

PROFESÖR DOKTOR

NEVZAT TARHAN

mutluluk psikolojisi



Stresi Mutluluğa
Dönüştürmek

TİMAŞ

07:54 75%

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ
ÖNSÖZ
I. Giriş
Doğu Tezinin Haklılığı
II. Stres Belirtileri
III. Stresin Kimyası
Stresin Bedeli
İlaçların Yeri
Otonom Sinir Sistemi
Stresin Doğrudan Beyne Etkisi
IV. Stres ve Kişilik
Hiperaktiflik Bir Hastalık mı?
Hiperaktiflik Belirtileri
Kalp, Mide Hastalıkları Yüksektir
V. Kendini Tanımak
Kendi Kişiliğini Değerlendirmek İçin
Duygusal Denge Durumu
Ahlaki Özellikler
VI. Zekâ, Beyin ve Gelecek
Zekânın Biyolojisi
Zekânın Beyindeki Yeri
Zekâyı Etkileyen Hastalıklar
Stresin Zekâya Etkisi
VII. Stresin Ölçülmesi Mümkün mü?

Yeterli Annelik Nedir?
Çocuklarda Stresin İfadesi
Ah Şu Okul!
Ergence Bir Çılgınlık
Nankör Yaş
Delişmen Bir Kızdım
Sınav Stresi
Başaramama Korkusu
X. Evlilikte Stres Kaynakları
1- İlgisizlik
2- Kıskançlık
3- Cinsel Aldatma
Feminist Kadınlar
XI. İş Stresi
İş İlişkileri ve Stres
İş Yaşamında Kadın
XII. Stresten Depresyona
Depresyon nedir?
Örtülü Depresyon
Bebeklerde Depresyon
XIII. Stres ve İleri Yaş
Yaşlanma Psikolojisi
XIV. Deprem Stresi
Üç Dönem Yaşanır

Depremde Uzayan Ruhsal Belirtiler
XV. Basit Unutkanlıktan Alzheimer'a
Alzheimer hastalığı nedir?
Erken Tanının Önemi
XVI. Bağımlılık Sebep mi Sonuç mu?
Madde Kullanımı
Bağımlılığın Üç Ayağı
Gereksiz İlaç Kullanımı
Bağımlılık Nedir?
Yoksunluk Belirtileri (Kriz)
İptila Nedir?
Alkolizm
Alkolik Yaşam Tarzı
Alkolizmin Fizik Bulguları
Alkolizmin Sosyal Sonuçları
Alkolizmin Bedensel Sonuçları
Alkolizmin Psikolojik Sonuçları
Uçucu Madde Kullanımı
Kafeinizm
Tütün Bağımlılığı
XVII. Stres ve Manevi Yaşam
Kontrol Duygusu
Kültürel Özellikler
XVIII. Uyku Hijyeni

Uyku Ölçümleri

Uyku Hijyeni

XIX. Stres ve Sabır

XX. Üzüntü Alışkanlığı

Bazı Yanlış Düşünce Kalıpları

Korktuğunuz Başınıza Gelir mi?

XXI. Sözlü Saldırı

Eleştiri Okları

XXII. M Vitamini

Gülme Reçetesi

Mizahın Düzeyi

Fıkralar

Ağlama Reçetesi

İroniye Gülebilmek

Kendi Kendine Konuşmak

XXIII. Kendi Stresini Yönetmede Teknikler

Relaksasyon İçin Dört Basamak

1. Solunum Egzersizleri

Bir Solunum Egzersizi Örneği

II. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme Çalışmasında Ön İlkeler

Bir Gevşeme Seansı

III. Biofeedback

IV. Self Hipnoz

V-Yoga, Zen

VI- Meditasyon

Stresi Azaltıcı Tekniklerin Karşılaştırılması

Stresi Azaltmada Diğer Yardımcı Yollar

Daha Az Stres İçin Kendinize Emirler

KAYNAKLAR

07:54 75%

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Merzifon'da 1952 yılında doğdu. 1969 yılında Kuleli Askeri Lisesi'ni, 1975 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni bitirdi. GATA stajı, Kıbrıs ve Bursa kıta hizmetinden sonra 1982 yılında GATA'da psikiyatri uzmanı oldu. Erzincan ve Çorlu'da hastane hekimliği sonunda GATA Haydarpaşa'da yardımcı doçent (1988) ve doçent (1990) oldu. Klinik direktörlüğü yaptı. Albaylığa (1993) ve profesörlüğe (1996) yükseldi. Kendi isteğiyle emekli oldu. 1998 yılında Memory Center of America'nın Türkiye temsilciliğini aldı.

Halen Türkiye'nin ilk nöropsikiyatri hastanesi olan NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanlığı, Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörlüğü görevlerini yürütmektedir.

31'i uluslararası olmak üzere 100'ün üzerinde yayını vardır. İngilizce ve Almanca bilmektedir. İki çocuk babasıdır.

Bazı Ödülleri:

"Destructive Drives and Impulse Control" konulu uluslararası kongrede "En İyi Araştırmacı" ödülü (1991),

STV'de yaptığı "Makul Çözüm" programı için RTGD "En İyi Toplum Programı" ödülü (2003),

SKY TURK'te yaptığı "Psikoyorum" programı için Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından verilen, "Aile Eğitimine Verdiği Destek ve Topluma Yaptığı Koruyucu Ruh Sağlığı Hizmeti" ödülü (2005),

Amasya Vakfı tarafından verilen "Altın Elma" ödülü (2007),

Prof. Mümtaz Turhan Sosyal Bilimler Lisesi Psikoloji dalında "Altın Lale" ödülü (2009),

OHSAD ve Hasta Güvenliği Derneği tarafından verilen "Hasta Güvenliği İyi Uygulama" ödülüne (2009) layık görüldü.

07:54 75%

SUNUŞ

Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın bu kitabı, günlük yaşamda sık kullanılan "stres" sözcüğünün içeriğini, kapsamını bilimsel olarak anlatıyor. Başında ağrı, kalp vurum sayısında artma, kan basıncında yükselme, midesinde yanma, soluğunda daralma, içinde endişe, kaygı, sıkıntı, tedirginlik gibi yakınmalar olanlar hemen "stres" sözcüğünü kendilerine göre yorumlayıp, kendilerine göre çözüm arıyorlar.

Kimi, "*stres*" nedeni olarak havayı; kimi, aileyi, işi, çevreyi, toplumu; kimi, ekonomiyi, politikayı, siyaseti; kimi geçmişi, geleceği suçluyor. Günlük gazetelerden, haftalık dergilerden, radyolardan, televizyonlardan öğrendikleriyle anlamadığı, bilmediği, tanımadığı nedenlerle baş etmek için çaba harcıyor.

Stres (stress) sözcüğü Latince "*estrictia*" fiilinden türetilmiştir. Sözlüklerde fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, görmek, önem vermek, yüklemek, zorlamak; isim olarak, baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük, zarar, zor karşılığı kullanılmaktadır. Çoğunlukla tıp alanında kullanılan bu sözcüğün başka alanlarda ve bilim dallarında da kullanım yeri vardır.

Eski tıp kaynaklarında bugünkü stres sözcüğüne benzer anlamda kullanılan sözcük "distres" (distress) olup, Latince "distringere" sözcüğünden gelmektedir. Aşırı çekme ve germe anlamına gelen bu sözcük, tıp alanında hastalıklar sonucu ortaya çıkan aşırı acı ve ağrıyı anlatmak için kullanılmıştır. Hippocrates, bu sözcüğü, stres anlamında kullanmış, doğa gücünün hastalıkları iyileştirmediği durumlarda insanların "distress" içine düştüklerini, aşırı acı ve ağrı çektiklerini belirtmiştir.

Tıp alanında stres sözcüğü ile ilk kez XIX. yüzyılın ikinci yarısında, ünlü Fransız fizyolojisti Claude Bernard tarafından kullanılmış ve stres kavramı tanımlanmıştır. Araştırmacı stresi "*organizmanın dengesini bozan uyaranlar*" olarak tanımlamıştır.

Başta Selye olmak üzere, stres alanında araştırma ve çalışma yapan tüm araştırmacılar, bu kavrama önce "*organizmaya zarar veren etken*", daha sonra "*dış ve iç ortamdan kaynaklanan etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik*" olarak yaklaşmışlardır. Günümüzde ikinci yaklaşım biçimi benimsenmiştir.

1974 yılında, Selye belirli ölçüler içinde olumlu ve yararlı olan uyumun sürdürülmesine yarayan "yararlı stres" (eustress) olarak adlandırdığı yeni bir kavram

07:54 75%

ortaya atmıştır. Selye'ye göre, belirli ölçüler içinde stres organizmanın çalışması, davranışta bulunması, gelişmesi için gereklidir. Havalar soğudukça insanın kalın ve sıkı giyinmesi, kalorifer ve soba yakması, terleyince soyunması, sınavda başarılı olmak için çalışması, "yararlı stres"e birer örnektir. Başka bir deyişle, yararlı stres, engel aşmak, sorun çözmek için gerekli olan bedensel, ruhsal güçlerin toplamından oluşur. Davranışı başlatan güdüdür (motivasyon).

Buraya kadar anlatılanların ışığı altında stresin Türkçe karşılığı olan "yüklenme ve zorlanma" sözcüklerini kullanabiliriz.

İnsan, her an bedensel ve ruhsal olarak dış ve iç ortamdan gelen uyaranlar alır. Her uyaran insanın bedensel, ruhsal dengesini, düzenini, uyumunu etkiler, değiştirir. İnsanda, bilinçli ya da bilinçdışı işlev yapan sistemler dengeyi, düzeni, uyumu sağlamak ve sürdürmek için çaba harcar. Bu çabalar yetersiz kalırsa insanın dengesi, düzeni, uyumu bozulur.

Bedensel ve ruhsal olarak tehlikeli olan yaşantıyı tehdit eden uyaranlara zararlı etken adı verilir.

Zararlı etken (stressor agent) organizmaya zarar veren zorlanma yaratan dengeyi, düzeni, uyumu bozan tüm fizyolojik, ruhsal, toplumsal uyaranları, iletileri kapsamı içine alır.

Belirli ölçüler içinde organizma için uyarıcı olan kimi etken, bu ölçülerin dışına çıkıldığında zararlı etken niteliğini alır. Kimi etken de niceliği ve niteliği nedeniyle organizma için zararlı etken olarak kabul edilir. Fizyolojik, ruhsal, toplumsal kaynaklı tüm etkenler için bu durum söz konusudur.

Zararlı etkenlerin bedensel ruhsal etkisi, kişilik yapılarına göre değişir.

Strese neden olan zararlı etkenleri anlamak, tanımak; bunlardan korunmak; stresin yol açtığı belirtilerden, yakınmalardan kurtulmak; stresle başetmek bilgilenmeyle gerçekleşir.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan kitabında bunu gerçekleştirmiş, bu alanda yapılan yayınlara değerli katkı yapmıştır. Bu nedenle, kendine bütün okuyucuları adına teşekkür ediyorum. Bu kitap için kutluyorum. Başarılı çalışmalarının sürmesini diliyorum.

Prof. Dr. Özcan Köknel

07:55 75%

ÖNSÖZ

Günümüz psikiyatrisinde insanın düşünce biçimini ve duygularının sınırlarını belirleyen somut parametreler geliştirilmektedir. Merkezi sinir sistemi vücudumuzun yöneticisi durumundadır. Ruh yapımız ve kişiliğimiz beyin aracılığı ile kendisini ifade etmektedir. Daha doğrusu beyin orkestra şefidir. Orkestra şefinin stresli olması bütün üyelerin hata yapmasına sebep olacaktır. Beynimizin stres altında olması, otonom sinir sistemine ve bütün organlarımızın faaliyetine olumsuz etki yapacaktır.

Başka bir yaklaşımla beynimizi stres yönetiminde, zaman yönetiminde; duygu, düşünce ve davranış denetiminde doğru kullanırsak, doğru programlar yazarsak mutlu, başarılı ve nitelikli yaşayabiliriz.

Seviyeli, başarılı ve mutlu yaşamak öncelikle bizim vereceğimiz kararlara bağlı olduğuna göre, dünyayı değiştirmek yerine kendimizi değiştirmeye öncelik vermeliyiz.

Bu kitabın amacı beynimizle davranışlarımız, duygularımız, düşüncelerimiz arasındaki bağlantıları göstererek rehber olmaktır.

Birçok hastalığı tetikleyen etkenin stres olduğunu düşünürsek, stresi ve kimyasını tanımak, fizyolojisini bilmek çok önemli olmaktadır.

Bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen Memory Center çalışanlarından Sayın Hasan Matrak ve Orhan Koçdemir'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Nevzat Tarhan

Beykoz 2002

I. Giriş

İnsan ömrü uzadı, yaşam standardı geçmiş yüzyıla göre çok yükseldi. Fakat geçmiş yüzyıllarda bilinmeyen bir kavram, *"Stres"* kavramı günlük yaşantımızda çok kullandığımız kelimelerden biri oldu. Çocuklar bile "stres atmak"tan bahsediyorlar.

Modern hayat, yaşam standardını yükseltti; insanlar daha zengin, daha bilgili ama daha rahat değiller. Psikologlar, sosyologlar bunun incelemesini yapmaya çalışıyorlar.

Modern tıp bir hata yapmıştı. "Tıbbın konusu ve tedavinin hedefi organlar ve hastalıklar" olarak düşünüldü. Psikoloji ve beden ilişkisinin biyolojik düzenekleri anlaşıldığında bunun ne kadar yanlış olduğu görüldü. Vücudumuzu yöneten beyindir. Beyin vücudumuza gelen oksijenin %25'ini, glikozun büyük çoğunluğunu tüketiyor ama vücut ağırlığının %2'sini oluşturuyordu. O halde beyin vücudun işleyişinde bilemediğimiz işlevler yürütüyordu. Duygular, heyecanlar, neşe, sevinç, öfke, kıskançlık, elem, keder beynimizin ürünü olan tepkilerimizdir. Bu tepkilerin beyin hücrelerinin kimyası ile ilgi olduğu son yılların en önemli buluşu oldu. Mutluluk salgıları (serotonin, endorfin, enkefalin, noradrenalin, dopamin...) veya stres hormonları (kortizol, vosepressin...) az veya çok salgılanması ile insan mutluluğu arasında bir ilişki vardır.

Ameliyatla beynin duygusal çekirdekleri (Amigdal gibi) çıkarılan bir insanda duygusal körlük oluşuyordu. Yani karşı tarafın duygularını; anne olduğu duygusunu ayırt edemiyordu. Ünlü sinir bilimci Damasio duygu, akıl ve insan beyni ilişkisinin bazı sırlarını görünce *"Dekart'ın Yanılgısı"* isimli kitabı yazdı. Akıl her şey değildi, duyguları da yönetmek gerekiyordu.

Doğu Tezinin Haklılığı

Özellikle ABD'de eski yıllarda "Uzak Doğu'dan uzak durun" denilirken, şimdi "insan duygularını yönetmeyi ihmal etmişiz" diyerek duyguların önemini vurguladılar. *"Duygusal zekâ"* tezi ortaya atıldı. Daniel Goleman kitabının ön sözünde: *"İnsanlar iyi günler yerine gel de boyunun ölçüsünü al"* diyorlar, diyerek hayretini ifade ediyordu. Cinayete kurban giden 12 yaş altındaki çocukların %57'si anne-babaları tarafından katlediliyor. Beş Türk kızını yakan Alman gencinin *"Niye yaptığıma*

07:55 75%

üzülmekten kendimi alamıyorum, çok utanıyorum" dediğini naklediyor.

Batı felsefesi duygular üzerinde denetimi ihmal ettiğini şimdi fark etti. Dekart dört yüz yıl önce *"Cogito, ergo sum" (Düşünüyorum öyleyse varım)* sözü ile, insan zihninin beyindeki fiziki doku arasında bağı umursamamıştı. Akılla duyguların farklı şeyler olduğu, akılla duyguları karıştırmamak gerektiği savunuldu. Kartezyen sistemde akla duygunun üstünde yer verildi. Bu gün zihnin beynin ürünü olduğu biliniyor.

Doğulu bilginlerin ve semavi tezin savunduğu gerçekle pozitif bilimin buluştuğu gerçek şudur: Ruh beyin vasıtası ile özelliklerini gösteriyor. Sevgi, neşe, öfke, sevinç bir beyin faaliyetidir. Bilgisayarın hardware ve mikro işlemcisi beyin ise programı da ruhtur. Duygu-düşünce programları beyin hücrelerine kimyasal ve elektriksel olarak yazılıdır, insan bu programın önemli bir kısmını değiştirip, geliştiriyor; iyi veya kötü, faydalı veya zararlı, doğru veya yanlış böyle ortaya çıkıyor.

Sanatsal düşünce, soyut düşünce, sembolik düşünce bu gün bilimin evrimle açıklayamadığı gerçeklerdir.

Modern tıp hatasını anladı. Tıbbın konusunun ve tedavinin hedefinin dokular ve organlar olmadığı, insan olduğu net bir şekilde anlaşıldı. "Hastalık yok hasta var" eski tezi modern tıbbın görüşü de oldu. Bir hastanın ruh halinin göz ardı edilmemesi, onun iyileşme beklentisi içinde olması, stresini yönetmeyi başarması gibi unsurların yara iyileşmesini bile hızlandırdığı gözlemlendi.

Nefes kesen hayat yarışında, dünyayı değiştirmek yerine kendimizi değiştirmeliydik. Aklımızı yönetmek yetmiyordu, duygularımızı da yönetmeliydik. Çünkü insanlar nerede yaşayacağına, kiminle evleneceğine, nasıl yatırım yapacağına karar verirken sadece aklı ile hareket etmiyordu. 1960'ların ben merkezci, nikah karşıtı akımları yerine 1990'lı yıllarda; empatiye önem veren, aileye değer veren, inanç merkezli girişimler, yeni doğrular oldu.

II. Stres Belirtileri

"Yaygın hastalıkların çoğu strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklanır."
Hans Selye

07:55 75 %

Kendimizin veya çevremizin stres altında olup olmadığını aşağıdaki belirtilerden anlayabiliriz.

KENDİNİZDEKİ STRES BELİRTİLERİ (1)

TABL0 1

- Saldırganlık veya kayıtsızlık
- Sıkıntı, gerilim hali
- Sinirlilik
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk
- Unutkanlık
- Huzursuzluk, korkulu rüyalar
- Karamsarlık, kendini küçük görme, yalnızlık hissi
- Yersiz suçluluk hissetme

KENDİNİZDEKİ STRES BELİRTİLERİ (2)

TABLO II

- Organik açıklaması olmayan
- Ağız kuruluğu
- Üşüme, titreme
- Vücutta uyuşukluk, karıncalanma hissi
- Sebepsiz çarpıntı
- Yersiz soğukluk, sıcaklık hissi
- Baş ağrıları, baş dönmeleri
- İdrar sıklığı
- Mide bulantısı, kusma, ishal
- Uyku, iştah bozukluğu
- Konuşma güçlükleri
- Uykuda diş gıcırdatma, konuşma
- Gürültüye ve sese karşı duyarlılık

BAŞKALARININ STRES BELİRTİLERİ

TABLO III

- Gittikçe artan alkol, sigara, psikoaktif madde kullanımı

07:55 75 %

- Stres vericiyi inkar
- Heyecansal patlamalar
- Kolay heyecana kapılma
- Ani davranışlar
- Yetersiz yeme, içme
- Negativistik tutum başlaması
- Çocuksu tepkiler
- Huzursuzluk
- Gereksiz riske girme

GRUP İÇİNDE STRES İŞARETLERİ

TABLO IV

- Tartışmaların artması
- Şikâyetlerin artması
- Çalışma ahenginin bozulması
- Kurallara önem vermemek
- Üretkenliğin düşmesi
- Eleştiriye karşı duyarlılık
- Hastalık için başvurunun artması
- Otoriteye saygısızlık, itaatsizlik

III. Stresin Kimyası

Stresin Bedeli

Stres gündelik hayatımızın doğal bir parçası olmaya devam edecektir. İstekler karşısında vücudumuzun bir tepkisi olarak da tanımlayabileceğimiz stresin iyi ve kötü sonuçlarını bilmemiz sağlığımız açısından önemlidir.

Bugün İngiltere'de stres artık iş kazası olarak kabul edilmektedir. Çalışanı üzerinde gereksiz stres oluşturan ve zarar veren işveren, yüksek tazminatlar ödemektedir.

İngiltere'de kayıp iş günleri; koroner yetmezliğinden 8 milyon, kalp krizinden 62 milyon iken, davranış bozukluklarında 91 milyon iş günüdür. (Kaynak CBI)

Strese alkolle karşılık verme alışkanlığı olan İngiliz toplumunda, alkole bağlı hastalıların yıllık maliyetinin 1,7 milyar sterlin olduğunu aynı kaynak bildirmektedir.

Stresin ölçülebilir zararları; hastalık, emeklilik, görev başında ölüm, iş kazası ve yaralanma, işe gelmemek, sağlık sigortası masraflarıdır.

07:55 75%

Stresin ölçülemeyen zararları ise verim düşmesi, zaman kaybı, yanlış karar alma, yönetim etkisizliği, kişiler arası ilişkilerde gerginlik, kaza riski, performans düşüklüğü gibi sonuçlardır.

Bütün bu sonuçlar beyin kimyasını bozarak ortaya çıkmaktadır.

İlaçların Yeri

"Acaba bozulan beyin kimyasını düzelterek stresin bu sosyal ve bedensel sonuçlarını önleyebilir miyiz?" sorusu en çok tartışılan konuların başında gelir.

Stresin tetiklediği hastalıklara psikosomatik hastalıklar deniliyor. Astım, alerji, mide ülseri, felçler, beyin kanamaları, tansiyon yüksekliği, kalp-damar hastalıkları, romatizma, guatr, kolit, sivilceler, bu grup hastalıklar arasında sayılagelmektedir.

En azından kişinin stresinin ortadan kalkması beyin kimyasının düzelmesi, bu hastalıklara giden sürecin durdurulması anlamına gelmektedir.

Hekimler günlük pratiklerinde, stresin ortadan kalktığı durumlarda sivilcelerin bile daha hızlı iyileştiğini gözlemlemektedir.

Beyin kimyası stres nedeniyle bozulan bir kimseye verilen antistres bir ilaç, beynin organlara olumsuz etkisini durdurabilmektedir.

Bugün kalp krizi geçiren insanlara ikinci kalp krizi geçirmemesi amacıyla antistres ilaçlar verilmektedir.

Antistres ilaçlar hekim tarafından verilmelidir. Kişinin bireysel ihtiyacına göre düzenlenmesi gerekir. Bu ilaçların uyuşturucu nitelikte olmayan, farmakolojik iyileşme yapan ilaç olması önemlidir.

Otonom Sinir Sistemi

İrademiz dışında çalışan organlarımızı yöneten sinir sistemi bölümüdür. İki ana sistemden oluşur.

Sempatik sinir sistemi:

Bu sistemin uyarılması sonucu; çarpıntı, sık nefes alma, mide kasılmaları, terleme, kaslarda gerilme, el ve ayakta soğuma, bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı gibi belirtiler ortaya çıkar.

07:55 75%

Bedenimiz bir tehdit ile karşı karşıya kaldığında bu sistem uyarılır. "Dövüş veya kaç" süreci tetiklenir. Beyin hipofiz bezini harekete geçirir, adrenalin salgılanmaya başlar.

Kaslara ve beyne giden oksijen artar, enerji artışı olur. Zihin açılır, gözbebekleri büyür, kaslar kasılır. Adrenalin depoları boşalmıştır. Organizma mücadeleye hazırdır.

Bu durum uzun sürerse damarlar büzülür, tansiyon yüksekliği devam eder, karaciğer ve deri kana glikoz, kollestrol, yağ asitleri gibi enerjileri pompalamaya devam eder.

Parasempatik sinir sistemini devreye sokamazsak fazla yağlar, şeker yakılamaz, enerji depoları boşalır, organ faaliyetleri aksar, psikosomatik hastalıklar ortaya çıkar. Müzmin hastalıklar, kronik yorgunluklar böyle uzun süren stresin sonucudur. ***Damla damla adrenalin*** de diyebileceğimiz bu durumu düzeltmek için parasempatik sinir sistemimizi devreye sokmayı başarmalıyız.

Parasempatik sinir sistemi:

Bu sistem vücudun onarım, dinleme, rahatlama, sindirim faaliyetlerinde önemlidir.

Bu sistemin özelliği kendi kendine harekete geçmez, beyinden emir bekler. Kişi stres yönetiminde başarılı ise rahatlama, olumlu düşünme, nefes almayı bilme gibi becerilerle stresin organlarımıza etkisi önlenmiş olur.

Bedenimizin iyiliğine yönelik olan parasempatik sinir sistemi ile uyarılmaya yönelik sempatik sinir sistemi arasında doğal bir denge vardır. Bu dengeye *"Homeostazis"* denilir. İşte *"Homeostazis'i"* bozan her şey strestir.

Stresin Doğrudan Beyne Etkisi

Zihin karışıklığı, unutkanlık, dalgınlık, uykusuzluk, aşırı yeme, iştahsızlık, ağlama, depresif olma, sinirlilik, öfkelilik, sıkıntı, huzursuzluk gibi belirtiler stresin beyin kimyasında doğrudan geliştirdiği hastalık belirtileridir.

Zaman baskısı, başarı baskısı, hızlı yaşantı, ekonomik yarışmacılık, kıskançlık, *"Yapmalıyım, mecburum"* gibi zihinsel şartlanmalar hep beyin kimyasını bozmaktadır.

Beyinde serotonin azalması, noradrenalin azalması depresyona, bazı bölgelerde noradrenalinin aşırı salgılanması, panik bozukluğuna neden olmaktadır.

07:55 75%

Kişide eğer yatkınlık varsa dopaminerjik sistem bozularak psikotik depresyonlar veya şizofrenik tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

Öfkede ne oluyor?

Noradrenalin fazla salgılanıyor. Derimiz kırmızı, kuru ve sıcak oluyor. Salya artıyor, mide, barsak hareketleri hızlanıyor, mide salgısı artıyor. Kasılmalar oluyor, tansiyonumuz yükseliyor.

Korkuda ne oluyor?

Adrenalin daha çok salgılanıyor. Deri soluyor, terleme, soğukluk oluyor. Ağız kuruyor, mide salgısı artıyor fakat barsak hareketleri yavaşlıyor. Çarpıntı oluyor fakat tansiyon düşüyor. Kabızlık, baygınlık, baş dönmesi görülebiliyor.

Sonuçta stresi yönetmenin beyin kimyasını yönetme olduğunu bilmek gerekmektedir. Nasıl müzik aleti, otomobil yardımsız sağlıklı öğrenilemezse; stres karşısında da profesyonel yardımla, doğru yönetilmeyi bilmek yararlı olacaktır.

IV. Stres ve Kişilik

"Gurur, zayıf adamın güçlü taklidi yapmasıdır."
Eric Hoffer

Bilge bir zatın talebesi, sürekli her şeyden yakınıyor, şikâyet ediyor, karamsar davranışlar sergiliyordu. Söylediklerinin çoğu haklıydı. Bilge kişi sürekli onu izliyordu.

Bir gün bir avuç tuz aldı, bir bardak su ile karıştırdı, içmesini istedi; öğrencisinin ağzına almasıyla çıkarması bir oldu.

Neden tükürdün, dedi bilge hoca.

Öğrencisi "Çok acı" diye cevap verdi.

Hocası onu aldı, gölün kenarına götürdü. Aynı miktar tuzu göle attı. Gölden bir bardak su aldı ve öğrencisine içirdi.

Nasıl, diye sordu.

Çok nefis, diye cevap aldı.

Bilge kişinin yorumu şöyleydi *"Oğlum, hayattaki zorluklar bir tutam tuz gibidir, onu duygularınla geniş karşılarsan sana zarar vermez. Sarayda kederli, zindanda mutlu olmak insanın elindedir."*

İnsanın yaşam tarzı, kişilik yapısı ve dünyaya bakış biçimi ile stresin o kişideki etkisi arasında derin bir bağlantı vardır.

Rosenman ve Friedman'ın geliştirdikleri A tipi ve B tipi tutum ölçekleri, strese yatkınlık açısından iyi bir ölçek olmaktadır.

A tipi insan (%50) aceleci, sabırsız, rekabetçi ve saldırgandır. C tipi (%10) insan rahat, bencil, umursamaz, gamsız, sakin, keyiflidir. B tipi (%40) insan da arada bir yerdedir. Bu değerler hem kadınlar hem de erkekler için geçerlidir.

A tipi insanlar, B ve C tipine oranla 3 misli daha fazla kalp hastalığı geçiriyorlar.

Başarılı olmak için günümüz dünya görüşü, A tipi kişiliği özendirmektedir. Kazanmak, sahip olmak, elde etmek, tüketmek özendirilmektedir.

Beklenti düzeyinin yükselmesi, tüketim modeline dayanan ekonominin lokomotifi

07:55 75%

olmaktadır. Tüketimi, lüks yaşamı, çok harcamayı özendiren yarışmacı, rekabetçi ekonomi anlayışı, insanlar üzerinde zaman ve başarı baskısı oluşturmaktadır. Bu baskı, gerilimin artmasına ve strese bağlı birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

A tipi bir kişi sabah evden telaşla çıkar, plansızdır, adam gibi kahvaltı yapmaz, işe vardığında fazla görev üstlenir, dikkati kolay dağılır, işe kendini kaptırır, hızlı karar alır. Toplantılarda işi son dakikaya bırakır, kendine fazla güvenir, öğle tatili yapmamayı tercih eder. İnsanları yönetirken fazla düşünmeden haksız taleplerde bulunur. Dinlemeyi sevmez. Aileye vakit ayırmaz, geç saatlere kadar çalışır.

Davranışlarında ***"Dur, düşün, yap; Dur, düşün, konuş"*** kuralını uygulayamayan bir hiperaktif gibidir.

B tipi kişi sabah evden rahat çıkar, kahvaltıyı çoğunlukla yapar, işlerini planlar, acele karar vermez. Dikkati kolay dağılmaz, ama ayrıntılara fazla girer. Kendine güven az olduğu için iyi etki bırakması güçleşir. Başkalarına zaman ayırır. Dinlemeyi başarır. Kaliteye çok önem verir. Genelde kendi ile barışıktır, ailesine zaman ayırır.

A TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ	B TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ

TABLO V

Her şeyi hızlı yaparlar (Yemek, yürümek vb)	– Her şeyi yavaş yaparlar.
Hızlı ve tehlikeli araba kullanırlar.	– Yumuşak ve sakin araba kullanırlar.
Heyecanlı ve vurgulu konuşur, jestler yaparlar.	– Yavaş ve tartarak konuşurlar.
Her zaman telaş içindedirler.	– Baskı altında olduğu zaman bile telaşsızdırlar.
Beklemekten nefret eder, huzursuzlaşırlar.	– Sakin olarak bekleyebilirler.
Randevularını hiçbir zaman geciktirmezler.	– Randevu konusunda aceleci davranmazlar.
Başladığı işi mutlaka bitirirler.	– İşleri erteleyebilirler.
Pek çok işi birden üstlenirler.	– Sadece tek işi üstlenirler.
Hep kafasının dikine giderler.	– Yumuşak başlıdırlar.
Dini değerler ve yaşantıyı önemsemezler.	– Dinin verdiği mutluluk ve esenlikten hoşlanırlar ve önemserler.
Yarışmacılık ve rekabet her davranışında vardır. Amaç için en yakınlarını feda edebilirler.	– Hırslılık ve yarışmacılıktan uzaktırlar. Yarışma duygusunu sınırlayabilirler.
Karşısındakinin sözünü keser, sabırsızca beklerler.	– İyi dinleyicidir. Başkalarının konuşmasına fırsat verirler.
Bir işi başardıktan sonra daima takdir bekler.	– Başkalarını değil kendini mutlu etmeye çalışırlar.
Duygularını baskılar, farklı gözüküler.	– Duygularını daha açık belli ederler.
Duygularını tanıyamaz ve ifade edemezler.	– Duygularını daha iyi tanırlar.
Hayal dünyaları kısıtlı ve sınırlıdır, az düşünürler.	– Hayal dünyaları geniştir, daha çok düşünürler.
Şartlandırılmış düşünce kalıpları konusunda katıdırlar.	– Düşünce kalıplarını değiştirmeye daha açıktırlar.
İlgi alanları daha çok işine ve kendilerine dönüktür.	– Daha geniş alanlarla ilgilenebilirler.
İşlerinden genellikle hoşnut değillerdir, devamlı yükselme beklerler.	– İşlerinden hoşnutturlar.

A TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ	B TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ
Sürekli hallerinden şikâyet ederler, memnun olmazlar.	– Küçük şeylerden mutlu olurlar.
Kendilerini her zaman sorumlu hissederler. Her şeye karışma eğilimindedirler.	– Sorumluluklarını sınırlandırırlar, üstlerine vazife olmayan şeye karışmazlar.
Her işte matematik değerlendirme yaparlar. (Kaç para, vb.) Kafalarında hep sayı vardır.	– Matematiksel değerlendirmeye az giderler.
Mükemmeliyetçidirler, ayrıntıya çok dalarlar.	– Dört dörtlük meraklısı değildirler. Aza razı olabilirler.
Başkalarının problemlerine eğilmek, vakit harcamak istemezler.	– Başkalarına yardım etmekten zevk alırlar.
Suçu başkalarına yüklemeye eğilimlidirler.	– Hata sonrasında kendilerini sorgulamaya eğilimlidirler.
Daima sevilmek ve saygı duyulmayı beklerler.	– Sevmek ve saygı göstermek kişiliklerine daha hakimdir.
Grup ilişkilerinde geçinilmesi zor, problem çıkaran, çıkıntı insanlardır.	– İnsanlar arası ilişkilerde özverili davranış ve uyum gösterirler.
Katı ve kuralcıdırlar.	– Daha esnektirler.
Ben merkezcil düşünürler, gururlu ve kibirlidirler. Zıt fikirlere tahammülleri azdır.	– Gerektiğinde kendilerini geri plana atabilirler. Alçak gönüllüdürler.
Dikkatleri üzerlerinde toplamak, odak noktası olmaktan zevk alırlar.	– Perde arkasında kalmayı, öne çıkmaya tercih ederler.
Şiddetli rekabet duygusu ve ihtiras nedeniyle görüş alanları daralır, hatalı kararlar verebilirler.	– Soğukkanlı kararlar verdikleri için hataları daha azdır.
İçki ve sigaraya daha yatkındırlar, pipo içemezler.	– İçki ve sigarayı tercih etmezler veya sınırlayabilirler.
Saman alevi gibi tepki gösterir, çabuk öfkelenirler.	– Geç ve seyrek öfkelenirler.
Kin beslerler, bir hatayı seneler sonra söylerler.	– Kötü olayları çabuk unuturlar.
İstirahat anında, uyku öncesi, tatil gibi zamanlarda bile iş vb. takıntılardan kurtulamazlar.	– Zihinlerini çok rahat başka konulara yönlendirebilirler.

Hiperaktiflik Bir Hastalık mı?

Dikkat eksikliği, hiperaktivite çocuklarda %5-10 oranında rastlanan bir hastalıktır. Bu çocuklar zeki oldukları halde öğrenme güçlüğü çekerler, akademik başarıyı

yakalayamazlar. Kıpır kıpırdırlar, ani tepki verir, çok konuşurlar, yerinde duramazlar, unutkan ve dağınıktırlar.

Son yıllarda yapılan beyin araştırmalarında bu çocuklarda beynin ön bölgesinde kan dolaşımının iyi olmadığı, kan şekerini iyi kullanamadığı, Dopamin maddesinin eksik olduğu belirlenmiştir.

Buna benzer belirtilere yetişkinlerde de rastlanmaktadır. ABD ve Kanada'da yapılan araştırmalar, 100 erişkinden 1-2'sinin Hiperaktif olduğunu göstermiştir. Bu hiperaktif erişkinlerin tedavi edilmesi gerektiği, aksi taktirde aile içi ve sosyal sorunlar yaşadığı belirtilmektedir. Keşfedici yaratıcılıkları yüksek olan bu kişilerin yetenekleri yönlendirilerek tedavi edilirse olağanüstü kişilikler ortaya çıkabilecektir.

Hiperaktif büyükler, çoğu zaman hiperaktif olduklarının farkında değildirler. Hiperaktif çocuğun babasının da hiperaktif olma ihtimali çok yüksektir. (%25)

Bu kişiler, isteklerinin anında yapılmasını isterler, öfke patlamaları vardır, misafirlikte ve restoranda uzun süre oturamazlar, ikide bir kalkıp dolaşırlar. Randevu saatinin gelmesini sabırsızlıkla beklerler, 5-10 dakika sonra oflayıp puflarlar; gözlükle, anahtarla, elleriyle ya da kâğıtlarla oynarlar.

Hiperaktiflik Belirtileri

- Yerinde duramaz, gergin ve sinirlidir. Uzun süre gazete, kitap okuyamaz.
- Duyguları inişli çıkışlıdır. Kendini iyi-kötü hissetme arasında dalgalanır.
- Dikkatleri dağınıktır. Uzun süre kafa yorma gerektiren işlerden kaçınırlar. Sadece ilgi alanında dikkat sürdürebilirler.
- Plan yapamazlar, her işi yarım bırakma eğilimindedirler.
- Sorun çözme, zorluklara dayanma güçleri zayıftır.
- Zamanı iyi kullanamazlar.
- Tehlikeli, pervasız araç kullanırlar.
- Öfkelilik yüksektir, kontrolü kolay kaybederler.
- Dürtülerini kontrol edemezler, sık sık ev ve iş değiştirirler. Sevgili ve eş değiştirirler, maymun iştahlıdırlar. Sonuçlarını düşünmeden ani kararlar verirler.
- Stres karşısında kolay pes ederler, uygunsuz tepki verirler.
- İçki ve sigaraya yatkındırlar, kontrolsüz kullanırlar.
- Bir arada birkaç işle uğraşırlar ve bitirmede güçlük çekerler.

- Klasik yaşamdan nefret ederler. Herkesin izlediği kurallar hoşlarına gitmez.
- Sık sık parmak çıtırdatır, şaklatır, ayaklarını sallarlar.
- Çok konuşmayı sever veya söz keserler.
- Unutkandırlar, eşyalarını kaybederler. Anahtar, gözlük, cep telefonunu sık kaybederler,
- Sözel, fiziksel saldırganlık gösterirler. Ufak tartışmayı kavgaya dönüştürürler.
- Yasalarla özellikle trafikte başları çok derde girer.
- Tehlikeyi ve riski severler.
- Kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissederler, kolay mutlu olmazlar.
- Zekâlarına uygun başarıyı yakalayamazlar.
- Dinlemeyi sevmezler, sık sık söz keserler,
- İstirahatta bile bir şeylerle uğraşırlar.

