

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

BAĞIMLILIK DEPRESYON
AYRILIKLAR
İLİSKİLER
YARDIM
YALNIZLIK
OKUL
KAYGI
FOBİLER
BASKILAR
STRES
SOSYAL MEDYA
AŞAĞILANMA

KAFASI KARIŞIKLAR KULÜBÜ



JUNO DAWSON

DR. OLIVIA HEWITT'in tavsiyesiyle



GENÇ TİMAŞ
Herkes İçin | 5

Yayın Yönetmeni | Savaş Özdemir
Editör | Merve Okçu
Çeviri | Esmâ Fethiye Güçlü
Kapak Tasarım | Gemma Correll
Kapak Uygulama | Tamer Turp

3. Baskı | Mart 2020
Raf | 10+ Roman / Öykü
Yayın No | 4208

Uluslararası Seri No
ISBN: 978-605-08-2548-0

TİMAŞ YAYINLARI

Adres | Cağaloğlu, Alemdar Mah. Alayköşkü Cd. No:5
Fatih/İstanbul

Tel | (0212) 511 24 24 | Sertifika No | 45587

E-posta | bilgi@genctimas.com

 **genctimas.com**  **genc_timas**
  **genctimas**



Baskı ve Cilt | Sistem Matbaacılık

Adres | Yılanlı Ayazma Sok. No:8 Davutpaşa-Topkapı / İstanbul
Tel | (0212) 482 11 01 / Sertifika No | 16086

© Jano Dawson 2016 (metin)

© Gemma Correll 2016 (illüstrasyon)

© 2017 Orijinal adı "Mind Your Head" olan bu eserin Türkçe hakları
Hot Key Books ile anlaşmalı olarak, Kalem Ajans aracılığıyla Timaş Basım Ticaret
ve Sanayi Anonim Şirketi'ne geçmiştir. İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek
alıntı yapılabilir.

KAFASI KARIŞIKLAR KULÜBÜ

JUNO DAWSON

Dr. Olivia Hewitt'in tavsiyeleriyle
GEMMA CORRELL'in illüstrasyonlarıyla

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

... Hakkında Konuşalım

Ruhsal Sağlığımız Hakkında Çekinmeden Konuşmak 11

2. BÖLÜM

Önemli İstatistikler

Veriler Hakkında Birkaç Söz 27

3. BÖLÜM

Doktor, Doktor! Yaşayacak Mıyım?

Hastalıklara Teşhis Koymak 33

4. BÖLÜM

Yardım Edin!

Yardım Nerede ve Nasıl Bulunur? 41

5. BÖLÜM

Baskı Altında

Stresle Başa Çıkmak 73

6. BÖLÜM

Endişenin Bir Adım Ötesi

Anksiyete Hakkında 97

7. BÖLÜM

Üzgün Olmak

Büyük D Harfiyle Yazılan Depresyon

III

8. BÖLÜM

Vücut Dili

Beden Dismorfik Bozukluğu

127

9. BÖLÜM

Son Tabu?

Kendine Zarar Vermek ve İntiharla İlgili Düşünceler

147

10. BÖLÜM

Kişilik Bozuklukları

Sınırdaki

161

11. BÖLÜM

Kafayı Bulmak

Bağımlılık Hakkında

171

12. BÖLÜM

Yaşamı Sürdürmek

İyileşmek

181

TEŞEKKÜRLER...

Bu kitap için tecrübelerini paylaşan herkese teşekkürler. Siz hikâyelerinizi anlatacak kadar cesur olduğunuz için kendini yalnız hissetmeyecek insanları bir düşünün.

Her şeyi doğru bir şekilde anlatmama yardım ettiği için eski dostlarımdan biri olan Olivia'ya, muhteşem çizimleri için Gemma'ya ve her şey için *Hot Key Books* çalışanlarına teşekkürler.

Ve çok basit bir mesajı insanlara ulaştırmama yardım ettiğiniz için siz okurlara teşekkürler: Hepimiz zaman zaman yardıma ihtiyaç duyarız ve yardım istemekten asla korkmamalıyız. Yardım istemezseniz sorunlara çözüm bulamazsınız.



UYARI:
İÇERİK HAKKINDA
UYARI YAPILMAK
ÜZEREDİR.

BU UYARI
İÇERİK UYARISI HAKKINDA
BİR UYARIDIR.

İÇERİK UYARISI

Bu kitabın içeriği bazı kişiler için rahatsız edici olabilir. Herhangi bir sayfada, yaşadığınız tecrübeleri hatırlatan konularla karşılaşabilirsiniz. Kitabın amacı, sadece kendi ruhsal ve duygusal sağlığınız hakkında düşünmenizi sağlamak ya da bu konuda hislerinizi harekete geçirmek değil, başkaları için hayatın bazen ne kadar zor olabildiğine dikkat çekmektir.

Kitaptaki bazı konuları OKUMAK size keyif vermeyecektir, yani bahsi geçen sorunları gerçekten YAŞAMANIN nasıl bir şey olduğunu ancak hayal edebilirsiniz.

Kitaptaki hiçbir konu içeriğe sebepsiz yere dahil edilmemiştir. İnsanların keyfini kaçırmayı ya da onları üzmeyi istemeyiz. Eğer bu kitabı okumak kendinizi huzursuz ya da savunmasız hissetmenize neden olarsa bu oldukça anlaşılır, hatta normal bir durumdur. Böyle hissetmeniz bu tür bilgiler üzerine düşünmek için henüz hazır olmadığınız anlamına gelebilir.

Diğer taraftan, böyle bir kitaptan etkilenecek olan kişilerin onu okumaya herkesten daha çok ihtiyacı olabileceğini düşünüyorum; çünkü bu kitap ruhsal sağlık sorunları yaşayan, hatta yaşamlarını bu sorunlara rağmen sürdürmeye çabalayan sizin gibi insanların ilham verici hikâyelerini içermekte ve bu konuda destek vermeyi amaçlamaktadır.

Juno Dawson ve Dr. Olivia Hewitt

1. BÖLÜM

... HAKKINDA KONUŞALIM

RUHSAL SAĞLIĞIMIZ HAKKINDA
ÇEKİLMEDEN KONUŞMAK



...HAKKINDA KONUŞALIM

Ben okulda öğrenciyken -ki bu dönem Taş Devri'nin son zamanlarına denk geliyor- arkadaşlarımla birlikte kütüphanedeki bazı kitaplara kafayı takmıştık. Kalın ciltli bu kitapların üzerinde genellikle "... Hakkında Konuşalım" yazardı ve hepsinin kapakları birbirine benzerdi. Kapaklarda, şimdilerde hippilerin üzerinde de görebileceğiniz, seksenlerin modasına uygun kıyafetler giyinen ve elleriyle tuhaf şeyler yapan gençler olurdu.

Adı "Depresyon Hakkında Konuşalım" olan kitabın kapağındaki kız elini üzgün bir şekilde alnına götürmüştü. "İştahsızlık Hakkında Konuşalım" isimli kitabın kapağındaki kız ise eliyle içi yemek dolu bir tabağı kendisinden uzaklaştırıyordu. Üzerinde "Boşanmak Hakkında Konuşalım" yazan kitaptaki kız, annesiyle babası kavga ederken elleriyle kulaklarını kapatmış, "Şizofreni Hakkında Konuşalım" isimli kitapta ise iş çıkırından çıkmıştı, çünkü eller HER yerdeydi.



Bu kitaplar ciddi konulardan bahseden önemli kitaplardı. Aslında elinizdeki kitabı da üzerinde "Ruhsal Sağlığımız Hakkında Konuşalım" yazan, sadece daha iyi bir kapağı olan ve aynı konulardan bahseden bir kitap olarak düşünebilirsiniz. Ve siz ellerinizle ne isterseniz onu yapabilirsiniz.

ÇEKİCİ HASTALIKLAR

Bazı hastalıklardan bahsetmenin diğerleri hakkında konuşmaktan daha kolay olduğunu hiç fark ettiniz mi? Örneğin, kolumuzu ya da bacağımızı kırmakla sonuçlanan gülünç bir kayak anısını rahatlıkla anlatabiliriz. Zaten bunu gizlemek pek de mümkün değildir. Ya da basit bir soğuk algınlığıyla ve eğlenerek geçirdiğimiz bir gecenin sabahında baş ağrısıyla uyanmakla ilgili şakalar yapabiliriz. Üstelik bu maceraların bazıları neredeyse bize onur madalyası kazandıracak kadar efsaneleşir.

Kanser, AIDS, felç gibi hastalıklardan çok büyük bir ciddiyetle bahsedilirken bazı özel hastalıklar hakkında konuşmak uygunsuz olarak algılanır. İnsanların yemek yerken bu tür sağlık sorunlarını duymaktan hoşlanmayabileceğini düşünerek bu konular üzerine konuşmaktan utanır ve kaçınılır.



Hakkında konuşulması en zor olanlar herhalde ruh sağlığı ile ilgili rahatsızlıklardır. Birilerinin kolumuzdaki alçıya imza

atmasından ya da bize soğuk algınlığına iyi gelecek bir ilaç getirmesinden oldukça mutlu olabiliriz ama insanların ruh sağlıklarıyla ilgili konuştuklarını nadiren duyarız. İnsanlar bu tür sorunlarını anlattıklarında diğerleri genellikle onlara acır, zayıf olduklarını düşünür ya da onları numara yapmakla suçlarlar. Hatta daha da kötüsü, bu kişiler Karındeşen Jack gibi muamele görebilirler.

“Sincaplar aslında reklamı daha iyi yapılmış farelerdir.” diye bir söz var, daha önce hiç duymuş muydunuz? Psikolojik rahatsızlıklar da yıllar önce işini iyi bilen bir reklamcı sayesinde daha iyi bir imaja sahip olabilirlerdi. İnsanların ruh sağlığı sorunlarından grip gibi hastalıklarından bahseder gibi rahatça konuşmaktan çekinmelerinin sebebi kibar olmak istemeleridir. İshal ya da mantar gibi hastalıklar hakkında konuşmak da insanların tuhaf hissetmesine sebep olur. Bana kalırsa sorun, bu hastalıkların insanların gözünde kötü bir imaja sahip olmasıyla da ilgilidir.

Şimdi, haberlerde ya da televizyonda psikolojik bir rahatsızlıktan bahsedildiğini duyduğunuz en son anı hatırlayın. Olay, çılgına dönmüş eli baltalı biriyle mi ilgiliydi yoksa bir uçağı dağlara doğru sürükleyen bir pilot hakkında mıydı? Bu haber ünlü bir kişinin kendini öldürmesinden mi bahsediyordu? Ya da olay bakımsız bir akıl hastanesinde mi geçiyordu? İnternetteki arama motoruna “haberlerde geçen ruhsal hastalıklar” yazdığımda karşıma çıkan ilk on haber ruh sağlığı problemleri olan kişilerin karıştığı suç olaylarından bahsediyordu.

Taraflı tüm haberlerde olduğu gibi, birbiriyle ilgisiz iki kavramın yeterince birlikte anılması durumunda bu iki konu insanların zihninde birbiriyle ilişkili hale gelir. Elbette psikolojik sorunlar yaşayan herkes suç işlemez ya da kendini

öldürmez ama insanların bu iki kavramı neden birbiriyle ilişkilendirdiğini anlayabilirsiniz.

Buradaki tüm mesele bazı hastalıkların diğerlerinden daha çekici olmasıdır.

Bence psikolojik rahatsızlıklarımızdan bahsetmek konusunda hepimiz daha açık olmalıyız. Biliyor musunuz, benim bir teorim var. Son istatistikler (çok ama çok fazla istatistik var, bu sizi korkutmasın), yıl boyunca aramızdaki her dört kişiden birinin ruh sağlığı problemi yaşayacağını gösteriyor.^{1*} Bana kalırsa VE DÜRÜST DAVRANACAK OLURSAK yıl boyunca psikolojik sorunlar yaşayacak kişi sayısı dörtten daha fazla olacaktır.

Gelin, bu konu hakkında biraz düşünelim. Bir yıl uzun bir zaman. İÇİMİZDEN HERHANGİ BİRİ geçtiğimiz on iki ay içerisinde hiç strese girmediğini, kendini üzgün, gergin, kızgın, yorgun hissetmediğini ya da duygusallaşmadığını söyleyebilir mi? Bu soruya evet cevabını veriyorsanız bence palavra atıyorsunuz. Dürüst olun, hadi ama, GERÇEKTEN dürüst olun.

Ben sorunun UTANÇ duygusundan kaynaklandığını sanıyorum. Her hastalık insanlar üzerinde farklı bir iz bırakır ve bence bu izler çoğunlukla utançla birlikte ortaya çıkar. Doksanlı yıllarda televizyonda yayınlanan *Brass Eye* isimli bir komedi programı, AIDS hastalığını “İyi AIDS” ve “Kötü AIDS” diye ikiye ayırarak medyanın bu hastalığa karşı tutumuyla dalga geçmişti. Kan yoluyla bulaşırsa bu hastalığa iyi AIDS, cinsel ilişki ya da uyuşturucu ile bulaşırsa kötü AIDS muamelesi yapıldığını anlatmaya çalışıyorlardı. Hastalığa yaka-

1 Mental Health Foundation, 2014

lanan bir kişiyi suçladıkça onun daha çok UTANÇ duymasına ve sessizleşmesine sebep oluruz.

Hiç kimse grip olan ya da kanser hastalığına yakalanan birini suçlamaz (tabii eğer sigara içmiyorsanız, çünkü bunu yaparsanız çok CİDDİ BİR KANSERE yakalanırsınız); fakat ruhsal hastalıklar bir bakteri ya da virüsle yayılmadıkları için bütün suç bu hastalığa yakalanan kişinin üzerine kalır. İnsanların “Biraz neşelenemez mi sanki?”, “Topla kendini!”, “Niye daha fazla yemiyor ki?” dediklerini duyabilirsiniz. Bu tür sorunları hiç yaşamamış kişiler başta olmak üzere, insanlar bazen dışarıdan görülemeyen ve fiziksel belirtileri olmayan hastalıkları anlamlandırmakta zorlanırlar.

Peki ya bu insanlar aslında bu hastalıkları hiç geçirmediklerini SANIYORLARSA? Medyanın çizdiği bağırıp çağıran, deli gömlekli basmakalıp tipler yüzünden çoğumuzun yaşadığımız psikolojik sorunları ruhsal hastalık olarak TANIMLAMAK istemeyişimiz çok da şaşırtıcı değil. Peki ama ya HEPİMİZ zaman zaman bu hastalıkları geçiriyorsak?

Fiziksel ve ruhsal sağlık birbirlerine bu kadar bağlı oldukları halde insanların onların birbirinden farklı olduklarını düşüncelerinin nedenini anlamıyorum. Ruhumuz bedenimize iple bağlanmış ve onun üzerinde uçuşan helyum balonu gibi değildir. Ruh ve beden bir arada ve bütündür.

Bu yüzden aslında konu bizim fiziksel ya da ruhsal sağlığımız değil, genel olarak “sağlığımız” ile ilgilidir. “Sağlık” kelimesi biraz tıbbi bir çağrışım yaptığı için belki de burada “İYİ HİSSETMEK” ifadesini tercih edebilirim.

Yılı boş verelim. Ben herhangi bir GÜN içerisinde kendini iyi hissetmeyi, telefonlarınızda ne kadar enerji kaldığını gösteren şu pil işaretine benzetiyorum. En iyi gününüzde bu

pilin %97 oranında dolu olduğunu düşünelim, çünkü kabul etmeliyiz ki hepimiz her gün biraz da olsa yorgun, halsiz hissediyor ya da enerjimizi azaltan başka sorunlar yaşıyoruz. Eğer biraz üşütmüşseniz ya da mideniz bozulmuşsa bu oran %50 ya da %60'a düşebilir. Buna bir de ruhsal sağlığımızı eklememiz GEREKİYOR. Yani eğer göğsünüzde bir ağırlık varsa %60 oranında iyi hissedersiniz ama bunun üzerine bütün geceyi öksürerek geçirmenin yorgunluğunu da EKLEMELİSİNİZ. Bu durumda kendinizi %35 oranında iyi HİSSEDERSİNİZ.



Fiziksel sağlık sadece ruhsal sağlığını etkilemez; başka bir etkisi daha vardır. Yaklaşan çok önemli bir sınavınızın olduğunu düşünün. Böyle bir durumda çok (%70 oranında) gergin olursunuz ve bu da midenizin altüst olmasına neden olup enerjinizi %55'e kadar düşürür.

Ruhsal ve fiziksel olarak nasıl hissettiğimiz her zaman birbirine sıkı sıkıya bağlıdır.

Hastalık ALGISI kişiden kişiye değişiklik gösterir. Daha basit ifade etmek gerekirse, pilinizin hangi yüzdeliğe geldiğinde kırmızıya dnseceği oldukça kişisel bir durumdur. Hasta olduğumuzu ALGILADIğIMIZDA “hasta rolünü” benimseyerek kendimizi yatağa bırakırız. Bazı insanlar enerjileri %2’ye düştüğünde, bazıları %35’te iken ve dayanıklı bazı kişiler bu oran ancak %10’a indiğinde kendilerini hasta hissederek.

Kimi insanlar sadece FİZİKSEL belirtilere sahip olduğumuzda hasta olduğumuzu söyleyecektir. Böyle düşünenler, fiziksel etkiler kadar ruhsal sorunların da enerji pilimizin boşalmasına sebep olduğunu göz ardı etmiş oluyorlar. Bu gerçekten çok üzücü. Eğer hepimiz ruhsal sağlığımızı da dahil ederek genel olarak kendimizi nasıl hissettiğimiz konusunda biraz daha açık olursak utançtan ve hastalıklarla ilgili önyargılardan kurtulabiliriz.

Bu kitabın temel hedeflerinden biri de bu. Hep birlikte ruhsal sağlığımızı gizlediğimiz o kapalı odadan dışarı çıkmayı ve onunla gurur duyarak birlikte bir geçit törenine katılmışız gibi yürümeyi istiyorum. şimdi komşunuza dnn ve ona kendinizi duygusal olarak %50’nin altında hissettiğiniz bir zamanı anlatın. Eminim ki komşunuz da size benzer zamanlar geçirdiğini söyleyecektir.

Kendinizi üzgün ya da enerjisiz hissettiğiniz oldu mu? Bana bundan bahsedin.

Bu kitabı neden satın aldınız?

SİZ VE BEYNİNİZ

İşte şimdi işler biraz daha karmaşık hale geliyor. HEPİMİZ duygusal sorunlar ya da üzüntüler yaşasak da, bazılarımız bu sorunların içinde TAKILIP kalır. Bu tıpkı otoyolda aracınız

bozulduğunda emniyet şeridinde kalmaya benzer; kasvetli, tehlikeli ve korkutucudur.

Ruh halimiz belli bir süre sonunda düzelmemekte ısrar edince *duygusal olarak kendimizi iyi hissetmekten uzaklaşarak ruhsal sağlık sorunlarına doğru yol alırız*. Hepimiz bu tür sorunlarda takılıp kalabiliriz ve yine hepimiz onlardan kurtulabiliriz.

Açıkça söylemek isterim ki ben sadece bir yazarım. Aşağıda görmüş olduğunuz belgeden gurur duyuyor olsam da ben bir doktor değilim.

YÜKSEK ONUR DERECELİ PSİKOLOJİ DİPLOMASI

Ruhsal sağlık konularında tavsiye veren yazarlara ya da benzer kişilere karşı çok dikkatli olmalısınız. Bu insanların sağlık sorunları yaşamış olmaları hiçbir şeyi değiştirmez. Örneğin, daha önce benim de dişim ağrıdı diye ağzınızı açıp dişinizde kanal tedavisi yapmama izin verir misiniz? Ne demek istediğimi anlıyorsunuz, değil mi?

Beyin, bedeninizin oldukça karmaşık ve sırlarla dolu bir parçasıdır. Doktorlar bile henüz onun tüm sırlarını bilmiyorlar ama elbette benim bildiklerimden çok daha fazlasını bilirler. Ben burada sadece benzer sorunları yaşayan diğer insanların başından geçenleri ve kendi tecrübelerimi paylaşmak için bulunuyorum ve umarım bu sizin de aynı şeyi yapmanıza yardımcı olur.

Neyse ki siz de ben de çok şanslıyız çünkü gerçek bir doktor ve iyi bir arkadaşım olan Olivia Hewitt'den yardım alacağım. O aynı zamanda klinik psikiyatristtir. Kitapta yer alan tüm BİLİMSEL ayrıntıları bize açıklayacak. Hadi dikkatle okuyun!

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

İnsanların "Kendini toparla biraz!" demesi neden hiçbir işe yaramaz? Genç biri bir keresinde şöyle söylemişti: Arkadaşlarım bana kendimi toparlamam gerektiğini söylediğinde onlara bunu yapamadığımı anlatıyorum. Bu defa da bana biraz daha gayret etmem gerektiği mesajını veriyorlar.

Fiziksel sağlığımızla ilgili bir örnek verelim: Bacağı kırılan biri yürüyemediğinde ona bu durumun üstesinden gelmesi gerektiğini mi söylersiniz? Yürümek için biraz daha çaba sarf etmesini mi tavsiye ederiz? Bu hiçbir işe yaramaz çünkü biyolojik olarak yolunda olmayan bir şeyler vardır. Böyle bir durumda insanlar profesyonel bir muayeneye ve tedaviye, bir alçıya, koltuk değneklerine, fizyoterapiye ihtiyaç duyarlar. Sanırım ne demek istediğimi anladınız.

Benzer şekilde, ruhsal sağlık problemleri yaşayan kişilerin beyin kimyasında bir takım değişiklikler yaşanır ve bu da onların bilgiyi işleme sürecini etkiler. Bilim insanları, tamamen sağlıklı kişilerin, bazı ruhsal sorunların ortaya çıkmasını sağlayan durumlara maruz bırakıldıklarında beyin kimyasallarında bu değişikliklerin yaşandığını ortaya koydular. Örneğin, ruhsal sağlık sorunu olmayan birinin yemek yemesini sınırlandırdığımızda, iştah bozukluğu olan kişilerininkine benzeyen bazı davranışları sergilediklerini görebiliriz.

Bu örnek, beyindeki bir takım kimyasalları değiştirmek için ilaç kullanmanın bazı insanlar için yararlı olabileceğini gösterse de, bu, ilaçların tek çözüm olduğu anlamına gelmez. Terapi bize beynimizin bilgiyi işlemek için daha yararlı yolları kullanmasını sağlayacak teknikler öğretebilir. Eğer hoşunuza giderse bunun beyniniz için bir fizyoterapi olduğunu düşünebilirsiniz!

Bir doktoru dinlemek sizi rahatsız etmesin. İsterseniz size Olivia hakkında birkaç bilgiyi vereyim:



Bir dolapta sigara içtiği için yatılı kız okulundan atıldı.



Universitedeyken etrafta üzerinde bir battaniyeyle dolaştı. Evet, bir battaniye.



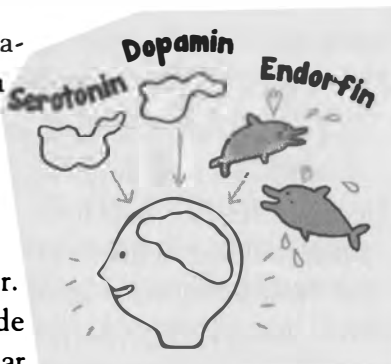
'Korkusuz' isimli bir tavuğu vardı. Daha önceki tavuklarının adları Beceriksiz ve Talihsizdi.

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN BEYİN KİMYASALLARI

Beyin, gezegenimizdeki en karmaşık şeydir ve hâlâ onun nasıl çalıştığını öğrenmeye devam ediyoruz. Her saniye, beyninizin içinde 100.000'den fazla kimyasal reaksiyon oluşur. İşlerin neden bazen kontrolden çıktığı belliliği oluyor.

Sinirlerin birbirleriyle iletişim kurmasını sağlayan kimyasalların arasında dopamin ve serotonin salgıları bulunur. SEROTONİN maddesinin ruh halimiz için özellikle önem taşıdığı düşünülür çünkü bu kimyasal mutlu hissetmemizi ve gerginliğimizin azalmasını sağlar. DOPAMİN insanların

konuşkan ve heyecanlı olmasını sağlar ve bağımlılıkların oluşmasıyla ilişkilendirilir. Bir de iyi hissetmemizi sağlayan, acı ve egzersiz gibi durumlara tepki olarak beynimizde üretilen ENDORFİNLER vardır. Endorfinleri düşündüğümde beynimin içinde küçük yunuslar olduğunu hayal etmek hoşuma gider. Siz de öyle yapabilirsiniz.



Beynimizdeki kimyasallar, egzersiz gibi aktivitelere, çevremizdeki faktörlere, ne yediğimize ve kullandığımız ilaçlara göre değişebilir.

BEN DE KEÇİLERİ KAÇIRDIM

Sizinle kendi psikolojik sorunlarımı paylaşmanın yerinde olacağını düşünüyorum. Sonuçta ben neden diğerlerinden farklı olayım ki? Ruh sağlığı sorunları derken öncelikle depresyon ya da mevsime bağlı duygusal değişikliklerden bahsettiğime göre kendimi konunun dışında tutacağımı sanmıştım ama ne yazık ki yanılmışım! Kendimi nadiren üzgün hissediyor olmam ruh sağlığı sorunları yaşamadığım anlamına gelmez. Göz ardı ettiğimiz bu ufak tefek sorunları bizim gibi daha kaç kişinin yaşadığını merak ediyorum.

On beş yaşından beri kısaca IBS diye bilinen İrritabl Bağırsak Sendromu isimli bir hastalıktan muzdaribim. Bu hastalık da pek çekici olmayan ama oldukça yaygın ve insanların hakkında konuşmaktan hoşlanmadığı bir sorun. İşte ruhsal sağlık sorunu da tam bu sırada konuya dahil oluyor. Yıllar boyunca

hastalığımla ilgili büyük kaygı duydum. Can alıcı nokta şu ki, kaygı IBS'yi yüz kat daha kötüleştirir.

Kaygı, şu sıralar çok moda olmasına rağmen asla hoşla giden ya da arzu edilen bir duygu değildir. Çok kaygılandığımda bağırsaklarımın inanılmaz derecede büyüdüğünü ve derimin bu yüzden yarılabacağını hissederim. Terlerim, dayanılmaz şekilde sıcak hissederim, nefes alamam, bacaklarım tutmaz, başım döner, ayağa kalkıp yürüyemem ve herkesin içinde altıma yapacakmışım gibi hissederim.

Hastalığımın ruhsal sorunlarla ilgili bir yönü olduğunu keşfetmem yirmi senemi aldı. Evet, IBS fiziksel bir problem. Ve yine evet, aynı zamanda ruhsal sorunlarla birleşerek daha ciddi hastalığa dönüşüyor.

PSİKOSOMATİK HASTALIK: Günden güne artan stres ve gerginlikten kaynaklanan ve ruhsal bir etken taşıdığı düşünülen fiziksel hastalık. Bel ağrısı, yüksek tansiyon ve IBS en yaygın örnekleri arasındadır.

İşte oldu. Kaygı sorunumu kendime itiraf etmek beni özgürleştirdi, içinde bulunduğum durumla daha iyi başa çıkmamı sağladı ve daha sonra anlatacağım çok daha iyi bir şeye neden oldu. Muhtemelen konunun ruhsal sağlığımla ilgili olduğunu AKLIMA GETİRMEYE bile yanaşmadığım için sorunumun ne olduğunu keşfetmem gerçekten çok uzun sürmüştü.

Bu kitabın amacı, kendinize güvenerek ihtiyacınız olan desteği aramanız için harekete geçmenize yardım etmektir çünkü hepimiz hayatımız boyunca zaman zaman desteğe ih-

tiyaç duyarız. Bu kitapta duygusal sağlığını yönetmenize ve onunla yaşamanıza yardım edecek bazı fikirler ve ipuçları var. Ayrıca ruhsal sağlık sorunları yaşayan gençlerin şaşırtıcı ve ilham verici hikâyelerini de okuyacaksınız.

Bu bir KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI değil çünkü bu ifade midemi ağzıma getiriyor. Hepimizin zaman zaman dışardan gelecek bir yardıma ihtiyacımız olduğuna ama kendimize biraz özen göstermeye başlamamız gerektiğine inanıyorum. Benim için ilk adım yardıma ihtiyacım olduğunu kabul etmektir.

Her zaman bunu söylerim, ama aynı zamanda olayları büyütme de meraklı biri değilimdir. Ruhsal hastalıkları tıpkı fiziksel hastalıklar gibi tedavi etmek istiyorsak onların çok özel ya da biricik olduğunu düşünmemeliyiz. Eğer kırık bir kol ya da ayağımızdaki bir şişkinlik hakkında şakalar yapabiliyorsak depresyon hakkında da şaka yapabilmeliyiz.



Sizi özel yapan şeyin ruhsal hastalığınız olduğunu sanıyorsanız, ya nılıyorsunuz. Öncelikle, milyonlarca insan bu tür hastalıklardan muzdarip. İkinci olarak, bir hastalığın ya da herhangi başka bir şeyin kurbanı olmak hiç kimseye güç kazandırmaz. Bizi güçlendiren şey hayatta kalabilmek

ve dayanıklılıktır. Kendinizi güçlendirmenin en iyi yolu şaka yapabilmektir. Evet, depresyon kuyusunun zifiri karanlığında eğlenecek bir şey bulabilmek çok zordur ama kafanızdaki grem-linleri oradan çıkarıp onlara gülmek iyileşmenin bir işaretidir. Aslına bakarsanız, ruhsal sağlık sorunlarınızdan bahsetmeye başlamadığınız sürece onları düzeltemezsiniz.



Bu kitapta kimsenin duygularını incitmeyeceğimi umuyorum ama herhangi bir ruhsal sağlık probleminden sanki dünyanın en önemli sorunuymuş gibi bahsetmeyeceğim, çünkü bu şekilde gelişme sağlanamaz. Eğer bu hastalıkları ünlü markaların etiketleri gibi üzerinizde taşımak istiyorsanız, size -içtenlikle- mutluluklar dilerim ama ben hayatım boyunca tren seyahatlerinden korkan biri olmak istemiyorum, bu yüzden bu kitapta bir ruhsal hastalığı nasıl yeneceğinizden bahsedeceğim.

2. BÖLÜM

ÖNEMLİ İSTATİSTİKLER

VERİLER HAKKINDA BİRKAÇ SÖZ



ÖNEMLİ İSTATİSTİKLER

Ruhsal sağlık konusunda birçok temel bilgi ve detay var. O kadar çok ki, ortaya çıkan sayıları bir araya getirmeye çalışmanın bile insanı delirtebileceğini düşünüyorum.

Birazdan size vereceğim sayılar benim için tek bir amaca hizmet ediyor: Bu sayılar bize ruhsal sağlık sorunlarının ne kadar yaygın olduğunu gösterecek. Bu iyi bir şey, çünkü dünyada hiç de yalnız olmadığınızı görmenizi istiyorum. Ruh sağlığını, bir ucunda kendini kötü hissetmek diğer ucunda halsizlik olan ve herkesi içine alan bir süreç gibi değerlendirecek olursak istatistikler daha da yüksek olabilir.

Yine de, gelin bir göz atalım. Keçileri ne kadar kaçırdığınızı görmek için RESMÎ RAKAMLARIN yanı sıra kendi araştırmalarımızı da yaptık (sizin de anlayacağınız gibi, çok ciddi bir konu olduğu için bazı kelimeleri büyük yazıyorum).

Öncelikle RESMÎ RAKAMLARA bakalım.

- ★ Her on gençten biri teşhis edilebilir ruhsal sağlık sorunları yaşıyor. Bu sayı otuz kişilik bir sınıfta üç kişiye karşılık gelir.²
- ★ Yaklaşık 15 gençten 1'i kendine kasıtlı olarak zarar veriyor.³
- ★ Neredeyse 80.000 genç ağır depresyon geçiriyor.³
- ★ Ruhsal sağlık problemi yaşayan yetişkinlerin yarısından fazlasının hastalıkları çocukluklarında teşhis edilmiş

2 Mental Health of Children and Young People in Great Britain, 2004

3 Truth Hurts: Report of the National Inquiry into Self-harm Among Young People. Mental Health Foundation, 2006

ve bu kişilerin yarısından daha azı zamanında doğru şekilde tedavi edilmiş.⁴

- ★ Kaygı sorunları gençlerin %3.3'ünü etkiliyor.⁵
- ★ Çocuklar arasında görülen ruhsal sağlık sorunları ergenliğe ulaştıkça artıyor. Bu hastalıklar 11-15 yaş arası erkeklerin %12.8'ini, 11-15 yaş arası kızların %9.7'sini etkiliyor.⁶
- ★ Yetişkinlerin %6.4'ü yeme bozukluğu belirtileri gösteriyor. Bu belirtilere sahip kişilerin dörtte biri ise erkeklerden oluşuyor.⁷

Unutmayın, bu istatistikler genellikle hastane kayıtlarına ve anket sonuçlarına dayanır ve bu iki kaynak da pek güvenilir değildir. Ben HER ZAMAN istatistikleri buz dağının zirvesine benzetirim. Elbette geneli yansıtan bir örnek olduğumu iddia edemem ama ben küçüklüğümden beri kaygı sorunları yaşıyor olmama rağmen ilk defa geçen yıl yardım almaya başladım. Birçok insanın da aynı şeyi söyleyeceğini sanıyorum.

4 Prior Juvenile Diagnoses in Adults with Mental Disorder, Archives of General Psychiatry, 2003
 5 Mental Health Foundation, 2014
 6 Mental Disorder More Common in Boys, National Statistics Online, 2004
 7 Adult Psychiatric Morbidity Survey, 2007

“KAFASI KARIŞIKLAR KULÜBÜ” ARAŞTIRMASI

Dr. Olivia ve ben merak ediyorduk. Sizin de bildiğiniz gibi istatistikler güvenilirmez olabilir. Onları, bebe yağının içine düşmüş ve siz yakalamaya çalıştıkça elinizden kaçan bir yılan balığına benzetebilirsiniz. İstatistiklere her zaman şüpheyile yaklaşmanız gerekir. Özellikle de sağlık konusundaki resmi verilerin ruhsal sağlık hizmetlerinden yararlanan kişilerden elde edildiğini göz önünde bulundurunca, bu bilgilerin ne kadar güvenilir olduğunu öğrenmek istedik.

