

# GÜNCEL PSİKIYATRİ YAZILARI



Ne olursa olsun, her şeye rağmen gülümsemenizi kaybetmeyin. Hayatın en kötü dokuz harfli sözcüğünün depresyon, depresyona karşı en güçlü beş harfli sözcüğün bilgi, güçlü olmayı sağlayan en güçlü duygunun umut, en yüce duygunun sevgi olduğunu hiç unutmayın  
Daima ışığa yelken açın.



“Aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguları paylaşanlar anlaşabilir...-Duydum ki kalplerden kalplere açılan pencereler varmış.”

MEVLANA

“Okunacak en büyük kitap insandır.”

Hacı Bektaş-ı Veli

Yavaş yavaş ölümler  
 Seyahat etmeyenler  
 Yavaş yavaş ölümler  
 Hiçbir zaman yardım istemeyenler  
 Yavaş yavaş ölümler  
 Her gün aynı yolları yürüyenler  
 Ufuklarını genişletemeyenler  
 Aşkta ve işte mutsuz olduğu halde  
 İstikametini değiştiremeyenler  
 Yavaş yavaş ölümler  
 Tamir edilen kırık bir kalbin  
 Gözlerinde ki mutluluk pırıltısını  
 Görmekten kaçınanlar  
 Yavaş yavaş ölümler  
 Rüyalarını gerçekleştirebilmek için  
 Hayatının riskini alamayanlar.  
**ŞİMDİ YAŞA!**  
**BU GÜN RİSKE GİR!**  
**HEMEN HAREKETE GEÇ!**  
**KENDİNİ YAVAŞ YAVAŞ**  
**ÖLÜME TESLİM ETME!**  
**MUTLULUKTAN KAÇINMA!**  
 Pablo Neruda

Herhangi bir şahsın, yaşadıkça mutlu olması için gerekli olan tek şey, kendisi için değil, kendisinden sonra gelecekler için çalışmaktır. Bahçesinde çiçek yetiştiren insan çiçekten bir şey bekler mi? İnsan yetiştiren insan da, çiçek yetiştiren de ki duygularla hareket edebilmelidir.”  
 Atatürk 17 Mart 1937

"Ne düşünürsek oyuz,Biz her neyse  
 Düşüncelerimizden doğar.Düşüncelerimizle biz,  
 Dünyamızı yaparız."BUDA

## İÇİNDEKİLER

**Türkiye’de ve Dünyada Psikiyatri**

**Yas**

**Değişimin modellenmesi:NLP**

**Ergenlik çağı**

**Sigarayı bırakmak için**

**Somatizasyon**

**Alzheimer Demans**

**Unutkanlık**

**Cinsel sorunlar**  
**Vajinismus ve tedavi ödevleri**  
**Sevgi**  
**Tıbbi Hipnoz**  
**ÖSS, LGS Stresi ve hipnoz**  
**Evlilikte duygusal paylaşım**  
**Aile terapisi**  
**Aleksitimi**  
**Hayatın anlamı nedir?**  
**Mental Retardasyon**  
**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu**  
**Panik atak**  
**Depresyon**  
**İntihar**  
**Bir babanın bir öğretmene mektubu**  
**Ölümün psikolojisi**  
**Her şey öyle olması gerektiği için öyle oldu.**  
**Aile apartmanları**  
**Kitle psikolojisi**  
**Sanatın iyileştirici gücü**  
**İlacın adı : Umut**  
**Uyuşturucu madde bağımlılığı**  
**Alkolizm**  
**Saldırganlık ve beyin**  
**Stres**  
**Stresle başa çıkma yolları**  
**Travma Sonrası Stres bozukluğu**  
**Bipolar affektif bozukluk**  
**Erkekler Marstan Kadınlar Venüsten**  
**Şizofreni**  
**Ailede sağlıklı iletişim**  
**Duygusal zeka**  
**Mobbing (Yıldırma)**  
**Yol arkadaşları**  
**Yenildiğinizi düşünüyorsanız...**  
**Öğretmenler ve Ebeveynler için tarama listeleri**  
**Gurup Terapisi**  
**ÖSS Stresini yenmek için**  
**Çocuğunuz varsa...**  
**Karamsarlığı yenmek için**  
**Obsesif Kompulsif Bozukluk**  
**Anksiyete**  
**Gebelik ve loğusalık depresyonu**

**Baş Ağrıları ve Migren**  
**Sosyal Fobi**  
**Paranoid Bozukluk**  
**Kumar Hastalığı**  
**Hastalık Hastalığı**  
**Eğer...**

## TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA PSİKİYATRİ

**“Her 5 vatandaşımızdan biri bir yıl içinde bir ruhsal hastalık geçiriyor ama etiketlenmekten korkuyor ve bu nedenle doktora gidemediğinden bu hastaların üçte ikisi tedavisiz kalıyor.Psikiyatrik hastalıklar ile diğer tıbbi hastalıkların tedavisi konusunda resmi ve özel kurumların yaptığı adaletsizlikler ve kişisel önyargılar acilen giderilmelidir.”**

Yukarıda ki sözler bir Türk psikiyatriste ya da T.C. Sağlık Bakanlığı yetkilisine ait değil.İnsan inanmakta güçlük çekiyor ama Amerika Birleşik Devletleri Başkan Yardımcısının Başkana sunduğu ulusal sağlık raporuna ve kısa süre öncesine ait .

Psikiyatrinin her yönden en geliştiği ve kabul gördüğü ülke olan A.B.D. 'de durum bu olunca ülkemizde ki durumu varın siz düşünün .

Ülkemizde halkımızın ruh sağlığının ve biyopsikososyal mutluluğunun sağlanmasında atılması gerekli ilk adım bilgi ve bilinç eksikliğinin giderilmesi. Bir diğer önemli nokta da tıp ta ki üst uzmanlaşmanın hasta insana mekanik bir nesne , adeta bir robot gibi bakılmasına yol açması ve bu sorunun aşılmasında pratisyenlerin yanı sıra psikiyatlara duyulan ihtiyaç. Tıbbın robotlaşmasına karşı insani duyarlılığın , insani anlamının ve sevmenin , kendini insanlığa adanmanın sözcülüğünü yapmak ve hasta haklarını savunmak görev ve sorumluluğu tıp dalları içinde öncelikle psikiyatrye ait.

Psikiyatri eski yunanca bir birleşik isim. Psişe ve Yatros sözcüklerinin birleşiminden oluşuyor ve "İnsan ruhunun bilimi" anlamına geliyor. Esas olarak insanın duygularını, düşüncelerini , diğer insanlarla ve nesnelere olan ilişkilerini bir bilim disipliniyle inceliyor.İsminden de anlaşıldığı gibi psikiyatri ilk kez eski yunan çağında bir bilim dalı olarak kabul edilmiş.Eski Yunan ' dan da eski çağlarda depresyon , şizofreni gibi ruh hastalıkları elbette yine vardı.Ama o zamanlarda ruh hastalıkları cinler , kötü ruhlar , şeytanlar gibi doğa üstü güçlere bağlanıyordu.İnsanlık tarihinde ilk kez , Ege'de yaşayan ve tıbbın babası olarak kabul edilen Hekim Hipokrat günümüzden 2500 yıl önce bu ilkel düşünceyi bitirmiş ve " Tüm akıllılıklar , tüm delilikler , tüm ihtiraslar , tüm neşe ve sevinçler tek bir yerden , beyinden çıkar." Demişti. Böylece günümüz çağdaş psikiyatrisinin paradigması olan " biyopsikososyal" modelin, yani her insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda incelenmesi gerektiği düşüncesinin temelini atmıştı. Cumhuriyet Devriminin ve Modern Türkiye ' nin temsilcisi olarak Toptaşı Tımarhanesi 'ne giren ve bu yüz karası yeri tarihe gömen kişi ise Türk psikiyatrisinin efsane adamı Mazhar Osman ' dı. Mazhar Osman Hoca ' nın hatıralarından edindiğimiz bilgilere göre Osmanlı ' nın son tımarhanesi Toptaşı 'nda zavallı hastalar kendi pisliklerinin ortasında , tamamen çıplak , bitler ve pireler içinde yaşıyorlardı.Çoğu açlıktan ölüyordu.Hastalananlar tedavi edilmiyor , ölüme terk ediliyorlardı. Ne sobaları ne de battaniyeleri vardı. Birbirlerine sarılarak donmamaya çalışıyorlardı. Konuşmayı unutuyor ve sadece bağırabiliyorlardı.Bağırınlar da acımasız onbaşılar tarafından kıyasıya dövülüyordu. Tımarhaneye bir kere girenin bir daha gün yüzü görmesi mümkün değildi. Hiçbir insani tedavi yaklaşımı yoktu.Toptaşı Tımarhanesinin külleri üzerinde , akademik kimlikte modern bir hastane olan Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi doğdu. (1927) Hoca Bakırköy 'ü kurduktan sonra 24 yıl daha yaşadı ve ölünceye kadar büyük bir idealizmle kendisini adayarak hizmet etti . Mazhar Hoca'nın öldüğü yıl , 1951 ' de , insan beyni üzerinde , dolayısıyla insan duygu ve düşüncesi üzerinde etkili olan Dünya ' nın ilk ilacı Klorpromazin bulundu.(Dünyada ve Türkiye'de halen Largactil adıyla kullanılıyor.)İşte o günlerden , 1951 lerden bu yana biyolojik psikiyatri alanında ki araştırmalar ve buluşlar büyük bir hızla ve hiç durmadan , çok heyecan verici bir biçimde sürüyor.

## YAS

İnanıyorum ki bu acıyı yaşayan herkes birbirini çok iyi anlayabiliyor.Bir sevdiğimizi ebediyen kaybetmek ve onu toprağa vermek fiili hepimizin hem de hiç beklenmedik anlarda

yaşadığımız ve bazen bir ömür boyu unutamadığımız , bu nedenle de birbirimizi anlayabildiğimiz bir fiil değil mi?

Çok sevdiği bir insanı , anne-babasını , eşini , çocuğunu,kardeşini kaybeden bir insan nasıl bir ruh hali içindedir?Neler düşünür , neler hisseder? Çok sevdiği bir insanı , anne-babasını , kardeşini , eşini , çocuğunu kaybeden bir insanın en yoğun yaşadığı duygu elbette acıdır.Çok ağır bir duygudur bu.Ve bu ağırlığı hafifleten tek şey ağlamaktır. Acıdan sonra suçluluk duygusu gelir. Yasda ki bir insan ölümle ilgili olarak olmadık şeylerle suçlar kendisini. “Benim yüzümden öldü.Yavaş git.Sürat yapma deseydim kurtulacaktı.” diye düşünür örneğin. Sonra pişmanlık gelir.Sözgelimi “O gün neden ona öyle dedim.Neden kalbini kırdım.” der vicdanı.Pişmanlığı da suçluluk duygusu gibi aşırı ve mantıksızdır.Öfkelidir.Hayata , ölüme , yöneticilere , Tanrı 'ya , kendisine , her şeye öfkelidir.Karamsardır. “O öldükten sonra benim yaşamamın ne anlamı var?” diye düşünür.Çaresizdir ve tüm bu duygularında ani iniş ve çıkışlar olur.Zihni , düşünceleri ve davranışları da yaşadığı şokun etkisiyle karmakarışıktır.Olayla ilgili sürekli konuşma , yaşadığı acıyı paylaşma ihtiyacı vardır ama konuşacak gücü yoktur.Hele ölüm olayına tanık olmuşa , yaşadığı görüntüler gözünün önünden gitmez.Diğer yakınlarını da kaybetmekten korkar.Bütün bu tepkilerin ilk iki ayda yaşanması doğaldır ama iki aydan uzun sürerse o zaman psikiyatrik yardım almakta fayda vardır. Bu arada kayba uğrayan kişinin rahatlamak , düşüncelerinden kurtulmak için alkole başvurması bir başka tehlikeyi gündeme getirir. Bazen bir rüyada olduğuna , uyanıp kurtulacağına inanır ki bu da psikotik sürecin başlangıç noktalarından birisidir.Umutsuzdur.Yaşama sevincini kaybetmiştir.Söze döküp de ifade edemediği kızgınlığı daha sonra kayba uğrayan kişi kendisine yöneltebilir ve bu süreç depresyonla sonuçlanabilir.Sevdiği ile paylaştığı ve çözdüğü problemleri çözümsüz kalmıştır.

Kayıp yaşıyorsanız , kısa bir zaman önce bir sevdiğinizi kaybettiyseniz konuşun , yazın ve ağlayabildiğiniz kadar ağlayın.Büyük kararlarınızı erteleyin.Bir kayıp yaşadığımızı kabul edin ve kendinize bunun kederini yaşamak ve yasını tutmak için izin verin.Kendinize ve duygularınıza güvenin.Alkolden ve uyuşturuculardan uzak durun.İnsanın sevdiğiyle vedalaşması ve bir daha onu göremeyeceğini kabul etmesi çok zor ve çok acıdır.Bu acıyı saklamaya çalışarak kendinize haksızlık etmeyin.Ölüm hayatı sonlandırır.Ölen insanla ilişkinizi değil. En önemli sorun geride kalanın kaybettiği sevgi nesnesiyle şöyle doğru dürüst vedalaşamamasıdır. Bir de “Keşke” lerle başlayan kahredici sözler...”Keşke öyle yapmamasını söyleseydim ona” “Keşke o gün onu arasaydım” Dur bakalım arkadaş , sana verilen geri dönüşümsüz anları , dakikaları mutluluk yerine bu faydasız geviş getirmelerle harcamana izin yok deriz ona.

Şurda oh diyecek bir yer olaydı  
Ya da şu uzun yolun güzel bir sonu  
Yüzbin yıl sonra yerin altından  
Otlar gibi yeşil çıkma umudu (Hayyam)

## DEĞİŞİMİN MODELLENMESİ: NLP

NLP kısaca insanın kafasını kullanması demek. Kafasını kullanan kişi elbette kendisini ve çevresini daha iyi tanır ve daha doğru anlar. Böylece kendisiyle ve çevresiyle daha başarılı iletişim kurar. Bu da sonuç olarak daha başarılı olmasını sağlar. NLP İngilizce Nöro

Linguistik Programming isminin kısaltması. Bu sözcüklerin anlatmak istediği aslında beynin programlanması , yani kafanın kullanılmasından başka bir şey değil .

NLP, 1970'li yılların başında , konusunda mükemmel olan üç kişinin başarı modellerinin çıkarılması ile oluşturuldu. Grinder ve Bandler tarafından modelleri çıkarılan bu üç kişi Fritz Perls , Virginia Satir ve Milton Erickson' dur. Fritz Perls Gestalt Terapisinin kurucusudur. Virginia Satir aile terapistidir. Milton Ericson ise psikiyatrist ve dünyanın bir numaralı hipnotizörüdür. Bu üç kişinin yaşam boyu sergiledikleri tüm davranışları ve konuşmaları titizlikle incelenerek başarılarının modeli çıkarıldı ve isteyen herkese uygulanmak üzere NLP haline getirildi. NLP modeli bu gün psikoterapiden eğitime , yöneticilikten liderlik modellemesine kadar geniş bir yelpazede kullanılıyor. Kişinin kendisini doğru anlayıp tanınmasını , iç çelişkilerinden kurtulmasını , korkularını yenmesini , çevresi ile güzel ilişkiler kurmasını , pozitif enerji kazanmasını, sürekli gelişmesini sağlayabiliyor.

İnsan çevresinden ve kendi içinden sürekli uyarı alır ve bu uyarıları kendi bilgi işlemcisinde işleyerek algılar. Bu bilgi işlemciyi kişinin kişilik yapısı , düşünce tarzı , inançları , ruh hali gibi değişik etkenler belirler. Bir başka deyişle insan , çevresinden gelen uyarıları kendi yorumunu katarak algılar. Dolayısı ile mutlak gerçeğe değil algılanan gerçeğe göre davranılır. Eğer bilgi işlemcimizi , yani düşünce tarzımızı değiştirirsek algılamalarımız , örneğin duygularımız da değişebilir. Gerek insanın kendi içindeki süreçler, gerekse diğer insanlarla ve çevresiyle etkileşimi sistemeldir. Kişiler, toplumlar ve evren, birbiriyle sürekli etkileşim halinde bulunan karmaşık bir sistemler ve alt-sistemler bütünü oluşturur. Bu sistemin herhangi bir parçasını sistemden ayırmak olanaksızdır. Bu durumda amaç, sisteme uygun en zengin düşünce biçimini oluşturmaktır. Bir sorun karşısında ne kadar çok davranış alternatifi varsa başarı şansı da bu çeşitlilik oranında artar. Mükemmel kişiler, çok çeşitli bakış açıları ve çok sayıda davranış seçenekleri içeren bilgi işlemcilerle sahip olan kişilerdir. Olaylara, insanlara, davranışlara, dünyaya karşısında ki insanların gözüyle bakmayı öğrenen insanın iletişimi gelişir ve mükemmelleşir. Bu empati yapabilme yeteneğidir. Empatisi gelişmiş kişi aynı yere bakıp farklı şeyler görebilen kişidir. Kendi gözlüğünü çıkarıp başkalarının , eşinin , çocuklarının ,anne, babasının gözlüğünü takabilen kişidir. NLP hayata sürekli bir öğrenme fırsatı olarak bakar. Nelerin öğrenmeye değer olduğu konusunda ustalaşmayı amaçlar. NLP, öğrenen kişinin algılarını ve bilgilerini, bir zamanlar imkansız gibi gördüğü sonuçlara ulaşmak için organize edebilmesini sağlar. Bir şeyi yapmak isteyen kişinin kendisine şu dört soruyu sormaya ihtiyacı var: Yapacağı şeye yeterince inanıyor mu ? Bu konuda yeterince bilgisi var mı ? Bu işi yapabilecek beceriye sahip mi ? Kişilik özellikleri bu işi yapmasına uygun mu ? Bu soruları kendisine sorduktan sonra hedeflerini açık olarak belirlemesi , harekete geçmesi , attığı adımları kontrol etmesi , esnek olması ve gerektiğinde taktik değiştirebilmesi gerekir.

## ERGENLİK ÇAĞI

Özellikle 13- 18 yaşları arasında ki gençler zaman zaman çok yoğun yetersizlik duygusu yaşarlar. Kendilerine olan güvenleri şiddetli dalgalanmalar gösterir ve “kendine güven” boyutunda desteklenme ihtiyacı hissederler. Bağımsız bir kişilik kazanabilmeleri için

, anne- baba ile olan sıkı duygusal bağlarının zayıflaması, bireysel davranışları gerekir. Bu çabaları desteklenmemeli, desteklenmelidir.

Bu dönemde kendisine bir meslek seçmek , hatta geleceğinin ana hatlarını çizmek zorunluluğu vardır. Bu yoğun bir stres ve gelecek kaygısı yaratır. Meslek seçiminde ve geleceğini şekillendirmesinde ona rehber olunmalıdır. Kararsızlık, bocalama ve tutarsızlıkları çoğalır. Bunlar anlayışla karşılanmalıdır. Bir açığı yakalanınca hemen eleştirilip yargılanmamalıdır.

Bu yaşlarda boşluk duygusu ve can sıkıntısı fazlalaşır. Bununla başa çıkabilmesi için sosyal faaliyetleri desteklenmelidir. Psikolojik boyutta ve sosyal faaliyetler boyutunda kendisi ile arkadaşça yakın bir ilişki ve iletişim kurup onu anlamaya çalışmalıdır. Üniversite sınavı tek başına büyük bir stres kaynağıdır. Rahatlatıcı mesajlarla desteklenmeli ve kendisine kapasitesinin üstünde hedefler gösterilmemelidir.

Özellikle yaklaşımlar tutarlı olmalıdır. Ergenlerin ebeveynleriyle ilgili en sık şikayetlerinden birisi “Bana işine geldiği zaman bir çocukmuşum gibi , işine geldiği zaman da bir yetişkinmişim gibi davranıyor. Bir yandan –Sen daha çocuksun. Bilmezsin .” derken öte yandan da- Koca adam oldun , bunları yapmalısın.” diyor.” şeklindedir. Kuşak çatışması ve asilik ergenlik çağında doğaldır.

Ergen bireyin kendisi ile ve çevresi ile yaşadığı çatışmaların bir sonucu olarak intihar riski artar. Bu dönemde özellikle onur kırıcı bir davranış , bir söz son derece tehlikelidir. İntiharın en ani görüldüğü dönemdir. Bu dönemde, çocukluğun iyimserliği ile tatlı bir şey olarak algılanan hayatın aslında acı yönleri ve acı gerçekleri de olan bir mücadele olduğunun farkına varılır. Bu dönemde ailesinin kendisine mücadelecisi bir ruh aşılmasına ihtiyacı vardır. Sinirlidir. Ani ve aşırı tepkiler verebilir . Bunun sebebi sinir ve hormon sistemlerinin yeniden düzenlenmesidir. Bu durum anlayışla karşılanmalıdır. Ergenlik çağı depresyonuna girme riski özellikle lise birinci ve ikinci sınıfta yüksektir. Karamsarlık ,çabuk sinirlenme , ağlama, intihardan söz etme gibi depresif belirtiler varsa psikiyatrik destek gerekir.

Ergenlik çağının anahtar sözcükleri anlayış, destek ve hoş görüdür.

Ergenlik dönemini simgeleyen bir yontu yapılsa, ergen bir eliyle iten ve reddeden, diğer eliyle isteyen ve bekleyen şekilde gösterilebilirdi. Bir yandan yoğun bağımsızlık isteği, diğer yandan ait olma ve sahip çıkılma beklentisi bu dönemde yaşanan tipik çatışmalardan. Ergenlik yoğun çelişki ve ikilemlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu nedenle ergen, kendini tanıma yolunda büyük bir çaba harcamak zorunda kalır. Ben kimim? Nelerden hoşlanırım? Gücüm ve yeteneklerim nedir? Neleri yapamam? Gelecekte ne olacağım? gibi soruları henüz kendi yanıtlayamazken, bu gibi konularda birilerine yanıt verme ya da en azından etkileşime girmek zorunda kalır. Bir gün önce sevdiği bir giysiyi bir gün sonra neden sevmediğini anne ve babasına anlatmakta çok güçlük çeker. Dün işe yaramaz bulduğu bir fikri bugün neden savunduğunu kendisi de bilmiyordur, ama yine de sonuna kadar direnir. Bu durum gençlerle birlikte yaşayan erişkinleri de çok zorlar. Delikanlılık döneminin çalkantılarını atlatmış, dingin bir yaşamın keyfini çıkarmaya çalışan erişkinler de bu bilinmezliklerden huzursuz olabilir, nasıl baş edebileceklerini bilemeyebilirler. Bebeklik döneminden başlayarak kurulan, sağlıklı, karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan tutarlı bir ilişkiyle yetişen gençlerde bu karmaşa çok daha az yaşanır. Yine de, az da olsa duygusal git-gellerin yaşanabileceğinin bilinmesi anne, baba ve çocuk açısından bir aşı işlevi görmekte, koruyucu ve rahatlatıcı olmaktadır.

Kendine güven ve güvensizlik ergenlik döneminde en yoğun yaşanan çelişkilerdendir. Bir yandan başarılı olmak beğenilmek ister: Diğer yandan çalışkan olduğunda arkadaşları



arasında komik duruma düşeceği , alay konusu olacağı yönünde bir endişesi olabilir. Bu dönemde başkalarının, özellikle arkadaşlarının ne düşündüğü onun için çok önemlidir.

Giyim, beğenilme ve ait olma duygusunun somut bir ögesidir. Arkadaşlar arasında adı geçen ya da benzetmek istediği kişilerin üzerinde görülen giysiler ve markalar öne çıkar. Ancak, sahip olmak için o denli çaba gösterilen ayakkabılar bağları açık, partial bir görünümde giyilebilir, kot pantolonlar beyazlatılmak için duvarlara sürtülebilir, üzerine yazılar yazılabilir ya da kesikler oluşturulabilir.

,Yaşadıkları karmaşa nedeniyle neye bağımlı olduklarını anlamadan bağımlı olabilirler.

Bu denli karmaşa içinde olan ergenlerin kendilerini sevebilen bir yetişkin olmaları için sevildiklerinden emin oldukları bir ortam içinde büyümeleri ön koşuldur. Çocuklar zaman zaman yaptıkları yaramazlıklarla büyüklerinin kendilerine olan sevgilerini sınarlar. “Beni ne kadar çok seviyorlarsa o kadar çok katlanırlar” mantığı çok yabancı olmasa gerek. Ancak yetişkinlerin de bunu “Seni çok seviyorum. Bu nedenle kendine olumsuz bir şey yapmana ya da olumsuz bir kimlik geliştirmene izin veremem şeklinde değiştirmesi gerek. Küçük yaştan başlayarak, konulan kuralların tartışılabilmesi, gözden geçirilebileceği, ancak konulduktan sonra uyulması gerektiği çocuklara aşılanmalıdır.

Sağlıklı kurallar, çocuklara güven duygusu aşılabilmenin temelidir. Tutarlı yaklaşımlar çocukların daha bilinen bir dünyada yaşamalarına yol açar. Güvenli bir ortam bireyin kendini keşfetmesi ve sergileyebilmesi için elzemdir. Bir çocuk için annesi sağ ayağı ise, babası da sol ayağıdır. Bu iki ayağı ile attığı adımlar ne kadar sağlamsa o kadar yol katedebilir. Bu iki ayağın birbirine çelme taktığı durumlarda çocuk tökezler ve düşer . Zaman zaman çocuk tek ebeveynle yaşamak zorunda da kalabilir. Bu durumda da hayatta ya da yitirmiş olsun, birlikte olunmayan ebeveynin desteği hissettirilmelidir. Çocuk ve gençlerin sağlam dayanaklara gereksinimi vardır. Anne babanın kendine güven ve güçlülük duygusu çocuklarına da geçecektir.

Ergenlik dönemi gençlerin risk almaktan çekinmedikleri ya da olumsuz koşulları yeterince değerlendiremedikleri bir çağdır. Ana-baba duyguları da çocuğuna inanmakla riskli yaşantılardan korku arasında gidip gelir. Küçük yaşlarda çocuğa ne kadar çok zaman ayırır, duyarlı ve tutarlı davranırsanız ergenlik döneminde sorunla uğraşma olasılığı o kadar azalır. O güne değin pek çok olumlu özellik aşıladığımız ergen çocuğumuza güven duymak hem onu hem de bizi mutlu kılacaktır.

Çocuğu ile açık ,güvenli ve dürüst bir ilişki içinde olan ana-baba aksaklıkları çok daha iyi fark edebilecektir. Böylelikle sorunlar büyümeden baş edilebilecek, bu da hem ana babaya hem de gence yeni bir güç ve dayanıklılık kazandıracaktır.

Anne babalar çocuklarına sorumluluk duygusunu, ona örnek olarak aşılamalıdır. “Hakların “ insanın doğuştan getirdiği bir olgu olduğu fikrine karşın, bunların bir ödev karşılığı kazanıldığı görüşü, çocukları yaşama hazırlar ve olgunlaştırır. Bununla eş zamanlı olarak olumlu davranışların fark edilmesi ve bunun çocuğa yansıtılması, güzellikleriyle var olma duygusunu yeşertecektir.

Gençlerin, eve geliş-gidiş saatlerinin sorulmasından hoşlanmadığı söylenir. Ancak küçük yaşından itibaren anne ve babasının birbirlerine ve kendisine nerede oldukları ve kaçta gelecekleri aktarılan bir çocuğun, gençlik döneminde sorun yaşayacağı pek gözlenmemektedir. Anne ve babalar ergen çocuklarını yaptıkları itiraz ve tartışmaları kendilerine yapılmış bir saygısızlık, başkaldırı olarak görmemelidir. Bu, küçük çocuklarının büyüyüp bir birey olarak söyleyecek sözü olduğunun bir göstergesidir.

Ancak, tartışmaların uygar, saygı çerçevesinde, kırıcı ve örseleyici olmadan da yapılabileceği düşüncesi çocuğa kazandırılmalıdır.

- Derslerinin tümünde başarısız olmaya başlamışsa ya da notlarında ani ve belirgin düşüşler gösteriyorsa;
- Arkadaşlarını sık sık değiştiriyor ya da onlardan uzaklaşıyorsa, çevreyle ilişkiden kaçınıyorsa;
- Çok yoğun içine kapanıklık sergiliyorsa ;
- Hiçbir şeye ilgi duymuyor ve tüm etkinliklerden uzaklaşıyorsa ;
- Geleceğine ilişkin planlar yapmıyor ve yoğun mutsuzluklar dile getiriyorsa ;
- **Her zamankinden daha çok harcama yapıyorsa ;**

bir sorununuz var demektir En kısa sürede genç ve ailesi için bir uzman yardımı önerilmektedir. Bu çocuk muhtemelen çocukluk çağı depresyonu geçirmektedir ve Fluoksetin içeren Prozac'a ihtiyacı vardır.

## ERGENLİK ÇAĞINDA ÇOCUĞUNUZ VARSA...

1- Vücudunun anatomik ve seksüel yapısı hızlı bir biçimde değişerek gelişir. Bu değişimi ve gelişimi destekleyin. Onun vücudunda ki değişimi yadsımamasını sağlayın.

2- Yetersizlik duygusu içindedir. Kendisine olan güveni şiddetli dalgalanmalar gösterir. Kendisine olan güvenini destekleyin.

3- Sizinle olan sıkı duygusal bağı zayıflamaya başlar. Bireyselleşebilmesi ve bağımsız bir kişilik kazanabilmesi için kendisini buna zorunlu hisseder. Bunu olgunlukla destekleyin.

4- Bu dönemde kendisine bir meslek seçmek , hatta geleceğinin ana hatlarını çizmek zorunluluğu vardır. Bu yoğun bir stres ve gelecek kaygısı yaratır. Meslek seçiminde ve geleceğini şekillendirmesinde ona rehber olun. Kaygısını paylaşın.

5- Kararsızlık, bocalama ve tutarsızlıkları çoğalır. Bunları anlayışla karşılayın. Bir açığı yakalayınca onu hemen eleştirip yargılamayın.

6- Boşluk duygusu ve can sıkıntısı fazlalaşır. Bununla başa çıkabilmesi için sosyal faaliyetlerini destekleyin. Onunla psikolojik ve sosyal faaliyetler boyutunda yakın bir ilişki ve iletişim kurup onu anlamaya çalışın. Genç bir ergen sorunlarını sadece arkadaşlarına açabilir. Onun sorunlarını öğrenmek için onunla arkadaş olmalısınız.

7- Üniversite sınavı tek başına büyük bir stres kaynağıdır. Rahatlatıcı mesajlarla destekleyin. Ona kapasitesinin üstünde hedef göstermeyin.

8- Dikkatini toplaması ve yoğunlaştırması güçleşir. Dikkati kolayca dağılır. Ayrıca hızlı büyüme nedeniyle, beyin vücudun yeni düzenine ayak uydurmakta zorlandığından sakarlıkları artar. Bunları dert etmemesi için destekleyici olun.

9- Yaklaşımınızda tutarlı olun. Ergenlerin ebeveynleriyle ilgili en sık şikayetlerinden birisi "bana işine geldiği zaman bir çocukmuşum gibi , işine geldiği zaman da bir yetişkinmişim gibi davranıyor. Bir yandan –Sen daha çocuksun. Bilmezsin ." Derken öte yandan da- Koca adam oldun , bunları yapmalısın." diyor." Şeklindedir.

10- Kuşak çatışması ve asilik ergenlik çağında doğaldır.

11- Ergen bireyin kendisi ile ve çevresi ile yaşadığı çatışmaların bir sonucu olarak intihar riski artar. Bu dönemde özellikle onur kırıcı bir davranış , bir söz son derece tehlikelidir. İntiharın en ani görüldüğü dönemdir.

12- Bu dönemde, çocukluğun iyimserliği ile tatlı bir şey olarak algılanan hayatın aslında acı yönleri ve acı gerçekleri olan bir mücadele olduğunun farkına varılır. Bu dönemde ailesinin kendisine mücadelecisi bir ruh aşılmasına ihtiyacı vardır.

13- Sinirlidir. Ani ve aşırı tepkiler verebilir . Bunun sebebi sinir ve hormon sistemlerinin yeniden düzenlenmesidir. Bu durumu anlayışla karşılayın.

14-Ergenlik çağı depresyonuna girme riski özellikle lise birinci ve ikinci sınıfta yüksektir. Karamsarlık ,çabuk sinirlenme , ağlama, intihardan söz etme gibi depresif belirtiler varsa psikiyatrik destek gerekir.

\*Çocuğunuza umutsuzluğa kapılmaması , zorluklardan yılmaması , başarmayı istemesi ama başarı tutkusunun tutsağı olmaması , hayatına iyimser açıdan bakmayı bilmesi ve güvenmesi mesajlarını vermeye çalışmalısınız ve siz de kendinizi çocuğunuza dayatma eğiliminden korumalısınız.

## SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN

Daha önce bırakmayı denemiş ve bırakamamış olsanız da bu kez gerçekten bırakabilirsiniz. Bırakmaktan vazgeçmeyin. Yılmayın. Tekrar deneyin. Sigarayı bıraktığınız günü her sene ikinci doğum günü olarak kutlayın. Sigarayı bırakmanın çok zor hatta imkansız bir şey olduğu gibi olumsuz ön yargılarınızı aşın. Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazarak bir liste yapın. Sigaraya bağımlı olmaktan kurtulmanın sizi ne kadar rahatlatacağını düşünün. Kendinizi fiziksel olarak ta sigarayı bırakmaya hazırlayın. Hafif bir egzersiz programı uygulayın. Eskisine göre daha bol sıvı alın. Dinlenmeye daha fazla zaman ayırın ve aşırı yorgunluktan kaçının. Sigarayı bırakmak için kendinize özel bir gün saptayın. Sigarayı bırakma tarihinizi önceden yakın çevrenize açıklayın. İşte çok sigara içiyorsanız sigarayı tatil gününde bırakın ki, işe döndüğünüzde sigarayı bırakmış olabilesiniz. Sigarayı bıraktıktan sonra bir hafta on gün kadar devam eden yoksunluk dönemini atlatmak zordur ama imkansız değildir. Bu dönemde sigara bağımlılığına karşı geliştirilmiş birkaç seans Tıbbi hipnoz çok işe yarayacaktır. Her yıl milyonlarca kişinin bunu başardığını düşünün. Sigarayı bıraktıktan sonra tekrar başlamanın en sık olduğu dönem, bıraktıktan sonra ki ilk haftadır. İlk haftada yoksunluk belirtileri çok şiddetlidir ve vücudunuz hala daha nikotine bağımlıdır. Bu haftanın zor geçeceğinin farkında olun ve iradeniz, aileniz, arkadaşlarınız gibi bütün kişisel desteklerinizi kullanın. Sigaradan eskiye göre daha az sıklıkta ve daha yüzeysel nefes çekin. Bu az nikotitle idare etmenizi kolaylaştıracaktır. Bol bol süt için. Sütle sigara uyumsuz olduğu için sigara adedi otomatikman azalacaktır. Kül tablalarınızı boşaltmayın. Sigara izmaritlerinin çirkin görüntüsü ve iğrenç kokusu sizin için olumsuz bir uyarı oluşturacaktır. Yanınızda paket taşımayın. Evde ve işyerinde sigara paketi bulundurmayın. □İçtiğiniz sigaraların izmaritlerinin hiç birini atmayın. Gözünüzün önünde ki büyük bir cam kavanozun içinde biriktirin.Canınız sigara içmek istediğinde bir bardak meyve suyu için.Eğer günde yedi sigaradan az içiyorsanız direkt olarak bırakmayı deneyin. Yedi sigaradan fazla içiyorsanız yavaş yavaş azaltarak bırakın. □Tamamen alışkanlıkla sigara yakmaya karşı dikkatli olup bunu hemen söndürün. Sigara içerken başka hiçbir şey yapmayın. Sadece sigara içmeye ve sigara içerek kendinize ihanet ettiğiniz düşüncesine odaklanarak için. Sigarayı bıraktığınız gün tüm sigaralarınızı, çakmaklarınızı, kibritlerinizi ortadan kaldırın Sigarayı bıraktığınız gün kendinize geniş boş zaman bırakmayın. Sinemaya gitmek, yürüyüş yapmak gibi hoşlandığınız bir şeylerle meşgul olun. Sigarayı bıraktıktan sonra, sigara içilen ortamlardan uzak durun. Bıraktıktan sonra ki ilk günlerde kahve, neskafe gibi kafein içeren sıvıları almamaya çalışın. Mümkün olduğu kadar bol su ve meyve suyu için. Alkol ve çay, kahve gibi sigara içme ile bağlantılı olabilecek içeceklerden kaçının.Yemeklerden sonra sigara içmek yerine masadan kalkıp dişlerinizi fırçalayın ve bir şeylerle meşgul olmaya başlayın. Sigara içmek için aşırı istek geldiğinde bunun yerine şekersiz sakız çiğneyin ya da

kuru üzüm yiyin. Sigarayı sonra biraz kilo alabilirsiniz ama bu geçicidir. Önemsemeyin. Sigarayı bıraktıktan sonra ki birkaç gün kendinizi huzursuz, aç ve yorgun hissetmeniz doğaldır ve vücudunuzun nikotinden temizlenmesine bağlıdır. Vücudunuzun nikotinden temizlenmesi üç gün sürer. Sigarayı bırakma kararınız daha sağlıklı, daha kaliteli ve daha uzun yaşama yönünde yaptığınız açık ve kesin bir tercihtir. Bunu unutmayın. Sigarayı bıraktıktan sonra ağız kuruluğu ortaya çıkarsa bol bol soğuk meyve suyu için. Bazı durumlar sigarayı bıraktıktan sonra tekrar başlamanız için sizi kışkırtır. Bu durumlar : İş stresi , can sıkıntısı, içki içme, araba kullanma, yemek sonrası kahve keyfi, kağıt oyunları, kahvehane ortamı ve sigara içen birisini görme gibi durumlardır. Bu kışkırtıcı durumlara karşı gardınızı alın. Sigara tutmaya şartlanmış parmaklarınızı bir şeylerle meşgul edin. Bol bol spor yapın. Spor yapmak sigarayla mücadelenizi çok kolaylaştıracaktır.

\_\_\_\_\_Yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki , günde üç ile dört sigara içen gençlerin yüzde doksanı bir süre sonra düzenli sigara içmeyi alışkanlık edinmekte ve çok geçmeden nikotin bağımlısı haline gelmektedir.

.Ergenler, grup davranışı, kimlik arayışı, bağımlılık – bağımsızlık çatışması gibi nedenlerle sigaraya başlıyor. Ergenlik çağı, yetişkinlerin dünyasına uyum çabalarının yüksek derecede stres yarattığı bir çağ. Ergenler sigara içerek aynı zamanda bu stresi de kontrol altına almaya çalışıyorlar..

Sigaranın pek çok zararının açık ve kesin olarak bilinmesine rağmen bu kadar yaygın olmasının nedenleri arasında fiyatının diğer keyif vericilere oranla düşük olması, toplumun diğer maddelere oranla yadırgamaması, ergenlikte yetişkinliğe bir geçiş sembolü olarak kullanılması, etkilerinin hemen gelişmesi, dikkat ve konsantrasyonu bozmaması ve sarhoşluk yapmaması sayılabilir.

Sigara dumanının içinde çoğu vücuda zararlı 4000 civarında yabancı madde var. Tütün ana bileşik olarak katrandan, tahriş edici maddelerden , nikotin ve karbon monoksitten oluşuyor. Sigara katranında yer alan maddeler doğrudan doğruya kanser yapıcı özeliğe sahip. Tahriş edici maddeler ise akciğerlerimize hava iletimini sağlayan bronşlarımızda daralmaya ve buna bağlı olarak kronik sigara öksürüğüne yol açıyorlar. Sigara dumanında yer alan karbon monoksit adlı zehirli gaz ise kan kırmızı kürelerinin hücrelerimize oksijen taşımasını bozarak hücrelerimizin boğulmalarına neden oluyor.

.

## NIKOTİN YOKSUNLUK KRİZİ

Sigara bağımlısı sigara içmediği zaman birkaç saat içinde şiddetli bir şekilde sigara arayışına giriyor. Huzursuz, sinirli , sıkıntılı ve öfkeli oluyor . Karamsarlaşıyor. Düşüncelerini toplayamıyor. Kalbinde çarpıntı başlıyor. Yoksunluk krizi ortalama 2 gün içinde en şiddetli seviyeye çıkıyor. 3-4 hafta kadar sürdükten sonra geçiyor. Sigara bırakılmasından altı ay sonra bırakanların yarısında sigara içme arzusu sürüyor. Yarısı ise sigara içme arzusundan da kurtuluyor. **Bu nedenle ilk birkaç ayda yoğun bir şekilde takip ve semptomatik ilaçları kullanma tedavi şansını çok artırır.**

## BEDENSELLEŐTİRME( SOMATİZASYON)

BedenselleŐtirme toplumumuzda özellikle alt ve orta sınıf ev kadınlarında sık görülen bir durumdur. Hastanın tıbbi bir hastalığı olmadığı halde psikolojik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan çeşitli hastalık belirtileri vardır. Çeşitli nedenlerle çaresiz kalan , örneğin kaynana baskısı altında ezilen ya da eşi tarafından alenen aldatılan , horlanan kadının, psikolojik acısını ifade etmede beden dilini kullanmak zorunda kalması nedeniyle oluşur. Entelektüel yetersizliğinden dolayı duygusal acısını sözcüklerle ifade edemediğinden kullanır beden dilini. Fiziksel yakınmalar, aile bireylerinin olumlu yaklaŐımları nedeniyle güçlenirler. Bu olumlu yaklaŐımlara örnek olarak; aile üyelerinin sempati, dikkat ve sevgisi, maddi kazançlar, işten uzak geçen süre, sorumluluklardan sıyrıлма, sağlıkçıların ilgisi, diğer kişisel ve ailesel sorunlardan uzaklaŐma sayılabilir. Fakat hastalar bütün bunların farkında değildirler. Hasta ocuk varlığında aile sorunları göz ardı edildiğinden, sorunlu ailelerdeki çocuklarda fiziksel belirtilerin oluşması ihtimali yüksektir. Çok fazla hekime gider ve sık sık doktor deđiŐtirirler. Bilinçaltı bir yönelimle , bedensel Őikayetlerini kullanarak ailelerini kontrol etme eğilimindedirler. Bazen yaşadıkları stresin ağırlığını azaltmak için , bazen bilinaltlarındaki çatışmanın yarattığı gerilimden kurtulmak için bu tür bedensel belirtilerin arkasına gizlenirler.