Kalp, Mide Hastalıkları Yüksektir

Strese yatkın kişilik özellikleri nedeniyle aceleci ve sabırsızlıkları çok belirgindir. A tipi kişilik özellikleri taşırlar. Bu nedenle kalp krizi geçirme oranları 5 misli yüksektir. Mide, bağırsak, astım, alerji gibi psikosomatik hastalıklar 3 misli fazladır.

Tedavi: Yapılan beyin araştırmaları, bu kişilerin beyin ön bölgesinde kan dolaşımının iyi olmadığını, kan şekerini iyi kullanamadığını, oksijenleşmenin yetersiz olduğunu ve Dopamin eksikliği gösterdiğini belirtmektedir. Beyin haritalaması ile belirlenebilen bu durumun tedavisi vardır. Uyuşturucu olmayan ilaçlar ve bilgisayarlı yöntemlerle yeni tedavi yaklaşımlar, iyi sonuçlar vermektedir.

V. Kendini Tanımak

"Herkes aynasının gösterdiklerine tâbidir."

Kalp damar hastalıklarına yakalanan kişilerin çoğunda aceleci, sabırsız, telaşlı, saldırgan, hırslı, rekabetçi, iş tutkunu, iddiacı, kafasının dikine giden, her şeyi hızlı yapan, sert-tehlikeli araba kullanan, beklemekten sıkılan, karşısındakinin sözünü kesen, randevularına çok hassas, mükemmeliyetçi, ayrıntıcı, heyecanlı ve vurgulu konuşan, gürültülü gülen, esnek olmayan kişilik özellikleri dikkati çekmektedir. "A tipi" kişilik yapısı da denilen bu özellikler stres karşısında kişiyi dayanıksız kılan özelliklerdir.

Bunun tam zıddı "C tipi" kişilik yapısıdır ki; bu kişiler vurdumduymaz, amaçsız,

07:55 75%

gamsız, rahatına düşkün, sadece kendi için yaşayan kişilerdir.

İdeal olan kişilik yapısı ise "B tipi" kişilik yapısıdır. Bu kişiler sakin, acelesiz, iyi dinleyici, telaşsız, zaman baskısını fazla yaşamayan, yumuşak başlı, yavaş ve tartarak konuşan, sakin araba kullanan, duygularını paylaşan kimselerdir; kendilerinden hoşnutturlar, kusursuzluk meraklısı değillerdir.

"B tipi" kişiler büyük sorumluluk alabilirler ve yöneticilik yapabilirler, liderlik özellikleri vardır. Bulundukları çevrede insanları rahatlatırlar.

Hangi kişilik yapısı olursa olsun kişinin stres verici olaya verdiği anlam ve duygusal tepkisi önemlidir. Kedisi öldüğü için depresyona giren insan olduğu gibi en yakını öldüğünde eğlenceye giden insan da vardır. Önemli olan ölçülü ve doğru tepki vermeyi başarmaktır. ***Bu durumda temel kişilik yapısını iyi yöneten insan demektir.*** Sürekli kendisini geliştirmeye çalışan, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını ölçülü ve tutarlı yöneten insan, stres tepkisini en sağlıklı verecektir.

Kendi Kişiliğini Değerlendirmek İçin

İnsanın kendisini tanımaya çalışması çok önemli ve yüksek bir davranıştır. Kendisini bilen, evrenin varoluş gerçeğini de bilecektir. Kendisini tanıyan kişi, ilişkilerde sağlıklı sınırlar koyabilecektir. Kendisini tanıyan, kendisine de başkasına da haksızlık yapmayacaktır. Kendisini bilen özgüven sahibi olacaktır. Kendisiyle ve toplumla barışık olmak isteyen, kendisini tanımalıdır.

Mutlu ve başarılı olmanın ilk şartı kendini bilmektir diyebiliriz.

Duygusal Denge Durumu

Dengesiz: Endişeli, kaygılı, öfkeli, depresif olma gibi olumsuz duyguları sık yaşar. Sıradan durumları, küçük engelleri umutsuz ve imkânsız olarak yorumlar. Duygusal tepkiler uzun sürer, kötü ruh halini uzun yaşar. Düşünme ve karar verme yeteneği etkilenir.

Dengeli: Stresli ve sinir bozucu durumlara tepki kısa sürer. Düşünce yeteneği, karar verme süreci sağlıklı işler. Kötü ruh halini kısa yaşar, stresini sağlıklı kontrol eder.

Kaygılılık: Endişeli, korku, kuruntulu, telaşlı, gergin, strese yatkındırlar. Gergin ve huzursuzdurlar. Sürekli bir şeylerin ters gideceği endişesi taşırlar.

07:55 75%

Çökkünlük: Suçluluk, yetersizlik, güçsüzlük, yalnızlık, ümitsizlik, üzüntü, hüzün, kırılganlık gibi depresif özellikleri çok yaşarlar.

Enerji düzeyleri düşüktür. Bir şeyi başlatmakta, harekete geçirmekte zorluk çekerler.

Öfkelilik: Öfke, kızgınlık, tedirginlik belirgindir; saldırganlığa her an hazırdır. Uyum düzeyi düşükse hemen saldırganlık sergiler. İşler istedikleri gibi gitmezse kolayca sinirlenirler ve öfkelenirler. Tersi kişiler uysaldır, kolay öfkelenmezler, öfkelenseler de uzatmazlar ve saldırganlaşmazlar, kolay kontrol ederler.

Sosyal Kaygı: Sosyal ortamda rahat davranamazlar, herkes tarafından izlenip yargılandıkları fikrine sahiptirler. Kolayca mahcup olup utanırlar. Alay konusu olacaklarını sanırlar. Utangaç ve çekingen davranırlar, başkaları yanında huzursuz olurlar. Başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüne çok önem verirler.

Dürtü Kontrolsüzlüğü: Güçlü dürtüleri vardır ve engelleyemezler. Kısa dönemde ulaşacakları zevk ve ödüllerin peşindedirler. Uzun dönemde sonuç elde etmeyi bekleyemezler. Dürtülere karşı koymada zorluk çekerler.

Strese Duyarlılık: Baskı altında kolayca endişe, telaş, panik, kargaşa, çaresizlik gibi duygulara girerler.

Strese Dayanıklılık: Stres altında özgüvenlidirler. Net ve berrak düşünürler, zor durumların üstesinden kolayca gelirler.

İçe Dönüklük: Sessiz, temkinli, dış dünyadan uzaktırlar. Dış uyarıya az ihtiyaç hissederler. Yalnızlığı daha çok tercih ederler. Bağımsız ve kendine dönük yaşamayı severler. İçe dönük kişiler kendilerine yaklaşıldığı zaman yakın ve sevecendirler. Depresiflik ve utangaçlıktan böyle ayrılırlar.

Dışa Dönüklük: Dış dünyaya yakın ilgi duyarlar. Diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar. Heyecanlı, hareketli, sıcak kanlı, arkadaş canlısı, neşeli, enerji doludurlar. Grup içinde ilgiyi üzerine çekerler. Her ne olursa olsun, kendilerini ortaya atarlar.

Sosyal Eğilimi: Arkadaş canlısı, sıcak kanlı, hareketli kişilik özellikleri belirgindir. Başkaları ile birlikte olmaktan zevk alırlar. Cana yakın, içten geldiği gibi davranma eğilimleri fazladır. Kalabalıktan hoşlanır ve bundan heyecan duyarlar. Genellikle hızlı ve tempolu hayat sürerler. Değişik fikirleri dinlemeye hazırdırlar.

07:55 75%

Heyecanlılık: Gürültülü ortamları, parlak renkleri severler. Maceraperest, etkileyici, kendinden emin, gözü pek özellikler dikkat çekicidir. Risk almayı severler.

Hareketlilik: Enerjik, tempolu, dinç ve canlıdırlar. Merdivenleri bile 2-3 basamak atlayarak çıkarlar. Konuşmayı severler. Aynı zamanda birden fazla faaliyette bulunurlar. Hızlı ve tempoludurlar. Tez canlı, heveslidirler. Her şeyi hızlı yapmayı severler, beklemeyi sevmezler. Boş vakitleri yoktur.

Dostluk: Sıcak kanlı, arkadaş canlısıdırlar. İnsanlara içten sevgi beslerler. Şefkatlidirler, kolayca yakın ilişki kurarlar, ikili ilişkide daha başarılıdırlar. Karşısındaki insan hakkında kaygı taşırlar, ince düşünceli, iyi kalpli, halden anlayan kişilik özellikleri fazladır, içten ve canlıdırlar.

Liderlik: Düşündüğünü söylemekten, sorumluluk almaktan, başkalarını yönetmekten hoşlanırlar. Ortaya çıkmayı severler. Güvenli, hevesli, ikna edici, etkileyici kişilerdir. Konuşmayı severler.

Hayalcilik: Zengin ve ilgi çekici, zaman, zaman gerçekliği zorlayan fantezilerden zevk alırlar. Dalgın, yüksek beklentili kişilerdir. İlgi alanları gerçeklerden çok hayallerdir.

Düşünsel Eğilim: Felsefi konulara meraklıdırlar. Fikri tartışmaları çok severler. Bulmaca gibi beyin jimnastiğinden zevk alırlar. İnsanlar ve nesnelerden çok fikirlerle ilgilenirler. Merakları kısıtlı değildir. Konulara geniş bakış açısı ile bakabilirler. İlgi alanları fikirsel konulardır.

Duygusal Eğilim: Kendi duygu ve ruh haline önem verir. Duygularının sesini dinlemeye eğilimlidir. Kendi duygularının farkındalığı yüksektir, bunun için konuşmalarında duygulara sık vurgu yaparlar. Zaman zaman ayrıntılı ve yoğun duygusal yorumlar yaparlar.

Sanatsal Yaklaşım: Estetik kaygıları fazladır. Şiir, müzik, resim gibi her türlü sanattan zevk alırlar. Yetenekleri olmasa da sanatsal konulara fazla ilgi gösterirler. Sanatsal olayları çok izlerler.

Değişimcilik Eğilimi: Açık görüşleri yüksektir, özgürlük meraklısıdırlar. Sosyal, politik eylemleri, inançları sorgulayabilir, yeniden gözden geçirebilirler. Her türlü kuralı sorgulayabilirler. Otoriteyi olduğu gibi kabul etmezler. Gelenekleri

07:55 75%

sorgulayabilirler. Tutucu davranışları azdır. Dogmatik bağlılık göstermezler. Bilinen ve denenmişi tercih etmezler, araştırıcıdırlar. Hiçbir olaya dar açı ile bakmazlar, değişik faaliyetleri denerler. Yeni yerler görmek, yeni yemekler yemek hoşlarına gider. Rutin işleri, alışkanlıkları sıkıcı bulurlar.

Tutuculuk Eğilimi: Bilinen ve denenmişi tercih ederler. Otoriteyi olduğu gibi kabul ederler. Yenilik ve değişikliği sıkıcı bulurlar. Rutin işleri tercih ederler. Genellikle alışılageleni tercih ederler, gelenekçidirler. Yeni şeyler denemekten hoşlanmazlar. Hobileri azdır. Klasik yaşamak hoşlarına gider. Değişiklikten rahatsız olurlar. Dogmatik bağlılık gösterirler.

İyimserlik Eğilimi: Diğer insanların iyi niyetine ve içtenliğine inanırlar. Olayları pozitif yorumlamaya yatkındırlar. Pencereden bakarken ağaçları, çiçekleri görürler. Yerdeki çamurlarla ilgilenmezler. Olayları güzel görürler, güzel düşünürler, güzel ve rahatlatıcı hayaller kurarlar. Güler yüzlü ve rahattırlar.

Karamsarlık Eğilimi: Diğer insanlara ve olaylara hep olumsuz gözlükle bakarlar. Negatif yorumlara öncelik verirler. Pencereden bakarken çamurları, çöpleri görürler. Gergin, sıkıntılı ve sinirlidirler.

Özgüven Eğilimi: Herkesi öncelikle dost ve iyi kabul ederler. Başkalarına karşı duyarlı, yardıma hazırdırlar. Olayların iyi ve olumlu yönlerini öncelikle görürler. Herkesi dost düşman diye ayırmazlar. Kendilerini gerçekçi tartabilirler.

Kuşkuculuk Eğilimi: Bakış açıları şüphecidir. Özgüvenleri eksik olduğu için başkalarını iyi niyetli olmamak, samimi olmamak, takiyye yapmakla suçlarlar. Onlara göre insanların çoğu kötü niyetli, bencil ve potansiyel tehlikedir. Her olayın altında bir çapanoğlu ararlar, istihbarat görevini, askerlik ve polislik görevlerini iyi yaparlar, insan ilişkilerinde hep temkinli davranırlar. Yardımlaşmadan ziyade yarışmaya yatkındırlar. Eleştiriye kapalıdırlar. Kendilerini yüksek görürler, gerçekte öz güvenleri yoktur.

Eleştiricilik Eğilimi: Kusursuzluk meraklısıdırlar. Her şeyin olumsuz yönünü düşünürler. Eksik ve kusur aramayı normal düşünce kalıbı olarak düşünürler. Kolay memnun olmazlar. Aynı zamanda şüpheci ve karamsardırlar. Mükemmeliyetçi, ayrıntıcı yönleri fazladır.

07:56 75%

Sorumluluk Eğilimi: İşleri kendiliğinden, zamanında ve doğru olarak yapmaya çalışır. Takipçidir, sonuçlandırmadan bırakmaz.

Ani istek ve dürtüleri denetim altına alabilir.

Amaçlan ve hedefleri vardır. Sabırlı düşünerek hareket etme eğilimleri içindedirler. Dikkatli olmaya özen gösterirler.

Kendilerine hedef koyarlar, hedefe ulaşmak için plan, program yaparlar, kararlı şekilde konunun üzerine eğilirler. Mükemmeliyetçilik, iş tutkunluğu eğilimi fazladır, görevine bağlıdır, iş heyecanı ve girişimcilik yüksektir.

Depresif Eğilim: Kendini yetersiz, güçsüz, yeteneksiz hisseder. Hayata karşı mücadeleye hazır ve başarılı olmadıklarını düşünürler. Neşesizdirler. Kolayca moralleri bozulur. Elemli, kederli ortamlar ve müziklere yatkındırlar. Suçluluk duygularını sık yaşarlar.

Düzenlilik Eğilimi: Her şey yerli yerinde olsun, tam, iyi olsun heveslisidirler. Eğrilikten rahatsız olurlar. Programlı yaşamayı ve rutini severler. Derli toplu organize çalışırlar. Plan ve listelerle hayatlarım sürerler. Titiz, sistemli, verimli olmak meraklısıdırlar, bu durumdan zevk alırlar, yapamadıkları zaman rahatsızlık ve suçluluk hissederler. Görev ve sorumluluk duyguları yüksektir.

Çalışkanlık Eğilimi: Başarı güdüleri yüksektir. Şevkli, heyecanlı kişilerdir. Hırslı, idealist, hedeflerine ulaşmakta kararlıdırlar. Kariyere önem verirler. Iş tutkunu olurlar. Ne yapmak istediklerini bilirler. Çalışmaktan zevk alırlar.

Tembellik Eğilimi: Az çalışmayla yetinirler. Hırsları azdır. Belirgin amaçları yoktur. Bu durumdan da şikâyetçi olmazlar. Eleştiriye kapalıdırlar.

Ahlaki Özellikler

Geçimli, uyumlu, yardımsever, doğru sözlü, güven verici, alçak gönüllü, diğergam (empatik), şefkatli, iyilik yapmaktan hoşlanan, dürtü ve istekleri kontrol edebilen, sabırlı, duyarlı, ince düşünceli, cömert, adalet duygusu taşıyan kişilik özellikleri ön plandadır. Bu özellikler sözde kalmaz uygulamaya geçirilir.

Esneklik: Yumuşak başlı ve uysaldırlar, kolay affederler, olayların özerinde fazla durmazlar. Hoşgörülü ve esnektirler. Diyaloga açık kişilerdir. Uyum yetenekleri

07:56 75%

yüksektir.

İnatçılık: Dik kafalı, sabırsız, esnek olmayan, direkt konuşan, uyum yetenekleri düşük, rekabetçi kişilerdir.

Geçimsizlik: Kızgın, saldırgan, tartışmaktan zevk alan, bencil, kendilerini üstün gören kişilerdir. İş birliği ve yardımlaşma yerine rekabeti tercih ederler.

Empatik Eğilim: Başkası için kaygı hisseder, ilgi ve şefkat sahibidir. Başkalarına yardımdan keyif alır. Cömertliği sever. Acıma duygusu fazladır. İnce, iyi kalplidirler ve halden anlarlar. Başkalarının acı ve sıkıntılarına duyarlıdırlar.

Narsistik Eğilim: Kendilerini beğenmiş, özel ve önemli olduklarım düşünürler. Eleştiriye aşırı duyarlıdırlar ve kapalıdırlar. Gösterişe düşkündürler. Duyguları önemsemezler. Çıkarcıdırlar. Kendi çıkarlarını her şeyden önce tutarlar. Alçak gönüllü insanları aptal görürler. Kendileri için yaşarlar, bencildirler.

Yardımseverlik Eğilimi: Vermekten zevk alırlar. Başkalarının iyiliğini düşünürler. Verici olmayı özveri gibi değil benliği geliştiren bir davranış olarak görürler. Cömert, ince düşünceli, halden anlayan, sıcak dost kişilerdir. Başkalarının sorunları ile ilgilenmeyi keyifle yaparlar. Tersi bencilliktir.

Alçak Gönüllülük Eğilimi: Öz güvenleri eksik olmamakla birlikte kendilerini beğenmeyi uygunsuz bir davranış olarak algılarlar. Kendilerini diğer insanlardan ne üstün ne de düşük görürler. "Her insan bence üstün olabilir" düşüncesini ilke edinirler.

Dürüstlük Eğilimi: Doğru sözlü, açık, dürüst, samimi olarak bilinirler. Kendi çıkarlarına rağmen taviz vermezler. Bunu özveri olarak değil uygun davranış olarak düşünürler. Yaşam felsefesi olarak benimser, uygulamaya çalışırlar.

İkiyüzlülük Eğilimi: Çıkarcılık ön plandadır. Bencildirler. Başkalarına karşı kurnazca davranıp aldatma eğilimindedirler. Sosyal ilişkilerde, bu tip yöntemleri gerekli görürler. Doğru sözlü kişileri saflıkla, kendilerini açık gözlülükle nitelendirirler. Sözlerinde durmazlar. Yalanı rahatlıkla söylerler.

Adalet Duygusu: Olaylar karşısında tarafsız olmaktan hoşlanırlar. Kendi çıkarlarını ikinci plana alırlar. Birisine yapılan haksızlığın düzeltilmesinden keyif alırlar. Ön yargılardan uzaktırlar. Aktif dinleyici olabilirler. Kötülük ve haksızlık yapma

07:56 75%

duyguları onları çok rahatsız eder. Başkasına "Sen haklısın" diyebilirler.

Yerindelik Eğilimi: Şu ana kadar sayılan ahlaki özellikleri uygun yerde kullanmayı başarabilme yetişidir. Bir insanın evinde alçak gönüllü olması övgüye değerdir. Fakat adalet dağıtan bir hakimin görevinde alçak gönüllü olması eksikliktir. İnatçılık, yanlışta ısrar şeklinde ise yanlıştır. Doğruda ısrar şeklinde ise övgüye değerdir.

Erdemli Olmaya Bağlılık: İnsanları sevmek, doğrulara bağlılık, dürüstlük, adil olmak, hoşgörülü olmak, barışçıl olmak, samimi olmak, iyi niyetli olmak, alçak gönüllülük, sözünde durmak, yalan söylememek gibi amaç niteliğindeki erdemlere ilke olarak bağlılık göstermek. Fakat bu bağlılığı sadece söz diliyle değil davranış diliyle göstermek. "Doğruluk önemlidir" denilir yalan söylenmeye devam edilirse, bu davranış ahlaki değildir.

Amaç ve Araç Erdemleri Ayırmak: Okumak, çalışkan olmak, düzenli olmak, dikkatli olmak, disiplinli olmak, işini iyi bilmek ve iyi yapmak, cesaretli olmak, cömert olmak, kendini geliştirmek, esnek olmak, inatçı olmamak, öfkeli-kinci olmamak, araç niteliğindeki erdemlerdir.

Amaç niteliğindeki erdemlere ulaşmaya çalışırken yanlış ve erdemsiz yöntemler kullanılırsa haklı insan haksız duruma düşecektir.

07:56 75%

VI. Zekâ, Beyin ve Gelecek

"Birinci sınıf zekâ, iki karşıt görüşü aynı anda akılda tutabilme yeteneğidir."
F. S. Fitzgerald

Zekânın tek tip olduğu ve doğuştan sabit bir düzeyde olduğu inancı yıkılmaktadır. Howard Gardner'in çoklu zekâ, Daniel Goleman'ın duygusal zekâ konusundaki tezleri önemli tartışmalara yol açmıştır.

Bilim dünyasının yeni projesi "Beyin projesidir." Genom projesi tamamlandı ve evrenin sırları konusunda önemli bir adım atıldı. Beyin projesi için 30 yıllık bir süre belirlendi. "Nasıl düşünüyoruz" sorusuna cevap vermek insanlığın sırlarının anlaşılmasında önemli bir hedef olmuştur.

"World Future Society" (Dünya Gelecek Derneği) öğrenmenin gelişmesi, okul eğitimi ve onunla yakından ilişkisi olan IQ zekâsı konusunda ilginç görüşler öne sürmektedir.

1. Şimdiye kadar yapılmış en büyük makine olan INTERNET giderek büyüyecek ve önem kazanacaktır.

2. Beden gücünün yerini mekanik makineler aldı. Bilgisayarlar da zihinsel çalışmaların yükünü azaltacaktır.

3. Bilgi teknolojisi dünyanın her yerine yayılacak, aletleri küçülecek, herkes taşıyabilecek. Hatta bedeninize yerleştirilebilecektir. Ürünleri tanıtmak için bedava bile verilecektir.

4. Dünya kültürü oluşacak, kültür ve dillerden çoğu yok olacaktır. Beklenmedik olaylar ve tehlikelere neden olabilecektir.

5. Akıllı evler oluşacak, büro gökdelenler gereksizleşecektir. İnsanların çoğu kırsal kesime, tatil yörelerine yerleşecek, bilgi teknolojisi ile işlerini yürütecektir. Evler çok çekici olacak, dışarı çıkmak istemeyen insan yeni bir yalnız yaşam türü oluşturacaktır.

6. Yeni yaşam türü insanı antisosyalleşecek, suç davranışlarında artışlar oluşacaktır.

7. Klasik zekâya dayalı klasik okul eğitimi şekil değiştirecek. Her alanda paketlenmiş

07:56 75%

eğitim yardımları alabilecektir.

Okul eğitimi bebeklik çağından başlayacak "yaşam boyu" eğitim düşüncesi yaygınlaşacaktır. "Uzaktan eğitim" bütün dünyaya yayılacaktır.

8. Okul sınıfları çok farklı yetenek ve ilgileri olan öğrencileri bir araya getirecek, daha çok sanal gerçekler konuşulacaktır.

9. Depolanmış bilgi kaynakları genç kuşağın daha kolay ulaşacağı hale gelecek, daha çok bilgi sahibi olmak yerine daha az bilecek, ancak bilgiye istediği anda ulaşacak.

10. İnsanlığın bugüne kadar edindiği bütün bilgilerden kendi çalışmaları için yararlanabilecektir.

11. Eğitim kişisel tempoya göre tamamlanabilecektir.

12. Disiplinli ama eğlenceli eğitim felsefesi yerleşecek, öğretmenlik görevi öğrencilerdeki yıkıcı ve oyuncu eğilimleri denetleme önceliğine dönüşecektir.

13. Gerçekler yerine sanal dünyada yaşanacak; bencillik, kumar, kişisel çıkar tutkunluğu daha büyük toplumsal sorun haline gelecektir.

Zekânın Biyolojisi

Filin ve balinanın beyinleri insan beyninden daha ağırdır. Ancak beyin ağırlığı vücut ağırlığı oranı insanda daha yüksektir.

Beyin ağırlığı (E) = Beyin katsayısı (K) x Vücut ağırlığı (P)

Beyin katsayısı insanda 2.8, maymunda 0.4, farelerde 0.007'dir. (Dubois)

Öğrenme hızı ölçümlerinde şempanze, zekâ katsayısı 104 olan çocuktan ikili sınamada öğrenmeyi daha hızlı yapmıştır. (Hodos, Schimitt)

Hayvanlar koku temelinde daha başarılı, insanlar görme temelinde daha başarılıdır.

İnsan soyunun kendi içindeki beyin ağırlığı çelişkili sonuçlar vermiştir. Dahilerin otopsisinde beyni 1000 gram çıkan dahiler olmuştur. Avrupalıların ortalama beyni 1400 gramdır.

Beyin büyüklüğü ile zekâ arasında doğru orantı kurulamamaktadır.

Zekânın Beyindeki Yeri

Zihinsel etkinlikler beynin belirli bölgeleri ile bağlanabilir mi?

Bu zor fakat önemli bir sorudur. Duyguların kontrolü, içgüdülerin zaptedilmesi, dikkatin bir noktaya yoğunlaştırılması birer beyin fonksiyonudur. Yapılan beyin ameliyatlarında zihinsel merkezlerle birlikte beynin bir bütün olarak işlediği sonucuna varılmaktadır. Alından bir lob alındığında zekâ katsayısı hiç değişmeyen vakalar olmuştur.

Gage vakası, sinir bilimcilerin önemsediği bir olgudur. Gage, 1850'li yıllarda ABD'de çalışan başarılı, becerikli ve zeki bir ustabaşıydı. Demiryolları yapımında özel bir teknik geliştirmişti. Dinamitle kayaları parçalıyordu. Bir gün kayada delik açtı, barutu doldurdu, geliştirdiği 3 cm'lik demir çubuğu yerleştirdi. Ateşlerken birisi ismini sesledi. Dikkati o an dağıldı, başını çevirdi. Barut patladı, demir çubuk gözünün altından girdi sol alın bölgesini parçaladı. 2-3 dakikalık baygınlıktan sonra kendine geldi. Ameliyat oldu, sadece sol gözünü ve beyninin ön bölgesini kaybetmişti. Gage'nin zekâsı aynı parlaklığı ile devam ediyordu, fakat kişiliği değişmişti. Çok konuşuyor ve her şeye karışıyordu; küstah, laubali, müstehcen konuşan biri olup çıkmıştı. Girdiği işte ilk anda başarılı oluyordu. Fakat kimseyle anlaşamadığı için sık iş değiştirmeye başlamıştı. Hayatının kalan kısmını serseri bir yaşantı ile geçirdi.

Zekâyı Etkileyen Hastalıklar

Fenil ketonüri: Uygun enzim eksikliği nedeniyle organizma Alanin aminoasidini, Tirozine çevirememektedir. Fenil pirüvik asit idrar ölçümleri ile doğuştan tanı koyulabilir. Tirozinden bol beslenme ile beyin kimyası temel amino asidini sağlamış olur.

Kretinizm: Tiroid bezinin kana yeterince hormon bırakmaması sonucu zihin gelişmesi yavaş oluşur, zekâ geriliği ortaya çıkar. Erken yaşta hormon vererek düzeltilebilir.

Tay-Sacks hastalığı: Ailevi bakarkörlük, lipid (yağ) metabolizmasının bozukluğudur. Zekâ geriliği ile birlikte seyreder.

Vitamin yetersizliği: Yetersiz kalan maddelerin verilmesi gerekir. Aminoasit ve fosforun fazla alınmasının zekâyı geliştirdiğini söylemek zor ve yanlıştır. Bazı zihinsel uyarıcılar (kafein gibi) verimliliği etkileyebilir. Yorgunluk hissini azaltan maddelerin uygun dozda alınması zekâyı kamçılayıcıdır, öğrenmeyi arttırır.

07:56 75%

Stresin Zekâya Etkisi

Stres hormonlarının beyinde bilgi akışını nasıl etkilediği ilgi çeken bir konudur.

Az miktarda stres öğrenmeyi arttırırken, fazla miktarda stres öğrenmeyi zorlaştırmaktadır.

Çoğumuz heyecanları ve çok basit şeyleri hatırlamakta zorluk çektiğimizi biliriz. Kronik Depresyon halinde beyin, seneler içinde, düşünceyi kullanma becerisini kaybedebilmektedir. Mamafih Alzheimer hastalığının önemli sebeplerinden birisi de kronik depresyondur.

Beyin elektriksel ve kimyasal ileti ile çalışmaktadır. Beyindeki kimyasal maddeler yeterli olmadığı zaman bilgi işlem yeterli yapılamaz. Böylece dikkat ve konsantrasyon güçlükleri, hatırlama bozuklukları ortaya çıkar. Yeni bilgileri beyne kaydetme olan öğrenme süreci ile beyin kimyasının yakından ilişkisi vardır.

Az miktar stres beyinde bilgi akışını hızlandırır, tetiktelik hali ile enformasyon süreci hızlanır. Fazla miktarda stres beyinde kimyasal alarm yaptığı için bilgi akışı ve enerjisi transferi bloke olur. Stres kimyasal olan noradrenalin fazla salgılanması, öğrenme kimyasalı olan asetil kolinin kana karışmasını önler.

Stres durumunda beynin savaş alarmı vermesi, korunma ve savunma amaçlıdır. Tehlike ve düşman karşısında ani ve fazla düşünmeden hareket etmesi gerekmektedir. Şu an yeni bilgi öğrenme zamanı değildir. Nitekim aynı anda kalp daha hızlı çarpar, tansiyon yükselir, içimize sıcaklık yayılır. Vücuttaki enerji depoları boşalır. Şeker, yağ asitleri, kolesterol kana daha fazla karışır. Vücuda acil enerji sağlar. Bu durumun uzun sürmesi organlara artık zarar vermeye başlar. Bu nedenle kronik stres bütün organların olduğu gibi beynin yani zekânın da düşmanıdır.

Uzun süreli öğrenimde kortizol hormonu salgısı önem taşır. Yapılan fare deneylerinde, Hipofiz bezi çıkarılmış farelerin zil sesi-yeme zamanı deneyinde öğrenemedikleri, kanlarına korfizon enjekte edildiğinde öğrenmeye başladıkları gözlenmiştir.

İlginç bir durum da fazla miktarda kortizolun yol açtığı sonuçtur. Fazla miktarda kortizol verilen farelerin öğrendikleri davranışı unutamadıkları, tekrarlayıp

07:56 75%

durdukları ve yeni şeyler öğrenemedikleri görülmüştür. Kortizol fazlalığı ile insanın psikolojik takıntısı ve psikolojik takıntıların ilaçla düzelebilmesini bu mekanizma açıklamaktadır.

Zekâmızı doğru kullanabilmemiz için stresimizi iyi yönetebilmemiz çok önemlidir.

VII. Stresin Ölçülmesi Mümkün mü?

Stres, hem psikolojik hem fizyolojik sonuçları olan bir durumdur.

Psikiyatri kliniklerinde uzman psikologlar stresin klinik belirtilerini bazı tekniklerle ölçebiliyorlar. ***Beck, Hamilton, STAIFORM*** gibi kaygı ölçekleri bu amaçla kullanılıyor.

Stresin fizyolojik sorunu için hekim muayenesinde tablolarda görülen belirtiler tespit edilebilir.

Diğer bir yöntem de beyin haritalamasıdır. Günlük pratikte bilgisayar kullanımı ile çekilen EEG (Beyin elektrosu)'nin sayısal analizi yapılarak beynin fizyolojisi hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir. Beyindeki fizyolojik süreçlerin son ürünü bioelektrik faaliyettir. Sayısal EEG ile elde edilen beyin haritası kişinin beyninin düzensiz çalışan alanlarını gösterebilmektedir. Özellikle Beta dalgaları beyin stres seviyesi hakkında fikir verir. Beta dalgalarını fazla üreten beynin stres hormonlarını fazla salgıladığını söylemek mümkündür. Böylece kişinin ilaca ihtiyacı hakkında hekime yol gösterici olmaktadır.

Ayrıca "Neuro-biofeedback" denilen bir yöntemle beynin stresli alanlarını bilgisayar ekranında gösterecek stres yönetimi kişiye öğretilebilmektedir. Özellikle aceleci, hiperaktif yetişkin, ergen ve çocuklarda bu yöntem ilaç tedavisinin alternatifi olarak önemlidir.

Hayat-Olayları Kontrol Listesi

(Devins and Binik)

Aşağıda, kişinin yaşamı sırasında meydana gelebilecek olayların bir listesi yer almaktadır. Lütfen son 6 ay içinde yaşamınızda gerçekleşen olayları (X) işaretleyin. Gerçekleşen her bir olayın yaşamınızdaki olumlu veya olumsuz etki oranını yazın. [-3] çok negatif etki, [0] etkisiz, [+3] çok pozitif etki olduğunu gösterir. (Mesela 100 milyar lira kazansanız ve bunun hayatınızda çok pozitif etki yapmış olduğunu

07:56 75%

düşünüyorsanız, [+3] olarak cevap verebilirsiniz.)

Çok Negatif	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Çok Pozitif

1. Nişan veya evlilik	[—]
2. Cezaevine girme veya...	[__]
3. Eşin ölümü	[__]
4. Yakın aile bireylerinden birinin ölümü	[__]
5. İpotek veya borç kapama	[__]
6. Küçük suçlar (trafik cezası gibi)	[__]
7. Karınızın veya kız arkadaşınızın hamileliği	[__]
8. Yeni iş	[__]
9. Yakın aile bireylerinde ciddi hastalık veya rahatsızlık olması	[__]
10. İşverenle sorunlar, (iş kaybetme, uzaklaştırılma veya rütbe indirilme korkusu, v.b.)	[__]
11. Yakın akrabalarla (eş, anne, baba vb.) ilgili sorunlar	[__]
12. Ekonomik durumda çok büyük değişiklik olması (çok iyi veya kötü)	[__]
13. Yeni bir aile bireyi kazanma (doğum, evlat edinme, aile bireyinin taşınması gibi yollarla)	[__]

Çok Negatif -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 Çok Pozitif

14. İkamet değişikliği [__]

15. Eşinizden boşanma (anlaşmazlık, geçimsizlik sebebiyle) [__]

16. Eşinizle tekrar barışma [__]

17. Eşinizin iş yaşamında değişiklik
(İşe başlama veya iş bırakma, meslek değiştirme) [__]

18. 10 milyardan çok borç alma
(ev almak veya iş sermayesi için) [__]

19. 10 milyardan daha az borç alma (araba,
televizyon almak veya okul borcunu ödemek için) [__]

20. İşten kovulmak [__]

21. Kürtaj yaptırma veya eşinizin/kız arkadaşınızın
kürtaj yaptırması [__]

22. Ağır bir rahatsızlık veya kaza geçirme [__]

23. Ailenizin yaşam koşullarında büyük değişiklik
(yeni ev kurmak, yeni dekorasyon, evin yıkılması,
komşuluk ilişkileri, semt değişikliği) [__]

24. Boşanma veya uzun süredir birlikte olduğunuz
kız veya erkek arkadaşından ayrılma [__]

25. Yakın arkadaşınızın ciddi bir rahatsızlık veya
kaza geçirmesi [__]

Çok Negatif	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Çok Pozitif

26. Emekliye ayrılma	[__]
27. Oğlunuzun veya kızınızın evden ayrılması	[__]
28. Resmi (örgün) eğitiminizin sona ermesi	[__]
29. Eşten ayrılık (iş veya seyahat sebebiyle)	[__]
30. Erkek/kız arkadaşınız ile birlikteliğinizin sona ermesi	[__]
31. Evden ilk kez ayrılma	[__]
32. Erkek/kız arkadaşınızla tekrar barışma	[__]
33. Büyük bir iş değişikliğine uyum (firma birleşmesi, yeni organizasyon, iflas)	[__]
34. Okul değişikliği	[__]
35. İşsizlik (ev reisinin)	[__]
36. Yeni komşular	[__]
37. Borç ve geri ödemeler yüzünden ekonomik olarak büyük zorluk yaşanması	[__]
38. Yakın bir aile bireyinin yoğun içki içmeye başlaması	[__]
39. Yakın bir aile bireyinin intihar girişiminde bulunması	[__]
40. Yakın bir aile bireyinin cezaevine girmesi	[__]
41. Karınızın/kız arkadaşınızın çocuk düşürmesi	[__]
42. Çocukların başkalarının koruması altına verilmesi	[__]
43. Evlilik dışı bir ilişkiye girmek veya bitirmek	[__]
44. Eşinizin veya erkek/kız arkadaşınızın sizi aldatması	[__]
45. Diğer; lütfen açıkça belirtin	[__]

Puanları topladığınız zaman, bu kutuya yazın.

Bu "Checklist" olumlu, olumsuz ve nötr hayat olaylarının sıklığını anlamak için kullanılır.

Deneyler son altı ayda dört adet (-3) puan alanların nadir olduğunu gösteriyor.

Eğer siz (-12) puandan fazla puana sahipseniz depresyona aday olabileceğiniz söylenebilir.

Strese Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen şu anda hayat durumunuzu gösteren sayıyı şiddeti derecesinde daire içine alınız.

1. Boyuma uygun kilodayım	1	2	3	4	5
2. Sağlığım iyi (görme, işitme, dişleri kapsayacak şekilde)	1	2	3	4	5
3. Haftada en az dört gece 5-8 saat uyurum.	1	2	3	4	5
4. Günde en az bir kez sıcak yemek yerim.	1	2	3	4	5
5. Haftada en az iki kez terleyecek kadar spor yaparım.	1	2	3	4	5
6. Gün içinde dinlenmek için kendime zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
7. Zamanı iyi kullanabilirim.	1	2	3	4	5
8. Hafta da en az bir kez eğlenmek için bir şey yaparım.	1	2	3	4	5
9. Temel harcamalarımı karşılayacak gelirim vardır.	1	2	3	4	5
10. Dinsel inançlarım bana güç verir.	1	2	3	4	5
11. Düzenli sosyal faaliyetlere katılırım.	1	2	3	4	5
12. Çok sayıda tanıdığım ve arkadaşım vardır.	1	2	3	4	5
13. Şahsi konularda güvenebileceğim arkadaşlarım vardır.	1	2	3	4	5
14. Ailemle veya birlikte yaşadığım insanlarla sorunlarımızı sık sık konuşuruz.	1	2	3	4	5
15. 50 km içinde güvenebileceğim bir yakınım vardır.					
16. Sevgimi, duygularımı insanlarla paylaşırım.	1	2	3	4	5
17. Sıkıntılı, sinirli olduğumda duygularım hakkında kolaylıkla konuşurum veya rahatlama yolu bulurum.	1	2	3	4	5
18. Hiç içmem veya içtiğim sigara günde yarım paketi geçmez.	1	2	3	4	5
19. Hiç içmem veya içtiğim içki haftada beş kadehi geçmez.	1	2	3	4	5
20. İçtiğim çay, kola kahve günde üç fincanı geçmez.	1	2	3	4	5

07:56 75%

Toplam puandan 20'yi çıkarınız.

