

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>

psikolojik sorunlar

el kitabı

panik atak

stres

dikkatsizlik

kekemelik

sosyal fobi

unutkanlık

Efser SELÂMET

Sosyalpsikiyolog



Testler, hikayeler, konu anlatımları
ve örnek olaylar.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://ra>



2.BASKI

Psikolojik Sorunlar El Kitabı

-Testler, hikayeler, konu anlatımları ve örnek olaylar-

- alışkanlıklar
- anksiyete, kaygılar
- iletişim
- kekemelik
- okb
- panik atak
- somatizasyon
- sosyal fobi
- stres
- unutkanlık ve dikkatsizlik

birey yayıncılık: 228

İç düzen

Gülseren Efilti

Kapak

Sercan Arslan

Baskı

Lord Matbaası

Cilt

Umut Mücellithanesi

ISBN

975-264-078-8

1 Baskı

Ekim 2006

2 Baskı

ocak 2007

birey yayıncılık

Yerebatan Cad. Çatalçeşme Sok.

Üretmen Kitapçılar Çarşısı No. 29/17 Cağaloğlu/İstanbul

Tel: (0 212) 511 33 69 Fax: (0 212) 511 77 16

web: www.bireykitap.com E-mail: birey@bireykitap.com

Psikolojik Sorunlar El Kitabı

-Testler, hikayeler, konu anlatımları ve örnek olaylar-

**Efser Selamet
Sosyal psikolog**

birey

Efser Selâmet

1976 İstanbul doğumlu, 1993 Bayrampaşa Tuna Lisesi, 1998 Anadolu Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji mezunudur. 1998 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Öğretmenlik Formasyonunu tamamladı. Aynı zamanda 2004-2006 Anadolu Üniversitesi AÖF Halkla İlişkiler bölümünü bitirdi.

2004-2006 İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikolojiden Yüksek Lisans yaptı. İki Eylül Gazetesi, Yeni Şafak Gazetesi, Zaman Gazetesinde yazılar yazdı. Albatros Reklam Ajansı, www.gencsitesi.com editörlüğü, Eğitim Bilim Dergisi, Tv5, www.psikologum.com, Bayram Çocuk Kulübü Etüt Öğretmenliği, ve Bayrampaşa Belediyesi Bilgi Merkezinde Psikolojik Danışman olarak çalıştı. Halen Milli Gazete Ailemiz ve Hayat sayfaları Editörlüğü ve Bizim Radyo Programcılığı görevini sürdürmektedir. (www.sosyalpsikolog.com)

İçindekiler

Önsöz	9
Giriş	11
ALIŞKANLIKLAR	13
Test: Alışmak Bağırmda Kanyor	16
Alışkanlıklar	19
Kendimizi geliştirmeliyiz	20
Çoğunluk alışkanlıklarına bağlı	20
Hayattan tat almak	21
Alışkanlıkların zararları	22
Bağımlılıktan kurtulmanın gereği	22
Kurtulmanın yolları	23
Örnek olaylar	23
ANKSİYETE, KAYGILAR	31
Gizli Anksiyete Testi	34
Yaygın Anksiyete Bozukluğu:	36
Yaygın anksiyete bozukluğu olan danışanların tutumları	36
Bu kişilerde rastlanabilecek başlıca endişeler	37
Endişeyle birlikte yaşanabilen diğer belirtiler	37
Hastalıkta saptanmış olan bulgular	38
Tedavi	38
Örnek olaylar	38

İLETİŞİM: EVLİLİKTE,	
ÇOCUKLARLA VE ERGENLERLE	56
Test- Dağ Dağa Küsmüş	59
İletişim nedir?	62
İyi iletişimin kuralları	63
İletişimin ilkeleri	63
İletişim engellerine son	66
Çevrenizi etkin dinleyin	67
Anlamaya çalışın	67
Kendi çözümünü kendi üretir	69
O'nu önemseyin	69
Etkin dinlemenin en uygun zamanı	69
Sonuç olarak	70
Örnek olaylar	70
KEKEMELİK	86
Test: Laf ve peynir gemisi	87
Kekemelikle baş edilebilir	91
Hangi yaşlarda başlar?	92
Hangi durumlarda belirginleşir?	92
Neler yapılabilir?	93
Tedavi:	94
Örnek olaylar	94
Neler yapmalıyız?	101
OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK	103
Obsesif Kompulsif Bozukluk	110
Belirtileri	111
Türleri	111
Tedavi	113
Danışan yakınlarına öneriler	114
Örnek olaylar	115
PANİK ATAĞI	125
Panik Atak Testi	129
Panik atağın genel tanımı	132

Belirtileri	133
Bilinçlendirme	134
Eşlik eden rahatsızlıklar	134
Beklenti anksiyetesi	135
Kaçınmalar	135
Toplumda görülme oranı	135
Tedavi	136
Atak anında danışana öneriler	136
Örnek Olaylar	137
SOMATİZASYON	147
Test: Bir nefes sıhhat gibi	150
Somatizasyon (Histeri)	153
Belirtileri	153
Yaygınlık	155
Tedavi	155
Tedavide bazı ilkeler	156
Örnek olaylar	156
SOSYAL FOBİ VE ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ	159
Test: Ve yalnızlık diz boyu	161
Sosyal fobi nedir?	165
Belirtileri	165
Kaçınma olarak sosyal fobi	165
Şartlar ve sosyal fobi	166
Yaygınlık	166
Tedavi	166
Örnek olaylar	167
STRES	186
Test: Stres Düzeyinizi Öğrenin	189
Stres ve strese yol açan faktörler	191
Stresin fiziksel ve psikolojik belirtileri	191
Stresi arttıran ve azaltan etmenler	191
Stresle mücadelede gevşeme egzersizleri	192
Stresle mücadelede kişilik yapıları	192

Stresle mücadelede hobilerin etkisi	193
İletişim ve destek almanın önemi	193
Günün planlanmasının rolü	193
Stresle mücadelede destek zamanı	194
Örnek olaylar	194
Belirtileri ayırt etmeliyiz	200
Stres düzeyleri farklıdır	200
UNUTKANLIK VE DİKKATSİZLİK	201
Unutkanlık testi	203
Unutkanlık nedenleri	205
Unutmanın yararları	206
Unutkanlığı engellemek için	206
Demans nedir?	207
Yaygınlığı	207
Örnek olaylar	208
Hafızayı güçlendirme	209

Önsöz

“Sizin en hayırlınız, insanlara faydalı olandır.” Sözünden yola çıkarak bu kitabı hazırlama kararı aldık. Danışanların soruları arasında en sık sorulan 10 konuyu belirledik. Her konunun başında konu ile ilgili yazmış olduğum bir hikayeyi veya piyasada kullanılan psikolojik bir testi ya da yine benim hazırladığım sosyalpsikolojik tutum testlerini, konuların sonlarına da gerçek örnek olaylardan kesitler yerleştirdik. Tüm bu ilavelerimizdeki maksat; sizlerin olaylara bakarken kendinizde veya çevrenizde mevcut bir sorun var mı yok mu bunu tespit etmek ve sorunları bizzat görerek konunun daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır. Bu çalışmada bana destek olan herkese çok teşekkür ediyorum. Desteklerinden ötürü Birey Yayınlarından Sayın Mahmut Balcı Bey’e, kız kardeşim Nesibe’ye, Babama, Anneme ve oğlum Ahmet Halit’e çok teşekkür ediyorum.

Giriş

Alışkanlıklar; anksiyete, kaygılar, iletişim: evlilikte, çocuklarla ve ergenlerle; kekemelik, OKB; panik atak; somatizasyon, histeri; sosyal fobi ve öz güven eksikliği; stres; unutkanlık ve dikkatsizlik sıkça gelen danışmanlık konularımız arasında idi.

Psikolojik rahatsızlıklar zor olmamakla birlikte, bir o kadar da karmaşıktır. Doğru yerden başlarsanız, sorunu çözebilirsiniz. Çünkü aynı anda birkaç problem birlikte yaşanabilir. Biz buna eşlik eder diyoruz. Örneğin sosyal fobi ile birlikte panik atak da takıntılar da stres de eşlik edebilir. Böyle iç içe geçmiş vakalarda sorunun merkezine inmemiz ve çözüme oradan başlamamız gerekiyor. Psikoloji ruh bilimidir. Psikolojik sorunların merkezinde de genelde ruhumuzla alakalı bir sorun tespit ederiz. Ruhun beklentileri vardır ve beden bu beklentilere karşılık verebildiği müddetçe ruh huzurludur. Şayet beklentileri karşılanamıyor ise ruh tedirgin olur ve sıkıntılar cereyan etmeye başlar. Çözüm önerirken ruhu göz ardı etmemek, iyileşme sürecinin kısılmasını sağlamaktadır. Aksi halde psikiyatrlar ve psikologlar arasında yıllarca mekik dokuyan insanlara ve hat-

ta bundan sıkılıp kendi haline kalmayı yeğleyen insanlara rastlamışsınızdır. Psikolojik destek sürecinde maksat, danışanın sorununu en kısa zamanda tespit etmek, danışana uygun çözümler üretmek ve bir an evvel terapi ve gerekli çalışmalara başlamaktır. Sıkıntı ne kadar kısa zamanda giderilmeye çalışılırsa, danışanın hayata motivesi de o kadar kolay sağlanır. Aksi halde iyileşme süresi uzadıkça danışan hiç iyileşemeyeceğini düşünür ve tedaviden vazgeçebilir.

Danışana özel çözümler üretmek önemlidir. Psikoloji, özel terzilik gibidir. Hazır giyimden aldığınız bir giysi nasıl ki büyük, küçük, uzun, kısa... gelirse, mevcut çözümler de kişiye birebir uymaz. Her insan farklıdır ve tektir. Aynı çözüm kimi zaman yine aynı insana dahi faydalı olmamaktadır. Çünkü insan her an değişmektedir. Bu nedenle danışanı iyi gözlemlemeli, irdelemeli ve kendi çözümünü kendisinin de bulması sağlanmalıdır.

Her zorun aslında kolay olduğunu fark eden danışan, mevcut sıkıntısının aslında kendisini geliştirdiğini bile fark edecektir. Böylelikle, hayata daha bir hazır olacak ve bundan sonra yaşayabileceği sıkıntılara karşı hazırlıklı olacaktır. Hayat maratonunda hızlı koşmak değil, yarışı tamamlamak önemlidir. Yarışı tamamlayanlardan olabilmek ümidiyle...

Alışkanlıklar

Hikaye

Ah şu alışkanlıklar!

“Nesibe Hanım çayını demli ve tek şekerli içer. Her sabah 07.00’de uyanır, gazetesini alır kapının önünden ve kahvaltı sofrasında bir yandan çayını yudumlarken bir yandan da gazetesini okur. Saat 12.00 oldu mu haberleri izlemek üzere radyosunu açar ve bir yandan da kanaviçesini eline alarak işleme başlar. Saat 14.00 oldu mu mutlaka kahvesini içmelidir. Kahvesi de mutlaka orta şekerli ve çikolatalı olmalıdır. Saat 17.00 oldu mu da bahçeye çıkar ve bahçedeki çiçekleri sular Nesibe Hanım mutlaka. Saatin 17.00 olduğunu komşuları Nesibe Hanım bahçeye çıktığında anlarlar. 18.00’i bir dakika geçmemelidir akşam yemeğine başlamak için. Ve saat 20.00’de bir bardak ayranını içer ve uyku hazırlıkları yapar her gece olduğu gibi.

Nesibe Hanım; yalnız yaşayan, dilsiz ve otuz yaşlarında bir bayandır. Babası asker emeklisidir ve bu şekilde disiplinli yaşamak ona babasından hatıradır. Hiç evlenmemiştir Nesibe Hanım. Evlendiği zaman bu şekilde kuralları olamayacağını düşünmektedir ve bu nedenle de evliliğe sıcak bakmamıştır.

bugüne dek. En son, ailesinden geriye annesi kalmıştır ama o da huzur evinde yaşamaktadır. Annesine bakım yapmasının güç olacağını düşündüğünden yatalak annesini huzur evine yerleştirmeyi uygun görmüştür Nesibe Hanım.

Bir gün her zamanki hayatına devam eden Nesibe Hanım'ın kapısı çalar. Kapıyı açtığında karşısında uzun boylu, hafif toplu, kır saçlı bir bey ve orta yaşlarda sarışın, kısa boylu bir bayan vardır.

- Harun Bey; Efendim ben ve arkadaşım sayım memuruz. İsmim Harun. Arkadaşımın ismi de Nejla. Buyurun bu da kimliğim. Size birkaç soru sormamız gerekiyor. Mümkünse içeriye girebilir miyiz?

Nesibe Hanım dilsiz olduğu için işaret diliyle içeriye gelmelerini söyler.

- Harun Bey; Ne kadar hoş bir eviniz var. Aileniz ile birlikte mi yaşıyorsunuz?

O esnada Nesibe Hanım huzurevindeki annesini düşünür ve hayır manasında kafasını sallar. Misafir odasına geçmişler ve yerleşmişlerdir.

- Harun Bey; Sorularımızı sormaya başlayabiliriz.

Der ve gerekli soruları sorup, Nesibe Hanım'ın işaret lisansı ve nüfus cüzdanı sayesinde cevaplarını alırlar. Müsaade isterler ve oradan ayrılırlar Harun Bey ile Nejla Hanım.

Harun Bey, Nesibe Hanım'dan çok etkilenmiştir. Nesibe Hanım'ın da etkilenmediğini söyleyemeyiz laf aramızda.

Günler günleri kovalamıştır ve aradan tam bir ay geçmiştir. Harun Bey, bir türlü aklından Nesibe Hanım'ı çıkartamamaktadır. Babası Kasım Bey'de Harun Bey'deki bu farklı hali fark etmiştir.

- Kasım Bey; Evladım neyin var? Seni tanımasam aşık oldun diyeceğim.

Der ve gülümsemeye başlar.

- Harun Bey; Bilmiyorum ki baba. Sanırım aşık oldum. Bu duyguyu daha önce hiç tatmadım hakikaten de.

- Kasım Bey; Bu harika bir haber oğlum. O halde istemeye gidelim, gidelim değil mi?

Diyerek gülümsemeye devam eder.

- Harun Bey; Evet baba gidelim. Ama annesi var bir tek hayatı o da yatalak ve huzur evindeymiş. Kimden isteyeceğiz ne olacak...

- Kasım Bey; Oğlum sen önce bir git durumdan yani kendisini istemeye geleceğimizden yana hanım kızımızı bilgilendir. Bakalım müsaitler mi?

- Harun Bey; Tamam babacım. Bugün uğrar bir sorarım.

Harun Bey heyecandan titremeye başlamıştır. İlk defa böyle bir durumda hissetmektedir kendisini. Nesibe Hanım'ların evine yaklaştıkça kalp atışları daha da hızlanmıştır. Saat 17.00'dir ve Harun Bey zile basmıştır. Nesibe Hanım malumunuz bahçede çiçekleri sulamaktadır. Ve zilin sesini duymaz. Harun Bey ısrarla çalmaya devam eder kapının zilini ama nafile... Her halde evde yoklar diyerek geri dönecektir ki aklına not yazmak gelir. Şöyle bir not yazar;

"Nesibe Hanım, sizinle ilgili ciddi düşüncelerim var efendim. Mümkünse ailem ile birlikte sizi Allah'ın emri ve Peygamber Efendimiz'in kavliyle istemeye gelmek istiyoruz. Telefonunuz olmadığı için size telefonla ulaşamadım. Sanırım şu anda da evde yoksunuz. Yarın size tekrar bu saatlerde cevabınızı almak üzere uğrayacağım. Umarım görüşmek nasip olur. Sağlıcakla kalınız. Saygı memuru Harun Seldem."

Nesibe Hanım bahçeden içeri 17.30 da girmiştir ve kapının altından atılan notu fark eder. Notu eline alır ve bir bakar ki not bir aydır aklından çıkartamadığı kişidir. Notu okuyunca kalbi yerinden fırlayacak gibi çarpmaya başlamıştır. Mahalleden gelen gürültü dikkatini çeker. Sokak kapısını açar ki yerde, üzeri örtülmüş bir ceset olduğunu, ambulansı bekleyen kalabalığın gürültüsü olduğunu anlar, duyduğu gürültünün. Ambulansa gerek kalmamıştır ama çağrıldığı için cesedi kal-

dırmak üzere ambulansın gelmesi beklenmektedir. Şöyle dikkatlice baktığı zaman Nesibe Hanım, yerde yatan cesedin, kendisine not yazan Harun Bey olduğunu fark eder.

“Aman Allah’ım, bu olamaz. Bu notu bana o yazdı ama...” diye haykırır beyninin içinde.

Yarım saat evvel Harun Bey, kapının altından notu atıp sokağa çıkmıştır ki hızla gelen bir araç kontrolünü kaybederek kaldırımdaki Harun Bey’e çarpmıştır. Kaza anında son nefesini vermiştir Harun Bey.

Nesibe Hanım, kendisini suçlamaktadır. Ne vardı bahçeye yarım saat sonra veya önce çıksaydım. Harun Bey’i son kez görme şansım olacaktı en azından. O günden sonra Nesibe Hanım bütün alışkanlıklarından vazgeçmiştir. Canı neyi ne zaman yapmak istediye o zaman yapmıştır. Annesi mi? Annesini de yanına almıştır artık.”

TEST

ALİŞMAK BAĞRIMDA KANIYOR

Alışmak sevmekten daha zor ise hakikaten, bu durum, alışkanlıklarından kopamayan insanların halini daha da iyi ortaya koyuyor. Bir nesneye yahut özneye alışkanlık kesbetmenin iki farklı yönü olabilir. Bunlardan birincisi; alışılan olmasa dahi yaşanabiliyor olması, ikinci yön ise alışılanın olmaması halinde tüm fonksiyonların işlerliğini yitirir hale gelmesidir. Yeryüzündeki hiçbir şey - alıştığımız andan bir saniye sonra dahi aynı halini korumaz, yenilenir, değişir. Aynı suda iki kere yıkanamayacağı gibidir bu. Aynaya baktığımızda gördüğümüz kendimiz dahi, her an hücrelerini yenileyen ve bir saniye evvelkinden çok farklı olan bir kişi iken, biz nasıl olur da bir nesneye / özneye alışabiliriz. Alışmamaya alışmalıyız. İlle bir şeylere alışacaksak da; güler yüzlü olmaya, hep iyilik yapmaya, dosdoğru olmaya... alışmalıyız.

1- Sürekli kullandığınız bitkisel çayınız bitmiş. Canınız da çay içmek istedi.....

- a-) Alır, demlerim
- b-) Alacak birisini bulur muyum ki?
- c-) Ne varsa onu içerim

2- Servisinizde sürekli oturduğunuz koltuğunuza gün işe yeni başlayan bir arkadaşınız oturmuş.....

- a-) Sahipli olup olmadığını sormalıydı
- b-) Bunda ne var ki, otursun
- c-) Başka yere geçmesini rica ederim

3- "Çay içtiğim bardağın başkaları tarafından kullanılması-
nı....."

- a-) Hoş görürüm
- b-) Şiddetle kınarım
- c-) İstemem

4- Her sabah kahvaltıda..... yerim

- a-) Belli başlı yediklerimi
- b-) Sevdiğim şeyleri
- c-) Ne olursa

5- Yazları gittiğimiz yer.....

- a-) Hiç belli olmaz
- b-) Hep farklı olur
- c-) Hep aynı yerdir

6- Misafirlğe gittiniz ve alışık olmadığınız tarzda yemek-
ler ikram edildi.....

- a-) Değişiklik iyi olur
- b-) Hiçbir şey yemem
- c-) Sadece tadarım

7- Başka bir semtte oturan arkadaşınızı ziyarete gideceksi-
niz. Yola çıktınız. Yol seçimini yapacaksınız.

- a-) Aynı yolu kullanırım
- b-) O anki ruh halime göre değişir
- c-) Değişik yollar ararım

8- Her sene gittiğiniz akrabınıza bu sene de gideceksiniz.
her sene kullandığınız taşıt türünde bilet bulamadınız.

- a) Taşıt türünü değiştirim
- b-) Müsait ilk taşıta binerim
- c-) Bilet bulunana kadar beklerim

9- Marketten alışveriş yapıyorsunuz. Kullandığınız marka sabun kalmamış.....

- a-) En uygun olanı alırım
- b-) Başka marketten alırım
- c-) Diğerlerini incelerim

10- Çok sevdiğiniz kaleminiz kayıp.....

- a-) Mutlaka bulmalıyım
- b-) Ortaya çıkar elbet
- c-) Yenisine sağlık

PUAN TABLOSU

	a	b	c
1	1	2	3
2	2	3	1
3	3	1	2
4	1	2	3
5	2	3	1
6	3	1	2
7	1	2	3
8	2	3	1
9	3	1	2
10	1	2	3

DEĞERLENDİRME

16 PUAN VE ALTI

"Tebdili mekanda hayır / ferahlık vardır" sözünden hareketle; hayatınızda yapabileceğiniz - köklü olmasa bile- değişiklikler, sizi ferahlatacak ve hayata farklı perspektiflerden bakmanıza yardımcı olacaktır. Hayat iki kere ikinin dört etmesi

kadar kolay ve monoton değildir. Ona ayak uydurmalı ve sıradan / durağan yaklaşımlardan uzak durmalısınız. Karakterinizin sakın olmasını bahane göstermeyin sakın. Biliyoruz ki; fırtınadan evvel denizler sakınleşir...

17- 23 PUAN

İnsanları değerlendirirken duygularınızı ön planda tutmayın. Beynimizin sol yani sayısal kısmını da kullanmalısınız. Bunun için de olayları farklı yönleri ile değerlendirmeli, insanları sürekli gözlemeli ve bunların ışığında kararlar almalısınız. Bağlandığınız bir şeyden kopmak sanıldığı kadar da zor değildir. Yapmanız gereken tek şey; düğümler üstüste atılmadan evvel, bu bağımlılığı tercih eden iradenizi tekrar devreye sokarak bağımlılığınızdan kurtulmak.

24 PUAN VE ÜSTÜ

Alışkanlıklardan uzak durmanız, sizi daha huzurlu kılıyor. Çünkü olmaması halinde sizi üzecek hiçbir şeyiniz kalmıyor. Ne gelirse kabulünüz. Ne varlığa seviniyor, ne yokluğa yeriniyorsunuz. Size gerekli olan şeye de zaten ulaşma yolundasınız. Çıktığınız yol sarp, uzun ve belki de bir kadar kolay, kısa. Tek yapmanız gereken şey; Gölgelerle uğraşmadan, asla ulaşmanın yollarını aramak. Bu yolda devam ederseniz gölgelerin anlamsız olduğunu daha da iyi anlayacaksınız.

Alışkanlıklar

İbn Haldun, bilimsel alışkanlığın kazanılmasının en kolay yolunun, bilimsel problemlerin tartışıldığı sırada bu problemleri açık ve net bir şekilde ifade edebilmek olduğunu belirtir. Öyle öğrenciler vardır ki bunlar bilimsel derslere ve toplantılara katılırlar ve fakat hiç konuşmazlar. Bunlar bilgileri ezberlemekle meşgul olurlar. Fakat, aslında onlar, bilimsel öğretim ve bilim pratiğinden (alışkanlığından) yoksun kalırlar böylece. Bunların kimi o bilim dalındaki ustalar kadar bilgi sahibi olsa bile, bilimsel alışkanlıkları kusurlu ve yetersizdir gerçekte. Bir

çok alışkanlığı edinen insan ruhu geliştiği için, alışkanlıklar insanın düşünme yetisini artırır. Bilimle uğraşan insanların ruhları geliştiği için daha “akıllı” görünürler. Bu konuda İbn Haldun, bedevilerle hadarileri kıyaslar. “Bedevilerden - doğal olarak- çok zeki ve anlayışı yüksek insanlar olduğu halde, hadarilerin bedevilere göre daha akıllı görünmelerinin sebebi, daha fazla zekaya doğuştan sahip olmaları değil, bilimsel ve teknik alışkanlıkları kamilleştirmeleri ve bunları yeni nesillere öğretmeleridir.” der. (*İbn- i Haldun, Mukaddime*)

Kendimizi geliştirmeliyiz

Buradan görüyoruz ki alışkanlıklar bizlerin gelişimi için gereklidir fakat her alışkanlığın yerine yeni alışkanlıklar aldığı müddetçe. Beynimizin gelişmesi, farklı alışkanlıklarla mümkündür. Örneğin sürekli ağırlıklı olarak tek elini kullanan ve hayatı boyunca belli başlı sayılı alışkanlıklar edinen bir kişi ile, iki elini birden kullanan ve sürekli alışkanlıklar edinen birinin gelişimi farklı olacaktır.

Çoğunluk alışkanlıklarına bağlı

Yapılan araştırmalara göre insanların hatırı sayılır bir çoğunluğu, olağan dışı bir durum olmadığı takdirde, işlerine ya da herhangi bir yere giderken genellikle aynı güzergah üzerinde, aynı kaldırımda, aynı hız temposu ile yürür, aynı marketten, pastaneden ya da simitçiden alışveriş yapar, aynı durakları kullanırlarmış. Hatta satın aldıkları ürünlerin dahi hep aynı marka olmasına özen gösterirlermiş. Okudukları kitaplardan tutun da izledikleri TV programlarına ve bu programları izleyiş biçimlerine, arkadaş çevrelerinden tutun da çalıştıkları işe ve çalışma biçimlerine, karşı cins ile birlikteliklerinden tutun da ilgilendikleri spora, siyasi düşüncelerine, inançlarına kadar hep aynı alışkanlıkları neredeyse bir yaşam boyu sürdürürlermiş.

Yaşamları hemen hemen her konuda bir alışkanlıklar yumağı haline gelirmiş. Yavaş yavaş edindikleri alışkanlıklarını gittikçe daha çok sahiplenmeye başlar ve onlar alışkanlıklarını sahiplendikçe, alışkanlıkları da onları daha fazla sahiplenir olurmuş. Ve sonuçta bu tip insanların kendileri de aslında kendi alışkanlıklarının bir alışkanlığı haline gelirlermiş. Bir düğmeye basılınca devreye giren bir otomatik çamaşır makinesi gibi aynen.

Hayattan tat almak

Bu tip insanlar bilinçli olarak ya da bilinçaltında saklı bir şekilde, genellikle ilişkilerini, yaşamlarını sıkıcı bulur, tatminsiz ve mutsuz olurlar. Eh gayet doğal değil mi? Sabah kalktığınızda akşama kadar neler yaşayabileceğinizi ve hatta bırakın akşamı, ertesi gün ve daha sonrasını, dahası tüm geleceğinizi aşağı yukarı tahmin edebiliyor iseniz, yaşam o zaman size ne kadar zevk verebilir ki?

Peki neden?

Peki bütün yaşamı ve işi herhangi bir yenilikten uzak, bir kovandaki ana kraliçeye çalışarak geçecek olan bir bal arısı gibi yaşamış olmayı devam ettirmenin nedeni ne olabilir? Neden insanlar alışkanlıklarını değiştirmekten yana değillerdir? Neden kolay kolay değişiklik istemezler?

Bunun bir sürü bilimsel sebebi var. Fakat aralarında en uygun görüneni insanların kendilerini güvende hissetme gereksinimidir. Bir sürü dış tehdit ve tehlikeye maruz kalmaktansa, insanlar kendi fiziksel ve düşünsel yapıları içerisinde güvenli bir yaşamı seçmektedirler kendilerince. Kendilerince, çünkü mutlak olan böyle bir güvenceleri hiçbir zaman yoktur aslında. İstedikleri kadar kendilerini güvende hissetsinler, bu sadece bir his olarak kalacak ve asla gerçek anlamda sağlanamayacaktır. Çünkü hiçbir şey kesin, garanti, sonsuz ve kalıcı değildir.

Alışkanlıkların zararları

Alışkanlıklar, kişinin monoton, tek düze bir hayat geçirmesine neden olur. Kişi, bir müddet sonra farkında olmadan veya olarak mevcut yaşantısından sıkılacak ve bunalıma girecektir. “Her şey aynı, aynı insanlar, yüzler, evler, eşyalar, çiçekler, deniz... Bu hayat bana bir keyif vermiyor artık!..” gibi söylemleri sıkça duyarız yakın çevremizden.

Alışkanlıkların, bünyesinde olumsuzluk bulunduranları da var elbette; Sigara, alkol, uyuşturucu... gibi. Tüm bu saydığımız bünyesinde olumluluk veya olumsuzluk olan alışkanlıklar bizi bağımlılık kavramına götürüyor.

Bağımlılıktan kurtulmanın gereği

Alışkanlıklarımız, bağımlılık noktasına geldiği zaman, bizim bundan kurtulma zamanımız da gelmiş demektir. Bağımlılık, insan özgürlüğünü kısıtlayan bir rahatsızlıktır. Bu bağımlılık kimi zaman; İnternete, bilgisayara, oyunlara, sigaraya, alkole, evlada, eşe... olabiliyor. Kişi, bağımlı olduğu taktirde özgüvenini yitirir. O şey her ne ise bağımlı olduğu, o olmadan yaşayamayacağını düşünür. İşte bu zamandır kurtulma anı. Bilgisayardan, sigaradan, alkolden... kurtulabiliriz ama evladımızdan, eşimizden, annemizden... kurtulmak nasıl olacak peki! Bu onları bir daha görmeyelim, hayatımızdan silelim manasına gelmez tabi ki. *Mahiyetinde olumsuzluk barındırmayan eşya ve canlı varlıklara olan bağımlılığımızdan kurtulmalıyız.* Onlar bizim için önemli olmaya devam etmeli ama onlar olmadan da yaşayabileceğimizi fark etmeliyiz. Farkındalık burada çok önemli. ***“Ben bir özgün bireyim ve benim varlığım başka bir varlığa bağımlı olmadan yaşayabilir.”*** şeklinde bir düşünce sistemini kabul etmeliyiz.

Kurtulmanın yolları

- Mevcut alışkanlığın yerine bünyesinde olumluluk olan başka bir alışkanlığı benimsemeliyiz. Bağımlılık haline geldiği taktirde bu alışkanlıktan da vazgeçmeliyiz.

- Telkin yöntemini kullanmalı ve “Ben, istersem bu bağımlılıktan kurtulabilirim” diyerek, “Başaracağım” türünde bir telkin kullanılmalıdır.

- “Bu alışkanlıkta beni bağımlılığa sürükleyen nedenler nelerdir? Benim hangi zayıf yönüm beni bu bağımlılığa itmiş-tir?..” gibi sorular sorarak, zayıf yönlerimizi keşfetmeli ve bu yönleri kuvvetlendirmeliyiz.

- Bu alışkanlık bende ne gibi olumlu etkiler ve olumsuz etkiler bıraktı. Bunun listesi oluşturulmalıdır. Olumsuz yönler ağır basıyorsa şayet, “Onları olumlu yapmak için ne gibi başka alışkanlıklar bulunabilir?” sorusunun cevabı aranmalıdır.

Örnek olaylar

"Ben üniversite 4. sınıf öğrencisiyim ve önümüzdeki yıl öğretmen olacağım. Size danışmam gereken bir konu var: Benim TIRNAK YEME gibi bir problemim var (yemek demeyelim de kemirmek diyelim) Bu problem yaklaşık 10- 11 yaşımdan beri var, bu zaman zarfında özellikle son 4 yıl içinde bir çok kez bu davranış bozukluğunun önüne geçmeye çalıştım, Bir müddet bu davranıştan uzak kaldığım zamanlar oldu fakat ufak bir sıkıntı da tekrar başladım tırnak kemirmeye. Artık usandım, bıktım ve nerdeyse iğreniyorum bu davranışımdan ve bir çözüm istiyorum. İnşallah seneye öğretmen olacağım ve farklı topluluklarda bulunacağım, ayrıca bir öğrenci kitlem olacak bu yüzden ben bu sorunu aşmak istiyorum."

Bu geveleme işi keyif vermiyor ise artık, bu sorundan kurtulmanız daha kolay olacaktır. "Sıkıntılar sonucu tırnak geveleme alışkanlığı geliştirdim" gibi bir kalıp, beyninizde yer etmiş durumda. Bu kalıptan kurtulmalısınız evvela. Örneğin bu kalıp yerine "Ben güçlüyüm ve her hangi bir sıkıntı ile karşılaştığım vakit bunun üstesinden gelebilirim." gibi bir kalıp yerleştirmelisiniz. Buradan şu sonuç da çıkıyor; Tırnak geveleme, bir nevi sorunlardan kaçıştır. Sorunlardan kaçmak yerine mücadele etmeyi şartlamalısınız kendinize. Pratik bir öneri olarak da; Tırnak makası taşımalsınız üzerinizde. Aklınıza tırnak geveleme geldiği an tırnak makasını çıkartmalı ve tırnaklarınızı kesmelisiniz. Eczanelerde satılan, solüsyondan da alıp tırnaklarınıza sürmeyi deneyebilirsiniz.

"Bir insanda olmaması gereken bir haslet olduğunu bil-meme rağmen, kinci bir kişiliğim var. Kesinlikle küs kalamıyorum ama kinimi de atamıyorum."

Kindarlık, kalbi karartan olumsuz bir huydur. Bunu alışkanlık eden bir kimsenin de kalbi öfke ve nefret ile yüklüdür. Beyni sürekli kinini hatırlar ve bu olay üzerine düşünür. Başka bir şey düşünemez hale gelir. Küs kalamadığınıza göre kindar olma özelliğinizi bir nebze de olsa hafifletmişsiniz. Bu güzel bir başarıdır. Bu başarıyı pekiştirmek için kininizi yönlendirmelisiniz. bir kere ısırıldığımız delikten, bir kez daha ısırılmamamız gerektiğini biliyoruz. Bu nedenle kötü tecrübelerin sonuçlarını çıkartıp alkımınızın kenarına not edersek şayet, bunun adı kindarlık değil tedbirdir. O kişiden tekrar aynı darbeyi yememek için insanî bir tedbire de kin, diyemeyiz. **"Sonuçları çıkartın"** sözünün altını çiziyorum. Sonucu çıkartın ve geri kalan ayrıntıları unutun. Mühim olan sonuçtur. İnsan fitratı icabı hata yapmaya meyillidir. Bu nedenle herkese karşı tetikte olmalı fakat buna kalbimizi bağlamamalıyız.

"Yetişkinlerde tırnak yeme alışkanlığıyla ilgili olarak, nedenlerini öğrenmek ve tedavisiyle ilgili bilgi almak istiyorum."

Sıkıntıların bünyeden kopartılıp dışa atımı anlamına gelir. Şayet tırnaklar yutuluyorsa da bu sıkıntılardan hoşlanıldığı ve bu sıkıntılardan kurtulmak istenmediği anlamına gelir. Bu nedenle öncelikle sıkıntıların dışa vurumu noktasında hayal gücünü çalıştırmak gerekir. Örneğin bir dart tahtası olarak, her sıkıldığınızda kalkıp bu tahtaya atış yapabilmelisiniz. Veya resim yapabiliyorsanız her sıkıldığınızda bir kaç şey karalayabilirsiniz.

"Ben 24 yaşında bir öğretmenim. Liseden beri arkadaşım olan kişiyle yaklaşık 3- 4 senelik uzaktan yürüttüğümüz bir arkadaşlığımız var. ... Kendisi benden daha sinirli bir yapıda ve daha farklı görüşleri olan bir insan ve dediğim dedik ama ben çok daha hassas, kırılğan daha demokratik ve rahat bir aile ortamında yetişmişim. Bu tarz konular aramızda daha bu senedir konuşulmaya başladı ve baktık ki sonu olmayacak gibi ayrıldık. Yaklaşık 6 aydır ayrıyız ama ikimizde ayrı da yapamıyoruz ve çok acı çekiyoruz. Bize öneriniz ne olur kendisi çok inatçı ben de ona yaklaşacak karakterde değilim. Ayrıca şu an hala okuyor ve uzağız ama 1 ay sonra yanına gelecek ve belki tekrar konuşacağız ve size gelmeyi düşünüyoruz. Çok tartışıyoruz biz sanırım tanımadan çok bağlanmışız birbirimize. O ağlıyor ben ağlıyorum... Sizce ne yapmalıyız?"

Başla duvar delinmeyeceğini evlendikten sonra öğrenerek üzüleceğinize şimdiden bunu anlamanız sizin daha az üzülmenize neden olacak. Bu nedenle bu anlaşmazlıkların şimdiden ortaya çıktığına sevinmelisiniz. Evlendikten sonra ayrılması daha da zor bunu unutmayın. Hele bir de çocuk olursa... Her

ne kadar ortak noktalar bulmaya çalışsanız da bunlar suni olacaktır. Bu nedenle zararın neresinden dönülse kardır. Hayat ne kadar kısa ise o kadar da uzun. Bu nedenle sürekli hır gür çekilmez, her ne kadar seversek sevelim.

"Sizden bir konuda fikir almak istiyorum; Bir akrabam var ve öğrendim ki alt ıslatma sorunu varmış yaşı 25. Fiziki olarak tahlil ve testler iki kere yapılmış sorun çıkmamış ama bunları da 20 yaşından önce yaptırmış psikolojik tedavi demişler ama onu bir türlü utandığı için doktora gitmeye ikna edememişler. Evlilikte yapamıyor ve gitgide asabilesiyor, insanlardan uzak oluyor. Her zaman bunalımda, aydınlatırsanız memnun olurum."

Mevcut durumdan kurtulmak için bugüne dek neler yapmış ve ne gibi sonuçlar alınmış? Bunu yaparken doğru yöntemleri kullanmış mı? Bunları bilmemiz gerekir. Bu durumdan kurtulmak için evvela niyet etmesi gerekir. "Ben bu durumdan kurtulacağım. Ben güçlü biriyim ve başaracağım..." demesi gerekiyor öncelikle. Yatmadan evvel üç saat öncesinden sonra sıvı içecekler tüketmemesi şart. Geceleri de saat kurarak uyanması. Bunları söylüyorum ama bunların hepsini muhtemelen zaten yapmış ve olumlu sonuç alamamışlardır. Ortadaki durum kişilik bozukluğundan dahi kaynaklanıyor olabilir. Ki davranış bozukluğudur bu. Fakat teşhis koymadan evvel kişilik bozukluğu boyutunu da gözden kaçıramayız. Bu tanıları koyabilmek için mutlaka danışman ile bir uzman psikolog tarafından görüşülmesi gerekiyor. Şayet durum psikiyatrik bir vaka ise psikiyatra yönlendirmek şart.

"22 yaşındayım. Kimsenin farkında olduğunu düşünmediğim, ancak beni son derece rahatsız eden bir durumum var. Ben sürekli kâğıt yiyorum ve kendime engel olamıyorum. Bunun mutlaka psikolojik bir rahatsızlık olduğunu dü-

şünüyorum ve bu durumdan kurtulmayı çok istiyorum. Bunu yapmaktan vazgeçmeyi çok denedim aslında bir süre başarılı da oldum ama kısa bir süre sonra yine başladım."