BedenselleŐtirme hastalarında çok çeşitli hastalık belirtileri görülebilir. Nefes darlığı , çarpıntı , göğüs ağrısı , baş dönmesi ve baş ağrısı , halsizlik , elin ayağın tutmaması , dilin tutulması , bayılma , hafıza kaybı , bulantı-kusma , sürekli olarak geçirme , karın ağrısı , ishal , kabızlık , sırt ağrısı , kendini sürekli hasta hissetme sık görülen belirtilerdendir. Bu hastalardan bazılarının gereksiz yere ameliyat edilmeleri bile ihtimal dahilindedir.

Zihinleri sürekli olarak hastalık belirtileri ile meŐguldür. Bir sorunla karŐılaŐtıklarında çabuk fkelenirler. EŞleriyle ve diğer insanlarla sık sık sorun yaşarlar. Hasta bilinçsiz bir Şekilde bir çok ilacı bir arada kullandığı için , mevcut Őikayetlerinin bir kısmı kullandığı ilaçlara bağlıdır.

Tedavi hastaya uygun psikiyatri ilaçlarının verilmesi ile ve psikoterapiyle yapılır. Psikoterapide hastanın duygularını daha açık ve rahat biçimde sözcüklere dökmesi amacına yönelik çalıŐmaların yanı sıra hasta , bedensel yakınmalarının asıl neyi sembolize ettiğini anlamaya yönlendirilir . Hastanın kendisi, çevresi ve geleceğe bakıŐındaki olumsuz önyargılarına, düşüncelerine yönelik terapi yapılır. Hastaya yakınmalarını kaydedeceği bir günlük tutturulur. Böylece hastanın çoğu sorununun günlük stresleriyle iliŐkili ve geçici olduğunun farkına varması sağlanır. Saptanan ikincil kazançların kaldırılmasına yönelik düzenlemeler yapılmalıdır. Belirtiler tamamen ortadan kaldırılmaya çalıŐılmamalıdır. Baş etmeye ve iŐlevselliđe odaklanılmalı, yakınmalar yok sayılmamalı ve hafife alınmamalı, hasta doktor ilişkisi belirtilerle kısıtlanmamalı ve sosyal öyküye yeterince odaklanılmalıdır. Hastaların yakınmalarını bütünüyle yok etmek genelde yeni bir yakınma ortaya çıkmasına neden olabildiğinden bundan kaçınmak ve bunun yerine hastaya yakınmalarıyla baş etmesini öğretmek gereklidir.

Stresle baş etme ve sosyal beceri eğitimleri verilmelidir. Ayrıca hastanın yaŐamındaki stres nedenlerini azaltmaya yönelik yaşam tarzı önerilerinde bulunulmalıdır. Yaşam koçluğu yapılmalıdır. Evlilik çatıŐmalarıyla baş etme, çocuklarla ilişkileri yürütme ve aile sistemi içi ilişkileri sağlıklı hale getirme öncelikli baŐlıklar arasındadır.

## ALZHEİMER HASTALIĞI

Alzheimer beyin hücrelerinin yavaş yavaş ve zamanla ilerleyerek harap olduğu bir hastalık . Ailesinde bunaması olanlarda bu hastalığa yakalanma riski yüksektir. Dünyada 20 milyondan fazla Alzheimer hastası yaşamakta.

Beyin hücreleri arasında bilgi alışverişini ve iletişimi sağlayan bazı haberci moleküller var. Bunlardan biri olan Asetil Kolin hatırlama yeteneğinin sağlanmasında önemli rol oynar. Alzheimer hastalarının beyinde asetil kolin maddesinin miktarının azaldığı ve dolayısıyla da hücreler arası iletişimin bozulması ve aksaması nedeniyle bellek sorunlarının ortaya çıktığı bulunmuştur.

Alzheimer hastalığında hafıza bozulduğu için ileri derecede unutkanlık vardır. Hasta yeni bilgileri belleğinde tutamaz. Unutkanlık zamanla ilerler. Aşırı dalgınlaşır.. Düşünme bozulduğundan hezeyanlar ortaya çıkar. Kendisinin takip edildiğinden şüphelenebilir. Konuşması bozulabilir. Konuşurken anlamsız sözcükler kullanabilir. Huy değişiklikleri gözlenir. Her zamankinden sinirli ve huysuz davranışları olabilir. Ortada belirgin bir sebep yokken birdenbire aşırı duygusallaşp ağlayabilir. Aniden durgunlaşabilir ya da aniden aşırı bir hareketlilik gösterebilir.

Yaşla gelen ciddi unutkanlık , Alzheimer hastalığının habercisi olabilir.

Henüz Alzheimer hastalığını tamamen iyileştiren bir tedavi bulunmamakla birlikte, yeni geliştirilen bazı ilaçlarla hastalığın belirtilerini kısmen gidermek ve ilerlemesini yavaşlatmak mümkündür. Ayrıca çoğu hastada , hastalığı ağırlaştırır ve hasta yakınlarının durumunu zorlaştıran depresyon , uyku bozukluğu , saldırganlık ya da sinirlilik gibi ruhsal bozuklukların tedavisi için de etkili ilaçlar bulunmaktadır. Hastalığın olabildiğince erken teşhis ve tedavisi büyük önem taşır.

Eğer yakınınız Alzhaymırlı ise cüzdan , diş protezi , gözlük , anahtar gibi önemli eşyalarını her zaman aynı yere koyun. Düzenli egzersiz yapmasını ve dengeli beslenmesini sağlayın. Bahçeyle uğraşmak , eski arkadaşlarıyla sohbet etmek , bir şeylerle meşgul olmak aktif kalmasını sağlayıp çökmesini önleyecektir. Alzheimer hastasında hafıza kaybı, kişiliğin huysuzlaşması , düşünme ve yorumlamada bozulma, konuşurken doğru kelimeleri bulmada güçlük, bazı işleri doğru sırayla yapmada zorlanma gibi bulgular görülür. Bu bulgular zamanla daha da kötüleşir ama kötüleşme tedavi ile önlenbilir ya da yavaşlatılabilir. Yakınınız Alzaymırlı ise öncelikle hastanızın yaşadığı ev ortamını basitleştirmeli ve güvenli hale getirmelisiniz. Bunamanın ilerlemesini önleyecek ilaçları ve uykusuzluk , huzursuzluk gibi diğer şikayetlerine yönelik ilaçlarını düzenli olarak almasını sağlamalısınız. Konuşarak iletişim gittikçe güçleşirken, bir gülümseme, omuza bir dokunuş veya kucaklama hastaya olan sevgi ve anlayışınızı göstermeye yetecektir.

## UNUTKANLIK

**Unutkanlık son yıllarda en çok rastlanan psikolojik şikayetlerden birisi. İnsanlar “Oturma odasından mutfığa gidene kadar mutfaktan ne alacağımı unutuyorum” diye yakınıyorlar. Peki neden bu kadar unutkanız?**

Hafıza ya da yeni adıyla bellek sistemi beynimizin önemli bir programı ve üç görevi var. Beyine giren bilginin kayıt edilmesi , saklanması ve gerektiğinde tekrar bilinç alanına

çıkılarak hatırlanması. \* Bu üç fonksiyondan hangisi bozulursa bozulsun unutkanlığa yol açar. Unutkanlığı olan insanlar korkuya ve endişeye kapılıyor. Kendilerinde demans ve Alzheimer hastalığı gibi bunamaların başladığından korkuyorlar. Oysa özellikle genç ve orta yaşlarda ki insanlarda hayat uyaran bombardımanı altında geçtiğinden , kişinin dikkatini yoğunlaştırmaması ya da yeterince dikkat etmemesi bilginin bellek programına kayıt edilememesine neden oluyor. Unutkanlığın en önemli sebebi bu. Yeterince et yemeyen kişilerde ve vejeteryanlarda B 12 vitamininin eksikliği de unutkanlığa neden oluyor.

Beynimizde üç adet hafıza deposu var. Birinci hafıza depomuz olan sensoriyal depomuz bilgi saklama hacmi ve süresi en az olanıdır. Tüm duyu organlarımızdan gelen bilgiler sensoriyal depoya girer ve sadece 0,5 saniye süreyle orada kalıp sonra yok olurlar. İkinci hafıza depomuz primer depodur. Bilginin kısa süre saklandığı bir depodur. Saklama süresi 20 saniyedir. Ayrıca en fazla birkaç parça bilgiyi saklayabilir. Örneğin üç tane yeni telefon numarasını birden aklımızda tutmaya çalıştığımızda bu kısa süreli hafıza deposu çalışır. Yirmi saniye içinde uzun süreli bellek deposuna aktarılmazsa unutulur.

Kısa süreli bellek sözel ve görsel olmak üzere ikiye ayrılır. Sözel kısa süreli bellek depomuz beynimizin sol yarısında , görsel kısa süreli bellek depomuz ise sağ beyin yarımküresindedir. Üçüncü ve en önemli hafıza depomuz uzun süreli ya da sekonder bellek deposu denilen depomuzdur. Bu deponun hem süresi ve hem de hacmi çok geniştir. Buraya bir kere giren bilgi ömür boyu kalabilir. Örneğin küçük yaşta ezberlenen bir dua gibi. Bir bilginin uzun süreli belleğe alınmasının tek yolu kısa süreli bellekte tekrar edilmesidir. Ne kadar çok tekrar edilirse ömür boyu kalıcılığı o oranda artar. Bu depoda ki bilgiler bozulmaya dayanıklıdır. Uzun süreli belleğimiz epizodik ve semantik bellek olmak üzere ikiye ayrılır. Epizodik bellek yaşanan olayları depolar. Semantik bellek ise dili(lisanı) ve diğer tüm bilgileri depolar. Örneğin üniversite sınavına hazırlanan bir öğrencide tüm yük semantik bellektedir. Uzun süreli bellek hatırlama biçimi bakımından da iki ortaklı çalışır. Tanıma belleği karşılaştığı nesneyi hatırlar. Örneğin on yıldır görmediğiniz bir kişiyi tanımanız gibi. Hatırlama belleği ise ana depoda ki bir bilgiyi bilinç alanına çıkartmaktan sorumludur.

## CİNSEL SORUNLAR

Yirmi- otuz yaşları arasında ki kadınların yarısında , erkeklerin üçte birinde cinsel sorunlar görülmekte. Cinsel işlev bozukluklarının yüzde sekseni psikolojik nedenlere bağlı.

NEDENLERİ: Cinsel işlev bozuklukları çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilmekte. Çocukluktan itibaren yaşanan çeşitli baskılar ve cinselliğin ayıp , yasak , günah olarak tanımlanması ve bir tabu olması cinsel sorunların en önemli nedenlerinden birisi.

Anksiyete denen ruhsal kaygı hali cinsel bozuklukların bir diğer nedeni. Özellikle erkeklerde cinsel ilişki sırasında başarısız olma kaygısı iktidarsızlığa neden olabiliyor. Cinsellikle ilgili en büyük sorun kaynaklarından birisi de ön yargılar. Bir erkek her zaman cinsel ilişkiye hazır olmak zorundadır gibi ön yargılı düşünceler erkekler için sıkıntı yaratıyor. Bazı düşünce kalıpları da cinselliğin kaynağı olan erotizmi katlediyor. Kadının bedenini biçimsiz bulması ve onu eşinden gizlemeye çalışması , erkeğin eşinden utanması, eşlerin kendi davranışlarını gözlemeleri ve sürekli bir öz denetim altında tutma eğilimlerinin olması ,cinsel yaşamlarını entellektüalize etmeleri , cinsel ilişki sırasında partnerleri tarafından nasıl görüldüklerini düşünmeleri , kendilerini cinsel ya da bireysel olarak yetersiz hissetmeleri , orgazm sırasında

kontrollerini kaybedecekleri korkusu , gebe kalma endişesi , hastalık bulaşması korkusu gibi. Baskı altında yetişmiş , süperegosu çok kuvvetli bireylerde seks günahkarlık , suçluluk duygularına neden olabiliyor. Eşler arasında cinsel konuların rahatça ve açık biçimde konuşulamaması da sorun yaratabiliyor.

Eş ile yaşanan duygusal iletişim sorunları da , cinsel problemlerin ortaya çıkmasında önemli rol oynar. Eşlerin aralarında ki çatışmalar , stres yaratan durumlar , karşılıklı olarak güvenin sarsılması , sevgililikte azalma , anlayışsızlık , iletişim bozukluğu , vaatlerin yerine getirilmemesi , başkasıyla ilişkiye girme cinsel ilişkiyi bozar.

**NE YAPMALI:** Erkeklerde görülen cinsel işlev bozukluklarında hormon, damar ve sinir sistemlerinin derinlemesine incelenmesi gerekir.

Cinsel sorunların çözümlenmesinde ilk adım cinsel kaygının azaltılması ve kişinin kendisini rahat , stressiz hissetmesinin sağlanmasıdır. Bu nedenle empotans ( erkekte ereksiyonun olmaması) ve vajinismus ( kadının cinsel ilişki korkusu nedeniyle vajinasının kasılarak birleşmeyi olanaksız kılması ) gibi yaygın cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde ilk adım en az iki hafta süreyle cinsel birleşmenin yasaklanmasıdır. Eşe karşı yaşanan çatışmalı duygular ve öfke de azaltılmaya çalışılır. Eşler arasında ki iletişim artırılır. Erotizme daha çok yer verilir.

Cinsel işlev bozuklukları çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilmekte. Çocukluktan itibaren yaşanan çeşitli baskılar ve cinselliğin ayıp , yasak , günah olarak tanımlanması ve bir tabu olması cinsel sorunların en önemli nedenlerinden birisi.

Anksiyete denen ruhsal kaygı hali cinsel bozuklukların bir diğer nedeni. Özellikle erkeklerde cinsel ilişki sırasında başarısız olma kaygısı iktidarsızlığa neden olabiliyor. Cinsellikle ilgili en büyük sorun kaynaklarından birisi de ön yargılar. Bir erkek her zaman cinsel ilişkiye hazır olmak zorundadır gibi ön yargılı düşünceler erkekler için sıkıntı yaratıyor. Bazı düşünce kalıpları da cinselliğin kaynağı olan erotizmi katlediyor. Kadının bedenini biçimsiz bulması ve onu eşinden gizlemeye çalışması , erkeğin eşinden utanması , eşlerin kendi davranışlarını gözlemeleri ve sürekli bir öz denetim altında tutma eğilimlerinin olması , cinsel yaşamlarını entellektüalize etmeleri , cinsel ilişki sırasında partnerleri tarafından nasıl görüldüklerini düşünmeleri , kendilerini cinsel ya da bireysel olarak yetersiz hissetmeleri , orgazm sırasında kontrollerini kaybedecekleri korkusu , gebe kalma endişesi , hastalık bulaşması korkusu gibi. Baskı altında yetişmiş , süperegosu çok kuvvetli bireylerde seks günahkarlık , suçluluk duygularına neden olabiliyor. Eşler arasında cinsel konuların rahatça ve açık biçimde konuşulamaması da sorun yaratabiliyor.

Eş ile yaşanan duygusal iletişim sorunları da , cinsel problemlerin ortaya çıkmasında önemli rol oynar. Eşlerin aralarında ki çatışmalar , stres yaratan durumlar , karşılıklı olarak güvenin sarsılması , sevgililikte azalma , anlayışsızlık , iletişim bozukluğu , vaatlerin yerine getirilmemesi , başkasıyla ilişkiye girme cinsel ilişkiyi bozar.

**NE YAPMALI:** Erkeklerde görülen cinsel işlev bozukluklarında hormon, damar ve sinir sistemlerinin derinlemesine incelenmesi gerekir.

Cinsel sorunların çözümlenmesinde ilk adım cinsel kaygının azaltılması ve kişinin kendisini rahat , stressiz hissetmesinin sağlanmasıdır. Bu nedenle empotans ( erkekte ereksiyonun olmaması) ve vajinismus ( kadının cinsel ilişki korkusu nedeniyle vajinasının kasılarak birleşmeyi olanaksız kılması ) gibi yaygın cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde ilk adım en az iki hafta süreyle cinsel birleşmenin yasaklanmasıdır. Eşe karşı yaşanan çatışmalı



duygular ve öfke de azaltılmaya çalışılır. Eşler arasında ki iletişim arttırılır.Erotizme daha çok yer verilir.

Yirmi- otuz yaşları arasında ki kadınların yarısında , erkeklerin üçte birinde cinsel sorunlar görülmekte. Cinsel işlev bozukluklarının **yüzde sekseninin** psikolojik nedenlere bağlı olduğu da bilinen bir gerçek.

Cinsel işlev bozuklukları çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilmekte. Çocukluktan itibaren yaşanan çeşitli baskılar ve **cinselliğin ayıp , yasak , günah olarak tanımlanması** ve bir tabu olması ülkemizde görülen cinsel sorunların en önemli nedenlerinden birisi.

Anksiyete denen ruh hali ( psikiyatrik kaygı) cinsel bozuklukların en önde gelen nedeni. Özellikle erkeklerde **performans anksiyetesi** , yani **cinsel ilişki sırasında başarısız olma** kaygısı **empotansa** yani iktidarsızlığa neden olabiliyor. Cinsellikle ilgili en büyük sorun kaynaklarından birisi de ön yargılar. Mesela , bir erkek her zaman cinsel ilişkiye hazır olmak zorundadır düşüncesi erkekler için sıkıntı yaratıyor. Bazı düşünce kalıpları da cinselliğin motoru olan **erotizmi** katlediyorlar. Kadının bedenini biçimsiz bulması ve onu eşinden gizlemeye çalışması , erkeğin eşinden utanması, eşlerin kendi davranışlarını gözlemeleri ve sürekli bir öz denetim altında tutma eğilimlerinin olması ,cinsel yaşamlarını entellektüalize etmeleri yani yaşamadan konuşmaları, cinsel ilişki sırasında partnerleri tarafından nasıl görüldüklerini düşünmeleri , kendilerini cinsel ya da bireysel olarak yetersiz hissetmeleri , orgazm sırasında kontrollerini kaybedecekleri korkusu , gebe kalma endişesi , baba olma fobisi, hastalık bulaşması korkusu gibi. Baskı altında yetişmiş , **süperegosu** yani vicdanı çok kuvvetli bireylerde seks günahkarlık , suçluluk duygularına neden olabiliyor. Eşler arasında cinsel konuların rahatça ve açık biçimde konuşulamaması da sorun yaratabiliyor.

Erkeklerde görülen cinsel işlev bozukluklarında hormonal ve damarsal sistemlerin , merkezi ve periferik yani çevresel sinir sistemlerinin derinlemesine incelenmesi gerekir.

Eş ile yaşanan duygusal iletişim sorunları , cinsel problemlerin ortaya çıkmasında çok önemli rol oynar. Eşlerin aralarında ki duygusal çatışmalar , stres yaratan durumlar , karşılıklı olarak güvenin sarsılması , sevgililikte azalma , anlayışsızlık , iletişim bozukluğu , özellikle erkeğin eşini ihmal etmesi ve iş kolikliği, paraya endeksli hayat , vaatlerin yerine getirilmemesi , başkasıyla ilişkiye girme, kadının kendisini yalnız hissetmesi,cinsel ilişkiyi bozar.

Cinsel sorunların çözümlenmesinde ilk adım cinsel kaygının azaltılması ve kişinin kendisini rahat , stressiz hissetmesinin sağlanmasıdır. Cinsel eşe karşı öfke azaltılmaya çalışılır. Çünkü öfke erotizme izin vermez. Eşler arasında ki iletişim arttırılır. Seks erotik düşünceler açısından zenginleştirilirken , erotik olmayan düşünceler kompartıman dışına çıkarılır.

Erkeklerde en sık görülen cinsel sorun , ereksiyon bozukluğudur.Yani sertleşmemedir. On beş – Otuz beş yaşları arasında ki her yüz erkekten üçünde görülür. Yetmiş beş yaşında ki erkeklerin ise yaklaşık yarısında mevcuttur. Tıbbi değerlendirmede Serum Testosteron testi , Noktürnal Penil Tümesans Testi gibi spesifik testler uygulanmaktadır. Uykunun REM fazında ereksiyonun olmaması yani uykuda dahi penisin sertleşmemesi sorunun organik olduğunu gösterir. Uykuda sertleşebilmesi ise sorunun psikolojik olduğunu kanıtlar ki bu son derece pratik bir tanı koyma yoludur.

## VAJİNİSMUS

İnsanın cinsel yönden sorunsuz ve mutlu olabilmesi için ruhsal gelişiminin de sağlıklı ve dengeli olması gerekli.Bağımsız hareket eden,girişken,çalışkan,üretken,kendisiyle barışık,doğal cinsel gelişimini tamamlamış,karşı cinsle sağlıklı iletişim kurabilen,kendisiyle ve çevresiyle uyumlu kişilerin cinsel hayatları da genellikle sorunsuz oluyor.

Cinsel sağlık ve mutluluk konusund ki sorunların ilk sırasında toplumumuzda vajinismus var.

Vajinismus ilk kez cinsel ilişkiye girecek kadınlarda sık görülen bir durum.Vajen denen kadın cinsel organının girişindeki kasların spazmlı kasılması sonucu cinsel birleşmenin mümkün olmadığı ya da çok ağrılı olduğu bu tür durumlara “VAJİNİSMUS” deniyor.Vajinismus kadını da erkeği de çaresiz bırakan ve aşırı stres yaratan bir durum.

Ülkemizde vajinismus sorununun doğal seyri batılı ülkelerden farklılık göstermekte , zaman zaman oldukça dramatik bir gidiş gözlenmekte .Vajina spazmı sorunu yaşayan kadınlar evliliklerinin ilk gecesi olan zifafta cinsel birleşmeyi gerçekleştiremediklerinden kızlık zarları sağlam kalmakta.Bu durum halen ülkemizin bazı yörelerinde egemen olan “ kanlı çarşafı gösterme adetinin “ yerine getirilememesi anlamını taşıyor.Böylece eşlerden birinde ve genellikle de erkekte cinsel bir sorun olduğu düşünülüyor ve çifte özel kalması gereken bu durum ailenin diğer fertlerinin ve hatta yakın çevrenin bildiği ya da yanlış anladığı genel bir sorun haline geliyor.Bu durum çiftleri yoğun bir baskı altına alarak evliliğin devamını daha ilk geceden tehdit altına sokuyor.Bu noktadan sonra çift doktor-doktor , hoca-hoca gezdiriliyor ve çoğu kez uygun olmayan çeşitli girişimlere maruz bırakılıyor..Birbirine karşı daha toleranslı çiftler ise bu sorunu atlatabilmek için vücutlarını keserek,yatak çarşafını kana bulamakta ve kanlı çarşaflarını meraklılarına gösteriyorlar.Ancak ilk gecenin şoku geçici olarak bu yöntemle atılırsa bile, vajinismus sorunu çözümlenmediği taktirde aynı çift 1-2 yıl sonra,durumdan habersiz ana-babaları tarafından kısır oldukları düşüncesiyle infertilite kliniklerine götürülüyorlar.

Çeşitli yöresel töreler ve çevre baskısıyla karşılaşmayan çiftler ise sıklıkla mevcut sorunu geçici bir korkuya bağladıklarından sorunun çözümünü zamana bırakabilmekteler.Ancak vajinismus sorunu zaman içinde kendiliğinden çözülmediği gibi ,süreç içinde cinsel sorunu yokmuş gibi gözükken partnerin erken boşalmasına,cinsel ilgi ve isteğinin azalmasına ya da sadakatsizliğine neden olabiliyor.Vajinismus olan kadınların yaklaşık yarısının eşlerinde bu duruma reaksiyon olarak erken boşalma ortaya çıkmakta .Vajinismus nedeniyle on beş-yirmi yıl hiç cinsel ilişkiye girememiş evli çiftlerin sayısı hiç de az değil .Oysa vajinismus sorunu uygun seks terapisi yöntemleri ile kadınlarda görülen diğer cinsel işlev bozukluklarından çok daha kolay tedavi edilebiliyor.Ortalama 6 seans psikiyatrik tedavi gören vajinismuslu hanımların tamamı iyileşiyor. Vajinismusun en etkili tedavi yöntemlerinden birisini de hipnoz oluşturuyo.

## VAJİNİSMUS (VAJİNA KASILMASI)UN EV ÖDEVLERİYLE TEDAVİSİ

### BİRİNCİ HAFTA ÖDEVLERİ

1. Bir hafta süreyle her gün sevişin ama cinsel birleşmeyi, yani penisin vajinanın içine girmesini denemeyin.
2. Yatağa tamamen soyunarak girin.
3. Eşinizin vücudundaki uyarılmaya en hassas zevk noktalarını bulmaya çalışın. Bu noktalara yüklenin.

### **Kadının Ödevleri:**

- 1- Sevişme sırasında altta olun.
- 2- Altınıza ince bir yastık koyun.
- 3- Bacaklarınızı açın ve kendinizi gevşetin.
- 4- Sevişmenin denetimi sizde olsun.
- 5- Sevişme süresince eşinizin penisini tutun.
- 6- Geçmişte duyduğunuz, düşündüğünüz, yaşadığınız ve sizi heyecanlandıran seksi fantezilerinizi hayal edin.

### **Sevişmeler dışında:**

- 7- Her gün en az on kez vajina kaslarınızı kasıp gevşetin.
- 8- Yere bir ayna koyun. Aynada vajinanıza bakın. Ona dokununuz.
- 9- Aynadan vajinanıza bakarken vajinanızı sıkıp gevşetin.

### **Erkeğin Ödevleri :**

- 1- Eşinizden önce orgazm olacağınızı hissederseniz ilişkiyi durdurarak orgazm olmanızı önleyin.
- 2- Bu esnada en az on beş dakika süreyle eşinizin klitorisini işaret parmağınızın ucuyla uyarın.

## **İKİNCİ HAFTA ÖDEVLERİ**

1. Birinci seans ödevlerine devam edin.
2. Eşinizle birlikte yumuşak porno filmleri seyredin.

### **Kadının Ödevleri:**

- 1- Küçük parmağınızı ikinci boğumuna kadar vajinanıza sokun.
- 2- Parmağınızla vajinanızın içini yoğun bir biçimde hissetmeye ve bundan zevk almaya çalışın.
- 3- Küçük parmağınız vajinanızın içindeyken vajinanızı sıkıp kasıp gevşetmeye çalışın.  
Bu çalışmayı ayna karşısında sabah, öğlen ve akşamları olmak üzere günde üç kez onar

defa tekrar edin.

- 4- Bu işlemi iyice otomatikleştirinceye, yani rahatsızlık duymadan yapabileceye kadar egzersizlerinize devam edin.

## **ÜÇÜNCÜ HAFTA ÖDEVLERİ**

1. Önceki iki haftada yaptığımız ödevlerinizi yapmaya devam edin.
2. Günde üç defa önce serçe parmağınızı on kez ikinci boğumuna kadar vajinanıza sokup sıkma ve gevşetme egzersizleri yapın.

- 3.Hemen arkasından bu kez işaret parmağınızı ikinci boğumuna kadar vajinanıza sokup otuz defa kasıp gevşetin. Bu sırada derin nefes alıp vererek rahatlayın.
- 4.Bu çalışmanızı ayna karşısında da yapın.
- 5.Kendinizi yeterince rahat ve hazır hissettiğinizde eşinizin üstüne çıkın.
- 6.Vajinanız yeterince sıcak,ıslak ve kaygan olunca yani kıvama gelince ,sizi tahrik edecek bir fantezinin eşliğinde eşinizin penisini vajinanızın içine alabilirsiniz. Kendinizi serbest ve rahat bırakarak orgazm olun.

## SEVGİ

Sevgi insanın yaratılışında, özünde vardır. Sevmeyen, sevilmeyen, sevgisiz kalmış insanın ise mutlaka psikolojik sorunları vardır. Bu sorunlar hem

neden ve hem de sonuç olabilir. Sevgi insan varlığının en anlamlı boyutudur. Doyum, güç ve cinsellik kaynağıdır. Sevgi insanoğlunu canlandırır. Yaratıcı hale getirir. Coşku, neşe ve sevinç yaratır. Sevgisiz insan için ise bunun tam tersi söz konusudur. Sevgi ilkel sevgi ve olgun sevgi olmak üzere ikiye ayrılır. Sevginin olgunlaşması için iki kişinin bütünlüklerini ve bireysel bağımsızlıklarını yitirmeden birleşebilmeleri gerekir. Sevgiye yakın ilişkiler kurma tutkusu ve şükran duygusu eşlik eder. Seven sevdiğine yakınlık gösterir; onu anlamaya çalışır. Onun yakınında bulunmak ister. Sevgide doyuma ulaşılabilmesi derin ve devamlı ilişkilerin kurulabilmesine bağlıdır. Sevgi tüm ilişkilerin temelidir. Sevgisiz ilişkiler yapay ve anlamsızdır. Sevgide anlayış, yakınlık, karşılıklı olarak birbirinin değerini yükseltme, özlem ve sinerji vardır. Sevgi derya gibidir. Seven sevdiğinde aslında kendini bulur. Libidinal dürtüler yakınlaşmaya, beraberliğe, kardeşliğe ve birleşmeye neden olurlar. \*Saldırgan dürtüler ise uzaklaşmaya, kopmaya ve ayrılmaya neden olurlar. Bu nedenle bireyler ve toplum sevgiden uzaklaşıp agresifleştikçe insanlar birbirlerinden kopuk, yalnız ve uzak hale gelirler ki bu gün toplumumuzda tam da bunu yaşıyoruz. Sevgili ile özdeşilir ve empati yapılır. Acılar ve sevinçler paylaşılır. Farklılıklar dostça kabul edilir. Bu aynı zamanda seven insanın kişiliğini geliştirir ve olgunlaştırır.

Sait Faik yıllar önce “ Bir başkasında kendimizi bulduğumuz, hatalarımızı, meziyetlerimizi anladığımız şeyi yapalım, daima sevişelim.” demiş.

İlkel sevgi nedir? İlkel sevgide sevgililer arasında ki sınırlar kaybolmuştur. Biri olmadan diğeri yapamaz. Birbirlerinin içinde erirler.

Olgun sevgide ise seven sevdiğine asla yapışmamalı ve bağımlı olmamalıdır. Sınırlara saygı gösterilmeli, bireysellik korunmalıdır.

Sağlıklı insan kimdir? Çalışabilen, sevebilen, hayattan haz alan ve hayal ile gerçeği birbirinden ayırt edebilen insandır. Ruhsal çöküntü yaşayan mutsuzlarda asıl sorun kendisini sevmeme, kendisinden memnun olmama, kendisi ile barışamama, kendisini köstekleme olduğu için başkalarını da sevmemez, destekleyemez, hoşgörü gösteremez, barışamazlar. Titizler ise her şeyi kontrol altında tutmaya çalışır ve bu mümkün olmadığı için eninde sonunda dağılırlar. Titizler yakınlarına çok çile çektirirler. Özellikle de titiz erkekler karılarına çok çile çektirir. Onları kıpırdayamaz hale getirirler ve ezerler. Bunların derinde yatan asıl korkuları elde ettiklerini kaybetme korkusudur.

Histerikler ise sürekli sevgili ve eş değiştirme ihtiyacı hissederler.

Narsistler ise kendilerini o kadar sever ve önemserler ki başkalarına yer kalmaz. Bunlar da kendilerine aşıktır. Kendileri gibi yüce bir insanın yeryüzüne gelmediğine ve de gelmeyeceğine inanırlar ama ne yazık ki mezarlıklar bu tip adamlarla doludur. Bütün insanların, tüm kainatın kendileri için yaratıldığına inanırlar. Üstünlükleri, yücelikleri, dehaları, eşsiz yetenekleri ve değerleri yakınları tarafından sürekli onaylanmalıdır. Bu tip

insanlar duygusal olarak yaralandıkları zaman çok ağır yaralanırlar ve çok zor iyileşirler. Değersiz görüldüklerini, önemsenmediklerini, aşağılandıklarını hissedersen perişan olurlar. Grandiyozite hezeyanları bile olabilir ve böylece psikoza da girebilirler. Kendilerine hayran ve tüm ilgilerin odağında olmalıdırlar. Narsistler kendilerine karşı çok katı ve çok acımasızdırlar, bunun için de aslında çok acı çekerler. Terk edilen narsistler intihar edebilir. Gerçek sevginin gelişmesi için özgürlük, hoşgörü ,esneklik ve yakınlık gerekir. (Prof. Dr. Celal Odağ TPD 93/3)

## TIBBİ HİPNOZ

**Hipnoz** hipnotizatörün bir başka kimseyi transa benzer bir durumda etki altına alması halidir. Bu etkiden tedavi edici amaçla ya da ameliyatlarda anestezi amacıyla yararlanmaya **tıbbi hipnoz** denir. İnanışların aksine hipnoza dayanıklı kimse yoktur. Yeter ki doğru teknik uygulanılsın. Aslında hipnoz bir bilim olduğu kadar sanattır da. Bu nedenle sadece teorik ve pratik eğitimle iyi hipnozcu olunması zordur. Zeki insanlar hipnoza daha yatkındırlar ama hipnozdan daha çok çekinirler. İstekli denekler şüpheci ve isteksizlere nazaran daha kolay hipnotize edilebilirler.

Tarihsel olarak hipnoz onu gerginlik ve histerik durumları tedavide kullanan Yunanlılara kadar dayanır. Günümüzde de bu gibi durumlar hipnoz ile tedavi edilebilmektedir. Eski Romalılar hipnoza **sihirli uyku** derlerdi ve onu **siğil tedavisinde ve büyüye, özellikle kara büyüye maruz kaldığını düşündükleri** hastalarda kullanırlardı.

Ancak hem geleneksel tıp hem de 18. yy.dan sonra ortaya çıkan ve bugün de dünya tıbbını hakimiyetinde tutan **Ortodoks tıp** 20. yy. ın başına kadar hipnozu ihmal etti. İlk defa **1900 yılında İngiliz genel cerrah James Braid** Yunanca uyku anlamına gelen **hipnoz (orijinali hypnos)** adını verdi yapılan işleme. Bu işlem daha önce ki yıllarda, yani 1900 lerden önce **bir tür büyü** olarak adlandırılıyordu. James Braid dünyada hipnozu büyük ameliyatlarda anestezi olarak kullanan ilk hekimdir. James Braid ile başlayan akım Türkiye’de ilk kez **Genel Cerrah Dr. Hüsnü Öztürk** tarafından uygulanmış ve **Dr. Hüsnü Bey tarafından her hangi bir anestezi ajan kullanılmaksızın, sadece hipnoz yardımıyla mide, karaciğer, safra kesesi gibi iki bine yakın büyük ameliyat gerçekleştirilmiştir** . Günümüzde Türkiye’de Edirne’den Kars’a kadar sayıları iki yüz elliye bulan hekim ve diş hekimi hipnozdan büyük ve küçük ameliyatlarda, diş tedavilerinde ve her türlü psikolojik ve fiziksel sorunun ve hastalığın tedavisinde yararlanmaktadırlar. **Hipnoz sanıldığı aksine uyku hali değildir** tıbbi ve psikiyatrik hipnozda **hasta kesinlikle uyumaz ve etki altına girmesi, bildiklerini, kişisel sırlarını söylemesi kesinlikle söz konusu değildir**. Zaten tıbbi hipnozda süje hiç konuşmaz ve sadece dinler. Hipnozun en belirgin özelliği ve tedavi edici etkisi hipnotize edilen şahsın zihinsel ve ruhsal durumunun değişmesi ve kendi benliği içinde, günlük hayat içinde yaşamadığı **öz benliğini bulmasıdır**. Beyninin çalışmayan potansiyelinin harekete geçmesidir. Bu ancak yaşanarak anlaşılabilir son derece sıra dışı, farklı bir durumdur. **Elektroensefalografi** denilen beyin elektriğini ölçen aletle yapılan ölçümlerde hipnotize edilen kişinin, elektrikli bir organ olan ve pek çok yönden bilgisayar hard diskine benzeyen insan **beyninin elektrik düzenini düzenlediği, sakin ritme geçirdiği**, bir **nevi format attığı**, uyku ile uyanıklık arasında bir durum yaşattığı anlaşılmıştır. Hipnozla süje denilen hipnotize edilen şahsı tamamen uyutmak, geçmiş yıllara, çocukluğuna, hatta daha ilkel dönemlerine döndürmek, çapa atarak yönlendirmek mümkündür ancak bunlar tıbbi hipnozda yapılmaz. Hipnozun etkisi, yararı ve başarısında hipnotizatörün ehil olması ,

deneyimi , tıbbi ve psikolojik, psikiyatrik bilgisi, ruh hali ve sanatkarlığı çok önemlidir. Sesinin güven telkin etmesi hipnozun gerçekleşmesini kolaylaştırır. Ve hastanın şuuru değişir . Yani beynin ana ekranını kaplayan karamsar ve negatif elektrik silinerek yerini iyimser bir pozitif elektrik alır.

Bir insan neye inanırsa onu başarır. Tersi de doğrudur. Hipnotizatör başarılı ise inanç ortaya çıkıp gelişir ve tedavinin kilit taşı , mihenk noktasını oluşturur.Kendilerini kaybetmektaen daha az korktukları için kadınlar hipnoza daha elverişlidirler. Özellikle 45 yaşın altı kadınlarda hipnoz yüzde doksan başarılı olur.

Halk genellikle iyi bir denek olup olmayacaklarını nasıl anlayabileceklerini sorar. Bunu öğrenmek çok kolaydır. Eğer kendinizi okuduğunuz bir kitaba veya seyrettiğiniz bir tv. programına fazlasıyla kaptırıp kendinizden geçiyorsanız, etrafta konuşulanları, o diziyi izlerken duymuyorsanız siz hipnoz açısından harika bir aday demeksinizdir .

## ÖSS , LGS STRESİ VE HIPNOZ

Son yıllarda ÖSS'ye hazırlanan çok sayıda üniversite adayı birbirine benzer yakınmalar nedeniyle psikiyatrik yardım alıyor. Çünkü üniversite sınavı pek çok adayda “ÖSS Bunalımı, ÖSS Krizi” gibi isimlerle anılmaya başlanan bir psikiyatrik rahatsızlığa neden olmakta. ÖSS Bunalımı konsantrasyonu ve motivasyonu bozduğu için -tedavi edilmediği taktirde- sınavda başarılı olmayı neredeyse olanaksız hale getiriyor.

ÖSS Bunalımında kullanılan ilaçların öğrenciyi uyutması, dikkatini dağıtması, alışkanlık yapması, kalıcı yan etkilerinin olması söz konusu değil. Bu tür yersiz endişeler öğrencinin bunalımının zamanında tedavi edilmesini engelleyerek bir sene kaybetmesine, ertesi sene aynı bunalımı katlanarak yaşamasına ve yoğun kaygı nedeniyle yine başarısız olarak hayatının mahvolmasına neden oluyor. Geçen yıllarda böyle bir danışım oldu. Çok zeki, çalışkan ve başarılı bir öğrenci olmasına rağmen ilk iki sınavda ÖSS Bunalımı nedeni ile başarısız olmuştu. Üçüncü sınavına beş ay kala ciddi bir intihar girişiminin de eşlik ettiği ağır bir depresyon içinde geldi, sadece bir aylık tedavi ile kendisini toplayıp istediği yeri kazandı.

ÖSS Bunalımının bir takım ortak belirtileri var. Başarısızlık korkusu ve stresi nedeniyle dikkatini toplayamıyor. Sinirli ve huzursuz davranıyor. Uyku düzeni bozuluyor. Bir gerginlik ve sıkıntı hissi var. Kendisini umutsuz ve çaresiz hissediyor. Kendisine olan güvenini kaybediyor. Sık sık ağlamaya başlıyor. İçinden bir şey yapmak gelmiyor. Deneme sınavlarında gerginliği ve heyecanı artıyor. Kendisini suçluyor. Hayatı boş, anlamsız bulmaya başlıyor. Beklenmedik ani tepkiler verebiliyor. Baş ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel belirtiler ortaya çıkabiliyor.

Böyle bir durumda “Takma kafanı, sen başarısın, bizim için kazansan da kazanamasan da fark etmez, önemli olan sensin.” gibi empati yoksunu ifadeler kullanmak son derece yanlış. Midesi ülser nedeniyle yarılmış, ağrıdan kıvranan, mide kanaması geçiren bir kişiye “Takma kafanı, miden kanasa da bir kanamasa da bir, önemli olan sensin.” demek kadar saçma. Çünkü bu tür psikiyatrik durumlar da tamamen beyin kimyasında ki denge bozulması ile ilgilidir ve tedavi mantığı stres nedeniyle bozulan kimyasal dengenin ilaç şeklinde verilen biyokimyasal ajanlarla düzeltilmesi üzerine kuruludur. ÖSS Bunalımında beyinde ki Serotonin adlı kimyasalın etkinliği azalmakta bu da hem huzursuzluk ve kaygı gibi anksiyete belirtilerine hem de ruhsal çöküntü ve isteksizlik gibi depresyon belirtilerine neden olmaktadır. Kullandığımız ilaçlar beyinde stres nedeniyle azalan maddeyi yerine koyarak belirtileri ortadan kaldırır ve ÖSS adayını psikolojik açıdan rahatlatır ama stres yaşayan ÖSS ve LGS adayı kardeşlerimiz eğer ilaç kullanmak istemezlerse birkaç seans sakin hipnoz tekniği ile tüm streslerinden arındırılarak mükemmel başarı, denge, huzur ve mutluluğa kavuşturulabilirler. ÖSS Bunalımında kaygı başarısızlığı başarısızlık kaygıyı arttırır ve

mahvedici bir kısır döngü kurulmuş olur. Bu kısır döngüyü kırmanın tek yolu rahatlatıcı ilaç ve hipnoz ya da her ikisinin uygulanmasıdır. Böyle bir durumda psikolojik yardım almaya karar vermek hedefe doğru atılmış en önemli adım olacaktır.

