

# psiko



BİR ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ  
YAYINIDIR

NİSAN-MAYIS-HAZİRAN 2014  
YIL 5 • SAYI:13 • ÜCRETSİZDİR

# hayat

[www.psikohayat.com](http://www.psikohayat.com)



## POZİTİF PSİKOLOJİ ANLAYIŞI

**Pozitif Yaşlanın**

**Mutluluk Notalarıyla Yazılır**

**Çocuk Pozitifdir**

**Bir Sanat Dili Olarak Pozitif Psikoloji**

**Felsefi Düşünüş ve Mutluluk**

**10 Adımda Bilimsel Yaşam Koçluğu**



# NP FENERYOLU POLİKLİNİĞİ

Yetişkin Nöropskiyatri Polikliniği

yaşamda ihtiyaç  
duyduğunuz destek için

- Alzheimer Birimi
- Alkol ve Madde Bağımlılığı
- Bipolar Bozukluk - Manik Depresif Hastalık
- Demans
- Depresyon
- Migren
- Takıntılar - Obsesif Kompulsif bozukluk (OKB)
- Panik Atak - Panik Bozukluk
- Saç ve kıl koparma Hastalığı - Trikillomani
- Sosyal Fobi
- Şizofreni
- Uyku Bozuklukları

**NP FENERYOLU POLİKLİNİĞİ**

Tel: +90 216 418 15 00 / [www.feneryolu.npsuam.com](http://www.feneryolu.npsuam.com)

Geniş Kapsamlı  
Tanı ve Tedavi  
Yetişkin  
Psikiyatrisi



## Editör'den

Yeni bir sayı ile tekrar huzurlarınızdayız. Okuyarak zenginleşeceğinizi umduğumuz bir dosya hazırladık siz değerli okuyucularımıza!

Psikiyatri, Psikoloji ve Nöroloji disiplinlerinin ortak yaklaşımı ile hazırladığımız PSIKOHAYAT artık Üsküdar Üniversitesi'nin değerli akademisyenlerinin katkıları ile daha da geniş bir yelpazeye oturdu.

### DOSYAMIZ: POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif Psikoloji Üsküdar Üniversitesi ve Sağlık Araştırma Uygulama Merkezleri'nin çok önemseydiği bir alan. Tedavilerde bu alanın en yeni verilerini kullanıyor. Üniversitemizde de öğrenciler 'Pozitif Psikoloji' dersleri ile eğitilmektedir. Bu yeni alanı, eğitimdeki ihtiyacı Üsküdar Üniversitesi dolduruyor.

Biz de dergi olarak bu sayıda dosyamızı önemli ölçüde 'Pozitif Psikoloji'ye ayırdık. Bu alanda bir de kitap yayınlamış olan değerli hocalarımızdan önemli katkılar aldık. Hayatın her alanını kapsayan 'Pozitif Psikoloji' konusunda her yaşa uygun hazırladığımız bu dosyanın ihtiyacı karşılayacağı kanaatindeyiz. O nedenle de dikkatle okunmasını öneriyoruz.

Örneğin; Davranış Bilimlerinde Beyin Temelli Eğitim, Aile Hayatı ve Pozitif Psikoloji, Konuşma Terapisinde Pozitif Psikoloji, Çocuk Pozitifliği, Pozitif Yaşamın Sırları; Mutluluk ve Müziği, Felsefi Düşünüş ve Mutluluk, Benmerkezci İnsan Tipi ve Duygu Denetimi gibi başlıklar dosyamız hakkında yeterince bilgi verecektir.

### ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

Tematik Üniversite olarak Üsküdar Üniversitesi bu alanda yaptığı uluslararası kongre, zirve ve panelleriyle dikkat çekmeye başladı. Öğrencilerle birlikte dış katılımların olduğu bu etkinlikler Üsküdar Üniversitesi ile sosyal çevre bağlantısı açısından da dikkat çekiyor. Her düşünce ve renkten konuşmacıların katıldığı bu etkinlikleri basın da yakından takip ediyor. Üniversite Kültürü Dersi olarak öğrencilerin kredili olarak bu etkinliklere katıldığını düşündüğümüzde Üsküdar Üniversitesinin ufkunu daha yakından tanıyabiliriz.

### FIKİR FESTİVALİ

Ayrıntılarını ilerleyen sayfalarda bulacağınız 'BENİM DE BİR FİKRİM VAR!' Proje yarışması liseliler açısından çok önemli. Çünkü onları dinleyen, fikirlerini önemseyen bir Üniversite var. Yaşamı kolaylaştıracak fikirlerini gençlerin yapay zeka alanında geliştirip şekillendireceği Davranış Bilimleri Fikir Festivali bu sene bir ilk niteliğinde... Fikrin de festivalinin yapılabileceğini gösteren bu çalışma her sene farklı bir konsepte yapılacak. Geleneksel hale getirilecek.

Diğer ayrıntılar için sizleri dergimizin sayfalarına davet ediyoruz. İyi okumalar!

**Uğur Canbolat**

# psiko hayat



**Yayıncı**  
Üsküdar Üniversitesi

**Sahibi**  
Üsküdar Üniversitesi adına  
A. Furkan Tarhan

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Uğur Canbolat

**Yazı İşleri Müdürü**  
Şaban Özdemir

**Danışma**  
Nevzat Tarhan, Oğuz Tanrıdağ, Mehmet Zelka, Hüsnü Erkmen,  
İzzet Bozkurt, Nesrin Dilbaz, M. Emin Ceylan, Adnan Ömerustaoğlu,  
Selahattin Gültekin, Oğuz Karamustafaloğlu, Selma Doğan,  
Gülten Kaptan, Boray Erdinç, Semra Baripoğlu, Yıldız Burkovik,  
Aynur Sayım, Orhan Gümüsel

**Bilgi İşlem**  
Gürkan Karadere, Cihan Bağdatlı,  
B. Tolgahan Yılmaz

**Dış Haberler**  
Ayda Çayır

**Katkıda Bulunanlar**  
Gökben Hızlı Sayar, Korkut Ulucan, Orhan Gümüsel, Aynur Sayım, Nüket  
İşiten, Çağla Kınalı, Nevzat Tarhan, Gülten Kaptan, Çiğdem Demirsoy,  
Uğur Canbolat, Oğuz Tan, Oğuz Tanrıdağ, Yıldız Burkovik,  
Mehmet Emin Ceylan, Leyla Arslan, Gizem Köse

**Yayına Hazırlayan**  
**KORORA**  
REKLAM AKLI

Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok. No:9 Kuzguncuk/Üsküdar/İSTANBUL  
Tel: 0216 342 22 22 info@korotanitim.com  
www.korotanitim.com

**Basım Yeri**  
İMAK Ofset Basın Yayın Sanayi Ticaret Şti.  
Atatürk Cad. Merkez Mah. Göl Sok. No:1 Bahçelievler / İSTANBUL

**Yayın Türü**  
3 ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır.

**Yönetim Yeri**  
Altunizade Mh. / İSTANBUL

**Bilgi Hattı**  
0216 418 15 00 - 0216 433 06 33 -  
0212 270 12 92-0212 400 22 22

**Web**  
www.epsikiyatri.com www.npistanbul.com www.ider.org  
www.noropsikiyatri.com www.psikohayat.com  
www.uskudar.edu.tr

**e-posta**  
feneryolu@npsuam.com bilgi@npistanbul.com

# içindekiler



10

## Sosyal Fobiye Pozitif Psikoloji İle Yenin



## 6 10 Adımda Yaşam Koçluğu



- 4 Davranış Bilimlerinde Beyin Temelli Eğitim
- 8 Gerginlik İmaj Bozuyor
- 13 Aile Hayat ve Pozitif Psikoloji
- 16 Pozitif Psikoloji Anlayışı, Konuşma Terapisi ve Bir Terapi Öyküsü
- 19 Üsküdar Üniversitesi Engellilere Bakacak Profesyoneller Yetiştiriyor
- 20 Bugünün Zail Olan İnsanı ve Bir Sanat Dili Olarak Pozitif Psikoloji
- 23 Çocuk Pozitifdir
- 26 Duygusal Zayıflık İştah Açabiliyor
- 29 Aşk Bağımlılık mı?
- 33 Beyin Büyüklüğü Anoreksiya Habercisi mi?
- 34 "Eskiden Birinci İşimdi Sigara İçmek, Şimdiyse İçmemek Birinci İşim"
- 35 Kan Grubu Kişiliği Etkiler mi?
- 36 Babanız Hangi Model?
- 38 Bağırarak Fiziksel Ceza Olarak Algılanıyor!
- 40 Pozitif Yaşlamanın Sırları
- 41 Beynimiz Sözel Hataları Nasıl Önlüyor?
- 41 Bebeğin Gülücükleri Annenin Beynine Etki Ediyor
- 42 "Aile Terapisi ve Boşanma"
- 44 Mutluluk İlminde İpuçları Notalarla Yazılır
- 48 Aşk Hormonunun Terapötik Etkisi
- 49 Ağrının Sanatla Dışavurumu
- 50 Gerçek Doping Genlerde Gizli
- 51 Depresyon Göbeklenmeye Yol Açıyor
- 52 Üsküdar Üniversitesi Geleceğin Antikanser İlacını Üretecek
- 53 Hollanda da Psikiyatri İşbirliğinde 'Npistanbul' Ne Dedi
- 54 Üsküdar Üniversitesi Model Alınacak Bir Projeyi Hayata Geçiriyor
- 56 Rüyalarınız Depresyonun Habercisi Olabilir
- 58 Yoğun İş Stresi Altında Olanlar Ne Yapmalı?
- 60 Maneviyat Depresyon İçin Çözüm mü?
- 61 Otizmde Sosyal İletişimi Geliştirecek Bir Tedavi Yöntemi
- 61 Ani Kilo Kaybı Bunama Habercisi Olabilir
- 62 Felsefi Düşünüş ve Mutluluk
- 64 Benmerkezci İnsan Tipi ve Duygu Denetimi
- 66 Psikiyatride Tele Dönemi
- 67 Kavga Ortamında Büyüyen Çocukların Stres Hormonları Daha Yüksek
- 68 Kullan Ya da Kaybet
- 73 Mesnevi ve Yunus'tan Sonra 'Aşk Terapi' Okurlarla Buluşuyor
- 73 Pazarlama İletişiminde Sihirli Dokunuşlar
- 74 Bu Meyve Sularına Dikkat!
- 75 Üsküdar Üniversitesi ilk Aile Danışmanlarını mezun etti...



> Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ/  
Nöroloji Uzmanı  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve  
Toplum Bilimleri Fakültesi

## Davranış Bilimlerinde Beyin Temelli Eğitim

*Davranış bilimlerinde beyin temelli eğitim oldukça gecikmeli biçimde de olsa artık yeni bir misyon ve vizyon yaratıyor. Bu gecikmenin nedeni ne yazık ki psikolojide ve psikanalizde yüzyılı aşkın süredir geçerliliğini koruyan davranışçı (dinamik) akımın varlığıdır.*

**B**aşıktan da anlaşılacağı üzere beyin temelli eğitim günümüzde sadece davranış bilimleri ile ilgili ve sınırlı bir eğitim türü değildir. Bunun nedeni, günümüzde beyin araştırması sonuçlarının davranış bilimleri olduğu kadar sosyal bilimleri de ilgilendirir ve yönlendirir duruma gelmesidir. Nörofelsefe, nöroantropoloji, nöroekonomi, nöropazarlama, nörohukuk ve nörosanat gibi çalışma alanları bu yüzden ortaya çıkmış durumdadır.

Örneğin felsefe tarihindeki farklı düşünce akımlarının ortaya çıkması, o akımların ortaya çıktığı dönemlerdeki beyin bilgilerinin düzeyiyle yargılanıyor. Bunun en iyi bilinen örneği Descartes tarafından ortaya atılan ikici (düalist) felsefedir. İçinde yaşadığı dönemde beyin hakkında geçerli olan ilkel ve mekanik bilgiler nedeniyle, Descartes insana ait bilişsel (kognitif) işlevleri beyin yoluyla değil insan ve beyni dışındaki başka bir kaynak yoluyla açıklamış, bu yüzden gövdeye ait mekanik ve refleks işlevlerinin beyinden geldiğini kog-

nitif işlevlerin ise beyin dışından geldiğini ileri sürmüştür. Eğer Descartes günümüz beyin bilgilerine sahip olsaydı beynin kognitif bir organ olduğunu teorisine katacaktı.

### Farklı disiplinlerde beyin odaklılık

Antropolojide tarih boyunca insan emeğinin geçtiği aşamalar ele alınır. Bugün bu aşamalar beynin evrim düzeyiyle yargılanıyor. Ekonominin geçerli temel yasası insanın kazançlarında ve üretimde kendi çıkarını ön planda tuttuğunu söylerken bugün nöroekonomi 'oyun teorisi' yoluyla insanların kazançlarını belirli düzeyde olsa da paylaşmaya eğilimli olduğunu söylüyor. Yeni ortaya çıkan nöropazarlama alanında beyin araştırmaları insanların bir ürünü tercih ederken ve kullanırken beyinlerinde ne gibi etkilenmeler olduğunu ortaya koyuyor.

Geleneksel hukuk uygulamaları Roma Dönemi'nden beri sürerken artık zanlıların ve sanıkların suçlarını işlerken be-



*'Down sendromu'nun biyolojik nedeni 21. kromozomun üç ayaklı olmasıdır. Bunun anlamı, down sendromlu çocukların alacakları eğitimin ve ortaya koyacakları performansların kendi aralarında fark olsa bile biyolojik etken tarafından belirleneceğidir.*

yinlerinin hastalık ya da etkilenme nedeniyle öyle davranıldığı konusu gündeme geliyor; mahkeme salonlarında bilirkişiler MR filmlerini yorumluyorlar. Benzer biçimde, sanat ortaya koyan tek canlı türü olan insanın bu ayrıcalığı onun beyninin özellikleriyle birlikte yorumlanıyor.

Davranış bilimlerinde beyin temelli eğitim oldukça gecikmeli biçimde de olsa artık yeni bir misyon ve vizyon yaratıyor. Bu gecikmenin nedeni ne yazık ki psikolojide ve psikanalizde yüzyılı aşkın süredir geçerliliğini koruyan davranışçı (dinamik) akımın varlığıdır.

İnsan davranışlarında biyolojinin yanı sıra çevre ve eğitimin rolü elbette ki önemlidir. Davranışçı akımın yaptığı ise çevre ve eğitimin rolünü tekleştirmek ve biyolojik faktörü neredeyse reddetmektir. Bu yaklaşımın etkisiyle örneğin bundan on sene önceye kadar çevre ve eğitimin rolüyle açıklanan otizm gibi, travma sonrası stres bozukluğu gibi bozukluklar artık beyindeki bölge ve mekanizmaların yardımıyla açıklanır hale gelmiştir. Tersine bir yaklaşımla, bu gibi bozukluklarda tek etken sadece biyolojik etken de değildir. Önemli olan, bu etkileşimlerin önem derecelerinin ortaya konulmasıdır. Buradaki doğru sıra biyoloji-çevre-eğitim sırasıdır. Bu sırada her bir faktörün katkısı bir öncekinin sağladığı sınır ve olanaklarla çok yakından ilgilidir.

Örneğin down sendromunun biyolojik nedeni 21. kromo-

zomun üç ayaklı olmasıdır. Bunun anlamı, down sendromlu çocukların alacakları eğitimin ve ortaya koyacakları performansların kendi aralarında fark olsa bile biyolojik etken tarafından belirleneceğidir. Aynı durum dikkat eksikliği, hiperaktivite sendromu ve otistik spektrum hastalıkları için de geçerlidir.

### **Davranış bozukluğunda beyin faktörü**

Davranışsal bozukluklarla giden hastalıklarda biyolojik faktörün öncelikli ve hatta belirleyici olması bu bozuklukların tanı ve tedavileri için beyin temelli eğitimin kesinlikle gerekli olması anlamına gelir. Davranış bilimleri mensupları arasında öteden beri yaygın olan bir görüş bu gibi bozuklukları açıklamakta beyin temelli eğitiminin yeterli olmayacağıdır. Bu inanış en azından 30 yıl öncenin bilgileri çerçevesinde oluşmuş bir inanıştır ve günümüzde hiçbir geçerliliği yoktur. Zira günümüzde artık majör psikiyatrik sendromların beyin anatomisiyle ve kimyasıyla ilişkileri açık biçimde bilinir hale gelmiştir. Ayrıca bu bilgi sayesinde bazı nörolojik hastalıklarla bazı psikiyatrik hastalıkların eskiden inanıldığı gibi ayrı ayrı hastalıklar olmadığı, birbirlerinin geçiş formları olduğu anlaşılmıştır. Bazılarının arasındaki sınırlar da belirsizleşmiştir.

Örneğin, genç yaşlarda OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) tanısı alan bazı hastaların ileriki yaşlarda FTD (Frontotemporal Demans)'ye dönüşme ihtimalinin daha yüksek olduğu, genç yaşlarda majör depresyon tanısı alanların ileriki yaşlarda alzheimer hastalığı olma riskinin en az iki misli arttığı ve geç başlangıçlı depresyon ve alzheimer hastalığı başlangıcının arasındaki sınırın çok belirsizleştiği artık bilinmektedir. Sonraki yıllarda bu örneklerin artacağı kesindir. Bu tür bir gelişmeye hazırlıklı olmanın tek yolu da 'Beyin Temelli Eğitim'dir.

# 10 ADIMDA BİLİMSEL YAŞAM KOÇLUĞU'



Üsküdar Üniversitesi tarafından geliştirilen ve uygulamaya konulan Bilimsel Yaşam Koçluğu eğitimleri başladı. Yaşam becerileri ve zihinsel becerileri geliştirmeye yönelik hazırlanan program sonunda katılımcılara üniversite tarafından geliştirilen 'Duygusal Zeka Ölçeği' ile durum değerlendirmesi yapılarak sertifika veriliyor.

**Y**aşam Koçluğu kavramını bilimsel bir bakış açısıyla ele alıp farklı bir üslupla hayata geçiren Üsküdar Üniversitesi 10 adımdan oluşan eğitimleriyle kişilere yaşamdaki becerilerini geliştirme fırsatı veriyor. Eğitimlerde depresyon puanı, kaygı puanı, klasik zeka puanı ölçülerek, danışanın 'Kişilik Profili' çıkarılır. Eğitim basamaklarında ihtiyaca göre Psikodrama, Grup, EFT, EMDR, ReHaCom, Neurobiofeedback gibi yöntemlerle beceri çalışmalarının yapıldığı eğitimlerde kişilerin getirdiği örnek olaylar da değerlendiriliyor.

## 1 Kendini Tanıma ve Farkındalık

İlk aşamada duyguları öne çıkarmadan duyguların dikkate alınması sağlanır. Bu, başlangıçta yapılan tarama sonuçlarına göre kişinin kendisini, duygu-düşünce ve davranışlarını tanımasına, iç görü kazanmasına, aynı zamanda ilgi, yetenek ve değerlerini fark edip, şekillendirmesini yardımcı olacaktır. Kişinin güçlü ve zayıf yönlerini öğrenebilmesi için kişilik testi değerlendirilir; değiştirebileceği ve değiştiremeyeceği kişilik özellikleri konusunda farkındalıklar saptanır.

## 2 Başkalarını Tanıma ve Empati

Bu aşamada ihtiyaca göre 'Psikodrama' yöntemi uygulanır. Çocuk ve genç, çevresini, çevresindeki kişileri, olayları, yaklaşımları ve süreçleri nasıl algılıyor belirlenir. İkinci aşamadaki amaç kişinin beklentilerinin belirlenmesi, tanımlanması, kendisi ve çevresine yönelik gerçekçi beklentiler geliştirebilmesi, karşısındaki kişinin bakış açısını kavrayabilme, başkalarının duygularına karşı hassasiyet geliştirme, başkalarını daha iyi anlayabilme becerilerinin geliştirilmesidir.

## 3 Sen Dili ve Ben Dili

Üçüncü adımda ihtiyaca göre 'Psikodrama' yöntemi uygulanarak çocuk ve gençlerin iletişim becerilerini öğrenmeleri ve uygulayabilir hale gelmelerine yardımcı olunur. Bu aşama kendi duygu ve düşüncelerini fark edebilmeleri, bunları sağlıklı bir şekilde ifade edebilme becerisini kazanmaları, 'ben dili'ni kullanabilmeyi, ilişkilerimizi devam ettirebilmek için önemli olan becerilerden biri olan, 'hayır diyebilme' becerisini yerinde ve zamanında kullanabilmeyi, sözlü-sözsüz iletişim becerilerinin öğrenilmesini amaçlamaktadır.

## 4 Motivasyon ve Geleceği Planlama

Bu adım kişinin amaçlarına ulaşmak için kendini harekete geçirebilmesi, gelecekle ilgili sağlıklı karar alma basamaklarını belirleme becerilerini kazanabilmesini hedeflenmektedir. Bu aşamada gelişmesi amaçlanan diğer beceriler, kişilerin hak ve sorumluluk dengesinin gelişmesi, hedefe odaklanma, dikkatini hedefe yöneltebilme, daha az dürtüsel davranma, daha fazla özdenetim yapabilme, hedefe yönelik stratejiler geliştirebilme, kendileri için önemli olan değerleri fark etmeleri, soyut ve somut hedef ayrımı yaparak kendi gelecek planlarını belirlemelerinin sağlanmasıdır.

## 5 Sorun Çözme Becerileri

Genel olarak 'Psikodrama' yönteminin uygulandığı beşinci adımda stres yaratan durumların belirlenerek, çözümleri için strateji geliştirme üzerinde yoğunlaşmaktadır. Gevşeme yöntemlerinin geliştirilmesi, olumlu-olumsuz düşünmenin çalışılması, sosyal ilişkileri analiz etme ve anlama yetene-





## 8 Sebatsızlık

Sekizinci adımda kişinin, dürtülerini kontrol edebilme, alınan kararları uygulayabilme, sabırlı olabilme, aktif sabır, meditatif bir eylem olarak sabır, hareket halinde sabır çalışmaları yapılır. Karar verilen işi veya görevi bırakmama, işin devamı ve sürekliliği için çaba harcama becerilerinin kazanması hedeflenmektedir. Bu aşamada engellere rağmen hedefe yürüyebilme bakış açısı getirilir.

## 9 Sağlıklı Karar Verme İlkeleri

Sağlıklı karar vermek, karar verirken kişinin hem kendisinin hem de diğer insanların duygularını dikkate alma becerisidir. Bu eğitimle karar verirken adil davranmayı dikkate alma becerisi üzerine odaklanılır. Bu adımda stratejik düşünme, kategorik düşünme, kategori değiştirebilme, kendini harekete geçirebilme, amaçlı davranım, zamanlama sıralama, çeldiricilere direnç gösterebilme becerilerinin geliştirilmesi için çalışılır.

ğinin gelişmesi, olumlu akran ilişkileri geliştirme, sorun durumlarında uzlaşma yeteneğinin artması, ilişki sorunlarını daha iyi çözebilme, dışadönük, uyumlu olma, paylaşma, işbirliği ve ilişkilerde demokratik olmanın öğretilmesi bu aşamada amaçlanan diğer becerilerdir.

## 6 Öfke, Stres ve Zaman Yönetimi

Stres altında soğukkanlı kalma becerisi geliştirmeye odaklanılan bu adımda ihtiyaca göre bireysel veya grup psikoterapi yöntemleri uygulanır. Bu aşamada stresi ve stres tepkilerini tanımlama, stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde çalışmaları, 'savaş ya da kaç tepkisi' konusunda bilgilenmeleri, rol-oynama yöntemi ile stresli bir durumla baş etme deneyimi kazanma ve stresli durumlarda olumlu düşünmenin yararlarını kavrama, zamanını doğru, kaliteli ve hedefe yönelik kullanabilme becerisinin geliştirilmesi çalışılır.

## 7 Sosyal Duyguların Eğitimi

Bu eğitimle sosyal ilişkilerde karşı tarafı anlayabilme, farklı düşünülse bile hoşgörü gösterebilme, hata karşısında bağışlayıcı olabilme ve ilişkileri yürütebilme becerisini kazandırma amaçlanmaktadır. Yardımseverlik, işbirliği, bağışlayıcılık, hoşgörü sahibi olma, ilişki yönetimi temel eğitimi verilir. Kişinin başka insanlarla ortak amaçlar doğrultusunda işbirliği yapmaktan zevk duyması, yardımseverlik ve işbirliğinin önemini kavrayabilmenin öğrenilmesi, farklı kişiliklerin aynı amaç için birlikte çalışabilmesi, birlikte yaşama bilinci geliştirmesi üzerinde çalışılır.



## 10 Uzlaşmacılık

Onuncu adımda adil olmayı dikkate alma becerisi çalışılır. Demokratik işleyiş, otoriter ve totaliter tutumlar bu eğitimin temel noktalarıdır. Eğitim adil paylaşımın önemi özgürlüğün yetenekleri geliştirici etkisi, çatışmaya neden olan durumu tanımlama, iki tarafın da istek ve ihtiyaçlarını belirleme, karşılıklı ihtiyaçları dikkate alarak önerilerin oluşturulması, her iki taraf için de uygun olan çözüm önerisinin seçilmesi, karar verilen çözümde kimin ne yapacağını belirlenmesi, iş bölümünün yapılması becerilerini kazandırma hedefini içerir. Sorun odaklı değil çözüm odaklı düşünebilme de bu adımın çalışma konularındandır.

# Gerginlik İmaj Bozuyor!

*Dış görünüş kişinin vermek istediği mesajı güçlendirdiği gibi zayıflatabiliyor da. Bu nedenle kişideki gerginlik hali, aktırılmak istenen mesaj dahi kişinin ilişkilerini birçok yönden olumsuz etkileyebiliyor.*

**G**erginliği, sağlık, iletişim ve öğrenmenin baş düşmanı olarak tanımlayan Yrd. Doç. Dr. Zülfikar Özkan, bedeninin herhangi bir yerindeki gerginliğin kişinin imajını zedeleyebildiğinin altını çiziyor ve gerginliği önlemenin püf noktalarını açıklıyor.

## Gerginlik bulaşıcı mı?

Dış görünüşün kişinin vermek istediği mesajı güçlendirebildiği gibi zayıflatıldığını söyleyen Özkan, sakin kalabilmenin imajı güçlendirdiğini, gerginliğin bulaşıcı olduğunu kaydediyor: “Hareket etmeden durabilmek, kendi içinde ve dış dünyada sakin kalabilmek, hareket edilecekse bunun bir sebebinin olması ve derinden rahat nefes alabilmek imajı güçlendirir. Gerginlik, sağlığın, iletişimin ve öğrenmenin baş düşmanıdır ve bulaşıcıdır. Bedenin herhangi bir yerindeki gerginlik sese yansiyarak kişinin imajını zedeler. Bu sebeple olumlu bir imaj sergilemek isteyen kimse gerginliği bırakmak zorundadır. Gerginlik bilinç dışı oluşuyor; ama insan bilinçli olarak gevşeyebiliyor. Gerginlik enerjiyi bitirir. Her türlü gerginlik ısıya sebep olur ve enerji tüketir.”

## Gerginliği önlemek için ne yapılmalı?

Gerginliği önlemenin mümkün olduğunu ifade eden Yrd. Doç. Dr. Zülfikar Özkan bunun için ise şu ipuçlarını veriyor: “Gerginliği önlemek için ayaklar omuz hizasında açılmalı, eller doğal şekilde bırakılmalı ve beden ağırlığı eşit olarak dağıtılmalı. Kişi çeşitli yerlerden itildiğinde düşmeyecek şekilde durabilmeli ve bunun için de omurga dik hale getirilmeli. Omurga dik ise vücut çok az enerji tüketir. Vücut dik değilse bir yerlerinde gerginlik oluşur ve bu gerginlik enerjiyi alıp götürür. Vücut dik durmuyorsa ve eğikse bu gerginlik demektir ve enerji kaybına sebep olur... Enerjinin rahat akabilmesi için

de dizler yumuşak tutulmalı.”

## Kontrol dışı gelişen olaylar sizi üzmesin!

Günlük hayat içinde stresin hangi sebeple olursa olsun kişinin bedenini yordüğünü vurgulayan Özkan, kişiye olaylarından ziyade yaşanan o olaylara verdiği tepkilerin zarar verdiğini belirtiyor. Özkan, kontrol dışı gelişen olaylara karşı da uyarılarda bulunuyor:

“Bize acı çektiren, olaylar ve insanlardan çok onlarla ilgili duygularımız ve yorumlarımızdır. Bu sebeple olaylar sebebiyle kimseyi ayıplamamalı ve kimseyi suçlamamalıyız. Olayları ve insanları gerçekte oldukları gibi görmeliyiz. Onları kendi kafamızdaki hayaller ve düşüncelerle değil, oldukları gibi görme alışkanlığı kazanmalıyız. Olaylar kendi kurallarına göre ortaya çıkarlar. Kontrolümüz dışındaki olaylardan dolayı üzülmeye endişelenmeye gerek yoktur.”



Üsküdar Üniversitesi  
Öğretim Üyesi  
Yrd. Doç. Dr. Zülfikar Özkan  
gerginliğin kişinin imajını  
bozduğunu ifade ediyor.

# KOGNİTİF XI COGNITIVE XI

Uluslararası Kognitif Nörobilim Kongresi  
International Cognitive Neuroscience Meeting

2-4 Mayıs / MAY 2014  
Üsküdar Üniversitesi  
Kuzey Yerleşkesi  
İstanbul



T.C.  
ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ

[www.cognitivexi.com](http://www.cognitivexi.com)

LCV: [kognitif\\_norobilim2014@yahoo.com.tr](mailto:kognitif_norobilim2014@yahoo.com.tr)

0 216 633 0 633



# SOSYAL FOBİYİ POZİTİF PSİKOLOJİ İLE YENİN



Yıldız Burkovik  
Uzman Psikolog

*Sosyal fobiyi aşmada ilk adım olumsuz görünen alışkanlıklarını değiştirebileceğine ve olumluya dönüştürebileceğine inanmayla atılabilir. Ancak çoğu zaman kişinin kendiyi yüzleşmesinde "Daima kötüyüm, aslında bu benim başarısızlığım, ben hep böyleyim, ezik biriyim, asla düzelemem" gibi yanlış inanışlar vardır.*

**S**osyal fobi çoğu kişinin zorlandığı ve insanı çaresiz bırakan bir illet gibidir. Ancak bu illet artık çözülebilir. Yeter ki sanki imkânsızmış gibi bir önyargıya kapılarak çözüm kapılarını kapatmayın. Çaresizlik ya da imkânsızlıkların en büyüğüne sahipmişsiniz gibi yaşamayın ve kendinizi yok yere insanlara kapatmayın.

## **İlk Adım: Olumsuz bakış açısından kurtulun!**

Birçok sosyal fobik, tedaviye/terapiye gitmeye karar verir ve telefon ile randevusunu alır, ancak bir türlü gidemez. Çünkü umutsuzluk, günler ve aylarca hatta yıllarca devam ettiğinden

"Nasıl olmayacak" hatalı yargısıyla gitmekten vazgeçer. İlk iş bu kendini engellemeyi ortadan kaldırmaktır. Aslında anahtar, kişinin elindedir, lakin kişi hayata olumsuz baktığından ve pozitif düşünceyi hiç zihnine getirmediğinden bu alışkanlıkla devam eder ve imkânsızmış gibi görür. Oysaki ilk adım "Geçebilir, olumsuz görünen bu alışkanlığımı değiştirebilirim ve olumluya dönüştürebilirim" düşüncesine sahip olmak için bakış açısının diğer yanını görebilmektir. Kişinin kendiyi yüzleşmesinde "Daima kötüyüm, aslında bu benim başarısızlığım, ben hep böyleyim, ezik biriyim, asla düzelemem" gibi yanlış inanışlar vardır.

Bu yanlış inanışlar çoğu zaman gizli kalmış, ortaya konmadan idare edilmeye çalışılmış durumlardır. Öyle ki kişinin ailesi dahi yaşadığı sıkıntıyı, kaygıyı bilmez, fark etmez. Hatta bahsettiğinde “Abartıyorsun, sen iyisin, yok canım hadi sende” gibi cümlelerle inanmadıklarını ifade ederler. Bu kişiyi daha da tedirgin eder. Çünkü bir türlü kendini yeterince ifade edemediğini düşünüp, kendini küçümsemeye ve değersizleştirmeye de başlar. Oysaki anlattığı kişi ya da kişiler “Nasıl hissediyorsun?” diye bir parça kendisiyle karşılıklı konuşup “Bu durumu bir profesyonelle görüşmende fayda var.” şeklinde motive etseler bu durumun çözüm yollarının olduğu görülecek ve belki de kişi “Bu kadar zamandır kendime boşuna eziyet çektirmişim düşüncelerimle.” duygusunu net olarak fark edecek ve kendini tedavinin/terapinin yoluna rahatlıkla bırakacaktır.