Bu amaçla kendi araştırmamızı yaptık. Tekrar ediyorum, istatistikleri sorgulama hakkına sahipsiniz. İnsanlara bu soruları ruhsal sağlıkla ilgili bir kitap yazarken sorduğumuzu göre, onlara ilk cevap verenlerin bu tür sorunları yaşayan kişiler olduğunu tahmin edebilirsiniz. Bununla birlikte, sorularımızı, geçmişte tedavi görmeyi tercih eden ve tedaviye hiç başvurma-



yan insanlardan oluşan karışık bir topluluğa sormaya özellikle çaba sarf ettik. Sorulara yaklaşık bin kişi cevap verdi ve bence sonuçlar oldukça kayda değer.

- ★ Katılımcıların %89.6'sı 13-19 yaşları arasında bir çeşit ruhsal ya da duygusal sağlık sorunu yaşadığını söyledi. Açıkça görebileceğiniz gibi, bu oran daha önceki istatistiklerin "her dört kişiden biri" diye ifade ettiği rakamdan daha fazla. Aslında bu rakam araştırmamıza katılan her dört kişiden üç buçuğuna karşılık geliyor. Daha önce istatistiklere güvenilmemesi konusunda söylediklerimi anlıyorsunuz değil mi? Üç buçuk insan da ne demek oluyor? Üç insan ve bir bacak mı?
- ★ Ergenlik yıllarında ruhsal ya da duygusal sağlık sorunu YAŞAYANLARIN yarısından azı (%43.5) doktor, hemşire, öğretmen ya da terapist gibi profesyonel desteğe başvurmuş. Anlayacağınız gibi grubun yarısından fazlası hiçbir yardım almamış.
- ★ Diğer taraftan, ruhsal ya da duygusal sağlık sorunu yaşayanların %68.8'i arkadaşlarıyla konuşmak, kitap okumak ya da interneti ve sohbet odalarını kullanmak gibi resmi olmayan yardım kanallarına başvurmuş.
- ★ Sorun yaşayanların sadece %22.6'sı yaşadıkları ruhsal ya da duygusal sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için ilaç kullanmış.
- ★ Kişilerin yaklaşık dörtte biri (%24.8) yaşadıkları ruhsal ya da duygusal sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için alkol ya da yasak uyuşturucu ilaç kullanmış.

Sonuçlar aşağı yukarı tahmin ettiğimiz gibiydi. Eğer araştırmamız toplumu büyük oranda yansıtıyorsa şöyle bir sonuca varmak herhalde çok da yanlış olmaz:

Toplumda ciddi, AMA ÇOK CİDDİ sayıda insan ruhsal ya da duygusal sağlık sorunlarıyla mücadele ediyor ve bu kişilerin tamamı ihtiyacı olan desteği almıyor.

Sonuçlar biraz sarsıcı, sizce de öyle değil mi?

3. BÖLÜM

DOKTOR, DOKTOR! YAŞAYACAK MIYIM?

HASTALIKLARA TEŞHİS KOYMAK



DOKTOR, DOKTOR! YAŞAYACAK MIYIM?

Daha önce de söylediğim gibi, kendimizi nasıl hissettiğimiz sağlığımızın genel durumuna, yaşamdaki olaylara ve beynimizdeki kimyasallara bağlı olarak değişir; bu yüzden birinin ruh sağlığıyla ilgili bir sorun için tam olarak ne zaman yardım alması gerektiğini söyleyemem. Ayrıca, fiziksel ya da ruhsal sağlık kişisel bir deneyimdir ve bazı kişiler diğerlerinden daha erken müdahaleye ihtiyaç duyabilirler.

Bence HERKES moralini en üst seviyeye çıkarmak için zaman zaman yardıma ihtiyaç duyar. Bu yardım, bazen patronun çok stresli zamanlar geçirdiğimiz için bize bir günlük izin vermesi, bazen arkadaşlarla çay içerken sohbet etmek ya da masaj yaptırmaktır. Moralimizin bozuk olduğunu, kendimizi yorgun ve stresli hissettiğimizi anlatmak için aile hekiminizle ile konuşmaya gitmenin de yardımı olabilir, yani hepimizin desteğe ihtiyacı vardır. Kısacası, hiç kimse tek başına her şeyin üstesinden gelemez.

Kendinizi harika hissetmiyorsanız BİRİLERİ ile konuşmanız önemlidir. Her şeyi içimizde tutmanın işleri daha da kötüleştirirdiğine inanıyorum.



TIP ÖĞRENCİSİ SENDROMU

Bu konu hakkında biraz konuşmamız gerekiyor. Tıp öğrencilerinin geçici bir süre hastalık hastalığına yakalanma eğilimi gösterdikleri kayıtlara geçmiş bir olgudur. Bu durum, öğrencilerin çalıştıkları bir hastalığın belirtilerini tecrübe ettiklerine inanmaya başlamasıyla ortaya çıkar.



Ruhsal hastalıklar da farklı değildir ve siz de bu kitabı okurken ya da internette gezinirken oturduğunuz yerden fırlayıp şu şekilde bağırarak isteyebilirsiniz: “BULDUM! İŞTE BENİM SORUNUM BU!”

Ama bu kitabın amacı bu değil.

Bir hastalığa kendi kendinize teşhis koyamazsınız, ben de sizin hastalığınıza teşhis koyamam ve sizi muayene etmediği sürece Dr. Olivia da bunu yapamaz.

Ruhsal sağlık sorunlarına DOĞRU teşhisi ancak doktorlar, psikiyatristler ve psikologlar koyabilir. Tıbbi yardım alma konusu bir sonraki bölümde oldukça detaylı bir şekilde anlatılıyor.

Eğer bu kitapta okuduklarınız tecrübelerinizle uyuyorsa bu tamamen doğaldır ve büyük ihtimalle endişelenecek hiçbir şey yok. YİNE DE, ben her zaman tedbirli olmanın sonradan üzölmekten daha iyi olduğına inanırım. Yardım alacağınız birçok kişi var. Biriyle konuşun.

KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Doktorlar, sizi ilk kez muayene ettiklerinde ruhsal sağlığını değerlendirme için oldukça karmaşık ölçümler yaparlar. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* isimli rehber kitap bu konudan bahseder. Bu isim pek de akılda kalıcı olmadığı için bu kitaba kısaca DSM-V denir. Doktorların hastalıklara doğru teşhis koyabilmesi için bu ölçümler detaylı ve karmaşık olmak zorundadır. Bu süreç bir kişinin doktora "kendimi iyi hissetmiyorum" demesi üzerine, doktorun hastalığa kesin tanı koyabilmesinden daha detaylı işlemler gerektirir.

Herkesin kötü günlerinin olabileceğini unutmamak önemlidir: Otobüs şoförünün durup sizi almadığı için BURNUNUZDAN SOLUDUĞUNUZ günler, çok yorgun olduğunuzda bir yardım toplama afişine bakıp ağladığınız günler (bu bana sıklıkla olur), çantanıza bakıp içinde kayda değer hiçbir şey olmadığını düşündüğünüz günler olabilir. Kendinizi hiç İYİ HİSSETMEDİĞİNİZ zamanlar olsa bile, bu ruhsal bir HASTALIĞINIZ olduğu anlamına gelmez. Buna benzer çok sayıda gün geçirmiş olsanız bile durum aynıdır ve evet strese girdiğiniz, kaygılandığınız çok üzüldüğünüz zamanlar olabilir.

Bir doktorun ya da psikiyatristin dikkat edeceği konu, bu durumun ne kadar uzun sürdüğüdür. Aşağıda, son birkaç hafta kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerine düşünmenizi sağlayacak çok ama çok basit bir anket formu var.

1. Geçtiğimiz iki hafta boyunca normalde yapmaktan keyif aldığınız şeyleri yapmak için pek istekli değildiniz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

2. Geçtiğimiz iki hafta boyunca moralinizin bozuk olduğunu ya da kendinizi çaresiz hissettiğinizi düşündünüz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

3. Geçtiğimiz iki hafta boyunca uyumakta zorluk çektiniz ya da okula gitmediğiniz günlerde bile yataktan çıkmakta zorlandınız.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

4. Geçtiğimiz iki hafta boyunca enerjiniz düşüktü ve kendinizi sürekli yorgun hissettiniz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

5. Geçtiğimiz iki hafta boyunca pek iştahınız yoktu ya da canınız sıkıldıkça yemek yediniz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

6. Geçtiğimiz iki hafta boyunca işte, evde ya da okulda kendinizi biraz başarısız hissettiniz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

7. Geçtiğimiz iki hafta boyunca çalışmak, hatta televizyon izlemek gibi aktivitelerde bile konsantre olmakta zorluk çektiniz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

8. Geçtiğimiz iki hafta boyunca davranışlarınızda değişiklikler olduğunu fark ettiniz, örneğin yavaş ve uyuşuk ya da hareketli ve enerjik olduğunuzu hissettiğiniz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

9. Geçtiğimiz iki hafta boyunca aklınıza kendinize zarar vermek gibi düşünceler geldi ya da kendi ölümünüz hakkında düşündünüz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

10. Geçtiğimiz iki hafta boyunca moralinizin bozuk olması her zaman yaptığınız normal günlük aktiviteleri yerine getirmeyi güçleştirdi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Katılmıyorum Katılıyorum

Şimdi başa dönün ve cümleleri tekrar değerlendirin, ama bu sefer olayları abartmayın.

Şaka yapıyorum!

Şimdi her cümleye verdiğiniz puanı toplayın. Tamamen dürüst davrandığınızı varsayarsak (sonuçta puanınızı sizden başka kimse görmeyecek) ortaya çıkan sonucun 10 ila 100 arasında bir sayı olması gerekir. Sanırım hepimiz en az 20 ila 30 arasında bir sonuç elde etmişizdir, ama ortaya çıkan sayı 50'den yüksekse, neden olduğunu söyleyebilir misiniz? Acaba daha önce bahsettiğimiz şu berbat dönemlerden birini mi geçiyorsunuz? Hoşunuza gitsin veya gitmesin, kötü bir dönem iki haftadan daha fazla sürebilir. Şu sıralar bir ayrılık ya da başka üzücü bir olay yaşadıysanız 50'nin üzerinde bir skorunuz olduğuna eminim.

Fakat kendinizi böyle kötü hissetmenizin sebebini bilmiyorsanız ya da bu durumu hayatınızdaki olumsuz bir olayla AÇIKLAYAMIYORSANIZ belki de ruhsal sağlığınız üzerinde düşünmenin vakti gelmiştir. İki hafta sonra soruları tekrar cevaplayın. Herhangi bir şey değişti mi? Moral bozukluğunuzun aralıksız devam etmesi yaşamınız ve sağlığınızın genel durumu hakkında uyarıcı işaretler verir.

Şu an ihtiyacınız olan şey bahsettiğimiz gibi birkaç bardak çay, masaj yaptırmak ya da bir iki gün işten izin almak olabilir. BELKİ de biraz destek almanın vakti gelmiştir. İlerleyen sayfalarda da göreceğiniz gibi destek alacağınız birçok kanal var.

"On beş yaşımdayken, beni gerçekten üzen düşüncelerle boğuşuyordum ama insanların tuhaf biri olduğumu ya da numara yapığımı düşünmelerinden endişe duyduğum için birine bunlardan bahsetmekten çok korkuyordum. İnternette, özellikle de sosyal medya sitelerinde birçok yazı okudum. Bir doktor öyle olduğunu söylemediği sürece depresyonda olunamayacağını yazıyorlardı. Bu tür yazılar beni yardım istemekten alıkoydu çünkü çok aptal olduğumu söyleyerek bana güleceklerinden korktum."

LEANNE 14 İSKÜYA

Bazı insanlar endişelerinin doktora gitmeyi gerektirecek kadar önemli olmadığını düşündüklerini söyler. Bu çok anlamsız. Eğer bir süredir kendinizi kötü hissediyorsanız, belirtilerin ne olduğunun bir önemi yoktur; bir doktor her zaman sizi dinler ve ciddiye alır.

Hastalıkların teşhisi üzerine son bir şey daha söyleyelim. Birinin size diyabet hastası olduğunuzu söylemesi kan şekeri seviyenizdeki sorunu çözmez. Benzer şekilde, bir doktorun sorununuza teşhis koyması daha mutlu olmanızı ya da endişelerinizin azalmasını sağlamaz. Bir hastalığın teşhisinin konulduğu an gerçekten zor olan kısmın başladığı andır.

Son olarak, herkesin bir teşhise ihtiyacı yoktur çünkü bazen buna gerek olmayabilir. Ve yine herkesin profesyonel, ilaçlı bir müdahaleye ihtiyacı olmayabilir. Destek karşımıza farklı şekillerde ve boyutlarda çıkar.

4. BÖLÜM

YARDIM EDİN!

YARDIM NEREDE VE NASIL BULUNUR?



YARDIM EDİN!

Bir şeyi açıklığa kavuşturalım: Yardım istemek utanmanıza ya da kendinizi zayıf hissetmenize neden olacak bir şey değildir. Aslına bakarsanız, bu biz insanların gösterdiği en cesurca davranıştır. Bir sorunun varlığını kabul etmek de sonrasında yardım istemek de zordur.

Bir önceki bölüme dönüp kısa anketteki son cümleyi hatırlayalım: *Geçtiğimiz iki hafta boyunca moralinizin bozuk olması her zaman yaptığınız normal günlük aktiviteleri yerine getirmeyi güçleştirdi.* Bu gerçekten de çok önemli. Eğer hissettikleriniz; okula ya da işe gitmek, arkadaşlarınızı ya da ailenizi görmek, hatta kalkıp dış almak gibi sıradan aktiviteleri yapmanızı zorlaştırıyorsa yardım almanın vakti gelmiş olabilir.

Belki de yapılacak en zor şey yardıma ihtiyacımız olduğunu kabul etmektir. Neredeyse “zayıf olduğumuzu kabul etmektir” yazacaktım ama aslında ihtiyacımız olduğunda yardım istemenin bizi GÜÇLÜ kılan AKILLICA bir davranış olduğunu düşünüyorum. Buradaki asıl zayıflık gurur ve inatçılık olacaktır.

Yardım istemek bir kenara, bir kişinin bir sorun olduğunu kabul etmesi çok ama çok uzun zaman alabilir. Unutmayın, kırılan kolunuz için utanç duymadığınız gibi ruhsal bir hastalığınız olduğunda da bu duyguyu hissetmemelisiniz. Hem de hiçbir zaman.

Demek bir sorun var, öyle mi? Tamam! Bu konuda ne yapabiliriz? Hiçbir şey mi diyorsunuz? Bazen bu tür problemler kendi



kendine ortadan KAYBOLUR, ama daha kaç günü yatağın altına saklanıp zamanınızı o anın gelmesini bekleyerek geçireceksiniz?

Yardım istemek çok daha mantıklı. Destek farklı şekillerde ve boyutlarda gelebilir. Gelin alabileceğimiz destekleri iki başlıkta inceleyelim:

RESMİ OLMAYAN DESTEK	RESMİ DESTEK
Arkadaşlar	Aile hekimi
Aile	Psikiyatrist/Psikolog
İnternet siteleri	İlaç
Aynı problemi yaşayan başka kişiler	Terapist/Danışman
Kitaplar, televizyon programları ve filmler	Öğretmen
Kendi kendine yardım	Okuldaki rehberlik servisi
	Yardım kuruluşları
	Sosyal hizmetler görevlisi

Bu iki liste arasındaki tek fark, sizin de görebildiğiniz gibi, birinin uzmanlardan diğerinin ise başka destek kaynaklarından oluşmasıdır. Bazı insanlar için gerekli olan tek şey, üzüntülü bir dönemi atlattıklarını sağlayacak özel bir destektir. Çok ama çok dikkat etmeniz gereken bir şey var: Birinci listedeki insanlar profesyonel DEĞİLDİR. Hepimizin tavsiyeye, sevgiye ve ilgiye ihtiyacı olsa da, kendimi de dahil ederek söyleyebilirim ki, çoğu zaman üzerinde konuştuğumuz sorunun ne olduğu hakkında en ufak bir fikrimiz bile olmayabilir. Birinci listedeki kişi ya da kaynaklardan destek almak istediğinizde sizi ikinci listedeki uzmanlara yönlendirebilirler. Bunu aklınızda tutmanız iyi olur.

RESMİ OLMAYAN DESTEK

Beynimizi küf kaplamış gibi hissettiğimizde çoğumuzun yaptığı ilk şey sanırım güvenilebileceğimiz birine başvurmaktır ve aslında bu gerçekten iyi bir fikirdir. Benim için yardım alacağım kişiler yakın arkadaşlarımdır. Sizin için bu bir arkadaş, bir aile üyesi ya da bir öğretmen olabilir.

GÜVENEBILECEĞİNİZİ HİSSETTİĞİNİZ BEŞ KİŞİNİN İSMİNİ YAZIN

1.
2.
3.
4.
5.

ARKADAŞLAR VE AİLE

Profesyonel bir yardım alsak da almasak da hepimiz arkadaşlarımızın ve sevdiklerimizin desteğine ihtiyaç duyarız. Sorun şu ki, 2007 yılında Britney Spears'ın yaşadığı gibi korkunç bir krizin tam ortasındaiken herkesin ve her şeyin bize karşı olduğu fikrine kapılabiliriz.

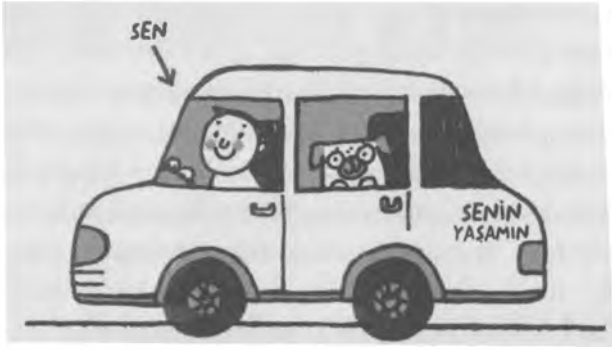
Büyük ihtimalle işler aslında böyle değildir.

İyi haber şu ki, eğer yakınlarınızda GERÇEKTEN omzunda ağlayacağınız biri yoksa ikinci listedeki uzmanların işi size bu konuda destek olmaktır.

Diğer taraftan, zor zamanlarda sizi destekleyecek arkadaşlara ve bir aileye sahip olmak güzeldir. İçinizi dökmek ve endişelerinizi sizi anlayacak birileriyle paylaşmak çok rahatlatıcıdır. Unutmayın, hepimizin zor günleri, haftaları, ayları ya da yılları olabilir. Er ya da geç herkes kahvesini içerken hüngür hüngür ağlayarak dertlerini anlatmaya ihtiyaç duyar. Sıra sizde! Eğer şimdi yardıma ihtiyacınız varsa, adım gibi eminim daha önce mutlaka siz de arkadaşlarınıza yardımcı olmuşsunuzdur ya da gelecekte mutlaka birilerine destek olacaksınız. Aslında, sorunlarınızı bir arkadaşınızla paylaşmak onların da kendi sorunlarını anlatmasını sağlar.

Bazen sizi dinleyen birinin olması ya da başınızdan geçenleri yaşayan insanların anlattıklarını dinlemek oldukça iyi bir terapi olabilir. Sadece normal olduğunuzu bilmek bile etkili bir ilaçtır. Şimdi şuna bir kulak verin: Şu an her ne yaşıyorsanız yaşayın, %100 normalsiniz. Bunun en önemli sebebi “normal” denilen durumun aslında var olmayan hayali bir ideal olmasıdır. Bu tıpkı “davulun sesi uzaktan hoş gelir” atasözüne benzer. Yani başka insanları görüp onların yaşantılarına imreniriz ama bilmelisiniz ki onlar da aynı duyguyu başkalarının yaşantısı için hissederler.

Yakınlarımızdan yardım almak, profesyonel destek almak için atacağımız ilk önemli adım olabilir. Bence zaman zaman değişiklik yapmaya ihtiyacımız var; arkadaşlarınız ya da aileniz sizi iyileştiremez çünkü işler böyle yürümez. Yaşamınızı temsil eden küçük aracın sürücü koltuğunda oturan sizsiniz.



İNTERNET SİTELERİ VE ÇEVİRİMİÇİ FORUMLAR

Hepimizin bildiği gibi, kendinizi iyi hissetmediğinizde arama motoruna yaşadığınız durumun belirtilerini yazabilir ve saniyeler içinde neredeyse kesin bir şekilde hastalığınıza Ebola teşhisi koyabilirsiniz. Doğru olmadığını biliyor olsak da, bir sorunumuz olduğunda soluğu alacağımız ilk yer ister istemez internet olur. Nasıl olmasın ki? İnternet elimizin altındadır ve orada kim olduğumuzu hiç kimse bilmez. Üstelik yazılanların ÇOK RESMÎ ve KUSURSUZ BİR ŞEKİLDE DOĞRU görünmesini sağlayan yazı stilleri bile vardır.

Ama bunlar sadece yazı stilidir, unutmayın.

Bu sitelerde görebileceğiniz boş sözleri herkes yazabilir. Hatta onları yazan kişi babaanneniz bile olabilir.

Aslına bakarsanız, BENİM babaannem depresyon hakkında yazılar içeren bir internet sitesinde yazıyor olsaydı işleri yoluna koymak için her şeyi BAŞTAN AŞAĞI DEĞİŞTİRMEK gerektiği tavsiyesini verebilirdi.

İnternet sitelerinin her zaman geçerli ve güvenilir bilgileri içermeyebileceğini söylemeye çalışıyorum. Ülkenizdeki resmi sağlık hizmetlerinin ve ruhsal sağlık hizmeti veren yardım kuruluşlarının sizi yönlendireceği harika kanallar vardır.

İŞTE KARŞINIZDA İŞE YARAR BİR İNTERNET SİTESİ!

Holly Bourne, YouthNet Vakfı'nın 16-25 yaş arasındaki gençlere yönelik bilgilendirme ve tavsiye hizmeti sunan The-Site.org isimli internet sitesinde bir yazar ve ilişki uzmanıdır. Kuruluş, Birleşik Krallık'ta her yıl bir milyonu aşkın kişi tarafından ziyaret edilmektedir.

"Amacımız gençlere yaşamlarında karşılaştıkları herhangi bir sorun konusunda yardım etmek. Ruhsal sağlık, kendine zarar verme, cinsellik, ilişkiler, eğitim ve konaklama gibi birçok konu hakkında 2000'in üzerinde makalemiz var. Sitemizde bilgisayar üzerinden yürütülen tartışma gruplarına katılma ve uzmanlarla canlı görüşme yapma imkânı da bulunuyor.

Ben "İlişkiler Hakkında Bir Soru Sor" isimli bölümde çalışıyorum. Bu bölümde gençler; kız ya da erkek arkadaşlarıyla, ebeveynleriyle ya da diğer arkadaşlarıyla, yani yaşamlarındaki herhangi bir kişiyle ilişkilerine dair sorular sorabilir ve üç iş günü içerisinde gizlilik esasına dikkat edilerek verilen cevaplar alabilirler. İnsanların hiçbir zaman sadece tek bir problemi yoktur bu yüzden bütüncül bir yaklaşımı benimsiyoruz; eğer ruhsal bir sağlık probleminiz varsa ilişkilerinizin de bu durumdan etkileneceğini anlıyoruz. Her şey birbirine bağlıdır ve insanlar sorunlarıyla farklı şekillerde başa çıkmak isterler.

Sorunlar utandırıcı olabilir, zaten insanların internete başvurmalarının sebebi de budur; bu yüzden her şey gizlilik esasına uygun ve ücretsiz olarak yürütülür. Sitenin tüm içeriği uzmanlar ve alanlarında yetkin kişiler tarafından yazılmıştır. Her gün insanlara yardım ediyorum. İnternet üzerinden hizmet verdiğimiz için sonuçları her zaman göremeyebiliriz ama TheSite'in insanların yaşamını kurtardığına çoğu kez şahit oldum. Yaşamları değiştiriyoruz. Bazen evsizler ya da intihar eğilimi olan insanlar aramıza katılır ve TheSite ile ilişkilerini geliştirerek bize ve aramıza yeni katılanlara yardımcı olurlar. Onlar için her şey yeniden başlar.

İnternet size en iyi ya da en kötü sonucu sunabilir. Ruhsal sağlık söz konusu olduğunda internet çok tehlikeli bir alan olabilir. TheSite, uzmanlar tarafından yürütülen ve idare edilen güvenilir bir ortamdır. Topluluğumuzda olumsuz olabilecek içeriğe karşı katı prensiplerimiz var. Kullanıcılarımıza kendilerini geliştirici bir alan sağlayarak onlara interneti nasıl daha bilinçli bir şekilde kullanabilecekleri konusunda eğitim veriyoruz.

Söz konusu olan ruhsal sağlık olduğunda çevrimiçi destek yüz yüze alınacak yardımın yerine geçmemelidir. Bizim buradaki amacımız, insanlar bu tür yardımlar için sıra beklerken ya da halihazırda yardım alırken onlara tıpkı bir koltuk değneği gibi destek olmak ve insanları profesyonel yardıma yönlendirmektir. Aile hekimleriyle görüşmenin önemi hakkında bir bölümümüz bile var. İnternet her soruna çözüm getirmez."

Önemli istatistikler: Birleşik Krallık takı TheSite ziyaretçilerinin %89'u sitenin sorunları konusunda daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu söylüyor. Aynı oranda kişi sitenin kendilerini rahatlatıldığını ifade ediyor.

TheSite, içtenlikle kullanıcılarının yararına hizmet eden, güvenilir ve profesyonel olarak idare edilip gözlenen internet sitelerinden biri. Ne yazık ki, internetteki bazı alanlar pek de güvenilir değil... YİNE DE düşüncem şu: Bir şey size yardım ediyor ve iyi hissetmenizi sağlıyorsa orada iyi olan bir şeyler vardır. Burada durup insanlara yardım eden herhangi bir şeyi karalamak istemem.

"İnternetin büyük yardımı oldu. İnternet sitelerinde yaşadıklarımı anlatmak sadece her şeyi yazarak rahatlamamı değil, benimle aynı sorunları tecrübe eden birçok insanla utanç ya da korku duymadan tanışmamı sağladı."

SOPHIE 24 LONDRA

"Tumblr, bana neler olduğunu anlamamda yardımcı olan bir siteydi. Bir şeylerin yolunda olmadığını hissediyordum ama daha önce sosyal anksiyete sorununu hiç duymamıştım."

ISIMSIZ 22 LIZBON PORTFİZ

Forumları ya da sosyal medyayı sizinle aynı sorunları paylaşan diğer insanlarla iletişim kurmak için kullanmak tamamıyla anlaşılabilir bir durum, çünkü başkaları tarafından anlaşılmayı

istemek insan doğasında var. Sizin yaşadıklarınızı tecrübe eden insanlarla konuşmak sorunu anlamanızı sağlayabilir ve elbette yalnızlık duygusunu azaltır.

"Forumlar sayesinde birçok arkadaş edindim ve çoğunun ruhsal sağlık problemleri vardı. Bana çok yardımları dokundu çünkü kendi kişisel tecrübelerinden bahsediyorlardı ve kendimi iyi hissetmediğimde bazıları hep oradaydı. Neredeyse beş yıl oldu ve bana hâlâ günde ne kadar yemek yediğimi soruyorlar çünkü benim için endişeleniyorlar ve benimle konuşmak için geç saatlere kadar uyanık kalıyorlar. Bu arkadaşlar bana profesyonel destekten çok daha iyi geldi. Fakat bazen kendi sorunları yüzünden bana fazla yardım edemiyorlar ya da destekleri işe yaramıyor. Bu durum sorun olabiliyor. Ama genellikle birbirimizi kolluyoruz."

DANNY 19 KUZey İRLANDA

Herhangi bir ruhsal sağlık problemiyle karşı karşıya kaldığımızda amacımız bu sorunun gündelik yaşantımızdaki etkisini azaltmaktır. Eğer sosyal medya yaşamınıza mutluluk getiriyorsa bence bunda bir sorun yok.

Diğer taraftan, bazı forumların ve internet sitelerinin kasvetli seslerin yankılandığı bir odaya benzemesinden endişe duyuyorum. Yani, birbirine benzeyen insanlardan oluşan bir grubun sorunları güçlendirmesinden ve ruhsal sağlık problemlerini yüceltmesinden bahsediyorum. Destek, yani gerçek bir destek, ne yazık ki sizinle her zaman aynı fikirde olmaz. Bu tarz siteler bazen körlerin birbirine yol göstermesine benzeyebilir.



“Her akşam siteye girmek beni ayakta tutuyordu. Gün boyunca bir şeyler hakkında düşündüğümde kafamın içinde bir ses duymuyordum, kendimi yazarken görüyordum ve rüyalarım da yazılardan oluşuyordu. Şimdi düşündüğümde bunun çok iyi bir fikir olmadığını görüyorum; sadece dünyadan kaçıp saklanıyordum, yine de o zamanlar başka türlü nasıl ayakta kalabileceğimi düşünemiyordum.”

CAROLINE 32 LONDRA

Birçok insanın bir yerden destek almaya çalışıyor olması orada gerçekten destek oluşmasını sağlamaz, işte bazı internet siteleri için bu endişeyi duyuyorum.

“Genel olarak olumlu bir tecrübeydi ama konu kendine zarar vermek olduğunda içinde bulunduğunuz çevrenin kendisi de tetikleyici olabiliyor.”

HANNAH 30 BLACKPOOL

En belirgin örnekler, pro-ana (anoreksiya nervoza) ve pro-mia (bulimiya nervoza) olarak bilinen yeme bozuklukları hakkındaki internet siteleri ve forumlarıdır. Bu sitelerde gezinen hiç kimseyi yargılamıyorum; daha sonra da inceleyeceğimiz gibi yeme bozukluğu, bu tür sorunları yaşamamış olan kişilerin anlamakta zorlanacağı karmaşık bir konudur. Konuşmak için aynı sorunu yaşayanlardan daha iyi kim olabilir ki? Eğer bu sitelere başvurmak, birinin fiziksel ya da ruhsal sağlığının düzelmesi yönünde olumlu adımlar atmasını sağlıyorsa bu iyi bir şey. Fakat bu siteler, bir grup insanın zayıf bacaklarını ve kaburgalarını gösteren fotoğraf koleksiyonlarıyla dolup taşıyorsa ya da kimin daha uzun süre aç kaldığına dair karşılaştırmaların yapıldığı bir ortama dönüşüyorsa bahsettiğimiz şey “desteklemek” mi, yoksa “teşvik etmek” mi?

TEŞVİK EDİCİ: Bir başkasını olumsuz ya da kendisine zarar veren davranışı gerçekleştirmesi için cesaretlendiren kişi.

Belki tam da bu noktadasınızdır. Belki de içten içe kendi kendinizi yok edecek o kırmızı düğmeye arka arkaya yumruk atmak istiyorsunuzdur ama yapmaya çalıştığınız şey aslında yardım aldığınızı değil, yardıma ihtiyacınız olduğunu işaret ediyor.

AYNI SORUNU YAŞAYAN DİĞER İNSANLAR

Benzer konulara ilgi duyan insanlar internette bir araya gelirler. Konu bazen *Doctor Who* gibi sevilen diziler, kitaplar ya da kendine zarar vermek olabilir.

Gerçek yaşamda da internetteki gibi destek grupları vardır. Bazen benzer fikirleri olan insanlar toplantılar düzenler veya *Mind* ya da *Beat* gibi ruhsal sağlık hizmeti veren yardım kuruluşları aracılığıyla bir araya gelirler.

Bu gruplar çevrimiçi forumlara benzemelerinin yanı sıra sizinle aynı tecrübeleri yaşadıkları için başınızdan geçenleri anlayan kişilerle vakit geçirmenizi sağlarlar. Olumsuz tarafları, yukarıda da bahsettiğimiz gibi, bazen odak noktası “yardım etmek” yerine “yarışmaya” dönebilir ve bu da olumsuz duyguları tetikleyebilir. Fakat bu durum “iyileşmeye” odaklanmış gruplarda daha az meydana gelir.

KİTAPLAR, TELEVİZYON VE FİLMER

Herhangi bir ruhsal sorun yaşadığınızda neler olduğunu bilmiyorsanız bu biraz korkutucu olabilir. Kitap okumak ya da televizyondaki filmlerde aynı sorunu yaşayan karakterleri görmek neler olup bittiğini anlamlandırmanıza yardımcı olur ve daha az yalnız hissetmenizi sağlar.

Hâlâ düzeltilmesi gereken birçok yanlışlık olsa da, medyada gördüğümüz örnekler gün geçtikçe iyiye gidiyor. *Sırça Fanus*, *Çavdar Tarlasında Çocuklar* ve *Prozac Toplumu* gibi kitaplar yıllardır yayımlanmaya devam ederken son zamanlarda *Konus Benimle* ya da *Komik bir Hikâye* gibi gençlere hitap eden romanlar, modern anlatı tarzlarıyla gençlerin ruhsal sağlık sorunlarıyla ilgili konulardan bahsediyor.

Bu konuları işleyen televizyon programları ve filmler oldukça az sayıda ve genellikle basmakalıp tiplerle dolup taşıyor ama *Umut Işığım* gibi filmler ya da *Girls* (Obsesif Kompulsif Bozukluk) ve *Homeland* (Bipolar Bozukluk) gibi televizyon dizileri ruhsal sağlığı konu edinen hikâyeleri nazikçe işleyen yapımlar arasında yer alıyor.

Televizyon, film ve kitaplardaki tehlike, burada karşılaştığımız hikâyelerin ruhsal hastalıkları neredeyse ilham verici şekilde işlemesidir. Halbuki ruhsal sağlık sorunlarının hiç de böyle olmadığını biliriz. Onlar kâbus gibidir.

"Kitaplara genellikle yardım için başvururdum. Sadece benim yaşadığım 'sorunları' konu edinen kitaplardan değil, problemlerimden kaçmamı sağlayan daha keyifli kitaplardan bahsediyorum. Marilee Strong'un 'A bright Red Scream' isimli kitabına okul kütüphanesinde rastladım. Kendine zarar vermekle ilgili bilgilendirici bir kitaptı. Bu kitabın gerçekten hayatımı kurtardığına inanıyorum. İlk defa diğer insanların da benim yaşadıklarına benzer şeyler yaşadığını, dünyanın başka yerlerinde tıpkı benim yaptığım gibi kendine acı veren başka kişilerin olduğunu fark ettim. Uzun zamandır ilk defa kendimi yalnız hissetmiyordum. Sonrasında, depresyon ve yeme bozukluğuyla ilgili bana yardımcı olacak ve kendimi geliştirebileceğim başka kitaplar aramaya koyuldum."

