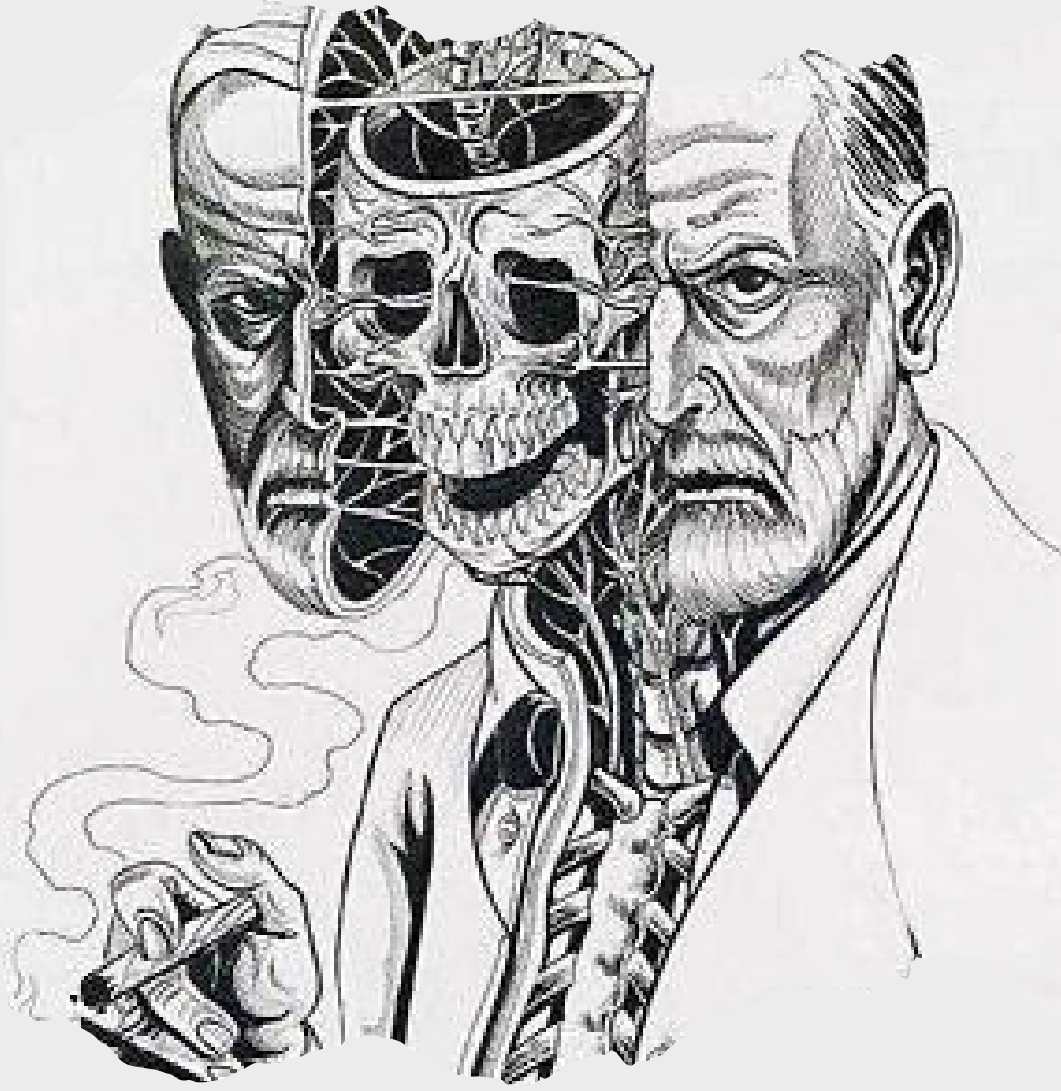


Haziran 2023, Sayı 2

Ψ PSİKO KÜLTÜR



İKÜ PSİKOLOJİ KULÜBÜ DERGİSİ



T.C.
İSTANBUL
KÜLTÜR
ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Medya Çağında İnsan Olmak - Nur Efşan Erdem	1
Anhedoni - Mehmet Toprakcı	5
Yarım Kalmış İşlerin İzleri, Aile Dizimi ve Zeigarnik Etkisi - Gamze Aybat	8
FOMO - Berk Öztürk	14
Otizm Spektrum Bozukluğu ve Glutensiz Beslenme - Zeynep Feyza Yüzgöl	20
Röportaj: Göç ve Toplumsal Ruh Sağlığı - Dr. Örg. Üyesi Nida Ateş	23
Dijital Oyun Bağımlılığı - Zeynep Feyza Yüzgöl	26
Hayat Boyu Acıyla Temas Etmek - Uzm. Klinik Psk. Elif Nazlı Karakaş Akbaş	28
İnsan ve Hayvan İlişkileri - Sıla Mutlu	34
Rekabet - Yiğit Kaplan	36
Film Analizi: To The Bone (Kemiklerine Kadar) - Tuana İrem Bilgiç	40

BU DERGİ İSTANBUL KÜLTÜR
ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ
BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ
TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR.

Dr. Öğretim Üyesi Nida Ateş ve
Uzm. Klinik Psk. Elif Nazlı Karakaş Akbaş'a
Katkılarından Dolayı Teşekkür Ederiz.

**Dergimiz içerik kısmında yapılan hatadan dolayı
yeniden revize edilip yayımlanmıştır.**



SOSYAL MEDYA ÇAĞINDA *insan olmak*

Nur Efşan Erdem

2 1. yüzyılda, çılgın bir teknolojik devrimin içinde yaşıyoruz. Hızla gelişen teknoloji artık hayatımızın bir bütününü kapsamakta ve buna rağmen çok daha büyük ve çarpıcı gelişmelere de gebe dir. Hayatlarımızın kılcal damarlarına kadar işlemiş olan teknoloji, günümüzde sosyal bilimlerin aktif araştırma alanına girmiştir. Davranışsal bir bozukluk olarak teknolojinin kullanımı, teknoloji çağında doğup büyüyen bireylerin bu çağda yetişme- yenlere kıyasla davranış ve olayları yorumlamalarındaki farklar, insanın değer ve etik bilinci üzerindeki değişimler ve bunun gibi pek çok konu sosyal bilimlerin yeni araştırma konusunu oluşturmaktadır.

2022 yılında toplanan verilere göre dünya genelinde 4.75 milyar insan sosyal medya platformlarını kullanıyor ve bu sayı hemen hemen toplam nüfusun %60'ına denk geliyor. 4.75 milyar insanın sosyal medyayı kullanmak için çeşitli sebepleri olabilir ancak şirketlerin nihai bir amacı var: bireyin vaktinin çoğunluğunun, ilgisinin, odağının ve hatta işinin bile sosyal medyayı kapsaması. Ekran sürelerimize baktığımızda amaçlarında başarılı oldukları da apaçık bir şekilde gözükmemektedir. Saatlerce sosyal medya kullanımını kişiye yetersizlik duygusu, anksiyete, sosyal anhedoni*, dismorfofobi gibi sorunlar olarak geri dönebiliyor. Özellikle çağımızın en yaygın sorunu olan dismorfofobi sosyal medya kullanımı ile doğrudan ilişkilidir.



Dismorfofobi temelde bireyin görünümündeki hayali ya da önemsiz kusur(lar)la kişinin huzurunu ve sosyal ilişkilerini bozacak derecede zihinsel uğraşdır. Özellikle günümüzde popülerlik kazanan filtreler tüm bu rahatsızlıkları körükler niteliktedir. Sık sık kendimizi sosyal medyadaki bireylerin hayatları ve görünüşleriyle bir kıyaslama yaparken bulabiliriz ve bu pek çok zaman içimizde bir eksiklik ve yetersizlik hissi yaratabilir. Bu eksiklik ve yetersizlik hisleri bireyi depresyon ve anksiyeteye sürükleyebilir niteliktedir. Verilere göre dismorfofobiye sahip her 4 kişiden 1'inin intiharı düşündüğü görülüyor. Sosyal medyanın çizdiği algıların bireyde ne kadar yıkıcı olduğunu yalnızca bu veri bile gözler önüne seriyor.

Sosyal medya aynı zamanda kişinin benlik kavramını da çarpıcı bir şekilde etkiliyor. Bireyin benliği sosyal medyada paylaştığı fotoğraf/videoların aldıkları beğeni ve yorumlarına göre şekilleniyor. Özellikle ergen bireylerde görülen bu durum temelinde kabul edilme uyum sağlama gibi amaçlar içeriyor. Bu süreç ergen bireyin doğal olarak yaşadığı duygusal-mantıksal çatışmayı sağlıklı bir seviyeye taşıyıp kişide öfke, kıskançlık, sosyal izolasyon gibi durumlara yol açabiliyor.



Sosyal medya pek çok zaman birey için bir kaçış noktası görevi görmüştür. Sınav dönemlerinde, yapacak önemli işleriniz olduğunda veya yoğun dönem- lerinizde sosyal medyada dolaşmak, bir şeyler izlemek gibi aktivitelerin diğer zamanlara göre daha güzel geldiğini zaman zaman hissetmiş olabilirsiniz. Bu durum, pek çok zaman erteleme mekanizmamızın sorumlulukların stresini ve yükünü çekmemek için bireyi meşgul etme çabasının sonucu olabiliyor. Kimi bireyler için de müdahaleci, tekrarlayan



düşüncelerden kaçış yolu ya da bu düşüncelerde yalnız olmamayı bilmek için kullanılan bir platformdur sosyal medya. Gerçek hayatta göstermeye çekindiğiniz davranışlar veya yüksek sesle söyleyemediğiniz düşünceler anonim bir profil ile

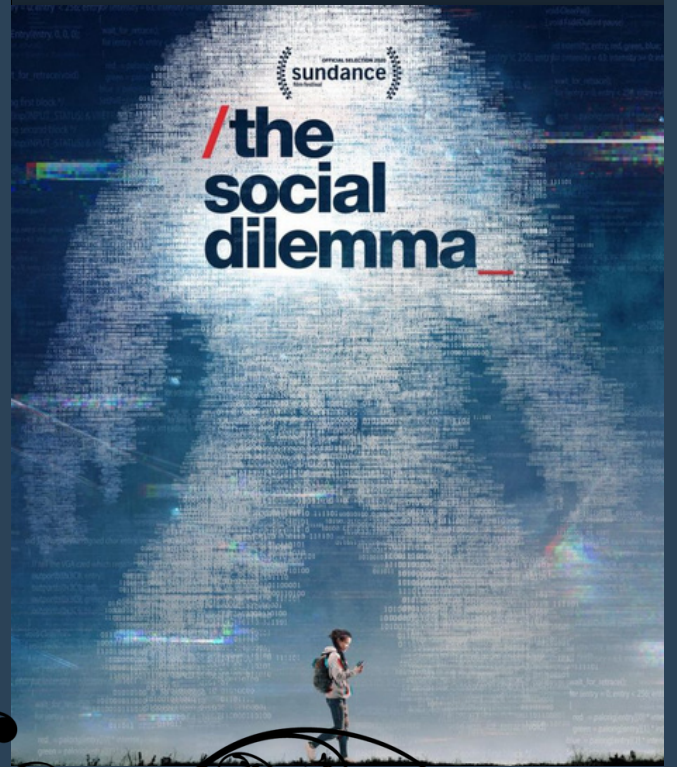
çok rahat bir şekilde dile getirilebiliyor ve destek görebiliyor. Bu durum kimi zaman bireyde olumlu yönde bir aidiyet duygusu sağlasa da siber zorbalık ve linç kültürüne sebebiyet verebiliyor.

Sosyal Medyanın Olumsuzluklarından Nasıl Kaçınabiliriz?

- Uzun süreli devam ettirebileceğiniz alışkanlıklar, hobiler edinin. Becerilerinizi geliştirmeye odaklanın. Tüm bunlar sosyal medya kullanımınızı daha sağlıklı bir hale getirdiği gibi 5. Maddede değineceğimiz öz saygınızı da yükseltecektir.
- Young'un geliştirdiği bağımlılık önleyici stratejilerden biri olan bağımlılığı azaltmaya yardımcı ve teşvik edici kişilerle iletişimde olmayı dene- yebilirsiniz.
- Araştırmalarda sosyal medya platformlarında fazla zaman geçiren bireylerin gerçeklik algılarında bozulmalar yaşadığı ve birtakım psikolojik rahatsızlıkların görüldüğü saptanmıştır. Bunun için süreç içerisinde sosyal medya kullanımını sınırlamak etkili çözümlerden biri olacaktır. Bir anda kesmek uzun vadeli bir çözüm olamayabilir, bundan dolayı her gün bir önceki günden daha az kullanmayı deneyebilir ya da kendinize belirli bir saat sistemi kurabilirsiniz.
- Yapılan çalışmalarda düşük öz saygı ve yetersizlik hissinin sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Öz saygınızı yükseltmeye odaklanmak sosyal medyanın olumsuz etkilerinden kaçınmanızı sağlarken aynı zamanda daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmanızı sağlayacaktır.
- Bir profesyonelden yardım almayı deneyebilirsiniz. Sosyal medya bağımlılığının perde arkasında pek çok zaman farkında olmadığımız birtakım psikolojik rahatsızlıklar rol oynuyor olabilir.