*Sosyal kaygısı yüksek olan, kimi zaman aynalara dahi bakmayabilir ki bu şekilde kendisine gülmesini sağlayabilecek bir aynaya bakmak gibi bir durum içine asla girmeyecektir. Zaten kişi kendisinden memnun değildir, rezil olursam kaygısı yaşayan, her an eleştirileceğim, çevre bana ne diyecek diyen bir kişi nasıl bunu yapabilir ki!*



### İkinci Adım: Kendinizle barışın!

Fobi olumsuz bir kelimedir, olumsuzluğu pozitif ile kapladığı zaman kişi daha güçlü ve kendinden emin hâle gelecektir. Farkındalık durumuna sahip olurken bakış açılarının değişikliklerini, aynı bir lunaparktaki aynalara bakan kişilere benzetirsek; kişi hangi aynaya bakarsa kendisini farklı görecek. Kimi zaman uzun-ince, kimi zaman şişman-uzun gösteren ve hatta aynaların arasında çok farklı olarak kalan ve kendilerine bakarken kahkahalarla gülerken keyif alan kişiler vardır. Aslında bu kişiler kendileriyle barışık kişilerdir, aynada uzayan bir vücut, kafa gibi değişken bir görüntü keyif verir insana. Çünkü bu kişi pozitif bakıyordur hayata ve o anı yaşıyordu. Oysaki sosyal kaygısı yüksek olan kimi zaman aynalara dahi bakmayabilir ki bu şekilde kendisine gülmesini sağlayabilecek bir aynaya bakmak gibi bir durum içine asla girmeyecektir. Zaten kişi kendisinden memnun değildir, rezil olursam kaygısı yaşayan, her an eleştirileceğim, çevredekiler bana ne diyecek diyen bir kişi nasıl bunu yapabilir ki? Hâlbuki ikinci adım, kişinin kendisi ile barışık olmasıdır. Kendisi ile barışık olan, pozitif düşünen, pozitif algılayandır ve bu bakışın alternatif olumlu düşüncelerle aç-

lacağını bilerek hareket eden, ayrıca mutluluğu ufak şeylerde bulanlardır. Kimi zaman bir gülümseme aslında kişiye güzel bir hediyedir tabii eğer kişi gülümseme karşısında alınıp üzerine senaryolar kurmuyorsa. Gayreti hissetmek ve adımları atabilmek, çizebilmek, hedefi kendi istekleriyle birleştirmek kişileri daima olumlu yola götürür.

### Üçüncü Adım: Gerçekten isteyin!

İstemektir. Vazgeçebilirim hissine karşın terapi ve tedaviyle ilerlemeyi istemek. Sosyal fobide “Yapamam, başaramam, insanların yüzüne bakamam” düşünceleri öyle yoğundur ki kişiler bu kaygıları yüzünden bedensel tepkilerinde zorlanmalarla yaşarlar. Titreme, terleme, çarpıntı, heyecan, yüz kızarması gibi çeşitli tepkiler gösterirler. Ya da hiç tepki göstermezler ama el ve ayakları buz gibi olup, çok soğuk bir insan izlenimi verirler. Kimileri tarafından ukala, soğuk tipler olarak adlandırılırlar, zihinlerde kendini beğenmiş olarak kalırlar. Oysaki kişi kelime bulmakta zorlandığından ya da sesi titreyeceğinden kendini kontrol etmeye çalışıyor ve az konuşuyordur. Hatta son derece donanımlıdır ama eleştirileceğim düşüncesiyle gerçek donanı-



*Önemli olan denge ve doğru zamanlamalardır. Gereğinden fazla hız zarar verir, hem zihinsel karışıklık hem sınır koyamamayı sağlar. Bu yüzden de zihindeki yeni yapılandırmada doğru değerlendirme ve gerçekçi sorgulamalar önemlidir. Kaçınmalar yerine kazanımlar ile edinilen yeni bakış açısı beden ve zihin kontrolünü pozitif dönüştürür.*

mını göstermez. Ancak biraz iletişim sıklaşmaya başladığında, kişiler bir diğerine alışmaya başlayıp kendini huzurlu hissettiğinde, gerçek kalitesini gösterebilirler. Hatta çevresindekiler “Başlarda sana gıcık oluyordum ama öyle değilmişsin” diye düşüncelerini hayretle ifade ederler.

#### **Dördüncü Adım: İnanın, karşınızdaki kişiye ve güven duyun.**

Tüm adımlar aslında hep pozitif basamaklardır ve insan o basamakları yavaş yavaş çıkmalıdır. Her basamağın keyfini çıkara çıkara, gitmek istediği yerin tadını çıkara çıkara... Bazen adımlarda durup yeniden bir derin nefes almak gereklidir. Kişi bulunduğu yeri tüm zerrelerine işleyebilsin ve artık olumsuzluğun yerini olumluluk alsın diye. Kimi zaman kişiler hayatın içindeki bir zamana, bir anıya takılırlar ve kafalarında tekrar tekrar onu çevirerek kendilerini mutsuz ederler.

#### **Beşinci Adım: Kendinizi sıkmayın.**

Bazen çeldiriciler çıkar insanın karşısına ve bir kısır döngü içine tekrar girmeye çalışırlar; işte o noktada profesyonel desteği veren kişi ile her zaman için konuşabilmeli ve duygusunun aslında altında yatanın belki de başarılı olup hep o başarıyı devam

ettiremeyeceğim kaygısı olduğunu anlaması ya da mükemmeliyetçi tarafının bazen küçük eksikliklere izin vermemesinden ötürü kendi kendini huzursuz etmesinin aslında kendini yıpratıcı olduğunu ve bir parça kendini koyuvermesinde bir mahzur olmadığını fark edebilmesi gerekmektedir. Fakat kişilerin gözünde bu durum kontrolün kaybı anlamına da gelebildiği için endişeleri artabilir. Oysaki doğal olmak, kendin olmak çoğu zaman bu da olabilir. Tabii ki pek çok süreç vardır, bu süreçleri bir şekilde belirli süreçlermişçesine de kısıtlamamak, sürecin kişiye ne noktaya da götürdüğüne bakmak gereklidir. Unutulması gereken; gecenin gözle görülmeyen karanlığından sonradır etrafın aydınlanması. Böyle olacaktır ve kişinin algı hızına, gayretine göre de bu durum zamana yayılacaktır.

#### **Altıncı Adım: Yeniden yapılandırın.**

Yeniden yapılandırmaya başlar zihnindeki olumsuzlukları pozitif dönüştürerek. Aydınlik çıkar insanın karşısına, zihni aydınlanır, bakışı aydınlanır, beklentileri pozitif yöne doğru değişir. Şaşırır “Nereden düşündüm başından beri bu karmaşık düşünceleri, neden bu kadar değersizleştirdim kendimi?” diye ve kendini sevmeye, kabul etmeye, değer vermeye başlar. Tabii ki tam tersine bazen kendine kızgınlık dönemine de girilebilir ve birden zincirden boşanırçasına yapamadıklarını yapmaya da başlayabilir. Ancak burada da önemli olan denge ve doğru zamanlamalardır. Gereğinden fazla hız zarar verir, hem zihinsel karışıklık hem sınır koyamamayı sağlar. Bu yüzden de yeni yapılandırmada doğru değerlendirme ve gerçekçi sorgulamalar önemlidir. Kaçınmalar yerine kazanımlar ile yeni kazandığı bakış açısı ile beden ve zihin kontrolü artık pozitif doğru dönmüştür ve zihinsel olumluların gerçek gücünü kişi keşfetmiştir.



Çiğdem Demirsoy  
Uzman Psikolog

## AİLE HAYATI ve POZİTİF PSİKOLOJİ

*'Pozitif Psikoloji' yaklaşımı; olaylara pozitif bakabilmeyi, iyimser olmayı ve karşılaşılan olayları olumlu yorumlayıp olumlu dersler çıkarabilmeyi gerektirir. Olaylara pozitif bakmaktan kastedilen ise; olumsuzlukları görmezden gelmek değil, bunları daha iyiye ve daha güzele ulaşmak için fırsata dönüştürebilmektir. Yani, pozitif psikolojinin önerisi gerçekçi bir iyimserliktir. Nitekim insan yaşamında her zaman her şey iyi gitmez.*



**A**ile hayatında da yaşamın akışı içerisinde çeşitli iniş çıkışlar olması, sorunlarla karşılaşmak kaçınılmazdır. Sadece sorunlu ailelerde değil mutlu ailelerde de zaman zaman maddi-manevi zorluklar yaşanır.

Çocukların gelişimsel sorunları, ders çalışma vb. davranışsal problemler, ailede ekonomik güçlükler, iş kaybı, ilişki çatışmaları gibi hemen her ailede görülebilecek yaşamsal güçlükler bazen aileleri zora sokar, aile üyelerinde bireysel sıkıntılar ya da aile içi ilişkilerde çatışmalar doğurabilir. Bu gibi zorluklarla baş edebilen aileleri de sağlıklı aile olarak tanımlayabiliriz. Zorlukların üstesinden gelebilmek için ise sorunlara değil, onların

çözümüne odaklanmak gerekir. Pozitif psikolojinin yaklaşımı da budur; dikkatin odağını negatiften pozitive çevirmeyi, geçmişten çok şimdiye ve geleceğe odaklanmayı önerir. Aile içinde yaşanan problemler varsa bile olan olmuştur, eksik varsa da tamamlanır ama bunu sağlamak ancak gelecekte mümkündür, geçmişe bakıp üzülmenin anlamı yoktur.

### Küçük şeylerden mutlu olmak

Pozitif Psikolojinin en temel bulgularından birisi, güçlü sosyal ilişkilerin bireylerin yaşam tatmini üzerinde büyük bir etkisi olduğudur. Zannedildiğinin aksine, gelir seviyesi ve maddi refahın, psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisinin çok az olduğu



*Eşlerin bireyselliği, karı-koca ilişkisi, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve eşlerin kendi aileleri ile olan ilişkilerinin devreye girdiği karmaşık aile ilişkileri ağında ortaya bir sorun çıktığında başvurulması gereken kişi bir aile terapistidir. Terapi için gelen ailelerin temel sorun alanı 'iletişimsizlik'tir. Aile bağlarındaki karmaşık ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bilgiyi alma ve bilgiyi saklama şeklinde bir iletişim ağının kurulması gereklidir.*

yine araştırma bulguları ile gösterilmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımına göre esas olan, küçük şeylerde mutluluk bulmak ve elindekilerin kıymetini bilerek pozitif anlar ve duygular yakalayabilmektedir. Yaşamda bir şeyler iyi gitmiyor olsa bile insanın kendisi ile ilgilenen, bağlı olduğu ailesinin, akrabalarının ve arkadaşlarının olmasının büyük bir değeri vardır. Yine yapılan araştırmalar; evli ve aile bağları güçlü olan insanların daha mutlu, daha sağlıklı ve refah seviyesinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Destekleyici ilişkilere sahip olmak mutluluğun bir şartıdır ve bu tür ilişkiler emek ister, çaba ve zaman gerektirir. Bu nedenle aile ve akrabalık bağlarını güçlendirmek için onlara enerji ve zaman ayırmaya özen göstermeliyiz.

Ve yine, kişinin kendisini ve ailesini destekleyecek bir sosyal çevrenin içinde olmaya da gayret edilmesi gerekir. Bir grubun

parçası olduğunu hissetmek, 'ait olmak' insana kendini iyi hissettirir. Sorunlar paylaşılmalıdır. Konuşmaya ve dinlenilmeye herkesin ihtiyacı vardır. Sağlıklı ilişkiler kurabilmek ve ilişkileri geliştirmek de ancak açık iletişim kurarak ve olaylara pozitif bakış açısıyla sağlanabilir.

### **Küçük adımlarımız önemli**

Kişiler arası ilişkilerde fikir ayrılıkları, anlaşmazlık ve çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmaz olduğu için aile içinde de bunlar yaşanabilir. Aile içi çatışmalara pozitif psikolojinin bakış açısı ile yaklaşmak istiyorsak eğer; sorunlara değil çözümlere odaklanmalı, şu ana kadar denediğimiz ve işe yaramayan çözüm yollarında ısrar etmek yerine yeni yollar denemeliyiz. Örneğin problemin yaşanmadığı durumları keşfetmek ve bu gibi durumları teşvik etmek pozitif bir yaklaşımdır. Sürekli yaramazlık yapan, söz dinlemeyen çocuğun ya da her zaman öfkeli olup kavgaya hazır olan bir eşin de mutlaka işbirliğine açık ve uyumlu olduğu anlar vardır. Yoksa bile buna zemin hazırlamak mümkündür. Ama bu zemini yaratabilmek için hep-hiç bakış açısından kurtulmak, küçük adımları önemsemek, uzak gelecekteki büyük bir hedefe odaklanmak yerine şimdiye ve yakın geleceğe odaklanarak ufak değişimleri yakalayıp bunları takdir etmek, ödüllendirmek gelişimin önünü açar. Pozitif, sorun çözücü bakış açısında kalabilmek için kullanılan dile dikkat etmek, sözleri doğru kullanmak önemlidir. Kullandığımız dil olaylara bakış açımıza bağlıdır ve unutmamak gerekir ki sıkıntı ve üzüntülerimizin kaynağı dışta değil, içtedir. Bu nedenle gerçeklerle yorumlarımızı birbirine karıştırmamalıyız. Yaramaz,





*ABD'de yapılan bir araştırmada aileleriyle birlikte yemek yiyen çocukların daha iyi notlar aldıkları, sigara-alkol-madde kullanımını olasılığının daha az olduğu, ebeveynleri ve kardeşleriyle daha iyi ilişki içinde oldukları görülmüş ve yine aynı araştırmada seyrek olarak birlikte yiyen ailelerdeki çocuk ve ergenlerin de aileleri ile daha sık birlikte yemeyi istedikleri tespit edilmiş.*

tembel çocuk ya da huysuz eř olarak nitelediğimizde ailede yaşanan problemlerin üstesinden gelmemiz zordur. Ailemizdekilerin yanlışlarını düzeltmek yerine onların sahip oldukları potansiyeli ortaya çıkartmak ya da güçlü yönlerini geliştirmek hedefimiz olmalıdır.

Aile içinde ilişkilerde ya da bireylerde sıkıntılı bir durum yaşandığında genel yaklaşım, hatta psikologların bile yönelimi sorunlu davranışlar üzerinedir. Örneğın çocuğın yaramazlığın, öfke nöbetini ortadan kaldırmak, aile üyeleri arasındaki kavgaları durdurmak vb. gibi problem olan davranışlara odaklanılır. Halbuki pozitif psikoloji yaklaşımını, sorun olan davranışı durdurmak yerine bunun zıttı olan, istenen davranışları teşvik etmenin yollarını bulmayı önerir. Bu da yine birlikte zaman geçirmeyi, ilişki içinde olmayı gerektirir. Pozitif psikoloji daha çok olumlu duygulara ve kişinin eksikliklerine değıl, güçlü yönleri üzerine odaklanır. Kişinin güçlü yönlerini tanımak, bunları ortaya çıkaracak zemini oluşturmak ve teşvik edecek çözümlerini bulmak da ancak birlikte zaman geçirmekle mümkündür.

### **Akşam yemeklerinin aile birlikteliğindeki önemi**

Genel olarak son yıllarda çok kullanılan, neredeyse klişe haline gelmiş olan bir söz vardır; “Birlikte geçirilen zamanın süresi değıl, kalitesi önemlidir.” denilir. Oysa pozitif psikoloji yaklaşımına göre aile içinde birlikte geçirilen zamanın kalitesinin yanı sıra niceliğı de önemlidir. Kaliteli zaman, aile üyelerinin birbirine bölünmemiş bir dikkat ile ilgi göstermesidir. Bu tabii ki

önemlidir ama birkaç dakika ile de sınırlı olmamalıdır. Sonuçta zaman bir miktardır, kantitedir ve aile üyeleri birbiri ile ebeveynler çocuklarıyla ne kadar çok zaman geçirirse bu o kadar iyidir. Tabii ki günlük yaşamın koşuşturması içinde herkesin ailesiyle çok uzun zaman geçirme lüksü olmayabilir ama istedikten sonra bu zaman yaratılabilir. Bu açıdan ailenin bir arada yemek yemesi beraber olmak için önemli bir zamandır. Ailenin hep birlikte sofraya oturması, yemekleri bir arada yemeye özen göstermesi hem süreyi hem de kaliteyi sağlamaya yarar. ABD'de yapılan bir araştırmada aileleriyle birlikte yemek yiyen çocukların daha iyi notlar aldıkları, sigara-alkol-madde kullanımını olasılığının daha az olduğu, ebeveynleri ve kardeşleriyle daha iyi ilişki içinde oldukları görülmüş ve yine aynı araştırmada seyrek olarak birlikte yiyen ailelerdeki çocuk ve ergenlerin de aileleri ile daha sık birlikte yemeyi istedikleri tespit edilmiş. Ailece sofraya oturmak hem aile kültürü yaratmaya hem de aile üyelerinin birbirini tanınması ve bağlarını güçlendirmesine katkı sağlar. Ancak bu süreyi iyi değerlendirmek, kaliteli kılmak için televizyon gibi dikkat dağıtıcı uyancıları engellemek gerekir. Bizim toplumumuzda hele şükür ki pek çok ailede yemekler birlikte yeniliyor ancak hemen her evde televizyon yemek masasının tam karşısına konuşlanmış durumda. “Ailenizle birlikte geçirmek için uzun sayılabilecek bu süreyi kaliteli kılmak için televizyonu kapatın ve masada mümkün olduğunca oyalanın”.

İnsanın yaşamında hedeflerinin olması, işiyle ilgilenmesi, sorumluluklarını yerine getirmesi tüm bunlar pozitif psikoloji yaklaşımını açısından da önemlidir ama aynı yaklaşım bunlarla uğraşırken kendini ve ailesini ihmal etmemek, birlikte hoşça zaman geçirmeyi de unutmamak gerektiğini söyler. Pek çok ailede sadece yapılması gerekenler, rollerin sorumlulukları, çocukların dersleri vb. problematik konular ilişkilerin odağını oluşturuyor. Oysa aile ile birlikte geçirilen hoş saatler ailenin birbirine kaynaştığı zamanlardır. Birlikte eğlenmeyi sağlayacak pek çok aktivite bulunabilir; oyun oynamak, sinemaya gitmek, tatile gitmek hatta birlikte yemek pişirmek ve temizlik yapmak bile olabilir. Tüm bunlar aile bağlarının güçlenip derinleşmesine katkı sağlayacaktır. Ailenin sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak yeterli değıldir. Çocuklarınıza en iyi giysiye, oyuncuğı alabilir, en iyi okullara gönderebilirsiniz, evinizi en iyi eşyalarla döşeylebilirsiniz ama bunlar mutlu ve huzurlu bir ev ortamı yaratmaya yetmeyecektir. Mükemmel bir ev için sadece eř ve çocuklar değıl, huzurlu bir aile ortamı amaç olmalıdır. Bu da ancak olaylara pozitif bir bakış açısıyla, sorun değıl çözüm odaklı yaklaşılmasıyla mümkündür.



Psk. Leyla Arslan  
Uzman Konuşma  
Terapisti

# POZİTİF PSİKOLOJİ ANLAYIŞI, KONUŞMA TERAPİSİ VE BİR TERAPİ ÖYKÜSÜ

**I**yimserlik çaresizliğin antitezidir. Sevmek ve çalışma kapasitesi, cesaret, şefkat, dayanıklılık, yaratıcılık, bütünlük, kendini tanıma, kendini kontrol etme, uzlaşıcılık ve diğer insani değerlerin çalışılmasını öngörür. ‘Öğrenilmiş çaresizlik’, ‘öğrenilmiş iyimserlik’, ‘gerçek mutluluk’, ‘akış teorisi’, ‘esenlik teorisi’ bu psikoloji anlayışının temel kavramlarını oluşturur.

Konuşma Terapisi, bireylerin gelişimsel veya sonradan edinilmiş konuşma problemleriyle, konuşma sesleriyle ve birlikte görülen, fiziksel ve psikolojik sorunların tedavisi ile uğraşan, çoklu disiplinle çalışılan bir meslek alanıdır.

20 yılı aşkın süredir konuşma terapisiyle çalışan bir klinik psikolog olarak, çalışmalarımı yeniden değerlendirirken, ilk yıllarda yaptığım çalışmalarda daha çok öğrenme temelli terapiler planlarken, 2003 yılında NP GRUP’ta çalışmaya başladıktan sonra karşılaştığım vaka türlerine göre anlayışımın değiştiğini

ve ‘herkesin kendisinden en iyiyi çıkarmasını ve bu anlayışı danışmanlarımıza ve hastalarımıza aşılamamızı isteyen bir lider anlayışın’ etkisinde kaldığımı görüyorum.

Bu anlayışın sahibi liderimiz, Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, toplantılarda; olumsuz konuşmayalım, enerjimiz bölünmesin, iyimser olmak toplum için ve bizim için daha yararlıdır, olumlu şeyler yaparsak yarım kendiliğinden gelir, her mevsim çiçek açan bitki olmalıyız vb. mesajlarla bu anlayışın iyice pekişmesini ve tüm kurumda yerleşmesini sağlamıştır. Aşağıda gerçek terapi öyküsünde öğrenilmiş bir çaresizlik yaşayan ve sevimleyeceğini düşünen, bunun nedenini de konuşma bozukluğuna bağlayan bir genç kızın hikayesini anlatmaya çalışacağım.

## Danışan, terapisti severse ne olur?

Bir cumartesi akşamı idi. Terapist L. A., bir köşkün üst katındaki odasında son seansını bekliyordu. Güzel bir mayıs ayın-



*Pozitif Psikoloji, psikolojinin en temel görevlerinden birini yerine getirir. İnsan davranışlarının var olan patolojisini ortadan kaldırırken, kişide var olan potansiyeli en yüksek verimle çalıştırarak, sahip olduğu en iyi yönleri bulup geliştirmek, mutluluğu hissetmek ve geleceğe umut beslemekle ilgili çalışmaları içerir. Bu anlayışa göre iyimserlik, ilham ve öğrenme ile bağlantılıdır.*

tırla konuşmam gerektiğini söylemişsiniz ama sizden koşulsuz kabul göreceğime dair bir duygu aldım ve önce sizinle konuşup sonra ne dersiniz onu yapmaya karar verdim” dedi.

Terapist genelde seanslara başlarken önce konuşmayı hem içerik hem de şekil olarak ölçerek konuşmayı değerlendirirdi. İlk sorusu kendini tanı, ikinci sorusu ise etkilendiğin bir olayı anlat, olurdu. Sonra da söylenenleri yazardı. (Buradaki amaç kişinin kendisi hakkındaki duygularını ve düşüncelerini anlamaktı. İkinci amaç ise kişiyi etkileyen dış nedenler hakkında fikir sahibi olmaktı. Çünkü konuşma bu iki faktörden de etkilenir.)

M. B.’nin terapisinde de aynı yolu izledi. Genç kızın söyledikleri: “Babam öldü... Annem beni dışarı attı... Erkek arkadaşım la aram bozuldu... İşim yok, konuşmam da gördüğünüz gibi bozuk. Benden ancak sokak kadını olur.” Sustu, bekledi... Bir anda beş sorun söylemişti. Konuşmak daha da zor geliyordu. Çünkü olaylar çok yeniydi.

Terapist ilk etapta sorunların daha da derinine inerek onu daha fazla üzüp ürkütmek istemiyordu. Terapi formatı gereği, okuması için ona konuşma testinden bir metin sundu. Akıcılık biraz bozuktu. Nefes süresi kısaydı. Ama daha çok nefes almayı unutuyor gibiydi. Fiziksel belirtilerin konuşmaya eşlik ettiği durumlarda vücutta genel bir gerginlik, göz göze gelmekten kaçınma görülüyordu. Konuşma ölçümü bütün olarak değerlendirildiğinde orta düzeyde kekemelik olarak puanlandı.

Tedavi planının nasıl olacağı konusunda güçlük yaşamaya başladılar. Güvensiz ve olumsuz düşüncesi terapisti zorlamaya başlamıştı.

“İzmir’den geldiğim ve fazla param olmadığı için çok fazla devam edemem” dedi. Bir de mutlaka biteceğine dair garanti istiyordu. “Otuz günden erken olmaz.” dedi terapist ve ekledi “Fonetikte otuz ses var. Ayrıca alışkanlıklarının da değişmesi zaman alacak.” Genç kız “Bana yapmam gerekenleri söylerse- nize söz veriyorum aynen yapacağım daha sonra size kontrol için geleceğim.” dedi.

da, büroda oturmaktan hayli sıkılmış, deniz kıyısında yapacağı yürüyüşü kısa kesip havuza gitmeyi planlıyordu. Henüz yeni öğrendiği yüzmenin kendisine verdiği rahatlığı, dinginliği ve yaşadığı zorlukları, yaptığı nefes egzersizlerinin zorluklarını bedeninin buna alışana kadar ki süreci hatta yüzemeyeceğine olan inancı sonucu boğulma tehlikesi geçirdiğini, insanların kaygılarının yüzme stillerine nasıl yansıdığını, başlangıçta suyla savaşır gibi yüzerken şimdi ise suya nasıl kendini teslim ettiğini ve böylece duygularının kaygıdan güvene nasıl geçtiğini düşünürken saat 17.00 randevusu geldi.

M. B., İzmir’den gelen 20 yaşında uzun boylu, dalgalı saçları omuzlarında güzel bir genç kızdı. Çekinerek içeri girdi. Konuşma bozukluğu uzmanı olan terapist, M. B.’nin gözlerindeki umutsuzluktan ve omuzlarının düşüklüğünden hayatın onu ne kadar yorduğunu ve ona ne kadar ağır geldiğini gördü ve sorunun sadece konuşma bozukluğu olmadığını fark etti. İlk gelişiydi. “Ben sizi telefonla aramıştım; bana önce bir psikiya-



*Terapist, teorileri gerçek hayatta birleştirmeye özen gösteren bir yaklaşım izlemeyi tercih ederdi. Uzun süre konuşma bozukluğu çeken insanlar, bu sorundan kurtuldukları zaman bunu başka birilerine de öğretmeyi çok isterler. Bu bir gözlemdir.*

Terapist onun benlik duygusunun yükselmesi için stres yaratan durumlardan kurtulması gerektiğini düşündü. Ve seansı kendiliğinden uzatmaya karar verdi, havuz hayalinden vazgeçip. Önce ilişkileri konuştu. Annesiyle neden ayrıldığını, babasının kaybıyla doğan duygularını, yas duygusunu. M. B. yavaş yavaş yaşadıklarını, hissettiklerini anlatırken ağlıyordu. Açıldıkça açılıyordu. Umutsuzluğunu gözyaşlarıyla dışarı atıyordu. Akşam olmaya başlamıştı ışık yakmaya bile çekindiler duygu akışı kesilmesin diye. M. B.'nin önce sevmeye ihtiyacı vardı. Terapist bütün anlattıklarını kesmeden dinledi. Dinlemek sevmekti... Terapist kendisi için kurduğu hayalleri, ona iyi gelecek öneriler olarak sundu. Yüzmeyi ona da önerdi. Özellikle nefes egzersizlerini her gün on beş dakika yapmasını ve suyun yüzüne baloncukları çıkartırken, suyun içerisinde bütün sıkıntıları suyun üzerine bıraktığını nefes verirken sıkıntılarını da arındırdığını düşünmesini söyledi. Az zamanda çok şey planlamak zorundaydılar. Ona konuşma egzersizleri için ses çalışmalarının nasıl yapıldığını gösteren kendi kitabını verdi. Örneklerini uygulattı. İzmir'e döndüğünde her hafta telefonla arayacağına dair söz aldı. Geldiğinde umutsuz bakan gözleri, giderken düzeleceğine dair bir umutla parlıyordu.

Bir hafta sonra M. B.'den telefon geldi. Nefes düzeyini düzeltmek için, dalgıçlık kursuna başladığını, konuşma egzersizlerini de her gün aksatmadan yaptığını söyledi. İki ay sonra konuşma egzersizleri bitmişti. Yüzmeyi ve hatta dalmayı da öğrenmişti. Deniz altı ona ilginç geliyordu. Kontrole geldiğinde M. B. tamamen düzelmmişti. Ekonomik sıkıntılarından şikayet edince, terapist yüzme öğretmenliği yapmayı neden denemiyorsun dedi. Çok kısa sürede yüzmeyi öğrenmesi onun güçlü yanı olarak ortaya çıkmıştı.

Terapist, teorileri gerçek hayatta birleştirmeye özen gösteren bir yaklaşım izlemeyi tercih ederdi. Uzun süre konuşma bozukluğu çeken insanlar, bu sorundan kurtuldukları zaman bunu başka birilerine de öğretmeyi çok isterler. Bu bir gözlemdir. Bu, hep gördüğü bir şeydi. M. B.'de benzeri bir durum görüldü. Kendisine hediye edilen kitaba ilave olarak zorlandığı seslerle ilgili öyküler oluşturmuştu. Bunun çok işe yarayacağını söyledi terapist. Bilgisayarda yazmasını istedi. M. B. İzmir'e döndü. Başlangıçta dayısından borç olarak geldiği terapi seansını artık ödeme gücü vardı çünkü yüzme öğretmeni olmuştu. Altı ay sonra aradığı zaman konuşma bozukluğu olan bir grup oluşturmuş ve onlara terapistten aldığı egzersizlerle yardımcı olmaya çalışıyordu. Aşamadığı sorunları ise terapiste gönderiyordu. Sonra terapisti kendisinden üniversite okumasını istedi. Gerçekten yardım edecekse daha güçlü olması gerekiyordu.

### Yıllar sonra...

Aradan dört yıl geçti. İş yerimiz Etiler'e taşınmıştı. Bir sabah terapistin bir ziyaretçisi olduğunu söylediler. Gözlerinden başka hiçbir yerini tanıyamamıştı M. B.'nin. Karşısında kendine güvenli, mutlu bir genç kız duruyordu. Kendini tanıttı. Artık dalgıçlık öğretiyordu, aynı zamanda İstanbul, Ankara ve İzmir'de konuşma bozuklukları merkezinde konuşma öğretmeni olarak işe başlamış ve 'Otuz günde kekemeliğe son!' sloganını kullanıyordu. Flash bellekle getirdiği, diğer kurslarda uyguladığı bilgisayarlı programı daha da geliştirerek terapistin bilgisayarına kurdu. Artık konuşma bozukluğunun giderilmesinin otuz günlük bir şey olduğunu iddia ediyordu. "Sen Türkiye'de gördüğüm en iyi psikologsun." dedi ve terapistine sarıldı. Terapistin yaşam şekli danışanının da amacı olmuş ve onu hayata bağlamıştı. Danışan terapisti severse, kendilik algısı değişir, bazen de terapistin hayatı danışanın amacı olur.



# Üsküdar Üniversitesi ilk Aile Danışmanlarını mezun etti...

Türkiye'nin aile danışmanlarını yetiştirme amacıyla yola çıkan Üsküdar Üniversitesi, ilk mezunlarını verdi. 450 saatlik eğitimi başarıyla tamamlayan yaklaşık 70 kursiyer, düzenlenen törenle sertifikalarını aldı. Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın katılımıyla gerçekleşen törende Tarhan, kursiyerlere son kez ailenin önemi ve sorumluluklarını hatırlattı.

Özgün ve referans eğitim içeriğiyle Türkiye'nin en kapsamlı 'Aile Danışmanlığı Sertifika Programı' eğitimi veren Üsküdar Üniversitesi, ilk mezunlarını verdi.

Davranış Bilimleri ve Sağlık alanında Türkiye'nin ilk ve tek tematik üniversitesinde profesyonel bir kadrodan 300 saati teorik, 150 saati uygulamalı eğitim, 30 saati de süpervizyon olmak üzere toplam 450 saatlik eğitim alan adaylar düzenlenen törenle sertifikalarını aldı.

Nermin Tarhan Konferans Salonunda gerçekleştirilen törene mezun olan aile danışmanları ve aileleri katıldı.

Samimi bir ortamda gerçekleşen törene Kurucu Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan da katıldı. Törenin açılış konuşmasını Aile Danışmanlığı öğrencileri adına Çıdam Kumkale yaptı. Kumkale eğitim döneminde yaşadıklarını, güzel anılarını arkadaşlarıyla paylaştı.

Daha sonra Üsküdar Üniversitesi Eğitim Danışmanı Uzm. Psk. Orhan Gümüşel kürsüye geldi. Aile Danışmanlığı Eğitiminde en iyisini hedeflediklerini belirten Gümüşel, sadece belge vermek istemediklerini ifade ederek çok iyi bir programla gurur duyacak profesyoneller yetiştirdiklerini sözlerine ekledi. Törenin son konuşmasını ise Kurucu Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan yaptı. Tarhan'ın konuşması son ders niteliğindedi. Öğrencilere zora talip oldunuz diyerek sorumluluklarını hatırlatan Tarhan, danışmanlıkta iki kişiyi değil tüm aileyi ele almak



gerektiğini söyledi. Kendi kültürel değerlerimize uygun bir aile danışmanlığı yapmak gerekir diyen Tarhan, aile danışmanlarının batıda boşanma danışmanlığı gibi çalıştıklarını söyledi. Aile bütünlüğü göz ardı edilmemeli hatırlatmasında bulunan Tarhan, ailenin insan yaşamına ilişkin en önemli sistem olduğunu vurguladı.

Konuşmaların ardından Aile Danışmanları sertifikalarını aldı. Sertifikaları Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Prof. Dr. Muhsin Konuk, Uzm. Psk. Orhan Gümüşel ve Uzm. Psk. Aynur Sayım verdi.



Prof. Dr. M. Emin Ceylan  
Üsküdar Üniversitesi  
Öğretim Üyesi

# Bugünün Zail Olan İnsanı ve Bir Sanat Dili Olarak Pozitif Psikoloji

*Bugün insanoğlu tıkanmıştır, hasta insan değil, normal insan tıkanmıştır. Dolayısıyla normal insanın yeniden ele alınıp pozitif psikolojiyle ayağa kaldırılması gerekmektedir. Pozitif psikoloji insanın yaşam içinde her tıkanıdığı noktayı pozitif bir bakışla pozitif bir yöne, daha bir üst seviyeye, daha bir mutlu olana, daha bir huzurlu olana çıkarma mücadelesi verir.*

**B**. Kilborne Massachusetts’de bir psikanalistir ve disappearing person (zail olan insan) diye bir kavramı vardır onun. Nasıl boyumuz posumuz ölçülebilir niceliklerse, ruhumuzun da açık seçik ölçülür bir ebadı vardır.