30-60 arası: *stresten zarar görme bir yıl içinde %10'dur.*

61-75 arası: *stresten ciddi zarar görme bir yıl içinde %40'tır.*

76'nın üstü*: stresten çok zarar görme bir yıl içinde %80'dir.*

Beck Anksiyete Ölçeği

İSİM :……..……..

TARİH :……..……..

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç 0	Hafif düzeyde beni pek etkilemedi 1	Orta düzeyde hoş değildi ama katlanabildim 2	Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım 3
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak / ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme korkusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Panik-Agorafobi Ölçeği

1. Geçen hafta içinde bir panik atağım oldu.
2. Panik atağım şiddetliydi.
3. Panik atağım 1-10 dakika sürdü.
4. Panik atağım çoğu zaman aniden gelişir.
5. Panik atağım olacak düşüncesi ile bazı durumlardan kaçınıyorum. (Uçak, metro, trafik, araba, tünel, vapur, tiyatro, sinema, cami, çarşı-pazar, alış-veriş, kuyrukta beklemek, toplantı kalabalık, lokanta, asansör, geniş cadde, yüksek yer, uzak yer.)
6. Çoğu zaman yanımda birisi olsun istiyorum.
7. Tekrar panik atak geçirmekten korkuyorum.

8. Korkudan korkar hale geldim.

9. Panik atağım aile ilişkilerimi etkilemeye başladı.

10. Panik atağım sosyal yaşantımda bozulmaya yol açtı.

11. İş ve evdeki sorumlulukları yerine getirmeyi etkilemeye başladı.

12. Geçen hafta içinde kalp krizi, fenalık, baygınlık, beyin kanaması, felç, ölüm endişesi yaşadım.

13. Doktorunuz hastalığın ruhsal-sinirsel olduğunu söylediğinde onun yanlış düşündüğüne inandığınız oldu mu?

14. Bu sorulardan en az üçüne evet diyorsanız psikiyatrik yardım alınız.

Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki kutuyu işaretleyiniz. Eğer bu grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa her birini işaretleyebilirsiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

İSİM :.....

TARİH :.....

[1] Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

[2] Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

[3] Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

[4] O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

[1] Gelecekten umutsuz ve karamsar değilim.

[2] Gelecekten karamsarım.

[3] Gelecekten hiçbir şey beklemiyorum.

[4] Geleceğimden umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

[1] Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

[2] Kendimi çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızmışım gibi hissediyorum.

[3] Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

07:56 75%

[4] Kendime tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
[1] Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
[2] Her şeyden eskisi kadar hoşlanmıyorum.
[3] Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
[4] Her şeyden sıkılıyorum.
[1] Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
[2] Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
[3] Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
[4] Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
[1] Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
[2] Cezalandırabileceğimi seziyorum.
[3] Cezalandırılmayı bekliyorum.
[4] Cezalandırıldığımı hissediyorum.
[1] Kendimden hoşnudum.
[2] Kendi kendimden pek hoşnut değilim.
[3] Kendime çok kızıyorum.
[4] Kendimden nefret ediyorum.
[1] Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
[2] Zayıf yanlarım veya hatalarımdan dolayı kendi kendimi eleştiririm.
[3] Hatalarımdan her zaman kendimi kabahatli bulurum.
[4] Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
[1] Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
[2] Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.
[3] Kendimi öldürmek isterdim.
[4] Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
[1] İçimden her zamankinden fazla ağlamak gelmiyor.
[2] Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.

07:57 75%

[3] Çoğu zaman ağlıyorum.
[4] Eskiden ağlayabilirdim; şimdi istesem de ağlayamıyorum.
[1] Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim.
[2] Eskisine göre daha kolay kızıyor veya sinirleniyorum.
[3] Şimdi hep sinirliyim.
[4] Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
[1] Başkalarıyla görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
[2] Başkalarıyla eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
[3] Başkalarıyla görüşme ve konuşma isteğimi kaybettim.
[4] Hiç kimse ile görüşüp, konuşmak istemiyorum.
[1] Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
[2] Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
[3] Karar verirken eskisine göre çok güçlük çekiyorum.
[4] Artık hiç karar veremiyorum.
[1] Aynaya baktığımda kendimde bir değişiklik görmüyorum.
[2] Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
[3] Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
[4] Kendimi çok çirkin buluyorum.
[1] Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
[2] Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
[3] Bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
[4] Hiçbir şey yapamıyorum.
[1] Her zamankinden daha iyi uyuyabiliyorum.
[2] Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
[3] Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
[4] Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
[1] Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

07:57 75%

[2] Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.

[3] Yaptığım her şey beni yoruyor.

[4] Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

[1] İştahım her zamanki gibi.

[2] İştahım eskisi kadar iyi değil.

[3] İştahım çok azaldı.

[4] Artık hiç iştahım yok.

[1] Son zamanlarda kilo vermedim.

[2] İki kilodan fazla kilo verdim.

[3] Dört kilodan fazla kilo verdim.

[4] Altı kilodan fazla kilo verdim.

Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum. Evet..... Hayır.....

[1] Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

[2] Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.

[3] Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmem zorlaşıyor.

[4] Sağlığımdan o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

[1] Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

[2] Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.

[3] Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.

[4] Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

Not: *Bu ölçek tedavi öncesi ve tedavi sonrası uygulanarak klinik gidiş izlenir. Eğer 3. ve 4. maddeleri üçten fazla işaretlediyseniz psikiyatrik yardım almalısınız.*

MCA-22 Yetişkin Hiperaktivite Ölçeği (Kendini Değedendirme Ölçeği)

		Yok 0	Bazen 1	Sık 2	Çok sık 3
1.	Yerinde duramama, gergin ve sinirli olma,				
2.	Uzun süre gazete ve kitap okuyamama,				
3.	Duyguları iniş çıkışlı olma,				
4.	Dikkati çabuk dağılma, kafa yoran işlerden kaçma,				
5.	Plan yapamama, her işi yarım bırakma,				
6.	Zorluklara dayanma gücü zayıflığı,				
7.	Tehlikeli, pervasız araç kullanma,				
8.	Sık ev, iş, sevgili değiştirme,				
9.	Sonuçları düşünmeden ani karar verme,				
10.	Stres altında kolay pes etme,				
11.	İçki ve sigarayı kontrolsüz kullanma,				
12.	Çok işle uğraşıp, çoğunu yarım bırakma,				
13.	Sık sık parmak çıtırdatma, ayak sallama,				
14.	Unutkan olma, eşya kaybetme (cep tel., gözlük, anahtar, cüzdan, yemek yakma...)				
15.	Çok konuşma, dinlemekten hoşlanmama,				
16.	Ufak tartışmayı kavgaya dönüştürme,				
17.	Tehlikeyi ve riski sevme,				
18.	Kolay mutlu olmama, hemen hayal kırıklığına uğrama,				
19.	İstirahat de bile bir şeyler yapma,				
20.	Acelecİ sabırsız olma, beklemeyi sevmeme,				
21.	Az ve tedirgin uyuma,				
22.	Rekabetçi ve iddiacı olma,				

0-21 Sağlıklısınız.

22 41 Risk altındasınız. Stresinizi azaltmanın yollarını bulmalısınız.

42-+ Profesyonel yardım alınız.

Çocuk ve Ergenlerde Davranım Bozuklukları İçin DSM-4'e Dayalı Tarama ve Değerlendirme Ölçeği (Dr. Atilla Turgay, Eylül 1995)

Davranış sorunları ya da bozukluklarına çocukluk ve ergenlik döneminde oldukça sık rastlanmaktadır. Bu tarama ve değerlendirme ölçeği, Amerikan Psikiyatri Birliği'nce ruhsal bozuklukların değerlendirilmesinde kullanılan en son tanı

07:57 75%

ölçütlerine ve Dr. Turgay'ın konuya ilişkin araştırma bulgularına dayanmaktadır.

Aşağıdaki sorular şu an değerlendirilmesini yaptığınız çocuğun/gencin sık rastlanan davranış sorunlarının bazılarını gözden geçirecek ve değerlendirilecektir. Lütfen her bir soruda size en uygun gelen seçeneği işaretleyin.

SOYADI :.....

ADI :.....

YAŞ :.....

CİNSİYET :.....

BUGÜNÜN TARİHİ :.....

FORMU DOLDURAN KİŞİNİN ÇOCUK/GENCE OLAN YAKINLIĞI : .....

Telif hakkı Integrative Therapy Institude'a aittir. Dr. Atilla Turgay'ın izni ile kullanılmaktadır. Atilla Turgay M. D., Clinical Director, Scaborough General Hospital, Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health Division, KANADA

I. Bölüm

DİKKATSİZLİK

		Sorunun Derecesi			
		Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
1.	Dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işinde ya da diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar.	0	1	2	3
2.	Üzerinde aldığı görevlerde ya da oynadığı oyunlarda dikkatini sürdürmede zorluk çeker.	0	1	2	3
3.	Kendisine doğrudan hitap edildiğinde dinlemiyormuş gibi görünür.	0	1	2	3
4.	Yönergeleri gerektiği gibi izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerinde görevlerini tamamlayamaz.	0	1	2	3
5.	Görev ve etkinliklerini düzenlemekte güçlük çeker.	0	1	2	3
6.	Uzun süreli dikkat gerektiren işlerden (okul ödevi, ev ödevi gibi.) kaçınır, bunlardan hoşlanmaz ve bunlara karşı isteksizdir.	0	1	2	3
7.	Üzerine aldığı görev ya da etkinlikler için gerekli olan eşyaları (kalem, kitap, oyuncak, araç-gereç gibi) kaybeder.	0	1	2	3
8.	Dikkati kolayca dağılır.	0	1	2	3
9.	Günlük etkinliklerde unutkandır.	0	1	2	3

IA bölümünde karşılanan ölçüt sayısı ...../ 9

IA bölümünde alınan toplam puan ...../27

Not: 9 puanın üzeri dikkat sorununu gösterir.

A. AŞIRI HAREKETLİLİK-DÜRTÜSELLİK

AŞIRI HAREKETLİLİK

	Sorunun Derecesi			
	Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
10. Elleri ayakları kıpır kıpır ya da oturduğu yerde kıpırdanır.	0	1	2	3
11. Sınıfta ya da oturması gereken diğer durumlarda yerinde oturamaz.	0	1	2	3
12. Uygun olmayan durumlarda sağa sola koşturur ya da tırmanır (gençlerde ya da erişkinlerde huzursuzluk ile sınırlı olabilir).	0	1	2	3
13. Sakince oyun oynamakta ya da boş zaman etkinliklerine katılmakta güçlük çeker.	0	1	2	3
14. Hep hareket halindedir ya da sanki motor takılmış gibi davranır.	0	1	2	3
15. Çok konuşur.	0	1	2	3

DÜRTÜSELLİK

	Sorunun Derecesi			
	Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
16. Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.	0	1	2	3
17. Sırasını beklemekte güçlük çeker.3	0	1	2	3
18. Başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer, (başkalarının konuşmaları ya da oyunlarına burnunu sokar)	0	1	2	3

IB bôTümünde karşılanan ölçüt sayısı ...../9

IB bölümünde alınan toplam puan ...../27

Not: 9 puanın üzeri Hiperaktivite sorununu gösterir.

II. Bölüm

		Sorunun Derecesi			
		Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
19.	Kontrolünü kaybeder.	0	1	2	3
20.	Erişkinlerle tartışır.	0	1	2	3
21.	Kurallara ve isteklere karşı çıkar.	0	1	2	3
22.	Başkalarını isteyerek rahatsız eder.	0	1	2	3
23.	Hataları ya da yanlış davranışları için başkalarını suçlar.	0	1	2	3
24.	Alıngandır ve başkaları tarafından kolayca kızdırılır	0	1	2	3
25.	Kızgın ve güceniktir.	0	1	2	3
26.	Çoğu zaman kinciidir ve intikam almak ister.	0	1	2	3

II. Bölümde karşılanan ölçüt sayısı ...../8

II. Bölümden alınan toplam puan ...../24

Not: 8 puandan yukarısı "Karşıt gelme, karşıt olma hastalığı" varlığını gösterir.

III. Bölüm

A. İnsanlara ve hayvanlara karşı saldırganlık

		Sorunun Derecesi			
		Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
27.	Kabadayılık eder, tehdit eder ya da gözdağı verir.	0	1	2	3
28.	Kavga, dövüş başlatır.	0	1	2	3
29.	Başkalarına ciddi biçimde fiziksel zarar verecek silah (sopa, taş, kırık şişe, bıçak, tabanca vb.) kullanır.	0	1	2	3
30.	İnsanlara fiziksel olarak acımasız davranır.	0	1	2	3
31.	Hayvanlara fiziksel olarak acımasız davranır.	0	1	2	3
32.	Başkalarının gözü önünde hırsızlık (saldırarak soygun, çanta kapıp kaçma, tehditle soyma, silahlı soygun) yapar.	0	1	2	3
33.	Başka birisini cinsel etkinlikte bulunmak için zorlar.	0	1	2	3

B. Mala zarar verme

		Sorunun Derecesi			
		Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
34.	Ciddi hasar vermek amacıyla yangın çıkarır.	0	1	2	3
35.	Başkalarının malına mülküne isteyerek zarar verir (yangın çıkarma dışında).	0	1	2	3

C. Dolandırıcılık ya da hırsızlık

		Sorunun Derecesi			
		Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
36.	Başkalarının evine, binasına ya da aracına zorla girer	0	1	2	3
37.	Bir şey elde etmek, bir çıkar sağlamak ya da sorumluluklarından kaçmak için yalan söyler (başkalarını atlatır).	0	1	2	3
38.	Hiç kimse görmeden değerli şeyler çalar (mağazalardan mal çalma, sahtekarlık).	0	1	2	3

D. Kuralları ciddi biçimde bozma

		Sorunun Derecesi			
		Yok	Biraz	Fazla	Çok Fazla
39.	13 yaşından öncesinden başlayarak, ailenin yasaklarına karşın geceyi dışarıda geçirir.	0	1	2	3
40.	Anne babasının ya da onların yerini tutan kişilerin evinde yaşarken en az iki kez geceleyin evden kaçtı (ya da uzun süreli dönmemişse bir kez).	0	1	2	3
41.	13 yaş öncesinden başlayarak okuldan kaçar.	0	1	2	3

III. Bölüm'de karşılanan toplam ölçüt sayısı ...../15

III. Bölüm'de alınan toplam puan ...../45

Not: 15 puan üzeri "Davranım Bozukluğu" hastalığını gösterir.

I, II. ve III. Bölümlerde karşılanan toplam ölçüt sayısı ...../41

Her üç bölümden alınan toplam puan ...../123

VIII. Stres Nasıl Hastalık Yapıyor?

"Hastalığın iyileşmesinde, hastalığa verilen duygusal ve zihinsel tepki ilaçtan daha önemlidir."

Bedenimizde kan şekerinin belli bir denge içerisinde tutulması gerekmektedir. Açlık halinde, kan şekerinin 80-110 sınırlarının altına veya üstüne çıkmaması için organizma insülin salgılayarak veya çeşitli tepkilerle bu dengeyi korur. (Homeostazis)

07:57 75%

Aynı denge nöropsikolojik yapımız için de geçerlidir. Bir etken yani stres bu dengeyi bozduğunda çeşitli beyin hormonlarıyla -bunlara stres hormonları deniliyor- sinir sistemimizin çalışması dengelenmektedir.

Stresin olmaması, sinir sisteminin ölümü demektir (Eustress).

Buna karşı aşırı uyarı olursa, uyum kapasitesi aşıldığında stres hastalıkları hatta ölüm ortaya çıkabilir.

Bazı doğal afetlerde, afette yaralanmayan insanın iki üç gün içinde kalp krizinden öldüğü bilinmektedir. Stresin mutluluktan da öldürdüğü bilinmektedir. Dublin'de bir diskoda çıkan yangın sırasında çocuklarının öldüğünden emin olan anne onların hayatta olduğunu öğrenince aniden ölmüştü.

Hans Selye, stres konusunda en geniş fizyolojik araştırmaları olan bilim adamıdır. Şu tezi ilk söylediğinde çok kimse inanmamıştı. "Bugün yaygın hastalıkların çoğunun mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkenin yarattığı aksaklıklardan çok strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklandığını görüyoruz."

Gerçekten de önemli olan hastalık değil hastalığa vücudun verdiği cevaptır. Tıp fakültelerinde temel öğretilerden birisi de "Hastalık yok hasta var" öğretisi idi. Her hastalık için bedensel cevap farklılıkları önemli ayrıntıdır. Organizmamız stres karşısında karmaşık tepkiler geliştirir. Solunum ritmi artar, daha çok oksijen sağlanır, kalp ritmi artar, metabolizma kamçılanır. Beyin ritmi hızlanır, uyanıklık artar. Oksijen ve şekerin artışı ile kaslar uyarılır. Bağışıklık sistemi uyarılır, savunma hücreleri ortaya çıkar.

Stres Hormonları

Böbrek üstü bezi (Sürrenal Korteks ve Sürrenal Medulla) Kortikoid denilen bir dizi hormon salgılar.

Kortizol en önemli stres hormonudur. Glukokortikoid olarak korteksten salgılanır bilinir. Anti alerjik, glikozu üreten, protein ve yağların glikoza dönüşmesinde, iltihaplı alerjileri bastırmada rol alır.

Aldesteron ve Kortikosteron: Mineral kortikoidlerdir. Böbrek üstü bezinin medulla kısmından salgılanır. Katekolamin (Adrenalin-Noradrenalin) salgılanmasını tetikler.

07:57 75%

Adrenalin ve Noradrenalin acil enerji ihtiyacında devreye girer. Adrenalin sıkıntı, korku, depresyonda, Noradrenalin kızgınlık, öfke, saldırganlık durumlarında daha çok yükselir.

Mineral Kortikoidler bağ dokusunu bozarlar, sedimantasyon hızını düşürürler, kan basıncını yükseltirler, damarları büzerler.

Glikoz ve yağ asitlerinin kana karışmasını hızlandırarak vücuda enerji sağlar, uzun süre salgılandığında enerji depoları boşaldığı için yorgunluk ve bitkinlik başlayacaktır.

CRF (Corticotrop Relasing Factor): Kortikopin salıveren etken olarak bilinir. Beyinden salgılanır. Beyin bir olayı stres olarak algıladığında hipotalamustan salgılanmaya başlar. Stres tepki zincirini tetiklemiş olur.

Hipotalamusta sinir hücrelerinden salgılanarak ön hipofiz den ACTH üretilmesine, böbrek üstü bezinde kortikoid salınmasına neden olmaktadır.

Hipofiz, kafatası tabanında bulunan bir oyuk içerisinde yer alan salgı bezidir. Vücuttaki bütün hormonların yönetim merkezidir. Ön kısmı ACTH ve Büyüme hormonu (GH) salgılayarak strese cevap verir. Bu bölgede bazı hormon salgıları ise baskılanır. Böylece Prolaktin salgısı artar.

Arka hipofiz ise kan basıncını yükselten ve idrar söktüren hormonlar salgılar (Vasopressin).

Stres Hipofizosürrenal bir mekanizmadır. ACTH, Kortizol zararları önlerken Mineralo kortikolle hasarlara yol açar.*Adrenalinin Rolü:* Strese cevap niteliğindeki biyolojik değişimleri başlatan en büyük etkendir. Adrenalin Tirosin isimli aminoasitten üretilmektedir.

Stres ne kadar fazla ise o kadar adrenalin üretmektedir. Fazla salgılanan adrenalin stres hormonlarının salgılanmasını frenlemektedir. Eğer bu frenleme olmazsa ani ölümler olacaktır. Bu biyokimyasal mekanizmaların ortaya çıkması insanın strese verdiği cevap türlerini açıklayabilmektedir.

İnsanın ruhsal yapısını kullanarak stresini değerlendirme mekanizmasının nasıl olduğu henüz aydınlatılamamıştır.

Uzun süreli streste Büyüme hormonu (GH) az salgılanır. Prolaktin ise cinsel ilgiyi

azaltmaktadır. Beden savaş alarmı verdiği için yatırımlar geri çekilmiş, eğlenceler frenlenmiş olmaktadır.

Stres ve Bağışıklık Sistemi

"Stres immun supresyon yapar" artık hekimlerin tartışmadan kabul ettiği bir gerçektir.

Stres altında bağışıklık sistemi baskılanır. Tıpkı savaş durumunda güvenlik güçlerinin aşırı yüklenmesi gibi.

Bu konuları inceleyen bilim dalı Nöropsikoimmunolojidir. Sinir sistemi, hormonal sistem ve bağışıklık sistemi arasında varlığı kanıtlanmaya çalışılan ilişkileri araştırmaktadır.,

Bartop 1977'de yapılan bir araştırmada, 6 hafta önce eşlerini kaybetmiş 26 dul kadın incelemeye alındı. Şeker hastalığı, kalp kroner hastalığı, barsak koliti, eklem romatizması, alerjik cilt hastalığı, şizofreni ile anlamlı ilişki tespit edildi.

Alman kan örneklerinde vücut savunma sistemini gösteren T-lenfositlerin işlevinde azalma gözlemlendi.

Stresin AİDS Benzer Etkisi

Amerikan Tıp Birliği'nin yayın organında 1999 yılında yayınlanan bir makalede, stres ve AİDS'in vücut savunma sistemine benzer etki yaptıklarını belirtti.

Ohio State Üniversitesi ve 4 ayrı enstitü tarafından yapılan araştırmalarda, stresin vücutta *"Cytokine"* maddesini azalttığı belirlendi. Cytokine maddesi vücudun savunma sisteminde anahtar rolü olan bir maddedir. Vücut savunmasında T-lenfositlerin üretiminde önemli madde olan bu madde az üretildiğinde T hücreleri ölmektedir.

Aynı etkiyi AİDS hastalığına yol açan "HİV" virüsünün de yaptığı, vücudun bağışıklık sistemini çökerttiği bilinmektedir.

Ohio State Üniversitesi'nden Prof. Ronald Glaser'in sunduğu rapor, stresin biyolojisine önemli aydınlık getirdi.

Stres ve Yara İyileşmesi

07:57 75%

"Archive of General Psychiatry" isimli tıp araştırmaları dergisinde 1999 yılında yayınlanan makalede Dr. Kiecolt-Glaser ilginç sorunlar elde etti.

35 kadın üzerinde yapılan araştırmalarda, stres düzeyi yüksek kişilerde dokuları iyileştiren kimyasal bileşimlerin özellikle Cytokine maddesinin yara bölgesine ulaşmadığı belirtildi.

Stres kandaki bazı hormonların seviyesini yükseltiyor. Bu hormonlar yara bölgesine Cytokine bileşiminin ulaşmasını yavaşlatıyor.

Ameliyatlardan sonra yaşanan stres, yaraların iyileşmesine olumsuz etki ederek, hastanın sağlığını tehlikeye sokmaktadır.

Stresin yara iyileştirmesini geciktirmesi operatörler için oldukça önemlidir. Hastanın çabuk ve komplikasyonsuz iyileşmesi için hastanın ruhsal durumunu göz önüne almak gerekmektedir.

Stres-Kalp İlişkisi

Stresli ve hiperaktif özelliklerin fazla olduğu A-tipi kişilik yapısında kalp hastalıklarının 3 misli fazla olduğu, kalp krizinden ölümün 5 misli fazla olduğu bilinmektedir.

Ohio State Üniversitesi'nde yürütülmüş bir çalışma "Homecysteine" adlı aminoasidin stresli kişilerde arttığını gösteriyor. Bu amino asit kalp hastalıkları riskini artıran bir maddedir.

Finlandiya'dan Dr. Thornas Kamarck da zihinsel stresin kan damarı lezyonlarım ve damar sertliğini artırdığını, kan kolesterol yüksekliği ile stresin ilişkisini doğrular araştırmalar yayınlamıştır.

Stres ve Felç İlişkisi

Nevvcastle Üniversitesi'nde ileri yaş enstitüsünde bir araştırma yapıldı. Araştırmada 40 kişinin öldükten sonra beyinleri incelendi. Yaşamlarında bir büyük depresyon olayı yaşayanların beyin damarlarındaki daralma ve sertleşme anlamlı derecede fazlaydı.

"Journal of Neurology" dergisinde 2000 yılında yayınlanan makalede bu deneklerin dokularında Alzheimer bulgularına rastlandığı belirtilmektedir.

Kalp krizi ve beyin kanaması geçiren deneklerin, depresyonu yenemedikleri

07:57 75%

takdirde 6 ay içerisinde ölme riskinin 3 misli fazla olduğu aynı araştırmada vurgulandı.

Depresyon bu gün dünyada dördüncü sağlık sorunu, ancak böyle giderse 2020 yılında ikinci sağlık sorunu olacağına kesin gözüyle bakılıyor. Dünya Sağlık Örgütü de (WHO) depresyonu geleceğin sağlık sorunu olarak açıkladı.

Beyin Yaşlanmasına Etkisi

"Nature Neuroscience" dergisinde sunulan bir raporda, kronik stresin beynin "Hippocampus" bölümünü küçülttüğü gösterildi.

Montreal'de Mc Gill Üniversitesi uzmanlarının (1998) yaptığı bir araştırmaya göre beynin hafıza ile ilgili bölümleri ile kronik stres arasında doğrudan ilişki çıkmaktadır.

Stres nedeniyle salgılanan "Glucokorticoides" adlı hormonların nöronların ölmesine yol açabileceği doğrulandı. Dr. Sonia Lupien başkanlığındaki araştırma ekibi insanın beyninde Hafıza ve Yön Bulma ile ilgili bölüm olan Hippocampus bölümünün küçülmesi ve kronik stres arasında paralel ilişki oldukça ilgi çekicidir.

70 yaşlarında 50 kişi 5 yıl boyunca izlenerek bu sonuca varılmıştır.

07:57 75%

IX. Çocuklarda ve Gençlerde Stres

"Okul başarısı için klasik zekâ yetebilir,
hayat başarısı için duygusal zekâ şarttır."

Çocuklarda ilk stres doğumla birlikte yaşanır. Bebeğin ağlaması, onun anne rahminin sıcaklığı ve rahatlığından dış dünyanın soğukluğu ve inciticiliğine bir tepkisidir.

Bebeğin yeme ve barınma ihtiyaçlarının giderilmesine rağmen stres yaşaması mümkündür.

Bebeklik Depresyonu

Bebeği depresyona itecek en önemli neden anne yoksunluğudur.

İlk altı ayda anne birden ayrılırsa üç dönem belirti gösterir. Protesto dönemi: Sürekli ağlar, dindirilemeyen ve yatıştırılamayan ağlamalar vardır. Yanına biri yaklaştığında susar ama annesi olmadığını anladığı zaman tekrar ağlamaya başlar. Kısa süreci sustuğunda biri yanına yaklaşırsa yine ağlamaya başlar. Sustuğu anda yüzünde yorgun ve üzgün ifade vardır.

Depresyon dönemi: İştahlı yeme azalmıştır, kilo kaybetmeye başlar. Fizik gelişme durur, kusma ve ishal olabilir. Muhtemelen beyin büyüme hormonunu yeterli miktar salgılamamaktadır. Bunun sonucu mutlu olmayan çocuğun beden gelişimi de yavaşlayacaktır. Çocuk gözlemlendiğinde küskün ve üzüntülü görünüm sergiler.

İçe kapanım dönemi: 2. aydan sonra anne yoksunluğu devam ediyorsa bebek içine kapanmaya, duygusal tepkiler küntleşmeye başlar. Çevrede olanlara ve yanma yaklaşanlara ilgisiz kalır. Dünyadan soyutlanıyor gibidir. Bu durum büyüklerin şizofrenik bozukluğuna benzer bir tablodur. Görüldüğü gibi anne ile bebek arasında olağanüstü bir ruhsal bağ vardır. Bu ruhsal bağ, çocuğun beyin ve beden gelişimi için temel gıdadır. Sevgisini ve ilgisini veren anneler, çocuklarının beyinlerinde sevgi kanallarının açılmasını ve mutluluk hormonları salgılamasını sağlamış olmaktadırlar.

Yuva hastalığı: Anne veya anne yerine geçen kişiden uzun süre uzak kalındığında oluşur. Burada teke tek ilişki önemlidir. Anne uzun süre hastanede yatabilir veya

07:57 75%

ayrılmak zorunda kalabilir. Böyle durumlarda çocukla teke tek sevgi bağı olan bir ilişki annenin yerini tutacaktır. Yuva ortamında sürekli bakıcı değiştiği için bu sağlanamaz ve bazı belirtiler başlar.

Yuva hastalığı (Hospitalizm) içindeki çocukların çevreye ilgileri azalmıştır, geç ve güç uyarılırlar, oturdukları yerde sallanırlar, geviş getirme gibi hareketler yaparlar, kafa sallarlar, vurmaları vardır. Bu vurmalar kendi kendilerini uyarma çabalarıdır. Parmak emmek, sallanmak gibi bedensel zevk kaynaklarına yönelirler. Zeki oldukları halde yalancı bir zekâ görünümü verirler. Boy ve kiloları yaşıtlarına göre geridir, beslenme ve bakım iyi olsa da ani ölümler çok olur.

Anneyi Kaybetme Korkusu

Çocuk kendisine bakım veren kişiye, derin bir bağlanma gösterir. Bu yetersizliğin ve çaresizliğin kaçınılmaz sonucudur. Bakım veren kişi, yani kendisini güvende hissettiği kişi -ki bu çoğunlukla annedir- onu dövebilir. Dövdüğü halde tekrar annesinin kucağına sığınır. Bu o çocuğun en mutlu anlarından birisidir.

Çocuğa bakım veren kişinin kısa veya uzun süre ayrılması, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır.

Bu bağlanma-ayrılma ilişkisi insanın ileri yaşlardaki hayatına yön veren temel bir ilişkidir. Evlendiğinde veya askere gittiğinde uyum sağlayamayan, okul korkusu çeken çocuklar ve gençlerde bağlanma-ayrılma ilişkisini tam olgunlaştıramamak gerçek nedendir.

Böyle insanlarda bağlandığı ve sevdiği kişiyi kaybetme korkusu vardır. Bu korku ve sıkıntı, yaşamın kaçınılmaz parçasıdır. Hayatın normal sürecinde bu korku çocuğu geliştirecektir. Bireyselleşmeye itecektir.

Yeterli Annelik Nedir?

Anne temasından yoksun çocuklar ilgisiz, soğuk, isteksiz, geç uyarılan, soluk renkli, mide-bağırsak ve solunumu bozuk çocuklar olur. Erken yaşlardaki anne yoksunluğu ileri yaşlarda uyum bozukluğuna neden olur.

Ülkemizde genelde bu durumun tersi olur. Çocuk anneye bağlandığı gibi anne de çocuğa bağlanır. Karşılıklı doyum sağlayan bir ilişki vardır. Anne o derece

koruyucudur ki, elinde tabak arkasında dolaşır, her şeyini kontrol eder, çocuğa inisiyatif vermez. Böyle bir çocuk, annesi olamadan tuvalete gidemez, okula başlarken ayrılmak istemez. En ufak ayrılığı annesini kaybedeceği korkusu olarak algılar. Anne tavuk, civcivleri büyüdüğünde kanadıyla iter; onların bireyselleşmesine fırsat verir, insan annesi de bunu yapmalıdır. Aksi taktirde çocuk sosyal ilişki kurmada beceriksiz, içine kapanık, cinsel davranışlarında donukluk yaşayan bir genç olur.

İnsanın sağlam benliğinin gelişmesinde nitelikli, teke tek ve sürekli anne-çocuk ilişkisi kaçınılmaz kuraldır.

Çocuklarda Stresin İfadesi

Çocuğun her doğru veya her yanlış davranışı bir işarettir. Ergenlik dönemi öncesi çocuklar ve gençler sorunlarını söz diliyle ifade edemezler. Kullandıkları dil "davranış dilf'dir.

Yatağı ıslatma, yemeği reddetme, yalan söyleme, hırsızlık, öfke nöbetleri, kekemelik, aşırı hareketlilik, içe dönüklük, uykusuzluk, kıskançlık, tembellik, sinirlilik, suç işlemeler, bağımlılık, hastalık hastalığı, kadınsı erkeksi cinsel sapmalar, intihar tedbirleri.

Bu saydıklarım çocuklarda sık görülen davranım bozukluklarıdır. Davranım bozuklukları büyüklere, anne-babaya ve topluma verilmek istenen bir mesajın varlığını gösterir. Mesajın arkasında bir duyum saklıdır. Duyuru genelde şudur. "Dikkat! Lütfen bana zaman ayırın!"

Ah Şu Okul!

"Ben dört yaşında bir çocuğum. Bu yaşa kadar birkaç çocukla oynadım, eğlendim, çok mutluyum. Anne-babam benimle ilgileniyor. Onları çok seviyorum. Yabancı çocuklarla oynamak istedim benimle alay ettiler, arkadaş nasıl kazanılır bilmiyorum. Şimdi annem-babam kararlaştırmışlar beni 10-15 öğrencinin olduğu bir ana okuluna verecekler. Yabancı çocuklarla beraber olma düşüncesi bana çok korku veriyor.

Korkumu anne-babama nasıl ileteceğim? Evde oynamak istediğimi nasıl söyleyeceğim?"

Evet, küçük hanımın başvuracağı muhtemel yollar şunlardır.

07:57 75%

1. Kaygıya kapılıp, yuvaya başlayacağı gün hastalanıp, oraya gitmemeye çalışmak.
2. Yuvada içine kapanık, çekingen kalmayı tercih etmek.
3. Öfke krizi geçirip anne-babanın anlayışsızlığını protesto etmek.
4. Altını ıslatıp anne-babanın acıma duygusunu harekete geçirmek.
5. Tırnak yemeye başlamak.
6. Annesini yanında istemek.

Dört yaşındaki yavrucuk kişilik yapısına, korku ve güvensizliğinin derecesine göre bir yolu seçecektir.

"Ben henüz yuvaya gidecek duruma gelmedim" diyecek kadar akıllı davranamaz, bunun için söz dağarcığı da müsait değildir. O halde "yuvada olmaktansa sizin yanınızda olmayı tercih ederim" demenin bir yolunu bulacaktır. Bu davranış diliyle olacaktır.

Anne-baba ne yapmalı?

Birincisi; çocuğu anladığını hissettirmeli, onu kucaklayarak rahatlatmak.

İkincisi; ana okulunda, yuvada öğrenmesi gereken şeyler olduğunu ona ifade etmeli. Büyük insan gibi onunla konuşmalı ancak büyük insan davranışı beklememeli. Kararlı ve tutarlı bir şekilde okula gidip gelmesini sağlamalıdır.

Ergence Bir Çılgınlık

Serkan 13 yaşındaydı. Ablasının düğününü rezil etmişti. Nikâhta kahvenin içerisine şeker yerine tuz konulmuştu, o da yetmemişti düğün arabasının dört lastiği de patlaktı. Vestiyerdeki elbiselerin uçları kesikti.

Acilen bir psikiyatri merkezine başvurdular. Serkan'ın yüzü yaşlar içindeydi, babası kolundan sıkı sıkı tutmuş adeta sürüklüyordu. Gencin yüzü acıyla buruşuyordu. Anne sanki o aileden olmaktan utanırcasına gözleri yerde onları takip ediyordu. Beklerken hiçbir şey konuşmadılar.

Doktorun yanına girdiklerinde baba yüksek sesle "Her şeyi kırıp döken, başkalarının mutluluğuna zarar veren bir çocukla ne yapılır? Bu çocuğa her şeyi verdik, saygısızlık elde ettik. Müteşekkir olmayı bu çocuğa nasıl öğreteceğiz?" dedi. Yüzünde acı bir öfke

vardı, anne de bir mendille gözlerini silmekteydi.

Anne-baba oğullarının yargılanmasını istiyorlardı. Anne-baba ve gençle ayrı ayrı görüşüldü.

Ablanın düğünü ailede çok büyük bir olaydı. Aylar önceden plan ve hazırlık yapılmıştı. Anne-baba her gün bu hazırlıklarla meşguldü. Serkan bu koşuşturmalar boyunca hep arka planda kalmıştı. Ondan hiç yardım istenmemişti. Düğün hazırlıklarına katılabilmesinin onun için ne kadar önemli olabileceği göz ardı edilmişti. Düğün yaklaştıkça Serkan kendisinin gereksizliğini düşünmeye başladı. Büyüklerin dikkatlerini üzerine çekecek bir şeyler yapması gerekiyordu. Ablasının bu kadar uzun süre başrolde olmasına fena halde içerliyordu. Babası da zaman zaman kara şakalar yapıyordu. Şakalarına çok gülüneceğini, böylece ilgiyi üzerine çekeceğini düşünüyordu. Kötülük yaptığının bilincinde değildi. Büyüklerinin öfkesi, ablasının gözyaşlarına önce şaşırdı, sonra aklı başına geldi, ancak artık çok geçti. Sevdiği insanları çok üzmüştü.

Serkan'ın öne çıkma, kabul edilme, adam yerine konma gibi psikolojik bir ihtiyacı vardı. Bu ihtiyacını çocukça, beceriksizce ifade etmişti.

Nankör Yaş

Bir gencin ilgi merkezi olması sarhoşluk veren bir duygudur. Ergenlik dönemindeki bir gencin aykırı davranmaları alışılmamış bir davranış değildir. Ergenlik döneminde aykırı, sıra dışı, uç davranış gösterilmesi o dönemin fırtınalı psikolojisi ile ilgilidir. Genç fiziksel ve ruhsal olarak büyüme durumundadır. Kişilik henüz bu büyümeye hazır değildir. Duygu dünyasında bir kavga verilmektedir. Bu kavga bir düzensizlik ve dengesizlik getirecektir.

Bu dönemdeki genç aniden, sonuçlarını hiç düşünmeden tepkiler verir. Bir engele çarptığı zaman bunalım başlar. Bu bunalım yaşanacaksa ailenin yardımı ve kendi çabası ile aşılacaktır.

Hoşgörüsüz, uzlaşmayı reddeden, ilkelerinden gurur duyan, başkalarını küçük gören, keskin konuşan sinirli, saldırgan bir gençle karşılaştığınızda onun devamlı böyle kalacağını düşünmemelisiniz.

07:57 75%

Ergenlik dönemi 12-21 yaş arası sürer, 21 yaşından sonra *"Olumluluk dönemine"* geçer.