Alışkanlıklar ancak başka bir alışkanlıkla yer değiştirdikçe kaybolurlar. Kendinize başka bir alışkanlık üretmelisiniz. Örneğin, kağıt yiyeceğiniz vakit kalkın ve bir not kağıdına bir şiir yazın ve bu kağıdı duvara astığınız mantar panoya yapıştırın...

"Eşim 58 yaşında. Eşime bir sene önce kalp pili taktılar ve perişan olduk ailece. Eşim eskiden sigara içerdi ama ameliyat sonrası bıraktı. Fakat geçen gün bir paket yakaladım dolabında. Ne yapacağımı bilemedim. Paketi aldım sakladım sadece. Kızısam, bağırısam - çağırısam, daha kötü olacak diye korkuyorum ama çok öfkelen dim. Kesinlikle sigara içmemesi gerekiyor, işin kötüsü bunu o da biliyor. Bile bile lades demesi beni öfkeliendiriyor."

Eşinize direk olarak konuyu açmamanız iyi olmuş. Eşinizin bu yaştan sonra bir başkası dedi diye sigara içmezlik yapmayacaktır. Buna kendisinin de inanması şart. Demek ki inanmadığı veya nefesine yenik düştüğü noktalar var. Onunla bu noktalar hakkında konuşmayı deneyebilirsiniz. Bizim için değil belki ama eski bir tiryaki için sigaranın kokusu bile hoş olabilir. Ve canı çekiyor olabilir. Bu ihtiyacını giderebileceği yöntemler bulabilirsiniz. Örneğin patlıcan yemeğini artırabilirsiniz. Patlıcan vücudundaki nikotin ihtiyacını karşılayacaktır. Yine doktor kontrolünde nikotin bantları taktırabilirsiniz. Ama tüm bunları; Eşiniz ile konuştuktan sonra anlayabilirsiniz. Yani ihtiyacı mı var yoksa sadece can sıkıntısından mı bu eyleme girişmiş. Belki de can sıkıntısından belki de arkadaşlarının eşinizin yanında sigara içmesinden ötürü sigaraya başlamıştır.

Şayet canı sıkılıyor ise ona bir meşgale ayarlamalısınız. Arkadaşlarından kaynaklanan bir problem ise de arkadaşları ile görüşmeleri üzerine eşiniz ile anlaşmalar yapabilirsiniz. Başta da dediğim gibi ne olursa olsun şunu unutmayın; Siz eşinizin hayatına direk müdahale edemezsiniz. Ancak O'nu ikna edebilirsiniz...

"Beş yaşındaki oğlum tırnakları ve parmakları ile oynuyor. Uyarlamak istemiyorum ama uyarlamak zorunda kalıyorum, Bu durumdan vazgeçebilmesi için ne yapabilirim."

Eller hareketlidir. O yaştaki çocuklarda harekete hayrandır. Ellerine, harekete hayran olmasından ötürü bakıyordur muhtemelen. Bir diğer ihtimal de çocuğun mevcut stresli ortamdan sıkılmasından sebeple elleri ve tırnakları ile ilgilenmesidir. İlk ihtimal için; Hareketli oyuncaklarla oynamasını sağlamalı ve mümkün olduğunca top ile oynanan oyunlar oynamalısınız. Böylelikle hareket hayranlığı dindirilecektir. İkinci ihtimal için ise; Mevcut gergin durum söz konusu ise bu ortamı düzeltmeye çalışmalısınız. Her halükarda çocuğunuza elleri, tırnakları ile ilgilenmemesi gerektiğini söylememelisiniz. Bu sefer sırf ilgi çekmek için bu tutuma devam edecektir.

"Ben uzun yıllardır bilgisayar kullanıcısıyım ve bazı olayların özellikle internetin insan psikolojisini kötü yönde etkilediği hakkında duyumlar aldım bunu zaten kendime bakarak da görebiliyorum insan psikolojisini kötü yönde etkilediği bariz ortada. Ben bir konuda sizden bilgi almak istiyorum bilgisayar özellikle internet insan yaşamını nasıl etkiliyor, özellikle psikolojisini?"

Bilgisayar kullanımında da diğer tüm faaliyetlerde olduğu gibi aşırısı zarardır. Bilgisayar ile gerekmediği müddetçe çalışıklı oturmaktan kaçınılmalıdır. İki kelam edeceğiniz bir dos-

tunuzu görseniz ve hem hal olsanız, sizin için kârdır. Bazı Avrupa ülkelerinde, beş yıldan fazla bilgisayar kullanan kişilerin, bazı konularda şahitlikleri de kabul edilmemektedir. Bilgisayar kullanımı, kişiyi adeta robotlaştırır. Doğal süreçten uzaklaşmanıza neden olabilir. Bilgisayarda, ya bir vardır ya sıfır. Halbuki hayatta hiç akla gelmeyecek sonuçlar söz konusudur. Hal böyle olunca insan hayal kırıklığına uğrar. Hayal kırıklığından dolayı kişinin psikolojisinin iyi olduğundan da söz edemeyiz. Her şeyde olduğu gibi bilgisayar kullanımında da orta karar en idealidir.

"Ben kamuda memurum. 49 yaşındayım. Evliyim 2 çocuğum var 3 yıldır chat bağımlısıyım. Bundan kurtulmak istiyorum ne yapmalıyım?"

Muhtemelen iç dünyanızı paylaşma ihtiyacı hissediyorsunuz ve çevrenizde eşiniz dahil bunu paylaşacağınız kişi bulamıyorsunuz. Hal böyle olunca da bu duygularınızı çevrenizle paylaşma yolunu seçmişsiniz. Size tavsiyem şudur; Duygularınızı kağıda dökün. İster şiir, ister düz yazı olsun bir şekilde hislerinizi aktarın kağıda. Böylelikle hem bu ihtiyacınızı gidermiş olacak, rahatlayacak hem de ortaya ürünler çıkartmış olacaksınız. Farklı ilgi alanlarınız ile de uğraşabilirsiniz. Alışkanlıklar, hangi yönde ve hangi konuda olursa olsun bizlere zarar verir. Dilerseniz bu alışkanlıktan da kurtulursunuz.

"Sorunum eşimin bilgisayar düşkünlüğü ile ilgili. Öncelikle sanırım eşimle ilgili bilgiler sunmalıyım size. Eşim 1976 doğumlu ve tek çocuk. İlk bilgisayarını ailesi 15 yaşındayken almış, şu an 30'unda ve evimizde iki bilgisayar var. 7 yıldır evliyiz, 4 yaşında bir oğlumuz var. Son bir yıldır çevrimiçi oynanan isimli bir oyuna takılıyor, oyun da sürekli takip gerektiriyor. Eşimin işten çıkıp evde olduğu saat

17.00'de bilgisayar hemen açılıyor ve yatıncaya kadar açık kalıyor. Sadece yemek yerken birlikte olabiliyoruz, onun haricinde ya bilgisayar odasında ya da lap topla salonda oluyor. Bundan dolayı evimize misafir bile kabul etmek çok zor oluyor. Eşimin eli benim elimden daha çok mausu tutuyor. Ben bilgisayarın üzerine kuma olarak geldiğimi düşünüyorum artık. Bu düşkünlüğü Onu asosyal de yaptı aynı zamanda. Ne piknik, ne gezinti, ne arkadaşlarla sohbet, ne çocuğumuzla oyun, ne de başka şeyler, hiç bir şey onu bilgisayar kadar tatmin etmiyor. Kendisi her şeyin farkında ama bu durumu düzeltmek için pek çaba sarf etmiyor. Peki, ben çözüm olarak neler yapmaya çalıştım? Onunla oturup oyun oynadım 1 saat kadar, ardından hadi gel şimdi de bir film seyrederim dedim örneğin. Bunun oğlumuz için olumsuz etkilerini aradım internetten ve okuttum. Her akşam oğlumuzla bir saat oyun oynadı ama bu sadece 1 hafta sürdü. Yine eski hale döndü. Oturup defalarca bize zaman ayırması gerektiğini, ona ihtiyacımız olduğunu söyledim. 1 hafta ilgilendi yine, eski haline döndü. Kavgada ettik, şiddetli tartıştık, 3-4 gün konuşmadım ama onu etkilemedi, çünkü ihtiyacı olan şey yanındaydı, bilgisayarı...”

Eşinizi olduğu gibi kabul etmelisiniz evvela. Ona hiç bir şekilde baskı yapmamalısınız. Mümkün olduğunca bu durumu görmezden gelmeli ve kendi hayatınızı yaşamalısınız evladınızla. Bırakın da o size özensin ve sizin yanınızda olmak istesin. Kendisi istemediği takdirde bu durumdan kurtulması imkânsız. İstemesi için sizin özenilecek bir durumda olmanız gerekir.

Tek derdiniz o olursa şayet, bu durum onun hoşuna dahi gidecektir. Hem ilgi çekecek ailesinde olduğu gibi hem de esas sıkıntılar görmezden gelinecektir. Bu durumu kullanmasına izin vermeyin.

Anksiyete, Kaygılar

Hikaye

“Daha ne olsun?”

Baki Amca yıllardır aynı evde oturmaktadır. Onu tanımayan ve sevmeyen yoktur mahallede. Küçük ve sıcak evlerinde eşi Latife Hanım ve anne babasını yangında kaybettikleri Hasan ile birlikte yaşamaktadırlar. Hasan, dedesini çok sevmektedir. İdeali, büyüdüğü zaman dedesi gibi olmaktır. Fakat Hasan'ın şöyle de bir kaygısı vardır; “Ya ben de yangında yanarak ölürsem” dolayısıyla sürekli ateşten uzak durmaktadır Hasan. Evde elektrikler kesildiği zaman Hasan'ın kabusları başlamaktadır. Mum ve gaz lambasını görmeye dayanamaz o minik yüreği. Sırf Hasan mutsuz olmasın diye babaanne ve dede ışıksız durmayı tercih eder.

Yine günlerden bir gün şiddetli rüzgar elektrik tellerini kopartmış ve elektrikler kesilmiştir. Hasan, o iri gözlerini açmıştır ve ağlamaya başlamıştır. Babaanne Latife Hanım hemen yanına çağırır Hasan'ı ve kollarıyla sararak omzuna dayar o küçük kafasını Hasan'ın.

Hasan 7 yaşındadır ve anne babasını 5 yaşındayken gözle-
rinin önünde yanarken görerek kaybetmiştir. O yangında aile-
den geriye bir tek Hasan kalmıştır. Dedesi Baki Amca, oğlu-
nun vefatından ötürü üzgündür ama tesellisi olarak Hasan'ı
görmektedir. Fakat Hasan'ın bu her türlü ateşten korkması
onu tedirgin etmektedir. "Büyüdüğü zaman ne yapacak bu ço-
cuk" diye düşünmektedir sürekli.

Böyle kara kara düşünürken Baki Amca evlerinin önünde-
ki parktaki bankta, mahallenin delikanlılarından Talat gelir
Baki Amca'nın yanına selam vererek.

- Baki Amca hayırdır, bir derdin mi var? Seni ilk defa böy-
le düşünceli görüyorum. Hep yüzünde güller açmasına o ka-
dar alıştırdı ki bizi.

- Baki Amca; Ah evladım. Sorunum büyük. Torunum Ha-
san'ı biliyorsun. İşte o ateşten korkuyor. Bu nedenle de evde
nerdeyse yemek ve çay pişirmemize bile tahammül edemiyor.
Öleceğini zannediyor, tıpkı annesi ve babası gibi yangında.
Gündüz bir şey değil de akşamları elektrik kesilmesin diye dua
ediyorum ama şansımıza hep de akşamları kesiliyor şu elekt-
rikler. İnan ne yapacağımı şaşırdım evladım.

- Talat; Seni anlıyorum Baki Amca. Torunun için endişelen-
mekte haklısın. Bu korku ve kaygılar onda olumsuz tesirler bı-
rakır büyüdüğü zaman. Bu nedenle bir an evvel bir şeyler yap-
mak gerekir.

- Baki Amca; Evladım hay bin yaşa. Bu sorunu çözebilir
miyiz dersin. Çözülmesini o kadar istiyorum ki sana anlata-
mam.

- Talat; Benim de buna benzer bir korkum vardı ve bundan
kurtuldum.

- Baki Amca; Senin nasıl bir korkun, kaygın vardı evladım?

- Talat; Amcacım ben asansörde kalmıştım Hasan kadar-
ken. Ve o günden sonra hiç kapalı bir yerde kalamadım. Ne za-

man bir odaya girsem mutlaka camları açardım, yaz kış fark etmiyordu. Hele asansöre hiç binemiyordum. Böyle kapalı yerlerde nefessiz kalıp öleceğimi zannediyordum. İyisi mi Hasan'ı benimle görüştür amcacım. Bu korku ve kaygılarından vazgeçmesi için ben elimden geleni yaparım.

- Baki Amca; Aman be evladım, benim içime öyle bir su serptin ki anlatamam. Allah senden razı olsun. Dur Hasan'ı çağırayım sokaktaydı zaten O'da.

Baki Amca Hasan'ı yanlarına çağırır ve Hasan koşa koşa yanlarına gelir Talat Abisi ve dedesinin.

- Hasan; Efendim dedeciğim. Merhaba Talat Abi.

- Baki Amca; Bak Hasan, Talat Abin seninle konuşmak istiyor. Ben eve kadar gidiyorum, birazdan geleceğim.

- Hasan; Tamam dedeciğim.

- Talat; Hasancım sana da merhaba. Deden bana korkularından bahsetti. Biliyor musun benim de senin yaşlarındayken bazı korkularım vardı.

Talat, geçmişte yaşadıklarını ve bu durumdan nasıl kurtulduğunu anlatmaya başladı.

- Talat; Yaa, böyle işte Hasancım. Ben de kapalı yerlerde kalamıyordum. Ve beş sene kadar böyle yaşadım. Benim de Mithat Abi diye kıymetli bir abim vardı. Sağolsun onun desteği ile bu korku ve kaygılarımı attım. Kolumdan tuttu ve bana, "Benimle güvendesin, asansörde kalsak bile güvenlikteki abiye söyledim bizi takip edecek ve kurtaracak." O kadar rahatlamıştım ki bu sözlerinden sonra. Asansöre binmekte hiç tereddüt bile etmemiştim. Birlikte asansöre bindik ve birinci kattan beşinci kata kadar çıktık. Hiçbir şey olmamıştı. Nefessiz de kalmamıştım. İndiğimde asansörden hala yaşıyordum. Halbuki ben "Kesin ölürüm" diye düşünüyordum. O günden beridir de böyle bir korkum ve kaygım yok çok şükür ki. Şimdi senin için de bir çalışma yapalım. Birlikte bizim arka bahçede se-

ninle kamp yapalım bu akşam. Ve bir kamp ateşi yakalım. Ama yanımızda iki kova dolusu su olacak. Ne dersin?

Şöyle bir düşündü Hasan. Talat Abisine güveniyordu. "Neden olmasın?" diye düşündü ve

- Hasan, Tamam Talat Abi, bu akşam kamp yapabiliriz seninle.

- Talat; Aferin sana, bak göreceksin ki bu korkunu ve kaygılarını yeneceksin bu akşam.

Hakikaten de Talat'ın dediği gibi olmuştu. Kamp ateşini yakmadan evvel Hasan, etraftan çalı çırpı toplamaya yardım etti Talat Abisine. Kibriti çaktı ve ateşi yaktı Talat. Hasan önce biraz tedirgindi, hatta terledi biraz. Ama sonra Talat Abisinin anlattığı izcilik hikayeleri eşliğinde ateşin etrafında ısındılar saatlerce. Gece olmuştu ve

- Talat; Seni evine götürüyüm Hasan.

- Hasan; Tamam abi. Gerçekten de bana bir şey olmadı. Senin yalan söylemeyeceğini biliyordum. Çok teşekkür ediyorum sana. Dedemlerde buna çok sevinecek. Artık ateşten korkmuyorum. Ateşte yanarak öleceğimi düşünmüyorum.

Baki Amca sonucu öğrendiğinde dünyanın en mutlu dedesi olmuştur. Artık onun da torunu normal hayatına devam edebilecektir. Daha ne olsun..."

TEST

GİZLİ ANKSİYETE TESTİ

Her sorunun karşısına, verdiğiniz cevabın puanını yazınız ve yazdığınız tüm puanları toplayarak toplam puanınızı bulduktan sonra durumunuz ile ilgili değerlendirmeyi okuyabilirsiniz.

Geçtiğimiz ayı düşünerek soruların hepsini cevaplandırmanızdır.

	Her zaman 5 puan	Sık sık 4 puan	bazen 3 puan	arada sırada 2 puan	Hiçbir zaman 1 puan
Kalp Çarpıntısı					
Terleme					
Titreme					
Nefes darlığı					
Korku veya endişe					
Göğüste ağrı veya huzursuzluk					
Mide bulantısı veya midede rahatsızlık hissi					
Baş dönmesi ve dengesizlik hissi					
Kontrol kaybetme ve delirme hissi					
Uyuşma ve karıncalanma hissi					
Ölüm korkusu					
Sabit veya inatçı endişe					
Daralma hissi					
Gevşeyememe					
Gerçek dışılık hissi (Burası neresi? Ben kimim?..)					
Sinirlilik					
Titreme hissi					
Güçlkle uyunmak					
Ellerde titreme					
Endişe yaşıtan durumlardan kaçınmak					
Baş dönmesi veya bayılma					

DEĞERLENDİRME

40 puan ve altı : Normal seviye

41 – 65 puan arası : Orta seviye – Uzman desteği alınabilir

66 – 85 puan arası : Yüksek seviye – Uzman desteği alınması tavsiye edilir

86 puan ve yukarısı: En yüksek seviye - Uzman desteği alınması öngörülür

(http://www.pandost.com/gizli_anksiyete_testi.htm)

Yaygın Anksiyete Bozukluğu:

Baslıca özelliği en az 6 ay süreyle hemen her gün ortaya çıkan, bir çok olay ya da etkinlik hakkında aşırı kaygı, endişe, evham ya da huzursuzca bir beklenti içinde olmaktır. Kişi gerilimini ve kaygısını kontrol etmekte zorlanır. Bu kaygı durumuna huzursuzluk, kolay yorulma, düşüncelerini yoğunlaştırmada güçlük çekme, kaslarda gerginlik hissi ve uyku bozukluğu belirtilerinden en az 3'ü de eşlik etmektedir. Halk arasında sıkça kullanılan bir kelimedir “Kaygılanmak”. Pek çoğumuz, her gün pek çok kaygı taşımaktayız genelde. Bu kaygılardan kurtulmak sanıldığı kadar zor değil.

Yaygın anksiyete bozukluğu olan danışanların tutumları

Kişi halk arasında evhamlı olarak tarif edilen bir yapıya sahiptir. Huzursuz, genellikle sabırsız, çabuk heyecanlanan ve ürkek kişilerdir. Yüzünün ve vücudunun görünümü gergindir. Ciltleri soluk olup, el, ayak ve koltuk altları gibi ter bezlerinin olduğu bölgeler terlidir. Baş ağrıları olup, alın ve ense bölgelerinde ağrı bulunmaktadır. Bunlara boyun ve sırt ağrıları eşlik etmektedir. Pek çok kişiye önemli gelmeyen konularda bile endişelendikleri ya da bu konuların olumsuz olabilecek sonuçları hakkında düşünmeden edemedikleri görülür. Korku

duyulan olayın gerçek olabilme olasılığına ya da ortaya çıkabilecek etkilerine nazaran, kişinin bunlar olmadan hissettikleri endişe ve üzüntüsünün yoğunluğu, süresi ve miktarı çok daha fazladır. Herhangi bir olayda, olası en kötü olayın başına gelebileceğini düşünüp, kendilerini devamlı olarak diken üzerinde ve ağlamaya hazır hissederek. Kâbus benzeri korkulu rüyalar görülebilmektedir.

Bu kişilerde rastlanabilecek başlıca endişeler

Bu kişiler işlerinde yeni ortaya çıkabilecek sorumluluklar, parasal sorunlar, aile bireylerinin sağlıkları, çocuklarının başına gelebilecek kazalar ya da diğer küçük konular (günlük ev işleri, arabanın onarımı ya da randevularına geç kalma... gibi) günlük, sıradan yaşam olayları hakkında çoğu zaman üzüntü duyar ve endişelenirler. Endişelerinin konuları zaman içinde değişebilmekte, biri bitip, öbürü başlayabilmektedir.

Endişeyle birlikte yaşanabilen diğer belirtiler

Kas gerginliğine bağlı olarak titreme, seğirme, kendini sarılmış hissetme, kaslarda ağrı olabilir. Çoğu kişinin çeşitli vücutsal şikayetleri vardır. Bunlar arasında soğuk, nemli eller, terleme, mide- bağırsak yakınmaları (ağız kuruluğu, aşırı geğirme hissi, bulantı ya da ishal, yutma güçlüğü, solunuma ait yakınmalar, nefes alma güçlüğü, hızlı nefes alma, boğazda bir yumru hissi, nefesin yetmediği hissi gibi, idrar yolları ve cinsel sistem ile ilgili, idrara gitmede artış, kadınlarda adet bozuklukları ve cinsel isteksizlik, erkeklerde sertleşme ve boşalma sorunları gibi cinsel işlev bozuklukları, kalp- damar sistemine ait, göğüs üzerinde ağrı, kalp atışlarının hızlanması gibi ve fazla bir şekilde, sese karşı irkilmeleri, bulanık görme, el ve ayakta uyuşma, kulak çınlamaları görülebilmektedir.

Hastalıkta saptanmış olan bulgular

Endişe ve gerilim eğer hafif düzeyde ise beyne giden kan miktarında artış olmakta, ancak gerilim arttıkça, şiddetli kaygı anında beyne ulaşan kan miktarında azalma olduğu gözlenmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğunda beynin bazı bölgelerinde, metabolizma dediğimiz oksijen ve kan ile gelen diğer besleyici maddelerin kullanımının ve o bölgelerdeki çalışmasının arttığı gözlenmiştir.

Tedavi

Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinde ilaç tedavisiyle birlikte psikoterapi yöntemleri önerilir. Danışana gevşeme yöntemleriyle bunalıntıyı azaltma egzersizleri yaptırılabilir. Bilişsel - davranışçı tedavide danışanın anksiyete öncesi ve sonrası algıları ele alınarak yapılan ve alıştırma yöntemleri kullanan bir tedavi şeklidir. Destekleyici psikoterapide danışana sıkıntı veren sorunlar paylaşarak bunlara çözüm aranır ve rahatlatıcı yollar gösterilir. Analitik psikoterapi ise anksiyetenin bilinçdışı kaynaklarını incelemeyi ve danışana içgörü kazandırmayı amaçlayan psikoterapi yöntemidir.

Örnek olaylar

"24 yaşında bir erkeğim. Ben düşüncelerimi gerçekleştirmediğim için, düşüncelerimin gerçekleşmesi çok zor görüldüğü için (düşüncelerim: Bir işe yaramak, az da olsa insanlara faydalı olmak, hayırlı bir yuva ve düzen kurmak...), bir becerim olmadığı için, şimdilik az da olsa bir işe yaramadığım için çok mutsuz, düşünceli ve sıkıntılıyım. Öğrenmek istediğim insanın üzüntü ve sıkıntı duymasından bedeninde bazı rahatsızlıklar meydana gelir mi? (mesela vücudun değişik yerlerinde sivilce, egzama veya mantar oluşması gibi)

Benim saç derimin tamamını kaplayan, çok kaşınan, çok dökülen kuru ve kalın bir tabaka var! Saç derimde egzama veya mantar oluşmuş galiba! Böyle olmasında içinde bulunduğum durumun etkisi olabilir mi?"

Bir işe yaramak, hayallerini gerçekleştirmek, düzen kurmak, faydalı olmak, yuva kurmak... Bunlar zor olduğu kadar, insan doğasında mevcut olan kavramlar. Bu nedenle de kişi şayet kendisini serbest bırakırsa bunların hepsini doğal olarak yapar zaten. Bu nedenle de rahat olmalısınız. Kendinizi kasmamalı ve düşüncelerinizde dahi engellememelisiniz kendinizi. Kişinin önündeki en önemli engel yine kendisidir. Örneğin duygu ve düşüncelerinizi parantez içerisinde ifade etmişsiniz.

Kendinizi çok iyi tanımanız icap ediyor rahat olabilmeniz için. Bu nedenle de içinize dönmelisiniz. Diyeceksiniz ki ben zaten içine kapalı bir insanım... İçe dönmekten kasıt artılarıyla eksileriyle kendinizi tahlil etmenizdir. Zaaflarınızı tespit ederek bunlara karşı tedbirler üretmelisiniz.

Becerim yok demişsiniz, mutlaka size uygun olan bir meslek vardır. Bu yaşa kadar bunu seçmemiş olmanızın nedenleri üzerinde durmakta fayda görüyorum. Muhtemelen sizin bu güvensizliğinizin altında bu nedenlerin büyük rolü var.

Kendiniz ile ilgili kararları almak da cesur olun ve tecrübe edinmek hususunda açık olun. Kişiyi olgunlaştıran tecrübelerdir. Takma akıl yedi adım derler... Bu nedenle hayata yeni gelmiş bir bebek gibi hayatı tanımaya ve algılamaya çalışmalısınız.

Kafa derinizde oluşan kalın deri tabakasının mantar olma ihtimali yüksek. Bunun için de cildiyeye gitmeniz gerekiyor. Kişi sıkıntılarını içine attığı takdirde vücut bunu farklı kanallardan dışarıya atar. Mantar da daha ziyade sıkıntı ile vücutta belirir.

"Çevremce önemsenmeyecek olayları kafama fazla takıyorum ve bu durum beni sıkıyor. Rahat bir tavır sergilemem zor oluyor. Genelde çekingen bir insanım. Eskiden sosyal fobim vardı. Bana göre şimdi öğretmenlikte yaptığım için daha iyi durumdayım ama gene de kendime güven konusunda zaman zaman tereddütlerim oluyor. Rahat bir tavır sergileyebilmem konusunda yardımcı olursanız mutlu olurum"

Rahatlık kimi insanda genetik olarak gelirken kimi insanda da sonradan gelişir. Siz bu rahatlığa kısmen ulaştığınızı düşünüyorsunuz. Bu süreci masaya yatırmanız gerekiyor. Bu süreci nasıl aştınız? Neler yaptınız? Bu duruma ulaşırken neler sizi olumlu etkiledi, neler olumsuz etkiledi? Bunları ortaya koymalısınız. Aksi halde benim veya bir başkasının tavsiyesi çok da etkili olmayacaktır. Herkesin bir yol haritası ve hayatı algılama tarzı vardır. Kendi tarzınız üzerinden giderseniz başarıya ulaşma şansınız daha da çoktur.

"20 yaşında, bayan, üniversite öğrencisiyim. Benim sorum dikkat dağınıklığı. Herhangi bir şeyi tam olarak yapamıyorum, kolay sıkılıyorum. Kolay fikir değiştiriyorum ve hep konularda ikileme düşünüyorum. Bu dönem mezun olacağım ancak birden çok şey yapmak istiyorum ve hepsine zaman ayıramıyorum. Birçok şeyi tam yaptığımı bilmem. Ya sıkılıyorum ya da hemen bitirmeye çalışıyorum. Bu da tam istikrarlı olmamı engelliyor bence hayatta. Şöyle anlatayım LES'e, KPSS, KPDS'ye ve üniversite sınavına girmek istiyorum aynı anda. Ancak hepsi de zor sınavlar. Ben birçok karpuzu kolumda taşımak istiyorum ancak bir bakıyorum ki hepsine de başvuramamışım. Bunu örnek vermek için anlatım"

Gönül elbette birden fazla karpuzu taşımak istiyor ama sizin de fark ettiğiniz gibi bünyemiz buna müsait değil. Bu ne-

denle hedeflerinizi sıraya koymalısınız. Önce birini sonra birini daha sonra da diğer birini yapmalısınız. Vazgeçmek çözüm değildir. Sıralamaya koymak, zamana yaymak en güzeldir. Her zaman için bir B planınızın olması gerekir. O olmadı diğer planını yapmalısınız ve hatta bir C planı geliştirmelisiniz... Hayal gücünüzü kullanın ve gerçek hayatla hayallerinizi örtüştürün. Aksi halde ne çok gerçekçi olarak ne de çok hayal kurarak doğruyu tutturabilirsiniz. Her şeyde olduğu gibi denge çok önemlidir.

"Ben üniversite mezunu bir gencim. Askerden geledi 7- 8 ay oldu. Hala iş bulamadım. Psikolojim çökmek üzere. Neler yapabilirim acaba? Kafama çok takıyorum."

İlk önce, branşınız ile çok alakalı olmasa dahi bulabildiğiniz ilk işte çalışmaya başlamalısınız. Elbette branşınızla alakalı olursa daha verimli olabilirsiniz. Aksi halde iş seçeyim derken daha da vakit kaybedersiniz. Çalışmaya başladıktan sonra da bir yandan size göre işleri kollamalı bir yandan da kendinizi geliştirmeye devam etmelisiniz. Mümkünse mesleğiniz ile ilgili kurslara, eğitimlere, seminerlere... katılmalısınız. Sosyal güvencesi olan bir iş ile başlamanız sizi hayata daha da adapte edecektir. Aynı zamanda böylelikle, sağlık hizmetlerinden de faydalanabilirsiniz rahatlıkla. "Neler yapabilirim?" sorusu yerine, "Nasıl yapabilirim?"i düşünmelisiniz. Çünkü "Neler?" sorusunun ucu açıktır. Yüzlerce madde sayabilirsiniz. Bir şekilde bir yerden başlayın, gerisi gelecektir.

"29 yaşındayım ve insanlara tam güveniyorum, bir bakıyorum ki bir problemle karşılaşıyorum. Allah'ım ben ne zaman insanlara tam olarak güvenebileceğim. Tamam bazı insanlar var güvenebileceğimiz ama onlara bile ne kadar güvenebileceğimi bilmiyorum. Ve hep yıkılan ve üzülen taraf

ben oluyorum. Uzun süre kendimi toparlayamıyorum. Ne yapmalıyım?"

İnsanları değiştiremezsiniz. Herkesi olduğu gibi kabul etmelisiniz evvela. Hiçbirimiz hatasız değiliz. Hatasız dost arayan, dostsuz kalır. Bu nedenle kendinizi olumsuzla değil olumluya şartlayın. Kim ne yaparsa yapsın, siz bundan ders alın fakat ümitsizliğe düşmeyin.

"Kendimi tam olarak tanıyamadığımı düşünüyorum. Bu arada 36 yaşımdayım. Hayatımda yerine oturtturamadığım bir şeyler var. Hangi yöne yöneldiysem tam olarak ilerleyemedim."

Yapmanız gereken şey şu; Çözüm üretmek... "Bu dakikadan itibaren kararlı bir insan olacağım ve kendimi tanıyacağım." 36 yaş değil 96 yaş bile geç bir yaş değildir. Siz yeter ki başaracağınıza inanın. Size düşen bu yeteneği fark etmek ve kullanmak. Bir yöne yöneldiğiniz vakit illa sona ulaşmanız şart değildir. O yoldan alabildiğinizi almalı ve bu birikimle diğer yola atılmalısınız. Bu şekilde istikrarsızlık içerisinde istikrarı yakalayabilirsiniz. Mühim olan elde ettiklerinizi kullanmaktır. Sizin donanımlı ve istekli bir insan olduğunuz kanısındayım. Yalnız şuna çok dikkat edin; Hırs var ise, bunu olumluya yani insanlara faydalı olmaya sevk etmeye gayret gösterin. Aksi halde hırs sonucu, en ufak bir başarısızlıkta yenildiğinizi düşünerek gittiğiniz yoldan vazgeçer yeni bir yola başlar... derken kısır bir döngüye saplanırsınız.

"38 yaşında olmama rağmen; İhmâlkârlığım konusunda çözüm sağlayamıyorum. Nasıl bir yol izlemeliyim?"

İhmalkarlık, toplumumuzun genel sorunu maalesef. Toplumumuza dikkat ettiyseniz, her işi son güne bırakır ve son gün-

lerde mutlaka kuyruklu oluŖur, banka veya giŖe önlerinde. Yapacağımız Ŗey her ne olursa olsun, yapılması gereken vakitte yapmaya çalışmalıyız. İhmal ettiğimiz takdirde o iŖten verim de alamayız. “Her Ŗey zamanında güzeldir” sızı boŖa söylenmemiŖtir. Bir konuya tam manasıyla inanmadığınız takdirde de o iŖi ciddiye almıyor olabilirsiniz. Bunu sorgulamalısınız. Kendinizi gözlemlemeli ve inanmadığınız konular ile inandığınız konulara verdiğiniz önemi karşılaŖtırmalısınız. Ŗayet ikisi de aynı ise burada baŖtan bir problem var demektir. Önem vermediğiniz konuları da önemliler listesine göstermelik de olsa almalı ve önemli muamelesi yapmalısınız.

“Ben ehliyet kursuna gittim. Yazılı sınavı geçtim ama malesef arabayı süremiyorum. Arabaya oturduğumda birini yaparken öbürkünü unutuyorum. Aynı anda iki iŖi birden yapamıyorum. Ne yapmam gerekiyor yardımcı olursanız sevinirim.”

Aynı anda iki iŖ yapmak çalışma ile gerçekteŖir. Ŗöyle bir çalışma yaparak bu yönünüzü geliŖtirebilirsiniz; İki çay bardağındaki kaŖıkları iki elinizle farklı farklı yönlerde karıŖtırın. Örneğin sağ elinizle sola doğru karıŖtırırken sol elinizle sağa doğru karıŖtırın. Veya her ikisini de aynı yönde karıŖtırın. Sürekli her türlü deneyin bu hareketleri.

Araba kullanırken tüm duyularınızın aynı anda çalışması gerekir. Bu melekedir. Yani ilk etapta bu kabiliyete sahip olmanız beklenmez. Fakat söyleyeceğim yöntemleri deneyerek bir adım önde başlayabilirsiniz Ŗoförlüđe; Ayaklarınızla bisiklet hareketi yaparken bir yandan gözlerinizle bir sağa bir sola bakın. Bu Ŗekilde, göz ve ayak koordinasyonunu geliŖtirirsiniz. Gözlerinizle de Ŗunu yapın; Göz kaslarının geliŖmesi için bakıŖlarınızı sağ, sol, aŖađı, yukarı ve 360 derece döndürerek çalıştırın. Bir eliniz ile çorba karıŖtırırken mesela diğer eliniz

ile rafların tozunu silin. Bunun gibi sağ el ne yaparsa sol ile farklı bir iş yapın. Beyninizin sağ ve sol bölümleri orantılı olarak gelişecektir böylelikle

Ama unutmayın ki dediğim gibi bu meleke işidir. Meleke de ancak tecrübe ile kazanılır. Kesinlikle kendinize olumsuz telkinlerde bulunmamalısınız. Heyecanlanıyorum, unuttuyorum... yok. Ben bunu başarırım, başaramayacağım bir iş yok... Bu sınavı bir şekilde geçin daha sonra arabayı sürdüğçe bu melekeniz gelişecektir.

"8 yıl önce annem kanserden öldü. Bu durumu hala aşamadım ve sanki ben de onunla aynı kaderi paylaşacakmışım gibi bir saplantım var. Bunu nasıl aşabilirim?"

Yakınlarından birini, bir rahatsızlıktan ötürü kaybeden kişiler, genellikle kendilerinin de bu rahatsızlıktan öleceği kuşkusunu taşırlar. Bu hususta yapılan istatistikler şöyle; Bir rahatsızlığın aileden diğer bir bireyde de nüks etmesi ile ailesinde kanser hastası olmayan bir kişinin kanser olma riski hemen hemen birbirine yakındır. Kansere yakalanmama riskini göz ardı etmemelisiniz. "Bardağın dolu tarafını gör" deriz ya hep. Olumluyu düşünün ki olumlu durumlarla karşılaşın.

"58 yaşındayım ve her geçen gün yaşlandığımı fark ediyorum. Biliyorum ki genç yaşta öleydim bu yaşları göremeyecektim ama yaşlanmak beni tedirgin ediyor. Çocuklarıma ben öldükten sonra kim bakacak, işlerle kim ilgilenecek bilmiyorum. Çocuklarım daha çok genç. Hasta falan değilim. Ama ölüm duygusu her an içimde. Ya şimdi ölürsem diye her an tedirginim. İşlerimi dahi yaparken konsantre olamıyorum. Peki bu duygularla ben daha ne kadar yaşayabilirim? Eşimde bu durumdan tedirgin. Geceleri kabuslarla uyanıyorum kimi zaman. Uçağa binmiyorum mesela. Elektrikle de

uğraşmıyorum. Denize girmek de bana haram oldu. Büyük kızım 25 yaşında, küçük kızım 20. Onları evlendirmeden ölmem İnşallah.”

Kimin ne zaman ve ne şekilde öleceğini bilemeyiz. Bilemediğimiz bir hususta kafa yormak da bizi yıpratmaktan başka bir işe yaramaz. Kendinizin yıpranması yetmiyormuş gibi aileniz de bu durumdan etkileniyor.

Ölüm kaygısı sıkça rastlanan bir durumdur. Kişi, her an ölebileceğini düşünür ve bu durum onun günlük hayatını etkiler. Kaygı ile birlikte eşlik eden takıntılar da mevcut. Ölüm kaygısının üstüne gitmekte ve kaçınılan davranışları yapmakta yarar var. Pek tabi tüm bunların psikolog gözetiminde olması gerekiyor. Aksi halde durum daha da girift bir hal alabilir.

"Ben acaba paranoyaklık yolunda yada fazlaca kaygı üretme yolunda hızla ilerliyor muyum? Bunu merak ediyorum. Kafamda bir şeyleri yorumlayıp karşımdaki kişiyi de kendimi de fazlaca yıprattığımı fark ettim. Olmayan şeylerin oluyormuş gibi üstüne gidip karşımdakinden emin olmaya çalışırken birden farkına varıyorum ki o olmayan şeye olmuş gibi kendim bile inanmaya başlıyorum. Bu durum beni çok rahatsız ediyor, önceden bu şekilde davranmadığımı gayet iyi biliyorum ve kendimi nasıl kontrol edebilirim bunun için bana tavsiyede bulunur iseniz çok sevinirim."

Bu anlattıklarınız evham belirtilerine benziyor daha ziyade. Elbette sizin bir meşgaleniz de yoktur eminim. Çoğunlukla işi olmayan insanlar evhamlara takılır. Mutlaka bir uğraşınız olmalı kendinizi vereceğiniz, aklınızı dağıtacağınız... Beyin boş durmaktan hoşlanmaz. Aksi halde beyin, kendisine bu vesveseleri meşgale olarak seçecektir.