Kafka, birinci harbin ikinci yılında babasına yazdığı bir mektupta varoluş sorunlarıyla boğuşan birisi olarak, “Kendimi ehemmiyetsiz, zayıf, seni ise kuvvetli, kalıplı görüyorum.” diye yazmıştı; buna rağmen ben, hukuk doktoru yazarın aksine, babasının irikayım biri olduğuna dair bir bilgiye rastlamadım literatürde. Demek ki eserlerini Almanca veren ve ana dili Çekçe olan yazarın karşılaştığı ölçümler, fiziksel değil, ruhsal niceliklerdi. Ama yazar anlaşılıyor, nasıl yemek, içmek, su, ekmek gibi eskiden beri yapılagelen her toplum için ortak eylemler bütün dillerde ortak seslerle isimlendirilirse, utanmayı edebi olarak tanımlayan birisi olarak Kafka’nın söyledikleri de yabancı gelmiyor biz psikiyatlara. Nasıl yemek Türkçe’de

yemek iken, Latince’de edo, İngilizce’de eat, Almanca’da ezzen, Hititçe’de ise ezzatteni ise, biz psikiyatlara göre bir cins ruhsal yetersizlik olan utanmak da halkımıza göre edepti.

İronik bir dille söylersek ruhsal ebat basitçe, başat olma gücümüzden, güdülme zafiyetimizin çıkarılmasıyla bulunur. Aradaki fark pozitifse kişi şişir, negatifse büzülür. Kafka orta halli bir memur olup, yaşadığı yıllarda bir etki yaratamamış, içinde bulunduğu topluma eksi-eksik bir şahsiyet izlenimi vermiştir. Toplum hangi kıymette olursa olsun çekingen insanlara, yazık ki seyrek ilgi gösteriyor. Bir savunma mekanizması olarak böyle davranıyor, nehirlerde menderes yaylarının birbirine yakın geçtiklerinde bir süre sonra birleşerek akmaları gibi, zail olana yaklaşmakla, onun gibi oluvermek korkusu var sanırsanız herkesin.

## **Ruhsal ebatlarımızı küçülttük epeyce...**

Utangaç Kafka’nın tanıtımını, arsız yayıncı Max Brod bile arkadaşlığı olduğu halde ona fazla yaklaşımadan ancak yazarın ölü-

münden sonra yapmıştı. Şimdiden tüm insanlık olarak hareketlerimizin uydudan izleniyor olması, kontrol edebilen değil, kontrol edilen birileri olduğumuz duygusunu yaşıyor bize, sonuçta endazeye vurulduğunda esamesi okunmayacak hale gelip ruhsal ebatlarımızı küçülttüğ epeyce. Nasıl maddenin soğukta küçülmesi, atom hareketlerinin azalmasına bağlıysa, ruhumuzun çekingenliği de, ümitlerinin yitmesine bağlıdır.

'Normaller' ümitlerini yitirdikçe, hastalarımız utanmayı öğreniyor, eskiden insanlar utanırken; hastalar, ucu bucağı olmayan büyüklük hezeyanı sahibiydiler. Artık her şey tersine dönmüştür, hastalarımız evet hastadır ama normallerimiz de hasta olmasalar da bazı yönlerden hastadan fazla bir şeydirler.

### Bugün insanoğlu tıkanmıştır!

Neden bu kadar uzun ve ironik bir giriş yaptım? Şunu anlatmak için: Bugün insanoğlu tıkanmıştır, hasta insan değil, normal insan tıkanmıştır. Dolayısıyla normal insanın yeniden ele alınıp pozitif psikolojiyle ayağa kaldırılması gerekmektedir. Pozitif psikoloji insanın yaşam içinde her tıkanmış noktayı pozitif bir bakışla pozitif bir yöne, daha bir üst seviyeye, daha bir mutlu olana, daha bir huzurlu olana çıkarma mücadelesi verir. Bunu insanı değiştirmeden sadece aynı şeye farklı bakmayı sağlayarak yapar. Kişiyi daha doyumunu yüksek bir yaşam vermek, kendini fark ederek, amaçları doğrultusunda kullanıp, kendini huzura giden biçimde yönetmek en önemli amacdır.

Kişinin doyumunu engelleyen her türlü engelle mücadele etmesini sağlamak ve destekleyici yöntemlerle çözüm odaklı çalışmak... Bu, bilim değil bir çeşit sanattır, hem de terapistin ruhunu, aklını, becerisini her yönden ortaya koymasına gereken bir sanat. Sigelman elbette bir Michelangelo değildi ama pozitif psikolojiyle terapisindeki insanlara verdiği doyumun ruh 'Davut Heykeli'nden farksızdı.

Evet, pozitif psikolojiyi ilk telaffuz eden Martin Sigelman, binlerce meslektaşının önünde o ünlü konuşmasında insanın tedavi edilmesini değil; geliştirilmesini, huzura, mutluluğa

doğru iletilmesi gerektiğini söylemişti. Sanırım yukarıda anlatılan örneklerde açıkça görülmektedir ki insanın bugün için buna her zamankinden daha fazla ihtiyacı var, üstelik yarın daha da fazla olacak.

Söylediğimiz gibi bize göre Sigelman bir psikolog değil bir sanatçıydı, malzemesi insan olan bir sanatçı. Psikolog ve biz psikiyatristlerin her zamankinden fazla olarak Sigelman'ın yaptığı gibi sanatçı gibi davranmamız gerekiyor, çünkü bizim malzememiz bir ressamın boyalarından, bir heykeltıraşın mermerinden, bir yazarın cümlelerinden daha az hassas değil. Sanırım buna hayır diyecek meslektaşım olmayacaktır.

Zaten bir terapist hastasıyla pozitif psikolojinin kurallarıyla hareket ederek pozitif bir ilişki kuramazsa istediği kadar doğru bilimsel koşullara uygun ilaç seçimleri, doğru tekniklere haiz yaklaşımlar, sık görüşmeler yapsın başarılı olma şansı neredeyse yoktur, bunu her günkü pratiğimizde bütün açıklığıyla görüyoruz. Onun için zaten pozitif psikolojinin tekniklerini kullanan bir sosyal çalışmacı, bir hemşire bazen bir psikiyatristten, psikologdan daha başarılı olabilmektedir. Önemli olan ortak bir dili yakalayabilmektir, hastayla olsun normal kişiyle olsun, sonuç değişmez.

Holiganların göğüslerini, kollarını dilmelerine, hızlarını almayıp parmaklarını kesmelerine ve ondan sonra bir kıyıya çekilip sütlüman kesilmelerine sanırım tanık olmuşsunuzdur. Bu tür eylemler bir kurban olma fantezisi içerir. Kendini yaralama, suçlanmaya karşı peşin ödenen bir bedeldir ve cezanın kendinden bu ön ödeme ile iskonto edilir, böylece daha düşük bir cezayla kişi, ruhsal olarak cezalandırılmaktan kurtulur.

Evet böyle bir toplumla karşı karşıyayız. Bu toplum bir kısım insan bunları yapıyor diye hasta olarak damgalanamaz. Buna rağmen eğer kendileri istiyor, talepte bulunuyorsa bizim pozitif psikolojiyle bir sanatçı gibi yaklaşarak onları sakinleştirmeye, huzura erdirmeye yönelik doğru adım atmamız gerekiyor, buna yalnızca onların değil mesleki tatmin için bizim de ihtiyacımız var.



# Liseliler Geleceğin Projesi İçin Yarışıyor

*Davranış bilimleri ve sağlık alanında Türkiye'nin ilk ve tek tematik üniversitesi olan Üsküdar Üniversitesi'nin düzenlediği, Davranış Bilimleri Fikir Festivali kapsamında liselere yönelik "Benim de bir fikrim var" yarışmasının başvuruları başladı. Bu yıl ilki düzenlenen festivalde gençlerden geleceğin teknolojilerini hedeflemeleri isteniyor. Yarışmanın teması ise "yapay zekâ".*

 Üsküdar Üniversitesi  
Davranış Bilimleri  
Fikir Festivali

## BENİM DE BİR FIKRİM VAR!

Yaşamı kolaylaştıracak fikirlerini  
yapay zeka alanında  
geliştir, geleceği şekillendir.

Üsküdar Üniversitesi lise öğrencilerinin fikirlerini paylaşabileceği yepyeni bir platform sunuyor. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü desteği ile lise öğrencilerini bilime teşvik etmek ve onların fikirlerine sahip çıkmak için gerçekleştireceği Davranış Bilimleri Fikir Festivali kapsamında "Benim de bir fikrim var" yarışmasının son başvuru tarihi 10 Nisan 2014.

Üsküdar Üniversitesi Davranış Bilimleri Fikir Festivali "Benim de Bir Fikrim Var" yarışmasına lise düzeyinde 9-10-11-12'inci sınıflar katılabilecek. Festival ve yarışma ile eğitim ve öğrenim gören her öğrencinin yaratıcılık ve üretkenliği desteklenerek bilim kültürü ve bilim endüstrisine yön verecek üretici ve bilinçli takipçilerin, aktörlerin yetiştirilmesi amaçlanıyor.

25 Nisan tarihinde düzenlenecek Davranış Bilimleri Fikir Festivali'nde yarışmanın ödül töreni de gerçekleşecek. Festival kapsamında Üsküdar Üniversitesi akademisyenlerinin ve öğrencilerinin hazırladığı pek çok program da geleceğin üniversiteleri liselilerle buluşacak. Festival kapsamında gerçekleştirilecek serbest kürsüler, paneller, etkinlikler ile liseliler üniversite sınavından önce üniversite hayatını yaşayabilecek.

### Geleceğin Nobel Adayları Bu Yarışmalarda Belli Olacak

Festival hakkında görüşlerini bildiren Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Davranış Bilimleri Fikir Festivali, dünyada düzenlenen pek çok bilimsel festival gibi geleceğe fikir festivallerinden biridir. Eğlence ve

bilim disiplinini bir arada bulandıran ve gençlerimizi geleceğe hazırlayan bir yoldur.

İlginç fikirlerin üretilmesi, yenilikçi projelerin ortaya çıkması, geleceğin nobel adaylarının yetişmesi bu yaşlarda zihnimize atılan tohumlarla olmaktadır. Eski kültürler, unvanları önemserdi. Ancak gelişmiş kültürler yenilikçiliği ve girişimciliği de önemser. Geleceği yakalamak, kendinizi bilim festivali içinde bulmak istiyorsanız bu ziyafeti kaçırmamalısınız."

### Yarışma Bu Yıl İçin İstanbullu Liselileri Kapsıyor

İstanbul'da eğitim gören liseli öğrencilerin katılabileceği "Benim de bir fikrim var" yarışmasında katılımcılar yapay zekâ ile insanları destekleyen uygulamalar üretmek için yarışacak. Oyunlar, çeşitli robotik çalışmalar, görüntülerin yorumlanması, şekil tanıma, bilgi tabanlı sistemler gibi çeşitli projeler jürinin değerlendirilmesi sonucu büyük ödülün sahibi olacak. İlk üçe girenlerin Davranış Bilimleri Fikir Festivali Heykelciği ile onurlandırılacağı yarışmanın ödülleri ise şöyle; 1. seçilen projeye 2 BİN TL, 2. seçilen projeye BİN 500 TL, 3. seçilen projeye BİN TL nakdi ödül, sırasıyla 4. 5., 6., 7. ve 8. olarak seçilen projelere 'Özgün Fikir Ödülleri' ve 500 TL nakdi ödül verilecek. Ayrıca proje danışmanı öğretmenlere de projenin kazandığı ödülün yüzde ellisi oranında ödüllendirme yapılacak. En çok proje katılımı sağlayan okula da 'Davranış Bilimleri Heykelciği' ile okul kütüphanesine kitap seti verilecek.

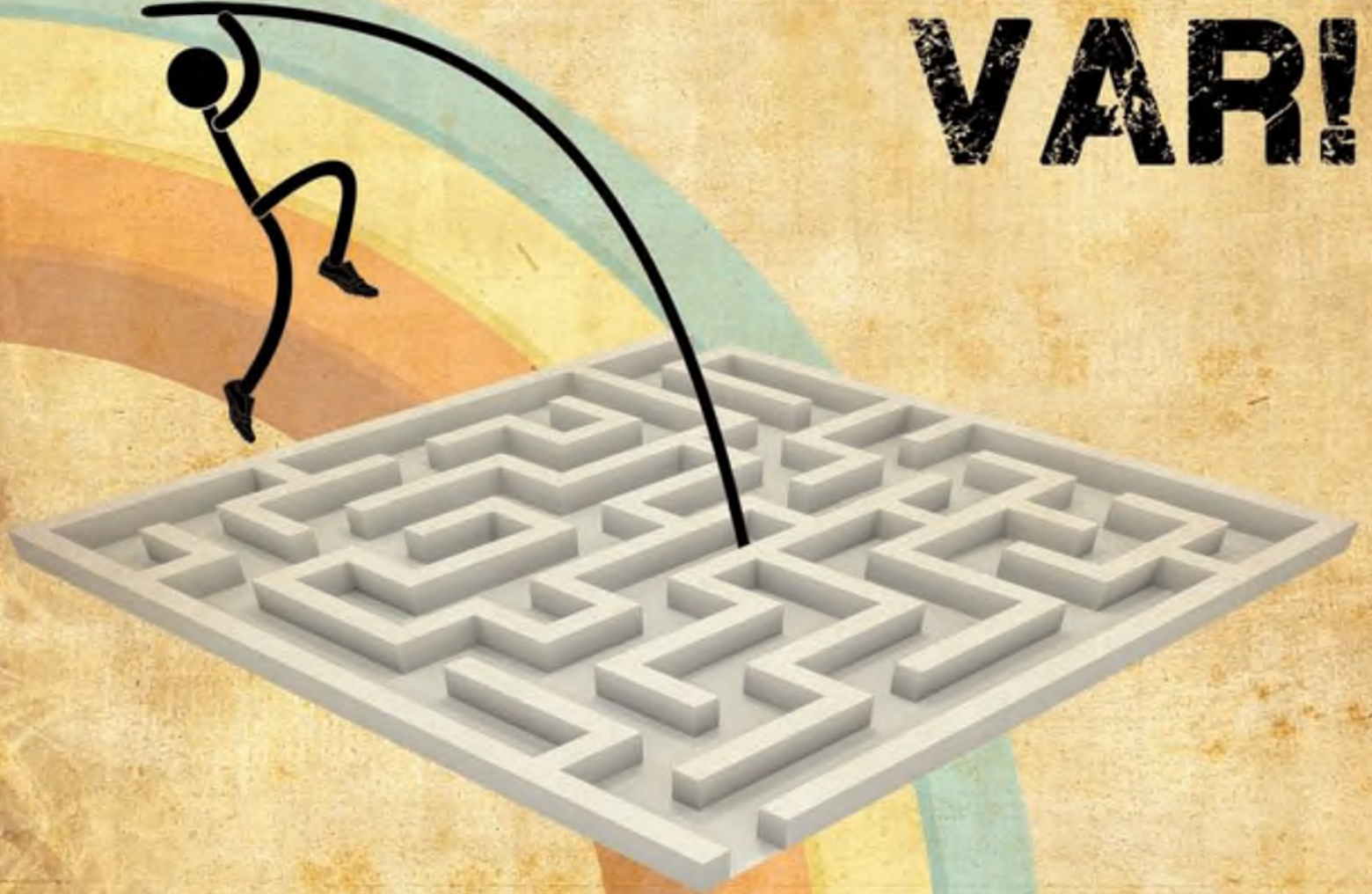
www.dbfestivali.com





Üsküdar Üniversitesi  
Davranış Bilimleri  
Fikir Festivali

# BENİM DE BİR FIKRİM VAR!



Yaşamı kolaylaştıracak fikirlerini  
**yapay zeka alanında**  
geliştir, geleceği şekillendir.



Fikirler ve projeler mühendislik, iletişim, sağlık, eğitim,  
davranış bilimleri başlıkları altında kabul edilecektir.



Son Teslim Tarihi:  
10 Nisan 2014

İletişim:

[info@dbfestivali.com](mailto:info@dbfestivali.com) 0216 400 22 22/22 25  
Başvuru şartları ile ilgili detaylı bilgi için  
[www.dbfestivali.com](http://www.dbfestivali.com)



T.C.  
ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ



Aynur Sayım  
Uzman Çocuk Psikoloğu

## ÇOCUK POZİTİFTİR

*Sevgi, saygı, hoşgörü, güven duyma gibi duygular, kişinin hem kendisiyle, hem de başkalarına davranışlarını etkiliyor.*

**P**ozitif psikoloji çalışmalarını, çocuk kişilik gelişiminden farklı düşünmemiz mümkün değil. Aile yaklaşımları, yaşam tarzı, çocuğa kazandırdığı değerler, bu havuzun içinde yer alıyor. Sevgi, saygı, hoşgörü, güven duyma gibi duygular, kişinin hem kendisiyle, hem de başkalarına davranışlarını etkiliyor.

### **Hikayede olduğu gibi, çocuğun da hangi yönlerini beslersek, o yönü kazanıyor.**

Yaşlı Kızılderili reis kulübesinin önünde torunuyla oturmuş, az ötede birbiriyle boğuşup duran iki köpeği izliyorlardı. Köpeklerden biri beyaz diğeri siyahtı ve on iki yaşındaki çocuk kendini bildi bileli o köpekler dedesinin kulübesi önünde duruyorlardı. Dedesinin sürekli göz önünde tuttuğu iki iri köpekti bunlar. Çocuk, kulübeyi korumak için biri yeterli gözüktürken niye ötekini de olduğunu, hem niye renklerinin ille de siyah ve beyaz olduğunu anlamak istiyordu artık. O merakla sordu dedesine:

- Dede! Bu iki köpeği niye hep kulübenin önünde tutuyorsun? Hem de niye biri siyah diğeri beyaz?

Yaşlı reis, bilgece gülümsedi ve torununun sırtını sıvazladı ve:  
- Onlar benim için iki simgedir.

Çocuk:

- Neyin simgesi?

- İyilik ile kötülüğün simgesi. Aynen gördüğün şu iki köpek gibi, iyilik ve kötülük durmadan içimizde mücadele eder. Onları seyrettikçe ben hep bunları düşünürüm.

Çocuk, sözün burasında, mücadele varsa, kazananı da olmalı diye düşündü ve her çocuğa has bitmeyen sorulara bir yenisini ekledi:

- Peki, hangisi kazanır bu mücadeleyi?

Bilge reis, derin bir gülümsemeyle baktı torununa:

- Hangisi mi evlat? Ben hangisini beslersem o kazanır.

### **Duygular, Davranışların Belirleyicileridir**

Olumsuz duygularımızı değiştirmenin en etkili yolu, olay ve durumlar karşısındaki algılarımızı ve onlara yüklediğimiz anlamları tanımaktır. O nedenle kendini ve başkalarını tanıma, nasıl algıladığımızı fark etme, ilk basamağı oluşturmaktadır. Anne ve baba, çocuğun kendine ait duygu ve düşünceleri olduğunu, neşe, mutluluk, korku, üzüntü, öfke, şaşkınlık, utanma, merak gibi duygularının doğal olduğunu, anne ve babadan farklı düşünce ve istekleri olabileceğini kabul etmelidir.

Anne-babalar, çocuğun duygularını kabul edip, aynı zamanda çocuğun da kendi duygularını kabul etmesine yardımcı olmalıdır. Çocuğa, olumsuz duygulardan uzaklaşma, konuyu kapatma, duyguları reddetme gibi tavırlar sergilendiğinde; örneğin “Korkacak ne var, bundan korkulur mu, erkek adamsın ya da boş ver böyle şeyleri moralini bozma” gibi yaklaşımlar çocuğun anlaşılmadığını hissetmesine yol açtığı gibi, sorun çözmeyi de öğrenemez.

### Çocuğun Davranışları, Öğrendiklerinin Geribildirimi

Anne ve baba olduğumuzda rollerimiz değişir. Bu rol değişiminde bocalamamız doğaldır. Önemli olan kendimizi tanımak ve çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda ona yaşam rehberi olabilmektir.

Geribildirim, eğitim sürecinde önemli bir kavramdır. Bileceğiz, fark edeceğiz, anlayacağız, motivasyon desteği ile de çözüm davranışı geliştireceğiz. Çocuk ve pozitif psikolojide ailenin ve bu konuda yapılan çalışmaların içeriğini bu şekilde özetleyebiliriz.

Anne ve baba, çocuğa bireyselleşmesi, kendini tanıma, karar verme süreçleri, kendini ifade edebilme, empati, dinleyebilme, sorunlara çözüm getirebilme, uzlaşma, sabır, hoşgörü, yardımlaşma becerilerini öğretmeyi hedeflerse, çocuk, yaşama pozitif bakabilen, var olan potansiyelini iyi kullanabilen, kendine güvenen, özgür ve kendi için doğru kararlar verebilen bir kişi olacaktır. Pozitif psikolojideki temel amaç da budur.

Psikologların ve sosyologların günümüzde yapmaya çalıştıkları, duygunun yerine akli koymak değil; ikisi arasındaki dengeyi bulmaya çalışmaktır. Goleman; eski paradigmanın duyguların çekiminden bağımsız bir akıl idealini içerdiğini, yeni paradigmanın ise, bizi zihinle kalbin uyumunu sağlamaya zorladığını belirtiyor ve ayrıca, yaşamımızda zihinle kalbin uyumunu sağlamak için öncelikle duyguları zekice kullanmanın ne demek olduğunu daha iyi anlamamız gerektiğini vurguluyor.

Literatürde, insanın yaşamını anlamsız kılan patolojik yapılarla ilişkin oldukça çok model vardır. Öte yandan umut, iyimserlik, gelecek yönelimli olmak, sorumluluk, yaratıcılık, erdem gibi olumlu özelliklere ilişkin modeller ise kısıtlıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, bu alanlarda modeller ortaya koymaktadır.

Eğitimde pozitif psikoloji çalışmalarına göz atarsak; akademik başarı yanında kişilik gelişimi, ruh sağlığında önleyicilik, kişinin kendisini aynı zamanda toplum için de geliştirmesi, üretkenlik kavramları ile de karşılaşırız.

Olumlu ve olumsuz duygularımız, davranışlarımızı şekillendiriyor. Çocukluk yıllarındaki geçmiş yaşantı ve tecrübelerimizi unutmayız. Bunlar olumlu olabildiği gibi, olumsuz yaşantıları da içerir. Olumlu duygular ve davranışlar geliştirme, olay ve durumlara da olumlu bakış açısı oluşturmayı sağlar, aynı şekilde olumsuz yaşantı ve duygular da negatif davranışları yerleştirir.

Psikoterapi çalışmalarında da ‘Davranışın öncesi, Davranış, Davranışın sonrası’ incelenmekte ve çalışılmaktadır.

Eğitim kurumları da erken dönemde bu davranışların yerleşmesinde önemli rol oynar. Okuldaki bu çalışmalar, önleyici ve gelişimsel çalışmalarını ifade eder. Tüm bu öğeler dikkate alınarak, çocuk ve gençlerde uygulanan Pozitif Psikoloji uygulama basamaklarını şu şekilde belirledik;

*Psikologların ve sosyologların günümüzde yapmaya çalıştıkları, duygunun yerine akli koymak değil; ikisi arasındaki dengeyi bulmaya çalışmaktır.*



- 1- Kendini tanıma ve farkındalık
- 2- Başkalarını tanıma ve empati
- 3- İletişim becerileri-özgüven-sen/ ben dili
- 4- Motivasyon ve geleceği planlama
- 5- Sorun çözme becerileri
- 6- Öfke-stres ve zaman yönetimi
- 7- İlişki yönetimi
- 8- Sebatsızlık
- 9- Sağlıklı karar verme ilkeleri
- 10-Uzlaşmacılık



Gizem KÖSE  
Beslenme ve Diyet Uzmanı



## Duygusal Zayıflık İştah Açabiliyor

*Gelecekte olan bir olay ya da çatışma yüzünden endişeli olma durumunda bu zor durumla karşılaşp çözmek yerine birey kendisini bir şeyler yiyerek rahatlatma yoluna gidebilir. Aşırı yemeye iten duygu, hangi duygu olursa olsun elde edilen sonuç aynıdır.*

**D**uygusal yeme kontrolü kilo verme çabasını sabote edebilir ve yeme alışkanlıklarının kontrolünü ele alabilir. Yeme alışkanlıkları gün içerisindeki duygu durumuna göre ani değişimler yaşar. En güçlü yemek aşermeleri, duygusal olarak en zayıf anlarda ortaya çıkar. Zor bir problem veya stresle karşı karşıya kalındığında bilinçli ya da bilinçsiz olarak kolay tüketilebilecek besinlere dönüş yapılabilir. Fakat duygusal yeme durumu kilo verme çabalarını kötü etkiler ve engeller.

Duygusal yeme, özellikle yüksek kalorili yiyecekler, şeker ve şekerlemeler, yağlı yiyeceklerin aşırı tüketilmesine bir nevi yönlendirme yapar. Bu kadar kötü haberin üzerine güzel bir haber olarak eğer birey duygusal yemeye eğilimli ise yeme alışkanlıklarının kontrolünü adım adım eline alabilir. Böylece kilo, kontrollü hedefleri geri kazanarak hedeflerine ilerleyebilir.

### Ruh Halinin Besinler ve Kilo Kaybı ile İlişkisi

Duygusal yeme durumu stres, öfke, sıkıntı, üzüntü ve yalnızlık gibi negatif duyguların bastırılması için kullanılan bir yoldur. Hem yaşam içinde karşılaşılan büyük olaylar hem de günlük hayatın getirdiği güçlükler, negatif duyguları tetikler ve bu durum da duygusal yemeyi tetikler böylece kilo verme çabaları etkilenir. Tetikleyicilerden bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

- İşsizlik
- Finansal baskı
- Sağlık problemleri
- İlişki çatışmaları
- İş stresi
- Tükenmişlik



*Hem yaşam içinde karşılaşılan büyük olaylar hem de günlük hayatın getirdiği işsizlik, finansal baskı, sağlık problemleri, ilişki çatışmaları, iş stresi ve tükenmişlik gibi güçlükler negatif duyguları tetikler ve bu durum da duygusal yemeyi tetikler böylece kilo verme çabaları etkilenir.*

Güçlü duyguların karşısında gerçekte az besin tüketimi olsa da eğer duygusal sıkıntı var ise bu sıkıntı itici ve aşırı yemeyi tetikler. Bu yeme tarzında besinin elverişliliği, uygunluğu ya da herhangi bir özelliğine bakmadan hatta tüketiminden zevk bile almadan hızlı bir şekilde yenilmektedir.

Gerçeklere bakıldığında duygular, yeme alışkanlıklarına o kadar bağlıdır ki bir süre sonra öfkeli ya da stresli olduğunuzda otomatik olarak ne yapıldığı düşünülmeden alışkanlığa dönüşür ve ilk olarak ne tüketildiyse öyle devam eder. Besinler aynı zamanda oyalayıcıdır. Geçmişte olan bir olay ya da çatışma yüzünden endişeli olma durumunda bu zor durumla karşılaşıp çözmek yerine birey kendisini bir şeyler yiyerek rahatlatma yoluna gidebilir. Aşırı yemeye iten duygu, hangi duygu olursa olsun elde edilen sonuç aynıdır.

Duygu durumu düzeldiğinde o durumla başa çıkılmamasının yanı sıra bu sefer kilo verme hedeflerini yeniden düzenlenmesinin verdiği suçluluk yükü de sonuçlara ek olacaktır. Bu durum sağlıksız bir döngüye girebilir. Duyguların aşırı yemeyi tetiklemesi, kilo verme rotasının bozulmasıyla bireyin hırpalanması, kötü hissetme ve duygunun tekrar tetiklemesiyle aşırı yeme ile kısır bir döngü ortaya çıkar.

### Kilo Verme Hedeflerini Rotasına Geri Döndürme İpuçları

Negatif duygular, duygusal yemeyi tetikliyor olsa da bireyler, aşermeleri kontrol altında tutmak için adımlar atabilir ve kilo verme hedefindeki girişimlerini yenileyebilir. Peki, kontrollü ele almak için neler yapılabilir?

**1. Stresi yumuşatma:** Eğer stres, duygusal yemeye sebep oluyorsa, yoga, meditasyon ya da gevşeme gibi stres yönetim tekniklerini kullanılabilir.

**2. Açlığın gerçekliğini kontrol etme:** Açlık fiziksel mi yoksa duygusal mı ortaya çıkıyor? Eğer birkaç saat önce yemek yenildiyse ve midede guruldama yoksa muhtemelen açlık fiziksel değildir. Aşermenin geçmesi için biraz zaman verilmelidir.

**3. Beslenme günlüğü tutma:** Ne yenildiğinin, ne kadar ve ne zaman yenildiğinin ve yeme sırasında nasıl hissedildiğinin, ne kadar açlık hissedildiğinin yazıldığı bir günlük tutulmalıdır. Zaman geçtikçe ruh hali ve besinler arasındaki ilişkiyi açığa çıkaracak olan desenler görülebilir.

**4. Destek alma:** Duygusal yemenin en çok ortaya çıktığı zamanlar genelde iyi bir destek ağının yoksunluğudur. Arkadaşlar ve aileye güvenme ya da bir destek grubuna katılma duygusal yemeyi yenmenize attığınız adımlardan biri olmalıdır.



*Terapi aynı zamanda duygusal yeme ile alakalı olan herhangi bir yeme bozukluğunun olup olmadığını da ortaya çıkararak tedaviyi hızlandırır. Bireysel ya da grup terapilerinde uygulanan bilinçlenmenin yanında doğru beslenmeyi öğrenmek adına beslenme uzmanı ile beraber çalışılmalıdır.*

**5. Sıkıntıyla savaşıma:** Eğer açlık fiziksel olarak hissedilmiyorsa atıştırma yapmak yerine yemeyi unutup dikkat dağıtılmalıdır. Yürüyüş yapma, film izleme, evcil hayvan ile zaman geçirme, müzik dinleme, okuma, internette sörf yapma ya da bir arkadaşla arama gibi kaçamaklarla vücut kandırılmalıdır.

**6. Kötülükleri ortadan kaldırma:** Özellikle yemeye karşı koulamıyorsa tüketimi kolay besinler evde bulundurulmamalıdır. Öfkeli ya da sıkıntılı hissedildiğinde duyguların kontrolü sağlanana kadar market alışverişi ertelenmelidir.

**7. Yoksun bırakmama:** Kilo verme hedefine ulaşma için bazen kaloriler çok fazla kısıtlanabilir, aynı besinler çok sık tüketilebilir ve zevkli alışkanlıklar hatta bazen sosyallik bile ertelenebilir. Bu durum sadece duygulara cevap vererek aşermeleri arttırır. Fırsat buldukça yapılan bir tedavi olarak bundan zevk alıp, aşermelerle başa çıkmak için birçok yol aranmalıdır.

**8. Başarısızlıktan ders çıkarma:** Eğer duygusal yeme bölümleri var ise bir sonraki gün bu bölümün yaşanıldığı zaman dili-

mi unutulup yeni ve canlı bir güne başlanılmalıdır. Deneyimlerden dersler çıkarılarak başarısızlıkları gelecekte önlemenin yolları belirlenmelidir. Yeme alışkanlıklarında yapılacak pozitif değişikliklere odaklanarak daha sağlıklı bir yaşama yapılan katkılar düşünülmalıdır.

### **Duygusal Yemede Profesyonel Yardım**

Bireysel yardım yolları denenmiş buna rağmen duygusal yeme kontrol edilememişse profesyonel bir terapi ile beraber beslenme uzmanı ile görüşülmelidir. Terapi, duygusal yemenizin arkasında saklı olan motivasyonların ortaya çıkmasını ve başa çıkma becerilerinin bulunmasını sağlar. Terapi aynı zamanda duygusal yeme ile alakalı olan herhangi bir yeme bozukluğunun olup olmadığını da ortaya çıkararak tedaviyi hızlandırır. Bireysel ya da grup terapilerinde uygulanan bilinçlenmenin yanında doğru beslenmeyi öğrenmek adına beslenme uzmanı ile beraber çalışılmalıdır. Bu çalışmalarda beslenmenin önemli adımları ve özellikle medyada duyurulan doğru bilinen yanlışlar hakkında bilinçlendirme ile beraber terapide kazanılan motivasyon birleşerek daha sağlıklı bir yaşamın temelleri atılmış olacaktır.

Hayatta bir şeyi tek başına uygulamak, tek yönde davranışlarda bulunmak hiçbir zaman doğru değildir. Beslenmenin temelleri de tek yönlü değil, her şeyden azar azar ve sık tüketmeye yöneliktir. Duygusal açlığın giderilmesi için davranış kontrolü ve beslenmenin doğru yolları öğrenilmelidir. Öğrenme gerçekleştikten sonra fark edilmeden dikkat edilecek ve bireyin yaşam kalitesi yükselecektir.