Sosyal medya artık tüm hayatı baştan sona kuşatmış bir haldedir. Her geçen yıl sosyal medya kullanıcı sayısı artmakta ve medya içeriklerinin kapsayıcılığı büyümektedir. Yine de bu büyümenin yalnızca kontrolsüz olumsuzluklara sebep olduğunu söylemenin gerçeklikten uzak olacağı kanaatindeyim. İnsanoglu tarih sahnesine çıktığı anlardan beri karşılaşılan her soruna çözüm bulan ya da sorunun etkisini azaltıcı yöntemleri geliştirenler olmuşlardır. Özellikle son yıllarda hak ettiği değeri alan psikoloji bilimi birçok bireyin ruhsal, zihinsel ve davranışsal iyi oluşunda çağ atlattığını söylememin abartılı bir söylem olacağını düşünmüyorum. Pek çok insan her geçen gün davranışları, düşünceleri ve hisleri konusunda daha bilinçli ve aynı zamanda tüm bunları nasıl yöneteceği, iyileştireceği konusunda daha çok bilgi sahibi olmakta. Bu psikolojik iyi oluş akımı sadece sosyal medyanın tetikleyici etkilerini azaltmada değil hayatımızın birçok yerinde yaşam kalitemizi de yükseltmektedir.

Yazımın sonuna gelmişken Jeff Orlowski yönetmenliğindeki “The Social Dilemma” belgeseline göz atmanızı tavsiye ederim. Sosyal medya kullanımının arka planını ve hayatlarımızdaki etkisini oldukça çarpıcı bir şekilde işliyor aynı zamanda izleyiciye farklı perspektifler sunuyor.



Michael Gurlan, Reality Cloaking: A New Social Disease?

Furkan Enes Dilek, Sosyal Medya İstatistikleri-2022

Doç. Dr. Mehmet Sezal TÜRK, Sosyal Medya Ve Gerçeklik (Kamuda Sosyal Politika), 2014

Psk. Fahrettin ÖZÇELEBİ, Sosyal Medyanın Psikolojik Etkileri

Uzun, O., Yıldırım, V., Uzun, E. "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik

Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi", Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care 10 (2016): 142-147

Ahmet Altındiş, Sosyal Medya Ağları ve Sosyal Görünüm Anksiyetesi (2017)

Melis Öztürkçe, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobisi İle Sosyal Medya Kullanımının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Bakımından İncelenmesi

Cihan Ekircioğlu, Hulya Arslantaş, Ruveyda Yüksel, Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı

ANHEDONİ

Mehmet Toprakçı

Dur ve nefes al.

Tüketici bir Dünya’da en hızlı tüketen ve en hızlı tükenen milletlerden biriyiz. Tükenmenin ucuna geldi tahammülümüz. Ve her şeye bu kadar hızlı maruz kalmanın bize getirdiği en kötü sonuç, tüketime alışmak oldu. Biz bu Ülkede bombaların patlamasına bile alıştık. Bu yüzden her gün unutulan içeriklerden bahsetmiyorum bile. 2014 civarı ALS hastalığına dikkat çekmek için neredeyse 1.5 2 yıl süren ‘ice bucket challenge’ akımı oluşmuştu mesela. Şimdi ise akımlar günler bazen saatler sürüyor; bir amacı olmuyor, varsa da amacı umursanmıyor. Talep çok yüksek ama arz nadir. Bu durumda da bazı insanlar yeniliğe devamlı aç ve bağımlı olarak devam ediyor hayatına.

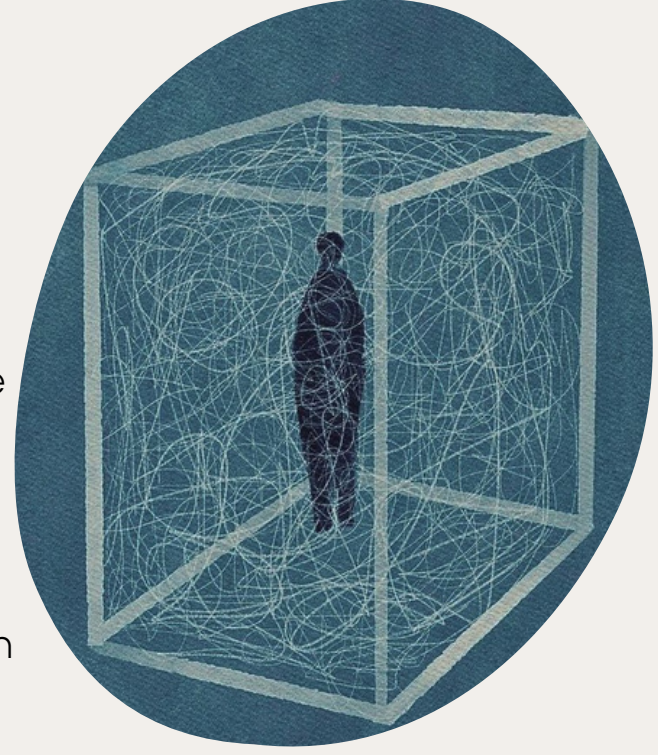
Toplumlar bu tüketim çılgınlığı içinde kendi psikolojik sermayelerini de tüketiyorlar. Çok fazla uyarana aynı anda maruz kalıp sonrasında uyaranlara karşı tepkisiz kalıyorlar. İşte bu da ANHEDONİyi hastalık düzeyinden normal, günlük hayatta olabilecek bir durum düzeyine indiriyor.

Anhedoninin kitap tanımına bakarsak, Zevk alma yetisinde azalma veya haz vermesi beklenen deneyimlerden zevk alamama durumu olarak tanımlayabiliriz.

Daha yeni çalışmalara bakacak olursak anhedoni; uyaran-ödül ilişkisi bağlamında bir bozukluk olarak kavramsallaştırılmış çoklu hazımsızlık olarak değerlendirilebilir. (Rizvi ve ark. 2016). İlgiler, beklentiler, motive edicilerle alakalı oluşan problemler, verilen eforun seviyesi, hedonik yanıtın tatmin ediciliği ve ödül sonrası kişinin hissettiklerine dair geribildirim aşamalarında farklı problemlere yol açar.

Kişiler doyuma ulaşamadığı gibi eskiden onları doyuran etkinlikleri de psikolojik olarak kaybederler.

Anhedoni; depresyon, şizofreni gibi yaygın psikolojik bozukluk durumlarında sıklıkla görülmektedir, majör depresyonun çekirdek belirtileri arasında gösterilmektedir. Potansiyel Psikoz atağı taşıyan bireylerde ilk psikoz atağı ve şizofreni gelişiminin anhedoniyle ilişkili olduğu güncel araştırmalarla bildirilmiştir. (Mote ve ark. 2014). Son yıllarda yapılan araştırmalar kumar bağımlılığı dahil bağımlılıklar, yeme bozuklukları ve Parkinson hastalığı gibi farklı ruhsal ve nörolojik bozuklukların da anhedoni ile ilişkisine işaret etmektedir. Bu da yazımın başında bahsettiğim açlığa sebep olur. Birbirini tetikleyen ve depresyonun güçlüğünü arttıran toksik bir döngüden bahsediyoruz.



İnsanın iç kaynakları üzerindeki karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu olarak tanımlanan Tükenmişlik sendromu; anhedoniyle benzer doğrultuda olan, stresle yordanan bir psikolojik rahatsızlıktır. Son zamanlarda büyük bir gelecek kaygısı ve huzursuzluğun eşlik ettiği, mutsuzluk ve umutsuzlukla yordanan, haberleri izlemekten kaçınan bir toplum söz konusu. Kitlesele bir depresyondan toplumun ciddi bir kısmı için söz edilebilir.

Edwin Schneidman'a göre intihar; umutsuzluk, engel olunmuş istekler, üstesinden gelinemez stres, çaresizlik hislerine karşı bir çıkış yolu olarak görülür. İntihar davranışı son yıllarda bütün dünyada ciddi artış gösterdi. Coronavirus pandemisi yükselmenin en üst noktasıydı ve gerçekten o dönemde bu bahsettiğimiz tüketimlik davranışının sıklığı herkes için arttı. Ancak intihar oranları ondan önce de ciddi bir yükselişteydi.

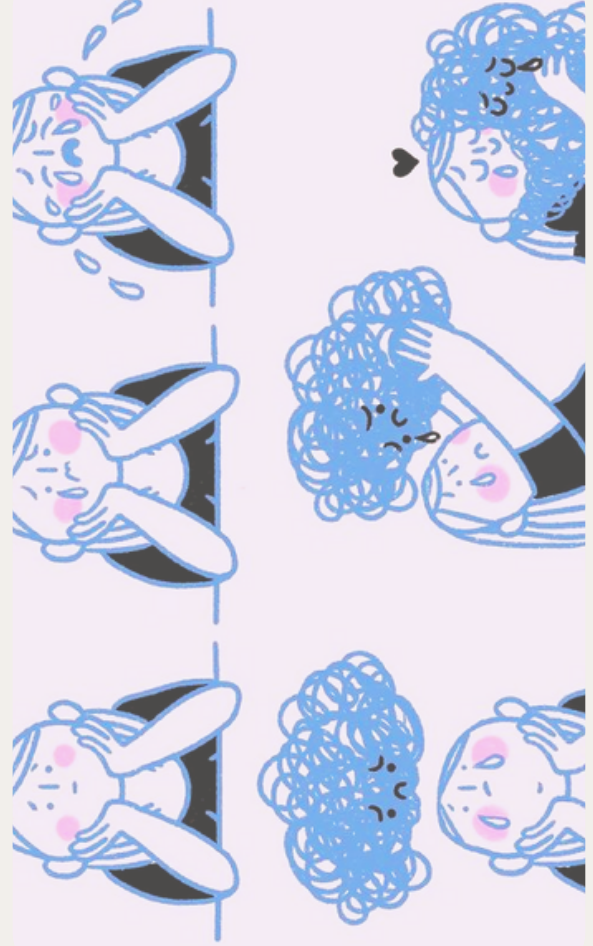
Toplumun bu kadar depresifleştiği, keyif alma yetisinin neredeyse çoğu etkinlikte kaybedilip etkinliklerin içinin boşaldığı hayatımızda bir kaçış alanı olarak kullandığımız sosyal medyada bile bu anlamlandırılmadığımız açlığımız doymakta zorlanıyor. Toplum Hissizleşti. Hedonik davranışların sürekliliği insanları zevk alamayacak duruma getirdi. Haz isteği, tiklanma açlığına döndü ve sonuçları ileride ağır yaşanacak gibi gözüküyor. Toplum koca bir id oldu ve ego sadece idi doyurmaya çalışıyor.

Peki yok mu bir geri dönüş?

Her zaman var.

Bahsettiğimiz haz düzeni hem bilişsel hem de biyolojik altyapılara sahip. Bunlar bozulduğunda bilişsel terapi veya davranışsal aktivite terapisi kullanılabilir. Toplum genelinde bakarsak eğer son zamanlarda oluşan en güzel gelişmelerden biri bu toksik ortamda parlayan mindfulness oldu. Yanlış uygulamalar duruma karşı oluşan umutsuzluğu arttırabilir. Ancak mindfulness, anı yaşamamıza olanak sağlar. Tekrar bir şeylerden doya doya zevk alabilmek için yaptığımızın Bilincinde ve yaşananların Farkında olmamız gerekir. Mindfulness'ın Türkçe çevirisi de bu yüzden çok güzel: Bilinçli Farkındalık.

Bilinçli farkındalığı yaşam tarzı haline getirmiş 'Yavaş Hareketi', içinde bulunulan anı yaşamaya vurgu yaparak sakin ve huzurlu bir gündelik yaşantıyı destekler. Sağlıklı, temiz ve yerel ürünlerden hazırlanan geleneksel kültürün devamlılığı hedefler. Bölgedeki komşular arasındaki ilişkinin geliştirilmesini prensip olarak kabul eder. İnsanlara ilişki kurabilecekleri, aidiyet hissedebilecekleri, Kendileriyle özdeşleştirebilecekleri bir alan yaratmaya çalışır. Özgün ve biricik olmayı sağlar. Bunu yaparken kişiler yazının başında bahsettiğimin tersine anda kalıp hissetmeyi seçerler. Doyum sağlama olasılığı çok daha yüksektir.



Her şey hayatın hızına yetişmeye çalışmamızla başladı. Oysa belki de hayat bizim için yavaşlamalı.

Gamze Aybat

YARIM KALAN İŞLERİN İZLERİ

Bitiremediğimiz işler, devam ediyor olduğumuz bir kitap, yarım kalmış çalışmalarımız, en heyecanlı sahnesinde bölümü biten diziler, hatta yarım kalan aşklar... Neden sürekli zihnimizde yer kaplar hiç düşündünüz mü? Bitirilmemiş işleri, bitirdiklerimize göre daha iyi hatırlıyoruz ve buna bilimsel açıklama getiren bir terim var:

Zeigarnik Etkisi.

Zeigarnik Etkisi, Rus psikolog Bluma Wulfovna Zeigarnik tarafından tanımlanmış olan bir kavramdır.

Bu kavramın ortaya çıkmasına sebep olan etken ise çok ilginç: garsonlar. Doktora öğrencisi olan Bluma Zeigarnik, tez danışmanı Profesör Kurt Lewin ve bir grup psikolog ile birlikte Berlin Üniversitesi restoranında yemek yerken garsonun siparişleri bir yere not etmediğini fark eder ve tüm siparişleri nasıl aklında tuttuğunu garsona sorar. Garsondan aldığı cevap ise “Servis sürecinde tüm siparişleri aklına not ettiği ve servis bittiği anda bu bilgileri zihninden sildiği” yönündedir.

Bu bilgi oldukça ilgisini çeken Zeigarnik ve hocası Kurt Lewin, deney yapmaya karar vermişler ve çeşitli deneyler geliştirmişlerdir. Laboratuvar ortamında yaptıkları deneylerde katılımcılardan bulmaca çözme, boncuk dizme, matematik problemi çözme gibi çeşitli basit görevleri yapmaları istenmiştir. Örneğin bir seansta katılımcılardan belli renkteki boncukları, istenen sırada dizmeleri istenmiş ve katılımcı görevi yaparken bir kısmında yarım bırakması sağlanmıştır.