"Hayatıma göz attığımda şükredecek o kadar çok şey buluyorum ki ama yine de hayattan korkuyorum. Mücadele etme gücünü kendimde bulamıyorum. kendimi hem bedensel hem de fiziksel olarak çok güçsüz ediyorum. Henüz 19 yaşındayım ama üzerimde o kadar büyük bir bezginlik var ki dışarı çıkmak arkadaşlarımla dolaşmak bile istemiyorum... İstedğim okulu büyük bir mücadele sonucu kazandım ama şimdi sevdiğim okuldan bile kaçır oldum.. Bu duruma o kadar çok üzüliyorum ki! Benimle yaşıt insanlar hayatlarını korkmadan yaşarlarken ben vicdanımın altında eziliyorum. Her şeyden etkilenebilen bilhassa hastalıklar konusunda çok hassas olan bir insanım. Hasta olmaktan çok korkuyorum ve çok evham yapıyorum.. 2 yıl önce ÖSS sınavına hazırlanırken anksiyete geçirdim. O günden beri mide sorunları yaşıyorum ve bu tüm hayatımı etkiliyor... Sonuç olarak da hayattan korkuyorum. benim yapmam gereken nedir? Psikiyatrik / psikolojik bir yardım almak mı? Anksiyete olduğumda almıştım ama dediğim gibi kalıcı bir çözüm olmuyor.. Ben yaşamak istiyorum.. Sorumluluklarımı yerine getirmek, okulumun, hayatımın tadını çıkarmak istiyorum.. Ailemi daha fazla üzmem istiyorum. "

Şu an hedeflerimi, amaçlarımı bir kenara bırakayım inan ben de sizin durumunuzdan pek farksız olmam. Ergenlik döneminin sonlarındasınız ve bu sıkıntıları derinden yaşamanız gayet normal. Bu dönem ile birlikte bahsettiğiniz geçmiş sıkıntılarda birleşince ortaya bu durum çıkmış. Anksiyete yani kaygı bozukluğu, inanç sistemindeki zafiyet ve sinir sisteminin zayıflaması ile ilgilidir. Bu doğrultuda yapmanız gereken şey; Sürekli toplum menfaatine işler yapmanız, sosyalleşmeniz ve kendinize yakın ve uzak hedefler koymanızdır. Görüştüğünüz sağlam arkadaşlarınız da olmalı. Şimdilik psikiyatrit gitmenize gerek yok. Bunları yaptığınız taktirde göreceksiniz ki kaygılarınızdan eser kalmayacak.

"42 yaşında, uzun yıllar önce boşanmış bir beyim. Şu dönem işsizim. Ailemle yaşıyorum. Maddi sorunum yok. Ancak kendimi boşlukta hissediyorum. Gerek Türkiye'nin gerekse kendi geleceğimi parlak görmüyorum. Bu boşluk duygusunun işsizlikten kaynaklandığını düşünmüyorum. Çalışırken de geleceğe ilişkin kaygılarım oluyor. Hayattan zevk almıyorum. Bu kısa verilere göre, bir saptama yapabilir misiniz?"

Siz, ben ve diğer insanlar neden yaratıldı? Bu sorunun cevabını hiç aradınız mı? Bu dünyada günümüzü gün etmek, mutlu olmak ve lay lay lom bir hayat sürmek için mi yaratıldık? Bunun elbette böyle olmadığını siz de biliyorsunuz. O nedenle gerçek gayemizin dışına çıktığımız takdirde ruhumuz huzurlu olamaz. Her şeyimiz olsun, işimiz, evimiz, arabamız... ama şayet ruhumuz huzurlu değilse hiçbir şey bizi mutlu edemez. Geleceğe ilişkin kaygıların olması da; Her şeyin kontrolümüzde olmasını istememizden kaynaklanır. Ama bunun imkansız olduğunu bilmeliyiz. "Beş dakika sonra sana geleceğim." dediğimiz arkadaşımıza, Başımıza bir kaza gelir ve gidemeyebiliriz. Dakika sonrasını dahi kontrol edemezken geleceği kontrol etme isteği yersizdir. Mutlu taklidi yapan insanlardan olmak yerine; Yaşadığı sıkıntılardan bile mutlu olmayı başarabilen bir insan olmak bizim esas gayemiz olmalı. Örneğin bir eşyamız çalındı. Bizim o esnada mutsuz olmamız gerekir değil mi normal olarak? Fakat bizim burada şunu düşünerek mutlu olmayı başarabilmemiz gerekir. "Bu eşya şayet benim için ise zaten geri gelecektir ama benim değilse zaten bende olmaması en iyisidir." Bu şu demek değil tabi ki; Bu eşyanın bulunması için mücadele etmeyeceğiz. Edeceğiz pek tabi ki.

"20 yaşındayım. Ben hayatımdaki her şeyi erteliyorum acaba bunun nedeni nedir?"

Bunun pek çok nedeni olabilir. Fiziksel halsizlik olabilir mesela. Düşündüklerinizi yapacak, hayata geçirecek takatiniz olmayabilir. Bu nedenle de tüm bu düşündüklerinizi erteliyor olabilirsiniz. Yılgınlığınız olabilir hayata karşı. Yaşamış olduğunuz olaylar, sıkıntılar... sizin hevesinizi kırmış olabilir. Bu nedenle de yapacaklarınızı erteliyor olabilirsiniz. Hedefsizlik de sizi hareketsiz kılıyor olabilir. "Bunları yapacağım ama ya sonra?... Bunlar benim ne işime yarayacak?..." şeklinde düşünceler sizi hareketsiz kılıyor olabilir. İlk ihtimale dayanarak öncelikle kan sayımı, guatr testi... gibi testleri yaptırmak üzere hekime gitmelisiniz. Şayet bir problem yok ise diğer şıklar üzerinde düşünmeye devam etmeliyiz. Yaşamış olduğunuz sıkıntılardan ve hedefsizlikten kaynaklanıyor ise şayet; Kendinize yeni hedefler tespit etmelisiniz. Hayatınızın bir felsefesi olmalı. Neden yaşadığının cevabını vermiş olmalısınız ve bu doğrultuda bir rota çizmelisiniz kendinize. Henüz çok gençsiniz ve bu gibi sorunlarla baş etme noktasında daha şanslısınız. Bu nedenle ümitsizliğe kapılmadan, hayatınızı şöyle bir gözden geçirmeniz kafi olacak.

"Ben ÖSS'ye girmedim. Gelecek senenin benim için çok önemli olduğunu biliyorum fakat bunu kendime benimsetemiyorum. Hedefime ulaşmak istiyorum. Hedefime ulaşamama korkusu içimi kemiriyor. Bir yandan da ailemin bana karşı ümitsiz gözlerle bakmaları, hedefimin önüne aşılmaz bir set çekiyor. Ne yapmalıyım?"

Üniversiteyi neden dolayı okuyacağınızı netleştirmelisiniz. "Ben bu üniversiteyi ne amaçla okuyacağım? Bu üniversiteyi bitirdikten sonra insanlara nasıl yardımcı olabilirim?.." sorularının cevabını bulmalısınız öncelikle. Korkulardan uzak durmalısınız. "Ben bu işi başaracağım." telkinini yapmalısınız kendinize. Olumsuz telkin kesinlikle yasak. Ailenizi de şimdi-

lik görmezden gelmelisiniz. Onlar da zamanla size güvenecektir.

*“Ben 38 yaşında bekar bir beyim. Bir bankada uzman olarak çalışıyorum. İş hayatımda her şey yolunda ama öze-
limde her şey çok farklı.. Şimdiye kadar evlenmek amaçlı gö-
rüştüğüm bir çok kişi oldu. Ama hepsi ile aynı şeyi yaşadım.
Yani hiç biriyle sonuna kadar sürdüremedik. Şimdi ben sev-
giye bile doymuş hissediyorum kendimi... Hiç kimseye fay-
dam yok ama ben insanlara faydalı olmak istiyorum, tıpkı
işimde olduğum gibi. Özel hayatımda da evleneceğim kişiye
faydalarım olsun isterim. Neden böyle biri oldum ben? Ne-
den hiç kimseye fayda veremez hale geldim? Neden yalnız
kalamıyorum??? Ne insanlarla ne insansız....”*

Tek bir şeye odaklanmamalıyız. Hayatta her zaman alterna-
tiflerimiz olmalı. Evlenmeye konsantre olmuşsunuz. Sizin en
“önemliniz” şu anda evlenmek. Bu denli enerji yoğunlaşması
o işin ters gitmesine neden olur genellikle. Bu nedenle farklı
alanlara dağıtılmalısınız dikkatinizi. İnsanlara faydanızın olma-
sını istiyorsanız şayet, buna niyet etmekle kalmayın. Harekete
geçin artık. İlla evlendiğiniz kişiye faydanızın olmasına gerek
yok. Yani iyilik yapmak için evlenmeyi beklemeniz gerekmi-
yor. Diğer insanların da sizin yardımınıza ihtiyacı var. İyilik
bir kişi ile sınırlı olsaydı şayet bu dünyada iyilik yapılan insan
sayısı, şu andakinin yüzde birinden bile az olurdu.

Her insanın başka insanlara ihtiyacı vardır. İnsanlardan
kaçmanızın nedeni sinir sisteminizin zayıflaması olabilir. Siz
dikkatinizi farklı alanlara da kaydırır farklı hedefler belirlerse-
niz, göreceksiniz ki hayatınızın her alanında daha da saadet
içerisinde olacaksınız.

“Kafamda geçmişle ilgili bazı problemler var. Eksik ka-

lan anılar demek daha doğru olur buna. Hafızamda kalan o anıya ait bilgiler beni rahatsız ediyor. Çünkü genelleme sayılabilecek ve yapmadığıma inandığım şeyler. Birçok kitap okudum. İnkâr psikolojisi olabileceği üzerinde düşündüm. Ama her şeyi bir yana koyup kendim düşündüğümde "Hayır, ben böyle bir şey yapmış olamam diyorum." Kafam çok karışık."

Yaptıysam da yapmadıysam da olan olmuş diye düşünmelisiniz. Şayet yaptığınızı düşündüğünüz şey çok yanlış bir şey dahi olsa bu durumdan ders alacak ve bir daha yapmayacaksınız zaten. O halde neden dert edesiniz ki; Yaptım mı yapmadım mı diye... "Ben böyle bir şey yapmam. Şayet yaptıysam da bunun bilincinde değildim. Bir daha böyle bir şeyi zaten yapmam..." şeklinde düşünmelisiniz. Bellekteki boşluklarla ilgili nörologa gitmeniz de fayda var.

"17 yaşındayım, lise öğrencisiyim. Şu anda arkadaşlarla oturuyoruz. Her şeyden çok çabuk sıkılıyorum. Başladığım işin sonunu getirmekte zorluk çekiyorum. Örneğin çok kitap okumak istiyorum. Okuyacağım kitapları yazıyorum ve alıyorum ama okumaya gelince 50 sayfa okuyorum ve bıkiyorum. Okul için rehberlik öğretmenimle bir program hazırlıyoruz ama en fazla 1 hafta ona uyuyorum. Sonra kendi bildiğim gibi yapıyorum. Çok ama çok çalışıyorum ama tembellik hususunda, bunu da gazetede okumuştum. Derslerim iyi sayılır ama daha iyi olması gerekiyor. Edebiyat öğretmeni olacağım ve çok da istiyorum. ÖSS'yi kazanmam gerekiyor. Ama bu bıkkınlıktan kurtulmam gerekiyor."

Okumak güzeldir elbette. Fakat okumak için seçtiğin kitapların ilk etapta rahat yani dili ağır olmayan, sürükleyici kitaplar olmasına özen göstermelisin. Bu kitaplar senin algılama sistemini geliştirmeye yardımcı olacaktır. Aksi halde direk

olarak ağır dili ve konusu olan kitaplara yönelirsen, sıkılman gayet doğaldır.

Uğraştığın bir sanat veya spor dalı var mı? diye soracağım fakat olmadığı açık. Bir sanat veya spor dalı ile uğraşanlar çok çabuk sıkılmazlar. Çünkü meşgale ile ilgilenmeye alıştırlar. Bir an evvel senin de bir meşgale edinmen gerekiyor. Sevdiğin bir alan olursa daha da başarılı olursun.

Öğretmenin ile yaptığınız programa gelince. Takma akıl yedi adım derler. Seni yansıtmayan bir programa uyman beklenemez zaten. Kendi programını kendin yapmalısın. Bunu yapabilmek için de kendini çok iyi tanıman ve değerlendirebilmen gerekir. Hangi saatler benim için çalışmaya dair en uygundur veya değildir. Bunu ancak sen yapabilirsin. Kimse kimsenin programını yapamaz. Kendi beden saatini kendin ayarlamak zorundasın. Destek alabilirsin elbette. Halin, düşüncelerin, duyguların... ile ilgili sorular sorabilirsin uzmanlara. Bilakis direk olarak hocalarının hazırladıkları programa uyman anormalidir bunu bil. Onların hazırladığı programı al ve kendine has değişiklikler yap. Böylelikle sana has bir program ortaya çıkacaktır. Hiçbir parmak izi birbirine benzemezken, biz kendimizi başkalarına benzetmek ile uğraşmamalıyız.

Edebiyat öğretmeni olabilmek için sosyalleşmen gerekir. Arkadaşlarım ile sohbet ediyorduk dedin bu da bir sosyalleşme türüdür. Fakat yeterli midir? Mutlaka yeterli değildir. Ailenin de izni ile sosyal yardımlaşma derneklerine üye olmalı ve arkadaşlarıyla birlikte buralarda görev almalısın. Ne kadar sosyallik o kadar gelişim. Biz insanların gelişimi ancak sosyalleştikçe olacaktır. Toplum yararına ne denli işler yaparsak, insanlığımız o denli güzelleşecektir.

"Hayatta bir türlü mutlu olmayı başaramıyorum. Ne yapmam lazım? Çok mükemmeliyetçiyim ama hiçbir şey istediğim gibi olmuyor."

Bulunduğunuz bölgede tek market olduğunu ve alış veriş yapmak için başka bir imkanınız olmadığını farz edin. Markete girdiniz ve sabun almanız gerekiyor. İstediğiniz marka sabunu bulamadınız. Fakat başka bir marka sabun mevcut. Ne yaparsınız? şayet başka marka sabunu almam derseniz zarara uğrarsınız. Mevcut olan sabunu alarak evinize giderseniz; sabunsuz kalmamış olursunuz. İrademiz de böyledir. Biz bir şeyi isteriz. şayet o bize uygun ise zaten bizim olacaktır. şayet uygun değil ise eş değerine sahip olacağızdır mutlaka. Bu nedenle rahat olun.

"Aslında benim için büyük bir sorun olmasa da çok merak ettiğim bir durum yaşıyorum. yaklaşık olarak 1 yıldır sık sık (ayda en az 2 kez) aynı rüyayı görüyorum. Bir asansöre biniyorum ve asansörüin halatı koparak hızla aşağı düşüyor ve ben uyanıyorum. Normal hayatımda asansöre karşı hiçbir korkum yok ve asansöre bindiğimde hiçbir aklıma gelmiyor böyle bir şey. Hiç asansörde kalmadım. Ve asansörle ilgili hiçbir kötü hatıram yok. Ama bazen çok yoğun bir şekilde hissettiğim düşüşler uykularımı bölüyor. Korkmaktan çok, kaygılanıyorum."

Kendinizi güvende hissetmeme durumu söz konusu olabilir. Ailenize, eşinize, arkadaşlarınıza, iş ortamınıza... güvenemiyor olabilirsiniz. Öncelikle yapmanız gereken şey öz güven noktasında kendinizi irdelemek ve ölçmektir. şayet özgüvende bir noksanlık var ise kendinize güveninizi kazanacağınız faaliyetlerde bulunmalısınız. Öz güveninizde bir problem yok ise çevrenize güveneceğiniz yönleri tespit etmeye çalışın. İnsanlar hata yapabilir ama yine de bizler insanlara güvenmek zorundayız. Aksi halde şüpheli bir kişi oluveririz. En son kademede de sorununuz tevekkülsüzlükten kaynaklanıyor olabilir. Tedbirlerinizi alıyorsunuzdur belki ama geleceği bilemediğinizden ötürü sürekli kaygı taşıyor olabilirsiniz. "Ya olmazsa,

Ya olursa..." Siz üzerinize düşeni yaptıktan sonra gerisini merak etmemelisiniz. Her şey olacağına varacaktır.

"4 çocuğum var. Onlara iyi bir baba olmaya çalışıyorum. Fakat hayat şartları buna pek izin vermiyor. Yani onlarla sinemaya, tiyatroya.. gidemiyorum. Onları lüks yaşatamıyorum. Çocuklarımın hepsi büyüdü. En küçüğü 18 yaşında. Ama ben hala onlarla bir arkadaş olamıyorum. Aramızda hep bir mesafe oldu. Bu yaştan sonra da bunu aşabilir miyim diye endişe ediyorum. Ama aşmak istiyorum galiba."

Neden olmasın? Elbetteki geç değil. Evlatlarımızı sevmeli ve sevgimizi belli etmeliyiz. Aksi halde onlar anlaşılmadıklarını düşünecek ve sizden uzaklaşacaktır. Sizden uzaklaştıklarında da ahlânıp, vahlanmayın. Bunu siz seçmiş olursunuz çünkü. Onların yaptıklarını destekleyin. Söylediklerine olur verin. Elbette hatalı hareketlerini, yanlış sözlerini kastetmiyoruz. Ama her dediğine hayır, olmaz.. denen bir çocuk farklı yönlere sapma eğiliminde olacaktır. Bu nedenle evlatlarınızı anlamaya çalışın ve onlara saygı duyun. Değer verdiğinizi belli edin. Çünkü onlar değerli! Bu şekilde davrandığınız takdirde tüm bu kaygılarınızın yersiz olduğunu göreceksiniz ve evlatlarınızla iyi bir iletişime sahip olacaksınız zaten.

"Çevremde üzücü bir olay duyduğumda, ölüm, ayrılık... gibi etkisinden kurtulamıyorum. Uzun süre de unutamıyorum. Ya da bizzat bir olumsuzluk yaşamışsam kafamı uzun süre toparlayamıyorum. Konuşmam bozuluyor. Kelime seçimi, telaffuz konusunda evde düzen tertip tutturamıyorum, ne önerirsiniz?"

Sempati kurmak yerine empati kurmayı denemelisiniz. Bir olay ile karşılaştığınızda sempati kurarsanız, karşınızdaki kişiye faydanız olmadığı gibi kendinize de zararınız dokunur. So-

runu görün ve çözüm üretin. Dinlemek... en güzel hazinedir. Sabrı gerektirir. Bu nedenle sabırlı olmalısınız. Konuşmadan evvel mutlaka ortamı dinlemeli ve düşündükten sonra konuşmalısınız.

“48 yaşındayım ve çocuklarımla mutlu bir ailem var. Eşim öleli 9 sene oldu. Benim problemim şu; Çocuklarımla başına sanki her an bir şey gelecekmiş gibi düşünüyorum. Bu sıkıntıdan dolayı mutluluğumu dahi yaşayamıyorum. Onları bir yere göndersem sanki başlarına bir şey gelecekmiş gibi geliyor bana. Büyük kızım anne yeter artık diyor. Farkındayım onlara çok baskı yapıyorum ama ne yapayım bu duygumu içimden atamıyorum. Bana ne önerirsiniz?”

Yaşamış olduğunuz sıkıntıların sizde izler bırakmış olması gayet doğal. Burada sizin yapmanız gereken şey öncelikle sinir sisteminizi güçlendirmektir. Çünkü sinir sisteminiz zayıf olduğu müddetçe düşüncelerinizi de yönetemezsiniz. Olumsuzluğu görmek ve olumsuz düşünmek ilk etapta kolay gelir. Fakat sonuçları ile karşılaştıkça bu kolaylığın esasında ne denli zarar verdiği görülür.

Siz olumluyu görmeye çalışmalısınız. Bıçak elini keser diye çocuğumuza bıçak vermediğimiz vakit, evladımız ekmek kesmeyi dahi öğrenemeyecektir. Başına bir şey gelir diye so-kağa göndermediğimizde ayakları üstünde durmayı öğrenemeyecektir. Sonuçta güvensiz, korkak... çocuklar yetişecektir. Çocuklarımız bize emanettir her halükarda. Onların emniyetinden sorumlu olduğumuz gibi, sosyal gelişimlerinden ve psikolojik gelişimlerinden de sorumluyuz. Güvensiz bir çocuk yetiştirmemek için evvela hayata güvenecek ardından da evlatlarınızı hayata karşı bilinçlendireceksiniz.

“Eşim beni aradığında ya yangın, ya kaza yada ölüm var diyecekmiş gibi zannediyorum. Ne yapmam gerekir?”

Zihni olumsuz düşüncelerden uzak tutmak gerekir. Olumsuzu düşünürseniz olumsuzla karşılaşma ihtimaliniz artar. Düşünceler enerjidir. Enerjinizi olumlu hale getirirseniz, etrafınıza güzel bir enerji yayarsınız aksi halde çevrenize olumsuz enerji dalgaları yayarak olumsuzu çağırırsınız. Kendinize telkinde bulunurken dahi olumsuz kelimeler kullanmayın. Örneğin; "Birisi kaza yapmamıştır, yangın çıkmamıştır, birisi ölmemiştir...." şeklinde değil de "Her şey yolundadır, olması gerektiği gibidir, güzeldir..." şeklinde telkinlerde bulunmalıyız. Her telefona bakışınızda bu telkinleri yapmanız gerekmektedir. Ve hayatınızın her safhasından da bu tarz olumsuz düşünceleri silmelisiniz.

“Ben de ileride Allah nasip ederse psikolog olmak istiyorum ama benim tek korkum bu mesleği elime aldığımda ondan soğuma korkum. Ayrıca bu mesleği istediğimi ailem de biliyor benim bu mesleği yapabileceğime inanmıyorlar. Çünkü ben içime kapanık biriyim, sessiz biriyim ve kendimi yeterince ifade edemiyorum.”

Neden olamayasın? Bir başkasının yaptığı bir şey, senin de onu yapabileceğin anlamına gelir. Bu nedenle hiçbir zaman yılmamalı ve bu hedefe odaklanmalısın. Ben de çok girişken, dışa dönük bir insan değildim. Fakat bunu gayretimle yendim. Sürekli insanlarla birlikte faaliyetlere katıldım. Ne kadar sosyallik o kadar gelişim anlamına geldi benim için. Bu nedenle sıkça sosyalleşin diyorum. Sen, bu işi yaparsın. Neden sıkılasın ki hem? İnsanlara yardımcı olacaksın. Onlar için mücadele edeceksin... Bu tadı bir kere tattın mı, inan bana bir daha bırakamazsın. Aileni de şimdilik duymazlıktan gel. Onlar da zamanla sendeki değişimi gördükçe, seni destekleyecektir. Şimdiden desteklemelerini arzulardım ama nasip böyle imiş. Sen bunu dert etme. Yeter ki niyetine gir ve gayret göster.

İletişim

Evlilikte, çocuklarla ve ergenlerle

Hikaye

Şu terbiyesiz ayı!

- Babacığım, bu oyuncak bozuldu. Bana yeni bir oyuncak alır mıyız?

- Hayır alamayız. Biliyorsun ki paramız yok. Sen ne kadar laftan anlamaz bir çocuksun. Sana kaç kez söyledim bunu. Her seferinde bıkmadan usanmadan, aynı şeyleri söylüyorsun. Bıktım artık sizden. Sen de annen de aynısınız. Hep bir şeyler istiyorsunuz. Ama sormuyorsunuz, bu adam ne ister, hayalleri nelerdir... Hep size, hep size... İllallah yaaa...

Murat ağlamaya başlamıştır.

- Sen zaten beni sevmiyorsun, bunu biliyordum ben. Annem senin gibi değil. Ne desem yapıyor. Her istediğimi alıyor bana. Sen kötü bir babasın.

Fadıl Bey iyice çileden çıkmıştır. Murat'ın söylediklerini ciddiye almış ve büyük bir insanla konuşur gibi karşılık vermeye başlamıştır.

- Fadıl Bey; Babanla bu şekilde konuşmaya utanmıyor musun? Sen nasıl bir terbiye aldın böyle? Ama belli ki hiçbir terbiye almamışsın. Annene de kızmakta haklı olduğum bir kez daha ortaya çıktı. Ben sizin için çalışıyorum, didiniyorum, para kazanıyorum. Ama gel gör ki bizimkiler bana karşı cephe almışlar. Oh, iyi be...

- Murat; Baba, ben 5 yaşındayım ve bana bu şekilde bağırmanı istemiyorum.

Murat hıçkırıkla ağlamaya devam etti ve odayı terk etti.

- Fadıl Bey; Bak utanmaza, hem bağırma diyor hem de odayı terk etti. Ne uslanmaz çocuk oldu bu çocuk. Yazıklar olsun verdiğim emeklere.

Murat, annesinin yanındadır ve ağlarken uyuya kalmıştır. Annesi Nezahat Hanım, Murat'ın başını okşayarak, ne kadar güzel bir evladımız var diye şükretmektedir bir yandan. Fadıl Bey'in sinirlenmediği zamanlarda melek gibi biri olduğunu düşünmektedir Nezahat Hanım. Bugün de mutlaka iş yerinde bir sıkıntı ile karşılaşmıştır, diye içinden geçirmektedir.

Akşam olmuş ve yemeklerini yedikten sonra Karagül Ailesi, yemek sonrası rutin işleri olan televizyon izlemeye başlamıştır bile. Kanaldan kanala dolaşmaktadır Fadıl Bey. Nezahat Hanım bir yandan elindeki danteli örmektedir. Murat'sa bir annesinin yanına gitmekte bir babasının yanına gitmekte ve bir şeyler sormaktadır. Her ikisi de Murat'ı birbirlerine paslamakta, sorduğu sorulara cevap vermemektedir. Murat en sonunda, kendisi ile ilgilenilmediğini anlamış ve odasına gitme kararını vermiştir.

Odasında oyuncakları ile oynamaya başlar. Ayısını karşısına almış ve onunla konuşmaya başlamıştır;

- Sen ne kadar yaramaz bir ayısın. Ne desem anlamıyorsun. Bıktım senden. Ben sana yemek hazırlıyorum, sense bana neler söylüyorsun. Hep sana hep sana... İllallah ya...

Derken Murat'ın odasından gelen gürültü ile irkilir Fadıl Bey ve Nezahat Hanım. Koşarak Murat'ın odasına giderler. Bakarlar ki oğulları ağlamaktadır. Fadıl Bey eğilir Murat'ın yanında.

- Fadıl Bey; Ne oldu oğlum? Bir şey mi var?

- Murat; Şu terbiyesiz ayı beni kızdırdı ben de onu fırlattım. Avizeyi düşürdüm havaya fırlatınca da. Ama iyi oldu. Terbiyesiz ayı dersini aldı.

Fadıl Bey, Murat'ı kucağına aldı ve ona sıkıca sarıldı. O anda hatasını anlamıştı. Murat'a yeterince vakit ayıramıyor ve onunla ilgilenemiyordu. Tek vakti akşam saatleriydi onda da televizyon izliyordu.

Nezahat Hanım, baba oğula baktı ve ağlamaya başladı. Kendisindeki hataları düşündü Nezahat Hanım o esnada. Oğlu ne isterse hayır demiyor, oyuncakları kırılrsa da kırılmasa da her yeni çıkan oyuncaktan mutlaka alıyordu. Ama oğluna vakit ayırmıyordu. Az evvel ne güzel yanındaydı oğlu ama o dantele dalmış ve babasına gitmesini söylemişti ona.

Yere düşüp kırılan avize parçalarını topladılar karı - koca birlikte. Yere eğildiklerinde ikisi birden birbirlerinin gözlerinin içine baktılar bir an için. Fadıl Bey eşinin ne kadar güzel gözleri olduğunu dahi unutmuştu. Aynı şekilde Nezahat Hanım da eşi ile ilk tanışmalarını hatırlamıştı. Bu olay ikisinin de aslında ne gibi hazinelere sahip olduklarını hatırlatmıştı onlara. Birbirlerine bundan sonra daha fazla vakit ayırma kararı aldılar. Televizyon seyretmeyeceklerdi artık. Birlikte ne kadar vakit geçirirlerse bunun ailelerine o denli faydalı olacağına inanıyorlardı artık.

Bu işe en çok Murat sevindi. Murat artık anne ve babasına ne zaman bir şey sorsa cevap alabiliyordu.

Ha birde şu var tabi, Artık Murat' a fazla oyuncak da almıyorlardı. Elindekiler ile yetinmeyi öğrenmişti artık Murat. Var olan ile mutluydu artık."

TEST

DAĞ DAĞA KÜSMÜŞ

Birilerinin sözlerine, hal ve hareketlerine kızar; iç dünyamızda fırtınalar kopartır, gemiler batırırız ama bunu karşı tarafla konuşmadan, konuyu ve karşı tarafın niyetini tam olarak öğrenmeden yaparız. Kızdığımız konu; belki doğru anlamalara dayanıyor belki de havadan nem kapmaktan ibaret. Konunun mahiyetine ulaşmanın da tek yolu karşı tarafla konuşmak ve böylece olaydaki gerçek niyeti anlamaktan geçiyor. İçinize kapanarak, duygularınızı paylaşmayarak kendinize zarar verme yolunu pek tabi tercih edebilirsiniz ama unutmayın ki bu sadece kendinize değil karşı tarafa da yapmış olduğunuz bir haksızlık olur.

SORULAR

1- Arkadaşınızla telefonda konuşurken tartışmaya başladınız, telefon görüşmesi birden kesildi ve bir saat geçmesine rağmen sizi aramadı. Sorunun, sizden kaynaklanmadığına da eminsiniz.....

- a-) Ben ararım
- b-) Kesin, yüzüme kapattı
- c-) Belki birazdan arar

2- Üst katınıza yeni komşunuz taşındı ve siz balkonda otururken kendi balkonundan bir şeyler silkeledi. Üstünüz başınız toz içinde kaldı.....

- a-) "Hoş geldin" e gitmem
- b-) Söylenirim
- c-) Yukarı çıkar konuyu görüşürüm

3- Saat sekizde arkadaşınızla buluşacaktınız ama saat dokuz olmasına rağmen ne geldi ne de gecikeceğine dair haber verdi. Cep telefonuna da yanıt vermiyor.....

- a-) Biraz daha beklerim
- b-) Bir şekilde ulaşmaya çalışırım
- c-) Bana hiç değer vermiyor demek ki

4- Arkadaşlarınızla oturmuş sohbet ediyordunuz ki kapıyı çalmayarak, başka bir arkadaşınız odaya daldı ve özür dileme nezaketinde bile bulunmadan, odadan bir şeyler alıp çıktı.....

- a-) Mantıklı bir açıklaması vardır
- b-) Selamı sabahı keserim
- c-) Gelip özür diler elbet

5- Bir yakınınız size çok kırıldığını söyledi fakat nedenini bir türlü açıklamıyor.....

- a-) Söylenmezse nereden bilebilirim
- b-) Tahminler yürütürüm
- c-) Haklıdır, özür dilerim

6- Yağmurlu bir gündü ve arkadaşınızla aynı yerden ayrılmanıza rağmen; arkadaşınız sizi gideceğiniz yere arabasıyla bırakmayı teklif etmedi.....

- a-) Bugün bana, yarın ona
- b-) Ben teklif ederim
- c-) Bu son görüşmemiz olur

7- Bir davet verdiniz fakat çok sevdiğiniz arkadaşınız davete icap etmedi. Aradan bir hafta geçmesine rağmen hiçbir ses seda da yok.....

- a-) Neden gelmediğini sorarım
- b-) Kendi bilir...
- c-) Ben mi arasam ki?

8- Yeni bir ev aldınız ve taşındınız ve hiçbir arkadaşınız “hayırlı olsun” a gelmedi.....

- a-) Ben de onlar taşınırsa gitmem
- b-) Acaba ben de onlara mı gitmemiştim ki?
- c-) Canları sağ olsun, kesinlikle kırılmam

9- Tatile çıkacaksınız ve arkadaşlarınızdan birinin yazlığı-

na gitmek için arkadaşınızdan, yazlığının anahtarını istediniz. Arkadaşınız yazlığında tadilat olduğunu söyledi.....

- a-) Bitince gidebilirsin diyebilirdi
- b-) Yardıma ihtiyacı var mı diye sorarım?
- c-) İsteyende kabahat

10- Canınız çok şiddetli olarak çay içmek istedi ve arkadaşlarınızdan biri elinde çay dolu tepsiyle önünüzden geçti. "İster misin?" de demedi.....

- a-) Bir bardak isterim
- b-) Çok kırılırım
- c-) Ben olsam böyle yapmazdım

PUAN TABLOSU

	a	b	c
1	3	1	2
2	1	2	3
3	2	3	1
4	3	1	2
5	1	2	3
6	2	3	1
7	3	1	2
8	1	2	3
9	2	3	1
10	3	1	2

DEĞERLENDİRME

16 PUAN VE ALTI

Ey mübarek insan! Neden bu kadar alıngansın? İnsanlar hata yapar. Bir olayla karşılaştığınızda hata, karşı tarafta yüzde kaç oranda olursa olsun, unutmayın ki belli bir oranda da sizde olabilir. Bu nedenle, kimseyi yargısız infaz etmeyin ve ona gücenmeyin. Karşı tarafa, kendisini savunma ve anlatma şansı tanıyın. Zahirî ile hareket edip de batını göz ardı etmeyin. Belki de durum sanıldığı ve görüldüğü gibi değildir. Hiç

ummadığınız sonuçlarla karşılaşp da haksızlık yaptığınız için utanacağınız durumlara düşmeyin.

17- 23 PUAN

Karşılaştığınız güçlüklerde, hemen olmasa da ilk fırsatta teslim bayrağını çekmeye hazırsınız. Hiçbir zorluk sizi yıldır-
mamalı ve insanları oldukları gibi kabullenmeyi öğrenmelisi-
niz. İçinizde oluşan kuşkular sizi iyiyi bulmaya götürdüğü
müddetçe güzel fakat kuşkularınızın esiri olup da olumsuz
duyguların kapılmaya başladığınız takdirde “dur” demenizin
vakti gelmiş demektir. Olayları değerlendirirken tek taraflı de-
ğil, çift boyutlu düşünün ve ondan sonra neyin doğru neyin
yanlış olduğuna karar verin.

24 PUAN VE ÜSTÜ

İnsanları kendiniz gibi görüyor ve onlara hak ettiklerinden
fazla değer veriyorsunuz. Hiçbir zaman unutmayın ki bu siz-
den götürmez aksine değerinizi artırır ve bu, sizin ne kadar
asil olduğunuzun ispatıdır. İnsanlara her zaman için yeni bir
şans vermek ve onları sırf “Yaratandan ötürü” sevmek hakika-
ten de şeref verici bir davranış. Karşı taraf hatalı olsa dahi, si-
zin bu iyi niyetinizden ötürü hatasından pişman olup, eninde
sonunda pişmanlığını belli edecektir. Siz doğrularınızdan şaş-
mayın ve bunu yapayım derken de kendinizi yıpratmayın...

İletişim nedir?

Günlük sosyal hayatın, insanlar, gruplar ve toplumlar arası
ilişkilerin temelini iletişim kavramı oluşturmaktadır. İletişimi
kısaca “bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci” olarak
tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak iki insanın karşı-
lıklı konuşmasını iletişim sayabileceğimiz gibi, arıların bal
bulunan bir bölgeyi birbirlerine haber vermelerini de iletişim
olarak kabul edebiliriz.

Genel anlamda iletişimin gerçekleşmesi için iki sistemin varlığı ve bu sistemler arasında bir alış- veriş şart koşulmaktadır. Bu sistemler iki insan, iki hayvan yahut iki makine olabileceği gibi bir insan bir hayvan veya bir insan bir makine de olabilir.

Yukarıda bahsedilen alış- veriş kavramından da anlaşılacağı üzere iletişimde bilgi akışının iki yönlü olması beklenir. Sibernetikte tek yönlü bilgi akışına “Enformasyon” karşılıklı bilgi alışverişine ise “Komünikasyon” yada iletişim adı verilir.

İyi iletişimin kuralları

İletişim yaşamda en önemli olgulardan biridir. İnsan, diğer canlılardan farklı olarak, iletişimini geliştirmek ve incelemek şansına sahiptir. İletişim sürecinde insanların birbirleri ile etkileşimi iyi kurabilmeleri ve mesajı doğru algılayabilmeleri için etkili bir iletişim kuruması gerekir.

İletişimin ön koşulları

- İletişim için insan kendini iyi tanımalıdır.
- İletişim toplumsal bir olaydır.
- İletişim en az iki kişiyi gerektirir.
- İletişimin ilkeleri vardır.
- İletişimin engelleri vardır.
- İletişim her zaman iki yönlüdür(vermek- almak)
- Sözel ve sözel olmayan yönleri vardır.

İletişimin ilkeleri

Saygı:

Etkili iletişim her iki insanın birbirlerini kabul edilebilir görmesi ile başlar. Saygı, bireyin bütünlüğüne değer vermektir. Kişiyi şartsız olduğu gibi kabul etme, sosyo ekonomik durumu ve kişisel nitelikleri ne olursa olsun ön yargılı davranmamaktır.

Hükmetme ve yargıları benimsetmeye çalışmak, saygı ilkelere ile bağdaşmaz. Saygı kavramında insanın özüne ve özel yaşamına değer vermek esastır.

İletişim anında karşımızdakini anladığımızı ve dinlediğimizi göstermek, onlara inanıp güvendiğimizi hissettirip teşvik etmek, alay içermeyen şekilde yaklaşmak, anlamak ve anlaşıl-mak için çaba göstermek saygının belirtileri olabilir.

Saydamlık:

Kişinin düşüncesini olduğu gibi ifade edebilmesi, içi- dışı bir olması, olduğu gibi görünebilmesi, dışa açık olmasıdır.

İçtenlik, dürüstlük iki kavram birbirini tamamlamaktadır. Zor durumda iki kişiye rahatlıkla duyguları ifade edebilme, duygularda samimi olabilme söz konusudur. Net ve açık davranmak önemlidir. Gizemli olmamak anlaşılır olmak esastır.

Somutluk:

İnsanlar arası etkileşimde; sorunu anlamak, açıkça dile getirmek, açık uçlu ve basit sorular sorabilmek, karşımızdakinin kendi sorununu ve sorunlarını çizmesine destek olmak somutluk demektir.

Empati:

Bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Empati üç temel öğeden oluşmaktadır:

1- Empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeliyiz; onun dünyasını ve bakış açısını anlayıp, onun yerine geçerek olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız. O kişinin rolünde kısa süre kalmalı, sonra bu rolden çıkarak kendi rolümüze geçebilmeliyiz.

2- Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru anlamamız gereklidir. Kişinin ne düşündüğünü, nasıl düşündüğünü ve ne hissettiğini ve nasıl hissettiğini anlamamız gerekir.

3- Etkin dinleme: etkin dinleme ile konunun içeriğine odaklaşma, sonuçlar çıkarma ve geri bildirim gerçekleştirilmiş

olur. İletilen mesajı doğru algılanıp algılanmadığı konusunda ip uçları verir. Etkin dinleme iletişimi kolaylaştırıp sürdürülmesini sağlar. Etkin dinleme yerine; günlük hayatımızda genelde görünüşte dinleme, seçerek dinleme, saplanmış dinleme, savunucu dinleme şema odaklı dinleme ve tuzak kurucu dinlemede bulunuyoruz. Bu tür dinlemeler iletişimi olumsuz etkileyebiliyor.