## Aşk mı Bağımlılık mı?

*Her bağımlılık kişiye zarar verir. Bağımlı aşk da öyledir. Aşkta yaşanan bağımlılık da kişiye çok zarar veriyor. Bu bağımlılık nedeniyle hayatı zehir olanlar hiç de az değil! Bağımlı aşık kendi kendini tahrip eder.*

Röportaj: Uğur Canbolat

**Aşk bağımlısı olan kişi bu durumdan memnun mudur yoksa bağımlılığın farkında mıdır?**

Aşk bağımlısı olan kişiler başlangıç aşamasında ilişkiden memnundurlar. Süreç ilerledikçe durumda değişimler de başlar. İlişki sırasında karşı tarafla o kadar çok ilgilidir ki kendindeki bağımlılığın farkında değildir. İlişki içinde kaygı ve korkularından kaçınmak ve ilişkideki dengeyi korumak adına kontrolü ele almak isterler. Bunun için o kişinin en ufak tepkisi hayati önem taşıyan konu haline gelir. Bu şekilde yavaş yavaş ve farkında olmadan ilişkideki tüm kontrol karşı tarafa geçmiş olur. Bağımlı aşık bir süre sonra ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığını fark etmeye başlar. Karşı taraftan talepleri de gün geçtikçe artar. Talepler karşılanmadıkça ilişkide sorunlar baş gösterir. Buna paralel olarak mutsuzluk, hatta depresyona kadar varan süreç başlar. Bağımlı kişi genellikle karşı tarafla ilgilenmekten kendinde oluşan bağımlılık sorununun farkına varamaz. Bağımlı olan bu kişiler yalnız kalamazlar. Sürekli bir partner arayışı içindedirler. Sürekli sarılacak ve bırakmayacak bir kişi ararlar. Bunu bulamamak ise onlarda ciddi sıkıntılar oluşturur.

Sürekli yeni aşık olacak kişi arayışındadır. Bu durum sık partner değiştirmelerine de neden olur.

**Bu durum çok rencide edici değil mi kişi için?**

Çok doğru, rencide edici bir durumdur yaşanan. Bu hal bir süre sonra kişiye kendini değersiz hissettirmeye sebep olur. Sorunu bağımlılık olarak görmez. Kendilerinin sevilmediklerini düşünürler. İnsanların kendilerine önem vermediklerine inanırlar. Aslında burada şöyle bir durum vardır. Bu aşık bağımlısı kişilerin memnun olmadıkları bağımlılıkları değildir. İnsanlardan yeterli ilgi ve destek görememek onları bunaltır. Kendinden bu sebeple hoşnut olmazlar.

**Henüz çok net bilinmemiş bile olsa bu bir bağımlılık; hayatı derinden sarsıyor. Bağımlı olan kişi terk edilme durumu yaşadığında onu neler bekler?**

Hiç de hoş şeyler beklemez elbette. Bağımlı aşık terk edildiğinde sadece sevgiliden değil yaşamdan da vazgeçer. Terk edilen bağımlıda yaşam anlamsızdır. Hayat ona önemsiz gözüktür. İh-



tiyaçlarını karşılayan varlık ortadan kaybolmuştur. Bu kayıp aşk bağımlısı kişi de yoksunluğa yol açar. Uyku uyuyamaz, yemek yiyemez. Evden dışarı çıkmak istemez. Ona göre aşık olduğu bağımlı olduğu kişi olmadığında yaptığı herhangi bir şeyin anlamı yoktur.

#### **Bu süreçte ne düşünür, neler yapar?**

Aklında tek bir şey vardır bu süreçte. Sürekli aşık olduğu kişiyi düşünür. Acaba nerededir, ne yapıyordur, onu arayacak mıdır? Sürekli bu düşüncelerle doludur bağımlı kişi. Bazen sadece soru sormakla kalmaz. Aşık olduğu kişiyi görmek için çabalar da arar. Tanıdığı kişiler varsa onlara sorar. Aşık olduğu kişiden uzak olduğu süreç arttıkça daha yoğun bir şekilde görmeyi arzular. Bağımlı kişi ayrıldıklarına inanmak istemez. Sanki bir sihir olacak ve o kişi geri dönecek gibi hisseder. Bütün bunların ardında bir şekilde tekrar bir araya gelecekleri umudu vardır. Umulan gerçekleşmeyip zaman uzadıkça durum içinden çıkılmaz bir hal almaya başlar. Bir ilişki bittiğinde hemen yeni bir ilişki arayışına girer. Sorunu derinleşmeye başladığında çevresindeki kişiler tarafından durum çok dikkat çekici bir hal alır. Onlar aşk bağımlısı olan yakınlarını yardım alması için ikna etmeye çalışırlar.

#### **Ayrılık sevdaya dahil değil!**

**Aşk bağımlılığı hangi durumlarda ya da evrede takıntılı aşk haline gelir?**

Aşık olduğunda kişiye her şey toz pembe görünür. Hiçbir so-

run yoktur. Her şey yolunda gitmektedir. Sorunlar ilişkiyi tahrip etmeye başlayınca ayrılık düşünölmeye başlanır. Ayrılmak da sevdaya dair dense de bağımlı aşkta ayrılık sevdanın içinde yer almaz. Büyük bir tehdittir. İlişkiyi tehdit eden herhangi bir ihtimalin yarattığı kaygılar aşkın takıntıya dönüşmesine neden olur. Ayrılık kişide o kadar büyük bir korku halindedir ki kişi ayrılıktan kaçınmak çabası içine girer. Ayrılık düşüncesi kişinin zihninde en ufak bir tereddüde sebep olduğunda ilk iş hemen aşık olduğu kişiyi aramak olur. Ne yaptığını sorar. Nerede olduğunu anlamaya çalışır. Bu sorulara aldığı yanıtlar kendisini bir süre rahatlatır ama kısa bir süre sonra aynı soruları tekrar sormaya başlar. Sadece aşık olduğu kişiyle değil çevresindeki insanlarla ilişkilerinde de merkez sevilendir. Çevresindeki insanlara sürekli aşık olduğu kişiden bahseder. Döner dolaşır konu sürekli aynı noktaya gelir.

#### **Konuya bağımlılıktan girdik daha iyi anlayabilmek için ama aşkı anlamak da gerekli. Aşk nedir?**

İnsanda duygu, düşünce ve davranış vardır. Aşk yaşanan yoğun duygulardan biridir. Birey aşık olduğunda bir başkalaşım içine girer. Birden bire çok farklı biri gibi hissetmeye başlar kendisini. Adeta değişime uğramıştır. Her şey çok güzeldir. Bir süredir aynı olan her şey değişmiştir. Başkalaşım sanki dışarıda gibi görünür. Ama öyle değildir, tümüyle kişidedir. Aşık olduğu andan itibaren kişi kendisinde yeni yönler de keşfetmeye başlar. Aşık olmak kişinin kendisini tanıması anlamında büyük bir fırsattır. Kişi başkasının gözünde nasıl görünüyor? Başka-





sı onu nasıl etkiliyor? Bu aşk onda ne gibi değişimlere neden oldu? Kişi en belirgin biçimde bunların farkına aşk yoluyla varır. Aşk her ne kadar karşıdaki kişinin etkisiyle gelen bir duygu yoğunluğu gibi gözükse de keramet kişinin kendisindedir.

### Aşk beyinde bir yumak mı?

Aşk bir başkalaşımdır dediniz. Kişiyi bazı farkındalıklar kazandırıyor bağımlılık boyutuna ulaşmadığında. Peki, aşk sırasında beyinde ne gibi değişiklikler yaşanmaktadır ki bu etkiler söz konusu olmaktadır?

Biraz bütüncül bakılmalı. Davranışlarda değişikliğe neden olduğuna göre beyindeki duyulanımda da etkili olmalıdır. Sorunuz çok yerinde. Bu konuda bilim dünyası çalışmalar yapmaktadır. Bu konuda her gün yeni verilere ulaşıyoruz. Aşk inançlar, değer yargıları, düşünce şeklimiz, alışkanlıklarımız ve hormonların da içinde bulunduğu bir yumaktır. Beyinde bilim adamlarının aşkla ilgili olduğunu düşündükleri iletiler vardır. Bunlardan biri dopamindir. Dopamin artışı ile birlikte motivasyon ve hedefe yönelmede artış oluyor. Aşık olan kişilerde ısrarcı davranma, heyecan, enerji artışı oluyor. Endişe, kaygı ve ilişkiye odaklanma dopamin artışı ile birlikte görülür. Diğer bir mesajcı daha var. O da noradrenalin. Aşkın temel göstergelerinden olan heyecanı, iştahsızlığı ve aşırı enerjiyi tetikliyor.

**Aşk bağımlılığı yaşayan kişiler aslında neye bağımlıdır? Kişiyi mi, sevilme veya sevme ihtiyaçlarına mı?**

Sevmek de yeme içme gibi temel ihtiyaçlarımızdan biridir.

Sevildiğini hissetmeden büyüyen kişiler yetişkin olduklarında ilişkilerini sağlıklı yaşamakta zorlanırlar. Bir yandan sevmeye yoğun bir şekilde ihtiyaç duyarlar. Diğer yandan da bunu nasıl ifade edeceklerini sevgilerini nasıl göstereceklerini de bilemezler. Kendilerini sevmekte zorlanırlar. Diğer insanlar tarafından seviceklerine dair inançları yoktur. Aşk bağımlısı olan kişilerin istekleri ve ihtiyaçları çok fazladır. İlgi görmek istiyorum, sevmeye ihtiyacım var, derler. Önemli görülme istediklerini buna ihtiyaç duyduklarını sürekli ifade ederler. Bu kişilerin aslında ihtiyaçları nedir? Sevdiği kişi tarafından oldukları gibi kabul edilmektir. Güvende olmak, biricik ve tek olmaktır.

**Diğer bağımlılıklar gibi aşk bağımlılığı da kişinin yaşam kalitesini bozuyor. Aşk bağımlısı olan kişilerin temel bir belirginliği var mıdır? Örneğin hep aynı kişilik yapısında olan insanlar mıdır?**

Hayır. Bağımlı aşklar farklı kişilik özelliklerinde de görülür. Bağımlı kişilik bozukluğu olanlarda sevilenden vazgeçememek en temel konudur. Bu kişiler tüm enerjisini ilişkisi için harcarlar. Sevilenden onay görmek ve yalnız kalmamak adına çabalarlar. Bağımlı kişilik bozukluğu dışında obsesif kişilerde de bağımlı özellikler görülür. Bu nedenle de aşık olduklarında duygusal ihtiyaçları çok yükündür. Sevilenin kaybedileceği düşüncesi ile kaygı yaşarlar. Bu sebeple ilişkiye yapışır adeta.

Sınır kişilik bozukluklarında bağımlı özellikler gözükmemektedir. Öfke ve sevgiyi bir arada yoğun olarak yaşarlar. Bu kişiler gerçek ya da olmayan bir ayrılık ihtimalinden olağanüstü derecede endişelidirler. O kadar ki bunu yaşamamak adına kendine zarar verebilir. Ya da sevdiğine zarar vermeyi bile göze alabilirler.

Özsever narsist kişilerde de aksi söylene de bağımlı aşk görülür. Bağlanmaktan korkarlar, ilişki kurmakta beceriksizdirler. Kontrolçüdürler ve benmerkezcidirler. Bunlar partnerlerini sürekli kontrol altında tutmak isterler. Karşısındaki ona hayran olduğu sürece o da bağımlıdır. Ayrıldığı durumda panik ve kaygı ile birlikte katı, baskıcı olabilirler. Hatta şiddete eğilim gösterebilir.

### Her şey ikinci planda aşk hariç!

**Bağımlı aşklar fedakar olurlar mı? Ya da aşık oldukları kişi için ne gibi fedakarlıkları göze alabilirler?**

Bağımlı aşık sevdiği için her şeyi göze alabilir. Zamanının çoğunu aşık olduğu kişiye harcar. Ailesi, işi, okulu hepsi bağımlı aşıkta ikinci plandadır. Sevdiği için sosyal faaliyetlerinden, zevk verici aktivitelerinden vazgeçer. Aşık oldukları kişi tarafından onaylanmak isterler. Bu ihtiyaçları o kadar yükündür ki işini, okulunu değiştirebilir. Onun istemediği kişilerle arkadaşlığını kesmeyi, görüşmelerini azaltmayı göze alır.

**Aşk bağımlısı olan kişilerin davranışlarında mantık geçerli midir? Bağımlı olduğu sevdiğine kişinin zarar vermesi söz konusu mudur?**

Bu çok merak edilir. Özellikle sınır ve narsistik kişilik bozukluğu olan kişilerde sevdiğine zarar verme görülebilir. Bu kişilerin duyguları o kadar yükündür ki, sevdikleri kişilere zarar vermek belli bir süre de olsa kendilerini iyi hissetmelerine neden olur. Bir örnekle açıklık getireyim isterseniz. Narsistik bozukluğu olan bayan bir danışanım vardı. Sevgilisiyle ayrılmak konusunda tartıştığı günün akşamı hiç vakit geçirmeden işe gider ve onun yeni imzaladığı anlaşmasını bilgisayarda bulur. Hiç tereddüt etmeden bu bilgileri yok eder. Bu da yetmez; tekrar

eve dönüp tartışmaya başlar. Bu esnada da birbirlerine tokat atmış ve tekmelemişlerdi. Tüm bağımlı aşklarda yaşanmasa da sınır kişilik ve narsistik kişiliklerde görülebilmektedir.

### Aşk ve Depresyon

**Siz bu konularda çalışıyorsunuz. ‘Takıntılı Aşklar’ ismini taşıyan bir ortak kitabınız da var. Buradan hareketle sormak istiyorum. Bağımlı aşklarda görülen ne gibi psikolojik sorunlar vardır?**

Evet, Psikiyatri Uzmanı Dr. Funda Gündücü ile Timaş Yayınları’ndan çıkan ortak bir kitabımız var. Orada da bu konuda araştırmalarımız olmuştur. Klinik olarak da bu tarz vakalar çokça gördüm ve hala da görmekteyim. Hemen belirtiyim bağımlı aşklarda en sık görülen rahatsızlıkların başında depresyon geliyor. Bağımlı aşklar sevdiği kişiyi merkez alırlar. Bu nedenle ilişkide yaşanan doğal tartışma ve çatışmalar bile büyük sorunlar haline alabilir. Bu ilişki problemlerinin artışı genel bir mutsuzluk verir. Bir süre sonra da depresyon haline alır. Bu bağımlı kişilerin hayatının diğer alanlarına yatırımları azdır. Onun için yaşamdan aldıkları hazın tamamı ilişkiye bağlı hale gelir. Aşık olunan kişinin yokluğu da depresyona neden olur.

**Gazetelerin üçüncü sayfa haberleri malum. Cinayet, yaralama türü haberlerdir. TV ana haber bültenlerinde artık bu haberler önemli yer tutmaktadır. Buralarda yer alan kimi aşk cinayetlerinde aşk bağımlılığının payı ne kadardır?**

Aşka bağımlı kişilerin genellikle karamsar yapıları vardır. Bir ilişkiyi başka bir ilişki için bitirebilirler. Sorunlara toleransları düşüktür. Problemlerin varlığını görmezden gelirler. Bu nedenle riski göze alan davranışları da olur. Partnerleri olmadığı zaman kendilerini çok değersiz görürler. İşte bu duyguyu yaşamamak için karşısındakine zarar vermek de dahil her şeyi yapabilirler. Karşısındakinin kendisini terk edeceğini anladığında yalnızlık çok ağır gelir bağımlı aşk yaşayan kişiye. O terk etmeden kendisi onu terk etmek ister.

### Kıskançlık atakları olur

**Bağımlı aşklar eşlerini bunalırlar mı? Kıskançlık ne durumdadır bağımlılarda?**

Bunaltmaz olurlar mı? Hem de nasıl bunalırlar! Bağımlı aşklar sürekli eşlerinin davranışlarını kontrol ederler. Süreci kendi istedikleri şekilde yönlendirmeye çalışırlar. Bunun sonucu olarak da eşlerini bunalırlar. Bu kişiler daima “İstiyorum!”, “İhtiyacım var!” geçen cümleler kurarlar. Her an talep halindedirler, istekleri hiç bitmez. Taleplerine karşılık gelmeyince bu sefer de başka şekillerde isteklerini ortaya koyarlar. İsteklerini karşısındaki kişi yerine getirinceye kadar her yolu denerler. Bu da eşlerinin sıkıntı yaşamasına neden olur. İlişkinin merkezinde olmak ve ilgi ihtiyaçları çok fazladır. Bağımlı aşklarda kıskançlık şiddetlidir. Hemcinsleri ile rekabet sıklıkla yaşanır. Ancak burada başka bir hususa dikkatini çekmek isterim okuyucularımızın. Bağımlı aşklar kıskançlıklarının farkında değildirler. Rekabet duygularının da aynı şekilde farkına varmazlar. Kıskançlıkları için her zaman mutlaka bir bahaneleri vardır. Ona göre eşi şöyle şöyle yapmıştır, eşi böyle böyle davranmıştır. Kıskançlık atakları olur. Bu en ufak bir tetikleyici ile sürekli hayata geçer. Başka birinin olmadığını, şüphelerin yersiz olduğunu anlatmak eşi için oldukça zordur. Bağımlı aşklarla yaşamak durumunda olanlar hayatın en zor yanlarını yakından bilirler. Kıskançlık dolu ve bunalııcıdır.

**Aşk bağımlısı kişiler bırakıldıkları zaman ayrılık yaşadıkları durumlarda ne yaparlar? Özel bir seçim olmaksızın hemen başka bir aşka mı yönelirler?**



**Aşk bağımlısı için diğerinin yokluğu neye benzer bilir misiniz? Sonu gelmeyen bir boşluğa düşmek gibidir. Sürekli boşlukta kalacaklarını düşünerek endişelenirler. Hemen kendilerine yeni birisini bulma arayışına girerler. Bu hızlı arayış bazen cinsel çecikiliğin aşkla karıştırılmasına da neden olur.**

**Aşk bağımlılığı kişiye pahalıya mal oluyor. Anlattıklarınızdan bunu rahatlıkla çıkartmak mümkün. Son olarak aşk bağımlısı olan kişilere ne gibi önerileriniz olabileceğini sormak istiyorum?**

Aşk bağımlısı kişilerin başka bir zaafları vardır. Bu da başkalarına ‘hayır’ demekte zorlanmalarıdır. Hayır demeyi öğrenmek kişi için son derece önemlidir. Başkası için yaşamak yerine kendisi için yaşamayı düşünüp planlamalıdır. Sosyal aktiviteye önem vermelerini ve sosyal ilişkilere daha fazla zaman ayırmalarını önermek istiyorum. Bütün bunlar dışında bağımlı kişiler genellikle bağımlılıklarını besleyen kişilerle ilişki kurarlar. Bu da ilişkilerini çıkmaza sokar. İlişkiyle o kadar ilgilidirler ki sorunun ne olduğunu nasıl aşacaklarını bilemezler. Bazen kendilerini kontrol edebilirler ancak bu uzun süreli olmaz. Bu nedenle ben de son olarak altını çizerek şunu söylemek isterim. Kendilerine yapabilecekleri en önemli iyilik profesyonel bir destek almalarıdır. Bu bağımlılığı yenmek adına iyi niyetle atılmış ilk adım olacaktır. Sonu güzel gelecek bir adımdır.



## BEYİN BÜYÜKLÜĞÜ ANOREKSİYA HABERCİSİ Mİ?

**C**olorado Üniversitesi'nden araştırmacılar 'Anoreksiya Nevroza' yeme bozukluğunun daha büyük beyin hacmiyle ilişkili olabileceğini ifade ediyorlar. Buna göre bozukluğun başlangıcını öngörmek mümkün olabilecek.

Araştırmacılara göre yeme bozuklukları çoğunlukla çevre tarafından tetiklense de, anoreksiya nevroza gibi yeme bozukluklarının gelişiminde büyük olasılıkla biyolojik mekanizmalar da devreye giriyor olabilir. Colaroda Üniversitesi'nde yapılan araştırma da bu düşüncüyü destekler doğrultuda.

### Beynin hacmini ölçtüler

Araştırmaya, anoreksiya nevrozalı 19 yetişkin kadının yanı sıra, bozukluğu taşımayan 22 ergen kız dahil edildi. Katılımcıların beyin hacmini ölçmek için manyetik rezonans görüntüleme tekniği uygulandı. Tarama görüntülerinde anoreksik kadınların bozukluğu taşımayanlara göre daha büyük sol orbitofrontal, sağ insula ve bilateral temporal korteks gri maddesine sahip olduğu açığa çıktı.

Yeme bozukluğu olan yetişkinlerle sağlıklı yetişkinlerin dahil edildiği, ilave bir çalışmada, anoreksik kişilerde daha geniş orbitofrontal korteks ve insula hacimleri tespit edildi. İnsula, yiyecekleri tattığımızda aktifleşen bir beyin bölgesi. Orbitofrontal korteks ise beyinde kişiye artık yemekten vazgeçmesini

ihbar eden bir bölge. Araştırmacılara göre, orbitofrontal korteks gıda almından sonra yaşanan tatmin hissiyle ilişkili olduğu için, bu beyin bölgesinin daha geniş hacimli olması yeme bozukluğu paterninin bir göstergesi olabilir. Bu paternin yeme bozukluğu olan kişileri yeterince gıda almadan yemeği bırakmaya teşvik edebildiğini düşünen araştırmacılar, anoreksik kişilerde, yeme tatmini ile orbitofrontal korteks hacimi arasında saptanan bu negatif korelasyonun, bozuklukta görülen gıdadan kaçınma tepkisini doğurabileceğini ifade ediyorlar.

*Araştırmacılar beyin büyüklüğünün yeme bozukluğu geliştirme riskinin bir göstergesi olabileceğini keşfettiler.*

### Beden imajımızı insula ile algılıyoruz

Ayrıca, sağ insula bölgesinin beden imajına ilişkin algımızdan sorumlu olduğu biliniyor. Anoreksiyadan muzdarip kişilerde daha geniş olan bu beyin bölgesi, bu kişilerin düşük kilolu oldukları halde, neden kendilerini hâlâ şişman hissettiklerini açıklayabilir.

*Kaynak: Medical News Today*



Yrd. Doç. Dr.  
Oğuz Tan  
Psikiyatri Uzmanı

# “Eskiden birinci işimdi sigara içmek, şimdiyse içmemek birinci işim”

Cemal Süreya'nın şiiridir okuduğunuz bu başlık.  
Şiirin adı da: Sigarayı Bırakanın Şiiri.

**O**n dört yaşında başladığım, otuz yaşına kadar günde iki paket içtiğim, amansız bir mücadele sonucu kurtulduğum sigarayı vaktiyle öyle sevmiştim ki, geniş kapsamlı yasak kanunlaşınca içimi bir veda sıkıntısı sardı. Artık sadece pasif içici olduğum halde...

Eski zaman tiryakilerini bir bir hatırladım; beni sigaraya özendirdikleri için kızmak bir yana, sevgi-hüzün karışımı duygulara gömüldüm.

‘Türk gibi kuvvetli’ sözünü Victor Hugo’nun bir romanında görmüştüm de ‘Türk’ün Türk’e propagandası’ olmadığını öğrenip sevinmiştim. ‘Türk gibi sigara içeriyor’ lafını acaba kendimizi övmek için kendimiz mi uydurduk?

Geçenlerde Ahmet Kekeç ‘Nurullah Ataç’ın sigaralı fotoğrafı yasaklansın’ dedi. İstanbul Belediyesi de Necip Fazıl’ı anma törenlerinde üstadın sigaralı resmini kullanmama kararı aldı.

Atatürk’ün elindeki sigara bile, devletin hazırlattığı bir takvimde, gazetelerde gözleri bantlanan ‘Z.Ö. (28)’ muamelesine maruz kaldı (hani üçüncü sayfaların kimliği saklanması gereken şu uygunsuz kızları...) Atatürk daha 40’lı yaşlarında iken ilk kalp krizini geçirmiş de Allah bağışlamış canını.

İkinci adam İsmet Paşa “İçmeyenin sağlığı, içenin parası lazım bu memlekete” gibilerinden bir laf söylemiş, tiryakiliği bir tür mücahitlik mertebesine yükseltmiş.

Aslında sansürlenecek şahıslara Arif Nihat Asya ile başlamak lazım. Bakın ne demiş:

“Dolup taşar camekanlarda her çeşit sigara;  
O eskidir, bu yeni...  
En zararlı olan hangi cinstir? Dersen  
Derim: İçilmeyeni!”

Necip Fazıl “Helalse içiyorum, haramsa yakıyorum” nüktesiyle bir hile-i şeriye katmış tiryakilik edebiyatına.

Abdüllatif Şener, bir Sivas seyahati sırasında kaldığı otelde ziyaret etmiş Necip Fazıl’ı. Masanın üstünde çayı, sigarası, vereceği konferansın notları varmış. Hoş beş ederken çay devrilivermiş, gençler notları kurtarmak için hücum ederken, üstat “Sigarayı kurtarın, sigarayı kurtarın!” diye feryat ediyormuş.

Gazetelerde haber oldu: Abdullah Gül “Sürekli sigara içmiş değilim, ama üniversitede gençlik hevesiyle tütürürdüm. Necip Fazıl’ın etkisi olmuştur” dedi.

Ahmet Hamdi Tanpınar, akciğerleri hastalandıktan sonra hayflanıyormuş: “Keşke adam gibi içseydim de hâlâ rahatça içebiliyordum!”

Romanları kırılıp kırılıp dizi yapılan Reşat Nuri Güntekin de günde dört paket sigara içmesiyle meşhur.

Faruk Nafiz Çamlıbel’in karısı Azize Hanım, Han Duvarları şairini muma çevirmiş, ama sigarasına engel olamamış. Faruk Nafiz ortalığı fosur fosur dumana boğar, Azize Hanım odayı terk edermiş.

Bir başka şair karısı Huriye Hanım’dan, kocası Behçet Necatigil’in her sabah 6’da kalktığını, kalkar kalkmaz ilk iş olarak çaydanlığı ocağa koyduğunu öğreniyoruz. Bu zahmetin sebebi, şairimizin müthiş sigara tiryakisi olması.

Bizim de bir rahmetli Cemal amcamız vardı ki gece kalkıp çay demler, çaydanlığın dibi görünene kadar sigara üstüne sigara tütürür, sonra yatar, birkaç saat geçince sabah namazına uyanır, Allah’a ibadetini yaptıktan sonra çay ve sigara paketinin yanına dar atardı kendini. Geçenlerde doksan yaş civarında vefat eden bu aile dostumuz, sigaraya sigara değil ‘Enayi Otu’ derdi. Hemen de vezniyle kafiyesiyle açıklardı:

“Dumanım yel alır,  
Parasını el alır!”  
Alır da... Sigara, yazarın uzvu gibi yahu... Tarık Buğra “Elimi koyacak yer bulamama hali ile sigara arasında bir bağ var” demiş.

Dev romanlarını dumanda boğula boğula yazan Orhan Pamuk geçen sene diyordu ki: “Sigarayı bıraktım ben beş yıl evvel. Arada tekrar başladım bir iki sene evvel. Mesela bazen çok canım sigara istediği zaman ‘Belki bir gün sigara içerim, bir gün Nobel alırsam sigara içerim’ demişliğimi biliyorum. İçmedim. Evet çünkü kıyamadım kendime diyeyim bir. İkincisi de aslında çalışmak istiyordum ve sigarayı bırakmak o kadar zor ki, o kadar emek vermişim. Bunu harcamamaya karar verdim.”

Artık tütmeyen bir eski tiryaki olarak, bütün dumankeşlere sesleniyorum: Kardeşler! Kabul, sigara güzel! Ama içmemek valla çok daha güzel! Kapsamlı tütün yasağını destekliyorum. Ama aynalık hüznümü de bastıramıyorum. Aklıma Orhan Seyfi’nin Veda Busesi şiiri geliyor:

“Hani o bırakıp giderken seni,  
Bu öksüz tavrını takmayacaktın.  
Alına koyarken veda büseni,  
Yüzüme bu türlü bakmayacaktın.”

# Kan Grubu Kişiliği Etkiler mi?



Yrd. Doç. Dr. Gökben  
Hızlı Sayar  
Psikiyatri Uzmanı

*Kan gruplarının kişilik üzerine etkileri konusunda elde güvenilir bilimsel kanıtlar bulunmamasına rağmen bu konu Japonya'da giderek daha fazla ilgi görmektedir. İş başvurularında kan grubunun da dikkate alınma oranı bu ülkede giderek artmaktadır.*

**Ü**rün geliştirme ve satış stratejileri konusunda çalışacak elemanların seçiminde AB kan grubuna sahip kişilerin seçildiğini, bazı kreşlerde çocuklara kan gruplarına göre farklı eğitim programları uygulandığını duymaktayız. Ancak yapılan araştırmalarda kişilik testleri sonuçları ile kan grubu arasında belirli bir ilişki gösterilememiştir. Şu an kan grubu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki tıpkı burçlarla kişilik ilişkisine benzemektedir. Bilimsel olarak kanıtlanmamasına rağmen inanılanları da çöktür.

Japon kültüründe kan gruplarının taşıdığına inanılan genel kişilik özellikleri şu biçimde sıralanabilir:

## Cesur ve yılmaz: O grubu

O kan grubuna sahip kişilerin cesur, yılmaz, güçlü sezgilere sahip, iyimser, güvenilir ve başarı için gerekli liderlik özelliklerine sahip olduğuna inanılır. Dışadönük ve sosyal oldukları, bir işe başlama konusunda atak olmalarına rağmen o işi sonuçlandırmadan bırakabildikleri düşünülür. Yaratıcı ve popüler kişilerdir, ilgi odağı olmayı severler.

## Mükemmeliyetçi: A grubu

Türkiye'de yoğun olarak bulunan A grubundaki insanların düzenli, mükemmeliyetçi, toplumsal yaşama uyum gücü yüksek kişiler olduklarına inanılır. Genellikle gerilimli bir yapıya sahiptirler ve sıkıntılarını içlerine atarlar. Güvenilir, hassas ve utangaçtırlar. Sanatçı yetenekleri en zengin olan grup olduklarına inanılır.

## Özgürlüğüne düşkün: B grubu

B kan grubuna sahip olan insanlar, özgürlüklerine düşkün ve bireycidirler. Hedefe yönelen, başladığı işi bitiren, yaşamda kendi yolunu çizmeye en yatkın grup olduğu düşünülür. Uyumlu olmaları nedeniyle farklı kişiliklerle daha kolay ilişkiye girebilirler.

## En uyumlu: AB grubu

AB kan grubuna sahip insanlar akılcı ve realist, hem A hem de B grubundan özellikler taşıyan kişilerdir. Hem utangaç hem de dışadönük olabilirler. Başkalarına yardım etmeyi severler.

Kan grubuna göre kişilik özelliklerini tahmin etmeye çalışmak eğlenceli olabilir, ancak bunun kanıtlanmış bir yöntem olmadığı, karşımızdaki kişilerle ilgili sadece kan grubuna dayanarak yorumlarda bulunmanın sağlıklı olmayacağı unutulmamalıdır.

## Babanız Hangi Model?



**A**nnenin rolü gerek kültürel gerek ise biyolojik açıdan bakıldığında elbette çok büyük, tartışılmaz önemde. Babaların ise çocukların yaşamına daha geç yaşlarda girdiği ve yardımcı rolün ötesine geçmediği düşünülür çoğu zaman. Oysa ki babalık da tıpkı annelik gibi bebeğin anne rahmine düştüğü andan itibaren olmasa da baba olacaklarını öğrendikleri an itibariyle başlamakta.

Üsküdar Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, şefkat ve çocuğun hayatta kalması için gerekli temel ihtiyaçlarını sağlayan annenin yanı sıra babanın da çocuğun gelişiminde stratejik öneme sahip olduğunu ifade ediyor. Ünsalver babanın, özgürleşmenin yolunu açma ya da kapamada, bağımsızlaşmanın aracı, güvenliğin koruyucusu, çocuğunun hayatını kolaylaştırıcı bir figür olduğunu altını çiziyor. Ünsalver, kültürümüzün soğuk ve otoriter duruşu desteklediğini söylüyor.

### **Kültür babanın soğuk ve otoriter duruşunu destekliyor**

Gebelikten itibaren anne ve bebek arasında yaşanan ilişkinin yoğunluğu ve bebeğin doğum sonrası anneye bağımlılığı göz önüne alındığında zaten hayatın ilk yıllarında anne ve çocuk ilişkisi ön planda gidiyor. Toplumsal rollerden biri olan babanın ekonomik imkânları sağlamak zorunda olması çocukla baba arasındaki ilişkiyi daha da uzaklaştırabiliyor. Kültürel olarak da babaların çocuklarla fazla duygusal ilişkiye girmeden uzaktan (mesela uyurken öpmek gibi) sevmesi onay görüyor. Kültür, babanın soğuk ve otoriter duruşunu destekliyor.

Babanın arka planda kalmasının çocukta özgüven sorunlarına neden olduğuna dikkat çeken Yrd. Doç. Dr. Ünsalver, babanın yetersizliğinde çocuğun içe kapanık, çekingen ya da tersine öfkesini kontrol etmekte zorluk yaşayan, saldırgan, sınırsız bir yapıda olabileceğinin de altını çiziyor.

*Babanız sınırzede, çocuk ruhlı, polis tipi ya da toleransçı bir model mi? Veya idealist, kredi kartı babası mı? Babanın soğuk ve otoriter duruşunu destekleyen bir kültürden gelen bizler için babanızın hangi model olmasını arzu ederdiniz?*



Çalışan anne sayısının artması, çocuğun ailedeki rolünün farklılaşması, babanın aile içindeki anlamını ve rolünü de değiştirdiğini belirten Ünsalver, günümüzde babaların çocuklarına karşı hatalarının da değiştiğini ifade ediyor. Bir babanın geçmişte en büyük yanlışı ‘Çocuğa sevgi ve ilgi göstermemesi’ iken bu durum şimdi de ‘Çok fazla toleranslı olmasına’ dönuştü, diyor. Ünsalver bazı baba modellerine dikkat çekiyor.