MICHELLE 32 BERKSHIRE

"Profesyonel yardım benim işime yaramadı. Çok fazla kitap okudum ve müzik dinledim. Bunlar bana diğer her şeyden daha fazla yardım etti."

SIMSİZ 24 LONDRA

KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI

Kişisel gelişim kitapları derken Oprah'nın Kitap Kulübü'nde okuduğu kitaplardan bahsetmiyorum. Elbette onların da yar-dımı olabilir ama bu bölümde bir insanın kendisi için yapabileceği en önemli şeyden bahsedeceğiz:

KENDİMİZLE İLGİLENMEK.

Daha önce fiziksel ve ruhsal sağlığımız arasında bir bağ olduğundan bahsetmiştik. Bedeninize ne kadar iyi bakarsanız o kadar iyi hissedersiniz! Kendimizi biraz kötü hissettiğimizde yapacağımız ilk şey bu olabilir bu yüzden aşağıdaki temel bilgileri unutmamak önemlidir:

1. İYİ BİR GECE UYKUSU (NEREDEYSE)

HER ŞEYE İYİ GELİR

Daha kaliteli bir uyku için ipuçları:

- 🌀 Odanızı huzur veren bir vaha gibi düşünün. Uyku dışında orada mümkün olduğunca az zaman geçirin ve elektronik eşyaları odanın dışında tutun. BİLİYORUM, odanız özel bir yerdir ama oranın tıktık tıktık, kalabalık, karmaşık bir alana dönüşmesini ister misiniz?
- ☆ Akşam dörtten sonra kafeinden uzak durun.
- 🌀 Hafta sonu bile olsa yatma ve kalkma saatlerinizi rutin hale getirin. Çok fazla uyumak ya da gündüz uyuklamak hiç sağlıklı değildir.

  Eğer uykunuz bölünürse ve gece yirmi dakika-
dan fazla bir süre uyuyamazsanız ya-
ta ınızdan çıkın, kendinize sütlü
bir içecek hazırla-
yın ve tekrar uykunuz gelene kadar
rahatlatıcı bir şeyler yapın.



2. HAREKETE GEÇİN

Otuz dakikalık kısa tempolu y r y    n depresyonu  nle-
yici bir ilaç kadar etkili olduğuna dair oldukça fazla delil var.⁸
Temiz havanın bütün rahatsızlıklara iyi geldiğine inananlar-
danım, bu yüzden spor ayakkabılarınızı giyin ve dışarı  ıkın.

GÜZEL BİR YÜRÜYÜŞ YAPAB LECE İNİZ BE  ALANI YAZIN

1.
2.
3.
4.
5.

Uçurum kenarlarından ve kuyuların yakınlarından uzak
durmanız iyi olacaktır. Sadece söylemek istedim.

Ayrıca, sadece doğada olmanın bile ruh halimizi iyileştirdiğine dair araştırmalar da var.⁹ Ne güzel, değil mi?

Birinci bölümde endorfinlerden bahsetmiştik. Beynimizdeki şu küçük yunus balıklarının hatırladınız mı? Bu kimyasallar fiziksel aktivite yaptığınız sırada salgılanırlar ve moralinizin düzelmesini sağlarlar. Pekâlâ, okuldaki beden dersinden ben- den daha fazla nefret eden hiç kimse yoktur, bu yüzden sizi anlıyorum. İyi haber şu ki, herkese uygun bir aktivite vardır. Eğer takım oyunlarından hoşlanmıyorsanız yoga egzersizlerini, bisiklet sürmeyi ya da jimnastiği deneyebilirsiniz. Öfkenizi biraz olsun boşaltmak için kick bokstan daha iyi bir yol olabilir mi? Bunu yaparken kendinizi Bruce Lee'nin yerine koyabilirsiniz. Sokak dansları yaparken de Beyoncé gibi olduğunuzu düşünebilirsiniz. Köpeği gezdirmek ya da sakince yüzmek bile işe yarayacaktır.

Elbette, insanın kendini üzgün hissettiğinde yapmak isteyeceği son şeyin bir zumba kursuna yazılmak olacağını anlayabiliyorum ama basit şeyler düşünün. Dışarı çıkıp bir bahçede ya da bankta oturmak bile hiçbir şey yapmamaktan daha iyidir.

3. DOĞRU BESLENME

Doğru beslenmenin püf noktası ölçülü olmaktır. Eğer çok sık olmuyorsa, burger yiyip kola içmenizde bir sakınca yok. Hızlı kilo verdiren, meşhur diyetleri boş verin; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, bol miktarda taze meyve, sebze ve suyun da içinde olduğu tüm besin gruplarından oluşan bir beslenme tarzından bahsediyorum.

İyi ve düzenli beslenmek, ruh haliniz üzerinde etkisi olan kan şekerinizi düzenler. Hepimizin açlıktan gözlerinin döndüğü zamanların olduğuna eminim.

AÇLIKTAN GÖZÜ DÖNMEK:

İnsanlar sizi yemekten yarım saat önce gıcık ettiklerinde ortaya çıkan öfke hali.



Zayıf beslenmenin (yani hem az miktarda hem de yanlış yiyecekler yemenin) ruh halimizi bozduğunu, konsantre olmamıza engel olduğunu ve ani duygusal değişikliklere sebep olduğunu ortaya koyan çok ama ÇOK fazla araştırma var.

RESMİ YARDIM

Peki ya bir arkadaşınıza dert yanmanın yeterli olmadığını düşünüyorsanız? Ya hayatta güvenebileceğiniz hiç kimsenin olmadığını HİSSEDİYORSANIZ? Arkadaşlarınızın iyi niyetli tavsiyeleri bir işe yaramıyorsa? İnternet panikleme mi sebep oluyor? Ya gerçekten bir uzmandan yardım almayı tercih ediyorsanız?

Unutmayın, sorunlarınıza teşhis konması daha iyi ya da daha kötü hissetmenize sebep olmaz ya da hissettiklerinizin bir probleme işaret ettiğini doğrulamaz; size güven verecek bir uzmanla konuşmak hiçbir işe yaramasa bile rahatlamanızı sağlar. Tekrar etmekte fayda var: Bütün bu olanlar beyninizdeki kimyasallarla ilgilidir. Suçlu değilsiniz ve utanacak hiçbir şey yok.

PSİKOLOG ZİYARETİ

Birçok kişi için iyileşmeye giden yolda atılacak ilk adım bir psikoloğu ziyaret etmektir. Dr. Olivia bize bu sürecin nasıl işlediğini anlatacak.

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Bir psikologdan randevu alabilirsiniz. Bunun için ailenizin iznine gerek yoktur ve doktorunuz gizlilik esasına uymak zorundadır¹⁰. Kendi kendinize doktora gitmek için bir yaş sınırı yoktur. Sizinle aynı cinsiyette bir doktor olmasını mı istiyorsunuz? Genç ya da yaşlı mı olsun? Her zamanki doktorunuzla mı yoksa yeni biriyle mi görüşmek istiyorsunuz? Doktorunuzdan başka randevular talep edebilir, böylelikle konuşmak için daha fazla zaman edinebilirsiniz.

Ruh sağlığı ile ilgili problemler hakkında konuşmak zor olabilir. Yanınızda istediğiniz HERHANGİ birini, örneğin bir aile üyesi ya da bir arkadaşınızı getirebilirsiniz. İsterseniz konuşmak istediklerinizi unutmamak için önceden not alabilirsiniz.

Hangi konuda konuşmak istiyorsunuz? Doktora sormak istediğiniz sorular var mı? Bu görüşmeden beklentiniz nedir? İlaç mı? Terapi mi? Bu konuları düşünmüş olmanız gerekmiyor ama bazı insanların ne istedikleri konusunda net fikirleri vardır.

Muayeneye gittiğinizde, doktor size bazı sorular soracaktır ve bu sorulara dürüstçe cevap vermek çok önemlidir. Unutmayın, doktorlar anlatacağınız HER ŞEYİ daha önce mutlaka duymuştur! Size yardımcı olamayan hekimlerle karşılaşabilirsiniz. Bu doktorlar eğitimlerini uzun süre önce

10 Ruh sağlığı uzmanlarıyla kurduğunuz iletişim sürecinde gizlilik esasına dair bazı sınırlar vardır. Doktorlarla konuşmadan önce bunların neler olduğunu öğrenmek isteyebilirsiniz. Sağlık uzmanları, kendileri için risk oluşturabilecek ve zarar görebilecekleri ortamlarda bulunur; bu yüzden sizin ya da bir başkasının zarar göreceğini hissettiklerinde bahsettiğimiz gizlilik kurallarını çiğneyebilirler.

tamamlamış olabilirler ya da ruh sağlığı konusunda çok tecrübeli olmayabilirler. Bunun cesaretinizi kırmasına İZİN VERMEYİN, mümkün olan en kısa sürede yeni bir doktora görünün. Sağlıkla ilgili tüm konularda güvenebileceğiniz bir hekim bulmak çok önemlidir.

Daha sonra neler olacağı, aile hekiminize, ona anlattıklarınıza ve bulunduğunuz çevredeki imkânlarla göre değişiklik gösterir.

Ortaya çıkan bazı sonuçlar aşağıdaki gibi olabilir:



Hiçbir şey olmayabilir. Doktor anlattıklarınızın son derece normal olduğunu, gerçek olmalarına rağmen ruhsal bir hastalığa işaret etmediğini söyleyebilir. Tıbbi bir sorun olmayışı size farklı türde bir yardım sunulamayacağı anlamına gelmez. Okuldaki rehber öğretmenle ya da bir hemşireyle görüşmenizi önerebilirler.



Doktor sizi bir süre izlemek istediğini söyleyebilir. Böyle bir durumda birkaç hafta içinde bir değişiklik olup olmadığını görmek için kendisini tekrar ziyaret etmenizi isteyecektir.



İlaç tedavisi. Bir süre gözlemden sonra doktor size ilaç kullanmanızı önerebilir.



Doktorunuz okuldaki rehberlik öğretmeni, yardım kuruluşları ya da özel organizasyonlar gibi faydalı olabilecek başka hizmetlerden bahsedebilir.



Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı



Eğer yaşadığınız yerde toplum sağlığı merkezi ya da poliklinikler gibi birinci basamak sağlık hizmetleri bulunuyorsa, doktorunuz sizi bu merkezlere yönlendirebilir. Ulaşılması biraz daha kolay olan bu tür sağlık kuruluşlarından da yardım alabilirsiniz.

On sekiz yaşının altındaki kişilerin ruhsal sağlık sorunlarıyla çocuk ve ergen ruh sağlığı birimleri ilgilenir. Bu hizmeti veren kurumlarda hemşire, psikiyatrist, psikolog gibi farklı alanlarda uzmanlardan oluşan bir grup çalışır. Bekleme listesi oldukça uzun olabilir ve bu hizmete ulaşmak zor olabilir ama bunun cesaretinizi kırmasına izin vermeyin. Benzer sağlık kurumlarından da yardım almayı deneyebilirsiniz.

Eğer doktorunuz sizi çocuk ve ergen ruh sağlığı birimlerine yönlendirirse, burada sizden bazı testleri cevaplamanızı isteyebilirler, böylelikle yaşadığınız zorlukları daha iyi anlayabilirler. Durumunuzu değerlendirmek için sizi görüşmeye çağırabilir ya da bekleme listesine alarak bu süre içerisinde size yardımcı dokunacak tavsiyeler verebilirler. Bu aşamada bazı kişilerin daha fazla müdahaleye ihtiyacı olmayabilir.

Sıra size geldiğinde, bir uzman tarafından idare edilen bir gruba katılmak, bir psikiyatrist tarafından verilmiş ilaçları kullanmak ya da bireysel terapi gibi bir dizi tedavi seçeneği sunabilirler.

On sekiz yaşından büyüklerin faydalanabileceği benzer ruhsal sağlık servisleri de bulunur. Yetişkinlerin çoğu başlangıç olarak ilaç ya da terapi hizmeti verebilecek kurum ya da uzman doktorlara yönlendirilirler.

Çok nadir olmakla birlikte, bazen insanlar hastanede tedavi görece kadar zor durumda olabilirler. Bu durum genellikle

diğer tedaviler denendikten sonra söz konusu olabilir. On sekiz yaşının altındaysanız, gençlerle ilgilenen uzmanların bulunduğu özel bir bölümde kalabilirsiniz.

Hastanede gözetim altına alınmayla ilgili bir not: ÇOK nadir bazı vakalarda insanlar rızaları dışında tedavi edilmek zorunda kalabilirler. Bu süreç kanunlar tarafından kontrol edilir ve yasal koruyucular tayin edilerek yanlış uygulamaların önüne geçilir. Yasalar gereği bireyler ancak toplum ya da kendileri için tehlike oluşturuyorlarsa rızaları dışında özgürlükleri kısıtlanabilir.

Gelin Dr. Olivia'nın bize anlattıklarını biraz daha açıklayalım.

KİM BU İNSANLAR?

DOKTOR: Pratisyen ya da aile hekimi. Size ilaç yazabilir ya da sizi farklı uzmanlık servislerine yönlendirebilir.

PSİKIYATRİST: Bir psikiyatrist tıbbi eğitim almış, daha sonra da ruh hastalıkları konusunda uzmanlaşmış bir doktordur. Psikiyatristler ilaç yazabilir ve ruhsal hastalıklara tanı koyabilirler.

PSİKOLOG: Psikologlar da doktordur ama tıp doktoru değildirler. Yani ilaç yazamazlar ama terapi hizmeti verebilirler.

Bir süredir moralinizin berbat olduğunu hissediyorsanız ve çevrenizden aldığınız destek daha iyi hissetmenizi sağlamıyorsa, hastaneleri ya da klinikleri çok sevmiyor olsanız da bir doktora görünmeniz önemlidir. Daha önce pek çok kez belirttiğimiz gibi kangren olmuş bir bacakla ya da kangrenli

bir beyinle etrafta dolaşmazsınız. Bazı fiziksel problemler ruhsal problemlere benzeyebilir. Örneğin tiroit sorunu ya da idrar yolları enfeksiyonu depresyonla benzer bir çok belirti taşıyabilir; bu yüzden ruhsal hastalıklardan bahsetmeden önce bu ihtimalleri elemek gerekir.

Doktorlar, ilaçlar ve terapi hakkındaki söylentilere kulak asmamamız gerekiyor . Aynı zamanda ruhsal hastalıklarla ilgili kalıplaşmış yargıları da değiştirmemiz gerekiyor çünkü bu ikisi genellikle birbirine bağlıdır.

“Beni anlayan ve bana hemen yardım elini uzatan bir doktorum olduğu için minnettardım. Terapi uzmanını görmek için bir süre beklemem gerektiğini ve üzgün olduğunu söyledi ve bana okumam için bazı materyaller vererek her şeyin yoluna gireceğine dair söz verdi. İlaçlar olmadan da üstesinden geleceğime inandığını söyleyerek ilaç vermedi ama eğer işlerin kontrolden çıktığını hissedersen bunu yapacağı sözünü verdi.”

RJ 13 LANCASTER

“Konuştuğum ilk doktor bana gülerек bunu (kendime zarar vermemi) bırakmamı söyledi. İkinci doktor bana ilaç yazdı. Anlayışlı biriydi ve beni çok faydasını gördüğüm rahatlama aktivitelerinin yapıldığı kurslara yönlendirdi.”

CATRONIA 31 İSKOÇYA

TERAPİ

Birçok farklı türde terapi vardır ve eğer ilk denediğiniz işinize yaramazsa sizin için yararlı olabilecek başka bir terapi bulabilirsiniz. Müzik, drama, resim gibi farklı aktivitelere odaklanmış terapiler vardır. En yaygın terapi türü konuşma terapisi. Bu bir grup da olabilir, bire bir sohbet şeklinde de olabilir. Konuşma terapileri de çok çeşitlidir. Bunlardan biri Bilişsel Davranış Terapisi (BDT)'dir. Belki daha önce adını duymuşsunuzdur. Bu terapi, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı gözlemleyerek onları ruhsal durumumuzu değiştirmek için kullanmamızı sağlar.

AŞAĞIDAKİ ALIŞTIRMAYI DENEYİN

Bir gece yarısı kırılıp parçalara ayrılan bir camın sesiyle uyandığınızı düşünün...

“İçeride bir hırsız var,” diye düşünüyorsunuz. Bunun gerçekleşme ihtimali nedir? Böyle bir durumda hangi duyguyu hissedersiniz? Ne yaparsınız?

Şimdi yine bir gece yarısı kırılıp parçalara ayrılan bir camın sesiyle uyandığınızı düşünün...

“Kedi süt şişelerini devirdi,” diye düşünüyorsunuz. Bunun gerçekleşme ihtimali nedir? Böyle bir durumda hangi duyguyu hissedersiniz? Ne yaparsınız?



Umarım düşüncelerimizin farklı duygulara ve tepkilere neden olduğunu görebiliyorsunuzdur. İşte, BDT'nin üzerine odaklandığı konu tam da budur, yani bu terapi, yıkıcı düşünce süreçlerini ortaya çıkarıp onları çözümler. İyi hissetmenizi sağlayacak ne tür basit değişiklikler yapılabileceğinizi görmek için genellikle içinde bulunduğunuz ana ya da farkında olmaya odaklanır.

"On yedi yaşındayken antidepresan ve antipsikotik ilaçlar kullandım ve bu ilaçlar sağlığımı olumsuz yönde etkiledi. Aylarca kendimi bir sisin içerisinde yürüyormuşum gibi hissettim. İlaçlardan kurtulduğumda bilişsel davranış terapisini önerdiler. BDT mükemmeldi ve bana güven vererek beni geçici olarak kaygılarımdan kurtardı. Anksiyetemi kontrol etmek için BDT'de öğrendiğim nefes alma tekniklerini kullanabiliyorum."

Farklı türdeki terapiler, danışmanınızla aranızda güvenilir bir ilişki geliştirmek üzerine odaklanır çünkü o nasıl hissettiğinizi ve bu duygularınızın yıllar içinde nasıl gelişmiş olabileceğini keşfetmek konusunda size yardımcı olacaktır.

Gruplar hakkında birkaç şey söyleyelim. Bazı insanlar terapi gruplarına katılmaktan gerçekten korkarlar. Gruptaki diğer kişilerin kendileri hakkında ne düşünecekleri konusunda endişelenebilir ya da grubun kendi ihtiyaçlarına cevap veremeyeceğini düşünebilirler. Yine de gruplar sizinle aynı zorlukları yaşayan insanlarla tanışmanızı sağlayacağı için çok yararlı olabilirler. Böylece kendinizi daha az yalnız hissedersiniz ve bu insanların sorunları için onlara nelerin yararlı olduğunu öğrenebilirsiniz. Ayrıca, büyük ihtimalle gruptaki diğer kişiler de yeni başladıkları için sizin gibi endişe duyuyorlardır ve acemi olmanın ne demek olduğunu anladıkları için size destek olabileceklerdir!

İLAÇLAR

Doktor ya da psikiyatrist bazı durumlarda size ilaç yazabilir. İsimlerini duymuş olabileceğiniz ve yaygın olarak bilinen bazı ilaçlar şunlardır:



Antidepresanlar: Modern antidepresanlar, SSRI (Selektif Serotonin Geri Alım İnhibitörleri) ismi verilen ilaç grubuna dahildirler. Bu ilaçlar beyninizdeki serotonin miktarını yükseltmeye çalışırlar. Bazen kaygı bozukluğu tedavisinde de kullanılan bu ilaçlar, bağımlılık yapmadıkları için depresyon ve anksiyete hastalıklarının tedavisinde diğer ilaçlardan daha uzun süre kullanılabilirler.

⊖ **Benzodiazepinler:** Bu ilaçlar kısa süreli olarak kullanılırlar ama bağımlılık oluşturabilirler.

A **Uyku Hapları:** Bu ilaçlar benzodiazepinlerle aynı işlevi görürler. Ancak kısa süreli olarak kullanılabilirler.

O **Antipsikotikler:** Bu ilaçlar insanların sanrı ve halüsinasyon görmesini engellemek için kullanılırlar ama aynı zamanda duyguların şiddetini de azaltırlar.

⊓ **Duygu Durumu Düzenleyici İlaçlar:** Lityum gibi yaygın ilaçlardır. Duygu dalgalanmalarının seviyesini düzenlemek için kullanılırlar.

O **Reçetesiz satılan ilaçlar:** Bazı kişiler sarı kantaron hapı gibi reçetesiz satın alınabilen ilaçlar kullanırlar. Ama bunlar yine de ilaçtır ve diğer ilaçlarla etkileşime girebilirler, bu yüzden onları kullanmadan önce eczacıya danışmalısınız.

"Bilişsel davranış terapisi grubuna katılırken terapi işe yaramadığı için bana daha önce ilaç veren doktoruma gittim. İlaçların dozunu değiştirmek gerçekten işe yaradı."

JENNY 22 LONDRA

"SSRI ilaçları olaylara bakış açımı geliştirmemi sağladı ama rahatsızlıklarımın altında yatan sorunları çözmem için yardımcı olmadı."

TIM 36 LONDRA

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Birçok insan, hayatı boyunca ilaç kullanacağı ya da ilaçların kişiliğini değiştireceği düşüncesiyle tedaviye başlamaktan endişe duyar. Fakat bunlar doğru endişeler değildir. İlaç tedavileri, genellikle sorunlarınızla başa çıkma yöntemlerini öğrenmenizi ve başka yardım kaynaklarına ulaşmanızı sağlamak amacıyla uygulanan kısa süreli tedavilerdir.

İlaç türleri ve dozları çok çeşitlidir. İlaçları dengeli bir şekilde kullanmak biraz zaman alabilir. İlaçların beklenenin aksi etkiler oluşturduğu görülürse yeniden doktora başvurulmalıdır.

Bazı kişilerin uzun süredir devam eden ve ancak ilaç tedavisiyle başa çıkabilecekleri ruhsal sağlık sorunları vardır, böyle zamanlarda bile hastayla iş birliği yapılır ve durum bir uzman tarafından düzenli olarak gözlemlenir.

Young Minds, Birleşik Krallık'ta özellikle gençlerin ruhsal sağlığı üzerine hizmet veren tek yardım kuruluşudur. İnternet sitelerinde (youngminds.org.uk) ilaçlar ve ilaçların gündelik yaşantımızı nasıl etkileyeceğinden bahseden harika bir bölüm yer alıyor. Bu bölümde sorularınıza cevap bulabilirsiniz. Ayrıca çok sayıda vaka incelemesini keşfedebilirsiniz.

OKULDAN DESTEK ALMAK

Birçok genç için doktora gitmeye gerek kalmayabilir çünkü okulda da size yardımcı olacak kişiler bulunur. Çoğu ortaokul ve lisede bir hemşire ya da rehberlik danışmanı vardır.

Okul rehberlik danışma servisinde görevli kişiler bize ilaç veremez, bir psikolog ya da psikiyatrist gibi tedavi uygulayamazlar ama zaten çoğumuzun bu tür tedavilere ihtiyacı olmayabilir, bu yüzden okuldaki uzmanlar da bize yardım edebilirler.

Birçok durumda derslere biraz ara vermemizi ya da konuşma terapisini tavsiye edebilirler, böylece bizi anlamaya çalışan taraflı biri karşısında rahatça konuşma şansını elde etmiş oluruz.

"Bir okul terapistimiz var ve o harika biri. 16 yaşındayken zaman zaman onu görmeye giderdim. Doğruyu söylemek gerekirse arkadaşlarla ve aileden biriyle konuşmak hiçbir zaman işime yaramadı."

ALEX | MILTON KEYNES

Okulunuzdaki danışmanlar daha önceden belirttiğim sebeplerden dolayı konuştuklarınızın gizli kalacağı konusunda söz veremezler. Tıpkı doktorlar ve terapistlerle olduğu gibi kişisel uyumu yakalayamadığınız danışmanlarla konuşmanız bir işe yaramayacaktır.

"Gözyaşlarına boğulmuştum ve (öğretmen) beni, fazla meraklı olduğunu düşündüğüm rehberlik danışmanına gönderdi. Danışman beni on yaşındayken gerçekleşen habamın ölümü ile ilgili her şeyi

anlatmaya zorladı. O gün öğle yemeği için okula ne getirdiğimi sordu. Hiçbir şey getirmemiştım, bu yüzden onun düşüncesine göre yeme bozukluğu sorunum vardı. O kadının yapacak çok işi olmadığını düşündüğümü hatırlıyorum.”

LAUREN 23 OTTAWA KANADA

Hemşireler ve danışmanlar kadar öğretmenler de öğrencilerinin sorunlarını dinlemek için onlara zaman ayırırlar. Aynı şekilde onlar da sadece sizi dinleyip tavsiye verebilirler ama daha da önemlisi, okuldaki yaşamınızı kolaylaştırmak için size yardımcı olacak pratik çözümler üretebilirler. Örneğin, derslere biraz ara vermenizi sağlayabilir, sınavlar için daha esnek zamanlar sunabilir, doktor randevularınıza gitmeniz için izin verebilir ve ödev teslim tarihlerini sizin için biraz uzatabilirler.

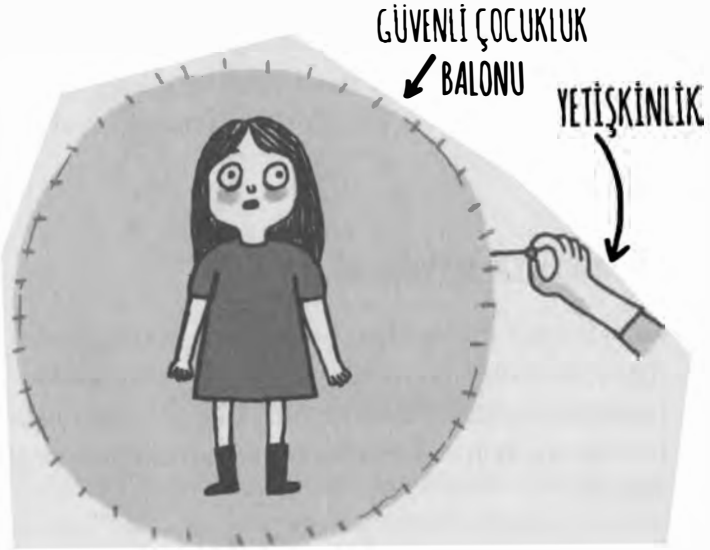
“Okulun durumumu öğrendiğinde bana verdiği destek çok faydalı oldu. Sık sık nasıl olduğumu öğrenmek istediler, sınavlar sırasında kaygımı kontrol etmek ve panik ataklarımı atlatmak için ara vermemi sağladılar. Ruhsal sağlık sorunlarım sebebiyle tamamlamakta güçlük çektiğim ödevler için bana daha fazla süre vererek anlayışlı davrandılar. Okulun benim sağlığımı önemseydiğini bilmek yataktan çıkıp okula gitmem konusunda yardımcı oldu.”

MARY 18 AVUSTRALYA

Bazı gençler için sosyal hizmetler görevlisi, okuldaki yetkililer ve profesyonel destek kanallarının arasındaki diğer yardım seçeneğidir. Sosyal hizmet çalışanları çocukların korunmasıyla ilgili endişelerin olduğu durumlarda olaylara dahil olabilirler.

5. BÖLÜM

BASKI ALTINDA STRESLE BAŞA ÇIKMAK



BASKI ALTINDA

Stres kolaylıkla anlaşılacak bir konudur. Bunun için bir formüle ve geri kalan her şeye ihtiyacımız var:

**sahip olduğunuz kaynaklar - istekleriniz =
stres seviyesi**

Hepsi bu! Sahip olduklarınızla istediklerinizi karşılamaya gücünüzün yettiğini düşünüyorsanız olayların üstesinden gelebilirsiniz. Fakat ne kadar iyi olursanız olun, istekleriniz sahip olduklarınızdan fazlaysa stres hissetmeye başlarsınız. Matematik ne kadar da eğlenceli, değil mi?!

Elbette yaşamdaki olaylar ve sahip olduğunuz kaynaklar, yani bataryanızın ne kadar dolu olduğu, duruma göre değişiklik gösterir. Kısacası, normalde sizi strese sokmayacak bir şey, yoğun baskı altında olduğunuzu hissediyorsanız strese neden olabilir. Şu an bunu yazmak tuhaf bir şekilde beni strese sokuyor çünkü başka bir kitapla tura çıkmak üzereyim! Anlıyorsunuz, değil mi?

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Stres normal bir tepkidir. Stres olmadan çok azımız işlerimizi tamamlayabilirdik. Yine de kronik bir şekilde stres hissetmek ya da aynı zamanda birçok konuda stres yaşamak, kendimizi gergin ve kontrolden çıkmış hissetmemize sebep olabilir.

Doktor Olivia'nın da söylediği gibi, biraz stres iyi olabilir çünkü yataktan çıkmamızı, bir yerlere zamanında gitmemizi ve kendimizi biraz zorlamamızı sağlar. Giriştiğimiz her mücadele biraz stres gerektirir, aksi taktirde mücadele olmazdı, öyle değil mi? Çok ama çok sınırlı bir yaşamınız olmasını istemiyorsanız, ne yazık ki hayatınızda strese yer vermek zorundasınız. Bu hoş değil ama hayatta her şeyin her zaman güzel olacağını hiç kimse söylemedi.



Holmes ve Rahe Stres Ölçeği'nin yetişkin olmayan bireyler için değiştirilmiş versiyonunu görebilirsiniz. Liste, strese sebep olan yaşam olaylarını göstermektedir:

1. Bir ebeveynin ya da kardeşin ölümü
2. Evlenmek (açıkçası yetişkin olmayanların neden evlendiğini hiç mi hiç anlamıyorum)
3. Ebeveynlerin boşanması
4. Fiziksel bir kusura sahip olmak
5. Bir ebeveynin hapse girmesi
6. Akran grupları içerisindeki sorunlar
7. Evlatlık olduğunu öğrenmek
8. Bir arkadaşın ölümü
9. Ebeveynlerin yeniden evlenmesi

Yukarıdaki her olay, bireylerin yaşamındaki etkileri ve bir hastalığa sebep olma ihtimalleri göz önüne bulundurularak “yaşamı değiştiren olaylar” grubuna dahil edilmiştir. Bunlar elbette kişilerin dünyasını sarsacak önemli olaylardır (evlilik bazı durumlarda bu olayların dışında tutulabilir) ve onları listenin başında görmek çok da şaşırtıcı değildir. Şaşırtıcı olan şey, bu on maddedeki olayları “akademik başarısızlık”, “romantik ilişkiler”, “ilk seçiminiz olan üniversiteye girememek” ve belki de çok daha şaşırtıcı olarak “akademik BAŞARI” gibi yaşam olaylarının takip etmesidir. Ayrıca unutmamak gereken bir şey daha var: Stres oldukça kişisel bir deneyimdir ve birisi için eğlence parkına yapılacak keyifli bir yolculuk bir başkası için kâbusa dönüşebilir.

Sonuç olarak, hepimiz hayatta stres kaynağı olabilecek olaylarla karşılaşırız ama bu olaylara verdiğimiz tepki farklılık gösterir.

STRES NEYE BENZER?

Eğer bir kişi uzun süreli stresle karşı karşıya kalırsa bu kendini birçok farklı şekilde gösterebilir.

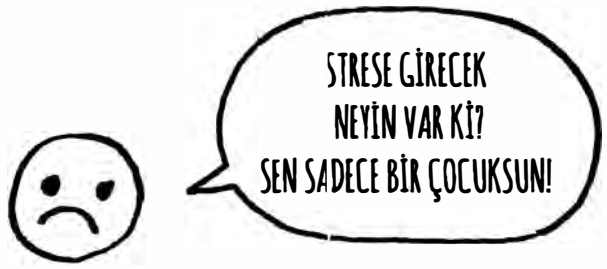
DAVRANIŞSAL BELİRTİLER *	FİZİKSEL BELİRTİLER **	DUYGUSAL BELİRTİLER ***	BİLİŞSEL BELİRTİLER ****
Daha fazla ya da daha az yemek	Ağrı ve acılar	Karamsarlık	Hafıza sorunları
Çok fazla ya da az uyumak	İshal ya da kabızlık	Aşırı hassasiyet ya da asabiyet	Odaklanma eksikliği
Diğer insanlardan uzak durmak	İdrara çıkma sıklığının artması	Endişe, rahatlayamama	Karar almada zorluk çekme
Sorumlulukları ertelemek ya da ihmal etmek	Hızlımsızlık	Baskı altında hissetmek, bunalmak	Olumsuz düşünceler
Rahatlamak için alkol, sigara ya da uyuşturucu kullanmak	Kan şekeri değerlerinde değişiklikler	Yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusu	Huzursuzluk, yerinde duramama
Gerginlik gösteren davranışlar (örn. kolları sırmak, volta atmak vb.)	Bulantı	Depresyon	Sürekli devam eden endişe
	Baş dönmesi	Üzüntü	
	Boş ağrısı, hızlı kalp atışı		
	Sıklaşan soğuk algınlığı		
	Regl dönemlerinde düzensizlik		

* Idwin, 2007

** Seligman, 1990

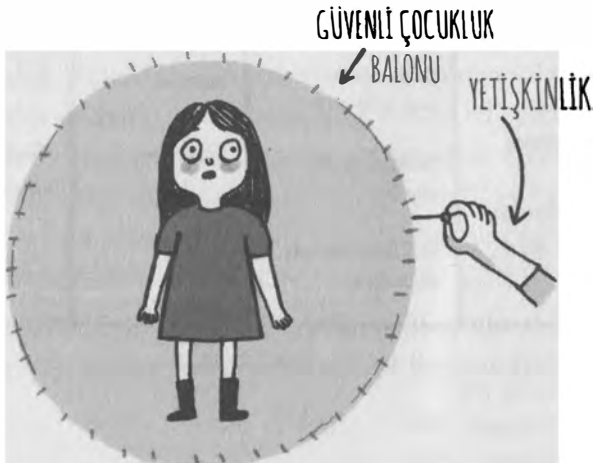
*** Seligman, 1975

**** Carlson & Heth, 2007



Kimsenin size bunu söylemesine izin VERMEYİN. Ergenlik süresince, beyninizdeki kimyasallar da dahil bütün vücudunuz DAHA ÖNCE HİÇ TECRÜBE ETMEDİĞİNİZ şekilde değişken haldedir. Beyninizde herkesin davetli olduğu çılgın bir parti vardır. Bu yetmezmiş gibi, her gün çığırından çıkmış akademik bir yarışa katılmak zorunda kalırsınız. Okulda verdiğiniz mücadele, Açlık Oyunları filmiyle karşılaştırılacak olsa, filmde yaşananlar sizin yaşadıklarınızın yanında daha merhametli ve özgürlükçü kalırdı. Ergenlik yıllarınız, gözlerinizdeki perdenin düştüğü ve dünyayı gerçekte olduğu gibi görmeye başladığınız yıllardır. Ailenizin etrafınızda oluşturduğu koruyucu balon patlar ve kendinizi tek başınıza kalmış halde bulursunuz.