Beden dili

İyi bir iletişim beden dilini, beden dilini etkin dinlemeyi bir arada gerçekleştirebilir. Sözsüz iletişim de en az sözlü iletişim kadar önemlidir. Jest, mimikler, bedenimizle verilen tüm sinyaller mesajdır. Sözcükleri seçerek çok iyi şeyler söyleyebiliriz, ses tonumuz ve bedenimizin hareketleri buna eşlik etmiyorsa, mesaj söylediğimiz doğrultuda değil, bedenimizle verilen doğrultuda algılanır. Sözsüz iletişim, iletişim kurallarının % 80 inden fazlasını oluşturmaktadır. Bu nedenle sözsüz iletişim önemlidir. Genellikle ne söylediğimiz değil, nasıl söylediğimiz dikkate alınır. Göz göze iletişim de bir o kadar önemlidir. Pek çok mesaj bu şekilde verilebilir.

Ben dili

Olay, durum ve davranışlar karşısında neler hissettiğimizi ifade eden konuşma şekli “ben dili” dir. Eğer duygularımızı ben dili ile iletirsek karşıdaki kişilerin iyi niyetlerine ve işbirliği yapma isteklerine hitap etmiş oluruz. Ben mesajları çözüm getirmez, insanların gereken davranışı göstereceklerini varsayar ve güven ilişkisini geliştirir. Karşısındaki kişiyi direkt suçlamadığı için onun savunmaya geçmesini engeller. Örneğin: “Yapmış olduğun bu davranış beni çok üzdü. Kendimi çok kötü hissetmeme sebep oldu...”

Ben mesajı gönderen kişi, bir konu hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişi ile paylaşmak üzere sorumluluk yüklenmektedir. Bu nedenle karşısındaki kişinin davranışı değiştirme olasılığı da yüksektir.

İletişim engellerine son

1. Öğüt vermek, çözüm getirmek ve yönlendirmek

Gerek çocuğumuzla, gerekse arkadaşlarımızla konuşurken iletişimi kesen bazı mesajlar vardır;

"Şöyle yap, böyle yapma..."

"Bu şekilde hareket etmemelisin..."

"Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur..."

"Yoruluyorum diye yakınacağına geceleri erken yat..."

"Kavga edeceğinize güzel güzel oynayın, arkadaşlar kavga etmez..."

"Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabi..."

"Bu kadar düzensiz çalışırsan, işlerini tabi yetiştiremezsin..." gibi cümleler, konuşan kişide direnç, isyan yaratabilir, konuşan kişiyi savunmaya itebilir. Genellikle öğüt, ahlak derisi vermek, direk önerilerde bulunmak, size sorununu açan kişide baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

2. Yargılamak, eleştirmek ve ad takmak

"Sen zaten hep kolaya kaçarsın..."

"Bebek gibi davranıyorsun..."

"Geri zekalı ne olacak..."

"Şikayetten başka bir şey bilmezsin zaten..."

"Sulu göz...bir arkadaşınla oynamasını bile bilmiyorsun..."

"Hiçbir fedakarlığa katlanmak istemiyorsun..."

3. Soru sormak, araştırmak ve incelemek

"Neden?...Sen ona ne yaptın?...O sana ne dedi?..."

"Çocuk neden hastalandı?...İyi giydirmedin mi?..."

"Neden uyuyamadın?...Ağır mı yedin?...Kahve de içtin mi?..."

"Neden doğru düzgün oynamayı beceremiyorsun?..."

4. Teşhis, tanı koymak ve tahlil etmek

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun..."

"Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum..."

"Aslında senin derdin başka..."

"Anlaşılan bir süre sana yardımcı olmamı isteyeceksin..."

"Bunları beni üzmem için anlatıyorsun anlaşılan..."

5. Teselli etmek, konuyu değiştirmek

"Aldırma, boşver..."

"Düzelir canım, bunu dert etme..."

"Üzülme..."

"Başka şeyden konuşalım..."

"Olur böyle şeyler, geçer..."

"Bir kahve iç düzellersin..."

"Boşver canım arkadaşlar arasında olur böyle şeyler..."

"Aman sen de herşeyi ciddiye alıyorsun, yak bir sigara..."

Çevrenizi etkin dinleyin

Etkin dinleme alıcı açısından iletişimdeki gürültüyü azaltma ve mesajı tam ve doğru olarak alma etkinliğidir/becerisidir. Etkin dinleme sadece mesajı almakla sınırlı değildir. Mesajın alındığını geri bildirmeyi de içerir. Farkında olarak ve belirli kurallara uyularak yapılması gerekir Psikoterapi, eğitim, iş görüşmeleri, çocuklarla etkileşim gibi değişik alanlarda etkin dinleme yapmak mümkündür. Amaç, çoğu zaman bir sorunun anlaşılması ve çözümüne yardımcı olunmasıdır.

Dinleme çok önemlidir; çünkü çocuğa kendisinin önemli olduğunu, kulak vermeye değerli kadar değerli olduğunu anlatır. Dinleme sayesinde; çocukların hayal kırıklıkları, işler kötüye gitmeye başlamadan önce görülebilir.

Burada etkin dinlemeyi, çocuklar üzerinden anlatmaya çalışacağız. Elbette etkin dinleme, sadece çocuklarımızla değil, çevremizdeki herkes ile iletişimimizde kullanacağımız bir yöntemdir.

Anlamaya çalışın

Çocuğun bir ihtiyacı olduğunda, bir şey isteyeceğinde, canı bir şeye sıkıldığında anne- babasına bunu iletmek ve duy-

gularını onlara açmak ister. Eğer anne- baba çocuğun isteğini duymazlıktan ve görmezlikten gelirse, çocukla ebeveyn arasındaki ilişki giderek kötüleşir ve sonunda kopma noktasına gelir. Oysa, etkin dinleme metodunu kullanan anne- baba çocuğun duygularını ve iletinin ne anlama geldiğini anlamaya çalışır, sonra bunun doğruluğunu sınamak için kendi sözcükleriyle anladığını geri iletir. Burada dinleyici ebeveyn, çocuğun söyledikleri hakkındaki değerlendirmesini, önerisini, görüşünü ona bildirmez ve soru sorma gibi kendinden bir şey eklemeyiz. Yalnızca gönderenin iletisinden anladığını geri iletir, duygu, düşünce ve yorumları kendine kalır.

Birkaç deneme

Çocuk akşam yemeğinde, "bu akşam yemek yemek istemiyorum" dediğinde, anne- baba, "haydi hemen gel, üç öğün yemek yemen lâzım, ne yediğimizi gör" gibi emir ve mantıkla inandırma yoluna gidebilir. Çocuk, "öğle yemeğinde çok yedim, hiçbir şey yemeyeceğim" diyerek tavrı koyduğunda, "hemen masaya gel!" emriyle karşılaşır, "aç değilim, masaya da gelmek istemiyorum!" deyip inatçı tavrını sürdürebilir. Bu durumda anne- baba çocuğun esas sıkıntısını asla anlayamaz. Bunun yerine etkin dinleme yöntemi kullanılırsa, "bu akşam yemek yemek istemiyorum" ifadesine karşı, "bu akşam yemek yemek istemiyorsun" dendiğinde, çocuk "evet, midem sanki düğümlenmiş gibi" diyebilir. Dinleyici "bugün gerginsin" diyerek etkin dinlemeyi sürdürürse, çocuk "gergin değilim, çok korktum" deyip duygusunu açmaya başlar. Dinleyici "bir şeyden çok korkmuşsun" deyip duygusunu anladığını iletirse, "evet, bugün arkadaşım aradı ve konuşmak istemediğini söyledi, çok ciddiydi, her zamanki gibi değildi" diyerek yemek yemek istememesinin arkasındaki asıl sebebi ortaya koyar ve duygularını açar.

Kendi çözümünü kendi üretir

Etkin dinleme, anne- baba- çocuk arasında sıcak bir ilişki geliştirir. Dinlenildiğini, anlaşıldığını bilen çocukta karşı tarafı sevme duygusu artar. Benzer duygular anne- babada da uyanır. Böylece iki taraf arasında daha derin bir yakınlık ve daha derin karşılıklı sevgi- saygı doğar. Etkin dinleme çocuğun problemlerinin çözümünü kolaylaştırır. Çocuk içini döker, problemlerini paylaşır, dinleyici de ona yardımcı olur. Çünkü anne- baba çocuğu dinliyorsa, çocuk da onları dinlemeye ve onların düşüncelerini almaya yatkın olur. Uzmanlar, çocukların kendilerini dinlemediğinden yakınan anne- babalarla, "çocuklarını dinlemedikleri konusunda bahse girebilirsiniz" demektedirler. Diğer yandan etkin dinleme sayesinde çocuk, problemini kendi kendine analiz etmeye, onun üzerinde düşünmeye ve çözüm bulmaya yönelir.

O'nu önemseyin

Etkin dinlemenin kullanılabilmesi için anne- babanın çocuğun söylediğini duymak istemesi, onu dinlemek için zaman ayırması, o anki probleme gerçekten yardımcı olmak istemesi, onun duygularını, kendisinininkinden farklı olmasına rağmen kabul edebilmesi, çocuğun duygularını tanıyıp onunla baş edebileceğine güvenmesi, duyguların değişebileceğini bilmesi ve çocuğu, kendisinden farklı kendine has duygu ve düşünceleri olan bir birey olarak görebilmesi gerekir.

Anne- baba- çocuk arasındaki her ilişki veya her durum etkin dinlemeyi gerektirmez veya etkin dinleme için uygun zaman olmayabilir.

Etkin dinlemenin en uygun zamanı

Çocuğun ihtiyacının veya isteğinin yerine gelmediği, yani çocuğun problemi olduğu zamanlardır. Arkadaşı ve kardeşiyle geçinemediği, dersleri ve ödevleri zor geldiği, bir konuda

karar veremediği, birisine kızdığı, mutsuz olduğunu hissettiği anlar gibi. Hemen hemen bütün çocuklar bu tür problemlerle karşılaşılır. Genellikle anne- baba çocukların problemlerini üstlenmeye yatkındırlar. Oysa yapılması gereken şey, probleme çocuğun sahip çıkmasına izin vermek, ona problemini çözebileceğine dair güven vermektir. Etkin dinleme, çocuğun probleminin çözümünde ilk adımı oluşturur; yani duygular açıklanır ve problem tanımlanır. Artık ev, çocukların problemlerinin konuşulduğu bir ortama dönüşür. Çocuklar daha önce anne- babalarına açamadıkları problemlerden söz etmeye başlarlar. Bu ilk adımdan sonrasını genellikle kendileri getirir ve kendi çözümlerini bularak, problemin üstesinden gelirler.

Sonuç olarak

Anne- babalar çocuklarını seviyorlarsa onların daha mutlu, daha saygılı, daha sorumlu, daha dürüst olmalarına ve olgunlaşmalarına nasıl yardım edeceklerini öğrenmek zorundadırlar. Türkiye'de son yıllarda, anne- baba eğitimi konusunda kurslar düzenlenmekte, seminerler verilmekte, kitap ve makaleler yazılmaktadır. Hattâ bu gaye ile vakıf ve dernekler kurulmaktadır. İnanç sistemimiz ve kültürümüzde de çocuklara nasıl davranılacağı konusunda zengin güzel örnekler vardır. Bu imkânları değerlendirerek mükemmel ebeveyn olmak, her anne- babanın elindedir

Örnek olaylar

*"Çocuklarımız kendi bildiklerini yapmak istiyorlar. Doğru ve yanlış görmüyorlar büyüklerinin söyledikleri de doğru da-
hi olsa kabullenmiyorlar. Onlara doğru şeyleri nasıl öğreteceğiz?"*

Yaşlı bir adam kapsının önünde gürültü yapan çocukları toplamış ve onlara bir teklifte bulunmuş. "Burada oynadığınız

her gün için size aylık şu kadar para vereceğim" demiş. Çocuklarda kabul etmiş. Her ay adam çocukların maaşını kesin-tisiz ödüyormuş. Derken aylar sonra adam çocukları çağır-mış ve maaşını alamadığını ve bu nedenle maaşlarını kesmek zo-runda olduğunu söylemiş. Çocuklar da biz "İstifa ediyoruz" diyerek bir daha o kapının önünde oynamamışlar...

"Bu yıl okula başlayacak ikiz kızlarınızın aynı sınıfta oku-malarında bir mahsur var mı? Siz ne tavsiye edersiniz?"

Kızlarınızı aynı sınıfa yazdırmanızın avantajları, sıkıntıla-rından daha fazla olacaktır inanın. Aynı öğretmen olduğu za-man, tatilleri, sınavları, çalışmaları... hep aynı doğrultuda ola-caktır. Ve hatta toplantılarda da ikiye bölünmenize gerek kal-mayacak:) Şayet kızlarınız birbiri ile geçinen çocuklar ise ay-nı sınıfta olmalarının olası bir sakıncası yok.

"Kızım 4 yaşında. Amcamızın kızıyla sürekli diyalog ha-linde (yaşıtlar). Kızıma sürekli zarar veriyor. Yüzünde süre-kli tırnak izleri oluyor... Ya da ısırtıyor... Çok tepki gösterme-den yanlış olduğunu anlattık... Pek etkili olmuyor... En son bugün ben de kızıma kendisini korumak amacıyla sen de ona yap dedim bunun yanlış olduğunu düşünüyorum... Na-sıl vazgeçirebiliriz?"

Çocuğunuza bu yaşta kısası öğretme yetkiniz var elbetteki. Çocuklara bu yaşta kısası öğretir ve şiddeti aşılırsak ilerleyen yaşlarda nasıl olacaklarını tahayyül edemiyorum. Bu yaşlarda çocuklar düşe kalka öğrenecek hayatı. Bırakın kendi hakkını nasıl savunacağına kendisi karar versin. Yüzümü çizen bir ya-kınımız için annem de bana aynı şeyi söylemiş. Cevabım şu olmuş, ben ona kıyamam ki... Kendi duruşunu sergileyebilen bir çocuk yetiştirmek istiyorsanız bırakın kendisi karar versin

nasıl davranması gerektiğine. Aksi halde her kararında sizin gözünüze bakan, pasif bir çocuk yetiştirmiş olursunuz.

"18 yaşında bir oğlum var ve onunla yaşadığım sıkıntıyı diğer çocuklarımda yaşamadım. Ne dersem diyeyim bana karşı çıkıyor ve beni azarlıyor. Bazen dayanamayıp evden bile kovuyorum. Sonra pişman oluyorum ama o gece eve gelmiyor kovduğum zaman. Nerede, kimin yanında kalıyor bilmiyorum. Arkadaşlardaydım diyor ama ben yine de korkuyorum. Babası da hiç ilgilenmiyor, ne yapacağımı şaşırdım. Arkadaşları ile eve geliyorlar fakat babası bunu da istemiyor. Birkaç kere arkadaşlarının yanında bunu O'na söyledim ama bu da ters tepti. Nasıl davranmam gerekir?"

Hem kovun hem de merak edin... Ebeveynler olarak bizlerin çok dikkatli konuşması gerekiyor. Ergenlik dönemindeki çocukların genel özelliğidir bizleri beğenmemek ve bizlerin her söylediğinin tersini iddia etmek.

Bu nedenle sabırlı olmak şart. Şayet sabırsız davranıyor ve evden kovmaya kadar varıyorsanız da sonuçlarına katlanmak zorundasınız. Babası ilgilenmiyor diye, anne olarak sizin de tahammülsüzlük göstermeniz mazur görülemez.

Herkesin bir görevi vardır. Görevini yapmayanlar sorumludur ve bunun cezasını veya mükafatını alacaktır. Bu nedenle siz üzerinize düşen görevi yapın ve rahat olun. Evelallah evladınız size layık olacaktır. Sabretmediğiniz takdirde hüsrana uğrarsınız. Tıpkı bir çiçek yetiştirmek gibidir çocuk büyütmek. Zaman ve emek ister. Birinden biri olmaz ise istenen sonuç alınamaz.

Çocuğunuzu anlamaya çalışın. O'nu anladığınızı belli ve ifade edin. İnsanlar anlaşılmaktan hoşlanırlar. O'nun eksiklerini gidermeye çalışın. Arkadaşları arasında mahcup olmak istemeyecektir. Elinizden geleni yaptığınız takdirde sorunları

aşmamanızda hiçbir neden yok. Elbette abartıdan uzak durmanız gerekir. "Her dediğini yapma" moduna girdiğiniz takdirde de yine hatalı davranmış olursunuz. Burada esas olan dengeli davranmaktır.

Çocuğunuza vereceğiniz hedefler, O'nun zihnini dağıtmasına engel olacak ve yanlış yollara sapmasına da mani olacaktır.

Polis ebeveyn olmak yerine arkadaş ebeveyn olmayı tercih etmelisiniz. Genç, sürekli takip edildiğini hisseder ise sizi bir düşman olarak görecektir ve sizden kaçmak için elinden geleni yapacaktır.

Arkadaşlarının yanında O'nu küçük düşürmemelisiniz. O yaşlarda gurur bizlerdeki gururdan daha önde gelir. Gururları için yaşarlar adeta. Bu nedenle hassas olmalı ve olmasını istemediğimiz şeyleri söylememeliyiz. Evden gitmesini istemek gibi...

Merak etmeyin, bu günlerde geçecek... Mühim olan ne kadar az sancılı atlatabildiğinizdir. Bizim de bu yollardan geçtiğimizi unutmamaya gayret gösterin yeter...

"Ailem beni zorla gitar kursuna gönderiyor. Ben ise bağlama öğrenmek istiyorum. 17 yaşındayım ve kendi kararlarımı alabilecek bir yaşıyım. Ne dediysem bu kararımı kabul ettiremedim. Onlara karşı sürekli suratımı asıyorum ve kızıyorum. Ama bir işe yaramıyor. Sizce ne yapmalıyım da bağlama kursuna gideyim?"

Burada elbette karar verme yaşında olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle de kendin ile ilgili bir konuda. Ailenin ne düşündüğünü bilemeyiz fakat ebeveynlerin çocuklarının iyiliğini düşüneceğine dair şüphemiz yok. Elbette ki bu ailenin yaptığını haklı çıkartmaz. Fakat olaya bakarken bunu da gözden kaçırmamalısın. Mevcut durumu nasıl lehine çevireceğinin

planlarını yapmak gerekir. Örneğin vurmalı bir çalgıya yönlendirmedikleri için dahi şükretmelisin. Gitar ve bağlama saz türü enstrümanlarımızdan. Bu nedenle birbirlerinden çok da farklı değil tarz olarak. Nota bilgisi ile veya hocanın takdiri üzerine notasız, melodi üzerinden başlayacağın gitar eğitimin-den sonra çok rahat bağlama eğitimine geçiş yapabilirsin. Ki kaldı ki müziğin hangi alanı olursa olsun, seni bağlamaya götürecektir. Çünkü sen bağlamayı çok istiyorsun ve bunu başara-acağına inanıyorsun, değil mi?

"18 yaşındayım. Bu sıralar fazla eleştirmen ve asabiyim. Ailemin fazla üstüne gidiyorum, onları sürekli eleştiriyorum. Çok dengeli davranmıyorum ne zaman nasıl davranacağımı ben bile kestiremiyorum. Geçmişte yaşadığım pişman olduğum ve atlattığımı zannettiğim bazı olayların etkisinde olabilir miyim? Üzgün olunca pişmanlık duygum yeniden başlıyor kendimi değersiz hissediyorum. Ailemin beni sevdiğinden emin olmama rağmen bazen bana değer vermediklerini düşünüyorum. Bir anda oluyor, bazen niye sinirlendiğimi bile unutuyorum. Kavgaya kaptırıyorum kendimi aslında karamsar ya da mutsuz değilim. Depresyonda olabilir miyim?"

Bu yaşlar kritik yaşlardır. Ergenlik dönemindesin ve bu ruh halin çok da tuhaf değil. Ailenin seni sevdiğini, sana değer verdiğini zamanla daha da iyi anlayacaksın. Ergenlik döneminde sakın davranabilmen için mutlaka sporsal, sanatsal ve sosyal faaliyetlerle uğraşmalısın. Böylelikle mevcut enerjini harcamış olacak ve zihnindeki olumsuzluğu da bertaraf edeceksin.

"Ben 21 yaşındayım ve 3 aylık evliyim. Eşimle 8 ay nişanlılık devresinden sonra evlendik. Çok kısa bir süre önce ev-

lenmemize rağmen eşim beni birçok sebepten dolayı hayal kırıklığına uğrattı ve uğratmaya da devam ediyor. Nişanlıyken hiç böyle değildi. Üzerime titrerdi. Üzüleceğim, ağlayacağım diye ve beni kaybetmekten çok korkardı. Ama şimdi öyle değil. Evlendikten sonra büyü bozuldu sanki. Şimdi beni umursamıyor. En ufak bir şeyde sıkıldım senden, bıktım, ben yapamıyorum demeye başlıyor. Dövmek ister gibi üzerime saldırıyor beni hırpalıyor. İnanın çok üzülüyorum. Sabretmeye çalışıyorum. En ufak şeylerden tartışma çıkarmasına anlam veremiyorum. Ve artık kendimi çok gereksiz biri gibi hissediyorum. 2 gün iyiyseniz 3.gün mutlaka bir sorun çıkıyor. Ben annelere gidelim desem yok demiyor ama suratı asılıyor. Her şeye bahane bulup kavga çıkarmaya çalışıyor. İnanın artık dayanamıyorum. Altın almaktan, içime atmadan ve kendimle her şeyi kendi içimde yaşamaktan çok sıkıldım.”

Henüz evliliğiniz çok yeni ve rayına oturması, eşinizin sorumluluklarına alışması için önünüzde uzun yıllar var. “Her şeyi içime atmak” diyorsunuz, her şeyi içinize atacaktıysanız iletişimin icap olduğu evlilik olayına adım atmamalıydınız her ikinizde. Evlilik karşılıklı ortak dilin bulunması için en uygun müessesedir. Tıpkı hangi ülkeye giderseniz gidin gülümseyişin mutluluk olduğunu ortak dil olarak hemen kavırıyor isek her çiftin ortak dili olmalı. Ali’nin dili Ayşe’nin dili yoktur özellikle de evliliklerde. Ayşe ve Ali’nin dili vardır. Bu dili oluşturmak da öyle kolay ve az zamanda olacak şeyler değildir. Sizler mümkün olduğunca birbirinizin iletişim haritasını keşfetmeli ve iletişime girerken bu haritalar üzerinden hareket etmelisiniz. Aksi takdirde işaret dili ile anlaşılan iki insanın elektrikler kesildiği andaki halinden farksız olursunuz. Bir şeyler anlatırsınız ama her ikinizde ne anlattığımızı anlayamazsınız. Yine, çok sevdiğim empatiye geleceğim. Ne yapın

edin karşınızdaki kişi kim olursa olsun iletişim kurmanız icap ediyor ise O'nun gibi düşünmeye gayret gösterin. Bu kişi düşmanınınız dahi olsa bu kural geçerlidir. Düşmanınızı daha iyi anlamalı, tanımalısınız ki O'nu alt edebilirsiniz. Kaldı ki karşınızdaki kişi savaşmanızı değil sürekli barış halinde olmanızı gerektiren bir konumda. Eşinizden yola çıkalım; Bu şekilde davrandığına göre sorumluluk ağır gelmiş olabilir, umduğunu bulamamış olabilir. O'na onu anladığınızı ifade eden cümleler sarf etmeli ve bu cümleleri onun arzı lisanıyla sunmalısınız. Eğer felsefe yapmaktan hoşlanıyor ise felsefe yapmalı, ayakları yere basan konuşmalardan hoşlanıyor ise de somut kavramlarla ifade etmelisiniz. Beden dilini kullanıyor ise siz de kullanmalısınız. Anlayacağınız onu çok iyi gözlemlemeli ve onun gibi düşünmeyi onun gibi konuşmayı sökmüş olmalısınız. Bu şu demek değildir; Benliğinizi silin, onun benliğine geçin. Bu ortak lisan oluşturmak için ilk adımdır. Bu çabanızı, mücadelenizi ve arzunuzu onunla da paylaşmalı ortak irade ortaya koymalısınız. Hem fikir olunmayan bir düşünce doğru dahi olsa kabul görmez.

“Bir buçuk yıllık evliyim. 4 yıl flört ettik... Eşimle nerdeyse evlendiğimizden beri anlaşıyoruz. çok sık tartışıyoruz. Aslında birbirimizi seviyoruz ama yine de o inatçı, ben inatçı.... ve çok pasif bir insan... Pasif ve agresif... Çok çabuk sinirleniyor... Tartıştığımızda hatalı olsa da olmasa da bir adım geri atmıyor ve günlerce konuşmadığımız oluyor... Ben istiyorum ki tartışsak bile hatalı olan hatasını kabul etsin, bir özür dilesin... Ama eşim her olayda özür dilemek çok yanlış, benden bunu bekleme diyor... Ama bence hata yapan hatasını telafi etmeye çalışmalı, yaptığı şeyden dolayı üzgün olduğunu belirtmeli ve karşısındakini buna inandırmaya çalışmalı... Çok şey mi bekliyorum bilmiyorum?...”

Ayinesi iştir kişinin lafa bakılmaz. Şayet siz bir adım atarsanız, eşinizde bir adım atacaktır. Beklemek yerine harekete geçmek, düşünmek yerine icraat... Nerede hareket orada bereket. Düşünerek bir yere varamazsınız. Siz şayet eşinize olumlu yaklaşır ve hata yaptığınız vakit hatanızı kabul ederseniz, ilkinde olmasa dahi ikincisinde, üçüncüsünde o da hatasını kabul edecektir. Bu bir erdemdir.

“Ben 26 yaşında üniversite mezunu 11 aylık evli bir bayanım ve kendimde özgüven eksikliği hissediyorum. Yani bunu, eşimi gereksiz kıskanarak ona güvenmeyerek anlamsız kavgalar vs. olarak hissediyorum ve bu durumum beni de çok yıpratıyor eşim de çok huzursuz. Sizden ricam bir insan özgüvenini nasıl kazanabilir? Önerileriniz nelerdir bunları yazabilir misiniz?”

Güven duymak... Biliyorsunuz ki bankalar hiç tanımadıkları kişilere, sadece kimlik bilgilerine dayanarak büyük meblağlarda kredi veriyorlar. Siz de kendinizi bu bankalardan biri farz edin ve eşinize kredi verin. Bırakın bunun yükünü siz değil eşiniz taşısin. İster kredilerini doğru yerde kullanır isterse de kullanmaz... Sizin burada yapmanız gereken tek şey hesap kesim tarihinde durumu değerlendirmek ve ödeyeceği meblağa veya asgari tutara razı olup olmayacağınıza karar vermektir. Yani her şeyi siz düşünmeyin. Kimseyi kontrol altında tutamayız. Herkesin bir vicdanı ve nefsi var. Kimsenin vicdan bekçisi olamayız.

“Benim sorunun ablamla ilgili.ablam 29 yaşında ve 3.5 yıllık evli. Evli olduğu adam bizim uzaktan akrabamız. 8 ayda tanışıp evlendiler. Yalnız eniştemin annesi ve babası yoktu sadece iki kız kardeşi vardı ve bunlar bekardı. Biz ona erkenden evlenme dedik ama dinlemedi.onların yaşadığı eve

gelin gitti, onlarla yaşıyordu ama biz o insanların ablama göre olmadığını her defasında söyledik. Zaten şimdi kendisi de pişman. Ablam duygusal, saf, her şeyi içine atan biri. Görümceleri de onun bu yönünü biliyorlar ve hep eziyorlar. 3.5 yıldan beri evli biz ailecek bir kere onun yüzünün güldüğünü görmedik. Kocas da her zaman ama her zaman kardeşlerini tutuyor. Oda sevgisini belli edemeyen değer vermeyen fazla ilgi göstermeyen biri. Ablam çok huzursuz ve annemde bunu biliyor. O kadar çok ablam evi terk edip geldi ki bize. Annem her gece ağlıyor babamla birlikte. Boşansın diyeceksiniz ama ablam o iradede biri değil, beceremez. Şimdi onu görenler tanıyamıyor. 45 kilo olmuş resmen.”

Kendisinin mutlaka iyi olduğu alanlar vardır. Bu alanlarda bir şeyler üretmesini ve mümkünse bundan para kazanmasını sağlayın. Bu ve bunun gibi geribildirimli uğraşlar kişinin öz güven kazanmasını sağlar. Ablan, kendisine güvendiği takdirde her kiminle ve nerede olursa olsun sorunların üstesinden kendisi gelecektir. Sizler hep yanında olamayabilirsiniz maalesef. Pek tabi Allah sizleri eksik etmesin ama hayat bu... Ablanın iletişim kurallarını öğrenmesi için gayret göstermelisiniz. Zor kişiliklerle uğraşmak zordur ama imkansız değildir. Eşinin ailesi ile de anlaşabileceği bir dil mutlaka vardır. Ama başta da dediğim gibi öncelikle ablanın kendisine güvenini kazanması gerekiyor. Akabinde iletişim kurallarını öğrenerek bu durumun üstesinden gelecektir.

“19 yıllık evliyim bu güne kadar çok mutlu bir evliliğimiz vardı eşim önceki gün benim evli ve iki çocuk annesi bir arkadaşımınla duygusal anlamda mesajlaştığını 3 yıl gibi bir süredir bundan sıkıntı duyduğu için bana anlatma gereğini duyduğunu söyledi. Dünyam yıkıldı... Bana; senden gelecek her türlü karara razıyım dedi. Sonuç da çok üzölmeme rağ-

men, bu güne kadar çok mutlu olduğum eşimi ve çocuklarımı çok sevdiğim için evliliğimizi kurtarmalıyız dedim ama eşimin psikolojisi de çok kötü; “Bana böyle davranmakla beni ezdin ben senin gibi temiz bir eşi hak etmiyorum beni cezalandır” diyor onun bu psikolojisini anlayamıyorum evliliğimi kurtarmak istiyorum. Size sormak istediğim bir şey daha var eşimin şu andaki psikolojisi nedir anlayamadım 40 yaş sendromu derler ya acaba öyle bir şey mi nedir bilmiyorum. Yada suçluluk duygusu mu ağır basıyor? Çok kötü durumdayım kıskançlık, aldatılmak, öfke gibi bir çok duyguyu yaşıyorum Efser hanım eşime psikologa gidelim dedim kabul etmedi. Bazen bende az önce bahsettiğim duygularımla çıldırıyorum çok dengeli davranamıyorum kendimi nasıl rahatlatırım bilemiyorum kimseye anlatamıyorum”

Eşinizi bağışlamış olmanız bence büyük bir erdem. Kesinlikle bu kararınızı destekliyorum. Lakin eşinizin bu durumdan pişman olması yetmez, iletişimi bitirmiş olması ve bundan sonra tekrar böyle bir iletişime girmeyecek olması için de söz vermesi gerekiyor. Pek tabi evliliğiniz kurtarılabilir. Çünkü insanlar hata yapar ve hatalarından dönebilirler. Mühim olan aynı hataları tekrarlamamaktır. Eşinizle iletişiminizi sağlam tutun ve onu anladığınızı ve her insanın hata yapabileceğini söyleyin, eminim zamanla kendisini affedecektir. Çünkü insan unutmaya yetisine de sahiptir.

Zannediyorum ki eşinizin durumu karışık olmuş biraz. Hem yaşının vermiş olduğu bir bunalım hem de suçluluk duygusu, bir araya gelince onun da işi zor anlayacağınız. Biz kadınlar daha güçlüyüz galiba erkeklerden. Bu nedenle eşinize destek olmaya devam edin, eminim hak ettiğiniz mutluluğu tekrar kazanacaksınız...

Kendinizi kötü hissetmeniz gayet normal çünkü ailevi bir travma atlattınız. Bu travmanın etkileri gayet doğal olarak da

kolay atlatılmaz. Eşinizi psikologa gitmeye ikna etmek de alternatifiniz olsun ama siz önce eşiniz ile doğru iletişim kanalı olarak konuşmayı deneyin. Sizi bu yakın travma sonrasında yüzleştirme yapmış olmak istemem ama; doğru iletişim kanallarını kullansaydınız eşiniz iletişim arayışında olmazdı belki de, sakın bunu söylerken sizi suçladığımı düşünmeyin, doğru kanalı bulamadığınızdan dem vuruyorum sadece. Eşinizi iyi inceleyin ve onun dilini yani beden dilini konuşma dilini çözmeye çalışın. Onun gibi davranmaya ve hissetmeye çalışın, şu meşhur empatiden bahsediyorum hani hep söyleriz ama bir türlü uygulayamayız ama üzgünüm ki tek çözümü de bu... Size şunu söyleyerek empatiyi kafanızda canlandırayım; Eşinizin bedenine ruhunuz ile girmeye çalışın. Siz O olun ve onun gibi düşünün. Neyi neden yaptığını anlamaya çalışın. Objektif olmanız gerekiyor pek tabi. Kesinlikle insani duygularınıza yani kıskançlık, öfke.. yenilmeyin çünkü sizin şu anda güçlü olmanız gerekiyor. Aileniz için.. Onu anladıktan sonra da onu anladığınıza dair onun tarzıyla cümleler kurun. senin şunu şu nedenden dolayı yaptığını anlayabiliyorum. Farındayım ki şu anda bu durumdan dolayı hissediyorsun.... Tüm bunların sizce kurulmuş cümleler olması gerekiyor.

“28 yaşında, bayanım. Üç çocuğumuz var. Ben eşimden muzdaripim. 10 yıllık evliyiz fakat bir aydan fazla bir işte çalışmadı. Küpelerime varana kadar her şeyimi bozdu. Benim artık sabredecek gücüm kalmadı. Çocuklara da bebekliklerinden beri çok ilgisiz. Çocuklar tabi artık büyüdüler ve babalarının ilgisizliğini fark ediyorlar. Bana soruyorlar “Babam bizimle neden ilgilenmiyor, bizi sevmiyor mu? diye. Ben de ne cevap vereceğimi şaşırdım. Sürekli evde kavga çıkartıyor ve her şeyi kırıp döküyor. Ne çocuklarda nede bende moral kalmadı. Her an çıkacak kavgaya hazırlıklıyız, tetikteyiz. Hiçbir yere gidemiyorum. İzin alarak gittiğimde bile döndü-

ğümde yapmadığını bırakmıyor. Çok umutsuzum, ne yapacağımı şaşırdım. Annemlere de söyleyemiyorum. Çünkü onlar da rahatsız. Şu anda annemlerin verdiği evde oturuyor, kira ödemiyoruz. Boşanmayı bir kere denedim ama çocuklar küçüktü onları düşündüğümünden boşanamadım. Eşim birkaç kere psikiyatra gitti. Doktor ilaç verdi ama onları da kullanmadı. Rahatsız olduğunu kesinlikle kabul etmiyor. Kimden yardım isteyeceğimi bilemiyorum.”

Eşinizin bu durumda olmasının; psikolojik, fizyolojik veya sosyolojik nedenleri olabilir. Şu andaki yeni nesilden de bu yönde çok tedirginim. Okumaya yönlendirilen çocuklar boş ve aylak bir şekilde yaşamayı öğreniyorlar. Evlenmeye gelince evleniyorlar fakat daha sonrası felaket. Gençlerimizi, okusalar dahi çalışma hayatına yönlendirmeliyiz. Görüyorsunuz ki tembellik pek çok ocağı söndürüyor. Bir insanın fizyolojik olarak hastalığı ne olursa olsun, bu çalışmasına engel değildir. Nice özürlü insan tanıyorum ki arı gibi çalışıyorlar. Aman ebeveynler, çocuklarınızı tembel yetiştirmeyin!!!

Asabiyet; genetik olarak mevcut veya savunma mekanizması olarak gelişmiş olabilir. Yavuz hırsız ev sahibini korkutur derler. İşte savunma mekanizması olarak geliştirilen asabiyet bu şekildedir. Kusurunu, yani tembelliğini asabiyet ile kamufle yoluna gider bazı insanlar. Genetik asabiyet de çözülmeyecek, önüne geçilemeyecek bir hal değildir. Yönlendirme dediğimiz hal olur ki öfkesini Allah rızası için kullanan ve kafirlerle mücadele eden sahabelerimizi hatırlıyorsunuzdur.

Eşinizin düzelmeyi kendisinin istemesi gerekmektedir. Siz her ne yaparsanız yapın bir faydası dokunmayacaktır. Şunu da unutmayın ki zorla güzellik olmaz. On sene geçmiş hala düzelme isteği göstermiyor ise bu hayatı yaşamak onun tercihi haline gelmiş. Pek tabi ki bu tercihi paylaşmak zorunda değilsiniz. Sizin de cüzi de olsa bir iradeniz var ve nasıl yaşayaca-

ğınıza kendiniz karar verebilirsiniz. Kendisi bu şekilde yaşamak istiyor ise siz de kendi rotanızı çizin.

Çocuklarınız da artık mevcut durumu algılayacak yaşa gelmişler. Çocuklar için katlandığınızı söylüyorsunuz ama unutmayın ömrünüz olursa ileride çocuklarınız "Bizim için niye katlandın ki? diyeceklerdir.

Ailenize açılmaktan sakın çekinmeyin. Siz, onlara emanet-siniz. Sizin zor durumunuzu öğrenmek onların da hakkı. Niyetiniz halis olduktan sonra yolunuz açılacaktır. Harekete geçmek esastır pek tabi.

"Kimi zaman takıntılı mıyım diye çok düşünüyorum ve bunun hastalık derecesinde mi yoksa normal mi olduğunu merak ediyorum. Bazen beni çok üzen bir şeyi çevremdeki insanlarla paylaşmak istediğimde tepki "kafana çok takıyorsun" şeklinde oluyor ki bu da bana insanlar tarafından önemsenmediğim mesajını veriyor ve "gerçekten çok mu takıntılıyım?" sorusuna cevap aramaya yönlendiriyor. Çoğu zaman da sırf moral vermek için iyi ya da güzel gibi cümlelerle yaklaşıyorlar. Onların beni rahatlatmak istediklerini biliyorum ama benim beklentim beni anlamaları ve bana hak vermeleri. Gerçi o zaman daha kötü bir ruh haline girer miyim bunu da bilmiyorum ama..."

İnsanların sıklıkla yaptığı iletişim hatalarından biridir bu... "Takma kafana, bu da sorun mu?...". Tespitiniz bu noktada çok doğru; İnsanlar iyi niyetle bunu yapıyorlar. Sorununuzu küçümsemekten değil sizi rahatlatmak için bu şekilde bir tutum takınırlar. İnsanları tek tek eğitme imkanımız yok. Burada sizin yapmanız gereken bilinçli olmak ve elinizden geldiğince insanları bilinçlendirmek. Herkesin derdi önemlidir. Her ne olursa olsun...