### Sınırzede babalar

Günümüzdeki babalar kendi babalarıyla yaşadıkları olumsuzlukları çocuklarına yaşatmamak adına fazla tolerans gösterebiliyor. Çocuğu arkadaşı gibi görüp çocuğun yaşına uygun olmayan bilgilerle karşılaşmasını kolaylaştırabiliyor. Babaların çocuklarına yeteri kadar sevgi ve ilgi göstermediği söylenir. Ancak bu durum bugün değişti. Yeni nesil babalar bu açığı kapatıyor ama eskiye nazaran çok daha toleranslı hale dönüştüyorlar. Fazla tolerans da babaları sınır koyamayan, sorumluluktan kaçan bireylere çeviriyor.

Sınır koymakta güçlük çekip her istediğini hemen yaparak çocukların talepkar ve tatminsiz olmasına zemin hazırlayabiliyorlar.

### Kredi kartı babaları

Aşırı çalışan babalar çocukla yeterli bir duygusal bağ kuracak vakit oluşturamıyor. Baba bir ATM makinesi gibi algılanıyor. Para, kısmi bir mutluluk ve güven hissi oluştursa da koşulsuz sevginin sağladığı emniyet duygusuyla değiştirilemez. Sevgi yerine para verilen çocuk ya da genç, hayatta da sevebilmek için hep maddiyat peşinde koşar oluyor. Kendisini sevmeyen ama zengin biriyle evlenmeyi tercih eden ya da sevmediği ama iyi para kazandığı bir işte çalışmayı tercih edebilir.

### Çocuk ruhlı babalar

Duygusal olgunluğa erişmemiş babalar çocukla rekabete girebiliyor. Özellikle genç çocuğu gibi giyinip onun alışkanlıklarına özenen babalar görebiliyoruz. Bu tip babalar her geçen gün artıyor. Baba, kendisine biçilen rolü yerine getiremezken çocuk da babayı ‘Baba’ gibi görmüyor.

### Sorumluluktan kaçan babalar

Bazı babalar çocukla aralarındaki ilişki bozulmasını diye sorumlu davranışların çözümüyle ilgili sorumluluktan kaçınıyor ve çocuğu anneyle baş başa bırakabiliyor. Çocuk, anne ve babayı iyi-kötü polis gibi görebiliyor bu durumda. Kaçınan babalar, çocuklarının sorunlarıyla ilgili sorumluluk alırlarsa çocuklarının kendilerini reddedeceğinden endişe duyuyorlar. Bir bakıma tüm yükü eşlerinin sırtına bırakıyorlar. Kötü polis olan anne oluyor.

### İdealist babalar

Çocuklar, taşıyabileceğinden fazlasına zorlanıyor. Bazı babalar çocuklarından yüksek başarılar bekleyip çocukların taşıyabileceğinden fazlasına zorlanmasına neden oluyor ve sonuçta çocuklar ya tükeniyor, utangaç bir yapı geliştiriyor ya da diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde zorlayıcı ve buyurgan olup sürekli bir yetersizlik duygusu taşıyorlar.

Baba modellerini bu isimlerle nitelendiren Ünsalver ideal babanın nasıl olması gerektiğine ilişkin şu bilgileri veriyor.

### Baba-evlat ilişkisinde nasıl bir yol izlenmeli?

- Her şeye tolerans göstermeniz gerekemeyebilir.
- Her isteğini yerine getirmeyin.
- Ancak sert ve anlayışsız bir baba da olmayın.
- Çocuklara öğretmen gibi ders verir tonda konuşmayın.
- Onlara sorgu memuru gibi sorular sormayın.
- Gözlerinin içine bakın, fiziksel temas kurun, okşayın, öpün.
- Korkularını, endişelerini sorun, karşılaştığınız cevaplar karşısında paniğe kapılmayın.
- Çocuğunuzun yaşadığı güçlükleri kabullenin.
- Korkuları ve güçsüzlüklerini cezalandırmayın, çözüm bulmaları için yardımcı olun.
- Bağışlayıcı olun.
- Ona işinizden bahsetmekten çekinmeyin.
- Eşinize sevginizi göstermekten kaçınmayın ki çocuk kendisini sevgi ağacının meyvesi olarak görebilsin.
- Eşinize duygusal ve fiziksel olarak destek olun.

Şaban Özdemir (NPGRUP)

# Bağırarak Fiziksel Ceza Olarak Algılanıyor!

*Fiziksel ceza uygulamak öteden beri kabul görmeyen bir disiplin yöntemi. Fakat günümüzde bir çocuk uygunsuz davrandığında pek çok ebeveyn sesini yükseltme yoluna gidiyor. Ne var ki yapılan yeni bir çalışmaya göre, sözel şiddet içeren bağırma, küfretme veya aşağılamaya yönelik tutumlar gençler üzerinde en az fiziksel ceza kadar zarar verici sonuçlar doğuruyor.*

**Y**apılan çalışmada Pittsburgh Üniversitesi'nden araştırmacılar, sözel olarak ceza uygulayan ebeveynlerin çocuklarında depresyon ve agresif davranışlar olduğunu saptadılar. Sözel şiddete maruz kalan, 13-14 yaş aralığındaki çocukların depresif semptomlarında ve problemleri davranışlarında artış olduğu gözlemlendi.

Çalışmanın yazarlarından Dr. Ming Te Wang çalışmayla ilgili olarak şu yorumu yaptı: "Bu ailelerle ilgili aşırı veya parçalanmış bir durum söz konusu değil. Bunlar yüksek risk altındaki aileler değil. Toplumda bu tarz pek çok aile olduğu kanısındayız. Ebeveynlerle çocuklar arasında sorunlu bir ilişki de yok. Ebeveynler çocuklarıyla ilgililer ve onların problemleri davranışları sergilemesini istemiyorlar."

Çalışmadan elde edilen önemli bir bulguya göre, ebeveynlerin çocuklarına yönelik sevgi, ilgi ve duygusal destek içeren tutumları sözel şiddetin yol açtığı olumsuz etkileri ortadan kaldırmıyor. Dr. Wang'ın ifadesiyle, 'sev-giden' veya 'onların kendi iyiliği için' bağırarak, çocuğunuza verdiğiniz zararı azaltmıyor. Ona destek olma amacını gütseniz bile durum değişmiyor.

Çalışma aynı zamanda sonuçların çift yönlü olduğunu da ortaya koydu. Bir başka deyişle, ortaya fasit bir daire çıkıyor. Sözel şiddet uygulama problemleri davranışlara yol açıyor ve ergenler buna maruz kaldıklarında bu olumsuz davranışları sergilemeye devam ediyorlar.

*Kaynak: Medical News Today*



# “ÜSEM ile kendini tanımaya ve insanı anlamaya bir adım daha...”

ÜSEM’de uzmanlar eşliğinde alacağınız uygulamalı eğitimlerle insanı anlamaya bir adım daha yaklaşın!

Yeni bilgi ve yetenekler elde ederken, sahip olduğunuz bilgi ve becerilerinizi uygulanabilir hale getirin.



Ayrıntılı bilgi ve kayıt için:  
0216 400 22 22  
[www.usem.uskudar.edu.tr](http://www.usem.uskudar.edu.tr)



T.C.  
ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ



# POZİTİF YAŞLANMANIN SIRLARI



Prof. Dr. Gülten Kaptan  
Üsküdar Üniversitesi SHMYO Müdürü

*Epiktetos demiş ki "Yaşlılıkta dinç kalmanın en iyi yolu, zihnen genç kalabilmektir. Bu da kitabı ve fikri çalışmayı devam ettirmekle olanaklıdır." Yaşlanma kaçınılmazdır. O halde neden yolculuğun keyfini çıkarmayalım değil mi?*

**Y**aşam boyunca aldığımız dersler, geleceğe bıraktığımız mirastır. Bu hayat dersleri bizi, başkalarına miras olarak bırakan kelimelerdir. Kıdemli olanlar sizi daha farklı anlayacaklardır. "Hey gidi günler hey!" cümlesini duyar gibiyim. Gençlerin de gülümsedikleri bir yüz geliyor gözümün önüne. Eeeee ne demişler, "Gençler bilebilse, yaşlılar yapabilse." Bu cümle gerilerde kaldı ama artık yapabiliyor yaşlılar. Hem de yapabilecekleri o kadar çok şey var ki. Kendileri için yaşamayı öğrendikleri en güzel zaman aslında. Sadece uygulamaya koymak kalıyor geriye. Hey genç! Sen bunları yapabilir misin? Bence yapmalısın! Daha erken başlamalısın! Zaman çabuk geçiyor zira.

Pozitif yaşlanabilmek, yaşlanmanın zaruri değil ihtiyari olduğunu gösterir bize.

## Gelin başaralım...

- Kalıplaşmış yaşlanma duygusundan vazgeçin.
- Bir şeyden hoşlanıyorsanız, hoşlandığınızı yapın. Sağlık sorunlarınız engel ise, bir çözüm bulun ve hala sizin için önemli şeyleri görmeye devam edin.
- Tüm yaş grubunda insanlarla iletişim içinde olun ama olgunluğunuzu ve yaşınızı sevin.

- Yaşınıza uygun dost, arkadaş, hayat arkadaşı sizi en iyi anlayacak olandır, ama diğer yaş gruplarının yaşamınıza kattığı rengi kaçırmayın.
- Güçlü ve etkin hissettiğiniz sürece evinizde kalın ve kendinize kendiniz bakın. Size kahve ikram edecek biri varsa bunun tadını çıkarın.
- Aktif kalın. Yürüyüş, koşu, yüzme, yoga, ve optimum fitness seviyesini korumak için uygun sporları deneyin.
- Meditasyon yapın. Yapmıyorsanız, başlamak için mükemmel bir zaman. Bu sizin zihinsel ve bedensel huzursuzluğunuzu geçirir. Bu yöntemlerle içsel mutluluğunuzu artırın, aktif olmak da buna katkı verir.
- Manevi değerlerinizi artırıcı kitaplar okuyun, filmler seyredin.
- Hobileriniz olsun, hem sizi mutlu eder hem de aynı hobileri olan seveceğiniz kişilerle tanışmanızı sağlar.
- Yaşamınızı size değer veren, sevinç ve mutluluk veren insanlarla paylaşın, bu sizde mutluluk duygusunu artırır.
- Espri yeteneğinizi kaybetmeyin, bu yeteneğiniz yoksa geliştirin, hayata anlamlı ve mutlu bakış açısı getirecektir.
- Bir evcil hayvanınız olsun, stresinizi azaltacak, yaşamı paylaşacak ve size koşulsuz sevgi verecektir.
- Pozitif olun, mutlu olun, hayat sevince güzeldir.

# Beynimiz Sözel Hataları Nasıl Önlüyor?

## “Eyvah Dilim Sürçtü”

*Beynin dili kullanırken nasıl çalıştığını, sözel hatalara verdiği tepkiyi inceleyen araştırmaların sonucunda beynin dil sürçmelerini davranış hatalarını kontrol eder gibi önlemeye çalıştığı ortaya çıktı.*

**A**raştırmalar dil sürçmesi olarak adlandırdığımız sözel hataları önlemede beynimizin oldukça maharetli olduğunu söylüyor.

Beynin bu tarz hatalara verdiği tepkileri görmek için, **Leiden, NWO araştırmacılarından Niels Schiller ve Lesya Ganushchak** bir grup deneye resimlerle eşleştirilmiş kelimelerin içerisinde belli seslerin olup olmadığını sordu. Mesela bir kaşık resmi gösterildiğinde, deneklerden kelimenin içerisinde ‘ş’ harfi olup olmadığını belirtmeleri istendi. Bu genellikle sorun olmuyordu, fakat baskı altında, az bir süre verildiğinde, denekler daha fazla hataya düştü.

Beynin bu tarz hatalı sözlere spesifik bir elektrofizyolojik sinyal ile yanıt verdiği görüldü. Davranış hataları yapıldığında beyinde bu dalganın oluştuğu zaten biliniyordu. ‘Hatayla ilişkili

Negativite’ olarak adlandırılan bu dalga sayesinde, beyin bir şeylerin aksadığını anında kaydedebiliyor.

Çalışmadan çıkan sonuca göre, beynin dili kullanma şekli yürüme, tutma gibi, başka eylemlerin yürütülüş şekilden farklı değil. Bu dalga hataları öylesine hızlı kaydediyor ki, bazen geç olmadan düzeltilmeleri mümkün olabiliyor. Bu şekilde yanlış sözler sarf etmekten, merdivenlerden yuvarlanmaktan kendinizi alıkoyabiliyorsunuz.

Araştırma sonuçları beynin dili işleme biçimine ışık tutacak nitelikte. Konuşmayı etkileyen mekanizmaların giderek anlaşılması dil bozukluğu olan kişilerin tedavisine de katkıda bulunabilir.

*Kaynak: Sciencedaily*

# Bebeğin Gülücükleri Annenin Beynine Etki Ediyor

*Annelerin kendi bebeklerinin gülüşlerini gördüklerinde beyindeki ödül-işlem bölgesini harekete geçiriyor.*

**A**nnelerin beyni bebeklerinin gülümsemesine oldukça duyarlı. Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme tekniğinin kullanıldığı çalışma sonucuna göre; güleç ifadeli başka bebeklerle karşılaşıldığında, annelerin beyindeki kritik ödül-işlem bölgeleri kendi bebeklerinin gülümseyen resminden çok daha güçlü bir şekilde etkileniyor. Oysa kendi bebeğinin veya bir başka bebeğin ağlarken çekilmiş resmi annede farklı bir cevap uyandırmıyor.

Pediatrics dergisinden yazarlar, bebeğin gülümsemesi karşısında salgılanan dopamin nörotransmitterinin maternal bakımı kolaylaştırabileceğini belirtiyorlar. Baylor College of Medicine’den Dr. Lane Strathearn konuyla ilgili “Annelerin kendi bebeklerine yaygın olarak gösterdikleri bu yanıt biyolojik olarak güdüleniyor.” diyor ve ekliyor “Beynin ödül sistemleri bize bu duygusal yükselmeyi yaşatmaya programlı. Fakat asıl merak konusu olan, madde bağımlılığı veya postpartum depresyon gibi, bu yanıtın ketlendiği durumlarda bebek bakımının, anne bebek ilişkisinin bundan nasıl etkilendiği.”

*Kaynak: www.nytimes.com*





## “Aile Terapisi neden önemli?”

**A**ile; yaşayan, devamlılığı olan, organize olmuş, değişik üyeleri olan, üyeler arasında daimi bir ilişkinin olduğu bir bütündür. Aile terapisi bu bütün içindeki sorunları çözmeyi amaçlar. Aile terapisinde temel birim anne-baba-çocuk üçgenidir. Terapide anne-baba-çocuk ilişkisinin işleyişine bakılmaktadır.

Aile işleyişinde hiçbir olay tek başına değildir. Her olay ve davranış diğer olay ve davranışlarla ilgilidir. Her ailenin bir dengesi vardır ve aile bu dengeyi korumaya çalışır. Aile bu dengede bir sorun yaşadığında aile terapisine başvurur. Aile ortada bir sorun var, diyerek terapiye gelir. Bu noktada aile bireylerinin olaya nereden baktığı önemlidir. Aile terapisi ile aile bireylerinin hepsinin aynı noktadan bakması sağlanır.

### Sorun tek taraflı değildir

Karı-koca ilişkilerinde eşlerden biri “Bana uzaksın” diye söylediğinde diğeri de “Sen uzaklaştırdın” dediği an, sorun çıkmaz bir hal alabilmektedir. İlişkide sorunu başlatan taraf hep diğeridir. Karı-koca ilişkisine bir de çocuk-ebeveyn ilişkisi eşlik ettiğinde sorun iyice çözülmez bir hal alabilmektedir.

Eşlerin bireyselliği, karı-koca ilişkisi, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve eşlerin kendi aileleri ile olan ilişkilerinin devreye girdiği bu karmaşık ilişkiler ağında ortaya bir sorun çıktığında başvurulması gereken kişi bir aile terapistidir.

Bu karmaşık ilişkiler ağının sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bilgiyi alma ve bilgiyi saklama şeklinde bir iletişim ağının kurulması gereklidir. Terapi için gelen ailelerle görüşüldüğünde temel sorun alanı olarak ‘iletişimsizlik’i gösterirler. Aile terapisi ile karşılıklı sağlıklı iletişim kurma öğretilir. Bir durumu, bir olayı, bir duyguyu, bir isteği doğru yer ve zamanda, uygun kelimelerle söyleyebilmeyi öğretirken iletişim bağına gerek eşler arası gerek anne-baba-çocuk arasında gerekse eşlerin kendi aileleri ile kurabilmek amaçlanır.

**Seliyha Dolaşır**  
Uzman Psikolog

Eşler ne kadar kötü bir duruma gelirlerse gelsin terapi seansları ile bir amaç belirledikleri takdirde o amaca sağlıklı bir şekilde ulaşırlar. Eşler bir arada aile bağlarını devam ettirmeyi planlıyorsa bu bağının sağlıklı olarak nasıl kurulup devam ettirilebileceğini ya da ayrılık kararı alınmış ise sağlıklı bir boşanma ve ayrılık sürecinin nasıl yaşanabileceğini öğrenirler.

### Boşanmaya karar vermek...

Eşler;

- Mizaç farklılıkları
- Yaşama bakış açısında ortaya çıkan farklılıklar
- Eğitim düzeyi
- Davranış biçimi
- Olayları algılama düzeyi
- Zina
- Hayata kast
- Kötü muamele, onur kırıcı davranış, fiziksel ve ruhsal örselenme
- Karı-kocalık ve ebeveynlik rollerinin yüklediği sorumlulukları yerine getirmeme, fedakarlıktan kaçınma
- Evlilik birliğinin devam etmesine yönelik istek, arzu ve umutların tükenmesi, sevgi-saygı bağının gevşemesi
- Cinsel ilişkiden kaçınma, doyuma ulaşmama
- İçki-kumar gibi tedavi gerektiren alışkanlıklar
- Kök aile ile olan ilişkiler
- Kıskançlık
- Ekonomik nedenler gibi temel nedenlerle boşanmaya karar verebilmektedirler.

Boşanma kararı ile birlikte ortaya müşterek çocukların velayet sorunu, tek ebeveynlik, boşanma sonrası yeni hayata başlama, tek yaşama fikrine alışma, yeni bir düzen kurarak denge oluşturma temel konularında kişilerin desteklenmesi sürecinde aile terapisi gerekli olmaktadır.

# Mesleğinizde İDDİALİ OLUN

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

## SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Uygulamalı Psikoloji  
Yüksek Lisans Programı  
(Tezli-Tezsiz)  
Klinik Psikoloji  
Yüksek Lisans Programı  
(Tezli)

## SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Hastane İşletmeciliği  
Yüksek Lisans Programı  
(Tezli-Tezsiz)  
Nörobilim  
Yüksek Lisans Programı  
(Tezli-Tezsiz)

Eğitimde multidisipliner yaklaşım

Davranış Sağlığı ve Bilimleri alanında  
Türkiye'nin ilk ve tek tematik  
üniversitesi



T.C.  
ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ

*insanı anlamaya bir adım daha...*

facebook.com/uskudaruiversitesi twitter.com/uskudaruuni

0216 400 22 22

info@uskudar.edu.tr - www.uskudar.edu.tr



## MUTLULUK İLMİNDE İPUÇLARI NOTALARLA YAZILIR

*Mevlana sadece kadim metinleriyle değil, Mevlevihanelerden yükselen musikisiyle de huzur, mutluluk ve kardeşliği asırlarca etrafına yaymış ve oluşturduğu olumlu atmosferle pozitif psikolojinin değerlerini günümüze taşımıştır.*

**G**eleneksel sorun çözme odaklı psikolojinin insanın olumsuz ve zayıf yönlerine yaptığı vurguya karşılık, önleyici doğasıyla 'Pozitif Psikoloji' kişinin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Kısaca pozitif psikolojinin amacı sadece olumsuzlukları onarmaya yönelik bakış açısını değil, olumlu nitelikleri yapılandırmaya da çevirmektir.

Pozitif psikoloji hareketi, öznel iyilik hali ya da mutluluğun bilimsel tanımı olarak açıklanan iyilik hali ve iyimserlik gibi konulara araştırmacıların ilgisini artırarak popülerlik kazandırmıştır. Oysa kendi kültürel kaynaklarımıza baktığımızda; hoşgörünün, koşulsuz kabulün sembolü olan ve yolu her daim insan sevgisinden geçen Mevlana'nın öğretileriyle adeta mutluluk ilminin temellerini asırlar öncesinden attığını görürüz.



Yrd. Doç. Dr. Haluk Şengün  
Bestekar

Günümüzde popüler olan pozitif psikolojinin değerlerini sistematize ederek anlatan Mevlana'nın eserleri A.B.D de 'Rumi Meditasyon' olarak kabul görmüş ve en çok satan kitaplar listesinde yerini almıştır. Mesnevideki hikayeler Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından bugünkü pozitif psikolojinin bilgileri ışığında yeni bir bakış açısıyla 'Mesnevi Terapi' olarak yorumlanmıştır. Ancak Mevlana sadece kadim metinleriyle değil, Mevlevihanelerden yükselen musikisiyle de huzur, mutluluk ve kardeşliği asırlarca etrafına yaymış ve oluşturduğu olumlu atmosferle pozitif psikolojinin değerlerini günümüze taşımıştır. Zira Mevlevihaneler sadece dini değil, din dışı musikinin her çeşidinin öğrenildiği konservatuarlardı ve musikimizde büyük dehalar yetiştirerek kültürümüzü şekillendirdiler. Örneğin Hamamizade İsmail Dede Efendi'nin müzikte yaptığı zirve Beethoven ile eşdeğerdir.



*Müzik dinlemenin sıklığı ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ilişki saptanmıştır. Dahası bu kişiler daha az depresif tepkiler göstermişlerdir.*

### **Pozitif psikoloji ve müzik**

Pozitif psikolojinin müzikle ilişkisini anlatırken, kendi kültürümüzde yer alan önceki muazzam birikimi ve epistemik var-sayımları atlarsak haksızlık etmiş oluruz. Farabi (870) ve İbni Sina (950) musikinin diğer bilimlerle olan ilişkisini, makamların insan ruhuna etkilerini ve müzikle tedaviyi incelikleriyle ortaya koyarak insanın akli ve ruhi dengesini artırmak için musikinin kullanmasını incelikleriyle ortaya koymuştur. O zamandan başlayan gelenek yüzyıllarca Selçuklu ve Osmanlı'da geliştirilerek devam ettirilmiştir.

Müzik, insan duygularını doğrudan etkileme ve insanları ortak duygularda birleştirme gücüne sahip evrensel bir dildir. İnsan-müzik ilişkisi doğum öncesinde başlar. Doğduğu çevrede müzikle etkileşim içinde olan birey, müzikle ilgili olarak birtakım davranışlar kazanır. Bu davranışlar kazanıldıkça birey, müzikle ve müzik çevresiyle daha bilinçli ve etkili bir etkileşim içine girer.

Pozitif psikolojinin rüzgârıyla giderek geniş bir yelpazeye yayılan müzik çalışmaları, müziğin bireysel algısından insan psiko-

lojisi üzerindeki etkilerine kadar yanıtlanmamış birçok soruyu farklı disiplinlerle ilişkilendirerek yanıtlar bulmaya çalışıyor. Sosyoloji, felsefe, psikoloji, nöroloji gibi disiplinlerden yararlanılarak gerçekleştirilen ve geliştirdikleri yeni yaklaşımlarla daha gelişmiş yöntemler kullanılmasına zemin hazırlayan bu araştırmalar hayatı yaşamaya değer kılabacak faktörlerin neler olduğu ortaya koymaya ve mutluluk ilminin sınırlarını çözmeye çalışıyor.

### **Müzik davranışlarda değişiklik medyada getirebilir**

Müziğin duygu yönüyle meydana getirmiş olduğu etkilerin toplanıp organize olduğu ve değerlendirildiği yer, beyindeki limbik sistemdir. Sevinç, keder, heyecan gibi duygu ve davranışlarımızı etkileyerek onları yönlendiren çeşitli olaylar, beyindeki limbik sistemin organizasyonuna uyararak yaşamımızda değer kazanmaktadır. Bu nedenle etkileme gücü olan müzikal bir eser, limbik sistemin bu özelliklerini harekete geçirerek, bireyin motivasyonunda ve davranışlarında değişiklik meydana getirebilmektedir.

Pozitif psikolojinin yönlendirdiği çok sayıdaki multidisipliner müzik araştırmasına çarpıcı birkaç örnek vermekle yetineceğiz.



*Dr. Alfred Tomatis, beynin enerjiyle şarj edilmesi yollarından biri olarak 5000 ila 8000 hz arasında yüksek frekanslar içeren müziklerin dinlenmesinin olduğunu saptamıştır. Yıllar süren analizlerden sonra Tomatis, bu frekans aralığındaki seslerin Mozart müziklerinde çok sayıda mevcut olduğunu tespit etmiştir.*

Bulgar psikiyatr ve eğitimci Lozanov, yaptığı araştırmalarda kolay ve kalıcı öğrenmenin, beyin alfa dalgası ortamındayken gerçekleştiğini belirlemiştir. Lozanov'un test ettiği belli ritimdeki bazı klasik müzik parçalarının beyin dalgalarını 8 hz. ile 12 hz. aralığına düşürerek beyin alfa dalgaları yaymaya başlamasını sağladığını gözlemlemiştir. Lozanov'a göre bu duruma yol açan en etkili parçalar 60 vuruşlu, largo tempolu, 3/4'lük ya da 4/4'lük barok müzik eserleridir.

Mitchell ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, müzik dinlemenin sıklığı ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ilişki saptanmıştır. Dahası bu kişiler daha az depresif tepkiler göstermişlerdir.

Dr. Alfred Tomatis çalışmasında, beyin elektriksel olarak şarj olmasında kulakların anahtar bir rol oynadığını saptamıştır. Beyin hücrelerindeki elektriksel enerjinin azalması konsantrasyonun bozulmasına ve yorgunluğa sebep olmaktadır. Bu durumda beyin piller gibi şarj edilmesi gerekmektedir. Tomatis, beyin enerjiyle şarj edilmesi yollarından biri olarak 5000 ila 8000 hz arasında yüksek frekanslar içeren müziklerin dinlenmesinin olduğunu saptamıştır. Yıllar süren analizlerden sonra Tomatis, bu frekans aralığındaki seslerin Mozart müziklerinde çok sayıda mevcut olduğunu tespit etmiştir. Tomatis'e göre kulak salyangozunu dolduran 'corti' hücrelerinin titreşmesi jeneratör vasıtası görerek beyin yeniden şarj edilmesini sağlamaktadır.

### Müziğin hafızaya da etkisi var

Franklin ve arkadaşlarının (2008) müziğin hafıza üzerindeki etkilerini araştıran başka bir çalışmasında ise, müzik eğitimi alan kişilerin uzun süreli hafıza yönünde daha avantajlı oldukları ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda müzik eğitiminin uzun süreli ve işleyen bellek üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir.

Ülkemizde (2009) yapılan bir çalışma Türk müziği, rock ve klasik müzik dinleyicilerinin müzik tercihi ve kişilik arasında sıkı ilişkileri doğrular niteliktedir. Türk ve klasik müzik dinleyicileri rock dinleyicilerine göre daha fazla yumuşak başlı, geçimli, sakin ve uzlaşıcı görünürken, benzer biçimde daha fazla öz denetimlidir. Heyecan arama boyutunda ise en yüksek puanı rock müzik dinleyicilerinin alması dikkat çekicidir. Üç grubun değerleri karşılaştırıldığında kendine en çok güvenen grup klasik müzik dinleyicileridir.

Pozitif psikolojinin hızlandığı bu araştırmalarda müziğin ne tür duygular ifade ettiği, insanın bu duyguları nasıl algıladığı, müzikteki duyguların insan duygulanımını nasıl harekete geçirdiği gibi konular temel odak noktaları kabul edilse de müzik; duygu ve beğeni çalışmalarında karşılaşılan önemli sorunlardan biri müziğin farklı duygular çağrıştıran (Tempo, ezgi, armoni, artikülasyon, perde, aralıklar, aksanlar, ses yenginliği) birçok özelliğinin olmasıdır. Kendine özgü bir müzik parçasının farklı beklentiler oluşturabileceği göz önüne alınırsa dinleyicilerin neye ya da nelere tepki gösterdiği, müziğin dinleyici duygulanımını nasıl harekete geçirdiği gibi soruları yanıtlamak güçleşiyor. Bununla birlikte deneysel duygusal ifade çalışmaları, müzikteki duygusal ifadeye yönelik dinleyici değerlendirmelerinin genellikle tutarlı olduğunu gösteriyor. Araştırmacılar dinleyicilerin değerlendirmesini sistematik ve güvenilir buluyor. Mutluluk ve üzüntü diğer duygulara oranla en rahat algılanabilenler olarak göze çarpıyor.

### Müziğin toplumsal işlevlerde rol oynuyor

Dinlediğimiz müzik ruh halini olumlu ve olumsuz duygular oluşturarak etkileyebilir. Duygu dünyamız olumlu duygular kadar olumsuz duyguların da bir karmasıdır. Olumluya vurgu yapan bir dil kullanılırken olumsuz da yok saymamalıdır. Aksi takdirde olumsuz yaşam deneyimlerinde kişinin kazanacağı güç ve olgunluk gözden kaçırılmış olur. Bütünleştiren ortak bir dil için dengeleri iyi kurmak gerekir.

Müzik bireyin dengeli, doyumlu, sağlıklı ve duyarlı olması yönünde olumlu izler bırakmasının yanında; bireyle toplum arasında kaynaşma, paylaşma, işbirliği oluşturma gibi toplumsal işlevlerde de önemli rol oynar. İnsanların birbirlerini anlamalarını ve anlaşmazlıkları aşmayı sağlayan bir araçtır. Müzik yoluyla sevgi, paylaşma ve sorumluluk duygusu kolayca geliştirilebilir.

Kalpdeki iyilik tohumları müzikle yeşerir. İyi bir müzik terbiyesi almış kişi ne soysuzu üretir, ne soysuza iltifat eder, ne de onu yaşatır. Bu gün hemen bütün dünyada bunalımlı nesillerin yetişmiş olmasında dinlenen müzik çok önemli rol oynamaktadır. Toplum olarak gıpta ile bakılan geleneksel aile yapımız, yardımseverlik, saygı, sevgi, merhamet, iyilik gibi olumlu özelliklerimizin nesilden nesile iletilmesinde müziğin katkısı yadsınmaz.

Günümüzde müzik, insanlara giderek artan hayat yükü karşısında nefeslenebildikleri gizli konfor alanları yaratır. Onları çıkardığı gizemli yolculukta farkına varmadan şekillendirir. Âdeta duygusal dünyamızın saklı bilincidir. Gizlice hayatımıza istikamet vererek sandığımızdan daha çok etkili olur. Mutluluk ilminde ipuçları notalarla yazılır. Bu ipuçlarının okunması, sayıları gittikçe artan bilimsel araştırmalarla daha umut verici hale gelmektedir.



# ÜSKÜDAR NEUROPSYCHOPHARMACOLOGY SYMPOSIUM

**“Polyamines, Agmatine and Brain”**

**October 9-10, 2014, Üsküdar University, İstanbul - TURKEY**

**Honorary chair: Prof.Dr. Nevzat TARHAN**  
(Üsküdar University Rector)

**Chair: Prof.Dr. Tayfun UZBAY**  
(Üsküdar University, Neuropsychopharmacology Application and Research Center, NPARC)

*“German-Turkish Year of Research,  
Education and Innovation 2014”  
supported by The Scientific and  
Technological Research Council  
of Turkey (TUBITAK)*

## **Scientific committee**

Hans-Gert BERNSTEIN (GERMANY)  
İlknur DURSUN (TURKEY)  
Hüsnü ERKMEN (TURKEY)  
Gökben HIZLI SAYAR (TURKEY)  
Oktay KAPLAN (GERMANY)  
Muhsin KONUK (TURKEY)  
Gregor LAUBE (GERMANY)  
Oğuz TANRIDAĞ (TURKEY)  
Emel SERDAROĞLU KAŞIKÇI (TURKEY)  
Cumhur TAŞ (TURKEY)  
Korkut ULUCAN (TURKEY)  
Tayfun UZBAY (TURKEY)

## **Scientific secretary and contact**

Assist. Prof. İlknur DURSUN, Üsküdar University, Altunizade Mah., Haluk Türksoy Sok. No: 14, Üsküdar – İstanbul  
(ilknur.dursun@uskudar.edu.tr; Phone: + 90 (216) 400 2222 Ext: 2412)

[www.uskudar.edu.tr](http://www.uskudar.edu.tr); [www.neuropsychopharmacology.me](http://www.neuropsychopharmacology.me); [www.noropsikofarmakoloji.com](http://www.noropsikofarmakoloji.com)



## Aşk Hormonunun Terapötik Etkisi

*Sevdiğinizin gözlerine bakmak sadece romantik değil; aynı zamanda erken bağlanmaları taklit ederek, beyninizi ve bedeninizi bütünüyle değişime uğratabiliyor.*

**C**alifornia Üniversitesi San Diego (UCSD) School of Medicine'daki araştırmacılar dokunma ve sarılmayla salgılanan beyin hormonunun şizofreni, sosyal anksiyete ve başka bozuklukların tedavisinde fayda sağlayıp sağlamayacağını araştırıyorlar.