Bir genç aykırı ve sıra dışı davrandığında özel bir tad alır. Bastırmaya ve denetim altında tutmaya çalıştığı bilinç altındaki dürtüler zaman zaman "Acting out" şeklinde parlayabilir. Gerçek temel ve kişiliğine uymayan tepkiler ve saldırganlıklar gösterebilir.

Gençlik çağında toplumsal düzene karşı baş kaldırıcı ve asi davranılması dünyanın gittikçe artan bir sorunudur. Sadece A.B.D.'de her yıl bir milyon genç, şiddete dayalı çeşitli suçlar nedeniyle hapse girmektedir. Serkan örneğinde gördüğümüz gibi *adil olmayan otoriteye karşı gelme ve intikam alma içgüdüsü* gencin doğasında vardır. Böyle fıtri özelliğe sahip bir genç şiddeti bir sorun çözme veya hak arama yöntemi olarak benimsemişse anti sosyal bir birey ortaya çıkacaktır. Böyle bir kişi kutsal değerlere önem vermez, sadece kendi bazı duygularını tatmin onun için ego idealidir. Hayatta amaç olarak kendi arzularını tatmin etmeyi hedef seçen bir genç, engellendiğinde anne-baba dinlemeden şiddete yönelebilecektir.

"Gençler bilebilse, ihtiyarlar yapabilse" atasözü, insan beyni için söylenmiş gibidir. Ergenlik çağındaki bir gencin parlak zekâsı, kabına sığmayan duygularını ve öğrenme arzusu ile hiç kullanılmamış sıfır kilometre beyni vardır. Bilgi ve tecrübe eksikliği giderildiği ölçüde kabına sığmayan duygular iyiye doğru yönlenecektir. Tek şart, beyni güzel şeylerle doldurmaktır.

Anne ve Babanın Rehberliği

Ergenlik dönemindeki genç, hayatın zor ve fırtınalı bir döneminden geçmektedir. Tıpkı fırtınalı denize açılan kaptan gibidir. İyi bir pusula, iyi bir rota çizilmesine ihtiyaç vardır. Büyüklerin genci karşısına alıp "doğru budur, yanlış budur, doğruya uyarsan başına gelecek muhtemel sıkıntılar şunlardır" diyerek, onunla uzun süreli sohbetler yapmasına ihtiyacı vardır. Bu konuşma monolog tarzında olmamalıdır; yani konferans ve vaaz verir gibi konuşmalar, nasihatler genellikle faydasızdır. Bazı gençlerde zıddını yapma eğilimleri bile uyandırabilir. Hz. Ali "Yedi yaşına kadar olan çocuğunuzla oynayınız, 15 yaşına kadar arkadaşlık ediniz, 15 yaşından sonra istişare ediniz." sözüyle, çocuk ruh sağlığını bu cümlede özetleyerek çok derin bir tespitte

bulunmaktadır. Yüce Peygamberimizin de "Buluğ çağını deliliğin bir şubesi olarak tarif etmesi" çok anlamlı mesaj vermektedir.

İşte hayatın böyle deli dolu bir döneminden geçen gence, büyüklerin kızmak bir yana, onu anlamaya çalışması, konuşması, zaman ayırması altın değerinde etki yapacaktır.

Her şey incelikten kırılır ama insan kalınlıktan kırılır. Gençlere kalın ve kaba davranmak yerine esnek ve ince ve de sabırlı davranırsak, onları hayatlarının olumlu dönemine kazasız belasız taşımış oluruz.

Delişmen Bir Kızdım

UNESCO gençlik çağını cesaretin çekingenliğe, macera isteğinin rahata, üstün geldiği çağ olarak tanımlar.

Tatlı hayaller, idealler, ilk sevgiler, sıkı arkadaşlıklar, uçarılık, haylazlık, gözü karalık bu dönemin özellikleridir. Coşkulu, çalkantılı, tutkulu, fırtınalı, kanı kaynayan, bunalımlı, öfkeli, çatışmalı, kaygılı, kimliğini arayıp bulmaya çalışan bir bireydir genç.

Bu hızlı büyüme ve gelişme çağında ölümlerin iki nedeni vardır. İntiharlar ve kazalar.

Bir hikaye:

"Görünürde iyi bir çocuktum. Fazla güler, rekabetten çok hoşlanırdım, hırslıydım. Hiç kimseyi düşünmeden hareket ederdim. Şımarık, her şeyi bilen, odası çarşamba pazarı gibi dağınık, yalancı, sivri dilli, kendini bir şey zannederi yani berbat biriydim. İnsanlarla oynuyordum. Senaristler gibi hain şeyler düşünür, büyük keyif alırdım. Yalan ve kötü davranışlarla istediğimi elde etmeye çalışırdım. Yakın arkadaşlarımı kendilerini yönetmemden bıktırıyor ve uzaklaştırıyordum. Annemle ilişkimi de mahvediyordum. Şu anda, benim için en değerli insanları neden incittiğime şaşırıyorum. Annemi çok ağlatırdım, kadıncağız "Beni kendinden uzaklaştırma" diye ağlardı. Benim cevabım şöyle olurdu: "Doğurmasaydın, yardımına ihtiyacım yok, beni rahat bırak!"

Kaba ve sahteydim. Uyuşturucu bağımlısı değildim ama bağımlı olduğum şey nefretti. Acı çekmek çok hoşuma gidiyordu. İstediklerimi elde etmek için her şeyi yapabilirdim. Kimseden talimat almak istemiyordum. İyiliğime söylenen şeye bile karşı çıkıyordum.

07:58 75%

En değerli insanlara acı çektiriyor, yalan söylüyor ve saldırıyordum. Sonra pişmanlık ve suçluluk... Düşündüm; aslında başkalarından değil kendimden nefret ediyordum. Başkalarına acı çektirerek bu nefreti gizliyordum. Bütün bu kaos içinde çıldırmış gibiydim ve bir kutu ilaç içtim. Hiç kimseye faydam yoktu, kendi değersizliğimi de fark etmiştim.

Hastanede gözlerimi açtığımda annem yanımdaydı. Onun yorgun yüzüne ilk kez dikkatlice baktım. Onun gözlerinde, kurtulmuş olmamdan duyduğu sevinci gördüm. Söylendiğim bütün yalanlara ve yaptıklarıma rağmen hâlâ beni seviyordu. Yüzümdeki saçları yana itiyordu. Saatlerce kucağında ağladım. Böyle berbat ve korkunç şeyler yapan kızını neden hâlâ sevdiğini sordum. Cevabı saf ve dürüstçeydi. "Bilmiyorum" demişti. Gözyaşları arasında gülümsüyordu. Onu çok zorlamıştım ama çok şanslıydım. Öğrenmek istediğim her şeyi sanki onun yüz ifadesinde saklıydı. Artık değişmeliydim. Bunu anlamıştım."

Anne bu genç ve delişmen kızına iki büyük hediye vermişti. Birincisi saf, şartsız sevgi yani şefkat, ikincisi geçmişte yaptıklarını affetmek. Bu zevki kızına yaşattığı için onu kazandı ve kurtardı.

Herkes bu genç kız kadar şanslı olmuyor. Eğer anne kızını baskı ve tehditle düzeltmeye çalışsaydı ne olurdu? Kızın eğitimini korku üzerine kursaydı, küçük hanım bu itirafları yapamayacak ve ruhsal gelişimini, kişilik özelliklerini tamamlayamayacaktı.

Tutarsız, güvensiz, insanlara acı çektirmeye devam eden ve kendisiyle barışık olmayan bir kişi olarak aramızda dolaşacaktı. Eğer yaşasaydı.

Sevmek, sevilmek, acı çekmek, acı çektirmek, öfke, nefret, uçarılık, tutkular, çalkantılar, çatışmalar, kaygılar bu dönemde doğal duygulardır. Bu duyguları soluyup yaşamak kaçınılmazdır. Bırakın gençler bu duyguları yaşasınlar, duvarların arkasında saklanmasınlar, hayatı yaşayarak öğrensinler.

Anne ve babaların bu dönemde fazla müdahalesi, ilişkileri daha da bozacaktır. Büyük hata yapmadıkça küçük hatalar yaşanarak öğrenilecektir. Büyüklerin şu üç ilacı kullanmaları şartıyla: 1- Karşılıksız sevgi 2- Zaman ayırarak ilgi 3- Tatlı bir tebessüm, güzel birkaç söz, sevgi dolu bir bakış.

Hiçbir şey anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkiden daha önemli değildir.

Genç, tutkuların kölesidir; istekleri aşırıdır, en küçük engele katlanamaz, çünkü

hayatı tanımamaktadır.

Genç, yüksek hayaller ve amaçlara sahiptir. Çünkü hayatın tokadını yememiştir.

Genç, gurura ve başarıya paradan daha çok önem verir, çünkü paraya ihtiyacı olmamıştır.

Genç, eli açık ve iyilikseverdir, çünkü kötülükleri tanımamıştır.

Genç, çabuk güvenir ve çabuk bağlanır, çünkü aldatılmamıştır.

Hz. Peygamber'in gençlik çağına "Deliliğin bir şubesidir" dediğini unutmayalım.

Büyüklerin görevi çocuklarını yedirip, içirip giydirmek ve okutmakla bitmez. Onlara hayatı tanıtmak ve kişiliklerini iyi yönde geliştirmek de gerekir.

Sınav Stresi

Yapılan araştırmalar sınav kaygısının ameliyat öncesi kaygıdan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmaktadır.

Sınav kaygısı içerisindeki gençlerin doğal olarak söyledikleri sözler, "Bildiklerimin hepsini unuttum, kazanamazsam mahvolurum, yemek yiyemez oldum, uyuyamaz oldum, hayattan zevk alamaz oldum, istediğim yere giremezsen ölürüm!"

Sınav nedir?

Sınav öğrencilerin ilgi, çalışma ve yetenekleri ile öğrendiği bilginin değerlendirilmesidir.

Sınav bir insanın kişiliğinin değerlendirilmesi değildir.

Sınavda başarılı olmak iyi öğrendiğinizi, başarısız olmak iyi öğrenmediğinizi ortaya çıkarır. Sınav sonucu, iyi insan veya kötü insan olduğunuzu ortaya çıkarmaz.

En çok yapılan hata olayları ayrıştırmamaktır. Sorunu kişileştirip sınav ve kişiliği beraber görmektir.

Sınav öncesi öğrencinin üzerinde gerçekten büyük bir yük vardır. Dersler birikip ağırlaşmıştır. Sorumluluk duygusu fazla olan mükemmeliyetçi genç, öğrendiklerini yetersiz görmektedir. Beklentileri yüksektir.

Bütün bunların yanında nasıl başaracağını bilemez. Kaygısını giderici, stresini

07:58 75%

azaltıcı rehberler onu rahatlatacaktır. Bazen bir çift söz sınav stresini giderebilir.

Bazı gençler ümitsizce karamsarlık duygularını kapılır. Mücadeleyi bırakıp yenilgiyi kabul eder. Başarılı olmayan pekçok zeki insan, böyle olumsuz düşüncelere yenik düşmüşlerdir.

Hedefini belirleyen bir genç, sınavın tek ve son amacı olmadığını bilir. *"Her zaman bir şans vardır"* kuralı ile hedefine yürür.

Başaramama Korkusu

Sınavda başarısız olunabileceği düşüncesi, başaramama korkusuna dönüşür. Başaramama korkusu, kaygı düzeyini yükseltir. Kaygı düzeyinin yükselmesi, beyinde stres hormonları salgısını arttırır. Aşırı salgılanan stres hormanları, öğrenme yeteneğini geriletir. Böylece kısır döngü ile korku daha da artar. Zinciri bir yerde kırmak gerekir.

Başarı baskısı sınava verilen anlamla ilgilidir. "Başarılı olursam hayatımda önemli bir dönüm noktasını aşacağım, başarılı olmazsam daha fazla çalışmamın lüzumu ortaya çıkacak" düşüncesi, başarı baskısını normal düzeye indirir.

"Başaramazsam aptal ve beceriksiz bir insan olduğum ortaya çıkacak, en azından yakınlarım böyle düşünecek" sözü sınav kaygısını artırır. Siz başkasının düşüncelerinden sorumlu değilsiniz.

Öğrencinin görevi başarılı olmak değil, elinden gelenin en iyisini yapmaktır.

- Sınav birinci amacınız olmalı ama tek amacınız olmamalıdır.
- Sınav ölüm kalım savaşı değildir. Başarı yolunda merdiven basamaklarından bir tanesidir.
- Başaramazsanız kesinlikle başka bir çıkış yolu vardır.
- Zihindeki endişe ve korkuların başarıya faydası yoktur, sonuca katkısı olmayan şeyi düşünmek zaman kaybıdır. *"Şimdi çalışma zamanı"* deyip işinize bakmalısınız.
- Sınav kaygısı öğrenme yeteneğinizi azaltır. Çözüm, sizi rahatlatan konuları düşünmektedir. Özellikle geçmiş başarılarınızı düşünün.
- Sınavdan geçen kişiliğin değil bilgindir. Başarısız olursan kişiliğin zarar görmez.

Baracuda örneği:

Amerikalı muzip bir balıkçı, bir gün bir şaka yapıyor. Avlanan balıkçıların balıkları depoladığı su tankına bir gece Baracuda isimli canavar balığı atıyor. Normal şartlarda

07:58 75%

gece su tankına konulan balıkların %90'ı ertesi sabah ölürlerken, Baracuda'nın atıldığı tankta balıkların %90'ının yaşadığını görüyor.

Balık yiyen canavar balık Baracuda'nın su tankında dolaşıp durması bütün balıkların yaşama gücünü arttırmıştı.

Kuşlarda da böyledir. Atmacanın saldırıları, serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir. İşte sınavlar da, sevilmese de insanı geliştiren, yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir.

07:58 75%

X. Evlilikte Stres Kaynakları

"Uzun ilişkiler karşı tarafın eksikliklerini abartır, üstünlüklerini küçümser."

Aile terapistlerine en çok sorulan soru şudur: "Evliliğin yıkılmasını neye bağlıyorsunuz? Ekonomik sıkıntılar mı? Konuşamamak mı? Parasızlık mı? Kıskançlık mı? Sadakatsizlik mi? ilgisizlik mi? Eğitimsizlik mi? Kişilik çatışması mı?.."

Bunların çoğu birer belirtidir. Gerçek sebep sevgi, saygı ve güven bağlarını zayıflatan herhangi bir şeydir. Evliliği bir arada tutan harcın malzemeleri sevgi, saygı ve güvenden oluşur.

1- İlgisizlik

Sevgi bir ateştir. Sürekli yakılması ve beslenmesi gerekmektedir. İlgilenilmediğinde ateş nasıl sönerse, sevgi ateşi de öyle söner gider.

Sevgiyi ateşleyen birinci şey ilgidir. Ateşe değer vermektir, bakımını yapmaktır.

Herkesin yaşadığı bir evi vardır. Evi yıkılmaktan, yıpranmaktan korumak için sürekli bakım ve ilgi gerekir. Bırakılırsa ev dağılır. Tamiri ertelenirse bozulmalar başlar. Belirli aralıklarla boya badana gerekir.

Bir eşya bilgisizlikten tahrip olabildiğine göre insan ilişkilerinde en önemli bağ olan sevgi de sürekli bakım ve ilgiye alınmazsa dağılıp çürüyecektir.

Evlilikte insanlar birbirlerine ilgilerim yitirdiler mi kalbi ilgilerini başka şeylere yöneltirler. Çocuklara, kariyere, evin eşyasına, spora, modaya, ev temizliğine, araba tutkusuna, şöhrete, zenginliğe... Böyle durumlarda evlilik ihmal edildiği için bakımsız kalacaktır ve yıpranmalar, arızalar, yani sorunlar başlayacaktır.

Erkekler daha mı ilgisiz?

Kendisini iş başarısına odaklamış bir kişi evlendiğinde eşine zaman ayırma ve ilgilenme gibi "gerçek dünya" ile karşılaştığında zihinsel bir pişmanlık hissedebilir. Eğer erkek bencilse sorun başlayacaktır. Evine zaman ayırmama gerekçesi olarak şöyle der: "Ben zaten sizin için çalışıyorum, ekmek kavgası, başka çarem yok". Kısa da olsa kaliteli bir beraberliği, hem iş hem ev başarısını beraber götürebileceğini düşünmezse

fırtınalar başlayacaktır.

Diplomalı Hizmetçilik mi?

Evini otel ve restoran gibi kullanan bir erkek, eve geldiğinde "Nasılsın?" demeyi ihmal edecektir. Sevgi dolu bir bakışı, bir tebessümü esirgeyecektir. Bütün gün çocuklarla, mutfakla uğraşmış bir kadın kendisine değer verilmediğini hissettiği an evliliği sorgulaması doğal bir hakkıdır.

Evlilik danışmanına gelen bir danışana eşi ile ilgili bilgiler sorarız; kişisel geçmişi, zevkleri, nefret ettiği şeyler... Bu bilgileri alırken eşinin göz rengini bilmeyen erkeklere rastlamak mümkündür. İyi baba, iyi iş adamı olmak yetmiyor, iyi bir koca da olmak gerekiyor.

Kadınlarda ilgisizliğin şekilleri:

Eve, eşyaya kendisini kaptırmış veya çocuklarla ilgilenmekten kocasına "Hoş geldin" demeyen eşler nadir değildir. Bütün gün bakımlı ve göz alıcı bayanlarla bir arada olan erkek, evde iyi bir anne, iyi bir ev hanımı ama iyi bir eş ve arkadaş olmayan kadınla uzun süre beraberse evliliği sorgulamaya başlayacaktır.

Sağlam ailenin üç özelliği:

Nebraska Üniversitesinde 'İnsan Gelişimi ve Aile Bölümü' yöneticisi Nick Stinnett, güçlü ailelerle bir araştırma yaptı (1979). Bulduğu üç önemli ortak özellik şunlardı:

1. Dine bağlılık: Sürekli ve düzenli kiliseye gidiyorlardı.
2. Övgü ve takdir: Aile üyeleri karşılıklı ruhsal okşamalar içindeydiler
3. Birlikte zaman: İş, eğlence, yemek gibi çok alanda beraberdiler.

Dostluk mu, Evlilik mi?

Evliliğin uzun sürmesi için tarafların eşit ve denk olması önemlidir. Bunun tek istisnası vardır, "Dostluk duyguları". Yan yana durduklarında karı-koca diyemeyeceğiniz kişiler öyle paylaşımlar içindedirler ki, beraber olduklarında kendilerini çok mutlu ve güvende hissederler.

Böyle kişilerde sevgi yakalandıktan sonra bazı alışkanlık ve davranışlarla beslenebilmiştir.

07:58 75%

Dostluk davranışının en önemli özelliği, 'onu' memnun etmeye çalışmaktır: Onun zevklerine, isteklerine ve beklentilerine uygun çabalar içinde olmak. Küçük hediyeler almak. En önemli hediyenin ona ayrılan zaman olduğunu bilmek. Kendi çıkarını ikinci planda tutmak. En önemlisi, içten, karşılıksız, samimi sevgi.

En iyi aşıkların en duygusal insanlar değil, birbirlerine en çok zaman ayıran insanlar olduğunu unutmayalım.

2- Kıskançlık

İnsanın yaşayan ruhu üzerinde en zedeleyici duygulardan belki birincisi kıskançlıktır. Kıskançlık duygusu altında sahip olma, kendisine öncelik verme istekleri yatar. Sahip olduklarını kaybetme korkusu kıskançlık duygularım ayaklandırır.

Kıskançlık duygularını ayaklandıran başlıca şeyler, eşlerin düşüncesizce yaptığı eylemlerdir.

Bir de kıskançlık hezeyanı vardır ki, gece eşini uykudan uyandırıp "rüyanda kimi görüyordun" diye soran eşler biliyoruz. Telefona geç cevap verse, kapıyı geç açsa yanlış yorumlarla evde kavga çıkaran, TV seyrettirmeyen, gazete okutmayan eşler evde psikolojik terör estirirler. Somut hiçbir dayanağı olmayan böyle suçlamalar genelde kıskançlık paranoyasının belirtileridir. Bu bir hastalıktır, ilaç tedavisi gerektirir.

Asıl üzerinde durulması gereken husus, kıskançlığın bu boyuta gelmesinden önce yapılacak şeyleri iyi değerlendirmektir.

Kıskançlık evliliğin yıkılmasını engeller mi?

Kıskanç bir tipseniz, kıskançlığınızın patolojik (marazi) olup olmadığını sorgulayın. Patolojik kıskançlık somut olay ve gerçeklere dayanmaz. Hayali aldatılma korkuları vardır ve ihtimalleri olmuş gibi kabul eder. Kuşku fırtınası oluşturan kıskançlık evliliğe zarar verir. Ancak hafif bir kıskançlık evlilikte harç özelliği taşır. Sevgi ve ilginin bir ifadesidir. Suçlayıcı ve saldırgan olmayan kıskanç bir eş, eşini yüceltir, kimseyle paylaşmaz ama onu da incitmez. Böyle kıskançlıklar faydalıdır.

Hangi kıskançlık evliliği yıkar?

Patolojik kıskançlık evde kıskançlık patlamaları ve kuşku fırtınası estirecektir. Bu

07:58 75%

durum da kavga demektir. Sürekli suçlanan bir eş savunmaya geçecektir. Böyle durumda eş ne yapmalıdır? Kesinlikle açık ve dürüst olmalıdır. Şaka bile olsa yalan söylememelidir. Marazi kıskançlık tedavi gerektiren bir durumdur. Mutlaka profesyonel yardım alınmalıdır. Aile terapisi ile birlikte ilaç tedavisi de gerekir. Beyinde kıskançlıkla ilgili hücre gruplarının kimyasal dengesinin bozulması söz konusudur. Bu tedavisi olan bir durumdur. Psikoterapi ve uyuşturucu olmayan ilaçlarla tedavi bir arada böyle hastalara yardım edilebilir. Kapıcıyla görüşmeyi, telefonda uzun konuşmayı sorun yapan bir eşle hayat zor geçer.

Eşim beni sevmiyor!

Kıskançlığın arka planındaki duygu budur. Eşinin aileye bağlılığı konusunda kafasında sorular uyanmıştır. Eşi eskisi gibi ona sarılmıyordur. Cinsellik azalmıştır. Güler yüzle ve sevgi ile bakmıyordur. Konuşmaktan kaçıyordur, kısaca, ona olan ilgisinin azaldığını düşünmektedir. Düz mantıkla baktığında "Hayatında birisi var, artık onu seviyor" kuşkusu kafasında uyanacaktır. Böyle durumlarda eşinin kendisini sevip sevmediğini kontrol etmek için bilinç dışı testler yapacaktır. Kızdıracak, ters sorular soracak, yalan söyleyip söylemediğini kontrol edecektir. Pek çok evlilikte böyle dönemler olmuştur. Eşini seven dürüst ve içten bir eş, böyle durumda eşine ısrarla ve tekrarla yanıldığını söyleyecektir. Kızıp tersleyecek değil ama sabır ve ikna yöntemleri ile kaygılarını giderecektir. Böyle durumlarda şaka bile olsa yalan söylememek gerekir.

Kıskançlığın arkasında ilgi azalmasının yattığı bilinirse çözüm kolaydır. Sevgi dolu bir bakış, güler yüz ve birkaç güzel söz...

Cezaevlerinde, aile içi kıskançlığa bağlı cinayet olguları o kadar çok ki; özellikle Karadenizli ailelerde bu çok yaygın. Başlangıçta çözüm kolay. Tek yolu kıskançlığın arkasındaki mesajı iyi anlamaktır.

Kıskanç eşin her dediği yapılırsa büyük risktir. İkiyüzlülükle suçlanır, çıldırabilirsiniz. Yanlış isteklere güzellikle hayır demeyi başarmak gerekir.

Seks yaşamınız nasıl?

Bir kadının, kocasının başka bir kadına bakıyor olmasından rahatsız olması doğaldır. Bu duyarlılıktan taviz vermemelidir. Aksi takdirde kocasının elinden kaydığını

07:58 75%

görecektir.

Eşler ne yapıyor?

Birinci uygulama eşini seksten yoksun etme. Onu tehdit edecek, öfke, gözyaşı düşmanlıkla fırtınalar esecektir. Çoğu kadın bu davranışı gösterir. Sonuçta evlilik ilişkisi derin yara alır. Erkek eve yönelse de ikiyüzlülüğü seçecektir.

Yapılması gereken nedir?

Tam tersi. Akıllı kadın cinsel açıdan daha heyecanlanır, canlı ve neşeli olur. Kadının erkeğe karşı en etkili silahı cinsel etkileme gücüdür. Bu gücü kadınlar erkeği geri almak, eve bağlamak için, yasak ilişkiyi engellemek için kullanmalıdırlar. Çünkü erkek Poligam'a (çok eşlilik) yatkındır. Bu konuyu açtığınızda kadınlar "Ben cinselliği sevmiyorum, hoşlanmıyorum" diyorlar. Doğrudur. Özellikle kültürel özellik olarak kadınlar cinsel yönden duygularını bastırmaktadırlar. Ama seks çılgınlığının yaşandığı günümüzde eşlerinin yasak ilişkisini önlemek için yatakta aktif ve saldırgan kadınlar akıllı kadınlardır.

Uzun ayrılıklara dikkat!

Kısa yokluklar, sevenler için duyguları güçlendirir. Birbirlerini özlemek sevenler için önemli bir ölçüdür. Uzun yokluklarda sevgi bağlarında zayıflamalar olağandır. İşkolik, kariyer peşindeki erkekler veya kadınlar iş heyecanına o derece kendilerini kaptırırlar ki, eş ve çocuklar akıllarına bile gelmez. İş seyahatleri sık ve uzun ayrılık gerektirirse evlilik için ateşle oynanıyor denebilir.

"Bensiz yaşamaya alışabilir" kaygısı eşler için önemlidir. "Göz görmeyince gönül de istemez", evlilik için önemli bir uyarı ve tehlikedir. Askerlik, özel görev, yurt dışı çalışmaları zorunlu ayrılıklardır. Ancak dünyanın elektronik bir köy olduğu günümüzde gözle gönül mesafesi birbirine çok yaklaştı. Elektronik ilgi de sevgiyi devam ettirir.

Eşinize güvenmelisiniz!

Eşler zekice olmayan bir yaklaşımla eşini eve bağlı tutmak için "kontrollü gerilim stratejisi" uygulamaya çalışır. Eşini gergin bir ipin üzerinde tutmak, kuşku fırtınası içerisinde çok eşin yaptığı hatadır.

07:58 75%

Böyle suçlayıcı, yargılayıcı, tehdit edici yaklaşım ilişkide sevgiyi uyandırmaz, korkuyu uyandırır. Eğer bir eş kocasını aldatmak istiyorsa veya koca karısını aldatmak istiyorsa, onun vicdanında bekçi yoksa ve sevgi ağır basmıyorsa bir yolunu bulacaktır.

O halde çözüm ilişkide "sevgiyi nasıl uyandırırız"a kafa yormaktan geçer.

Hiç kimse kendisine güvenilmemesinden, suçlanmaktan hoşlanmaz. Özellikle doğruyu söylüyorsa, ilişkiye zarar verir.

Güvenilmemiş olmak, içimizde en kötüyü ortaya çıkarır.

Güvenilmiş olmak, içimizdeki en iyiyi ortaya çıkarır.

Bir insanın eşine inanması ona verilecek en büyük armağandır.

Eşinize iyi isimlerle seslenirseniz, o ismi koruyabilmek için elinden gelen her şeyi yapacaktır.

Rahmetli Ayhan Songar'ın torunu Almanya'ya giderken, ona bir nasihati vardı: "Kızım seni önce Allah'a sonra kendine emanet ediyorum". Küçük hanım "Bu güvene layık olma duygusunu hiç aklımdan çıkaramadım" diyordu.

3- Cinsel Aldatma

"Eşimin ilgi duyduğu bir kadın var, güzel bir evliliğimiz vardı. Bunu neden yaptı, ben ne yapmalıyım, ilgi duyduğu kişi benim kadar bile sevimli değil." Psikolojik danışmana sıkça başvuru sebeplerinden birisi de budur.

ABD'deki istatistiklerde, 100 erkekten 70'i, 100 kadından 25'i başka birisi ile beraber olduğunu söylüyor. Boşanmalar 1955'de %10 iken 1995 de %52'ye çıkmış durumda.

Burada cinsel aldatmaların büyük rolü var.

Aile saadetine zarar verecek böyle bir davranış, onaylanacak bir davranış değildir. Bir insan hem evli kalırım hem cinsel olarak istediğimi yaparım diyorsa, bu evliliğin doğasına aykırıdır. Ergeç bir bedel ödemek zorunda kalacaktır.

Fakat bir kimse beşeri zaaf olarak böyle bir eylemde bulunuyor ve sonra pişman oluyorsa yapılacak şeyler vardır.

Bu ilişki siz istemedikçe asla sona ermez. Yapılan bazı hatalı tutumlar eşleri haklıyken haksız duruma düşürmektedir.

07:58 75%

Birinci tutum: Misilleme yapmak

İnsanda doğal bir dürtü vardır. Öç almak, ona aynı ilaçtan içirmek, aynı acıyı çektirmek, yani kendi yasak ilişkinize sahip olmak.

Bazen de eşinize istenilebilir, beğenilebilir olduğunuzu göstermek, kanıtlamak, kıskandırmak için yapma arzusu uyanabilir. Fakat sonuç genelde yıkım olmaktadır. Sallantıda olan evlilik yıkılmayla sonlanacaktır. Yahut taraflardan biri cezaevine diğeri mezaristana gidecektir.

İkinci tutum: Duyguları bastırmak

Ağlamaya ihtiyacınız varsa ağlamalısınız, incindiyseniz açıklamalısınız, insanın kendisini denetlemesi iyidir ama bu duygularını ifade etmemesi anlamına gelmez. Duygularınızı doğru yöntemlerle ifade etmelisiniz. Kavga dili haklı insanı haksız duruma düşürür. Karşı tarafı savunmaya iter. Onun vicdanını rahatsız edecek duygu ifadesinin yolunu bulabilirsiniz.

Üçüncü tutum: İşlenen suçu sopa gibi kullanmak

Bazı insanlar sevdiklerinin hata yapmasından hoşlanır. Başkalarının hatası onun hatasını az gösterir. Bu hatayı sevdiğini denetlemek için sopa gibi kullanır. Böyle uygulamalar doğru yöntemler değildir. Aradaki sevgiyi uyandırmaz. Korku egemen bir ilişki iki tarafı da mutlu etmeyecektir.

Başkasının hatasında kalbi kırılan kimse "sen dili" ile değil "ben dili" ile konuşmayı başarmalıdır. Semavi bağışlayıcılık idealdir ancak herkes başaramaz. Bağışlamayı zamana bırakan bir insan karşı tarafı suçlamak, yargılamak gibi kolay bir yol yerine kendini sorgulamak, öz eleştiri gibi ben dilini kullanmalıdır.

"Suçun bir bölümü benim üzerimde" diyebilen bir insan, gizlenmiş tehlikelerin oyununu bozacaktır.

Dördüncü tutum: Ayrıntılara dalmak

Acı olayları sürekli sorgulamak, karşı tarafa kendini aşağılanmış hissettirir. Bazı insanlarda korkunç bir soru sorma ve merak dürtüsü vardır. Olayın ayrıntılarını dakikası dakikasına öğrenmek kötü niyetli bir dürtüdür. Halk arasında güzel bir söz vardır "Pisliği karıştırıp sonra kokuyor demek" gibi. Gerçekten hataların üzerine

toprak örtmeyi başarabilmek çok zordur ama gereklidir. Hatasını kabul eden bir insana sürekli hesap sormak onu aşağılayacaktır. Kendini kötü hisseden bir insan da karşı tarafta sevgi duygularını uyandıramaz. Muhtemelen kaçınma davranışına veya kavga diline sebebiyet verilir.

Beşinci tutum: Kendine güveni kaybetmek

Olayları ayrıştırabilmek çok önemlidir. Eşiniz sekse mi düşkün, baştan mı çıkarıldı? Eşiniz sizin kötü bir eş olduğunuzu mu düşünüyor, yoksa zayıflık mı gösteriyor?

Bu olay sizin çekici olmadığınız, sevilecek biri olmadığınız anlamına mı geliyor? Böyle bir kanaat insanı depresif yapacaktır. Ancak olayları ayrıştırarak düşünen bir insan "Benim hatam varsa bile böyle davranması gerekmezdi" diyerek kendine güveni kaybetmeyecektir.

Kendisine değer vermek ayrı öz eleştiri yapmak ayrıdır. Bir insan kendine güveni kaybetmeden kendini sorgulayıp geliştirmenin yolunu bulabilir.

"Bu olay bana neyi öğretti" diyebilmek bilgece bir yaklaşımdır.

Feminist Kadınlar

Feminist kadın denildiğinde erkeklerden nefret eden, kadın-erkek ilişkilerini savaş alanı olarak gören, cinsel özgürlük tutkunu kadınlar anlaşılır.

Gerçek feministler yalvaran erkeklerden hoşlanırlar. Erkeğe seks için ihtiyaç hisseder. Erkeği doğal düşman olarak görme eğilimi aslında erkek egemen kültürlere tepki olarak oluştu. Gerçekten de kadını ucuz köle olarak gören, değer vermeyen, güdülmesi gereken tutumlara sessiz kalınmamalıydı.

Erkeklerin kadınlar üzerinde hakkı olduğu gibi kadınların da erkekler üzerinde hakkı vardır. Bunu Hz. Peygamber veda hutbesinde söylemişti. Ancak uygulamada bu tam gerçekleşmedi. Günümüzde bu inanç çizgisindeki kişiler kadın-erkek ayrımını netleştirmelidirler.

Allah'ın nazarında kadın ve erkek eşdeğerdedir. Kadın ve erkek birbirini tamamlamak için yaratılmışlardır.

O halde erkek egemen veya kadın egemen hareketler sorgulanmalıdır.

Erkeklere kadınsız, kadınlara erkeksiz yaşamayı önermeye kimsenin hakkı yoktur.

07:58 75%

Bu insanın psikolojik doğasına aykırıdır*

Kadın ve erkek açısından sadakate dayalı güzel bir ilişkiden daha mutlu edici bir zevk kaynağı yok gibidir.

Özgür ve bağımsız eş!

Mutlu evliliği birbirlerine bakan iki eş değil birlikte dışarıya aynı noktaya bakmayı başarabilen kişiler oluşturur.

İşletmecilikte bir kural vardır. Büyük yönetici, farklı insanları aynı amaç etrafında benzer hareket şekliyle çalıştıran yöneticidir.

Bu kural evlilikte de geçerlidir, iki farklı insan, iyi bir evlilik hedefine farklılıklarını yaşayarak birbirlerini ezmeden ulaşabilirler.

Evlilik psikolojik bir ihtiyaçtır. Bir çıkar ortaklığı değildir. Eşini para makinesi gibi ya da bozulan makineleri tamir ettiren, akan boruyu onaran insan gibi görmek bencilliktir.

Fakat çok bağımsız kadın biliriz ki, kariyeri var, dolu bir hayatı, tatmin edici bir işi, ihtiyaçlarını gideren yardımcısı var ama bir erkeğe ihtiyaç hisseder. Evde kendisini bekleyen, gününü nasıl geçtiğini merak eden, onu umursayan, konuşacak birinin olması, yani bir dostunun olması her iki cins için de psikolojik doyum demektir.

Evliliği cinsellik dışında bir dostluk ilişkisi, sırtını dayayacağı dayanak, sığınacağı bir liman gibi düşünmek insanın doğasında vardır.

Evlilikteki dostluk birbirine ruhen eşit ve tamamlayıcı olmayı gerektirir. Kadın egemen ve erkek egemen hareketler evliliğin ruhuna aykırıdır.

Gizli feministlik

Evlilik danışmanları eski yıllarda ümitsiz, yalvaran, gözyaşları içinde bir kadın, duyarsız, otoriter, öfkeli bir koca örneğine çok rastlarlardı.

Ancak son yıllarda, kocasının zevk almasını engelleyen "iki kaşığı varsa birini kır, onu devamlı gergin ip üstünde tut" mantığıyla hareket eden, evde kontrolü elde tutmak isteyen eşlere çok rastlıyoruz.

Feminist hareket kadın-erkek ilişkisini savaş alanı haline getirdi.

Görünüşte ve söylemde feminist olmayan ama uygulamada feminist olan geleneksel

07:58 75%

kadın tipi, evliliği savaş alanı haline çeviriyor.

Özellikle kocasının ailesine karşı itici, dışlayıcı tutumları ile ona sahip olmak istiyor. Feminist bir bencillik de denebilen bu tutum sonucu bazı erkekler "aman gerginlik olmasın" diye yelkenleri suya indirerek anne-babasına sırtlarını dönüyorlar.

Bazı erkekler de fizik güç kullanmaya kadar aşırı tepkilere girebiliyorlar.

Geleneksel feminizmde erkek çocuğun annesinin de kendi geçmişinde benzer tutum içinde olduğu söylenebilir.

Feminizm ister açık ister gizli olsun evlilikte romantizmi yok ediyor, sevgiyi azaltıyor, düşmanlık duygularını alevlendiriyor.

Kayınvalide sendromu

Evlilik danışmanlarının çok konuştuğu konulardan birisi de anne-babalar. Kayınvalide ve pederi sevmek ancak aynı zamanda onlarla özgür olmak mümkün mü?

Bir erkek çocuk da annesiyle güçlü, sıcak ilişki, bağ kurduysa bu övgüye layık bir durumdur. Evlendikten sonra annesinden onu incitmeden uzaklaşmayı başarmışsa da bu tutum yine övgüye layık olacaktır. Bu durum iyi anneyi de mutlu edecektir.

Genç kızlara, iyi kocaların, annelerini gerçekten seven erkekler olduğunu söyleyebiliriz. Böyle erkekler uzaktan sevmeyi de sürdürebilirler. Annelerine ve eşlerine güzellikle hayır diyebilmek kolay kazanılan bir beceri değildir.

07:58 75%

XI. İş Stresi

"Düşmanımı dost haline getirerek yok ederim."
A. Lincoln

Çalışma saatleri, vardiya usulü çalışma, fiziksel tehlike varlığı, sorumluluk fazlalığı, işsizlik korkusu gibi birçok neden insanları gerilim içinde tutar.

İş ortamında sorunlar:

Vardiya usulü çalışma, kan şekeri, vücut ısısı, metabolizma ve zihinsel verimliliği etkiler. Iş motivasyonunu azaltır. Nöropsikolojik ritim bozulması, ülser, şeker hastalığı, tansiyon gibi birçok psikosomatik hastalığı alevlendirmektedir.