## **EVLİLİKTE DUYGUSAL PAYLAŞIM**

Yeni evlenen çiftlerin en çok anlaşılmaya ihtiyaçları var. Bunun için eşler kendilerini birbirlerinin yerine koyabilmeli. Bir de sevgi ve hatta şefkat gereksinimi söz konusu. Nasıl yeni doğan bir bebek sürekli ilgi , sevgi ve şefkat isterse , yeni doğan evlilikler de sürekli ilgi , sevgi ve şefkat istiyor. Beklentiler , duygu ve düşünceler olabildiğince açıkça ifade edilmeli. Yeni bir aile kurulduğu ve onun içinde yer alındığı unutulmamalı , eski aileden gelen ve yeni ailenin dinamiklerine zarar verecek alışkanlıklar terk edilmeli. Önemli kararlar alınırken , istişare anne,baba ve kardeşlerle değil , öncelikle eşle yapılmalıdır.

Erkeklerin sıklıkla yaptıkları bir hata , eşlerini anneleri ile karşılaştırmalarıdır ki bu asla yapılmamalıdır. Daha nadiren kadınlar da eşlerini babaları ile karşılaştırabilirler ki bu da bir hatadır. Boşanmaların çoğunun asıl nedeni eski aileden kopamamadır.

Türkiye’de aile ve evlilik terapisi alanında önde gelen isimlerden birisi olan Doçent Dr. Armağan Samancı’ nın yaptığı araştırmanın sonuçları geçenlerde yayınlandı. Bu çalışmada evlilik süreleri on altı ile yirmi bir yıl arasında değişen bin evli kadınla görüşülmüştü. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu , kadınların evlilikte ki vazgeçilemez önceliklerinin duygusal paylaşım olduğudur. Evlilikte duygusal paylaşım olmayınca , maddi değerler bir anlam taşımıyor. Kadın eşi tarafından duygusal olarak fark edilmeyi , hissedilmeyi , yardım ve destek almayı bekliyor. Kendisine hediye verilecekse , duygusal değer taşıyan hediye verilmesini istiyor. Samancı’ nın araştırmasına katılan bin evli kadının yüzde kırk sekizi evliliğinin iyi gittiğini , yüzde otuz altısı vasat olduğunu , yüzde on altısı ise kötü gittiğini ifade etmiş.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre şiddetli geçimsizlik , alkolizm , fena muamele , dayak , yaş farkı , işkoliklik , kişilik çatışması , cinsel sorunlar , eşlerden birinin evi terk etmesi , ekonomik sorunlar boşanma nedenleri arasında yer alıyor. Evliliğin en kritik dönemini ilk beş yıl oluşturuyor. Erkeklerde boşanmanın en sık görüldüğü yaş otuz yedi ,Kadınlarda ise otuz üç olarak bulunmuş.

## **AİLE TERAPİSİ**

**“Biz size avukatımızdan geliyoruz. Boşanma davası açtık, son bir umut olarak size geldik.”** diyerek psikiyatriste gelen çiftlerin sayısı hiç de az değil. Bazen “son bir umut ya da son çare” bazen “bu da eksik kalmış olmasın” mahiyetinde bir geliş. Bazen de kadın kocasını boşanmakla tehdit eder ve “Ya bir psikiyatriste gideceğiz ya da boşanacağız” deyince çaresiz kalan koca isteksizce gelir. Üstelik beklentiler de “gerçekçi ol imkansız iste” tarzındadır. Psikiyatrist evli çifti yalnızca bir kez görüp dinleyecek, arızayı bulacak ve sonra koltuğunun altında ki sihirli değneğini çıkarıp şöyle bir sallayıverince sorun kalmayacaktır.

Bireysel gibi gözükten sorunların asıl nedeninin evlilik sorunları olabileceği de unutulmamalı. Örneğin ellerinde uyuşmaları olan bir kadının asıl sorunu eşinin sık sık

yüksek dozda alkol alarak evde kendisine şiddet uygulaması, evin ihtiyaçlarını karşılamaması olabilir.

Evliliği zorlaştıran bir takım unsurlar var. Bunlardan birisi eşlerden birinin diğerine çam sakızı gibi yapışması. Bir diğeri eşlerden birinin bekarlık alışkanlıklarından vazgeçememesi ve bekarlığı özlemesi. Eşinin kendisinden ne beklediğini anlayamama, eşi ile empati yapamama da evliliği zora sokabilir. Özellikle kadınlar eşlerinin kendileri hakkında ne düşündüklerini, ne hissettiklerini, evliliğin ilerleyen yıllarında geçen zamanla sevgilerinin azalıp azalmadığını bilmek isterler. Aile içinde kuralların kimin koyacağı konusunda bir çatışmanın olması da evliliği sarsabilir. Evliliği bekleyen bir diğer tehlike yabancılaşmadır. Oturup ilişkilerini açıkça ve özgürce tartışamayan, kafalarında ki düşünceleri birbirlerine apaçık söyleyemeyen, hatta gerektiğinde kavga bile edemeyen çiftler birbirlerine yabancılaşır ve aynı evi paylaşan iki yabancı gibi olurlar. Cinsel iletişimin bozulması da aileyi sarsabilir. Örneğin eşlerin cinsel arzularını birbirlerine ifade edemeyip ilk hareketi karşı taraftan beklemeleri cinselliğin soğumasına neden olabilir.

Peki aile terapistinin misyonu nedir? Sorunlu eşleri bir araya getirerek karşılıklı oturup birbirlerine duygularını ifade etmelerini, içlerini dökmelerini, deşarj olmalarını , duygusal boşalma yaşamalarını ve en önemlisi de sorunları konusunda içgörü kazanmalarını yani sürecin farkına varmalarını sağlamak, sorunlarını incelemeye yöreklendirmektir.

Evliliğin ilk günlerinde eşler birbirlerine karşı oldukça hoş görülü davranmalarına karşın , zamanla kontrolü ele geçirme konusunda üstü örtülü bir savaş başlar ve çok geçmeden bu savaşın su yüzüne çıkan patlamaları görülür. Evlilik ilişkisi tümüyle rasyonel bir ilişki değildir. Bazen en akli başında görünen çiftler bile incir çekirdeğini doldurmayacak nedenlerden ötürü birbirleriyle kıyasıya kavgaya tutuşabilirler. Bu tür kavgalarda eşlerin çok yoğun duygularla birbirlerine acımasız bir şekilde saldırmalarının en önemli nedeni eşlerin farklı kuralların yürürlükte olduğu farklı ailelerde yetişmiş olmalarıdır. Örneğin erkeklerin duygularını sürekli olarak bastırdıkları bir aile ortamında yetişmiş olan bir kadın, kocasının duygusal davranmasından aşırı derecede rahatsız olabilir.

Evlilik çatışmaları genellikle kuralları kimin koyacağı konusunda ki anlaşmazlıklardan kaynaklanır ve eşlerden birinin kendi kurallarını diğerine dayatmasıyla ortaya çıkar. Evliliğin ilk günlerinde birbirlerine karşı çok hoş görülü davranan eşler birbirlerinin hatalarını görür ve bu hataları birbirlerini incitecekleri kaygısıyla söylemekten kaçınırlar. Zamanla bu hatalar birikir ve eşler bir gün patlarlar ve şiddetli bir kavgaya



tutuşurlar. Bu kavgadan bir süre sonra uzlaşırılar. Ancak , bu dargınlık döneminde eşlerden biri barışabilmek için kendisinden çok büyük bir özveride bulunmuşsa ve aşırı ölçüde ödün vermişse, bu durum eşler arasında yakın gelecekte patlak verecek bir çatışmanın tohumlarını ekmiş olur.

İlişkilerinin belirli alanlarını tartışmayan , kafalarında ki düşünceleri birbirlerine karşı açıkça söyleyemeyen ve birbirleriyle kavga edemeyen eşler birbirlerine karşı yabancılaşır ve birbirlerinden soğurlar. Bu durumda eşler aynı evde yaşamalarına , birlikte yiyip içmelerine ve televizyon seyretmelerine karşın , iki hücre mahkumunun zorunlu olarak bir arada yaşamaları gibi bir ilişkiyi sürdürürler.

Çözümü en kolay çatışmalar , eşlerin hangi kurallara uymaları gerektiğinden kaynaklanan çatışmalardır. Eşler ev işlerini paylaşma , arkadaş edinme ve akrabaların ziyaret edilmesi konusunda aynı görüşte olmayabilirler. Eşler arasında ki bu tür sorunlar eninde sonunda bir çözüme ulaşır. Ama eşler arasında ki anlaşmazlıklar kuralların kimin tarafından konulması gerektiğinden kaynaklanırsa , bu çatışmaların çözümü diğer çatışmaların çözümünden zordur ve bu çatışmalar eşler arasında en şiddetli kavgaların doğmasına yol açar. Evlilikte kuralları kimin koyacağı sorunu eşler arasında bir güç savaşına yol açar ve bu savaşta taraflar birbirlerine karşı tehdit , fiziksel saldırı ve çaresizlik gösterme gibi çeşitli taktikleri kullanabilirler. Güç savaşına giren eşler temel hak ve özgürlüklerinin çiğnendiğini düşünürler ve “Bunu bana yapmaya hakkı yok ; Kendini ne sanıyor; Alacağı olsun” gibi cümleleri kendi kafalarında sessizce tekrar ederek kendilerini doldurmaya başlarlar ve çok geçmeden , iki filmden hangisi seyredileceği ya da film mi yoksa maç mı izleneceği gibi sudan sebepler bile eşler arasında boşanmaya kadar gidebilecek kavgalara neden olabilir.

## ALEKSİTİMİ

### **“BEN DE” ..... (seni seviyorum!)**

Sevgileri yarınlara bıraktınız  
 Çekingen, tutuk, saygılı.  
 Bütün yakınlarınız  
 Sizi yanlış tanıdı.  
 Bitmeyen işler yüzünden  
 (Siz böyle olsun istemezsiniz)  
 Bir bakış bile yeterken anlatmaya her şeyi

Kalbinizi dolduran duygular  
 Kalbinizde kaldı.  
 Siz geniş zamanlar umuyordunuz  
 Çirkindi dar vakitlerde bir sevgiyi söylemek.  
 Yılların telaşlarda bu kadar çabuk  
 Gececeği aklımıza gelmezdi.  
 Gizli bahçenizde  
 Açan çiçekler vardı;  
 Gecelerde ve yalnız.  
 Vermeye az buldunuz  
 Yahut vaktiniz olmadı.  
*Behçet Necatigil*

Psikoloji ile ilgilenmeye başladığım ilk zamanlarda “TÜRK TOPLUMU ALEKSİTİMİK BİR TOPLUMDUR.” başlıklı bir makale okumuştum ve aleksitimi kavramı ilgimi çekmişti. Aleksitimi insanların duygularını ifade edememeleri, özellikle sözcüklerle dile getirememeleri anlamına geliyor. Toplumumuzun büyük bir çoğunluğunun hala aleksitimik olduğu tahminine katılıyorum. Aleksitimik olmamızın, yani yüreklerimizdeki duyguları,sevgiyi ifade edemeyişimizin en başta gelen nedenleri eğitim seviyemizin düşüklüğü ve ataerkil aile etkileşim tarzımız. Toplumumuzda evli kadınların eşleriyle ilgili en sık şikayet konusunu “SEVGİNİN İFADE EKSİKLİĞİ” oluşturuyor.

- Eşime “Seni seviyorum.” diyorum. “Ben de ” diyor ama zahmet edip de “Ben de seni seviyorum” demiyor.

diye yakınıyorlar eşlerinden. Bu kez madalyonun öteki yüzüne, evli erkeklere baktığımızda onlar da altmış yıl önce olduğu gibi

-Eşimi çok seviyorum ama ona olan sevgimi ifade edemiyorum. Yapım müsait değil buna.” diyorlar.

Sonuçta ifade edilemeyen duygular ifade edilemeye edilemeye en nihayet duygusal patlamalara yol açıyor. Evli erkeklere profesyonel bir tavsiye:Eşinize sevginizi zaman zaman sözle de ifade edin.Bunu duymaya her zaman ihtiyaçları var.

## HAYATIN ANLAMINI NEDİR ?

İnsan zaman zaman, özellikle kendisi ile baş başa kaldığı anlarda kendisine hayatının nihai bir anlamının olup olmadığını sorar. İnsan olmanın doğası gereğidir bu soruyu sormak. Çünkü anlam ve amaç arayışı temel ve hayati bir arayıştır. “Hayatımın anlamı nedir? Niçin yaşıyorum? Nasıl olsa sonunda öleceğime göre yaşamamın, bunca eziyete katlanmamın ne anlamı var?” gibi sorular çağdaş insanın bunalımında önemli yer tutar. Dünyaya gelen her insan hayatı boyunca sürecek bir anlam arayışı ile karşı karşıyadır.

Bu günlerde elime bir kitap geçti. Hayatı anlamlandırma okulunun kurucusu ve Psikiyatri Profesörü Victor Frankl’ın “İnsanın Anlam Arayışı” kitabı. Daha sonra internete

girdiğimde bu kitabın benim gibi pek çok okuru etkilediğini gördüm. Frankl'ın bu incecik kitabının insanları bu kadar etkilemesinin iki sebebi var. Birincisi Nazi toplama kamplarında yaşananların insanda yarattığı isyan duygusunun bir pozitif yaşama gücü etkisi oluşturması. İkincisi ise profesörün hayatı anlamlandırmaya dair söyledikleri.

Profesör henüz genç bir psikiyatrist iken Yahudi olduğu için tutuklanmış ve insanların gaz odalarında öldürülüp krematoryum denilen insan fırınlarında yakıldığı Auschwitz kampına gönderilmiş. Burada sevgilisi , annesi , babası ve erkek kardeşi öldürülerek fırında yakılmış. Kendisi ise sağ çıkma şansı en fazla yüzde beş olan Auschwitz'de her türlü işkenceye beş yıl boyunca dayanarak sonunda kurtulmuş ve Nazi toplama kampının ceset yığınları arasından

**“Sevgi ölümden daha güçlüdür!”** diye haykırarak yeniden doğmuş bir psikiyatrist. En önemlisi de hayatının bir anlamı ve amacı olduğu duygusunu hiçbir zaman kaybetmemiş. En yakın arkadaşları kendi pislikleri ve idrarlarına bulanmış vaziyette açlıktan ve bakımsızlıktan birer birer ölüp fırına götürülürken umudunu yitirmemiş. 2. Dünya savaşıdan sonra Dünyanın en önde gelen Psikiyatrik düşünce okullarından birisini kurmuş, karamsar varoluşçuluğa ve nihilizme karşı iyimserliğin sözcüsü olmuştur.

Hayatın bir anlamı var mı? Elbette var: Hayatın kendisi. Ama hiç kimse bir başkasının hayatını anlamlandıramaz. Herkes kendi hayatının anlamını ve amacını kendisi bulmak ve geliştirmek zorunda. İnsan her şeye karşın mutlu olma potansiyeline ve en koyu karanlıkta bile kendi umut ışığını kendi yakma yetisine sahip. Bu potansiyel ve yeti ise ruhunun derinliklerinde ki sevgiden beslenir.

Evet hayat acılarla örülüdür ama bu da hayatı anlamsızlaştırmaz. Yaşamak demek acı çekmek demek olsa bile bu acıda bir anlam ve bir amaç bulabilen insanlar bu acıya katlanabilirler ve bunu başarabilenler ise bu acıdan mutluluk bile duyabilirler. Nietzsche'nin dediği gibi “Yaşamak için bir nedeni olan , hayatının nihai bir amacı olan insan her rezillığe katlanır.” Kendini kendinden büyük bir davaya adanmanın mükafatı başarıdır.

Bir insanın hayatını anlamlandırabilmesi için önce hayatını anlaması gerekir. Hayatın anlamı hayatın kendisinde gizlidir ve herkes kendi hayatının anlamını, amacını kendisi bulmak, geliştirmek zorundadır. İnsan her şeye karşın mutlu olma potansiyeline ve en koyu karanlıkta bile kendi umut ışığını kendi yakma yetisine sahiptir. Bu potansiyel ve yeti ise ruhunun derinliklerinde ki sevgiden beslenir. Hayat acılarla örülüdür ama bu da hayatı anlamsızlaştırmaz. Yaşamak demek acı çekmek demek olsa bile bu acıda bir anlam ve bir amaç bulabilen insanlar bu acıya katlanabilirler. Yaşamak için bir nedeni olan , hayatının nihai bir amacı olan insan her rezillığe katlanır.\* Kendini kendinden büyük bir davaya insanlığın şarkısını söyleyerek ve bencilliğini aşarak adanmanın mükafatı başarıdır. İnsana yakışan en umutsuz koşullarda bile umudunu yitirmemektir. İnsan hayatını anlamlı kılan en önemli yetilerden birisi de ruhun özgür olması ve kendisini gerçekleştirme iradesinin bulunmasıdır. Yaratıcılık ve hayattan haz almak kadar hayatta acı çekmek te hayatı anlamlandırır. Çünkü acı ve ölümün yaşanmadığı bir hayat eksik yaşanmış bir hayattır.

Hedefsizlik ve idealsizlik insanı ruhen çökertir ve geçmişim karanlık boşluğuna savurur. “Hayattan beklediğim hiçbir şey kalmadı.” diyen umutsuz insanlara hatırlatmak gerekir ki

**bizim hayattan ne beklediğimiz değil hayatın bizden ne beklediği önemlidir. İnsan yaşamdan bekleyebileceği hiçbir şey kalmadığını düşünürken genellikle yaşam ondan çok büyük şeyler bekliyor olmaktadır. Çünkü gelecek her zaman çok büyük sürprizlerle ve mucizelerle doludur.** İçsel gücünü arttırmanın tek yolu kendine hayatta bir hedef belirlemekten geçer.

Hayatınızı anlamlandıran dört varoluşsal unsur daha var. Birincisi: Evrende bir eşi daha olmayan bir varlığın yani kendinizin varlığını sürdürme sorumluluğu. İkincisi: Geçmişte yaşayıp ölümsüzleştirip bıraktığımız koca bir hayat... Üçüncüsü: Bir saniye sonra ne durumda olacağınıza karar verme yetisine ve gerektiğinde kendinizi daha iyiye doğru değiştirebilme

gücüne sahip olmanız. İnsan bir domuz gibi de yaşayabilir, bir aziz gibi de yaşayabilir. Bunun kararı Tanrı tarafından insana bırakılmıştır. Dördüncüsü: Bir insan olmanız. Topluma hiçbir faydası olmayan en ağır derecede bir akıl hastası bile olsanız insan olma onuruna sahiptir.

Hayatın anlamını üç farklı şekilde keşfedebiliriz: Birincisi: Bir eser yaratarak ya da bir işi başararak. İkincisi: Bir insanı çok severek. Ya da iyilik, doğruluk, adalet, güzellik gibi yüce duyguları yaşayarak. Üçüncüsü: Acıyı bal eyleyerek. İnsan yaşadığı fiziksel ve ruhsal acılarda bir anlam bulduğunda acı acı olmaktan çıkar ve kişisel trajedisini bir zafere dönüştürür. Bize bu boyutta anlamsız gelse de, yaşanan acıların bir üst boyut ta muhakkak bir anlamı vardır. Tanrı insanların bütün gözyaşlarını saklar. Çünkü o damlalarda hayatın damıtılmış özü olduğunu ve tüm gözyaşlarının aslında kendisi için akıtıldığını bilir. Gözyaşlarında sadece acı değil anlam da vardır. İnsan hayatın acı, suçluluk ve ölümden oluşan trajik üçlüsüne karşı iyimser kalmalıdır. Varoluşumuzun göreceli olarak geçiciliği bunu kesinlikle anlamsız kılmaz.

Bu gün insanlığın mutlu olmak için gereksinimi olan şey mutluluğu aramak değil mutlu olmak için bir neden aramak olmalıdır. Bu yapıldığında en mutsuz insanlar bile mutlu olmak için ne kadar çok sebepleri olduğunu görebileceklerdir. İnsanın yaşamak için araçlardan çok amaçlara gereksinimi vardır. Kişi acı çekmesine neden olan durumu değiştiremiyorsa buna karşı olan tutumunu değiştirebilir.

Dünyanın papağan insanlara değil bağımsız , yaratıcı ve yenilikçi ruhlara ihtiyacı var. Dünyanın , Dünyanın çocukları tarafından kurtarılmaya ihtiyacı var.

## MENTAL RETARDASYON(ZEKÂ GERİLİĞİ)

Bilimsel verilere göre Türkiye nüfusunun yüzde ikisinde zeka geriliği vardır. Dünya Sağlık Örgütü zeka geriliğini “Bir kişinin entelektüel seviyesinin normalin önemli ölçüde altında olması” şeklinde tanımlamıştır. Zeka IQ ile ölçülür ve 70 in altı zeka geriliği olarak kabul edilir. Zeka seviyesi için kullanılan terim IQ zeka bölümü olarak bilinen iki kelimenin (Intelligence Quotient) baş harfleridir. Ve zeka ölçümü için değişik testler kullanılmaktadır. Sonuçta çıkan değerler kişinin zeka seviyesini gösterir. Zeka geriliğinin en önemli nedeni genetikdir.

İstatistiklere göre zeka geriliği erkeklerde kadınlara göre yaklaşık iki kat daha fazla görülüyor. Zeka geriliği olanların yüzde seksen beşinde zeka geriliği hafif derecededir. Bunların tamamına yakınında aynı zamanda psikiyatrik hastalıklar da görülür ve bu kişiler özellikle psikopatlar tarafından organize edilen kriminal eylemlerde maşa olarak

kullanılabilirler. Hafif derecede ki zeka geriliğinde seviye altıncı sınıf seviyesidir. Orta derecede ki zeka geriliğinde ise ilkököl 2. sınıf seviyesini geçemez.

Zeka geriliği olan bireyler sanıldığı gibi aksine oldukça duyarlıdır. Yeteneksizliklerinin farkına varmaları onları derinden yaralar. Hayal kırıklığını yoğun bir biçimde yaşarlar. İçe kapanırlar. İletişim becerilerini yitirmeye başlarlar. Yetersizliklerini hissetmelerinin yanı sıra aileleri tarafından izole edilmeleri de sıkıntı, kızgınlık ve depresyona neden olur.

**Mongolizm ( Down Sendromu)** İki tane olması gereken yirmi birinci kromozomun üç tane olmasından kaynaklanır. Sakin, neşeli, rahat iletişim kurulabilen, uyumlu çocuklardır, ama zekaları ellinin altındadır. Ergenlik çağında ise davranış bozuklukları ve psikotik atak görülebilir. Bu çocukların enseleri kalın, kafatasları küçük, dilleri büyük, gözleri tipiktir.

Annenin gebelik sırasında viral enfeksiyonlar geçirmesi, özellikle kızamıkçık geçirmesi, annenin alkol alması, diyabet, çocuğun menenjit geçirmesi, kafa travmaları zeka geriliğine neden olabilir.

Zeka geriliği olan çocuklara uyum düzeylerini arttırıcı, destekleyici, eğitici ve sabırlı bir yaklaşımda bulunmak, iletişim becerilerini ve sosyalleşmelerini geliştirici mesajlar vermek, anlayışlı ve hoş görülmesi olmak, eğer olanak varsa özel eğitim aldırarak gerekir. Toplumumuz zeka geriliği konusunda bilgili ve gerçeklerin farkında olmalıdır. Çünkü ülkemizde bir milyonun üzerinde zeka geriliği olan çocuk ve yetişkin vardır. Fenilketonüri hastalığında diyet, hipotiroidi denilen guatr hastalığında hormon verilmesi, annelere kızamıkçık aşısı yapılması zeka geriliğini önleyicidir. Zeka geriliği olan çocukların uyum, sosyal, mesleki, öz bakım ve iletişim becerileri arttırılmalıdır. Aileleri de, bu çocuklardan gerçekçi beklentilerde bulunmak açısından bilinçlendirilmelidir.

Onları dört duvar arasında hapsedemeyelim. Zincirlerle bağlamayalım. Onları güneşe hasret bırakmayalım. Onlara insan gibi yaşama şansı verelim. Onların da insan olduğunu unutmayalım.

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU**

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ( DEHB ) çocukluk çağında başlayan ve hem dikkatini toplayamamakla hem de aşırı hareketlilikle kendisini gösteren bir rahatsızlıktır. Kısaca DEHB ya da İngilizce isminin kısaltması ile ADHD ( Attention Deficid Hiperactivity Disorder) denilen bu hastalık eskiden anne babaları canından bezdirirdi. Bir an bile hareketsiz duramayan, sürekli olarak sağ kolu karıştırıp duran, dikkatini toplayamayan bu çaresiz çocuklar anne- babalarının gözüne bir canavar gibi görünürdü. Bazen de şiddete, kötü muameleye maruz kalırlardı. Psikiyatrinin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun tedavisini bulması ile bu çocukların ve ailelerinin kâbusu sona ermiş oldu.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların bir takım ortak özellikleri var. Bu çocuklar dikkatlerini ayrıntılara veremezler. Okul ödevlerinde dikkatsizliğe bağlı olarak sık sık hata yaparlar. Yaptıkları işlerde ya da oynadıkları oyunlarında dikkatlerini

toplayamazlar. Kendileri ile konuşulurken dinlemiyor izlenimi verirler. Ev ödevi gibi uzun süre dikkat ve sabır gerektiren işleri yapamazlar. Kalem silgi gibi eşyalarını kaybederler. Unutkandırlar. Dikkatleri kolayca dağılır. Elleri, ayakları kıpır kıpırdır. Bir yerde uzun süre oturamazlar. Sağa sola koşturup dururlar. Sakince oyun oynayamazlar. Sürekli bir şeyleri karıştırır dururlar. Bekleyemezler. Kontrolsüz davranırlar. Anne babaları ve kardeşleriyle tartışırlar. Kurallara ve isteklere karşı çıkarlar. Alingandırlar ve kolayca kızdırılırlar.

Dikkat eksikliğinde temel sorun kişinin belli bir şeyle ilgilenirken o sırada aklına gelen başka bir düşünceye takılması ve böylece dikkatinin parçalanmasıdır. Harekete geçmeden önce, yapılacak hareketin olası sonuçlarını tasarlayan sistem iyi çalışmadığı için düşünmeden hareket eder ve bu nedenle sık sık başları derde girer.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu erken dönemde ciddi biçimde ele alınıp tedavi edilmezse sosyal uyumsuzluğa, kontrolsüz saldırganlığa, anti sosyal davranışlara, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığına, sınavlarda, işte, evlilikte ve hayatta başarısızlığa neden olur. Bu çocuklar ana okulunda, ilkokulda, oyunda sürekli arkadaşlarını, öğretmenlerini rahatsız ederler. Annelerinin hayatını cehenneme çevirirler. En büyük sorun tedavi açısından, annenin özellikle de babanın, ilaç kullanımına karşı olması, “bu ilaç çocuğumu geri zekalı yapar” gibi mantıksız ve mesnetsiz ön yargılara sahip olmasıdır. Ama ilacı kullanır kullanmaz hemen “Oh be Dünya varmış” derler. Zaten ilaç en geç ergenlik çağında kesilir. Ancak son yıllarda “erişkin tipi dikkat eksikliği” de bulunmuştur. Erişkin tipi ise olgunluk yaşlarında da kullanılabilir.

Metilfenidat adlı ilaç sayesinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu açık ve net bir biçimde tedavi edilmektedir ama özel reçeteye tabi bu ilaç doktor kontrolünde kullanılmalıdır. Metilfenidatın şu anda Türkiye’de yasal iki ilacı bulunmakta. Birisi kısa diğeri uzun etkili. Hangisinin kullanılacağını belirlemek hekimin inisiyatifine kalmıştır. Ama tedavi mutlaka bu konuda bilgili bir uzman tarafından yapılmalıdır. Çünkü ilaçların her ikisi de kırmızı reçetelidir. Bu ilaç kullanılırken bu çocukların aileleri, öğretmenleri ve psikiyatristleri arasında yeterli bilgi alışverişine ihtiyaç vardır. İlaç tedavisinin yanı sıra davranış tedavisi ve ailenin yönlendirilmesi de gereklidir.

- Dikkat süreleri azdır, dikkatleri dağınıktır,dikkatleriniyoğunlaştıramazlar.
- Okul ödevinde, çalışmasında ya da diğerk etkinliklerinde dikkatsizliğinden dolayı detayları kaçıır, hatalar yapar.
- Dürtüsel davranışlarda bulunur,düşünmeden harekete geçerler. Sabırsız, tez canlı, fevri, heyecanlı olabilirler.
- Yaşıtlarına göre çok hareketli, bitmeyen enerjileri vardır.
- Var olan akademik becerilerinin altında başarı gösterirler.
- Dışarıdan gelen uyarılarla dikkati kolayca çelinir.
- Ödevlerini, verilen işi verilen öğretidogrultusunda tamamlamada zorlanır.
- Bazılarında el becerileri yaşıtlarına göre daha az gelişmiştir. Yazıları bozuk, sakarlıkları daha çoktur.
- Etkinlik ve görev planlamada, düzenlemede zorluk çeker.
- Bazılarında karşı gelme, davranış sorunları ve öğrenme güçlüğü görülür.
- Başladıkları ödevi, işi, oyunu bitirmeden bırakabilir veya başkasına geçebilirler.
- Sıralarını bekleyemez, çok konuşur konuşmaları böler, sonuna dek dinlemeden cevaplar.
- Acele okuduğu için yanlışlar yapar. Harf, hece, kelime atlayabilir.
- Yaşıtlarına göre daha dağınık, unutkan ve daha az düzenlidir.

- Eli ayağı boş durmaz, oturduğu yerde kıpırdanır.
- Oturması gerekli durumlarda örneğin derste kalkıp gezinir, uygunsuz bir halde tırmanır durur.
- Çoğunlukla hareket halindedir ya da kurulmuş bir motor gibidir.
- Başkalarını rahatsız edici biçimde çoğunlukla böler, sataşır. (konuşmaya ya da oyuna girer)

## **PANİK ATAK**

“Panik Atak” son yıllarda sık görülen bir psikiyatrik durum. Kalpte çarpıntıya, göğüste ağrıya, soğuk terlemeye ve nefes darlığına yol açtığı için hasta ve yakınları tarafından “kalp krizi” sanılmaktadır. Ama kalple ilgisi olmayan , yoğun ölüm korkusu yaşatmasına rağmen hiçbir hayati tehlikesi bulunmayan bir tür psikiyatrik krizdir. Tedavisi tamamen psikiyatri tarafından yapılır. Bir akıl hastalığı değildir ve bir akıl hastalığına da neden olmaz. Panik atak hastaları “evde tek başımayken kriz geçirirsem kimse yardım edemez, ölürüm.” korkusuyla evde yalnız kalamazlar. “Sokağa çıktığımda kriz geçirip kontrolümü kaybedersem, ele güne rezil olurum” korkusuyla yalnız başına sokağa çıkamazlar ve otobüs, asansör gibi kapalı mekanlara, süper market , sinema gibi kalabalık ortamlara giremezler.

## PANİK ATAĞIN BELİRTİLERİ

- \* Tıp dilinde “anksiyete krizi” denen çok yoğun bir sıkıntı hissi.
- \*Üç büyük korku: Ölüm korkusu + delirme korkusu + kontrolünü kaybetme korkusu.
- \*Ter boşalması , ateş basması ya da üşüme.Ellerin Titremesi, kolların uyuşması.
- \*Karın ağrısı, bulantı, hatta kusma.Baş dönmesi, sersemlik hissi , bayılacak gibi olma.

## PANİK ATAĞIN NEDENİ NE?

\* **Biyolojik nedeni:** Beyindeki sinir hücreleri arasında bulunan bazı kimyasal maddelerin etkinliğinin artmasından, bazılarının etkinliğinin ise azalmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle tıbbi tedavi tamamen bu sinir kimyasallarının bozulmuş olan dengesini düzeltme esasına dayalıdır.

\***Psikolojik nedeni:** Ölüm ve ayrılık gibi yaşam stresleri beyin kimyasının dengesini bozarak panik ataklara neden olurlar. Sevilen bir yakının ani ölümü, eşle geçimsizlik, işsiz kalma , ağır ameliyat geçirme gibi stresler panik atakların patlamasına neden olabilir.

## PANİK ATAĞIN NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Tedavide ilaç ve psikolojik tedavi bir arada yapılmalıdır.

\***İlaçla Yapılan Tıbbi Tedavi:** Panik atak tedavisinde kullandığımız psikiyatri ilaçları; bağımlılık yapıcı özelliği olmayan, uyku verici özellikleri de çok belirgin olmadığı için günlük hayatı kısıtlamayan ilaçlardır. Bu nedenle uzun süre, hatta yıllarca kullanılmalarında bir sakınca yoktur. Her ilacın olduğu gibi, panik atak ilaçlarının da bazı yan etkileri olabilir. Mide bulantısı , iştah azalması , ağız kuruluğu ve kabızlık gibi. Ancak bunlar, ilacı kullananlardan sadece bazılarında görülürler. Görülse bile, genellikle kullanmaya başladıktan bir süre sonra kendiliğinden geçerler. İlaç tedavisinin en önemli noktası, hastanın ilacını kendiliğinden azaltmaması gereğidir. Tedavi süresi en az 4-6 ay olmalıdır. Tam iyileştikten ve ilacı kestikten sonra ataklar tekrar başlarsa, ilaca da hemen başlamak gerekir.

\***Panik Atağın Psikolojik Tedavisi:** Bu tedavi tekniği, kişinin panik ataklarını kontrol edebileceğini öğrenmesi esasına dayanır. “Gevşeme Egzersizleri” nin yanı sıra aşırı soluk alıp vermenin kontrol edilmesi, yavaş yavaş nefes alıp verme egzersizleri ve korkulan durumun üstüne gidilmesi tedavide önemlidir. Bu amaçla, panik atağı ile bağlantılı olarak yaşanan, evde yalnız kalamama , sokağa yalnız çıkamama gibi davranışların üzerine gitmek gerekir.

**Aşırı Soluk Alıp Vermeyi Nasıl Kontrol Altına Alabiliriz?:** Normalde, istirahat halindeyken dakikada 10-12 kez soluk alıp veriyor olmamız gerekir. Eğer bundan daha fazla sayıda soluk alıp veriyorsak, bu sayıyı mutlaka azaltmalıyız. Panik atağınızın başladığını ve soluk alıp vermelerinizin hızlandığını hissettiğinizde rahat bir koltuğa oturup nefesinizi tutun ve 10’a



kadar sayın. 10'a geldiğinizde nefesinizi verip kendinize rahatlamanızı, gevşemenizi telkin edin. Sonra 3 saniyede nefesinizi alıp, 3 saniyede de verin. Böylece bir kez nefes alıp vermeniz altı saniye, 10 kez nefes alıp vermeniz 60 saniye sürecek, nefes sayınız da normale dönmüş olacak. Her bir dakika sonunda, yani 10 kez nefes alıp verdikten sonra, 10 saniye süreyle nefesinizi tutmaya devam edin.

# DEPRESYON

## MUTLULUK REÇETELERİ

Herkes mutluluktan söz eder , ama pek az kimse onun gerçekten ne olduğunu bilir. Bir Alman atasözü “ Herkes kendi mutluluğunun demircisidir.” der. Mutluluk, sevgi gibi tanımlanması zor olan bir kavram. Özlenene kavuşmaktan duyulan haz duygusu ve insanın kendisini mesut , bahtiyar ve iyi hissetmesi şeklinde tanımlanan mutluluk aslında ulaşılabilecek bir hedef değil , yaşarken hissedilecek bir süreç. Bu nedenle herkese uyacak bir mutluluk formülü , bir mutluluk reçetesi yazmak mümkün değil. Herkesin aradığı ışık aslında kendi içinde. Ama insanlık tarihi boyunca kazanılan deneyimler ve modellemeler , mutluluk için önemli ip uçları veriyor. Bu tecrübelerden yararlanabiliriz. İşte “mutluluk reçeteleri” nden bir buket...

Mutlu olmak isteyen insan :

Bir şeylerle meşgul olmalı. Bir şeylerle meşgul iken kendisini mutsuz , neşesiz hissediyorsa yaptığı şeyi değiştirip farklı bir şeyle meşgul olmalı.

İçini dökmeli. Ağır bulutlar gibi ağır yürekler de sularını akıtınca rahatlarlar.

Umut etmeli. Umut insanı uyandıran bir rüyadır. Yaşayan bir insan için umut her zaman vardır. Umutsuzluk ölümler içindir.

**Üzüntüyü değil sevinci düşünmeli. Çünkü bir duyguyu düşünmek o duyguyu oluşturup gerçekleştirir. William James’in dediği gibi: “Biz mutlu olduğumuz için gülümsemiyoruz. Gülümsediğimiz için mutlu oluyoruz.”**

**Hayatı sevmeli. Çünkü Hayatı sevenler, müziksiz de dans edebilirler . Mutluyken mutluluğunun tadını çıkarmalı.**

Hayatta mutluluğun da mutsuzluğun da sürekli olmadığını , aslında bu ikisinin birbirini

tamamladığını hiç unutmamalı ve sürekli mutlu olmak için çırpınmamalı. Çoğu zaman

çekilen acıların bedelidir mutluluk. Başarıya, iç huzura kavuştuğu, sağlıklı olduğu ve

sevildiği zamanların değerini bilmeli ve tadını çıkarmalı. Hayatı yaşama konusunda cesaretli

olmalı.

Eşini ve çocuklarını yargılamaya değil anlamaya çalışmalı.

Geriye dönüp baktığında güzel ve iyi şeyler görmek için yaşamalı. “ İyi yaşamak değil, yaşamayı iyi bitirmek! Gerçek mutluluk budur.” ( Aeschylos )

Mutlu olduğu anları ve mutluluğunu çevresi ile paylaşmasını bilmeli. Başkalarının mutluluğundan mutlu olan insan en mutlu olan insandır.

Mutluluk bizi zorlayan kadere karşı kazanılan zaferlerin en büyüğüdür. Yazımızı bir Çin atasözü ile bitirelim :

Izdırap kuşlarının başınızın üstünde uçmasını engelleyemezsiniz ama saçlarınızın arasına yuva yapmasının önüne geçebilirsiniz

## MUTLULUK İÇİN

- Bir şeylerle meşgul ol. Bir şeylerle meşgul iken kendini mutsuz , neşesiz hissediyorsan yaptığın şeyi değiştirip farklı bir şeyle meşgul ol.
- Aradığın ışık kendi içinde. Kendine yardım et.
- İçini dök. Ağır bulutlar gibi ağır yürekler de sularını akıtınca rahatlar.
- Umutlu ol. Umutla içini yıka ve serinlet. Geleceğe iyimserlikle bak.
- Olumsuzlukları gözünde büyütme.
- İçine kapanma. Dışa dön. Çevreyle ilgilen.
- Üzüntüyü değil sevinci düşün. Çünkü bir duyguyu düşünmek o duyguyu oluşturup gerçekleştirir. Sadece gülümsemek bile seni mutlu edebilir.
- Elde edemediklerin için mutsuz olmaksızın , elde ettiklerin için mutlu olmayı deneyebilirsiniz.
- Hayatı sev ve ruhunun dans etmesine izin ver.
- Mutlu olduğun anlarda mutluluğunun tadını çıkar.
- Her gün güneş ışığını ve oksijeni içine çekerek açık havada ortalama yarım saat yürüyüş yap.
- Kendini ve başkalarını affetmesini bil. Kendini suçlama. Yapıp ettiğin şeyler için kendini yargılama.
- Sağlığının tadını çıkar.
- Kendini yaşamın sularına cesaretle bırak.
- Izdırap kuşlarının başının üstünde uçmasını engelleyemezsin ama saçlarının arasına yuva yapmasının önüne geçebilirsiniz. İstersen mutlu olabilirsiniz.
- Kendine güven.
- Hayattan bir şeyleri iste.
- İstersen hep neşeli ve hayat dolu olabilirsiniz.
- Elimde değil dediğin şeyler aslında elinde.
- Kendine , çevrendeki yakınlarına ve geleceğine iyimserlikle bak.
- Dolu dolu yaşa. Kendine çok geniş boş vakitler bırakma.
- Hep her şeyin daha güzel olacağını ve yaşamın tadını çıkarmayı düşün.