Bu stresli bir dönemdir, şüpheniz olmasın.



AKADEMİK STRES

"Yüksek notlar alırken ağır anksiyete sorunları yaşadığım dönemler oldu. Okulda başarılı olmak konusunda aşırı derecede endişeleniyordum. Çalışkandım ve notlarımı gerçekten önemsiyordum. Ama şimdi geri dönüp baktığımda, insanları hayal kırıklığına uğratmaktan korktuğum için bu kadar çok endişelendiğimi anlıyorum. Başarılı olmam gerektiğini ve eğer olmazsam bunun korkunç gözükeceğini düşünüyordum ve bu da üzerimde baskı oluştuyordu. Bir sınav yaklaştığında saklanma ihtiyacı hissediyordum, uyuyamıyordum hatta bu durumu kontrol altına almak için gece saat üçte kalkıp odamı topluyordum. Bazen derse gitmek ya da başarısızlıkla sonuçlanabileceğini düşündüğüm bir ödevi yapmak konusunda o kadar endişeleniyordum ki, bulantı hissediyordum, hatta hastalanıyordum. Yine de bunlarla başa çıkmak için mücadele ediyordum. İçinde hataların olabileceği bir ödevi teslim etmeye dayanamadığım için öğretmenlerle sorun yaşıyor, sık sık ödevlerin teslim tarihini unutuyordum. Ne yazık ki, yardım istemedim çünkü bunun başarısızlık olarak görüleceğini düşünüyordum. Kendimi kapana kısılmış gibi ve çaresiz hissediyordum."

KATE ESSEX

Kate'in de anlattığı gibi, okul yaşamı özellikle kâbusa dönüşür, çünkü yasal olarak bütün gençler okula girmek zorundadır; bir şekilde kapana kısılmış olursunuz. Stres oluşturan yaşam olayları listesine geri dönecek olursanız derslerde başarılı olmanızın ya da olmamanızın çok şeyi değiştirmedeğini görürsünüz, çünkü okul her durumda stresli bir yerdir.

Stres bazen kasıtlıdır. Size stres kaynağı olan başka bir şeyden bahsedeyim: İş. Ödevlerin belli bir zamanda teslim edilmesi, dakiklik, sunumlar ve zamanı doğru yönetme gibi görev ve zorunlulukların tümü sizi bir yetişkin olarak karşılaştacağınız stres kaynaklarına hazırlamak için oluşturulmuştur. Daha önce de söylediğimiz gibi stres yaşamın bir parçasıdır; buna alışın. Ama bazen, eğer stres uzun sürerse ya da çok büyük bir sorun haline dönüşürse bizi **MAHVEDEBİLİR**.

Okuldaki yaygın endişeler:

- Sınav performansı
- Akademik başarısızlık ya da düşük notlar
- Aile ya da öğretmenleri hayal kırıklığına uğratmak
- Tercih edilen üniversiteye gidememek
- Okulda başarısız olup bir liracı mağazasında kasada çalışmaktan korkmak, çünkü 99 kuruşluk bir bozukluğu hesaplamak hayli zorlayıcı olabilir.

Pekâlâ, sonuncu madde konusunda pek de ciddi değildim ama yukarıdaki endişelerin hepsi, okulu daha düşük notlarla bitirmenin gelecekteki yaşantımızı etkilemesinden korktığımızı gösteriyor.

Oysa bu hiç doğru değil. Evet, okulda başarılı olmak önümüzde kapılar açar ve bize seçenekler sunar. Oysa başarı her şey demek değildir ve başarısızlık da her şeyin sonu değildir. Gün geçtikte, endüstri ve diğer meslek alanlarındaki işverenler, kalıplaşmış akademik başarı kriterlerine karşı çıkıyor ve çalışanlarda gayret, kişilik, yaratıcılık, hızlı düşünüp çözüm üretme gibi becerilere daha çok önem verdiklerini söylüyorlar.

Kendimle ilgili bir değerlendirme yapacak olursam başarılarımı nezaket, cazibe ve konuşkanlığım ile elde ettiğ i söyleyebilirim. Bu özelliklerimi büyükannemden aldım, okuldan değil. Evet, her şey aslında kibarlık, dakiklik, iletişim ve modası geçmiş çalışkanlık gibi aktarılabilen özelliklerle ilgilidir.



Sizin de iyi bildiğiniz gibi, sınavlara yeniden girebilir ve ek kontenjan döneminde başvuracak başka üniversiteler bulabilirsiniz. Size başka hiçbir yerde duyamayacağınız bir sır vereyim: Artık herkesin bir üniversite diploması var ve onları birbirinden ayıracak pek fazla şey yok.

Kendi tecrübemden bahsetmek isterim. Psikoloji eğitimini, ne yapmak istediğ im konusunda HİÇBİR FİKRİM olmadığı için aldım. Nasıl olabilirdi ki? Daha on yedi yaşındaydım ve benden hayatıma dair önemli kararlar almamı istiyorlardı! Bu kararın iyi bir fikir olduğunu düşünürken KİM gerçekten düşünmüş ki? Yirmi bir yaşına geldiğimde öğretmenliğ in keyifli bir meslek olduğuna karar verdim ve öğretmenlik eğitimi aldım.

SONRA, yani sekiz yıl sonra, aslında yapmak istediğim şeyin hikâyeler yazmak olduğunu fark ettim. Ne olmak ya da ne yapmak istediğinizi keşfetmek için bir zaman sınırlaması YOK. Ayacağınızı gaz pedalından çekin. Daha dünya kadar vaktiniz var.

"A'dan daha düşük olmaımı kabul etmediğim okul notlarına ve ailemin bana destek olmaktan ve benimle gurur duymaktan başka bir şey yapmamasına rağmen, başarılarımın zaten benden beklendiği şekilde olduğunu gördüm ve eğer ortalama bir şey yaparsam içten içe kendimi başarısız olarak değerlendirdim."

SIMSIZ 22 CARDIFF

Peki aileniz ve öğretmenleriniz ne olacak? Anne ve babanız en iyisini yapmanızı ister, elbette bunu isterler, ama aynı zamanda sizin mutlu ve dengeli olmanızı isterler. Anne ve babalar çocuklarını hem fiziksel hem de ruhsal olarak baskı altına alan şeyleri bilirlerse bunları istemekten vazgeçerler. Yani ne hissettiğinizi onlara söylemeniz gerekiyor. Ebeveynler medyum değildir.

Öğretmenler de aynı şekilde. Hepsi genç öğrencilerini çok önemser ve onların potansiyellerini gerçekleştirmelerini ister. Yine de, öğretmenlerin ve okulların gösterdikleri performansa göre değerlendirildiklerini aklınızdan çıkarmayın. Aslında ONLARIN kazançları SİZİN performansınıza bağlıdır. Gençlerin sayılara ve notlara indirgendiği ve insanların çıkarlarının söz konusu olduğu bu sistem kimseye yarar sağlamıyor. Benim düşünceme göre, devlet adamları standartları yükseltmeye çalışsalar da, gençlerin belli bir noktaya kadar zorlanabileceklerini hesaplayamıyorlar. Şunu asla unutmayın: Sağlığınız notlarınızdan daha önemlidir. Hem de her zaman.

“Mükemmeliyetçilik, prestijli bir üniversitede okumamda ve her zaman yüksek notlar almamda çok büyük bir rol oynuyor. Ama telefon etmek ya da işe başvurmak gibi konularda zorluk yaşıyorum.”

ELLEN 18 DUNDEE

AKADEMİK BAŞARI

DOĞRU ŞEKİLDE DERS ÇALIŞMAK İÇİN İPUÇLARI



★ İnsan beyni sadece yirmi dakika ya da biraz daha fazla süre boyunca konsantre olabilir bu yüzden bir kağıt parçasına saatlerce bakmak hiçbir şeyi öğrenmenizi sağlamaz. Yarım saatte bir ara verin ya da odaklandığınız şeyi değiştirin.

★ Kendinize önceden uygulanabilir bir çalışma takvimi hazırlayın. Böylece mükemmel kalemlerinizi ve kağıtlarını kullanma fırsatını yakalarsınız. Aynı zamanda bu program çalışacağınız konuları, kontrol edebileceğiniz

küçük parçalara bölmenize yardımcı olur. Üç ay boyunca akşamları yapacağınız iki ya da üç saatlik bir çalışma, sınavlardan önceki hafta her gün altı saatinizi alacak bir çalışmadan daha etkili olacaktır.



Sınav takviminize bağlı kalmaya çalışın ama işler yolunda gitmezse çok kötü HİSSETMEYİN. Eğer bir akşam ara vermek isterseniz, ara verin.



Konuları tekrar ederken nasıl bir yol izlemekten hoşlandığınıza karar verin. Hangisinin işinize daha çok yaradığını anlayana kadar aşağıdaki yöntemlerden her birini deneyin:

☐ Okumak.

☐ Sesli notlar kaydederek onları dinlemek.

☐ İyiye öğrenene kadar notları yazmak.

☐ Kendi hazırladığınız testler. Bir arkadaşınızdan ya da aile üyesinden sizi test etmesini isteyin.

☐ Bütün bu yöntemleri karışık bir şekilde uygulamak.



İyi beslenmeyi, yeteri kadar uyumayı, temiz hava almayı ve egzersiz yapmayı ihmal etmeyin.



ASLA sınav sabahı bilgileri kafanıza doldurmaya çalışmayın. O ana kadar öğrenmemişseniz o anda da öğrenemezsiniz. Sınava zinde, düşününüzü alarak ve hafif bir kahvaltı yaparak gidin.



Sınavdan sonra çoğu öğrencinin bir araya gelip cevapları analiz etmesi ve karşılaştırmalar yapması büyük strese neden olur. Sınavınızla ilgili yapacak HİÇBİR ŞEY kalmadığına göre oradan hemen uzaklaşın.

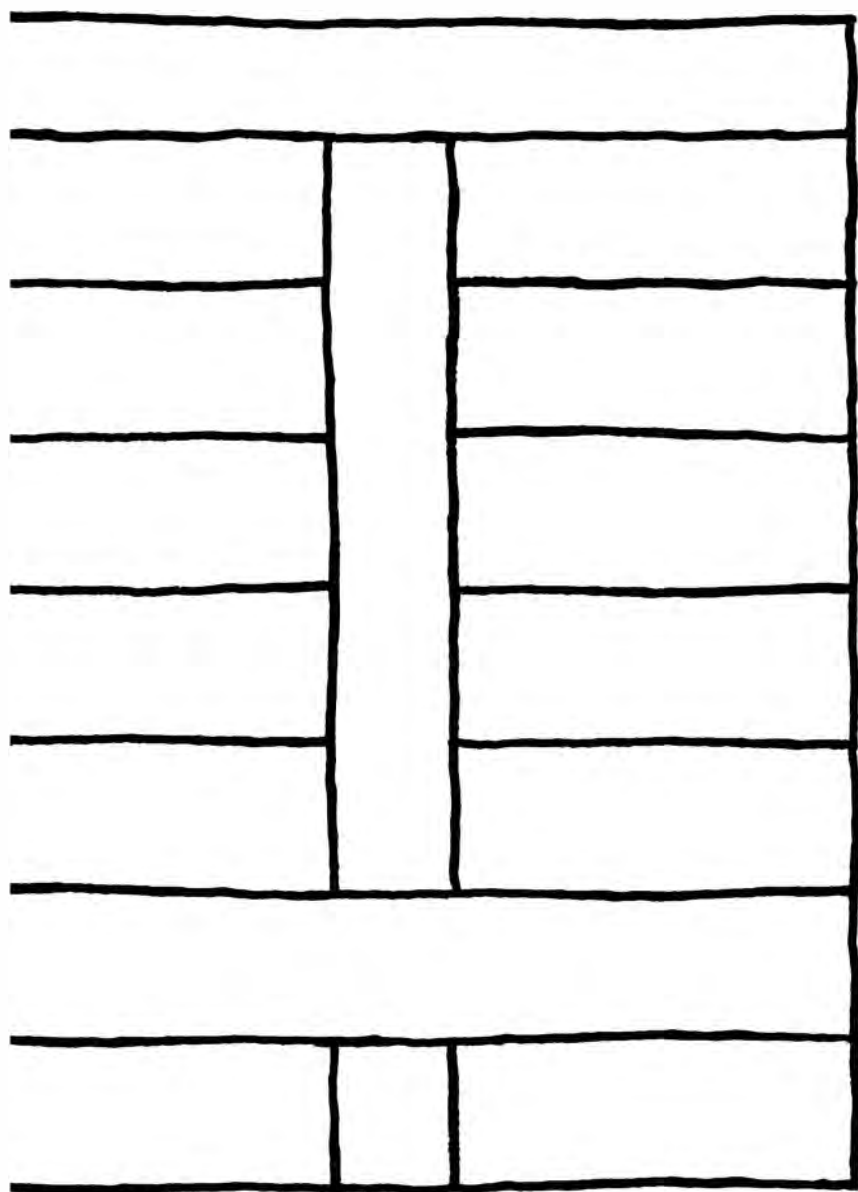
Sayfanın sonunda en zor sınav zamanlarını bile atlatmanızı sağlayacak gerçekçi bir çalışma takvimi var. Tarayıcınızla tabloyu tarayın ya da fotokopisini çekin ve sonra üzerine derslerinizi yazın.

Not: Cumartesi sizin boş gününüz olmak zorunda değil, bu benim seçtiğim gün. Her kutu otuz dakikalık bir çalışma süresini temsil etmeli. Unutmayın bundan daha fazla süre gerektiği gibi konsantre olmazsınız. Hafta sonu ya da çalışma sırasında bu takvimlerden birini sabah için birini öğlen için kullanabilir ya da tablodaki kutuları daha fazla bölebilirsiniz.

Molalarınızı nasıl değerlendireceğinize siz karar verin. Ben eskiden bir bardak çay hazırlayıp *Powerfuff Girls* animasyonunun bir bölümünü izlerdim. Size iyi gelen neyse onu yapın. Kalkıp etrafta dolaşmanızı, belki biraz temiz hava almanızı ya da ihtiyaçlarınızı gidermenizi öneririm, böylelikle yirmi dakika kadar sonra yeniden başlamaya hazır olursunuz.

Etrafta dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmasına gerçekten ihtiyaç duyuyor musunuz? Gerekirse modemi KAPATIN. Biliyorum. Ben de bu yollardan geçtim.

GÜN	Sınavların başlangıcından önceki hafta	
Pazartesi		MOLA
Salı		
Çarşamba		
Perşembe		
Cuma		
Cumartesi	BOŞ GÜN	
Pazar		



ARKADAŞLAR ARASINDA YAŞANAN SORUNLAR

"Değersiz biri olduğumu hissettiren arkadaşlarımla çok zor zamanlar geçirdim. Bunu her zaman yapmıyorlardı ama bazen 'yanagındaki sivilce üzerime saldırıyormuş gibi gözüküyor,' türünde şeyler söylüyorlardı ve bu kendimi berbat hissetmeme sebep oluyordu."

CHARLOTTE 17 NORVEÇ

Akran grupları arasında yaşanan sorunların strese sebep olan olaylar listesinin üst sıralarında (altıncı sırada) yer almasına çok şaşırmadım. Okuldaki akademik başarının yanı sıra birçok sosyal sorunla da uğraşmanız gerekiyor. Sanırım sorunların çoğu insanların birbirine çok yakın olmasından kaynaklanıyor, yani çok küçük bir alanda çok fazla genç insan var. Herhangi bir sınıfa birkaç kamera yerleştirirseniz, sınıfın "Biri Bizi Gözetliyor" evine benzediğini görebilirsiniz.

Sınıf rekabetin olduğu bir ortamdır. Öğretmeninizin ilgisini çekmeye çalıştığınız kadar etraftaki kız ya da erkek arkadaşlarınızın sizi fark etmesi için de yarışsınız. İnsanlar sosyal varlıklardır ama hiyerarşinin ve rekabetin kaçınılmaz olduğu küçük bir alanda bir sürü kişinin bir arada olmasının çok iyi sonuçlar doğuracağını sanmıyorum. Örnek olarak hapishane gibi kurumlara bakabilirsiniz.

Öğretmen olduğum zamanlardaki tecrübelerime dayanarak arkadaşlık ilişkilerinin karmaşık, güçlü ve yıkıcı olduğunu söyleyebilirim. Erkekler için işler kolaydır: Fiziksel olarak en güçlü erkek üstün gelir. Söylenmek, gizli işler çevirmek

-elbette bunların sadece kadınlara ait özellikler olduğunu düşünmemelisiniz- erkeklerle çok fazla şey kazandırmaz. Kendi tecrübelerimden yola çıkarak kızların arkadaşlıklarının daha karmaşık olabileceğini söyleyebilirim. Onların ilişkileri fiziksel güçten çok isteklerin üzerinden yürütülen bir savaş gibidir ve bu savaş pençelerin karşı takımı yenmesi ya da erkeklerin ve eşyaların değiş tokuş edilmesiyle sonuçlanır. Bazı kızların sosyal ilişkilerindeki iniş çıkışlar yaşamlarını gerçekten de stresli hale getirebilir.

Bu tür problemleri “arkadaşlar arasında yaşanan sorunlar” diye tanımlamak ciddi bir stres kaynağını acımasızca önemsizleştirmek olur. Ergenlik boyunca ailemizin hayatımızda önemi hafifçe azalır, arkadaşlıklarımız ve ilişkilerimiz ise büyük önem kazanır.

“Yurt dışında bir yıl geçirdim ve geri döndüğümde yeni bir okula başladım. Eski arkadaşlarımla ilişkilerim değişmişti ve henüz yeni arkadaşlar edinmemiştim. Oldukça yalnız hissediyordum ama bundan daha fazlası vardı. İşler planladığım gibi gitmediğinde ya da insanlar meşgul olduklarında anlamsızca moralin bozuluyordu. Bunun saçma olduğunu bilmek sinirlerimin bozulmasına, öfke ve yalnızlık hissetmeme engel olmuyordu. Sonunda oturup saatlerce ağlıyordum, öfkemi dışa vurmak için çaresizce eşyaları fırlatmak istediğimi hatırlıyorum ve bunu yapmadığım zamanlarda da genellikle uyuyor ya da durumdan kaçırıyordum.”

Arkadaşlarınız arasında yaşadığınız sorunları ya da bu sorunların sebep olduğu stresi düzeltmenin kolay bir çözümü yok. Yine de insanların asla başka insanlara AİT olmadıklarını ve arkadaşlara SAHİP olmak fikrinin çoğu zaman sorun olduğunu düşünüyorum. "Sen BENİM arkadaşımsın, ONUN değil!" gibi düşüncelerden bahsediyorum.

Arkadaşlar gelir ve giderler. Filmlerde ya da kitaplarda bu tür konulardan bahsedildiğini pek göremezsiniz ama soğuk ve acı gerçek böyledir. Bazı arkadaşların size vereceği zarar zehirleyici boyutta olabilir ve hiçbir arkadaş, uğruna sağlığını bozmaya değmez. İşte size başka bir gerçek daha: Yeni arkadaşlarınız olacak. Doğruyu söylüyorum! Olacak! İnsanlar değişip gelişirken kendileriyle benzer ilgi ve görüşlere sahip kişileri ararlar. Ergenlik döneminde ve yirmili yaşlarda, insanlar bizim kontrolümüz dışında yaşamımızdan gelip geçerler. Sıklıkla söylendiği gibi, *hayat böyledir işte*.

Bu yüzden arkadaş grubunuzdan ayrılmaktan korkmayın. Kontrol edebileceğiniz tek kişi sizsiniz. Eğlenceli olun, dost canlısı ve daha da önemlisi NAZİK olun.

Bunu yapın. YENİ, eğlenceli, samimi ve nazik insanların ilgisini çektiğinizi göreceksiniz. Zararlı arkadaşlıklardan uzak durun. Yapabileceğiniz TEK şey bu.

ZORBALIK

Duman tüten bir tuvaletten dışarı fırlayıp başınızı klozete sokmak isteyen kafası tıraşlı iri yarı basmakalıp tip sadece bir efsanedir. Zorbalık vakalarının çoğu arkadaşlar arasında gerçekleşir (bkz. bir önceki konu). Size nereden ateş edileceğini

kestiremeyeceğiniz için bu durum işleri daha da karmaşıktır. Konu sözlü ya da fiziksel sataşmaya, işleri karıştırmaya ve etrafta dedikodu yaymaya geldiğinde aynı gün içinde hem olayları karıştıran, hem de mağdur olan kişiye dönüşebilirsiniz.

Tecrübelerime dayanarak söylüyorum. Her ikisi de oldum. Okul bir cehennem gibiydi.

Birçok öğrenci ve ebeveyn öğretmenlerin ve okulların zorbalığı nasıl tanımladığıyla ilgili yanlış fikirlere sahiptirler.

ZORBALIK ÜÇ 'K' ile tanımlanabilir:

Kasıtlı: Bir amacı vardır. Bazen istenmeyen kazalar olabilir; bu onları zorba yapmaz.

Kahçı: Zaman zaman tekrar eder. Bazen insanlar sözlü ya da fiziksel olarak size sataşabilir. Böyle bir durumda bu olayı kayda değer görmeli ve biri ile paylaşmalısınız, ama bu zorbalık değildir. Diğer taraftan, eğer sürekli aynı kişi seçiliyorsa ortada gerçekten bir haksızlık vardır.

Kuvvetli: İlişkide bir güç dengesizliği vardır. Bir kişinin tek başına bir gruba zorbalık yapması çok güçtür. Aynı şekilde (ama imkânsız olmamakla birlikte) bir sekizinci sınıf öğrencisinin on üçüncü sınıftaki başka bir öğrenciye zorbalık yapması da güçtür. Fakat, bir grup sekizinci sınıf öğrencisinin on üçüncü sınıfta okuyan ve kilosundan çok utanan bir kıza bu şekilde davrandığını düşünün. Güç dengesi değişmiştir ve buna ZORBALIK denir.

Haksızlığa uğradığınızı düşünüyorsunuz buna katlanmak zorunda değilsiniz. Harekete geçin, siz yanlış bir şey yapmadınız. Burada durup “Bunu birine söyleyin” demek çok kolay olsa da, bir keresinde benim de “Sessiz kalırsam umarım bir gün geçer,” dediğimi paylaşmak isterim. Ve bilin bakalım ne oldu? Hiçbir şey geçmedi. Sessiz kalarak karşı tarafı tamamen güçlendirir yani “Bu bizim aramızda küçük bir sır olacak” oyunu oynayarak onların suç ortağı olursunuz. Olanları öncelikli olarak bir yetkiliye ya da size yardım edebilecek bir arkadaşınıza söylerseniz karşı tarafın gücünü elinden alabilirsiniz.

Bence burada yapmanız gereken en önemli şey delil toplamaktır. Bir davranışın zorbalık sayılabilmesi için devamlı olması gerektiğini söyledığimizi hatırlıyorsunuz, değil mi? O halde olan biteni yazın. Yanda işinize yarayacak bir form var. Onu tarayıcınızda tarayabilir ya da fotokopisini çekebilirsiniz.

Tarih:

Yer:

Olaya karışanlar:

Neler oldu?

Siz ne yaptınız?

Olanları başka kim gördü?

Doldurduğunuz formları alıp öğretmeninize ya da okulu-
nuzdaki rehberlik danışmanına götürün. Olanları bu şeklide
kaydettiğinizde yaşadıklarınızı göz ardı etmezler. Ayrıca bunu
yapmak olayları zihninizde netleştirmenizi de sağlar.

ERKEK ARKADAşLAR VE KIZ ARKADAşLAR

Romantik bir ilişki yaşamak ve birinden ayrılmak strese
sebeup olan yaşam olayları listesinde hayli st sıralarda. İnsan-
lara mutluluk getirmesi beklenen bir şeyin kalp acısına sebep
olabilmesi bana tuhaf gelir, ama gelin görün ki kalp kırılıyor
işte. Karşılıksız aşk zaten kötüdür ama sizinle İLGİLENEN biri
olduğunda bile gerçek aşka giden yol endişe verici olabilir. Bir
ilişkinin başında, ortasında ya da son dönemlerinde olsanız
da her köşe başında zorluklar ve sıkıntılarla karşılaşırsınız.

İlk günlerde birinin size ilgi duyup duymadığını ya da sizin
bu kişilerden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığınızı anlamaya
alışırken uykusuz birçok gece geçirirsiniz. Gençlik ağlarında
bu duygular son derece normaldir. Gönderdiğiniz mesajlara
gergin bir şekilde cevap beklemek ve emojiiler altında yatan
gizli anlamları okumaya çalışmak sık rastlanan davranışlar
arasındadır.

Eminim ki bunun sizin için doğru kişi olup olmadığı konu-
sunda da oldukça endişeleniyorsunuzdur. şuna kulak verin:
Eğer kişi doğruysa doğrudur. Shakespeare “Gerçek aşkın yolu
engebelidir,” derken haklıydı, ama elbette bu teatral bir ifade.
Aslında doğru ilişkiden bahsediyorsak bu ilişkinin  perdelik
acıklı bir tiyatro oyununa benzemesine hiç gerek yoktur.

Bir süredir yaşadığınız ilişkide yoğun stres altında hissetmeniz, artık kendi yolunuza devam etmeniz gerektiğine dair önemli bir işaret olabilir. Aşağıdaki sorulara cevap verin:

- ☉ Birbirinizin telefonlarını ya da e-postalarını karıştırıyor musunuz?
- ☉ Birbirinizi yıpratıyor musunuz?
- ☉ Birbirinizi sürekli kontrol mü ediyorsunuz?
- ☉ Birbirinizle didişip, tartışıp kavga mı ediyorsunuz?
- ☉ Birbirinize sözlü ya da fiziksel olarak zarar mı veriyorsunuz?

Sağlıksız bir ilişki strese sebep olarak genel sağlığınıza etkiler. Hiçbir ilişki sağlığınıza feda etmeye değmez. Hem de hiçbir zaman.

Terk eden de terk edilen de olsanız bir ilişkinin bitmesi yaşamınızda travmaya sebep olabilir ve size zarar verir. Bu konuyu yedinci bölümde inceleyeceğiz.



6. BÖLÜM

ENDİŞENİN BİR ADIM ÖTESİ

ANKSİYETE HAKKINDA



ENDİŞENİN BİR ADIM ÖTESİ

Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, endişe insan olmanın bir parçasıdır. Bu arada bir ipucu vereyim: **KİMSE ENDİŞELENMEKTEN HOŞLANMAZ.** Direksiyon dersleri, havaalanına zamanında varmak, biriyle buluşmak, bir sınava girmek gibi şeyler sizi **ENDİŞELENİDİRMEYORSA** bunu nasıl başardığınızı duymak isterim.

HERKESİN ehliyet sınavından önce ölecekmiş gibi hissedebileceğini bilmek sizi biraz olsun rahatlatır umarım. Sizi endişelendiren konu hakkında **KONUŞUN**. “Kahretsin, şu an çıkarabilirim, o pastayı yemekle hata ettim,” demek biraz rahatlamanın en iyi yoludur. Gülmek en iyi ilaçtır.

Ama Anksiyete (büyük harfle başladım çünkü sıradan bir endişe değildir) gençler arasında gün geçtikçe artarak yaygınlaşıyor. Anksiyete depresyonla birlikte çok sık kaydedilen bir ruhsal sağlık şikayetidir. Fakat bir şeyi açıklığa kavuşturalım, sınavlar ya da arkadaşlıklarla ilgili endişe duymak anksiyete **DEĞİLDİR**. Neden olduğunu hiç anlayamasam da, şu sıralar anksiyete sorunları hayli moda oldu. Kendi berbat kaygı krizlerimden yola çıkarak şunu söyleyebilirim ki bu sorun en kötü düşmanım için bile istemeyeceğim bir şeydir.

Hepimiz endişeleniriz ve gelecekte de birazcık anksiyete yaşayabiliriz ama **ENDİŞE** ne zaman büyük **A** harfi ile başlayan **ANKSİYETE** sorununa dönüşür?

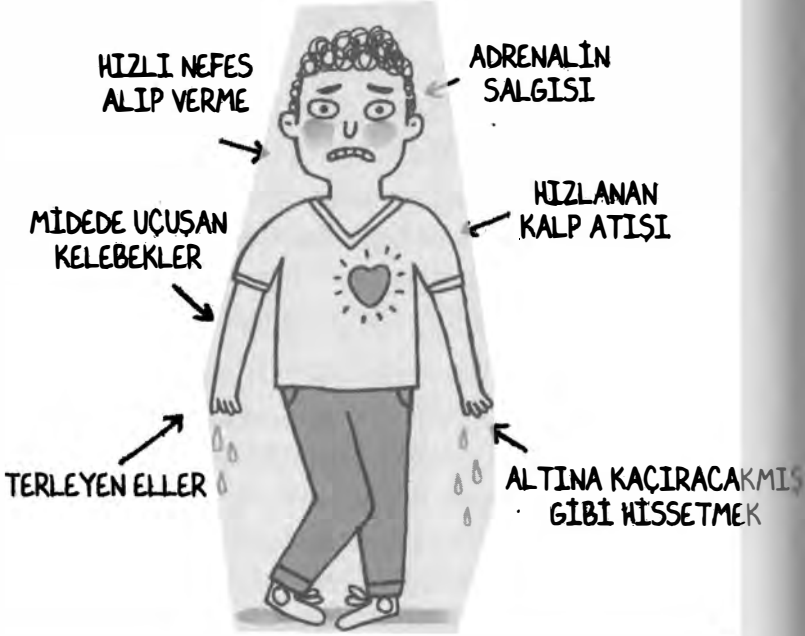
DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Anksiyete korkunun göstergesidir. İnsanlar birçok olay, düşünce ve hatta köpek ve örümcek gibi dış kaynaklı etkiler yüzünden kaygılanabilirler.

Kaygılanmak herkes için normaldir. Bir sınavdan önce kim gergin olmaz ki? Ama kaygı ciddileştiğinde ve uzun bir süre devam ettiğinde günlük yaşantımızı etkilemeye başlayabilir ve işte o zaman bir probleme dönüşür.

Kaygı duymamızın sebebi vücudumuzun adrenalın isimli bir hormon salgılamasıdır. Vücudumuz bunu bir tehdit olduğunu algıladığı için yapar ve böylece korkutucu bir durumdan kurtulmak ya da içinden ne çıkacağını bilemediğiniz bir paketi açmak için gücümüzü toplamamızı sağlar. Bu durum "savaş ya da kaç tepkisi" olarak bilinir. Fakat, hepimiz Vampir Avcısı Buffy olmadığımıza göre AŞIRI derecede adrenaline ihtiyaç duymayız. Vücut sistemimizde duran adrenaline nasıl başa çıkabileceğimizi bilmezsek kendimizi tuhaf hissetmeye başlarız.

SAVAŞ YA DA KAÇ TEPKİSİ



Adrenalinin fiziksel etkileri arasında hızlanan kalp atışı, hızlı nefes alıp verme, terleyen eller, midede uçuşan kelebekler, her an altına kaçıracaktı gibi hissetmek bulunur.

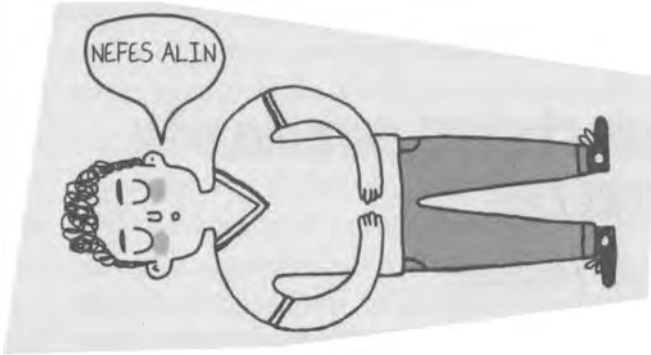
“Ortaokul yılları boyunca okula gitmeden önce mide bulantısı, halsizlik ve gerginlik hissedirdim.”

KITTY20 LIVERPOOL

Kaygıyı azaltmak için HEPİMİZİN kullanabileceği bir sürü etkili teknik var. Tüm bu tekniklerin ortak noktası, bir kişinin hissettiği kaygıyı azaltmasını sağlamaktır. İnternette ya da terapide bazı tavsiyeler bulabilirsiniz ama burada da işinize yarayacak basit bir yöntem var:

BUNU DENEYİN:

- ☉ Uzanın ve ellerinizi karnınızın üzerine koyun.
- ☉ Gözlerinizi kapatın.
- ☉ Yavaşça nefes alırken beşe kadar sayın.
- ☉ Nefesinizi iki saniye tutun.
- ☉ Nefesinizi verirken beşe kadar sayın.
- ☉ Karnınızın kalkıp indiğini hissediyor olmalısınız.
- ☉ Aynı şeyleri kendinizi daha sakin hissedene kadar tekrar edin.



Bunu yapmak nasıl hissettirdi? Enerjinizi nefes almak kadar basit bir şeye odaklamanız zihninizi temizleyerek kaygınızın artmasını engeller. Kaygı korkunun korkusu demek olduğuna göre, dikkatinizi dağıtmak iyi bir fikirdir. Nefes alışınızı yavaşlatmak vücudunuzu FİZİKSEL olarak etkiler ve kanınızdaki oksijen dengesini yeniden düzenler. Yüksek adrenalin dağılır ve kendinizi yeniden iyi hissedersiniz.