UCSD'den klinik psikiyatri profesörü Kai MacDonald'ın açıklamasına göre, oksitosin isimli beyin kimyasalı anne-çocuk, kadın-erkek, artmış paternal-çocuk ilişkisi ve bazı kemirgenlerdeki monogamik ilişki tarzları dahil, ikili yakın ilişkilerle bağlantılıdır.

Oksitosin, sarılma ve hoş giden fiziksel temas sırasında salgılanıyor ve insanların cinsel yanıt siklusunda rol oynuyor. Muhtemelen oksitosin önemli duygusal uyarınlardan işlemden geçiren amigdalanın ateşlemesini değiştiriyor. Yüz ifadeleri aracılığıyla sosyal tanımayla ilişkili beyin sinyallerini değişime uğrattırıyor. Bu açıdan, oksitosin toplumsal davranışının etkili bir mediatörü olabilir.

### Gözler duygusal beynimizi yansıtır

"Oksitosinin kimi zaman 'aşk hormonu' olarak adlandırılmasının sebebi bu." diyor, MacDonald ve ekliyor: "Gözlerin ruhun aynası olduğu söylenir, esasen gözler duygusal beynimizi yansıtan aynalardır. Oksitosin göz teması kurmada etkili oluyor. Göz temasının yakın duygusal iletişimde (sevgi, korku, güven,

anksiyete dahil) kilit rol oynadığını biliyoruz."

Şizofren veya otistik kişiler çok defa göz göze bakışmaktan kaçınırlar. Daha ilgisiz yüz bölgelerine odaklanırlar ve anlamlı sosyal temastan uzak dururlar. UCSD araştırmacılarının kuramına göre, oksitosin kullanımı şizofreni ve anksiyete hastalarının beyinlerinde etkili olabilir ve nihayetinde hastanın hayatındaki önemli kişilerle emosyonel temas düzeyini arttırabilir, hastayla doktor arasındaki güven ilişkisini pekiştirebilir.

Oksitosin hormonu, ticari adıyla pitosin yıllardır doğum sancısı indüklemek ve süt sekresyonunu kolaylaştırmak amacıyla kullanılmakta. Fakat beyin üzerindeki etkileri yeni yeni keşfediliyor. Sağlıklı kişiler üzerinde yapılan önceki çalışmalarda oksitosinin intranasal dozlarının korkuda rol oynayan beyin devrelerinin aktivasyonunu azalttığı, göz teması kurma düzeyini arttırdığı ve güven ile cömertliği körüklediği ortaya kondu. İlginç bir şekilde, oksitosin verilen kişiler eskisinden farklı hissetmediklerini belirtiyorlar, fakat artık daha farklı davranıyorlar.

Dokunma veya sarılmayla salgılanan bu hormon, beyin sinyallerini değiştirebiliyor. Bilim insanlarının bilmek istediği ise oksitosinin aynı zamanda psikiyatrik bozuklukları olan hastalarda sosyal ve emosyonel davranışları etkileyip etkilemediği.

*Kaynak: Science Daily*

# Ağrının Sanatla Dışavurumu

Mark Collen kronik sırt ağrısını kelimelerle anlatamayınca bunu sanatla anlatma yolunu seçti. Kendisi gibi kronik ağrı yaşayan James Gregory ile beraber bir 'Ağrı Sergisi' açtı. Sergi [www.painexhibit.com](http://www.painexhibit.com) adresinden ziyaret edilebilir.

**A**ğrıyı vücut taramasında tespit etmek, test yoluyla ölçmek mümkün değil. Sonuç olarak, kronik ağrıdan yakınan pek çok kişi sanata yöneliyor, yaşadıkları ağrıyı resmederek, çizerek anlatma yoluna gidiyorlar. The International Association for the Study of Pain'in editörü Allan Basbaum bu konuda şunları vurguluyor. "Ağrıyı kelimelere dökmek hayli güç. Yaşanılanları ifade edememe, başkalarıyla paylaşamama ağrıda karşılaşılan en büyük zorluklardan biri. Yaşadıklarınızı tam manasıyla dile getirmeniz mümkün değil."

Meksikalı ünlü ressam Frida Kahlo genç yaşlarında geçirdiği trafik kazası sonrası ağır yaralanmıştı ve acılarıyla başa çıkmak için sürekli resim yaptı, birçok oto portre resmetti. Hatta 'Kırık Kolon' isimli çalışması Kahlo'nun yaşadığı acılara tanıklık eden eserlerinden biri.

47 yaşındaki Mark Collen kronik sırt ağrısından muzdaripti. Devam ettiği doktor aniden emekliye ayrılınca, yeni dok-

toruna derdini anlatma telaşına düştü. Bu yönde bir eğitimi olmamasına rağmen, sanatsal bir çalışmayla ağrısını görünür kılmayı amaçladı. "Yaşadığım acıları sanat yoluyla ifade etme yoluna gittim. Doktorları yaşadıklarına bu yolla ikna edebildim. Kelimeler sınırlandırıcı. Fakat sanat duygusal bir cevap oluşturuyor." diyen Mark Collen dünyanın değişik yerlerinde bu amaçla ortaya konmuş sanat eserlerini toplama girişiminde bulundu. Trafik kazası neticesinde kronik ağrıya duçar olan James Gregory ile el ele vererek bir 'Ağrı Sergisi' açtılar. Bu online sanat galerisinde ağrıdan muzdarip pek çok kişinin eseri yer alıyor.

Mark Collen serginin ana hedefinin yeterli tedavi göremeyen hastaların kronik ağrı problemlerine ilişkin farkındalık yaratmak olduğunu belirtiyor ve şöyle diyor: "İnsanlar gözleriyle görmediklerine inanmıyorlar. Ağrıyı somutlaştıran bir eser gördüklerinde ise her şey değişiyor."

*Kaynak: Nytimes*



# Gerçek Doping Genlerde Gizli!

*Spor ve genetik alanında çalışmalarıyla bilinen Üsküdar Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Korkut Ulucan, sporcuların dopinge başvurmadan başarılar elde edebileceklerini söyledi.*

**Y**rd. Doç. Dr. Korkut Ulucan uygun genetik yapının uygun antrenman programı ile birleştiğinde doping alımına gerek kalmayacağını ve gerçek dopingin kişinin genlerinde gizli olduğunu ifade etti. Son günlerde ülkemizde arka arkaya yaşanan doping skandallarının Türk sporuna ve sporcusuna uluslararası arenada ciddi itibar kaybı yaşattığı bir gerçek. Öyle ki bu skandallar itibar kaybının yanında ciddi cezaları da getiriyor. Doping mücadelesinde WADA (World Anti-doping Agency) yıllardır sert yaptırımlar ile uğraşmakta ve sonucunda sporculara ve ülkelere büyük cezalar vermekte.

## Kazanma hırsı sporcuda baskı oluşturuyor

Spor ve genetik alanında önemli çalışmalar yürüten Üsküdar Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Korkut Ulucan erken yaşlarda yapılacak genetik analizlerle sporcuların dopinge ihtiyaç duymadan önemli başarılar elde edebilmelerinin mümkün olduğunu söyledi. Ulucan yaptığı açıklamada şunları belirtti:

“Sporun doğasında olan kazanma hırsı çoğu zaman sporcularda psikolojik baskı oluşturmakta. Kulüplerinin veya çevrelerinin beklentileri kimi zaman kendi beklentilerinin de önüne geçmekte ve bu da sporcuları çoğu zaman sporcu kimliklerinden uzaklaştırmaktadır. Hücrelerimizde bulunan genler kişilerin metabolizmasını ve birçok özelliğini belirlemekte. Kaslarımızın çalışma şeklinden kasılmalarına, oksijen tüketimlerinden ortam değişikliklerine adaptasyonları genlerin kontrolünde olmaktadır. Genlerdeki bu değişiklikler günümüzde belirlenebilmektedir. Bu farklılıklara bakılarak bir bireyin ne tarz bir fiziksel aktiviteye yatkın olabileceği ve bireylerin özelliklerine göre de bireysel antrenman programları ile sporcu performansları geliştirilebilmektedir.”

## Genetiğe uygun programlarla başarı daha kolay...

Bireylerdeki genetik varyasyonların o bireyin fiziksel davranışları hakkında bilgiler verdiğini söyleyen Korkut Ulucan bazı genlerimiz kaslarımızın daha yavaş kasılmasına neden olurken başka bir genimiz de kılcal damarlarımızda dilasyona neden olarak kandan dokulara oksijen geçmesini kolaylaştırdığını; bir hücre zarı proteini hücrelerimizde oluşan laktik asidi hücrelerden kana geçmesini sağlayarak yorgunluk hissini artırmakta, bu genin başka bir formu ise laktik asit geçişini yavaşlatmakta olduğunu belirtiyor. Buna göre bu gen profillerini barındıran kişiler daha dayanıklı olabiliyor, kendi genetik yapılarına uygun çalışma programları ile kişisel gelişimlerini arttırabiliyor.

## Erken yapılan genetik analiz, sporcu gelişimini hızlandırıyor

Bireylerin hayatlarının herhangi bir evresinde yapacakları genetik testler, hayatları boyunca uygulayacakları hayat şartları hakkında bilgi verebiliyor. Spor genetik alanında da bu durum böyle işliyor. Erken yaşta yapılacak genetik analizler ile sporcuların gelişimleri çok daha hızlı olabileceği ön görülüyor.

## Testlerle hastalık tanısı da konuyor!

Yrd. Doç. Dr. Korkut Ulucan sadece spora yatkınlık genleri değil, kardiyovasküler hastalıkların da tanısının konulabileceğini ifade ediyor. Sporcuların rutin testlerle belirlenemeyen bazı problemleri genetik testler ile belirlenebiliyor. Sporcular yapılarına uygun olmayan sportif aktivitelerde veya antrenman programlarında gereksiz zorlamalara maruz kaldığında bu zorlamalar kardiyovasküler sistem üzerinde büyük etki yaratıyor. Sporculardaki bu tarz hastalıklara neden olabilecek genetik bozukluklar da tespit edilebildiğini söyleyen Yrd. Doç. Dr. Ulucan böylece istenmeyen olayların önüne geçilebileceğini belirtiyor. Ayrıca kişiye özel antrenman programları bu tarz istenmeyen olayların da önüne geçilebiliyor. Ulucan uygun genetik yapı uygun antrenman programı ile birleştiğinde doping alımına gerek kalmayacak başarılar elde edilebileceğini vurguluyor.

# Depresyon GÖbeklenmeye Yol Açıyor

*Rush Üniversitesi'nden araştırmacılar depresyonun viseral yağ toplanması ile ilişkili olduğunu ortaya koydu.*

**B**el kısmında, iç organlar arasında toplanan viseral yağların kardiyovasküler hastalık ve diyabet riskini arttırdığı öteden beri biliniyordu. Ancak depresyon, kalp hastalığı riskindeki artıştan sorumlu görülse de, bunun kesin sebebi bilinmiyordu.

## Viseral yağ toplanması depresyonla ilişkili

Konuyla ilgili Rush Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya 409 orta yaşlı kadın katıldı. Viseral yağ oranı BT skeni ile ölçülürken, depresif semptomlar yaygın tarama testi ile değerlendirildi. Çalışmada depresif semptomların viseral yağ birikimiyle açıkça ilişkili olduğu ortaya kondu.

Araştırmacılar özellikle aşırı kilolu ve obez kadınlarda, dep-

resyonla viseral yağ oluşumu arasında güçlü bir korelasyon saptadılar. Fiziksel aktivite düzeyi gibi, yağ toplanmasını açıklayabilecek diğer değişkenler için düzeltme yapıldığında bile, sonuçlar değişmedi. Çalışmada subkutan yağ ile depresif semptomlar arasında herhangi bir ilişki bulunmadı.

Araştırmacıların tahminine göre, depresyonda kortizol ve inflamatuvar bileşiklerin üretimi gibi, vücutta meydana gelen bazı kimyasal değişiklikler viseral yağ birikimini tetikliyor. Fakat kesin mekanizmanın belirlenmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyuluyor.

Kaynak: Sciencedaily





## ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ GELECEĞİN ANTİKANSER İLACINI ÜRETECEK

**D**avranış Bilimleri ve Sağlık alanında Türkiye'nin ilk ve tek tematik üniversitesi Üsküdar Üniversitesi, nörolojik, psikiyatrik ve psikolojik birçok hastalığın moleküler mekanizmasını araştırmak ve bu hastalıklar için ilaç geliştirmek amacıyla Türkiye'nin ilk Nöropsikofarmakoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi'ni kurarken bu alanda çalışmalara da hızla başladı.

### Üsküdar Üniversitesi şimdi geleceğin antikanser ilacını üretmeye hazırlanıyor

Üsküdar Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Belkıs Ata-sever Arslan'ın yürütücüsü olduğu alglerden antikanser ilaç geliştirme projesi TÜBİTAK tarafından kabul edildi. Proje 3 yıl sürecek.

İlaç potansiyeline sahip alg türlerinin belirlenmesi ve bu alg türlerinin hücre içi sinyal mekanizmalarını bulma amacıyla hayata geçirilen projeye Prof. Dr. Selim Çetiner danışmanlık yapıyor.

Üsküdar Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Belkıs Ata-sever Arslan projeye ilişkin şöyle açıklamalarda bulundu:

"Algler, biyoteknolojik potansiyelleri açısından özellikle sürdürülebilir ve geri dönüşümlü temiz enerji alanında giderek

*Türkiye'nin ilk Nöropsikofarmakoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi'ni kuran Üsküdar Üniversitesi, geleceğin antikanser ilacını üretecek. Bu kapsamda TÜBİTAK'a sunulan 'Alglerden Antikanser İlaç Geliştirme' isimli proje kabul edildi.*

önem kazanmaktadır. Bu sebeple büyük ölçekli üretimleri hem açık hem de kapalı üretim sistemlerinde başarı ile optimize edilmiş, büyük ölçekli üretimleri birçok merkezde başarı ile yapılmaktadır. TÜBİTAK tarafından kabul edilen projede, alglerin antikanser ilaç potansiyeli moleküller ve mekanistik düzeyde araştırılacaktır.

Bu proje ile ilaç potansiyeli taşıyan alg türlerinin içerikleri analiz edilerek tedavi etme ya da aşı geliştirme amaçlı da kullanılacak yeni biyolojik moleküller elde edilecektir. (RNAi, oligonükleotitler, peptitler, dominant negatif protein ve gen parçaları vs.)

Ayrıca antikanser etkisi olduğunu gösterdiğimiz yeni alg türlerinin ve içerdikleri moleküllerin kullanılarak gerçekleştirileceği uygulamalar patentlenecektir. İlaç potansiyeline sahip olduğu belirlenen alg türlerinin ve içerdikleri moleküllerin aktivite testleri ve kitleri bulunması yoluyla ticari kullanımına yönelik patentler alınacaktır."

3 yıl sürecek bu projede yüksek lisans öğrencilerine de TÜBİTAK bursu verilecek.

# HOLLANDA PSİKİYATRİ İŞBİRLİĞİNDE 'NPİSTANBUL' DEDİ

**N**öroloji, psikoloji ve psikiyatri alanındaki başarılarıyla sadece Türkiye'deki hastanelerin değil uluslararası ülkelerin de model aldığı NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi, Endonezya'dan sonra şimdi Hollanda ile işbirliği yapıyor.

Hollanda Adalet Bakanlığı'nın daveti üzerine Bakanlığa bağlı psikiyatri hizmeti veren klinikleri ziyaret eden NPİSTANBUL yetkilileri, hizmet ve personel eğitiminde talep edilen işbirliğinin detaylarını konuştu. Hollanda ile işbirliği yalnız tedavi ve personel eğitimle sınırlı kalmayacak. İki ülke arasında Üsküdar Üniversitesi'nin de desteğiyle bilimsel konferans, panel ve sempozyumlar da düzenlenecek.

Nöroloji, psikiyatri ve psikoloji alanında tedavide ve bilimsel çalışmalarda Üsküdar Üniversitesi'nin desteğini de arkasına alarak önemli çalışmalar yapan NPİSTANBUL Hastanesi, uluslararası arenada işbirliğinde ülkelerin ortağı seçiliyor.

Hastanenin çalışmalarını yerinde görmek üzere geçtiğimiz yıl NPİSTANBUL Hastanesi'ni ziyarete gelen Hollandalı bir grup, incelemelerinin ardından NPİSTANBUL Hastanesi ile işbirliği yapmak üzere talepte bulundu.

Talebi değerlendiren NPİSTANBUL Hastanesi yetkilileri bunun üzerine Hollanda Adalet Bakanlığı'nın daveti üzerine Hollanda'ya hareket etti. Burada Adalet Bakanlığı'na bağlı

*Hollanda Adalet Bakanlığı, Türkiye'deki psikiyatri klinik ve hastanelerinde gerçekleştirdiği ön incelemelerin ardından işbirliğinde NPİSTANBUL Hastanesi'ni tercih etti. Hollanda Adalet Bakanlığı şimdi nöropsikiyatri alanında tanı, tedavi ve personel eğitiminde NPİSTANBUL Hastanesi'yle koordineli çalışacak.*

psikiyatri klinikleri, bakım evleri ve rehabilitasyon merkezlerinde bir takım incelemelerde bulunan yetkililer incelemelerin ardından kalite müdürleri ve medikal direktörlükleriyle de bir toplantı gerçekleştirdi. Toplantıda işbirliğinin her ayrıntısı konuşuldu.

İki ülke arasındaki işbirliği tedavi ve personel eğitimle sınırlı değil. Bilimsel sempozyum, panel ve kongreleri de kapsıyor. Prensipite işbirliğini tamamlayan iki ülke şimdi protokol aşamasında. Protokolün imzalanmasıyla NPİSTANBUL Hastanesi eğitim ve tedavide merkez olmakla birlikte sağlık turizmine de önemli katma değer sağlayacak.





## ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ MODEL ALINACAK BİR PROJİYİ HAYATA GEÇİRİYOR...

Üsküdar Üniversitesi mentorlüğünde Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı sosyal rehabilitasyon merkezlerinde kalan suç mağduru genç kızlar için projeler gerçekleştiriliyor. Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız önderliğinde hazırlanan eğitim projesi Gençlik ve Spor Bakanlığı'nun 'Gençlik Projeleri' kapsamında destek almaya hak kazandı. 18 ay sürmesi planlanan 'Karıta Dayalı Mentorluk Eğitim Projesi' ile istismar ve buna bağlı oluşan davranış problemlerinin en aza indirilmesi hedefleniyor.

### Model olarak öğrenecekler

Proje ile BSRM'lerde bakım ve koruma altında bulunan genç kızlarda istismarın etkileri ve sonrasında oluşan davranış problemlerini minimize etmek hedefleniyor. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nun gençlik projeleri kapsamında destek alan proje ile kendini tanıma, özgüven sahibi olma, kendini ortaya koyma, girişkenlik, öfke ve kaygı ile baş etme, iletişim, sorun çözme ve hayır diyebilme, karar verme, güçlü yanları belirleme gibi beceriler montörler aracılığıyla kazandırılacak. Genç kızlar model



*Üsküdar Üniversitesi toplumun kanayan bir yarasına daha parmak bastı. Üsküdar Üniversitesi, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı Bakım ve Sosyal Rehabilitasyon Merkezleri'nde kalan ihmal ve istismar gibi suçların mağduru olan 14 - 18 yaş arası genç kızlara sahip çıkıyor. Mağdur kızların bireysel psikososyal rehabilitasyon ve topluma entegrasyon sürecini Kanıta-Dayalı Mentorlük Eğitimi Projesi ile destekleyip yapılandırıyor.*

#### **Gönüllü öğrenciler olacak...**

“Proje kapsamında, Üsküdar Üniversitesi gönüllü mentor öğrencileri Mentorlük ve Topluma Hizmet Uygulamaları Dersi, Mentorlük Kulübü, Gönüllü Mentor Gençler Platformu, Motivasyonel Görüşme Teknikleri ve Farkındalık Temelli Eğitim uygulamaları ile desteklenip çalışmalarını süpervize edilecek.

Kanıta Dayalı Mentorlük Eğitimi Projesi, hedef kitledeki genç kızlara sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurma fırsatı sunmayı amaçlanıyor. Bu şekilde, model alabilecekleri, hayatta başarılı diğer gençlere ulaşma ve onlarla sağlıklı iletişim kurma şansı vermek hedefleniyor. Hem programı uygulayan Üsküdar Üniversitesi öğrencileri hem de programdan faydalanacak olan genç kızlar için programın olumlu sonuçlar doğurması bekleniyor.”

#### **Genç kızlar psikososyal sorunlara karşı korunacaklar...**

“Kanıta-Dayalı Mentorlük Eğitimi Projesi kapsamında BSRM’lerde bakım ve koruma altında bulunan genç kızlarla Üsküdar Üniversitesi öğrencileri arasında kurulacak işbirliğinin birçok psikososyal soruna karşı koruyucu olabileceği ilgili araştırmalar tarafından işaret edilmekte. Bu sorunlar: akran baskısı, madde kullanımı, cinsellik, çocuk istismarı ve aile şiddeti, okul güvenliği ve şiddet, depresyon ve intihar, beslenme ve fiziki sağlık, inanç ve değerler, zaman ve kariyer yönetimi gibi konuları kapsıyor.”

#### **Projenin etkileri bilimsel olarak görüntülenecek...**

“Mentorlük Programı öncesi ve sonrası, programın dezavantajlı hedef kitle üzerindeki etkileri ve davranış değişiklikleri EEG ve fMRI gibi beyin görüntüleme teknikleri ile incelenecek. Hedef kitledeki genç kızlarda mentorlük ilişkisi kontekstinde yaşanan iyilik halinin genel iyilik haline (Holistic Wellness) etkisi de karşılaştırılacak. Birbirine sadece 6 derecelik bir mesafe ile aslında uzak olmaktan çok gittikçe yaklaşan, kalabalıklaşan ve düzleşen küresel dünyanın gençlerini, topluma hizmet paydasında birleştirme potansiyeli ile, sahip olduğumuz bireysel ve toplumsal sorunlara bireysel ve kültürel kaynaklarımızı kullanarak toplumsal yaralarımızı sarmayı hedefleyen bu proje ayrıca bir ‘Değerler Eğitimi Projesi’dir.”

#### **2014’te başlayıp 18 ay sürecek...**

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından 2013 yılı gençlik projeleri destek programı ‘Sosyal Dahil Etme Proje Çağrısı’ kapsamında desteklenen bu proje 2014 te başlayıp 18 ay sürecek. BSRM’lerde bakım ve koruma altında bulunan 14-18 yaş arası 45 genç kız ve Üsküdar Üniversitesi tarafından seçilecek 45 gönüllü mentör öğrenciyi kapsıyor.

alma yoluyla öğrenerek topluma kazandırılacak, hayata tutunmaları sağlanacak.

Projeye ilişkin bilgi veren Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız projenin çeşitli platform ve uygulamalarla desteklenerek süpervize edileceğini söyledi. Yıldız projenin detaylarıyla ilgili şunları aktardı:



## Rüyalarınız Depresyonun Habercisi Olabilir



Dr. Cengiz Demirsoy  
Uzman Psikolog

**H**alk arasında depresyon denen, ama aslında bir tür keyifsizlik tarif edebileceğimiz durum, zaman zaman hepimizin deneyimlediği bir durumdur. Bu durum, depresyondan farklı olmakla birlikte, eğer sık sık tekrarlıyorsa veya oldukça uzun bir süre devam ediyorsa, o takdirde depresyon ihtimalini göz önüne almak gerekir.

### Depresyonun farklı dereceleri var

Hafif depresyonda, olumsuz duygu ve düşünceler gelip kaplar yaşantımızı. Geçmiş ile ilgili tatsız anılar gelir aklımıza sık sık. Gelecek konusunda ise kötümser oluruz. Birilerine – bir şeylere – hayata karşı bir gücensizlik, bir kırılmışlık hissi vardır. Kendimize acıma da yaşadığımız duygulardan biridir. Tedirginizdir, çabucak sinirlenirsiniz. Bedenimizde bazı ağrılar veya başka şikâyetlerimiz olur. Doktora gideriz, ama bir şey çıkmaz.

### Depresyon ağırlaştıkça başka belirtiler de ortaya çıkmaya başlar

Derin üzüntü ve yoğun çaresizlik duyguları başlar. Kendimizi değersiz görürüz. Olan biten her şey için kendimizi suçlarız. Hafızamız zayıflar ve konsantrasyon konusunda güçlükler yaşamaya başlarız. Dış dünyaya, olaylara karşı ilgimizi kaybederiz. Eskiden bizi neşelendiren şeyler artık tat vermez olur. Sosyal ortamlara katılmak bile istemeyiz. İyice içimize kapanırız. Sanki tüm enerjimiz vücudumuzdan çekilip gitmiş gibidir. Hareketlerimiz yavaşlar ve azalır. Uykumuz, iştahımız, cinsel hayatımız değişir. Bu duruma Majör Depresyon denir.

### Depresyon rüyaya da girer!

Uyanık hayatımızdaki bu durum, rüyalarımıza da yansır. Yani,

depresyonun etkilerini rüyalarda da görebiliriz. Örneğin ‘çaresizlik’, rüyalarda da sık rastlanan bir temadır. Mesela şöyle bir rüya görebilirsiniz: ‘Deprem olmuş. Çok şiddetli. Her şey yıkılıyor. Ben bir yere çömelip öylece kalakaldım.’ Bu rüyayı açtığınızda, rüyadaki depremin hayatındaki duygusal bir depreme karşılık geldiğini görebilirsiniz. Rüya gören, eşinden ayrılınca büyük bir duygusal sarsıntı yaşamış, hayatında şimdiye kadar kurduğu her şey ona göre yıkılıp gitmiştir.

Normalde, depremde ne yaparız? Kendimizi korumak için hemen harekete geçer, kaçmaya çalışır veya güvenli olduğunu düşündüğümüz bir yere sığınırız. Peki, rüyada ne oluyor? Rüya gören kendini korumak için hiçbir hareket yapmıyor, yere çömelip öylece duruyor. Çünkü çaresizlik duyguları içinde. Çünkü yapabileceği hiçbir şey olmadığını düşünüyor. Çünkü bir şeyler yapsa bile bunların haline çare olmayacağına, kendisini yaşadığı yıkımdan kurtarmayacağına inanıyor.

Psikoterapi süreci içinde depresyon iyileşmeye başladığında, bunun yansımalarını rüyalarda da görebiliyorsunuz. İyileşmenin ilk dönemlerinde, deprem teması rüyalarda devam edebilir ama rüyada yaşanan deprem daha hafif oluyor.

Rüyadaki depremin şiddetindeki bu değişim ne anlama gelir? Bu, yaşadığı duygusal sarsıntı ve yıkımın etkilerinin hafiflediğini gösterir. Bazen de kişinin rüyada harekete geçtiğini görebiliyoruz. Yine deprem oluyor ama bu kez öylece kalakalmak yerine bir şeyler yaptığını görebiliyor rüyasında. Bunun hayatındaki karşılığını araştırdığınızda, “Mesela psikoterapiye gelmem, işime daha fazla sarılmaya başlamam... Bir dönem hiçbir şey yapmıyordum. Şimdi ise bunlar kendimi, psikolojimi kurtarmak için yaptığım şeyler.” gibi bir yanıtla karşılaşabiliyorsunuz. Psikoterapi ilerleyip de depresyon tamamen düzeldiğinde, deprem rüyaları da silinip gidiyor.

# Nöroloji Psikoloji Psikiyatri birlikteliği

Transkraniyal  
Manyetik  
Uyarım  
(TMS)  
Tedavisi

Kişiyeye Özel  
Tedavi  
Farmakogenetik  
Laboratuvarı

Beyin  
Fonksiyonlarını  
Ölçerek  
Tedavi

Beyin  
Görüntüleme  
Laboratuvarı  
• fMRI • sMRI  
• EMG  
ELECTROKARDIYOGRAM  
• QEEG

Kanıta  
Dayalı  
Nöropsikiyatrik  
Tedavi

Beyin  
Check-Up'ı



**NPI**STANBUL  
Nöropsikiyatri Hastanesi

**NPISTANBUL**  
Nöropsikiyatri  
Hastanesi  
Alamdagı Cad.  
Site Yolu No: 29  
Ümraniye / İstanbul  
Tel: 0216 633 0 633  
www.npistanbul.com  
www.e-psikiyatri.com



> Dr. Ercüment Doğan  
Uzman Psikolog



## Yoğun İş Stresi Altında Olanlar Ne Yapmalı?

*Stres gibi olumsuz duyguları aşırı boyutlarda yaşamamızın sorumlusu, hayatı anlamlandırma ve olayları yorumlama gücüne sahip olan bizleriz.*

**G**ünümüzdeki çalışma koşulları malum. İnsanlar yoğun iş temposu altında çalışmaktalar. İçinde bulunduğumuz bilgi çağında, çalışanların işlerini koruyabilmek için sürekli kendilerini yenilemeleri ve geliştirmeleri gerekiyor. Ayrıca insanlar eğitim politikalarının yetersizliği ve maddi zorluklar nedeniyle ilgi duymadıkları işlerde çalışmak zorunda kalıyorlar. Bu ve bunlara benzer birçok unsur birçok çalışanın işyerinde stres yaşamasını neredeyse kaçınılmaz hale getiriyor.

İş stresinin hayatımızın bir parçası haline geldiği günümüzde bununla baş etmek için çeşitli yollar denemek gerekiyor. Benim en önem verdiğim husus, çalışan kişinin kendisini aşırı

strese sokan düşünce kalıplarını keşfetmesini ve sorgulamasını sağlamaya çalışmak. Strese yol açan çevresel faktörleri değiştirmek çoğu zaman mümkün olmuyor. Ama bize gelen danışanlara baktığımızda çevrelerini değiştirmeye çok fazla odaklandıklarını görüyoruz. Amacımız, çevresel şartlar ne kadar zor olsa da bu şartlar altında yaşanabilecek en az stresi yaşamaları doğrultusunda danışanlara yardımcı olmak. Aslında stres gibi olumsuz duyguları aşırı boyutlarda yaşamamızın sorumlusu hayatı anlamlandırma ve olayları yorumlama gücüne sahip olan bizleriz. Hayatta bir çok şey elimizde olmayabilir ama düşüncelerimizin hakimiyeti bizde. Biz aslında danışanlarımıza bu hakimiyeti nasıl sağlayacaklarını göstermenin dışında bir şey yapmıyoruz.



### **İş (yoğunluğu) aile içi ilişkilere nasıl yansıyor?**

Çalışan kişilerin, ailelerinin ve işlerinin talep ettiği farklı rollerden değişik şekillerde etkilendiklerini görüyoruz. Ailevi ve iş ile ilgili kişiden beklenen rollerin kişi üzerinde aşırı yük oluşturması sıkça rastlanan bir durum. Sadece iş yoğunluğu aile içi ilişkileri etkilemekle kalmıyor. Özellikle kadınlar için ev ve çocuk ile ilgili yapmaları gereken işler kadının iş hayatını olumsuz etkileyebiliyor. Yani, kapsamlı bir şekilde baktığımızda iş-aile çatışması ya da uyumsuzluğu, iş ve aile yaşantısının eşzamanlı olarak beraberinde getirdiği birbiriyle bağdaşmaz taleplerden ve baskılardan kaynaklanıyor. İnsanlar birçok rolün beraberinde getirdiği beklentileri karşılamada sorunlar yaşayabiliyorlar. Çalışma hayatının taleplerinin aile ile ilişkili sorumlulukları ye-

rine getirmeyi engellemesi, işe ayrılan zamanın kişinin sosyal hayatını kısıtlaması gibi durumlara karşılaşılabilmekte. Örneğin çalışan kişi uzun süren çalışma saatlerinden sonra akşam yemeğini hazırlamak için enerjiye sahip olamayabilmekte, akşam eve geç gelmek sinemaya gitmeyi ya da arkadaşlar ile buluşmayı imkansız hale getirebilmekte. Anne eve geç geldiğinde çocukları birkaç saat evde ilgiden yoksun kalabilmekte, kariyeri ile ilgili endişeleri özellikle kadın çalışanların çocuk sahibi olma isteklerini etkileyebilmekte. Diğer taraftan kişinin kariyerinde başarılı olmak için aşırı bir çaba gösteren bir anne, çocuğunu normalde tercih edeceği şekilde büyütemediğinin farkına varabiliyor, eşler arasında iş başarısı ile ilgili rekabet olabiliyor. Bazı durumlarda 'sosyal baskılar' devreye girmekte ve kocanın ev işi yapması, annenin eve geç gelmesi gibi olgular ve iş gezilerine çıkmak ya da çocuk yapmayı geciktirme kararı gibi konular üzerinde akrabaların ve yabancıların eleştirileri gibi durumlar aile için stres kaynağı olabiliyor. Bu gibi durumlar aile içinde sonu boşanmaya kadar gidebilen sorunlar yaşanmasına yola açabiliyor.