## DEPRESYONUN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Depresyon geçiren kişi güne başlayacak istek ve enerjiyi kendisinde bulamaz. Yaşamayı anlamsız bulup ölüm düşüncelerine kapılıyorsanız ; Cinsel isteğinizde azalma olduğunu hissediyorsanız ; İnsanlarla iletişime girmeyi istemiyorsanız ; Yalnızlığı tercih ediyorsanız ; Geleceğinizle ilgili umutsuz ve karamsar düşüncelere kapılıyorsanız ; Uyku ve iştah sorunları yaşıyorsanız ; Kollarınızda , bacaklarınızda uyuşukluk ve karıncalanma varsa ; hazımsızlık , sindirim bozukluğu ve kronik kabızlık gibi sindirim sistemi şikayetleriniz geçmiyorsa ; Sese, gürültüye tahammül edemiyorsanız ; Aniden sinirlenip çevrenizde ki insanları kırıyorsanız ve

zaman sizin için geçmek bilmiyorsa ; Sürekli yatıp uyumak istiyorsanız : **Depresyon geçiriyor olabilirsiniz. Her 100 kişiden 15' inde olduğu gibi...**

**DEPRESYONUN NEDENLERİ :**

Genetik kalıtım ; Çocukluk döneminde yaşanmış acı olaylar ve psikolojik travmalar ; Beyin kimyasında ki değişiklikler ; Kişilik yapısının depresyona girmeye yatkın olması ; Hormonal değişiklikler ; Psikososyal etkenler ( ekonomik sorunlar , iş sorunları , onurun zedelenmesi , ailevi problemler, tüketim kültürünün insanları da tüketmesi ) , Fiziksel sağlık sorunları ve kronik bedensel hastalıklar ; Alkolizm ve uyuşturucu madde, hap kullanımı... İlk depresyon atağını genellikle önemli bir yaşam olayı başlatır.

**DEPRESYONA YATKIN KİŞİLİĞİN ÖZELLİKLERİ:**

Aşırı duyarlı ,ince fikirli , titiz , sorumluluk duygusu fazla gelişmiş , kimseyi kırmak istemeyen , herkesi memnun etmeye çalışan , aşırı verici , güvensiz , kendisini kolayca suçlama eğilimi taşıyan , öfkesini dışarı vuramayan , yakınlarına bağımlı kişilerin depresyona girme riski çok yüksektir.

**DEPRESYONUN TEDAVİSİ:**

Depresyon belirtileri iki haftadan uzun sürerse mutlaka psikiyatrik tedavi gerekir. Depresyonun tedavisinde en başarılı sonuç ilaçla birlikte psikoterapinin uygulanmasıyla elde edilebilir. Depresyon ilaçlarının bağımlılık yapması söz konusu değildir.

## **DEPRESYONDAYIM ÇÜNKÜ SÖYLEYECEK SÖZÜM VAR**

**Dramalı Hasan'ın rast makamındaki ünlü şarkısı**

Baharın gülleri açtı  
Yine mahzundur bu gönlüm.  
Etrafa neşeler saçtı  
Beyhude geçti bu ömrüm

dizeleriyle başlar.Günümüzün popüler şarkısında ise Göksel  
“Depresyodayım.Unutuldum.Aldatıldım.Sevgilimden ayrıldım.Çok yalnızım.” Diyor.  
Sevinç sahnede iken kuliste hep hüzün vardır.

Felsefe profesörü Ahmet İnam “Hüzünlüyüm çünkü gören gözüm var.Hüzünlüyüm çünkü bana ait olan bir yüzüm var.Hüzünlüyüm çünkü bilebildiğim bilgilerimin ötesindeki gizim var.Hüzünlüyüm çünkü yaşadığım canı yakan közüm var.Hüzünlüyüm çünkü söyleyecek sözüm var.” diyordu 1995 Haziranında Karadeniz Teknik Üniversitesinde yaptığı konuşmasında.

En az iki haftalık süre içerisinde aşağıdaki belirtilerden en az beşi sizde varsa DEPRESYON sorgulanmalıdır.

- Çökkün bir ruh hali, ilgi kaybı yada yaptıklarından zevk alamama
- Günlük iş ve gücünü yapamama,günlük işlere karşı isteksizlik,
- Perhiz yapmadığı halde aşırı kilo kaybetme yada kilo alma ( Bir ayda vücut ağırlığının %5 inden fazlasını alma yada verme.) İştah kaybı yada aşırı iştah.

- Hemen hergün aşırı uyma yada uykusuzluk,
- Sıkıntı huzursuzluk yerinde duramama,
- Kendini yorgun bitkin halsiz hissetme (enerjisi çekilmiş gibi hissetme)
- Kendini değersiz aşağılık yada suçlu gibi hissetme,
- Dikkatini bir noktaya toplayamama,
- Cinsel istekte aşırı azalma yada istek kaybı,

## DEPRESYONLA İLGİLİ SIK SORULAN SORULAR

Soru 1: Depresyonun nedeni nedir? : Depresyonun nedeni genetik ve doğuştan gelen bir yatkınlığa bağlı olarak kişinin duygusal yaralanabilirliğinin yüksekliği ve bu yaralanabilirlikle karşılıklı bir etkileşim içinde beyin kimyasının dengesinin bozulmasıdır. Birden fazla beyin kimyasalı işe karışmakla birlikte en belirgin düzensizlik beyin serotonin etkinliğinin azalmasıdır. İlk depresyon atağı genellikle acı bir yaşam olayını takiben başlar. Sevilen bir kişinin kaybı, iş sorunları, iflas, yeti yitimi, işsizlik, ailevi problemler, kronik hastalığa yakalanma gibi. Sonra ki depresyon atakları bariz bir sebep olmaksızın kendiliğinden peydah olurlar. Kişilik yapısının depresyona girmeye yatkın olması, hassaslık ve alınganlık, mükemmeliyetçilik depresyon riskini artırır. Manik depresiflerde ve alkoliklerde depresyon intihar riskini çok artırır. Guatr ve menopoz gibi hormonal değişiklikler de depresyonu tedaviye dirençli kılabilir.

Soru 2 : Depresyon geçirmeye yatkın kişilerin kişilik özellikleri nelerdir? : Aşırı duyarlı ,ince fikirli , titiz , sorumluluk duygusu fazla gelişmiş , kimseyi kırmak istemeyen , herkesi memnun etmeye çalışan , aşırı verici , güvensiz , kendisini kolayca suçlama eğilimi taşıyan , öfkesini dışarı vuramayan , yakınlarına bağımlı kişilerin depresyona girme riski çok yüksektir. Soru 3: Depresyon ilaçları bağımlılık yapar mı? : Depresyon ilaçlarına antidepresanlar denir ve antidepresanların hiç birisi bağımlılık, alışkanlık yapmaz.

Soru 3 : Depresyon cin çarpmasından mı olur? Depresyonun nedeni cin çarpması değil beyin kimyasının bozulmasıdır. Depresyonun tıbbi ve tedavi edilebilir bir durum olduğu topluma iyi anlatılmadığı için çare yanlış yerlerde aranmaktadır.

Yanlış 2: Depresyon zayıflıktan ve irade güçsüzlüğünden kaynaklanır. Doğru: Depresyonun nedeni beynimizin özel bir bölgesinde ki sinir hücreleri arasında bulunan ve SEROTONİN adı verilen bir kimyasal maddenin miktarının azalmasıdır. Depresyon ilaçlarının yaptığı işte bu Serotonin miktarını normal seviyelere çıkarmaktan ibarettir. Bu ilaçların bağımlılık yaptığı, beyin kanserine, kısırlığa, iktidarsızlığa ve intiharlara neden olduğu gibi iddialar hiçbir bilimsel temeli olmayan asılsız söylentilerdir. Halsizlik, yorgunluk, hayatı anlamsız bulma, çaresizlik ve umutsuzluk, dikkatini toplayamama gibi depresif belirtilerin tamamının nedeni Serotonin azalmasıdır. Nasıl böbreklerinde taş olan bir insan irade gücüyle o taşı eritemezse beyinde azalan Serotonini de irade gücü ile arttıramaz.

Yanlış 3: Depresyon iman zayıflığından kaynaklanır. Doğru: Depresyonun dini yoktur, biyolojik ve kimyasal kökenli kalıtsal bir bozukluktur. Depresyon geçiren bir insana “Senin iraden ve imanın zayıf. İstesene kendini toplayabilirsin.” demek depresyonun şiddetini artırır. Bir depresyon atağı tedavi edilmediği takdirde ortalama 9 ay sürmekte ve çok büyük maddi ve manevi kayıplara neden olmaktadır. Hastanın işini, eşini, geleceğini hatta hayatını kaybetmesine neden olabilmektedir.

Yanlış 4: Depresyon çocuklarda görülmez. Doğru: Depresyon çocuklarda da görülebilir ama yetişkinlerden farklı olarak, üzüntü yerine öfke, sinirlilik, içe kapanma, davranış ve uyum bozuklukları, kardeşi ile geçimsizlik ve gece korkuları ön plandadır. Yaşlılarda ise daha çok durgunluk ve içe kapanma, evden dışarı çıkmama şeklinde görülür. Yaşlılarda depresyon kalp yetmezliği, şeker gibi hastalıkları ağırlaştırarak öldürücü olabilmektedir. Yanlış 5: Depresyon yaşanan sıkıntılardan kaynaklanır. Depresyonu geçirmenin yolu bu sıkıntıların, dertlerin ortadan kalkmasıdır. Doğru: Aslında insanı etkileyen olaylar ve durumlar değil insanın o olaylara ve durumlara yüklediği değer ve anlamdır. Sorunlar tek başına depresyona neden olmaz, sadece beyin serotonin seviyesi düşen kişilerde depresyonun tetiğini çeken faktör olur. Nasıl voltaj oynaması nedeniyle sigortası atan bir eve elektrik düzgün gelse de artık lambalar yanmazsa, depresyona giren bir kişi de tüm sorunları ortadan kalksa da depresyonu tedavi edilmeden mutlu olamayacaktır.

Yanlış 6: Depresyon ilaçları insanı aptallaştırırlar. Uyuştururlar ve zararlı birçok yan etkileri vardır. Doğru: Yeni kuşak depresyon ilaçları bağımlılık yapmayan, araba kullanmaya, ders çalışmaya engel olmayan, kişiliği değiştirmeyen ilaçlardır. Kalp kendisini kanla doldurmadan vücuda kan pompalayamaz. Ruh ta kendisini canlandırmadan bedenini ve hayatını canlandıramaz. Bu nedenle depresyon geçiren bir kişi için tedavi her şeyden önce gelmelidir.

Bu akşam içimde  
Tuhaf bir sıkıntı var,  
Dünyada sanki bir ben kalmışım,  
Sanki herkes  
Nerde keder varsa bırakmış,  
Ben nerde bulduysam  
Toplamış almışım  
Önümde söğüt ağacı  
Her zamanki haliyle çaresiz,  
Havuzda su rahat,  
İnsanlar susmuş.  
Sessiz bir yağmur gibi başladı bende  
Konuşmak ihtiyacı.

A.Kadir

(İbrahim Abdülkadir Meriçboyu)

## DEPRESYON NEDİR?

Depresyon 2020 yılında dünyanın ikinci büyük sağlık sorunu olacak deniyor. Derin bir depresyon hali şimdiden insanları tehdit etmeye başladı. Karanlık, karamsarlık, umutsuzluk, neşesizlik , hiçbir şeyden tat almamak, boşunalık ve hayatın anlamsızlığı duygusu, bir an önce ölüp kurtulma isteği, çaresizlik, pişmanlık, suçluluk, değersizlik duyguları hayatı bir işkenceye çeviriyor. Her yüz kişiden 10-15 i depresyon kısıracında.

Pekiye nedir depresyon? En geniş tanımıyla ruhsal çöküntüdür. Yaşama enerjisini ruhsal boyutta kaybetmedir. Depresyon geçiren insan nasıl bir ruh hali içindedir? Sabah yataktan kalkmak istemez. Çünkü yaşama isteği, güne başlayacak enerjisi, motivasyonu yoktur. Kendisini kötü hissetmektedir. İçi kan ağlamaktadır. Yaşamayı anlamsız bulmaktadır. Cinsel isteği azalmıştır. İnsanlarla konuşmak, görüşmek istemez. İçe kapanır. Kendisini yalnız ve çaresiz hisseder. Umutsuz ve karamsardır. Uykusu sorunludur. Halsizdir. Sinirlidir. Zaman geçmek bilmez. Sürekli yatmak ister ama yatmaktan da sıkılır. Ne yapacağını bilemez. Kararsızdır. İsteksizdir. Geçimsizdir. Yüz ifadesi üzgün ya da çökkündür. Davranışı durgundur. Sıkıntılıdır. Kolayca ağlayabilir ya da ağlamak ister ama ağlayamaz. İlgisini ve dikkatini bir konuda yoğunlaştırmakta güçlük çeker. Tepkisizdir. Soğuktur. İletişim kurmaz.

Beklenmedik tepkiler verebilir. Boşanmaktan söz etmeye başlayabilir. Aşırı alkol almaya başlayabilir.

Tedavi edilmeyen depresyon fiziksel hastalıklara neden olabilir ya da kalp, şeker gibi hastalıkları ağırlaştırabilir. İntihara ya da fiziksel hastalıklara yol açarak ölümcül olabilir. Evliliğinin yıkılmasına neden olabilir. Maskeli depresyonda hiçbir tedaviye cevap vermeyen kronik ağrılar gibi bedensel yakınmalar vardır.

Depresyon psikiyatrik bir durumdur ve tedavisi vardır. Özellikle son yıllarda çok etkili ve başarılı ilaçları geliştirilmiştir. Yapılan çalışmalara göre bu depresyon ilaçlarının içinde tedavi edici etkisi en yüksek , buna karşın yan etkisi en az depresyon ilacı Essitalopram (Cipralext) olarak gözükmekte ve ülkemizde de çok yüksek miktarlarda tüketilmektedir. Ayrıca davranışçı tedavi teknikleri de uygulanır.

Depresyondan çıkmak için depresyondan çıkmayı istemek gerekir. Mutlu olmak için mutlu olmayı istemek gerektiği gibi. Karamsar gözlüğü atıp hayata iyimser gözlerle bakabilmek gerekir. Kendini ve yakınlarını suçlamayı bırakmak, hayatla barışmak, hayata bir köşesinden tutunmak, içini ferahlatmaya, kara bulutları dağıtmaya çalışmak gerekir.

## İLACIN ADI GÜNEŞ

Depresyonun ve maninin mevsimsel özellik gösterdiği yüz elli yıldır biliniyor. Mani hastalığı, karanlık ve soğuk kış günlerinin ardından güneşin dünyayı ısıtmaya başladığı, börtü böceğın yeniden çoğaldığı, hayatın canlandığı, damarlarda ki kanın yeniden alevlendiği ilk bahar mevsiminde zirveye çıkıyor.

Mani hastalığının temel özelliğı kontrol edilemeyecek derecede yoğun bir coşku. Bu öyle yoğun bir coşku ki hasta günlerce uyumadığı halde yorgunluk nedir bilmiyor. Saatlerce konuşuyor. Bazen bu coşku halinin yanılmasıyla evrenin, alemin sırrını çözdüğünü, Allah tarafından seçildiğini, mehdi olduğunu düşünüp buna inanabiliyor...

Bir de bunun tam tersi olan ve “Sonbahar Depresyonu” denen durum var. Sonbaharda gün ışığının azalması, melatonin ve serotonin gibi kimyasal maddeler üzerinden etki gösterip beyin kimyasını değiştirerek depresyona girmemize neden oluyor.

## AMERİKALI PAZARLAMACININ DEPRESYONU

Sonbahar Depresyonu Amerikalı bir pazarlamacı sayesinde tıp gündemine girdi. 1970 li yıllarda ABD’ de bir pazarlama şirketinde çalışan Neal Owens’ ın patronu, Owens’ ın ilkbahar ve yaz aylarında şirketin en iyi pazarlama elemanı olduğunu, sonbahar ve kış döneminde ise müthiş bir düşüş göstererek şirketin en kötü satış grafiğini çizdiğini fark etti. Başlangıçta patronu Owens’ ı sorumsuzlukla suçladı, hatta herkesin içinde azarladı. Owens buna şiddetle tepki gösterdi. Bunun üzerine şirketin patronu, güneşli ayların en iyi elemanı olan Owens’ ın durumunun çok yönlü olarak incelenmesine karar verdi. Yapılan testler sonucunda Owens’ da “Depresyon” teşhis edildi. Owens’ a depresyon ilaçları verildi ve hem duygusal durumunun ve hem de iş başarısının yükseldiğı görüldü. Ancak kış mevsiminde ki pazarlama başarısı yaz mevsiminde ki seviyesinin hala daha çok altındaydı. Elemanının kış performansının yaz performansına çıkması konusunda ısrarlı ve inatçı olan patron, konunun araştırılması için Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü’ ne müracaat etti. Enstitü Owens üzerinde yeni bir tedavi programını denemeye başladı ve kendisine kış

mevsiminde her gün iki saat kadar süreyle suni gün ışığı verildi. Çok kuvvetli flüoresans lambalarla elde edilen parlak ışık kısa sürede beklenmedik bir iyileşme sağlayarak Owens' ı yaz mevsiminde ki duygusal canlılık seviyesine çıkardı. Bununla da kalmadı ve Owens' ın iş başarısı da yaz aylarında ki maksimum seviyesine yükseldi.

İnsanın ruh hali ile mevsimler arasında ki ilişki depresyon ve maniden ibaret değil. Aşırı miktarda ve kusana kadar yemek yemeye karakterize bir hastalık olan bulimya nervozanın yanı sıra anksiyete bozuklukları da güneşsiz, soğuk havalarda zirve yapıyor.

### **BEYNİMİZDE NELER OLUYOR**

Peki bütün bunların sebebi ne? Ruhumuzda ve beynimizde neler oluyor? Her şey gözlerimizde başlıyor. Gözlerimizde ki ışık algılayıcılarımız güneş ışığının yoğunluğunda ki değişikliği saptayıp beynimizin çok özel bir orkestra şefi olan hipofize bu durumu bildiriyorlar ve hipofizin salgıladığı “melatonin” adlı hormonun etkili olduğu bir dizi değişiklik ortaya çıkarak kış depresyonunu tetikliyor.

### **KIŞ DEPRESYONU KIŞ UYKUSU MU?**

Aslında bu konu üzerinde çalışan bilim insanları arasında, kış depresyonunun bir çok memeli hayvanda görülen kış uykusunun insanlarda ki eş değeri olduğuna dair bir görüş birliği var. Kış uykusunda olduğu gibi kış depresyonunda da fazla uyuma, hafif bir bitkinlik , dikkat ve konsantrasyonda azalma ve vücudun ağırlaşması, kilo alımı, tatlı ve çikolatalara karşı dayanılmaz bir istek, sabahları yataktan kalkmaya karşı isteksizlik ön planda görülüyor.

Sonbahar ve kış depresyonu toplumda yüzde beş ile yüzde yirmi beş arasında değişen oranlarda görülüyor. Güneş ışığının az olduğu Danimarka ve Norveç gibi ülkelerde intihara bağlı ölümlerin dünya ortalamasının üzerinde olmasında çok önemli rol oynuyor. Mevsimsel depresyona kadınlarda erkeklere oranla dört kat daha sık rastlanıyor. Kış depresyonunda klasik depresyon tedavisinin yanı sıra ışık tedavisi önemli bir tedavi alternatifini oluşturuyor. Işık tedavisi ekimden nisana kadar sürdürülüyor. Işık tedavisinin günlük süresi bir ile iki saat arasında değişiyor.

### **KIŞ DEPRESYONUNDA NE YAPMALI**

Sonbahar ve kış aylarında depresyona giren kişiler perdelerini hep açık tutmalı . Perde ve duvarlarında ışığı daha fazla yansıtan canlı renkler kullanmalılar. Her gün öğle saatlerinde açık havada yürüyüş yapmalılar. Tatillerinin en az yarısını kışın ve özellikle kış depresyonunun en ağır olduğu şubat ayında kullanmalılar.

Duyguları dile döküp sözcüklerle ifade edebilmek kolay değildir. Anlatılması en zor ruh hallerinden birisini de depresyon oluşturur. Depresyonunu anlatamayanların bir kısmı ruh sağlığı profesyonellerinden yardım alırken bir kısmı ruhsal acılarını bedensel şikayetler şeklinde yaşar. Bir kısmı ise intihar düşüncelerine saplanıp kalır. Duyguları en derin ifade edenler şairlerdir. Orhan Veli'nin duygularını anlatamama halini yeryüzünde en yürekten anlatan o güzel şiirini hatırlayın:

**Ağlasam sesimi duyar mısınız?/ Mısrarlarımda; /Dokunabilir misiniz? / Gözyaşlarıma, ellerinizle? / Bilmezdim şarkıların bu kadar güzel, / Kelimelerinse kifayetsiz olduğunu /**



**Bu derde düşmeden önce. / Bir yer var, biliyorum; / Her şeyi söylemek mümkün; / Epeyce yaklaşmışım, duyuyorum; / Anlatamıyorum. ( moro romantico)**

## DEPRESYONUN AKIL GÜCÜYLE YENMEK

Depresyonda bilişsel ya da kognitif terapi kişinin mantıklı olmayan karamsar, kötümser düşünce kalıplarını yıkmak üzerine kuruludur. İlk adım : Depresyonda ki insandan 1) kendisine, 2) çevresinde akıp giden hayata ve 3) geleceğine iyimser bir açıdan bakması istenir. İnsan depresyondan korunmak için kendine güvenmeli, kendini değerli ve anlamlı bulmalıdır. Başkaları tarafından beğenilmeyi hak ettiğini düşünmelidir. Geçmişte yaşanan olumsuz durumlar nedeniyle kendisini suçlamamalıdır. Geleceği karanlık ve ümitsiz görmemelidir. Çevresi ile barışık olmalıdır.

İkinci adım: Depresif hasta olumsuz otomatik düşüncelerini tespit ve imha etmelidir. Üçüncü adım. Depresyona girmesine neden olan bilgi işlemci hatalarını onarmalıdır. Örneğin uyuyamadığı için aşırı derecede huzursuz olan hastanın asıl sorunu olumsuzlukları abartıyor olmasıdır. Bir başarısızlık yaşayan kişinin bundan sonra artık sürekli başarısız olacağını düşünmesi ise aşırı genelleme yapmaktır. Ya hep ya hiç tarzı düşünme de “Ben bir hiçim” kalıbı ile depresyona neden olabilir. Depresyonda ki kişiler genellikle “Ne yaparsam yapayım boş” diye düşünürler.

Dördüncü ve son adım: Fonksiyonel olmayan düşünce kalıpları, şemalar ortadan kaldırılır. Bunlar insanın kendini değerli hissedebilmesi için başkalarının onayına muhtaç olduğuna inanması, yaşamda her şeyin kontrol edilebileceğine inanması, başarılı sayılabilmek için her alanda başarılı olmak gerektiğine inanması gibi işlevsel olmayan inanç ve düşüncelerdir. Bir insanın kişisel değerinin yalnızca hayatta ki başarılarına bağlı olacağına inanan bir kişinin başarısızlıkla karşılaşınca depresyona girmesi doğaldır. Mutlu olmak için sevilme gerekir diye düşünen bir kişinin reddedilmesi de depresyona girmesine neden olabilir.

Depresyonda ki hastanın günlük faaliyetlerini kaydetmesi ve yeni faaliyetler planlaması faydalı olacaktır. Ne yapacağını bilmesi depresyonu besleyen kararsızlığı da ortadan kaldıracaktır. Ayrıca faaliyetlerin kademelendirilmesi de bir tekniktir. Yani nispeten zor bir iş parçalarına bölünerek yapılır. Hastanın faaliyetleri arttıkça kendinden hoşnutluğu ve kendine güveni artacaktır. Yaptıklarını küçümseme eğilimi ile de mücadele etmelidir.

Olumsuz otomatik düşünceye bir örnek de kırk yaş depresyonudur. Kırk yaşına gelen kişi, bundan sonra yaşasam yaşasam yirmi otuz yıl yaşarım, sağlığım kaçınılmaz olarak hep kötüye gidecek, gözlerim bozulacak, kalp, şeker gibi hastalıklar çıkacak” diye düşünürse ya gerçekten hastalanıp ölür ya da otuz yıllık bir işkenceye mahkum eder kendisini. Oysa “Daha önümde yaşanacak uzun yıllar var. Hayat kırkında başlar.” Diye düşünen kişiyi mutluluk dolu otuz yıl beklemektedir.

Hasta “ kendimi daha iyi hissetseydim nasıl düşünürdüm?” sorusunu kendisine sormalıdır. Örneğin depresyondaki bir kişi depresyona girmeden önce hakkında çok olumlu düşüncelere sahip olduğu eşi ve ilişkisi hakkında depresyonda iken çok olumsuz düşünebilir. Yine aynı şekilde “Böyle düşünmemin bir faydası var mı?”, “Acaba olumlu yönlerimi göz ardı mı ediyorum?”, “Ya hep ya hiç tarzında mı düşünüyorum?” “ Zor koşullarda bile problem çözme becerimi, kendime olan saygımı koruyup yaşama olumlu bakabiliyor muyum?” sorularını kendisine sormalıdır insan.

İnsanı mutsuz eden üç ihtiyaç vardır. Bunlar 1)başarı ve diğer insanların standartlarına ulaşma gereksinimi, 2)kabul edilme ve sevilme gereksinimi ve 3)kontrol etme, güçlü ve muktedir olma gereksinimidir.

\*Bu konuda ayrıntılı bilgi Türk Psikologlar Derneği tarafından yayınlanan “Bilişsel-Davranışçı Terapiler” kitabından edinilebilir.

## DEPRESYONDAN KURTULMAK İÇİN

### **Eğer depresyondaysanız veya ileri bir tarihte depresyona girerseniz:**

Depresyondan kurtulmayı içtenlikle isteyin. Mutlu olmayı düşünün. Karamsar gözlüğü atıp hayata iyimser gözlerle bakın. Kendinizi, hayatınızı, yakınlarınızı suçlamayı bırakın. Hayatınızla barışın. Hayatınıza bir köşesinden tutun. Bir yerden başlayın. Psikolojik felç durumunu çözün. İçinizi ferahlatmaya, kara bulutları dağıtmaya çalışın. Akılcı olun. Değiştirebileceğiniz şeyleri değiştirme cesaretini gösterin. Değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul edin. Kendinizle dost olun. Kendinizle barışın. Kendinize yardım edin. Umutlu olun. İyimser olun. Bu ruh halinden hiç çıkmayacağınızı düşünseniz bile bütün bunların hepsinin geçeceğini unutmayın. Hayatınızda ki sevgiyi arttırın. Kendinizi eleştirmeyin ve suçlamayın. İstekli, azimli ve kararlı olun. Sakin ve soğukkanlı olun. Küçük şeylerden mutlu olun. Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin. İlaçlarınızı düzenli olarak kullanarak beyninizde depresyon nedeniyle ortaya çıkan ve depresyona da neden olan kimyasal dzensizliği düzeltin. Kendinize olan saygınızı her durumda ve koşulda koruyun. Kendinize güvenin. Hayatta sorunların çıkması doğaldır. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak uğraşı ve ortamlara yönelin. Hareketsiz kalmayın. En azından düzenli olarak yürüyüş yapın. İçinize kapanmayın. İnsanlarla birlikte olun, kaynaşın. Önemli kararlarınızı erteleyin. Depresyon pek çok insanın derdidir ve tedavisi vardır. Kendinize çok geniş boş vakitler bırakmayın. Hayatınızı planlayın. Amaçlarınız olsun. Hayatın anlamı yok, yaşamanın tadı yok, hiç bir şey düzelmeyecek gibi olumsuz düşünceler aklınızdan geçtiğinde, bu düşüncelerin yanlış ve hastalıklı düşünceler olduğunu düşünün ve yerine olumlu düşünceler geliştirin.

Çevrenizde olup bitenlerle daha fazla ilgilenmeye çalışın. Hiç ilgilenmediğiniz şeylere de bakın. Yaptığınız veya yapmadığınız şeyler için kendinizi yargılamayın. Kendinizi çaresiz bir insan olarak düşünmeyin. Her şeyin bir çaresi olduğu düşüncesini temel alın ve çareyi başkalarında değil kendinizde arayın. Ölümü değil yaşamı düşünün.

Kararlı olun. “Yapsam mı yapmasam mı?” gibi ikircikli düşünceleri bir yana bırakıp, yapmanız gereken neyse onu yapın. Eğer şeker hastalığı, kalp hastalığı gibi yaşam boyu süren bir hastalığınız varsa bu hastalığı hayatın doğal bir parçası olarak kabul edin. Hastalığın ve hasta psikolojisinin tüm yaşamınızı etki altına almasına izin vermeyin. Hastalığınız nedeniyle kendinizi kısıtlamayın. Kendinize, çevrenize ve geleceğinize umutla bakın. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın. Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin. Canınız sıkıldığı zaman açık havada dolaşmak, eski dostlarınızla sohbet etmek, gazeteleri, dergileri karıştırmak, çarşıda gezinip vitrinlere bakmak, müzik dinleyip roman okumak gibi hoşlandığınız ve yapmaktan zevk aldığınız bir şeyle meşgul olun. Süreklilik arz eden bir hobiniz olsun. Örneğin bir gazeteye abone olup köşe yazılarını düzenli olarak okuyun. Ya da televizyonda ki bir dizi filmi takip edin... İçinize kapanmayın. Yaşamınızı ve hayatınızı yaşayın.

Her gün yaptığınız basit ve sıradan faaliyetlerinizi arttırın. Örneğin telefonla konuşun. Televizyon seyredin. Spor yapın. Yaşlanıyorum, yaşlandım, ölüme yaklaşıyorum psikozuna girmeyin. “hayatın anlamı yok.”, “yaşamanın tadı yok.”, “hiçbir şey düzelmeyecek.” Gibi olumsuz düşüncelerin aklınızdan geçtiğini fark ettiğinizde neden böyle düşündüğünüzü kendinize sorun. Olumsuz düşüncelerinizi sorgulayın. Olumsuz düşüncelerinizin yerine yeni ve olumlu düşünceler üretmeye çalışın.

## DEPRESYONUN BİTKİSEL TEDAVİSİ SARI KANTARON

Depresyon denilince akla ilk gelen bitki Sarı Kantarondur. Kedi otu ve şerbetçiotunun da antidepresan etkileri olmakla birlikte Sarı kantaronun ayrı bir yeri var. Sarı çiçekli bir tür çalı bu bitki. Binbirdelikotu da denir. Hıristiyan inancında kutsal bir yeri vardır. Avusturya'da İsa'nın haç kanı, , Tanrı kayrası otu ve peygamber kanı gibi isimlerle anılmaktadır.Sarı kantaron 1997 de Newsweek dergisinde çıkan bir makaleden sonra popüler oldu. Ama ortaçağdan beri antidepresan olarak kullanılıyordu. Sarı Kantaron bu gün kullandığımız sentetik antidepresanlara benzer etkilere sahiptir. İçeriğinde ki hiperisin beyinde ki teta dalgalarını arttırarak meditasyon, memnuniyet ve yaratıcı düşünceleri arttırma gibi etkiler göstermektedir. Hafif ve orta şiddette ki depresyonlarda rahatlatıcı ve sakinleştirici etki gösterir ama ağır depresyon için yeterli değildir. Korku, endişe, kaygı gibi anksiyete semptomlarının ve umutsuzluk, çaresizlik duygusu gibi depresyon semptomlarının iyileştirilmesinde faydalıdır. Adet öncesi sıkıntılarını rahatlatır. Ayrıca yaraların iyileşmesini ve sindirimi kolaylaştırır. Bahar yorgunluğuna, kronik yorgunluk sendromuna, uykusuzluğa, stres ve gerginliğe iyi gelir. Menopoza bağlı depresyonda da oldukça etkilidir. Zihinsel konsantrasyonu arttırdığı öne sürülmektedir. Yatağa işemeye de iyi gelir. İshal ve romatizmal ağrılarda da faydalıdır. Sarı kantaron kullanan açık tenli kişilerin kendilerini doğrudan gelen güneş ışığından korumaları gerekir.

Doğada ki tek şifalı bitki sarı kantaron değil elbette. Örneğin Ekinazyanın bağışıklık sistemini güçlendirici etkisini ve kışın yaşanan viral üst solunum yolları enfeksiyonlarında ki etkisini artık bilmeyen kalmadı. Keten tohumu da yüksek kolesterol tedavisinde kullanılıyor.

Sarı kantarondan başka papatyanın da sakinleştirici etkisi var. Oğulotu da sakinleştirici. Sinirsel baş ağrılarına, kalp çarpıntılarına iyi geliyor. Kediotu bedensel ve zihinsel gerginlikleri sakinleştiriyor. Ayrıca melisanın, çuhaçiçeğinin ve şerbetçiotunun da antidepresan etkileri olduğundan söz ediliyor. Sarı kantaron ve çuhaçiçeği migrende de faydalı.

Sarı Kantaron Avrupa'da ve Amerika'da St. John's Wort adıyla eczanelerde ilaç olarak satılıyor. Türkiye'de ise aktarlarda bulunuyor. Doğal şekliyle pazarlandığı gibi süzen poşet şeklinde çayı da mevcut. Sarı kantarona ülkemizde verilen diğer adlar kılıçotu, yaraotu ,kanotu ve mayasılotudur.

## İNTİHAR

İntihar dünyada her yıl bir milyon kişinin ölümüne neden olan bir insanlık dramıdır.

Dünyada son 50 yılda intihar sıklığı yüzde altmış artmıştır.

Türkiye’de resmi istatistiklere göre intihar hızı yüz binde 3, senede intihardan ölüm sayısı ortalama 2500 kişi olup, gerçek rakamların çok daha yüksek olduğunu tahmin ediyoruz.

İntihar ölümleri 24 yaşına kadar kadınlarda, 24 yaşından sonra erkeklerde daha sık görülmekte.

Türkiye’de intihardan ölümün en sık görüldüğü yaş aralığı 15–24’ dür.

Türkiye’de intiharların yarısı kendisini asarak olmaktadır.

İntiharın su yüzü sebepleri olarak: Tıbbi hastalıklar, aile içi geçimsizlikler, geçim sıkıntısı, duygusal incinmeler, sevdiği tarafından reddedilme ve okulda başarısızlık gelmekte.

İntihar kurbanlarının yüzde 94 ünde psikiyatrik bozukluk, yüzde 45 inde depresyon var. Ayrıca alkolizm, şizofreni, kişilik bozuklukları ve panik bozuklukta da intihara normalden daha sık rastlanıyor.

Gençlerde intihar riskini arttıran faktörler: Reddedilme, ayrılık ve işsizlik, sevilen bir yakını kaybetme, yasal sorunlar.

Depresyonu olan gençlerde kişilik bozukluğu, yaşlılarda fiziksel hastalık varsa intihar riski artıyor.

Şizofrenide hasta genç bir erkeğe risk daha fazladır.

Alkol bağımlılarında uzun yıllar alkol alındıktan sonra veya tabloya depresyon eklendiğinde risk maksimize oluyor.

Uyuşturucu madde bağımlılarında eğer hasta düzensiz bir hayat sürüyorsa, maddeyi damardan kullanıyorsa, depresyon varsa risk en üst seviyede demektir. Madde bağımlılarında intihar riski normalin 20 katıdır. İntiharın sosyal boyutu ile ilgili en önde gelen çalışmalar Fransız toplumbilimci Emile Durkheim tarafından yapılmıştır. Durkheim intiharları üçe ayırmıştır.

1) **BENCİL ( EGOİST) İNTİHAR:** Bireyin toplumla bütünleşemeyip yalnızlaşması sonucunda ortaya çıkan intihardır. Modern hayatın getirdiği yaşam biçimi tarafından beslenir. Toplumsal bağların ve bağlılığın yoğun olduğu Katoliklikte intiharların çok az görülmesi, buna karşın bireyselliği besleyen Protestanlıkta oldukça fazla olması buna örnek gösterilmektedir. Aile bağlarının zayıflaması da bir diğer etkidir.

2) **FEDAKARLIK (ALTURİZM) İNTİHARI:** Bomba yüklü araçlarla intihar eden intihar komandoları alturistik intihara örnektir.

3) **KURALSIZLIK (ANOMİK) İNTİHARI:** Bireyin hayatını düzenleyen bir kurallar ve değerler sisteminin olmamasından ya da kaybolmasından kaynaklanır. Lotodan zengin olma ya da boşanma kuralsızlık intiharını tetikleyebilir.

Çatışmalı duygular beslenen bir objeye – örneğin hem sevilen hem de nefret edilen anneye öfkeyi kişinin kendi benliğine yansıtması intihara yol açar.

İntiharda en önemli etken beyinde serotonin etkinliğinin düşmesidir. Bu nedenle bir serotonin artırıcısı olan Essitalopram(Cipralax) her çeşit intiharın önlenmesinde çok kritik ve yaşamsal bir öneme sahiptir. Aile içi iletişim bozukluğunda dahi intiharı önler.

İntihardan bahseden bir kişiye yapılacak ilk ve en önemli yardım onu dinlemek ve içten – dürüst bir şekilde duygusal paylaşımında bulunmaktır. Basit çözümler bulmaya çalışmamak , eleştirmemek, öğüt vermemek , kendini onun yerine koyup onun duygularını paylaşmak önemlidir. Ne söyleyeceğini bilmeyen kişinin en iyisi ne söyleyeceğini bilmediğini söylemesidir. Umutsuzluk ve çaresizlik duygusu ve bu duyguların ruhta neden olduğu soğuma , üşüme duyguları paylaşılmalıdır. İyimser düşünmeye yönlendirilmelidir. Sorunları ile başa çıkma planları yaptırılmalıdır.

''

## İNTİHARIN ŞİİRİ

“Bu kadar yürekte çağırma beni. Bir gece ansızın gelebilirim. Beni bekliyorsan, uyumamışsan. Sevinçten kapında ölebilirim. Belki de hayata yeni başlarım. İçimde küllenen kor alevlenir. Bakarsın hiç gitmem kölen olurum. Belki de seversin beni kim bilir.”... Ümit Yaşar Oğuzcan... Aşkın, özlemin, ölümün ve acının şairi. Aslında 6 Haziran 1973 e kadar aşkın ve özlemin, 6 Haziran 1973'ten sonra ise ölümün ve acının şairi. Bu iki dönemi keskin bıçak gibi ayıran 6 Haziran 1973 ise şairin oğlu Vedat'ı gencecik bir yaşta kaybettiği gün.

“6 Haziran 1973. Pırl pırl bir yaz günüydü. Aydınlıktı, güzeldi dünya. Bir adam düştü o gün Galata Kulesinden. Kendini bir anda bıraktı boşluğa. Ömrünün baharında. Bütün umutlarıyla birlikte paramparça oldu. Bir adam düştü Galata Kulesinden. Bu adam benim oğlumdu. Gencecikti Vedat Işıl ışıldı gözleri. İçti bütün insanlar için sevgiyle doluydu. Çıktı

apansız o dönülmez yolculuğa. Kendini bir anda bıraktı boşluğa. Söndü güneş, karardı yeryüzü, bütün zaman durdu. Bir adam düştü Galata Kulesinden. Bu adam benim oğlumdu. Açarken ufkunda güller alevden. Çıktı, her günkü gibi gülerek evden. Kimseye belli etmedi içindeki yangını. Yürüdü, kendinden emin sonsuzluğa doğru. Galata Kulesinde bekliyordu ecel. Bir fincan kahve, bir kadeh konyak. Ölüm yolcusunun son arzusu buydu. Bir adam düştü Galata Kulesinden. Bu adam benim oğlumdu. Küçüktü bir zaman. Kucağıma alırdım ninniler söylerdim ona. Uyu oğlum, uyu oğlum, ninni. Bir daha uyanmamak üzere uyudu Vedat. 6 Haziran 1973. Galata Kulesinden bir adam attı kendini. Bu nankör insanlara, bu kallesiz dünyaya inat. Şimdi yine bir ninni söylüyorum ona. Uyan oğlum, uyan oğlum, uyan Vedat. Her intihar bir şiirdir. Galata kulesinden İstanbul'a süzülme bambaşka bir şiir. Bir fincan kahve. Bir kadeh konyak. Ölüm yolcusunun son arzusu buydu. Bir adam düştü Galata kulesinden. O adam benim oğlumdu.”

Ölümlerle sonuçlanmış her intihar arkasında ruhsal olarak ölmüş altı kişi bırakır. En büyük acıyı yaşayanlar anne babalardır. Genç yaşta çocukları intihar etmiş anne- babalara Allah sabır versin, hayatta katlanılması en güç acılardan birisidir bu. Ümit Yaşar 1973 sonrası şiirinde işte bu derin acıyı anlatır. Son kitaplarından birisi olan Acılar Denizi adlı kitabında yer alan “Ben acılar denizinde boğulmuşum” şiiri bu ruh halini en iyi anlattığı şiiridir.

“Ben acılar denizinde boğulmuşum. İştimmem vapur düdüklarını, martı çığlıklarını. Dalgalar her gün bir başka kıyıya atar beni. Duyarım yosunların benim için ağladıklarını. Ölüyüm çoktan, bir baksana gözlerime. Gör, içindeki o kanlı cam kırıklarını. Bu ne karanlık, bu ne zindan gece böyle. Bütün gemiler söndürmüş ışıklarını. Ben acılar denizi olmuşum, yaklaşma. Sularım tuzlu, sularım zehir zemberek. Baksana; herkes içime dökmüş artıklarını. Bu karanlık bitse artık, bir ay doğsa. Bir deli rüzgâr çıksa; alıp götürse yılların içimde bıraktıklarını”

Ümit Yaşar Oğuzcan 1926’da doğdu. Türkiye İş Bankasında otuz yıl çalışıp emekli oldu. Otuz üç şiir kitabı olmak üzere toplam elli kitabı yayımlandı. Vedat’ı kaybettiği 1973 den sonra acılar denizinde 11 yıl daha yaşadı ve 1984’te –kendi tabiriyle- ölecek ölümsüzlüğe yürüdü. “Çalar saat. Kes sesini. Ne kadar çalsan nafiye. Biz bir daha uyanmamak üzere uyuduk.”

## **BİR BABANIN BİR ÖĞRETMENE MEKTUBU**

“Her insanın gerçek insan olmadığını , her insanın gerçekten adil olmadığını öğrenmesi gerekiyor oğlumun.... Biliyorum.... Fakat aynı zamanda ; her alçağa karşın bir kahramanın olduğunu , her bencil politikacıya rağmen kendini adanmış bir liderin olduğunu , her düşmana karşılık bir dostun olduğunu da öğret ona...”