“Ben üniversitede okuyan genç bir kıyım. Yaklaşık 6 ay önce beni Halamın oğluna istediler. Babaannem ve dedem de kabul etmemi istediler. Kendi annem ve babam ise buna hiç sıcak bakmadılar. Ben hiç kimsenin baskısı altında kalmadan Halamın oğlula evlenmeyi reddettim. Reddettiğim için bir çok şey değışti. Halam, babaannem ve dedem bana küstüler. Artık benimle konuşmaz oldular. Onlar benimle konuşmadığı için bende konuşmadım. Benim de onlara karşı dargın olduğumu anlayan babaannem ve dedem benimle konuşmaya çalıştılar. Yani küslüğü ortadan kaldırmak istediler. Hiçbir şey yokmuş gibi konuşmaya başladılar benimle. Ama ben onlarla konuşmak istemiyorum Hatta onlardan nefret etmeye başladım. Gerçekten ne yapacağımı bilmiyorum, çünkü ben halamın oğlunu reddettim diye benimle küsmelerini gururuma yediremiyorum. Sonuçta bu benim geleceğim ve başkasının değil. Sizce ne yapmalıyım? Onların bu tutumlarını görmezden gelip, bende onlarla artık konuşmalı mıyım?”

Büyüklerimiz, bizlerin iyiliğini düşünerek hareket ederler. Aksini düşünmek iletişim ve insanlık kurallarına ters düşer. Evlatlarının, torunlarının iyiliğı için kimi zaman evladını veya torununu hiçe dahi saymış olabilirler. Bunun da nedeni yine bizlerin iyiliğidir. Ama bu büyükleriniz ne yaparsa doğrudur anlamına gelmiyor tabi ki. Bu, büyükleriniz ne yaparsa yap-sın, kırılmamanız gerektiğı anlamına geliyor. Herkes hata yapabilir. Büyük veya küçük ayırt etmeden bunu kabul etmeliyiz. Aksi halde dünya üzerinde anlaşıacak kimseyi bulamayız. Siz elhamdülillah gönlünüze göre hareket edebilmişsiniz ve büyükleriniz de bu davranışlarından ötürü muhtemelen pişmanlar. Yaşanmış gerginliğı görmezden gelmeleri bunu gösteriyor. Bu nedenle bir an evvel büyüklerinizin elini öpmeli ve helallik almalısınız. Küs durmak uygun bir davranış değildir. Kinin olduğu kalpler kararmaya meyyaldır.

“İlkokuldan beri hep yan yana olduğum arkadaşımın altı aydır konuşmuyoruz. Nedeni de bana çok ukalasın demesi. Bu sözü ondan duyduğum için şok oldum. Çünkü onun beni sevdiğini düşünüyordum. Ve büyük bir hayal kırıklığına uğradım. En yakın arkadaşım bana bunu yaparsa başkaları neler yapmaz? Bu nedenle onu bir türlü affedemiyorum. Geçenlerde barışmak istediğini söyledi ama ben bunu yürekten istemiyorum hala. Ne yapacağımı bilemiyorum?”

Karşınızdaki kişilerin sizi eleştirmesi, sizi sevmediği anlamına gelmez. Bu nedenle eleştiriye açık olmalıyız. Ukalasın, derken hangi özelliklerimi kastettin? Şeklinde sorular sorarak, konuyu anlamaya çalışmalıyız. Aksi halde, bizimle alakalı yapılan her türlü eleştiriye kişiliğimize yapılmış bir saldırı gibi kabul eder ve herkesle her an bir çatışma içerisinde oluruz.

“Ben yengeç burcuyum. Burcumun özelliği olarak çok duygusal ve hassasım. İnsanlara bir türlü “hayır” diyemiyorum. Kim ne derse desin “evet” demekten alıkoyamıyorum kendimi. Yine burcumun özelliği olarak çok savruğum. Bir türlü para biriktiremiyorum. Elimde ne varsa harcıyorum. Para biriktirmek isterdim ama bu şimdilik mümkün gözüküyor. İnsanları seviyorum ama o kadar çok darbe yedim ki. Bazen tüm yaşantımı geride bırakıp, tek başına kalacağım bir yere gitmek istiyorum. Ailemi nereye bırakacağımı bilsem bunu yaparım ama bu imkansız görünüyor.”

Burçların bizler üzerinde etkisinin olduğu fiziksel bir gerçek. Burçların biz insanlar üzerinde olumlu yada olumsuz etkileri var tabi ki. Var ama biz insanların görevi de bu olumsuz özellikleri, olumluya dönüştürmek. “Bu benim burcumun özelliği” deyip kabullenir ve olumsuz özelliklerimizi değiştirmek için çaba sarf etmezsek vay halimize. Burcumuzun kötü

diye nitelendirdiğimiz özellikleri esasında bizim fitratımızın özellikleri. Burçlarda vesile anlayacağınız.

Duygusal ve hassas olmanız olumsuz bir özellik değil. Hassas ve duyarlı bir kalbiniz var demektir. “Taş kalpli” diye nitelendirdiğimiz insanlardan kat be kat daha iyidir yufka yürekli olmak. Yufka yürekli olan kişi; haksızlıklara razı gelmez. Zor durumda olan insanlara yardımda bulunmak için her an hazırdır. Başkaları mutsuzken kendisi mutlu olamaz. Tüm bu saydıklarım esasında bir insanda olması gereken özelliklerden bazıları.

Elbette hayır demeyi öğrenmelisiniz. Biz insanlar ne kadar güçlü olursak olalım; belirli bir kapasitemiz var. Bu kapasitenin üzerine çıkmamalıyız. Birisi bir şey istediği zaman; mevcut durumunuzu düşünün ve kapasiteniz dahilinde ise “evet” deyin. Eğer yapamayacağınız veya yaptığınızda zor duruma düşeceğiniz bir iş ise; Karşı tarafa bu isteğini şu an gerçekleştiremeyeceğinizi söyleyin. Belki de karşı tarafın isteği sizin asla yapmamanız gereken bir şey de olabilir. Bu durumda da hiçbir şekilde yapamayacağınızı tatlı bir üslupla izah edin. Karşı taraf sizin iyi niyetinize inanıyorsa zaten sizi anlayacaktır. İnanmıyorsa da o sizin dostunuz \ arkadaşınız olamaz. Bırakın sizden uzaklaşsın. Sizin o gibi anlayışsız insanlara ihtiyacınız yok.

İnsanlardan darbe yemeye de her an hazırlıklı olun. Çünkü insan çiğ süt emmiş. Her an her şeyi yapması muhtemeldir. Siz bir iyiliği yaparken bilin ki bu kişiden bir zarar da görebilirsiniz. Her şeye hazırlıklı olun ve kendinizi keşfedin ve olumsuzluklarla baş etme yollarını aramaya başlayın. Çözüm yine sizin içinizde...

Kekemelik

Hikaye

“Bu iyiliğini hiç unutmayacağım”

Halil Abi yiğit delikanlıdır. Kimin sıkıntısı olsa koşar ve elinde ne varsa verir hiç düşünmeden. Çevresindeki herkes bilir ki; Halil Abi bir derdimiz olsa bizim yanımızdadır. Bu nedenle O'na ayrı bir hayranlık duyarlar.

Fakat Halil Abi pek konuşmaz. Elinden gelen yardımı yapar ve sonra tekrar işinin başına geçer. Kütüphanede çalışmaktadır. 10.000 kitaplı bir kütüphanenin beyni gibidir adeta. Hangi kitap nerede hepsini hiçbir kayıta bakmadan bilir ve okuyuculara takdim eder.

Mert, kütüphane'nin müdavimlerindendir. Üniversiteye başladığı günden beri derslerine kütüphanede çalışmaktadır. Hem aile hasreti hem derslerin sıkıntısı... Mert pek gülmektedir. Hep asık bir ifade taşımaktadır yüzünde.

Halil Abi bunu fark etmiştir. Mert'i de çok sevmektedir. Efendi ve zeki çocuk, diye düşünmektedir Mert için.

- Halil Abi; Mert bir sıkıntın mı var?

- Mert; Hayır Abi, iyiyim. Sadece biraz yoğunluğum var yoksa her şey yolunda, sağ olasin.

Mert, Halil Abi'nin kekeleyerek konuştuğunu fark eder. Mert, radyo televizyonculuk bölümünde okumaktadır. Okul derslerine ek olarak diksiyon dersi de almaktadır. Bu nedenle herkesin pek anlayamadığı, Halil Abi'deki konuşma bozukluğunu hemencecik fark eder. O'nu kırmamak adına bir şey söylemez. Ertesi gün olur ve elinde kitaplarla gelir Mert kütüphaneye.

- Mert; Halil Abi, ben evdeki fazla kitapları kütüphaneye bağışlamak istiyorum. Mümkün mü?

- Halil Abi; Elbette, der.

Pek çok kitap arasında diksiyon kitabı da vardır. Mert bunu bilinçli olarak yapmıştır. Sadece diksiyon kitabını verse Halil Abi bundan dolayı kırılacaktır belki de. Bu nedenle onu rencide etmeyecektir hem de.

Halil Abi kitapları alır Mert'ten ve arşivlemeye koyulur. Diksiyon kitabı dikkatini çeker. Çünkü üzerinde; "Konuşma problemlerinize son" yazmaktadır bu kitabın. Arşivledikten sonra bu kitabı alır ve okumaya başlar. Kitapta çok çalışırsa bu sorundan kurtulabileceğini fark eder. Ve tabi fark ettiği tek şey bu değildir. Mert'in bu ince davranışını da anlamıştır. Ertesi gün olunca Mert'e teşekkür eder. Yardım almak istediğini de söyler.

- Mert; Elbette Halil Abi. Benim gittiğim diksiyon kursuna sen de gelmek istersen derhal kaydını yaptırırız.

- Halil Abi; Çok iyi olur Mert. Bu iyiliğini hiç unutmayacağım "

TEST

LAF VE PEYNİR GEMİSİ

"Kaptanı ve mürettebatı bol bir gemidir bu gemi... Bu mürettebata; her evde her kapı önünde her kahvede ve aklınıza gelebilecek her yerde rastlamanız mümkün. Bizler, bu yurdum insanları genelde konuşmayı çok severiz. Mangalda kül bırakmamak ve peynir gemilerini yürütmek bir ilerleme sebebi olseydi belki de dünyanın en ilerlemiş, gelişmiş ülkesi biz olurduk. Konuşmaktan dilimizde tüy kalmaz, dilimizde nağmedir sevdiklerimizin adları... "Dil" demişsiniz gönül'e, "dilaver" dir yiğitlerimiz, sevgili ise "dildar"... Kimileri ise konuşmaktan pek hoşlanmaz. Bakışlarıdır onların "dil"lerine tercüman. "Bir bakış neler neler anlatır, bir bakış senelerce ağlatır" diye yazmışsınız, hatıra defterlerine. Sözü gümüş, suskunluğu ise altın saymış atalarımız. Çok konuşmanın kâr etmediği anlarda sığındığımız limanda, demir atmış beklemektedir sükunet.

Buyurun siz karar verin; peynir gemisinin mi yoksa altın gemisinin mi kaptanı olacağınıza...

NOT: Konuşamayan okurlarımızın anlamakta kullandıkları hareketler, konuşma dili varsayılmıştır.

1- Uzun bir otobüs yolculuğuna çıktınız ve yanınızdaki kişiye de pek içiniz ısınmadı...

- a-) Yanımdakiyle sohbet etmeye çalışırım
- b-) Müzik dinlerim
- c-) Uyumaya çalışırım

2- Gittiğiniz hastanede sağlık görevlisi sizi haksız yere azarladı...

- a-) Bir dilekçeyle, yetkiliye şikayet ederim
- b-) Allah'tan bulsun
- c-) Ağzının payını veririm

- 3- Eve gelen faturalarda en yüklü olan.....faturasıdır
a-) Su
b-) Telefon
c-) Elektrik
- 4- Saatlerce sohbet etsem.....
a-) Rahatlarım
b-) Hoş olabilir
c-) Çok yorulurum
- 5- Mektup yazmak çok.....
a-) Enteresan bir duygu
b-) Eğlenceli
c-) Sıkıcı
- 6- Çok konuşan bir insanın yanında.....
a-) Yalnızlığı özlüyorum
b-) Benim de konuşma isteğim artıyor
c-) Başıma ağırlar giriyor
- 7- İcra etmek istediğim mesleklerin başında.....geliyor
a-) Spikerlik
b-) Öğretmenlik
c-) Doktorluk
- 8- Nereye gidersem gideyim kolay iletişim.....
a-) Kolay olmuyor
b-) Kuramıyorum
c-) Kurabiliyorum
- 9- Kişinin en kuvvetli silahı.....
a-) Gözleridir
b-) Sözleridir
c-) Aklıdır
- 10-seyretmek bana huzur veriyor
a-) Kamp ateşini
b-) Denizi
c-) Bulutları

PUAN TABLOSU

	a	b	c
1	1	2	3
2	2	3	1
3	3	1	2
4	1	2	3
5	2	3	1
6	3	1	2
7	1	2	3
8	2	3	1
9	3	1	2
10	1	2	3

DEĞERLENDİRME

16 PUAN VE ALTI

Peynir gemisi yolcuları dikkat! Evet şu anda kendi kendinize mırıldanmaya başlamışsınızdır. Konuşmak deyince akla siz geliyorsunuz. Kendinizi ifade etmenin tek yönteminin sözler olduğuna inanıyor ve bunu da her fırsatta uyguluyorsunuz. Elbette konuşarak anlaşmak insanlara bahşedilmiş bir lütuf ama sizin kadar karşı tarafın da kendini ifade etme hakkı olduğunu unutmaz ve karşı tarafı baş ağrılarına garketmemeye özen gösterirseniz bir problem yaşamazsınız. Sözsüz iletişim yani beden dili üzerine biraz araştırma yaparsanız tam teşekküllü bir donanıma sahip olacağınızdan yana kuşku yok. Kusursuz iletişim mümkün...

17- 23 PUAN ARASI

Arabaların motoru gibi ısındıkça açılıyor ve hızlanıyorsunuz. Bazı ortamlar sizi geriyor bazılarında ise konuştukça konuşuyor ve yalnız kaldığınızda da çok konuşmaktan kaynaklanan baş ağrılarınıza inanamıyorsunuz. Çevresi tarafından sevilen ve sayılan bir kişisiniz ama bu istikrarsız, ortama ve ortamdaki kişilere göre değişen tutumlarınız, çevrenizdekiler ta-

rafından garipsenebilir. Her nerede ve her kiminle olsun karşılıklı sohbetlerden ve iletişim kurmaktan çekinmeyin. Sonuçta o kişi veya kişiler de bizim gibi birer insanoğlu. Kesintisiz iletişime evet!

24 PUAN VE ÜSTÜ

Tamam, çok etkili bakışlarınız var ama biraz da konuşun artık. İletişimin bir bilim dalı olarak kabul edildiği günümüzde; Türk filmlerinden kalma 27 numaralı bakışların modası her ne kadar geçmese de mönüyü zenginleştirmekte ve daha çok insan tarafından ve daha iyi anlaşılmaya ne dersiniz? Altından hoşlanıyor olabilirsiniz ama gümüşün de değersiz bir maden olduğunu söyleyemezsiniz. İnanın çevrenizdeki o lafazanlardan daha etkili ve samimi bir üsluba sahipsiniz. Hep dinlediğiniz ve kendinizi doldurduğunuz o günlerin anısına; biraz da gönül çeşmenizi açın ve çevrenizdekilerin de bu güzelliklerden nasiplenmesine vesile olun. Düşünüyorum o halde sınırsız iletişim!

Kekemelikle baş edilebilir

Konuşma esnasında konuşmanın düzenli bir şekilde ilerlemesini bozan duraklama, bazı ses ve sözcükleri yineleme ya da bir heceyi uzatarak söyleme ile giden ve bazı kişilerde sosyal ortamlardan kaçınmaya yol açıp, kaygı ve üzüntü konusu olan bir bozukluktur

Bazı ailelerde gerilim düzeylerinin yüksek olması ve ortak bir özellik şeklinde bu gerilimin nefes borusu ve ses tellerine iletilmesi ile ilişkili olabildiği ya da beyindeki konuşma merkezi ile ilişkisi olduğu yönünde düşünceler bulunmaktadır. Anne- babada takıntılı – saplantılı kişilik yapısının varlığına da bu bozuklukta işaret edilmiştir. Çocuklukta yaşanan endişe, gerilim ve korkuların da etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Bir görüşe göre kişinin çözümleyemediği ve bilinçaltına doğ-

ru bastırıldığı ruhsal çatışma, korku ya da isteklerinin sonucunda oluşan nevrozların bir görünümü olarak düşünülmüştür. Hastaların % 40- 60 kadarında ailelerinde kekemelik öyküsüne rastlanmıştır.

Görüntüleme çalışmalarında beyin kan akımlarında azalmalar ve bölgesel olarak bazı alanlarda akımda düzensizlikler saptanmıştır.

Hangi yaşlarda başlar?

Toplumumuzda % 3 oranında görülmektedir. Çocuklarda genellikle ailedeki daha küçük çocuklarda görülmektedir. Erkeklerde kadınlara göre 3- 4 kat daha çok görülmektedir. Kent- sel kesimlerde kırsala göre daha çok gözlenmektedir. En çok 2- 7 yaş arasında görülmekte olup, ortalama başlangıç yaşı 5 yaş civarıdır.

Daha yaşlı kekemelik vakalarının daha çok durakladıkları, hava akımlarındaki kesilmelerin, ses tellerine uygulanan basıncın, iletişim kurma korkularının daha yüksek olduğu ve konuşma durumlarından kaçınmanın daha çok görüldüğü saptanmış.

Genel olarak erkek çocukların kızlara göre daha karmaşık düzeyde kekelemelerinin olup, daha çok kekeleyerek, daha az karşılarındakilerle göz göze gelmeye çalıştığı, iletişim kur- maktan kaçındıkları, dolayısıyla tedavilerinin de daha uzun sürdüğü belirlenmiştir.

Bazı vakalarda erişkinliğe geçiş döneminde kaybolmakta, bunun dışında tedavi edilmeyen vakalar ömür boyu sürmektedir.

Hangi durumlarda belirginleşir?

Yabancıların bulunduğu, kalabalık ortamlar, bir otorite ko- numundaki kişinin karşısında, telefona yanıt vermek, birinden bir şey istemek, beklenmedik bir durumla hazırlıksız bir şekil- de karşılaşma gibi hallerde belirginleşmektedir. Korktukları bu gibi durumlardan kaçınmaya çalışırlar. Söyleyemedikleri bir

sözcüğün yerine hemen bir eşanlamısını getirerek cümleyi tamamlamaya çalışırlar. Adları sorulduğunda yanıtlamakta güçlük çekebilirler. Bu nedenle bu işleri yakınlarındakilere bırakırlar. Öğrenciler bu nedenle arka sıralarda oturmaya çalışır, parmak kaldırmaz, konuşmalarda dinleyici olmayı yeğler, yoklamalar alınırken geç yanıt verirler, ya da el kaldırarak kaçınma davranışı gösterirler. Daha çok mimikleriyle yanıt vermeye eğilimlidirler. Yeni bir şey söylemek ya da istemek yerine başkaları ile aynı fikirde olduklarını ya da aynı şeyi istediklerini belirtirler. İstediklerini değil, söylemesi kolay olan şeyleri ısmarlarlar.

Neler yapılabilir?

1- Bulunduğunuz ortamınızda “Bireysel farklılıklara hoşgörüyle yaklaşma” konusunda bir tartışma düzenleyiniz. Tüm insanların güçlü ve zayıf yönleri olabileceğini açıklayınız.

2- Yaşadığı konuşma güçlüğü hakkındaki duygularını onunla konuşmaktan çekinmeyin. Onun duygularını tanıyın ve paylaşın. Onu kabul ettiğinizi hissettirin.

3- Konuşma güçlüğü veya kekemeliği olan kişinin, hangi ortamlarda daha akıcı konuştuğunu gözlemleyerek belirleyin. Bu ortamlar onun kendini daha rahat ve güvenli hissettiği ortamlar olabilir, bu ortamları arttırın.

4- Sürekli soru sormaktan vazgeçin. Sorularınızın kısa ifadelerle cevaplanabilir olmasına özen gösterin.

5- Size cevap verebileceği yeterli zamanı tanıyın, sözünü kesmeyiniz.

6- Konuşmaya başlamadan önce düşünmesini, yavaş olmasını, rahatlamasını, derin bir nefes almasını söylemeyiniz.

7- Onun yerine cevap vermeyiniz. Durup tekrar başlamasını, zorlandığı kelimeleri kullanmaktan kaçınmasını önermeyiniz.

8- İletişimde dudak ve ağız hareketlerine bakmaksızın göz kontağını sürdürün.

9- Kişinin nasıl söylediğinden çok ne söylediğine odaklanın ve onu sözel etkinliklere katılım konusunda yüreklendirin.

10- Kişi kötü bir günündeysen (hasta, yorgun, gergin v.s.) istemedikçe konuşmaya zorlamayınız.

11- Kişilerin sırasıyla konuşmalarını gerektiren etkinliklerde öncelik tanıyınız. Bekleme esnasında sıkıntılı ve gergin olacağını unutmayınız.

12- Diğer kişilerden farklı davranmayınız. Yapacakları sözlü anlatımın kısa olmasına dikkat ediniz. Yapacakları sözlü anlatımı evde aile bireylerinin önünde, daha sonra yakın arkadaşlarının yanında yapması yönünde destekleyiniz.

13- Grup çalışması, koro gibi etkinliklere katılmasını sağlayın. Bu tür etkinliklerle kendisini ifade etmesine imkan tanıyın.

Tedavi:

Davranış düzenlemesi, nefes alıştırıcıları, gevşeme teknikleri, konuşma terapisi (konuşmanın yavaşlatılması, konuşma başlangıcının kolaylaştırılması, ses düzey kontrolü gibi) yapılmalıdır. Bazı vakalarda antidepresan ve anksiyolitik tedavileri faydalı olmaktadır.

Örnek olaylar

"Bazen bir psikologa gitmekten çok çekiniyorum psikolojik sıkıntılarım var beni çok sıkıntıya sokuyor sosyal fobilik gibi ama yinede azda olsa psikolojimi düzeltebiliyorum Allah'a hamd olsun ki dua ederek biraz teselli oluyorum ama yeterli gelmiyor... Ben 22 yaşındayım bu yıl yüksek okula gitmeyi düşünüyorum hayatı daha iyi tanımak için. Bazı psikolojik rahatsızlıklarımı dile getirmek istiyorum fakat çok zorlanıyorum ama anlatmalıyım. Benim lisanımda tutukluk var

yani kekemelik diyorlar ve bu beni sosyal hayattan geri koyuyor ve sonuç hiç iyi olmuyor. Ben çok aşırı inceliğe sahip bir insanım örnek verecek olursam karşımdaki kişi veya karşımdan gelen bir kişinin gülerек selam alması benim moralimi bozar ve çok düşündürür acaba neden güldü bir eksiklik mi yaptım?... gibi. Daha başka mesela bir iş yapıyorum gerektiği yerde sert olamıyor sert konuşamıyorum ve beni en çok rahatsız eden de üzerime dikkat çekildiği zaman yaptığım işi yapamıyorum hareketlerimde anormallikler oluyor. Karizma, diksiyon hiçbir şey kalmıyor daha yazmak istediklerim çok ama bu kadar yeter diyorum. Bu yaşadıklarımı kader diye düşünüyorum ama hayırlısı olsun diyorum”

Daha fazla sosyalleşmenin yollarını aramalısınız. İnsanlardan kaçtıkça mevcut durumunuzda gerileme dahi olacaktır olumsuz manada. Hayata olumsuz bir çerçeve ile baktığınızı söyleyebiliriz. Kişi ne ise, karşı tarafı da öyle bilir. Karşı tarafın iyi niyetli olduğunu düşünmedikçe bu durumu atlatamazsınız. İletişimde iyi niyet esastır. Siz şayet herkesin olumlu olduğunu düşünürseniz, zihninizdeki bu düşünce de otomatik olarak değişecektir. Kendinize sürekli telkinde bulunun; "Herkes beni seviyor, insanları olduğu gibi kabul etmeliyim, hayat her şeye rağmen çok güzel..." Konuşma dilinizi, ritimli hale getirmelisiniz. Tıpkı bir türkü veya şarkı söylüyor gibi. "Anne seni çok seviyorum..." cümlesini mesela düz bir şekilde değil de sanki bir melodi ile söylüyormuş gibi söylemelisiniz. Böylece ritim duygusu konuşma dilinize de yerleşecek ve kekemeliğin üstesinden geleceksiniz.

"Yavaş konuştuğum zaman çevremdekiler anlıyorlar. Hızlı konuştuğumda kelimeler birbirine karışıyor. Ben yanlış konuştuğumu anlayamıyorum ama karşımdakilerin beni anlamadığını fark edince ikinci kez tekrarlıyorum konuştuğularımı. Ne yapmalıyım?"

Yavaş konuşmayı adet haline getirmelisiniz. Bunun için de sıkça çalışmalar yapmalısınız. Okuduğunuz kitabı tane tane hatta hece hece okumaya başlayın. Adeta okumayı yeniden öğreniyormuşçasına. Kulaklarınızda işitme ile ilgili bir problem olup olmadığını da kontrol ettirmeniz gerekiyor. Şayet duymada bir problem varsa bu durum normaldir. İlerleyen safhalarda şayet hala bir düzelme yoksa da nörologa gitmeniz gerekiyor. Kulakta, dilde bu problem çözülemezse beyindeki lobların incelenmesi gerekir. Ama bu en uzak ihtimal. Siz çalışmaya devam edin ve başaracağınıza inanın.

"Ben 23 yaşıyayım benim sorunum konuşmamdaki bozukluk. Şarkı söylerken falan yada kendi kendime kitap okurken hiç bir sıkıntım yok ama bir kaç kişinin yanında konuşurken zorlanıyorum. Bazı kelimeleri çok rahat söylerken bazı kelimeleri sıkılarak ve zorlanarak söylüyorum. Bana ne tavsiye edebilirsiniz? Çok memnun olurum hocam şu an çok kötü durumdayım."

Sosyalleşmek, sosyalleşmek, sosyalleşmek... Tek çareniz bu. Toplumdan kaçmak yerine sıkça toplumla birlikte zaman geçirmelisiniz. İnsanlarla konuşurken, şarkı söylediğinizi düşünmeli ve cümlelerinizi şarkı söylediğinizi düşünerek kurmalısınız. Böylelikle zorlanmanızın geçtiğini göreceksiniz. Bir diğer yöntemde kullanmada güçlük çektiğiniz kelimeleri belirleyin. Bu kelimeleri melodili bir şekilde her gün sesli bir şekilde tekrar edin. Bu kelimelerin doğru telaffuzunu duydukça sizde bir alışkanlık olacaktır bu kelimelere karşı. Böylelikle diğer zamanlarda kullanırken de zorluk çekmeyeceksiniz.

"Benim sorunum konuşmakla ilgili. 22 yaşıyayım ben. Çok hızlı konuşuyorum ve karşımdaki insan zor anlıyor beni. Yani lafı çabuk geveliyorum anlayacağını. Bu beni çok

üzüyor. Anlatmakta zorluk çekiyorum ama karşımdaki insana konuştum mu bana gayet normal gibi geliyor ama karşımdaki insan anlayamıyorum diyor bana. Yavaş konuş diye uyarıyor yani. Bir türlü düzen veremedim tabi ki mahcup oluyorum karşımdaki insana karşı, hızlı konuşup ve kelimeyi gevelediğim için."

Ahenk hayatın her safhasında önemlidir. Düşüncelerin ve söylemlerin ahenkli olmalıdır. Hızlı konuşmak, hızlı düşünmek ile alakalıdır. Beyin hızlı düşünür ve ağız da bu hıza ayak uydurmaya çalışır. Kişi, beyninde söylediklerini algıladığı için, bu hızdan ötürü kelimelerin yanlış veya eksik telaffuz edildiğini fark edemez. Bu durumun altında yatan esas neden aceleciliktir. Telaş, sabırsızlıktan kaynaklanır. Bu nedenle öncelikle sabrı öğrenmelisin. Bir zanaat veya sanat dalı ile uğraşmalısın. Bunlar sana sabrı, temkini, ahengi öğretecektir. Örneğin dikişi ele alalım. Kumaşın başına oturduğunuz zaman bir an önce bitirmeyi düşlersiniz. Fakat gerçek öyle değildir. İğne ile milimetrik adımlar atmak zorundasınız. Attığınız her iğne hamlesinin doğru noktada ve doğru düzlemde olması gerekir. Halbuki zihninizde şip şak bitirmeyi istersiniz. Bu ve bunun gibi işler, kişiye sabrı öğretir. Derken, düşüncelerin kontrolü sağlanmış olur. Yine hız yaparsın fakat bir yandan da ABS fren sistemini geliştirirsin. Nerede duracağını nerede hızlanacağını kararlaştırırsın. Ve geldik en önemli aşamaya; Konuşma egzersizleri. Karşında insan varmış gibi bir konuyu mümkünse ayna karşısında konuşarak izah etmeye çalışmalısın aralıklarla. Ne kadar sık olursa o kadar idmanlı olursun. Kelimelerin telaffuzunu tek tek olacak şekilde konuşmalısın. Böylelikle zamanla, altını çiziyorum bak zamanla, bu durumu aşacaksın. Hızlı düşünmenin de bir zamanı olduğunu fark edeceksin ve konuşurken düşünce hızınla konuşma hızını ayarlayabileceksin inşallah. Yâ Sabır çekmeyi de ihmal etmemelisin.

“Ben R harfi içinde olan cümleleri kullanmakta zorlanıyorum.Konuşurken çok kasılıyorum ve karşımdaki insanın yanında rahat olamıyorum.Bu sebeple içine kapanma durumu oluyor. Bunun için bir tedavi metodu var mı?.. Ne yapmam gerekiyor?”

Size çok genel fakat benim için çok değerli bir felsefe olan şu sözü hatırlatmak istiyorum. Bardağın dolu tarafını görmelisiniz. 29 harfin 28 ini kullanabiliyorsunuz. Bir harfi de kullanmayıverin. Rahat olun lütfen. Bir Beyazıt Öztürk e bakın. Nasıl da başarı kazandı. Eliniz ayağınız tutuyor... Bir kusurunuz da bu olsun, ne olacak ki sanki... Diyeceksiniz ki uzaktan bunu söylemek kolay ama unutmayın ki her insanın bir kusuru vardır elbet... Tedavisi pek tabi mümkün fakat çok çalışmanız gerekiyor. Diksiyon dersleri alabilir veya bir diksiyon kitabı alarak kendiniz de çalışabilirsiniz.

“Kızım 5 yaşında ve hala tam konuşamıyor. Bazen kekeliyor gibi konuşuyor ama açıkçası tam cümle kurduğunu henüz görmedim. Bunun nedenleri ve çözümünü ile ilgili bilgi verirseniz sevinirim.”

Dil ve konuşma güçlüğü olan çocuklar; özel eğitim önlemleri alınarak normal okullarda kaynaştırma uygulamalarıyla eğitimlerine devam etmektedirler. Alınan özel eğitim önlemleri ile eğitim öğretim ortamını bozmadan sınıf- okul ve ev ortamında alınması gereken tedbirler hakkında yönlendirmeler, öğretmenlerinin ve ailelerinin bu konuda hizmet- içi eğitim seminerlerinden yararlandırılmaları gibi hizmetler sayılabilir.

Özellikleri

- Kısıtlı sözcük dağarcıkları vardır. Ya hiç konuşmazlar ya da zor anlaşılan birkaç sözcük kullanabilirler.

- Yutma, çiğneme, salya akıtma sorunları olabilir.
- Düşünce ve isteklerini anlatmada zorlanabilirler.
- Jest, mimik, işaret kullanmaya yönelebilirler.
- İletişim kurmaya karşı isteksiz davranabilirler.
- Çevrelerindeki seslere, konuşmalara ilgisiz davranabilir, dinlemez görünebilirler.
- Anlaşılmaz sesler çıkarabilirler.
- Çevreleriyle ve girdikleri yeni ortamlarda uyum güçlüğüle-
ri gözlenebilir.
- Yalnız kalmayı tercih edebilirler.
- İsteklerini, düşüncelerini dile getirirken hoş olmayan
(vurma, çarpma, ağlama, bağırma gibi) tepkilerde bulunabilir-
ler.
- Dikkat süreleri kısa ve dağınık olabilir.
- Kavramları geç ve uzun zamanda öğrenebilirler.
- Bellekleri zayıf olabilir.
- Öğrendikleri bilgileri transfer edemeyebilirler.

Pek çok nedeni olabilir

Genelde bütün çocukların konuşması ve dil gelişiminin ol-
ması için yapısal olarak sinir sistemi, sinir sistemi ile dil kas-
ları arası yollar, ağız - damak - dudak - diş yapısının doğuştan
normal olması gerekmektedir. Bunlarda ki herhangi bir do-
ğumsal sıkıntı ve eksiklik veya sonradan oluşabilecek bozuk-
luk, çocuğun konuşmasını negatif yönde etkileyecektir. Bu
normal anatomik yapıyı kötü yönde etkileyebilecek bir çok
hastalık mevcuttur. Bu hastalıkların hamilelik döneminde an-
nede ve çocukta gelişmesi veya doğum sonrası çocukta geli-
şmesi ile bu normal anatomik yapı bozulabilecektir.

Zeka geriliği

Konuşmaya negatif etki eden, yani geç konuşmaya neden
olan yada istenen konuşma seviyesini engelleyen durumları
belirtmek yerinde olur. Bunun en sık karşılaşılan nedenleri
arasında zeka sorunlarını saymak yerinde olur, Zeka olarak

yaşıtlarına göre geri olan çocuklar, yaşıtlarından daha geç konuşmaya başlayacaklardır.

İşitme problemi

İşitme sorunu olan çocuklar dış dünyadan hiç bir ses işitmedikleri ve uyaran almadıkları için konuşma sorunu onlarda da yoğun bir şekilde olacaktır. Çocuğun konuşma mekanizmasının ve yeteneğinin gelişmesi için dış dünyadan ses olarak uyarı alması, bunları algılaması, yorumlaması, ayırt etmesi ve bunun sonucunda ona benzer sesleri çıkartması süreci gereklidir. O nedenle konuşmayan çocuklarda işitme yönünün incelenmesi uygun olur, özellikle sık olarak orta kulak enfeksiyonu geçiren çocuklar için bu konuda dikkatli olunmalıdır.

Görme problemi

Konuşmaya negatif etki edecek diğer bir durum ise; Çocuğun görme sorunu olmasıdır. Bu durum işitme sorunu kadar probleme yol açmasa da çocuğun etrafında olup bitenleri görmesi, nesneleri tanıması, isimlerini öğrenmesi, diğer çocuklara uyum sağlaması açısından, görme özrünün olması, konuşma açısından sorun olabilmektedir.

Havale ve epilepsi

Bir başka neden olarak sık havale ve epilepsi geçiren çocukları örnek olarak verebiliriz. Bazı çocuklar normal konuşmaya başladıkları halde, hatta bazı cümleler kurmalarına karşın geçirdikleri havaleler ve epileptik nöbetler çocukların beynindeki işitme merkezi veya ilgili bölümlerde zarara yol açarak, konuşma açısından ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle anne babaların çocuklarının havale geçirmesini engellemeleri önemlidir. Bu durumu olan çocuklarda EEG (elektroensefalografi) çekilerek kolaylıkla havaleye bağlı sorunlar tespit edilebilir.

Kendi haline bırakmayın

Bir diğer neden olarak kendi halinde olan, çok fazla uyarı

almayan çocuklarda, geç konuşma ve iletişim sorunları olabilmektedir. Çocuğun doğduğu andan itibaren insanlar arasında olması, onunla konuşulması, sevilmesi, oyun oynanması onun gerekli çevresel uyarıları alarak konuşmasını hızlandıracaktır. Diğer yandan etrafında fazla insan bulamayan, kendi halinde kalan çocuklarda bu gelişim geri olabilmektedir.

Dış dünyadan koparlar

Yukarıda bahsedilen soruna paralel olarak özellikle 0- 3 yaşta izlenen TV'ye, saatlerce müzik, reklam izlemeye bağlı olarak çocuklarda dış dünyadan kopma, kendi halinde olma eğilimi, insanlardan ve insanlar arası ilişkilerden uzaklaşma, nesneler ile daha fazla ilgilenme, duygusal alışverişten vazgeçme, konuşmama, yaşlıları ile ilgilenmeme, seslenince bakmama gibi bir durumun olduğu bir psikiyatrik tablo gelişebilir. Buna bağlı olarak çocukların konuşması gelişmez veya geliştikten sonra gerileyebilir. Bu durum geç farkedildiği zaman konuşma sorununun yanısıra bir çok sorunun eşlik ettiği otistik özellikler gelişebilir. Anne babaların bu kritik yaşam evresinde (0- 4 yaş) çok fazla TV izlettirmekten kaçınmaları yerinde olur.

Neler yapmalıyız?

- Çocuğa sevgi ve huzur dolu bir aile ortamı hazırlamak
- Çocuk ile ilgilenmek ve sevildiğini hissettirmek
- Onun size gönderdiği konuşma ve ses mesajlarına cevap vermek
- Çocuğun bedensel ihtiyaçlarına cevap vermek
- Çocuk ile yaşı ne olursa olsun sık sık konuşmaya çalışmak
- Yaşına uygun bir şekilde onun ile oyun oynamak
- Çocuk ile birlikte vakit geçirmek
- Onun dengeli ve çeşitli beslenmesini sağlamak
- Onun kendi haline kalmasına izin vermemek

- Mümkmn olduğunca yaşıtları ile birlikte oyun oynamasını sağlamak

- İnsanlar arasında sık sık bulundurmak

- Ona hikaye masal anlatmak, ninni söylemek

- Yaşı ne olursa olsun; Bir nesneyi eline aldığında onun ile ilgili ona bir şeyler anlatmak.

- TV karşısında çok uzun süre kalmasını engellemek

- Onun ile konuşurken ses tonunu iyi ayarlamak

- Onun işaret ile gösterdiği istekleri onunla konuşarak yönlendirmek, anlatmasını sağlamak

- Onun fikirlerine değeri vermek

- Onun kendine güvenini artırmak

- Onun sık sık sosyal ortamlarda bulunmasını sağlamak

- Kalabalık içinde onun konuşmasını teşvik etmek

- O konuştuğunda onu cesaretlendirmek, teşvik etmek

- Onun yaşına uygun bir eğitim almasını sağlamak

- Günlük belli bir zaman ayırarak onun ile resimler üzerinde bol bol konuşmak

- Ondan yaşına uygun olarak hikaye, masal anlatmasını istemek

- Konuşma zorlukları gördüğünüzde onun dikkatini konuşma zorlukları üzerine çekmemek.