# MANEVİYAT DEPRESYON İÇİN ÇÖZÜM MÜ?

*Araştırmalar dinin, maneviyatın beyni güçlendirerek depresyona karşı direnç sağlayabileceğini ileri sürüyor.*

**J**AMA Psychiatry’de Columbia Üniversitesi araştırmacıları Ph.D. Lisa Miller, Ph.D. Myrna Weissman ve meslektaşları, dinin veya maneviyatın beynin kortekslerini kalınlaştırmasının, dinin veya maneviyatın ailesel olarak depresyon riski altında olanları bu rahatsızlıktan koruma nedeni olabileceğini bildirdi. Araştırmaları yüksek veya düşük oranda ailesel depresyon riskine sahip 103 erişkini kapsıyordu. Din veya maneviyata verdikleri önem 5 yıllık dönemde önce ve sonra iki zaman noktasında değerlendirildi. Beyin kortekslerinin kalınlığı, 5 yıl sonunda MRG ile ölçüldü. Araştırmacılar, dine veya maneviyata çok önem verenlerin beyin kortekslerinin önem vermeyenlerden daha kalın ve gelişmiş olduğunu; fakat bu arada dine veya maneviyata çok önem veren ve yüksek depresyon riski altında olanların kortekslerinin özellikle güçlü olduğunu saptadılar. Bu nedenle maneviyat veya din, kişisel öneminin majör depresif bozukluklara karşı bunu geliştirmeye yatkın kişileri koruyan nöral bir yol belirleyebilir.

Mary Lynn Dell, M.D., Psychiatric News’a yaptığı açıklamada “Bu çalışma, özellikle depresyona biyolojik yatkınlığı olan bireyler için muhtemelen sağlıklı maneviyatın ölçülebilir, yararlı etkilerine dikkat çekmektedir.” dedi. Nationwide Children’s Hospital ve Ohio Eyalet Üniversitesi’nde klinik psikiyatri ve pediatri profesörü olan aynı zamanda maneviyat din eğitimi almış olan Mary Lynn Dell konuşmasına şöyle devam etti: “Çalışma, psikiyatristlerin hastaların hayatlarının bu alanındaki sağlıklı gelişimi desteklemeleri gerektiğine dair önemli ve giderek artan kanıtlara yenilerini eklemektedir. Bunun gibi çalışmalar, bir yandan kendi özel dini inanç ve geleneklerine sadık kalırken, dini profesyonellerin uyguladıkları depresif bireylerle çalışma ve bakım yolları ve metodolojileri hakkında da bilgi verebilir.”

Kaynak: Psychiatric News

# OTİZMDE SOSYAL İLETİŞİMİ GELİŞTİRECEK BİR TEDAVİ YÖNTEMİ...

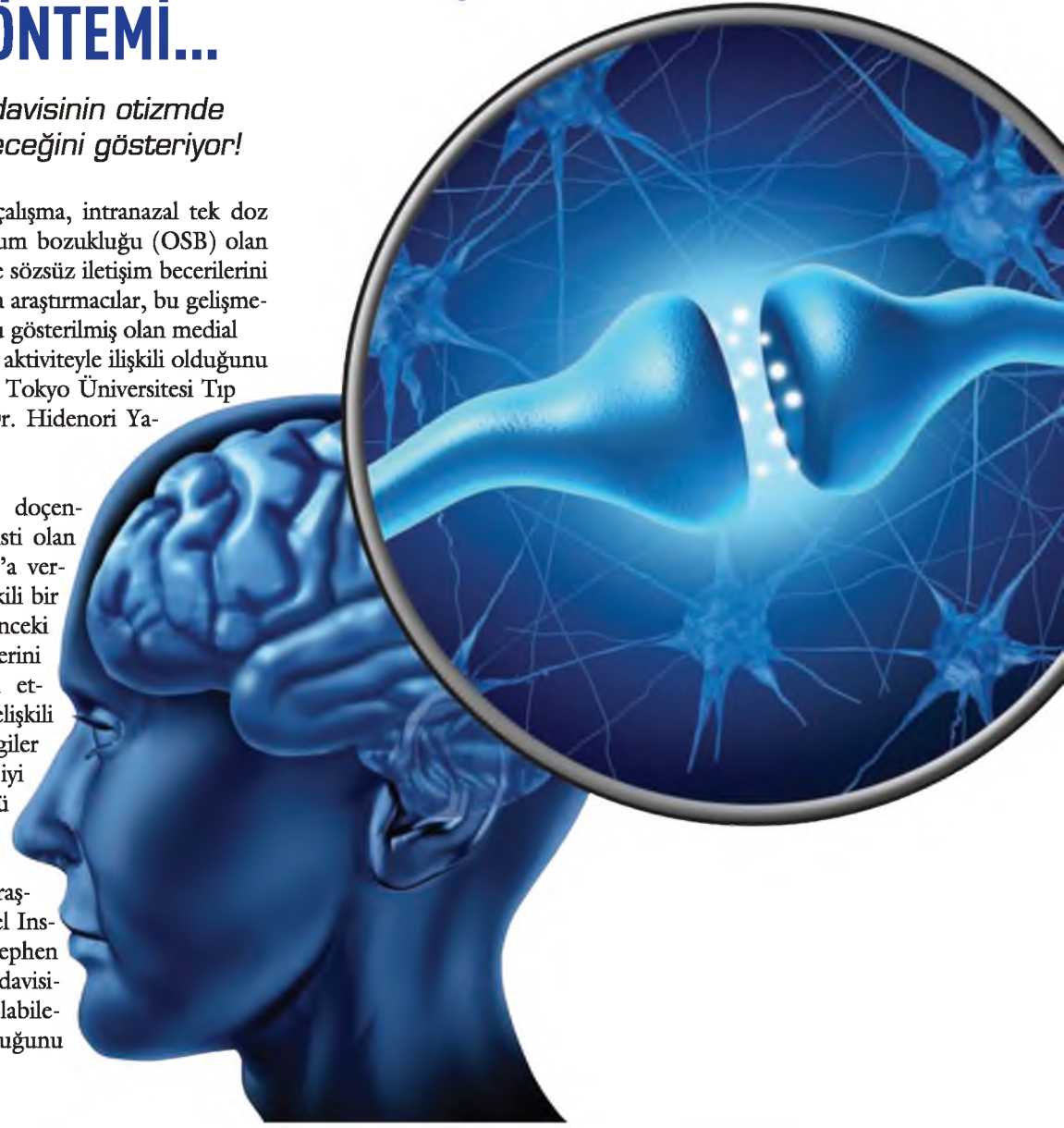
*Yeni veriler Oksitosin tedavisinin otizmde sosyal iletişimi arttırabileceğini gösteriyor!*

**J**AMA Psychiatry'deki bir çalışma, intranazal tek doz 'Oksitosin'in otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan insanların karmaşık sözel ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirdiğini saptadı. Ayrıca araştırmacılar, bu gelişmenin OSB'de azalmış olduğu gösterilmiş olan medial prefrontal kortekste artan aktiviteyle ilişkili olduğunu saptadılar. Araştırma Japonya'daki Tokyo Üniversitesi Tıp Akademisi'nde psikiyatrist olan Dr. Hidenori Yamasue tarafından yönetildi.

Columbia Üniversitesi psikiyatri doçenti ve çocuk ve adolesan psikiyatristi olan Andrew Gerber Psychiatric News'a verdiği röportajda bunun oldukça etkili bir araştırma olduğunu söyledi: "Önceki araştırmalar otizmin ana belirtilerini iyileştirmede intranazal oksitosin etkinliğine değinmiş olsa da, bu çelişkili sözel ve sözel olmayan sosyal bilgiler üzerindeki etkisini gösteren ilk iyi tasarlanmış randomize kontrollü çalışmadır."

2013'deki Uluslararası Şizofreni Araştırma Kongresi'nde UCLA's Semel Institute for Neuroscience'dan Dr. Stephen Marder, şizofrenlerde oksitosin tedavisinin sosyal biliş açısından yararlı olabileceğine inanmak için de neden olduğunu bildirmişti.

*Kaynak: Psychiatric News*



## ANİ KİLO KAYBI BUNAMA HABERCİSİ OLABİLİR

*İleri yaşta ani kilo kaybı demans başlangıcının ön belirtisi olabilir. Artan sayıda araştırma bulgusu bunu teyit ediyor.*

**S**outh Florida Üniversitesi'nin sekiz yıllık çalışmasında, demans riski en yüksek olan grubun zayıf veya hızla kilo veren kişiler olduğu belirlendi. Çalışma başlangıcında beden kitle indeksi (BKİ) düşük olan kişilerin demans geliştirme riskinin %79 daha fazla olduğu saptandı. Ayrıca çalışma dönemi boyunca daha hızlı kilo verenlerin demans geliştirme olasılığı üç kat fazlaydı. Çalışma başlangıcında aşırı kilolu veya obez olanlarda bu sonuçlar daha belirgindi. Beden kitle indeksi (BKİ)\* 23 veya daha yüksek olanlarda hastalık gelişme riski % 82 daha düşüktü. Araştırmacılara göre, ileri yaşta görülen kilo kayıpları hastalığın hafızayı etkilemeden önceki ilk fiziksel işaretlerinden biri olabilir.

**Kilolu olmak demans için çözüm değil**

Bununla birlikte araştırmacılar aşırı kilolu veya obez olmanın demansa karşı koruyucu bir işlev görmediğini belirtiyorlar. Esasen önceki araştırmalarda orta yaşta göbekenmenin hastalık riskini arttırabildiği ortaya konmuştu. Uzmanlara göre demans riskini azaltmanın en iyi yolu dengeli beslenmek, düzenli egzersiz yapmak ve sosyal iletişim sıklığını arttırmaktan geçiyor.

*\*Beden kitle indeksi normal: 18.5-24.9, aşırı kilolu: 25-29.9, obez: 30 ve üzeri*

*Kaynak: BBC.com*



> Prof. Dr.  
Adnan Ömerustaoglu  
İnsan ve Toplum Bilimleri  
Fakültesi Dekanı  
Üsküdar Üniversitesi

## Felsefi Düşünüş ve Mutluluk

*İnsan, iyiliği de kötülüğü de kendisi için yapar; ötekileştirdiğine karşı olan tutumu kendi vicdanı ve benliğine ait bir sorundur.*

**B**ilinç; ürettiği düşünce, bilgi, tavır ya da tutumla aslında kendini üretir. Bilinçte üretilen iyi ya da olumlu olanlar insanın dünya görüşünü ve kavrayışını belirler. İyiliklerle (fedakârlık, yardım, paylaşma, sevgi, saygı, işbirliği, dayanışma) oluşturacağı onun kendi dünyası olacak. Böylece başka birine ya da birilerine değil kendisine 'ben'ine bunları yapmış olur ve onu inşa eder.

Kötülüklerle yoğrulan, ona mesai harcayan bir zihin kendi çöplüğünü üretir ve o çöplükte yapılan eşeleme, deşeleme, yürüyüş, gezinti insanı tüketir. Bu durum bir süre sonra insanı rahatsız eder. Hayata karşı mutsuzluk, tiksinti, bulantı, can sıkıntısı şeklinde kendini gösterir. Zihnin bunlardan temizlenmesi dünyayı, olayları, kendisini, çevresindekileri, karşısında-

kileri ve kendini farklı görmesini sağlar. Farkındalık yaratacak olan zihin temizliğidir.

İyilik ve kötülüğün kökü insan ruhunun derinliklerine kadar ulaşır. Felsefe eğitiminde önemseyemediğimiz, bolca düşünce eğzersizi yaptırmak ve olumlu düşünce ile insan ruhunun eğitimine katkı yapmaktır.

### **Olumlu düşünce evrenin ruhunu harekete geçirir**

Düşüncelerimiz bizi belirler; olumlu düşünceler bizi olumlu olayları ve olguları daha olumlu görmeye yöneltir. Hegel'in dediği gibi "Felsefe eşyanın düşünce ile görülmesidir." Düşüncelerinize göre olayları ve olguları görmeye başlarsınız. Düşüncenin kalitesi yaşam kalitesini belirler. Olumlu düşünce olumlu gelişmeleri teşvik eder, yani olumlu düşünce filozoflara göre





evrenin ruhunu harekete geçirir, evrensel aklı harekete geçirir. Düşünce, evreni ya da yaşamı düzenliyor. Aynı şekilde dinlerde de dua vardır. Tanrı'dan istenen iyiliklerin de iyi olanın olmasını sağlayacağına inanılır. İster ilahi ister beşeri olsun olumlu düşünce olumlu olanın gerçekleşmesine katkı sağlar aksi ise olumsuzluklara...

Düşüncenin gücüne inanmamak o gücün farkına varmamaktan kaynaklanır. Oysa her eylemin arkasında farklı formlarda da olsa (sanat, felsefe, bilim, folklor, mitoloji, etik, teknik, hukuk, eğitim, ekonomi vs.) düşünce vardır.

### **Düşünce kalitesi yaşam kalitesini belirler**

İnsan düşüncesinde olanları gerçekleştirme gücüne sahiptir. Düşüncemiz ne kadar olumlu ise yaşam o kadar konforludur. Olumsuz düşünceler ise üzüntü, kaygı, korku gibi insanı bitiren hücreler gibidir. Mutluluk ve kaliteli yaşam ancak zihinde üretilebilir. Öyleyse düşüncemizin kalitesi yaşamımızın kalitesidir. Olumsuz düşünce yerine olumlu düşünceyi yücelterek yaşamımızı yüceltelim. Düşüncenin kontrolü bizim içinde bulunduğumuz durumu olumlu yönde değiştirme ve geliştirmeyi başarmamızı sağlar. Sokrates'e göre insan kendisi ile uyumlu

*İyilik ve kötülüğün kökü insan ruhunun derinliklerine kadar ulaşır. Felsefe eğitiminde önemseyemediğimiz, bolca düşünce egzersizi yaptırmak ve olumlu düşünce ile insan ruhunun eğitimine katkı yapmaktır.*



olabildiği, kendi eylemleri üzerinde aklını hâkim kılabilirdiği durumda ancak mutlu olabilir. Yani insan kendi zihin dünyasında ürettiği düşünce ve ona bağlı gerçekleştirebildiği bir yaşamla mutlu olabilir.

İnsanın hırslarının esiri olması kişinin kendisine yapacağı en büyük kötülüktür.

Voltaire'in deyimiyile "Hırs bir sandalın yelkenini şişiren rüzgâra benzer; fazlası gemiyi batırır, azı da gemiyi olduğu yerde tutar." Mutluluk hırsa veya gerçekleşmesi güç isteklere bağlı oluşturulmamalı, insan önemsiz gibi görünen şeylerle de mutlu olmayı başarabilmelidir. Bizim ürettiklerimiz bizi belirlediğine göre mutluluğu da zihin dünyamızda üretmeyi başarabiliriz. Bakış açımızı değiştirmek düşünce sistematini değiştirebilmektir.

Mutluluk sadece kendimiz için yaptıklarımızdan doğmaz. Kendimiz için bir şey yapmak ben'in dışında olana yaptığımız iyilik, fedakârlık, yardımdır. İnsan tek başına bir varlık değildir; kendisini öteki ile olan ilişkileriyle inşa eder, oluşturur, belirler. Kimseden kabul görmek, aferin almak için değil, 'Kendin için iyi ol ona göre davran hatta bir eylemi iyi olduğu için gerçekleştirebilir.' ilkesini benimsemelidir.

Birlikte yaşamayı başarmak, yaşam kalitesini yükseltmek, daha iyi bir dünya için bireysel ve toplumsal alanda daha olumlu düşünceleri üretmekle mümkündür. Eylemlerimiz seçimlerimiz, beklentilerimiz, bütün yapıp etmelerimiz bilincimizin (tinsel dünyamızın) üretimidir. Düşüncemiz barışı ya da savaşı, çatışmayı ya da uzlaşmayı, iyiliği ya da kötülüğü, mutluluğu ya da mutsuzluğu, zararlıyı ya da faydalıyı, dostluğu ya da düşmanlığı, sevgiyi ya da nefreti üretebilir.



## Benmerkezci İnsan Tipi ve Duygu Denetimi

**N**eticede zevkçiliği yaşam felsefesi olarak kabul eden, kendi çıkarından başka bir şey düşünmeyen, benmerkezci insan tipi ortaya çıktı. Nihayetinde gelinen noktada 'Biz arzulara özgürlük vermekle yanlış yapmışız. Yapılması gereken şey, arzulardan özgür olmakmış' denildi ve duygusal zeka kavramıyla tanıştık. Beyinle ilgili gizler öğrenildikçe 'duygusal okur yazarlık' kavramı herkesçe önemsenmeye başlandı. Karşı tarafın hislerini gerektiğince anlamak için ortaya atılan bu hususiyetin kadınlarda daha gelişkin olduğu tespit edildi. Bu özellikleri sebebiyle kadınlar hemşirelik, öğretmenlik, çocuk hekimliği bazı mesleklerde erkeklere göre daha başarılı oldular.



> Prof. Dr. Nevzat Tarhan  
Psikiyatri Uzmanı  
Üsküdar Üniversitesi  
Kurucu Rektörü

### Uzun Vadeli Düşünme

İnsanın vahşi duygularını eğitebilmesi, bu işe zaman ve enerji harcamasıyla mümkündür. Mesela, çocuk hoşlandığı her nesneyi almak ister. Güzel şeyler, hoşuma gidenlerdir. Geriye kalanlar kötüdür, diye düşünür. Erişkin insanların içinde de bir çocuk vardır. Kişi bu çocuksu duygulanımla, istediği her şeyi yapmak arzusunda. Bu yaramaz çocuk, çabuk tatmin peşinde koşmayan, uzun vadeli düşünme zihniyetinin kazanıldığı bir eğitim ile uslandırılabilir. İnsanın çocukluktan itibaren eğitilmesi gereken en önemli hususiyeti duygularıdır. Hislerin terbiye edilmesinde denge unsurunun önemi göz ardı edilemeyecek kadar ciddidir. Duygular ne çok bastırmalı, ne de ta-



*Freud'un duyguların bastırılması sonucunda nevrozların ortaya çıktığı teziyle insandaki temel duyguları bastırmanın, onun gelişimine engel olduğu düşünüldü. Bu durum 'duvarları yık, zincirleri kır, özgürlüklerini doya doya yaşa' tarzında temel duygulara karşı sınırsızlık ve sorumsuzluk anlayışını getirdi.*

mamen sınırsız bırakma yoluna gidilmelidir. Bu konudaki en iyi yardımcımız kendi kendimize uyguladığımız bazı testlerdir. Mesela, "Hoşlandığım şeye hakikaten ihtiyacım var mı? Bu isteğim bana gerçek bir yarar sağlar mı?" gibi sorulara verilen makul cevaplar, insanı doğru menzile ulaştırır. Ayrıca unutulmamalıdır ki, her duygunun eğitimi farklıdır.

### Duyguların Sorumlusu Kalp mi, Beyin mi?

Yüzyıllardan beri insan vücudunda duygulara ev sahipliği yapan yerin kalp olduğu düşünülüyordu. Ancak sonradan görüldü ki, kalp sembolik bir kavram. Bir insanın kan dolaşımı ve solunum yolları çalışsa da beyin ölümü gerçekleştiğinde, o kimse ne korkuyor, ne seviyor ne de duyabiliyor. Eğer duyguların merkezi kalp olarak kabul edilirse kalbi çalışan kimsenin bunları yaşamaya devam etmesi gerekirdi. İşte bu noktada duyguların yönetiminden sorumlu beyin alanlarının varlığı ortaya çıkıyor. Mesela, konuşma sırasında gramer ile ilgili özellikler beynin sol tarafında işlenirken, anlam özellikleri sağ tarafta gerçekleşiyor. Kalem dediğimizde, kalemin hangi harflerden oluştuğu beyindeki sol loba yazılırken, fonksiyonları sağ loba yazılıyor. Kalemle alakalı duygular ise beyin amigdala bölgesine, yani daha iç ve daha derin taraflarına kaydediliyor. Demek oluyor ki insan bir şey konuşurken, beyninin her alanı harekete geçiyor.

İşte asli beyin sağ tarafına kaydedilmiş duyguların analizi de yine bu bölümde gerçekleşiyor. Bazı epilepsi hastalarında beyindeki amigdala bölgesi çıkarıldığında bu hastalarda duygusal körlük oluşuyor. Böyle kimseler çok güzel cümleler kursalar da, robot gibi hiçbir şey hissetmeyen insanlar olup çıkıyorlar.

### Sezgiler Kadınlarda Daha Güçlü

Bir insanı doğruya götüren dört tane yol vardır. Birincisi pozitif bilim, deney ve gözlem yani ampirik yaklaşımdır. 'Ateş yakar, arsenik zehirler' gibi. Bundan sonra akıl yürütme yöntemleri gelir. Bu yöntemlerde dağın ardından çıkan ateşi gördüğümüzde "Ateş olmayan yerden duman çıkmaz. Duman çıktığına göre ateşte vardır" diye düşünürüz. Üçüncüsü sezgilerdir ki; bu doğuştan kadınlarda daha güçlüdür. Kadınların bazı şeyleri sezebilmesi, duygusal farkındalık ile ilgilidir. Mesela, romatizmalı bir kişi eklemlerindeki duyarlılıkla yağmurun geleceğini bir gün önceden nasıl hissederse, duygusal farkındalığı olan kadınlarda bazı sıkıntıları, iç sesleriyle daha erken ve daha fazla hissedebilirler. Mesela, erkek bazen bir riske girer ve eşi bununla alâkalı korku hisseder. Çoğu zamanda korktuğu konuda haklı çıkar.

### Duygularda Mekanikleşme

İnsandaki duyguların göz ardı edilmesi, ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına sebep oluyor. Bu çağın en büyük özelliği olan vakit sıkıntısı ve insanların kendilerini zaman fakiri gibi hissetmeleri, onları duygusal bakımdan mekanikleğe itiyor. Bazı kimseler duygularını moda, sergi, sanat faaliyetleri gibi değişik yöntemlerle ifade etmeye çalışsalar da bunu herkes yapamıyor. Elektriğin bulunmasıyla beraber gecelerin kullanılır olması ve gelişmiş teknoloji dahi hiçbirimizi zaman yoksunu olmaktan kurtaramıyor. Eskiden işlediği kilimin desenlerine, bir oyunun motiflerine, ördüğü bir kazağın ilmeklerine duygularını aktaran kadın şu anda bunlardan uzak bir şekilde kendisine terapi yolları arıyor.

### Kadın Yaptığı İşe Güzellik, Erkek Mantık Katmalı

İnsan beyninde yeniliği arama geni vardır. Bu gen fiziki görünüm noktasında da geçerlidir. Yenilik ihtiyacı kadındaki estetik kaygı ve beğenilme hissiyle birleştiğinde ortaya moda denilen kavram çıkmıştır. Kadının duygusal olduğunu okuyup, analiz eden modacılar duyguları modanın bir unsuru olarak kabul etmişlerdir. Tabii burada, kent kültürünün etkisinden de bahsetmek gerekecektir. Köy kültüründe yetişmiş kimse için estetik kaygılar çok fazla önemli değilken şehirli kadın içinde yaşadığı sosyal çevrenin de etkisiyle işlevsellikten öte bir güzellik endişesi taşır. Bu düşünce satın aldığı bir mendilde dahi kendini gösterir. Ancak köylü kadın da tıpkı şehirde yaşayan kadın gibi her şeye zevkini yansıtmak ister. Yani yaratılış gereği erkek; güzellik, kadın işlevsellik duygusundan uzaktır. Kadınlar bir şey alırken 'Ne kadar işe yarar, amaca ne derece hizmet eder?' düşüncesinden ziyade hangi oranda güzel olduğuna bakarlar. Böyle düşündükleri içinde alıp kullanılmadıkları pek çok eşyaları vardır. Erkekler ise, beyinlerindeki modülün uyarımı gereği, 'Güzellik de neymiş? Mühim olan bir şeyin ucuz ve kaliteli olması, işe yaramasıdır' diye düşünürler. Erkek aldığı bir nesnenin rengine, kadın da fiyatına bakmayı bilmez. Oysa duygusal farkındalığın oluşabilmesi için her ikisinin de bu öğelere dikkat etmesi gerekir. Çünkü hayatta sahip olduğumuz şeylerin fonksiyonel, kaliteli ve estetik olması esastır. Akıllı erkek yaptığı işe güzellik katmayı, akıllı kadında mantık katmayı becerbilirse durum dengelenmiş olacaktır.

# Psikiyatride'e' Dönemi

*Psikiyatri tedavisinde yeni dönem başladı. Terapistiyle gerek zaman gerek ise mesafeden dolayı bir araya gelemeyenlerin imdadına 'Telepsikiyatri' yetişti. Uygulama Türkiye'de ilk. Telepsikiyatryle kişi bulunduğu ortamdan hekim ya da psikoloğundan canlı olarak danışmanlık hizmeti alabiliyor. Mesafe kavramını ortandan kaldıran uygulama, sürdürülebilirlik ve ulaşılabilirliğin yanında birçok avantajı da sunuyor.*

**T**elepsikiyatri, daha önce danışanı olduğunuz terapistinizden, gelemediğiniz zamanlarda online olarak, görsel ve yazılı şekilde terapi alınan bir uygulama. Uygulamayı hayata geçiren kurum ise Üsküdar Üniversitesi NPIstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi.

3 yıl süren ciddi bir alt yapı çalışmasının ardından özel bir yazılım ve etik kurallarının oluşturulmasıyla uygulamaya başlanan telepsikiyatri, danışan ve terapistini aynı platformda bir araya getiriyor, canlı gibi görüşmesine olanak tanıyor.

Uygulamaya ilişkin bilgi veren Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Psikiyatr Prof. Dr. Nevzat Tarhan, uygulamayla kişinin uzaktan psikoterapi hizmeti yani e-terapi hizmeti alabildiğini söyledi. Uygulamanın ABD'de yaygın bir şekilde kullanıldığını ifade eden Tarhan, ABD'de hasta muayenesini dahi telepsikiyatri hizmetiyle yapanların olduğunu kaydetti. Tarhan kendilerinin sadece psikiyatrik danışmanlık hizmetini sunduklarını ifade etti. Psikiyatrist Tarhan uygulamaya ilişkin şu bilgileri verdi.

## Öncesinde kliniğe gelmek şart!

Danışan, öncesinde terapistle bir araya gelmeli. Tanı ve teşhis konduktan sonra telepsikiyatryle takibi yapılabilir ancak. Kişi kliniğimize başvurduğunda multidisipliner anlayışla danışanın önce muayenesi yapılıyor, teşhis koyuluyor ve tedavi planı çıkarılıyor. Eğer psikoterapi, psikiyatrik görüşme söz konusu ise hekimi ya da psikoloğ danışan ile randevularak sistemden görüşme yapabiliyor. Kişi isterse görüşmesi kayıt altına alınıyor istemezse alınmıyor.

## Telepsikiyatri ulaşılabilirliği artırdı, tedaviyi kolaylaştırdı

Artık bireyler için zaman çok kıymetli. Hız çağında yaşıyoruz. Bu uygulamayı kullanan yurtdışından çok danışanımız var. Randevu planlaması yapılıyor, kayıtlar açılıyor etik kurallar dahilinde terapi yapılıyor.

Bu uygulama birçok avantajı beraberinde getirdi. Kişi uzakta olduğu, gelemediği için tedavisini bırakıyordu. Dolayısıyla uzaktaki kişilerin ulaşılabilirliğini artırdı. Kişi, başladığı terapiyi bu yöntemle devam ettiriyor. Uygulamayla şehir dışında olan danışanların terapist değiştirmesinin de önüne geçildi. Mesafe ortadan kalktı. Canlı olarak yapıldığından zaman ve enerji kaybının da önüne geçildi. Etkin bir şekilde kullandığımız uygulama tedaviyi kolaylaştırdı, sürdürülebilirliği artırdı.

## "Etiği önemsiyoruz"

Tarhan konuya ilişkin şu açıklamada bulundu: "Psikiyatrik hastalıkların tedavisinde ideal olan, ilk olarak nörolojik muayene, sonrasında psikiyatrik tedaviye başlamak. Vücut sinir sistemi nasıl çalıştığını görmek için bir check up'dan geçiriliyor kişiler.



Hastaya fiziki muayene yapılmalı. Tansiyon, kalp gibi sorunu yoksa eğer danışan, telepsikiyatri danışmanlık hizmetinden faydalanabiliyor. Psikoterapide fizik muayene gerekmiyor. Bilginin mahremiyeti ve güvenliğini çok önemsiyoruz. Bilgi güvenliğinin standartları oluşturuldu. Başkasının eline bilgilerin geçmemesi için sistemde güvenliği üst seviyede tutuyoruz. Bankalardaki sistem gibi bir güvenlik şifresi oluşturuldu. Üniversite, hastane olarak geniş fiber optik bant üzerinde gerçekleştirildiği için canlı gibi oluyor görüşme."

## Telepsikiyatri hangi hastalıklarda etkili?

Depresyon ve kaygı bozuklukları başta olmak üzere psikiyatrik birçok hastalığın tedavisinde faydalı oluyor. Herhangi bir hastalığa özel kısıtlama yok. Beyin kimyasındaki düzelme sağlandığında terapi çok işe yarıyor. Yapılandırılmış psikoterapiler yapılıyor. Bu anlamda onlarca çeşit var. Kişinin ihtiyacı hangi yönde ise o tür bir tedavi terapi tekniği seçiliyor. Yapılandırılmış psikoterapi bu noktada çok önemli.

Psikoterapi dendiğinde konuşma tedavisi, sohbet anlaşılıyor ama bu artık eskidi şimdi yapılandırılmış psikoterapiler var. Yol haritası belli. Hedefler doğrultusunda danışan ve terapist ilişkisi sürdürülüyor.

## Telepsikiyatride güvenli alan oluşturulmalı...

Sağlıklı bir danışmanlık hizmetinde 40-50 dakika yeterli olurken terapi için güvenli alanın oluşturulması çok önemli. Kişinin evinden uzmanla konuşuyor olması kişide güven oluşturuyor. Kişinin ikna olup benimsemesi de güveni artırıyor.

Telepsikiyatrinin, klasik psikoterapi hizmetiyle kıyaslandığında aralarında bir fark olmadığı görülüyor. Duygusal paylaşım, jest, mimik, karşı tarafı algılayacak şekilde. Terapi dinamikleri açısından bir sakınca söz konusu değil.

# Kavga Ortamında Büyüyen Çocukların Stres Hormonları Daha Yüksek

*Ebeveyn kavgasına şahit olan çocukların psikolojik problem geliştirme riski daha yüksek. Ebeveynlerinin tartışmasından endişeye kapılan çocuklarda stres hormonu kortizol seviyelerinin de oldukça yüksek olduğu saptandı.*



**Ç**alışmaya 6 yaşındaki 208 çocuk katıldı. Telefon aracılığıyla gerçekleştirilen temsili tartışmalarda çocukların sıkıntı, düşmanlık ve kavgaya katılım düzeyleri ölçüldü. Çalışma sonunda çocukların kavgaya dahil olma ve düşmanlık düzeyleri her zaman kortizol düzeyleri ile ilişkili bulunmazken, aşırı sıkıntı yaşayan çocuklarda yüksek kortizol düzeyleri saptandı.

Çalışmaya öncülük eden Psikoloji Profesörü Patrick Davies'e göre, ebeveyn çatışmasından endişeye kapılan çocukların kavgaya gösterdikleri biyolojik duyarlılık daha yüksek. Kortizol düzeylerindeki artış mental ve fiziksel sorunlarla ilişkili görülüyor. Davis bu çocukların ileriki yıllarda sağlık problemi yaşama olasılıklarının daha fazla olacağını belirtiyor.

*Kaynak: ScienceDaily*





## KULLAN ya da KAYBET!

Üsküdar Üniversitesi, beyni daha verimli kullanabilmenin yollarını anlatan 'Beyin Kullanma Kılavuzu' yayınladı. Üniversite tercih döneminde öğrencilerle de paylaşılan 'Beyin Kullanma Kılavuzu' 20 maddeden oluşuyor.

**I**nsan beyni, 1,5 kg'lık bir mucize. Bu mucize yaklaşık 100 milyar hücreden oluşuyor. Ve her bir hücrenin yaklaşık 10 bin farklı hücre ile bağlantısı var. Masadan bir bardak su almak istediğimizde, kola gelen kaslara gevşeme-kasılma talimatı vermesi, bardağın sertliği, sıcaklığı, ağırlığı, hangi açı ile ağza götürüleceği gibi bir çok işlem, hangi koordinatlarla hareket edileceğine dair bilgiler beynin işlevidir. Bunlar yapılırken olağanüstü bilgi işlem süreci işler.

Beyin aynı anda trilyonlarca uyarıyı alıp aynı anda yanıtlama yeteneğine sahiptir. Bugünkü teknolojiye göre gerçekleştirilmesi mümkün olmayan işlemleri aynı anda eksiksiz ve hatasız yerine getirebilecek kusursuz bir yapıdadır.

Ancak bu kadar harika bir organ kendini yenileme yeteneğine sahip değildir. Diğer beden hücreleri yenilenip değişirken beynin için tek yol kapasiteyi artırmaktır. Bu işlem de beyin eğitimi yani beyni doğru kullanma yollarını bilmektir.

Dünyada bilginin ikiye katlanma hızı eski çağlara oranla giderek artarken bu bilgi yoğunluğu içinde başarılı olmak için bilgilerin kaynağı, deposu, sentezlendiği yer olan insan beynini iyi bilmek ve iyi kullanmak büyük önem taşır. Beynini iyi kullanan kişilerin başarı ve mutluluğu aynı anda yakalaması kaçınılmazdır.