### ÖĞRET KİTAPLARIN MUCİZESİNİ.....

Yapabilirsen kıskançlıktan uzaklaştı ve öğretebilirsen öğret kitapların mucizesini ona...Ama sessiz süreler de tanı ki gökyüzündeki kuşların , güneşin , yeşil tepelerin ve çiçeklerin ebedi sihrini de düşünebilirsin....

### ÖĞRET KENDİ DÜŞÜNCELERİNDE İNANÇLI OLMAYI.....

Başarısızlığın hilekarlıktan çok daha onurlu olduğunu okulda öğret ona. Herkes yanlış olduğunu söylese de kendi düşüncelerinde inançlı olmayı öğret. Nazik insana nazik olmayı , kaba insana kaba olmayı öğret. Herkesin balıklama üzerine atladığı zamanlarda kalabalığı takip etmeme gücünü vermeye çalış. Tüm insanları dinlemeyi öğret ona.Fakat duyduklarını gerçeğin eleğinde elemeyi de öğret aynı zamanda. Ve sadece iyi olanları almasını öğret....

### ÖĞRET ÜZGÜN OLDUĞUNDA GÜLMİYİ.....

Öğretebilirsen eğer , gözyaşlarında utanç olmadığını öğret ona.... Üzgün olduğunda da gülebilmeyi öğret.... Alaycılara gülüp geçebilmeyi ve çok iyi görünenlerden sakınmayı öğret.... Bilek ve beyin gücünü en yüksek değer biçenlere satmasını...Ama yüreğine ve ruhuna asla fiyat etiketi koymamasını öğret....

### ÖĞRET DİK DURMAYI VE DÖVÜŞMEYİ.....

Haklı olduğunu düşündüğünde , karşısında uluyup duran çeteye kulaklarını tıkamasını ve dik durmasını , dövüşmesini öğret ona.... Ona karşı nazik ol ama koruma!.. Çünkü ancak ateşle sınıanmış olmak çeliği özleştirir.... Sabırsız olma cesaretine sahiplenmesine yol ver.... Kahraman olmak sabrına sahip olmasına yol ver.... Her zaman kendine inancı olmasını öğret ki insanlığa inancı olsun....

Biliyorum çok şey istiyorum.... Fakat bir bak yapabileceklerine...Benim oğlum öylesine iyi bir öğrenci ki!..”

Abraham Lincoln

## **ÖLÜM'ÜN PSİKOLOJİSİ**

“Şu kavga bir bitse dersin - Acıkmasam dersin - Yorulmasam dersin - Çişim gelmese dersin - Uykum gelmese dersin - Ölsem desene!”  
Orhan Veli Kanık

Hayatlarında yaşanmış yeterince güzel anısı olan insanlar ölümden pek korkmaz derler. Buna karşın hayatımızı istediğimiz gibi yaşayamazsak ve istediğimiz gibi yaşama ümitlerimiz de tükenmişse eğer , psikolojimiz bunu bir tür ölüm olarak algılar. Çünkü artık yaşanacak bir şey kalmamış gibidir.

Biyolojik ölüm hayatın somut bir gerçeği ve temel yasası olduğu halde , onunla her karşılaşmamızda dehşete düşeriz. İnsan olmak bizi yaşadığımız sürece bir şeylerin mücadelesini vermeye mahkum eder. Bu mücadelede hedefimiz başarılı olmaktır. Günlük hayatımız sürekli bir maişet derdi ile kuşatılmış haldedir. İşe gitmek , trafik kurallarına

uyumak, geçinmek için para kazanmak zorundayızdır. Günlük telaş içinde bu süreci çoğu kez hissetmeyiz bile. Ama ne zaman ki bu dünya telaşı durulursa , örneğin bir Pazar günü ya da bir bayram tatilinde hiçbir şeyle uğraşmadan dinlenirken o kaygı çıkar gelir . O anda şöyle bir dünya içinde ki halimize , geçmişimize ve muhtemel geleceğimize bakarız. Dünyayı içinde kendimiz olmadan görürüz ve dünyayı yitirme , yani ölme durumunu daha derinden hissederiz. İnsanın varlığı tükenen , ölüme doğru giden bir varlıktır. En derinde ki kaygıyı yaratan da bu geçici varoluşluluk hissi olsa gerek. Günlük hayatımızı sürdürebilmek için ölümlü olduğumuzu unutmak ya da en azından göz ardı etmek zorundayızdır. Ama çabalar boşunadır; biz ne kadar dünya işleriyle ilgilenip ölümü unutmaya çalışırsak , ölüm o ölçüde bize yaklaşır. Ölüm sadece bir gün başımıza gelecek bir kaçınılmaz son değildir; aynı zamanda geride kalan hayatımızdır. Çünkü geride kalan her an ölür. Yaşayan sadece şimdi ki zamandır.

Ölüm üç temel korkuya neden olur. Birincisi ve en kuvvetlisi kronolojik zaman ve mekan boyutunda yaşayacağımız gerçek ölümümüze yaklaştığımızı bilmenin ama bunun ne zaman olacağının belirsizliğinin neden olduğu korkudur. İkinci korku öldükten sonra ki öbür dünya hayatında bize ne olacağı ve geride kalanlara , özellikle çocuklarımıza ne olacağı korkusudur. Öldükten sonra ne olacağı ile ilgili korku ölümden önce ki hayatı derinden etkilemektedir. Sadece küçük bir azınlık ölümden sonra hiçbir şekilde hayatın olmadığına inanır. İnsanların çoğu ölüm sonrası hayata inanmaktadır. Bir dini disiplin içinde olsun ya da olmasın... Üçüncü korku ise ölümün gelmesiyle birlikte artık var olamamaktan korkmadır.

Ölümlerle bu kadar iç içe yaşarken ve her an ölmemiz ihtimal dahilinde olduğu halde hiç ölmeyecekmiş gibi yaşayıp gidebilmemizi ve sanki dünyada bizim için ölüm yokmuş gibi ölüme kayıtsız kalabilmemizi sağlayan ölüme karşı geliştirdiğimiz bir savunma mekanizmasıdır. Aslında insanın hayatta ki çoluk çocuk , torun torba sahibi olmak , bir sanat eseri yaratmak gibi tüm çabası bir şekilde ölümsüz olabilmeye dönüktür. Kitle iletişim araçlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması da ölüme bir meydan okuyuştur aslında.



Analitik Psikolojinin kurucusu Carl Gustav Jung normal bir insanın ileri yaşlara ulaştığında ölüm hedefine odaklanması gerektiğini öne sürer. Büyük dinler insanı yaşama olduğu kadar ölüme de hazırlamaya çalışırlar.

Batı kültüründe yaşayan insanın ölüme karşı tavrı antik çağdan günümüze kadar bir çok değişikliklerle geldi. Bu değişim kendisini mezarların yapımında , gömülme törenlerinde , vasiyetlerde ve matem adetlerinde gösterdi. Orta çağ insanı hayatı kendisine verilen kısa bir icra olanağı olarak görüyordu. O hayatının kısalığının ve ölümü her zaman içerisinde taşıdığı farkındaydı. Bu nedenle, bir mucize olarak baktığı hayata aşk duygusu ile bağlıydı. Oysa günümüzün modern batı insanı, muhtemelen ömrünün uzaması ve tıbbın ölüm karşısında kendisine çok güvenmesi yüzünden ölümün kesinliğini , kaçınılmazlığını ve hayatın pamuk ipliğine bağlı narinliğini hissetmeden sadece varoluşsal bir kötümserlik yaşamakta. Geleneksel toplum düzeni içinde yaşayan insan herkes gibi kendisinin de ölümlü olduğunu içine sindirmiş ve ölümü evinin doğal bir misafiri olarak kabul etmişti. Oysa günümüzün modern insanı özellikle son üç yüzyılda kendi ölümüne yoğunlaştı. Herkesin ölümlü olduğunu unutup yalnızca kendi müstakbel ölümünün yasını tutmaya başladı ve bazen , gelecekte ki kendi ölümünün acısına katlanamayıp intiharı seçti. Özellikle on sekizinci yüz yıldan itibaren ölüm yaşamın doğal bir bütünleyeni değil de sürekli bir endişe kaynağı , korkunç bir son olarak görülmeye başlandı. On dokuzuncu yüz yılda ise ölünün ardından tutulan yas mezarlıkta histerik bir matem performansına dönüştü. Önceki yüz yıllarda hayatla ölüm bir arada ve birbirini tamamlayan süreçler olarak görülürken bu gün mutluluğa duyulan ihtiyaç ve hayatta ille de mutlu olacağım, mutlu olmak zorundayım takıntısı yüzünden ve her zaman mutlu görünme zorunluluğu nedeniyle ölüme karşı hüznü dolu duyguları belli etme, sergileme yasak ve tabu halini almıştır. Modern çağın insanı bilinç dışında ölümsüz olduğuna inanır. Ölümün rast gele nedenselliği üzerinde durur.

Hastalıkları , kazaları , bulaşıcılığı , ileri yaşı vurgulayarak ölümü bir zorunluluktan bir kazaya indirger.

Oysa biz yaşayan insanların , hepimizin , bizden önce gelip gidenler ve bizden sonra gelip gidecekler gibi , tabiata bir ölüm borcumuz var. Bu doğmuş olmanın bedeli. Bu borcu ödemeye hazır olmak ve bunu doğal bir reaksiyon olarak kabul etmek gerekiyor. Ölümü bir yana itmekten , hayattan ayrı bir şeymiş , sanki hayatın düşmanıymış gibi görmekten vazgeçmeli insan.

## **HER ŞEY ÖYLE OLMASI GEREKTİĞİ İÇİN ÖYLE OLDU**

Gün gelir de bir damla yaş akarsa gözlerinden  
Yaptıkların ve yapamadıkların için.  
Boş ver  
Her şey  
Öyle olması gerektiği için  
Öyle oldu.

Yukarıda ki dizeleri yıllar önce Mardin’de yazmıştım. Aslında değişik biçimlerde binlerce yıldır ifade edilen bir düşünce , bir duygu bu. İnsan hayatının en temel gerçeklerinden birisine vurgu yaptığı , insan varoluşunun dört temel “veri” sinden birisine merhem olduğu için binlerce yıldır varlığını koruduğunu ve insanın genlerine kazındığını düşünüyorum.

İnsanın yaşamı boyunca önüne sürekli seçeneklerin çıkması ve yapmak zorunda olduğu tercihlerinin tüm ağırlığını , tüm sorumluluğunu sonsuza kadar taşıyacağı gerçeği insan olmanın belki de en zor yanı. Birisiyle evlenmeye karar verirsiniz. Sonsuza kadar taşınacak bir sorumluluk ister. Birisinden ayrılmaya karar verirsiniz.Yine aynı... Pablo Neruda “Bir rüzgar esti ve ben insan olmaktan sıkıldım.” Diyordu bir şiirinde. Yaşayan en iyi terapistlerden biri olan Irwin Yalom ise Aşkın Celladı adlı psikoterapi öykülerinin önsözünde ; her birimiz ve sevdiklerimiz için ölümün kaçınılmaz oluşu , nihai yalnızlığımız ve yaşamın belirgin bir anlamdan yoksun oluşunun yanı sıra bu dördüncüsünün , yaşamımızı kendi irademizle biçimlendirmek zorunda olduğumuz temel gerçeğinin de , her ne kadar acımasız görünse de aklın ve kurtuluşun tohumlarını taşıdığını söylüyor.Ve biz insanlar Dr. Yalom’un da dediği gibi yaşamın gerçekleriyle er geç yüzleşmek , bir şekilde uzlaşmak zorundayız.

İnsanoğlunun sorumluluğu arttıkça özgürleşir.Özgürleştikçe de sorumluluğu artar.Sürekli tercihlerle karşı karşıyız.En temel tercih yaşamla ölüm arasında. Daha sonra akıllılıkla delilik , iyilikle kötülük arasında tercih yapmak durumundayız. Ve daha sonra tercihler ayrıntılara inerek , insanın tüm hayatını kaplıyor. Yüz güzelliği mi ruh güzelliği mi? Kitap okumak mı TV. seyretmek mi? Uyumluluk mu asilik mi ? Güreş mi tenis mi? İbrahim Tatlıses’in ayağındaki kundurası mı yoksa Rossininin Sevil Berberi mi? Kola mı ayran mı vs....Ve en soyutundan en somutuna , en önemlisinden en önemsizine kadar tüm tercihlerimizin tüm sorumluluğu kendimize aittir ve hayat baştan sona tercihlerle dolu olduğundan bazı tercihler sonradan bazen yoğun pişmanlıklara , acımasız “keşke” lere yol açar.Acı olan göz yaşları değil , göz yaşlarının ardında ki keşkelerin ağırlığıdır aslında.

## AİLE APARTMANLARI

Adam esnaftır. Otuzlu yaşlarında bir arsa almıştır. Kırklı yaşlarında bu arsaya üç, dört daireli küçük bir apartman yapar. Ellili yaşlarında da çocuklarını evlendirip bu apartmanın dairelerine yerleştirir. Ondan sonra da bu yazının konusu olan sorunlar başlar.

En önemli sorun gelinin kayınpederle kayınvalidenin ve damadın diğer kardeşlerinin yaşadığı aile apartmanına gelin gelmesi ve üstü kapalı olarak onlara fiziksel ve ruhsal olarak hizmet etmesinin beklenmesidir. Aslında bu aile apartmanı denen kurum herkesin aynı odada yatıp kalktığı ve aynı kaptan yiyip içtiği eski geniş ailenin modern şeklidir. Bu apartmanda bir tek baba vardır o da damadın babası olan kayınpederdir. O ölmediği sürece gelinin kocası gerçek anlamda baba olamaz çünkü bir evde iki baba olmaz. Yine bu apartmanda bir tek ana vardır o da damadın anasıdır. O ölmedikçe gelin de gerçekten ana olamaz. Çünkü bir evde iki

anaya yer yoktur. Gelin kız ana olmaya kalkarsa işte o zaman kıyamet kopar. Yaşlandığını ve eski güzelliğini kaybettiğini hisseden kaynana tüm öfkesini, kıskançlığını geline kusabilir.

Bu aile sisteminde damadın geline herkesin içinde sevgi gösterisinde bulunması gelin kaynana harbini patlatma açısından çok tehlikeli kabul edildiğinden sürekli ahkâm kesen bazı atalarımız “Avradını döşekte evladını beşikte sev.” buyurmuşlardır. Eğer ailenin tek erkek evladı varsa ve kaynana dul ise ya da kayınpeder sağ olmasına rağmen kaynana kendisini duygusal olarak yalnız hissediyorsa ya da kaynananın oğluna aşırı bir düşkünlüğü varsa, damat anasına aşırı bağlıysa, kaynana güzelliğine ve süse aşırı düşkünse çok büyük bir ihtimalle gelin hanımın çekeceği vardır. Sıkılmaya üzölmeye hakkı olmadığı, mutsuzum derse “Arpan mı fazla geliyor?” deneceğini bildiği için geçmek bilmeyen baş, boyun, bel ve karın ağrıları şeklinde dile getirir ruhsal acısını ve doktor doktor dolaşmaya başlarlar.

Aile apartmanında sadece gelin değil kaynana, elti, görümce ve hatta gelinin annesi de ruhsal açıdan rahatsızlanabilirler. Ayrıca aile içi dengelerin bozulması sonucunda öz kardeşler birbirlerine düşman olabilir. Eğer kaynana olgun değilse, çocuk ruhlu ve cahil ise, çocukları arasında dedikodu edip laf taşıyarak yangını körükleyebilir ve aile facialarına dahi neden olabilir. Bütün bu strese dayanamayan kayınpeder bu apartmanı yaptığına yapacağına bin pişman olup, genç yaşta kalp krizi geçirerek ölebilir.

Zamanla bunalan ve kendisini yalnız hisseden damat alkol almaya başlar, bir süre sonra öteki kadını bulur ve gelin hanımın hayatı bir kez daha yıkılır. Çözümü büyücülerde, soğukluk sıcaklık muskacılarında aramaya başlar. Kaynanasıyla başı deritte ve mutsuz orta yaş kadınlarına bu hizmeti veren uyanıklar zaten hemen her köşe başında hizmete hazır beklemektedir.

Evliliğin mutluluk getirebilmesi için erkeğin de kadının da kendi ailelerinin sınırlarını iyi çizmeleri ve eşlerinin ailelerine karşı saygılı ve yapıcı olmaları şart.

## KİTLE PSİKOLOJİSİ

Şiller kitle psikolojisini iki cümleyle özetlemiş ve “ Herkes tek başınayken herkesten zeki ve akıllıdır. Oysa başkaları ile birlikte yürürken kaz kafalıdır.” demiş. Tek başınayken zeki ve sağduyu sahibi olan bir insan bir kitleye katıldığında o kitlenin ortalama zeka seviyesine iniyor ve onun kontrolü altına giriyor. Kitle bireyi hipnotize ediyor çünkü insanda da sürü hayvanlarına özgü iç güdüler var. Böylece, normal zamanlarda tavuk bile kesemeyecek bir insan, kafa kopartan bir canavar haline geliyor. Kitleyi oluşturan bireyler zeka seviyeleri , yaşları , işleri , eğitim seviyeleri , yaşam tarzları ve hatta karakterleri ne kadar farklı olursa olsun , kitleleşme işlemi sonucunda öyle bir kolektif ruh kazanıyorlar ki kişisel hayatında çok sakın ve barışsever olan bir insan bile bir anda canavar kesilebiliyor. Bu değişim nedenlerinin başında kitlenin abartılmış gücü geliyor.Kitle insanı dahil olduğu kitle içinde , kitle dışına

yönelik olarak karşı konulamaz bir güce sahip olduğuna , bir çeşit dokunulmazlığının bulunduğu, polisin kendisine bir şey yapamayacağına, yaptıkları nedeniyle yargılanamayacağına, cezalandırılmayacağına inanıyor. Bu duygu hali ile kendisini bir takım ilkel ve saldırgan içgüdülerin eline teslim etmesi kolaylaşıyor. Oysa bu kişi kitle içinde değilken , özel hayatında bu tür saldırgan içgüdüleri frenleyip denetlemekte hiç zorluk çekmez.

Kitle etkisinde ki birey kimliksizleşiyor ve robot gibi hareket ediyor.

Kitle ruhu , içindeki bireyleri telkine çok yatkınlaştırıyor ve savunmasız hale getiriyor. Kitlede bireyleri etkisi altına alan telkinin gücü , bireylerin arasında ki etkileşim sonucunda bir çığ gibi büyüyor.Fert kitleden telkinle aldığı emirleri vakit geçirmeden yerine getirme eğilimi içine giriyor ve kendisini engelleyen güçlere karşı acımasızlaşıyor.

Kitle içinde , kitleyi bir araya getiren ortak payda **konusunda aşırı bir duyarlılık var.** Çok küçük bir hata , bir söz , bir kışkırtma aşırı ve önü alınamaz tepkilere neden olabilir.Çünkü kitle her şeye gücünün yettiğine inanmaktadır ve gerçekliğe uygunluğunu denetleyemediği hayallerle düşünmektedir. Kitle insanın ruhunda ki acımasız ve yıkıcı içgüdüleri açığa çıkarır. Hafif bir antipati bir anda azgın bir nefrete dönüşebilir. Kitlede ki en güçlü ajitatör ırksal bilinçdışıdır. Tepkili ve öfkeli kitleler kendi ajitatörlerini kendileri yaratırlar. İnsan psikolojisinde tutuşma ya da kindling denen bir kavram var. Önce sakin sakin konuşan bir insan konuştuğunda kontrolden çıkar ve zapt edilemez hale gelir çünkü beyinde ki kontrol merkezlerinin eşiği aşılmış ve tutuşma gerçekleşmiştir. Aynı durum kitlede de olur ve kitle kendi kendisini tutuşturur. Onun için kitlesel eylemlerde kitleye bu tutuşma olmadan müdahale edilmesi gerekir. Kitle her şeye inanmaya hazırdır. Söylenen şeyin düzmece olabileceği konusunda en ufak bir kuşku duymadan bunun gerçek olduğuna inanır.

## SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Her şey bittikten sonra geriye sanat kalır. Hayatın anlamı şiirde, romanda, şarkıda, resimde, heykelde, dansa ve müzikte gizli değil mi? Ayrıca sanat hayatın en dürüst ve maskesiz boyutu. Psikiyatri ile sanat arasında 2000 yıldır bilinen bir ilişki var. 2000 yıl önce Plato sanatkârların Tanrılar tarafından kutsal çılgınlıkla donatılan ayrıcalıklı kişiler olduğunu söylemişti. Bu gün artık biliyoruz ki özellikle Manik Depresif Mizaç Bozukluğu ile sanatsal yaratıcılık arasında yakın bir ilişki var. Oxford Üniversitesinde yapılan bir araştırmada, Kraliyet Saray Akademisi üyesi 47 İngiliz sanatçının yüzde 38 inin manik depresif olduğu belirlenmiş. 40. Ulusal Psikiyatri Kongresine katılan karikatürist Galip Tekin pek çok başarılı karikatür sanatçısı gibi kendisinin de zaman zaman kontrollü bir delilik hali içine girerek eserlerini yarattığını, bu sıra dışılığı olmayanların eserlerinin sıradanlıktan kurtulamayacağını ifade etmişti. Dostoyevski'yi ya da Orhan Kemal'i sabahın dördünde kaldırıp gece yarısına

kadar yazdırıran itici güç işte o yaratıcı delilik hali ve onunla gelen vecd ile kendinden geçme duygusudur.

Dünya psikiyatrisinin en önemli teorisyenlerinden birisi olan Sigmund Freud sanatçıların ruh hali ile ilgili olarak “Yaratıcı sanatçıların eserleri büyük övgüye layıktır; çünkü onlar yerle gök arasında, bizim henüz rüyamızda bile göremediğimiz bir sürü bilgiye sahiptirler. Onların zihin konusunda ki bilgileri bizim gibi sıradan insanlarınkinden çok daha ileridedir. Çünkü onlar bizim henüz bilim alanına sunamadığımız beyin kaynaklarından yararlanmaktadırlar.” demişti.

Sanatın en önemli fonksiyonlarından birisi de iyileştirici güce sahip olması. Özellikle depresyonda ve anksiyete nevrozunda her türlü sanatsal faaliyet hem rehabilite edici hem de tedavi edici işleve sahip. Çocuk psikiyatrisinde de sanat dallarından geniş ölçüde yararlanılmakta. Sanatın ruh sağlığını koruyucu etkisi çok belirgin. Bunu edebiyatımızda en iyi belirten “Yazmasaydım deli olacaktım.” sözleriyle Sait Faik olmuştu.

İnsanın bir akıl dışı bir de akıllı boyutu var. Hayat ve var oluş tamamen ussal bir süreç olmadığı için özellikle akıllı ve ussal boyutun ağırlık taşıdığı batılı modern insan beyni zaman zaman akıl dışı yansımalara, yani bir tür akıllı deliliğe ihtiyaç duyuyor. Ülkemizde de batılı modern aklın hâkimiyeti arttıkça bu gereksinim daha derinden hissedilmekte. İşte tam bu noktada sanatçının fonksiyonu akıldışından topladığı ama akıl tarafından algılanamayan duygusal incileri bilinçli bir çalışmayla akıl boyutuna taşımak.

Sanat insanlığın ortak bilinci, ideali, olgunluğu ve ruhudur ve sanatkârlar da evrenin türküsünü söyleyenlerdir. Hayat hiç de anlamsız değildir. Anlamsız olan hayat, sanatsız yaşanan hayattır.

## İLACIN ADI : UMUT

İlacın Tanımı :Umut sabahları yataktan çıkmamıza neden olan şeydir.

İlacın Farmakolojisi : Doğal bir maddedir. İnsanın kendisini gelecek içinde düşünerek , şimdiki durumundan daha iyi bir şeyler hayal etmesi ile oluşturulur. Amaçlı davranışları kolaylaştıran bir etkidir. Keder , belirsizlik , korku , depresyon ve bunaltı gibi duygular ile başa çıkabilmek için gereklidir. Umut’ un üç bileşeni vardır: Kişisel umut , beklenti ve istek. Kişisel umut destek sistemlerinin varlığına bağlıdır.

Eğer sinir hücrelerinde depresyon , bunaltı veya şaşkınlık varsa umut beyine bağlanamaz ve atılır. Yerini umutsuzluk alır. Umutsuzluğun etkisi hızla ortaya çıkar.

Umutsuzluğun , depresyonun , bunaltının ilacıdır. Bütün bireylerde yaşama enerjisini ve cesaretini artırır. Şeker hastalığı gibi kronik hastalıklarda ve ölümle sonuçlanacağı bilinen hastalıklarda yararlı olduğu kanıtlanmıştır.

Umutsuzluk olumlu bir gidişin tasarlanamaması ile karakterize bir çaresizlik durumudur. Umutsuz insanlar kararlı bir şekilde hareket edemezler. Karar veremezler. Anlamli ilişkilere giremezler. Keyifli anlar yaşayamazlar. Umutsuzluğun şiddetine göre yaşama isteği azalır.

Etki Mekanizması : Depresyon bu günden başka herhangi bir şey hayal edememe ile karakterizedir. Umut içerdiği beklenti sayesinde geleceği düşünmemeyi çözer. Umut depresyonlu hastada gerçekçi bir gelecek imajı yaratarak depresyonun tedavisine katkıda bulunur.

Uyarılar : Umut yanlış ve gereksiz olarak kullanılmamalıdır. Yanlış kullanılan umut , umut edende, gerçekleşme olasılığı düşük bir gelecek beklentisi yaratır. Bu ağır bir hayal kırıklığı ve sonunda şok ile sonuçlanabilir.

Gebelikte ve Çocuklarda Kullanımı : Umut gebelik süresince güvenle kullanılabilen bir ilaçtır. Anne sütüne geçer ve bebekler için de yararlıdır. Çocukların gelişiminde de gerekli ve faydalıdır.

Yan Etkileri : Yanlış umut uygulaması gerçeğin inatçı bir şekilde inkarına ve zayıf muhakemeye neden olabilir. Bunun sonucunda kişinin davranışları sürekli olarak ulaşılmaz güç hedeflere yönelir. Ruhsal sorunların çözümü gecikir. Gerçekçilikten uzaklaşılır. Yerinde ve doğru olarak kullanılan umut' un bilinen yan etkisi yoktur. Herhangi bir yan etki görüldüğünde ilk olarak umut' u veren kişiye başvurmak gerekir.

Yüksek Doz : Bir hastaya yüksek dozda umut verilmesi akut umut yoksunluğuna neden olabilir. Akut umut yoksunluğu depresyon ve anksiyete belirtilerinin birden ortaya çıkması ile karakterizedir.

Umut' un Kesilmesi : Umut kesilirken doz yavaş yavaş , tedricen ve dikkatle azaltılmalıdır. Umut kesilirken, ulaşılmaz olan hedefler yerine başka hedefler ve olumlu beklentilerin konulması yoksunluğun hastaya fazla zarar vermeden atlatılmasını sağlayabilir. Ancak umut' u kesmek verilmesi zor bir karardır. Bu durumu bir çok yazar “ Çıkmayan candan umut kesilmez ” olarak açıklamaktadır.

Doz ve Uygulama : Şırınga edilecek umut miktarı kişiden kişiye değişir. Kullanım süresi ömür boyudur. Hayatın son gününün son saatinde bile alınmalıdır. Ölüm döşeginde ki hastaya bile verilmesinde hiçbir sakınca yoktur. Yeter ki hastanın bir nebze olsun rahat ve mutlu olmasını sağlasın.

Diğer İlaçlarla Etkileşimi : Bütün ilaçların etkinliğini artırır. Hiçbir zaman zehirlenme yapmaz. Umut fakirin ekmeği olduğu kadar ilacıdır da.

Popüler Psikiyatri 1995 Sayı :1 ( Hope: A Piece of My Mind Young RK Jama 2, 1990 )

## UYUŞTURUCU MADDE BAĞIMLILIĞI

En önemli uyuşturucu maddeler esrar , eroin, kokain, amfetamin ve ekstazidir. Bu maddeler insanın davranışlarını , duygularını , düşüncelerini ve bedenini fizyolojik işleyişini bozarlar.

Son yıllarda ülkemizde uyuşturucu madde kullanımı yaygınlaşmakta ve gençleri tehdit etmektedir. Aileler de çocuklarında böyle bir sorunun var olduğunu fark etmekte ve fark ettikten sonra nasıl davranacaklarını belirlemede güçlük çekmektedir. Uyuşturucu ve alkol gibi zararlı alışkanlıklara karşı ailenin rolü çok önemlidir. Özellikle ergenlik çağında çocuğu olan ailelerin bu konuda asgari bir bilgilerinin olması gerekir.

GENÇLER NEDEN UYUŞTURUCU MADDELERE YÖNELİYOR?: Uyuşturuculara başlamanın en önde gelen nedeni insanın zevke , keyfe karşı olan merakıdır. Ayrıca ailelerinin ilgisizliği , aile içinde şiddet , kötü arkadaş gruplarının etkisi , büyüme – kendini

gösterme özentileri ile başlamaktadır. Aile içinde geçimsizlik , annenin ezilmişliği , babanın katı otoritesi , çocuğa sevgi ve şefkat gösterilmemesi , anlatma ve ikna yöntemiyle hatalarının tekrarlanmasının önlenmesi yerine sürekli ceza verilmesi , çocuğun kendisini kabul ettirebilmek için ailesi yerine dış çevreyi seçmesine ve kendisine olan güvenini kaybetmesine, muhtaç olduğu sevgi, şefkat ve ilgiyi ailesi yerine arkadaş çevresinde aramasına neden olur. Bu duruma olumlu , yapıcı bir yaklaşımda bulunulmaması sonucunda sorunlarının altında ezilir. Sorumluluktan kaçır. Alkol, esrar , hap ve ekstazi kullanılan asi ve marjinal grupların içine girer. Bir süre sonra da madde bağımlısı olmaya varan bir yalnızlığa ve mahvoluşa doğru gider. Uyuşturuculara alışmak çok kolaydır. Hatta bazen uyuşturucu maddeyi bir kez bile kullanmak bağımlılığa neden olabilir. Üstelik bu maddelere başlamak çok kolay olduğu halde bırakmak çok zordur. Uyuşturucuya gençlerin başlamasını yasal önlemlerle ya da polisiye tedbirlerle önlemek mümkün değildir. Asıl görev ve sorumluluk ailelere düşer. Birleşmiş Milletlerin 2001 Şubat ayında yayınladığı “2000 Yılı Dünya Raporu” na göre dünya çapında 180 Milyon kişi uyuşturucu madde kullanıyor.Dünyada ve ülkemizde yapılan tüm kitlesel araştırmalar uyuşturucu kullanımına başlama yaşının giderek düştüğünü göstermektedir.

## **ESRAR**

Yasadışı uyuşturucuların en yaygın kullanılanıdır. Kenevir otundan elde edilir. Preslenmiş kahverengi ya da yeşil kalıplar halinde satılır. Genellikle sigara tütününe karıştırılarak içilir. Kullanıcılar arasında “ot” ya da “marihuana” adı ile anılır. En çok görülen etkileri müzik ve renk algılarının artması , kendini olduğundan iyi hissetme , gevşeme ve konuşkanlıkta artıştır. Esrar kullanan kişinin araba , makine kullanmak gibi dikkat gerektiren eylemlerde bulunması son derece tehlikelidir. Ergenlik döneminde yoğun kullanımı zihinsel geriliğe ve şiddetli can sıkıntısına neden olabilir. Uzun süre kullanımı bronşit ve akciğer kanserine neden olabilir.

## **EROİN**

Açık kahverengi toz şeklinde satılan bir maddedir. Kalitesi arttıkça rengi beyazlaşır. “toz” “beyaz” adları ile de anılır. Afyondan elde edilir. Genellikle sigara jelatininin üstünde ısıtılarak buharını içe çekmek şeklinde kullanılır. Bu yöntem “kaydırma” denir. “Damardan” tekniğinde ise çay kaşığı içinde kaynatılıp enjektörle damara verilir. Eroinin bağımlılık potansiyeli çok yüksektir. Zamanla dozu çok arttırmak gerektiğinden , öldürücü düzeylere varan doz artırımlarına sık rastlanır. Eroin alan kişinin konuşması ve hareketleri yavaşlar. Vücudunda rahatlama , gevşeme ve sıcaklık hisseder. Yüzü kızarır. Göz bebekleri küçülür.

Sekiz saat eroin almamış bir eroinman krize girer. Çok şiddetli kas ağrıları ve krampları , uykusuzluk , burun akıntısı , gözlerde yaşarma , tüylerin diken diken olması ve ishal görülür.



## **KOKAİN**

Kokain de eroin gibi beyaz renkli bir tozdur. Genellikle buruna çekilerek kullanılır. Piyasa fiyatı oldukça yüksektir. Çok kuvvetli bağımlılık yapıcı etkisi vardır. Kokain alan kişilerde bir canlanma , uyanıklık ve enerjik bir ruh hali olur. Keyif verir. Ama etkisi kısa sürer ve bir saat içinde söner. Kokainmanlar eğer 15 saat süreyle kokain alamazlarsa yoksunluk krizi başlar. Krize giren şahıs ruhsal olarak hızlı bir çöküş yaşar. Tükendiğini hisseder. Ağır bir mutsuzluk ve anlamsızlık duygusu olur. Uzun süre kokain kullanmak burun kanamalarına , beyin kanamasına , iktidarsızlığa , migren tipi baş ağrılarına yol açar.

## **EKSTAZİ**

Üzerinde kalp ya da kuş resmi olan bir haptır. Lise öğrencilerinin yüzde üçünün kullandığı belirlenmiştir. Özellikle barlarda içilmektedir. Yurt dışında ki Türk işçi çocukları tarafından çok yaygın kullanılmakta ve ülkeye getirilmektedir. Tanesi 20 dolar civarındadır. Alan kişide alındıktan sonra ki üç saat içinde kendisini cennetteymiş gibi hissetme etkisi gösterir. Ancak etkisi geçince bu kez de kendisini cehennemdeymiş gibi hisseder. Öldürücü olabilen bir haptır. İntihara ve kalp krizine neden olabilir.

## **UÇUCU MADDE BAĞIMLILIĞI**

Ülkemizde tiner , bali gibi uçucu maddelerin bağımlılığı çocuklar ve genç ergenler arasında tehlikeli bir biçimde yayılıyor. İşyerlerinde ve evlerde yapıştırıcı ve çözücü olarak yaygın biçimde kullanılan bu maddelerin içerdiği çeşitli kimyasal gazlar soldukları zaman ciddi sağlık sorunlarına , hatta ölüme neden olabiliyorlar. En sık kullanılanları tiner ve bali. Ayrıca benzin , gaz yağı , oje , aseton , saç spreyleri ve deodorantlar da bu şekilde kötüye kullanılabilirler. Bu maddeler beyin , kalp , akciğer , karaciğer ve böbreklerin dokusunu bozuyor ve bu bozulma , madde kullanımı bırakılsa bile düzelmıyor. Bazen ilk kullanımda bile ani ölüme yol açabiliyorlar. Ani ölümün en sık görülen nedenini kalp krizi oluşturuyor.

Tinerci çocuklar aynı zamanda toplumsal huzur ve güvenlik açısından da bir tehlike oluşturuyorlar. Beklenmedik şiddette saldırganlık ve cinsel tecavüz davranışları sergileyebilirler.

Bu maddeler alınca önce bir sarhoşluk hali oluşuyor. Ardından sesler ekolu bir şekilde duyuluyor ve görme bulanıklaşıyor. Çocuk her şeyin gevşediği , baskıların ortadan kalktığı yalancı ama keyif veren bir hayal aleminde hissediyor kendisini. Bu yalancı rahatlama ruhsal çürümeye ve sonuç olarak intihar etmeye ya da suç işlemeye neden oluyor.

Tiner , bali gibi maddeleri kullanan çocuk hızla zayıflıyor. Unutkan oluyor. Dikkatini toplayamıyor. Sürekli sarhoşmuş gibi davranıyor. Boş boş , ilgisiz , sanki rüyadaymış gibi bakıyor. Okuldan kaçıyor. Eve geç geliyor. Kavgacı oluyor. Ağız çevresinde uçuk benzeri lekeler ortaya çıkıp yayılıyor ve nefesi yapıştırıcı kokuyor. Bir uçucu maddenin üç ay süreyle kullanılması bağımlılığa neden oluyor. Maddenin en son alımından sonra ki 24 saat içinde yoksunluk krizi belirtileri ortaya çıkıyor.

Bu çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz? Bu bağımlılıktan vaz geçmeleri için baskı yapmaktan , ceza vermekten önce onları anlamaya çalışmak , nasıl bir bunalım sonucunda bu maddelere yöneldiklerini oturup konuşmak gerekir. Aile bireylerinin sorumluluk alarak çocukla yakından ilgilenmesi tedavi şansını artırır.

Tedavinin ilk şartı hastanın bağımlı olduğunu kabul etmesi. Tedavide ilaçların yanı sıra uğraşı terapisi , mesleki rehabilitasyon ve fiziksel egzersiz kullanılıyor. Bu hastaları genellikle hastaneye yatırmak gerekmiyor. Hatta hastaneye yatırmak tedaviyi olumsuz

etkileyebiliyor. Kapalı bir ortam olan hastaneye yattıklarında , kapalı mekanın yarattığı sıkıntı nedeniyle kendilerini jiletleyebiliyorlar. Bu nedenle , gençlik merkezi görevlilerinin refakatinde poliklinik takibine gelip gitmeleri yeterli oluyor. Aslında bu çocukların tıbbi tedaviden çok otoriter bir şekilde disiplinize edilecekleri , ıslahhane vasfı taşıyan, çeşitli uğraşı ve rehabilitasyon tekniklerinin uygulandığı , yetişkin alkol ya da madde bağımlılarının bulunmadığı, güvenliği çok iyi sağlanmış , kaçma veya kendine zarar verme olasılığı sıfıra indirilmiş barınma evlerine ihtiyaçları var.

## ALKOLİZM

Kanda alkol 50 dakikada maksimum seviyeye yükselir. Yüzde doksanı karaciğerde suya ve karbondioksite dönüştürülerek atılır.

Kan alkol düzeyi yüzde otuza çıktığında sarhoşluk denen alkol zehirlenmesi belirtileri görülmeye başlar. Yüzde elliye çıktığında kendine güven , atılganlık , iyimserlik , cömertlik, konuşkanlık, genel bir rahatlama oluşur. Sıkılganlık , ağrı , yorgunluk , durgunluk ortadan kalkar. Yüzde yetmiş seviyesinde hareket güçlüğü ve denge bozukluğu başlar. Yüzde yüz

seviyesinde kırıccılık , kavgacılık , saldırganlık , alınganlık , çocuksuluk , küfür bazlık ortaya çıkar. Alkole bağı intihar , cinayet ve trafik kazaları genellikle yüzde yüz seviyesinin altında görülür. Yüzde iki yüz seviyesinde konuşma , yürüme ve görme bozulur. Çift görme başlar. Yüzde üç yüz seviyesinde tansiyon düşer. Renk solar. Solunum bozulur. Horlamalı derin uyku başlar. Yüzde dört yüz seviyesi alkol komasıdır. Tansiyon çok düşüktür. Solunum yetersizdir. Yüzde beş yüz seviyesinde koma derinleşir. Yüzde beş yüzün üstünde ise büyük olasılıkla ölüm ortaya çıkar.

Sürekli olarak yüksek dozda alkol almanın zararları saymakla bitmez. Mide ülserine , gastrite , karaciğerin yağlanması , siroza , kansızlığa , tüberküloza , yemek borusu kanserine , kalp yetmezliğine , cinsel işlev bozukluklarına , bunamaya , hafıza bozukluklarına , psikoza , depresyona , uyku bozukluklarına , organik beyin bozukluklarına , vitamin eksikliklerine , gebelik döneminde alınırsa yeni doğanda gelişme geriliklerine ve organ anomalilerine neden olabilir.

Bir Çin atasözü şöyle diyor: “Kişi ilk kadehte alkölü, ikincide alkol alkölü, üçüncüde alkol kişiyi içer.”

Bir kişinin zaman zaman alkollü içkiler içmesi eğer beden ve ruh sağlığına , işine ailesiyle ve çevresiyle olan ilişkilerine zarar vermiyorsa alkolizm olarak kabul edilmez. İnsan , kendine şu veya bu şekilde zarar verdiğini bilmesine rağmen alkollü içki içmekten kendisini kurtaramıyorsa alkolik ya da alkol bağımlısı olmuş demektir ve insan bir kere alkol bağımlısı oldu mu ölüncüye kadar alkol bağımlısı olarak kalır. Alkolizmde hastanın alkolik olduğunu kabul etmesi kendisine alkolik teşhisi konulmasından çok daha önemli ve gereklidir.

?

-Yüksek dozda alkol aldığı halde bundan etkilenmeyen kişiler .-Ailesinde alkolik olanlar.-Çekingen ve sosyal fobik kişiler alkolik olmaya adaydır.

Dünyada her 7 kişiden biri alkole ilgili ciddi sorunlar yaşıyor. Her 4 alkol bağımlısından birisi intihar ederek ölüyor.Gençlerde aralıklı ama aşırı miktarda alkol alımı görülüyor. Bu nedenle 25 yaşın altında alkol bağımlılığından çok , alkol nedeniyle ortaya çıkan trafik kazaları ve şiddet hayatı tehdit ediyor.

.

Türkiye Cumhuriyeti anayasasının 58. maddesi uyarınca devletimiz , gençliği alkol düşkünlüğünden korumak için gerekli tedbirleri almakla yükümlüdür. Hassas bir konu olan Alkolizmle mücadele AMATEM , Adsız Alkolikler ve Yeşilay gibi kurumların eşgüdümü çalışmasını gerektiriyor.

