterebilir ve her türlü ezici davranışta bulunabilirsiniz ama asla fiziksel temasta bulunup şiddet göstermeyeceksiniz" diye tembihlendi. Gardiyanlar kabul ettiler ve deney başladı. Gardiyanlar kendilerine güzel yemekler koyarken mahkumlara kötü yemekleri verdiler. Onlara isimleri yerine numaraları ile seslendiler ve hep güneş gözlüğüyle baktılar göz teması kurmadılar. Burada onların psikolojik olarak değersizlik duygusuna kapılması sağlanacaktı. Gün geçtikçe gardiyanların davranışları da kötüleşiyordu. Hücreye kapatıyorlar, şiddet uyguluyorlardı. Zimbardo deneyde hapishane müdürüydü ve deneyi sürekli takip ediyordu. Gardiyanların yaptığı şiddeti gördü ama deneyi sonuna kadar götürmek istediği için onlara bir şey söylemedi, mahkumlardan birisi bu sisteme karşı geliyor ve durumu kabullenmiyordu.

Zimbardo bu noktada hata yaptığının farkına vardı onları yazı tura olarak seçmişti ama kişiliklerine göre seçmesi gerekiyordu. Gardiyanlar role kendilerini kaptırdılar sınırsız güç verildiği için git gide daha da fazla kullanıyorlardı. Deneyin 4.gününde bir mahkûm artık dayanamadı ve sinir krizi geçirdi bu yüzden onu bıraktılar yerine yeni birisi geldi. Diğer mahkumlar artık bunun bir deneyden çok gerçek olduğunu düşündüler. Gerçek bir suç işledikleri için bu hapishane de olduklarını düşündüler. Gardiyanlar en son ki ceza olarak mahkumları seks pozisyonunda durmaya zorladılar ve mahkumlarda zorla bu şekilde durdu. Zimbardo kamerada bunu gördüğünde deneyi sonlandırdı ve 6.günde deney son buldu normalde 14.günde bitirilmesi planlanan deney erken bitti. Çıkan sonuçlara kendisi bile inanamadı rollerin insanı bu kadar çok etkilediğini o bile tahmin edemezdi. Seneler sonra yapılan röportajlarda gardiyan rolündeki insanların kendilerinin bu kadar kötü olacaklarını ve role kendilerini bu kadar çok kaptıracaklarını tahmin edemedikleri ortaya çıktı. Zimbardo uzun yıllar sonra kendiyle yüzleştiğinde kitap yazmaya karar verdi.

MERVENUR GÖZCÜ

AFFEKT KLİNİK | SAYI 5 | 25





ŞEYTAN ETKİSİ

Zimbardo "Şeytanın Etkisi" kitabının bir bölümde Ebu Gureyb hapishanesine dikkat çekiyor. Mahkûmlara su işkencesi yapan, tecavüz eden ve öldüren Amerikalıların, Iraklılara yaptığı zulümden bahsediyor. O mahkumlarla seneler sonra yapılan röportajda, ruhlarındaki izlerin hala silinmediği anlaşılıyor. Bir mahkûm her banyo yaptığında su işkencesini, tecavüz edildiğini ve gözlerinin önünde ölen mahkûm arkadaşını hatırlıyor. Zimardo'nun deneyinde de mahkumların psikolojisini bozarak onlara unutamayacağı travmatik olaylar yaşattılar. Zimbardo onların benliklerini zayıflatıp sisteme karşı nasıl bir davranışta bulunacağını, sosyal rollerin üzerindeki etkilerini araştırmak için bu deneyi yapmıştı. Ebu Gureyb olayını da gördükten sonra bu kitabı yazmaya karar verdi. Ebu Gureyb olayında Amerikan askerlerine sınırsız güç verildikten sonra nasıl değişebileceklerini gördü ve mahkemede bilirkişi olarak görev aldı. Askerlerin vatansever olduğunu düşündüğünü söyledi. Üniformalar ve sınırsız güç insanın içindeki duyguları ortaya çıkartıyor. Aslında hep var olan ama çıkmayan duygularını gün yüzüne çıkartıyor.

SİSTEMİN ETKİSİ

Örgütlerle bağlılığı olan insanlara bakıldığında DEAŞ, IŞİD gibi yapılanmalara üye olan teröristlerin büyük çoğunluğu değersizlik duyusuna kapılan yalnız insanlardır, bağlı oldukları örgütlerdeki sistem de Allah için ölmek de öldürülmek de onlara doğal gelmektedir, bu şekilde sistem tarafından kandırılırlar.

Bu insanlar belirli bir gruba dahil olarak ya da sözde cennete gideceklerini düşünerek canlı bomba bile olabilirler. Bu deneyde için ne kadar ileri gidilebileceğini öğrenmekti, sadece 6 günde çok fazla ileriye gidilmiştir. Sıradan, daha önce herhangi bir psikolojik sorunu olmayan bir grup genç üniversite öğrencisinin kendilerine bir rol verildiğinde o role tamamen bürünüp mahkumlara karşı ezici tutum sergilemesi aslında insanlık genomlarında var olan şiddet geni ile de açıklanabilir.

TOPLUMSAL ROLLER

Bir üniforma veya verilen bir görev bile çoğu insanı olağanüstü bir şekilde değiştirebilir. Dostoyevski'nin kitabında "Dünyanın en gereksiz, en işe yaramaz adamını alın, bir gişe memuru yapın hemen sizi aşağı görecektir" der. Sosyal rolün insan üzerindeki etkisi bilinmiyor veya unutuluyor ama her an devam ediyor, istesek de istemesek de günlük hayatta da sık sık sosyal statüsünü adeta yüzümüze vuran insanlarla karşılaşacağız.