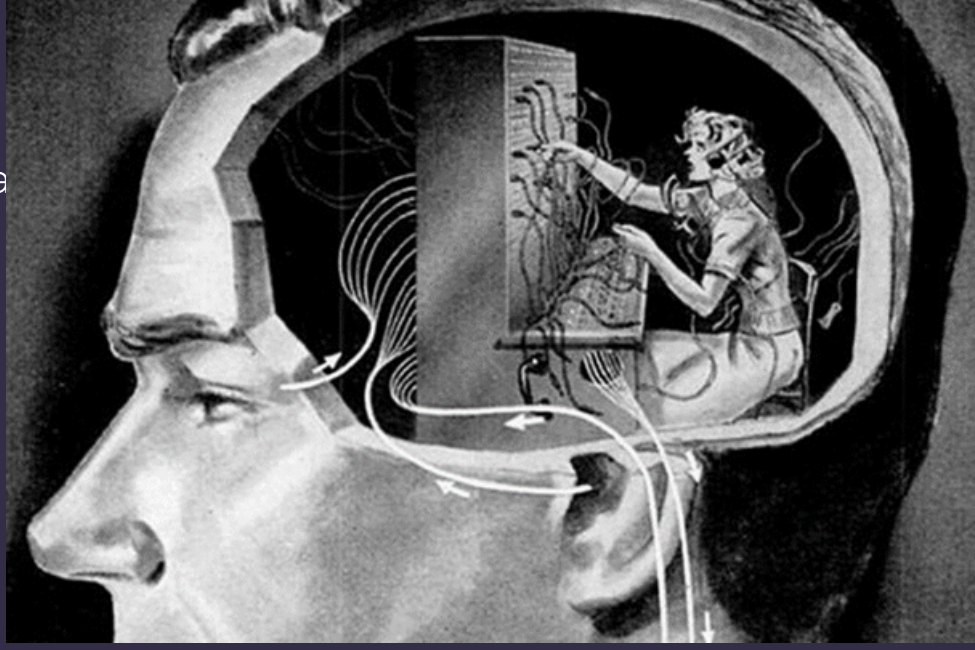


Kurt Lewin
1890-1947



Bluma W. Zeigarnik
1900-1988

Deney sonunda ise kişilere yaptıkları görevler sorulduğunda yarım kalan kısımların tamamlananlara oranla %90 daha iyi hatırlandığı görülmüştür. Ayrıca bu deneylerde katılımcıların performansını ölçmek için birkaç farklı ölçüt kullanmışlardır. Bunların arasında görevi tamamlama süresi, hata sayısı ve görev sonrasında hatırlama testleri yer almakta.



Farkında olmasak da bu etki günlük hayatımızda da çok karşımıza çıkıyor. İzlediğimiz dizinin en heyecanlı yerinde bölüm sonu geldiğinde hemen diğer bölümü izleme isteğimiz, bir internet sitesinde ilgi çekici bir başlıktan sonra “devamını oku” yazısına tıklamamız, dinlemeyi yarım bıraktığımız müziklerin gün boyu dilimize takılması, aklımızın sürekli yarım kalan işimizde olması ve bitene kadar başka işe odaklanamamak, anlamlandıramadığımız bir ayrılıktan sonra o kişiyi bir türlü unutamamak Zeigarnik etkisinin hayatımızdaki izleridir. Bu etki kişinin zihinsel sağlığını etkiler. Kişi başladığı işi tamamlama ihtiyacı hisseder ve tamamlayamazsa stres, endişe, duygusal tükenmişlik gibi sorunlar ortaya çıkar. Bunlara rağmen yarım kalan işlerin olumlu etkileri de vardır. Görevleri tamamlama, daha iyi alışkanlıklar geliştirme ve uzun süren problemleri çözme konularında kişiye motive kaynağı olur ve zihinsel refahı geliştirebilir.

E. Koçak, et al. Zeigarnik Etkisi: Tamamlamadığınız İşleri ve Bitirmedığınız Görevleri Neden Daha Sık Hatırlıyorsunuz?. (30 Ocak 2021).
Şahin, N. (2020), Eksik Kalanı Tamamlama Dürtüsü: Zeigarnik Etkisi.
Yüksel Akay, B. (2023), 10 Maddede Zeigarnik Etkisi Ya Da Yarım Kalan Şeyler Bizi Niye Rahatsız Ediyor?.

AİLE DİZİLİMİ TERAPİSİ

NEDİR NE DEĞİLDİR?

GAMZE AYBAT

Son zamanlarda “Zeytin Ağacı” dizisiyle dikkat çekmeyi başaran ve çeşitli tartışmalara da yol açan aile dizimi terapisini daha yakından ve farklı bakış açılarıyla incelemeye ne dersiniz?

Dizi 3 yakın arkadaşın birisinin aile dizimi yaptırmak amacıyla Ayvalık’a gitmesiyle başlıyor.



Daha sonra diğer karakterler de aile dizimi yaptırmaya karar veriyor ve olay örgüsü bu şekilde ilerliyor. Aile diziminin doğruluğu ve yanlışlığının çatışma hâlinde olduğu bu diziden sonra aile dizimine olan merak artmış hatta Türk Psikologlar Derneği’ndeki aile dizimi eğitimi de bu dizinin yayın döneminde duyurulmuştur.

Peki Nedir Aile Dizimi Terapisi?

Aile Dizimi Terapisi, Bert Hellinger tarafından ortaya atılan bir terapi türüdür. Bu terapinin temel görüşü, aile üyelerinin birbirlerine görünmez bir bağ ile bağlı oluşudur. Hatta bu bağ, öyle bir bağıdır ki bireylerin yaşadıkları olayları, başına gelenleri, geçirdiği psikolojik rahatsızlıkları etkiler. Yani bu anlayışa göre kuşaklar öncesinde yaşanmış olan olaylar bile bireyleri etkileyebilir ve günlük yaşantılarını değiştirebilir. Ayrıca buna göre bireyler, doğdukları aileler tarafından şekillendirilir ve bugün oldukları kişi haline gelirler.

Hellinger’ e göre aile sisteminde doğru olan tek bir sıra vardır. Bu sıra Alfred Adler’in psikolojiye kazandırdığı “doğum sırası” gibi kronolojik ve hiyerarşik bir sıradır. Bu sıranın korunmaması duygusal bozukluklara ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Eğer aile içinde ani ölüm, cinayet, intihar, aldatılma, terk edilme, boşanma gibi sebeplerle aile sıralamasında bir bozulma olursa aile üyelerinin hepsini hatta gelecek kuşakları bile etkileyebilir.



Terapinin uygulanışına baktığımızda temel yaklaşımın canlandırma yoluyla aile bağlarını gözlemlemek olduğunu görüyoruz.

Bireysel ya da grupla uygulanan bu terapi, bireysel olduğunda aile bireylerinin yerine terapist ya da bir eşya koyulurken grupla yapıldığında kişi, gruptaki diğer insanları aile bireylerinin yerine koyar ve istediğinde bu kişilerle iletişim kurabilir. Bunu yaparken de aile bireylerini konumlandığı yer önemlidir. Örneğin ailede annesini temsil eden eşyayı ya da kişiyi diğerlerinden daha yakında tutuyorsa annesiyle daha yakın bir ilişkisi olduğu, babasını temsil edeni ise daha uzak bir yere koyuyorsa babasıyla sorunları olduğu değerlendirilmesi yapılır. Dolayısıyla kişinin aile bireylerini konumlandığı yer kendisi ile o kişinin arasındaki bağı yansıtır olabilir.

Yazının başında da bahsettiğim gibi Aile Dizimi Terapisinin eğitimi Türk Psikologlar Derneği tarafından da duyurulmuş ve tartışmalara yol açmıştır. Bu yöntemin faydasından ve bilimselliğinden bahsedenler olduğu gibi bilimsellikten uzak ve zararlı olduğunu savunanlar da olmuştur.

Bu yönetime karşı çıkan kişiler, bu terapinin grup terapisi, psikodrama ve şema terapiyle ortak yönlerinin olduğunu kabul etmekle birlikte, danışanla aile bireyleri arasındaki görünmeyen bir bağın (rezonansın) olduğunun iddia edilmesini bilimsellikten uzak olarak değerlendirmişlerdir. Terapinin eleştirilen bir diğer yönü de kişilerin aile bireylerinin travmalarından direkt etkilendiğinin öne sürülmesidir. Bir durumun ya da olayın kişiyi olumsuz etkilemesinin ya da kişide travma oluşturmamasının birçok nedeninin olabileceğini, aile bireyinin yaşadığı travmanın kişide direkt olarak olumsuz bir etki yaratmayacağını düşünmüşlerdir.

Bu yöntemi savunan ve bilimsel olduğunu düşünenler ise genetik bilimi ve kalıtımla olan bağını ele almışlardır ve kuşaktan kuşağa DNA yoluyla aktarılan bilgilerin deneyim ve çevre etkileşimi ile de olabileceğini savunmuşlardır. Ailede kuşaklar önce var olmuş bir hastalığın genlerle kuşaklar sonrasına aktarıldığı gibi kuşaklar önce yaşanmış bir travmanın etkilerinin de kuşaklar sonra ortaya çıkabileceği görüşü öne sürülmüştür. Tabii ki bu görüş de tartışmaya oldukça açıktır çünkü bir hastalığın genler ile taşınması ile travmanın taşınması aynı şey değildir. Travmatik yaşantıların da genler ile taşınabileceğine dair bir kanıt yoktur.

Tüm bu eleştirilerden sonra Türk Psikologlar Derneği ise, sistemin bilimselliğine yönelik olumlu ya da olumsuz görüşlerin konunun uzmanları tarafından değerlendirileceğini, dernek olarak beklentilerinin ise bu sistemi onaylayıp onaylamamak yerine, bu tür tartışmalarda kamuoyunun ve toplumun doğru bilgiye ulaşmasında bir köprü işlevi görmek olduğunu açıklamıştır.

Kaynak: <https://www.monamente.com/tr/icerik/50/cift-ve-aile-terapisi>

Kaynakça:

Family Constellations, 05.09.2016, erişim adresi:

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/family-constellations>

Güçlücan, Z. Aile Dizimi Nedir? Nasıl Yaptırılır?, (16.08.2022), erişim adresi:

<https://www.e-psikiyatri.com/aile-dizimi-nedir-nasil-yaptirilir>

Duman, N. (2020). Bert Hellinger ve Aile Dizimi Terapisi, Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology Cilt:2 Sayı:2 s.114-118.

AİLE DİZİMİ VE İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi oluş, kişinin hayatındaki olumlu hisler, deneyimler ve işlevsellik düzeyini ifade eder. Aile dizimi terapisiyle, aile üyelerinin sağlıklı ilişkiler geliştirmesi, öz saygılarının arttırılması, kendilerine güvenmeleri ve kişisel amaçlarını belirlemeleri hedeflenir ve bu da psikolojik iyi oluşlarını arttırabilir. Ancak bu terapi, bir tür sağaltım yöntemi olarak kullanılsa da tıbbi bir tedavi yöntemi değildir. Dolayısıyla ciddi psikolojik sorunları olan bireylerin, aile dizimi terapisi yerine tıbbi bir sağaltım almaları gerekir çünkü sağaltım, bireyin tıbbi iyileşmesine odaklanırken, aile dizimi terapisi aile içi dinamiklerin iyileştirilmesine odaklanır.



ZEİGARNİK ETKİSİ VE SAĞALTIM

Tamamlanmamış işlerin gerginliği ve stresi, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkiler. Bu stresi azaltmak ve Zeigarnik etkisini ortadan kaldırmak, psikolojik iyi oluşu arttırmaya yardımcı olabilir. Sağaltım sürecinde tamamlanmamış görevlerin yönetimi, kişinin daha iyi bir duygusal dengeye ulaşmasını sağlayabilir ve bu süreçte sosyal izolasyon ve yalnızlık kişinin stres ve kaygı düzeyini arttırabileceğinden ruh sağlığını olumsuz etkiler. Bu durumda sosyal destek ve temas, kişinin kendini daha rahat hissetmesini ve iyileşme sürecinde daha hızlı ilerlemesini sağlayabilir.



Berk Öztürk

Yaşadığımız 21. yüzyıl dünyasında teknolojinin getirdiği nimetlerle birlikte daha çok bilgi almaya, daha çok insanla tanışmaya ve daha çok yapmakta zorunlu olduğumuz şeylerle karşılaşıyoruz. Bu durumu iyi ve kontrollü bir şekilde yöneten insanlar maksimum verim alıp daha az deformasyonla kendilerini olumlu yönde geliştirirken bazı insanlar da bu yeniliklerin çamuruna batıp aslında hayatlarında hiç karşılaşmam dedikleri şeylerin maruziyetine kapılıp iç dünyasının çöküşünü hazırlayabiliyorlar.

Bu yazıda da bu maruziyetleri kavramsallaştırıp uygun bir zemine oturtarak biraz Nörobilime ve biraz da Sosyal Psikolojiye değinerek anlık değişen dünyada yaşayan insan karşılaşabilecekleri durumlara odaklanacağız

Günlük hayatta bir çok uygulama kullanıyoruz bu uygulamaların bazıları bizim keyfi olarak kullandığımız uygulamalar olurken bazıları da zorunlu olarak aslında hayatımızı kurmamıza yardımcı işleve sahip ana belirleyici etken olmakta. Örneğin LinkedIn ;eğer mezun olmaya yakın bir öğrenciyseniz, iş değiştirmeye karar veren bir çalışansanız, bir şirketin insan kaynakları departmanında çalışıyorsanız veya bu saydıklarımın bağımsız olarak sadece kurum veya kuruluşların faaliyetlerine dair bilgi almak istiyorsanız inceleyeceğimiz uygulamaların başında LinkedIn gelir. Kaldı ki burada görünürlüğünüzü artırmaya ve profilinizi güçlendirmeye dair eğitimler çoğu kuruluş tarafından verilmekte. Her gün sayısız iş veya staj ilanı, yeni bir pozisyona başlama gönderileri, kutlama mesajları gibi şeylerle karşılaşırken aklımıza şu soru geliyor; ben bunların neresindeyim?