DENİZLİ AMATEM: Türkiye’ nin ilk Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi 1983 yılında İstanbul Bakırköy’de kuruldu. Bunu Ankara Üniversitesi ve Ege Üniversitesi bünyesinde kurulan merkezler izledi.

1995 yılında Anadolu’da da AMATEM’ lerin kurulmasına karar verildi ve pilot il olarak Denizli seçildi. Denizli Devlet Hastanesi Bünyesinde kurulan Denizli AMATEM 1999 yılı Eylül ayında hizmete girdi. AMATEM’ de ilaç tedavisinin yanı sıra grup psikoterapileriyle , bilinçlendirme dersleriyle, rehabilitasyonla, sporla ve Adsız Alkolikler Örgütünden gelen arkadaşlarımızın düzenlediği toplantılarla tedavi programımız destekleniyor.

## Alkol Bağımlısı:

+ Ne kadar alkol alacağını denetleyemez.

+ Sürekli alkolden kurtulmak ister ama bunu başaramaz.

- + İşinin içmesine engel olduğunu düşünür.
- +Alkolün kendisini yavaş yavaş öldürdüğünün farkında olmasına rağmen alkölü bırakamaz.
- +Yüksek dozda alkol alıp, örneğin bir büyük rakı içip etkilenmemekle övünür.
- +Alkol almadığı zaman yoksunluk krizine girer.
- + Güvensizlik , başarısızlık , yetersizlik, öfke , sorumluluk almaktan kaçınma, bencilleşme, hep kendisinin haklı olduğuna inanma , çevrelerinde ki kişilere, yakınlarına karşı hem sevgi hem de nefret gibi zıt duygular besleme, sürekli fikir değiştirme ve tutarsız davranışlar sergileme vardır.

### **Alkol yoksunluğu**

- +Şiddetli bir biçimde terler ve kusar. +Kalbi hızlı hızlı çarpar. +Elleri titrer.+Gece uyuyamaz+Gerçekte var olmayan hayaller görüp sesler duyabilir.+ Çok huzursuz ve halsizdir. +Baş ağrısı ve ağız kuruluğu vardır. +Epilepsi nöbetleri geçirebilir.

### **Tedaviye ikna etmek zordur.**

+Alkol bağımlısı bir hastanın alkolik olduğunu ve tedavi olması gerektiğini kabul etmesi tedavinin ilk ve en zor adımıdır. Hastanın alkol karşısında ki güçsüzlüğünü kabul etmesi ve bu konuda yardım talep etmesi olumlu değişimin ilk adımı ve mutlak şartı. Ailelerinin alkolik hastayı destekleyen tavrı O'nun dibe vurmasını ya da dibe vurduğunu fark etmesini engeller. Yapılması gereken, alkolizminden ve sonuçlarından sadece kendisinin sorumlu olduğunu alkolik kişiyle açık açık konuşmak ve O'nun bazı şeylerle karşılaşmasını engellememektir. Bir bakıma, alkol aldığı zaman, alkoliği yalnız bırakmakta yarar vardır. Yani kişiye "istiyorsan iç ama alkolden dolayı olacak hiç bir şey için bizden yardım bekleme" ifadesinde bütün çevresi söz birliği etmelidir. Ailede sadece bir kişi bunu söylese, o günah keçisi ve kötü insan haline gelir. Üstelik de diğer kişiler benzer tavrı devam ettireceği için bunun anlamı kalmaz. Örneğin sadece eşi bunu söylese ve yapsa, ama babası ve arkadaşları aynı tavrı sürdürmeye devam etse bunun yararı olmaz.

### **Alkolizmden kurtulan kişi kendini korumalıdır.**

- +Alkolizmden kurtulan kişilerin en önemli sorunu tekrar alkole dönmeleridir.
- +Düzenli psikoterapi, pozitif motivasyon ve güçlü sosyal ilişkiler kişiye yardımcı olabilir.
- +Diğer önlemler arasında; kişinin eski rutin alışkanlıklarını değiştirmesi, yeni değerler edinmesi ve içki alışkanlığı olan kişilerden uzak durması sayılabilir.

+Alkoliklerin %90'ı aynı zamanda sigara kullanmaktadır. Alkolle beraber sigarayı da bırakan kişilerin tekrar alkole dönme ihtimalleri, sigara içmeye devam eden alkoliklerden daha düşüktür.

+Alkolsüz yaşamayı öğrenmek için:

+İçki içilen yerlerden ve içki içen arkadaşlarınızdan uzak durun. Kendinize içki içmeyen yeni arkadaşlar bulun.

+ Kişisel yardım gruplarına katılın. Özellikle Adsız alkoliklere. Denizli ve Muğla ilçelerinde ki Adsız Alkoliklerin ne kadar büyük fedakarlıklarla , adanmışlık hisleriyle çalıştıkları, gece yarıları bile canla başla yardıma koştukları malum.

+ Yeni hobiler edinin.

+ Sosyal dayanışma kurumlarında aktif görevler alın.

+Düzenli egzersiz yapın. Egzersiz yapmak, fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

## **Alkol' ün vücuda ve ruha zararları**

Alkollü içkilerin sahte ve geçici bir rahatlatıcı etkisi var ve bu etki alkolün beyni uyuşturmasına bağlı. Alkollü iken hissedilen keyif duygusunun bedeli, alkolsüz iken hissedilen yoğun sıkıntı hissi ki alkolizmin en büyük silahı da bu. Alkollü içki alışkanlığı ağır depresyona ve buna bağlı olarak ortaya çıkan aile cinnetlerine ve intiharlarına, sürekli uyku bozukluğuna, erken bunamaya ve kalıcı akıl hastalıklarına neden olabiliyor.

Karaciğerde siroza ve karaciğer kanserine neden oluyor.Yüksek dozda alkol alan her beş kişiden birisi sirozdan ölüyor.

Ayrıca kalp yetmezliği , mide ülseri , gırtlak kanseri yapabiliyor.

Testisleri, yani erkek yumurtalıklarını tahrip ederek iktidarsızlığa ve kısırlığa neden oluyor. Alkol bağımlılarının yüzde onu bu nedenle kısır oluyor.

Hamile olduğunu bilmeyen hanımların , hamileliklerinin ilk haftalarında alkollü içki içmesi bebek için son derece tehlikeli. Alkol ana rahmindeki bebeğin beyninin bazı bölümlerini tahrip ederek , bebeğin geri zekalı ve sakat doğmasına yol açıyor. Annenin hamile olduğunu bilmediği ilk günlerde alkol alımı geri zekalı ve sakat çocuk doğurmanın en başta gelen sebeplerinden birisi. Bu şekilde içilen bir şişe biranın bedeli ömür boyu sürecek bir trajedi olabilir.

## **Bireysel Tedavinin İlkeleri**

Tedavinin en güç yanı, tedavinin başında hastanın alkol bağımlısı olduğuna ikna edilmesi. Pek çok alkol bağımlısı “istediğim zaman bırakabilirim.” cümlesiyle kandırır kendini.Alkolizmi yenmek için gereken tek şey inançtır.Alkolü bırakabileceğine inanan kişi alkolü bırakamaz. Alkolü bırakabileceğine inanan kişi ise bırakır.

Kişiyi alkol almaya yönlendiren ruhsal sorunların psikiyatrik yöntemlerle çözülmesi gerekir. Alkolle sorunu olan kişi çevreden uzaklaşır ve kendi içine kapanır. Çevrenin kendisini sevmediğini ve ittiğini düşünür. Son derece alıngan olur ve küserler. Bu sürecin tersine döndürülmesi gerekir.Öfkelidirler ve kırıcı davranışlarıyla insanları kendilerinden uzaklaştırır ve zamanla yalnız kalırlar. Yalnızlığın getirdiğı duygu ise 'kendine acımak' olur. Ve tekrar bir kısır döngü oluşur, acıma duygusu ile kişi alkol almak için önemli bir neden bulmuştur.Alkol bağımlılarının pek çoğı kendilerine güvenlerini kaybeder. Duydukları aşırı sıkıntı duygusu (anksiyete) işten sıkılmalarına, performanslarının düşmesine neden olur. Alkol bağımlılığı kişinin bencilleşmesine neden olur. Olayların merkezi olma isteğindedirler ve hep kendilerinin haklı olduğuna inanırlar. Sürekli zıt duygular içindedirler. Yakın çevresindeki kişilere karşı hem sevgi hem de düşmanlık beslerler. Tutarsız davranışlar sergiler ve sürekli fikir değıştirirler.

## **ALKOLİZMDEN KORUNMA YOLLARI**

- 1- **Kendinizle , ailenizle ve sosyal çevrenizle barışık olmaya çalışın.**
  - 2- **İçki alışkanlığı olan kişilerden ve içki içilen yerlerden uzak durun.**
  - 3- **Sigara içiyorsanız , onu da azaltmaya veya bırakmaya çalışın.**
  - 4- **Kendinize içki içmeyen yeni arkadaşlar bulun.**
  - 5- **Yeni hobiler edinin.**
  - 6- **Düzenli egzersiz yapmaya çalışın.**
  - 7- **Alkol bağımlısı olduğunuzu kabul edin.**
  - 8- **Alkolizmi yenebileceğinize inanın. Alkolü bırakabileceğine inanmayan kişi alkolü bırakamaz. Alkolü bırakabileceğine inanan kişi ise bırakır.**
  - 9- **Ruhsal sorunlarınızı çözümleyin.**
  - 10- **Alıngan olmayın.**
  - 11- **Öfkeli davranmayın.**
  - 12- **Kendine acıma duygusunu yenin.**
  - 13- **Kendinize güvenin.**
  - 14- **AA' ya katılın.**
-

## **SALDIRGANLIK VE BEYİN**

Saldırganlık (Agresyon) sözel veya fiziksel güç sarfederek hedefe yönelen eylem olup, öfke, hiddet, düşmanlık, kin gibi duygulanımların motor karşılığıdır. (Kaplan & Sadock, 1994) Geçmişte saldırgan davranışlar incelenirken daha çok parçalanmış aileler, işsizlik, yoksulluk gibi etkenler üstünde durulmuş, gelişimsel ve sonradan ortaya çıkan beyin hasarlarının saldırganlıktaki rolü pek önemsenmemiştir. Son yirmi yılda saldırgan bireylerde, nörolojik veya nörofizyolojik bozuklukların saldırgan olmayanlara oranla çok daha yaygın olduğu ileri sürülmüştür. (Böke & Özkan, 1994) Patolojik saldırganlık genellikle

olumsuz psikososyal şartlar nedeniyle ya da psikolojik kontrol mekanizmalarındaki bozukluğun sonucu olarak ortaya çıkar.Saldırganlığın anatomik adresi ise limbik sistemdir ve saldırgan davranışla ilgili majör nörotransmitter serotonindir.(Piacente,1986) Genel olarak dopaminin saldırganlaşmayı kolaylaştırdığı,serotonin ve norepinefrinin saldırganlığı inhibe ettiği öne sürülmektedir.(Kaplan & Sadock,1994 )Endokrin sistemin de saldırgan davranışlar üzerinde önemli rolü vardır.Özellikle testosteron bu bağlamda ön planda yer almaktadır.

Limbik sistemi oluşturan yapılarda anormal aktiviteye neden olan klinik sendromların yüksek kortikal kontrolü olumsuz bir biçimde etkileyerek veya nöroendokrin fonksiyon bozukluğuna neden olarak patolojik saldırganlığa neden oldukları öne sürülmektedir.Bu grup içinde yer alan klinik sendromların başlıcaları temporal lob epilepsisi ya da kompleks parsiyel nöbetler,travmaya bağlı beyin hasarları,beyin tümörleri,serebral enfarktüs ve hipoglisemidir. Premenstrüel sendrom,kuduz,tersiyer sifiliz,Alzheimer tipi demans ve Huntington hastalığı gibi öfkelenme eşiğinin düştüğü sendromlarda da patolojik saldırganlık daha sık görülmektedir. ( Piacente,1988 )

Temporal Lob Epilepsisi ve Saldırganlık : Literatürde genel olarak temporal lob epilepsisinde saldırgan davranışların daha sık görüldüğü bildirilmektedir. (Devinsky, 1984; Fedio, 1986)

Ama saldırganlığın özel bir temporal lob odağına özgü olduğuna dair klinik ya da elektroensefalografik bir kanıt yoktur. (Mendez, 1993)

Temporal lob epilepsili yetişkinlerde % 7 ile % 50 arasında değişen oranlarda, temporal lob epilepsili çocuklarda ise % 36 ile % 56 arasında değişen oranlarda saldırgan davranış görüldüğü bildirilmiştir. (Mendez,1993)

İktal, postiktal ve interiktal dönemlerde öfkelenmekten merhametsizce fiziksel şiddet göstermeye dek varan değişik şekillerde saldırgan davranışlar görülebilir.

Epilepsi ile saldırgan davranışlar arasındaki neden-sonuç ilişkisi üzerine tartışma iki soru çevresinde yoğunlaşmaktadır. :

1- Saldırganlığın ortaya çıkmasında ve emosyonel kontrol eşiğinin düşmesinde TLE'nin rolü var mıdır?

2- Bir nesneye yönelmiş saldırganlık ve öfke, TLE belirtilerinden midir ve böylece TLE saldırgan suçların işlenmesine neden olur mu?

Nöropsikiyatri hastalarının kavgacı ve hırçın davranışlarıyla başa çıkmada amigdalektominin yararlı etkileri temporal lob epilepsisi ile saldırganlık arasındaki ilişkinin bir kanıtı olarak ileri sürülmüştür. (Fedio, 1986)



Risk Faktörleri : Epileptiklerde saldırgan davranışların görülmesi riskini arttıran faktörler şu şekilde özetlenebilir: Nöbetlerin multipl jeneralize veya myoklonik tipte olması, nöbetlerin erken yaşta başlaması,psikozun veya psikososyal sorunların varlığı, eğitim düzeyinin ve sosyoekonomik düzeyin düşük olması, zekanın normalin altında olması, olumsuz aile içi ilişkiler, fiziksel olarak kötüye kullanım, erkek cinsiyet, çocuklarda fenobarbital kullanımı, nöbetlerin sol temporal lobdan kaynaklanıyor olması, beyin defektleri, kafa travması öyküsü, anormal bilgisayarlı tomografi bulgularının varlığı. (Fedio, 1986; Herzberg& Fenwick,1988; Mendez,1993; Perrine& Congett,1994 )

Sonuç olarak epilepsili hastalarda saldırgan davranışların ortaya çıkmasında sosyoekonomik düzeyin düşük olması, eşlik eden psikiyatrik bozuklukların bulunması, perinatal morbidite, beyin hasarı ve enfeksiyonlar gibi çeşitli etkenlerin rol oynadığı söylenebilir. Saldırgan atakların tamamen epilepsiye bağlı olarak ortaya çıkması ise çok nadir görülür. (Fenwick, 1995 ) ( Bu yazı “Epilepside görülen psikiyatrik bozukluklar ve Agresyonun Nöropsikiyatrik Boyutları “ başlıklı uzmanlık tezimden alınmıştır.)

## STRES

Zaman zaman, çevrede yaşam için tehdit oluşturan bazı şeylerin varlığında, stres durumundan bahsederiz. Birey kontrol edemediği, karşı koyamadığı fiziksel ve sosyal güçlerin etkisine açıktır ve belirgin duygusal tepkiler gösterir. Günlük hayattaki değişik durumlar veya yeni bir çevre stres yaşamamıza neden olur. Olayın beklenmedik bir zamanda ortaya çıkması, uzun sürmesi, kişinin kaçma ya da etkili eylemde bulunma fırsatının olmaması kişilik bütünlüğünü bozar. Yaşamdaki stres kaynağı olan değişimler; çocukluk döneminde anneden okula uyum, ergenliğe geçiş, buluş döneminin fizyolojik ve psikolojik değişimlerine uyum, üniversiteye uyum, bir meslek seçme durumunda kalmaya ve o mesleğe uyum, yetişkinlikte aile kurmaya ve karşı cinsle ilişki kurmaya uyum, anne- baba rollerine uyum, çocukların evden

ayrılmasına uyum, yaşlılıkta emekliliğe uyum, yakın arkadaşları ve eşi kaybetmeye uyum, kendi faniliğine ve kendi ölümüne uyum bireyin kişilik yapısında stres oluşturabilir. Rekabetçi, başarı yönelimli, aceleci, atılgan, saldırgan, kontrolü elinde tutmak isteyen, hoşgörüsüz, kendine ve başkalarına karşı acımasız, mükemmelliyetçi özellikler taşıyan kişiler kendi başına stres oluşturucu olabilir. Bu faktörler bireyin stres durumunda olmasına yol açar. Sempatik sisteme karşı yük bindirilir. Eğer bu durum uzun sürerse tedirginlik, başağrısı, hazımsızlık, yorgunluk, nabızda artış, terleme, mide kasılması, çene kasılması ve konsantrasyon bozukluğu oluşur. Daha ciddi düzeyde ise yüksek tansiyon, depresyon, psikiyatrik hastalıklar, hatta ölüm ortaya çıkabilir. Son yıllarda yapılan araştırmalar stresin bağışıklık sistemini, mikrop istilasını kolaylaştırarak çökerttiğini göstermektedir. Kişi enfeksiyonlara açık duruma gelmektedir. Zihinsel stres kan damarı lezyonlarına ve kolesterol oranının yükselmesine neden olmaktadır. Bir başka araştırma ise stresin kanın kimyasal bileşimindeki önemli elemanlarda değişime neden olduğunu ve kalp hastalıkları riskini arttıran bir amino asitin oranını yükselttiğini göstermektedir.

## **STRESLE BAŞAÇIKMA YOLLARI**

Stres modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturur . Stres yaratan olayları önlememiz imkansız, bu nedenle stresle başa çıkabilme yöntemlerini öğrenip günlük hayatımıza uygulamalıyız. Stresle savaşmak yerine adaptasyon yeteneğimizi kuvvetlendirmeliyiz. Bunun için de kişinin durumunu iyi tanımlayabilmesi, soruna çok yönlü yaklaşabilmesi ve içinde bulunduğu durumu farklı yönleri ile değerlendirebilmeyi öğrenmesi gerekir.

Stresle başedebilme yollarından biri gevşeme yöntemi ve nefes alıp verme egzersizleridir. Stres sırasında kişinin kalp vuruş sayısı artar, solunum hızlanır, damarlar daralır, kan içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer. Oysa gevşemiş insan derin ve rahat soluyabilir, el ve ayakları sıcaktır ve kalp vuruşları düzenlidir. Bu nedenle kasların kontrol edilmesine yönelik gevşeme tekniklerini öğrenmek oldukça yararlıdır. Nefes alıp verme egzersizleri ise, damarların genişlemesini ve bedenin en uç noktalarına kadar kan (dolayısıyla oksijen) ulaşmasını sağlar.

Spor, beyinden 'endorfin' denilen sakinleştirici maddenin salgılanmasına yol açar. Düzenli spor yaparak vücuttaki 'endorfin' miktarı artırılır ve kişi daha huzurlu yaşar.

Dengeli beslenme strese karşı koyma gücünü artırır. Sağlıklı beslenmek için yaklaşık 40 çeşit besine ihtiyaç vardır. Çok çeşitle beslenmek, belirli bir besinin eksikliği ve fazlalığının da getireceği sakıncalardan uzak kalınmasını sağlar. Özellikle fazla miktarda şeker, sodyum ve alkolden uzak kalmak gerekir.

Stres insan hayatına dış ve iç kaynaklardan yansır. İçten kaynaklanan stres, kişinin olayları değerlendirme ve hayata bakış biçiminin sonucudur. Tek bir olaydan hareketle genellemeler yapmaktan kaçınılmalı, subjektif değerlendirmelerden uzak kalınmalıdır. Mükemmeliyetçilik insana en zarar veren özelliklerden birisidir. Varsayımlar sınanmalı, duygular açıkça ancak olumlu biçimlerde ifade edilmeli ve paylaşılmalıdır.

Özellikle yazmak rahatlamayı sağlar. Çekilen acıların, yaşanan sorunların ve bunlar hakkında hissedilenlerin kağıda dökülmesi rahatlama sağlar.

Bazı kişilik yapıları stresin etkilerini olabildiğince az yaşamaya yardımcıdır. Kendine güvenen, yetkin, kendisiyle barışık kişi stresten kurtulabileceğine inanır. Kandaki adrenalin ve noradrenalin düzeyi düşüktür. Güçlü ve çok yönlü bir özsaygısı vardır. Psikolojik açıdan sağlamdır. Mizah yeteneği gelişmiştir, hayata ve kendine gülerek bakar. Yapılan işin sonucundan değil, sürecinden zevk alır.

Sonuç olarak stresten kaçamayacağımıza göre onu kullanmayı ve lehimize çevirmeyi öğrenmeliyiz.

## TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Savaş, trafik, kazaları, uçak kazaları, deprem, sel gibi doğal afetler ve işkence, ağır dayak, zorla ırzına geçilmek, terörist elinden kurtulmak gibi herkes için ağır stres yaratacak durumlarda ortaya post-travmatik stres bozukluğu çıkıyor. Ortaya çıkış süresi olaydan birkaç saat, birkaç gün, seyrek olarak da birkaç ay sonradır. Anlaşılacağı gibi bu ağır saldırının psikolojik etkilerini insanlar artık yaşamaya başlamıştır. Nedir bu bozukluğun belirtileri? Önce fiziksel belirtileri ele alırsak: Dış görünüş olarak aşırı telaşlı ve kaygılıdır. Tremor, gerginlik, huzursuzluk, terleme görülür. En küçük bir uyarın irkmesine neden olur. Uykusuzluk, iştahsızlık, yorgunluk ve taşikardi ortaya çıkar. Konsantrasyon bozukluğu görülür. Zihni karışıklık, şaşkınlık ve yönelim bozukluğu belirir. Travmatik olayla ilgili anıları sürekli hatırlar, en ince detayına kadar düşünür. Bunun sonucunda başka olaylara karşı ilgisi azalır. Rüyalarında sürekli kendisinde travma yaratan olayı görür, korkuyla uyanır. O kadar çok korkar ki zaman zaman bu rüyaları görmemek için uyumamaya çalışır. Özellikle bunalıtı hakimdir. Olayı hatırladıkça sıkıntısı artar. Umutsuz ve mutsuzdur.

Gerçekte yaşadığı olayı düşsel bir tutumla gerçekdışı yaparak kurtulmaya çalışır, duygusal bir uyuşma söz konusudur. Bu sıkıntının (bunaltının) uzun sürmesi depresyonu ortaya çıkartır.

Zaman zaman kişi bunaltıyı azaltmak için içki içme davranışına ya da uyuşturucu maddelere sığınır. Bu da bağımlılıkların ortaya çıkmasına neden olur. Savaş, terör sonucunda akrabalarını, yakınlarını kaybetmiş kişiler hayatta kaldıkları için patolojik bir suçluluk duygusu yaşarlar. Bunu yaratan kişiler ya da gruplara karşı içlerinde duydukları nefreti bastırmaya çalışırlar. Bu durum da kendilerinde sürekli bir çatışma yaratır. Post-travmatik stres bozukluğu akut bir rahatsızlıktır. Travmatik olaydan sonra ortaya çıkar ve kendiliğinden birkaç hafta ya da ayda düzelir. Uygun tedavi ve rehberlikte kişi kısa sürede normal yaşamına döner.

Tedavisi: Önce ilaç tedavisi ile kişinin bunaltısı yavaşlatılır ve uyku düzeni sağlanır. Ardından kişiyi rahatlatacak, gevşetecek, korku ve endişesini azaltacak psikoterapi uygulanır. Herhangi bir fiziksel engeli yoksa işine, görevine dönmesi ya da yeni uğraşlar edinmesi sağlanır. Uzun süreli dinlenmelerden uzak kalmak gerekir. Toplumsal saldırganlık ve şiddet hoşgörü ve anlayışın gelişmesi ile engellenebilir. İnsanlar arasındaki duygu, düşünce ve davranış farklılıklarını kabul edip saygı göstermeliyiz. Bu da bize empati kavramını çağırıştırıyor. Kendimizi başkalarının yerine koyarak onu anlamaya çalışmak hoşgörüyü artırır.

## **BİPOLAR AFFEKTİF BOZUKLUK ( İKİ UÇLU DUYGULANIM BOZUKLUĞU= PSİKOZ MANİK DEPRESİF)**

Kisinin bazı dönemlerde çokkunalık (depresyon) dönemleri yaşaması ile birlikte, kimi zamanlar da tasiklik (mani) ya da bunun daha hafif bir şekli olan hipomani dönemlerinin görülmesi ile seyreden bir psikiyatrik bozukluktur.

Mani nasıl bir durumdur? Kişinin her zamanki normal halinden farklı olan ve sürekli bir şekilde aşırı neşeli, ( her şeye gülüp,kimseyi umursamadan şarkılar,oyunlar, danslar etme gibi) ya da yerinde duramayacak şekilde gergin (bazen aşırı öfkeli, saldırgan, küfürlü konuşma gibi) ve kendini yükseklerde gören bir duygu durumu vardır. Bu dönem sırasında aşağıdakilerden en az üçü bulunmaktadır:

- Kişinin kendine verdiği değer aşırı derecede abartılıdır.Buna grandiyozite yani büyüklük hezeyanı denir. Ses tonu aşırı bir güven duygusunu yansıtır. Bu durumda kendini çok güçlü, güzel , özel yeteneklere sahip, peygamber gibi hissedebilmektedir. Uyku hiç yok gibidir. Hiç uyku ihtiyacı hissetmeden günlerce dayanabilir. Çok konuşmaktadır. Düşünceleri birbiriyle yarışmaktadır. Konudan konuya atlar. Belli bir konu üzerinde duramaz. Dikkatini belli bir nokta üzerinde toplayamaz. Dikkati önemsiz, konu dışı nesnelere takılır. Belirli bir amaca yönelik olarak sosyal ortamlarda, işte, okulda ya da cinsel aktivitede artış vardır. Aniden seyahatlere çıkabilir. Anormal derecede çok para harcar. Dikkat çekecek derecede

süslü kıyafetler giyer. Anlamsız yatırımlar yapar. Önemli zararlar oluşturabilecek zevk verici etkinliklere sonucunu düşünmeden girer. Eşyalarını dağıtır. Parasını da dağıtabilir. Aşırı hızlı araba kullanır. Bu durum kişinin mesleki yaşamı ve sosyal ilişkilerinde önemli hasarlar yaratır.

İki uçlu bozukluğun diğer ucu olan depresyon ise çok ağır depresyon belirtileri ile seyrederek ve bu dönemde intihar riski çok yüksektir. Bipolar hastalar tamamen iyileşmiş olsalar da yaşam boyu koruyucu tedavi görmek zorundadırlar. Lamotrijinin iki uçlu depresyondan, lityumun maniden koruyuculuğu yüksektir. Son yıllarda atipik antipsikotikler de hem atakların tedavisinde hem de koruyucu tedavide önemli bir rol oynamaya başlamışlardır.

## ERKEKLER MARS' TAN KADINLAR VENÜS' TEN

Kadın erkek ilişkileri konusunda 1995 yılında John Gray tarafından yazılan ve Altın Kitaplar tarafından dilimize çevrilen “Erkekler Mars’ tan Kadınlar Venüs’ ten” adlı kitap Dünyada çok okunmuştur. Erkeklerin de kadınların da yapmaları gereken ilk iş her şeyden önce karşı cinsin tamamen ayrı yaratılıştaki olduğunu kabul etmek ve karılarını ya da kocalarını kendilerine benzetmeye çalışmamaları gerektiğinin bilincine varmaları. Evlendikten sonra eşlerini dönüştürmeyi planlayanları bekleyen büyük bir hayal kırıklığı olur hep ve bu bazen boşanmalara kadar gider. En büyük acısını da dört , beş yaşında ki masum çocuklar çeker bu hatanın. Eğer evleneceğiniz adamı ya da kadını bu haliyle kabullenmiyorsanız ve “Nasıl olsa ben bunu evlendikten sonra istediğim şekle sokarım.” hesabıyla evleniyorsanız , sakın evlenmeyin. Böyle bir şey mümkün değil ve dönüştürmeyi , değiştirmeyi umduğunuz müstakbel eşinizin de muhtemelen sizi değiştirmek ve kendisine benzetmekle ilgili planları vardır. Erkeklerin en büyük hatalarından birisi kadının sevgisinin gel gitler şeklinde seyreden bir okyanus sevgisi olduğunu bir türlü anlayamaması. Sevginin “gel” ine ve yoğun bir biçimde sevildiğini hissetmeye alışan erkek sevginin “git” tiği dönemlerde aşırı bir yaralanma duygusu yaşar. Kadınların en büyük hatalarından birisi ise erkeğin ilişkide zaman zaman oldukça artan mesafeler koyma gereksinimlerini anlayışla karşılayamamalarıdır. En iyisi , erkekler kadınların nasıl hissettiklerini , kadınlar ise erkeklerin nasıl düşündüğünü anlamaya çalışmalı. On beş yıllık meslek hayatım bu konuda bana net bir şey öğretti: Kadın – erkek ilişkisinde yaşanan ve sonu gelmez karşılıklı suçlamalarla , ben haklıyım , sen haksızsın horozlanmalarıyla süren sorunların ardında genellikle , birkaç aylık bir destekle kolayca çözümlenen psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklar ve bunların içinde en sık olarak ta evlilik depresyonu vardır.

Hayat denen oyunda her gün pek çok farklı rolü üstlenmek zorundayız. Müşteri , araba sürücüsü , yönetici , yazar , konuşmacı , seyirci, doktor , hasta , sokakta yürüyen adam vb. Bunların içinde en önde gelen , en sürekli ve kutsal rollerin belki de birincisi babalık , annelik rolü..

İnsanlar dört bin yıldır evlenip aile kuruyor ama hala karşı cinsle ilgili kafalarında ki ön yargıları aşabilmiş değiller. Bizim Temel İstanbul'a gelmiş. Aynı gün tesadüfen İngiltere Kraliçesi Elizabeth de İstanbul'u ziyaret ediyor ve kraliçenin şerefine toplar atılmakta. Temel merak edip sormuş yoldan geçen birisine "Hemşerim bu toplar neyin nesi?" diye. Vatandaş "Elizabeth' e atıyorlar." demiş. Temel çok hayret etmiş , kendi kendine söylenerek yürümüş. Bir yandan da kulağı top seslerinde. Aradan on dakika geçmiş , yirmi dakika , yarım saat geçmiş ama top sesleri kesilmiyor. Kendi kendine " Yazıklar olsun, yarım saatte bir kırıyı vuramadılar." diye söylenmiş. Eğer "Bu fıkra karşı cinse yönelik ön yargılar başlığına tam da uymadı" diyorsanız biraz daha uyanını da yazayım. Yine bizim Temel meşhur eşi Fadime ile tren yolculuğu yapıyor. Temel kompartımanın soğuk olduğundan , üşüdüğünden yakınıp kaloriferi açıyor. Biraz sonra Fadime başlıyor söylenmeye "Öf çok sıcak oldu" diye ve gidip kaloriferi kapatıyor. Derken Temel' le Fadime kalorifer yüzünden önce birbirlerine hakaret etmeye başlıyorlar. " Sen ne biçim adamsın , ne biçim kadınsın ...Sen bana onu demiştin. Yirmi sene önce annen bana bunu demişti" derken saç saça baş başa gelmek üzereyken içeriye tren görevlisi giriyor ve "Kusura bakmayın bu gün teknik bir arıza nedeniyle kaloriferlerimiz yanmıyor." diyor...Burada olduğu gibi , asıl tartışılan konuyu unutup karşıda ki eşe hakaret etmeye başlamak , kişiliğine saldırmak, eski defterleri açmak , "Sen hep..." "Sen asla..." "Senin annen..." diye başlayan cümleler kurmak, zeytin yağı gibi hep üste çıkmaya çalışmak , eşini ekip değil rakip olarak kabul etmek, eşini başkalarının yanında küçük düşürmek ilişkiyi bozar. "Avradını döşekte, evladını beşikte sev" gibi sevgiyi değil sevgisizliği dayatan tabu sözlerin de yıkılmasının zamanı gelmiştir. Yoksa bu söze göre yaşayan adam bu sevgisizlikte önce kendisi boğulur sonra da eşi ve çocukları..." "Karının sırtından sopayı karnından sıpayı eksik etme." sözü hakkında ise söylenecek hiçbir şey yok. Bütün dangalaklığıyla apaçık ortada.

Evlilik stresinin beyin kimyasında serotonin seviyesini azaltması ; Serotoninde ki azalmanın insanı hırçın , sinirli , gergin , mutsuz , uykusuz , huzursuz yapması ve bu durumun eşler arasında geçimsizliğe yol açması ve bu geçimsizliğin stresi daha da arttırıp serotoninini daha da çok düşürmesi sonucu ortaya çıkan kısır döngünün eşleri boşanmalara hatta cinnetlere götürmesi ve bütün bunların , beyinde Serotoninini arttıran on ya da yirmi miligramlık basit bir hapla önlenebilir olması da konunun biz psikiyatri profesyonellerini ilgilendiren çok önemli bir başka boyutudur. Bu konu bitecek gibi bir konu değildir. En iyisi konuyu burada şimdilik Agatha Christi' nin bir anekdotuyla noktalamak. Ünlü romancı bir gazetecinin konuyla ilgili sorusu üzerine "En iyi kocalar arkeologlardan çıkar." demiş. "Çünkü arkeologlar kadın yaşlandıçça kadının değerini daha iyi bilirler."

## ŞİZOFRENİ

Şizofreni insanın gerçeği değerlendirme, berrak düşünme, duygularını kontrol etme, yargıda bulunma, iletişim kurma ve gerçek ile hayali birbirinden ayırma yetilerini bozar. Kişi kendisini bütün olayların merkezinde hisseder. Örneğin televizyonda ki programlarda kendisi ile ilgili özel mesajlar verildiğini zanneder. Düşüncesi zamanla o kadar karışabilir ki ne dediği anlaşılabilir. Kararsız, hareketsiz, uyuşuk olabilirler. Kasları katılaşabilir. Kadınlarda genellikle daha ileri yaşlarda başlar. Erkeklerde sıklıkla yirmili, kadınlarda otuzlu yaşların başında ortaya çıkar. Şizofrenili bir insan, yaşadığımız gerçeklerin dışında, farklı bir dünyada yaşadığı için, bizim gündelik gerçeklerimize ayak uyduramaz. Yaşanan gerçek hayattan çekilip iç dünyasına kapanarak, kendi zihninde var olan bir dünyada yaşar. Şizofrenilinin en temel özelliği gerçek hayattan kendi kabuğunun içine çekilmesi ve hayali bir dünyada yaşaması. İkinci temel özelliği, birbirine zıt duygu ve düşüncelerin aynı anda, kafasını işgal edip kurcalaması. Aynı gün içinde kendisini hem çok mutlu hem de çok mutsuz hissedebiliyor. Sonra hallüsinasyonlar başlıyor. Başkalarının görmediği insanları, acayip şekilli yaratıkları ve ölmüş yakınlarını görmeye ve onlarla konuşmaya başlıyor. Psikolojik açıdan bakıldığında, şizofreniye aday kişilerin, kişilik ve irade bakımından güçsüz oldukları, zayıflıkları nedeniyle yaşamın ayrılık, ölüm, engellenme gibi sorunları ile başa çıkamadıkları iddia ediliyor.

Şizofreninin aynı zamanda genetik geçişli bir hastalık olduğu da kabul edilen bir gerçek. Tüm bireyleri şizofrenili olan pek çok aile var. Şizofreninin bulaşıcı bir virüs hastalığı olduğuna dair iddialar da var ama bu kanıtlanabilmiş değil.

Bu gün şizofreninin temelinde, beyinde yer alan dopamin adlı bir kimyasal maddenin normalin üstünde etki göstermesinin yattığı görüşü kabul ediliyor.

Şizofrenler ergenlik ve gençlik dönemlerinde yakın arkadaşlık ilişkileri kuramıyorlar. Garip ve acayip fikirler öne sürmeye başlıyorlar. Düşüncelerinin arasındaki bağlantı bütünlüğü bozuluyor. Daldan dala atlayarak konuşmaya başlıyorlar.

Daha ileri aşamalarda, düşüncelerinin yayıldığını, özel güçleri olduğunu, izlendiklerini, kendilerine komplolar kurulduğunu zannediyorlar.

Şizofreni belirtileri Dünya Psikiyatri Birliği tarafından Pozitif belirtiler ve Negatif belirtiler olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Şizofreni ile ilgili hiç unutulmaması gereken gerçek şudur: Şizofreni artık tedavisi olan bir hastalıktır! Yeter ki zamanında ruh hekimine ulaştırılabilsin.

Halk arasında “ kalıcı delilik” olarak damgalanan şizofreni hastalığı anne babalarda hep korku ve merak uyandırır. Ergenlik çağında ki çocuklarında anormal bir davranış gördüklerinde “Acaba benim çocuğum şizofren mi olacak?” endişesi yaşar ve şizofreninin ne gibi belirtilerle başladığını sorarlar. İşte cevabı... Şizofreninin doğum sancıları genellikle 15 ile 25 yaşları arasında başlar. Şizofreniye yakalanan hasta başlangıçta dikkati çeken hiçbir sorunu olmayan, gülüp oynayan, arkadaşlarını seven, takım tutan, derslerinde başarılı bir çocukken yavaş yavaş içine kapanmaya başlar. Sanki akli başka bir yerde, başka bir alemdeymiş gibidir. Eline bir kağıt kalem alıp kağıdın üstüne anlamsız şekiller çizerek saatlerce oyalanır. İnanç konusunda kafa karışıklığı yaşamaya başlar. Bazen Şeytanın içine girdiğini düşünür.

Önce, örneğin kapı arkasına asılmış bir gömleği hayalet gibi görmeye başlayan illüzyonlar giderek görsel hallüsinasyonlara dönüşür. Gözlerini kapatınca göz önüne gelen keskin hatlı yüzler daha sonra göz açıkken de görülür. Sonra bu hayaletler konuşmaya başlarlar ve giderek sayıları çoğalır. Televizyon seyrederken gülünmeyecek yerde gülmeler, kendi kendine mırıldanmalar, ani ve beklenmedik tepkiler ortaya çıkar. Her şeyden şüphelenmeye başlar. Ailesi tarafından zehirlenip öldürülmekten kuşkulandığı için yemek yemeyi reddedebilir. Düşüncelerinin başka insanlar tarafından okunduğuna ya da kendisinin başkalarının düşüncelerini okuduğuna inanabilir. Dini inançları çok değişken bir hale gelebilir. Dindar birisi değilken aniden kendisini namaza, ibadete verebilir, radikal kökten dinci söylemler geliştirebilir. Bir süre böyle devam edip sonra yine ani bir şekilde Allah’ın söylendiği gibi olmadığını, tüm peygamberlerin sahte olduğunu, gerçek Cebrail’in sadece kendisi ile görüştüğünü, tek gerçek peygamberin kendisi olduğunu iddia edebilir. Kendisini izleyenler var korkusu ile gündüz vakti perdeleri kapatabilir. Kendisini bütün olayların merkezinde hisseder. Çok basit ve sıradan gündelik olaylardan özel anlamlar çıkarır. Konuşması anlaşılmasız olmaya başlar. Hareketlerinde kararsızlık vardır. Kendisi hakkında yorum yapan ya da emir veren hayali sesler duymaya başlar. Konudan konuya atladığı ve mantık bağlantısı anlaşılmasız olduğu için konuştuklarını anlamak zorlaşır.

Yüz ifadesi donuklaşır. Duygularını mimikleriyle, ses tonu ile ifade edemez olur. Huysuzluk, huzursuzluk, saldırgan eğilimler ortaya çıkabilir. Kendine, temizliğine bakamaz. Bir iş yapmaya motive olamaz.

Elbette yukarıda saymaya çalıştığım belirtilerin tamamı aynı kişide aynı zamanda ve bir arada görülmez. Bu belirtilerden biri ya da bir kaçının varlığı bile şizofreni açısından alarm işaretleridir.

1996 da Dünya Psikiyatri Birliği şizofreni hastalarının damgalanmasını ve ayrımcılığa uğramasını, aşağılanmasını önlemek için “Kapıları açın” adında uluslar arası bir program başlattı. Bu konuda daha geniş bilgiyi [www.kapilariacin.org](http://www.kapilariacin.org) sitesinden alabilirsiniz. Ayrıca Şizofreni hastaları ve yakınlarına destek olmak için kurulan İstanbul Şizofreni Dostları Derneğine 0212.2563661 , İzmir Şizofreni Dayanışma Derneğine 0232.4650515, Antalya Şizofren Dayanışma Derneğine 0.242.2410530, Manisa Şizofreniyle Yaşam Derneğine 0.236.2396471 no.lu telefonlardan ulaşabilirsiniz . Denizli’de en az beş altı bin civarında



hasta olmasına rağmen ne yazık ki henüz Şizofreni Dostları Derneği yok. Denizli Şizofreni Dostları Derneğinin kurulmasına ön ayak olacak kişi ya da kişilere ihtiyacımız var. Çok değil 60 yıl önce şizofrenili hastaların tedavisi için neredeyse yapacak hiçbir şey yoktu. Ama artık yapacak çok şey var. Hatta tamamen iyileştirilmesi de mümkün. Yeter ki zamanında teşhis edilip tedavisine bir an önce başlanabilsin ve itildikleri ayrımcı, damgalayıcı zindanın kapıları açılabilin.