Obsesif Kompulsif Bozukluk

Hikaye

“Her şey eskisi gibi olacak

Tarık, şen şakrak, sosyal, aktif bir gençtir. Çevresi tarafından sevilmektedir. Ailesi de onun eve gelişiyle neşe ve huzur bulur her seferinde. Üniversite son sınıftadır Tarık. Biyoloji okumaktadır. Hedefi de biyolojide ilerlemek ve üniversitede araştırmacı olarak kalmaktır. Günlerden bir gün okulda deney yaparlar her zamanki gibi. Deneyde kullandıkları yağ üzerine sıçramıştır Tarık'ın. Bu ilk defa olmamıştır aslında. Her deneyde mutlaka bir şeyler sıçramasına alışmıştır. Bu seferki bir başkadır ama Tarık için. Hemen üstünü yıkamak ve arınmak ister. Hocasından izin alır ve lavaboya gider. Sabun ile çitilemeye başlar önlüğünü.

O akşam eve gelir ve önlüğü annesine teslim ederek yıkamasını rica eder. Annesi Kamuran Hanım bir güzel yıkar ve lekeyi çıkartır önlükten.

Ertesi gün önlüğünü yanına alır ve okulun yolunu tutar Tarık. İçinde bir sıkıntı vardır ama. Sanki kötü bir şeyler olacak gibidir. Bir of çekse bir of daha çekecek haldedir. Okula varır ve doğruca laboratuvarın yolunu tutar. Tutar ama sanki ayakları geri geri gidiyordur. Akli gitmek istemektedir ama duyguları... Laboratuvara gidince sanki yine üzerine bir şeyler dökülecektir. Tansu ile karşılaşır koridorda.

Tarık; Nasılsın Tansu? Dersten mi çıktın?

Tansu; Yoo henüz derse girmedim. Laboratuvara gittim ama kimse yoktu. Arkadaşlar neredeler diye kantine bir bakacaktım. Seni gördüğüm iyi oldu. Sen laboratuvara dimi?

Tarık; Evet ya.

Tansu; O halde hadi gel birlikte kantine bizim haylazları toparlayıp geelim derse.

Tarık; Tamam olur.

Bu sanki laboratuardan bir müddetlik de olsa bir kurtuluşur. Ve Tarık'a hoş bir teklif olarak görünmüştür kantine gitmek. Belki kantinde bile kalmaya karar vereceklerdir arkadaşlarıyla.

Kantine gelirler ve bakarlar ki tüm arkadaşları oradadır. O arada Hasan Tarık'ın yanına gelir ve elini uzatır tokalaşırlar.

Tarık ne gariptir ki ellerini yıkamak istemektedir. Hasan ile bundan önce pek çok kez tokalaşmıştır ama şimdi sanki elleri kirlenmiş gibidir. Müsaade ister ve lavaboya gider Tarık.

Tarık; Aman Allah'ım. Bana ne oluyor böyle? Hasan'ın elleri pis değil biliyorum. Ama kendimi kötü hissediyorum, sanki kirli bir şeyi ellemiş gibiyim. Ben ne yapacağım? Bu nasıl bir şeydir böyle?

O gün arkadaşlarından ve hocasından müsaade isteyerek eve doğru yola koyulur Tarık. Dünyası yıkılmış gibidir. Yolda Cüneyt Abi'ye rastlar. Cüneyt Abi, eskiden mahallelerinde oturan ve daha sonra ev alıp kendi evine başka bir semte taşınan çok sevdiği bir abisidir Tarık'ın. Psikologdur Cüneyt Abi. Bir danışmanlık merkezi vardır ve burada görev yapmaktadır.

Cüneyt Abi; Ooo Tarık nasılsın? Görüşmeyeli çok oldu.

Tarık; Cüneyt Abi iyiyim sağol sen nasılsın? Özlettin kendini abi hiç arayıp sormadım da seni kusuruma bakma.

Cüneyt Abi; Nereye eve mi gidiyorsun?

Tarık; Evet abi eve gidiyorum.

Cüneyt Abi; Bana gelsene bu akşam hem yemek yeriz hem bu gece bende kalırsın. Ailene telefon açarız merak etmezler.

Tarık; Olur abi. Hem seni de çok özlemiştim.

İyi olacak hastanın doktor ayağına gelirmiş derler de inanmazdık. Cüneyt Abi, Tarık'ı koluna takar ve evine giderler. Cüneyt Abi evlidir ve eşi Süreyya Hanım ailesini ziyaret için şehir dışındadır. Eve gelirler ve Cüneyt Abi, mutfığa girer hemen. Yiyecek bir şeyler hazırlayacak ve birlikte yiyeceklerdir Tarık ile.

Cüneyt Abi; Ben yemek hazırlarken sen de yanıma gel Tarık. Laflarız hem.

Tarık; Tamam abi geldim.

Cüneyt Abi; Sanki bir problemin var Tarık. Hayırdır.

Tarık; Sorma abi. İki gündür her şey ters gidiyor...

Bütün yaşadıklarını ve duygularını anlatmıştır Cüneyt Abi'sine. Cüneyt Abi, "Huummmm" der. Ve başlar durum ile ilgili bilgi vermeye.

Cüneyt Abi; Bak Tarık. Bu yaşadığın duygu ve tutumların, obsesif, kompulsif bozukluğu çağrıştırıyor bana.

Tarık; O nedir abi?

Cüneyt Abi; Saplantılı düşüncelerle birlikte, bu düşüncelerin hareketlerimize yansması halidir. Üzerine yağ döküldü ve kendini kirli, kötü hissettin. Ve ne yaptın? Üzerini yıkadın. Bu duyguyu harekete dönüştürdün. Ve daha sonra ellediğin şeylerin kirli olduğunu, seni kirlettiğini düşündün. Sonra ne yaptın? Yine gittin ellerini yıkadın.

Tarık; Peki ne olacak şimdi? Nasıl davranmalıyım da bu durumdan kurtulayım?

Cüneyt Abi; Çok kolay merak etme. Sana yardımcı olacağım. Öncelikle bu düşüncelerin harekete geçmesini engelleyeceğiz yavaş yavaş. Şimdi müsaadenle üzerine biraz yağ sıçratacağım. Ve bu akşam bu gömlekle biraz oturacaksın. Yaklaşık on onbeş dakika. Elbette bunu kontrollü yapacağız. Yani benim gözetimimde. Her gün bu dakikaları arttıracacağız. Bir yandan da düşüncelerine müdahale edeceğiz. "Ben temizim..." diyeceksin sürekli.

Tarık; Tamam abi ya. İnan çok rahatladım, sorunu olan bir şey olduğunu görünce bu durumun. Her halde ölürüm ben diyordum. Bundan sonra ne desen yaparım abi. Yeter ki iyileşeyim.

Cüneyt Abi; Anlaştık Tarık. Bundan böyle yaklaşık birkaç ay birlikte çalışacağız.

Tarık ertesi gün olmuş ve okula gitmiştir Cüneyt Abi'nin evinden. Dünden farklıdır düşünceleri. Bir ümit vardır artık içinde. Her şey eskisi gibi olacaktır."

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK TESTİ

Aşağıdaki soruların yanına, vereceğiniz cevapların puanını yazıp toplarsanız şayet, toplam puanınız sizin takıntı düzeyini belirlemenizde yardımcı olacaktır.

Cevaplar ve puanları

0=hiç, 1=çok az, 2=biraz, 3=fazla, 4=çok fazla

Sorular

- Paraya dokunduğum zaman ellerimin kirlendiğini hissediyorum.

- Vücut salgılarım (ter, tükürük, idrar vs.) herhangi bir yere çok az değse bile elbiselerimi kirlatabileceğini düşünüyorum.

- Yabancıların veya tanıdığım bazı kişilerin dokunduğunu bildiğim cisimlere dokunmakta zorluk çekiyorum.

- Çöpe veya kirli şeylere dokunmak ta zorluk çekiyorum.

- Hastalıktan veya kirlenmekten korktuğum için umumi tuvaletleri kullanmaktan kaçınıyorum.

- Hastalık bulaşmasından korktuğum için umumi telefonları kullanmaktan kaçınıyorum.

- Ellerimi gerektiğinden daha sık ve daha uzun yıkıyorum.

- Bazen hiçbir sebep yokken sadece kirlenmiş olabileceğimi veya üzerime bir şey bulaşmış olabileceğini düşündüğüm için yıkıyorum veya temizleniyorum.

- Kirlenmiş olduğunu düşündüğüm bir şeye dokunursam kendimi derhal yıkanmak veya temizlenmek zorunda hissediyorum.

- Eğer bir hayvan bana dokunursa yıkanmak ya da giysilerimi değiştirmek zorunda kalıyorum.

- Aklıma şüpheler veya endişeler geldiği zaman, bunlar hakkında bana güvence verecek biriyle konuşmadan duramıyorum.

- Konuşurken aynı şeyleri ve aynı cümleleri birkaç defa tekrarlıyorum.

- İnsanların söylediklerini bir kerede anlasam bile, aynı şeyi birkaç defa tekrarlamalarını istiyorum.

- Giyinirken, soyunurken, yıkanırken kendimi belli bir sırayı takip etmek zorundaymış gibi hissediyorum.

- Yatmadan önce giysilerimi belli bir şekilde asmak veya katlamak zorundaymışım gibi hissediyorum.

- Yatmadan önce kendimi belli bir sıra içinde belli işleri yapmak zorunda hissediyorum.

- Doğru yapılp yapılmadıklarından emin olmak için işleri birkaç defa yapmak zorundayım. Bazı şeyleri gerektiğinden daha fazla kontrol ediyorum.

- Su musluklarını, elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ediyorum.

- İyice kapalı olup olmadığından emin olmak için yoldan eve geri dönüp kapıları, pencereleri vs. kontrol ediyorum.

- Her türlü belgeyi, formu, çeki doğru doldurup doldurmadığımdan emin olmak için defalarca kontrol ediyorum.

- Kibritlerin, sigaraların vs. iyice sönüp sönmediklerini anlamak için defalarca kontrol ediyorum.

- Bir yerden para aldığım zaman defalarca sayıyorum.

- Mektupları yollamadan önce defalarca ve dikkatle kontrol ediyorum.

- Önemsiz konularda bile karar vermekte zorluk çekiyorum.

- Yaptığımı bildiğim şeyleri gerçekten yapıp yapmadığımdan bazen emin olamıyorum.

- Anlattığım bir şeyi yeterince açıklayamadığımı düşünüyorum.

- Bir işi dikkatle yaptıktan sonra bile, yanlış yaptığımı veya bitiremediğimi düşünüyorum.

- Bazı şeyleri gerektiğinden daha sık yaptığım için bazen gideceğim yerlere geç gidiyorum.

- Yaptığım şeylerin çoğu hakkında şüphe ve sorunlar uyduyorum.

- Belli şeyleri düşünmeye başlarsam bir türlü kafamdan atamıyorum.

- İstemediğim halde aklıma kötü şeyler geliyor.

- Aklıma ayıp ve kötü sözler geliyor ve kafamdan atamıyorum.

- Aklım düşüncelerle öylesine meşgul ki, etrafta ne olup bittiğini fark edemiyorum.

- Küçük hatalarımın felaketlere yol açacağını düşünüyorum.

- Farkında olmadan birine zarar vermiş olabileceğime endişe duyuyorum.

- Bir felaket haberi aldığım zaman benim hatam olduğunu düşünüyorum.

- Bazen hiçbir sebep yokken kendime zarar verebileceğimden veya bir hastalığım olduğundan aşırı derecede endişe duyuyorum.

- Hiçbir sebep yokken cisimleri sayıyorum.

- Hiçbir önemi olmayan sayıları hatırlamak zorundaymışım gibi hissediyorum.

- Okurken önemli bir şeyi kaçırdığım fikrine kapılıyorum, geri dönüp aynı bölümü en az iki kere okumak zorunda kalıyorum.

- Hiçbir önem taşımayan şeyleri unutmamak kadar endişe duyuyorum.

- Aklıma bir şey geldiği zaman, bunu bütün açılardan inceleme gereği duyuyorum.

- Bazı durumlarda kontrolümü kaybetmekten ve ayıp şeyler yapmaktan korkuyorum.

- Yüksekten aşağıya baktığım zaman, kendimi aşağı atmamı söyleyen bir dürtüye kapılıyorum.

- Yaklaşan bir tren görünce, rayların altına atlayabileceğim hissine kapılıyorum.

- Topluma açık yerlerde aklımdan elbiselerimi çıkarmak geçiyor.

- Araba kullanırken birinin veya bir şeyin üstüne gitmek dürtüsüne kapılıyorum.

- Silah görünce heyecanlanıyorum, aklımdan şiddet içeren düşünceler geçiyor.

- Bıçak, hançer ve diğer sivri uçlu cisimler beni huzursuz ediyor.

- Bazen içimde bana yapmak istemediğim anlamsız şeyleri yaptıracak bir şey hissediyorum.

- Bazen sebep yokken cisimleri kırmak veya tahrip etmek istiyorum.

- İşime yaramasalar bile, başkalarına ait şeyleri çalmak istiyorum.

- Bazen marketten bir şey çalmak için dayanılmaz bir istek duyuyorum.

- Bazen savunmasız çocuklara ve hayvanlara zarar verme dürtüsüne kapılıyorum.

- Sonradan rahatsız olsam bile, belli durumlarda aşırı yemek yeme dürtüsüne kapılıyorum.

- İntihar ve suç haberi aldığım zaman uzun bir süre çok etkisinde kalıyorum, bu konudaki düşüncelerimi durduramıyorum.

- Mikroplar ve hastalıklar hakkında yersiz endişeler icat ediyorum.

DEĞERLENDİRME

70 puan ve altı : Normal seviye.

71 - 100 puan arası : Orta seviye - Uzman desteği alınabilir.

101 - 160 puan arası : Yüksek seviye - Uzman desteği alınması tavsiye edilir.

161 puan ve yukarısı: En yüksek seviye - Uzman desteği alınması öngörülür.

(Padua Envanteri)

Obsesif Kompulsif Bozukluk

Takıntılı saplantılı davranış bozukluklarıdır. OKB anksiyete bozuklukları içinde gruplanır.

Obsesyon (takıntı): kişinin kontrolü dışında tekrarlayan düşünce ve uyarılardır. Danışanlar bunun çok anlamsız olduğunu, kendilerini çok rahatsız ettiğini ancak bu düşüncelerden kurtulamadıklarını belirtirler. Bu takıntılar danışanda iğrenme, korkma, şüphelenme veya anksiyete gibi duyguları da beraberinde getirir. Danışanlar bu düşüncelerin kendi beyinlerinin ürünü olduğunun farkındadır. Sık görülen obsesyonlar şunlardır:

Kompulsiyon (tekrarlayan davranışlar): Danışanlar takıntılı düşüncelerden kurtulmak için akıllarına başka düşünceler

leri getirirler veya bazı davranışlarda bulunurlar bu tür düşünce ve davranışlara kompulsiyon denir. Ağır OKB danışanlarında bazen bu kompulsiyonlar tüm günü alabilir.

Yaygınlık

Yapılan araştırmalarda bu hastalığın toplumda %2- 3 oranında görüldüğü tespit edilmiştir. Ancak tahmin edilen değerler bunun çok üstündedir. Bu hastalık herhangi bir yaşta başlayabilir. Okul öncesi çocukluk döneminde veya yaşlılıkta ortaya çıkabilir, ortalama çıkış yaşı 40'dır.

Belirtileri

Genelde obsesyon ve kompulsiyonlarla karakterizedir, ancak sadece obsesyon veya kompulsiyon yakınmaları olan danışanlar da olabilir. Obsesyonlarda, kompulsiyonlarda düşünce şeklinde olabilir. Ancak genelde obsesyonlar düşünce kompulsiyonlarda davranış şeklindedir.

Türleri

- Kirlilik: Çevreden kan, tükürük, mikrop veya semen gibi kir bulaşması veya kişinin çevreye kir bulaştırması
- Kendi başına veya yakınlarının başına bir kötülük geleceği düşüncesi
- Kontrolünü kaybetme ve saldırgan davranışta bulunma korkusu
 - Tekrarlayan ve kontrol edilemeyen cinsel düşünceler
 - Dinle ve ahlaki değerlerle aşırı uğraşma v.b.
- Temizlik: saatlerce el yıkama, banyo yapma veya tekrar tekrar ev temizleme gibi. Bu şekilde el yıkayarak günde bir kalıp sabun bitiren veya çamaşır suyu ile elini yıkayan danışanlar sıktır.
- Tekrarlama: Takıntılı düşünce ile oluşan sıkıntıyı gidermek için tekrarlayan davranışta bulunma veya akıldan başka düşünceleri geçirme gibi. Yakınlarının başına kötü bir şey geleceğini düşünen bir danışan bunun olmaması için halen yapmakta olduğu davranışı ikinci kez yaparak bu düşünceden kur-

tulabilir (yolda yürürken aynı yolu geri dönüp tekrar yürümek gibi)

- Kontrol etme: Evine bir şey olacak veya yangın çıkacak korkusu ile tekrar tekrar kapıyı veya tüpün kapalı olup olmadığını kontrol etmek gibi.

- Biriktirme: İşe yaramayan bir çok eşyayı biriktirmek gibi. Örneğin bazı kişilerde yeterli yerleri olmadığı halde gazeteler, boş kavanozlar veya konserve kutuları gibi işe yaramayan şeyleri atamama davranışı görülebilir. Son birkaç yıldır yurdumuzda gazetelere yansıyan çöplük evler buna en güzel örnektir.

- Sayma: Yolda yürürken kaldırım taşlarını sayma veya araba plakalarını okuma, günlük işleri yaparken belli sayılarda tekrar etme v.b.(örneğin kazağını beş kere giyip çıkarma veya aynı yere üç kere gitmeme gibi)

- Tamamlama: Bu kompulsiyonu olan danışanlar bir dizi davranışı mükemmel olana kadar tekrar tekrar yaparlar. Örneğin kirlilik takıntısı olan bazı danışanlar el yıkamadan önce lavaboyu, musluğu ve sabunu yıkar (genelde belli sayıda) daha sonra belli sayıda elini yıkar ve elini yıkadıktan sonra tekrar aynı işlemi tekrarlar.

- Aşırı tertipli ve düzenli olma: Örneğin çalışma odasında her şeyin simetrik durması veya masanın üstündeki her şeyin belirli bir sıra ile dizilmesi gibi.

Yukarıda sayılanlar dışında sayı sayma, aşırı liste yapma veya aşırı dua etme gibi başka kompulsiyonlarda olabilir.

Nedenleri nelerdir

OKB'nin bilinen tek nedeni yoktur. Çeşitli etkenlerin bir araya gelmesi ile bu hastalığın ortaya çıktığı belirtilmektedir.

Genetik bir yatkınlıktan söz edilmektedir. OKB'ye neden olan bir gen bulunamamıştır, ancak OKB danışanlarının yakınlarında bu hastalığın görülme olasılığı artmaktadır. Aynı ai-

lede görülen OKB semptomlarının aynı olması gerekmez. Örneğin annede kontrol etme kompulsiyonları görülürken kızında sık el yıkama olabilir.

Beyinde kimyasal haberci görevi üstlenen serotonin seviyesinde düşmenin bu hastalığa neden olduğu söylenmektedir. Serotonin seviyesini artıran ilaçlar bu nedenle tedavide kullanılmakta ve tedavi edici etkisi görülmektedir.

Obsesif kişilikteki kişilerle OKB'yi ayırmak gerekir. OKB danışanlarının hastalık öncesi dönemlerinde genelde kompulsif davranışlara rastlanmaz. OKB danışanlarının %15- 35'inde hastalık öncesi dönemde obsesif uğraşlara rastlanır.

Tedavi

- Tedavide amaç öncelikle var olan hastalığı tedavi etmek sonra da hastalığın tekrarlamasını önlemektir. Bu amaçla iki tedavi yöntemi kullanılmaktadır:

- Bilişsel davranışçı tedavi uygulamak
- Danışanların hastalıkları konusunda kendilerini eğitmeleri çok önemlidir.

- Tedavinin başlarında bilişsel ve davranışçı tedaviyi oturtmak ve tedavi dozunu ayarlamak amacı ile haftada en az bir kez doktor kontrolüne gitmek gerekir. Hastalık yatıştıkça kontroller seyrekleşir, tamamen düzeldikten sonra da yılda bir kez bile olsa kontrole gitmekte fayda vardır.

- İyileştikten sonra belirtiler tekrar başlar ve kognitif davranışçı tekniklerle kontrol edilemez ise, beklenmeyen ilaç yan etkileri görülürse, depresyon, anksiyete bozukluğu gibi başka ruhsal hastalık belirtileri görülürse veya bir yakını kaybetmek gibi hastalığı kötü etkileyebilecek önemli bir yaşam olayı ile karşılaşılırsa vakit kaybetmeden psikiyatriste başvurmak gerekir.

- Hastalığın tedavisi uzun süreli ve danışanı çok zorlayıcıdır. Tedavi süresince danışanın kendi kaygısını kontrol etmesi gerekir ki bu bazen imkansız hale gelebilir. Böyle yorucu bir tedaviyi geçtikten sonra aniden tedaviyi kesmek kesinlikle önerilmez. Tedavinin seyri sırasında tedavi ile ilgili sorunlar ortaya çıktığında bunun doktor ile paylaşılmasında fayda vardır.

Danışan yakınlarına öneriler

Bu danışanların kendi hastalıkları konusunda genelde iç görüleri yoktur. Bu nedenle bu danışanlarla yaşayan kişilere çok iş düşmektedir. Bu hastalığın aslında tedavi edilebilir olduğunu anlatmak ve doktora gelme konusunda bu danışanları ikna etmek genelde yakınlarına düşmektedir. Hastalığın tedavisi yorucudur ve danışanı oldukça gerginleştirir, bu dönemlerde danışanın yanında olmak ve destek vermek çok önemlidir. Belirtileri tartışarak düzeltmek mümkün değildir. Danışanlar zaten bu düşünce ve davranışın saçma olduğunun farkındadır, onlarla bunu tartışarak üzerlerine gitmek danışanın sıkıntısını artırmaktan başka işe yaramaz. Bunun yerine onları anladığınızı ve yanlarında olduğunuzu belirterek destek olmak tedavinin seyri açısından oldukça olumludur. Davranış tedavisinde amaç takıntılı düşünceleri ortadan kaldırmak değil danışanın bu düşüncelerle barışık yaşamasını sağlamaktır. Örneğin çöp bidonunun yanından geçerken eline kir bulaştığını düşünerek defalarca elini yıkayan bir danışana “hayır kir bulaşmadı” demek yerine “eline kir bulaşıp bulaşmadığına karar vermek için çaba harcamamalısın, kir bulaştığını kabul etsen bile elini tekrar tekrar yıkamamak için direnmelisin” düşüncesi aşılanır ve danışanın bunu başarması istenir. Bu nedenle da-

nişan yakınlarının bu düşünceye uymayan yaklaşımları tedaviyi zora sokmaktan başka işe yaramaz. Bu tür yaklaşımlar OKB belirtilerinin artmasına sebep olabilir.

Örnek olaylar

"Ben kendi kendime konuşuyorum. Yalnız olduğum ortamda hemen kendime bir konu düşünüp, onun hakkında kendi kendime konuşuyorum. Bunu nasıl engelleyebilirim?"

Takıntılar bastırılmaya çalışıldıkça daha da alevlenirler. Bu nedenle bu takıntınızı su yüzüne çıkartmalısınız artık. Yani, bir konu belirleyerek topluluklara konuşmalısınız. Bu topluluk ailenizdeki bireyler veya arkadaşlarınız olabilir. Orada önemli olan sizin kendi kendinize yaptığınız konuşmayı artık topluluk önünde yapıyor olmanızdır. Böylelikle bu takıntınız sönmeye başlayacaktır. Ve göreceksiniz ki bu takıntı sizi iyi bir hatip yapmış olacak ilerleyen günlerde.

*"Kafamda sürekli bir ağrı oluyor. Sanki bir şeyden dola-
yı.. Açık öğretim okuyorum. Sınavlara vs. giriyorum ama sı-
navların bir araç olduğunun farkındayım. Bazen olumsuz
bir olay yaşadığım zaman bunu çok kafama takıyorum ve ne
kadar istesem de kurtulamıyorum. Ne yapabilirim? Yardım-
cı olursanız sevinirim."*

Baş ağrınız ile ilgili evvela bir hekime gitmelisiniz. Nöroloji birimine giderseniz şayet yolunuz daha da kısılır. Beyin ile ilgili her hangi bir problem olmadığı tespit edildikten sonra da düşüncelerinizi kontrol etmeyi öğrenmeniz gerekiyor. Düşünce kontrolü nasıl olur? Olumsuz telkinlerden kaçmak, bunların yerine olumlu telkinlerde bulunmak ile olur ancak.

Örneğin arkadaşınız sizi üzecek bir tutumda bulundu ve çok mutsuzsunuz. "Arkadaşım beni sevmiyor, bana zarar vermek istedi, ben kötü bir insanım bunu hak ettim..." gibi düşünceler yerine; "Arkadaşım bu tutumu farkında olmadan yapmıştır. Bilerek dahi yapsa ben güçlüyüm, bu durumdan ders alacak ve kendimi daha da güçlü hissedeceğim..." gibi olumlu ifadeler kullanmalısınız.

Olumsuz telkinin ne denli etkili olduğunu sanırım şu küçük örnek anlatır; Bir arkadaşım var, asansöre binmeden evvel iki kez "Ben asansörde kalacağım" demişti. Ve ikisinde de asansörde kaldı. Halbuki o asansörde hiç birimiz kalmadık bugüne dek. Arkadaşıma da bu şekilde olumsuz telkin yaparak düşüncesinin enerji yaydığını fark ettirdim. O arkadaşım bir daha bu şekilde telkinlerde bulunmadı ve bir daha da asansörde kalmadı.

Kaldıramayacağınız yüklerin altına da girmemelisiniz. Kaldırabileceğiniz yük kapasitesini bilebilmek için de öncelikle kendinizi çok iyi tanımalısınız. Örneğin herkes arabasını iyi tanır ve gaza en son ne kadar basabileceğini bilir. Şayet biz de gaza en son ne kadar basabileceğimizi bilirsek problem kalmaz. Ama en son 160 basan bir arabayla 240 basmaya çalışırsak hem hayal kırıklığına uğrarız hem de motoru yakarız.

"Ben 21 yaşında üniversite öğrencisiyim. Yıllardır içimden eğer yalnızsam dışımdan kendi kendime konuşuyorum. Sanki karşımda biri varmış gibi sorular soruyorum cevaplar veriyorum ya da karşılıklı konuşuyorum. Karşımda kimse'nin olmadığını da biliyorum. Genellikle yaşamak istediğim duymak istediğim şeyleri karşımdaki söylüyormuş gibi kendime söylüyorum. Eskiden sadece canım sıkıldığında oyalanmak için yaptığım bir şeydi. ama artık önüne geçemez oldum. Kendimi bir anda kendi kendime konuşurken buluyorum. Bu bir psikolojik rahatsızlık mı bilmiyorum."

Bu şekilde konuşmaya başladığınız vakit konuştuklarınızı not kâğıdına veya bir deftere not edin. Bu şekilde bu alışkanlığınız faydalı bir hale gelecek ve sizi yansıtacaktır. Böylelikle kendinizi kağıt üzerinde takip etme imkanına sahip olacaksınız. Alışkanlıkların hepsi zararlıdır. Bu alışkanlığınızı da ancak böyle köreltebilirsiniz...

"Benim hastalığım misal; Her yere girmemek, hep aynı yerlerde yürümek, gittiğim yoldan geri gelmek, aldığım bir şeyi geri yerine koymak... Bunları yaptığımda iyi olacağına inanıyorum. Aksini yaptığımda her şeyin ters gideceğine inanıyorum bundan nasıl kurtulabilirim?"

Bu batıl inanç takıntılarınızdan kurtulmanız mümkün. Bu yaptığınız şeylerin tam tersini yapacaksınız. Yani gittiğiniz yoldan değil de ters yoldan gideceksiniz, hep aynı yerlerde yürümek yerine farklı yerleri tercih edeceksiniz. Bunları yaparken de telkin olarak şunu söyleyeceksiniz; "Ben bu şekilde yapıyorum ve her şey yolunda gidecek. Hakkımda hayırlısı ne ise onun olacağını zaten biliyorum..." Bu şekilde zihninizde batıl inançlardan ötürü oluşmuş olan şartlanmanın kodlamasını değiştirmiş olacağız

"12- 13 yaşlarında boğulma tehlikesi geçirdim. Sudan çıkar çıkmaz ilk işim kusmak oldu. 22 yaşındayım hala denize giremiyorum. Yaz aylarında mide bulantılarım çok oluyor. Televizyondan dahi denizi görsem içim kalkıyor. Fakat (kışın daha rahat ve kendimi kasmadan) deniz yolculuğu yapıyorum. Deniz kıyısında yürüyorum. Denize gitmek için hazırlandığım anda mide bulantılarım başlıyor. Daha kapıdan çıkmadan kusuyorum. Rekorum havuzda üç saat. Asıl sorun kusuyor olmam. Çünkü kusmaya başlayınca çok halsiz kalıyorum. Üç gün yemek yemediğim oluyor tabi bu hal denizde

kalırsam. Eve geldiğimde zaten çok yorgun oluyorum yatıyorum. Kalktığımda mide bulantım geçmiş oluyor. Hemen yemek yiyorum. Ne yapmam gerekiyor?”

Yaz ayında, denizi görünce istifra etmeyi beyninize kodlamışsınız. Bu kodlamayı değiştirmedığınız müddetçe bu durumdan kurtulamazsınız. Bunu değiştirmek için; yazın deniz kenarına gitmeli ve kussanız dahi denize girmelisiniz. Ardından da denize her bakışınızda, denize girdiğinizde mutlu olduğunuz günleri hatırlayın. Zihninizde bu boğulma tehlikesi ânını düşünün ve olayı nasıl görüyorsanız tam tersi düşünmeye başlayın. Örneğin görüntü yakın, net ve siz içinde iseniz; görüntüyü bulanıklaştırın, uzaklaştırın ve olayın dışından kuş bakışı izlemeye başlayın kendiniz. Böylelikle kodlamayı değiştirmiş olacaksınız.

"Ben 34 yaşında bir erkeğim. Evliyim ve iki çocuk babasıyım. 5 seneden beri OKB tedavisi görüyorum. Tedavi süresince psikiyatrislerden yardım aldım. Psikolog ile bir tedavi fırsatım olmadı. Bulduğum yerde psikolog yok. Bu 5 yıl süresince sırasıyla 10 farklı ilaç kullandım. Bundan bir ay önce iyileştiğim düşüncesiyle tedavim tamamlandı. İlk 15 gün problem yaşamadım. Fakat rahatsızlığım sirayet etti. Tedaviden önceki aşamaya tekrar geri döndüğümü düşünüyorum. Şu an hiç tedavi olmamış gibiyim. 5 yıllık emeğim boşa gitti. Size kısaca rahatsızlığımın türünden bahsetmek istiyorum. Benim rahatsızlığım kontroller şeklinde. Bu kontroller tüpü kapattım mı, ütiyü fişten çektim mi vb. gibi kontroller değiller. Çalıştığım iş yeri çok yoğun ve stresli. Çok aşırı dikkat edilmesi gereken bir iş. Hataya yer yok. Bu aşamada ben hata yapma korkusu içindeyim. Yapmaya çalıştığım işleri çok dikkatli yapmam gerektiğini biliyorum. Bu da bende aşırı bir kontrol etme gereksinimi uyandırıyor. Kontrol ettiğimden emin olmama rağmen 5 dakika sonra yaptığım işi

tekrar kontrol ediyorum. Bazen işi yaparken yaptığım kontroller o kadar çok oluyor ki normal bir insanın 10 saniyede yaptığı ve bitirdiği bir kontrolü ben 4- 5 dakika tekrar tekrar kontrol ediyorum. Bu da benim işimi aksatıyor. Fakat bunun saçma olduğunu, kendime güvenmem gerektiğini ve yaptığım işin doğru olduğunu kendime kabul ettiremiyorum. Mantığım o an için kontrol yapmamdan başka bir şeyi kabul etmiyor. Kendi kendime artık kontrol etmen bitti, sorun yok, diğer işe geçebilirsin diyemiyorum. Bir de bu kontroller sırasında kendime söz geçiremiyorum. Beynim verdiğim emirlerle itaat etmiyor. Kendi kendime sen kontrol ettin ama ya gözünden bir şey kaçtıysa diyerek yaptığım kontrolleri hiç yapmamış gibi davranıp tekrar baştan kontrol etmeye başlıyorum. İş yerinde devamlı panik halindeyim. Sanki daha önceki işlerimden dolayı birisinin hatamı yüzüme vuracağı endişesi içerisindeyim. Devamlı birinden yada birilerinden bana karşı yapılacağını düşündüğüm bir tehdit bekliyorum. Şu an çok zor durumdayım."

Obsesyonlarınızın olması nedeniyle kendinizi çaresiz hissediyorsunuz. Obsesyonlar vesveselerdir. Vesveselerden kurtulmanın yolu esasında sanıldığı kadar da zor değil. Ütüyü kapattığınızı bildiğiniz halde veya hatırlayamadığınız halde ütüyü kapattım mı acaba? sorusu beyninize geldiği vakit bu vesveseyi beyninizden koymalısınız. "Ben ütüyü kapattım ve şu anda kapalı" demelisiniz. Beyninizi günlük hayata odaklayamamaktan kaynaklanan sorunlardır bu obsesyonlar. Bazı zamanlarda da hayatı aşırı derecede ciddiye almaktan kaynaklanır. Her halükarda hayat bu denli ciddiye almaya deymez. Ütüyü kapatmışsanız bir daha kapattım mı şeklindeki düşüncüyü kapattım! diyebilecek kadar hayatı ciddiye almamalısınız. Hayata bakışınızı sorgulayın mesela... Hayattan ne bekliyorsunuz, hayat sizin için ne anlam ifade ediyor... Bir kaç ke-

re kendinize güvenip de kontrole gitmezseniz bu obsesyonun kodlaması beyninizden silinecektir. Günlük hayata odaklanmak için de bir işi yapın ve ardından akıl defteri oluşturarak bu deftere kaydedin. Kaydettiğiniz akıl defterine bu tarz bir vesvese oluştuğunda bakın ve ütüyse bu eğer kapatıp kapatmadığınızı kağıtta görün. Bu yöntemi deneyerek günlük hayatı kodlamış ve beyninizdeki obsesyon kodlamasını silmiş olacaksınız.

"Bana OKB tanısı koydular. 2 sene önce şikayetlerim üzerine psikiyatriste gittim. Böyle bir tanı koydular ve ilaç kullanmamı söylediler. 2 senedir ilaçları kullanıyorum, ara sıra bazı aksaklıklar oluyor ilaç kullanımında, sanırım bu da iyileşme sürecini etkileyebiliyor. 3 ay kadar önce psikologla da görüştüm. Derdimi anlattım ama o sen iyisin yapılacak bir şey yok dedi. Düzen simetri gibi takıntılarım yok hiç olmadı da daha çok düşünsel oluyor. Örneğin bir otobüste ön iki koltuk yaşlı ve hamilelere aittir yazıyordu ama ön kelimesinin noktaları yoktu ve on iki koltuk olarak okunuyordu. Ben bu olayın farkında olmama rağmen aklıma şöyle düşünceler geliyor, acaba koltuktan kalkmalı mıyım, gerçekten böyle bir durum var mıdır? Böyle bir şeyin olmayacağını bildiğim halde böyle düşünüyorum ve beni rahatsız ediyor kaygı endişe veriyor benzer durumlar kaygı yaşıyor. Örneğin belim ağrıyor diyeceğime başım ağrıyor diyorum. Bunu bileerek söylemediğimi bildiğim halde aklımdan bilerek söylemişim gibi bir şey geçiyor ya da karanlıkta örneğin cep telefonumu bulamıyorum ya da karanlıkta ışık düğmesini bulamamam sonucu kaygı oluyor. Demir bir milyonluklar var ya onları bir milyon, iki milyon, üç milyon diye sayıyorum sonra kendime diyorum ki ya 1, 2, 3, 4 beş diye saysana sonuçta hepsi bir milyon. Bu deme olayı gerçekleşince kaygı yaşıyorum. Hatta şimdi bile bunu yazarken olumsuz duygular

oluşuyor. Ayrıca örneğin bir grup içerisinde başkaları için bu şimdi şöyle yapacak ya da böyle yapabilir. örneğin müzik çalıyor ve arkadaşın ona eşlik etmesi geçiyor aklımdan ya da ben şuraya gidene kadar şu balkondaki kadın içeri girecek diyorum içeri girip girmemesi sorun değil de bunu düşünmek sorun oluyor. Bunun gibi şeyler oluyor."

Takıntılardan kurtulmak için kararlı ve azimli olmanız gerekir. İradenizi kontrol etmeyi öğrenmeniz ve mücadeleye gayretli olmanız şart. Bu bir süreçtir. Beyni kullanmak ve kontrol altında tutmak, sürekli pratik yapmayı gerektirir. Takıntınız her ne olursa olsun yapmanız gereken tek şey, beyindeki kodlamaları düzenleyebilmektir. "Benim obsesyonlarım var" kodlamasından başlayalım derseniz. Bu yönde problemi gündemde tutmak olumsuzza götürür. Bu telkin yerine; "Ben beynimi kontrol edebilirim..." şeklinde kodlamalar yapmalısınız. Aksi halde çözümsüzlüğü baştan kabullenmiş olursunuz. Beyninizi meşgul edecek farklı faaliyetler bulmadığınız takdirde de çok başarılı olamazsınız. Bu faaliyetlerin illa sportif, sanatsal olması şart değil. Örneğin bir yardım kuruluşunda görev almak veya kendi yardım kuruluşunuzu oluşturmak gönüllü anlamda...

Obsesyonlarımız hayatı bazen çıkmaza sokan bir durumdur. Bu düşüncelerin harekete dönüşüp dönüşmemesi sizin elinizdedir. Aklınıza gelen düşüncelere engel olmanız mümkün olmayabilir. Ama aklınıza düşünce geldikten sonra onu kafada sürekli tutmamak mümkündür. Bu düşüncelere espirili bir yaklaşım deneyebilirsiniz. Çünkü bazen çok komik olabiliyor. Düşüncelerin komik taraflarını gördüğünüz zaman bir süre sonra daha eğlenceli olacaktır. Psikiyatrların ya da psikologların sizin hakkınızdaki düşünceleri önemli ama bu ikilemde sizi kim daha iyi ve yakından tanıyorsa onun düşüncesi önemli-

dir. Ama ben psikiyatrların koyduğu tanılarını daha teknik ve başarılı bulurum. Eğer böyle bir tanı koyulduysa ve ilaç tedavisi verildiyse aksatmamamızı tavsiye ederim. Ve bu duruma olan bakış açınızı değıştirirseniz hayatın daha zevkli olacağını görebileceksiniz.