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Anksiyete, insanları endişeye sebep olan şeyleri yapmaktan alıkoyar; bu yüzden sorunu yaşayan kişiyi korktuğu şeylerle karşı karşıya getirmek, (teşhisi konulmuş) anksiyete bozukluğunun tedavisinde sık kullanılan bir yöntemdir. Bu tedavi, adım adım ve ancak bazı mücadele teknikleri öğretildikten sonra, yani kişiler korkularıyla yüzleşebildikleri ve verecekleri tepkileri kontrol edebildikleri zaman uygulanır.

Bu, genellikle bir uzman gözetiminde bilişsel davranış terapisi yoluyla yapılır, yani bu terapinin olumsuz düşünce kalıplarını yok etme tekniği kullanılır.

ANKSİYETE BOZUKLUĞU TÜRLERİ

BAZI FOBİLER

Bir insan herhangi bir şey hakkında fobiye sahip olabilir. Örümcek korkusu (araknofobi) ile örümcekleri pek sevmiyor olmayı birbiriyle karıştırmamalıyız. Gerçek bir fobi, bizi çok zor bir durumda bırakır ve yaşamımızı ciddi şekilde etkiler.

"Kendimi bildim bileli hastalıklarla ilgili bir 'sorunum' vardı. Hastalığa yakalanmaktan, hasta görmekten ya da hasta olmaktan ödüm kopuyordu. Ellerim terliyor, aklımdan anlamsız düşünceler geçiyor; başım, omuzum ya da boynum ağrıyordu, bense tüm bu endişe ve paniğin normal olduğunu düşünüyordum, ta ki bir gün bu

endişeler beni iş yerinde tehlikeye atana kadar. İşte o zaman, her şey yolundaymış gibi davranmaya devam edemeyeceğimi anladım.

Ufak tefek şeylerle başlamıştı. Kız kardeşim hastalandığında ona yardım etmek için odada duramıyordum. Sonra, televizyonda hastalıklarla ilgili şeyler izleyemiyordum ya da hastalıkla ilgili çizimlere ve çizgi filmlere bakamıyordum. Ellerimi çok ama çok sık yıkamaya başladım. Kokup kopmadıklarını anlamak için sürekli fincanları ve bardakları kokluyor, temiz olduklarından emin olmak için onlara dokunuyordum. Revirin bulunduğu koridordan geçerken -ortalarda hasta biri olmasa bile- mikropları içime teneffüs etmemek için nefesimi tutuyordum. Aynı şeyleri kalabalık yerlerde yürürken ya da bir grup insanın yakınılarında bulunduğumda da yapıyordum. Dışarı çıktığım gecelerde bir şeyler içmeyi bırakmışım ve birisi volkanik patlama gibi bira püskürtecek korkusuyla gece kulüplerinden ya da barlardan ayrılmak zorunda kalıyordum.

Restoranda tavuk yiyemiyordum ve evde bile yiyecek için tavuğu kendim pişirmem gerekiyordu. Başka birisi pişirecek olursa, bunu yaparken onu seyretmem ve mutfak gereçlerini kullandıktan sonra onları iyice yıkadığımı görmem gerekiyordu. Yemekhanedeki çatal kaşıkları kullanamıyordum ve yanımda tek kullanımlık çatal kaşıklar taşıyordum. Gün geçtikçe daha kötüye gidiyordu ve korkularım ve onların üstesinden gelmek için gösterdiğim çaba beni tehlikeye atana kadar yaşamımı bu şekilde sürdürdüm. Bu konu hakkında bir şeyler yapmam gerekiyordu."

RJ 19 LANCASTER

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Aslında konunun başlığı her şeyi açıklıyor. Bu sorunu yaşayan kişiler bazı sosyal durumlardan çok korkar. Bu, "yeni

karşılaştığınız insanların yanında utangaç olmak" ile aynı şey olmasa da bazıları için her şey böyle başlamış olabilir. Endişenin kaynağı geçmişte yaşanmış olumsuz bir tecrübe olabilir. Bu endişe zamanla korkuya sonra da anksiyeteye dönüşmüştür.

"On sekiz yaşındayken, teşhisi konulmamış ciddi bir anksiyete bozukluğu geçirdim. Bu sorun üniversitedeyken ağır panik atak krizleri geçirmeme sebep oldu ve öyle bir hal aldı ki, ellerim ve kollarım titremeden ve hastalanmadan okula, hatta okulun bulunduğu yere gitmeyi bile düşünemez oldum."

HEATHER 24 FIFE

Ben de bir çeşit sosyal anksiyete sorunu yaşıyorum. Beş yüz okurun bulunduğu bir toplantıya katılabilir miyim? Evet! Turneye gitmeyi seviyor muyum? Evet! Peki toplu taşıma aracında tualete gitmek zorunda kalmaktan ödüm kopuyor mu? Yine evet. Nasıl olduğunu görüyorsunuz, değil mi? Benim için Londra'da dolaşırken IBS (İritabl Bağırsak Sendromu) atağı geçirmek son yıllarda daha ciddi bir soruna dönüştü. Aslında hiçbir zaman GERÇEKTEN altıma yapmadım (eğer yapsaydım bunu size söylerdim) ama sadece bunun başıma GELEBİLECEĞİ ve insanların beni AYIPLAYACAĞI konusunda endişelenmek bile kör bir paniğe kapılmama yetiyor ve bu da bizi yavaşça bir sonraki aşamaya götürüyor...

PANİK BOZUKLUK

İnsanlar, vücut ısıları birazcık yükselirse ya da evdeki ocağı açık unuttuklarından şüphelenirlerse hemen panik atak geçirdiklerini söylüyorlar. Ama panik atak gerçekten nedir?

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Panik atak aniden gelir, çok yoğundur ve onu genellikle vücudunuzda hissedersiniz. Bunu söyleyerek sorunun kaygı verici düşünceler ya da endişelerden kaynaklanmadığını anlatmaya çalışıyorum; çünkü atak sırasında kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı ve göğüs ağrısı gibi fiziksel belirtiler hissedersiniz. Vücudunuzda yanlış giden bir şeylerin olduğunu hissedersiniz ve bu yüzden insanlar genellikle kalp krizi ya da sinir krizi geçirdiklerini düşünürler.

Panik atak ve anksiyete birbiriyle yakından ilişkilidir. Bazen panik ataklar anksiyeteye sebep olabilir çünkü bu sorunu yaşayan kişi panik atak geçirmekten endişeleniyordur (ve bu da panik atak ihtimalini kuvvetlendirir). Bazı insanlar ise var olan endişeleri nedeniyle panik atak geçirir. Panik atak gittikçe artan ve kontrol edilemeyen fiziksel belirtilere neden olabilir. Sık ve hızlı nefes almak kalp atış ritmini hızlandırarak kişinin daha kötü hissetmesine sebep olur. Bu yüzden panik atağa yapılan ilk müdahalelerde bir kağıt poşete nefes alıp vermek gibi nefes egzersizleri yaptırılır. ASLA plastik poşet kullanmayın ve soluma talimatlarına dikkat edin!

ALAN KORKUSU (AGORAFOBİ)

Bazı yerlerin tehlikeli olabileceği algısıdır. Korku duyulan yerler bazen açık alanlar olabilir ama hep böyle değildir. Televizyonda çoğu zaman bu şekilde gösterilse de, sorunu yaşayan kişinin mutlaka dışarı çıkmaktan korkması gerekmez.

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Anksiyetenin yayılmak gibi kötü bir huyu vardır. Belli bir fobinin sonunda ortaya çıkan durum, birbiriyle ilgisiz başka birçok şey hakkında kaygı duyulmasına sebep olabilir.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Işıkları sürekli açık kapatmak ve çamaşır suyu takıntısını bir kenara koyup obsesif kompulsif bozukluğun (OKB) gerçekte ne olduğunu öğrenelim:

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Yaşamdaki olaylar konusunda kaygılanmanın nasıl olduğunu hepimiz anlayabiliriz, ama ya bizi kaygılandıran kafamızdaki düşünceler olursa? Birçok insanın tuhaf ya da mantıksız düşünceleri vardır. Normalde onları fark ederiz ve önemsiz oldukları için zihnimizden uzaklaştırırız. Fakat OKB sorunu olan kişiler akıllarına giren bu düşünceleri önemseyerek onlarla ilgili bir şeyler yapmaları gerektiği duygusuna kapılırlar.

Bu egzersizi deneyin. Cümledeki boşluğu doldurun.

Umarım bu gece

(boşluğa sevdiğiniz birinin adını yazın)
ölümcül bir trafik kazası geçirir.

Dürüst olun, bunu gerçekten yapabildiniz mi? Hiç de kolay değil, öyle değil mi? Bir ismi bir boşluğa yazmanın bir olayın gerçekleşmesine neden olmayacağını bilsek de bunu yapmak zordur. Bu tür düşüncelere “BÜYÜSEL DÜŞÜNCELER” diyoruz. Bu çocukluğumuzda içinden geçtiğimiz bir gelişim evresidir.

OKB sorunu yaşayan kişiler akıllarındaki düşünceleri takıntılı bir şekilde etkisizleştirmeye çalışırlar. Bunu gerçekleştirmek için başvurulan yolların kişiden kişiye farklılık göstermesi dikkat çekicidir. Bu, sayı saymak gibi kişinin zihnindeki bir şey, ya da bir şeyleri kontrol etmek gibi fiziksel bir davranış olabilir. İçten gelen bu güçlü istekleri bastırmak son derecede zordur ve günlük yaşamı ciddi şekilde etkiler.

OKB aşağıdakilerden herhangi biri değildir:

- ★ Temizlik hastalığı
- ★ Kilitli kapıları kontrol etmek
- ★ Mikrop fobisi
- ★ Temiz bir çalışma ortamı ya da uçları sivriltilmiş kalemler
- ★ Yemekler konusunda seçici olmak

Bazı insanlar için bastırılması zor olan istekler yukarıdaki davranışlardan herhangi biri, hepsi ya da çok daha fazlası OLABİLİR. Yine de, etrafta dolaşıp “AMAN ALLAH’IM, YORGANIM KONUSUNDA O KADAR TAKINTILIYIM Kİ!” diyerek kahkahalar atmak gerçekten bu sorunu yaşayan kişilere karşı duyarsız olmaktır.

SAM'İN HİKAYESİ

İngiltere'nin Kent Bölgesi'nde yaşayan 18 yaşındaki Sam, küçük yaşlarda OKB hastalığı ile mücadele etmiş.

"Cümleleri tekrar ederdim. Bir şeyi yüksek sesle söylerim, herkes duyar, ama neden bilmiyorum, aynı şeyi tekrar söyleme ihtiyacı duyarım. Daima bir şeyleri tekrar ederdim; sanırım bu hiçbir zaman değişmeyecek. Anlatmak istediklerimi yeteri kadar söylemediğimden endişeleniyorum ya da söylemek istediğim daha fazla şey varmış gibi hissediyorum. Bu gerçekten sinir bozucu olabiliyor.

Bu davranışım ortaokulun ilk yıllarında fark edilir bir hale geldi. Küçükken beni rahatsız etmiyordu ama büyüyünce bunun çok da normal olmadığını daha iyi anlamaya başladım. Böylece durum daha rahatsız edici olmaya başladı ve sanırım duyduğum rahatsızlık takıntımı daha da kötüleştirdi.

Bir yığın tuhaf alışkanlığım, kırmayı başaramadığım bir dizi rutinim vardı. Bunlardan biri elimi yıkamaktı. Bir diğeri sabah uyandığımda belli bir esneme hareketi yapmaktı ve eğer bunu yapmazsam sanki kendime kazmış gibi gün boyunca öfkeli oluyordum. En kötüsü yerdeki şeyleri kontrol etme huyumdu. Bir şeyin yanından yürüyüp geçtiğimde göz ucuyla onu görüyordum ve geri dönüp onun ne olduğunu kontrol etmek zorunda kalıyordum. Bir keresinde birkaç yüz metre geri yürüdüm çünkü bir şey görmüştüm ve onu görmemişim gibi geçip gidemedim. Bu gerçekten çok tuhafta ve annemi en çok endişelendiren konuydu.

Stres ve bir şeyleri sürekli olarak tekrar etmenin baskısı yüzünden haftada en az üç dört kez ağır migren ağrıları çekiyordum.

Birbirine karışmış birçok kavram var. Mücadele ettiğim sorunlardan biri de bu. İnsanların çoğu sorunu anlamıyordu. Sürekli

kızgın olduğum ve bununla başa çıkmaya çalıştığım için -ki başaramıyordum- okulda başım çok sık belaya giriyordu. Bir yılda okuldan otuz kez uzaklaştırıldım. Bu çok zordu çünkü ne olduğunu anlayamayan tek kişi ben değildim; etrafımdaki kişilerin de bunu anlamadığını biliyordum çünkü verdikleri tavsiyeler yardımcı olmadı gibi hiçbir işe de yaramıyordu.

O sırada bir de depresyona girdim bu yüzden annemle birlikte aile hekimine gitmeye devam ettim. Her zaman gittiğim doktordan farklı bir doktordu ve bana ilaç vermek yerine sağlıklı yaşamayı tavsiye etti. Bir uzmana gitmek zorunda kaldım. 'Peki, Prozac kullanmaya başlasın,' dedi, böylece annem durumun ne kadar ciddi olduğunu anladı. Sanırım annem daha fazlasını yapamadığı için ya da konu hakkında daha fazlasını bilmediği için hayal kırıklığına uğramıştı ama bana kesinlikle çok yardım etti. Bir psikiyatristle konuştum. O güne kadar beni ilk anlayan kişiydi.

İlaç tedavisinin biraz faydası olmuştu ama tabii ki yan etkileri vardı. Beni çok acıtırıyordu. Çok yemek yedim ve oldukça kilo aldım. Artık çok fazla futbol oynayamıyordum; zaten hiçbir zaman da futbolda çok iyi olmamıştım.

Aynı zamanda terapi almaya başladım ve bunun çok yararı oldu. Terapist bana bazı tekniklerden bahsetti. Alışması biraz zaman almış olsa da onları hâlâ kullanıyorum.

İlaçları bırakmaya karar verdim. Hayatım boyunca ilaç kullanmak istemiyordum. Yavaş yavaş yapmak zorunda kaldım ama bir süre sonra onlardan kurtuldum ve devam etmemi sağlayan şey terapi sırasında öğrendiğim tekniklerdi. Zordu, ama okul başladık-tan birkaç hafta sonra daha iyi olmaya başladı. Çok güzel bir yaz geçirdim çünkü ilk defa o zaman dışarı çıkabiliştim.

Bana kalırsa, hastalığınızın yaşamınızın geri kalanında mücadele etmek zorunda kalacağınız bir sorun olduğu gerçeğini kabul etmek zorundasınız. Benim için bu uzun bir süreçti. Bu, değiştiremeyeceklerimi kabul etmek fakat kabul edemeyeceklerimi değiştirmekle ilgiliydi. Arabayı iki kez kilitlemek gibi yaptığım birçok küçük şey var. Bu sadece beş saniyemi alıyor. Bunu OKB sorunun yüzünden yaptığımı biliyorum ama bu beni çok fazla etkilemiyor. Fakat bir yolu yüzlerce metre yürüdükten sonra koşup geri gelerek yerdeki bir dal parçasına bakmak kabul edilebilir bir şey değil. Bunu yapamam; bu durumu değiştirmek, onunla savaşmak ve onu yenmek zorundayım. Bunların hepsine bir anda son veremem, ama sanırım önemli olan da bunu daha kabul edilebilir bir boyuta getirene kadar mücadele etmek."

7. BÖLÜM

ÜZGÜN OLMAK

BÜYÜK D HARFİYLE YAZILAN
DEPRESYON



ÜZGÜN OLMAK

Keyifsizlik, melankoli, hüzn, moral bozukluğu, keder, tasa, kasvet, ızdırap, yalnızlık, kalp kırıklığı. Aynı duyguyu tarif eden birçok farklı kelime var. Peki neden bu kadar çok? Çünkü yazarlar üzüntüyü çekici, çaresizliğin içinde kıvranmayı ise cezbedici bulur.

Mutsuzluk olmadan, mutluluğun tadını çıkaramayız ve -uçaktaki kabin görevlileri hariç- hiç kimse her zaman mutlu olamaz, yani herkesin ruh halinde zaman zaman dalgalanmalar olabilir. “Biraz üzgünüm,” diyebiliriz ve bu normaldir, ama üzgün olmakla ile BÜYÜK bir D harfiyle yazılan Depresyon arasındaki farka dikkat etmeliyiz. Klinik depresyon diye de bilinen bu sorundan bahsedeceğiz.



Daha önce de konuştuğumuz gibi stres ve endişeyle birlikte hepimiz olumsuz duygular hissedebiliriz. Bu duyguların arasına üzüntüyü de ekleyebiliriz. Fakat moralimiz belli bir süre boyunca bozuk olmaya devam ederse ve/veya bu duygular günlük yaşantımızı etkilemeye başlarsa işler o zaman değişir.

Moral bozukluğu ölçeğimize göz atalım :



Ve arada kalan her şey. Her hastalıkta olduğu gibi bir kişinin “biraz üzgün” olması başka bir kişinin “depresyonda” olmasına karşılık gelebilir. Size şu sıralar hissettiklerinizin sıradan bir moral bozukluğu mu yoksa klinik depresyon mu olduğunu söyleyebilmemin belli bir yöntemi yok.

Depresyonun uyarıcı işaretleri nelerdir? Nelere dikkat etmeliyiz? Depresyonun belirtileri stresinkilere çok benzer. Bu durum, moral bozuklunun stresle birlikte depresyona dönüşmesini çok iyi açıklıyor.

Aşağıdakileri yaşadığınızda dikkatli olun:

- ☹️ Uyuyamıyorsunuz ya da çok uyuyorsunuz.
- ☹️ Konsantre olamıyor ya da daha önce kolaylıkla yaptığınız işleri yapmakta zorlanıyorsunuz.
- ☹️ Umutsuz ve çaresiz hissediyorsunuz.
- ☹️ Olumsuz düşüncelere dalıyorsunuz.
- ☹️ İştahınız yok ya da çok fazla yiyorsunuz.
- ☹️ Normalde olduğunuzdan daha hassas, sinirli ya da asabisiniz.



Normalden daha fazla alkol tüketiyorsunuz ya da başka sorumsuz davranışlarda bulunuyorsunuz.



Hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsunuz (eğer böyle bir durum varsa hemen yardım isteyin).

Bu belirtilerin bazıları ya da hepsi yaşamın olağan akışı içerisinde gelip geçebilir ve bu hepimiz için geçerlidir ama bazı olaylar travmaya sebep olabilir ve ruhsal sağlığımızı etkileyebilir. Klinik depresyona geçmeden önce yaşamda bize zarar verebilecek bazı olayları inceleyelim.

BOŞANMAK

"11 yaşından 14 yaşına kadar annem ve babam, uzun süren, eziyetli ve yıkıcı bir boşanma sürecinden geçti. Babam çok içiyor ve günlerce ortadan kayboluyordu; annem öfkелendi ve bir süre sonra erkek kardeşimi ve beni de alarak evden ayrıldı. Her gece uykuya dalana kadar ağladım ve annemle babamı asla affetmedim."

SABEL 25 LONDRA

2012 yılında İngiltere'de evliliklerin %42'si boşanmayla sonuçlandı, bu yüzden ebeveynlerinizin ayrılma ihtimali çok da düşük değil. Anne ve babalarının boşanması binlerce gencin karşı karşıya kaldığı bir gerçek.

Kendi kendimize, ilişkilerin her zaman yürümediğini ve insanların günün birinde ayrılacaklarını söylemek kolay olsa da, bir ebeveynin evden ayrılmasının getirdiği sarsıcı duyguları görmezden gelmek oldukça zordur.

Çoğu genç bu durumu kişisel olarak algılar. Bu düşünce morallerinin bozulmasına ve yukarıdaki listedeki birçok belirtinin ortaya çıkmasına neden olur.

Unutmayın, ebeveynleriniz ayrılmaya çoğu zaman aslında SİZİ düşündükleri için karar verirler. Hiç kimse tartışmalarla dolu, huzursuz bir evde yaşamak istemez; bu yüzden anne ya da babanız huzur ve dengeyi sağlamak için evden ayrılmaya karar verir.

Aklınızdan çıkarmamanız gereken başka bir şey daha var ve bunu olabildiğince nazik bir şekilde söylemek istiyorum: Bu durum sizi hiç ilgilendirmez. Ebeveynlerimizin yaşamlarının merkezinde olduğumuzu düşünmek hoşumuza gider ve bu çoğu zaman da böyledir ama yetişkin olarak onların kendilerine ait hayatları ve ilişkileri vardır. Bu ilişkiler her zaman yürümez. Olgunlaştıkça insanların sadece bizi memnun etmek için hareket edemeyeceklerini, aynı zamanda kendileri için en iyi olanı yapmaları gerektiğini anlarız. Yine de, bu gerçeği fark edecek yaşta olmak, hissettiğimiz acıyı ya da stresi azaltmayabilir. Ebeveynleriniz boşandığında hangi yaşta olursanız olun, bu önemli ve hoşumuza gitmeyen bir değişikliktir. Bu tür şeyleri kimse istemez.

İşin iyi tarafı, arkadaşlarınızın da benzer tecrübeleri yaşamış olmasıdır. Bu durumu nasıl atlattılar? Bunun sarsıcı bir zaman olduğu doğru ama her şeyin yoluna girdiğini göreceksiniz.



Son ve küçük bir tavsiye: OLAYIN DIŞINDA KALIN. Bu, anne ve babanızın çözmesi gereken bir sorun, sizin değil. Ateş ortasında kalmayın.

Ebeveynlerinizin zor zamanlar geçirdiğini görüyorsanız -ki bu mutlaka boşanacakları anlamına gelmez- tavsiye alabileceğiniz ya da omzunda ağlayabileceğiniz yetişkinlerin listesini yapın. Okuldaki psikolojik danışman, öğretmen ya da duygularınızı paylaşabileceğiniz başka bir yakınınız var mı?

1.

2.

3.

AYRILIKLAR

Boşanma gibi, ilişkilerin sonlanması da sizi derinden etkileyebilir. Ayrılığın etkileri hangi tarafta olduğunuza bağlı olarak değişir. Terk eden misiniz, yoksa terk edilen mi?

Terk eden taraf olduğunuzda suçluluk duygusu hissedersiniz. Suçluluk duygusu zordur ama terk edilen taraf olmak daha zordur. Birinin kalbini kırmak BERBAT hissettirse de, terk eden kişiyseniz en azından neler olup bittiği konusunda düşünecek zamanınız olmuştur ve bu yüzden olumlu bir değişiklik yapmaya karar vermişsinizdir. Elbette durumun böyle olması, ayrılık sürecinin üzücü ve stresli olmayacağı anlamına gelmez, hatta kesinlikle öyle olacaktır.

Terk eden kişiyseniz NAZİK olmanız gerektiğini unutmamalısınız. Ayrılık konuşmasını her zaman yüz yüze yapın.

Birlikte olduğunuz kişiye onunla neden artık birlikte olmak istemediğinizi mümkün olduğu kadar detaylı bir şekilde anlatın. Kimseyi suçlamayın. Eğer ondan ayrılmak istiyorsanız BU SİZİN SEÇİMİNİZ ve bunu açıklamanız gerekir.

Her şey bittiğinde onunla iletişim kurmaya devam edin; telefonlarına ve mesajlarına cevap verin, gerekirse, ilişkiyi bitirme sebeplerinizi tekrar anlatın.

Terk edilen kişi olmak büyük ihtimalle daha zordur çünkü şaşkınlık ve reddedilme duygularını aynı anda yaşarsınız. Kimse reddedilmekten hoşlanmaz. Kendinizi kaçınılmaz ve gitgide artan bir şekilde kötü hissedersiniz ve “Neyi yanlış yaptım?”, “Söylediğim bir şey yüzünden mi?”, “Neden yeteri kadar iyi değilim?” gibi sorular sorarsınız.

SİZİN bir suçunuz olmadığını anlamanız gerekiyor; sorun İLİŞKİNİN kendisindedir. Bazı ilişkiler yürür, bazıları ise yürümez. Asıl mesele sizin kim olduğunuzdur. Bir başkasına uyum sağlamak için değişemezsiniz. Biriyle yaşadığınız ilişkinin yürümeyişi başka bir ilişkinin başarısız olacağı anlamına gelmez.



Ayrılık sürecinde hissettiğimiz duygular bir kayıp yaşadığımız zamanlardaki duygulara benzer ve yukarıdaki listede yer alan herhangi durum sonucunda stres oluşabilir. Kalbimizde her zaman bir yara izi kalacak olsa da zamanla iyileşeceğimizi bilmeliyiz. Ayrıca üzgün olmak oldukça sıkıcıdır ve birileri bir yerlerden çıkıp yeniden canınızı sıkmaya başlamadan önce çok az zamanınız vardır.

Bu arada eski hoşlandığınız kişiyi başka biriyle görmek HER ZAMAN canınızı yakar, inanın bana.

Evet, birini terk etmek ya da biri tarafından terk edilmek berbat HİSSETTİRİR ama bu genellikle geçici bir histir.

YAS TUTMAK

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Bir yakının ölümü için yas tutarken ortaya çıkan davranışlar depresyonun belirtileriyle benzerlik taşır. Yine de yas tutmak zamanla kendi kendine iyileşebilecek normal bir süreçtir. Ruh sağlığı uzmanları olarak, bir ölümün üzerinden altı ay geçmeden önce DEPRESYON tedavisine başlamayız ama yas tutan kişilerin durumla başa çıkabilmeleri için uyku hapi ya da antidepresan ilaçlarla kısa süreli tedavi uygulayabiliriz.

Sevdiğimiz birini kaybetmek hepimiz için travmatik bir olaydır ama yas tutmanın birçok farklı şekli vardır. Üzüntü duymanın doğru ya da yanlış bir yöntemi yoktur. Bazen ağlama, inleme, hıçkırma ve kederlenmenin birini kaybetmenin ken-

disi kadar strese sebep olduğunu düşünüyorum. Biri öldüğünde herkes kendi yöntemiyle durumla başa çıkmak zorunda kalır.

Yas tutarken bu bölümün başında listelenen belirtilerin herhangi biriyle karşılaşabilirsiniz. Üzüntünüz, iştah, uyku düzeni, odaklanma süresi KADAR ruh halinizi de etkileyebilir. Belli bir süre durumun inkâr edildiği bile görülebilir. Bu davranışlardan hiçbiri kişinin olanları önemsemediğini göstermez.

Söz konusu ölüm, ayrılma, boşanma olduğunda aslında bir şeyleri KAYBETME duygusuyla başa çıkmaya çalışırız ve ölüm en kalıcı kayıptır. Ölüm, sevdiğimiz birinin bir daha geri dönmeyecek olmasıdır. Bu berbat bir şeydir. Bazen bunu fark etmek zaman alabilir.

Ama ölüm hepimizin yaşamının son sayfasıdır. Bunu biliyoruz. Zor olan kısım, birini özlemek ve onun hâlâ bizimle birlikte olmasını dilemek konusundaki duygularla başa çıkmaktır. Özlem duymak fenadır ama bu duygu zamanla azalır. Evet, birini belki de sonsuza dek özleyeceksiniz ama bir süre sonra acınız hafif bir sızıya dönecektir. Onu kalbinizin derinlerinde taşırsınız. Çoğu insan mezarlıkları ziyaret edip kaybettiği yakınıyla konuşmayı rahatlatıcı bulur. Eğer bu kendinizi iyi hissettiriyorsa, neden olmasın?

Giden kişinin huzur içinde uyuduğundan ve sizin de huzurlu olmanızı istediğinden emin olun.

Şimdi konumuza dönelim. Yas tutmanın ya da ilişkilerde yaşadığınız sorunların depresyonu işaret etmiyor olması, hissettiklerinizin ruhsal sağlık sorunu olmadığı anlamına gelmez. Sonuçta, uykusuzluk sürekli devam ederse bir süre sonra daha ciddi sorunlara yol açacaktır, bu yüzden kısa süreli sorunlar için bile yardım istemekte kullanılacak bir şey yoktur. Doktorlar insanların zor zamanlarını anlatmalarını sağlayacak kısa

sürekli uyku hapi ya da SSRI tedavisi uygularlar. Unutmayın, bu ilaçlar uygun bir şekilde kullanıldıklarında bağımlılık oluşturmazlar ve zorlu zamanların kronik hastalıklara dönüşmesini engelleyebilirler.

KLİNİK DEPRESYON

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Klinik depresyon, ruh halindeki, düşünce süreçlerindeki ve davranışlardaki değişiklikler olarak tanımlanır. Moral bozukluğu ile klinik depresyonu birbirinden ayırmak için dikkat edilmesi gereken temel kriter, içinde bulunduğunuz durumun süresi ve gündelik yaşamdaki etkisidir.

Zaman zaman ve özellikle de bir kayıp yaşadığımızda üzgün olabileceğimiz konusunu açıklığa kavuşturduk. Peki, o halde moral bozukluğu ne zaman depresyona dönüşüyor?

“Üzülmek” diğer bütün kelimeler gibi sıradan bir kelimedir. Evden güzel kıyafetlerinizle çıktığınız bir gün üzerinize çay döktüğünüzde üzülebilirsiniz. Dr. Olivia’nın da dikkat çektiği gibi, önemli olan üzüntünüzün ne kadar sürdüğüdür.

Bilim insanlarına göre, moralimizin bozuk olmasının ve depresyona girmemizin sebebi beynimizdeki serotonin seviyesinin azalmasıdır. Bu durum davranışlarımızı, uyku düzenimizi ve yeme alışkanlıklarımızı değiştirdiği gibi, düşünme şeklimizi de etkiler ve belirtiler bu kimyasalın dengesi düzelene kadar devam eder.

Depresyondaki insanlar negatif düşüncelere saplanıp kalabilir. Bu, onların karamsar olmaya ya da acıklı düşüncelere dalmaya hevesli olduklarını göstermez; her şey şu haylaz beyin kimyasalları yüzünden olur.

Bu tür olumsuz düşünme biçimine “derin düşünme” denir ve bu düşünceler aşağıdaki gibi gelişir.

YETERİ KADAR İYİ DEĞİLİM

KEŞKE BAZI KONULARDA DAHA İYİ OLSAYDIM

İNSANLAR BAZI KONULARDA BENDEN DAHA İYİ

NEDEN DAHA İYİ OLAMIYORUM?

EN BAŞARISIZ BENİM

HERKES BENDEN DAHA İYİ

EMİNİM HERKES BENDEN DAHA İYİDİR

O KONUDA DA BENDEN İYİDİRLER

BEN HER ŞEYDE ÇOK BAŞARISIZIM

TANIMADIĞIM ŞU KİŞİ BİLE BENDEN DAHA İYİDİR

DAHA FAZLA İYİ OLMAYA ÇALIŞAMAM KI

BAŞKALARI DENEMEK ZORUNDA BİLE DEĞİL

NE KADAR UĞRAŞSAM DA YETERİ KADAR İYİ OLMUYOR

YETERİ KADAR İYİ DEĞİLİM

Ve böyle sürüp giden düşünceler...

Okunması hile bu kadar zor olan bu fikirlerin DAİMA kafanızın içinde olduğunu bir düşünsenize. Tahmin edeceğiniz gibi sürekli bunları düşünmek birini yiyip bitirir. Sağlıklı bir insana ne kadar tuhaf gelse de, aynı düşünceleri zihninde sürekli tekrar eden biri zamanla onlara inanmaya başlar.

Bu tıpkı yeni çıkan popüler bir şarkı gibidir. En kötü şarkı bile bir şekilde kafanıza yerleşir ve siz ne olduğunu anlamadan şarkının bütün sözlerini öğrenmiş olursunuz.

"Artık uyuyamıyordum, tüm hobilerime hatta tutku derecesinde bağlı olduğum futbola karşı bile ilgimi kaybetmiştim. Özellikle de insanların bende ne buldukları ya da beni sevip sevmedikleriyle ilgili takıntılı düşüncelerim beni rahat bırakmıyordu. Kendimi çoğu zaman terk edilmiş ve yalnız hissediyor, herkesten kaçmak için yataktan çıkmıyordum. Kendimi tedirgin ve öfkeli hissettiğim zamanlarda cildimi kaşıyarak tahriş ediyordum; duygularımla ve kafamdaki düşüncelerle başka nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum."

KATHRYN 21 BİRLEŞİK KRALLIK

Depresyonun en kötü tarafı, insanların normalde yapmayı sevdikleri aktivitelerdeki eğlenceyi çekip almasıdır. En basit şeyler altından kalkılamayacak zor işlere dönüşene kadar motivasyonunuzu çekip bitirir. Gelin görün ki, bu sorunu yaşayan birinin kendini daha iyi hissetmesini sağlayacak şey de BİR ŞEYLER YAPMAKTIR. İnsanlar depresyondayken bir şeyler yapınca bundan keyif aldıklarını ve bu aktivitelerin morallerini düzelttiğini söylerler.



Kısacası, yapacağınız herhangi bir şey pijamalarınızın içinde debelenip TV şovları seyretmekten daha iyidir çünkü BU hiç kimseye fayda getirmez.

"Kendimi tümüyle kaybolmuş hissettiğim ve her şeyin anlamsız olduğunu düşündüğüm zamanlar oldu. Okula gitmek istemiyordum, arkadaşlarımdan hiçbirinin bana tahammül edemeyeceğini ve artık hiçbir şeyin bana keyif vermeyeceğini düşünüyordum. Çoğu zaman iştahsızdım ve kendimi suçlu hissediyordum çünkü bu durum ailemi endişelendiriyordu. O zaman bile görünmez ve önemsiz olduğumu hissediyordum."

KITTY 20 LIVERPOOL

Unutmayın, depresyon bir HASTALIKTIR. Bilim insanları depresyon sırasında insan beyninde meydana gelen değişikliklerin sebebinin araştırılmaya devam ediyor olsa da, bu sorunu yaşayan hastaların serotonin seviyelerinin düşük olduğu biliniyor. Diğer taraftan, düşük seviyeli serotonin ve depresyon arasındaki etki-tepki ilişkisi, yani hangisinin daha önce olduğu üzerine tartışmalar sürüyor.

SSRI ilaçları (herkese olmasa da) birçok kişiye iyi gelir bu yüzden serotoninin depresyonda önemli bir faktör olduğunu düşünebiliriz.