Zaman baskısı, hata yapma korkusu, güvenliğin az olması stresi arttırır. Bazen aşırı güvenlik, özellikle nükleer çalışma gibi riskli çalışmalar, beyni daha çok yorar. Kulak koruyucusu taşınması insanda tecrit olma, tehdit altında olma duygularını harekete geçirir.

Aşırı çalışma altındaki insanlarda, acil ve beklenmedik durumlarda karar verme kapasiteleri azalabilmektedir.

Kurum içindeki rol:

Kişinin görevinin sınırlarının belirsizliği, fazla terfi etmiş olması veya yetersiz terfi içinde olması kaygı düzeyini yükseltir.

Kısa zamanda çok para kazanmak ve daha yüksek bir sosyal konuma ulaşmak için yoğun rekabet, bedel ödettirecektir. Bedeli kaybeden kadar kazanan da öder. Bu bedelin adı "İş stresi"dir.

Emeklilik stresi:

Yapılan araştırmalar emeklilik sonrası iki yıl içerisinde ölüm olaylarının daha sık olduğunu göstermektedir. Özellikle iş doyumu olan insanlar emekli olduklarında psikolojik hazırlıkları yeterli değilse beden sağlıkları bozulmaktadır. Emekliliğin bunamayı, Alzheimer hastalığını tetikleyici olduğu da saptamalar arasındadır.

Şuuru yerinde olan, eli tutan insanın emekli olsa da bir işle meşgul olması, insanın psikolojik doğasına daha uygundur.

07:58 75%

İş stresinde ailenin rolü:

Aile ortamındaki etkenler iş içindeki etkenlerden ayrı düşünülemez. Ailevi sorunlar, maddi güçlükler, kişiler arası ilişki sorunları, iş yerinde kendini güvende hissetmeme, birer stres kaynağıdır.

Özellikle aileden ve işletmeden gelen talebin çatışması bireyin kişiliği ile aşılabilir.

Kocasına destek vermeyi görev olarak düşünen bir eş, eşinin iş başarısını arttıracaktır.

Aile yuvasında güvende, rahat olmak, iş dışında evi bir sığmak olarak görmek iş stresini azaltır.

İyi bir eş, doğal bir anlaşma ile evin iç sorumluluğunu alır. Bu kocasının başarısını arttırır.

Eşlerin her ikisinin çalıştığı aile modelinde yeni sorunlar eklenmektedir. Özellikle Türk aile modelinde kadın hem iş hem ev sorumluluğunu beraber götürmektedir. Annelik, ev hanımlığı ve çalışma hayatı kadını daha çok yıpratmaktadır. Kadının evdeki rolü değişmezse bedeli kadın ödeyecektir. ABD'de yapılan araştırmalar, boşanan çiftlerde artışın nedenini yeni aile modeline bağlamaktadır. ABD'de de erkekler çalışan eşle evlenmeye bağlı rolünde değişimi göz ardı etmektedir. Yani evin iç sorumluluğunu kadından bekleme eğilimi fazladır. Bu da tartışma ve gerilim kaynağı olmaktadır.

Eşlerin her ikisinin çalışmak zorunda olduğu evlilik modellerinde aile dışı yardım önem kazanır. Böyle bir yardım yoksa tarafların sorumlulukları paylaşmaları gerekir.

İş İlişkileri ve Stres

Bir çalışma grubunda iyi ilişkilerin kurulması kişi sağlığı ve iş veriminde önde gelen bir etmendir.

Üste saygı gösterilmemesi yani önemsenmeme, dostluk davranışı içinde olmama, sevgi sıcaklığının bulunmaması gerilim duygularına yol açar.

Yöneticinin adil olmaması, yeteneklere, katılımcılığa, teknik bilgi ve donanıma uygun davranım içinde olmaması, karar mekanizmasında kararlara daha fazla kimseyi katmaması iç gerilimi artırır.

İşyeri ortamında zor durumlarda destek görülmemesi, barışçıl olmayan yarışmacılık, rekabet kaygılarının paylaşılmaması stres kaynağı olmaktadır. Sıkıntı, depresyon, psikosomatik hastalıklar böyle durumlarda belirgin oranda artmaktadır.

İdeal yöneticilik, insanların farklılıklarını korurken, aynı amaç etrafında uyumlu bir şekilde çalıştırmayı başarmaktır. Tek tip insandan oluşmuş bir yönetimde yetenekler ortaya çıkamamaktadır.

İş yerinde stres belirtileri:

İş yerinde stresin uzun sürmesi bireylerin başarı durumunu etkiler. Başlıca belirtileri:

1. Rekabete karşı koymayı becerememe.
2. Kendine güvensizlik, "Benim fikirlerim budur" diyememe.
3. Karışık durumlarda başarısızlık, panik.
4. İş yerindeki sorunlara aşırı duygusal tepki gösterme.
5. Başarılı olmayı başaramama.
6. Karar verme sürecinde yetersiz kalma.
7. Dayanışma eksikliği.
8. Katılımcılığın azalması.
9. İş kazalarının artması.
10. İş performansının düşüklüğü.
11. İşe devamsızlığın artması.
12. Kalite kontrolünde hataların artması.
13. Hatalara karşı vurdumduymaz davranma.
14. Alkol, sigara vs. kullanımının artması.
15. Sağlık sorunlarının artması.
16. Yorgunluk, sinirlilik, baş ağrıları, sabahları zor kalkma, kolay ağlama, uyku düzeninin bozulması, yalnız kalma isteği, iştahsızlık, çarpıntılar, mide bağırsak hastalıkları, alerjiler, romatizmal ağrılar gibi psikosomatik belirtilerde artışın yaşanması.

İş Yaşamında Kadın

Kadınların adet öncesi gerilimleri, adet görememe, adet öncesindeki öfke, kızgınlık, baş ağrıları ve uykusuzluk, mizaç değişiklikleri gibi özellikler kadınların biyolojik kimlikleri ile ilgilidir. Iş verimini etkiler. Özellikle duygusal desteğe sahip olmayan çalışan kadınlarda bu durum daha da artmaktadır. Eşler tarafından anlaşılmama ve hayali hastalık olarak tanımlanması kadında güven duygusunu zedelemektedir.

Ayrıca modern yaşamda genç anneyi yönlendirecek yaşlılar çevresinin bulunmaması önemli bir stres kaynağıdır. Bu nedenle bebek doğurma korkusu anne adaylarını etkiler. Bebeğin kendi özgürlüğünü ve hareket serbestliğini azaltacağı duygusu anneliğe karşıt duyguları geliştirir.

Kadının biyolojik bir gereği menopozda ortaya çıkar. Sıcak basmaları, korku ve kaygılar, çekiciliğini kaybetme hissi önemli gerilimler ortaya çıkarır.

Ev ve mutfak teknolojisi:

Ev aletleri ve hazır yiyecekler ev işleri ile geçirilen zamanı önemli ölçüde azaltmıştır. Kadınların bireysellik ve ekonomik bağımsızlık duygularını güçlendirmiştir. Çalışmanın kolay hale gelmesi evlenme yaşını giderek büyülttü. Bekar kadın sayısı arttı, aile modellerinde önemli değişiklikler oluştu.

Çalışan kadın batı toplumunda bile kendisi ile aynı yeteneklere sahip bir erkeğe oranla daha düşük mevki ve ücret almaktadır. Bu durum onlardaki gerilimi arttırmaktadır.

Bu nedenle "A tipi davranış" kadınlarda daha sık gözlemlenmektedir. Aceleci, sabırsız ve katı tutum stresi arttırmaktadır.

Çalışan kadınların çift kariyer sahibi olmaları, yani hem iş kadını hem ev hanımı olmaları stres yüklenmelerini arttırmakta ve sağlık yönünden bedel ödemek zorunda kalmaktadırlar.

XII. Stresten Depresyona

Kontrol edilemeyen stres, depresyon ve intihara giden kapıyı açar.

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO), depresyonu geleceğin en büyük sağlık sorunu olarak ilan etti. ABD'de iş gücü kaybına neden olan hastalıklar sıralamasında, kalp hastalıklarından sonra ikinci sırayı depresyon almaktadır.

07:58 75%

Dünyada her gün 1000'den fazla kişi intihar ediyor, İngiltere'de intihar edenler, trafik kazalarında ölenlerden daha fazla. ABD'de her yıl erişkin nüfusun %10'u depresyon geçiriyor. Her insanın hayatının bir noktasında depresyona girme ihtimali %20'dir. Şu anda Türkiye'de 3,5 milyon insan, sözünü ettiğimiz depresyon hastalığına tutulmuş durumda. Sağlık ocaklarına başvuran hastaların %26'sınm depresyonda olduğu belirlenmiştir.

Depresyon zayıflık veya acizlik değil, bir hastalıktır. Kendisine göre tedavi yöntemleri vardır. Asıl önemli olan, depresyona giden yolu kesmektir.

Depresyon nedir?

Depresyonun tarifini, kendini ele veren genel verilerinden yola çıkarak yapabiliriz. Bunları, maddeler halinde sıralayalım:

1. Hoşlandığınız şeylerde azalma ve ilgi kaybı.
2. Kendini üzgün, hüzünlü hissetme, keyfi yerinde olmama durumu.
3. Kiloda azalma ya da artışlar.
4. Uyku bozukluğu ya da aşırı uyku.
5. Sıkıntı, huzursuz olma, yerinde duramama, kararsızlık.
6. Kendini yetersiz, değersiz, suç işlemiş gibi hissetme.
7. Dikkat, düşünce konsantrasyonunda azalma.
8. Enerjide azalma, yaşlanıyor olma hissi, çalışma güç ve veriminde düşüşler.
9. Tekrarlayan ölüm düşünceleri.
10. Cinsel ilgide değişme.

Yukarıdaki belirtilerden 2-3 tanesine iki haftadır sahipseniz, depresyonun klinik ölçütlerine göre tedaviniz gerekmektedir.

Depresyon bir hastalıktır.

İnsanın kendini değersiz ve yetersiz görmesi, kötü hissetmesi, zaman zaman herkes için geçerlidir. Bu bir suç ve zayıflık değildir. Bu duygular depresyona dönüşmüşse, tedavi ve profesyonel bir yardımla büyük rahatlama elde edilebilir.

Bir örnek:

07:59 75%

S.O., 45 yaşında bir bayan. Başarılı bir iş kadını. 25 yıldır gülemediğini, yaşamaktan zevk almadığını, bunun için de evlenemediğini, işinin dışında hiçbir şeyin kendisini ilgilendirmediğini, tatilden bile bir tat almadan günlerinin geçtiğini söylüyor. Son yıllarda bağırsak şikâyetleri artmış ve işe gitmekten de nefret eder hale gelmiş. Devamlı bir halsizlik ve yatma isteği hissediyor ve yaşamayı gerektirecek hiçbir sebep bulamıyor.

Hekime başvurdu. Gerekli testler yapıldı. Beyin bioelektrik profili, stres seviyesi ölçüldü. Kendisinde depresyonun bütün bulguları vardı. Yani beyinde elem, keder, neşe sevinçle ilgili alanların salgıları bozulmuştu. Gerekli ilaç tedavisine başlandı. Altı hafta sonra geldiğinde % 70-80 oranında bir iyileşme görülmekteydi. Kendisi "Hayattan zevk almaya başladım. Evimdeki taşların renklerini fark ettim. Gülebiliyorum. Bağırsak şikâyetlerim de düzeldi. Şimdi geçen yıllarıma yanıyorum, aman böyle kalayım" diyordu.

Başka bir örnek:

Z. E., 48 yaşında. Başarılı bir işadamı. Çalışkan, titiz, şefkatli ama çok sinirli. Yakınları, her şeye kızmasına artık dayanamadıklarını söylemişler. En son bir alışveriş merkezinde, "tuvalet kâğıdı acaba 6'lık mı yoksa 12'lik mi olsun" diye tartışıp eşiyle kavga çıkarmış.

Hekime başvurdu. Gerekli testler ve ölçümler yapıldı. Stres seviyesi yaş grubuna göre oldukça yüksekti. Muhtemelen beyninde öfkelilik, sinirlilik, şüphecilik, kıskançlıkla ilgili merkezlerin salgıları bozulmuştu. Gerekli tedavi planlandı ve uygulandı.

1-2 ay sonra eşi ile birlikte geldiler. Eşi; "Doktor bey keşke bu tedaviye 25 yıl önce başlasaydık, eşim artık sinirlenmiyor, evimize huzur geldi" diyordu.

Yukarıdaki iki örnekte görüldüğü gibi, yaşam tarzı haline gelmiş bazı depresyonlar, insanın yaşam kalitesini büyük ölçüde etkilemektedirler. Profesyonel bir yardımla böyle uzun vakaların düzelmesi psikiyatri pratiğinde sık rastlanan gerçeklerdir.

Ama asıl olan insanın depresyona girmesini önleyecek tedbirleri almaktır.

Y.Ö. 35 yaşlarında, üç çocuk sahibi bir ev hanımı. Tutucu bir aile ortamında

07:59 75%

büyümüş. Kendisini çocuklarına adamış. Duygularını ifade edemiyor. Geniş bir aile ortamında, kayınpeder, elti, görümce beraber yaşıyorlar. Eşi doktor, genellikle eve geç geliyor. Evde konuşma sohbet yok. Kendi ailesi ise şikâyet dinlemek istemiyor, onu sorunları ile başbaşa bırakıyorlar, intihar etmeyi bile düşünüyor. Bir gün dinleyicilerin problemleri ile ilgilenen bir radyo programına telefon eder. Program sunucusu D.S. ile aralarında özel bir iletişim başlar. Y.Ö.'yü artık hayata bağlayan tek şey bu konuşmalar oluyor. Kayınpeder telefon faturalarının birdenbire yükselmesinden şüphelenip iz sürer. Kısa bir süre sonra gerçek anlaşılır. Olay patlak verdikten hemen sonra, genç kadın annesinin evine gönderilir ve boşanma davası açılır.

Bu vakada gördüğümüz olay, genç hanımın depresif durumda iken kişiliğine uymayan şeyler yapması. Karşı tarafın da onu hiç anlamaması. Olay bu noktaya gelmeden eşler birbirlerine biraz zaman ayırsalar, böyle kişilik değişimi şeklinde depresyon yaşanmayacak, hatalar yapılmayacak.

Örtülü Depresyon

Depresyonda temel belirti "elem-keder" hissi yönünde kendini gösteren bir artıştır. Örtülü depresyonda ise neşesizlik, durgunluk, elem, bir şeyden zevk almama duygusu fazla etkilenmez. Depresyon bu sefer, beden ve organ diliyle ortaya çıkmaktadır.

Kronik, gezici ağrılar, yüz ağrıları, baş ağrıları, astım krizi, mide bağırsak bozuklukları, çarpıntılar, baş dönmeleri, tansiyon dengesizlikleri, bulantı ve kusmalar, alerjiler, romatizmalar, unutkanlık, öğrenme güçlükleri. Uyku, iştah, cinsel sorunlar, alkol-uyuşturucu madde kullanımları, saplantı, takıntılar, kişilik değişimleri hep depresyonun farklı biçimde tezahürü olabilir.

Böyle sorunlarda gerekli inceleme ve araştırmalardan sonra hekimler hastalığın sinirsel olabileceğini hastaya söyler.

İnsanlar genellikle, "ben deli miyim " diye, itiraz ederler. Ancak insanın nasıl midesi, karaciğeri hasta olursa, sinir sistemi ve ruh yapısı da hasta olabilir. Genç yaşlarda görülen mide kanaması, kalp krizi, beyin kanaması vakaları, böyle yoğun streslerin yaşandığı ve organ dili ile ortaya çıktığı durumlarda olabilmektedir.

Bebeklerde Depresyon

Bebekler kısa süreli anne yoksunluğunda bile depresyon belirtileri gösterirler. Altı ayın sonunda anne bebeğinden birdenbire ayrılırsa; bebekte dindirilemeyen ağlamalar başlar. Kısa bir süre için susar, yanına biri yaklaştığında tekrar ağlamaya başlar. Sustuğunda da yüzünde yorgun ve üzgün bir ifade vardır. Çocuk korku içindedir ve kendisini tehlikede hissetmektedir.

Eğer bu dönem uzun sürerse, bebeğin iştahı kesilir, zayıflar, fizik gelişmesi durur. Sık sık kusar ve ishal olur. Durgundur, küskündür ve nadiren güler.

İkinci aydan sonra eğer anne dönmezse içe kapanma dönemi başlar. Duygular küntleşir. Çevresindekilerin yanına yaklaşmasına ilgisiz kalır. Anne üç ay içerisinde dönerse iyileşme başlar. Dönmezse veya anne yerine geçen teke tek, kararlı, tutarlı bir kişi yoksa, -bu durum özellikle yuvalarda görülür- ani ölümler olabilir.

Çocuk, parmak emme, sallanma gibi bedensel haz kaynaklarına döner. Yalancı zekâ gerilikleri görülür. Beslenme ve bakım iyi olsa da, çocuk mutlu olmadığı için gelişemez. Boy ve kilo geri kalır. Beyin büyüme hormonunu yeterli salgılayamamaktadır.

"Bebekte depresyon mu olurmuş?" denilmemeli. Bir bebeği hayata bağlayan annedir. Onunla arasında ruhsal bir bağ vardır. Annenin kokusu bile çocuk için güven kaynağıdır. Çocuk, anneye yakınken kendisini güvende hisseder. Şefkatli, yumuşak bir anne kadar çocuğu rahatlatan bir şey yoktur. Hatta çocuk annesinden korksa bile, yine onun kollarına atılma arzusu taşır.

Çocuk sevgi yatırımını anneye yapmıştır. Onu kaybettiği an kendini tehlikede hissedecektir, insan oğlu büyüdükçe sevgi yatırımını diğer insanlara, eşyalara, mala, paraya yapar. Ancak bütün bu sevgiler geçicidir, kaybedilebilir, kaybedildiğinde de, depresyona girmek mümkündür.

Bebeklerde depresyon uzun sürerse, otizm denen bir çeşit çocukluk şizofrenisi ortaya çıkar. Göz teması kuramayan, saldırgan, kendini ısıran, konuşamayan, sürekli sallanan, duygusal olarak ayrı bir dünyada yaşayan çocuklar ortaya çıkar.

Bir çiçek susuz bırakılır iyi bakılmazsa nasıl bozulur ve yaşamazsa, insan yavrusu da sevgi ve ilgiden yoksun kalırsa çiçekler gibi solar ve gelişemez.

07:59 75%

XIII. Stres ve İleri Yaş

"Yaşlılık misafir gibidir, ağırlamak gerekir."
Hariri

Sükûnetle yaşlanmayı başarmak, söylenmesi kolay uygulaması zor olan bir durumdur. Yaşlanan insan "Çaptan düştüm" duygusunu hissedecektir. Yaşadığı ömrün az geldiğine inanmak da çaptan düşmesini daha da artıracaktır. Fizik olarak çaptan düşen insan zihin olarak çapını genişletmişse iyi, mutlu ve umutlu bir yaşlılık dönemi geçirilecektir.

Bir kimsenin davranışlarında, duygularında, hafızasında, düşüncelerinde ani değişiklikler olmuşsa bunu hemen yaşlanma olarak yorumlamamalıdır. Tıbbi ve psikolojik birçok neden, kişileri yapay olarak yaşlı gösterir.

Yaşı ilerleyen insan eğer karamsar kişilik özellikleri taşıyorsa bir sorun yaşadığında sorunu büyütecektir. Bunun gerçek bir sorun olup olmadığını ayırt edemezse depresif sürece girebilir.

Yaşlanmanın getirdiği değişiklikler

Yaşlanma insanda bedensel ve zihinsel olarak bazı değişiklikler getirir. Ağrıları, güçsüzlüğü, zihinsel yavaşlaması vardır. Yaşlanmanın doğal belirtileri olan değişiklikler üzerinde fazla durmak yaşlıların en büyük stres etkisidir. Sürekli sağlık sorunlarını düşünen bir yaşlının sağlık sorunları bir şiddetinden beş şiddetine çıkacaktır.

Yaşlanmanın getirdiği değişiklikleri olgun karşılayabilmek doğru bir yaşam felsefesi ile kazanılır.

Mutlu ve huzurlu yaşlıların daha uzun ve sağlıklı yaşadıkları bilimsel gerçeklerdendir.

Ölmekten daha iyi diye düşünmek

Maddeci keskinlikler içerisindeki insanlar ölümü bir son olarak düşünürler, ikinci hayata inanmayan insanların kullanacakları tek yöntem budur. Ölüm konusunu unutmaya çalışıp yaşlılığın tadını çıkarmanın yollarını aramaya çalışırlar.

07:59 75%

İyimserlik kapasitesi

İnsanda herhangi bir yaşta iyimserlik kapasitesi yüksekse strese dayanma gücü belirgin şekilde artmaktadır. Hayat boyu yaşama bakışı renklendiren, zorluklara göğüs germeyi kolaylaştıran bu özellik, kişilik özelliği haline getirilmelidir.

İyimserlik, ümitli ve olumlu bakış refleksleri kazanmış bir yaşlı, hastalıklar ve aile içi sorunlar karşısında kolay çıkışı yolları bulabilecektir.

İleri yaşlarda romatizma ve kireçlenmelere daha az maruz kalmak için, genç yaşlarda kalsiyumlu gıdaları fazla alarak vücuttaki kalsiyum kapasitesini artırmak önerilir, işte aynı şekilde mutlu ve güzel yaşamak için genç yaşlarda pozitif düşünmeyi yaşam felsefesi yapmak gerekmektedir.

Ölüme bakış

İleri yaşta belki en önemli stres kaynağı ölüm korkusudur. Kendisini idam sırasını bekleyen bir mahkûm gibi gören yaşlının ölümü sorgulaması gerekmektedir. Nitekim Fransa eski Cumhurbaşkanı Mitterand, prostat kanseri olduğu ve 5-6 ay içerisinde ölebileceği söylendiğinde şu tepkiyi veriyor: "Ölümden sonra ne olacağım? Bu konuda bana bir rapor hazırlayın!" Hazırlanan raporda ölümden sonrası için "Zaman kırılmasından" söz edilerek hayatın sürdüğünün ima edildiği basına yansımıştı.

Gerçekten de gazetelerdeki ölüm ilanlarına bakılırsa "Ebedi istirahatgahına tevdi edildi, rahat uyu" gibi dileklerde bulunulmaktadır.

İnsan oğlunda ölümden sonra yaşama arzusu muhtemelen kromozomlarında yazılı olarak vardır. Tıpkı midemizdeki açlık hissinin varlığı yiyecekleri gösterdiği gibi, ölmeme isteği de hayatın ölmediğini göstermektedir. İkinci hayata inanan insan ölüm korkusu stresine karşı önemli bir güce sahip demektir.

Ölüm korkusuna iten bizatihi ölüm değil ölümle ilgili duygulardır, ölüme verilen anlamdır. Ölümü kabul edip, bedenin öldüğünü ama hayatın devam ettiğini düşünmek yaşlılara güç verir.

Agnostik düşünme tarzındaki insanlar "Sonsuzluğun sonu var mıdır, öldükten sonra ne olacak" sorularına "bilmiyorum" diye cevap verecektir. Bilinmezlikte ölüm korkusunu azaltan bir etki vardır. Fakat belirsizliğin kendisi de ayrı bir stres kaynağı oluşturur.

İnsanın iyimserlik kapasitesini ölüm konusunda geliştirmesi mümkündür. Hayatın ölmediği, yapılan iyiliklerin boşa gitmediği düşüncesi içinde yaşlı bir insanın limitli ve huzurlu yaşam elde etmesi çok kolay olacaktır.

Yaşlanma Psikolojisi

Avusturya'da bir kilise kayıtlarına göre, 1680 yılında doğan her 19 kişiden sadece 2'si 65 yaşına gelmektedir. Bu demektir ki "Ebedi gençlik çeşmesi" bulunamadı ama hayatta kalma süresi uzadı. Yaşlı nüfus böyle çoğalınca yaşlanma ile ilgili sorunlar da önümüze yığıldı. Konunun hastalık boyutunu bir kenara bırakıp, yaşlanmanın psikolojisini ve bu sevgiye muhtaç insanlara nasıl yardım edebileceğimizi düşünelim.

Yaşlanma Psikolojisi:

Yaşlılık psikolojisi yerine yaşlanma psikolojisi ifadesi kullanılmalıdır. Çünkü insan doğar doğmaz yaşlanmakta, beyin hücreleri daha o dakikadan itibaren eskimeye başlamaktadır. İyi bir yaşlılığın temelleri de, hayatın ilk yıllarında atılır.

Yaşlanma, eskime, canlı-cansız bütün varlıkların kaderidir. Yaşlanan insanın saçları beyazlar, cildi kırışır ve beli bükülürken, psikolojik yapısında da değişiklikler olur.

Azalan Psikolojik Yetiler:

Zekâ parlaklığı azalır, yeni şeyler öğrenmek zorlaşır, hafıza zayıflar, girişim ruhu ve ataklığı geriler.

Artan Psikolojik Yetiler:

Bilgelik ve ağırbaşlılık belirginleşir, mantıklı ve doğru düşünme daha sağlıklıdır; muhakeme güçlüdür; yerinde yargılara daha kolay varılır. Bilgi birikimi ve tecrübe, olgun kişilikle birleşirse mutlu ihtiyarlar ortaya çıkar. Daha tutarlı, hoşgörülü ve sabırlı olurlar.

Yaşlı-Genç Farkı:

Bir ordu düşününüz; eğitimsiz ama kalabalık. Diğer bir ordu düşününüz; eğitimli fakat sayısı çok az. İkinci ordu birinci orduyu her zaman mağlup eder.

Büyük işler beden gücünden ziyade, doğru düşünme ve hedefleri geçerli hale getirme ile başarılır. Yani kılıç keskinliği değil akıl keskinliği esastır.

İnsanın iyimserlik kapasitesini ölüm konusunda geliştirmesi mümkündür. Hayatın ölmediği, yapılan iyiliklerin boşa gitmediği düşüncesi içinde yaşlı bir insanın limitli ve huzurlu yaşam elde etmesi çok kolay olacaktır.

Yaşlanma Psikolojisi

Avusturya'da bir kilise kayıtlarına göre, 1680 yılında doğan her 19 kişiden sadece 2'si 65 yaşına gelmektedir. Bu demektir ki "Ebedi gençlik çeşmesi" bulunamadı ama hayatta kalma süresi uzadı. Yaşlı nüfus böyle çoğalınca yaşlanma ile ilgili sorunlar da önümüze yığıldı. Konunun hastalık boyutunu bir kenara bırakıp, yaşlanmanın psikolojisini ve bu sevgiye muhtaç insanlara nasıl yardım edebileceğimizi düşünelim.

Yaşlanma Psikolojisi:

Yaşlılık psikolojisi yerine yaşlanma psikolojisi ifadesi kullanılmalıdır. Çünkü insan doğar doğmaz yaşlanmakta, beyin hücreleri daha o dakikadan itibaren eskimeye başlamaktadır. İyi bir yaşlılığın temelleri de, hayatın ilk yıllarında atılır.

Yaşlanma, eskime, canlı-cansız bütün varlıkların kaderidir. Yaşlanan insanın saçları beyazlar, cildi kırışır ve beli bükülürken, psikolojik yapısında da değişiklikler olur.

Azalan Psikolojik Yetiler:

Zekâ parlaklığı azalır, yeni şeyler öğrenmek zorlaşır, hafıza zayıflar, girişim ruhu ve ataklığı geriler.

Artan Psikolojik Yetiler:

Bilgelik ve ağırbaşlılık belirginleşir, mantıklı ve doğru düşünme daha sağlıklıdır; muhakeme güçlüdür; yerinde yargılara daha kolay varılır. Bilgi birikimi ve tecrübe, olgun kişilikle birleşirse mutlu ihtiyarlar ortaya çıkar. Daha tutarlı, hoşgörülü ve sabırlı olurlar.

Yaşlı-Genç Farkı:

Bir ordu düşününüz; eğitimsiz ama kalabalık. Diğer bir ordu düşününüz; eğitimli fakat sayısı çok az. İkinci ordu birinci orduyu her zaman mağlup eder.

Büyük işler beden gücünden ziyade, doğru düşünme ve hedefleri geçerli hale getirme ile başarılır. Yani kılıç keskinliği değil akıl keskinliği esastır.

Demek ki yaşla kaybolan yetiler yerine önemli kazanımlar varsa, kişi keyifli bir yaşlılık geçirebilir.

Eskiye Aşırı Bağlılık ve Yeniden Korkma:

Böyle yaşlılar sürekli eski hatıralarını anlatırlar, savaş, askerlik hatıraları bitmez. Dün evine gelen misafiri unutur ama elli yıl önceyi bütün ayrıntıları ile anlatır. Aile artık bunları ezberlemiştir. Bunlar eski alışkanlıklarını değiştirmekten çok rahatsız olurlar. Evdeki odası, duvardaki tablo, radyonun yeri değiştirilirse huzursuz ve hırçın olurlar. Hatta sigara izmaritlerini biriktirmeye varan "biriktirme hastalığı"na tutulabilirler. Yeni şeylere karşı tepki bazen "fobi" derecesine çıkar, yeni ayakkabı, yeni elbise bile istemezler. Yeni ne varsa çirkindir, kötüdür.

Egoizmin Belirginleşmesi:

Bazı yaşlılar sürekli gençleri eleştirirler, kendi gençliklerini överler. "Küçüğün büyüğe saygısı yok, kimse haddini bilmiyor" diye tenkit ederler. Hatta haklarının yendiğini, aslında memleketin onlardan çok hizmet beklediğini, memleketi kendilerinden mahrum bırakmanın çok büyük hata olduğunu tekrarlayıp dururlar.

Treni Kaçırma Duygusu:

Cinsel fantezilere kapılıp, kırk yıllık eşini terk edip, torunu yaşındakilerle evlenen yaşlılar vardır. Gençliğini ve zevklerini kaybetme duygusu yaşlı insanı çok etkiler.

Sağlığa Aşırı Düşkünlük:

Yaşama ateşi beklenenin tersine yaşlandıkça daha çok artmaktadır. Birçok gencin farkına varmadığı bir şey, yaşlıların hayatı daha çok sevdiğidir. Bu nedenle yaşlı bir insan sağlığının ihmal edildiği, kendisine iyi bakılmadığı duygusunu taşır.

Artan Tutkular:

"Hırs-ı piri" sözü bazı yaşlıları çok güzel tarif eder. Annesinin memesini bırakamayan bebek gibi bazı yaşlılarda mal-mülk, şöhret ve makam tutkusu daha çok alevlenir.

Kişilik Özelliklerinin Aşırılaşması:

Cami yıkılsa da mihrabı kaldığı gibi, bazı insanların yaşlandıkça kötü huyları daha

07:59 75%

da artar. Cimriler daha da cimrileşir, geçimsizler daha da kavgacı ve huysuz olurlar. Dayanılmaz ihtiyarlığın temeli, çocukluk dönemlerinde atılmaktadır.

Yalnızlık Duygusu:

Yaşlı bir insanın en önemli psikososyal sorunu yalnızlıktır. Yaşlı bir insan, çok lüks bir huzurevine veya hastaneye bırakıldığında eğer yalnızlık duygusuna kapılmış ise ani bir çöküş ve ölüm yaşayabilir.

Çocuklarım ve torunlarım göremeyen anne ve babanın duyguları hayat yükünü zor taşır.

Ölüm Korkusu:

Ölüm, insanların evrensel korkusudur. Yaşlı insan kendini ölüme daha yakın hissetmektedir. Her gün, her saat onu ölüme biraz daha yakın etmektedir. Ölüme yaklaşmanın şuurunda olan bir ihtiyarı rahatlatan tek şey, sağlam bir hayat felsefesidir. Ölümü bir son, bir yok oluş olarak gören yaşlı bir insanı teselli etmenin bir imkânı yoktur. Bu noktada mutlu bir ihtiyar ancak ölümü bir terhis tezkeresi, ebedi aleme giden bir yol olarak görendir. Yoksa yaşlı insanın sırasını bekleyen bir idam mahkûmundan farkı kalmaz.

Çaresizlik duygusu:

Eski fizik gücünden çok şey yitirmiş, yaşlı bir bedenin beraberinde getirdiği hastalıklarla rahatsız, yemek içmek gibi en sıradan lezzetlerden bile kısmen mahrum, verimli ve üretken bir işten yoksun ve her an ölüme yaklaştığının farkında olan bir yaşlı, kendisini çok zayıf hisseder. Bu duygular içindeki insana en önemli destek, iyi bir hayat felsefesi ve ailesinin desteğidir.

Bazı Yanlış Yargılar:

Yaşlılık şifası olmayan bir hastalıktır.

Yaşlılığın beraberinde getirdiği bedene ait problemlerin elbette bir çaresi yoktur ama kişi iyi bir hayat felsefesi ile keyifli bir yaşlılık geçirebilir.

Yaşlılar yardıma muhtaç ve acınacak durumdadırlar:

Yaşlıların kazanımları daha çoktur. Çevresi ondan "öğretmesini isteyen" gençlerle dolu bir yaşlılıktan daha hoş ne olabilir.

07:59 75%

Yaşlılık hayatın mutsuz dönemidir:

Yaşlılığın problemli bir hayat dönemi olduğunu baştan kabul etmek durumundayız. Aslında pek çok problemin kaynağı da bu gerçeği olgun bir şekilde kabullenmemekten doğmaktadır. Ama bu demek değildir ki, yaşlılık hayatın en mutsuz dönemidir ve yaşlı insan asla mutlu olamaz. Gerçekçi hayat felsefesine sahip olan insan en ufak şeylerden mutlu olabilir. Uçan bir kuş, çevresinde dolanan tombul bir kedi, saksıda açan çiçekler, birer mutluluk kaynağı olabilir. Beklenti düzeyini yüksek tutan ihtiraslı yaşlılar hep daha fazlasını istediklerinden, mutlu olamazlar. Aslında bu tiplerin gençliklerinde de tam manasıyla mutlu oldukları iddia edilemez.

Hayattan çok şey istemeyeceğiz, bize verilenlerin kıymetini bileceğiz. Bu kendimizi iyi hissetmenin, daha doğrusu aslında ne kadar iyi olduğumuzun ve mutlu olmak için ne kadar da çok sebebimiz olduğunun farkına varmamızın sihirli formülüdür.

Gençlikte kaybettiklerinin veya kazanamadıklarının yasını tutmak yerine, yaşlılığın tadını çıkarmak daha akıllıca olmaz mı?

Emekliliğin kötü bir şey olduğu düşüncesi:

Emekli olduktan sonra üretken olmayı beceren insanlar daha geç yaşlanmaktadırlar. Emekliliği felaket olarak değerlendiren insanların sağlıkları, emeklilik sonrasında süratle bozulmaktadır. İsmet İnönü, Faruk Gürler, İran Şahı Rıza Pehlevi emekliliklerini felaket olarak değerlendirdikleri için altı ay içinde kanser veya ağır hastalıktan öldüler

İnsanoğlu, eli-ayağı tutup, şuuru yerinde bulunduğu sürece çalışmalıdır. Tembellik, yaşlanma sürecini hızlandırmaktadır.

Yaşlılığa uyum:

Sağlıklı bir yaşlılık için olumsuz etkenleri olumlu hale çevirmenin birkaç küçük formülü:

1. Beyin tıpkı kalem gibi bir alettir. İyi bakılırsa ömrü uzun olur ve erken yıpranmaz.

Son yapılan araştırmalar, beynin sürekli olarak yeni şeyler öğrenmesinin uyaran etkisi yaptığını ve hücre yaşlanmasını yavaşlattığını göstermektedir. Yaşlanmaktan korkan insanın "Çalışan demir ışıldar" sözüne uygun olarak beynini iyi şekilde

07:59 75%

çalıştırması çok önemlidir. Beyin tıpkı bir kuyu gibidir. Suyu alındıkça artar.

2. İyi beslenme, özellikle E ve C vitaminleri açısından zengin bir beslenme beyin hücrelerini genç tutar. Özellikle E vitamini, doğal olarak zeytinde bol bulunan bir vitamindir ve beyin hücrelerinin oksitlenmesini önlemektedir.

3. Gençlik ve erişkin yaşam biçimi yaşlılığa en iyi hazırlanmadır. Yaşlılığın bilgece ve rahat karşılanması için kişide koruyucu hayat felsefesi olması, yanlış yargıların düzeltilmesi gerekir.

Yaşlılıkta dindarlaşma süreci:

İhtiyarlığım hisseden, dünyadan ve sevdiklerinden ayrılma vaktinin yaklaştığını anlayan yaşlı insan, teselli ve ümit arayışı içine girer. Bir taraftan yaşlılığın getirdiği problemler, yalnızlık duygusu, çaresizlik hisleri ve hastalıklar ona hücum etmektedir.

Diğer taraftan da ümit ve emelleri dünya ile bağlarını koparmaya başlamaktadır. Dostların ilgisi, sevgisi ve desteği kabir kapısından öteye geçememektedir. Oysa gerçek teselli, ölümden sonrası içindir. Böyle bir durumda yaşlı insan, geride bıraktığı gençlik günlerine, az bir zaman sonra elveda diyeceği dünyayı ve dünya lezzetlerini düşünüp hasretle ağlamak yerine, ölüme yakın olmanın verdiği olgunlukla hayatı ve hayata bakış açısını yeniden gözden geçirmenin iyi bir fırsatını yakalamış olduğunun farkına varmalıdır. Bu farkındalık, belki de hayatın hiçbir döneminde yakalanamayacak bir ciddiyetle insanı gerçeklerle yüzleşmeye sevk edecektir. İşte bu yüzleşmeye yardımcı olacak birkaç elmas hakikat cümlesi:

"Ahiret var ve bakidir; dünyadan daha güzeldir."

"Gerçek hayat, ahiret hayatıdır."

"Kur'an-ı Kerim'in bize verdiği en büyük ders, ahirete imândır."

"Yüce Peygamber'in (s.a.s.) bize getirdiği hidayet hediyesi, en büyük tesellisidir."

"Dünya bütün şaşaası ile beraber âhiretin yanında zindan hükmündedir."

"Madem merhametli bir yaratıcımız var; bizim için gurbet, yalnızlık olmaz, madem ki O var, bizim için her şey var."

"İhtiyarlığın zaaf ve aczi, ilahi yardım ve rahmetin celbine vesiledir."

"Kibrit çakar gibi her şeyi kolaylıkla icad eden ilim ve kudret sahibi Allah, benim dertlerime

de çaredir."

"Tatsız, geçici, akıbetsiz, özsüz dünya zevkleri yerine, hakiki, daimi, tatlı ve baki iman lezzetleri bana kâfidir."