"Bu sene üniversiteye başladım. Evimden ilk defa ayrılmak beni çok zorladı içime kapandım kimseyle bir şey paylaşamaz oldum. Şimdi tekrar okuluma dönüyorum ve yoğun bir yalnızlık hissim var oradayken de bundan kurtulamıyorum sürekli oradaki arkadaşlarımdan uzak kalmaya ihtiyaç duyuyorum ve aklım sürekli yaşadığım şehirde. Ailemi arkadaşımı düşünüyorum. Nasıllar diye artık saplantı haline geldi. Sanki ben yokken birine bir şey olacak, hep böyle hissediyorum. Sizce böyle hissetmem normal mi? Ve bunlarla nasıl başa çıkabilirim?"

Ailenizi ve arkadaşınızı özlemeniz elbette normal. Onlar için endişelenmeniz de tabii ki. Fakat her şeyde olduğu gibi bu konuda da "normal" olmak gerekir. Ölçüyü aşan her tutum takıntıya girer. Takıntılarda kişinin normal hayatını etkiler. Aileniz ve arkadaşınızın güvende olması için dua edebilir ve onların iyi olduğunu ümit edebilirsiniz. Çünkü sizin elinizden gelen bir şey yok bu noktada.

"Bir kamu kuruluşunda güvenlik görevlisi olarak çalışıyorum. Sürekli insanlarla diyalog halindeyim. Devamlı kapı girişlerinde nöbet tuttuğum için iletişimde problemler yaşıyorum. Özellikle üst statüdeki insanlar bazen selam veriyorlar, bazen vermiyorlar. Kontrol sürekli onlarda, ben hep edilgen pozisyondayım. Ben selam vermeyince hakaret işitiyorum. Çünkü kendilerini yüksek görüyorlar. Canları isteyince selam veriyorlar, biz vermeyince de dışlıyorlar. Yani bizim

hep taviz veren taraf olmamızı istiyorlar, ben de vermiyorum. Düşüncelerinizi öğrenmek isterim.”

İnsanların nasıl davranması gerektiğini bilemeyiz. Fakat bilebileceğimiz bir şey vardır ki o da kendi tutumlarımızdır. Biz kendi tutumlarımızdan sorumluyuz. Kim, nasıl davranırsa davransın, biz olumlu ve gerektiği gibi davranmak zorundayız. Bize selam veren kişi ile selam vermeyen kişinin psikolojisini sürekli tartmaya çalışırsak işimizi yapamayız. Kim ne yaparsa yapsın, siz insanlara güler yüz göstermeli ve iletişiminizi sağlam tutmalısınız. Bu şekilde üzerinize düşen vazifeyi yapmış olursunuz. Gerisi diğer insanları ilgilendirir. İşinize odaklanmalısınız. İnsanların tutumlarına odaklanmayın. İnsanlar sürekli farklı ruh hallerine bürünürler. Elbette size her seferinde selam vermeleri, halinizi hatırlarını sormalarını istersiniz doğal olarak. Fakat bilmelisiniz ki insanlar özellikle bu devirde çok dalgın ve dünyalık işlerle beyinleri dolmuş durumda.

“Obsesif kişilik bozukluğu yaşayan birini doktora götürmek için nasıl ikna edebilirim.”

O’na bu obsesyonlarının çevresini nasıl etkilediğinden ve bu durumun O’nu da olumsuz etkileyeceğinden bahsedebilir hatta canlı örnekler verebilirsiniz. Pek tabi bunu yaparken tatlı bir üslup kullanmanızda ve O’nun anlayacağı bir dil ile konuşmanızda fayda var.

“29 yaşındayım Esprili, kendine çok güvenen, cesur, korkusuz, gözü kara bir insandım ilk korkum ilaçlara karşı alerjim olduğunu öğrendiğim zaman başladı. Aspirin, novaljin ve penisiline karşı alerjilerim varmış kullandım her tarafım şişti hastaneye zor yetiştirdiler ölüyormuşum bu durum-

ları kafama çok taktım daha sonra yüksek tansiyon çıktı. Arkasından annemle, kardeşimle ve eşimle yaşadığımız uyumsuzluklar derken hayattan bıkmış hale çaresizliğe girmeye başladım. Aile problemlerimi çözdüm çok şükür vücudumu çok dinler hale geldim bir sürü çekap oldum hepsi temiz çıktı kalp eko, ekg dahil ama dışarı çıktım mı huzursuzluk hali, daralma, bunalma, ölecek gibi olma durumlarından ne yap-sam kurtulamıyorum. Psikiyatr gitmek istiyorum ilaç alerjisi yapar diye bağımlılık yapar diye de korkuyorum, Bu arada tansiyon ilaçları kullanıyorum onlar alerji yapmıyor çok şükür. Bir iki kerede korka korkaadlı ilacı içtim yarım yarım sonra onu da bıraktım. Korktum, inanın eskisi gibi çok ama çok faal sosyal olan ben, işe bile günde 3 veya 4 saat gidip hemen geri geliyorum ama bu durum nereye kadar sürecek bilmiyorum. Ne olur bana çıkış yolu gösterin”

Hayata olumlu yönüyle bakın her zaman, alerjiniz olduğunu, tansiyonunuzun yüksek olduğunu değil, ne kadar sağlam gözleriniz veya burnunuz olduğunu düşünün. Ne kadar hassas bir kalbiniz olduğunu fark edin mesela... Bakın ne güzel ailevi problemleri de çözmüşsünüz. Daha ne istiyorsunuz... Eko..vs de de bir problem gözükmemiş. İlla sıkıntıyı çağıracağım diyorsanız, buyurun devam edin.. Ama şayet bu kötü duyguları anmaktan vazgeçerseniz de huzurlu günler sizi bekliyor bilin. Toplumdan kaçmayı değil topluma karışmayı öneririm size. Çivi çiviye söker bilirsiniz. Hocam Özcan Köknel’in korkularımız ile ilgili bir çalışması vardır orada şöyle der hocamız, “Korkularınız ile yüzleşmeli ve onları bu şekilde yenmelisiniz.” O mesela boğulma tehlikesi atlattığı halde üzerine gitmiş ve yüzme üzerinde profesyonel olmuştur...

Panik Atak

Hikaye

“Günlerden çarşambadır ve Ahmet, Zemheri parkında dolaşmaktadır. Hava rüzgarlıdır ve yerdeki yapraklar gibi Ahmet’in de düşünceleri savrulmaktadır. Bu sene okul parasını nasıl denkleştireceğini düşünmektedir Ahmet. Kolay mı? Ailenin büyük erkek çocuğudur. Babası öleli on sene olmuştur ve Ahmet, o zayıf cüssesiyle beş kişilik bir aileye reislik yapmaktadır...”

Annesi sürekli bu kadar dert edinmemesini, her şeyin yoluna gireceğini söylemektedir. Ama Ahmet; Kirayı, faturaları, kardeşleri Mustafa, Süleyman ve Adnan’ın masraflarını düşünmek zorundadır. Yirmi beş yaşındadır fakat hayat ona bir asır gibi gelmektedir. Üniversiteyi okumaktadır Ahmet. Bu sene son senesidir. Fakat bir türlü harcamaları ile bütçesi denk gelmemektedir.

- Necdet Amca; Ahmet... Hayırdır oğlum ne bu halin. Seni çok dalgın gördüm der...

Ahmet, Necdet Amca’yı duymamıştır. Sonbaharın hüznü gibi Ahmet’de etrafa hüznün saçmaktadır.

- Necdet Amca; Ahmet, oğlum Ahmet...

- Ahmet; Buyur Necdet Amca

- Necdet Amca; Oğlum, hayırdır. Yüzün sirke satıyor. Bir derdin mi var? Elimizden gelen bir şey olursa yardımcı olalım.

- Ahmet; Yok amcacım sağolasın. Dünya dertleri işte. Her zamanki sıkıntılar be Necdet Amca.

Der fakat Ahmet'in yüzünden düşen hala bin parçadır. Tebessüm vardır yüzünde fakat gözleri acı acı bakmaktadır Ahmet'in.

Necdet Amca, Ahmet'i çay bahçesinde çay içmeye davet eder. Ahmet de bu teklifi kabul eder ve Çaycı Niyazi'ye iki açık çay söyleyerek otururlar çay bahçesinde.

- Necdet Amca; Bak oğlum Ahmet. Zannediyorum maddi zorluklardan dolayı kendini kötü hissediyorsun. Bana derdini anlatabilirsin.

Ahmet derin bir offffff çeker

- Ahmet; Evet Necdet Amca. Ailevi durumumuzu biliyorsun. Onbeş yıldır tüm kardeşlerime ve anama ben bakıyorum. Ama artık yetişemiyorum. Kalbim sıkışıyor, nefesim daralıyor, aniden öleceğim hissine kapılıyorum. Bir bakıyorsun üşüyor, titriyorum bir bakıyorsun aniden sıcak basıyor. Ne olduğumu bende anlayamıyorum. Ama bildiğim tek bir şey var ki kendimi çok kötü hissediyorum. Evdekilere bu durumumu belli etmemeye çalışıyorum ama anacığım benim sıkıntımı hemen anlıyor, bana sürekli dert etme diyor. Ama mümkün mü Necdet Amca dert etmemek. Üç kardeşim de küçük. Onları feraha kavuşturana kadar ben nasıl rahat yüzü görürüm.

Ahmet, panik atak belirtileri göstermektedir. Bedenindeki ani değişiklikler, elinde olmadan Ahmet'i yıpratmakta ve moralini bozmaktadır. Halbuki Ahmet mevcut şartlara karşı elinden geleni zaten yapmaktadır. Gündüz bir işte çalışmakta, akşamları okuluna gitmekte ve bazı zamanlarda da geceleri bile eve iş almaktadır. Beş dakikası bile boş değildir Ahmet'in.

- Necdet Amca; İyi güzel söylüyorsun be Ahmet. Ama ailenin sıkıntıları için elinden geleni yapıyorsun zaten gördüğüm kadarıyla. Kendini bu denli yıpratmamalısın. Bak gençsin, kuvvetlisin, taşı sıksan suyunu çıkartırsın. Evelallah bu sıkıntıların da üstesinden gelirsin.

- Ahmet; Amcacım, inan her an ölecekmişim gibi geliyor bana. Kalbim sıkışıyor dedim ya, artık kalp krizi geçirsem, ölsem de rahatlasam der hale geldim. Para sıkıntımıza mı yanayım yoksa kendime mi yanayım bilmiyorum inanın.

Ahmet, vücudunu o denli dinler hale gelmiştir ki. Kalp atışlarındaki anlık artışlar veya yavaşlamalar bile çok bir anlamlıdır Ahmet için artık. Yaklaşık bir yıldır bu durumdadır Ahmet. Birkaç doktora gitmiştir fakat doktorlar senin bir problemin yok senin durumun psikolojik deyip yollamaktadırlar Ahmet'i. Ahmet de psikologa gitmekten çekinmektedir. Ben delimiyim ki! Diye düşünmektedir sürekli.

Ahmet, derin düşüncelere dalmıştır birden. Pencerenin önüne konmuş olan minik serçeyi izlemektedir.

Necdet Amca'nın sesine irkilir birden

- Necdet Amca; Oğlum Ahmet, daldın yine...

- Ahmet; Evet amcacım özür dilerim dalmışım.

- Necdet Amca; Bak Ahmet, sana bir hikaye anlatacağım. Sana yardımcı olacağı kanaatindeyim bu hikayenin.

- Ahmet; Hay hay Amcacım. Buyurun sizi dinliyorum.

- Necdet Amca; Tamam o halde anlatıyorum. Dinle bakalım... İki arkadaş yola çıkmışlar beraberce. Gidecekleri yere ulaşmaları için otobüse binmeleri gerekmektedir. Yol kenarında durmuşlar ve ilk gelen otobüse el etmişler. Otobüs durmuş ve muavin inmiş aşağıya. Sırtlarında da nerden baksan ikisinin de ellişer kiloluk çantaları varmış.

Arkadaşlardan biri çantasını muavine vermiş ve bagaja yerleştirmiş muavin. Diğer arkadaş ise; Yok benim çantam kalsın demiş ve binmişler otobüse. Çantası ile binen arkada-

şın çantası hala sırtındaymış. Diğer arkadaşı ise derin bir –Ohhh çekerek koltuğuna kurulmuş. –Sen neden çantanı yere koymuyorsun. Sırtında çantayla oturamıyorsun bile doğru dürüst. demiş. İşte bizim halimizde bazen bu sırtındaki çantasıyla koltuğa oturmaya çalışan adama benzer Ahmet. Bizler yüklerimizi yükleniriz ve yola koyuluruz. Ama bu yükü ne zaman yere koyacağımızı da bilmemiz gerekir. Otobüsteki arkadaşlardan çantasını bagaja koyan adam o kadar rahattır ki. Görevini yapmıştır. Çantasını, kendisini ve arkadaşını otobüse bindirmiştir. Bundan sonrası artık Allah’a kalmıştır. İşte sen de rahat olmalısın bu adam gibi. Ama ben görevimi yapıyorum otobüse binıyorum ama çantanı hala sırtımda taşıyorum dersen de, yaşadığın sıkıntılar, fenalıklar senden eksik olmaz bilesin.

- Ahmet; Ağzına gönlüne sağlık amcacım. İnan, ne demek istediğini çok iyi anladım. Ben vazifelerimi yapıyorum senin de dediğin gibi. Ama bundan sonrasını da dert ediyorum. Aca-ba ne olacak, sıkıntıdan kurtulacak mıyım, kurtulmayacak mıyım? Allah sizden razı olsun amcacım. Şimdi kendimi daha rahat hissediyorum. Sırtımdan bir yük kalktı sanki.

Ahmet, çalışmaya ve okumaya devam etti. 2 yıl geçti ve Ahmet şu anda inşaat mühendisi olarak bir şirkette göreve başladı. Parasal sıkıntıları yetmiyormuş gibi bedensel problemler de yaşıyordu ya Ahmet. Onu da şu şekilde aştı. Artık bedenini eskisi gibi dinlemiyordu. Vücudundaki değişimleri kontrol altında tutuyor; üşüyorsa bir ceket giyiyor, terliyorsa üstündeki ceketı çıkartıyor, kalp atışları arttığında oturup beş dakika soluklanıyordu... Anlayacağınız Ahmet kendisini merkezden çıkartmıştı artık. Sürekli vücudundan gelen sinyalleri dinledikçe, bu sinyallerin esiri olduğunu fark etmişti. Necdet Amca'nın anlattığı hikayenin payı da büyüktü Ahmet'te ki bu değişimlerde. Ne zaman Necdet Amca'dan bahsetse gözleri dolar Ahmet'in."

PANİK ATAĞI TESTİ

1. Nedensiz olarak korkuyorum. Her zamankinden daha sinirli ve endişeli olduğumu hissediyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

2. Çabuk huzurum bozuluyor veya paniğe kapılıyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

3. Her zamankinden daha sinirli ve endişeli olduğumu hissediyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

4. Kendimde uzaklaşmışım ve parçalara ayrılmışım gibi hissediyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

5. Hiçbir şeyin yolunda olmadığı ve her an bir felaket olacakmış hissine kapılıyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

6. Kollarım ve bacaklarım sallanıyor ve titriyor.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir

b) Bazen

c) Sık sık

d) Çoğunlukla / Her zaman

7. Baş ağrısı, boyun ve sırt ağrısı şikayetlerim var.

a) Hiçbir zaman / çok nadir

b) Bazen

c) Sık sık

d) Çoğunlukla / Her zaman

8. Kendimi zayıf hissediyorum ve kolayca yoruluyorum.

a) Hiçbir zaman / çok nadir

b) Bazen

c) Sık sık

d) Çoğunlukla / Her zaman

9. Sakin ve rahat oturamıyorum.

a) Hiçbir zaman / çok nadir

b) Bazen

c) Sık sık

d) Çoğunlukla / Her zaman

10. Kalbimin hızlı attığını hissediyorum

a) Hiçbir zaman / çok nadir

b) Bazen

c) Sık sık

d) Çoğunlukla / Her zaman

11. Baş dönmesi var.

a) Hiçbir zaman / çok nadir

b) Bazen

c) Sık sık

d) Çoğunlukla / Her zaman

12. Bayılıyorum ve bayılacakmışım gibi hissediyorum.

a) Hiçbir zaman / çok nadir

b) Bazen

c) Sık sık

d) Çoğunlukla / Her zaman

13. Kolaylıkla nefes alıp veremiyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

14. El ve ayak parmaklarımda uyuşukluk ve sızlama hissediyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

15. Mide ağrısı ve sindirim bozukluğu şikayetim var.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

16. Sık sık idrar yapmaya gidiyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

17. Ellerim genellikle ıslak ve terliyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

18. Yüzüme sıcak basıyor ve kızarıyor.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

19. Gece kabuslar görüyorum.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir

- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

20. Rahat uykuya d alamıyorum ve gece uyku m bölünüyor.

- a) Hiçbir zaman / çok nadir
- b) Bazen
- c) Sık sık
- d) Çoğunlukla / Her zaman

PUAN SİSTEMİ

şıklar	puanlar
a	1
b	2
c	3
d	4

DEĞERLENDİRME

30 puan ve altı : Normal seviye

31 – 40 puan arası : Orta seviye – Uzman desteği alınabilir

41 – 60 puan arası : Yüksek seviye – Uzman desteği alınması tavsiye edilir

61 puan ve yukarısı: En yüksek seviye - Uzman desteği alınması öngörülür

(<http://www.panik-atak.com/v3/test1.php>)

Panik atağın genel tanımı

Panik atak, kendi başına bir rahatsızlık değildir. Bu rahatsızlıktan kurtulabilmek için öncelikle bu rahatsızlığın tanınması gerekir. Panik atak, ani olarak ortaya çıkan endişe - kaygı nöbetidir. Bu endişe ve kaygı nöbeti kişinin vücudunda bazı fiziksel belirtilerle kendini gösterir, bu yüzden de çoğu zaman kişide yoğun bir korku ve rahatsızlık duygusu yaşanır.

Panik atağı bir grup belirtinin dördü veya fazlasının birden başlayıp 10 dakika içinde en yüksek düzeyine ulaştığı yoğun bir korku ve rahatsızlık dönemidir. Bu yoğun korku duygusu içinde kişi, çok kötü bir şey olacağını, onun için sonun geldiğini, öleceğini veya kalp krizi geçireceğini düşünür. Bu şekilde yoğun bir korku içinde olan kişi doğal olarak o ortamdan ayrılmak, uzaklaşmak ister, yardım alabileceği bir sağlık merkezine gitmek ister. Çoğu zaman gidilen bir hastanede veya acil serviste herhangi bir girişimde bulunmaksızın bu belirtiler geçer ve kişi kendini iyi hisseder.

- Yaşayan bilir

Panik atak fiziksel belirtilerle seyreden psikolojik bir rahatsızlık olarak basitçe tarif edilebilir. Ancak danışanların da söylediği gibi yaşananlar hiçte sanıldığı kadar basit değildir. Pek çok danışana göre bu hislerin tarifi mümkün değildir. Bu fiziksel belirtiler çok şiddetli ve sarsıcı olarak yaşanır. Örneğin çok şiddetli bir kalp çarpımı, sanki kalbiniz yerinden fırlayacakmış gibi, buna eşlik eden beyinde uğultu, basınç, sanki tansiyonu çok yükselmiş gibi bir his. Bu arada düşüncelerde bulanıklaşma giderek varlığı saran ölüm korkusu ve - ben bittim artık- düşünceleri eşliğinde bazen nefes düzensizliği ile başlar. Giderek nöbet şiddetlenir, dilinizin boğazınıza kaçtığını düşünür nefes alamaz (esasinda alınır) hale gelir. bayılma hissi acil destek alma ve yine ölüm korkusu hissedebilirsiniz.

Belirtileri

Fiziksel belirtiler çok çeşitli olabilir. Belirtiler çoğu kez korkulan bir rahatsızlığın taklididir. Kalp krizi, tansiyon yükselmesi, beyin kanaması ya da felç geçiriyor olma gibi. Ama gerçekte bunların hiçbiri olmuyordur. Üstelik bu belirtiler yukarıdaki rahatsızlıkların herhangi birini yaşıyor olsanız bu kadar kuvvetli ve korkutucu olamaz. Bu açıdan baktığınızda panik atak aslında uyanıkken görülen bir kabusu benzer.

Bilinçlendirme

Danışanları mevcut durumun esasında gerçek olmadığına inandırmak gerekir. Fakat danışanları bu yaşadıklarının gerçekte olmadığına inandırmak sanıldığı kadar kolay değildir. O yüzden başlangıçta psikolojik tedaviye pek yanaşmazlar. Bir dönemi acil servislerde ya da kardiyoloji servislerinde çare arayarak geçirebilirler. Panik atağı tanımak, kabullenmek ve tedavisine başlamak ilk ve önemli adımdır. Ama tedavi bununla bitmez. Bu belirtilerin psikolojik olduğu kabul edilse bile, her gelişti korkutmaya devam edebilir.

Eşlik eden rahatsızlıklar

Panik bozukluğu kendiliğinden panik ataklarıyla ortaya çıkar. Bazen panik atakla birlikte: Sosyal fobi, özgül fobi, saplantı- zorlantı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, madde kötüye kullanımı, agorafobi....gibi rahatsızlıklar da eşlik eder. Yani açık alanlarda bulunmaktan, ev dışında tek başına kalmaktan, kalabalıkta bulunmaktan korku olabilir. Yeniden panik atağı bekleme, denetimini kaybetme, kalp krizi geçirme, çıldırma korkusu olabilir. Ataklar haftada 2- 3 kez yinleme eğilimindedir. Tedaviye verdiği yanıt iyidir.

Eşlik eden korkular ve olumsuz düşünceler

- Aklımı yitirmek üzereyim
- Kendimden geçmek üzereyim
- Ölmek üzereyim
- Kalp krizi geçiriyorum
- Çıldırmak üzereyim
- Tıkanmadan öleceğim
- Kontrolümü kaybediyorum
- Tansiyonum çok yükseldi ve beyin kanaması geçirmek üzereyim

- Nefes almam mümkün olmayacak
- İnme incek, felç olabilirim

Beklenti anksiyetesi

Bu nöbetler ya da ataklar gelmeye devam ettikçe, danışanlarda iki temel belirti daha ortaya çıkar. Bunlardan birincisi beklenti anksiyetesi denen bu atakların tekrarlayacağı korkusudur. Danışanların beyni “Ya bu durumu tekrar yaşarsam?” korkusuyla çok fazla meşgul olabilir. Bu durum danışanı depresyon belirtileri göstermeye kadar sürükleyebilir.

Kaçınmalar

İkinci temel belirti de kaçınmalardır. Bu nöbetler yaşandıkça kişi bazı ortam ve durumlarda bulunmaktan kaçınır. Örneğin çarpıntısı olacağı korkusuyla spor yapmaktan, havasız kalacağı korkusuyla kapalı ortamlardan, herkesin içinde düşüp bayılabileceği korkusu ile kalabalık ortamlarda bulunmaktan, asansörlerden, toplu taşıma araçlarından, toplantılardan vs. vs. kaçınmaya başlar.

Kaçınmanın bir diğer görünümü de yalnız kalamamaya başlama ya da bazı koşullarda yalnız bulunmama çabasıdır. Danışan, başına bir şey geleceği korkusu ile hep yanında birini bulundurma - hatta küçük bir çocuk bile olabilir - eğiliminde olabilir. Bazı danışanlar evden çıkamaz hale gelebilir. Markete gidemez, Giysi alamak yerine eve terzi çağırır... gibi. Kaçınmalar değişik boyutlarda olabilir, silik, hafif ya da şiddetli, ya da sadece bazı durumlarda ortaya çıkabilir. Örneğin gideceği toplantının bulunduğu şehirde tam teşekküllü bir hastane olmadığını öğrenip gitmekten vazgeçme gibi...

Toplumda görülme oranı

Panik atak tüm dünyada giderek artan ve toplum sağlığını tehdit eden bir rahatsızlıktır. Ülkemizde de her yüz kişiden

dördünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu sanılmaktadır. Her yüz kişiden 10' u da panik atak için sırada beklemektedir

Tedavi

Genelde kullanılan tedavi yöntemleri

- Depresyon ilaçları
- Bunaltı giderici ilaçlar,
- Kendini tanımaya yönelik psikoterapi,
- Özellikle kaçınma davranışlarını denetlemeye yönelik davranışçı psikoterapi,
- Bilişsel psikoterapi
- Nefes egzersizleri
- Spor ve egzersiz
- Üstüne gitme teknikleri... gibi bilinen yöntemler hali hazırda kullanılmaktadır.

Tedaviye cevap

Tedaviye danışanın katılımı da sağlandığında 4 - 6 ay içinde tümüyle iyileşme şansı % 95 dir. Danışan, rahatsızlığı yenmesini öğrenmediyse hatalığın yenileme riski hep vardır. Panik atağı iyi tanımak, tedaviden kaçınmamak, tedavi için doğru adresi bulmak önemlidir.

Atak anında danışana öneriler

• Onay: Fiziksel duyguları hissedin ve bunlarla mücadele etmeyin. Bu sadece bir atak ve geçecek.

• Müsaade: “Şu anda yaşadığının ne olduğunu biliyorum ve geçecek” diyerek kendinize atağı hissetmek için müsaade tanıyın.

• Nefes: Nefes alışınıza odaklanın. İçinizden yavaşça sayarak 2 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın ve sonra yine içinizden sayarak ağzınızdan 4 saniyede nefes verin. Bunu 1 dakika boyunca yapın.

• Telkin: Sizi korkutacak telkinlerde sakın bulunmayın. Olumlu ve rahatlatıcı telkinleri kullanın. “ Ben iyiyim, bu bana zarar veremez ve geçecek, bu durumu kendim iyi bir şekilde düzenleyebilirim.

• Dikkat dağıtmak: Bir şeylerle meşgul olun ve aktif olarak kendiliğinden oluşan bu düşünceleri yok edecek bir şeyler yapın.

• Akışına bırakmak: “Bu acil bir durum değil; Büyütülecek bir şey de değil ve bu durum geçecek”

Atak anında, danışan yakınlarına öneriler

Kişinin panik atak geçirip geçirmediğinden emin olunması gerekir. Eğer kişinin panik atak geçmişi varsa ve sizde o anda kişinin panik atak geçirdiğinden eminseniz ilk olarak o kişiyi, rahat olabileceği ve sakın bir yere götürün. Olabildiğince rahat ve serin kanlı olmalısınız. Panik atak geçiren kişi o anda çok kötü bir şey olduğunu, öleceğini düşünüyordur. Sizde sanki o kişi ölecekmiş gibi panik bir şekilde hareket edersiniz kişiyi daha da kötü bir duruma sürükleyebilirsiniz. Panik atak geçiren kişiye bunun 10 dakika ile 20 dakika arasında geçeceğini, bu durumdan dolayı herhangi bir şey olmayacağını, sakinleşmesi gerektiğini söylemek ve nefes egzersizi yapmasını sağlamak çok yerinde ve rahatlatıcı bir davranış olacaktır.

Örnek Olaylar

"Ben panik atak hastasıyım neler yapmalıyım kurtulmak için?"

Öncelikle psikiyatra gitmeli ve mevcut durumunuzun fiziksel kaynaklı olup olmadığına dair emin olmalısınız. Şayet fiziksel değil psikolojik kaynaklı teşhisi konursa o zaman bulunduğunuz yerde bir psikologdan destek almalısınız. Şayet

böyle bir imkanınız yok ise öncelikle rahat olun. Güvendesiniz, emin ellerdesiniz. Kendinizi sürekli kasarsanız, hiçbir zaman bu durumdan kurtulamazsınız. Panik anında, derin nefes alın ve şunu düşünün; "Ben şu anda panik nöbet geçiriyorum ve bu durum birazdan geçecek. Derin nefes almaya başladım. Kalp atışlarım düzene girmeye başladı. Bu atağı çok kısa bir sürede atlatacağım..."

Her seferinde buna benzer telkinlerde bulunursanız kendinize, bilinçli bir panik atak yaşıyor olursunuz. Böylelikle de bu hal sizi çok da mutsuz etmez. Zamanla da kendiliğinden söner. Başka bir takıntılı tutumun oluşmaması için de düşünceleriniz noktasında kendinizi yetiştirmeniz gerekiyor.

"Benim sorunum panik atak. Psikiyatri doktoruna çıktım adlı ilacı verdi 1, 5 ay oldu ama sıkıntım biraz azalsa da devam ediyor. Doktora göre biraz daha ilaca devam etmem lazımmış. Günde 1 tane alıyorum ama korkulardan kurtulmıyorum. Her ses duyduğumda sanki elektrik geçiyor vücudumdan. Burada sadece bir doktor var. Yaşım 34 güvenlik görevlisiyim. İşimle de alakalı olabilir genelde gece yalnız çalıştığımızdan insan tedirgin oluyor. Sizce tedaviye devam etmem lazım mı yoksa doktoru mu değiştirsem? Vesvese çok oluyor. Pimpirikliymişim. Yardımcı olursanız sevinirim. Hayattan zevk alamıyorum içten gülmeyi unuttum artık. Bekarım."

Psikiyatrinizin direktiflerini kesinlikle önemsemelisiniz. Doktorumu mu değiştireyim demişsiniz ama başka doktor da olmadığını söylüyorsunuz. Panik atak da ilaç tedavisi başlasa bile psikoterapinin de eş güdümlü olarak devam etmesi gerekmektedir. İlaçlar sadece sinir sisteminin rahatlamasına yardımcı olur. Esasında her şey düşüncede bitmektedir. Düşüncelerinize hakim olabilmelisiniz. "Ben sağlıklıyım. Hayattan

lezzet alacağım. Kendimi, doğayı... yaratılmış her şeyi seviyorum...." Şeklinde olumlu telkinleri ihmal etmemelisiniz. Sizde sosyalleşmeyi öneriyorum. İşinizin haricinde mutlaka mümkün olduğu nispette sosyal faaliyete katılmalısınız. İnsanlardan uzaklaştıkça panik atakta iyileşme daha da yavaşlamaktadır.

"3, 5 aydır panik atak yaşıyorum fakat teşhisim 2 ay önce konuldu. Şuan daha iyiyim. En çok yaşadığım sıkıntı nefes darlığı, baş dönmesi. İlaç kullanıyorum. Bazen bu hastalık hiç geçmeyecekmiş gibi geliyor. Sorum bu ilaçlar işe yarar mı? Bu hastalığın tamamen geçme olasılığı var mı?"

Elbette bu problemi tamamen atlatabilirsiniz. İlaçlarınızı doktor kontrolünde kullanmaya devam edin bir yandan da psikolog desteği alın.

"Benim genelde uykuda sanki beynimin içinde kamyon çalışıyor gibi gürültü oluyor. O kadar fena ki dayanamıyorum ama tepkide veremiyorum. Çıldırmaktan korkuyorum. Ne yapmam gerekir? Bir sene önce bir depresyon tedavisi gördüm. Daha sonra hamile olduğum için ilaçlarımı bırakmak zorunda kaldım. Hamilelik dönemim psikolojik anlamda rahat geçti. Şu an bebeğim iki aylık ve böyle bir sorun yaşıyorum. Tekrar etmesinden korkuyorum. Çünkü o ilaçları kullanırken de çok mutsuz oldum. Tekrar kullanmak istemiyorum.."

Bu durumun pek çok sebebi olabilir. Bunlardan bir tanesi ortakulak iltihabı olabileceği gibi, tansiyon problemi dahi olabilir. Beyin ile ilgili bir durum olabileceği gibi sinir sisteminin zayıflamasından da kaynaklanıyor olabilir. Hatta kansızlık dahi bu duruma neden olabilir. Bir başka teşhis de panik atak olabileceği yönündedir. Tüm bu nedenlerden hangisidir bunu kestirebilmemiz tıbbi tetkikler olmadan imkansız. Öncelikle

bir hekime gitmeli ve kansızlık testi, tansiyon ölçümleri.... Ve beyin tetkiklerinden sonra fiziksel her hangi bir neden bulunamaz ise şayet durum sinir sistemi ile ilgilidir diyebiliriz. Sinir sistemi ile ilgili ise şayet panik atak teşhisini koyabiliriz muhtemelen. Bolca dinlenmeniz gerekiyor. Dinlenmediğiniz müddetçe sinir sisteminizin düzelmesini bekleyemeyiz.

"Benim sorunum 1 haftadır kalpte çarpıntı ve ağrı var ve vücudun çeşitli yerlerinde özellikle sol tarafta daha fazla (ayakta) uyuşma var. Acaba rahatsızlığımın kökeni nedir? Bu durum beni endişelendiriyor. Henüz bir hekime gitmedim. Yaşım 21."

Öncelikle bir hekime giderek gerekli tetkikleri yaptırmalısınız. Ya direkt olarak kardiyolojiye yahut da önce dahiliyeye giderek onun yönlendirmesine göre hareket edebilirsiniz. Mevcut durum somatik yani bedensel kaynaklı ise gerekli önlemler alınacaktır. Yok şayet somatik hiçbir bulguya rastlanmaz ve psikolojik kaynaklı denirse, zaman bir psikologa müracaat etmenizde yarar var. Eğer ki psikolojik kaynaklı ise akla şu gelebilir; Panik atak başlangıcı. Bu durum kalabalık ve tanımadığınız kişilerin bulunduğu ortamlarda oluyor ise, tezi-mizi daha da destekler. Elbette bunu söylemek için henüz erken. İlk etapta bir hekim kontrolünden geçmeniz şart.

"Bir tartışma esnasında savunduğum düşüncelerin doğru olduğunu bildiğim ve inandığım halde sınıfta söz alıp dile getirmekte zorlanıyorum. Kalp atışlarım çok hızlanıyor ve çarpıntı oluyor. Aynı durum zıt fikirli insanların düşüncelerine kafamda cevap verirken bile o an yalnızken bile adrenalinim artıyor ve çarpıntım oluyor. Bu normal değil, değil mi? Bunun önüne nasıl geçebilirim?..."

Nefes alma egzersizleri yapmalısınız. Kalp atışlarınızı dü-

zenlemeye çalışmalı ve bunu hayatınızın her safhasında uygulamalısınız. Vücudumuzdaki hormonal değişiklikler gayet doğaldır. Mühim olan kontrol altında tutabilmektir. Şayet nefes egzersizlerine rağmen kontrol altında tutamıyorsanız, psikiyatra giderek hekim desteği alabilirsiniz. Sakinlik, hayat tarzınız olmalı. Aksi halde bazı zamanlarda sakın, bazı zamanlarda tedirgin yaşanmaz. Bu hayat felsefeniz olmalıdır.

"Ben panik atak hastasıyım. Beyin gerçekten de vücudumuzun en hassas yeri. Bu hastalık vücutta herhangi bir hastalığa yol açar mı?"

Panik atak düşünce ile ilgilidir. Düşüncelerinizi kontrol edemediğiniz takdirde bu durumdan kurtulamazsınız. Fakat bu durum beyninizi fiziksel anlamda etkilemez. Etki, düşüncesel boyutta olur. Yani siz hâlâ bu rahatsızlığın etkisinde olursunuz. Kendinizi kötü hissedersiniz ve hasta olduğunuza inanırsınız.

"Benim sorunum herhalde panik atak, kendimce böyle düşünüyorum. Ben geçmişi çok kafasında kurcalayan, gelecekle ilgili sürekli kaygılar içinde olan biriyim. Kafamda olayları bitiremiyorum ve onları düşünmekten bazen uyuyamıyorum bile. Nefes açlığı çekiyorum. Nefes alamıyorum. Küçük şeyden sinirlenebiliyorum. Çevrem bundan rahatsız. Çok az mutlu olmaya çalışıyorum. Mutluluğu bile bazen istemiyorum. Acı çekmek daha haz veriyor bazen. Sizden ricam bana cevap yazmanız. Neler yapabilirim? Nasıl mutlu olabilirim?"

Mazoşist, yani kendisine zarar vermekten hoşlanmayan biri olmadığınız kesin. Çünkü mutlu olmanın yollarını arıyorsunuz. Panik atak belirtilerinden evvel sizin bir hekime giderek

guatr ve kansızlık testi yaptırmanızı istiyorum. Çıkan sonuçlara göre hareket etmek gerekir. Asabiyet, sinir sisteminizin zayıf olması... bu nedenlerden olabileceği gibi kullandığınız gözlüğün numarasından dahi kaynaklanabilir. O nedenle tam tetkikten geçmenizde fayda var.

Düşüncelerinizi kontrol edebilmelisiniz. "Bitiremiyorum, düşünmeden edemiyorum..." bu telkinler bile sizi olumsuzluğa sürüklemeye yeter.

Kodlama çalışmasını uygulamayı denerseniz şayet bu sorunu da aşarsınız. Örneğin bir trafik kazası geçirdiniz ve bu kazanın etkisinden kurtulamıyorsunuz. Kodlama çalışmasını şöyle uyguluyoruz bu tür vakalara; Görüntüyü yani o anı düşünün, hayal edin. Görüntü net mi bulanık mı? Uzak mı yakın mı? Siz görüntünün içerisinde katılımcı mısınız yoksa kuş bakışı, uzaktan mı görüyorsunuz kendinizi?... Diyelim ki cevaplar; Yakın, net ve katılımcı. O halde yaptığımız çalışma şöyle devam ediyor; Görüntüyü uzaklaştırın, bulanıklaştırın ve kuş bakışı izleyin, olayın içinden çıkın. Bu birkaç deneme sonra kişiyi rahatlatıyor ve bu olaydan etkilenmesi zayıflıyor. Hedefimiz zaten bu olayı yok etmek değil bilakis korumak fakat etkisini azaltmak. Aynı şekilde siz de tüm kötü ve sizi mutsuz eden anılarınızı bu örnekteki gibi düşünün ve soruların cevabına göre tam tersini düşünerek yeniden düşünün. Böyle böyle tüm kötü anılarınızın olumsuz etkisinden kurtulacak bir yandan da bundan sonra karşılaşacağınız olumsuzlukları kodlarken doğru kodlamış olacaksınız.

Sinirlendiğiniz vakit derhal fiziksel bir hareket gösterin. Camı açın derin nefesler alın. Fiziksel egzersizi öfkeniz geçene dek sürdürün. Egzersizden kastımız sizi yoracak - bedenen özellikle- faaliyetlerin tümüdür. Zihinsel faaliyetler de rahatlatır fakat öncelikle beden fazla enerjisini hızlıca atmalıdır.

"Psikiyatra gittim ve bana yardımcı olamıyor. Bende pa-

nik atak gördü ve isimli ilacı günde 2 kere kullanmaktayım. İlacın yan etkisini ve faydasının olmadığını söylesem de riske girmek istemediğini ve ilaç değiştirmeyeceğini söyledi, İstanbul'da oturuyorum ve harıl harıl artık psikiyatristi mi yoksa psikolog mu arasındaki farkı da bilmiyorum arıyorum. Dışarı çıktığımda insanlarla iletişime girmemde sorun yok ancak yalnız kaldığımda kafamda bitmek bilmeyen senaryolar üretiyorum panik oluyorum sıkıntı basıyor, karnımda titreme ve üşüme oluyor. Doğru düzgün tedavi olmak istiyorum. Ayrıca daha önceleri de kendimde sosyal fobi olduğunu da görüyorum, araştırdığıma göre bende sosyal fobi de varmış. Çünkü bazen inanılmaz panikliyorum ve kendimi dışarı atıyorum ne yapacağımı da bilmiyorum."