DR. OLIVIA DİYOR KI...

İlaç kullanmak kendi başına bir tedavi yöntemidir ama aynı zamanda insanların terapiyi ya da ilaç dışındaki diğer tedavileri sürdürebilmesi için gerekli motivasyonu ve enerjiyi sağlar.

İnsanlar, ilaç kullandıklarında "yaşayan bir ölü" gibi gözükmekten ya da antidepresanlara bağımlı hale gelmekten korkarlar. Bu ilaçlar bağımlılık yapmaz ve hiç kimsenin bir

ölü gibi gözükmesine neden olmazlar. Bu endişeler artık kullanılmayan ilaçlar için geçerli olabilir ama yeni tedavilerin bu tür yan etkileri yoktur.

Çok ama ÇOK ağır vakalarda, insanlara elektrokonvülsif terapi (EKT) uygulanabilir. Hastalar ağır depresyon geçiriyorlarsa ve başka hiçbir şey işe yaramadıysa beyne elektrik akımı verilir. Doğruyu söylemek gerekirse ben olsam bu tür konulara kafamı takmazdım.

Klinik depresyon bir hastalık olduğuna göre, size kendinizi iyi hissettirecek aktivite ve egzersizlerden başka bir şey tavsiye etmem tehlikeli olabilir. Biraz temiz hava kırık bir kaburgayı iyileştiremeyeceği gibi depresyonu da sihirli bir şekilde ortadan kaldıramaz.

Uzun süredir moraliniz bozuksa yardım almanın vakti gelmiştir. Doğru bir yardımla kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz ama asıl mesele kendi isteğinizle ilk adımı atmaktır. Dördüncü bölümde söylediklerimi unutmayın: Karşılaştığınız ilk doktor ya da psikolojik danışman sizin için faydalı olacak desteği sağlamayabilir, ama vazgeçmeyin. İçinde bulunduğunuz durum göz ardı edilemeyecek bir sağlık sorunudur.

LOUISE'İN HİKAYESİ

"Londra'da üniversite ikinci sınıftayken (yani on sekiz yaşındayken) ilk depresyon dönemimi geçirdim. Durum, bazı başka öğrencilerle paylaştığım dairedeki odama kendimi kilitleyecek kadar ciddi idi.

Yataktan çıkamıyor, yemek yiyemiyor ve kesinlikle okulla ilgili görevlerimi yerine getiremiyordum. Günde belki on sekiz ya da on dokuz saat uyuyordum ama yine de hep yorgundum. Tamamen uyuşmuş ve yalnız hissediyordum.

Başlangıçta sorunumun ne olduğunu bilmiyordum. Grip olduğumu sandım. Tüm vücudum ağrıyordu ama ağrı kesici kullanmıyordum çünkü bir şekilde bir şeyler hissediyor olmaktan memnundum.

Bir süredir yaşamla bağımın kalmadığını hissediyordum ve bu yeni bir şeydi. Bunun iyileşme işareti olduğunu düşündüm. Aslında birkaç hafta sonunda daha da kötüleşmiştim ve her şey daha da kötüye gidiyordu.

Paranoyak davranışlar göstermeye başladım. Nereye gitsem insanların benim hakkımda konuştuklarını düşünüyordum ve bu da gitgide daha da yalnızlaşmama sebep oldu. İntiharı düşünmeye başladım. İlk başta harekete geçmedim; aklımdan kendimi bir trenin önüne bırakmak ya da bir otobüsün önüne atlamak gibi fikirler geçiyordu. Daha sonra bu düşünceler zihnimde iyice yayıldı, ta ki bir gün kendimi Hyde Park'taki göletin kıyısında bulana kadar. Oraya nasıl gittiğimi bilmiyordum. Kışın ortasında üzerimde sadece bir tişört, kot pantolon ve terlik vardı. Kaban giymemiştim ve orada durup suyun boğulmam için yeteri kadar derin olup olmadığını anlamaya çalışıyordum. Bu durum beni öylesine korkuttu ki eve dönüp ailemi aradım ve onlardan yardım istedim. Anne ve babamın o gece beni almaya geldikleri anı hiç hatırlamıyorum. Beni eve götürdüler. Aile hekimimiz de oradaydı. Bana yüksek dozda Sitalopram ve yan etkilerini azaltmak için düşük dozda Valium verdi. Sonraki bir hafta boyunca neler olduğunu hiç hatırlamıyorum. İlaçlar bu sürenin sonunda işe yaramaya başlamıştı. Sonrasında bile bazı zamanları çok net hatırlamıyorum. Ama ilaçlar İŞE YARADI, çünkü hâlâ buradayım."

8. BÖLÜM

VÜCUT DİLİ

BEDEN DİSMORFİK BOZUKLUĞU



VÜCUT DİLİ

"Vücut kitle indeksim (VKI) normal olmasına rağmen şişman olduğumu düşünüyordum. Sadece okuldakiler yüzünden değil, kıyafet üreticileri yüzünden de böyle hissediyordum çünkü 40 ya da 42 beden giymeme rağmen üzerime uygun kıyafet bulamıyordum. En sonunda, sadece bol ve siyah kıyafetler giymeye başladım."

CLAIRE 28 LONDRA

BİR GERÇEK:

Herkes vücudundan nefret eder.

Ya da, en azından, herkes mümkün olsa vücudundaki ufak tefek bir şeyleri değiştirirdi. Elbette ve ne yazık ki, bunu bilmek vücudunuzdan daha az nefret etmenizi sağlamaz. Zayıf insanlar sıska olduklarını, uzun insanlar leyleğe benzediklerini düşünürler; kısa boylular uzun olmayı isterler, iri yapılı insanlar ise vücutlarındaki yumuşak bölgelerden nefret ederler. Çok iyi görünen kaslı gençler bile vücutlarından çok memnun değillerdir. Öyle olsalar neden her gün spor salonuna gitsinler ki?

Herkes vücudundan nefret eder.

"Nefret" güçlü bir kelime. Aslında, hepimizin birlikte yaşamayı, hatta sahip olmaktan keyif almayı öğrenmesi gereken kusurları olduğundan bahsediyorum. Bazıları vücudunun pek beğenmediği bölgelerini değiştirmek için doktora gitse de, çoğumuz onlarla yaşamayı öğrenmek zorunda kalırız.

Ergenlik ve sonrası, gençlerin vücutlarıyla barışık olmalarını özellikle zorlaştıran bir dönemdir. Alışkın olduğunuz minik

çocukluk bedeniniz gözünüzün önünde değişir ve başkalaşır. Bu süreç tamamen kontrol dışındadır ve durdurulamaz. Bu dönemde fiziksel görünüşle ilgili kaygıların yaşanması çok şaşırtıcı değildir.

Bütün gençlerin ergenlik döneminden geçtiğini, yani yalnız olmadığınızı bilmek ve ergenlik döneminin koza sürecinin son aşaması olduğunu anlamak sizi biraz olsun teselli edebilir. Ergenlikteki görüntünüz yetişkinen nasıl görüneceğinizi belirlemez. Aslına bakarsanız, tuhaf görünüşlü gençlerin iyi görünen yetişkinlere dönüştüklerini gördüm. Harry Potter'daki Neville Longbottom'ın şimdi nasıl görüldüğüne bir bakın.

**İNTERNET ARAMA MOTORUNDA YAKIŞIKLI/GÜZEL
BULDUĞUNUZ ÜNLÜLERİ ARAŞTIRIN VE KÜÇÜKÇEN TUHAF
GÖZÜKEN BEŞ ÜNLÜNÜN İSMİNİ BURAYA YAZIN:**

1.
2.
3.
4.
5.

**İyi iş çıkardın, ergenlik, gerçekten iyi iş
çıkardın!**

Gördünüz mü? Aslında endişelenecek hiçbir şey yok; her şey güzel olacak. Bu arada hepimiz zaman zaman nasıl gözüktüğümüz konusunda endişeler duyabiliriz, ama bu tür düşünceler devam ederse günlük yaşantımızı etkilemeye başlayabilirler.

EN İYİ %0.001 KİŞİ

Toplum her dönemde sadece küçük bir alandaki insanları kapsayabilecek ideal bir güzellik algısı geliştirir. Marilyn Monroe'nun bugünkü beden ölçülerine göre kilolu olduğu hakkında çok konuşulmuş olsa da vücut hatları, sarı saçları ve dolgun dudakları hâlâ güzelliğinin bir parçası olarak görülüyor. Şaşkınlığını ele veren kaşları aynı ilgiyi görmeyebilir.

Bu durum erkekler için de çoğunlukla aynıdır. Şimdiye kadar sadece kızlar, medyada sergilenen kadın bedenlerine maruz bırakılırken artık aynı şey erkekler için de geçerli. Men's Health gibi dergiler genç erkeklerle, bikinili figürlerin geçit töreni yaptığı yayınlar da kadınlara zarar veriyor.



"Dergilerin hiç yardımı olmadı. Aslında onlar sorunun bir parçasıydı. Geriye dönüp okuduğum dergilere baktığımda, gençlere hitap eden, kilo ve güzeleğe takıntılı bu yayınların ciddi şekilde tehlikeli

olduğunu düşünüyorum. Bu tür yayınlarda beğenilmek için zayıf olmam gerektiği mesajının veriliyor olması beni sinirlendiriyor."

SIMSIZ30GALLER

Asıl sorun, tüm medya araçlarının (film, kitap, moda ile ilgili yayınlar, dergiler ve popüler videolar) güzellik yalanını yaygınlaştırmak için iş birliği yapmasıdır. Kadınlar anormal derecede zayıf oldukları halde sağlıklıymış gibi resmediliyorlar. Üstelik, mucizevi bir şekilde ya da estetik müdahalelerle dolgun göğüslere sahip olabiliyorlar. Oyuncak bebeklerinkine benzeyen yüzleri ve kabarık saçları var. Podyumların tercihi hâlâ incecik mankenler olsa da, dergiler büyük kalçalardan vazgeçmiyor. Tabii onlara göre SADECE kalçalar büyük olabilir; bel daima ince kalmalıdır.

İdeal erkek uzun, yapılı ve kaslı olmalıdır. Michelangelo'nun David heykelinden daha zayıf ya da kısa biri ideal olmaktan uzaktır. Zaman zaman Chris Pratt gibi daha iri yapılı aktörler sadece film stüdyosu patronlarının ve çağdaşlarının belirledikleri standartları sağlamlaştırmak için ortaya çıkar. Hiçbir erkek doğduğunda Chris Hemsworth gibi gözükmez. Onun gibi yapılı bir vücuda sahip olmak için a) her gün spor salonunda dört saat geçirmek b) düzensiz ve az beslenmek c) kas büyütücü steroidler kullanmak ya da d) bu üç maddede yazanların hepsini yapmak gerekir.

Elbette alternatif örnekler de vardır ama onları bulmak için çok uğraşmanız gerekir. Ana akım medyaya sızan örnekler, gazetelerde "hatlarını sergiledikleri" konusunda pek de zarif olmayacak şekilde alaya alınırlar. Bu haberler fotoğraf makinelerinin uzaktan çektiği fotoğraflar eşliğinde sunulur.

Mankenler gibi Hollywood aktörleri ve pop yıldızları da gezegendeki küçük bir nüfusu temsil eder. Onları örnek almak gülünçtür ama görmezlikten gelmek de bir o kadar zordur. Bazen onların bu dünyaya sadece kendimizi kötü hissedelim diye gönderildiğini düşünebiliriz.

İnternette araştırma yaparak ünlülerin gençlik fotoğraflarına bakın. Çok farklı gözüktüklerine eminim. Yirmili yaşlarındaki aktörlerin filmlerde daha genç yaştaki karakterleri canlandırmaları beni bu yüzden rahatsız ediyor. Bu gençlerin akneleri nerede? Diş telleri nerede? Neden yaşlıları gibi tuhaf kıyafetler seçmiyorlar? Milyonlarca genç bu özelliklere sahip olmasına rağmen bu medyada hiç gözükmüyor.

AKNELER ÜZERİNE BİRKAÇ SÖZ: Kötü bir cilt gençleri rahatsız edebilir ve kendilerine olan güvenlerini azaltabilir. Doktorunuza gidin. Durumunuzla ilgilenip size yardımcı olacak ilaçlar verecektir.

"Diş görünüşüm, yani şu cildimdeki lekeler (şu kahrolası siyah noktalar!) yüzünden benimle dalga geçiyorlardı.

LUKE LONDRA

Bence ergenlik yılları nasıl bir yetişkin olacağınızı keşfetmeye çalıştığınız yıllardır. Bazı şeyler değiştirilebilir. Saçlarınızı ve kıyafetlerinizi, size uygun olan tarzı bulana kadar değiştirebilirsiniz.



Sağlıklı gözükmek elbette güzeldir ama sağlığını nasıl gözüktüğünüzden daha önemlidir. Fazla kilolu ya da çok zayıf olmak iç organlarınızı zorlar ve bunu hiç istemeyiz. Hepimizin zaten bildiği gibi, bolca meyve ve sebzeyle dengelenmiş bir beslenme programına ve formda kalmaya yetecek kadar egzersiz yapmaya ihtiyacımız var. Daha önce söylediğimiz gibi, egzersiz ve beslenme ruhsal sağlığımızı korumak için oldukça önemlidir yani nasıl gözüktüğünüz ve nasıl hissettiğiniz birbirine bağlıdır.

BEDEN DİSMORFİK BOZUKLUĞU (BDB): Bir kişinin, dış görünüşüyle ilgili gerçek dışı bir bakış açısına sahip olması ve bu konuda endişelenmeye fazla zaman harcamasıdır. Bu, kendini beğenmemekle aynı şey DEĞİLDİR. Sorunu yaşayan kişi için bir yara izi, fiziksel bir özellik, ne kadar koyu tenli olduğu gibi küçük şeyler aşırı derecede önemli ve üzerine çok zaman harcanan konulardır.

On kadından sekizi dış görünüşlerinden memnun değil ve yarısından çoğu kusurlu bir görünüşe sahip olduğunu düşünüyor.¹¹

11 Kate Fox – Social Issues Research Centre

Önemli olan vücudumuzu doğru şekilde algılamak ve görünüşümüzden memnun olmaktır. İkisini yapmak da çok zor. Bedenimizi diğer kişilerin gördüklerinden farklı gördüğümüzü unutmayın. Hepimiz bedenimizi parçalar halinde algılarız; yamuk burnumuzu, sarkık kalçalarımızı ya da göbeğimizi fark etmemizin sebebi budur. Fakat diğer insanlar bizi bir bütün olarak görürler; küçük şeyler bizim dışımızda kimseyi rahatsız etmez. Kendi vücudumuzu doğru bir şekilde algılamadığımızı ortaya koyan bir çok araştırma vardır.

Hepimizin sevmediği fiziksel özellikleri vardır ama sürekli dış görünüşümüz hakkında endişe duymak fiziksel ve ruhsal sağlığımızı etkiler. Zorlayıcı beslenme alışkanlıkları, takıntılı hale gelen egzersizler ve aşırıya kaçan estetik operasyonlar kendimizden memnun olmadığımızı gösteren ciddi belirtiler olarak görülebilir. Ben bu konuda fazla bir şey bilmiyorum ama bildiğim bir şey var: Hiçbir cerrah ruhumuza estetik operasyon yapamaz ve hiç kimse mutluluğa giden yola kaslı bacaklarıyla ulaşamaz. Dış görünüşe fazla önem vermek iç huzura ulaşmamızı sağlayamaz ve hiçbir zaman da sağlamamıştır.

YİYECEK VE BESLENME

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Çoğumuzun yiyeceklerle karmaşık ya da zor bir ilişkisi vardır. Peki bu konuda yardıma ihtiyacımız olduğunu nasıl anlarız? Diyet yapmak, kalori hesapları, öğün atlama ve spor salonu programları oldukça yaygındır bu yüzden işlerin ne zaman yoldan çıktığını anlamak zor olabilir. Diğer taraftan birkaç haftadır devam eden bir alışkanlıktan vazgeçmek,

yıllarca sürdürülen bir alışkanlıktan kurtulmaktan çok daha kolaydır; bu yüzden bir problem olabileceğini düşündüğünüz an vakit kaybetmeden yardım alın.

“Karmaşık” doğru bir kelime. Bir otobüs ya da trende geçen herhangi bir diyaloga kulak verin. Konunun çok geçmeden yemeğe geleceğinden eminim. Sürekli bir şeyler atıştırmayı düşüyoruz. Yemek yemek, hayatta kalmamızı sağlasa da yemekle kurduğumuz ilişki bu amacın ötesine geçer. Diyetlerden gurmelere uzanan yiyecek yolculuğunun sonunda yemeğin kölesi olduk.



Yeme bozukluğunu bir bütün olarak değerlendirmeliyiz. Bu konudaki sorunların ciddiyeti, zamanımızın ne kadarını yiyecek konusunda endişelenmekle geçirdiğimize ve bunun günlük yaşantımızı ne kadar etkilediğine göre belirlenir. İnsanlar “yeme bozukluğu” sorununu duyduklarında genelde akıllarına “acıkma” gelse de konu bu kadar basit değildir.

Diğer taraftan, yemek seçen ve hızlı kilo verdiren diyetlere başvuran kişiler de var. Her doktorun bol meyve ve sebzeyle desteklenen dengeli beslenmeyi tavsiye ettiğini göz önünde bulundurursak, kısıtlayıcı bir beslenme ne kadar sağlıklı olabilir ki? Bir önceki bölümde vücudu hızla şişirmeyi sağlayan beslenme türünden bahsetmiştim. Sözünü ettiğim tavuk ve protein karışımı yiyen ve spor salonundan çıkmayan şu tipleri hatırlıyor musunuz? Bu şekilde beslenmek hiç doğru değildir. Beslenme yanlışları listesine göz atmaya devam edecek olursak oruç diyetlerini, kompulsif yeme bozukluğunu, aşırı beslenmeyi, kusma ve elbette açlığı görebiliriz.

“Annem kilolu olduğum ve bulduğum her şeyi yediğim için beni azarlıyordu. 1997 yılında düzenli beslenmeyi bıraktım ve iki ayda on üç kilo verdim. Yemekten uzak duruyor, sadece çalışıp uyuyordum.”

HEIDI 35 LOUISIANA ABD

Beslenmeyi sürekli kontrol etmek kolaylıkla daha büyük sorunlara sebep olabilir. Tanımlanan dört çeşit yeme bozukluğu vardır:

ANOREKSİYA NERVOZA

Bu sorunu yaşayan kişiler yemek ve kilo konusunda aşırı derecede endişe duyar; kendi ağırlıklarını doğru şekilde algılayamazlar ve kilo almaktan korkarlar. Yan etkileri oldukça ciddidir, yaşanan kalp kasılması erken ölüme sebebiyet verebilir. Diğer yan etkileri arasında kemik ve deri hasarı ve regl düzensizlikleri bulunur.

BULİMİYA NERVOZA

Bu sorunu yaşayan kişiler aşırı yeme eğilimi gösterirler ve bu davranışı telafi etmek için kusmak, müshil içmek ya da aşırı egzersiz yapmak gibi takıntı haline gelen aktivitelere yönelirler.

AŞIRI YEME BOZUKLUĞU

Gün geçtikçe yaygınlaşan bu hastalık, belirli bir dönem aralığında iki ya da üç kez aşırı yemek yeme şeklinde tanımlanabilir. Bu davranış suçluluk duygusu ve utançla bağlantılıdır, fakat bulimiya hastalığında olduğu gibi telafi edici başka bir davranışla sonuçlanmaz.

TANIMLANMAMIŞ DİĞER BESLENME VE YEME BOZUKLUKLARI

Yeme bozukluğu sorunu olduğu halde ilk üç hastalığın teşhisinin konulamadığı durumlarda doktorlar bu ifadeyi kullanırlar. Örneğin, kişinin kilosu sağlıklı seviyenin üzerinde olsa bile anoreksiya belirtileri görülebilir.

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Muayeneye gittiğinizde doktorlar ruhsal sağlığınızla beraber fiziksel sağlığınızı da kontrol ederler. Yeme bozukluğunun vücudunuzda ÖNEMLİ etkileri olur. Doktorlar boyunuz ve kilonuzla birlikte kan basıncınızı ve reflekslerinizi de kontrol ederler.

Muayene sonrasında gerekli görürlerse on sekiz yaşından küçük hastaları Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Servisi'ne yönlendirirler. Burada beslenme bozuklukları konusunda uzmanlaşmış yetkililer bulunur.

Sizin için gerçekçi ve uygulanabilir beslenme hedefleri belirleyecek bir diyetisyenle çalışırsınız. Onların amacı size yardım etmektir, sizi yemek yemeye zorlamak değil.

Yeme bozuklukları; yiyecek, yemek ve kilo ile ilgiliymiş gibi gözükse de genellikle bu sorunların altında yatan başka sebepler vardır ve tedavi sırasında bu sorunların da çözülmesi gerekebilir.

Gelin, yeme bozukluklarıyla ilgili yanlış bilinen konulara açıklık getirelim:

- ❶ Yeme bozukluğu SADECE zayıf olmayı istemek değildir.
- ❷ Yeme bozukluğu SADECE mankenlerle ilgili değildir.
- ❸ Yeme bozukluğu SADECE kontrol sorunu değildir.
- ❹ Yeme bozukluğu SADECE yemekten korkmak değildir.

Bu noktaya geldiğimize göre, bir sonraki cümle sizin için şaşırtıcı olmayacaktır: Yeme bozuklukları bir ruh sağlığı sorunudur. Sinir bozucu olabilir ama her hastalığın bir “sebebi” olması gerekmez. Anoreksiya nervoza gibi bazı hastalıkların genetik faktörlerden kaynaklandığını ortaya koyan araştırmalar olsa da, bu tür sorunların serotonin dengesizliği gibi durumlara bağlı olduğuna dair işaretler de vardır. Kısacası, yeme bozukluğunun depresyon ve kaygı sorunlarından çok, gerçek yaşamdaki olaylardan kaynaklandığını söyleyemeyiz.

Dr. Olivia’nın, danıştığınız herhangi bir uzmanın sadece sizin yiyecek ve kilonuzla ilgilenmeyeceğini söylemesinin sebebi budur. Bir kişinin daha dengeli beslenmesini sağlamak sağlığı için faydalı olsa da hastalığın altında yatan sorunları düzeltmeyecektir.

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Kısıtlayıcı bir beslenme programı iştahınızı daha da azaltacağı için yeme bozukluğu dikkat gerektiren bir konudur. Davranışlarınız biyolojiniz üzerinde doğrudan etkilidir. Bunun yanı sıra, yetersiz beslenme sizi yiyecekler konusunda kaygılara ya da takıntılı düşüncelere sevk edebilir.

“Okulda çok zor bir geçiş dönemi yaşıyordum. Kendimi duygusal olarak hazır hissetmiyordum. Bu süreçte yeteri kadar destek aldığımı düşünmüyorum. Suda boğulmamak için çabalayan biri gibi hissediyordum ve kesinlikle dibe batmışım. Çocukluğumdan beri zaman zaman bir yeme bozukluğu sorunu yaşıyorum. Sorun stres dönemlerinde daha da artıyor. Bazen çok fazla yiyorum bazen de hiç yemek yemiyorum.”

"Ortaokulün son aylarında doğru beslenmeyerek sağlığıma zarar verdim. O zamanlar kendime ne yaptığımı farkında değildim. Bu yıl, bunu yaparken aklımdan neler geçtiğini anlamaya çalıştım. Durumu kabul etmek ve onunla başa çıkmak zordu."

JOE 19 BİRLEŞİK KRATİK

TOM'UN HİKAYESİ

Londra'da yaşayan 29 yaşındaki Tom yeme bozukluğu sorunu yaşayan erkeklerden biri.

"Birkaç dilim kızarmış ekmekle ve bir kase kepekli gevrekle başlayan zararsız bir gündü. Sonra bir arkadaşım ile tartıştım. Ne yaptığımı farkına bile varmadan iki dilim çikolatalı kek, bir pastırma, bir paket cips, birkaç havuç dilimi ve bir parça çörek satın alarak mideye indirdim. Sonraki kırk beş dakika içinde bunlara bir paket çikolatalı şekerleme, ton balıklı ekmek ve kafatasını ayıklamayı unuttuktan sonra püre haline getirdikleri bir beyne benzeyen bir paket kırmızı-beyaz puding ekledim. Tüm bunları satın alırken dikkat çekmemek için bir kafe, dükkân ve insanı hiç yargılamayan şu tatlı yiyecek otomatlarının arasında mekik dokumuştum.

Bu sırada terliyordum, ellerim titriyordu ve ağrıdan başım zonk-luyordu. Yaklaşık bir buçuk litre su içtim sonra oradan ayrılıp öğle yemeyi yedim.

Böyle zamanlarda, yemek yememin sebebi açlık ya da rahatlama isteği değil; yemek yemeye bir son vermek için bağlayıcı bir karar almaktan korkuyorum. Zor günlerde, kendime bir yabancidan daha fazla güvenemeyeceğimi hissediyorum.

Ertesi gün, sanki küçük, yaramaz bir çocuk göğsümün üzerinde tepinmiş gibi bir hisle uyanırım. Yaptığım ilk şey, yaklaşık on

üç kilometre boyunca koşmak olur. Öğlen spor salonuna gider, vücudumu çalıştıracak çeşitli hareketler yaparım. Kusmasam da midem bulanana kadar bu hareketleri yapmaya devam ederim.

Doktorun bana ilk kez bulimiya hastalığım olduğunu söylediği zamanı hatırlıyorum. Tuhaf gelebilir ama onun kafayı yemiş olduğunu düşünmüştüm çünkü on yıldır kendimi kusturmayı başaramıyordum. Bunu doktora söylediğimde bana spor sayesinde vücudumu büyük oranda arındırabildiğimi söyledi.

Sorunu nasıl tanımlarsanız tanımlayın, yiyeceklerle ve vücudumla olan ilişkim ve bu durumu kontrol etmek için hissettiklerim bir sorun olduğunu gösteriyor. Bütün bunların yanında depresyon nöbetleri geçiriyorum. Her hafta terapiye gidiyorum ve on dört yaşından beri bazı dönemlerde antidepresan ilaçlar kullanıyorum.

Çoğu zaman, insanlar -özellikle de ünlüler- bu konudan bahsederken bulimiyanın kendileri için geçmişte kalan, yaşamlarının karanlık bir dönemi olduğu konusunda ahkâm kesiyor, "Bulimiya ile geçen yıllarım cehennem gibiydi," gibi şeyler söylüyorlar. Bu, onların o parlak yaşam yolculukları boyunca mücadele ettikleri tek sorun ve onların dihe vurdukları nokta.

Belki onlar için böyle bir anlam taşıyor ama benim için öyle değil. Benim için bu ıplka diyabet gibi kronik bir hastalık. Ciddiyeti günden güne değişiyor; bazen geliyor bazen ortadan kayboluyor. Üzerinde düşünmeniz ve onunla bilinçli bir şekilde başa çıkmanız gerekiyor ama bu sorunla yaşayabilirim ve bunu başarıyorum."



JULIA'NIN HİKÂYESİ

Julia yeme bozukluğu sorunu yaşıyor ve o artık Beat yardım kuruluşu için elçilik yapan gençlerden biri.

SORU: Yiyeceklerle ya da beslenmeyle ilgili sorunların olduğunu fark ettiğinde kaç yaşındaydın?

CEVAP: Sorunlarım başladığında 19 yaşındaydım.

SORU: Bu sorunlar kendini nasıl gösterdi?

CEVAP: Sorunlar yatmadan önce bazı egzersizler yapmaya başladığımda ortaya çıktı. Daha sonra egzersizle birlikte yediğim yiyeceklerle bazı kısıtlamalar getirdim. Telefonuma gün içinde yediğim her şeyi ve yaptığım egzersizleri kaydedebileceğim bir uygulama yükledim. Bu durum, dansçı olmak için güzel sanatlar lisesinde eğitim aldığım zaman başladı.

SORU: Bu konuda yardım aldın mı?

CEVAP: Sorunlar başladığında ilk olarak aile hekimimize gittim ama kilom hâlâ sağlıklı bir seviyede olduğundan doktor çok fazla tavsiyede bulunmadı. Üç ay sonra tekrar kontrole gittiğimde doktor antidepresan ilaç tedavisi verdi ve beni yeme bozukluğu uzmanlarına yönlendirdi.

SORU: Herhangi bir resmi sağlık servisine ulaştın mı?

CEVAP: Benim vakamla ilgilenen uzmandan destek alıyordum. Başlangıçta yeme bozukluğu konusunda uzman bir hemşireyle düzenli olarak görüşmeye gittim ve kısa bir süre yaşadığım yerdeki hastanenin psikiyatri bölümünde tedavi gördüm.

SORU: Bu yardımlardan hangileri daha çok faydalı oldu ve hangilerinin faydası olmadı?

CEVAP: Depresyonumun en ağır olduğu dönemlerde güvende olmamı sağladığı için psikiyatri bölümünde kalmanın faydasını gördüm, fakat oradaki doktorlardan birinin bazı yorumları olumsuz etkilenmeme neden oluyordu; bu yüzden bu dönem benim için hem destekleyici hem de cesaret kırıcı oldu. Psikolojik destek almak da çok faydalı oldu ve bir yıl geçmesine rağmen hâlâ o görüşmelerin faydasını görüyorum.

SORU: Bu kronik hastalıkla ve tekrar nüksetmesi ihtimaliyle uzun vadede nasıl başa çıkıyorsun?

CEVAP: Hastalığın tekrar ortaya çıkmasıyla mücadele etmek zor. İyileşmeye başladığımda insanlar benim yanımdayken eskisi gibi dikkatli olmamaya başladılar ve bu da yeniden aynı şeyleri yaşadığımda onlara bunu söylememi zorlaştırdı. Hastalığın yeniden ortaya çıkmasıyla erkek arkadaşımın desteği sayesinde başa çıkabiliyorum. Ona her şeyi anlatıyorum ve o da bana ihtiyacım olan desteği veriyor ve özgürlüğümü kısıtlamamak için üstüme gelmiyor.

SORU: Bu sorunu yaşayanlar için başka tavsiyelerin var mı?

CEVAP: Sizi hastalığınızın tanımlamadığını unutmayın. Kişiliğinizi oluşturan şeylerin neler olduğunu hatırlamaya çalışın ve onlara tutunun. Benim için okumak yaşamımın bir parçası ve işler yolunda gitmediğinde sorunları azaltmak için okumaya başvuruyorum. En azından bir kişiye daima sorunlarınızdan bahsedin. Bu hastalığın tehlikesi gizlice gelmesidir. Yanınızda her zaman güvenilebileceğiniz biri olursa yaşadığınız sorunlarla başa çıkarabilirsiniz. Yardıma ihtiyacınız olacak.

9. BÖLÜM

SON TABU?

**KENDİNE ZARAR VERMEK VE
DİNDARLARLA İLGİLİ DÜŞÜNCELER**



SON TABU?

Ne yazık ki bu bölümde pek de hoş olmayan şeylerden bahsedeceğiz. Birinin kendine zarar vermesi ya da yaşamına son vermesi üzerine şakalar yapmak pek de kolay değil, ne dersiniz? Ben herhangi bir şey hakkında konuşmanın yasak olduğunu düşünmüyorum. Bazı sorunlardan bahsetmediğimizde onları özel ve gizemli bir hale getiriyoruz. Kendine zarar verme gençlerin %7'sini etkileyen bir konu. Böylesine yaygın bir sorun bir tabu olmamalı ya da göz ardı edilmemeli.

KENDİNE ZARAR VERME

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Kendine zarar verme, bir insanın kabul edilmiş kültürel normlar dışında kendini fiziksel olarak incitmesidir. Ağda yapmanın kendine zarar vermek sayılmamasının sebebi budur! İnsanlar kendilerine birçok farklı şekilde zarar verebilirler ama bir yerini kesmek, yakmak, saçını çekmek ve cildini tahriş etmek en yaygın yöntemler arasındadır.

İLK YARDIM KONUSUNDA BİRKAÇ SÖZ: Kendine zarar verme davranışının arkasında yatan sebeplerden bahsetmeden önce ilk yardım konusunda bazı temel bilgilere sahip olmamız ve tıbbi yardım gerektiren durumları bilmemiz

önemlidir. Eğer herhangi bir kişi -yani siz ya da bir arkadaşınız- kendisine zarar veriyorsa tıbbi yardım istemek gerekli olabilir. İnsanlar, uzmanların ne söyleyeceklerinden ya da ne yapacaklarından endişe duydukları için yardım istemeyebilirler ama bu konuda bir şeyler yapmak çok önemlidir. Böyle durumlarda kimseyi akıl hastanesine kapatmazlar.

Eğer bir yara tedavi edilmezse enfeksiyon, daha ciddi bir hastalık ya da istenmeyen komplikasyonlar oluşabilir. Kesikler temiz tutulmalıdır ve gerekliyse yara bandı ya da antiseptikle kapatılmalıdır. Eğer bir yaranın kanaması durmuyorsa acil serviste bir iki dikiş atılması gerekebilir.

Kendine zarar verme davranışı gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır ve insanların bu konuda birçok sorusu vardır.

KENDİNE ZARAR VERMEK KONUSUNDA SIKÇA SORULAN SORULAR

- ★ İnsanlar bunu neden yaparlar?
- ★ Kendilerini öldürmeye mi çalışıyorlar?
- ★ Kendine zarar vermek nasıl oluyor da daha iyi hissetmelerini sağlıyor?
- ★ Bunu neden yapıyorlar?
- ★ Bunu dikkat çekmek için mi yapıyorlar?
- ★ Kendilerine nasıl zarar verebiliyorlar?
- ★ Canları acımıyor mu?
- ★ Evdeki her keskin aleti saklamam mı gerekir?
- ★ Kendine zarar veren birine nasıl yardımcı olabilirim?
- ★ Ya bu kişiler onları rahat bırakmamızı isterlerse?
- ★ Bu durum düzelir mi?
- ★ Kendime zarar vermeyi nasıl sonlandırabilirim?
- ★ Bunu yapmaya son vermek zorunda mıyım?
- ★ Ne zararı var ki?

Bu kitaptaki bir çok konuda olduğu gibi bu soruların KESİN cevapları yok. Yine de gelin bazılarını cevaplamaya çalışalım. Birçok kişi kendine zarar verir ama herkesin tecrübesi kendine özgüdür.