"Ölmek için dünyaya geldiğinizi, harap olmak için binalar yaptığınızı unutmayın."

Yaşlı bir insan bir taraftan şiddetli bir ölümsüzlük duygusu, vücudu sevmek, hayata açık olmak, diğer taraftan yetersizlik ve çaresizlik duyguları içinde kıvranırken, bu mesajları kulağıyla değil gözüyle işitebilmektedir. Bunun sonucunda dünyaya geliş amacına ve Rabbine yönelmesinden daha doğru ne olabilir ki!?

Evet, maddeci keskinliklerden uzak, mananın ve düşüncenin derin ışığını bulan insan, kendisi ile barışık olur.

Yaşlıyı mutlu eden güler yüz, samimi sevgi, iç dünyasının aydınlanması maddi güçle olmamaktadır. Aile desteği bir noktaya kadar yaşlı insanı teselli eder. İnancın lezzeti nur yüzlü bir yaşlının kendisi ile barışık, keyifli, hayatın tadını çıkaran tavırlarında çok güzel görünür.

Sonuç olarak yaşlılık, sadece güçlük ve zorlukların olduğu bir dönem değildir. En az gençlik kadar kıymeti bilinmesi gereken bir hayat kesitidir.

XIV. Deprem Stresi

Deprem herkes için stres sayılan bir durumdur. Böyle bir durumda insanlar benzer duygu-düşünce ve davranış kalıplarında tepkiler verirler.

Sadece deprem değil kaza, yangın, savaş, sel, gibi büyük afetler ve hayatı tehdit eden olaylar, cinsel tacizler ağır stres durumlarıdır.

Olayın şiddetine, türüne, önceden hazırlıklı olup olunmamasına, olayın çıkış biçimine, bireyin kişilik yapısına bağlı olarak tepkiler değişir.

Üç Dönem Yaşanır

Birincisi ŞOK DÖNEMİ'dir. Mağdur olan kişi psikolojik şoktadır. Şaşkın, sersemlemiş ve donakalmıştır. (Emotionel numbness). Amaçsızca dolaşır, yaralarının farkında değildir. Kendisine veya diğer kaza kurbanlarına yardımcı olma çabası göstermez. Yönelimi bozulur, zaman, yer, kişi kavramları şaşar, bellek kaybı, bilinç dişlenmesi olur. 17 Ağustos depreminde görüldüğü gibi bir şey yemeden, acıkmadan

donakalmış insanlar herkesin hatırladığı görüntülerdendi. Bu nedenle yakınlarını kurtarma noktasında başarılı olamazlar. Şok tepkisi bedenin psikolojik savunma mekanizmasıdır. Kişi olaya yabancılaşarak psikolojik dağılmadan kurtulabilmektedir. Bu tablo 1-2 gün sürebilir.

Bazı bireylerde de panik ve çılgınca davranışlar yaşanır. Kişi birkaç dakika gecikmenin çok geç olabileceğine, kaçarsa kurtulabileceğine inandığında, ben merkezci eğilimlerin güçlü olduğu kişilik yapılarında tehlike ile ani karşılaşıldığında bu tür tepkilere rastlanır. Mamafih kendisini ikinci, üçüncü kattan atıp kolu-bacağı kırılan veya ölen insanların psikolojisi böyledir.

İkinci Dönem: Pasifleşme dönemidir. Mağdur kişi telkine açık ve edilgen haldedir. Yardıma gelenlerin önerilerini dinler, yapmaya çalışır fakat basit işleri bile yapamayacak yetersizlik ve becerisizliktedir. Kişi sanki çocukluğun pasif ve bağımlı yıllarına dönmüştür.

Üçüncü Dönem: Toparlanma dönemidir. Bu evrede kaygı düzeyi yüksektir, telaşlı ve heyecanlıdır. Olayı düşüncelerinde ve rüyalarında sık sık yaşar, irkilme tepkileri, uyarılma, ufak bir tık sesi ile sıçramalar görülür. Uyku derinliği bozulur, uyanmakta güçlük çeker, kâbuslu rüyalar görürler. Olayla ilgili dikkat artmış, başka konularla ilgili dikkat azalmıştır. (Travma sonrası stres bozukluğu). Bu dönemlerde fısıltı gazetesi en yaygın iletişim haline gelir. Küçük söylentiler kulaktan kulağa hızla yayılır. Sürekli depremi konuşur, kurtarma işleminin yetersizliğinden yakınır. Öfke ve düşmanlık duyguları besler, saldırgan ve yıkıcı davranışlar gösterebilirler. Kişi eğer ümidini tamamen yitirirse "Umut tükendiği anda işlenen suçlar" vardır ki bu sosyal barışı zedeler. Bu dönem sağlıklı bireylerde birkaç gün içinde geçer.

Depremde Uzayan Ruhsal Belirtiler

Sevdiklerini depremde yitiren kişilerde suçluluk duyguları ve kendini sorumlu tutma eğilimi ortaya çıkabilir. Matem tepkisi uzar ve depresyon belirtilerine dönüşür.

Patolojik Matemin Belirtileri:

Uykusuzluk, hayattan zevk almama, neşesizlik, ölenlerin hatıralarım sayıklayıp durma, kendini suçlama. (Bu belirtiler 2 aydan fazla sürdüyse mutlaka tedavi gerekir.)

07:59 75%

Umutsuzluk, özgüven ve benlik saygısının yitimi ve yaşama isteğinin azalması da varsa depresyon başlamış demektir.

Örtülü depresyon belirtileri:

Deprem bölgesinde sağlık birimlerine acil başvuran hastalarda baş, mide, göğüs ağrıları, çarpıntılar, nefes darlığı, kolit, astım, baş dönmesi belirtilerine çok sık rastlanır. Bu belirtiler psikosomatik belirtilerdir. Beynin stres salgıları salgılamasının organlarda yaptığı işlev bozukluğu ile ilgilidir. Kişinin ağrısı tedavi edilirken ruhsal durumu da gözden geçirilmelidir.

Ölümden dönen kişilerin duyguları:

Ölümün çok yakınından geçtikten sonra sağ kalmak, sonraki hayatta kalıcı bir tesir bırakır. Çeşitli uçak kazaları ve Hiroşima'da sağ kalanlar üzerinde yapılan araştırmalar ortak bazı belirtiler göstermektedir. *Kişiler uzun bir süre psikolojik kapanma durumunda kalıyorlar.* Duygusal küntlük veya gerçek duygularını bastırmak için olağan dışı tepkiler vermeler görülüyor. En çok da sağ kalmanın suçluluğu yaşanıyor. *"Neden yaşıyorum, keşke ölseydim", "Onların ölümünden ben sorumluyum"* gibi patolojik savunmalar gözlenir.

Bazıları da sihirli bir yenilmezliğe sahip olduğunu düşünür, ölüme egemen olduğu türünde bir inanç geliştirir. Böyle yenilmezlik duygusu içinde ileri yaşantılarında ucuz kahramanlıklara, şövalyelik merakına kapılabilirler.

Bazıları *"Neden ben değil de diğerleri öldüler bu haksızlık değil mi?"* diyebilir. Hatta bir hasta *"Doğaya çok kızıyorum artık bir çiçek bile dikmeyeceğim"* der hale gelmişti.

Ölümle yüz yüze gelmek:

Beklenmeyen bir zamanda ölme korkusu, bazı insanlarda hayatın tadını çıkaramama, treni kaçırıyor olma endişesi geliştirir. *"Her şey boşmuş, bundan sonra hayatımı gönlüme göre yaşayarak geçireceğim"* diye aykırı bir yaşantıya yönelip, ben merkezci şekilde aile ve çocuklarını ihmal edebilir. Kendilerini eğlenceye ve içkiye verebilirler.

Bazılarında ölümü yakından hissetmiş olmak ve yaşlılık duygusu ile dindarlaşma süreci başlar. Ölümün kaçınılmaz acı bir gerçek olduğunun algılanması ve

07:59 75%

insanoğlunun çaresiz, güçsüz kalması sığınacak liman arama duygularını harekete geçirir. Allah'a sığınmak; korkan bir çocuğun annesinin kucağına sığınması gibi, büyük rahatlık verir. Yalnız olmadığını hisseder, *"Bana yardım edebilecek sınırsız bir güç var."* diye teselli bulur.

Diğer bir tepki türünde de, insan geçmiş yaşantısını gözden geçirir, ideal doğrularla yaptıklarını karşılaştırır. "Aynı hataları tekrarlamamalıyım" diyerek öz eleştiri, kendini sorgulama becerileri geliştirir.

Farklı bir açıdan bakıldığında ise, *"Depremzedeler açlık, sefalet içindeyken ben nasıl sıcak çayımı içebiliyorum?"* diyerek yardımlaşma, başkalarını düşünme duyguları gelişebilir. 17 Ağustos depremi sonrasında, bu duygunun örneklerini yoğun bir şekilde gördük.

Depremden önce ruhsal tedavi gören bazı hastalarda depremle birlikte düzelmeler oldu. Kendilerine bunu nasıl aşabildikleri sorulduğunda; *"Yaşanan acıyı gördükten sonra benim acımın önemsizliğini anladım"* cevabını almıştık.

Bir işadamı depremden sonra işçilerinin ücretlerini daha çok arttırdığını söyledi. Gerekçe olarak da; *"Her şey boş ve geçici; insanlara iyilik yapmak kalıcı ve güzel, az kazanayım ama kendime iyi insan dedirteyim."* şeklinde cevap verdiler.

Klinik gözlemlerimiz sonucu, deprem sonrası aylarda toplumda deprem konusunda yaygın bir kaygı yaşandığı ve bunun şiddetlenme eğiliminde olduğu şeklinde bir kanaate varmıştık. Hatta depremden aylar sonra bile, boynunda düdük, başında kask, evinin her tarafına sular ve bisküviler doldurmuş olarak yaşayan insanlar vardı. Geceleri "üzerimde dokuz kat var" düşüncesi ile yatan insanlar uzunca bir süre zor uyuyabildiler.

Bazı kişiler de *"Her şey Allah'tan"* diyerek hasarlı binalarda kalabiliyorlardı. Böyle yanlış kadercilik kendisini köprüden atıp *"Allah beni korur"* demek gibi; din, akıl ve bilim dışı bir anlayıştır.

Korkuya karşı tepkiler nelerdir?

Kendisini tehdit altında hisseden veya tehlikeye maruz kalan insanda oluşan duygu korkudur. Korku, hayatı korumak için insanda olması gereken bir duygudur. Ancak bazen insana derin acı veren bir his haline dönüşür. Korku karşısında gösterilen başlıca tepkiler şunlardır:

1. İçinde bulunduğu durumdan kaçarak uzaklaşma. Böylece uzaklaşarak acıyı giderebileceğine inanma.

2. Baş edebilme gücünü kendisinde buluyorsa, korkunun üzerine gitme. Bir tür gerginliği giderme çabasıdır. Engelleri ortadan kaldırmak için saldırganlık, karşı atılım, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duyguları da bu çabadan doğar.

3. Baş edebilme gücünü kendisinde bulamayanlar, yetersizlik söz konusu olduğunda, ortaya çıkan ruhsal acıyı gidermek için, duygusal katılımı azaltmaya çabalar, inkar eder, unutmaya çalışır, eğlence ve alkole yönelir. Yenilgi kabul etmiştir.

4. Uzlaşma: Korku veren duruma, yaklaşım biçimi değiştirilir. Kişinin "Ego gücü" yerindeyse bir çıkış yolunu bulup, korkudan kazanımla çıkmaya çalışır.

Kendisini deprem tehdidi altında hisseden bir insan, korkunun kaynağını iyi anlarsa çıkış yolu bulacaktır.

Doğaya hakim miyiz?

Bilim ve teknoloji geçmiş yüzyıllara göre günümüzün insanını çok daha güçlü yaptı. Uzaya gittik, nükleer enerjiyi geliştirdik... Ancak depremler karşısında çaresiz ve güçsüzüz. Bırakın doğaya hakim olmayı midemizi, kalbimizi, bağırsağımızı bile kontrol ediyor değiliz. Mesela sindirim işleminde yalnızca çiğneme insanın kontrolünde. Geriye kalan %99'luk kısmı oluşturan diğer faaliyetler bizim hiçbir müdahalemiz olmadan gerçekleşiyor. Doğaya hakim olamadığımıza göre doğal afete verdiğimiz anlamı gözden geçirmemiz gerekmektedir.

İnançlı insanın doğal afete verdiği anlam onu rahatlatacaktır. "Bu Dünya gezegeninin bir idare edeni var, her türlü tedbirlerimizi aldıktan sonra onu tanıyıp ona güvenmeli ve ona sığınmalıyız." Bu düşünce kalıbı ile insanoğlunun deprem üzerinde kontrol duygusu gelişebiliyor. Kontrol duygusu geliştiğinde kaygı düzeyi düşer ve insan rahatlar.

"Deprem tabiat olayıdır, ilahi ceza dendiği için insanların ruh sağlığı bozuldu."

Deprem tabiat olayıdır, ancak yerin altındaki başıboş, kör, sağır, şuursuz, akılsız enerjinin ve fayların keyfi davranışından söz etmek mümkün değildir. Yerin altındaki müthiş enerji eğer kontrolsüz bir enerjiyse, yer kabuğu üzerinde tek bir rahat adım

07:59 75%

bile atamayız.

Psikiyatri merkezlerine depremden sonra binlerce insan geldi. O kişileri etkileyen düşünce ve duygu, suçluluk değil, yani ilahi cezaya çarptırıldım düşüncesi değil, ölüm korkusunu yaşamaktı. Ölüm korkusunu dengeleyen, kişinin hayatı ve ölümü veren aşkın bir güce inanıp sığınmasıdır, inanan insanlar, deprem korkusu karşısında daha dayanıklı olabiliyorlar.

Çocuğun ruh sağlığına ne gibi etkiler yapıyor?

Depremden sonra yaşanan korku ve kaygı, çocukları çok etkilemektedir. Parmak emme, altını ıslatma, kâbus görme, yalnız yatamama, büyüklerin yanından ayrılmama, tutunma isteği ve sık sık boyna sarılmak çok görülen davranışlardır. Diğer tarafta, okul başarısı etkilenebilir. Öfke nöbetleri ve içe kapanmalara sıkça rastlanır. Sebebi bulunamayan mide bulantıları, karın ağrıları, baş dönmeleri, uyku bozuklukları, neşesizlik, durgunluk, olaydan 1-2 ay sonra bile görülebilir.

Neler yapalım?

Çocuğa, özellikle 9 yaşın üzerindeki çocuğa tehlikeyi anlama konusunda yardımcı olmak gerekir. "Bir acı yaşanıyor, bu acıyı yaşayıp katlanacağız" mesajı vermek gerekiyor. Büyükler sabırlı, kararlı, cesaretli, yardımsever, şefkatli olurlarsa; çocukların ruh sağlığında kalıcı bozulmalar olmayacaktır. Çocuklarla daha fazla zaman geçirmek gerekiyor. Onlara sarılıp, dokunup yalnız olmadıkları duygusunu vermeliyiz. Çocukların duygularını, düşüncelerini ifade etmelerine fırsat vermeliyiz. Oyun oynasınlar, resim çizsinler, gün boyu yorulsunlar serbest bırakalım. Hayatın normale döndüğü duygusu çocukları rahatlatacaktır. Bu büyük olayın, çocuklarımızın erken olgunlaşmasına neden olduğunu söylemek gerekir.

Büyükler neler yapmalı?

İnsanlar psikolojik olarak eskisi gibi sağlıklı hale getirmek için bazı şeylere dikkat etmelidir.

1. Hayatın zor bir döneminden geçiliyor. Toparlanmak için bir zamana ihtiyaç vardır.

2. Bu olayı düşünen herkes sizin hissettiklerinizi hissetti, acıları paylaşmak acıları

07:59 75%

azaltacaktır. Fakat acıyla yatıp acıyla kalkmak insanın beyin enerjisini tüketecektir. Şu kuralı unutmayın, "Çaresi varsa çaresine bakılacaktır, üzülmeye değmez. Çaresi yoksa üzülseniz de sonuç değişmeyecek, daha fazla üzülmeye değmez."

3. Yorgunluk, açlık ve uykusuzluğun bedeninize çok zarar verdiğini unutmayınız.

4. Alkol ve uyuşturucu ilaçlardan uzak durunuz, ilgili hekimin verdiği uyuşturucu olmayan ilaçlar çok işe yarayacaktır.

5. Depremden kazanımlı çıkmak mümkündür. Özgüvenini kaybetmeyen insanları böyle hayat olayları geliştirmektedir. Tıpkı serçenin kaçma yeteneğinin, atmacanın saldırıları ile geliştiği gibi.

Bir hayat olayı yaşadık; sosyolojik, psikolojik sonuçları olacaktır. Kabullenip, isyan etmeyerek, dersler çıkararak, aklımızı başımıza alarak daha iyi insan olma yönünde özeleştiri yeteneğimizi geliştirerek, bu dönemden toplum olarak kârlı çıkmamız mümkündür.

6. Devletin de yapacağı şeyler çok önemlidir, insanların kaybedilen güven duygusunun kazanılmasına yardım edici destek gerekir. Devletin hazırlıklı ve örgütlü olması panik, kaos ve dedikoduları önleyecektir. Bakım, tedavi ve rehabilitasyon faaliyetlerinde, devletin şefkatli bir hekim gibi davranması, insanlarımızın güven duygusunu ve yaralarının sarılacağı inancını pekiştirecektir.

XV. Basit Unutkanlıktan Alzheimer'a

Mürşide hanım 61 yaşında; bir kış gecesi yatağında kalkıyor, odanın ortasına kağıtları yığıyor, kibrit alıyor, ateş yakmaya çalışıyor. Kızı sesten uyanıp geldiğinde "Anne ne yapıyorsun, yangın çıkacak" dediğinde, anne şaşkın bir şekilde "üşüdüm, ısınmaya çalışıyorum" diye cevap veriyor. Mürşide hanım Alzheimer hastası ve ilerlemiş bir evrede. Nasıl ısınacağını unutmuş, çocukluk dönemlerindeki ısınma şekli aklında kalmış.

Alzheimer hastalığı nedir?

Alzheimer hastalığı en yaygın görülen bunama (Demans) sebebidir. Beyin hücrelerinde harabiyet ve kayıp sonucu zihinsel güç zayıflamakta ve yıkılmaktadır.

1. ***Hafıza kaybı:*** Yakın hafızadan başlayarak bilgileri depolama ve kullanma

08:00 76 %

becerisinin kaybolması şeklinde ortaya çıkar.

En hafif şekli isim hatırlamama, daha sonra simaları hatırlamama, olayları hatırlamama şeklinde ortaya çıkar. Yön hafızasının kaybı sonucu evdeki eşyaların yolunu şaşırabilir. Sakladığı şeyi bulamaz. Konuştuğunu unuttuğu için aynı şeyleri tekrarlar durur. Banyo, tuvalet yolunu şaşırır. Televizyondaki konuşmaları evde insan var şeklinde anlayabilir. Eşine "sen kimsin" diyebilecek kadar bildikleri yok olmuştur. Alzheimer Demansı bu kadar ileri olduğu halde bile kişinin kalbi sağlamdır, organları sağlıklı çalışabilir, iştahı yerindedir. Yediğini unutup tekrar yemek yemeler, defalarca namaz kılmalar, çok eskileri anlatıp durmalar sık rastlanan bulgulardır. Hastalığın erken dönemlerinde kelimeleri anlayabilir, odadaki insanların kimler olduğunu bilebilir. Yanlış kelime kullanma hastanın düzeltemeyeceği bir belirtidir:

Hafıza kaybı hastanın beyninde oluşan hasardan kaynaklanmaktadır ve hastanın kontrolü dışındadır.

Zaman kavramını unutması sonucu rutin işlerini çoğu zaman yapamaz. Yakınları ikaz ettikçe kendine güveni azalır, şaşkınlığı artar, hastalığı ilerler.

2. ***Kişilik değişimi:*** "Babam eskiden uyumlu bir insandı, şimdi küçük şeyler üzerinde büyük problemler yaratıyor. Dün akşam torunu ile kavga etti. Sebebi de Kazakistan'ın ayrı bir devlet olmadığında ısrar etmesi idi. Sinirlenip odayı terk etti. Ona banyo yapmasını söylediğimizde büyük kavga çıkıyor. Önceden çok temizdi." Bir kız babasının demansını böyle anlatıyordu. "Babam kendi gibi değil" derken kızı haklıydı. Alzheimer hastasıyla konuştuğumuzda başlangıç evrelerinde kendisi şöyle der, "Her şeyi unutuyorum, izah etmeye çalışıyorum, doğru kelimeleri bulamıyorum."

Tepki biçimleri:

Bazı kişiler unutkanlığı gizlemeye çalışırlar. Hatırlama güçlüklerini kapatmak için senaryo yazarlar, söz uydururlar.

Bazı kişiler hafızalarını canlı tutmak için listeler yaparlar.

Bazıları problemi inkâr eder, olup bitenler için başkalarını suçlarlar. (Gözlüğünü kaybeder; eşine, çöpe attın der.)

Bazı kişiler hafızalarının kötüleştiğini fark ettiklerinde depresif ve sinirli olurlar.

Bazı kişiler dışarıdan neşeli görülürler, çocuksu tepkiler verirler.

08:00 76 %

3. Davranış problemleri: Bazı Demans hastaları gerginlik, öfke, hırçınlık göstererek kendisine veya çevreye zarar verebilir.

Demans beyni tahrip ettiği için gördüklerini ve işittiklerini anlayamayan hastalar korkar ve telaşlanırlar. Kendisine gösterilen bakıma karşı koyması, eve gitme konusunda ısrarcı olması elinde değildir.

Bazı demans hastaları başını alıp gider, amaçsız gezinir. Kalabalık sokaklarda yönlerini kaybedip korkarlar. Özellikle gece gezinmeleri aile için çok zor bir durumdur. Demans hastası odası değiştiğinde veya yeni eve taşındığında çok zorluk çeker. Yeni şeyleri öğrenmekte zorluk çekmektedir.

Akşamları kötüleşme demans hastasının tipik özelliklerinden birisidir. Beyin işlevi akşamları daha fazla zorlanmaktadır. Bu nedenle gece ışığı açık bırakmak genelde faydalıdır.

Uygunsuz cinsel davranış:

Bir genç eve geldiğinde babasını çıplak, başında sadece şapka, arka bahçede otururken bulmuştu. Demans hastası sürekli pantolonunun fermuarı ile oynayabilir, cinselliği hatırlayacak hareketler yapabilir.

İstifleme ve saklama sık rastlanan belirtilerdir. Çöp evler, yatağın altına biriktirmeler, çekmeceleri altüst etmeler görülebilir. Kıymetli eşyaları çöp sepetlerine, çamaşır sepetlerine atabilirler. Alkol ve ilaçları abartılı kullanma da demans belirtileri arasındadır.

4. Depresyon: Depresyonun genel belirtileri olan elem, keder hali, ilgi ve enerji azalması, anhedonia (hayattan zevk alamama), avolisyon (irade zayıflaması), uyku4ştah bozulmaları, cinsel ilgi azalması, intihar düşünceleri, düşünceyi yoğunlaştıramama, konsantrasyon güçlüğü gibi belirtilerdir.

Hafıza sorunu yaşayan Alzheimer hastalarında depresyon belirtilerine sık rastlanır, yahut uzun süren, kronik depresyonlarda hafıza sorunları ileri derecede artarak Alzheimer hastalığını tetikleyebilir.

Depresyon hastalığında beyinde değişiklikler oluşmaktadır. Beyinde bilgi akışı depresyondaki kişide yavaşlar. Hayattan zevk alma ile ilgili hücre gruplarının işlevini

08:00 76%

iyi yapmaması, serotenerjik ve noradrenerjik kimyasal ileticilerin yetersizliği depresyonda, beyinde olan değişikliklerdir.

Beyindeki bu değişikliklerin uzun sürmesi dikkat sorunlarının kalıcı olması ve öğrenmenin bozulmasını sonuç verebilir. Uzun süren depresyonlar eğer tedavi edilmezse Alzheimer için bir risk grubu olarak değerlendirilmektedir.

Kronik alkol kullanan ve depresif olan kişiler Alzheimer hastalığı için büyük risk oluştururlar.

"Bayan Deniz 42 yaşında bir mimar, kendi işinde çalışıyor. Son günlerde unutkanlıktan yakmıyordu. Babası Alzheimer hastası idi, hastalığın zorlukları bütün şiddeti ile yaşamıştı. Genetik yüklülükler konusunda da bilgisi vardı, ilerde bunama hastası olma riski onu dehşete düşürüyordu. Bize başvurdu. Kendisini nöropsikolojik tarama testleri, beyin haritalaması ile beyin fizyolojisini ölçme gibi yöntemlerle taramadan geçirdik. Sonuç, unutkanlığı halen yaşadığı depresyona bağlı idi. Gerekli önerilerde bulunduk, takibe aldık, çok rahatlayarak işinin başına döndü."

*5. **Stresle ilişki:*** Stres zihin fonksiyonlarının bozulması, anlama, kavrama, öğrenme, hatırlama, konuşma, düşünme gibi beyin ilişkilerinin aksamasını sonuç verebilmektedir. Özellikle uzun süren stres, depresyonu tetikleyerek düşünceyi yoğunlaştırma ve dikkati sürdürmeyi bozmaktadır. Alzheimer'in önemli nedenlerinin başında ve son yıllarda artışının altta yatan sebebi olarak modern hayatta kaygı düzeyinin yükselmesi, beyin kimyasının bozulması önemli tartışma konularıdır. Beynin senelerce süren serotonin yetersizliğinin yatay etkilerle beyin asetil kolin maddesini de azaltarak Alzheimer Demansını hazırladığı önemli savlardan biridir. Stres olaylarının, yalnızlığın yaşlılarda demansı ağırlaştırması tedavi ekibinin çok iyi bildiği konulardır. Aile ve tedavi ekibinin Alzheimer hastasında dikkat edecekleri en önemli şey, onun kaygı düzeyini artırmamak olmaktadır. Şefkatli, esnek, onu zorlamayan yaklaşımlar hastalığı yavaşlatmaktadır.

Kendini güvende hissetmeyen bir insan, korkularının etkisi ile yoğun stres yaşayacaktır. Alzheimer hastalığı, kişinin strese diğer insanlardan daha fazla duyarlı olması ve beynin olayları algılama bozukluğu nedeniyle kendini güvende hissedememesidir.

08:00 76 %

Erken Tanının Önemi

Alzheimer hastalığı sinsi ve yavaş başlayan bir hastalıktır. Masum unutkanlıklar demansın habercisi olabilirler. Genellikle eski inanç, "önemli değil, dikkatsizlik, dalgınlık, stresten kaynaklanıyor" diyerek geçiştirmekti. Hekimlerimizin bu eski inancı şimdi sarsıldı ve değişmeye başladı. Alzheimer'in erken tanınması konusunda bazı yöntemler bize kolaylık sağlamaya başladı. Özellikle yeni çıkan Kolinosteraz inhibe edici ilaçların erken Alzheimer vakalarında sevindirici sonuçlar vermesi çok dikkat çekici oldu.

Tarama Testleri:

1. Mcnair-Kahn kognitif güçlük testi. Bu testten yüksek puan alındığında ikinci aşamaya geçilir.

2. Nöropsikiyatrik muayene

3. Kognitif testlerin yapılması: Mini mental, kısa kognitif muayene, Cognitron, DAUF, Verbal Memory, Nonverbal Memory, WAİS gibi nöropsikolojik testler.

4. Beyin görüntülemesi: Özellikle frekans analizli sayısal EEG ile yapılan beyin haritalaması ile beyinde yavaş aktivite ölçümü yapılır. Eğer yavaş aktivite yaş grubu norm tablosuna göre ortalamaların üzerinde ise hasta risk grubunda olarak değerlendirilir.

Sayısal EEG'nin bir özelliği de lokalizasyon (bölgesel) değerinin olmasıdır. Böylece beynin hangi alanı etkilenmişse o alanla ilgili tedavi ve zihin geliştirme programları yapılabilir.

İnsanın ayağı kırıldığında bütün vücut alçıya alınmadığı gibi, beynin bir bölgesi hastalandığında beynin o bölgesinin tedavi edilmesi daha doğru olur.

Alzheimer hastalığından değil, erken davranılmamasından korkmak daha doğru olacaktır.

XVI. Bağımlılık Sebep mi Sonuç mu?

"Gel de içme" sigara veya alkol bağımlısı kişilerin önemli bir savunmasıdır. İnsanlar düşünce kalıpları, zihinsel özellikleri ve davranış tiplerine göre olaylar karşısında karşı koyar, kabullenir, geri çekilir, korkar, depresif olur, takıntılı olur, içki-sigara gibi maddeye yönelir.

Stres karşısında içki ve sigaraya yönelmeyi öğrenmiş bir insan daima kolay olan bu yolu seçecektir. Eğer bağımlılık geni taşıyorsa kolayca tolerans gelişecek, tutsak hale gelecektir.

Stres karşısında zihinsel seviyede başarılı mücadele veremeyen kişiler, sorunu unutturan bir yol olan içki, uyuşturucu gibi yöntemlere yöneleceklerdir. Tıpkı deve kuşu gibi; avcıdan kaçmak için başını kuma sokuyor, fakat koca gövdesi dışarıda.

Bağımlılığın sebep olduğu stresler ise saymakla bitmez. Sigara bağımlılığı kişinin beden sağlığını çok bozar, hastalık yaşantıları ileride o kişinin hayatını elemlere boğabilecektir. Ancak insanda öyle bir duygu var ki sigaranın anlık lezzeti ileride gelecek büyük acılara tercih edilmektedir. Geleceği görmeyen bu düşünce şartlanması günümüz insanının en büyük handikapıdır.

Alkol bağımlılığı da benzer unutturma, sorunu o an iptal etme etkisi yapar ama uzun vadede sorun katlanarak gelir. Alkolizmin en büyük zararı aileye ve insan ilişkilerinedir. Boşanmaların, cinayetlerin, adi suçların birinci sıradaki nedeni alkol almaya devam etmektedir.

Stres altında insanın iki türlü savunması vardır.

- Birincisi bilinçdışı savunmadır. Bastırma, inkâr, karşıt tepki geliştirme, yansıtma, yer değiştirme, gerileme gibi savunma düzenekleridir.
- İkincisi bilinçli savunmalardır. Yeni bilgi edinme, anlama ve algılama alanlarını genişletme, kendini değiştirme ve geliştirme, yeni zihinsel şartlandırmalar oluşturmadır.

İşte stres altında kişi madde kullanımına yönelirse sadece birinci tip savunmaya kalacak, bu savunmalar da kişinin ruh sağlığının bozulmasına neden olacaktır. Bilinç kontrolünü bozan madde kullanımı en büyük stres kaynağı olagelmektedir.

Madde Kullanımı

Keyif verici veya uyuşturucu maddelerin kullanımı insanlığın tarihi kadar eskidir. Tıbbi terminolojide psikotrop madde (Psiychotroph-drug) olarak tanımlanan bu kimyasallar, insan beynine etki ederek insan davranışını değiştirirler. Uzun süre kullanım ile beyinde hasar oluşturarak tedavi gereken klinik durumlar ortaya çıkar.

Ruhsal yaşantıyı değiştiren ve bozan bu kimyasallar her insanda farklı tepkilere

neden olur. Genel olarak geçici keyif verir, daha sonra ise ruhsal bozulma yapar. Bazı kişileri ağlatır rahatlatır, bazı kişileri güldürür rahatlatır, bazı kişileri saldırgan yapar, bazı kişileri suçlayıcı, bazı kişileri içine kapanık yapar. Sonuçta bu psikotrop maddeler yüksek beyin kontrolünü bozar, kişiliğin arka planını ortaya çıkarır ve sosyal ilişkilere zarar verir.

Psikotrop maddelerden sayılan sigara ve kafein ise daha çok kişinin kendi sağlığına zarar verir. Nikotinizm ve kafeinizm oluşarak bağımlılık ortaya çıkar.

Alkol, eroin, esrar grubu psikotrop maddeler kişinin kendisine zarardan çok önce kişinin davranışlarını değiştirdiği için toplumsal rolüne zarar verir.

Bağımlılığın Üç Ayağı

- *Birinci ayak maddenin kendisidir, özgün belirtilere neden olur.*
- *İkincisi bireyin kişilik yapısıdır.*
- *Üçüncü ayağı ise kişinin bulunduğu bağımlılık alt kültürüdür.*

Bağımlılığı ele alırken bu üç boyutu birlikte değerlendirmek ve tedavide birlikte plan yapmak gerekmektedir.

Gereksiz İlaç Kullanımı

İlaçların gereksiz hatta kötü kullanımı söz konusudur. Psikotrop ilaçlar kimyasal maddelerdir. Beyin hücrelerindeki alıcılara bağlanırlar. Beyin hücrelerinin ilaca ihtiyacı yoksa zarar verici etkiler ortaya çıkar. Hücre fonksiyonlarını bozmaya başlar. Psikotrop ilaçların rahatlatıcı etkisi nedeniyle, hekim olmayan kişilerin önerileri ile birleşince kötü amaçlı kullanıma sık rastlanmaktadır.

Bir insanın psikotrop ilacı bilinçsizce kullanması kendi kendisini ameliyat etmek gibi zararlı bir davranıştır.

Psikotrop ilaçları amacı dışında keyif verici olarak kullanmanın ruhsal yaşamı düzeltmek değil bozmak yönünde etkisi olacaktır.

Bağımlılık Nedir?

Madde veya ilaç bağımlılığında ilaçla merkezi sinir sistemi etkileşmesi oluşur. Böylece kişide ilaca karşı bir istek meydana gelir. Yaşamının en önemli konusu bu

08:00 76 %

maddeyi almak veya almamak olmuştur.

Psikolojik Bağımlılık:

İlacın alınmasına karşı direnç artımı (tolerans) oluşmaz. Güçlü ve aşırı maddeyi arama, o etkiyi yeniden yaşama isteği vardır.

Fizik Bağımlılık:

Kullanılan ilacın veya maddenin kesilmesi veya azaltılması sonucu yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Direnç artımı gelişir, ilk günler bir kadeh ve hap rahatlatırken, günler sonra doz iki-üç misli artar.

Beyin hücreleri bu ilaca uyum sağlar, o madde olmadan normal görevini yapamaz duruma gelirler.

Yoksunluk Belirtileri (Kriz)

Terleme, çarpıntı, titreme, uykusuzluk, bulantı, kusma, saldırganlık, sıkıntı, huzursuzluk, epilepsi nöbetleri, halüsinasyonlar, eklem ağrıları, ishal gibi belirtilerden bazıları görülür. Deliryum tremens uzun süreli alkol alanlarda ortaya çıkar ve ölüm riski fazla olan bir tablodur. Bulunduğu yeri, zamanı, kimliğini, bilincini kaybeder. Yatakta böcekler arar, kendi kendine konuşur, hayaller görür.

İptila Nedir?

Tutsaklık, tutkunluk "Addiction" olarak tanımlanır. Köle olmak kökünden gelmektedir. O kişi için madde tek amaç ve beklenti olmuştur. Yasal olan ve olmayan bütün yollara başvurur.

Bütün hayatı bu temel dürtü ile yönlenir. Alamadığı zaman yoksunluk belirtisi gösterir.

Alkolizm

Alkolizm bir aile hastalığıdır. Bunun için tedavide bütün aile ele alınmalıdır.

Tekrarlayıcı olarak fazla miktarda alman alkole bağlı davranışsal bozukluktur. Alkolik, bütün kötü ve zararlı sonuçlarına rağmen içmeye devam eder.

Alkol İçme Nedenleri:

08:00 76 %

- Zevk almak
- Duyguları düzeltmek
- Stresle başa çıkmak
- Alkol içme tutkusu (craving, aşerme)

Alkolik Yaşam Tarzı

Alkoliğin içmek için her zaman bir nedeni vardır. Mutluluk, gerginlik, neşesizlik gibi içme fırsatları sonsuzdur. Tatil, parti, doğum günü, arkadaş toplantısı gibi.

Alkolizm ilerledikçe problemler artar, yalnız içmeye başlar, gizlice içer, şişeleri saklar, sorunu örtmeye çalışır. Pişmanlık, suçluluk duyar, bunu bastırmak için daha çok içer. Alkol aldıkça depresyon artar, depresyon arttıkça daha çok alkol alır. Uyku kalitesi bozulur, gece uyanır, panik nöbetleri artar. Ağrılar ve nefes darlığı artar, bunu bastırmak için daha fazla içer.

Alkolizmin Fizik Bulguları

Kırmızı burun, avuç içi kızarıklık, gözün kornea tabakasında yağ halkası, elde tremor, sigara yanıkları, morartılar, el ve ayaklarda kısmi felçler.

Alkolizmin Sosyal Sonuçları

Boşanma, terkedilme, iş sorunları, ev-iş-trafik kazaları, yasal sorunlar, cezaevi.

Alkolizmin Bedensel Sonuçları

Karaciğer sirozu (yoksul alkoliklerde), körlük, kardiyomiyopati (kalp büyümesi, zengin alkoliklerde), tansiyon yükselmesi, kas yıkımı, kan hastalıkları, pankreas iltihabı, zatürre, felçler, beyincik hasarı sonucu denge kaybı.

Alkolizmin Psikolojik Sonuçları

Paranoya gibi akıl hastalıkları, Depresyon, intihar, Demans gibi hafıza kayıpları ve erken bunamalar.

Uçucu Madde Kullanımı

Son 50 yıldır petrokimya sanayi çok hızlı gelişti, çok sayıda organik volatif (uçucu) madde üretildi. Benzen, toluen gibi bu maddeler yapıştırıcı ve boya inceltici olarak kullanılmaktadır, (tiner, bally..)

Kolay elde edilmesi nedeniyle 12-17 yaş arası dönemde sokak çocukları arasında sıkça kullanılmaktadır.

Ûföri hali, neşelilik, cinsel istekte artış, hayal görme temel özellikleridir. Plastik torbalarda, elbise üzerinden solunarak veya ısıtılıp buharı solunarak alınır. Alkol sarhoşluğuna benzer. Muhakeme, algı bozulur, peltek konuşma, çift görme, titreme, görme bulanıklığı yapar.

Uzun kullanımlarda karaciğer yetmezliği, felçler, işitme bozukluğu, görme bozukluğu, beyin hasarı, kalpte ritm bozukluğuna rastlanır.

Kafeinizm

Kahve, çay, kola, kakao, çikolata şeklinde tüketilir. Bir fincan kahvede 150 mg, bir bardak çayda 75 mg, bir bardak kolada 50 mg kafein vardır.