Bu soru aslında insanın doğası gereği sorması gereken gayet doğal bir soru. Çoğu zaman içinde bulunduğumuz şartları iyileştirmek için diğer insanlarla kendimizi kıyaslama eğiliminde oluruz ve bu da bizi tatlı bir rekabete götürür ve bu durum faydalı olabilir fakat kişilik türlerinin farklı olması sebebiyle bu soru bazen bizim “Bir şeyler kaçırmış hissi” yaşamamıza sebep olabilir. Yaşamda bazı güzel olaylar, fırsatlar var fakat ben bunları yaşayamıyorum ve gün geçtikçe daha fazla zaman kaybediyorum. Bu durum içinde olan bireyin hayatında gerçekten bir şeylerin eksik olduğu sonucuna varılabilir. Sonuçta her bireyin içinde yaşayamadığı bir takım şeyler var olabilir ama bu bireye o kadar fazla etki etmiyor olabilir, bir şekilde bu duruma duyarsızlaşabiliriz ve geçen zaman da bize bu hissi kısır döngü gibi tekrar tekrar hatırlatabilir.



Bu hisse kavramsal olarak FoMO diyoruz ilk defa Der Herman tarafından ortaya atılan bu kavram “Teknolojik Yerliler” olarak da adlandırılan Z kuşağını esas olarak etkileyen bahsi geçen durumların, olayların etkisinde gerçekleşen geri kalmışlık hissini oluşturduğu

bir anksiyete durumu olarak karşımıza çıkmakta. Bu durumun nevrotiklik ile ilişkisi de gözlemlenmiştir öyle ki sosyal medya olmadan sosyal ilişkilerin kurulamayacağı yanılgısı yaygınlık kazanmış, bu da kişilerin etkili iletişim kabiliyetlerinin gelişmemesine ve duygu durumlarını negatif yönde etkilemeye başlamıştır. (Adelhart, Markus ve Eberle (2018); Alt ve Boniel-Nissim (a), 2018).

Kökeni insanın ilkel hayatta kalma korkusuna dayanmaktadır. Bu korkuyu en aza indirmek için sık sık satın alma davranışı sergilemektedir. FoMO kaygısına sahip olan insanların normal insanlardan çok daha fazla sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri gözlemlenmiştir. Genel anlamda belirtilere bakacak olursak altında yatan sebeplerden biri de onaylanma ve kabul edilme ihtiyacıdır.

İlk iş olarak genellikle sosyal medya hesaplarını kontrol ederler. Yapılan araştırmalarda Hiperaktif ve dürtü kontrolü zayıf kişilerin , kıskançlık, güvensizlik ve kaygı sorunları olanların, kendini kanıtlama ve ait hissetme dürtüsü yüksek olan kişilerin söz edilen kaygıya sahip olma olasılıklarının diğer kişilere göre daha fazla olduğunu görüyoruz.

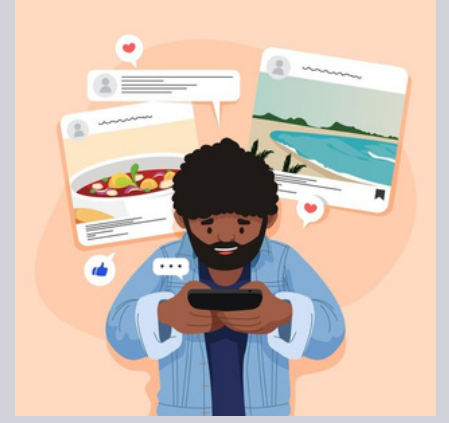


Bu yüzden çözüm olarak sosyal medyadan bağımsız olarak bireyin kendisine farklı alanlarda geliştirebileceği aktivitelerle uğraşmaları, sosyal medyanın hayatın hangi yönünde olduğunun tespiti yapılarak amaçlara göre kullanımının yaygınlaştırılması , kendine yeter kabiliyetinin kazandırılması ve kendilik kavramıyla kişinin bütünleştirilmesi, anda kalmanın değerli ve önemli bir edinim olduğunun vurgulanması önemlidir. Yapılan araştırmalar detaylı olarak incelendiğinde teorik düzeyde her ne kadar çevrimiçi ortamlarda araştırma konusu olsa da alanyazında günlük yaşamımız yani çevrimdışı bağlamda gelişmeleri kaçırma kor-

kusuna odaklanılmıştır.

Buna karşın günümüzde bu hissin sosyal medya kullanıcıları üzerinde araştırılması gerekmektedir. Nitekim FoMO kavramının özünde sosyal medya yatmaktadır. Günümüz araştırmalarına değinmeden önce biraz geçişe gidelim. Maslow(1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi modelini kurduğunda ilk iki seviyede olan fiziksel ve güvenlik ihtiyaçlarından sonra bir üst seviyede insanların sosyalleşme ihtiyacının karşılanması gerektiğini belirtmiştir.

Bu ihtiyacın artması özellikle günümüz sosyal medyasıyla aynı potada eritilince FoMO hissinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Başka bir argümana ise sosyal dışlanma teorisidir. Teoriye göre bireyin yaşam doyumu, anlamlılığı sosyal dışlanmadan dolayı azalabilmektedir bu yüzden çevrimiçi bağlamda olabilecek herhangi bir kesinti kişide yabancılaşma duygusu yaratarak FoMO düzeyini artırabilir.



Günümüze dek kullanılan farklı FoMO ölçekleri vardır. Doğu ve Batı kültürleri arasındaki farklar, katılımcıların yaş dağılımının geniş aralıklı olmaması, kullanılan ölçeklerin tek faktörlü olması sebebiyle kullanılan ölçek sayısı artmıştır. Fakat Zhank ve arkadaşları (2020) yeni bir ölçek geliştirmişlerdir. Teorik arka planını benlik algılama yaklaşımına dayandırmışlardır. Kısaca tanımlamak gerekirse; bireyin kişilik özelliklerinin kendinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerin bütünü ya da kendini algılaması olarak açıklanmaktadır ve bunlara ek olarak birey; kişisel ve sosyal benlik algısı olarak iki tür benliğe ayrılmaktadır. Kişisel benlik bireyin kendine yönelik algılarıyla oluşmuşken sosyal benlik, başkalarının kişiyi nasıl gördüğüne dair bireyin değerlendirmeleridir.



Böylelikle ölçeğini bu teoriyle besleyen Zhank ve arkadaşları Kişisel FoMO ve Sosyal FoMO olarak ikiye ayırmışlardır ve yukarıda bahsedilen ölçek yetersizlik nedenlerinin önüne geçmişlerdir. Bunlara ek olarak madde sayısının az olması sebebiyle kullanım kolaylığı da getirmiştir. Bu ölçek ülkemizde uyarlanmış ve sonuçları şu şekilde olmuştur:

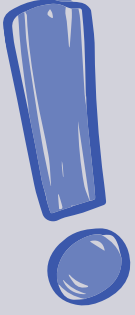
Veri toplama sırasında akıllı telefon kullanan 18 yaş ve üzeri katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklemeye dahil edilen kişilerin demografik bilgileri aşağıdaki gibidir.

<i>Örneklemelere Ait Demografik Bilgiler (N = 633)</i>					
		İlk Örneklem		İkinci Örneklem	
		N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	147	58.6	207	58.6
	Erkek	104	41.4	146	41.4
Medeni Durum	Bekar	209	83.3	308	87.3
	Evli	42	16.7	45	12.7
	Lise	12	4.8	21	5.9
Eğitim Durumu	Ön Lisans	45	17.9	70	19.8
	Lisans	160	63.7	217	61.5
	Lisansüstü	34	13.5	45	12.7

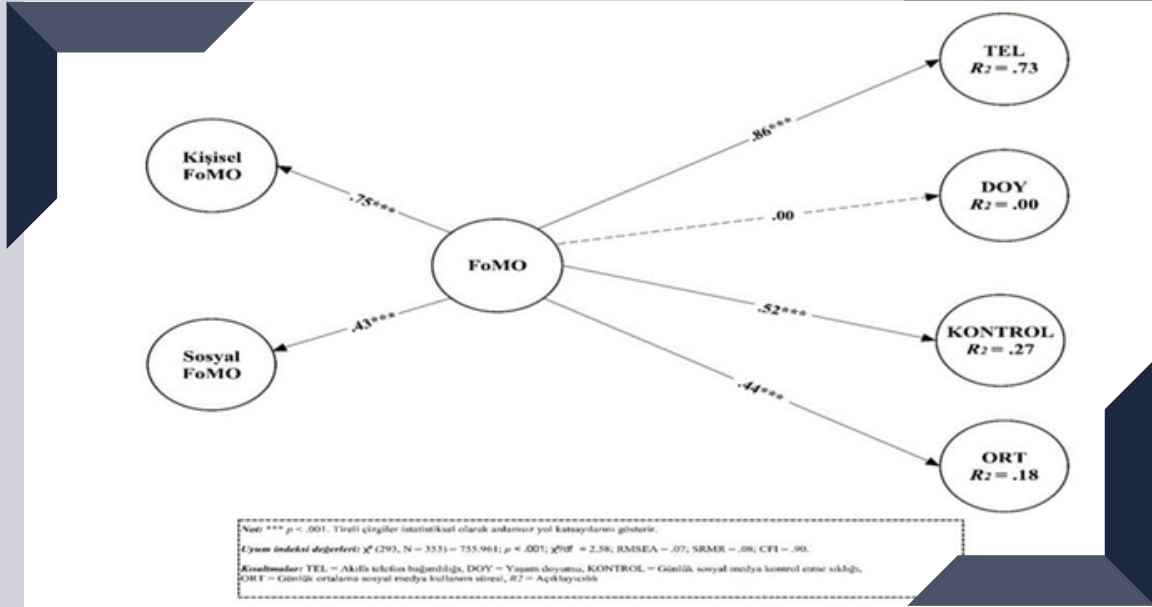
► Birinci örneklem için katılımcıların sosyal medyalarını kullanma sıklığı oldukça yüksekken günlük ortalama sosyal medya kullanım süreleri ortalama 3 saat 59 dakikadır. İkinci örneklem için ise günlük sosyal medya kullanım oranları oldukça yüksek ve toplam süreleri 4 saat 16 dakikadır.

Günlük Sosyal Medya Kontrol Etme Sıklığı	Hiç	3	1.2	2	.6
	Nadiren	13	5.2	18	5.1
	Bazen	57	22.7	73	20.7
	Sık	123	49	171	48.4
	Çok Sık	55	21.9	89	25.2
Yaş	Yaş Aralığı	18-63		18-53	
	Ortalama	24.53		23.80	
	Standart Sapma	8		6.78	
	Saat Aralığı (Min – Maks.)	1-13		1-12	
Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi	Ortalama	3.59		4.16	
	Standart Sapma	2.39		2.46	
	Toplam	251		353	

Araştırmanın tüm verileri çevrimiçi anket tekniğiyle toplanmıştır. Kullanılan ölçekteki soruların beş maddesi Kişisel FoMO ve dört maddesi Sosyal FoMO şeklinde iki faktörden meydana gelmiştir. 1 ile 7 arasında likert ölçme aracı kullanılmıştır. Ölçekten en düşük 9 en yüksek 63 puan alınabilmektedir. Araştırmanın yapı geçerliliğini değerlendirmek için Akıllı Telefon Bağımlılık ölçeği kullanılmıştır ve Cronbach Alfa düzeyi .86 bulunmuştur. Cronbach Alfa değeri .85 bulunmuştur.



Bulgular: FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve günlük sosyal medya kontrol sıklığını pozitif bir şekilde yordadığı görülmüştür. Öte yandan FoMO yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.



KAYNAKÇA

İzmir sosyal bilimler dergisi (fear of missing out) Ahmet ÖZEN, Sevgi ORTAÇ
Cilt/Volume 2, Sayı/Number 2, Aralık/December 2020
Sayfa/Pages 92-97
<https://www.btider.org.tr/blo-gicerik/FoMO-fear-of-missing-out>
Fatih ÇELİK, Behçet Yalın ÖZKARA (Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology Cilt/Volume: 42, Sayı/Issue: 1, 2022) - Studies in Psychology/ İstanbul Üniversitesi
<https://www.nevzattarhan.com/yeni-sanal-hastalik-fomo.html>

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU VE

*Zeynep Feyza
Yüzgöl*

Otizm Spektrum Bozukluğu(OSB), genetik faktörlerle yakından ilişki olan, erken dönemde ortaya çıkan, sosyal etkileşimde yetersizliğe, dikkat eksikliği ve tekrar edici davranışlar davranışlara sebep olmakla birlikte beyinin işleyişini etkilemekte olan ve birkaç sinir sistemi sorunlarından meydana gelen bir nörogelişimsel bozukluk olarak karşımıza çıkmaktadır(Kaynar,Yılmaz;2020).

GLUTENSİZ BESLENME

Aynı zamanda ismi ile seslenildiği zaman tepki vermeme, jestleri göstermede yetersizlik, ellerde, kollarda veya parmaklarda yapılan tekrarlı hareketler, yüz ifadelerine ve seslere tepki vermemek de Otizmin belirtilerindendir. (Özkan,Ergenekon,Çolak,Kaya;2016). .