## AİLEDE SAĞLIKLI İLETİŞİM

Ailelerde özellikle anne-baba ile çocuklar arasında , birbirini anlayamamaktan ya da yanlış anlamaktan kaynaklanan sorunlar bireylerin mutsuzluğuna, bazen de gençlik bunalımları ve intiharları gibi trajedilere neden olabiliyor. Peki ne yapmak, nasıl bir iletişim tekniği kullanmak lazım?

\*Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin ve onu olduğu gibi, tüm doğallığıyla kabul edip sevdiğinizi ona hissettirin. Bu hem ona büyük bir manevi güç verecektir hem de sizi birbirinize yaklaştıracaktır.

\*Özellikle yapmamanız gerekenler: Emir vermek, tehdit etmek, korkutmak, ahlak dersi verip durmak , yargılamak , eleştirmek , suçlamak, utandırmak, alay etmek, aşağılamak, sözünde durmamak, kızdırmak, tutarsız mesajlar vermek, engellemek, sorguya çekmek, baskılamaktır.

\* İletişimde özellikle yapmanız gerekenlerin en önemlisi ise dinlemektir. Onu anlayarak ve anladığınızı hissettirerek, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, güven vererek, sabırla dinlemelisiniz. Genellikle bize sıkıntı veren düşüncelerimizi ve duygularımızı bastırarak, unutmaya çalışarak bunlardan kurtulmaya çalışırız. İçine atma da denilen bu davranış biçimi sağlıksızdır ve bir çok ruhsal sıkıntının anasıdır. Gerilim yaratan gerçeklerin, düşüncelerin verdiği sıkıntı, ancak bunlar açıkça dile getirilebilirse yok olurlar.İçini dökme denen bu terapi tekniğini uygulayarak olumsuz duygularını dile getiren ve ağlayan bir kişi, az sonra, kendisine adeta sihirli bir değnekle dokunulmuş gibi, rahatlayıverdiğini hisseder.

\*Çocuğunuzun sizinle, öğretmenleriyle, kardeşleriyle, arkadaşlarıyla ve kendisiyle sorunlarının olması doğaldır. Bu sorunlar belki size sıradan ve basit gelebilir ama onlar için,

tecrübesizlikleri nedeniyle psikolojik yönden öldürücü olabilir. Size önemsiz gelen sorunları, acı çekmelerine, umutsuzluğa kapılıp hayattan bezmelerine neden olabilir. Sorunlarını çözmelerine yardım edin. Yardım edemiyorsanız profesyonel yardım almalarını sağlamalısınız. Sorunlu çocukların ileride güçsüz ve güvensiz bireylere dönüşmesini önlemek ancak zamanında yardım ve destek sağlamakla mümkündür.

\*Çocuğunuza sorununu çözmesinde yardımcı olun ama sorununu çözme sorumluluğunu kendisinde bırakın.

\* Çocuklarınızın size bağımlı olmasını ve bağımlı kalmasını asla desteklemeyin. Sizin göreviniz ve sorumluluğunuz, çocuklarınızın sağlıklı bir biçimde sizden bağımsızlaşmalarına, kendi yeteneklerini geliştirmelerine ve sorunlarını çözme becerileri geliştirmelerine yardımcı ve rehber olmaktır.

\* Eşinizle ya da çocuklarınızla aranızda bir sorun yaşıyorsanız, karşınızdakini suçlamak yerine, bu durumdan nasıl etkilendiğinizi ve neyi arzu ettiğinizi ifade etmelisiniz.

\* Bir şeye kızdığınızda, kızgınlığınızı kendi kendinizi ateşleyerek arttırmayın. Öfke baldan tatlıdır ama keskin sirkenin küpüne zararı olduğunu da unutmayın. Kendini kızdırmak kolay, sakinleştirmek zordur. Doğru olan zoru başarmaktır.

\*Ergenlik çağındaki çocuğunuzun odasına kapısını çalmadan girmeyin.

\*Aile sorunlarını tartışırken söz hakkı verin.

\*Çocuğunuzun hayatına dair konularda kendi çözüm kararınızı dayatmayın. Çocuğunuza, kendisinin istemediği kararınızı dayatırsanız onu kaçmaya , gönülsüz kabule ve yalan söylemeye teşvik etmiş olursunuz.

\* Çocuğunuza zorla bir şey yaptırmanız onun size öfke ve nefret duymasına neden olur. Çocuklarınızı baskıyla bir şeyler yaptırmaya alıştırsanız, hiç büyüemeyecek çocuklarınız olur. Büyüyüp bir yetişkin olduklarında hayatlarının sorumluluğunu alamazlar. Kendilerini denetlemek ve sorunlarını çözmek için hep bir otorite arayışları olur. Baskıyla büyütülen çocuklar bağımlı, yağcı, dedikoducu, uyumsuz, küskün, zorba, hayalci, öfkeli ve içe dönük yetişkinler olurlar. Baskı altındaki insanın en çok kendini gerçekleştirme cesaretine ihtiyacı vardır.

\* Çocuğunuzun her dediğini yapmak ta doğru değildir. Kendi isteklerini ana babalarına zorla kabul ettirmeye alışmış (aslında alıştırılmış) çocuklar ana babalarına kötü sözler söyleyerek, duygu sömürsü yapıp onlarda suçluluk duygusu yaratarak, ani öfke ve parlama gösterileri yaparak sürekli isteyen, bencil yetişkinler olurlar.

\* En doğru yöntem, çözümleri birlikte konuşarak, demokratik bir biçimde tartışarak ve anlaşarak bulmak, sonra da gönül rızasıyla uygulamaya geçmektir. Bulduğunuz çözüm sizi de çocuğunuzu da memnun etmelidir.

\* Çocuklarınızı korkutarak saygılarını kazanamazsınız. Çocuklarınızı korkutarak ancak ve sadece yaşam boyu sürecek düşmanlıklarını kazanabilirsiniz. Tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi, çocuklarınız da ancak siz onlara saygı gösterirseniz size saygı duyarlar.

\*Çocuklarınızla konuşmak istediğiniz konuları mümkün olduğunca açık konuşun. Duygularınızı, düşüncelerinizi apaçık ortaya koyun. Neye sinirlendiğinizi, neyin sizi rahatsız ettiğini, kendisinden ne beklediğinizi açıkça söyleyin. İletişim sırasında suçlayıcı, alaycı, aşağılayıcı ifadeler kullanmayın. Önce çocuklarınızın çözümlerini dinleyin. Sonra kendi çözümlerinizi söyleyip bir ortak çözüm bulmaya çalışın.

\* Çocuklarının dürüst olmasını isteyen anne babalar kendileri de dürüst olmalıdırlar. Küfürlü konuşan anne- babaların, ağzı bozuk diye oğullarını, kızlarını suçlamaya hakları yoktur.

\*Çocuklarınızı, duygularını ve düşüncelerini size açıkça ifade edebilmeleri için yüreklendirin.

\*Ana babalar çocuklarını, çocuklarının haklarını gözetmeyen öğretmenlere karşı da korumalıdırlar.

\* Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildir. Onlar yaşamın kendisi için özlediği kızları ve oğullarıdır. Sizden değil, sizin aracılığınızla dünyaya gelmişlerdir. Sizinle birlikte olmalarına karşın size ait değildirler. Onlara sevginizi verebilirsiniz ama düşüncelerinizi hayır. Çünkü onların kendi düşünceleri vardır. Onlara benzemek için çabalayabilirsiniz ama onları kendinize benzetemezsiniz. Çünkü yaşam dün ile oyalanmaz ve geriye doğru gitmez. ( Halil Gibran “Peygamber” .)

## **DUYGUSAL ZEKA**

Yakın zamanlara kadar insan zekasını sadece bilgiye ve bilgi işlemeye dayalı bir teknikle ölçebiliyorduk. Bilişsel Zeka (Intelligence Quotient-IQ) denilen bu yöntemin bazı açılardan yetersiz kaldığı hepimizin malumuydu. Bu eksikliği fark eden bir psikolog, Harvard Üniversitesi Öğretim Üyesi ve New York Times Gazetesi Davranış Bilimleri Danışman Yazarı Daniel Goleman Duygusal Zeka (Emotional Quotient - EQ) denilen bir tekniği

geliştirdi ve 1995 yılında yayınlanan, dilimize de çevrilen ünlü kitabı “Duygusal Zeka” dünya çapında büyük yankılar yarattı. Duygusal zeka, “kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını doğru anlaması ve duygularını, yaşamını zenginleştirecek biçimde düzenleyebilmesi yetisi” olarak tanımlanıyor.

Duygusal zekanın klasik bilişsel zekadan en büyük üstünlüğü, hayatta başarılı olmak için matematik zekaya değil, duygusal zekaya ihtiyaç olması.

## **DUYGUSAL ZEKASI (EQ.’ SU) YÜKSEK BEYİN**

Empatiktir. Kendisini karşısındaki kişinin yerine koyup, onun hissettiklerini hissedebilme, onu anlama ve böylece sağlıklı bir işbirliği ve iletişim kurma becerisine sahiptir.

Kendi duygularının farkına varma ve bunları sağlıklı bir biçimde ifade edebilme yeteneğine sahiptir. Mizacını kontrol edebilir. Sevincini, öfkelerini, üzüntüsünü, coşkusunu denetleyebilir. Duygusal olarak bağımsızdır. Uyum sağlama gücü yüksektir. Kişiler arasında ortaya çıkan sorunları çözebilme becerisi vardır. Sebat sahibidir. Kolayca bıkmaz. Sabırlıdır. Kararlıdır. Nazik, sevecen ve saygılıdır.

## **BİLİŞSEL ZEKASI (IQ.’su) YÜKSEK BEYİN**

Kuvvetli bir hafızaya sahiptir. Sözcük dağarcığı geniştir. Anlama, sorun çözme, muhakeme etme, algılama, bilgiyi işleme kabiliyetleri çok gelişmiştir.

## **MOBBİNG (YILDIRMA)**

Türkçe’ye yıldırma olarak çevrilen mobbing kavramı , iş yerinde ki bir kişiyle zorbaca uğraşmak anlamına gelir. İş yerinde çeteleşen bir grup tarafından yalnız bırakılma, duygusal saldırıya uğratılma, psikolojik yönden taciz edilme anlamına gelen mobbing ya da yıldırma bu gün ABD’de en çok gündemde olan konulardan birisi. Hatta bu suçu işledikleri yani bir iş arkadaşlarını yıldırarak tespit edilen kişilere hapis cezası verilmesi gündemde. Türkiye’de ise var olan ama pek bilinmeyen bir kavram. İş yerinde zorbalığa uğrayan kişiler genellikle psikiyatriklere depresyon tablosu içinde geliyorlar. Hiçbir çıkış yollarının, çarelerinin kalmadığını düşünüyorlar. İntihar düşünceleri oluyor. Kendileriyle uğraşan çete genellikle en fazla dört kişi . Çete duygusal saldırı, konuşma tarzıyla alay etme, kıskançlık, tehdit, cephe oluşturma, psikolojik taciz, yalnız bırakma, görev yerini sürekli değiştirme, hakaret ve nihayet iftira gibi ezme tekniklerini kullanıyor . Bunlar ABD’de olsa hapislik suç. Avrupa Birliği de Mobbing ’ i suç sayıyor ve Mobbing yapmaya eğilimli görgüsüz adamların üst düzey idareci yapılmamasını istiyor. Türkiye’de ise mobbingin ne olduğunu bilenlerin sayısı bile henüz sınırlı. Mobbing yapan adamlar kurbanlarına nefes alacak bir karış yer bırakmayıp boğulmasını seyretmekten sadistçe zevk alıyorlar. Yıldırmanın devam etmesi, ellerinde ki oyuncuğın alınmaması için büyük bir ısrarları var. Kurbanlarında sürekli kusur bulup küçük düşürmeye çalışıyorlar.

Yıldırma çocuklarda, özellikle ortaokul çağında ki yatılı okul çocuklarında da çok görülen bir durum. Yalnız, içe kapanık, sessiz, savaşçı olmayan ya da psikolojik sorunları olan bir çocuk saldırgan çocuklar tarafından günah keçisi haline getirilip eziliyor. Seksenli yılların başında

İzmir’de lise birinci sınıfta okurken bu şekilde intihar etmiş bir çocuğun acıklı hikayesini hatırlıyorum.

Yıldırma yapanlar kurbanlarına ne kadar zarar verdiklerinin farkına varamıyorlar ve her şeyin tek nedeni olarak kurbanlarının uyumsuzluğunu gösteriyorlar. Artık mobbing Dünya Çalışma Örgütünün uluslar arası boyutta dikkat çektiği bir sorun. Mobbing bir insanın kendisine olan güvenini ve saygısını hedef alan acımasız ve sürekli saldırı olarak tanımlanıyor. Bunun altında insanlara hükmetme, boyun eğdirme ve örgütten uzaklaştırma arzusu yatıyor. Monoton çalışma tarzından sıkılan kişilerin kendilerine dedikodu malzemesi çıkartmak ve bir şeyle meşgul olmak için kendilerine bir kurban seçmeleri de ihtimal dahilinde.

İş yerinde yıldırma suçunun kurbanları genellikle yetenekli, yaratıcı, dürüst, idealist kişiler. Tek kusurları politik davranmamaları. Hoşgörülü, fazlasıyla iyi niyetli ve özür dilemeye hazır tavırları mobbing saldırganlarını saldırmaya cesaretlendiriyor. Cehenneme giden yolun iyi niyet taşlarıyla döşeli olduğu tezi mobbing kurbanları için biçilmiş kaftan gibi.

Mobbingin sıkça yapıldığı bir meslek grubunu da biz psikiyatristler oluştururuz. Zaten halk arasında “Bunların delileri göre göre cıvataları sağlam kalmaz.” Ön yargısı vardır. Ama mobbingi halk değil sağlık çalışanları yapar. Birisi gelir ve eşinize hekimi falancanın “Önce onun tedaviye ihtiyacı var.” dediğini büyük bir keyifle dedikodular . Başka bir gün bir hemşire alaycı bir yüz ifadesiyle “Falanca servisin hemşireleri sizin deli olduğunuzda hemfikirler. Akıllı olduğunuzu nasıl ispatlayacaksınız?” der. Psikiyatrinin diğer mesleklerde olmayan, ruhun derinliğine nüfuz eden kendine özgü saygın misyonuna fesatlaşmaktan kaynaklanan bu yaygın mobbinge pirimiz üstadımız Mazhar Osman’ın “Onların bize deli demesiyle biz deli olmayız ama biz birisine deli dersek o delidir.” cevabı meşhurdur.

## YOL ARKADAŞLARI \*

Hazredi İsa zamanında yaşayan Joseph ve Dion oldukça etkili olmalarına rağmen farklı şekillerde çalışan iki ünlü şifacıdır. Genç şifacı Joseph sessiz , esinlenmiş bir dinleme ile tedavi eder. Hacılar Joseph’ e güvenmektedir. Kendisine gelen tövbecarların acı ve kaygıları kaybolmakta ve yanından içlerini dökmüş ve sakin bir şekilde ayrılmaktadırlar. Öte yandan daha yaşlı şifacı Dion ise yüce bir yargıç gibi cezalandırıcı , azarlayıcı ve onarıcı, aktif müdahaleye dayalı bir terapi yolu izlemektedir. Tövbecarları çocuklar gibi tedavi ederken öğüt vermekte , cezalandırmakta , düşmanları uzlaşmaya zorlamaktadır.

İki şifacı hiç karşılaşmaz ve yıllarca rakip olarak çalışırlar, ta ki Joseph bir ruhsal hastalığın pençesine düşüp derin bir umutsuzluğa gömülene dek. Kendisini kendine ait tedavi yöntemleriyle tedavi edemeyerek Dion’ un yardımını istemek üzere yola çıkar.

Yolculuğu sırasında Joseph bir akşam vahada dinlenirken yaşlı bir yolcuyla karşılaşır onunla sohbet eder. Joseph yolculuğunun amacını anlatınca yaşlı yolcu onu Dion’ a götürebileceğini söyler. Uzun bir süre birlikte yolculuk yaptıktan sonra Dion’ un evine gelirler ve burada yaşlı yolcu aslında kendisinin Dion , yani Joseph’ in tam aradığı kişi olduğunu açıklar. Genç ve umutsuz rakibini evine davet eder. Dion’ un evinde yıllarca birlikte yaşayıp çalışırlar. Dion önce uşak olmasını ister Joseph’ den. Sonra onu öğrenciliğe ve son olarak da en üst düzeye , yani meslektaşlığa yükseltir.

Yıllar sonra Dion hastalanır ve ölüm döşeğindeyken , bir itirafını dinlemesi için genç meslektaşını yanına çağırır. Joseph’ in yıllar önce ki ruh hastalığından ve yardımını istemek amacıyla Dion’ u bulmak üzere çıktığı yolculuktan söz eder. Joseph’ in , yol arkadaşı ve

rehberi olarak gördüğü kişinin aradığı Dion olduğunu öğrenince bunu nasıl bir mucize olarak gördüğünü hatırlar. Dion artık ölüyor olduğuna ve uygun zaman geldiğine göre bu mucize hakkında ki sessizliğini bozabileceğini söyler Joseph' e. O zamanlar bu olayın kendisine de mucize gibi geldiğini söyler, çünkü o günlerde kendisi de büyük bir umutsuzluk içindedir. O da bir boşluk içindedir ve manevi açıdan ölü gibi olduğunu hissetmektedir. Kendi kendine yardım edemediği için yardım aramak üzere yola çıkmıştır ve aslında yıllar önce , vahada karşılaştıkları o gece Dion da Joseph' i aramaktadır!

Herkes – buna hastalar kadar doktorlar da dahildir - hayatın yalnızca hoş ve neşeli yanlarını değil , hayal kırıklığı , reddedilme , yaşlanma , hastalık , kayıp , yalnızlık , anlamsızlık , acı dolu seçimler ve ölüm gibi karanlık ve kaçınılmaz parçalarını da yaşamak durumundadır. Tam da bu nedenle hasta- doktor arasında ki ilişki aslında bir yol arkadaşlığıdır psikiyatri sahasında.

\* Herman Hesse “ Boncuk Oyunu”n dan aktarım : Irwin Yalom “Bağımlanan Terapi”

**YENİLDİĞİNİZİ DÜŞÜNÜYORSANIZ  
YENİLDİNİZ DEMEKTİR**



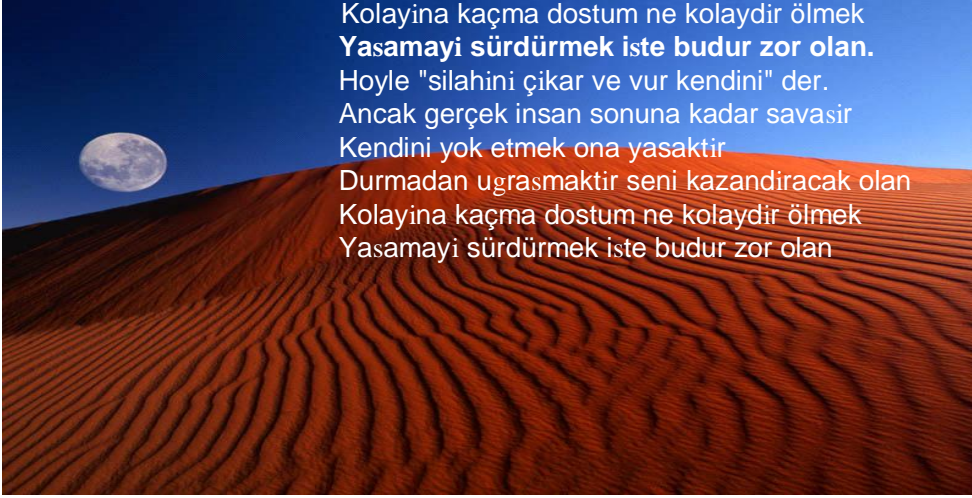
**Yenildiğinizi  
 dđüşünüyorsanız  
 Yenildiniz demektir.  
 Cesaret  
 edemeyeceğinizi  
 dđüşünüyorsanız,  
 Cesaret edemezsiniz.  
 Başarmak isterseniz,  
 Ancak "başaramam"  
 dersiniz,  
 Yenilmenize bir adım  
 kalmış demektir.  
 Hayat kavgasından  
 yüz akıyla çıkan  
 Hızlı ya da cesur  
 değildir her zaman,  
 Eninde sonunda  
 kazanacağını  
 dđüşünendir  
 Her kavgayı kazanan.**

**ANON**

Allahım bana;  
 değiştiremeyeceğim şeyleri tevekkül  
 içinde kabul edecek vakarı,  
 değiştirebileceklerimi değistirecek  
 cesareti  
 ve  
 ikisi arasındaki farkı  
 anlayabilecek  
 aklı nasip et.

Reinhold Neibuhr

Çöllerde kaybolduğun zaman ,  
Bir çocuk gibi korkuyorsan  
Ve ölüm dosdoğru bakarken gözlerine  
Her yanın yanmış gibi acıyorsa eğer  
Hoyle "silahini çıkar ve vur kendini" der.  
Ancak gerçek insan sonuna kadar savaşı  
Kendini yok etmek ona yasaktır.  
Açlıkta ve kederde ne kolaydır ölmek,  
Yaşamayı sürdürmek iste budur zor olan.  
Tatlı suda yüzmek ve gitmek ağır ağır kolaydır.  
Ancak yaşamak umut gözden uzaktayken  
En iyisi budur iste tüm oyunların içinde  
Oyundan sikildim artık demek  
Utanç vericidir bu  
Gençsin cesursun akıllısın  
İsin basıncın biliyorum ama söylenme sakın  
En iyisini yap ve savaş  
Durmadan uğrasmaktır seni kazandıracak olan



Kolayına kaçma dostum ne kolaydır ölmek  
**Yaşamayı sürdürmek iste budur zor olan.**  
Hoyle "silahini çıkar ve vur kendini" der.  
Ancak gerçek insan sonuna kadar savaşı  
Kendini yok etmek ona yasaktır  
Durmadan uğrasmaktır seni kazandıracak olan  
Kolayına kaçma dostum ne kolaydır ölmek  
Yaşamayı sürdürmek iste budur zor olan





**BİR KÜÇÜK ÇOCUK**  
Bir küçük çocuk  
Başını kaldırıp, bir yıldızla baktı  
Ve ağlamaya başladı.  
Yıldız ona  
“Neden ağlıyorsun,  
Çocuğum?” dedi.  
Çocuk ona,  
O kadar uzaktasın ki  
Hiçbir zaman sana  
Dokunamayacağım  
Ve yıldız,  
Yanıtladı çocuğu  
Zaten yüreğinde olmasaydım senin,  
Beni göremezdin ki.

**John Magliola**

## **ÖĞRETMENLER İÇİN ANAMNEZ FORMU**

**Bu anamnez formu, herhangi bir öğrencisini psikiyatriste yönlendiren saygıdeğer öğretmenlerimizin doldurması için hazırlanmıştır.**

Öğrencinizde mevcut olan şikayetlerin önüne lütfen X işareti koyunuz.

1. Tırnaklarını yiyor.
2. Yaşından küçük davranıyor.
3. Uyumsuz davranıyor.
4. Dikkatini bir noktada toplayamıyor.
5. Hareketsiz duramıyor.
6. Kekeliyor.
7. İştahsız.
8. Arkadaşlarını kıskanıyor.
9. Sinirli.
10. Sık sık yalan söylüyor.
11. Korkak davranıyor.
12. Çekingen davranıyor.
13. Garip davranışları var .
14. Altını ıslatıyor.
15. İçine kapanık .
16. Sıkılgan davranıyor.
17. İlgisiz davranıyor.
18. Sık sık ağlıyor.
19. Anneye aşırı bağımlı.
20. Çok hayal kuruyor.
21. Çok fazla ilgi istiyor.
22. Liderlik yönü güçlü. Çok hırslı.
23. Okula gelmek istemiyor.
24. Kusursuz olması gerektiğini düşünüyor.
25. Kimsenin kendisini sevmemişinden şikayet ediyor.
26. Kendini değersiz hissediyor. Aşağılık duygusu var.
27. Arkadaşlarıyla sık sık kavga ediyor.
28. Arkadaşlarının kendisiyle alay etmelerinden şikayet ediyor.
29. Serseri ruhlu çocuklarla arkadaşlık ediyor.
30. Kendi kendine konuşup gülüyor.
31. Aniden öfkeleniyor.
32. Yalnız kalmaktan hoşlanıyor.
33. Para çalıyor.
34. Sinirli hareketleri ve tikleri var.
35. Sık sık kabus görüyor.
36. Tedirgin ve endişeli.
37. Kendisini çok suçlu hissediyor.
38. Sürekli başı ya da karnı ağrıyor.
39. Kendi cinsel organıyla çok oynuyor.
40. Burnunu karıştırıyor.
41. Çok az konuşuyor.
42. Uykusu düzensiz.
43. İhtiyacı olmayan şeyleri biriktiriyor.
44. İnatçı ve somurtkan.
45. Çok küfrediyor.
46. Düzenlilik ve temizlikle fazla ilgili.
47. Okuldan kaçıyor.
48. Hareketsiz. Çok yavaş hareket ediyor.
49. Mutsuz. Üzgün. Canı sıkın.

50. Çok gürültü ediyor.
  51. Öğretmenlerine karşı geliyor.
  52. Diğer öğrencileri rahatsız ediyor.
  53. Kurallara çok fazla uyuyor.
  54. Diğer öğrenciler tarafından sevilmiyor ve dışlanıyor.
  55. Hevessiz , isteksiz ve durgun.
  56. Dengesiz ve sakar.
  57. Kendinden küçük çocuklarla oynuyor.
  58. Beklenmedik ani , fevri hareketleri var.
  59. Eleştirildiğinde incinip güceniyor. Çok hassas ve alıngan.
  60. Şüpheli davranıyor.
  61. Kendini öldürmekten söz ediyor.
  62. Başarılı olmak için çaba göstermiyor.
  63. Hata yapmaktan korkuyor.
  64. Sızlanıyor. Mızırdanıp duruyor.
  65. İçe kapanık. Başkalarıyla birlikte olmak istemiyor.
  66. Evhamlı. Sürekli hastalanma ve ölme korkusu var.
  67. Karşı cinsten olmak istiyor. Karşı cins gibi davranıyor.
  - 68.Özel bir eğitime ihtiyacı olduğunu düşünüyorum.
  - 69.Okul başarısının sınıf düzeyinin altında olduğunu düşünüyorum.
  70. Okul başarısının sınıf düzeyinin üstünde olduğunu düşünüyorum.
  71. Öğrenme güçlüğü olduğunu düşünüyorum.
  72. Bu öğrencinizin sizi en çok kaygılandıran özelliği nedir?
73. Bu öğrencinizi en iyi tanımlayan olumlu özellikleri nelerdir?

## **EBEVEYN ANAMNEZ FORMU**

Çocuğunuzla ilgili mevcut şikayetlerinizin başına X işareti koyunuz. Mevcut değilse boş bırakınız.

1. Tırnaklarını yer.
2. Yaşından küçük davranır.

3. Uyumsuz davranışları var .
4. Dikkatini bir noktada toplayamıyor.
5. Hareketsiz duramıyor.
6. Kekeliyor.
7. Öğretmeni , okulda ki davranışlarından şikayetçi.
8. Kardeşini kıskanıyor.
9. Sinirlidir.
10. Sık sık yalan söyler.
11. Korkak davranıyor.
12. Çekingen davranıyor.
13. Garip davranışları var .
14. Altını ıslatıyor.
15. İçine kapanık .
16. Sıkılğan davranıyor.
17. İlgisiz davranıyor.
18. Sık sık ağlıyor.
19. Anneye aşırı bağımlı.
20. Çok hayal kuruyor.
21. Çok fazla ilgi istiyor.
22. Çok iştahsız.
23. Okula gitmek istemiyor.
24. Kusursuz olması gerektiğini düşünüyor.
25. Kimsenin kendisini sevmediğinden şikayet ediyor.
26. Kendini değersiz hissediyor. Aşağılık duygusu var.
27. Arkadaşlarıyla sık sık kavga ediyor.
28. Arkadaşlarının kendisiyle alay etmelerinden şikayet ediyor.
29. Serseri ruhlu çocuklarla arkadaşlık ediyor.
30. Kendi kendine konuşup gülüyor.
31. Aniden öfkeleniyor.
32. Yalnız kalmaktan hoşlanıyor.
33. Para çalıyor.
34. Sinirli hareketleri ve tikleri var.
35. Sık sık kabus görüyor.
36. Tedirgin ve endişeli.
37. Kendisini çok suçlu hissediyor.
67. Sürekli başı ya da karnı ağrıyor.
68. Kendi cinsel organıyla çok oynuyor.
69. Burnunu karıştırıyor.
70. Çok az konuşuyor.
71. Uykusu düzensiz.
  
72. İhtiyacı olmayan şeyleri biriktiriyor.
73. İnatçı ve somurtkan.
74. Çok küfrediyor.
75. Uykusunda konuşuyor.
76. Düzenlilik ve temizlikle fazla ilgili.
77. Okuldan kaçıyor.
78. Hareketsiz. Çok yavaş hareket ediyor.
79. Mutsuz. Üzgün. Canı sıkkın.
80. Çok gürültü ediyor.

81. Karşı cinsten olmak istiyor. Karşı cins gibi davranıyor.

#### DİKKAT EKSİKLİĞİ

1. Dikkatini ayrıntılara veremiyor.
2. Okul ödevlerinde , dikkatsizliğe bağlı hatalar yapıyor.
3. Yaptığı işlerde ya da oynadığı oyunlarda dikkatini sürdürüyor.
4. Kendisi ile konuşulurken dinlemiyormuş gibi gözüküyor.
5. Ev ödevi gibi , uzun süre dikkat gerektiren işlerden kaçınıyor.
6. Kalem , defter gibi eşyalarını kaybediyor.
7. Dikkati kolayca dağılıyor.
8. Unutkan.

#### HİPERAKTİVİTE

1. Elleri , ayakları kıpır kıpırdır. Oturduğu yerde kıpırdanır durur.
2. Oturması gereken yerlerde ve durumlarda , oturmakta güçlük çeker. Kalkıp dolaşmak ister.
3. Uygun olmadığı halde sağa sola koşuşturur durur.
4. Sakince oyun oynamakta ya da boş zaman etkinliklerine katılmada güçlük çeker.
5. Hep hareket halindedir. Sanki motor takmış gibidir.
6. Çok konuşur.

#### DÜRTÜSELLİK

1. Soruları , soru daha tamamlamadan cevaplar.
2. Sırasını beklemekte güçlük çeker.
3. Başkalarının sözünü keser. Yaptıkları işin arasına girer.
4. Diğer çocukların oyunlarını böler.
5. Kontrolünü kaybeder.
6. Erişkinlerle sık sık tartışır.
7. Kurallara ve isteklere karşı çıkar.
8. Başkalarını , bir şeyleri isteyip durarak rahatsız eder.
9. Hataları ya da yanlış davranışları için başkalarını suçlar.
10. Alıngandır ve kolayca kızdırılır.
11. Kızgın ve güceniktir.
12. Çoğu zaman kincidir ve intikam almak ister.

## GURUP TERAPİSİ

Gurup terapisinde amaç, gurubu oluşturan bireylerin , birbirlerinden olumlu yönde etkiler almalarını sağlamaktır. Bireyin ruhunu kaplayan karamsarlık, umutsuzluk , yalnızlık buzlari gurup tarafından kırılır ve kişi ruhsal bir sıcaklık hisseder.

Grup genellikle altı ila dokuz kişiden oluşur. Ayrıca grupta profesyonel yönetici olarak bir psikolog bulunur. Gurup üyeleri , en baştan , grupta hep açık ve dürüst olacaklarına ,gruptaki diğer üyeler ve yöneticiler hakkındaki tüm olumlu ve olumsuz duygularını , düşüncelerini ve kendilerine dair hislerini gurup platformuna getireceklerine söz verirler.

Gurupta yapılan, iyileştirici ve kendini geliştirici etkileşimdir. Gurupta insan, daha önce farkına varmadığı kendine dair pek çok yaşamsal şey öğrenir. Gurup üyesi kendisini mutsuz eden hatalı davranışlarından , olumsuz duygularından ve problemlili yaşam biçiminden kurtulur. Diğer insanlarla ilişkilerinde neden sorunlar yaşadığını , grubun oluşturduğu psikolojik laboratuvar ortamında görür ve bu sorununu çözüp , sağlıklı iletişim kuran bir birey haline gelir.

### **GURUBUN ÜYELERİNE SAĞLADIĞI YARARLAR:**

- 1) Gurup, üyelerine umut aşılar.
- 2) Gurup üyesi , yaşadığı sorunun sadece kendisine özgü olmadığını farkına varır ve yalnızlık hissinden kurtulur.
- 3) Gurup, üyesini sosyalleştirir. Hayatla bütünleştirir.
- 4) Gurup, üyelerinin ruhsal anlamda boşalmasını sağlar.
- 5) Kendilerinin farkına varmalarını ve kendilerini tanımalarını sağlar.
- 6) Kendisine uyum ve mutluluk getirecek yeni davranışlar denemesini sağlar.
- 7) İnsanların yaşamları boyunca söylemek isteyip de söyleyemedikleri sözleri söyleyebilmelerini sağlar.

## **ÖSS STRESİNİ YENMEK İÇİN**

\*RAHAT OLUN. Bu sınavı başarıyla aşabilmeniz için psikolojik yönden rahat olmanız gerekir. Öğrenmenizi güçleştiren en önemli negatif etkenlerden birisi bu sınav ile ilgili yaşadığınız stres ve kaygıdır.

\*SİZ YARIŞ ATI DEĞİLSİNİZ. Kendinize de zaman ayırın. Üniversite sınavına hazırlanan , beyninizin küçük bir kısmıdır. Beyninizin geri kalanını da düşünün. Eğlenmenizi, dinlenmenizi ihmal etmeyin.

\*ÇİTANIZIN YÜKSEKLİĞİNİ KENDİNİZE GÖRE AYARLAYIN. Kendinize ulaşamayacağınız hedefler, aşamayacağınız engeller koymayın. Ulaşılması çok zor hedefler, kaygı ve endişe yaratır.

\*BAŞARININ ANAHTARI ÇOK DEĞİL PLANLI VE SİSTEMLİ ÇALIŞMAKTIR.

\*ÇALIŞIRKEN KENDİNİZE EZİYET ETMEYİN. Kendinizi sıkmadan çalışın. Merak ve istek duymadığınızda kendinizi çalışmaya zorlamayın.

\*STRES YARATICI DEĞİL, STRESİ AZALTICI ŞEKİLDE DÜŞÜNÜN.

“Bu üç saat bütün bir geleceğimi belirleyecek.Eğer kazanamazsam mahvolurum .” gibi stres yaratıcı düşünceler yerine “Bu sınava planlı ve sistemli bir biçimde, zevk alarak hazırlandım. Bu sınav sayesinde pek çok şey öğrendim ve kendimi geliştirdim. Yaptığım bu çalışma, bu sınavda istediğim yeri kazansam da, kazanamasam da , kesinlikle boşa gitmeyecek. Netice Allah’ın takdiri ve emridir. Her şeyde bir hayır vardır.” Diye düşünün.

\***POZİTİF DÜŞÜNÜN.** Kimileri olumsuz, karamsar düşünmeye eğilimlidir. Günde dört saat ders çalışan bir adayın “Herkes günde beş saat ders çalışıyor. Benim hiç şansım yok.” Şeklinde düşünmesi gibi. Oysa gerçek tamamen başka ve pozitif yöndedir. Günde bir saat çalışan, ama merakla, istekle, zevk alarak, sistemli, sürekli, düzenli ve planlı çalışan bir kişi, günde dört saat çalışan, ama isteksiz , oflaya puflaya, kalem çevirerek, sistemsiz, düzensiz,plansız, programsız, çalışmış olmak için çalışan bir kişiden daha başarılı olabilir. Dershaneye gidemeyen, ama bunu kendine dert etmeden, inisiyatifini koyarak,sistemli ve programlı bir çalışma yapan öğrenci, sadece dershanenin programıyla sınırlı kalan bir öğrenciden çok daha başarılı olabilir.

\***KENDİNİZİ SUÇLAMAYIN VE DEĞERSİZ GÖRMEYİN.** Çeşitli nedenlerle bu sınava istediğiniz gibi çalışmamış ve kazanmamış olabilirsiniz. Ne olursa olsun, kendinizi yargılayıp suçlamayın ve kendinizi, bu sınavı kazananlardan değersiz görmeyin.

\* **PROFESYONEL PSİKİYATRİK DESTEK ALMAKTAN ÇEKİNMEYİN.** Sınavın yarattığı stres sizde sinirliliğe, çabuk yorulmaya, öğrenme performansında bariz düşmeye, mutsuzluğa, umutsuzluğa, kaygıya, anne-baba ile çatışmalarda artışa, uyku ve yeme bozukluklarına, dikkat eksikliğine sebep oluyorsa, baş ağrısı, mide bulantısı, ders çalışmaya başlayınca uyuklama gibi bedensel yakınmalar ortaya çıkıyorsa profesyonel psikiyatrik destek almaktan çekinmeyin.

\***ÖNCE MOTİVE OLUN.** Çalışma motivasyonunuzu oluşturup, hazırlık sezonu boyunca koruyamazsanız, bilinçaltınız sıradan bahaneler uydurup çalışma hızınızı azaltır . Bu nedenle ilk amacınız çalışmak değil, çalışmaya motive olmak olmalıdır.

\***ARKADAŞ ÇEVRENİZ ÇOK ÖNEMLİDİR.** Arkadaş çevrenizin sınava hazırlanması ya da hazırlanmaması sizi derinden etkiler. Sınavı kazanmak istiyorsanız, sınava hazırlanmayan çevrelerden uzak durun.

\***TELEVİZYON VE İNTERNET ÇALIŞMA PROGRAMINIZIN EN BÜYÜK DÜŞMANI OLABİLİR.** Televizyon ve İnternet gibi, kolay ulaşılan ve uzun zaman harcanan kitle iletişim araçları günlük ders çalışma programınızı ve motivasyonunuzu bozabilirler. Beyninizi kısa bir süre dinlendirme bahanesiyle ekranın ya da monitörün karşısına oturduğunuzda da bir anda bunlar tarafından esir alınabilirsiniz. En iyisi, sınava hazırlık sezonu boyunca bunlardan uzak durmaktır.

\***AİLENİZİ DERT ETMEYİN.** Anneniz-babanız sizi anlamıyor olabilir. Yaş döneminizin zorluklarını dikkate almıyorlarsa, sizden sadece üstün başarı bekliyorlarsa, sizi psikolojik olarak yalnız bırakıyorlarsa, sizi başkalarıyla kıyaslıyorlarsa bunları kendinize dert edip de motivasyonunuzu, moralinizi ve konsantrasyonunuzu bozmayın. Sizin gibi pek çok gencin aynı ortak sorunları yaşadığını hatırlayın



## ÇOCUĞUNUZ VARSA

\*ONA DAHA ÇOK SEVGİ VERİN: Daha fazla sevgiye ihtiyacı olan çocuklar kendilerinden istenilenin tersini yaparlar ve uyumsuzluk gösterirler. Bu durumun çaresi ona daha fazla sevgi ve ilgi göstermenizdir. O' na kendisini ve insanları sevmeyi , hoşgörülü olmayı öğretin.

\* ONU RAHAT BIRAKIN : Baskı ile büyütülen ve üstüne çok düşülen çocuklar kendilerine güvensiz , kararsız , çekingen ve mutsuz olurlar. Tikleri vardır. Bu durumun çaresi onu serbest, rahat ve özgür bırakmaktır.

\* ONU DİNLEYİN :Çocuğunuzu,ilginizi çekmese bile daima sabırla dinleyin.

- \* **ONA SAYGI GÖSTERİN** :Çocuğunuz sizin ne uzantınız ne de tapulu malınız değildir.Ailenizin farklı bir bireyi ve saygıdeğer bir insandır.
- \***ONA GÜVENİN** : Çocuğunuzun değerli bir insan olduğuna inanın ve onun da buna inanmasını sağlayın.
- \***ONA DESTEK OLUN** : Ona kendi ayakları üzerinde durma ve yürüme çabalarında destek olun.
- \***ONU OLDUĞU GİBİ KABUL EDİN:** Çocuğunuzun başkalarıyla karşılaştırmayın.

---

### ÇOCUĞUNUZ KEKELİYORSA:

- \*Konuşmasını eleştirmeyin ve serbest konuşmasını engellemeyin.Bu durumun normal olduğunu , büyüyünce geçeceğini söyleyerek onu rahatlatın.
- \* Çocuğunuzla mümkün olduğunca konuşup oynayın. Ona bol bol sesli okuma egzersizleri yaptırın.
- \*Ailenizin içinde rahat ve huzurlu bir ortam olmasını sağlayın.

---

### ÇOCUĞUNUZ YATAĞINI ISLATIYORSA :

- \*Dört yaşına kadar normal kabul edilmelidir.
- \*Çocuğunuz gece altını ıslatıyorsa gündüz çiş geldiikten sonra maksimum 45 dakika olacak şekilde çişini tutma egzersizleri yaptırınız.
- \*Çocuğunuzun otokontrolünü geliştirmek amacıyla klasik yağmurlu-güneşli çizelgeleri yaptırınız.

---

### ÇOCUĞUNUZ TIRNAK YİYORSA:

- \*Çevre koşullarının çocuğunuzun sıkıldığını ve kızdığını gösterir.
- \* Baskıcı ve cezalandırıcı yaklaşım belirtileri ağırlaştırır.
- \*Çocuğunuzla daha çok oynayın.Resimler çizdirin.

---

“

## KARAMSARLIĞI YENMEK İÇİN

Umut dolu olmak gibi hep iyimser olmak ta çok güzel bir duygu durumu. Ama bazı insanlar nedense hep karamsardır, olumsuz düşüncelerin , negatif beklentilerin adeta esiri olmuşlardır. İşte onların karamsarlıklarını yenmeleri için psikolojik taktikler...