250 mg kafein alındığında sinirlilik, huzursuzluk, uykusuzluk, çarpıntı, yüz kızarması, sık idrar, adale seğirmesi, düşünce dağınıklığı, mide, bağırsak bozuklukları başlayabilir. Bu intoksikasyon belirtileridir. (zehirlenme)

Kafein alınmadığında şiddetli baş ağrısı çekiyorsanız, huzursuz ve sıkıntılı oluyorsanız, kafeinizm oluştuğu sonucuna varılır.

Tütün Bağımlılığı

Nikotin tütünün aktif maddesidir. Merkez sinir sistemini uyarıcı bir kimyasaldır. Sigara içenler kendilerini o an canlı ve enerjik hissederler, konsantrasyonu geçici olarak artırır.

Kesilme belirtilerinde şiddetli arama isteği, huzursuzluk, sinirlilik, öfke, sıkıntı, konsantrasyon güçlüğü, çarpıntı, iştah artışı görülür.

Nikotinin demansı (bunama) önlediği zannediliyordu. Sonra anlaşıldı ki ileri yaşta demans hastalarında sigara içme oranı azlığı nedeni şu imiş, sigara içenler demansa giremeyecek kadar erken ölmeleri nedeniyle yaşlanmıyorlar ve bunamıyorlar.

Nikotini sürekli kullananlarda beyin elektrosunda artmış, yavaş ritm görülür. Beyin katekolamileri azalır, rem uykusu bozulur.

Ergenlik döneminde genelde otoriteye baş kaldırışın sembolik ifadesi olarak başlar. Bazı kişiler nikotine yatkındır, ayağı kesildiği halde içmeye devam edenlerde

08:00 76 %

bağımlılık geni olduğu söylenebilir.

Tütünde bulunan 3-4 Benzpiren maddesi yani katran maddesi kanserojen kimyasaldır. Tavşan kulağında yapılan bir deneyde bu gösterilmiştir. Tavşan kulağı tıraş ediliyor, 3 ay süre ile sigaranın katran maddesi sürülüyor. 3 ay sonra tavşanın kulağından parça alınıp inceleniyor. Mikroskopta kanserleşmiş hücreler görülüyor.

08:00 76 %

XVII. Stres ve Manevi Yaşam

"Görünmemek olmamaya delil olamaz."

Kutsal metinlerde "Doktor ve ilaç sebeptir, şifayı Allah verir" düşüncesinin ve İncil'de "Allah sizin yanınızdadır" inancının insana kazandırdığı faydaların ilginç örnekleri vardır.

Kontrol Duygusu

Bir insanın en büyük korkusu kontrol duygusunu kaybetme kaygısıdır. Kendisi ile, yakınları ile, beden ve akıl sağlığı ile kontrolü kaybedeceği düşüncesi bile o insanı çaresiz, güçsüz yapar. Kendisini kötü hissetmesini netice verir, insanoğlu doğaya hakim olma çabasında iken midesine, kalbine, iç organlarına sahip olamadığı ve kontrol edemediğini fark etmesi onun kendisini kötü hissetmesine neden olur.

Bir çocuk düşününüz. Korkulu anın nedir denirse kendini güvende hissetmediği, kendini yönetemediği anı söyleyecektir. En mutlu anın nedir denildiğinde korktuğu anda annesinin kucağına sığında dakikaları söyleyecektir.

İşte insanoğlu da kontrol duygusunu kaybetme korkusu veya gelecek korkusu ile kendini tehlike ve tehdit altında hissettiği anda sığınacak bir liman arayacaktır.

İnsanoğlu yüksek bir akıl cihazına sahip, fakat bu cihaz isteklere cevap verecek güce sahip değil. En iyiyi, en güzeli istiyor. Hastalıklar, olaylar, belalar onu bunalıma itiyor. Korkular, kırgınlıklar, aşağılık ve suçluluk duyguları mutluluğu engelliyor.

Olaylar karşısında güçsüz, çaresiz ve yetersizlik duyguları ile kıvranırken intihar etmek ve ölmek daha anlamlı hale geliyor.

Bu ruh halindeki bir insan eğer depresyonda değilse bile girmek üzeredir. İşte içtenlikle dua etmek alışkanlığına sahipse büyük bir güce sahip olmaktadır.

O çocuğun korktuğu anda annesine sığındığındaki mutlu ve güvenli hali gibi, güçsüz, zayıf ve çaresiz insanın Yüce Yaratıcı'ya sığındığı anda ruh hali güven ve teselliye dönüşecektir, İslam inancında bunun karşılığı tevekküldür. Üzerindeki fazladan yüklenmiş olan yükleri her şeyi bilen, her şeye gücü yeten ve her şeyin kontrolü onda olan Yüce Rabbe sığınarak teslim olmaktır. Büyük İslam alimi

Bediüzzaman "iman tevhidi, tevhid teslimi, teslim tevekkülü, tevekkül de iki dünya saadetini netice verir" derken insanlara büyük teselliyi ifade ediyordu. Fakat bu tevekkül her türlü önlem alındıktan sonraki tevekkül olarak değerlendirilmelidir.

Pozitif Bilim Ne Diyor?

Modern dünyamızda bir inanç vardı; tıp pozitif bilimdir, manevi inanç teokratik bir konudur. İkisi birbiri ile hiçbir zaman uyuşmaz. Bu inanç sarsıldı. Çünkü manevi yaşantıların insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirdiği, bu kimyasalların savunma sistemini harekete geçirerek hastalıkları yendiği bilinmektedir. Daha önceki bölümlerde ayrıntılı bahsettiğimiz bu gerçekler, tıp bilimi ile manevi inancın birlikteliğinin insanın hem bedensel hem de ruhsal sağlığına büyük oranda olumlu etki yaptığını doğrulamaktadır.

Nefret, kin, öfke, düşmanlık, suçluluk gibi olumsuz duygular, elem, keder gibi hisler insan beyninin frontal alanlarında limbik sistemde aşırı metabolizma artışı yapıyor. Beyni kemiren düşünceler beyni yoruyor. Beynimiz bize yardım etmemeye başlıyor. Yüksek beyin işlevleri otonom sinir sisteminin işlevlerini bozuyor, birçok psikomatik hastalıklar ortaya çıkıyor. Astım, alerji, hipertansiyon, guatr, ülser, kolit... gibi hastalıklar hedef organlarımızın hastalanmasıdır.

Kişinin ümit, sevgi, bağışlama, Yaratıcı'nın ona yardım edeceği, onun ellerine kendini bırakma, ona güvenme, yalnız ona inanma, yalnız ondan yardım isteme duyguları iyileşme beklentisini artırıyor. Artan iyileşme beklentisi beyinde serotonin, noradrenalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları artırıyor. Bu salgılar limbik sistem, hipotalamus, hipofiz ve hormonal sistem ve kemik iliği yoluyla savunma sistemini kuvvetlendiriyor. Böylece organizmamız kendi kendine yardım ve tamir işlevini başlatıyor.

İçimizdeki büyük doktoru ve geniş eczaneyi harekete geçirmek için sağlam manevî inancın somut etkilerini bilim gözüyle görebiliyoruz-

Kültürel Özellikler

1960 yılında ABD'nin Pensilvanya eyaletinin Roseto kasabasında bir araştırma yapıldı. Bu kasaba, İtalyan asıllı Katolik Amerikalıların oturduğu bir yerleşim

bölgesiydi. Araştırmacıların dikkatlerini çeken özelliği ise, koroner kalp hastalıkları vakalarında, tüm ABD geneliyle kıyaslandığında en düşük orana sahip olmasıydı. ABD'de kalp krizinden ölüm oranı 1000 kişide 3,5 iken Roseto kasabasında bu oran 1000'de 1 idi. Ayrıca ülser başta olmak üzere pek çok hastalık, Roseto'da ülke ortalamalarının çok altında görülmekteydi. Bunun nedenini bulmak için geniş bir alan araştırması yapıldı.

Neticede, beslenme alışkanlıklarından yaşam tarzına kadar pek çok değişken araştırıldı. Elde edilen başlıca farklılıklar ise şunlardı: Cadillac arabalar, lükse düşkünlük, tüketim çılgınlığı, henüz bu kasabayı istila etmemişti. Muhafazakârdılar ve geleneklerine sahip çıkıyordular. Aile bağları çok güçlüydü. Yaşlılar, aile içinde çok büyük saygı ve sevgi görüyorlardı.

60'lı yılların sonunda değişkenler tekrar incelendi. 55 yaş grubunda kalp krizi ölüm oranının ABD geneline oldukça yaklaştığı görüldü. Bununla birlikte, kasaba halkının yaşam şartlarında bariz değişiklikler meydana gelmişti. Bireysellik artmış hatta bencillik derecesine ulaşmıştı. Aile bağları zayıflamış, tüketim çılgınlığından nasibini almışlardı. Roseto sakinleri-artık hiç de sakin sayılmazlardı.

Araştırmacılar, bilimsel olarak olayı şöyle yorumlamışlardır: *"Kültüre bağlı destekleyici özelliklerin değişmesi."*

Stres nedir?

Stres, insanın iç dengesini ve uyumunu bozan zorlama olarak tanımlanır. Fakat kedisi öldüğü için depresyona girecek derecede incinebilen bir kişi, kimsenin dayanamayacağı bir acıya dayanabilmektedir. Bu nedenle stres, kişiden kişiye değişebilen bir kavram olarak kabul edilmelidir.

Günümüzde midesi yanan, başı ağrıyan, çarpıntısı olan, göğsü sıkışan, endişe ve tedirginlik içindeki insanlar, rahatsızlıkları ile stres arasındaki ilişkinin genellikle farkındadırlar.

Stresin Kaynağı:

Bireyin herhangi bir uyarana verdiği anlam o uyaranın stresör olup olmadığını kararlaştıracaktır. Bir kişi düşününüz, hayatı çok seviyor ve ölümden çok korkuyor.

08:00 76 %

Bir gün kalbinde bir çarpıntı olur ve vücudunun bir tarafı uyuşur. Kalp krizi ihtimali veya felç geçirme korkusu içinde yaşamaya başlar. En büyük sermayesi olan hayatı tehdit altındadır. Doktor doktor dolaşarak ikna olmaya çalışmaktadır. Fakat pozitif bilim, ölüm konusunda çaresizdir. Yapılabilecek iki şey var:

1. İçki ve eğlenceyi yoğunlaştırarak devekuşu rolüyle gerçeklerden kaçmak.

2. Gerçek inancın verdiği teslimiyet ve tevekkülle kadere sığınmak. inançtaki lezzet, o kişi için manevi bir ilaç gibi tedavi edici olacaktır.

Strese Vücudun Cevabı:

Geçici kısa süreli stresle, uzun süreli tekrarlayan stresin bedendeki tesirleri farklı olmaktadır. Bu durum beyin tarafından alınır ve tehlike olarak değerlendirilirse stres reaksiyonu başlar. Beyinde Kortizol ve Betaendorfin hormonları, böbreküstü bezinden Adrenalin maddesi salgılanır. Bu salgılar kısa ve geçici durumlarda dokuları koruyucu, uzun salgılamalarda ise hastalık yapıcıdırlar (hipertansiyon, ülser)...

Son yapılan araştırmalar, tolere edilemeyen stresin vücut savunma sistemini zayıflattığı, savunma sisteminin zayıflamasının ise gizli ve bastırılmış önemli hastalıkların ortaya çıkmasına sebebiyet verdiği görüşünü doğrular niteliktedir. İran Şahı'nın, İsmet İnönü'nün, Nixon ve Faruk Gürler'in siyasi kayıplarından kısa süre sonra ağır hastalıklara yakalanmalarında, yaşadıkları yoğun stresin büyük rolü olmuştur.

Stresi tanımak, onu kontrol edebilmenin ilk adımıdır. Aşağıdaki belirtilerin bir kısmım kendisinde gören kimse, onunla baş edebilmek için çalışmaya başlamalıdır.

- Saldırganlık veya kayıtsızlık
- Sıkıntı, gerilim hali, sinirlilik
- Neşesizlik, durgunlaşma
- Dinlenmekle geçmeyen yorgunluk
- Unutkanlık, korkulu rüyalar
- Karamsarlık, yalnızlık hissi Yersiz suçluluk duyguları
- Organik bir açıklaması olmayan; ağız kuruluğu, üşüme, titreme, vücutta uyuşma, karıncalanma hissi, sebepsiz çarpıntı, soğukluk veya sıcaklık hisleri, baş ağrısı, baş dönmesi, idrar sıklaşması, mide bulantısı, kusma, ishal, uyku ve iştah bozuklukları, konuşma güçlükleri, uykuda diş gıcırdatma, gürültü ve sese karşı aşırı hassasiyet.

08:00 76 %

"Bu belirtiler 3 günden fazla sürerse bir doktora gidilmelidir."

Diğer insanlara yardım edebilmek için onlardaki stres belirtilerini bilmemizde de fayda vardır:

Gittikçe artan içki, sigara, hap kullanımı, kolay heyecana kapılma, ani patlamalar, öfke hali, yetersiz yeme içme, çocuksu tepkiler, huzursuzluk, gereksiz riske girme, eleştiriye aşırı hassasiyet.

Değişen Yüce Değerler

İlk gençlik çağlarının başında bir genç düşünün. Kimlik duygusu gelişmek üzere ve idealleri ile özdeşim kurmaya başlayacak. Yaşadığı toplumun önüne sunduğu yaşantı biçimine göre, zengin olmalı, meşhur olmalı, dünyaya bir defa geldiği için hayatın tadını çıkarmalı, bir evi, arabası ve kız arkadaş(lar)ı olmalı, kimse de hayatına karışmamalı...

Ego idealinde, hedef değer olarak bu öneriyi benimseyen gencin hayatını şu davranış ve düşünce kalıpları şekillendirecektir:

"Amacıma ulaşmam için en önemli aracım paradır."

"Toplumda beğenilen, kabul gören kişiler para gücü olanlardır. "

"Parasız rahat yaşamak mümkün değildir."

"Parası olan, nasıl kazanırsa kazansın saygın duruma gelmektedir."

Bunlar gibi kabul gören ve günümüzde ön plana çıkan değerlerin hem bireysel hem toplumsal sonuçları olacaktır. İnsanlar farkında olmadan kendilerini bir yarış içinde bulacaklardır.

Bireyler daha bencil, çıkarcı ve tüketim çılgını haline gelmektedir. insanlar zengin olabilmekte ama mutlu olamamaktadır.

Batı tarzı yaşantı biçiminde yitirilen yüce değerler:

"Emek, çalışmak, dürüst olmak, insanlara faydalı olmak, iyilikte yarışmak, yardım sever olmak, kavgacılığı değil acıma duygusunu ön plana çıkarmak, tüketim çılgınlığı değil yetinme duygusu, ahlaklı, vicdanlı, insaflı olmak..."

Bugün batı toplumlarında istatistik neticelere göre stres ve depresyon anlamlı biçimde artmaktadır. Burada yüce değerlerin geri plana itilmesinin rolü yok mudur?

İnsanlardaki dizginlenemeyen hırs ve beklenti düzeyinin yükselmesi kişinin gücünü aşarsa, insan ne kadar varlıklı olursa olsun fakir konumuna düşer ve böylece önlenemez bir şekilde stres başlar. Yetinme duygusu ne büyük şans ve zenginliktir. Aza sahip olan değil, çoğu isteyen fakirdir.

İnancın Rolü

Yirmi birinci yüzyıla giren dünyamızda, ozon tabakasının delinmesinden daha fazla, tahammül edilebilirliğin çok üstündeki stres atmosferleri gündemden düşmemektedir.

Batılı bilim adamları insanları hem zengin, hem mutlu yapabilmek için büyük araştırma projeleri yürütmektedirler.

ABD Morrishtown Stres Tanı ve Tedavi Merkezi Müdürü Dr. William Rosenblatt, yapılan uzun araştırmaların sonuçlarını şöyle özetlemektedir: Evli insanlar bekarlardan, dengeli beslenenler beslenme bozukluğu olanlardan, içki ve sigara kullanmayanlar tiryaki ve alkoliklerden, spor yapanlar hantal insanlardan daha az strese maruz kalmaktadırlar.

İnanan insanın en önemli sığmağı duadır. Duanın üç önemli psikolojik faydası vardır:

1. Problemlerini kelimelerle ifade etmeye imkân verir. Problemin karışıklık ve belirsizlikten kurtulmasına yardım eder.

2. Dua kişiye yükünün paylaşıldığı, yalnız olmadığı duygusunu verir. En çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, hey şeyi bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek o kişiye sakinlik ve huzur verir. Güven duygusunun gelişmesine ve korkularını yenmesine yardımcı olur.

3. Çaresiz kişi pasiftir. Bir şey yapamamaktadır. Böylece "yapmak" konusunda bir adım atmış olur.

Ölüm ve ölüm korkusu ile ilgili bilgileri *"Stres ve İleri Yaş"* bölümünde bulabilirsiniz.

XVIII. Uyku Hijyeni

Hayatımızın üçte biri uyku ile geçiyor. Uykuda beynimiz önemli bilgileri yakın hafızaya, önemsiz bilgileri uzak hafızaya alarak bilgi işlemi yapıyor.

Kaliteli uyku demek, beyin sağlığı demektir. Stres, depresif durumlar uyku kalitesini

08:00 76 %

bozuyor. Rüyalara ruh sağlığının gardiyanı denilir, iyi de, kötü de olsa rüya faydalıdır. Rüyayı takıntı haline getirmek ruh sağlığını olumsuz etkiliyor. Uykunun en büyük düşmanı beyni kemiren düşüncelerdir. Ayrıca uyku hijyenine dikkat etmemek beyne zarar veriyor.

UYKUSUZLUK (insomni):

- Uykuya dalmada, sürdürmede, bozulma olur, erken uyanır, bitkin kalkar. Toplam süre 5 saatten azdır.
- Haftada 2-3 defa olursa yardım gerekir.

HİPERSOMNİ: Gün boyu aşırı uyku. Evde, işyerinde, taşıtta, toplantıda olur. Daha çok depresyona bağlıdır.

UYKU APNESİ: Uykuda solunum durur, horlama fazladır.

KARABASAN: Uykuya dalarken korku ve endişe ile uyanma, kasılıp kalma halidir.

GECE TERÖRÜ: İleri saatlerde kâbuslu rüyalarla uyanma olur.

Uyku Ölçümleri

Hasta uyurken 3 veya 8 saatlik bilgisayarlı EEG çekimleri ile uykunun fazik, tonik özellikleri şekilsel ve sayısal bozulmaları incelenir. Kişinin uyku kalitesi ve bozuklukları anlaşılmaya çalışılır.

Uyku Hijyeni

1. Uyku gelince ve yorgun olduğunuzda yatağa girin.
2. Gündüz uyku alışkanlığı öğle saatlerinde olmalı, yarım saatten fazla olmamalı.
3. Yatak odası temiz, havalandırılmış olsun, başka amaçlı bir oda olmamasına dikkat edin.
4. Uyuyamıyorsanız yataktan çıkın.
5. Adrenalini yükselten çay, kahve; TV show, politik tartışmalara girmeyin.
6. Uyku geçmişle hesaplaşma zamanı değildir.
7. Koyun yerine sahip olduğunuz güzel şeyleri sayın.
8. Beyni uyumaya programlayın.
9. Uyumayı öğrenin.

08:01 76%

10. Yatağa giderken elbiselerinizle birlikte zihninizi kemiren düşünceleri de askıya asın. Stresini iyi yönetenler iyi uyuyabilirler.

11. İlaçla uyumak hekim kontrolü dışında ise beyin sağlığını bozabilir.

XIX. Stres ve Sabır

"Az stres, performansı arttırır."

Hayatın deneyleri ve darbeleri bazılarımızı olgunlaştırır, bazılarımızı imha eder. Herkes iki yoldan birini seçmek zorundadır. Ya olgunlaşacağız ya da yıkılacağız.

Hayatın olayları, deney ve darbeleri yani stres karşısında herkesin farklı tepki ve yaklaşımları vardır. Burada kişilik yapısı önemli rol oynar.

Stres verici uyaranlara karşı psikolojik tepkinin şekillenmesi ve olayın tehdit olarak değerlendirilmesinde kişiliğe bağlı eğilimler, zihinsel kapasite, geçmiş yaşantı ve tecrübeler önemli rol oynar.

Stresli vücudun psikolojik cevabı; korku, endişe, gerilim, kaçınma davranışı şeklinde olurken, fizyolojik cevabı da; çarpıntı, kızarma-sararma, terleme-soğuma ve nefes sıkışması gibi belirtiler şeklinde kendini gösterir.

Düşünce ve davranış kalıpları

Kişinin zihinsel şartlanmalar ve davranış modeli, çocukluk dönemlerinden beri gelen öğrenme süreci yanında, genetik eğilimler ve çevreyle de ilgilidir.

İki uçtaki tepkiler

1. İçe dönük-dışa dönük
2. Sert-yumuşak
3. Ölçülü-ölçüsüz
4. Normal-nevrotik

Uyum yetmezliği

Bireyin uyum sağlamayı kolaylaştıran kişilik özellikleri varsa ve bunu iyi kullanabilirse, her engel ve zorluğa uyum sağlayıp aşabilecektir.

Uyum sağlayıcı kişilik özellikleri, deneme yanılma yoluyla hayat boyunca gelişir. Akıllı kişi, geçmiş tecrübelerden iyi ders alır, deneme yanılma yöntemini en az

08:01 76 %

kullanır. Her şeyi kendi tecrübesiyle öğrenmek isteyenlerin ulaşacağı sonuç felakettir. Bu çok yanlış bir öğrenme yoludur.

Dünyanın en cahil insanı bildiklerinin yeterli olduğunu sanan insandır. Buna eski tanımla "Cehil-i mürekkeb" denilir. Yani bilgisizdir ama bilgisizliğini bilmez.

İnsan, düzelme işine kendinden başlamalıdır. Toplumu, dünyayı değiştirmek yerine, kendimizi değiştirmek zorundayız.

Uyum sağlamayı zorlaştıran kişilik özellikleri

Stresle mücadeleyi zorlaştıran kişilik özelliklerini iyi tanımak gerekir. Düşmanca duyguları ağır basan, aşırı duyarlı, ben merkezci, katı, endişeli, kötümser, içine kapanık, alıngan, huzursuz, kolay kışkırtılan, tepkisel, saldırgan, değişen, aceleci, sabırsız, telaşlı, hırslı, doyumsuz, mükemmeliyetçi, hızlı araba kullanma, sorumluluk duygusu fazla veya vurdumduymaz kişilik özellikleri stresle mücadeleyi zorlaştırır.

"A" tipi davranış tarzı:

Bu davranış tarzı batı dünyasında teşvik edilen ve ödüllendirilen bir davranış biçimidir. Fakat bu davranış tarzını gösteren bireylerde; mide ülseri ve koroner kalp hastalıkları başta olmak üzere, pek çok hastalık daha yüksek oranda ortaya çıkmaktadır.

Başlıca özellikleri:

- Yarışmacılık
- Saldırganlık, ataklık, girişimcilik
- Düşmanlık duyguları
- Hırslılık, beklenti seviyesinin yüksekliği
- Zaman baskısı, acelecilik, sabırsızlık
- Doyumsuzluk
- Ben merkezcilik

Bu kişilik özellikleri batı dünyasında başarı için gerekli görülmekte ve ödüllendirilmektedir. İnsanlık tarihinde belki ilk defa yüzyılımızda; hızlı, saldırgan, hareketli, yarışan, tüketen, abartılmış, zaman darlığı çeken, aceleci, sabırsız insanlar bu kadar teşvik edilmektedir. Bunun da tabii sonucu insanların daha zengin olması fakat

08:01 76%

daha mutlu olamamasıdır.

"A" tipi davranış tarzı gösteren kişilikler, çeşitli derecelerde, sürekli telaş içersindedirler. Beklerken huzursuz olurlar ve beklemeyi hiç sevmezler. Randevulara hiç gecikmezler, başladıkları işi mutlaka bitirirler. Karşı tarafın sözünü sık sık keserler, onun cümlelerini tamamlarlar, yarışma duygusu içersindedirler, rekabetçilikten büyük zevk alırlar, kolay tatmin olmazlar. Pek çok işi birden işlerler, acelecilik ve sabırsızlık hayatlarında hep ön plandadır. İşlerinde hızlı ilerlemek isterler. Hemen ve şimdi meraklısıdırlar. Yemeyi, yürümeyi bile hızlı yaparlar. Başkalarının tenkidine çok önem verirler, duygularını bastırırlar. Kolaylıkla karamsarlığa ve ümitsizliğe düşerler. Kafalarında hep rakamlar vardır. Her şeyi maddi kavramlarla açıklamaya çalışırlar. Hesapçı ve çıkarcıdırlar. Manevi değerleri, psikolojik kavramları önemsemezler. Her şeyi çok ciddiye alırlar. Sorumluluk duyguları fazladır. Mükemmeliyetçi ve ayrıntıcı olmayı başarının şartı olarak görürler. Hep kafalarının dikine gitmeyi severler.

"B" tipi davranış tarzı:

"A" tipi davranış tarzının tersidir.

Sakin, acelesiz, sabırlı kişilerdir, iyi dinleyicidirler, başkalarının konuşmalarına imkan verirler. Baskı altında oldukları sırada bile heyecan ve telaş göstermezler. Beklemeye tahammüllüdürler. Rekabet ve yarışmayı sevmezler. Yumuşak başlıdırlar. Yavaş ve tartarak konuşurlar. Her şeyi yavaş yapmayı severler, duygularını açıkça ifade ederler. Düşmanlığı sevmezler, küçük şeylerden mutlu olurlar. Ölçülü ve sınırlı sorumluluk isterler. Esnektirler, gereksiz konularda derinleşmezler.

"A" grubu davranış kalıbı gösterenlerde kalp krizi oranı "B" grubuna göre beş misli daha fazladır. Koroner kalp hastalarının %70'nin "A" tipi davranış biçimi sergiledikleri dikkati çekmektedir.

Batı tarzı hayat biçimi ürünlerin hayat kalitesini artırdı, milli gelir seviyesini yükseltti. Bireyler ve toplum daha zengin oldu ama buna karşı büyük bir bedel ödüyorlar, insanların hem beden, hem akıl ve hem de ruh sağlığı daha çok bozuluyor.

Birbirinize sabır tavsiye ediniz:

"A" ve "B" tipi davranış kalıpları arasında en belirgin farklılık acelecilik, telaşlılık, sabırsızlık oranlan ile ilgili. O halde "A" tipi davranış özelliklerini, "B" tipi haline

dönüştürmek nasıl olur?

İşte bunun yolu da sabır eğitiminden geçer.

Sabır, olaylar, sıkıntılar karşısında sızlanmadan, şikâyet etmeden katlanabilmektir. Buna tahammül gösteren, isyan etmeyen; sonuçta mutluluğun lezzetini tadar.

Bizi pişirecek olan zorluk ve engellerin darbeleridir. Yunus Emre "Hamdım, yandım, piştim, oldum elhamdülillah" derken yanmamanın acısını ne güzel ifade etmiştir. İnsanın içersindeki cevher, zorluklarla birlikte gelişiyor.

Sisal bitkisinin hikâyesi:

Bu bitki Amerika kıtasında, sert ve verimsiz toprakta; soğuk rüzgar ve sıcak güneş altında yetişen bir bitki. Yaprakları çok elyaflı, dokumada kullanılıyor. Elyafının kıymeti nedeniyle, bu bitkiyi daha verimli topraklarda yetiştirmeyi deniyorlar. Bitki yetişiyor ve çok daha büyükçe yaprakları çıkıyor, fakat bakıyorlar yaprakların içinde elyaf yok. Sonra anlaşılıyor ki bitkinin kötü toprak, soğuk rüzgâr ve sıcak güneşle mücadelesi, onun lifli yapısını meydana getiriyormuş. Yani içindeki cevheri geliştiriyormuş. İşte insan içindeki cevher de zorluklara katlanma ve mücadele ile gelişmektedir.

"İhtiyaç ilmin hocasıdır" sözü ne kadar yerinde. Hastalıklar ve mikroplar olmasa tıp bu kadar ilerler, biyoloji bu kadar gelişir miydi?

Değişme "acı" demektir. Çocuk doğarken neden ağlar? Rahat anne karnından sonra hayatın zorlukları ile yüz yüze gelmeye başlamıştır. Yeni bir şey öğrenmek, zahmete katlanmayı gerektirir.

Büyük başarılar kafa yormak, birçok zevk, lezzet ve keyiften geri durmakla doğmaktadır. Hem canının istediği her şeyi yapacaksın, hem de başarılı olacaksın. Bu mümkün değildir.

Büyük başarılar, büyük mücadelelerin sonucunda gelir, mücadele ne kadar çetinse başarı da o kadar büyük olur.

Rüzgâr, yağmur ve fırtınaların kamçısı, bitkilerin tohumlarında gizli olan çiçek ve meyve verme yeteneğini ortaya çıkarır.

Zayıf ağaçlar dayanamaz. Fanus içersinde büyütülen ağaçlar hiç dayanamaz. Tıpkı

08:01 76%

aşırı korunarak büyütülen çocukların hayat zorluklarında kolay depresyona girmesi gibi.

Kur'an-ı Kerim'de yetmiş yerde ve pek çok hadis-i şerifte sabrın fazileti ve üstünlüğü bildirilmiştir.

"Elbette sabredenlerle beraberim." (Bakara, 153)

"Sabredenlerin ahirette ücretleri, mükâfatları sayısızdır." (Zümer, 10)

"Sabır ve namazla Allah'tan yardım dileyin. Gerçi bu (nefsine) ağır gelir. Ama hürmet (ve huşu ile ürperenlere) göre ağır değildir." (Bakara, 45)

"Ey müminler (itaatkarları isyan edenlerden ayırt etmek için) sizi biraz korku, açlık, mal, can ve ürün darlığı ile, and olsun, imtihan edeceğiz. Ey Habibim! Sabredenlere (lütuf ve ihsanımı) müjdele." (Bakara, 155)

Peygamberimiz Efendimiz (s.a.s) "Sabır, imanın yarısıdır." buyurmaktadır, insanın iyilikleri, ibadetleri yapabilmesi kötülük ve günahlardan kaçınması ve son nefesine kadar imanın korunması sabırla olur.

O büyük insanın hayatı sabır örnekleri ile doludur. Hz. Isa (a.s.) "İstemediğine sabretmeyince, istediğine kavuşamazsın" buyurmaktadırlar.

Allah, Davud Peygambere (a.s.) *"Ahlakta bana uy! Benim ahlakımdan biri sabredici olmamdır."* buyurmuştur.

Sabır insana has bir sıfattır. Hayvanlarda ve hatta meleklerde bile yoktur. Nefsin arzuları veya düşmanla mücadele gibi sorumluluklar sabrı gerektirir.

"Eğer size bir eziyet verilirse, karşılığında onun kadar yapınız. Sabrederseniz daha iyidir." (Nahl, 126)

Ne mutlu inananlara, iyi işler yapanlara ve birbirine doğruyu ve sabrı tavsiye edenlere.

08:01 76 %

XX. Üzüntü Alışkanlığı

"Gerizekâlılar suyun derinliğini iki ayağıyla ölçer."
Afrika atasözü

Depresyon konusu gündeme geldiğinde bize en çok sorulan soru; *"Depresyonun senelerce sürüp geçmediği, bu durumda ne uygulanacağıdır?"* Kronik depresyonda ilaç tedavisi yetmez. Bu kişiler kendi kendilerine yardım etmeyi beceremektedirler. İlaç tedavisi ile beyindeki, hayattan zevk almadan sorumlu kimyasallar düzelir. Fakat kişi otomatik düşünce şemalarının etkisi altında basit streslerden tekrar depresyona girer. Böyle kişilere profesyonel yardım, bireysel psikoterapi teknikleridir. Fakat psikoterapiler yol göstericidir. Köprüyü geçmek kişilere kalmaktadır.

Psikoterapiye hazırlık olabilecek bazı karamsar ve kötümser senaryolardan nasıl kurtulunabileceginden söz edelim.

Beck, Kognitif terapi denilen depresyonda olumlu düşünceyi sağlama yöntemlerini öğreten terapinin kurucusu oldu. Beck'e göre depresif kişiler geleceğin karanlık olacağını düşünmeyi alışkanlık haline getirmişlerdir. Hastalara farklı biçimde düşünmeyi öğretmek, depresyonun tekrar riskini önlemektedir.

Yolda gidiyorsunuz, kaleminizi düşürdünüz. Kötümsersiniz "Ne aptal adamım, bir kaleme sahip olamıyorum" dersiniz. İyimserseniz "Daha dikkatli olmalıyım" dersiniz. Yolda gidiyorsunuz, bir tanıdığınız size selam vermedi. Karamsarsanız "Kimse bana değer vermez ki" dersiniz. İyimserseniz "Belki beni fark etmedi" diyeceksiniz.

Bazı Yanlış Düşünce Kalıpları

"İyi olaylar geçicidir, kötü olaylar kalıcıdır."

İyi şeylerin şans ve rastlantı eseri olduğunu düşünen bu düşünce kalıbında, kişi her olayı felakete dönüştürmeyi başarır. Felaket tellalı olarak da tanınan bu kişiler, pencereden baksalar çamur ve çöpleri görürler.

"İyi olaylar kalıcıdır, kötü şey olursa geçicidir." Olması gereken düşünce kalıbı ile düşünen insan, pencereden baktığında çamur ve çöpleri değil ağaç ve kuşları görecektir.

08:01 76%

İbrahim peygambere inen suhufta "Her şeyin iyisine bak" telkini, Isa peygamberin Havarileri ile giderken gördükleri hayvan ölüsünde "Ne güzel dişleri var" diyen düşünce kalıbı, insanlarda iki dünya mutluluğu için temel bakış açısı olmaktadır.

Olumsuz düşünen bir babaya, kızı "Babacığım" dese, "ne menfaatin var" diyecektir. Böyle bir babayı model alan çocuklar içerisinde güzel çiçekler yetişmeyecektir.

Hafızası zayıflamış bazı insanlar bilirim, hep kötüyü hatırlarlar, iyiyi unuturlar.

İnsan rüyasında olumsuz, karamsar, kötümser senaryolarla uğraşıyorsa, düşünme kalıplarında negativizm baskın demektir.

Kötümserlik, karamsarlık, ümitsizlik neredeyse refleks haline gelmiş tepkilerimizle iyi şeylere karşı körleşebiliriz.

Karamsarlığın ilacı olumsuz düşünce kalıplarımızı bulup sorgulamaktır. Kognitif terapi seansları esnasında olumsuz düşünceleri not almasını insanlardan isteriz ve onları beraber sorgularız. Zihinsel sapmalar ile yüzleşen' insan iyimser yaşam felsefesini benimseyebilir.

1914 yılında, 67 yaşında iken, Edison'un 2 milyon dolarlık laboratuarı ve bütün kayıtları yanıyor. Oğlu Charles "Babam adına çok üzülmüştüm" diyor. Ertesi gün kahvaltıda Bay Edison "Felakette büyük faydalar saklıdır. Tüm hatalarımız yanıp gitti. Yeniden başlayabileceğimiz için Tanrı'ya teşekkürler" diyor. 2-3 hafta sonra da ses kaydını, yani Fonografı buluyor.

Genelleme Yapmak:

"Bana kimse değer vermiyor."

"Sınavlarda hep kafam karışıyor."

"Ben beceriksiz biriyim." gibi düşünce kalıplarında insanlar mantıksal yanılgı içindedirler. Küçük bir başarısızlığı bütün zamanlara yayarlar. Bir öğretmenin hatasında okuldaki bütün öğretmenleri suçlarlar. Kolayca özgüvenlerini kaybederler. Yahut herkesi suçlu ve kötü olarak düşünürler.

Şartları sorgulama refleksini kazandırmak genelleme alışkanlığını düzeltir.

Kişiselleştirme:

Bir insan hata yaptığında onun hatalı sıfatını değil kişiliğini suçlama eğilimi bir

08:01 76%

örnektir. Yahut çocuğunuz iyi bir şey yaptığında onun çaba ve becerisini değil kişiliğini övüyorsanız, bu faydasız hatta zararlı bir yoldur. Çocuğunuzda bencil, narsist eğilimleri besler. Bir hata karşısında kendi hatalı özelliğinizi değil kişiliğinizi eleştirirseniz, "Ben adam olmam" derseniz, benlik saygınız ve özgüveniniz gider. Fakat sadece hatanızı görürseniz kişiliğiniz gelişir.

Tamcılık:

Hayat iyi ile kötünün, zor ile kolayın bir karışımıdır. Her şeyin tam, iyi, mükemmel olmasını beklemek yanlış bir otomatik düşüncedir. Dörtdörtlük meraklısı insanlar beklenti düzeylerini yüksek tutarlar. Başaramazlarsa felaket duygusu yaşarlar. Hâlbuki herkesin hata yapma hakkı vardır.

Mükemmeliyetçilik, ayrıntıcılık otomatik düşüncesine sahip insanlar bu zihinsel şartlanmalarım sorgulamayı başarırlarsa daha mutlu olacaklardır. Her şeyi dert etmek bu insanların en büyük özelliğidir.

Sorumluluk duygusu bu insanların diğer özelliğidir. Taşıyamayacak yükleri yüklenirler, duygularını bastırırlar, daha sonra neden depresyona girdiklerini anlayamazlar.

Korktuğunuz Başınıza Gelir mi?

Bir şeyden devamlı korkan insan, korktuğu şeyin şartlarının oluşmasına farkına varmadan hizmet eder. Bilinçaltı onu o konuya doğru iter. Kararlar verirken korktuğu şeylerle anlam bağı olan kararlar verir. Sonuçta korktuğu şeyle karşılaşır.

Korkuları güvene dönüştürmek mümkündür. Korkuları güvene dönüştüren cihaz sevgidir. Sevgi kapasitenizi geliştirirseniz, korktuğunuz şeyin hakkındaki düşüncelerinizi sorgularsanız, çok şeyin değiştiğini göreceksiniz. Sevgi dolu bakışla, tebessüm ve tatlı sözlerle, çok korkular uçup gitmektedir.

Uzun ve Güzel Yaşamak İçin Beş Şart:

1. Sakin bir insan olun.
2. Manevi yaşama önem verin.
3. Üzülme alışkanlığınızı değiştirin.
4. Her şeyin iyi yönüne bakın.

08:01 76%

5. Güler yüzlü olun.

XXI. Sözlü Saldırı

"Her şey incelikten, insan kabalıktan kırılır."

Bir kimse hoşunuza gitmeyen bir şey söylerse ne yaparız?