İNSANLAR BUNU NEDEN YAPARLAR?

Bu soruya cevap vermek gökyüzünde kaç tane yıldız olduğunu söylemek kadar zor. İnsanların kendine zarar verme-

lerinin sebebi kontrolden çıkan bir durumu kontrol altına almaya çalışmak OLABİLİR, öfke ya da kendinden nefret etme duygusunu ifade etme biçimi OLABİLİR, sorunlara çözüm bulamayacağını düşünmek OLABİLİR.

"Her zaman öfkeliydim ve kendimden nefret ediyordum. Bu da beni kendime zarar vermeye itiyordu... Öfkemi beni kızdıran insanlardan çıkaramıyordum çünkü onlar benden daha güçlüydü ve bu yüzden kendime yükleniyordum. Sonra da bunu yaptığım için kendimden nefret ediyordum."

RUCHIKA 15 OXFORD

KENDİLERİNİ ÖLDÜRMEYE Mİ ÇALIŞIYORLAR?

HAYIR! Kendine zarar veren kişiler diğer birçok insan gibi intiharla ilgili düşüncelere sahip olabilirler fakat intihar etmeyi istemek farklı bir şeydir. Kendine zarar vermek yanlış bir başa çıkma yöntemi olsa da, bu davranışı gösteren kişi aslında daha iyi hissetmeye çalışır. Ne yazık ki, bazıları kendine zarar verirken kazayla yaşamlarına sonlandırabiliyorlar.

KENDİNE ZARAR VERMEK NASIL OLUYOR DA DANA İYİ HİSSETMEYİ SAĞLIYOR?

Kendine zarar vermek beyin kimyasallarını değiştirmenin etkili bir yoludur. Kafanızda dolaşan yunuslara benzettiğimiz endorfinleri hatırlıyor musunuz? İşte bu kimyasallar acıya reaksiyon olarak salgılanırlar. Bu durum GEÇİCİ olarak çok iyi hissetmeyi sağlar ve kişinin sorunu çözüyormuş gibi ZAN-

NETMESİNE neden olur. Halbuki yaşanan sadece fiziksel bir etkidir yani tahmin edilebileceği gibi sorunun altında yatan sebeplerin üstesinden gelmeyi sağlamaz. İşte bu biyolojik etki bu davranışa son vermeyi zorlaştırır.

BUNU DİKKAT ÇEKMEK İÇİN Mİ YAPIYORLAR?

Kendine zarar veren kişilerin çoğunun, sorunlarını kabul etmek yerine canlı bir sümüklü böceği yemeyi tercih edeceklerinden eminim; çünkü bu davranış, beraberinde ciddi bir utanç, gizlilik ve alay edilmeyi getirir. Fakat eğer biri böyle bir sorunu olduğunu gizlemiyorsa bu, biraz ilgi istediği anlamına gelebilir. Bir kişi dikkat çekmek için KENDİNE ZARAR VERİYORSA gerçekten ilgiye ihtiyacı vardır! Yine de, "ilgi manyağı" ya da "numaracı" gibi ifadelerin bir faydası olmayacaktır. Bu kişilerin ihtiyacı olan şey ilgidir ama DOĞRU TÜRDE BİR İLGİ. İyi bir dinleyici olmanın ya da bunu yapacak birini bulmanın vakti gelmiştir.

"Ergenlik yıllarım boyunca dış görünüşümden düşüncelerime kadar, kendimle ilgili her şeyden gerçekten nefret ettim. Her gün kendimde bir kusur buluyordum ve ne zaman hak ettiğimi düşünsem kendime zarar veriyordum. Bu duyguların üstesinden nasıl geleceğimi bilemediğimde de aynısı yapıyordum. Utanç ve suçluluk duygusu yüzünden arkadaşlarımdan ya da ailemden hiç kimseye hissettiklerimden bahsetmedim. Mükemmel olmak istiyordum, bu yüzden ortaya koyduğum 'ben' imajım kusursuz görünmesi gerekiyordu."

CANLARI ACIMİYOR MU?

Tam üstüne bastınız. Bazı insanlar için amaç zaten budur. Acı çekmenin hiçbir şey hissetmemekten ya da başka negatif duygulardan daha iyi geleceği çaresiz zamanları düşünün.

KENDİNE ZARAR VEREN BİRİNE NASIL

YARDIMCI OLABİLİRİM?

Tereyağı bıçağını ya da tırnak makasını saklamak gibi bir sorumluluğunuz yok. Biri kendini incitmeye karar vermişse bunu yapmak için mutlaka bir yol bulacaktır. Aslına bakarsanız, kimse bir başkasının davranışlarından sorumlu değildir. Hem de asla. Yine de, ONLARA neyin iyi geleceğini sormak yardımcı olabilir. Örneğin, konuşmak için bir yardım kuruluşu ya da bir uzman bulmak konusunda desteğe mi ihtiyaçları var? Onları bu davranışa iten belli sebepler var mı? Günün ya da yılın bazı zamanlarında sorun daha mı kötüleşiyor? Onları dinleyin, yargılamayın ve kendinize dikkat edin. Sonuçta, kendine zarar vermekle ilgili bir şeyler dinlemek zor olabilir. Başkalarının üzüntülerini sırtınıza yüklenip ağırlıklarını taşımak zorunda değilsiniz?



YA BU KİŞİLER ONLARI RAHAT BIRAKMAMIZI İSTERLERSE?

Bu sorunu yaşayan biri, işine burnunuzu sokmamanızı isterse bu henüz değişikliğe hazır olmadığını gösterir. Durumu kabul edin ve ihtiyaç duyduğunda yardıma hazır olduğunuzu açıkça söyleyin. Her zaman bir açık kapı bırakın ve yardıma ihtiyacı olup olmadığını tekrar sormaktan çekinmeyin.

BU DURUM DÜZELİR Mİ?

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

"Bu durum düzelebilir," dersek soruya dürüst bir cevap vermiş oluruz ama kendine zarar vermeyi sonlandırmak oldukça güçtür. Ve bu süreçte sorunu yaşayan kişiyle beraber -her kim olursa olsun- ona destek verenlerin de çok çaba göstermesi gerekir. Elbette ancak kişi bunu istiyorsa her şey düzelebilir. Hiç kimse tüm yaşamı boyunca kendine zarar vermek istemez. İnsanlar yaşlandıkça, beyinleri gelişerek olgunlaşır. Bu da kendilerine zarar verme dürtülerine karşı koyabilmelerini ve bununla etkili bir şekilde başa çıkma yöntemleri geliştirmelerini sağlar.

KENDİNE ZARAR VERMEYİ NASIL

SONLANDIRABİLİRİM? BUNU YAPMALI MIYIM?

Bu soruların ikisi de çok zor. Hiç kimse bir şeyi yapmak ZORUNDA değildir ama yaşamınızın bir, beş ya da on yıl içinde nasıl olacağını düşünmek isteyebilirsiniz. Sizin de iyi bildiğiniz gibi, kendinize zarar vermenin bazı sakıncaları var-

dır. Örneğin, sahip olduğunuz yara izleri yüzünden istediğinizi giyemeyebilir ya da bu izleri hiç tanımadığınız kişilere ve cinsel partnerinize açıklamak zorunda kalabilirsiniz. Evleneceğiniz zaman bir yara izinin gelinlik tercihinizi etkilemesini ister misiniz? Çünkü bu gerçekten seçiminizi etkileyecektir. Belki size çok uzak bir zaman gibi gelebilir ama yirmili yaşlarınızın sonlarına geldiğinizde çocuk yaşta yaptığınız seçimler için pişman olmayı ister misiniz?

Karanlığın ortasında, kasvetli bir dönem geçirirken geleceği hayal etmenin zor olabileceğini biliyorum ama bir gün gelecek mayo giymek isteyeceksiniz. Yara izleri soluklaşır ama sonsuza kadar üzerinizde kalır.

Diyelim ki buna bir son vermeye karar verdiniz, peki bunu nasıl yapacaksınız? Bu kitapta konuştuğumuz her konuda olduğu gibi yanınızda size destek olan birileri olduğunda başarılı olma ihtimaliniz çok daha fazla olacaktır. Size yardım edecek bu takım, güvenebileceğiniz, kendilerine karşı dürüş olabileceğiniz ve size karşı dürüst davranacak insanlardan oluşmalı. Sizin yanınızda oldukları ve iyileşmeniz için çaba sarf ettikleri sürece bu kişilerin kim olduğunun bir önemi yok. HADI, HEMEN O İNSANLARIN YANINA GİDİİİN!

Dikkatinizi dağıtacak aktiviteler yapmak sorunlarla başa çıkmak için çoğu zaman işe yarayan bir yöntemdir. Bu aktiviteler, ellerinizi ve zihninizi zarar vermekle ilgili düşüncelerden uzaklaştırıp daha pratik ve de eğlenceli şeylere yönlendirirler. Unutmayın, kafanızdaki o yaramaz yunuslar egzersiz yaptığınız zaman ortaya çıkarlar; bu yüzden egzersiz, beyninizin fiziksel durumunu değiştirmek ve kendinize zarar verdiğinizde ortaya çıkan kimyasalların salgılanması sağlamak için eğlenceli alternatif bir yoldur.

DİKKATİNİZİ DAĞITMAK İÇİN İŞE YARAYACAĞNI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ BEŞ AKTİVİTEYİ YAZIN:

1.
2.
3.
4.
5.

KAT'IN HİKAYESİ

Kat, ergenlik yıllarında kendine zarar vermeye başladı ve bu davranışıyla başa çıkmak için terapiye başvurdu.

"İnsanlar, kendine zarar vermenin alkol ve uyuşturucu bağımlılığına benzediğini anlamıyorlar; onu birdenbire ortadan kaldıramazsınız, onunla başa çıkmayı ve içinizdeki isteği kontrol etmeyi öğrenmek zorundasınız. Yine de, beyniniz daha iyi hissetmenizi sağlamak ve kontrolü eline almak istediğinde o hep bir seçenek olarak orada kalacaktır. Tıpkı bir kısa yol tuşu gibi (sözcük oyunu yapmak istemedim). Geçmişte kendilerine zarar vermiş -ya da bunu hâlâ yapan- insanlar zayıf kişiler değildir. Aksine biz güçlü olmak zorundayız, çünkü bunu yapmaya başladığında nerede duracağımızı ya da durup durmayacağımızı bilemezsin.

Kendinize zarar vermek konusunda cahilce tepkilerle karşılaşırsınız. Çoğu zaman insanlar uydurma bir sebep yüzünden ilgi arayan bencil bir ergen ya da korkmaları gereken, pailamaya hazır bir bomba olduğumu sanırlar çünkü şöyle düşünürler:

AMAN ALLAH'IM! EĞER KENDİSİNE BUNU YAPABİLİYORSA KİM BİLİR BAŞKA NELER YAPABİLİR?

Kendime zarar vermenin kimliğimi belirlediğini düşünmüyorum ama insanların çoğu bunu geçmişte yaşanmış bir durum olarak görmekte zorlanıyor; çünkü diğer ruhsal sağlık sorunlarının aksine hissettiklerimi hatırlatan izler hâlâ görülebiliyor. İnsanların bunu anlamadıklarında rahatsız olduklarını fark ediyorum. Genelde bunun başarısızlıkla sonuçlanmış bir intihar girişimi olduğunu sanıyorlar ve sanki 'normal' ya da başarılı olmamı hiç beklemiyormuş gibiler; sanki kendime zarar vermeyi güzel göstermeye, onun yararlı ve işe yarar bir şey olduğunu ispatlamaya çalışıyormuşum gibi davranıyorlar.

Bu sorunu sizi seven insanlarla konuşmak kolay değil çünkü çok endişeleniyorlar ve olan bitenden üzüntü duyuyorlar; bu yüzden duygusal olarak yaşamıma dahil olmayan biriyle konuşmanın, yani terapi almanın yararlı olduğunu düşünüyorum. Sizi sevenler bu durumun bir şekilde kendi suçları olması gerektiğini düşünüyorlar ve onları ikna etmeye çabalarsam onların hissettiği suçluluk duygusuyla başa çıkamam.

Yara izlerimden utanmamam gerektiğini öğrendim çünkü onlar benim kimliğimin bir parçası ve eğer başka insanlar onları görmekten rahatsız oluyorsa bunun için özür dilemek zorunda değilim. Yaralarımın gözükmesi gösteriş yaptığım ya da başkalarını kıskırttığım anlamına gelmez. Bu benim vücudum ve kollarımı herkese açmaya hakkım var (bu defa sözcük oyunu yapmak istedim)."

İNTİHAR VE İNTİHARLA İLGİLİ DÜŞÜNCELER

İntihar, bir kişinin kendini öldürmeyi düşünmesinin ardından yaşamına son vermesidir. Her yıl 800.000 kişi kendini öldürür ve her bir intihara karşı tahminen on ila kırk arasında intihar girişimi vardır. Bu çok üzücü.

İntihar, erkekler arasında kadınlar arasında olduğundan biraz daha fazla yaygın olsa da, intihar GİRİŞİMLERİ daha çok kadınlar arasında görülür.

İntihar ile öncesindeki ruhsal sağlık problemleri arasında çok kuvvetli bir bağlantı vardır. İntihar edenlerinin yarısının yaşamlarının daha önceki dönemlerinde depresyon geçirdikleri kaydedilmiştir. Hayatın yaşamaya değer olmadığına karar veren bir insan kendini çok mutsuz ve umutsuz hissediyo olmalı. Bunu hayal edince neden ölmek istedikleri anlaşılabilir. Bu, her şeyi çok daha üzücü hale getiriyor çünkü şimdiye kadar bahsettiğimiz gibi ruhsal sağlık sorunları iyileştirilebilir. İnsanlar ruhsal sağlık problemlerine karşı bu kadar önyargılı olmasalar diğerleri yaşamlarına son vermeden önce yardım istemekten çekinmezler.

Madde kullanımı ve kumar bağımlılığı da insanları intihara sürükleyebilir.

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Kendini öldürme düşüncesi ruhsal bir hastalığa bağlı olarak ya da olmayarak gelişebilir. Dünyanın siz olmadan nasıl bir yer olacağını düşünmek mantıklıdır ve oldukça normaldir.

Hayatınıza son vermekle ilgili bu düşüncelerin sürekli olarak zihninize takılması bir sorun olduğunu gösterir. İnsanlar kendilerini nasıl öldürebilecekleri konusunda detaylı düşünmeye başladıklarında doktorlar bu durumdan endişe duyarlar. Bu iyiye işaret değildir ve yardım arama zamanının gelmiş olabileceğini gösterir.

İşte size intiharla ilgili bir gerçek:

İNTİHAR, GEÇİCİ BİR SORUNA KALICI BİR ÇÖZÜM ÜRETMEKTİR.

Bileği kırılan bir insanın, bu sorun yüzünden yaşamına son vermek istediğini duymazsınız çünkü bileğinin iyileşeceğini bilir. ZİHNİNİZDEKİ SORUNLAR DA DÜZELİR. En kasvetli, en kötü depresyon zamanlarını bile atlatabilirsiniz. Bağımlılıklarla ve borçlarla mücadele etmek için yöntemler vardır.

Tüneller inanılmaz derecede karanlık olsa bile yolun sonunda daima bir ışık vardır. Öğretmenlik yaptığım okuldaki yaşlı müdürümüz, bize toplantılarda kırkıncı kilometrede yere yığılmak üzere olan bir maraton koşucusunun hikâyesini anlatırdı. Koşmak şöyle dursun, ilerleyemiyordu bile. Fakat kendi kendine şöyle bir soru sordu: *Bir adım daha atabilir miyim?* Sonra bunu yapabildiğini fark etti. Soruyu tekrar etti: *Bir adım daha atabilir miyim?* Farkında olmadan her seferinde, acı içinde bir adım daha atmıştı ve artık bitiş çizgisini görüyordu.



10. BÖLÜM

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

SINIRDA



PSİKOPATOLOJİ

Televizyon programları, filmler ve kitaplar ruhsal sağlık sorunları yaşayan insanlara uzun süredir büyük zarar veriyor. Hastaların akıl hastanelerinde yataklara bağlandığını resmeden yayınlarla zaman zaman karşılaşıyorum. Oysa hiçbir zaman **BÖYLE BİR ŞEY OLMAZ**. Bu tür yaklaşımlar, insan haklarına aykırı olmasının yanı sıra çok tehlikelidir.

Başka birçok konuda olduğu gibi, gerçek, çoğu zaman insanları eğlendirmez. Annesi gibi giyinip kadınları öldüren şizofreni hastası Norman Bates, ilaç kullanan, küçük ve güzel bir oteli idare eden, haftada bir terapiye katılan ve karısı ve çocuğuyla sıradan bir yaşam sürdüren bir karakterden daha eğlencelidir.



Ruhsal sağlık sorunları yaşayan kişiler, filmlerde çoğu zaman kurnaz, sapkın, dünyaya hükmetme planları yapan ya da öfkeli ve entrikacı psikopatlar olarak resmedilirler. Oysa psikoz ya da kişilik bozuklukları gerçekte hiç de böyle değildir.

Üniversitedeyken Dr. Olivia ve ben arkadaşlarımızın hangi kişilik bozukluklarına sahip olduğunu tahmin etmeye çalışarak çok eğlenirdik. Fakat kişilik **ÖZELLİKLERİ** ve kişilik

BOZUKLUKLARI arasında önemli bir fark vardır. Kişisel bir özellik, ısrarcı, kalıcı, katı olursa ve belli bir süre boyunca devam ederek kişinin mutsuz olmasına neden olur ve gündelik yaşamını etkilerse kişilik bozukluğuna dönüşür.

Herkes zaman zaman belli başlı kişilik özelliklerini sergiler ama kişilik bozukluğu tamamen farklıdır.

Gelin yaygın kişilik bozukluklarından bazılarına bir göz atalım.

ÖFKE KONTROLÜ

Bu durum sadece Naomi Campbell için geçerli değildir. Bkz. davranış bozuklukları.

ANTİSOSYAL KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Fazla önemsenecek bir şey değildir. Kendini ya da başkalarını biraz korumak, sorumsuz olmak ve pişmanlık duymamak şeklinde karakterize edilir.

OTİSTİK SPEKTRUM BOZUKLUĞU (OSB)

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Genetik bir sebepten kaynaklanıyor olsa da otistik spektrum bozukluğuna neyin sebep olduğunu kesin olarak bilmiyoruz.

OSB, sosyal iletişim kurmak, ilişkileri geliştirmek ve sürdürmek gibi konularda güçlük çekmek olarak tanımlanır. Bu hastalığı taşıyan kişiler sınırlı ya da belli bir düzende tekrar eden ilgi ve aktivitelere sahiptir. Bir ruhsal sağlık

sorunu olsa da herkesin OSB'ye ait davranışları gösterdiğine inanıyoruz. Hepimizde bu hastalığın bazı işaretleri, özellikleri ya da belirtileri olabilir.

Düzenli bir odaya sahip olmak, kalemlerin uçlarını özenle sivirtmek ya da zeytini sevmemek kimseyi otistik yapmaz. *Yağmır Adam* filmi OSB sorunu yaşayan kişilerin *X-Men*'deki gibi sihirli güçlere sahip olduğunu ima etmekle bu sorunu yaşayan kişilere hiç yardımcı olmadı.

OSB, otistik bir kişinin kendi duygularını ya da başkalarının duygularını anlamakta, arkadaşlık kurmakta ve rutinlerini değiştirmekte güçlük çekmesi demektir.

ÇEKİNGEN KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Bu sorunu yaşayan kişiler eleştiri karşısında aşırı derecede duyarlıdır. Bu durum onların sosyal etkileşime girmekten kaçınmasına ve sürekli olarak yetersizlik duygusu yaşamalarına neden olur.

BİPOLAR BOZUKLUK

Önceden manik depresyon olarak bilinen düzensizliktir.

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Bipolar bozukluğu olan kişiler, yüksek enerjili ruh hali (aşırı mutluluk) ve moral bozukluğu (depresyon) gibi duygu durumlarını tecrübe eder. Bu değişiklikler gün içerisinde

yaşanan duygusal iniş çıkışlar gibi değil, genellikle -hafta ya da ay gibi- daha uzun sürelerde gözükür. Aşırı mutluluk halleri, kişinin düşünceleri kontrolden çıktığı için tehlikeli olabilir ve başkaları tarafından tuhaf görülebilir.

SINIRDA (BORDERLINE) KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Üniversitedeyken en sevdiğim kişilik bozukluğu buydu çünkü Madonna'nın *Borderline* isimli bir şarkısı vardı. Bu hastalık başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak ve dürtüsellik olarak kendini gösterir.



DAVRANIŞ BOZUKLUĞU

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Hepimiz zaman zaman öfkeye, saldırganlığa, yalan söylemeye, kızmaya ve başkasını suçlamaya meyilliyizdir. Fakat bu davranışlar sık yaşandığında ya da başkalarıyla (ve polisle) sorun yaşamamıza sebep olduklarında davranış bozukluğu teşhisi konur.

Davranışları öğretmen ya da polis gibi otoriteyi temsil eden kişilerle sorun yaşamasına neden oluyorsa gençler gençlik suç değerlendirme ekibine yönlendirilirler. Buradaki yetkililer ve uzmanlar sorunlarını halletmek için onlara yardım ederler.

Uzmanlar çoğunlukla gençlerin arkadaş grubu ve aile geçmişi inceler ve sorun olan bu tür davranışları neden kontrol edemediklerini anlamaya çalışırlar. Antisosyal ve saldırgan davranışlarını azaltmaları ve öz saygılarını geliştirmeleri için onları yararlı aktivitelere yönlendirirler.

BAĞIMLI KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Bazen “yapışkan” diye tanımladığımız bu kişiler aslında etki altında kalan, başkaları tarafından gözetilme ihtiyacı hisseden insanlardır ve bu özellikleri günlük yaşantılarını sınırlandırır.

BENLİK YİTİMİ

Bu durum, insanların kendi benliklerinden sıyrıldıklarını hissettiklerinde oluşur. Hayatınızı temsil eden arabanın arka koltuğunda oturduğunuz ya da sizinle gerçeklik arasında bir perde olduğunu düşünün. Tahmin edeceğiniz gibi bu çok kötü bir histir.

“Hemen hemen her gün varlığımın ya da dünyanın gerçek olmadığını hissediyordum. Sanki bir ekranın önünde otuyordum, sanki bedenimin içinde hapsolmuştum, sanki bir film setindeydim. Dünya kartondan yapılmış gibiydi.”

JENNY 22 LONDRA

DİSSOSİYATİF (ÇOĞUL) KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Filmlerde, televizyonda ve kitaplarda gördüğünüzün aksine, değişik kişilikler geliştirmek, yani bir kişinin iki ya da

daha fazla karaktere sahip olması OLDUKÇA NADİRDİR. Aslına bakarsanız, dünyada bu konuda çok az sayıda vaka kaydedilmiştir.

HİSTRİYONİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Bu bozukluğa sahip kişiler duygularını abartılı ve dramatik bir şekilde dışa vuran, kolay etki altında kalan ve sürekli olarak ilgi çekmeye çalışan kişilerdir.

NARSİST KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Kendine abartılı bir şekilde önem vermek ve başkalarının hayranlığına ihtiyaç duymaktır. Bu soruna sahip kişiler kendilerinin özel ve eşsiz olduklarını düşünürler ama başkalarının duygularını anlamakta başarısızdırlar. Kişi sağlıklı bir ilişki kurmaya çalıştığında bu durum probleme dönüşür.

OBSESİF KOMPULSİF KİŞİLİK BOZUKLUĞU

OKB ile aynı şey değildir. Bu sorunu yaşayan kişiler düzenlilik, kontrol ve mükemmeliyetçilik konusunda kaygı duyarlar. Daha önce de konuştuğumuz gibi OKB tüm bu şeylerden daha fazlasıdır.

ÜSTÜN BAŞARIYA SAHİP OLMAK

İleri derecede mükemmeliyetçilik şimdilerde bir kişilik bozukluğu olarak görülüyor. Bu kişiler başarısızlık korkusu

yüzünden ya da kendilerini sürekli yetersizlik hissettikleri için yeni şeyleri denemekte zorluk yaşarlar.



“Her zaman zirvede olan bir çocuktum. Başarılı olma baskısı çok fazla stres yaşamama ve depresyona girmeme sebep oluyordu. Elimden gelenin en iyisini yapsam da bunun asla yeteri kadar iyi olmadığını düşünüyordum ve bu da her seferinde kendimden daha fazla nefret etmeme neden oluyordu.”

SİMSİZ 27 DURHAM

“Okulda başarılı olmak konusunda her zaman çok ağır bir baskı hissediyordum ve ortalamanın altında performans gösterdiğimde kendimden nefret ediyordum. ‘Yetenekli bir çocuk’ diye anılmanın sahip olduğum tek şey olduğunu düşünüyordum. Eğer okulda bile başarılı olamıyorsa başka neyde başarılı olabilirdim ki?”

LİZ 19 HOLLANDA

PARANOID KİŞİLİK BOZUKLUĞU

İnsanlara karşı aşırı derecede şüpheli ve güvensiz olmak ve diğerlerinin kendisine zarar vereceğine ya da aldatacağına inanmaktır.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU (TSSB)

Anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır. Bu durum travmatik bir olayın sonrasında ortaya çıkabilir ama başından bu tür olaylar geçen her kişi kaçınılmaz olarak bu sorunu yaşamaz. Genellikle, geçmişteki görüntüleri hatırlama, travmaya neden olan olayı tekrar yaşamaktan hatta bu olay üzerine konuşmaktan kaçınma, hissizleşme ya da hafıza kaybı gibi belirtileri vardır. Birçok sorunda olduğu gibi, travma sonrasında ve olayın tekrarlanacağı korkusu yaşanırken beyindeki kimyasallarda ölçülebilir bir değişiklik oluşur; yani bu hastalık ilaç tedavisiyle iyileşebilir.



PSİKOZ

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

Psikoz: Bir şeyler duymak, görmek ve başkalarının inanamayacağı şeylere inanmaktır. Örneğin, bu sorunu yaşayan kişiler insanların kendisine zarar vermek istediklerini ve konuşmalarını dinlediklerini düşünebilirler. Bu durum bir kişinin başına sadece bir kez gelebilir ve ilaç tedavisiyle ya da kendi kendine çözülebilir; fakat bazıları için bu belirtiler kalıcı olabilir ve kronik bir hastalığa dönüşebilir.

ŞİZOID KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Duyguları sınırlı olarak ifade etme ve sosyal ilişkilerden kopukluktur. Bu rahatsızlık anksiyete ya da otistik spektrum bozukluğu ile aynı şey değildir çünkü anksiyete içinde bulunduğunuz duruma göre dalgalanmalar gösterir, oysa kişilik bozukluğu esnek değildir. Otistik spektrum bozukluğunda belli başlı iletişim sorunları gözüktüğü için OSB de bu hastalıktan farklıdır.

ŞİZOFRENİ

Şizofreni çoğul kimlik sorunu DEĞİLDİR.

Şizofreni sürekliliği olan bir psikotik dönem için kullanılan terimdir. Bu sorunu yaşayan kişilerin motivasyonu düşüktür ve genellikle kendi ruhsal durumlarını kavrama becerileri yoktur.

11. BÖLÜM

KAFAYI BULMAK BAĞIMLILIK HAKKINDA

HİÇ ÇEKİCİ
DEĞİL



KAFAYI BULMAK

Avrupa'daki diğer ülkelerle karşılaştırıldığında Birleşik Krallık'ın uyuşturucu kullanımı raporları pek iç açıcı değil. 2011 yılında yapılan bir araştırmaya göre¹², Birleşik Krallık'ta yaşayan 15 ila 16 yaşındaki erkeklerin %26'sının ve aynı yaş-taki kızların %29'unun bir önceki aya göre en az üç kat daha fazla alkol aldığı kaydediliyor (araştırmada "çok alkol almak" bir seferde beş alkollü içkiyi tüketmek olarak belirlenmiş). Aynı araştırmaya göre, erkeklerin %42'si ve kızların %35'i en az bir kere yasa dışı uyuşturucu kullandıklarını kabul ediyor.



Başka bir araştırmaya göre¹³ Birleşik Krallık'taki on beş yaşındaki gençlerin %40'ı kanabis denemiş. Bu oran Avrupa'daki diğer ülkelerin oranlarından daha fazla. Birleşik Krallık ayrıca İspanya'yla birlikte gençlerin arasında kokain kullanımının en yaygın olduğu ülke olarak görülüyor.

Bu araştırma sonucu, alkol ve uyuşturucu¹⁴ kullanımında on sekiz yaşın altındaki kişilere hizmet veren kurumların raporlarına göre hazırlanmış, yani sadece gençlerin %0.4'ünü

12 The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, 2011.

13 European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2014.

14 NHS Substance Misuse Among Young People, 2012.

kapsıyor. Fakat bu yüzdelik 20.000 gence karşılık geliyor. Sıklıkla bahsettiğimiz gibi YARDIM TALEP EDEN bu gençler sadece buz dağının tepesini gösteriyor.

Bağımlılık ve hastalık arasındaki ilişki karmaşıktır. Bağımlılık kendi başına bir hastalıktır. Alışkanlıklar ise "iyi hissetmek" gibi kendilerini güçlendiren herhangi bir teşvik edici etkiye bağlı olarak gelişebilirler. OKB sorunu yaşayan birinin zihnindeki düşünceleri bir çeşit bağımlılık olarak görebiliriz. Bu düşünceleri etkisiz hale getiren davranışlar da bağımlılıktan haz alınması sağlayan araçlardır.

Daha karmaşık olan konu ise bazı insanların önceden var olan fiziksel ya da ruhsal sağlık bir sorunu yüzünden madde ya da davranış bağımlısı olabilmesidir. OKB sorunu yaşayan Sam'i hatırladınız mı? Sorunuyla başa çıkmak için alkol kullanıyordu. Böylece bir sorun başka bir sorunu tetiklemiş olur.

Aklınız biraz karışmış olabilir ama bence durum oldukça basit. Madde kullanımı ve ruhsal sağlık sorunları birlikte hiçbir şeyi düzeltemezler.

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Beynimizdeki kimyasalların ruhsal hastalıklardan nasıl etkilendiklerini gördük. Alkol almak ya da uyuşturucu kullanmak da beyin kimyasallarımızı etkiler. Uyuşturucular ve alkol kısa bir süre için iyi hissetmeyi ya da kendimize güvenmeyi sağlayabilir, fakat orta ve uzun vadede ruh sağlığımız üzerinde olumsuz etkileri vardır.

Ben bilginin her zaman güç getirdiğine inanırım, bu yüzden gelin şimdi yaygın olarak kullanılan uyuşturuculara bir göz atalım.

Ama bunu yapmadan önce siz ya da bir başkası çok fazla alkol tükettiğinde ya da uyuşturucu kullandığında neler yapmak gerektiğini bilmek faydalı olabilir çünkü güvenlik HER ŞEYDEN önemlidir.

BİRİ ÇOK FAZLA İÇKİ İÇTİYSE

Çok sarhoş olan bir arkadaşınıza göz kulak olmanız çok önemlidir. Onun güvende olmasını sağlayın ve eve ulaştığından emin olun. Yalnız başına uyumasına izin vermeyin çünkü kusabilir ve bu da boğulmasına neden olabilir. Bunu göz önünde bulundurarak uygun pozisyonda (yana yatmış ve başları yana çevrilmiş şekilde) uzanmasını sağlayın. Eğer nefes almakta zorlanıyor gibi görünüyorsa hemen ambulans çağırın.

Alkol zehirlenmesi oldukça tehlikelidir. Komaya ve bazı ağır vakalarda ölüme sebep olabilir. Alkol zehirlenmesi, içkinin miktarı, kişinin vücut ölçüleri, ağırlığı, yaşı gibi birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkabilir. Ergenler ve genelde çok fazla alkol tüketmeyenler daha kolay zehirlenebilir.

BİRİ UYUŞTURUCU KULLANDIYSA

Eğer bir arkadaşınız kendinden geçmişse, (panik atak ya da nefes almakta zorluk çekmek buna dahil değildir) yapmanız gereken en önemli şey sakin olmak ve yanından ayrılmamaktır. Hangi uyuşturucuyu kullandığını anlamaya çalışın fakat onu fazla endişelendirmeyin. Arkadaşınızı dışarı çıkarmak ve biraz hava almasını sağlamak faydalı olabilir. Onu

banyoya SOKMAYIN ya da kahve vermeyin çünkü vücuttaki değişiklikler kişinin şoka girmesine sebep olabilir.

Arkadaşınız size yanıt vermiyorsa, bilincini kaybetmişse ya da nefes almakta güçlük çekiyorsa hemen ambulans çağırmanız. Sağlık görevlilerine arkadaşınızın ne kullandığını söylemek çok önemlidir.

UYUŞTURUCU ÇEŞİTLERİ

Asıl önemli olan konuyu açıklığa kavuşturduğumuza göre şimdi bazı temel bilgilerden bahsedelim. Uyuşturucular üç kategoriye ayrılır:

- ☉ **uppers/uyarıcılar:** uyanıklığı artırır.
- ☉ **downers/depresanlar:** uyuşturucu etkiye sahiptir.
- ☉ **halüsinojenler:** algıda ve bilinçte değişikliğe sebep olur.

Yasal ya da yasa dışı ilaçlar para gerektirir. Fiyatları değişir ama uyuşturucu pahalı bir alışkanlıktır. Vücuda verdiği fiziksel zararın yanı sıra, birçok kullanıcı uyuşturucu ya para bulmak için yasa dışı işlere karışarak başını derde sokar ve borca girer.

ALKOL

"Üzgün olduğunuz ve dünyanın gerçek olmadığını düşündüğünüz anlarda alkol sizin dostunuz değildir."

JENNY 22 LONDRA

"Alkolü sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak kullandığımı şimdi görebiliyorum ama bana biraz olsun faydası dokunmadı. Bence moraliniz bozuk olduğunda, endişelendiğinizde, kötü bir durumda kaldığınızda ya da yaşamın zorluklarından kaçmak istediğinizde içki içmek, ruhsal sağlığınıza ilgili herhangi bir sorunu daha kötüye götürecek şekilde davranmanıza neden oluyor. Ben sarhoş olup kendime zarar veriyordum ya da başkalarına karşı saldırgan davranıyordum ve bana yardımcı olan insanların üzerinde baskı oluştırıyordum. Yanlış kişilerle iletişime geçiyordum ve pişman olacağım şeyler yapıyordum. Ayıldığımda hayatımın en kötü anlarını yaşıyordum. Daha da kötüsü, suçlayabileceğim tek kişinin ben olduğunu hissediyordum."