Günümüzde bu bozukluğa sık rastlanmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri verilerine göre 11 farklı eyaletten 8 yaş civarı çocukların değerlendirilmesi sonucu elde edilen görülme oranı 2000 yılında 1/160 iken 2014 yılında 1/68 2018 yılında ise 1/59 olarak bildirilmektedir(Demirkaya,2019)

Otizm Spektrum Bozukluğunda genetik faktörlerle birlikte çevredeki zehirli maddelere maruz kalma, gastrointestinal sistemde meydana gelen bir takım bozukluklar, ebeveynlerin 40 yaş üzerinde olması, erken doğum gerçekleşmesi, bebeğin erkek olması gibi faktörler de etkilidir(Dınure,2022).Otizm Spektrum tedavisinde ilaç tedavisi, Uygulamalı Davranış Analizi, Müzik Terapisi, Sanat Terapisi,Gluten-Kazein Diyetigibi birçok tedavi yöntemi vardır.



Gluten; Arpa, buğday, çavdar, yulaf gibi tahıllarda bulunan depo prote-inlerinin bir karışımı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bektaş.Öztürk ,Karaoğlu2022). Kazein ise süt ve süt ürünlerinde bulunmaktadır. Otizm Spektrumlu Çocuklarının bağırsaklarının oldukça geçirgen olması sebebiyle; kazein ve gluteni sindiremediği ve bu yüzden beyinde sinirsel uyarı etkisi yarattığı varsayılmaktadır.

1979 yılında Panksepp'in öne sürdüğü 'nörokimyasal teori'ye göre, otizmlili bireyler gluten ve kaz kazeini normal bir şekilde sindirememektedir.

Bu tamamlanmamış sindirim ile, beyinde opioidler ile benzer etkiye sahip olan peptidler ortaya çıkmaktadır . Bu peptidlere beyinde morfine benzer etkiler oluşturmaktadırlar. Bundan dolayı bu peptidlere kazomorfin ve gluteomorfin denilmektedir . Panksepp'in teorisine göre bu peptidler beyinde otizm belirtilerini oluşturmaktadır(DOENYAS,2018). Bu diyet türünde arpa, buğday, çavdar, yulaf gibi gluten içeren besinler, süt ve süt ürünleri gibi içerisinde kazein bulunan gıdalar, hazır meyve suları, şeker, konserve ürünleri, genetiği değiştirilmiş ürünlerden kaçınılması gerekmektedir (Dınure,2022).Glutensiz kazeinsiz diyet ile dikkatte artış, motor becerilerde gelişme, agresif ve takıntılı olan davranışlarda azalma sağlanmış olduğu yapılan çalışmalar ile görülmektedir.

Ancak bu diyetin uzun süre uygulanması kalsiyum mineralinin eksikliğine ve bağışıklık sistemini düşürerek alerji duyarlılığına sebep olabilmektedir (Güller, Değerli, Sarı, Altıntaş, Adıgüzel; 2020).

Otizm ömür boyu süren bir durum oluyor olsa bile erken tanı ile özellikle ilk 5 yaşta alınan yoğun eğitim ile bulgularda olumlu derecede değişim olduğu görülmektedir. Bu yüzden otizm için erken tanı oldukça önemlidir. Bu süreçte Doktor, Psikolog ve Diyetisyen multidisipliner olarak tedavi sürecinde birlikte hareket etmelidir.



Aydın D., Özgen Z. (2018), Çocuklarda Otizm Spektrum Bozukluğu ve Erken Tanılamada Hemşirenin Rolü,

Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, : 7(3): 93-101

Bektaş, A.Ş., Öztürk, R.L., Karaoglu, S.Z. (2022). Glutensiz beslenen hasta ve sağlıklı yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarının ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. BANÜ Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 4(2), 128-138.

Dinure M.(2022) Otizm Spektrum Bozukluğu ve Beslenme, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi (2022) 4 (2): 66-71

Güller N, Değerli S, Sarı A, Altıntaş M, Adıgüzel E. Otizm Spektrum Bozukluğunda Bağırsak-Beyin Aksı ve Diyet Yaklaşımları. Haliç Üniv Sağ Bil Der. 2020;3(2) 69-82

Kaynar A., Yılmaz H. (2020), Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Beslenme Durumunun Belirlenmesi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(2): 151 – 162

Otizm Spektrum Bozukluğunda Eğitim, Terapi ve Tedavi Yöntemleri, (2019), Milli Eğitim Bakanlığı

Özeren G., (2013), Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) ve Hastalığa Kamit Penceresinden Bakış, Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, (4):57-63

Özkan Ş., Ergenekon Y., Çolak A., Kaya Ö. (2016), Otizm Spektrum Bozukluğu Kitabı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

uğu (OSB) ve Hastalığa Kamit Penceresinden Bakış, Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, (4):57-63

RÖPORTAJ: GÖÇ VE TOPLUMSAL RUH SAĞLIĞI

Göç etmek toplumun en çok hangi kesimi için zordur?



**Dr. Öğr. Üyesi
Nida ATEŞ**

Göç sürecinde ruh sağlığı açısından kadınlar, ergenler ve çocuklar risk gruplarında yer almaktadırlar. Göç edilen ülkede erkekler çalışmakta iken kadınlar evde çocuk bakıyor durumunda ise erkekler dil öğrenerek, yeni sosyal ağlar kurarak daha kolay bir adaptasyon süreci geçirirken, kadınların sosyalizasyonu zedelenebilmektedir. Sosyalizasyonun parasempatik sinir sistemi aktivasyonu sağlaması açısından hayatımızda önemli bir yeri vardır. Güvenli sosyal ilişkilere sahip olmak kalp atım hızımızın yavaşladığı, sakin ve huzurlu hissettiğimiz parasempatik sinir sisteminin yatıştırıcı işlevini aktive eder. Özellikle kadınların göç ettikleri yerde sosyal ağlardan uzak kalmaları ihtimallerinin daha fazla olması, ruh sağlığı açısından riskli grup içerisinde yer almalarına sebebiyet vermektedir.

Göç sonucu ortaya çıkan ruh sağlığı bozuklukları nelerdir? (Hem göçmenler hem de göçe ev sahipliği yapan halklar için)

Yapılan bazı araştırmalara göre göç sonucu ortaya çıkan ruh sağlığı hastalıklarında majör depresyon ve beden belirti bozuklukları göçmenlerde şiddetli olarak yaşanabilmektedir. Özellikle kadınlarda psikosomatik belirtilere sıklıkla rastlandığı belirtilmektedir. Göç edilen ülke ile kültürel uyumun yüksek olması göç edilen ülkede göçmenlere karşı kabul edici bir tutumun olması, göç edilen ülkede yeni sosyal ağlar kurulabilmesi bu bozuklukların şiddetini azaltabilmekte ya da ruhsal bozukluklara karşı koruyucu nitelikte olabilmektedir. Göçe ev sahipliği yapan yerlerde şehrin alt yapısına, kapasitesine uygun kontrollü bir göç sağlanmamışsa, göç alan ülkede yaşayan kişilerde var olan düzenin değişimi, plansız kentleşme ve oluşabilecek ulaşım ve altyapı problemleri sebebiyle tedirginlik ve öfke gibi duyguların gelişmesine sebebiyet verebilir. Değişim ve belirsizlik kişilerde tedirginliğe sebebiyet verebilmektedir. Bu doğrultuda göç alan ülkelerde yaşayan kişiler için de böyle bir tedirginlik söz konusu olabilmektedir. Bu tedirginliği azaltmak için, göç alan ülkelerin tüm vatandaşlarının fizyolojik ihtiyaçlarını gözetme, planlı bir şekilde göç sürecini yönetme, ulaşım, alt yapı, eğitim hizmetleri

kentleşmenin artması gibi konuların göç sonrası bir probleme dönüşmesinin önüne geçmeye yönelik politikalar izlenmesi önemlidir. Plansız kitlesel göçler sonucunda göç eden kişiler dil öğrenmek ve kendi kültürlerini koruyarak aynı zamanda yeni kültüre adapte olmak yerine zaten hali hazırda kendi kültürlerine sahip olan kişilerin içinde yaşamını sürdürdüğü için adaptasyona ihtiyaç duymayan bir konumda yer alabilmektedirler. Bu durum ise bir toplumda birliktelik içinde yaşama, aidiyet duygusu hissetme gibi olumlu öğeler yerine, göç eden kişiler ve göç alan ülkede yaşayanlar arasında fazlaca ayrıksılık, ortak dil kullanamama, kültürler arası köprünün kurulamaması, birbirleri iletişim kurmama, kopukluk ve yabancılaşma, gelip geçicilik duygusu sebebiyle çevre ile ilişki kurulacaksa da yüzeysel ilişkiler kurma, derin bağlar kuramama, izolasyon, kendi içinde gruplaşma gibi sosyal sorunlara sebebiyet verebilmektedir. Bu sosyal ilişkilerle ilgili olan sorunların göçün plansız ve yoğun yaşandığı kentlerde hem göç eden kişilerde hem de ev sahipliği yapan ülkenin vatandaşlarında yaşanabileceği düşünülmektedir. İşte tam da bu ait hissedememe, izole olma, yüzeysel ilişkiler kurma, göç olarak değişen yeni toplumda yeni sosyal ağlar kuramama sebebiyle göç eden kişilerde ve göç alan yerlerde yaşayan kişilerde yalnızlık duygusu ve depresif belirtilerin artabileceği düşünülmektedir. Yine önceki soruda değindiğim güvenli sosyal ilişkilere sahip olmanın kalp atım hızının yavaşladığı, sakin ve huzurlu hissettiğimiz parasempatik sinir sisteminin yatıştırıcı işlevini aktive etmesi sebebiyle, kontrolsüz göç sonrası değişen toplumda bu işlevden mahrum kalmak söz konusu olduğundan, depresif belirtilerin artabileceği söylenebilir. Birbirimizle selamlaşabileceğimiz yüzeysel ilişkiler yerine derin bağlar kurduğumuz, yanlarında güvende hissettiğimiz insanların varlığına hepimiz ihtiyaç duyarız. Birbirimizden korkmak, reddedilmek, dışlanmak, görmezden gelinmek yerine hepimizin birlikte yaşadığımız mekan, şehri, ilişkilerimizi ve birbirimizi önemseyerek aidiyet duygusu hissetmeye ihtiyacımız vardır. hem göç edenlerin hem de ev sahipliği yapan insanların buna ihtiyacı vardır.

Göç bir travma mıdır? Ya da hangi durumlarda travmaya dönüşebilir?

Göç için doğrudan travmatik deneyim diyemeyiz. Göç sürecinde örseleyici olaylar yaşanması, başkasının başına gelen beden bütünlüğünü tehdit eden olaylara şahitlik edilmesi, yakınların başına gelen kaza, ölüm ya da ölüm olasılığı barındıran durumlar olması göçü travmatik deneyime dönüştürür.

Göç alan ülkeler göçmen ruh sağlığı için nasıl bir strateji izlemelidir?

Yeni sosyal ağlar kurulabilmesi, yeni topluma adapte olunabilmesi için dil kurslarının önemi oldukça büyük çünkü düşüncemizi, duygumuzu aktarabilmenin en iyi yolu yaşadığımız toplum içinde dili iyi kullanabilmekten geçiyor. ifade edilemeyen duygular, bastırılan duygular, bedende bir semptom olarak kendini gösterebiliyor. Göçmenlerde de psikosomatik belirtilerin fazla olduğu düşünüldüğünde hem dil eğitimi hem de yeni sosyal bağların kurulacağı ortamların sağlanması oldukça önemlidir. Toplum ruh sağlığı merkezlerinde risk gruplarının tarama çalışması ile saptanması sonrası bireysel ve grup terapileri yapılması, psikodrama çalışmaları, çeşitli sanatsal kursların açılması da iyi bir strateji olabilir. Sağlıklı bir kimlik algısı için, yeni kültüre adapte olurken aynı zamanda göç edilen ülkelerdeki kültürel öğelerden tam olarak kopmadan, önceki sahip olunan kültürel öğeler ve yeni yerin kültürel öğeleri arasında köprü kurabilmesi oldukça önemlidir. Bu doğrultuda hem yeni kültüre adapte olmaya hem de kendi kültürel ritüellerini sürdürürken saygı ve hoşgörü ile karşılandıkları bir ortama ihtiyaç vardır. Bu sebeple göç alan ülkede yaşayan kişilerin de göçmenlere karşı ayrımcılık, dışlama, küçümseme içermeyen hoşgörülü bir tutum göstermelerini sağlamaya yönelik farklılıklarla yaşamaya dair seminer, eğitim, okullarda ders gibi organizasyonlar da planlanabilir.

Akdeniz, E.B,& Öz, F. (2009) koruyucu ruh sağlığı açısından göç ve kadın. kriz dergisi

Gürsel S., Kudal A. (1997) Türk kadınlarının Avrupaya göçünün Kişilik, Aile ve topluma yansıyan sonuçları
Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi:33(3):109-134

Pfeifer WM (1994) Transkulturelle psychiatrie: Ergebnisse und probleme.Stuttgart, georg thieme verlag

Tuzcu, A.,& Ilgaz, A. (2015). Göçün Kadın Rruh Sağlığı Üzerine Etkileri. Current Approaches in psychiatry/ Psikiyatride Güncel yaklaşımlar, 7(1)

DİJİTAL OYUN

B A Ğ I M L I L I Ğ I

ZEYNEP FEYZA YÜZGÜL



Oyun, oynayanlar için yaratıcılığı, esnekliği, merak duymayı, problem çözmeyi ve uyumu içinde barındıran bir süreçtir (Kiye, Yalçın). Bağımlılık ise belirli bir davranışı tekrar etmeye yönelik önüne geçilemez bir şekilde istek duyma durumudur (Işıқтаç, 2020). Oyun, sokakların çocuklar için güvensiz bir ortam haline gelmesi ve teknolojinin gelişmesi ile eve taşınmıştır. Teknolojinin gelişmesi, ekonomik ve sosyal fırsatların artmasıyla ile televizyon, tablet, ve bilgisayarlardan oyun oynanabilir hale gelmiştir (Uzunoğlu, 2022; Şenol, 2023). Bu durum ise dijital oyun bağımlılığına yol açmıştır. Dijital oyun bağımlılığı bireyin kontrol edemediği şekilde dijital oyunlarla zamanını harcamasıdır (Parlak, 2023). Dijital oyun bağımlılığının nedenleri arasında depresyon, sosyal fobi, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, sosyal izolasyon, ebeveyn sorunları, aile içi şiddet, ilişki sorunları gibi faktörler yer almaktadır.