Kurucu Rektörlüğünü Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın yaptığı, Davranış Bilimleri ve Sağlık alanında Türkiye'nin ilk ve tek tematik üniversitesi olan Üsküdar Üniversitesi, beynin gizemlerini keşfe çıktığı çalışmalarına; bu yıl üniversite sınavlarına giren ve meslek tercihi yapacak adaylar için çok özel bir kılavuz hazırladı. 'Kullan ya da Kaybet' ismiyle hazırlanan bu kılavuz tam da beyni daha verimli kullanmanın cevaplarını veriyor. Aralarında psikiyatrist, nörolog, psikolojik danışman, psikolog, felsefeci, iletişimci ve genetik bilimcilerin olduğu Üsküdar Üniversitesi akademik kadrosu tarafından hazırlanan 'Beyin Kullanma Kılavuzu'nun maddeleri ise şöyle;



### 1. Anılarını depola!

Beyin her zaman bir depo gibi çalışır. Telefon numarası hatırlamak gibi kısa dönem anıları veya geçen yıl doğum gününde neler yaptığın gibi uzun dönem anıları depolar. Tanıştığın insanların isimleri, geçmişte vakit geçirdiğin kişiler beyninde kayıtlıdır. Bilgileri kaydet, hatırla ve gözden geçir. Bu sayede güçlü bir hafızaya sahip olacağın gibi, unuttuğun birçok bilgiyi de yeniden canlandırarak. Sonsuz hatıralarla dolu hayatında yaşadığın her şey beyninde depolanırken, sana da bu depoyu kullanma şansı doğacak. **Değerlendir!**



### 2. Öngörülere sahip olduğun fark et!

Bilim adamları senin beyninin geleceğe dair öngörü yeteneği olduğu konusunda hemfikir. Yarın ne giyeceğinden beş sene sonra kendini gördüğün yere kadar birçok gelecek planını zaten yapabiliyorsun. Bunu değerlendirmek yine senin elinde. Beynin bu konuda sana imkân tanıyor. **Fark et!**



### 3. Duyguların merkezini keşfet!

Beyin sadece bilgi depolayan bir mekanik değil. Kalple bağdaştırılan hislerin merkezi de beyin. Duygular, motivasyonlar, umutlar, korkular, heyecanlar... Sinirli veya güler yüzlü insanlara vereceğin tepkilerin nasıl olması gerektiğine önce beyin karar verir. Arkadaşınla sevgilin arasındaki ilişki farkını beyninde şekillendirip ona göre ilişki kurarsın. Hayat tecrübelerine bağlı olarak korkacağın nesne veya olaylara yine beyninin sana yolladığı sinyallerle karar verirsın. Bu sinyalleri kontrol etme gücü sana ait. **Keşfet!**



### 4. Bilgi birikimini geliştir!

Gereksiz bir bilgi beyinden kolayca atılabilir, önemli gördüğün deneyimler hayatın boyunca sana yardımcı olur. Zaman içinde edindiğin bilgilerin önemini fark et ve bunları değerlendir. Beyin sana bu imkânı sunar. Bu imkânı değerlendirdikçe zekân da gelişmiş olur. **Geliştir!**

### 5. Uykunun önemini algıla!

Uyuduğun zaman beyninin büyük bir bölümündeki nöronlar uyanık zamanlardan daha fazla çalışır. Düzenli uyku öğrenme kapasiteni artırır. Gerekli bilgilerin depolanmasına, gereksiz bilgilerinse kolay atılmasına yardımcı olur. **Algıla!**



### 6. Bilinçli olduğun fark et!

En azından bu yazıyı okuyor olman bile yerinde bir bilince sahip olduğun gösterir. Beyninde binlerce nöron iletişime geçerek senin bilincini oluşturur. **Fark et!**



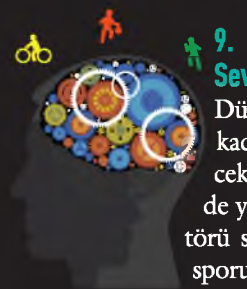
### 7. Amacım belirle!

Hayatında, uğruna yaşamaya değer bir amaç ve çile çekmeye değer bir hedef bulundur. Amacı olmayan beyin programlanmamış bir beyindir ve dış etkiye çok açıktır. Amaçlar yakınlarında bir yerlerde duruyor. **Belirle!**



### 8. Stratejik düşün!

Hedefini bir piramit olarak düşün ve bu piramidin en tepesine senin için en önemli şeyleri koy. İleride nasıl biri olup nasıl anılmak istediğine karar ver. Amaç belirlemek, kendini kodlamak, stratejik düşünmek, yol haritanı çizmeye benzer. Öncelik sıralamana göre zaman yönetimi geliştir. Öncelik sıralaman tamamen senin elinde. **Düşün!**



### 9. Sevdiğin sporu yap!

Düzenli spor veya haftada bir terleyecek kadar yapılan spor ruh halini yerine getirecektir. Aynı zamanda olumlu düşünmeye de yardımcı olacak ve beynini büyütme faktörü sağlayarak genç tutacaktır. En sevdiğin sporu belirle. **Spor yap!**

### 10. Beynini zorla!

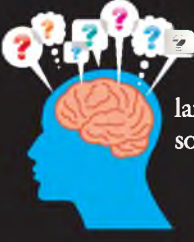
Zihinsel egzersizler beyinde sinirsel bağlantı havuzunu zenginleştirir. Beyinde bağlantı sayısını en çok arttıran şeyler; yorum yapmak, tekrar yapmak, yeni şeyler öğrenmek, yeni deneyimlere açık olmak, alışkanlıkları terk ederek rutini değiştirmektir. **Zorla!**



11.

### 5 N 1 K kullan!

Hafızanın 6 sadık hizmetçisi: Kim, Ne, Nerede, Ne zaman, Nasıl, Niçin soruları... Kolay hatırlayıp unutmamak için, bu sorular dilinin ucunda. **Kullan!**



12.

### Şoför koltuğuna otur!

Dikkati ve algılama gücünü arttıran en kes-tirme ve kalıcı öğrenme, aktif gözleme ve pratik yapmaya bağlı. Bir yolu en iyi şekilde öğrenmek için şoför koltuğuna otur, olup biteni izle. **Gözlemci ol!**



13.

### Öğrenmeyi durdurma!

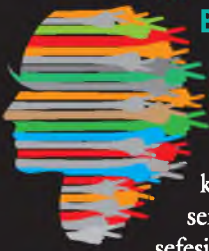
Artık kurumların bile öğrenen örgütler olursa ayakta kalabileceklerini unutma. Her an yeni şeyler öğrenmeye açık olan bir beynin olduğunu bil. Öğrenmenin sonu yok. **Durdurma!**



14.

### Basit ol!

Mutluluk parfüm gibidir; kendine sürmeden başkasına bulaştıramazsın. Yürüyebilmek, konuşabilmek, ağlayıp gülebilmek bile başlı başına birer mutluluk kaynağı. Küçük şeylerle mutlu olmak yine senin elinde. "Az ye, az uyu, az konuş" felsefesine uy. Her şeyde ölçülü olmak beyin dostudur. **Basit ol!**



15.

### Sosyal temas kur!

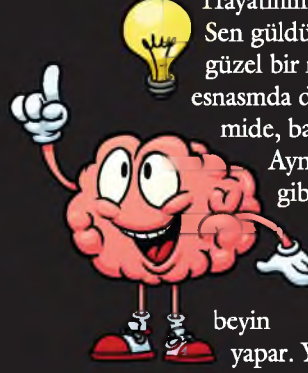
Zengin ve uyarıcı ortamlarda büyüyen çocukların test performansları, yalın ortamlarda yetişen çocuklara göre daha başarılıdır. Hayvanlarla, insanlarla, çiçeklerle bağlantı kur, konuş ve onlarla anlaş. **Sosyal temas kur!** analitik bir düşünmeye sahip olursun. **Yazı yaz!**



16.

### Gülümse!

Hayatının hiçbir anında gülmekten kaçınma. Sen güldüğünde, organizman güzel bir mesajla iyileşir. Çünkü gülme esnasında diyaframın kasılır; karaciğer, dalak, mide, bağırsak gibi birçok organın uyarılır. Aynı zamanda yüz, boyun, kol, karın gibi kasların gevşer. Gülmek beynin haberci dopamin kullanan parçalarını harekete geçirir. Dolayısıyla gülmek beyin için zevklidir ve hatta bağımlılık yapar. Yüzlerinde gülümseme çizgileri olanların 8,5 yıl uzun ömürlü olduklarını unutma. **Gülümse!**



17.

### Yazı yaz!

Düşünce süreçlerini netleştirmek, önemli bilgileri hafızana kazımak ve gelecekte bu anı daha iyi hatırlamak için yazı yazmak en iyi yöntemlerden biri. Yaratıcılığını ve parlak fikirlerini daha verimli bir hale getirmek için yazmak, beyin içinde çok özel bir egzersiz. Böylece daha analitik bir düşünmeye sahip olursun. **Yazı yaz!**



18.

### Net ol

Dağınık bir oda veya karışık bir çalışma alanı düşünmeyi verimsizleştirir. Zihinsel işler yapacağın yeri buna uygun biçimde tasarla ve şekillendir. Bulduğun ortam kadar kendinde de sadelik ve netlik önemli. Zor bir zihinsel işe başlamadan önce kendini gevşet, bedenini , ruhunu rahatlat ve ne yapacağını netleştir. **Net ol!**



19.

### Yediklerine dikkat et

Uzun ömürlü bitkilerin ve antioksidan gıdaların bolca tüketilmesi çok önemlidir. Ceviz, badem, fındık, kırmızı meyveler ve taze besinler gibi... Omega3 beyin %20'sini oluşturur. Balık ve keten tohumu yağında bol miktarda bulunur. Az kalorili besinler ömrün %30 uzamasına neden olur. **Yediklerine dikkat et!**



20.

### Hareketli ol

Yaptığın işi ayakta ve yürüyerek yapmak, bir adım daha fazla atmak beyin daha fazla oksijen almasına sebep olur. **Fiziksel egzersiz yap!**





# Türkiye'nin ilk Nöropazarlama Yüksek Lisans Programı kayıtları başladı!

Nöropazarlama alanında Davranış Bilimleri çerçevesinde uzmanlaşın.

Üsküdar Üniversitesi, klinik ve uygulamalı psikoloji alanındaki  
uzmanlığından beslenen Nöropazarlama eğitimiyle  
Türkiye'de bir ilke daha imza atıyor...



T.C.  
ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ

Güney Yerleşke: Altunizade Mah. Mahir İz Cd. No:23 PK:34674 Üsküdar / İstanbul

f Üsküdar Üniversitesi

uskudaruni

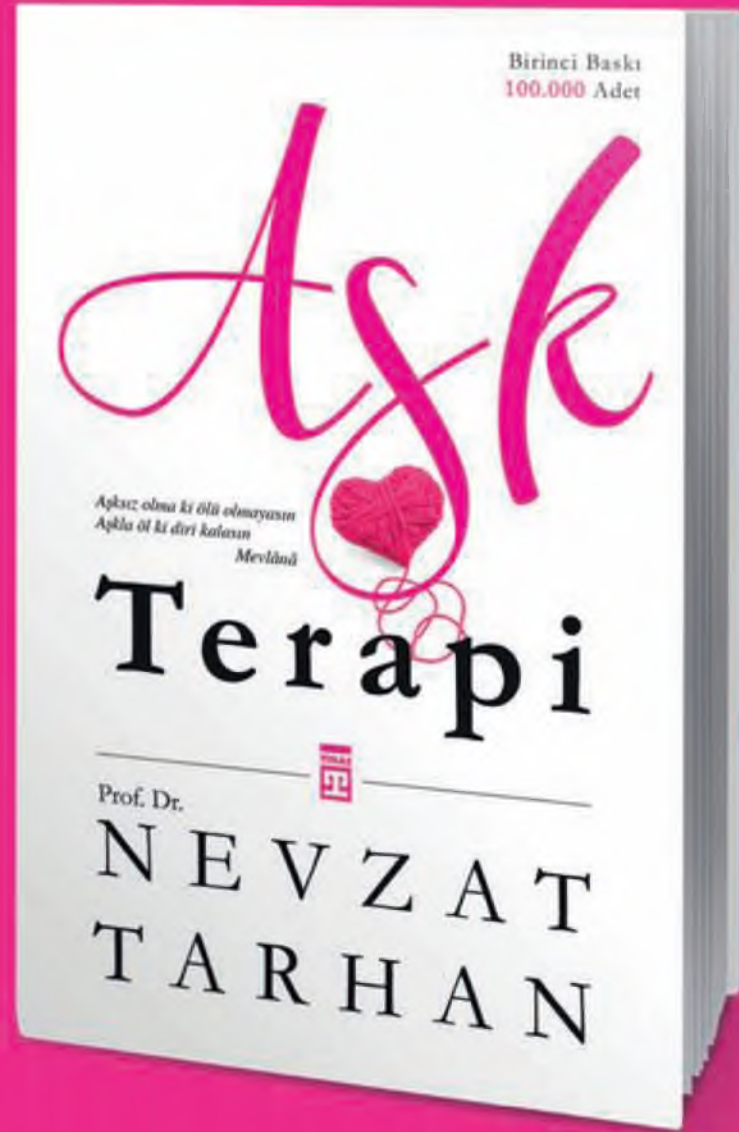
0216 400 22 22

# AŞK YAKAR

**DERT OLUR, DERMAN OLUR.  
BAŞI SONU YOKTUR. SONSUZDUR.  
SEVDADIR AŞK. KARANIN EN KARASI.  
TEK KİŞİLİKTİR. TEKLİKTİR. BİRLİKTİR AŞK. AŞK HAYRETTİR.  
GAYRETTİR. MUHABBETTİR. AŞK SADELİK, SAFLIK, BEYAZLIK,  
BELALIKTIR. BAŞI SONU OLMAYAN YOLCULUKTUR. AŞK, TUTULMAKTIR.**

Prof. Dr. Nevzat Tarhan,  
*Mesnevi Terapi* ve  
*Yunus Terapi*'den sonra,  
*Aşk Terapi* ile, aşka teslim  
olmanın ipuçlarını yazdı...

- \* Leyla ile Mecnun bugün yaşasa psikologlar ne derdi?
- \* Aşkın 10 kadim sırrı
- \* Kuantum aşk ve platonik aşk arasındaki farklar...
- \* Ego ve aşk ilişkisi...
- \* Merhamet, şefkat ve aşk üçgeni
- \* Eski aşklar yalnızca masal mı?
- \* Aşkın en doğru hali...
- \* Evlilikte aşkı devam ettirmek...
- \* Aşk sarhoşluğu tehlikesi
- \* Aşkın sermayesi...
- \* Aşk öğrenilebilir mi?



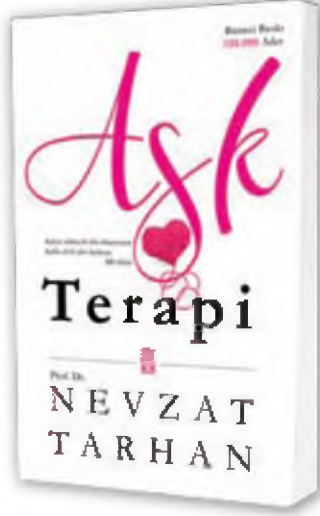
#AŞKBENCE

iyi ki kitaplar var...

[/timas.com.tr](https://www.timas.com.tr)  
[f](#) [t](#) [i](#) [m](#) [a](#) [s](#) [y](#) [a](#) [y](#) [i](#) [n](#) [g](#) [r](#) [u](#) [b](#) [u](#)

TİMAS  
TİMAS

# Mesnevi ve Yunus'tan Sonra 'Aşk Terapi' Okurla Buluştu



Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Psikiyatr Prof. Dr. Nevzat Tarhan, büyük ilgi gören Mesnevi Terapi ve Yunus Terapi kitaplarının ardından Aşk Terapi kitabını okurlarına sundu.

**A**şk kavuşmanın engellenmesi ile hikâyeye dönüştür derler aşk romanı yazarlar. Ancak aşk sadece edebiyatçıların konusu değildir. Artık aşkın nörobiyolojisi, kimyası ölçülebiliyor, beyin görüntülemesi yapılabiliyor. 'Leyla ve Mecnun' bugün hayatta olsalardı bir psikiyatri hastanesine

yatırılır, güçlü ilaçlar, elektriksel veya manyetik tedavilerle aşk-ları kabul edilebilir bir sınıra çekilebilirdi.

## Aşkın 5N 1K'sı

Aşkın 5N 1K'sını öğrenmek istiyorsanız bu kitap çok işinize yarayacak. Kitapta 'Kime âşığım, aşk nedir, neden âşığım, ne şartlarda âşık oldum, nasıl âşık oldum, aşkımın zamanlaması nasıldı, aşkımı nasıl sürdürülebilir hale getirebilirim?' gibi sorulara cevaplar aranıyor.

Kitapta 'Self Report' yani kendi kendinizi değerlendirebileceğiniz üç önemli ölçek; 'yakın ilişkiler ölçeği', 'duygu ifadesi ölçeği' ve 'yalnızlık ölçeği' size sunuluyor.

Yazar Prof. Dr. Nevzat Tarhan, artık aşk duygusunu klinik ölçeklerle analiz edebildiklerini, arka planında neler yattığını daha ustaca ve ince yöntemlerle ayrıştırabildiklerini ifade ediyor. Aşkın hem biyolojik hem de psikolojik boyutunu inceleyebiliyorlar. Fakat buna kadim bilgeliğin katkısını da eklemek gerekiyordu. Bunun için, yeni bilgiler ışığında Doğu hikâyelerini ve Mevlânâ'nın aşk öğretisini yeniden yorumlamaya ihtiyaç vardı. Tarhan, bu kitapta bunu yapmaya çalışıyor.

Birinci bölümde aşkın mahiyeti tartışılıyor. İlk görüşte aşkın ne anlama geldiğini, kime âşık olduğunuzu, neden âşık olduğunuzu sonsuzluk arayışınızı bulabilirsiniz. İkinci bölümde aşkı anlamaya çalışırken devreye giren kavramların neler olduğunu göreceksiniz. Aşkın bitmeyen enerjisini ve akıl hastalığı boyutunu da bu bölümde bulabilirsiniz. Üçüncü bölümde aşk ve evlilik ilişkisi ele alınıyor. Dördüncü ve beşinci bölümlerde ise aşkın afetleri ve faydaları irdeleniyor.

Yazar Prof. Dr. Nevzat Tarhan, yeni kitabının aşkın manasını anlamaya, acısını dindirmeye, yaralarını tedavi etmeye ve hayata renk katmaya öncelikle kendisinden başlayarak bir nebze katkı sağlarsa çok mutlu olacağını dile getiriyor.

# Pazarlama İletişiminde Sihirli Dokunuşlar

Reklam, marka, pazarlama, pazarlama iletişimi, siyasal pazarlama ve konumlandırma gibi konularda bugüne kadar önemli çalışmalarda bulunan Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı, İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. İzzet Bozkurt, 'Pazarlama İletişiminde Sihirli Dokunuşlar' isimli kitabını okuyucuyla buluşturdu.

**R**ekabetin arttığı günümüzde iletişim bombardımanına maruz kalan tüketicilerin markalara ve pazarlama araçlarına gösterdiği ilgi günden güne azalıyor. Azalan bu ilgi ise markaların sonunu hazırlıyor. Durağanlaşan tüketici ilişkilerini yeniden canlandırmak mümkün. Marka Profesörü İzzet Bozkurt 'Pazarlama İletişiminde Sihirli Dokunuşlar' isimli yeni çıkan kitabında marka ile tüketici ilişkilerini yeniden canlandıracak strateji ve çözümleri sunuyor.



**Kitapta mucizeler yaratan yeni yaklaşımlar uygulamadaki örnekleriyle anlatılıyor.**

Günümüzün iletişim bombardımanı altındaki toplumunda tüketicilerin markalara ve pazarlama araçlarına gösterdiği ilginin her geçen gün daha da azaldığına vurgu yapan Prof. Dr. İzzet Bozkurt, tüketicinin bir markaya ilgisini yitirmesinin o marka açısından sonun başlangıcı anlamına geldiğini kaydetti.

Marka iletişimde durağanlaşan tüketici ilişkilerini canlandıran yeni yaklaşımlar, farklı ve etkili stratejik çözümlerin dünyada mucizevi sonuçlar doğurabildiğini hatırlatan Bozkurt, MediaCat Yayınları'ndan okuyucusuyla buluşan son kitabıyla bu dokunuşları anlattığını belirtti.

## Mucizeler yaratan yeni yaklaşımlar

Mobil pazarlama, sosyal pazarlama, dijital pazarlama ve nöropazarlama gibi tüketici odaklı pazarlama iletişimi unsurlarından ürün yerleştirme, gerilla pazarlama ve advertorial gibi yeni pazarlama iletişimi stratejilerine kadar geniş bir yelpazede çağdaş pazarlama iletişiminin esasları ve en iyi örnekleri kitapta ele alınıyor. Bu kitap marka ile tüketici ilişkilerini yeniden canlandıracak strateji ve çözümleri sunuyor.

## Bu Meyve Sularına Dikkat!



**B**ailey yaklaşık 20 sene önce greylift suyunun kan basıncı tedavisinde kullanılan felodipinin (Plendil) kandaki seviyesini arttırdığını belirterek “İlk saptanan bulgu greylift suyunun kana karışan ilaç miktarını belirgin şekilde artırdığı yönünde.” açıklamasını yapmıştı. Başlangıç bulgusundan bu yana, başka araştırmacılar greylift suyuyla olumsuz etkileşen bir dolu ilaç saptadılar.

Bu bulgudan sonra doktorlar yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı ve kalp ritim problemleri sebebiyle ilaç kullanıldığında greylift suyu içilmemesi konusunda uyarıda bulunuyorlar.

### Portakal ve elma suyu da ilacın etkisini azaltıyor

Son yaptığı araştırmada Bailey, greylift suyunun yanı sıra portakal ve elma suyunun da bazı ilaçların vücuttaki emilimini azaltabileceğini saptadı. Bu ilaçlar arasında anti-kanser ilaçları etoposid (Etopofos, Vepesid), yüksek kan basıncı tedavisinde ve kalp krizini önlemede kullanılan talinolol (Cordanum) ve tenormin (Atenolol) gibi bazı beta blokerler, organ transplantı rejeksiyonunda kullanılan siklosporin ve siprofloksin (Cipro), levofloksasin (Levaquin) ve itrakonazol (Sporanoks) gibi bazı antibiyotikler yer alıyor.

Ayrıca Bailey alerji ilacı feksofenadini (Allegra) suyla alanlara kıyasen, greylift suyuyla içen sağlıklı gönüllülerde ilaç miktarının anca yarısının absorbe edilebildiğini saptadı. Bailey konuyla ilgili şöyle diyor: “Her durumda, meyve sularındaki maddeler ilaç absorpsiyonunu etkiledi. Bazı kimyasallar ilaç emilimini

*Kanadalı bilim adamlarına göre vücutta ilaçların emilimini olumsuz etkileyen tek meyve suyu greylift değil. Western Ontario Üniversitesi'nden tıp ve farmakoloji profesörü David Bailey'in tespitine göre; elma ve portakal gibi başka meyve suları da ilaçların vücuttaki emilimini sınırlandırabiliyor, etkililiğini bozabiliyor.*

azaltarak ilaç uptake taşıyıcısını bloke ederken; başka kimyasallar da normalde ilaçları yıkan ilaç metabolizan enzimi bloke ettiler. Tüm ilaçların etkilenip etkilenmediğini henüz bilmiyoruz.”

Horsham, Institute for Safe Medication Practices'de ilaç güvenliği analisti Michael Gaunt bu konuda bu çalışmanın ileriki araştırmada teyit edilmesi durumunda, başka meyve suları hakkında da insanları uyarmak gerekebileceğini söylüyor. Gaunt'a göre şimdilik en güvenlisi ilaçların suyla alınması.

Bailey de onunla aynı görüşte. “Şayet suyla içecekseniz, yudumlamaktansa bardakla içmek en iyisi. Bu tabletin çözülme açısından da işe yarayacaktır. Sıcak su pek tercih edilmemeli. Mide soğuk suyu daha çabuk boşaltıyor. Hızla ince bağırsağa aktarılan ilaç oradan kana karışıyor.”

**HealthDay News**

# Üsküdar Üniversitesi Engellilere Bakacak Profesyoneller Yetiştiriyor

Üsküdar Üniversitesi, Türkiye’de ilk özel üniversite olarak engelli bakımı ve rehabilitasyon uzmanı yetiştiriyor.

Bölümün öğrencileri; engelli grupları, engelli hakları, rehabilitasyon ve uygulama, sosyal psikoloji, engelli psikolojisi, engellilerle iletişim, sosyal hizmetler, sağlık kurulu gibi hem teorik hem de uygulamalı dersler alacak. Bu dersler, engellilerin ve toplumun ihtiyaç duyduğu engelli bilinci oluşturacak formatla verilecek.

Konuya ilişkin bilgi veren Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, üniversitenin tematik bir üniversite olduğunu belirterek, Davranış Bilimleri ve Sağlık alanında kurumsallaştığını söyledi.

Tarhan, engellilere yönelik iki bölüm açtıklarını aktararak, şöyle devam etti: “Bu bölümlerden biri 4 yıllık olan Ergoterapi, diğeri 2 yıllık Engelli Bakımı ve Rehabilitasyonu. Toplumun yüzde 10-15’i doğrudan desteğe muhtaç. Bu da 8-10 milyon arası insanın bakımı anlamına geliyor. Gelişmiş toplumlarla gelişmemiş toplumlar arasındaki en büyük fark, dezavantajlı kişilere nasıl davranıldığı ile alakalıdır. Başkasının yardımına muhtaç olan dezavantajlı insanları göz ardı eden hiçbir sistem toplumu mutlu edemez. Engellilere sahip çıkmak insanlık görevidir. Bilimin de bu konuya el atması gerekiyordu. Vakıf üniversitesi olarak bu ihtiyacı gördük. Eğitimi verecek kapasitemiz ve alt yapımızı olduğu için bu dezavantajlı insanlara sahip çıkmayı hedefliyoruz. Proje bazında çalışmalar yaparak öğrencilerimize de iş imkânı sağlamayı hedefliyoruz.”

## “Türkiye’de bir ilki daha gerçekleştirdik”

Üsküdar Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü ve Engelli Bakım ve Rehabilitasyon Bölümü Koordinatörü Mustafa Öztürk de 12 yıldan bu yana engellilere yönelik hem akademik alanda, hem sivil toplum kuruluşlarında hem de bir aktivist olarak çalışmalar yürüttüğünü söyledi.

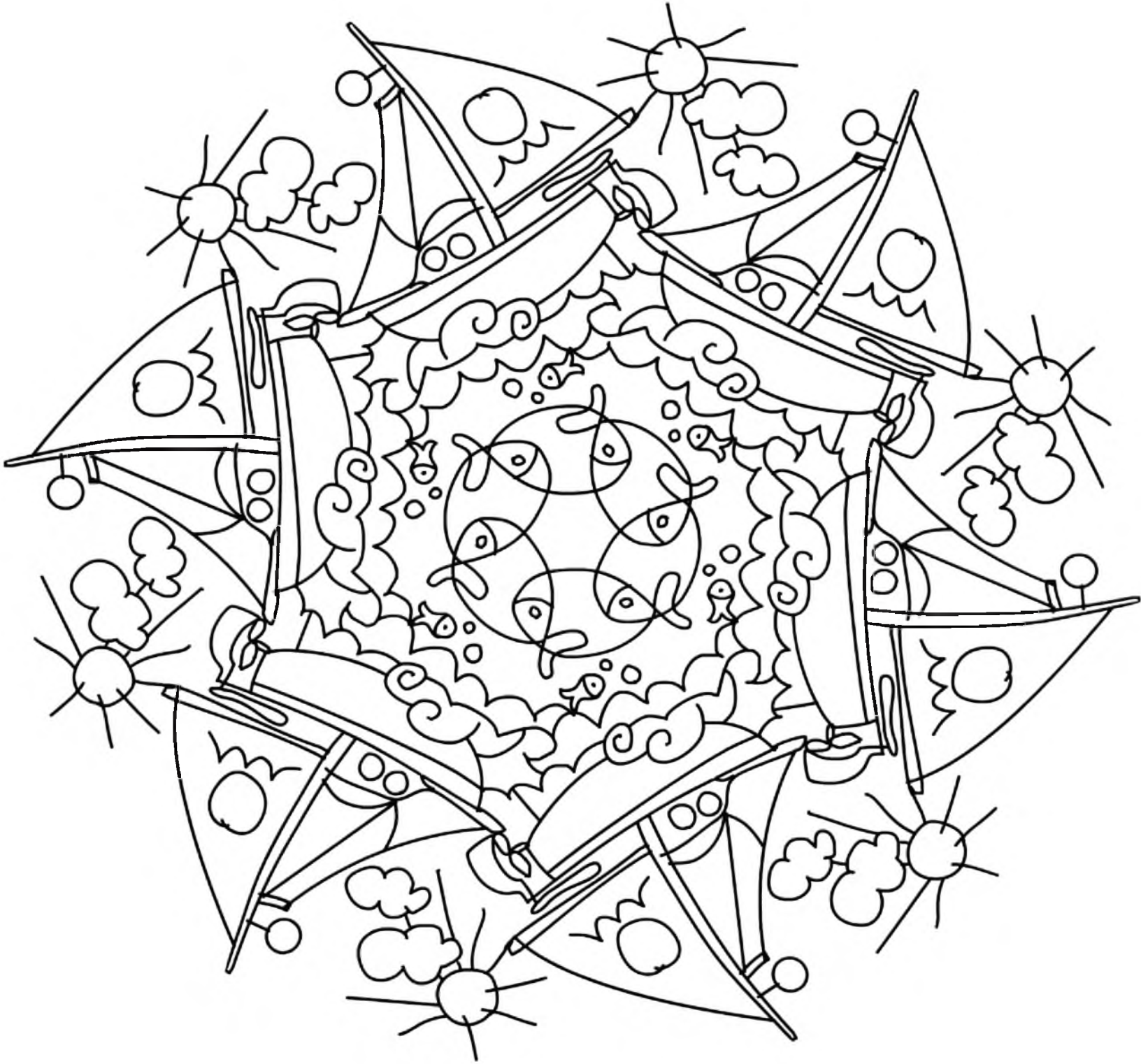
Türkiye’de yaklaşık 8,5 milyon engellinin bulunduğunu belirten Öztürk, bunlara profesyonel anlamda bakacak eleman eksikliği yaşandığını, şu ana kadar bu hizmetleri üniversitelerin sosyal hizmetler bölümü ya da lise mezunlarının verdiğini kaydetti.

Öztürk, şu bilgileri verdi:

Vakıf üniversiteleri arasında ilk kez Üsküdar Üniversitesi bu bölümü uygulamaya koydu. Ek tercihlerle öğrenci aldı. Diğer vakıf üniversitelerine örnek olacak bir adım. Buradan yetişenler; engelli haklarını bilen, engellileri rehabilite edebilen, engellilerin hayatını kolaylaştıran, engellilerle iletişim kurabilen, onlar için nasıl bir hayat kuracağını bilen profesyonel elemanlar olacak.

Türkiye’de bir ilki daha gerçekleştirdiklerini dile getiren Öztürk, bu alanı çok iyi bildiğini belirttiği rektör Tarhan’a, bu bölümü sadece engellilerin hayrına olabilecek sosyal sorumluluk projesi kapsamında kabul ederek açtığı için teşekkür etti.





Daire doğa ve kültürün birçok alanında ana semboldür. Daire dikkati otomatikman ortasına çektiğinden, ilk çağlardan beri bilinç, bir işe kendini verme, konsantre olmada yardımcı görev alır. Dairesel şekillerin rahatlatıcı özelliği psikiyatri ve psikolojide de 'mandala' adı verilen form ile yerini bulmuştur. Ünlü psikolog C. G. Jung mandalanın rahatlatıcı, duygu dünyasını düzenleyici etkisi ve psikoterapilerde mandala kullanımı ile yoğun biçimde ilgilenmiştir. Bilimsel araştırmalar sonucunda depresyon, kaygı bozuklukları, davranım bozuklukları, dikkat eksikliği, stres, uyku bozukluğu, yas süreci gibi birçok tıbbi durumda mandala ile yapılan psikoterapinin olumlu etkisi izlenmiştir. Mümkünse hafif, rahatlatıcı bir müzik eşliğinde, olabildiğince çok renkli kalemler ile mandala renklendirmenin rahatlatıcı etkisinden kendiniz ve çocuklarınız faydalanabilirsiniz.



# NPETİLER POLİKLİNİĞİ

Çocuk, Genç, Yetişkin Nöropskiyatri Polikliniği

öğrenirken ihtiyaç  
duydukları destek için

- Çocuk ve aile iletişimi
- Çocuk ve okul
- Çocukluk depresyonu
- Dikkat eksikliği – Hiperaktivite bozukluğu
- Kekemelik ve diğer konuşma bozuklukları
- Özel öğrenme güçlükleri
- Sınav kaygısı ve stresi

**NPETİLER POLİKLİNİĞİ**

Nispetiye Cad. No: 19 Etiler 34330 Beşiktaş/ İSTANBUL

Tel: 0212 270 12 92 / [www.etiler.npsuam.com](http://www.etiler.npsuam.com)

Geniş Kapsamlı  
Tanı ve Tedavi  
Çocuk  
Psikiyatrisi

# Hayat Tercihtir



T.C.  
ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ

İnsanı anlamaya bir adım daha...

[www.uskudar.edu.tr](http://www.uskudar.edu.tr)



[facebook.com/uskudaruniversitesi](https://facebook.com/uskudaruniversitesi)



[twitter.com/uskudaruni](https://twitter.com/uskudaruni)