ROSIE 22 WEST MIDLANDS

Alkolle ilgili bir gerçek: Alkol bir uyuşturucudur. Bağımlılık yapar. Sağlığınıza için çok zararlıdır. Bunları biliyoruz ve henüz toplum tarafından kabul edilen ve reçetesiz satılan bir uyuşturucu yok.

Bu şekilde devam edilirse otuzlu ve ellili yaşlarında alkol kaynaklı hastalıklara yakalanacak bir nesille karşı karşıya kalacağız.

ARKADAŞ BASKISI: Okuldaki ya da okul dışındaki arkadaşlardan oluşan sosyal grubun bir uyuşturucu maddeyi ya da bir aktiviteyi denemeniz için uyguladığı baskıdır. Uyum sağlamayı çok istersiniz çünkü kimse arkadaşları arasındaki değerini ve itibarını kaybetmek istemez. Fakat aklınızdaki ses size bir şeyin yanlış bir fikir olduğunu söylüyorsa iç güdülerinize her zaman güvenmelisiniz. HAYIR demek zayıf olduğunuz göstermez; aksine körü körüne başkalarını takip etmeyen, özgür düşünen bir birey olduğunuzu ortaya koyar.

Alkol vücudunuza ne yapar?

Kısa vadede alkol koordinasyonunuzu etkiler ama sürekli kullanımı ve fazla tüketimi organlarınızı tahrip etmeye başlayacaktır. Kalp, karaciğer, pankreas ve bağırsaklar alkolden etkilenir ve fazla alkol tüketmek ağız, gırtlak, mide ve göğüs kanseri gibi çeşitli kanserlerin oluşumunda etkilidir. Erkek ya da kadın olmanız fark etmez; içki içmek aynı



zamanda bebek sahibi olma şansınızı da etkiler çünkü üretkenliği azaltır.

Alkol beyninize ne yapar?

Alkol sinirlerinizi gevşetir bu yüzden beyninizin çalışmasını yavaşlatır. Kısa bir süre sonra bayılmalara, hafıza kayıplarına ve olumsuz duygulara sebep olur.

SİGARA İÇMEK VE NİKOTİN

Toplu alanlarda sigara içmenin yasaklanmasından beri sigara içenlerin sayısı hızlı bir şekilde düştü çünkü hiç kimse yağmurlu bir günde bir kafenin kapısındaki ısıtıcının altında dikilip sigara içmekten hoşlanmaz. Diğer taraftan, elektronik sigaralar geri geldi. Peki ama elektronik sigara gerçekten sağlığınız için daha mı iyi? Sadece dışarıya zararlı duman çıkmasını engelleyen bu sigaralardaki kimyasallar normal sigaralardakilerle aşağı yukarı aynıdır ve onlar da aynı şekilde bağımlılık yaparlar.

Sigara vücudunuza ne yapar?

Sigara içtiğinizde toksinler kan dolaşımınıza karışır. Bu toksinler atardamarlarınızı daraltır, kan basıncınızı artırarak kan pıhtılaşması ve kalp krizi riskini artırır. Zarardan en fazla akciğerler etkilenir: Akciğer kanseri hastalarının %84'ü sigara içenlerdir ama sigara içenler aynı zamanda bronşit, astım ve amfizem hastalıklarına yakalanırlar. Bu kişiler aynı zamanda üreme ile ilgili sorunlar, cilt rahatsızlıkları, tat alma duyularının

azalması gibi sorunlar yaşarlar ve ağız, boğaz ve mide kanserine yakalanma riskleri de oldukça yüksektir.

Sigara beyninize ne yapar?

Nikotin ve sigarada bulunan diğer kimyasal maddeler, sigara içmeye yeni başlayanlar üzerinde uyarıcı bir etkiye sahiptir ve geçici olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Sigara içenler bu duruma hızla alışır ve bir süre sonra eskisi gibi iyi hissetmezler; aksine, artık sigaraya başvurmalarının tek sebebi duydukları ihtiyacın neden olduğu olumsuz etkileri azaltmaktır. Sigara aynı zamanda felç geçirme ya da beyin anevrizmasına yakalanma riskini de yükseltir.

İyi haber şu ki, sigarayı bırakır bırakmaz vücudunuzun kendi kendini iyileştirme şansı artar ve bunu erken yaşta yapmanız



bu ihtimali yükseltecektir. O yüzden sigarayı şimdi bırakın çünkü vücudunuz ölülerini diriltemez.

Sigara konusunda dürüst olacağım. Sigara çekici olmanızı sağlamaz. Audrey Hepburn ya da James Dean gibi aktörlerin yıllar önce sigara içtikleri için beyaz perdede çekici göründüklerini düşünebilirsiniz ama sigara içenler aslında Lauren Bacall gibi alımlı kişilerden çok Dot Cotton ya da Nigel Farage gibi pek de çekici olmayan kişilere benzer. Sigara içenler kötü kokar. Gerçekten ama GERÇEKTEN çok kötü kokarlar. Size bunun doğru olmadığını söyleyecek olurlarsa bunun sebebi tat ve koku alma duyularının bu alışkanlık yüzünden zarar görmüş olmasıdır. Ayrıca sigara içen birini öpmek, büyük babamın sıklıkla söylediği gibi “kül tablasını öpmeye” benzer. Bu konuda hiç de haksız sayılmaz.

12. BÖLÜM

YAŞAMI SÜRDÜRMEK İYİLEŞMEK



YAŞAMI SÜRDÜRMEK

Her şey daha iyiye gidiyor, değil mi? Tıpkı bir öksürük ya da soğuk algınlığında olduğu gibi bir sabah kendinizi daha iyi hissederek uyanacaksınız. Bu, ruhsal sağlığınız için de geçerli bir durum mu? Doğruyu söylemek gerekirse... Hayır. Günün birinde herkesin yaşamında iyi ve kötü günlerin olacağını fark edebileceksiniz ve daha sonra kötü haftaların, ayların ve yılların da olduğunu göreceksiniz. Ama hep mutlu olmayı gerçekten ister misiniz? Kulağa oldukça yorucu geliyor. Moralinizin çok iyi olması da bozuk olması da geçici bir durumdur. Moral bozukluğunuz bir süre devam etse de sonsuza kadar sürmez. Gerçekten sürmez.

DR. OLIVIA DİYOR KI...

Ruh sağlığıyla ilgili bir sorunun ne kadar uzun süreceğini söylemenin bir yolu yok ama bir kişi ne kadar çabuk tedavi edilirse sonucun o kadar iyi olacağını biliyoruz. Ruh sağlığıyla ilgili bir zorluk yaşadığınızda bir başka sorun daha yaşama ihtimali oluşabilir ama bir dahaki sefere neler olup bittiğini daha iyi anlarsınız ve size faydalı olacak tedaviyi bulmak konusunda daha başarılı olursunuz.

Bir genç olarak, kimliğiniz gelişip değişirken nasıl bir insan olduğunuzu ve kim olmak istediğinizi keşfedersiniz.

Hepimiz zaman içinde farklı kimlikler ve benlikler deneriz ve sevmediğimiz ya da artık bizim için uygun olmadığını düşündüğümüz özelliklerden kurtuluruz. İnsanlar psikiyatrik bir muayene sonucunda kişiliklerini tanımlayacak kadar önemli

bir sorunu keşfettiklerinde (İŞTAHSIZ olmak gibi) bu durum yola devam etmeyi ve iyileşmeyi zorlaştırabilir.



Farkında olsak da olmasak da çoğumuz birden çok kimliğe sahibiz. Arkadaş, erkek ya da kız kardeş, atlet, kitap kurdu gibi kimliklerimizin hepsi birbirlerine bağlıdır ama onlar tek başlarına bizi tanımlamaz. Ruh sağlığımızı yönetmek hayatımızın bir parçasıdır fakat sahip olduğumuz her şey bundan ibaret olursa hayatımız bir korku tüneline döner. Yaşamımız sadece bizim ve sorunlarımızın sığabileceği minik bir odaya dönüşene kadar küçülür.

Ruhsal sağlığımıza takılıp kalmak bizi çok küçük ve oldukça kasvetli bir dünyaya hapseder. Hastalıklar da bu şekilde başlar ve böyle bir durumdan keyif almak yerine onunla savaşılmaması gerekir.

Herkesin kusurları, kişisel özellikleri, mutsuz olduğu ya da çok mutlu olduğu günler, sağlıklı ve sağlık problemi yaşadığı günler olabilir. Önemli olan hayatı dolu dolu ve bu sorunları dışarıda bırakarak yaşamaktır. Bu kitapta okuduğunuz en ilgi çekici konunun yaşadığınız ruhsal sağlık sorunlarıyla ilgili bilgiler olduğunu kabul etmiyorum.

DAHA İYİ HİSSETMEK

İyileşmek ve iyi hissetmek uzun vadede kararlı olmayı gerektirir. Aslına bakarsanız hayatta kalma mücadelesi uzun süreli bir kararlılık gerektirir. Kesin olan şey var: Sihirli değnek diye bir şey yoktur. Çok istesek de, HİÇBİR ZAMAN uykuya dalıp uyandığımızda kendimizi sonsuz bir mutluluk içinde bulmayacağız.

Peki kendimizi nasıl iyi hissedebiliriz? Pekâlâ, bunu adım adım yapabiliriz. Bu kitabın başında sizden moralinizin ne kadar iyi olduğunu 1'den 10'a kadar bir sayı ile göstermenizi istemiştım. Hadi tekrar deneyelim. Şimdi nasıl hissediyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Berbat

Harika

Önemli olan birdenbire 2'den 8'e atlamanız değil. Moralinizi 4'e çıkarabildiyseniz, sorulacak TEK bir soru var: Onu 5'e çıkarmak için ne yapmak gerekiyor? Böyle bakınca çok da

zor gelmiyor, değil mi? Eğer moraliniz 4 ise evde oturup güzel bir film izlemek ve bir bardak çay onu 5'e çıkarabilir mi? Peki oradan 6'ya çıkmak için ne gerekiyor? "Ya ben her zaman 8'de olmak istiyorsam?" gibi sorular sormanın hiçbir yararı olmaz çünkü HİÇ KİMSE sürekli 8'de değildir. Şöyle bir soru sormak daha iyi fikirdir: **Hangi durumlarda moralim daha iyi oluyor?** Bu soruya vereceğiniz cevaplar, bazı DEĞİŞİKLİKLER yapmanız gerektiğini gösterebilir. Bu, bir ilişkiye son vermek, işinizi ya da okulunuzu değiştirmek olabilir. Terapi almak ya da ilaç kullanmak gibi seçenekler ya da sizi üzen biriyle konuşmak gibi çok küçük bir şey de olabilir.

Eğer moralinizi 4'e çıkarabiliyorsanız işe yarayacak başka bir soru daha sorabilirsiniz: 3'ü işaretlememe engel olan neydi? Hayatınızdaki olumlu şeyler çok önemli olduğundan onlar üzerine düşünmek her zaman işe yarar. Acıya ve üzüntülere odaklanmak kolaydır; çünkü onlar yüksek sesli ve gürültücüdür.

Dr. Olivia olgunlaştıkça kusurlu yönlerimizle yaşamayı öğrendiğimiz konusunda da haklıydı. Zamanla kendimizi yönetmeyi ve nelerin bizim için iyi olduğunu öğreniriz. Kendimizi huzursuz hissetmemize sebep olan şeyleri anlar ve işler yolunda gitmediğinde uyarıcı işaretleri fark ederiz. Böylece, kriz zamanlarında sorunları öngörebilir ve onlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabiliriz ve bir gün tüm bunlar sıkıcı olacak kadar önemsiz hale gelir.

İlaçlarım ve birkaç kuruş ödeyerek kullanabileceğim istasyon tuvaleti sayesinde anksiyete sorunlarımın üstesinden gelebiliyorum. Bu eşyaları çantamda taşıyor olmak bile sorunla başa çıkmamı ve tümüyle normal bir yaşam sürdürmemi sağlıyor.



Yere yığılmak üzereyken kendine “Bir adım daha atabilir misin?” diye soran maraton koşucusunun hikâyesini unutmayın. Yaşamı bir maratona benzetmek herhalde çok da yanlış olmaz. En karanlık anda bile kendinize şu soruyu sorun: Bir adım daha atabilir misin?

Siz de ben de bu sorunun cevabının “evet” olduğunu biliyoruz.

NELER ÖĞRENDİNİZ?

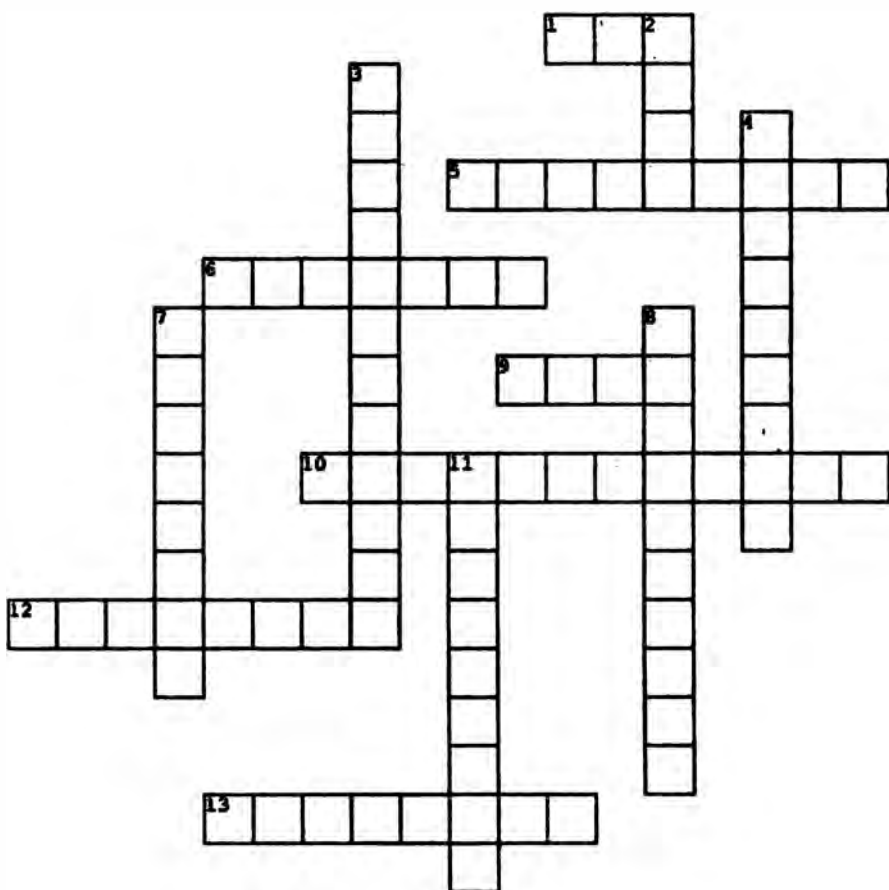
Bir sonraki sayfadaki bulmacayı çözerek kendinizi test edin.

SOLDAN SAĞA

1. Bir ölümden duyduğumuz acıyı belirten davranış
5. Aşırı derecede kaygı duyma sorununa verilen isim
6. Başkalarının kendisine hayran olmasını isteyen birinin taşıdığı kişilik bozukluğu: _____
Kişilik Bozukluğu
9. Miyavlayan bir köpek değil bir ... (kolay bir soru olsun)
10. Ruh hastalıkları konusunda uzmanlaşmış, ilaç yazabilen doktor
12. Onlar aslında kafanızda dolaşan küçük bir yunuslar değil
13. Çok fazla yedikten sonra isteyerek kusma davranışı gösterilen yeme bozukluğu

YUKARIDAN AŞAĞI

2. Depresyon ve kaygı bozukluğu için kullanılan ilaçların hepsine verilen kısa ad
3. Başkalarının görmediği ve duymadığı şeyleri duymak ve görmek
4. Mutlu hissetmemizi ve gerginliğimizin azalmasını sağlayan beynimizdeki kimyasal
7. İlaç yazamayan, yalnızca terapi uygulayabilen doktor
8. Duygularını abartılı ve dramatik bir şekilde dışa vurma davranışıyla tanımlanan kişilik bozukluğu
11. OKB olarak da bilinen Obsesif _____
Bozukluk



EBEVEYNLER İÇİN TAVSİYELER

Çocuğunuzun ruhsal sağlık sorunları hakkında endişelenmek kötüdür. Sorunu yaşayan gençler daha zor durumda olsa da konu anne ve babalar için de zordur. Siz de daha önce ruhsal sağlık sorunları yaşamış olabilirsiniz ya da başınıza bu tür sorunlar gelmemiş olabilir. Her iki durumda da önemli olan, ruhsal sağlık sorunlarına diğer tüm hastalıklarda olduğu gibi anlayış ve ilgiyle yaklaşmaktır.

Unutulmaması gerekenler:

- ★ Bu, bir ilgi çekme çabası DEĞİLDİR, öyleyse bile, ruhsal sağlık sorunu yaşayan kişi doğru türde bir ilgiye ihtiyaç duymaktadır.
- ★ Hiç kimse azarlanarak iyileşmez. Gençlerin üzerine gidecek sorunları düzeltemezsiniz; bu tür sorunların düzelmesi zaman ve müdahale gerektirir.
- ★ Hiç kimse zorlanmaktan hoşlanmaz. Yardıma ihtiyacı olan kişi önce yardımı alma fikrine hazır olmalıdır. Bir genci isteği dışında doktora gitmeye zorlamak iyileşmesini güçleştirir.

Peki genç biri hakkında endişeleniyorsanız neler yapmalısınız? En önemlisi onu dinlemek ve söylediklerine inanmaktır. Eğer iletişim kurmuyorsa dikkat edilmesi gereken işaretler şunlardır:

- ★ Sosyal ortamlardan uzaklaşma ve arkadaşlarına veya normalde yapmaktan keyif aldığı aktivitelere karşı ilgisizlik

- ★ Okul ya da kolejde davranış değişiklikleri: Spor takımından ayrılmak, derslerde başarısız olmak ya da sosyal sorunlar yaşamak.
- ★ Düşük konsantrasyon, hafıza ve mantıklı düşünme sorunları ya da anlaşılır konuşmakta zorlanmak
- ★ Bir aktiviteye başlama ya da katılma isteğinde azalma, üşengeçlik
- ★ Kişisel güçleri konusunda abartılı ya da olağandışı inançlar, paranoya, halüsinasyon, yani diğerlerinin göremediği ve duymadığı şeyleri görmek ve duymak.
- ★ Uyku ve iştahta dikkat çekici değişiklikler ya da kişisel hijyende özensizlik
- ★ Duygularda ya da ruh halinde hızlı ya da dikkat çekici değişiklikler

Bu davranışların büyük çoğunluğunun ergenlerin %98'inde var olduğunu göreceksiniz bu yüzden hepinize iyi şanslar.



Bana kalırsa yapacağınız en iyi şey bu kitapta gördüğünüz ruhsal sağlık sorunları hakkında KONUŞMAK. Gençlere, genç olmanın zorluklarını anladığınızı gösterin ve sorunların çözümünde farklı birçok seçenek olduğunu anlatın. Her zaman iletişime açık olun ve onlara -kimlik sorunları ya da kaygıları da dahil- her konuda konuşabilecekleri konusunda güven verin.

İzlenecek doğru adımları görüşmek için ergen ve çocuk ruh sağlığı merkezlerindeki görevlilere ulaşabilirsiniz.

SONSÖZ

Bu kitabın taslağını hazırlarken anksiyete sorunlarım kötüleşti. Program ve seyahat ile ilgili endişelerim oldukça arttı ve en sonunda 2015 Hay Festivali'nde herkesin içinde büyük bir panik atak geçirdim. Malorie Blackman ile sahnedeydim. UTANÇ vericiydi.

Ülkeye geri döndüğümde doktorumdan randevu aldım ve biliyor musunuz o HARİKAYDI. Beni dikkatle dinledi ve IBS (bildiğiniz gibi bu anksiyeteye bağlı bir sorun) hastalığımla başa çıkmak için neden daha önce SSRI ilaçlarını denemediğimi sordu. Sonunda bu ilaçları kullanmam konusunda anlaştık.

Bana verdiği sertralin isimli ilaç pek iyi gelmedi. Birkaç saat sonra dışkımanın rengi yağ yeşiline dönmüştü (BİLİYORUM). Sanki bir yığın uyuşturucu madde kullanmışım gibi çenem kasılıyordu. Üç gün boyunca uyuyamadım. Uyumayı başardığımda da ÇILGIN rüyalar gördüm. Yakın bir arkadaşım eşinden ayrıldıktan sonra sertralin kullandığını ve başlangıçta yaşadığı uykusuzluk dışında benim başıma gelen hiçbir yan etkiyle karşılaşmadığını söyledi. Yine de, ilacı bıraktım ve tekrar doktoruma gittim.

Doktor yan etkilerin kısa süre içinde geçeceğini söylese de size bahsettiğim şu YEŞİL şey yüzünden ilaca devam etmek istemediğim için bana Escitalopram isimli başka bir ilaç yazdı. MUCİZEVİ bir ilaçtı. Biraz ağız kuruluğuna neden olmuştu ama bunun dışında bir yan etkisi yoktu. İlginç bir şekilde kendimi çok farklı hissetmiyordum ama bir şeyler hakkında endişelenmeyi unutmuştum.

Sonuca gelelim: Londra'daki Hyde Park'ta Taylor Swift'in konserine gittim. Önceden beni sadece seyyar tuvaletlerin

bulunduğu bir parkta bir gün geçirmeye ikna etmeniz mümkün değildi.

Çünkü orada tualete gidemeyeceğim konusunda çok endişelenir ve bu yüzden gitmek istemezdim. Oysa o gün eve dönerken bu konuda endişelenmenin aklıma bile gelmediğini fark ettim. Harikaydı!

İlaçlar gerçekten her şeyi değiştirmişti. Elbette, HEY YA-ŞASIN İYİLEŞTİM diyemiyorum ama şimdi her şey daha kolay. Daha da önemlisi, artık endişeden uzak, hayatın tadını çıkarmayı öğreniyorum. Bazen kendinizi biraz olsun iyi hissetmek önceden işlerin pek de yolunda olmadığınızı fark etmenizi sağlıyor.

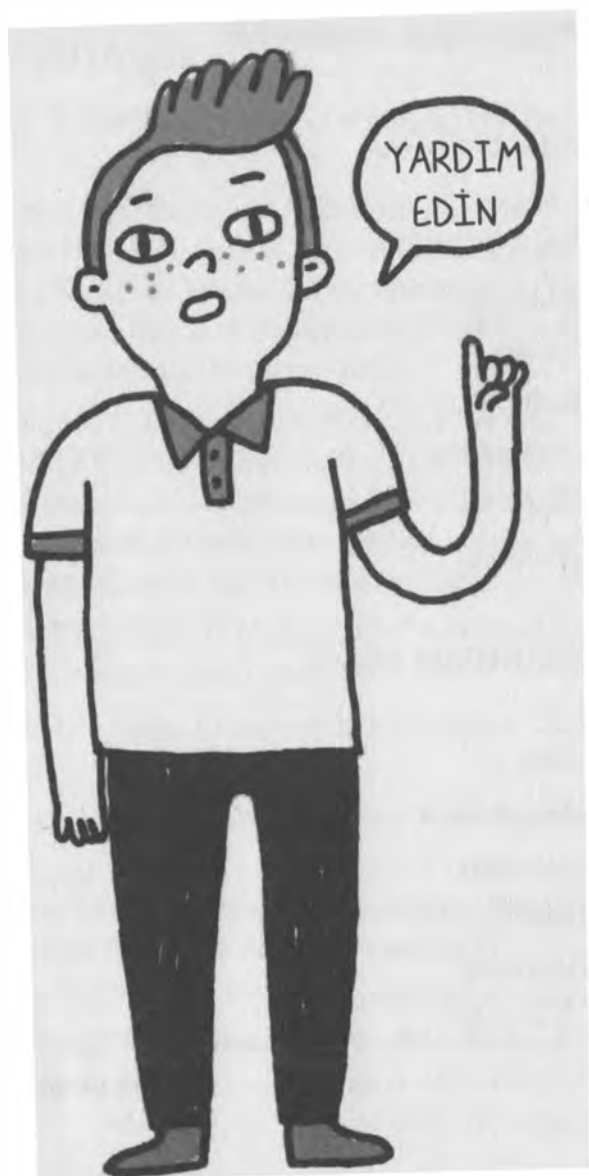
Daha önce ilaç tedavisine başlama konusunda isteksizdim ama sonuçlar öyle olumlu oldu ki ilaç kullanmaya devam ettiğim için memnunum. Aynı zamanda bir terapistle görüşüyorum ve başlangıçta neden bu kadar endişelendiğim üzerine konuşuyoruz.

Ruhsal sağlığınıza ilgilenmek spor salonuna gitmekten ya da meyve ve sebzeyle desteklenen sağlıklı bir beslenme programı uygulamaktan çok da farklı değildir. Kendinize özen göstermiş oluruz. Önlem almak tedavi olmaktan çok daha iyidir. Ruhsal sağlığıma işler kötüye gitmeden önce zaman ayırmış olmayı isterdim ama bunu yapmak yerine hiçbir şey yokmuş gibi davrandım.

İşte bu yüzden daha dikkatli olmalısınız. Birileriyle konuşun, iyi beslenin ve yeterli uyuyun. Yardım istemekten asla çekinmeyin. Bu insan olmanın bir parçasıdır.

Juno

xxx



BULMACANIN CEVAPLARI**SOLDAN SAĞA**

1. Yas
5. Anksiyete
6. Narsist
9. Kedi
10. Psikiyatrist
12. Endorfin
13. Bulimiya

YUKARIDAN AŞAĞI

2. SSRI
3. Halüsinasyon
4. Serotonin
7. Psikolog
8. Histrionik
11. Kompulsif

KAYNAKÇA

Parsons, T The Social System Glencoe, IL: The Free Press, 1951

Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, Herman S, Craighead WE, Brosse AL, Waugh R, Hinderliter A, Sherwood A 'Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder' Psychosomatic Medicine 2007

J. Thompson Coon, K. Boddy, K. Stein, R. Whear, J. Barton, and M. H. Depledge 'Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors?' Environmental Science and Technology 2001

Holmes, T and Rahe, R. Holmes-Rahe 'Social readjustment rating scale' Journal of Psychosomatic Research Vol II 1967

Aldwin, CM Stress, Coping and Development Guildford Press, 2007

Seligman, M Learned Optimism New York: A. A. Knopf, Inc., 1990

Seligman, M Helplessness: On Depression, Development, and Death San Francisco: W.H. Freeman, 1975

Carlson, NR & Heth, CD Psychology: the science of behaviour. 4th ed. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc., 2007

JUNO DAWSON HAKKINDA

2014 Queen of Teen ödölünü kazanan Juno Dawson, 2015 yılında *All of the Above* isimli ilk çağdaş romantik romanını yayımladı. Juno, *Attitude*, *GT*, *Glamour* ve *Guardian* gibi gazete ve dergilerde düzenli olarak yazılar yazıyor. Cinsellik, edebiyat ve eğitim konularında hazırladığı haberlerle *BBC Women's Hour*, *Front Row*, *This Morning* ve *Newsnight* gibi radyo ve televizyon programlarına katkıda bulunmuştur. Juno Dawson, okulları ziyaret eden ve dar gelirliilere yardım eden *First Story* isimli yardım kuruluşuyla çalışmaktadır. Juno'nun çalışmaları birçok övgü almış ve kitapları ondan fazla dile tercüme edilmiştir. Şimdi tam zamanlı olarak yazarlık yapıyor ve Brighton'da yaşıyor.

GEMMA CORRELL HAKKINDA

İllüstratör Gemma Correll köpeklere olan sevgisini parlak bir kariyere dönüştürmeyi başaran evrendeki nadir insanlardan biri. Çalışmaları Çin, Amerika ve Avrupa gibi dünyanın çeşitli yerlerinde sergilenen Gemma Correll 2010 yılında New York Sanat Yönetmenleri Kulübü tarafından Young Guns Ödülü'ne layık görülmüştür. Sözcük oyunları yapmasıyla tanınır, çizgi olan her şeye ilgi duyar. Norwich'te grafik dizayn eğitimi almıştır. En sevdiği renk turkuaz, burcu Kova. Gemma'yı Twitter üzerinden @gemmacorrell hesabından takip edebilirsiniz.

DR. OLIVIA HAKKINDA

2003 yılından beri NHS'de çalışan Dr. Olivia bir klinik psikiyatristtir. Yazar Juno Dawson ile Kuzey Galler'de üniversiteye giderken tanışmıştır. Eğitimine Oxford Üniversitesi'nde devam eden Dr. Olivia öğrenme engelli kişilerle çalışma üzerine uzmanlaşmıştır. Akademik dergiler için makaleler yazmakta ve Southampton ve Oxford Üniversitelerinde dersler vermektedir. Oxfordshire'da eşiyle birlikte yaşayan Olivia iş dışında dedektif romanları okumaktan ve bahçeyle uğraşmaktan keyif alıyor.

İNDEKS

A

- agorafobi 105
alkol 31, 77, 114, 156, 172,
173, 174, 176, 177
anksiyete 49, 67, 79, 98, 102,
104, 105, 170, 185, 193
anksiyete bozukluğu 104
anoreksiya nervoza 52
antidepresan 66, 118, 141, 143
antipsikotik 66
antisosyal kişilik bozukluğu 163
aşırı yeme bozukluğu 137

B

- bağımlı kişilik bozukluğu 166
bağımlılık 67, 68, 120, 124,
173, 178
baskı 74, 79, 82, 168, 176
beden dismorfik bozukluğu
belirtiler 105, 120, 134, 170
benlik yitimi 127
beslenme 57, 133, 134, 136,
138, 139, 194
beyin kimyası 21
bipolar bozukluk 54, 164
boşanma 114, 119
bulimiya nervoza 137

Ç

- çekingen kişilik bozukluğu 164

D

- davranış bozukluğu 165
depresyon 23, 25, 28, 46, 54,
67, 112, 113, 120, 124, 125,
139, 141, 158, 159, 164
dergiler 130, 131, 200
destek 10, 39, 43, 44, 45, 48,
50, 51, 53, 63, 67, 71, 82,
139, 144, 154, 155
dissosiyatif kişilik bozukluğu
166
doğru şekilde ders çalışmak için
ipuçları 83
doktor 20, 21, 31, 40, 60, 61,
64, 71, 125, 143, 188
dopamin 22
Dr. Olivia 10, 29, 35, 59, 63,
120, 139, 162, 185, 200
duygu durumu düzenleyici ilaç-
lar 68

E

- egzersiz 23, 84, 133, 137, 155
elektronik sigara 178

endişe 40, 50, 67, 69, 77, 94,
98, 102, 104, 134, 137, 149,
159

endorfin 23

ergenlik 129, 132, 156

F

filmler 43, 54, 162

fiziksel görünüş 129

fobiler 102

G

gözetim altına alınma 63

H

halüsinasyon 68, 191

hekim 61

histrionik kişilik bozukluğu
167

İ

ilaçlar 64, 66, 67, 68, 69, 120,
124, 125, 126, 132, 141,
173, 174, 175

internet siteleri 46, 49

intihar 48, 147, 151, 157, 158

irritabl bağırsak sendromu 23

K

kafein 55

kendine zarar verme 47

kişilik bozuklukları 162

kitaplar 12, 52, 53, 54, 162

klinik depresyon 113

M

manik depresyon 164

moral bozukluğu 112, 113,
120, 164

N

narsist kişilik bozukluğu 167

nikotin 178

O

obsesif kompulsif kişilik bozuk-
luğu 106, 107, 108, 110,
167, 173, 188

okul 54, 70, 79, 82, 109, 177,
191

OSB 163, 164, 170

otistik spektrum bozukluğu
170

Ö

ölüm 119

P

panik atak 104, 105, 174, 193

panik bozukluk 104

paranoid kişilik bozukluğu 169
 psikiyatristler 35
 psikologlar 35
 psikosomatik hastalık 24
 psikoz 162

R

ruhsal sağlık 10, 16, 20, 21,
 23, 25, 26, 28, 29, 30, 34,
 47, 48, 50, 53, 54, 62, 69,
 98, 119, 157, 158, 162, 163,
 173, 184, 190, 192

S

serotonin 22, 67, 120, 124, 139
 sıkça sorulan sorular 150
 sınavlar 71, 98
 sınırda (borderline) kişilik bo-
 zukluğu 161-162
 sigara içmek 178
 SSRI 67, 69, 120, 124, 193,
 196
 stres 24, 74, 75, 76, 80, 89, 95,
 112, 118, 139, 168

Ş

şizofreni 162
 şizoid kişilik bozukluğu 170

T

tedaviler 63
 terapi 45, 62, 63, 64, 65, 66,
 67, 68, 109, 125, 157, 188
 teşhis 5, 28, 35, 36, 40, 59
 teşvik edici 173
 travma sonrası stres bozukluğu
 169

TV 123

U

uyku 55, 118, 119, 120, 191

Y

yas tutmak 118
 yaygın anksiyete bozukluğu
 106
 yeme bozuklukları 52, 138

Z

zorbalık 90, 91, 92



BYE!





KAFASI KARIŞIKLAR KULÜBÜ

Selam! Bu kitaba göz attığına göre senin de kafan karışık. Endişe etme, bu kulüpte herkese yer var.

İlişkiler, okul stresi, sınavlar, aile, gelecek planları, sosyal medya...

Bunların hepsi seni kaygılı biri hâline mi getiriyor? Yoksa şu sıralar depresif mi hissediyorsun? Zaman çok mu çabuk geçiyor? Yoksa hiç akıyor mu? Rahatlamak için bir şeyler mi arıyorsun?

Bir terapistle konuşmaya mı ihtiyacın var?

Bu kitap sana derin bir nefes aldıracak...



GENÇ
T
TIMAS

ROMAN

İÇİNDE NE VAR?



ISBN: 978-605 08 2548-0



9 786050 825480

iyi ki kitaplarım var...

genctimas.com



genctimas.com

genctimas

genctimas