Dünya’da dijital oyun bağımlılığının %1,3 ile %9,9 arasında yaygınlık kazandığı ve yaygınlaşmaya sürdüğü belirtilmektedir. Ergen 972 ortaokul öğrencisinde yapılan bir çalışmaya göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla oyun oynadıkları saptanmıştır(Tetik,2018). Bu verilere bakıldığında; her 10 kişiden 1’i oyun bağımlısıdır(Uzunoğlu,2021). Oyun bağımlılığının cinsiyete göre dağılımı erkek ergenlerde daha sık görülmekle birlikte, en yaygın popüler eğlence aracı bilgisayar oyunlarıdır. Olumlu yönleri arasında dijital oyunlar ile birey farklı kişilerle tanışarak sosyalleşmekte ve sosyal becerilerinin gelişmesi yer almaktadır(Kaya,2022). Olumsuz yönleri ise kişi oyun bağımlılığından dolayı partnerini kaybedebilmekte, okulda veya işte başarısız olabilmekte ve hijyen gereksinimlerini ihmal edebilmektedir .Görme-işitme problemleri, kas-iskelet sorunları, obezite, uyku problemleri görülebilmektedir (Keskin,Aral:2021). Teknolojik bağımlılıklar bireyin sabır,empati,uyum sağlama, iletişim, değişimi kabul etme gibi becerilerini oldukça etkilemektedir(Şenol ve Yaşar,2023). Özellikle ergenlik döneminde bireylere sanal dünya ve gerçek dünyanın aynı olmadığı,şiddet konusunu içeren oyunların empati düzeylerini düşürdüğü ve zorbalıkla ilgili davranış ve düşüncelerini arttırabileceği hakkında bilgi verilmelidir(Kılıç,2019).

Dijital oyun bağımlılığını önlemek ve iyileştirmek için koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılmalı, oyun bağımlılığı ile ilgili ailelere ve bağımlı bireye gerekli eğitim ve seminerler verilmeli, gerekirse psikolojik destek sağlanmalıdır. Unutulmamalıdır ki doğru bir tedavi ile bağımlılıktan kurtulmak mümkündür.

Kaynakça

1. Işıktaç Y.(2020), Adalet Psikolojisi, Sümer Kitabevi.
2. Kaya, A. (2022). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yeni Medya Elektronik Dergisi, 6 (1), 1-11
3. Keskin A., Aral N. (2021),Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme, Bağımlılık Dergisi,; 22(3):327-339
4. Parlak ME, Öz E, Ener D, Kurt F, Küçükkeleşçi O, Kapıcı Y. The Relationship Between Digital Game Addiction and Loneliness and Social Dissatisfaction in Adolescents. Cureus. 2023 Feb 3;15(2):e34604. doi: 10.7759/cureus.34604. PMID: 36874345; PMCID: PMC9981481.
5. Şenol Y, Şenol FB, Can Yaşar M. Digital game addiction of preschool children in the Covid-19 pandemic: social emotional development and parental guidance. Curr Psychol. 2023 Feb 13;1-9. doi: 10.1007/s12144-023-04323-8. Epub ahead of print. PMID: 36819754; PMCID: PMC9923658.
6. Tetik BK, Kayhan D, Sertkaya S, Sandıkçı KB. Evaluation of the effects of digital play addiction on eating attitudes. Pak J Med Sci. 2018 Mar-Apr;34(2):482-486. doi: 10.12669/pjms.342.14537. PMID: 29805431; PMCID: PMC5954402.
7. Uzunoğlu A. (2021), Dijital Oyun ve Bağımlılık, Yeni Medya Dergisi, 2021(11), 116-131.
8. Kılıç K.,(2018), Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Zorbalık Bilişleri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkiler,

HAYAT BOYU ACIYLA TEMAS ETMEK

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
ELİF NAZLI KARAKAŞ AKBAŞ



6 Şubat 2023; hepimizin zihninde ve bedeninde acıyla hatırlayacağı ülkemizin yaşadığı en büyük travmatik deneyimi yaşadık.

Birini kaybetmek öyle bir acıdır ki insanın yüreği bir türlü soğumaz. Biz bu depremde pek çok şeyimizi kaybettik. Annelerimizi, babalarımızı, evlatlarımızı, memleketimizi, işimizi, emeklerimizi, yuvalarımızı ve dahasını... Yas'ın evreleri vardır bilirsiniz. Bu evreleri bir de yas yaşayan birinden duyun hiç duymadıysanız. Gerçek acı işte tam buralarda saklıdır. Ben yas yaşayan kişilerin birbirlerini gözlerinden tanıdıklarını düşünürüm hep. Hayatta birbirimizi anlamamız için her deneyimi yaşamamıza gerek yoktur. Ama yas öyle büyük bir deneyimdir ki yaşayanlar o acının başka bir şeye benzemediğini bilirler. Acıdan tanırlar birbirlerini. Bu depremin benim için ayrı bir yanı vardı. Yaklaşık 2 sene önce annannemi kaybetmiş ve yas sürecimi sancılı geçirmiştım. Anneannem Elbistanlıydı ve bu depremde yeniden kaybımı çok derinden hatırladım. Şimdi de memleketimi kaybetmişim. Asena Yurtsever hocam bu deprem için “Bu depremde hepimiz enkaz altında kaldık.” demişti. Hatırlayın başlarda kendimizi sıkışmış hissediyorduk, pek çoğumuz bir yerlere sığamıyor, göğsünde ve omzunda ağırlar hissediyordu. Hep beraber kaldırmaya çalıştık o yükleri.

“

Hiçbir bağımız olmasa da çok şeyimizi kaybetmiş hissettik. Tanımadığımız kişileri, toprakları. Kayıplar o kadar büyüktü ki birbirimize senin kaybın var mı diye sorduk ve bunun suçluluğunu hissettik. Fiziksel olarak kaybı olmayan “çok şükür” demeye utandı belki, sonra ekledi: “Kayıp hepimizin!”. Yas hala devam ediyor, deprem bölgeleri hala zor durumda.



“Ben ne yaptım bundan bahsetmek isterim. İsmim Elif Nazlı. Ben Travma Terapistiyim. Klinik anlamda da travma odaklı bir bakış açısı ile çalışıyorum. Senelerdir yangın, deprem, sel, patlama, kaza gibi pek çok travma sahasında çalıştım. Aralarında en çok etkilendiğim, ülkemizin yaşadığı en büyük travmatik deneyim olan Kahramanmaraş depreminde çalışırken neler hissettiğimi anlatmak isterim sizlere.

Öncelikle deprem olduğu andan itibaren çalışmalarımıza başlamıştık. Ben önce bir süre deprem bölgesinde olan terapist arkadaşlarımla çalıştım. Sonrasında Kilis’te saha çalışmalarına katıldım. Deprem bölgesinde barınma problemi olduğu için ailelerin bir kısmı daha güvenli yerlere taşınmıştı. Kilis, hem depremi yaşayan hem de depremzedelere ev sahibi olmuş bir şehirdi. Şu anda ise aktif olarak yaşadığım şehirde bireysel görüşmelerime devam etmekte ve bütün çalışmalarımı EMDR TİG çatısı altında sürdürmekteyim.

DÖRT DUVAR YIKILIR HER ŞEY ORTALIĞA DÖKÜLÜR

Daha önce pek çok sahada çalışma imkanım oldu ve hepsinde ortak olan etkilendiğim bir konu vardı, aile içi şiddet. Deprem sahasında da benzer deneyimleri yaşadık. Ailelerin dört duvarı yıkılmıştı ama dört duvar yıkılınca bütün sırlar da ortalığa saçılmıştı. Evinde şiddete maruz kalan bir kadın yaralarını saklayabilirken, ortak alanlarda yaşam başlayınca saklayamaz olmuştu. Geçen sene yaşanan yangınlar sırasında da aile içi şiddet vakalarına sıklıkla rastlamıştık. Deprem bölgelerinde de yine sıkça rastladık. Hatta kaldığımız yerde ailelerin kendileri arasındaki tartışmaları sırasında arada kaldık. Sonrasında aralarındaki tartışmalar büyüdü, kendi tartışmaları aile içi tartışmalara döndü.



Çocuklarla çalışan arkadaşlarım birkaç çocuğun ciddi fiziksel şiddete maruz kaldığını fark edip yetkilere haber verdi. Sahadaki ekibimde ekip liderliği yapıyordum ve sanırım en çok etkilendiğim olay bu olmuştu. Hepimiz çaresizliği iliklerimize kadar hissetmiştik. EMDR TİG ekibi hemen bizim güvenliğimiz için bizi oradan çekip bakanlıklara gerekli bilgilendirmeleri yaptılar. Travma İyileştirme Grubu Başkanı'mız Hayal Demirci ve Emre Konuk hocamız hemen yanımıza gelip bizim güvenliğimizden emin oldular. Bu bize oldukça güvende ve değerli hissettirmişti.

Seans odanızda her zaman olmasa da çoğunlukla olup biten şiddet örüntülerini çalışırsınız. Sahanın farklı yanı ise şiddeti uygulayan kişinin de yanınızda olması, bu şiddete maruz kalan kişilerin de orada olması. Terapistlik hayatımda sahalarda en çok zorlandığım mesele sanırım bu olmuştur. Ne kadar meslek elemanı olsanız da tehlike karşısında sizin de savaş-kaç mekanizmalarınız çalışır. Korku, endişe, üzüntü gibi pek çok duyguyu beraberinde hissedersiniz. Ekip olarak hem birbirimize sınırsız bağlandığımız hem de ortak duyguları paylaştığımız bir deneyim olarak zihnimde yer edecek.

MEĞER CÖMERTLİK KENDİ TABAĞINI PAYLAŞMAK DEMEKMiŞ.

Geri dönüp baktığımda bu depremden öğrendiğim en büyük ders sanırım cömertlik tanımı oldu. Benim zihnimdeki cömertlik tanımında evine geleni en iyi şekilde ağırlamak, eli bol davranmak, sende olanı paylaşmak vardı. Çalıştığımız günlerden birinde akşam sokağa atmıştık kendimizi. Kilis'te Tatlıcı Yücel Abi'nin dükkanını bulduk. Deprem için geldiğimizi anladıkları andan itibaren müthiş bir sevgi ile karşılandık.

Kaldığımız süreç boyunca her gün bizi en özel misafirleriymişiz gibi ağırladılar, bizim hayrımıza lokma dağıtıp dua okuttular. Cömertlik tanımını ise Yücel Abi ve eşi Nazmiye Abla bizimle kendi yemeklerini paylaşınca anladım. Yücel Abi ve ailesi bizi çok güzel yemeklerde ağırladılar. Ama bu sofranın özelliği gelen herkesin masaya oturabilecek olmasıydı. Aynı şekilde kaldığımız yurdun müdiresi Sema Abla bizi evinde ağırladı, kendi yemeğini bizimle paylaştı, bize tatlılar yaptı. Yani asıl cömertlik elindekini paylaşabilmekmiş.

Deprem kısmına gelecek olursak da maalesef depremin üzerinden geçen 3-4 gün içerisinde bazı bölgelere yeteri kadar yemek ve su ulaşmamış. Çeyrek lavaş belki 10 kişi ile bölüşülmüş, bir tane kraker bulan onu başkaları ile paylaşmış kendi yememiş. Düşünebilir misiniz 3 gün yemek yemediğinizi, o yemeği başkaları ile paylaşmayı. Nasıl bir yüce gönüllülüktür. İşte gerçek cömertlik budur.

Evet yağmacılar, ihtiyacı olmadan ürün alanlar, gelen yardımları toplayıp satışını yapan kişiler ve daha nicesi de olmuş bölgelerde. Ben terapist olarak şöyle bakmayı seviyorum. Patolojilerden uzak şekilde hayatta iyi insan ve kötü insan olmak üzerine iki ayrım var. “Bıktım bu kötülüklerden, nasıl insan bunlar?” dediğiniz yerde Yücel Abileri, Sema Ablaları hatırlayın. Çünkü kötülükler varsa da en az onun kadar iyilikler de var hayatta.

TANIDIK OLMAMAK

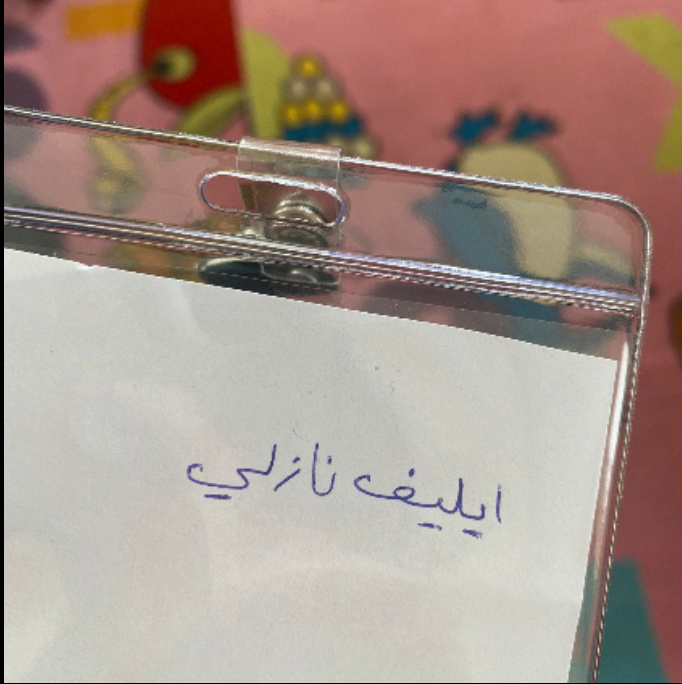
Deprem bölgesinde çalışırken yine çok zorlandığım kısımlardan biriydi tanıdık olmamak. Kilis’in bittiği, Suriye sınırlarının başladığı yer Elbeyli Kampı. Kapıları ancak özel izinle açılıyor. Orada yaşayanlar dışarı çıkabiliyor ancak dışarıdan yabancı girişi yasak. Elbeyli Kampı’nda Suriye’deki savaştan kaçmış aileler yaşıyor. Deprem sebebi ile Hatay yoğunluklu olmak üzere hem Türk vatandaşları hem Suriyeli göçmen aileler kampa alınmıştı. Biz henüz gitmeden benim dil kaygım ortaya çıkmaya başlamıştı. Diyarbakır’da eş zamanlı çalışan arkadaşlarımız Kürtçe bilen terapistlere ihtiyaç duyduklarını söylemişlerdi. Ben de kampa giderken dil engeline takılmaktan oldukça endişelendim.