- Geçmişte herhangi bir alanda başarısız olmanız bu alanda gelecekte de hep başarısız olacağınız anlamına gelmez. Nasıl olsa yine olmayacak demek yerine tekrar ve başaracağınıza inanarak denemelisiniz. Mesela üniversite sınavında bir kez başarısız olan aday ikinci sınava, nasıl olsa yine olmayacak psikolojisi ile hazırlanırsa kazanması mümkün değildir ama kazanacağına inanarak hazırlanırsa kazanır.

- Düşüncelerinizi denetleyin. Düşünme tarzınız , zihninizde ki düşünceleriniz kendinizi mutlu hissetmenize ve dolu dolu yaşamınıza destek mi yoksa köstek mi oluyor ? Beyninizde , yaşamdaki amaçlarınıza doğru yol almanızı , kendinizi mutlu hissetmenizi sağlayacak pozitif düşünceler üretin.
- Olaylara ve durumlara yönelik yeni ve iyimser bakış açıları geliştirin.
- Kendinize cevap veremeyeceğiniz sorular sormayın. “Geçmişte yaptığım hatalarımı nasıl düzelteceğim ?” , “Niye bunlar hep benim başıma geliyor?” gibi sorularla zihni yormak insanı depresyona sokar.
- Ya hep ya hiç şeklinde düşünmeyin. Ya siyah ya beyaz şeklinde düşünmek gri tonlarla dolu olan hayata uyum gösterememeye neden olur. Örneğin : insan ya mutludur ya da mutsuzdur düşüncesi siyah beyaz bir düşüncedir.
- Olumsuz otomatik genellemeler yapmayın. Örneğin eşinizle aranızda bir sorun çıktığında, “ Bu evlilikte hiç mutlu olamayacağım” gibi olumsuz genellemelere gitmeyin.
- Bir başarısızlıkla karşılaştığınızda kendinizi değersizlikle , yetersizlikle suçlayıp yargılamayın.
- Güçlü ve olumlu yönlerinizi görmezden gelip zayıflıklarınıza ve hayatınızda ki olumsuzluklara odaklanmayın.
- 

Çevrenizde olup bitenlerle daha fazla ilgilenmeye çalışın. Hiç ilgilenmediğiniz şeylere de bakın.

Kendinize güvenin. Kendinize olan saygınızı ne olursa olsun asla kaybetmeyin.Yaptığınız veya yapmadığınız şeyler için kendinizi yargılamayın.

Kendinizi başarısızlıkla suçlamayın.

Kendinizi çaresiz bir insan olarak düşünmeyin. Her şeyin bir çaresi olduğu düşüncesini temel alın. Çareyi başkalarında değil kendinizde arayın.

İçinizde “sen değersiz, işe yaramaz birisin.” diyen bir ses varsa o sesi hemen susturun.

Ölümü değil yaşamı düşünün.

Dolu dolu yaşayın.

Kararlı olun. “ Yapsam mı yapmasam mı?” gibi ikircikli düşünceleri bir yana bırakıp, yapmanız gereken neyse onu yapın.

Eğer şeker hastalığı , kalp hastalığı gibi yaşam boyu süren bir hastalığınız varsa bu hastalığı hayatın doğal bir parçası olarak kabul edin.Hastalığın ve hasta psikolojisinin tüm yaşamınızı etki altına almasına izin vermeyin.Hastalığınız nedeniyle kendinizi kısıtlamayın.

Kendinize, çevrenize ve geleceğinize umutla bakın.

Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın.Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin.

Canınız sıkıldığı zaman açık havada dolaşmak, eski dostlarınızla sohbet etmek, gazeteleri, dergileri karıştırmak, çarşıda gezinip vitrinlere bakmak, müzik dinleyip roman okumak gibi hoşlandığınız ve yapmaktan zevk aldığınız bir şeyle meşgul olun. Süreklilik arzeden bir hobiniz olsun. Örneğin bir gazeteye abone olup köşe yazılarını düzenli olarak okuyun. Ya da televizyonda ki bir dizi filmi takip edin...

İçinize kapanmayın.Yaşınızı ve hayatınızı yaşayın.

Her gün yaptığınız basit ve sıradan faaliyetlerinizi arttırın. Örneğin telefonla konuşun.Televizyon seyredin.Spor yapın.

Yaşlanıyorum, yaşlandım, ölüme yaklaşıyorum psikozuna girmeyin. Nüfus kağıdınızın değil ruhunuzun genç olması önemlidir.

Yapacağınız işleri planlayın.Kendinize çok geniş boş vakitler bırakmayın.Her akşam ertesi gün neler yapabileceğinizi düşünün.Planınızı uygularken kendinizi yüreklendirin.Erteleme ve vazgeçme gibi caydırıcı düşüncelere kapılmayın.Esnek olun.Planınızı tam olarak

uygulayamazsanız üzölmeyin.Uygulanabilir planlar yapın.A planınızın yanında B planı da olsun.

“hayatın anlamı yok.” , “yaşamının tadı yok.” , “hiçbir şey düzelmeyecek.” Gibi olumsuz düşüncelerin aklınızdan geçtiğini fark ettiğinizde neden böyle düşündüğünüzü kendinize sorun.Olumsuz düşüncelerinizi sorgulayın.Olumsuz düşüncelerinizin yerine yeni ve olumlu düşünceler üretmeye çalışın.

**Tüm çabalarınıza karşın iki haftadan uzun bir süre depresyondan çıkamadıysanız depresyon ilacı kullanmaktan korkmayın.**

## OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Saplantısı olan kişilerde mantıksız olduğunu bildikleri halde düşünmekten kendilerini alamadıkları ya da düşünmek istemedikleri halde zihinlerinden uzaklaştıramadıkları düşünceler vardır. Örneğin namaz kılan bir kişinin aklından Allah’a küfretmenin geçmesi gibi. Bu düşünce o şahsı çok rahatsız etmesine rağmen zihninden bu düşüncenin geçmesine engel olamaz. Ya da yine saplantısı nedeniyle boy abdestini bir türlü tamamlayamaz. Kuru bir yer kaldığı saplantısı nedeniyle saatlerce banyoda kalır. Ya da kontrol saplantısı nedeniyle, otomobilinin kapısını kilitleyip kilitlemediğinden emin olamayıp, evinden aşağı inip tekrar kontrol eder. Evinin her bir köşesini defalarca kontrol etmeden tatile gidemez. Saplantı örnekleri bu şekilde çoğaltılabilir.

Bu tür saplantılı düşüncelerin ortaya çıkardığı huzursuzluğu azaltmak için, bir takım mantıksız hatta saçma davranışlarda bulunulur ki bunlara kompulsiyon ya da zorlantı denir. Örneğin bir sinir krizi anında çocuklarına zarar vermektan korkan bir anne, bu saplantısını

etkisizleştirmek için evin içinde attığı adımları saymaya başlayabilir. Bunun saçmalığının farkında olmasına rağmen bundan kendisini alıkoyamaz. Saplantılar derin bir utanç duygusuna ve toplumdan uzaklaşmaya yol açabilir. Saplantıları olan insanlar genellikle çevreleri tarafından onaylanma ihtiyacı hissederler. Basit işleri normalinden daha uzun zamanda yapabilirler. Ayrıntıların içinde boğulabilirler. Küçük şeylere duygusal olarak beklenmeyen tepkiler verirler. İşlerini bitirebilmek için geç saatlere kadar uyanık kaldıklarından kronik bir uykusuzluk sorunları vardır. Çok yavaş hazırlanabildikleri için randevularına devamlı geç kalırlar. Günlük hayatları zamanla bir kavga halini alır. Saplantıların nedeni kalıtımın , stresin ve aile içi dinamiklerin bir araya gelmesidir. Serotonin adı verilen bir sinir ileticisinin azalmasına neden olan bir kalıtsal yatkınlık saplantıların asıl nedenidir. Bazı değer yargıları ve kişisel inançlar da rol oynayabilir.

### **SAPLANTILARIN TEDAVİSİ**

Saplantılar ilaçlarla , grup terapisi ile , aile eğitimi ve desteği ile tedavi edilir. Korkularının üzerine gitmesi için ve yapmazsa endişe duyacağı zorlantılarına direnmesi için cesaret verilir. Hastanın altta yatan korkuları ortaya çıkarılıp bunları yenmesi sağlanır. Kompulsif ritüellerini durdurabilmesi için cesaretlendirilir. Katı ve rijit düşünce kalıpları esnetilir. Mükemmeliyetçiliğin yerini ”olduğu kadar olsun “ düşüncesi almalıdır. Kararsız kalmamalı , kararlı olmalıdır.(kararsızlığının nedeni mükemmeliyetçiliğidir.) Aşırı kontrollülüğü ve kontrolcülüğü bırakmalı , “her şeyi kontrol etmenin mümkün olmadığını kabul etmelidir. Kendisi üzerinde uyguladığı inhibisyonu kaldırmalı , rahat ve açık olmalıdır. Obsesif Kompulsif bozukluk çok uzun süreli ve yüksek dozda ilaç tedavisi gerektirir ama sonuç depresyonda ve panik atakta olduğu gibi yüz güldürücüdür.

## **SAPLANTILARIMA KARŞI SÖZ VERİYORUM**

(Amerika Saplantılarla yani obsesyonlarla mücadele derneğinin duası)

Bu gün , beni rahatsız eden düşüncelerime ve davranışlarıma karşı koyacağım. Böylece kendime yardım edeceğim. Çünkü , bu saplantılı düşüncelere karşı koyamamak beni üzüyor ve yaralıyor.

Bu gün , dün baş etmekte zorlandığım düşünce ve davranışlarımla yeniden ve daha büyük bir azimle engellemeye , hiç olmazsa azaltmaya çalışacağım. Her gün böyle yaparak hedefime adım adım yaklaşabilirim.

Bu günkü mücadelemi kaybedip yenilebilirim. Ama bu , yarın da kaybedeceğim anlamına gelmez. Bir gün mutlaka kazanacağım ve saplantılarımdan ve bu saplantılarımla etkisizleştirmek için yaptığım saçma davranışlardan kurtulacağım. Korkularımdan kaçmayacağım. Onların üstüne gideceğim.

Korkularımla baş edemezsem dostlarımdan yardım isteyeceğim.

Şunu hep aklımda tutacağım ; bu gün ne kadar gayret edersem , yarın yaşam o kadar güzel ve o kadar kolay olacak.

## **ANKSİYETE**

Anksiyete yoğun ve sürekli bir sıkıntı ve huzursuzluk, endişe , kaygı duygusu ile birlikte ellerde titreme , kalpte çarpıntı , nefeste daralma gibi bedensel belirtilerin birlikte görüldüğü ruhsal rahatsızlık halidir. Ciddi derecede ekonomik , psikolojik ve sosyal kayıplara yol açabilir. Örneğin üniversite sınavına giren bir öğrenci , çok iyi bildiği soruları , anksiyetesi nedeniyle çözemeyebilir. Anksiyete hali içinde bulunan hastalar , çarpıntı , nefes darlığı , titreme , baş ağrısı gibi bedensel yakınmaları nedeniyle genellikle ilk olarak pratisyen hekimlere ya da dahiliye uzmanlarına baş vururlar.

**ANKSİYETE ŞİKAYETLERİ:** “Zaman zaman aşırı derecede içim sıkılıyor. Bu sıkıntı geldiğinde tıkanıyor , bunılıyor ve boğuluyor gibi oluyorum. ; Telefon çaldığında kalbim çarpmaya başlıyor, çocuklarımın başına kötü bir şey geldi korkusuyla heyecan içinde telefona sarılıyorum. ; İş yerinde ki sorunları sürekli evime taşıyorum, keşke o an öyle yapmasaydım da şöyle yapsaydım kuruntuları ile geceleri uyuyamıyorum. ; Kalbim kötü kötü çarpıyor. Babam gibi ani bir kalp krizi geçirip ölmekten korkuyorum. ; İçimde sanki kötü bir şey olacakmış gibi endişeli bir his var. ; Çok gerginim. Dokunsalar ağlayacağım. ; Ellerim titriyor. ; Ölmekten çok korkuyorum. ; Her an tetikte gibiyim. En ufak bir sesle irkiliyorum. ; Çok kolay yoruluyorum ; Dikkatimi toplayamıyorum. ; Gece uykuya dalamıyorum. Uyuduğumda da yeterince dinlenemiyorum. ; Sürekli kulağım çınlıyor. ; Başım hem çok şiddetli ağrıyor hem de ağrı kesicilerle geçmiyor. ; Ağzım kuruyor. Yediklerimi sindiremiyorum. ; Göğsüm daralıyor. Nefes alamıyorum. Aldığım nefes bir yerde tıkanıyor ve ciğerlerimin daha alt kısmına gitmiyor gibi hissediyorum. ; Çok sık idrara çıkıyorum” gibi yakınmaların hepsi birer anksiyete belirtisidir.

### ANKSİYETENİN NEDENİ:

Kişinin genetik yapısı , çocuklukta yaşadığı olumsuz deneyim ve anılar , başından geçen çok stresli yaşantılar, çay kahve ,kola , çikolata , alkol gibi maddeler , yorgunluk , kronik uykusuzluk anksiyetenin oluşum nedenleri arasında sayılabilir. Psikanalitik kurama göre, anksiyete çözümlenmemiş bilinçaltı çatışmaların bir yansıması olarak ortaya çıkar. Alt benlikle üst benlik arasında ki çatışmalarda benliğin zayıf ve yetersiz kalması anksiyeteye neden olur. Anksiyeteli ( kaygılı ) bireylerde çevrede ki olumsuz ayrıntılara yönelik aşırı seçici bir dikkatlilik vardır. Sorunlarla baş etme yetersizdir. Diğer insanlarla ilişkilerinde ürkek , çekingen , tedirgin , gergin , sabırsız ve dikkatsizdirler. Kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha sık görülür. Anksiyeteyi alkolle yatıştırmaya çalışmanın , kaplanı kuyruğundan yakalamaktan farkı yoktur.

**ANKSİYETENİN TEDAVİSİ :** Anksiyete tedavisinde temel psikoterapi teknikleri, tıbbi hipnoz ve ilaçlar kullanılmaktadır.

## GEBELİK VE LOĞUSALIK DEPRESYONU

Yeni doğum yapan annelerin yaklaşık yarısı kendisini çok kötü hisseder. Hiç bir sebep yokken içinden ağlamak gelir. Aşırı alınganlaşır. Kendisini yetersiz ve çaresiz hisseder.

**DOĞUM SONRASI HÜZNÜ** : Doğum yapan annelerde , özellikle ilk doğumdan sonra , yaklaşık yüzde yetmiş oranında görülen ve doğumdan sonra ki on gün içinde ağlamaklılık , huzursuzluk , baş ağrısı, uyku bozukluğu ve bebeğin sağlığından endişe etme ile seyreden bir duygusal durumdur. Anne bu dönemde eşinin yakın ilgi ve sevgisine özellikle ihtiyaç duyar.

**DOĞUM SONRASI DEPRESYONU**: Doğum yapan kadınların %15' inde görülür. Çoğunlukla belirtiler doğumdan sonra ki ilk ay içinde ortaya çıkar. Belirtileri: Duygularda değişkenlik, ağlama isteği, umutsuzluk, suçluluk duygusu, uyku bozukluğu, iştahsızlık, çocuğun bakımı konusunda kendisini yetersiz hissetme, gerginlik, dikkati yoğunlaştırmada sorunlar, hafıza bozuklukları, kendisini sürekli yorgun hissetme, bedensel yakınmalar, cinsel ilgide azalma ortaya çıkan belirtileridir. Bazen intihar fikri de bu belirtilere eklenmektedir. Belirtiler genellikle geceleri daha yoğun olmaktadır. Annenin daha önceden depresyon geçirmiş olması , gebeliğin sıkıntılı geçmesi , evlilik ilişkisinin zayıf ve sorunlu olması , annenin annesini çocuklukta kaybetmiş olması , bebeğin bir sakatlığının olması doğum sonrası depresyonunun ortaya çıkması riskini artırır. Türk aile geleneğinde var olan , doğumdan sonra ki ilk kırk günde annenin yatması, dinlenmesi; yemek ve bakımın komşular ve akrabalar tarafından yapılması adeti, annenin kendisini ve bebeğini güvencede hissetmesini ve doğum sonrası depresyonun oluşması olasılığının azalmasını sağlamaktadır. Annenin mutlu olması ve işlevlerini rahatça yerine getirebilmesi bebeğin sağlığı açısından ve anne-bebek ilişkisinin kurulabilmesi açısından çok önemlidir. Eğer belirtiler iki hafta veya daha fazla sürerse; uykusuzluk, iştah kaybı, umutsuzluk ve hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceği duyguları, hatta intihar düşünceleri, bebeğe yönelik saldırganlık varsa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.

**DOĞUM SONRASI PSİKOZU** : Doğumdan sonraki ilk üç ay içinde görülmektedir. Hastalık başlamadan önce uykusuzluk, huzursuzluk, yorgunluk, duygulanımda değişkenlik vardır. Daha sonra kuşkululuk, bellek bozuklukları, yönelim bozukluğu , hezeyan ve hallüsinasyonlar, gıda reddi, bebek ile ilgilenmeme, hareketlerde artma veya azalma, bebeğin ölmesi ya da özürlü olduğuna ilişkin gerçekdışı düşünceler görülebilir. Bu durum doğum sonrası gelişen psikiyatrik tablolar içinde en şiddetlisidir. Anne, bebek ve aile açısından yıkıcı sonuçlar doğurabilir.

Daha önce psikiyatrik hastalık öyküsü olanlarda, ilk doğumlarda, bebeğin doğumdan sonra öldüğü vakalarda görülme riski yüksektir. Bir sonra ki gebelikte tekrarlama riski yüzde 50'dir.

**TEDAVİ** : Belirtilerin görüldüğü anda vakit kaybetmeden psikiyatrik yardım alınması gereklidir. Şiddetli durumlarda hastaneye yatarak tedavi gerekir; düzenli ilaç kullanımı hastalığı ortadan kaldıracak ve tekrar etmesini engelleyecektir.

## **BAŞ AĞRILARI VE MİGREN**

### **BAŞ AĞRISININ SEBEPLERİ**

Baş ağrısı çok çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Kafanın içinde yer alan kan damarlarının şişmesi ya da baskıya maruz kalması , sinüs denilen hava boşluklarının iltihaplanması , dış ve orta kulak yollarının enfeksiyonları , diş ve diş eti hastalıkları, kafatasına yapışmış kasların uzun süre gergin

kalmaları , grip gibi sistemik hastalıklar , psikolojik problemler , cinsel ilişki , yüksek tansiyon, beyin kanaması, menenjit, beyin tümörü , anevrizma ve bazı göz hastalıkları baş ağrısı yapabilir. Bazı durumlar baş ağrısının ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Açlık , egzersiz , gürültü , alkol alımı , stres , öksürme , adet kanaması gibi. Baş ağrılarının çok büyük kısmı psikolojik gerginliğe bağlıdır.

### MİGREN

Ataklarla seyreden şiddetli ve başın bir yarısında görülen baş ağrısı nöbetleridir.Genetik geçişlidir. Toplumda yüzde on oranında görülür. Migren genellikle titiz , mükemmeliyetçi , aşırı kontrollü ve katı kişilerde ortaya çıkar. Ağrı atağı en az 4 saat , en çok 72 saat sürer. Genellikle başın bir yanındadır ve zonklayıcı bir ağrıdır. Merdiven çıkmakla artar. Baş ağrısı ile birlikte bulantı ve ışıktan rahatsız olma hissi de görülebilir. Adet kanaması dönemlerinde şiddetlenir. Doğum kontrol hapları migreni alevlendirirler. Menopoz döneminde ağrının şiddeti hafifler . Stres , açlık , uykusuzluk , alkol , parlak ışık , adet kanaması , dondurma , kahve , kola gibi uyarılar beyin sapında ki bir çekirdeği etkileyerek , bu çekirdeğin beyin damarlarını genişletmesine neden olurlar. Beyin damarlarının genişlemesi, damarların çevresindeki minik sinir uçlarına baskı yaptığından, zonklayıcı baş ağrısı şeklinde algılanır. Migren atağı genellikle esneme , aşırı derecede tatlı yeme isteği , susama , yorgunluk , uyuklama gibi belirtilerle başlar. Migren tedavisinin iki bölümü vardır. Birinci bölümünde , ağrı atağı sırasında yapılan tedavi yer alır. Tedavinin ikinci bölümü ise , henüz ağrı ortaya çıkmadan önce , koruyucu olarak kullanılan ilaçlardan oluşur.

### PSİKOLOJİK GERİLİME BAĞLI BAŞ AĞRISI

Baş ağrısı şikayetiyle baş vuranların yüzde yetmişinde baş ağrısının sebebi psikolojik gerilim ve strestir. Bu tip ağrının sebebi , psikolojik gerilime bağlı olarak baş , boyun ve omuz kaslarının sürekli kasılı halde kalmasıdır. Klasik ağrı kesiciler pek etkili olamazlar. Asıl tedavisi psikiyatrik ilaçlarla ve psikoterapi ile yapılır. Gevşetme terapisi yararlı olur. Bu tip baş ağrısının en az görüldüğü saatler sabah saatleridir. Çünkü kasılı adaleler , uykuda gevşerler. Gün ilerledikçe adalelerin kasılması ile baş ağrısı da artar. Başın çevresine bant gibi yayılan , bazen şakaklara ve göz arkasına da vurabilen, künt ve sıkıştırıcı tarzda bir ağrıdır. Başın bir tarafında veya ensede , üstüne basınca ağrının arttığı duyarlı bir nokta olabilir. Hastaların hemen hepsinde uyku bozukluğu vardır. Gerilim tipi baş ağrıları akut veya kronik olabilir. Akut ataklar tekrarlayıcıdır. Boyundan , başın arkasından veya yaygın olarak başın tamamından başlar. En az 30 dakika , en fazla 7 gün sürer. Kronik tip ise aylarca , yıllarca devam eder. Psikiyatrik ilaç tedavisi antidepressan ve anksiyolitik ajanların analjeziklerle birlikte kullanılmasıyla yapılır. En az 6 ay sürdürülmelidir.

### KÜME BAŞAĞRISI (=PAROKSİSMAL HEMİKRAZYA )

Bu tipte ki baş ağrısı daha çok 30 yaşlarındaki içki ve sigara içen erkeklerde görülür. Ortalama 1 saat sürer. En fazla göz arkasında ve şakaklarda lokalizedir. Tek taraflıdır. Gözde yaşarma , yüzde kızarma, burun akması ağrıya eşlik edebilir.

### TRİGEMİNAL NEVRALJİ

Aniden gelip saniyelerle sınırlı sürede geçen , şimşekvari , çarpıcı, çok şiddetli , batıcı, tek taraflı ve tekrarlayıcı ağrı nöbetleridir. Ağrıyı tıraş olma , yüz yıkama , diş fırçalama uyarabilir. Genellikle elli yaşlarında görülür.

---

## **SOSYAL FOBİ**

Sosyal ortamlarda başkaları tarafından inceleme altında tutulduğu korkusu performans gösterilmesi gereken durumlarda eleştirilme yada küçük düşme korkusunun yaşanmasıdır. Ve



kişi bu korkunun yaşanmasından kurtulamak için bu tür sosyal ortamlara girmekten kaçınır. Kaçınma nedeniyle kişinin sosyal mesleki yada aile yaşamı etkilenir.

Sosyal fobi iki farklı şekilde görülür.

**Genel:** Korkular hemen her durum için geçerlidir.

**Özel:** Yalnızca özel bazı durumlar için geçerlidir. (Başkalarının önünde imza atmak, yemek yemek vs gibi.)

Sosyal fobide en sık karşılaşılan belirtiler şu şekilde sıralanabilir.

- Çarpıntı
- Titreme
- Terleme
- Kaslarda gerginlik
- Midede rahatsızlık hissi
- Göğüste sıkıntı hissi
- Sıcak yada soğuk basması
- Başta ağırlık hissi-Baş ağrısı

Bu durumda kişi zaman içerisinde bu belirtilerle yaşamaya alışabilir. Ancak hayatının değişik alanlarını kısıtlamaya başlayan belirtiler bir gün iş güç yapmayı da engellemeye başlarsa işi için tedavisi şart bir durum haline gelir.Yaşanan bu belirtiler kişide derin bir korku ve heyecan hali ile birlikte görülür.

Korkulan durumlardan kaçınma davranışı genellikle çok belirgindir.Ve bazen tam bir sosyal yalnızlıkla sonuçlanabilir. Korkulan durumlarda kaçınmak için olmadık şeyler yaparlar. Bir seminer vermesi gereken kişinin seminer iptal olsun diye ayağının kırılmasına bile sevineceğini söylemesi hatta bunun için dua ettiğini söylemesi olayın ne kadar sıkıntı verici olduğunu anlatmak için yeterli olur sanırım.

Sosyal fobisi olanlar genelde aşağıdaki durumlarda sosyal fobi belirtilerini yoğun olarak yaşarlar.

- Topluluk önünde konuşmak.
- Bir işle uğraşırken seyredilmek.
- Başkalarının önünde yemek yemek-içmek.
- Otorite konumundaki kişilerle temas etmek.
- Misafir kabul etmek
- Başkaları ile tartışmak
- Toplulukta telefonla konuşmak.
- Tanımadığı kişilerin gözlerinin içine bakmak,
- İlgi odağı olmak.
- Başkalarının önünde yazı yazmak.

Sosyal fobi belirtilerini bazen kişi kaygı belirtilerinden birisi imiş gibi düşünebilir.

Korkulan durumdan kaçınma davranışı genellikle çok belirgindir. Tam bir sosyal yalnızlığa yol açabilir. Başlangıç yaşı sosyal fobide çok erkendir. Hastaların % 40'ında başlangıç yaşı 10'un altındadır. Hastaların %95'inde ise başlangıç 20'nin altındadır. Okul fobisi olan çocukların %40'ında ise sosyal fobi olduğu belirtilmektedir.

**TANIMI VE BELİRTİLERİ :** Sosyal fobi toplum içinde otururken, konuşurken, yemek yerken ellerde titreme, çarpıntı , baş dönmesi , ateş basması , baş ağrısı , kaslarda gerginlik , göğüste daralma hissi gibi belirtilerle birlikte görülen bir rahatsızlıktır. 20 yaşından önce başlar. Sosyal fobisi olan kişi, sürekli küçük düşme, yanlış bir şey yapma, rezil olma korkusu duyar. Başkaları tarafından izlendiği ve değerlendirildiği kaygısı içindedir. Bu nedenle toplum içine girmekten, topluluk önünde konuşma yapmaktan kaçınır ya da bunları büyük bir sıkıntıyla gerçekleştirir.

**NEDENİ:** Sorunun temelinde özgüven eksikliği yatar. Kişinin kendisini küçük ve aşağılık görmesi , performansını değerlendirirken mükemmeliyetçi beklentiler içine girmesi , daha çok yaşadığı olumsuz tecrübeleri düşünmesi sosyal fobiyi yaratır. Mükemmeliyetçi kişiler kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslarlar. Hiç hata yapmamak gibi gerçekleşmesi zor hedefler saptar, en küçük bir yanlışta kendisini suçlar, utanç duymaya başlarlar. Sürekli başarısızlıklarını hatırlama eğilimindedirler. Yaptıkları bir hatayı tüm alanlara genelleyerek başarısız olduğu sonucuna varırlar. Vücudundaki değişikliklerin, kızarmaların, titremelerin herkes tarafından fark edildiğini düşünür ve kaygı düzeyleri artar. Çocukluk döneminde büyüklere tarafından küçük düşürülme de etken olabilir. Yeterli güven ilişkisinin kurulmadığı , düşünce ve hareket özgürlüğünün verilmediği ailelerde bu durum geri çekilmeye , içe dönmeye ve sosyal fobiye neden olabilir. Bu durumdaki kişilerde başkaları tarafından eleştirilmeye ve reddedilmeye karşı aşırı bir duyarlılık vardır. Sosyal fobili kişiler ailelerini reddedici ve anormal derecede koruyucu olarak tanımlamaktadırlar. Ayrıca yapılan araştırmalar sonucunda sosyal fobinin sinir sisteminde ki serotonin ve dopamin sistemleri ile ilişkisi olduğu , bu kimyasallar üzerinden etkili ilaçlarla tedavi edilebileceği keşfedilmiştir.

**SONUÇLARI:** Sosyal fobi kişiyi hızla yetersizleştiren bir durumdur. Sosyal ortamlardan kaçınmaya ve sosyal yalnızlaşmaya neden olur. Bu kişiler haklarını savunmada da yetersizdirler ve bunu başkalarının yapıvermesini beklerler. Yanlış değerlendirilme kaygısı ile yardım almaktan kaçınırlar. Ancak tedavinin sağlanmadığı durumlarda mesleki başarısızlık, madde bağımlılığı (alkol, uyuşturucu madde ve bağımlılık yapıcı ilaç kullanımı), sosyal yeti yitimi ortaya çıkmaktadır. Meslek ve aile hayatı önemli ölçüde olumsuz etkilenmektedir. Bu nedenle sosyal fobisi olan kişinin mutlaka bir yardım alması, ilaç tedavisi ve davranışçı psikoterapiden yararlanması gerekmektedir. Sosyal fobi tedavi edilmediği takdirde hayat boyu sürmekte, depresyon ve agorafobi de ortaya çıkmaktadır.

**ÇOCUKLARDA Kİ GÖRÜNÜMÜ:** Sosyal fobisi olan kişilerin çocukluklarında utangaç , sessiz , anne – babaya bağımlı olduklarını görüyoruz. Bazen okul fobisi yaşamaları , okula gitmemek için bahaneler uydurmaları da görülebilir.

**TEDAVİ:** İlaç tedavisinin yanı sıra davranışçı tedavi uygulanır. Baş etme mekanizmalarının aktifleşmesinin yanı sıra kişinin kendisine bakış açısında ki olumsuz düşünce kalıplarının düzeltilmesi de önemli bir tedavi yöntemidir.

## **PARANOİD BOZUKLUK**

Bazı insanlar aşırı şüpheli , kuşkucudur. Kendilerine komplolar kurulduğunu düşünürler. Bazen de , eşlerinin belli bir kişiyle kendilerini aldattığına inanırlar. Bu bir ruhsal bozukluktur ve Paranoya diye adlandırılmıştır. Paranoya Hatalı düşünmek anlamına gelir.

Biyolojik ve psikolojik faktörlere bağılı olarak ortaya çıkar. Hasta hassas ve kendine güveni yetersiz bir kişilik yapısındadır. Genellikle annesi aşırı kontrolcüdür. Paranoyakların sosyal statüleri bozulmaz. Genellikle toplumda öğretmenlik , doktorluk , yöneticilik , komutanlık gibi yönetsel bir işlevleri vardır ve bunu sürdürürler. Hezeyanlı düşünceleri tartışılmadığı veya hezeyanlarına ters düşülmediği sürece davranışları ve görünüşleri normaldir. Paranoyakların kuşkuları gerçek hayatta olabilecek şeylerdir. Eşinin ihanetine uğrama , MİT ajanları tarafından izlenme gibi.

#### PARANOYA TİPLERİ:

GRANDİYÖZ PARANOYAK : Özel bir güce , bilgiye , yeteneğe, hatta dehaya sahip olduğuna ve bu nedenle çok önemli bir hedef oluşturduğuna inanır. Bu hayali değer nedeniyle kötülüğe uğramaktan korkar. Bazı hastalar ise önemli bir kişinin oğlu, kızı , damadı, gelini olduğuna inanırlar.

KISKANÇ PARANOYAK : Eşinin kendisini aldattığına inanır. Çok önemsiz şeyleri ihanetin delili olarak yorumlar.

EROTOMANİK PARANOYAK: Tanınmış bir kişinin kendisine aşık olduğuna inanır.

PERSEKÜTE PARANOYAK: Kendisine birilerinin kötülük yapmaya çalıştığına , iftira attığına , zehirlediğine inanır. Mahkemelere ve resmi makamlara sürekli baş vurup durur. Perseküte paranoyaklar , kendisine zarar vereceğine inandığı kişilere karşı tehlikeli olabilirler.

SOMATİK PARANOYAK: Genital organlarından iğrenç kokular çıktığına , idrarlarının ağızlarına geldiğine , derilerinin altında böceklerin , mikropların dolaştığına , bağırsaklarının çalışmama nedeniyle tıkanıdığına inanırlar.

**PARANOYANIN TEDAVİSİ** :Bu hastaları kendi rızaları olmadan hastaneye yatırmak doğru değildir. İlaç olarak , ayda bir yapılan depo antipsikotik iğneler tercih edilir. Elektroşok da yapılabilir. Paranoyada uygulanan psikoterapinin kendine özgü incelikleri vardır ve sadece uzmanları tarafından yapılmalıdır. Paranoya hastaları kendileri ve çevreleri için tehlikeli olabilirler. Aşırı kuşkucu , şüpheli kişiler yakınları tarafından ikna edilerek tedavi ettirilmelidir.

## KUMAR HASTALIĞI

Kumar hastalarının bütün dünyada kabul edilen bir takım ortak özellikleri var. Öncelikle kumar oynama üzerine aşırı derecede kafasını yoran bir kişidir kumar hastası. Çoğu zaman geçmişte ki sıkı kumar seansları gözünün önüne gelir ve o seansları tekrar tekrar tüm canlılığıyla yaşar. Kumar oynamak için çılgınca bir istek duyar ve kumar için nereden para bulabileceğinin hesaplarını yapar. Yeni oynayacağı seansları hayal eder ya da bir daha kumar oynamamak için ne gibi tedbirler alabileceğini düşünür. Kumar oynamakla oynamamak arasında bilinç altında şiddetli bir çatışma yaşamaktadır. İsteddiği heyecanı duyabilmesi için her seferinde artan miktarda parayı ortaya koyması gerekir. Bir kumar hastası için hiçbir şey kumar dışı değildir. En sevdiği insanların, çocuklarının hayatı dahi kumar masasına konabilir. Kumar hastası kumarın hayatını cehenneme çevirdiğinin farkındadır. Kumardan kurtulmayı ister ama bunu başaramaz. Kumarı bırakma girişimi kendisini çok huzursuz eder ve bu huzursuzluğu, bu sıkıntıyı ancak kumar oynayarak dağıtabilir. Ama her kumar seansından sonra, kumar oynamadığı zamanlarda sıkıntısı daha da artar ve böylece kumarsız yapamaz hale gelir.

Kumar hastası psikolojik olarak bitmiş bir insandır. Kendisini suçlu ve çaresiz hisseder. Bazı kumar seansları kumarbazın intiharıyla sonuçlanabilir.

Kumarın bir kardeşi de yalandır. Yalan kumarbazın hayatının bir parçası haline gelir. Özellikle ailesine sık sık yalan söyler. Kumar oynadığını gizlemeye çalışabilir. Kumar parası bulmak için hırsızlık yapabilir. Kendisine emanet edilenleri kumarda tüketebilir. Zimmetine para geçirebilir. Kumar yüzünden mesleğini, kariyerini, ailesini kaybedebilir.

#### KUMARBAZIN KAFASI NASIL ÇALIŞIR?

Kumar hastaları genellikle sonucu değiştirebileceklerine inanırlar. Şanslı numara, şanslı sayı gibi boş inançları vardır. Özel uğur takıları taşırlar. Kumar hastası oyundan önce kazanma olasılığını hep kaybetme olasılığından yüksek görür. Eğer ilk ellerde kazanırsa birkaç gün boyunca sürekli kazanacağına, eğer kaybederse şansının hemen değişeceğine ve kazanmaya başlayacağına inandırır kendini. Kazanmaya başlayınca bahsi büyütür.

#### KUMAR HASTALIĞININ TEDAVİSİ

Kumarın en etkin tedavisi koruyucu tedavidir. Yani kişinin özellikle gençlik çağında kumar alışkanlığı edinmesini önlemektir. Kumar hastalığına yakalanan bir kişiyi kumardan korumak ve kurtarmak için yapılan psikiyatrik tedavi altı aylık sürede etkili olmakta ama daha sonra hızla kumara geri dönüş gözlenmektedir. Tedavi gören hastaların yüzde yetmiş ikisi ilk altı ayda kumar oynamazken, 2 yıl sonra ancak yüzde on beşi hala kendisini kumardan korur durumda kalabilmektedir. Kumar hastaları yanlarında günlük gereksinimlerinden fazla miktarda para taşımamalıdır. Paranın idaresini eşleri yapmalıdır. Kumarda kaybettiklerini bir kağıda yazıp yanlarında hep taşımalarıdır. Kumarı bıraktıklarını herkese söylemeli ve eski kumar çevrelerinden uzak durmalıdırlar.

## HASTALIK HASTALIĞI (HIPOKONDRIYAZIS)

Bazı insanlarda tıp dilinde “hipokondriyazis” denen hastalık hastalığı vardır. Bu hastalar vücutlarında algıladıkları en ufak bir değişikliği yanlış yorumlayıp , buna kötü bir anlam vererek ağır ve ölümcül bir hastalıkları olduğuna inanırlar. Hekimlerce , kendilerinde hiçbir hastalık olmadığı açıklamalarından kesinlikle tatmin olmazlar. Çok gergindirler. Meslek ve aile hayatları ağır derecede zarar görür. Bu takıntıları aylarca devam eder.

Tüm hastanelere baş vuran hastaların yüzde beşinin hastalık hastası olduğu belirlenmiştir. En çok 20-30 yaşları arasında başlar. Kişi vücudun normal çalışmasına ait olan kalp atışları , terleme , hıçkırık , öksürme , esneme , kabızlık , göz seğirmeleri gibi belirtileri kanser , kalp krizi , beyin kanamasının belirtisi olarak görür. Aynı anda bir çok organının hasta olduğuna dair takıntıları olabileceği gibi sadece bir tek organa ait takıntısı da olabilir. Genellikle yeterli tedavi edilmediklerinden yakınırlar.

Psikiyatriste gitmeleri gerektiği önerisini hakaret kabul eder ve hatta “Ben deli miyim? Diye bunu öneren doktorlarına küserler. Devamlı olarak tetkik , muayene , radyolojik inceleme , hatta ameliyat talepleri vardır. Özel bir muamele beklentisi içindedirler. Tıp etiğinden yoksun bazı kötü niyetli doktor ve tıp dışı şarlatanlar tarafından kötü ve çirkin bir şekilde kullanılırlar.

İNSAN NEDEN HASTALIK HASTASI OLUR? : Aslında bu hastalarda eşlerine ya da ana babalarına yönelik ama bilinç altına bastırılmış şiddetli bir öfke vardır. Klasik frödiyan psikanalitik teoriye göre çevreye yönelik saldırgan ve öfke yüklü dürtülerini bastırma ve yer değiştirme savunma mekanizmaları ile fiziksel yakınma haline dönüştürürler. Hissedilen öfkenin kişinin geçmişte yaşadığı ağır kayıplar , yakınlarının kronik , ağır ve ölümcül hastalıkları , çevresinin çeşitli sebeplerle kendisini reddetmesi ve yeterli desteği vermemesi , ve hayal kırıklıkları ile ilgili olabileceği düşünülmekte , ve tedavide buna yönelik trans analitik yaklaşımlar uygulanmaktadır. Bu hastaların kendilik bilinçleri de genellikle düşüktür. Yani iç görüleri biraz güdük kalmıştır. Aşırı ölçüde kendileriyle ilgileniyor da olabilirler. Başka bir trans analitik görüşe göre ise ağrı ve diğer vücutsal duyular , sembolik olarak geçmişte yapılan ya da yapıldığı var sayılan bir hata nedeniyle ceza görmeyi hak etme anlamına da gelebilmektedir. Hastalık hastalığı sevilen yakın birisinin kaybıyla da ortaya çıkabilir. Hastada aynı zamanda kişilik bozukluğu olması tedaviyi çok güçleştirir. Özellikle çocukluk ve ilk gençlik döneminde erken tanı ve tedavi çok önemlidir.

Hintli bir yaşlı usta, çırağının sürekli her şeyden şikayet etmesinden bıkmıştı. Bir gün çırağını tuz almaya gönderdi. Hayatında ki her şeyden mutsuz olan çırak döndüğünde, yaşlı usta ona bir avuç tuzu bir bardak suya atıp içmesini söyledi. Çırak suyu içer içmez “bu su çok acı usta” diye haykırdı. Usta çırağı kolundan tutup az ileride ki gölün kıyısına götürdü ve bu kez de göle bir avuç tuz atmasını söyledi çırağına. Çırak denileni yaptı. Usta çırağına gölden bir avuç su içmesini söyledi ve “tadı nasıl?” diye sordu. Çırak gülümseyerek “Ferahlatıcı. Şeker gibi” dedi. “Tuzun tadını aldın mı?” diye sordu yaşlı adam, “Hayır” diye cevapladı çırağı. Bunun üzerine yaşlı adam çırağının yanına oturdu ve şöyle dedi:”Yaşamda ki acılar tuz gibidir.Ne azdır ne de çok. Acının miktarı hep aynıdır.Ancak bu acının şiddeti neyin içine konulduğuna bağlıdır.Acın olduğunda yapman gereken tek şey acı veren şeyle ilgili hislerini genişletmektir. Onun için sen de artık bardak olmayı bırak, göl olmaya çalış.”

***Eğer bir tek kalbin kırılmasını önleyebilirsem,  
Boşuna yaşamış olmayacağım,  
Bir yaşamdan acıyı alabilirsem,***

***Ya da acıyı hafifletebilirim,  
Ya da bir ardıç kuşunu yeniden yuvasına  
koyabilsem,  
Boşuna yaşamış olmayacağım.  
(Emily Dickinson)***

---

**“Okunacak en büyük kitap insandır.”**  
Hacı Bektaş-ı Veli