1. Susup kalırız, ne cevap vereceğimizi bilemeyiz.
2. Sinirlenir, ağzımıza geleni söyleriz, sonra pişman oluruz.
3. Gereken cevabı vermeyip, eve giderken yolda düşünürüz.
4. Hissettiğimizi düşünmeden ifade ederiz, hissettiğimiz ilk tepkiyi gösteririz.
5. "Onun yerinde ben olsam, ne hisseder, ne söylerdim." deriz.
6. "Niçin böyle davranıyor" diye düşünürüz.
7. Olaya sadece kendi açımızdan bakmayıp, düşünerek davranmayı tercih ederiz.

Bu örnekler çoğaltılabilir. Sözlü saldırıya uğradığımızda otomatik olarak kötü sözler sarfetmek insanı rahatlatıyor gibi olur. Fakat olumsuz duyguları artırır, düşmanlıkları çoğaltır.

Konuşmadan önce düşünmeyi başarmayı otomatik davranış haline getirmek gerekir.

Eğer bizi biri yaralarsa onu yaralamamız belki hakkımızdır. Haklı olmakla mutlu olmanın sınırlarını iyi çizmek gerekir. Kötülüğe kötülükle karşılık vermek bir savunma olabilir. Ancak bu tepki iki tarafı da mutlu etmeyecektir.

İdeal insan, kötülük yapana haksızlık yapmamayı başarabilen insandır.

İdeal insan, konuşmadan önce düşünmeyi alışkanlık haline getiren insandır.

İdeal insan, karşı tarafın ne hissettiğini anlamaya çalışan insandır.

Eleştiri Okları

Sizi eleştiren insan bunu yaparken çeşitli ruh hallerindedir.

Birincisi, kendisinin önemli insan olduğu hissini uyandırmak istemektedir.

İkincisi, sizin dikkat çeken başarılarınız olduğu düşünmektedir

Üçüncüsü, sıradan insanlar kendilerinden üstün insanları eleştirirken vahşi bir zevk duyarlar.

08:01 76 %

Dördüncüsü, sizi dost olarak kabul ediyor ve çantanızdaki akrebi gösterip sizi uyarmaya çalışıyordur.

Eleştiri okları doğruları ifade ediyorsa hatanızı görüp düzeltme şansı doğacaktır.

Tenkitler gerçeklerden kaynaklanmıyorsa, siz kıskançlık uyandıracak önemli şeyler yapıyorsunuz demektir.

Aslında haksız eleştirilerden üzülmek yerine haksız eleştirilerin gizli birer takdir olduğunu anlamak doğru olacaktır.

Önemli insanlar ve meyveli ağaçlar taşlanmaya hazır olmalılar.

Bilgiye dayanan tenkitler insana hız verir, yol gösterir.

XXII. M Vitamini

"Domuzla güreşmeye kalkma, ikiniz de
çamur içinde kalırsınız;
bu da domuzun çok hoşuna gider."
Ailen Klein

Neyzen Tevfik dar koridorda giderken bir kabadayı ile karşılaşıyor ve yol istiyor. Kabadayı *"Ben ciğeri beş para etmez insanlara yol vermem"* diyor. Neyzen bakıyor, kenara çekiliyor *"Ben veririm"* diyor.

En zor ve sıkıntılı anlarda mizahla korkuyu yenmek, olayın yönünü değiştirmek mümkündür.

Yaşadığımız üzüntüler ve korkular, sorunlarımızın sonucu değildir. Bakış açımızın sonucudur.

Bizi üzen şey olaylar değil, o olaylara verdiğimiz anlam, o olayları nasıl değerlendirdiğimizdir.

Mizah duygusu yerinde kullanıldığında üzüntüleri, belâları küçültür, şekil değiştirir.

Mizah duygusu veya M vitamini psikolojimizi besleyen özelliklerdir.

1. Mizah olaylara bakış açımızı değiştirir.
2. Olaylara verdiğimiz anlamı sorgulamamızı sağlar.
3. Mizah zaafları, kırgınlıkları kabul edip farkettiğimizi gösterir.

08:01 76 %

4. Mizah özgür olduğumuzu gösterir.

5. Özgüvenimizin olduğuna işarettir.

6. Mizah duygusu olan insan, empatik iletişimde başarılıdır. Başka insanın acısını, kederlerini, mutsuzluğunu anladığını göstermiş olur.

7. Üzüntülü durumda gülünecek bir şey bulmak zekice davranıştır.

8. Korkular, takıntılar, üzüntüler içerisindeki insan kendisiyle dalga geçmeyi başarırsa kendini aşmış demektir.

9. Karşı tarafı küçümsemeyen bir mizah dostluk bağlarını güçlendirir.

10. Güler yüz, nükteli sözler, sevdiklerinize verilen çok değerli hediyelerdir.

11. Ölçülü şaka uzaklıkları yakınlaştırır.

12. Sevgi dolu bakış, bedensel mesaj, her şeyin içini dışına çıkarır.

13. Gülmeyi başaran insan, stresini kontrol altına almayı başarmada önde demektir.

Gülme Reçetesi

Mizahın iyileştirme etkisi asırlardır söylenir. Dr. James Walsh "Kahkaha ve Sağlık" (Laughter and Health) isimli kitabında gülüşün yaşam salgılarını canlandırdığı ve hastalıklara karşı vücut direncini artırdığını söylemektedir.

On dakikalık içten bir gülüşün ağrı kesici etkisi yaptığı, iki saat ağrısız ve acısız uyku sağladığı ileri sürülmektedir.

Gülebilmek, özellikle hep mütebbessim olabilmek pozitif bir duygudur. Pozitif duyguların iyileştirici etkisi bulunduğu ve insanda ümit duygusunu güçlendirdiği bilinmektedir.

Depresyondaki bir hasta çoğu zaman gülmeyi unuttuğunu söyler. Böyle insanı içten güldüremezsiniz. Bu o kişinin elinde değildir. Beyinde gülmeyi yöneten mimik ve jestleri düzenleyen başta amigdal olmak üzere duygusal hücre gruplarının işlevi bozulmuştur. Melankolik yüzü güldüremezsiniz. Fakat sevgi dolu, mütebbessim ve şefkatli bir hekim, ilaçlardan daha çok o hastaya güven verecektir. Depresyondaki insanın yakınları "takma kafana, iradeni kullan" gibi tavsiyeler yerine güler yüzlü, tatlı dilli ve sevgi dolu bakışlarla yaklaşırlarsa, o insanın iç dünyası ısınıp aydınlanmış olacaktır.

08:01 76 %

Doktora hastası geliyor, doktor ona ilaç verdikten sonra "ilerde bir soytarı var ona git, tedavine iyi gelir" diyor. Hastanın cevabı " o soytarı benim, doktor bey!"

Bu depresyon olgusu şunu gösteriyor, gülme sanatçıları da depresyona girebilirler, fakat daha kolay çıkacakları kesindir.

Mizahın Düzeyi

Herkesin çok farklı espri anlayışı vardır. Bunun için mizah riskli bir iştir. Bazı şakalar dostlukları yıkabilir. Etnik esprilerin bazı gruplarda tepki çekmesi doğaldır. Birini incitmek istediğinizde yapılan espriler hedef alman kişiyi yargılar, espri yapan kişinin egosunu tatmin eder. Böyle sevgisiz espriler olumsuz duygulara sebep olur.

Tesirli bir ilaç almadan önce nasıl kullanılacağı, etkisi, riskleri, faydaları bilinmelidir. Mizah da etkili bir ilaçtır. Düşünerek alınmalıdır. Bu ilaca herkesin az çok ihtiyacı vardır.

Fıkralar

İnsanlar aşağılamayan, kızdırmayan, etnik ayrımcılık yapmayan fıkraları anlatmak beceri ister.

Mizahın ana kaynağı olarak bilinen fıkralar, toplumun kültürünü yansıtır.

Fıkra anlatmadan önce dinleyicileri tanımak gerekir. Uygun zamanlama, yetenek ve bol pratik gerektir. Herkes fıkra anlatmayı beceremez, fakat öğretici fıkraların verdiği mesajlar çok değerlidir.

Fıkra anlatmanın riskini azaltmak için çok sayıda kişiye anlatmak gerekir.

Ağlama Reçetesi

Minnesotalı biyokimyacı Dr. W. Frey, "Üzüntü gözyaşları ile mutluluk gözyaşları birbirleriyle ilişkilerini ayırt etti." *"Crying: The Mystery of Tears (Ağlamak: Gözyaşlarının Sırrı)"* isimli kitabında ilginç örnekler veriyor. Soğan soyarken oluşan gözyaşı ile duygusal gözyaşlarının protein yapılarının farklı olduğunu açıkladı. Duygusal gözyaşları yüksek protein içeriyor, stres sonucu oluşan zararlı maddeler gözyaşı ile dışarı atılıyor.

Gözyaşları bastırıldığında veya ağlamaya karşı negatif bir tutum varsa asıl sorun

ordadır. Böyle kişilerde mide, bağırsak hastalıkları daha yüksek oranda bulunmaktadır.

İroniye Gülebilmek

Hayatta insanlar her zaman beklediklerini elde edemezler. Düşüncelerinin tamamen tersi olabilir. Bu ironik bir durumdur.

İnanılmaz terslikler insana "güler misin, ağlar mısın?" dedirtir. İnsan yaşlandıkça ironik durumlardan daha çok mizah çıkarabilir.

Nasrettin Hoca, silah taşımanın yasak olduğu bir dönemde büyük bir bıçakla zaptiyelerce yakalanır. Saldırması cübbesinin altında, zaptiyeler sorguya başlarlar. Hocanın cevabı ilginçtir. "Ben bununla kitaplardaki yanlışları kazıyorum" der. Zaptiyeler güler. "Ama hoca bu koca saldırma ile mi?" Hoca "Vallahi öyle yanlışlar oluyor ki bu bile az geliyor" der.

Bu örnek gibi, kültürümüz ironiye gülebilen Hoca, Temel fıkraları ile doludur. Her halde imparatorluk stresini böyle kaldırabilmişiz.

Kendi Kendine Konuşmak

Özellikle batı toplumunda insanların çoğu stresli sorunlarla başa çıkmak ve kaygıyı azaltmak için kendi kendine konuşmaya çok başvururlar.

İç diyaloglar yürütme yeteneği çocuklukta başlar. Çocuklar oyunlarda kelime ve kafiyeleri tekrarlar, odada birisi var gibi konuşurlar, işaretler yaparak durumlarını anlatırlar. Çocuklar düşünürken sesaltı dil hareketlerini sıklıkla yaparlar.

Kendi kendine konuşma, çocuklukta yeni davranışları öğrenmenin bir yoludur. Fakat büyüklerde sesli düşünme kaygıyı azaltma yoludur.

Hayatın ve olayların acımasızlığına karşı insanlar duvarla konuşarak beyin fizyolojilerini düzeltebilirler. Çünkü tekrarlanan düşünceler beynin yüksek merkezleri Kortekste etkinlik başlatır. Beyin yüksek merkezleri olumlu mesajlar aldığında duygusal beyin bölgeleri olan limbik sistem abartılı kimyasal salgılar ve hormonları daha az salgılar ve otonom sinir sisteminin çalışma ahengi normalleşir.

Kendi kendine konuşmayı otomatikleştirmek, stres azaltıcı bir teknik olarak işe yarar. Sorunlarla dalga geçmeyi başarabilenler, kendi kendilerine terapi yapmış

08:01 76%

olurlar.

XXIII. Kendi Stresini Yönetmede Teknikler

Şurası unutulmamalıdır ki, kronik/tekrarlayan stresler çoğu defa akut streslerden daha yıkıcıdır. Böyle streslere maruz kimselerin daha yapıcı uyum geliştirmelerine katkı sağlamak, zihinsel stratejiler öğrenmek tedavinin hedefleridir. Uzun süren streslerde bireylerin ahlaki değerlerinin bozulmasına sık rastlanır. Kişilerin trankilizanlara, hipnotiklere, alkol ve sigaraya sık başvurmalarını önlemek hekimin görevidir. Bireylere bu yanlış alışkanlıklar yerine düzenli gevşeme egzersizleri, meditasyon, self-hipnoz gibi teknik ve zihinsel stratejiler öğretilmelidir.

Tekniklere geçmeden önce, bütün tekniklerde ortak olan 4 özelliği belirtmek uygun olur.

Aşağıda gevşemenin genel ilkelerini görüyoruz.

Relaksasyon İçin Dört Basamak

1. Rahatlama
2. Kendine telkin
3. Düşünce yoğunlaştırma
4. Stres aşısı

1. Rahatlama: Solunum egzersizlerinden faydalanılır, bol rahat elbiseler giyilir, loş sakin yer seçilir. Çevreyle ilgi tamamen kesilmelidir.

2. Kendi kendine telkin: Her metotta farklı olan çeşitli türdeki tabirlerin tekrarı yapılır. Gevşeme egzersizleri ön plandadır.

3. Düşünce konsantrasyonu: Dikkat dış dünyadan kişinin kendi içine yönelir. Dikkat sık sık bir kelime veya bir sesin üzerine toplanır. Gerekirse ilginin dağılmaması için gözler kapatılır.

4. Fikir aşılaması: ilaçlı aşı vücudun hastalığına karşı savunma yapabilmesi için kullanılır. Vücuda ölü veya zayıf virüsler verilir. Organizma bağışıklık kazandığı için savaşmak kolaylaşır. Aynen bunun gibi stres aşısında hayali stresli durumlar zihne sokulur. Sağlıklı tepki yolları kazanılır. Gerçek stresle karşılaşıldığında hazırlıklı olunur. Örnek vermek gerekirse: Kişi ölümün mahiyetini hayal ederek sağlıklı tepki

08:01 76 %

yolları öğrenirse, böyle bir stresle karşılaştığında o kişi hazırlıklı ve eğitilmiş demektir.

1. Solunum Egzersizleri

Stres altında olduğumuz zaman vücudumuz çok oksijene ihtiyaç duyar. Nefes alma ile vücudumuza hava ve oksijen girer. Stres altında nefes hayli hızlı, gevşemişken yavaştır. Burada amaç nefesi hızlıdan yavaşa indirmektir.

Bir Solunum Egzersizi Örneği

- Rahat bir şekilde oturun.
- Gözlerinizi kapayın, sadece aldığınız nefesi düşünün.
- Sadece nefesinizin giriş ve çıkışını düşünün.
- Nefes alırken burnunuzu, alırken ağzınızı kullanın.
- Nefes alırken şu kelimeleri defalarca düşünün.

"Gevşiyorum, düzenli ve düzgün nefes alıyorum, taze hava ciğerlerime doluyor ve çıkıyor, sakinlik ve tazelik hissediyorum. "

- 1, 2 sayı kadar nefes alın, 3-5 saniye bekleyin 3, 4, 5, 6 sayısı kadar sürede nefesinizi yavaşça verin. Her nefes egzersizi böyle yapılır.
- 5 dakika sonra yavaşça ayağa kalkın, egzersizden önce yaptığınız işe dönebilirsiniz.

Bedeni strese karşı korumada ilk adım solunum denetlenmesidir. Uzak doğuda "İnsanı tanımak için nefesini dinle.-" denir. Sakin ve olgun insanlar ağır, dengeli; sinirli, huzursuz insanlar sık, yüzeysel; hırslı insanlar dengesiz, düzensiz nefes alırlar.

Düzenli solunum egzersizlerinin faydaları şöyle özetlenebilir.

1. Akciğerlerin bütün alveolleri açılır.

2. Kan dolaşımı hızlanır.

3. Oksijen miktarının artması ve oksijenin en uç kısımlara ulaşması stres altında ortaya çıkan adrenalin, noradrenalinin azalmasına ve kaybolmasına yardım eder.

4. Kişiyi sakinleştirir.

Solunum egzersizlerini alışkanlık haline getirdikten sonra gözleri kapamak, elleri göğüs ve karna koymak gerekmeyebilir. Günde 40-50 arası derin nefes egzersizi genellikle yeterlidir. Üst üste yarış şeklinde yapılmamalıdır. Arada normal nefes

08:01 76%

almak gerekir.

Solunum egzersizlerine başvurulacak pratik yer ve durumlar şunlardır.

1. Herhangi bir şeyi beklerken: Asansör, telefon veya yemeğin kaynamasını beklerken, araba kırmızı ışıkta durduğu zaman... gibi.

2. Bir şeye sinirlendiğinizde dikkatinizi nefes egzersizine toplayarak uygulayın. Nefes alıp verirken daha gevşek ve rahat olduğunuzu hayal edin.

3. Ayrıca her gün 5 dakikanızı solunum egzersizlerine ayırırsanız 2-3 hafta sonra kendinizi artık gevşemiş ve rahat bulabilirsiniz. Nefes alırken sadece burun kullanılır, sakinlik verici cümleler tekrar edilir.

Hangi stresi azaltma tekniğini uygularsanız uygulayın, unutmamanız gereken şey, iyi nefes almayı öğrenmek ve kendinize özgü stres tepkisini bilmektir.

Salkovskis ve arkadaşları (1986) Kan PCO_2 seviyelerini de ölçerek 9 panikli hastaya solunum eğitimi uyguladılar. (Respiratery Control Training) panik sıklıklarının haftada 7'den 3'e düştüğünü ve kan PCO_2 düzeylerinin normalleştiğini gördüler. PCO_2 bilindiği gibi solunum CO_2'nin iyi bir göstergesidir.

II. Gevşeme Teknikleri

Daha önce anlatıldığı gibi stresin bedende doğurduğu sonuçların çoğu nörovejetatif sinir sisteminin tonusunun değişmesine bağlıdır. Gevşemenin genel amacı da bu sisteminin gerilimini azaltmaktır. Relaksasyon teknikleri önce çizgili kaslardaki gerginliği azaltırken dolaylı olarak da iç salgı, kalp, kan basıncı ve solunumda düzelme sağlar.

Relaksasyon tekniklerinde gaye bedeni denetim altına almaktır. Bütün teknikler bu yolla gevşemeyi sağlar. Teknikler zor değildir. Herkes üstesinden gelebilir. Bununla beraber, otomatikleşmeye kadar hangi teknik uygunsa onu uygulamak gerekir. Teknikler o kadar otomatik hale gelmelidir ki, uygulamak isteyen kişi rahatlamak istediği zaman öğrenmeye gerek duymamalıdır. İnsan bu düzeye ulaştığı zaman midesindeki rahatsızlığı durdurabilir, kalp atışını azaltabilir, kan basıncını düşürebilir ve kendini daha iyi ve rahat hissedebilir.

08:01 76 %

A. Otojenik Gevşeme:

Schulz ve Luthe adlarındaki iki Alman hekimin geliştirdikleri bir tekniktir. Ağrı kontrol kliniklerinde kullanılmaktadır. Bedenin mutlak rahatlık ve sakin durumdaki özellikleri tarif eden standart cümlelerden oluşan bir egzersiz programıdır.

Bu cümleler el-ayaklarm sıcak olması, kalp atışlarının düzenli ve sakin olması, solunumun rahat ve derin, alnın serin, karnın sıcak olması gibi özellikleri gösterir.

B. Progresif Gevşeme:

Eğer stresin zarar verici etkisi daha çok çeşitli sırt, bel, baş, boyun ağrıları şeklinde ise bu teknik kullanılabilir. Sinirlendiğinizi engellediğinizi düşünün; bir haksızlığa uğradınız, kuyrukta bekliyorsunuz ve sinirlendiniz. Böyle bir durumda ne halde olduğunuzu düşünün: Kaşlarınız çatılmış, karnınız ve kalçalarınız kasılmış, dişleriniz kitlenmiş, el ve ayaklarınız soğuk ve nemli. Bunun arkasından baş ağrısı gelebilir ve günün kalan kısmı zehir olabilir.

Böyle durumlarda teknik kullanmak isterseniz nefes alma egzersizleri yetmeyebilir. Progresif gevşeme tekniği eğitimine sahipseniz işiniz kolaydır. Böyle bir stres durumunu en az bir zararla atlatabilirsiniz.

Bu teknikte ayrı ayrı kas grupları hedef alınır, gevşeme komutları vererek o kasların gevşemesi sağlanır. Kas gruplarında gerginliğin ileri derecede azaldığı EMG yardımı ile tespit edilmiştir.

Gevşeme Çalışmasında Ön İlkeler

1. İlk prensip işi ciddiye almaktır.
2. Tekniği öğreninceye kadar her gün 20 dakika uygulamalısınız.
3. Hemen başarı beklemeyin.
4. Tekniği uygulama otomatikleşmelidir.
5. Rahat, loş bir oda seçin.
6. Rahat bir sandalyeye eller dizlerde oturarak yahut eller ve kollar vücuttan biraz ayrı, uzanarak yapın.
7. Başlangıçta gözler kapalı olmalıdır.
8. Nefes alma egzersizi ile başlamalısınız.

08:01 76 %

9. Sizin en çok hoşunuza giden sakin bir yeri düşünün, (sahil, göl, orman, dalgaların sesi, ılık kum, güneş... meltemin kokusunu hissedin, kuşları dinleyin, orda olun...)

Bir Gevşeme Seansı

Gevşeme cümleleri: Kelimelerin aynısı olması değil, anlam önemlidir. Söyleneni hissetmek gerekir. Cümleleri çok yavaş söyleyin, her cümleyi üç kere tekrar edin, cümleler arasına üçer saniye bırakın, başlangıçta teypten faydalanabilirsiniz.

Gevşeme cümleleri: (3 dakika, her birini üç defa tekrarlayın)

- Kendimi sakin hissediyorum.
- Kendimi gevşemiş hissetmeye başlıyorum.
- Ayaklarımı ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Dizlerimi ve ayak bileklerimi ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Kalçalarımı ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Midemi ve göğsümü ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Omuzlarımı ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Boynumu, çenemi ve alnımı ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Her şey rahat ve problem yok.
- Tüm vücudumu sakin, ağrılaşmış, gevşemiş ve rahat hissediyorum.

Isınma cümleleri: (2 dakika, söylediklerinize konsantre olmaya devan edin, her bir cümleyi üç defa tekrarlayın)

- Sakin ve gevşemiş vaziyetteyim.
- Ayaklarım ve bacaklarım ağırlaşmış ve sıcak.
- Bütün vücudumu gevşemiş, sakin ve sıcak hissediyorum.
- Ellerim gevşemiş ve sıcak, sımsıcak.
- Sıcaklık bütün vücuduma akıyor.

Hayal kurma cümleleri: (3 dakika, aynı durumda kaim, gözlerinizi kapatın, her cümleyi hissedin ve konsantre olun, her bir cümleyi üç defa tekrar edin)

- Tüm vücudum sakin, rahat ve gevşemiş durumda.
- Zihnim sakin.
- Düşüncelerim sakin ve rahat.

08:01 76 %

- Dünya ile ilişkimi kesiyorum, sakinim.
- İçim tamamen huzur dolu.

Etkin hale gelme cümleleri: (2 dakika)

Denemeden sonra aynı etkiyi gözleriniz açıkken elde etmeye çalışın. Seansa gezinerek son verin. 3 defa derin nefes alın. Aşağıdaki cümleleri 3'er defa tekrar edin.

- Hayat ve enerjinin ayak ve bacaklarıma aktığını hissediyorum.
- Hayat ve enerjinin kalça, göğüs ve mideme aktığını hissediyorum.
- Hayat ve enerjinin ellerim ve kollarıma aktığını hissediyorum.
- Hayat ve enerjinin omuz, boyun, baş ve yüzüme aktığını hissediyorum.
- Hayat ve enerji kendimi hafif ve canlı hissetmeme yol açıyor.

III. Biofeedback

Bu teknikle insanın bilinçli olarak anlamadığı, fark etmediği normal ve normal dışı fizyolojik tepkiler bir araç yardımı ile bilinçli duruma getirilir. Bir eğitim programı içinde cilt sıcaklığı, terleme, kalp atışı, beyin stres düzeyi gibi fizyolojik tepkiler görünür, işitilir duruma getirilir. Deriye veya başa bağlı elektrotlarla bu durum sağlanır. Böylece kişi aynı duygu ve düşünceleri ile bedeninde ne gibi bir değişiklik olduğunu fark eder ve bedenini ve zihnini denetlemeye çalışır.

Biofeedback'de derin adale gevşemeleri, eğitim için kullanılır. Tedaviye başlamadan önce hasta ile şu konular tartışılır.

a. Tedavi programında gevşeme tekniği kullanmanın mantığı

b. Biofeedback'in rolü

c. Hastanın beklentileri

d. Terapistin rolü

Biofeedback programlarında progressiv gevşeme, otojenik gevşeme ve meditasyon gibi tekniklerle biofeedback beraber kullanılır.

Bütün tekniklerde olduğu gibi biofeedbackde de zihinsel stratejileri bilmek önemlidir, "active problem-solving" veya "goal-oriented thinking" gibi stratejilerin hastaya kazandırılması başarıyı artırır. Relaksasyon terapili biofeedback:

1. Hastaya fizyolojisini kontrol etme yeteneğini gösterir.

08:02 76 %

2. Hedef organa daha yeterli ve doğrudan olarak hitap eder.
3. Özellikle hassas organda koruyucu etki bırakır. (Ör: Kalp)
4. Düşünce, duygu ve fizyoloji arasında ilişkiyi gösterir.
5. Kendiliğinden olan psikodinamik içgörüleri uyarır.
6. Korkuya duyarsızlaşmayı gösterir.

IV. Self Hipnoz

Kişinin kendi kendini hipnotize etmeyi öğrenmesi ve hipnotik durum içerisinde kendisini düzeltmeye çalışmasıdır.

Kişi eğitim programı sonucu bir anahtar kelime veya işaretle hipnoza girip gevşemeyi sağlar, faydalı telkinlerde bulunur, rahatlamış ve güçlenmiş olarak uyanır. Hipnoz çalışmalarında başarı bireyin hipnoz olma isteği ölçüsünde yükselir. Şimdi Soskis'den (1986) bir self-hipnoz örneği görelim.

Self-Hipnoz Örneği:

Hipnoz ve self-hipnoz hakkında gerekli ön bilgiyi alan ve terapist rehberliğinde eğitilen bir kişi; stres, anksiyete, gerilim oluşturan durumlarda veya her gün aşağıda belirtilen örneğe uygun bir programı kendine uygulayabilir.

1. Günün sakin ve boş olan 10 dakikasını seçin.
2. Gürültü ve dikkat dağıtıcı olmayan, rahat bir pozisyona girin. Eğer saat kullanmak istiyorsanız 10 dakikaya kurun.
3. Gözlerinizi kapayın ve hipnoz hissini hatırlayın.
4. Dikkatinizi sol elinize verin ve onun yukarı doğru süzüldüğü ve hafiflediği hissini düşünün.
5. Kendinize söyleyin; *"üç derin nefes alıyorum ve hafifleme hissinin bütün vücuduma yayıldığını hissediyorum."*
6. Devam edin: "Şimdi birden ona kadar sayarak hipnozun daha da derinleştiğini hissediyorum. Bir derken ellerim ve kollarım gevşiyor, iki, gevşeme kollarımdan yukarı doğru yayılıyor... Üç; daha sonra omuz ve boynum gevşiyor... Dört; kafa, alın, ense, bütün boynum gevşiyor... Beş; şimdi ağız, çene göz çevresi ve bütün yüz

08:02 76 %

kaslarıma gevşeme yayılıyor... Altı; Sırtımın yukarısı ve göğsüm adım adım denk ve rahat olarak gevşiyor... Yedi; belim ve karnım gevşiyor... Sekiz; gevşemenin uyluk, kalça ve dizlere yayılmasını istiyorum... Dokuz; baldırlarım ve ayaklarım gevşiyor... On; bütün bedenim şimdi, tam derin ve rahat bir şekilde gevşedi.

7. Kendinize söyleyin: "Şimdi huzurlu, mutlu, sakin bir an yaşıyorum. Tıpkı deniz kenarındaki gibi masmavi gökyüzü, tüy gibi bulutları görebiliyorum. Dalgaların sakinleştiren sesini işitebiliyorum. Mutlu ve sakinim, huzur içindeyim."

8. Saatin sesine ve istediğiniz zamana kadar kendinizi gevşemiş vaziyette bırakın.

9. Kendinize söyleyin: "Birden beşe kadar sayarak egzersizleri bitiriyorum. Beş derken daha uyanık olacağım... Dört, şimdi daha uyanacağım... Üç, daha iyiyim... İki, gözlerimi açıyorum... Bir, uyanık ve zindeyim."

10. Kalkmadan önce birkaç defa adalelerinizi gevşetin, esnetin ve genleştirin.

V-Yoga, Zen

Uzakdoğu felsefesinin ürünlerindendir. Budizm gibi farklı mezheplerin kullandıkları metotlardır. Düşüncelere parlaklık vermek, dünya görüşlerini yenilemek, insanı kötü arzulardan uzaklaştırmak ve bencillikten vazgeçirmek amacını taşırlar. Uzun süreli düşünüş ve trans oluşturarak kişiyi huzur ve sükûnete kavuştururlar. Beden üzerinde kontrol sağlamayı amaçlarlar.

Disiplinli eğitimler yapılır. Çok kuvvetli bir irade eğitimi; az bir beslenme ile desteklenir. Özellikle sabahın erken saatlerinde, en sıcak, en soğuk günlerde yapılan eğitimlerde dayanıklı ruh ve beden oluşturmaya çalışırlar. Samurai ruhu ve zihniyeti olarak da tarif edilir.

VI- Meditasyon

Kişi özel ve rahat oturma pozisyonuna girer, "mantra" adı verilen belirli kelimeleri tekrarlayarak düşüncelerini bir noktaya toplar, zihnini tamamen boşaltması ve ilham denilen kendiliğinden gelen fikirleri beklemesi ve uygulaması tarzında program uygular.

Meditasyonda "Pasif konsantrasyon" kullanılır. Düşünce ve duyguların aktif olarak müdahale edilmeden pasif müşahede şeklinde geçişi esastır. Meditasyon esnasında

08:02 76 %

solunum sayısı değişmediği halde O_2 tüketiminin azalması, CC_2'nin atılması ilginçtir. Meditasyonda relaksasyon cevabına neden olan 4 temel element vardır:

1. Zihni odaklaştırma: Bir kelime, ses veya uyaran; sesli veya sessiz tekrar edilir, gözler uygun bir nesneye sabitlenir.

2. Pasif tutum: Araya giren düşüncelerle hiç ilgilenmeden anahtar kelime tekrar edilmelidir. Hata yapıldığında sabırla "mantra"ya dönülmelidir.

3. Adale tonusunda azalma: Denek rahat pozisyonda olmalıdır.

4. Sessiz çevre: Genellikle gözler kapalı ve uyaran olmayan çevre seçilir.

Bütün bu tekniklerde "araç kullanımı, gevşetici etki, düşünceye etki" gibi yönlerden aralarında bazı farklar vardır.

Stresi Azaltıcı Tekniklerin Karşılaştırılması

	Araç Kullanımı	Özel Pozisyon	Özel Kelimle	Otojenik Etki	Kas Gevşetici Etki	Düşünceye Etki
Biofeedback	+	-	-	+++	++	+
Otohipnoz	-	-+	-	++	++	+++
Otojenik Gevşeme	-	-	-	+++	++	+
Progresif Gevşeme	-	-	-	+	+++	+
Yoga, Zen	-	+	-	+	++	+++
Meditasyon	-	+	+	+	++	+++

Stresi Azaltmada Diğer Yardımcı Yollar

I. Fizik egzersizleri: (spor)

Hareketin kalp ve bazı hastalıkları azaltıcı etkisi bilinmektedir. Düzenli ve ölçülü yapılan sporun, beden sağlığı yanında duygusal boşalma, sükûnet, rahatlık ve zihinsel gevşemeye katkısı bilinmektedir. Bir uğraşı tedavisi kapsamında kabul edilir.

Spor veya diğer egzersizler, bir kimse ile veya kendisi ile yarışmadan zevkle yapılırsa ruh ve sağlığına katkısı fazladır. Sporun sonunda hissedilen zindelik ve dinçlik, sporun fayda verdiğini gösterir. Aktif sporda beyinde endorfin denilen mutluluk hormonu salgılandığı, dopamin gibi zevk maddesini artırdığı bilimsel olarak gösterilmiştir.

II. Müzik

08:02 76 %

Stresi azaltmada hedef huzur ve sakinlik kazandırmak olduğuna göre bunu sağlayan müzik çeşitleri yararlıdır. Müziğin de beyin kimyasına etkisi ciddi düzeydedir.

III. İçini dökme ve stres danışma:

Gerginlik içinde olan bir kişi iyi ve ilgili bir kişiye içini dökerek rahatlayabilir. Dinleyicinin güvenilir olması ve konuşmayla, ne olduğu ile ilgilenilmesi gerekir. İyi ve güvenilir dinleyici dinler, başım sallar, konuşmacıya yardımcı olacak sözler söyler, onu rahatlatır, gerekirse nasihat verir. Nasihat vermek, yetenek ve hüner ister.

Nasihat verecek kişinin:

1. Problemi iyi belirlemesi
2. Problemi düzeltmek için hangi yolları denediğini anlaması
3. İşe yarayacak yaklaşımları bulması
4. Yeni çalışma esasları getirmesi gerekir.

İyi bir nasihatle daha stres etkisinin başında karşı koyma yeteneğini güçlendirmek, kendinize güveni arttırmak mümkündür.

IV. Dua

Dini inançların huzur, sükunet ve dayanıklılık getirdiği bilinmektedir. Stres etkisinde bunlar aranan, istenen hedeflerdir

Duanın üç önemli faydası vardır.

1. Sorunları kelimelerle ifade etmeye imkan verir. Sorunların karışıklık ve belirsizlikten kurtulmasına yardım eder.

2. Dua kişiye yükünün paylaşıldığı ve yalnız olmadığı duygusunu verir. En çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, her şeyi bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek o kişiye sakinlik ve huzur verir. "Ben yalnız değilim" diyerek güven ve kendini kontrol duygusu gelişir ve daha dayanıklı olur.

3. Çaresiz kişi pasiftir. Bir şey yapamamaktadır. "Yapmak" konusunda bir adım atmış olur.

V. Aile ve toplum dayanakları grup desteği

Stres altındaki kişi kendini yalnız hissetmektedir. Ekonomik gücünün yerinde

08:02 76 %

olması, hastalık, sakatlık anında ailesinin, arkadaşlarının veya sigorta şirketinin yahut devlet kurumlarının kendisine sahip çıkacağını bilmesi, güven duygusunu güçlendirerek stresi kontrol etmesinde faydalı olur.

VI. Stres durumunun iyi ve doğru tahlili (Problem Solving)

Endişe ve sıkıntı varsa ortada bir problem var demektir.

1. Problem nedir?
2. Problemi doğuran sebepler nedir?
3. Muhtemel çözüm yollan nelerdir?
4. En iyi çözüm yolu hangisidir?

Bu dört soruya cevap verilirse, stres vericinin zararını karşılamak, en aza indirgemek mümkün olur.

Hawton ve Kirk (1989) "Cognitif Behaviortherapy" kapsamında problemi çözme için basamakları şöyle sıralamışlardır.

1. Hastanın problemini tanımak,
2. Hastanın yeteneklerini tanımak,
3. Diğer kaynaklardan bilgi edinmek,
4. Problem çözme metodunun uygunluğuna karar vermek,
5. Pratik düzenlemeleri kararlaştırmak,
6. Hasta ile terapötik temas kurmak.

Problem çözmenin amaçları olarak da şunları sayarlar:

1. Hastanın keyfini kaçıran problemi tanımaya yardım eder,
2. Çareleri bilmesine yardım eder,
3. Problemin üstesinden gelmenin sistematik metodunu öğretir,
4. Hastanın probleminin üzerinde kontrol duygusunu geliştirir,
5. Gelecek problemleri yenebilmenin bir metodunu kazandırmış olur.

Bir problemle karşılaşıldığında veya kişiler arasında ilişkilerde en az stres ve en az problemle sorun halledilmek istendiğinde bazı pratik yollar denenebilir. Problemin üstesinden gelmenin sistematik yöntemlerinden bazılarını aşağıdaki tabloda

08:02 76 %

görüyoruz.

Daha Az Stres İçin Kendinize Emirler

1. Aynı zamanda tek bir işi yap!
2. Problemi kavra!
3. Dinlemeyi öğren!
4. Soru sormayı öğren!
5. Anlamlıyı anlamsızı ayır!
6. "Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır." kuralını unutma!
7. Esnek ol! Önce kendini sorgula!
8. Hataları kabul et! Empatik düşün.
9. Dur, düşün, sonra konuş! Basitçe ifade et!
10. Sakin ol, gülümse!
11. Zamanlamayı iyi yap!
12. Sorunun çözümü varsa, üzülmeye değmez.
13. Sorunun çözümü yoksa üzülsen de sonuç değişmeyeceği için yine üzülmeye değmez.
14. Bu yaşadığım bana ne öğretti?
15. "Olmuş şeyde hayır vardır" kutsal sözünü unutma!
16. Bazı aksilikler güzelliklerin habercisidir.
17. Amacını unutma!
18. Sorun odaklı değil, çözüm odaklı düşün.
19. Sevginin, beyinde mutluluk hormonu salgılattığını sakın unutma!

VII. Boş kalmamak

Fizik okurken her öğrenci bilir ki "tabiat boşluktan nefret eder".

Tabiat yeryüzündeki boşlukları doldurmakta olduğu kadar boş zihinleri doldurmakta da acelecidir. Pasteur "Kütüphaneler ve laboratuarlarda bulunan huzur"dan söz etmiştir. Okuyan, araştıran insanlar meşguldür. Üzülmeye zamanı

08:02 76 %

yoktur, istek ve gayret içinde bir "uğraşı tedavisi"ni kendisine uyguluyor demektir. Bu nedenle stresi azaltmada iyi bir yol olarak meşguliyeti tavsiye edebiliriz.

VIII. Beslenme alışkanlığı

Stresle beslenme alışkanlığı arasında doğrudan bir ilişki kurmak zordur. Ancak antioksidan olarak bilinen, yani hücre yenileyici beslenme alışkanlığı, stresin hücrelerde yaptığı yıpranmayı azaltacaktır.

E vitaminince zengin, zeytin ve zeytinyağı, C vitaminince zengin taze sebze ve meyveler, öncelikli gıdalar olmalıdır.

Az çikolata, kola, kahve ve çay, canlılık ve enerji verir. Muhtemelen beyinde antistres kimyasallar salgılatır. Çok miktarda çikolata, B vitaminini azaltarak sinir hücrelerine zarar verir.

Multivitamin hapları aldığınızda kendinizi iyi hissediyorsanız, almaya devam etmelisiniz. Kronik stres, vitamin ihtiyacını artıran bir durumdur. Vitamin, mineral, olip elementlerce zengin olan kuruyemişi de önemsemeliyiz.