Kamptan girdiğimizde gözüm çocuklara takıldı, hemen gülümsemeye ilişki kurmaya başlamışlardı. Benim için güzel bir başlangıçtı çünkü bazen sadece gülen gözlerle de anlaşılır olmayı hatırlamıştım.

“Memleketinden başka bir yerde bir felaketi deneyimlemenin ne kadar zor olduğu yüzüme çarptı bir anda. Düşünün bambaşka bir memlekettesiniz: Tetikleyiciler -yani yüksek sesler, hafif sallantılar, insan çığlıkları- zaten savaşı hatırlatırken bir de ne olduğunu anlamadığın bir sesle uyanıyorsun.

Önce bu tetikleyiciler zihninde bomba ile eşleşiyor. Dışarı çıksam mı çıkmasam mı kaygısı beraberinde geliyor. Deprem olduğunu anlayınca sana yardım eden kimsenin olmayacağı düşüncesi beraberinde geliyor. Travma aslında beklenmedik bir olayın verdiği yaradır. Nasıl bir kaza geçirirsin yara alırsın dışarıdan görülür, travma da ruhun yara almasıdır. Zaten ruhu yaralanmış kişilerin yeniden yaralanması gibiydi deprem bir yanıyla. Aynı zamanda travma güvenin kırılması demektir. İnsana güveni kırılmış bireyler bu sefer de hem toprağa güvensizlik kazandı hem de kurtarılma umutlarına.

“Ses çıkarmayalım yoksa bizi kurtarmazlar.”, “Ya kimse bize yardım etmezse?” ve daha bir sürü söylemle beraber deprem acısının yanına mültecilerin yaşadıkları zorluklar pat diye çarptı yüzümüze.



Grup çalışmalarımıza başlayacağımız sırada yeniden dil engeli diyen kaygım gelmeye başlamıştı. İçimden zaten çok acı yüklü, biz şimdi nasıl kaynak oluşturacağız ve çalışacağız bu engel varken düşünceleri geçiyordu. Suriye’den savaştan kaçmış bir aile ile çalışırken hayatımda unutamayacağım anları yaşadım.

Çalıştığım ailede bir büyük babaanne, kızı ve gelini vardı. Babaanne anlatmaya başladı yaşadıklarını. Ne anlattığını anlamıyordum ama acısını o kadar derinden hissettim ki ben de gözyaşlarımı tutamadım. Kızından isimlerimizi kendisinin yazmasını rica ettim, gelini hamileydi ona çalışma sırasında ayak ucuna oturarak destek oldum derken ilişki kurulmuştu bile

aramızda. Yandaki fotoğrafta ise benim isminin fotoğrafı var, benim için çok kıymetli.

Çalışmalar sırasında birbirimizi anladık. Çevirmenimiz destek oldu. Hem anıları çalıştık hem stabilizasyon yaptık. Çalışma sonrasında babaanne bana “Senin güler yüzün bize şifa oldu” dedi. Bu bir teşekkür gibi gözükse de beni etkileyen kısmı yaşanan çaresizlikti. Gerçek bir çaresizlik anlatılıyordu. Torunları kız olursa ismimi koyacaklar, ne şanslıyım :)’

BENDEN MEKTUP : HAYAT BOYU ACIYA TEMAS ETMEK

“Ve tabiki, bir terapistin belki en zor anları kayıpları dinlemek. Şöyle söylemişti deprem bölgesinde biri “özelleşmiş bir yas olmadı”. Bu şu demek; Yas evi kültürümüz vardır, 40 gün o eve gelen giden olur. Saçlar sakallar kesilmez, renkli giyinilmez. Yüksek kahkahalar olmaz, bilinir o evde acı olduğu. Ya da yas evinin ilk bayramına kara bayram denilir. İlk bayram bilir herkes kaybedilen kişi o gün sıklıkla hatırlanacaktır. Depremde ise hepimiz yas eviydik ama bir yanıyla herkes kendi yasını özelleşmiş şekilde yaşayamadı. Sadece kaybına üzülemedi, hayat devam ediyordu korunaklı bir yer bulmak lazımdı. Kefen bulamamak, enkaz altından kendi canını çıkarmak. Terapist olunca herkesin beklentisi bunları dinleyebilmenizdir. Ama acı o kadar büyük ki, evlat kaybı, anne,baba, eş kayıpları, evcil hayvan kayıpları. Senelerdir saha çalışmaları yapan bir hocamıza sormuştuk bu kadar büyük acı ile nasıl başa çıkıyorsunuz diye. O da “benden büyük birinin olduğunu, bana destek olacağını düşünüyorum” demişti. Hangi eğitim evlat kaybını dinlemeyi kolaylaştırabilir ki. Ben de şöyle yaparım böyle zamanlarda; Yalnızca eşlikçi olurum. Hiç bir şey söylemek zorunda değiliz. Sadece orda olmak, bazen omuza bir küçük dokunuş, bazen bir beden hareketiniz, gerçekten o acıya eşlik etmek başlı başına şifalıdır.

Eğer buraya kadar okuduysanız ve sizinle temas edebilmişsek bu işe gönül verdiğinizdendir. Sahada çalışıyor olmak bazen mesleğinize dair en zor kazanımları alacağınız, bazen yüreğinizde sımsıcacık anılarla hatırlayacağınız deneyimleri elde edeceğiniz yerdur. Meslektaşlarıma ise birkaç şey söylemek isterim. Bütün bu acılara eşlik edebilmek için öncelikli olarak argümana sahip olmamız gerekiyor. Bilmiyorsak temel travma eğitimlerini tamamlamak, travmanın nörobiyolojisini, yas konusunu iyice öğrenmek gerekli. Nereden başlarım sorusuna en güzel cevap buradaki eksikleri tamamlamak olacaktır. Ayrıca bir terapistin en büyük hazinesi heybesinin yani alet çantasının kuvvetli olmasıdır. Kendinize yakın bulduğunuz ekoller dışındaki ekollerdeki, teknikleri öğrenmek, sizden daha usta olanların bilgilerinden yararlanmak yine heybenizi kuvvetlendirecektir.En önemlisi ise kendinizi korumayı bilmek! Özbakım, özşefkat hareketleri bir travma terapistinin olmazsa olmazıdır.

Deprem süreci benim için bu deneyimlerle geçti, geçiyor. Her şeyi ile iyi ki bu mesleği seçmişim!

İNSAN VE HAYVAN İLİŞKİLERİ

SILA MUTLU



PSIKO KÜLTÜR

Hayvanları sever misiniz? ya da kendinizi hiç kötü hissederken bir hayvanın yanınıza gelip sizi iyi hissettirdiği oldu mu? Özellikle evcil hayvanlar bizleri iyi hissettirmekte çok başarılılardır örneğin;

Sahibine derinden bağlı olan köpekler sahiplerine gelebilecek negatif enerjiden korurlar hatta bu durum onları hasta bile edebilir. Özellikle mutsuzluk ve üzüntüyü hemen fark edip dağıtmaya çalışırlar.

Köpekler durağan sabit enerjiyi sevmezler ve insanı harekete teşvik ederler. Sırf bu yüzden sürekli kuyruklarını sallayarak durağan ve ağır enerjiyi dağıtırlar.

Bir evcil hayvana sahip olmak, depresyondan çıkmanıza büyük ölçüde katkı sağlar. Köpeğinizin sizinle oynamak için yaptığı sevimli hareketlerle size verdiği ilgi sizleri iyileştirir.

Ayrıca Uzman Psikolog Ayben Ertem "Bir evcil hayvana sahip olan çocuk empati yapmayı öğrenir. Evcil hayvanının ruhsal durumunu, açlığını veya korktuğu zaman neler yaptığını zaman içinde öğrenir. Bu sayede empati yeteneği gelişir." sözleriyle hayvanların çocuklarda empati duygusunu geliştirdiğini vurguluyor.

Psikolojik faydaları dışında hayvanların fiziksel hastalıklarda da fazlasıyla olumlu etkilerini görebiliriz

Harvard Health Publishing (HHP),Harvard Tıp Okulu'nun (HMS) tüketici sağlığı eğitimi bölümünün yaptığı bir araştırmada;

Çalışmanın başladığı 2013 yılında yaklaşık 1.800 katılımcının kalp hastalığı öyküsü yoktu. Araştırmacılar onları Amerikan Kalp Derneği'nin "Hayatın Basit 7" faktörlerine göre puanladı: vücut kitle indeksi, diyet, fiziksel aktivite, sigara içme durumu, kan basıncı, kan şekeri ve toplam kolesterol. Daha sonra, herhangi bir evcil hayvanı olan ve olmayanların puanlarını ve evcil hayvanı olan veya olmayan köpek sahiplerinin puanlarını karşılaştırdılar.

Herhangi bir evcil hayvana sahip olan kişilerin daha fazla fiziksel aktivite, daha iyi beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı kan şekeri seviyeleri bildirme olasılığı daha yüksekti. Ancak en büyük fayda, köpeğe sahip olanlar içindi. Çalışmaya eşlik eden bir başyazı, aynı zamanda kalp sağlığını iyileştiren stres azaltıcı faydaları olabilecek insan-köpek bağının önemine de değiniyor. Çalışma Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes dergisinin Eylül sayısında.

Evcil hayvan kavramını sadece kedi ve köpekle sınırlandırmak çok dar bir alandır. İnsanlar yuvalarını sınırsız canlı türlerine açıyorlar.

Fakat evimize alacağımız hayvanın doğal alanlarını incelemek ve ona göre bir hayat verebileceğimiz konusunda emin olmamız gerekir. Bazen evcil hayvan dışında doğası gereği 'vahşi' hayvan grubuna ayırdığımız hayvanları alanından koparıp evimize almak onlar ve bizim adımıza kötü sonuçlara yer açabilir örnek vermek gerekirse;



Irak'ta bir kişi, evinin bahçesinde üç aslan besliyor. 2 ve 3 yaşlarındaki aslanlar evcil hayvan gibi evde yaşıyorlar. Oyun da oynayan aslanlar, kendilerini ziyaret edenlerle resim çektirirlerken, sakın ve heybetli duruşlarıyla dikkati çekiyorlar. Bu aslanlar tavuk etiyle besleniyorlar. Aslanların eğitmeni Ahme Akbet, "Tehlike arz eden herhangi bir şey yok. Ufak tefek çizikle oluyor. Aslanın pençelerini kesmiyoruz çünkü zarar vermiyor. Hayvanlara ilgi gösterdiğiniz zaman hayvan karışmıyor. Eğer hayvana ilgi gösterirseniz onlar da sevgi ile karşılık verir." dedi.

Bu yüzden evcil hayvan kalıpları dar olmasa da sınırlıdır, her ne kadar sınırları zorlamak istesek de bu durum her iki taraf için de olumsuz etkiler bırakır.

Hayvan sevgisinin bazen tür ayırmadan evimize alma güdüsü yarattığı gibi başka etkileri de vardır

Daha fazla örnek vermek gerekirse;

Vejetaryen ve veganlığı tercih edenler hayvanlara daha fazla bağlılık gösteren bir diğer gruptur. Sağlık yönünden tercih edilmenin yanında, veganlığa artık hayvanların et endüstrisinde yaşadığı durumlara duyarlılık dolayısıyla bir yaşam tarzı ve tavır olarak yönelim artmış durumda.

Hayvanların psikolojik ve fiziksel etkisi bu kadar büyükken bizimde onların ruhlarını ve yaralarını iyileştirmemiz gerekir. Dışarda korku altında kalbini açabileceği hayat ortağını bekliyorlar.

REKABET

Yiğit Kaplan

Oyunu kazanan kişi olmak... Bazen yaptığınız herhangi bir işte performansınızı yükseltmekten ziyade tek amacınızın arkadaşınızı, rakip şirketinizi, rakip takım oyuncusunu veya sevgilinizi geçmek olduğunu fark ediyor musunuz? Cevabınız evet ise insanlığın başlangıcından itibaren var olan rekabet duygusuna günümüz dünyasındaki çoğu kişi gibi siz de sahipsiniz. Rekabet kelimesini mutlaka duymuşsunuzdur. Kimine göre rekabet; kaliteyi arttırırken kimine göreyse dünyayı yaşanmaz hale getirir. Ben rekabetin olması gerektiğini ancak çoğu şeyde olduğu gibi burada da ipin ucunu kaçırmamak gerektiğini düşünüyorum. Çırırsanız bu işinizi, ilişkinizi ve hayatınızı kötü yönde etkileyebilir.





BAŞARI BİR SÜREÇTİR

Rekabeti mesleki açıdan düşünmek gerekirse her insanın mesleğinde başarılı olup iyi yerlere gelmeyi hedeflediğini söyleyebiliriz ancak başarı dediğimiz kavram öznel, bir sürecin sonucudur, sonuçları sebepler ve şartlar ortaya çıkarır herkesin sebepleri ve şartları farklı olduğu için başarı öznel. Bazıları başarılı olmanın tek yolunun meslektaşlarının önüne geçmek olduğunu düşünür adeta onları yenmek ister.

Bazıları ise meslektaşlarını veya benzetmek gerekirse rakip şirketini umursamadan kendi işine odaklanır. Kimi parayı düşünür kimi ahlaki kimi ise popüleriteyi... belki de hepsini yeterli miktarda düşünmek gerekir “başarılı” olmak için.

Rekabet duygusunun akrabası olan bir diğer duygu da haset duygusudur. insanoğlu çoğu zaman sahip olmadığı şeyleri elde etmek için hareket eder bu da kıskançlık ve haset duygularının açığa çıkmasına sebep olur.





Haset ve rekabet birleşince kişiyi motive mi eder yoksa aşağı mı çeker? Haset belki de ulaşamadığımız şeylere karşı hissettiğimiz has(r)et olabilir mi? Bu arada kıskançlıkla haseti karıştırmamak gerek, kıskançlık sahip olduğun şeyleri kaybetme korkusudur. Haset ise sahip olmadığın başkasının olan bir şeyi elde etme isteğidir. Aile içerisinde veya okulda rekabeti tetikleyen duygudur haset.

Bir babanın oğluna “ablan daha başarılı, o beni hiç üzmüyor” sözleri veya öğretmenin öğrencisine “sınıfın en başarısızı sensin senden hiçbir şey olmaz” gibi sözleri çocukta ablasına, sınıf arkadaşlarına karşı haset duygusu eşliğinde rekabetin başlamasına sebep olur. Bu kıyaslarda çocuk kendini küçük düşürülmüş ve kıyaslandığı kişilere göre eksik hisseder, utanır. Çektiği bu acının intikamını almak için kıyaslandığı kişilerle rekabet içerisine girer.



Özellikle narsist kişiler haset ve kıskançlığı aşırı derecede yaşadıkları için kendilerini sürekli rekabet içine sokarlar. Bunun asıl nedeni özgüven eksikliğidir şöyle bir denklem oluşturabiliriz özgüveni düşük insan haset ve kıskançlık duygularını yüksek seviyelerde yaşar bu da rekabetin dozajını tutturamayıp yaptıkları işlerde başarısız olmalarına sebep olabilir. Hayatından memnun olmayan biri ne yaparsa yapsın ne yapılırsa yapılsın her zaman çevresindekilerin yaşadığı hayatlarına daha güzel gelecektir. Kendini her zaman çevresindeki kişilerle rekabet içerisinde hissedecektir.

BBC'nin bir boks maçı üzerinden rekabeti nöropsikolojik yönüyle anlattığı belgeseli şu şekilde anlatılır; Dopamin, beynin zevk merkezini uyarır. Bu da iyi hissetmemize neden olur. Sonra endorfin tüm vücudumuza yayılır, endorfinin yarattığı bir diğer etki ise endorfin, ağrıyı keser, beyne ve sinir hücrelerine ağrının gitmesini engeller. Böbreklerin yakınındaki salgı bezlerinden çıkan adrenalin ve testosteron kan dolaşımımıza karışır. Rekabet sırasında bize güç verdikten sonra şimdi uyarı halinde bulunurlar. Kalp atışlarımız hızlanır, beyne ve kaslara daha fazla oksijen gitmesini sağlar, rekabet kendinizle aynı seviyede gördüğünüz kişi-kişiler arasında yaşanır. Rekabet denilince akla gelen ilk şeylerden biri spordur ve spor denilince de aklımıza gelen ilk kişiler çoğunlukla rekabetin dozajını kaçırmamış rekabet duygusu ve mantaliteleri sayesinde isimlerini tüm dünyaya duyurmuşlardır. 2020 yılında aramızdan ayrılan Kobe Bryant'ın "mamba mentality" si çoğu gence, çoğu yetişkine ilham olmuş bir mantalitedir.

Kobe Bryant tarafından geliştirilen bu düşünce biçiminde yaşanan zorluklar, sıkıntılar, sakatlıklar karşısında asla pes etmemeyi, çabalamayı, adeta zümrüdü anka kuşu gibi küllerimizden yeniden doğmak amaçlanmıştır. Hasetin ve kıskançlığın sebep olduğu rekabet size oyunu kaybettirebilir ancak özsaygınız yüksekse hak etmediğiniz bir konumda olduğunuzu düşünüyorsanız o durumdan kurtulmak için yaşadığınız rekabet size oyunu kazandırır

Kaynakça

Yrd. Doç. Dr. Emin ÇİVİ, *Rekabet gücü literatür araştırması*, 2001

Bağdat Deniz (2020). *Haset duygusunun sosyal psikolojik açıdan değerlendirilmesi*.

Nesne, 8(17), 284-291.

DOI: 10.7816/nesne-08-17-09

O L L I N S

Tuana İrem Bilgiç

to the bone

Film Analizi

L I L L Y

KEMİKLERİNE KADAR

Yeme bozukluklarıyla mücadele eden kişiler tarafından oluşturulmuş, yönetmenliğini ve senaristliğini Marti Noxon'ın üstlendiği ABD yapımı 2017 yılında gösterime girmiş bir film. Filmin başrollerinde Ellen'i canlandıran Lilly Collins ve Dr. William Beckham'ı canlandıran Keanu Reeves yer almaktadır.

Bu film; anoreksiya nervoza hastalığı başta olmak üzere yeme bozukluklarının önemini ve bu hastalığa sahip kişileri anlayabilmek, onlarla empati kurabilmek adına oldukça güzel ve yararlı bir film.

Ellen, 20 yaşında üniversiteyi bırakmış ve çizimlerini internette yayınlayan yetenekli bir genç kadındır. Anoreksiya Nervosa hastasıdır. Yıllarca bu rahatsızlık yüzünden tedavi görür. Son çare ve 5. tedavi merkezi olarak üvey annesi öncülüğünde, çevrede çok bilindik bir psikiyatrist olan Dr. William Beckham'ın kurduğu; sadece yeme bozukluğu hastalarının bulunduğu bir tedavi merkezine gider ve tedaviye başlar. Orada birbirinden farklı yeme bozukluğuna ve tedavi evrelerine sahip insanlarla tanışır, birbirlerine sosyal destek vererek iyileşmeye başlarlar. Ayrıca burada özel bağ kuracağı biriyle de tanışır.

Ellen'in aile yaşantısından bahsedecek olursak, ebeveynleri boşanmıştır ve Ellen'in tedavi olması için baskı uygulayan üvey annesi, tek güvendiği ve sosyal desteği olan üvey kız kardeşi ve onunla hiç ilgilenmeyen babasıyla yaşamaktadır. Öz annesiyle arasındaki bağ kopuktur ve annesi, sevgilisi ile Ellen'dan ve sorunlarından uzakta yaşamaktadır. Annesinin postpartum (doğum sonrası) depresyonuna, duygu durum bozukluğuna sahip olduğunu; kızının ergenliğindeki sorunlarından dolayı kızıyla birlikte yaşamak istememesini ve babasının zaten kızının hayatında bulunmamasını düşününce, ailesiyle güvenli bir bağlanma kuramadığını gözlemliyoruz.

Sosyal hayatında dışlanan ve ötekileştirilen Ellen, her şeyin kontrolü altında olduğunu da belirterek obsesif ve mükemmeliyetçi bir yaklaşımı benimsemektedir. Dr. Beckham ile yaptıkları aile grup seansında, öz annesinin söylemlerinden sonra kendisini bir insan değil sorun olarak nitelendirdiğine şahit oluruz ve buradan kendini suçlayıcı bir yaklaşımı olduğunu, kendini bir yük veya bir problem olarak gördüğünü belirtebiliriz.



Yemek yememek için çok ısrarcı bir tutuma sahip olan Ellen'in davranışlarına göz attığımızda; yemek yedikten sonra mekik çekme, yedi- ğine veya kilosuna oranla fazla egzersiz yapma isteği ve davranışı, yeme bozukluğuna sahip olmasına rağmen yemeklerle ilgili olma davranışı olarak yemek resimleri yaptığını, yemeklerin

kalorilerine takıntılı olup ezberlemiş olduğunu, sürekli bir şekilde kolunun parmakları arasına sığıp sığmadığını uygulama gibi takıntılı davranışlarını görebiliriz. Ayrıca Ellen, sağlığını tehdit edecek derecede düşük bir kiloya sahip olmasına rağmen -vücudu, kendini ısıtacak yağ kütlesi bulamadığından dolayı uzun sarı tüyler çıkarmıştı- kendini kilolu buluyordu ve doktor muayenesi sırasında geçen bir konuşmada hastalığının onun ölümüne sebep olacak gerçeğine karşın böyle zayıf kalıp yemek yememesinin onu daha sağlıklı hissettirdiğine ve yaşamının böylece daha uzun olacağına dair bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu gözlemleriz. Bu davranışını, benlik algısında bozukluk olarak da nitelendirebiliriz.

Diğer fiziksel ve fizyolojik özelliklerine baktığımızda; menstrual döngüsünün (adet döngüsü) düzensizliğine, doktor muayenesi sırasında kendini gereksiz fazla egzersizlerle zorlamasından dolayı oluşan sırtındaki morluklara ve omurga eziklerine şahit oluruz.

Ellen’i Yeme Bozukluğuna İten Sebepler Neler Olabilir?

Çoğu ruh sağlığı problemlerinin nedenlerinin başında geldiği gibi, Ellen’in da genetik geçmişi ve ailesiyle ilgili yaşadığı problemler onu tetikleyen faktörlerdendir. **Araştırmalar, anoreksiya nervoza hastalarının üçte birinden fazlasının aileleriyle yaşadıkları işlevsel bozuklukların yeme bozukluklarının gelişimine katkıda bulunan bir faktör olduğunu bildirir.**

Ellen, anoreksiya nervozayla alakalı hissettiklerini çizime aktarıp onları sosyal medyada paylaşıyordu. Ellen’in Tumblr hesabını takip eden bir kız, paylaşımlar yüzünden intihar etmiş ve fotoğrafları ona atılmıştır. Yaşadığı bu olaydan dolayı Ellen, kendini çok suçlu hissetmekte ve bu travmatik deneyim hastalığının ciddiyetinin daha da artmasına ve psikolojik hassaslığının artmasına neden olmuştur.

Okulda ve diğer yerlerde edindiği deneyimler, (Örneğin; medya, aile, arkadaş çevresi gibi.) bilinç dışına yerleşen düşünceler Ellen’i bu hastalığa itmiş olabilir. Popüler kültürün dayattığı beden algısının etkileri de Ellen’i ‘mutlu olmam için zayıf olmam gerek’ düşüncesine itmiş olabilir.

Filmde hoşlandığı kişiyle bir sohbetinde cinsel geçmişinden bahseden Ellen’in konuşmasından hareketle, cinsel olarak olgunlaşmaktan da yemeği reddederek kaçındığını ve bu olgunlaşmayı yememe davranışıyla bastırıldığını düşünebiliriz.

Ellen'in, onun yaşamında kontrolü dışında gerçekleşen olaylara -özellikle aile yaşantısıyla alakalı- müdahale edememesi de onu bir şeyleri kontrol etmeye ittiğini ve bu nedenle yeme davranışı üzerinde hakimiyet kurduğunu söyleyebiliriz.

DSM-V Anoreksiya Nervoza Tanı Ölçütleri:

Yaş, cinsiyet, gelişim seviyesi ve fiziksel sağlık açısından anlamlı ölçüde düşük bir vücut ağırlığına yol açacak şekilde enerji alımının kısıtlanması. Vücut ağırlığı normalin önemli derece altındadır.

Anlamlı ölçüde düşük bir vücut ağırlığına sahip olunmasına rağmen kilo alma ve şişmanlık korkusu ya da kilo almayı engelleyici süregelen davranışların varlığı.

Kişinin vücut ağırlığı ya da biçimini algılama biçiminde bozukluk olması.

Anoreksiya Nervoza Nedir?

Filmdeki karakterimiz olan Ellen'in, DSM-5 Anoreksiya Nervoza için tanı kriterlerine baktığımızda bu ölçütleri karşıladığını görürüz: Yaşına ve gelişimsel özelliklerine bakıldığında az kalori almaktadır ve bu konuda kendisine karşı bir sınırlaması vardır, kilo alma korkusu ve kilo almayı zorlaştıran davranışlara sahiptir, vücut ağırlığı ya da biçimini algılamada bozukluğa sahiptir.

Film; anoreksiya nervozayı anlatmak adına bilişsel davranışçı terapi, gestalt terapi, psikanalitik terapi gibi örnekler ile bağlanma kuramı gibi pek çok kuramı ve terapiyi bize aktarmaktadır.

Filmin sonlarında yer alan sahnede; öz annesinin Ellen'ı bebekmiş gibi kucağına alması, biberonla süt içirmesi, ninni söyleyip sallaması anne-çocuk ilişkisinin önemine dikkat çekici bir vurgu yaparak 20 sene sonra, annenin kızıyla küçükken kuramadığı bağı tekrar kurmaya çalıştığını gösterir.

Dr. Beckham'ın yaptıkları aile terapisinden sonra Ellen'a kendi ismini değiştirme önerisi, aile yaşantısında onun kontrolü dışında gerçekleşen olaylara karşı kendi kontrolünü ele alıp değiştirebileceği ve seçebileceği bir unsur olmuştur. Böylece yeni ismini kullanıp kullandırtırken de geçmişini reddedebilme imkanı bulmuş olduğunu söyleyebiliriz.