Kendinizi merkezden çıkarttığınız takdirde probleminizde kalmayacak. Kendinizi bedensel olarak çok da dinlememelisiniz. Şöyle anlık bir bakın, şu problemim var deyip çözüm üretin ve gerekirse hekime gidin, tedavi olun. Her an her an kendinizi dinlerseniz günlük hayatınızı yaşamaya şansınız olmaz. Şayet biz anı yaşayamazsak, görevlerimizi yerine getiremezsek, bu sefer de mutsuz oluruz. Çünkü ruhumuz görevlerini bilir fakat beyin ve beden buna yardımcı olmaz ise kendinizi kötü hissetmeniz kaçınılmazdır.

Psikiyatrist, üniversitelerin tıp fakültelerinden mezun olur ve ilaç yazma yetkisi vardır. Psikologlar ise, üniversitelerin edebiyat fakültesi psikoloji bölümünden mezun olur ve terapi – danışmanlık yapabilir. Çevrenizden soyutlanmaktan vazgeçtiğiniz takdirde, toplum ile iletişime girebildiğinizi göreceksiniz. Kendinize döndükçe toplumdan uzaklaşmanız kaçınılmazdır.

"Bende aniden gelen ve 10 gün arası değişen ani kalp çarpıntısı, beynime çıkan kan, üşüme, aniden sıcak basma

ve uyuşma var. Ve bu kalp çarpıntısı aniden gelip 2, 3 saat sonra geçiyor. Fakat ertesi gün tansiyonum 8, 3 veya 7, 2 oluyor. Baş dönmesi ve bulantı, karın ağrısı oluyor çok korkuyorum, “Evde yalnız kalamam” gibi bir durumum var. Kalp doktoruna gittim teferruatlı her şey yapıldı ama hiç bir şey çıkmadı. Çarpıntıdan başka hiç bir ilaç vermedi. Sizce benim rahatsızlığımın nedeni panik atak olabilir mi? İnternet sitelerinde yazılan panik atak olguları aynen bende mevcut”

Kendinizi bu denli dinlediğiniz takdirde, vücudunuzdan gelen en ufak bir ses dahi sizi korkutmaya yeter. Vücudunuzu kendi haline bırakın. Bırakın, kendisi dilediği gibi çalışmaya devam etsin. Siz de bu esnada uğraşacak işler bulun kendinize. Sevdiğiniz, ilgi alanınıza giren faaliyetlerle uğraşın. Şayet dikkatinizi farklı alanlara kaydırabilirseniz, dünyada sizden başka insanların da olduğunu fark edebileceksiniz. Elbette siz önemlisiniz. Önemli olmanız, gündeminizin, sizden ibaret olması anlamına gelmiyor. Fakat vücudunuzda nasıl bir değişiklik olursa olsun öncelikle sakin olun. Bir yere oturun ve bu durumun geçmesini bekleyin. Ardından da bu durumun sizi nasıl da yenemediğinizi düşünün ve bunu kutlayın.

“22 yaşındayım. Ellerim titrediği için nörolojiye gittim. Oradan banaisimli ilacı verdiler. Ayrıca bir deisimli bir ilaç verildi. Baş dönmelerim oluyor bu yüzden eeg falan çektirdik ama bir şey çıkmadı. Psikolojik denildi. Kendimi bazen derin bir boşlukta hissediyorum. Bazı takıntılarım var. Ölüm korkusu... vs. Annemi kaybetmekten, özellikle bundan çok korkuyorum. Bana neden bunlar oluyor. Panik atak başlangıcı olabilir falan demişti nörolog. Geçmişte çok şeyler yaşadım onların bir birikimi sanırım.”

Boşlukta olma hissinin nedenlerinden biri de amaçsızlıktır. Hayatın gayesini özümseyememektir. Hal böyle olunca da vücutta değişiklikler olması normaldir. İşte bunlar el titremesi, yüz kızarması.. vesairedir. Bu belirtilerin temeline inmediğiniz müddetçe üstesinden gelemeyiz. “22 yaşındayım fakat bu yıllar ne ifade ediyor benim için?” sorusuna cevap aramalısınız öncelikle. Annenizin sizin için ne ifade ettiğini sorgulamalısınız. Bu dünya üzerinde var olan hiçbir insana, hiçbir eşya ya alışmamamız, bağlanmamamız gerekir. Gönlümüzü özgür tutmalıyız. Geçmişte yaşadıklarınızı da bir tecrübe kabul edip, olumlu yönde sizi geliştirdiğini düşünmelisiniz. Aksi halde geçmişin etkisinden kurtulamaz, ânı yaşayamazsınız.

“Eşimin rahatsızlığından dolayı acile gittik. Orada eşim serum yerken benim bir anda gözlerim karardı kalbim hızla atmaya başladı ve kendimi çok kötü hissettim. Bayılmak üzereyken alkol koklattılar ve kendime geldim. Daha sonra hastalanacak gibi hissediyordum sürekli. Kendimi kötü hissediyordum ama hiç öyle olmadım.psikiyatra gittim (nisan ayında) banaadlı ilacı kullanmamı önerdi. Sabah akşam 1 er tane. Bir kaç ay sonra eşim tekrar rahatsızlandı ve ben gene ilk seferki gibi hissettim kendimi. Daha sonra tekrar psikiyatra gittim banaadlı ilacı kullanmamı söyledi. O ilaç benim kendimi daha kötü hissetmemi sağladı ve ben tekraradlı ilacı içmeye devam ettim. Halaadlı ilacı içiyorum. Kendimi bir türlü iyi hissedemiyorum. San-ki tekrar öyle olacaktım gibi oluyor. Öneriniz nedir?”

Hassas bir yapınız olduğunu düşünüyorum. Olayları sempati yaparak algılıyorsunuz muhtemelen. Yani olduğu gibi içinizde yaşıyor ve sanki siz de tıpatıp aynı durumu yaşıyormuşçasına etkileniyorsunuz. Sempatiiyi bu nedenle tavsiye etmiyoruz. Olaylara karşı objektif olmakta ve acıyı derinden hisset-

memekte fayda var. Üzölün ama kahrolmayın diyorum kısacası. Çünkü üzülürsek yardımcı olabiliriz ama kahrolursak biz de rahatsızlarız. Bu nedenle de kendi kendimize zarar vermemeliyiz. İlaç konusuna gelince de ilaçlara fazla bağlanmamalısınız. Çünkü her şey sizin beyninizde bitiyor. Beyninize hükmetme yeteneği sizde mevcut...

"Panik atak ve şizofren belirtileri gösteren bir hastayı (hastalığını kabul etmiyor), isteği dışında yatırarak tedavi ettirip sağlığına kavuşturmak mümkün mü veya başka bir yol önerir misiniz?"

İsteksiz olan bir tedaviden alınacak sonuç çok da cazip olmayacaktır. Bu kişinin mutlaka bir zayıf noktası vardır. Bu zayıf noktayı yakalayacak güçlü bir kişi de vardır. Herkesin, karşı koyamayacağı en azından bir kişi, bir inanç, veya felsefe vardır. Bu kişiyi iyi irdelemeli ve en hassas noktasını tespit edip, buradan tedaviye ikna etmelisiniz. Aksi halde istenen verimi alamazsınız.

Somatizasyon

Hikaye

“Nilüfer Hanım eşini ve çocuklarını çok seviyordu. 15 yıllık evliydim Gökhan Bey ile. Gökhan Bey, otoriter, dediğim dedik bir insandır. Nilüfer Hanım eşini çok sevmesine rağmen, Gökhan Bey’in kendisini hiçe sayan tavırlarından pek hoşlanmamaktadır. Nilüfer Hanım’ın anne ve babası kendisi daha küçük yaşta ölmüşlerdir. Kendisine teyzesi Ayşe Hanım annelik yapmıştır. 15 yaşında evlenme kararı aldığı Gökhan Bey’in kendisinden 10 yaş büyük olması o günlerde çok da önemli değildir kendisi için. Ama yıllar geçtikçe kendisi de büyümüş ve olgunlaşmıştır. Ama Gökhan Bey hala kendisine bir çocuk muamelesi yapmaktadır. Nilüfer Hanım bu durumdan hoşnut değildir işte.

Nilüfer Hanım sürekli hastalıklarından şikayetçidir. Bir türlü iyileşememektedir. Hep hasta hissetmektedir kendisini. Hangi doktora gitse hiçbir şeyi olmadığını söylemektedirler kendisine. O ısrarla her tarafının özellikle kalbinin ağrıdığını ve kimi zaman ellerinin tutmadığını söylemektedir doktorlara.

Gökhan Bey; Hanım yine mi hastasın? Seninle evlendiğimizde sapasağlamdın. Yoksa seni bu hale ben mi getirdim ha? Ne dersin?

Nilüfer Hanım; Estağfirullah Bey. O nasıl söz öyle. Sen evimizin reisisin. Senin yüzünden hasta olur muyum hiç.

Gökhan Bey; İyi o halde sofrayı kurda yemeğimizi yiyelim hadi. Bugün çok yoruldum. Kendimi yemek yiyip uyumaya konsantre ettim. Yiyip hemen yatacağım. Salih ve Erhan neredeler. Hadi onları da çağır da birlikte yemek yiyelim.

Nilüfer Hanım; Tamam Bey. Hemen hazırlıyorum.

Çocukların odasına gider Nilüfer Hanım. Salih ve Erhan uyuya kalmışlardır. Gökhan Bey geç gelmektedir işten eve ve çocuklar kendisinden önce yemek yerlerse şayet kıyamet kopartmaktadır. Bu nedenle çocuklar da dayanamayıp genelde uyuyakalmaktadırlar yemek öncesi. Nilüfer Hanım bu duruma da çok içermektedir. O halbuki çocukları yedirip yatırma taraftarıdır. Bu saatten sonra uyanacaklar, yemek yiyecekler... "Yazık çocuklara" diye düşünmektedir.

Aile bireyleri tam kadro sofrada oturmaktadırlar. Nilüfer Hanım çorbaları doldurur tabaklara tek tek.

Salih; Anne ben çorba içmeyeceğim. Yemek olarak ne var?

Nilüfer Hanım; Fasulye ve pilav var geride. Ama çorbadan da iç oğlum. Bak çok özenerek yaptım.

Erhan; Ben de çorba içmek istemiyorum anne. Bize yemekten verirsin olur mu?

Gökhan Bey; Olmaz öyle şey. Sofraya ne gelirse hepsinden yiyeceksiniz. Sofraya nankörlük yapmayın.

Henüz 7 yaşında olan Salih, babasının kendileri ile hiç ilgilenmediğini ve gereksiz yere baskı uyguladığını düşünmektedir. Ve sofrayı terk eder o esnada.

Salih; İyi o halde ben de yemek yemiyorum.

Gökhan Bey; Çabuk yerine otur yoksa çok kötü olacak bak sonu.

Salih babasının söylediği bir şeyi mutlaka yapacağını biliyordu ve çaresiz yerine oturdu.

Nilüfer Hanım çorbaları dağıttı ve sırayla tüm yemekleri yedi aile bireyleri.

Gökhan Bey; Hanım bir kahve yap da sonra uyuyacağım ben.

Nilüfer Hanım; Hemen yapıyorum bey.

Gün boyu o kadar eşiyile paylaşacak şeyi birikmiştir ki Nilüfer Hanım'ın. Ama her zamanki gibi bu birikenleri paylaşmaması gerektiğini bilmektedir. Aksi halde, anlattığı her şey bir kulp takacak ve Nilüfer Hanım'a kızacaktır Gökhan Bey. Kimseyle de görüşmemektedir. Eşinin dışarıya çıkmasını istememektedir Gökhan Bey. Arkadaşları da bir iki gelmiş fakat Nilüfer Hanım kendilerine hiç gelmedikleri için ayaklarını kesmişlerdir, artık onlar da gelmiyordur.

Kahve olmuştur ve eşine doğru gelmektedir Nilüfer Hanım elinde kahve tepsisiyle. Derken birden yere yığılıverir olduğu yerde. Gökhan Bey koşarak oturduğu yerden kalkar ve derhal ambulans çağırarak acil servise kaldırırılar Nilüfer Hanım'ı. Çocuklar da şoktadır. Anneleri hep hastadır ama bu sefer ne olmuştur ki. İlk defa bayılmıştır.

Gittikleri hastanenin hekimi Sinan Bey Allah'tan alanında uzmandır ve tüm tetkikleri yaptıktan sonra Gökhan Bey'in yanına gelir.

Doktor Sinan; Nilüfer Hanım'da fiziksel hiçbir rahatsızlığa rastlanmadı. Kendisini ifade edemeyen, çevresiyle iletişime giremeyen, duygusal bir insan mıdır?

Gökhan Bey; Evet, ben bu noktada kendisine bazı yasaklar koydum. Duygusaldır sanırım.

Doktor Sinan; Sanırım mı? Eşinizle kaç yıldır evlisiniz?

Gökhan Bey; 15 yıldır.

Doktor Sinan; Efendim sizin eşinizi tanımıyor olmanız bana her şeyi çok net anlattı. Eşiniz, kendisini ifade edememiş ve

mevcut sıkıntıları bu şekilde fiziksel rahatsızlık olarak dışarıya vurmuş kendisini. Eşinizi taburcu edebiliriz ama bir şartla. Kendisi ile ilgilenenize ve onu anlamaya, tanımaya çalışacağınıza söz verirsiniz.

Gökhan Bey hatasını anlamıştır. Her dediğine "Tamam bey" diyen bir eşe sahiptir ama kendisi bir gün olsun eşinin sıkıntısını dinleyip de derdine ortak olmamıştır.

Gökhan Bey; Tamam doktor bey. Size söz veriyorum. Eşıme hak ettiği değeri vereceğim bundan sonra. Merak etmeyin siz. Çok teşekkür ediyorum tavsiyeleriniz için."

TEST

BİR NEFES SİHHAT GİBİ

Dünyadaki en güzel nimettir sağlık. Sağlığınız varsa her şeyiniz vardır ve dünyanın en zengin insanı sizsinizdir. Bir evin dış görünüşü gibi iç görünüşü de önemlidir. Beden sağlığı kadar ruh sağlığınıza da dikkat etmelisiniz. Hele günümüzde her şey bir stres kaynağı iken ruh sağlığınızı da kontrol altında tutmalısınız. Beden ve ruh sağlığınız için; doktorlar, hastaneler, ilaçlar vazgeçilmezdir. Belki bunlar çoğumuzu ürkütebilir ama hiç olmazsa yılda bir kere kontrolden geçmek gerekir. Hiçbir şeyi problem etmeden yaşamayı ve hayatın her anından zevk almayı öğrenmeli ve yürüyüş bile olsa bir sporla uğraşmalısınız. Bu beden ve ruh sağlığı için şarttır.

SORULAR

1- Dışarı çıkacaksınız ve hava bulutlu

a-) Şemsiyemi yanıma alırım

b-) Güneş açabilir

c-) Yağmurda yürümekten hoşlanırım

2- Komşunuz seyahate çıkarken kafesteki kuşlarını size bıraktı ve ilgilenmenizi istedi.

a-) Yemini suyunu vermem yeterli olur

b-) Kuşlar nelerden hoşlanır.

- c-) Benden başkasını bulamadı mı ki?
3- Pek çok hastalığın çaresi...
a-) Spordur
b-) İlaçlardır
c-) Dinlenmektir
4- Eğer çok sıkıntılı bir haldeysem
a-) Psikologa giderim
b-) Yüzümü yıkarım
c-) Yürüyüşe çıkarım
5- Evde saksı içerisindeki çiçekleriniz bir anda soldu, canlandırmak için.....
a-) Suyunu kontrol ederim
b-) Yerini değiştiririm
c-) Toprağını değiştiririm
6- Yakınlarınızdan biri grip olmuş...
a-) Ziyaretine giderim
b-) Telefon açar, geçmiş olsun derim
c-) Bol bol dinlenmesini tavsiye ederim
7- Bir an için kendinizi iyi hissetmediniz
a-) Derhal doktora giderim
b-) Yediklerim dokunmuştur
c-) Tansiyonum değişmiş olabilir
8- Her yıl mutlaka tepeden tırnağa muayene olmak için doktora....
a-) Gitmeme gerek yok
b-) Gitmeye çalışırım
c-) Giderim
9- Çiçek tozlarına alerjiniz var ve arkadaşınız sizi pikniğe davet etti
a-) Alerji hapımı içer giderim
b-) Başka bir yere gidemez miyiz?
c-) Kim korkar alerjiden
10- Başım ağrıdığı anda ilk aklıma gelen...

- a-) Röntgen çektmektir
- b-) Uyumaktır
- c-) İlaç içmektir

PUAN TABLOSU

	a	b	c
1	3	1	2
2	1	2	3
3	2	3	1
4	3	1	2
5	1	2	3
6	2	3	1
7	3	1	2
8	1	2	3
9	2	3	1
10	3	1	2

DEĞERLENDİRME

13 puan ve aşağısı

Kendinizi çok ihmal ediyorsunuz. Kendinize biraz zaman ayırın ve önemseyin. Zor günlerinizde en yakınınızda yine sizden başkası olmayabilir. Bu nedenle onu yani kendinizi dikkate alın ve zor gün dostunuzu ödüllendirin. Doktora gitmekten çekinmeyin ve doktorların uyarılarını dikkate alın.

14- 22 puan arası

Kendinize önem vermeniz ve hayatı dolu dolu yaşamınız çok güzel. Böylelikle hem bedensel hem de ruhsal açıdan kendinizi doyurmuş oluyorsunuz. Yaşadığınız problemleri hafife alıyor ve üstesinden kolayca geleceğinize inanıyorsunuz ama bu problemlerin derinine inmenizde fayda var. Her şey sandığınız kadar kolay çözülmeyebilir.

23- 30 puan arası

Bu kadar hassas olmanız sizi yıpratıyor. Biraz boş vermeyi

öğrenseniz fena olmaz. Her şey sizin kontrolünüzde cereyan etmeyebilir. Hayatın farkına varın. Hayat o kadar güzellikle dolu ki. Dikkatli bakarsanız, hayatta sizin de hoşunuza gidecek çok şeyler bulacaksınız.

Somatizasyon (Histeri)

Somatizasyonun kelime anlamı stresin fiziksel belirtilere dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır. Somatizasyon bozukluğu olarak tanımlanan hastalıkta da danışanlarda tekrarlayan, yaygın bedensel ağrı ve yakınmalar mevcuttur ve bu ağrılar bedensel bir hastalıkla ilgili değildir. Gerçekte danışanlarda kişisel ve toplumsal sıkıntıların beden dili ile ifade edilmesi söz konusudur. Kişi toplumsal veya bireysel sıkıntılarının bir yansıması olarak, farkında olmadan bedensel rahatsızlıklarla eş değer belirtiler gösterir. Burada tanı koymamız biz uzmanlar için çok zordur. Mutlaka danışanın tıbbi tetkiklerini almak zorundayızdır. Gelen sonuçlar neticesinde, durumun bedensel bir şikayet mi yoksa psikolojik bir sorun mu olduğu konusunda karar verebiliriz. Ki bazen bu ikisi iç içe geçmiş bir hal alır. Mevcut şartları düzenleseniz bile hastalığa neden olan, başka bir yerden patlak verir rahatsızlık.

Belirtileri

Bu 34 belirtiden en az 13 tanesi aynı kişide görülmüş olmalıdır.

- Kusma
- Kol ve bacak ağrısı
- Nefes darlığı
- Sağırılık
- Yürüme zorluğu
- Karın ağrısı
- Sırt ağrısı

- Çarpıntı
- Çift görme
- Kas ağrısı
- Eklem ağrısı
- Bulantı
- Sersemlik
- Bulanık görme
- İdrar yapma güçlüğü
- Karında şişkinlik hissi
- İdrar yaparken ağrı duyma
- Unutkanlık
- Körlük
- Cinsel ilişki sırasında cinsel organlarda yanma
- İshal
- Baş ağrısı dışındaki bedenin herhangi bir yerinde ağrı duyma
- Yutma güçlüğü
- Bayılma
- Cinsel isteksizlik
- Değişik besinler yediğinde bunları tolere edememe
- Ses kısıklığı
- Sara benzeri nöbet geçirme
- Göğüs ağrısı
- Cinsel ilişki sırasında ağrı duyma
- Ağrılı adet görme (kadınlarda)
- Düzensiz adet görme (kadınlarda)
- Aşırı adet kanaması (kadınlarda)
- Gebelik boyunca kusma (kadınlarda)

Belirtiler genelde danışanı da rahatsız edici düzeydedir. Bu nedenle danışanlar sıklıkla doktora başvururlar, değişik ağrı kesiciler kullanırlar ve genelde yaşam tarzlarını da hastalığa göre değiştirirler.

Yaygınlık

Hastalığın görülme oranı toplumdan topluma değişir. Yabancı ülkelerde binde 1- 2 gibi rakamlar verilmektedir. Yurdu-muzda ne sıklıkta görüldüğü konusunda bir araştırma yoktur. Fakat yaygın bir kanı o bu oranın yurdu-muzda çok daha fazla olduğu yönündedir. Bizim kültürümüzde sıkıntıların beden di-li ile ifade edilmesi sıktır. Çoğu depresyon hastası bile hasta-lıklarını bedensel yakınmalarla anlatmaktadır. Profesyonel ol-mayan kişiler bu bedensel yakınmaların altında yatan depres-yon belirtilerini sıklıkla fark etmezler. Kocasıyla şiddetli bir tartışma sonrası bayılan ve şiddetli bedensel ağrılardan yakı-nan kadın danışanlara sık rastlanmaktadır. Yine kocasıyla duy-gusal bir yakınlık içine giremeyen, huzursuz bir evlilik yürüt-mek zorunda kalan, kocasından saygı görmeyen veya dayak yiyen kadınlarda cinsel ilişki sırasında ağrı ve yanma gibi be-lirtilere sıklıkla rastlıyoruz. Bu belirtilerin anlamı “ben ruhsal olarak çok sıkıntıdayım ve bu sıkıntıyı kaldıramıyorum” şek-linde yorumlanabilir. Yakınmalar bedensel olduğu için çözüm içinde genelde başka branştan doktorlara başvurulur. Bu ya-kınmalarla kadın doğum, nöroloji, dahiliye, kardiyoloji gibi başka branştan doktorlara başvuran danışanların sayısı oldukça fazladır. Bu danışanlara genelde bedensel bir hastalık tanı-sı konamaz veya bedensel bir nedene yönelik tedavi başlandı-ğında genelde tedaviden yanıt alınamaz.

Tedavi

Birinci basmak: Danışanın ikincil kazançları bedensel be-lirtilerinin pekişmesinde ve süregitmesinde olumsuz rol oyna-yabileceğinden ilk amaç belirtinin kaldırılması olmalıdır. Bu amaçla sözel telkin, plasebo (İçi boş ilaç) uygulaması... gibi yöntemlerin iyi geldiği bilinmektedir.

İkinci basamak: Danışanla ilgili gerekli tıbbi incelemeler

yapıldıktan sonra iç görü arttırmaya yönelik görüşmeler. Daha sonra danışanın anksiyete düzeyi elverdiği ölçüde hastalığın oluşmasında rol oynayan kritik ruhsal sorunlar konuşulmaya başlanmalıdır.

Üçüncü basamak: Eşlik eden belirtiler varsa bunlara yönelik anksiyolitik, antidepresan vb. ilaçlar başlanmalıdır. İkincil kazançları ortadan kaldırmak amacıyla davranış tedavileri uygulanabilir.

Tedavide bazı ilkeler

Somatizasyon tedavisinde genel kabul gören belli bir tedavi yaklaşımı yoktur. Tedavi psikiyatr ve psikolog nezaretinde götürülmelidir. Tedavide göz önüne alınması gereken ve daha çok deneyimlerden elde edilen bazı ilkeler vardır:

1. Danışanın tedavisi belli bir hekim tarafından üstlenilmelidir.

2. Danışanın yakınmalarının gerçek olduğu kabul edilmeli ve danışanın önemsendiği ve yakınmalarına inanıldığı izlenimi oluşturulmalıdır.

3. Tedavi hedefleri konusunda danışan ile hekim uzlaşmalıdır.

4. Danışanda tam iyileşme değil işlevselliğin artırılması hedeflenmelidir.

5. Danışana yetersiz ve uygun olmayan güvenceler verilmemeli ve hastalığın kronik bir seyir gösterdiği belirtilmelidir.

7. İstirahat yada maluliyet raporu düzenlemekten kaçınılmalıdır.

Örnek olaylar

"Bana birden fenalık geliyor. Gözlerim kör olacakmış gibi oluyorum. Gözlerim gerçekten çok ağrıyor. Bu sorun 1 seneden beri var, hiç geçmedi. Her gün bu duygu var."

Göz doktoruna gitmelisiniz mutlaka. Göz tansiyonu olabilir veya bir başka rahatsızlığın göze vurması da söz konusu olabilir. Bunu siz hekime gitmeden bilemeyiz. Yaşamış olduğunuz sıkıntıların etkisi ile şu anda gözlerinizde böyle bir körlük hissi oluşmuş olabilir. Bu nedenle tam bir tanı koyabilmemiz için önce göz doktorunuzdan gelecek bilgilere ihtiyacımız var.

"Ne zaman psikolojik sorumlarım başlasa (bu sorunlar çeşitli takıntılar gibi) bademciğimin yakınında sıkışma hissediyorum. O bölge sanırım troid bezinin olduğu bölge. Oradan boğazıma bir baskı oluyor. Bu takıntılar boğazımda hissettiğim sıkışma, baskı... ile aynı anda oluyor. Acaba psikolojik problemlerin troidle ilgisi olabilir mi? Varsa ne yapabilirim? Yoksa nasıl şifa bulabilirim?"

Troid bezleri ile psikolojinizin doğrudan ilgisi var. Troid hormonlardaki dengesizliklerle alakalıdır. Aynı şekilde psikolojimizde hormonların etkisi altındadır. Sizin bir an evvel bir hekime gitmeniz ve troid hastalıklarından birinin olup olmadığını öğrenmeniz fayda var. Mevcut durum, psikolojik ruh halinizin bir yansıması da olabilir. Bu nedenle teşhis koyabilmek için öncelikle tetkiklerin sonuçlarını beklemek zorundayız.

"Annem sürekli hasta olduğunu söylüyor. Biz de ona pek inanmıyoruz. Çünkü ne zaman doktora götürsek doktor bir problemi yok diyor ve bizi geri gönderiyor. Bu nedenle annem hastayım dedikçe, hayır değilsin diyoruz. Sanırım buna çok kırılıyor ama hasta değil ne yapalım. Zorla hasta olduğunu kabul mu edelim?"

Annenizin bedensel bir problemi olmadığı malum ama psikolojik sıkıntılarının bir yansıması bu hastalık hissi annenizde muhtemelen. Yaşadığı sıkıntılar sonucu bedeninde farklılıklar hissediyor ve kendisinin kötü olduğunu düşünüyordur beden. Bu nedenle annenizin bir psikolog desteği almasında fayda var. Sizler de annenizi anlamaya çalışmalısınız. “Hasta değilsin” demek yerine; “Şu anda kendini iyi hissetmiyor olabilirsin ama biz sana elimizden gelen desteği vereceğiz ve kendini iyi hissedeceksin.” demelisiniz. Böylelikle anneniz anlaşıldığını düşünecek ve sizin yardım talebinize karşılık verecektir. Aksi halde sizin psikologa gitme teklifinizi dahi kabul etmeyebilir.

Sosyal fobi ve özgüven eksikliği

Hikaye

Sadece Biley Taşı

Bir bıçakçı dükkanında, eski bir Biley Taşı vardır. Bu Biley Taşı halinden hiç mi hiç memnun değildir. Sürekli gözü dışarıdadır.

- Biley Taşı; Ben ne kadar talihsiz bir taşım. Evet ben bir taşım. Altı üstü bir taş. Hiçbir değerim yok. Ne yaparsam yapayım, yaptığım tek iş bıçakları bileylemek. Başka ne işe yararım ki ben.

Biley Taşı her geçen gün daha bir dertlenmiştir. Bir türlü kendisini iyi hissedememektedir. Her seferinde aklına değersiz bir taş olduğu gelmekte ve işe yaramadığını hatırlamaktadır.

- Biley Taşı; Ben aslında bir subay olmalıydım. Subaylar, kılıçlarıyla o kadar güçlüler ki! Ben de öyle güçlü olabilirdim.

Ve derken biley taşı birden subay oluverir. Bir savaş emri gelir ve orduya katılarak cepheye gider. Komutanları, saldırın emrini verir ve Subay Biley Taşı, diğer subaylarla birlikte düş-

mana karşı saldırıya geçer. Derken elindeki kılıcı düşürür ve tam o esnada düşman askeri subay biley taşı rehin alır.

- Subay Biley Taşı; Aman Allah'ım. Bu subay da güçlü değilmiş ki. Onun gücü ancak kılıcı elindeykenmiş. Kılıcı yere düştü ve görün halimi, rehin düştüm. Ben aslında bir kılıç olmalıymışım.

Der ve bir ıssız kasabada küçük bir evde duvarda asılı işlemeli bir kılıç oluverir birden. Bu dileği de gerçek olmuştur. O da ne! Küçük afacanın teki Kılıç Biley Taşı'nı duvardan aldığı gibi ormana doğru koşmuştur. O kadar yaramazdır ki bu velet. Kılıç Biley Taşı'nı sağa sola vurmakta kullanır. Taşlara bile vurmaktadır. Dedesinden gizli almıştır bu kılıcı duvardan. Dedesi bir bilse, bu yaramazın kulaklarından çeker ama...

Dedesi ormandan gelmiştir. Odunculuk yapmak da ağır gelmektedir ama mecburdur çalışmaya Sıtkı Dede. Eve girer girmez, baba yadigarı olan kılıca şöyle bir bakar, her eve girdiğinde baktığı gibi. O da ne! Kılıç yerinde yok. "Ah afacan seni, sen aldın dimi?" diye düşünür ve aslında emindir de torununun kılıcı aldığından. Derhal ormanın öteki tarafına doğru gider ve küçük yaramazı, kılıç elinde yakalar.

- Sıtkı Dede; Ah evlat ah! Ne yaptın canım kılıca. Ben sana her şeyi elle ama onu elleme dememiş miydin? O benim babamdan yadigar. Bak her tarafı çizilmiş ve iş görmez hale gelmiş. Ne yapacağım ben şimdi?

Ve o an aklına bileyci Kenan Usta gelmiş.

- Sıtkı Dede; Tamam buldum. Benim derdimi halletse halletse bileyci Kenan Usta halleder. Hemen yanına gideyim.

Kılıç Biley Taşı ile birlikte yola koyulur ve bileyci Kenan Usta'yı dükkanının kapısının önünde oturup ağlarken bulur.

- Sıtkı Dede; Hayırdır usta, ne derdin var?

- Bileyci Kenan Usta; Sorma Sıtkı Bey, elim, ayağım, gözüm, kulağım... her şeyim kayboldu, gitti...

- Sıtkı Dede; Evlatlarına mı bir şey oldu yoksa?

- Bileyci Kenan Usta; Onlara bir şey olmadı şükür ama ben Biley Taşı' mı kaybettim. O, olmadan ben bir hiçim. O, benim için çok değerli.

Bunları duyan Kılıç Biley Taşı çok ama çok şaşırır. "Ben bunların hiç birini bilmiyordum. Halbuki ustam beni o kılıçtan o kılıca, o bıçaktan o bıçağa sürter dururdu. Ben de ustam demek ki beni sevmiyor, bana değer vermiyor ki bana böyle davranıyor diye düşünürdüm. Meğerse ben ne değerli bir taşmışım?" diye düşünür.

- Kılıç Biley Taşı; Ben benken kıymetimi bilmedim. Ustam bile bensiz bir iş yapamıyorken ben işimi beğenmiyordum. Önce marifeti subay olmakta sandım, sonra kılıçtadır bu marifet dedim. Ve şimdi ne haldeyim. Kırık, çizik bir kılıcımdır. Tekrar eski haline dönmek istesem acaba dönebilir miyim?

Ve o anda Kılıç Biley Taşı, sadece Biley Taşıdır artık. Birden bir ses duyar. O da neyin nesi? Demeye kalmadan. Yere düştüğünü ve çıkan o sesin kendisinden geldiğini fark eder. Meğerse bizim Biley Taşı rüya görmüştür.

- Biley Taşı; Oh şükür Rabbim. Sadece bir rüyaymış bütün bunlar. Ne kadar çok bıçak ve kılıç bileyleyesim var bilemezsiniz. Benim bileylediğim kılıçlarla ne ülkeler düşmandan kurtuluyor. Evlerde, benim bileylediğim bıçaklarla yemekler yapılıyor, insanların karnı doyuyor. Her şey o kadar güzelmiş ki, ben neden görememişim bunları anlayamıyorum?"

TEST

VE YALNIZLIK DİZ BOYU

Yalnız kalmak istediğimiz anlar olmamış değildir ama "sürekli yalnız olma" duygusu ne kadar ürpertici değil mi? Kalabalıklar arasında yalnız kaldığımız, yalnız olduğumuz anlarda kalabalığı yakaladığımız anlar çok olmuştur. Asıl olan her halde yalnızlığımızı "kim" ile ve "ne" ile giderdiğimiz olsa gerek! Bir de olmazsa olmazlardan olan yalnızlık var ki; Mutlaka

kullanılması gereken ilaç gibidir. Bu ilaç kullanılmadığında, bünyede zafiyet hasıl olur ve içinden çıkılamaz başka problemlere yelken açmış buluverirsiniz biranda kendinizi. Yalnızlık hayat tarzı değil, hayatı kolaylaştıracak bir yöntem olarak kullanılmalıdır. Yalnızlığın içinde kendimizi aramalı ve tanımaya çalışmalıyız, yalnız olmadan.....

SORULAR

1- Başınız çok ağarıyor ve arkadaşlarınız sizinle görüşmek, bir yerlere gitmek istiyor.....

- a-) Gitmemeliyim
- b-) Gidersem iyi olurum
- c-) Acaba gitsem mi?

2- Canınız çok sıkkın. Nedenini de bir türlü keşfedemediniz.....

- a-) Dert ortağımla konuşurum
- b-) Arkadaşlarımdan birini ararım
- c-) Bir şeylerle ilgilenirim

3- Gündüz vakti perdeleri kapalı tutmak.....

- a-) Bazen iyi oluyor
- b-) Hoşuma gidiyor
- c-) Hoşuma gitmiyor

4- Sinemaya yeni bir film gelmiş ve arkadaşlarınızı aradınız ne yazık ki hiç bir arkadaşınıza ulaşamadınız.....

- a-) Tek başıma giderim
- b-) Başka bir gün gideriz
- c-) Belki birini bulurum

5- Evde yalnızsınız. Dertleşecek de bir Allah'ın kulu yok.....

- a-) Televizyon seyredirim
- b-) Kitap okurum
- c-) Uyurum

6- Gardırobunuzda yeni bir kıyafet kalmamış. Yeni bir şeyler almanız gerekiyor. Alış verişe.....

a-) Birilerini bulmaya çalışırım

b-) Hemen giderim

c-) Arkadaşsız gitmem

7- Sevdiğiniz yiyeceklerin bulunduğu bir restoranın önünden tek başınıza geçiyorsunuz.....

a-) Girer yerim

b-) Paket yaptırır evde yerim

c-) Aç olup olmamama bağlı

8- Arkadaşınız evleniyor ve düğününe sizi de davet etti.....

a-) Gitmeye çalışırım

b-) Gitmem gerekir

c-) Başka bir gün tebriğe giderim

9- Araba alacaksınız ve galeri de beğendiğiniz markanın üç farklı tipi var.....

a-) Dört kapılı

b-) İki kapılı

c-) Beş kapılı

10- Yağmurlu ve bulutlu havalar.....

a-) Tam benim havam

b-) Beni çekmiyor

c-) Kimi zaman hoşuma gidiyor

PUAN TABLOSU

	a	b	c
1	3	1	2
2	1	2	3
3	2	3	1
4	3	1	2
5	1	2	3
6	2	3	1
7	3	1	2
8	1	2	3
9	2	3	1
10	3	1	2

DEĞERLENDİRME

16 puan ve altı

Çevrenizde insanlar olmadığında, sudan çıkmış balık gibi hissediyorsunuz kendinizi. İnsanlara bu denli bağlanmanız yalnızlığın getirilerinden faydalanmanıza mani oluyor. Halbuki her hangi bir gündem hazırlamadan, insanlardan ve teknolojiden uzak bir iki saat dahi geçerseniz beyninizde ve kalbinizde bir rahatlama hissedeceksiniz. Bugüne kadar hiç fark edemediğiniz ve algılayamadığınız yönleri de keşfedebilirsiniz böylelikle. Derin yalnızlık.....

17- 23 puan

Dengeyi iyi koruyorsunuz. İnsanlarla birlikte iken bile kendinize vakit ayırabilmek herkesin yapabileceği türden bir davranış değildir. Bu durum, beyinsel fonksiyonlarınızı kullanma yöntemlerini keşfetmenizden kaynaklanıyor. Dikkat etmeniz gereken nokta ise zamanlama. İnsanlara karşı saygısızlık olmaması için; Sözlü iletişimin geçerli olduğu ortamlarda, iletişimde bulunduğunuz kişileri dinlemeli ve yalnızlığınızı mümkün olduğunca yalnızken yaşamalısınız. Vakitli yalnızlık.....

24 puan ve üstü

"Tek geldik tek gideceğiz" demeyin. Biz insanlar için "Teklik" değil "Eşlik" mevcuttur. Her varlığın bir eşi vardır. Teklik insana has bir özellik değildir. Hakikaten istikrarlı bir yalnızlık eğilimi yaşıyorsunuz. Yalnızlık sizi birliğe götürüyorsa diyecek bir söz yok. Ama yalnızlığınızda kaybolup kendinizi kötü hissediyorsanız, müdahalenin tam zamanıdır. Doğru insanlarla kurulan iletişim sizi ferahlatacak ve çokluk içinde zaten tekliği yakalamanızı sağlayacaktır. Doğru yalnızlık.....

Sosyal fobi nedir?

Sosyal ortamlarda başkaları tarafından inceleme altında tutulduğu korkusu, performans gösterilmesi gereken durumlarda eleştirilme yada küçük düşme korkusunun yaşanmasıdır. Ve kişi bu korkunun yaşanmasından kurtulmak için bu tür sosyal ortamlara girmekten kaçınır. Kaçınma nedeniyle kişinin sosyal mesleki yada aile yaşamı etkilenir.

Sosyal fobi iki farklı şekilde görülür

Genel: Korkular hemen her durum için geçerlidir.

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

Belirtileri

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

Aalışkanlık olarak sosyal fobi

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

Kaçınma olarak sosyal fobi

Korkulan durumlardan kaçınma davranışı genellikle çok belirgindir. Ve bazen tam bir sosyal yalnızlıkla sonuçlanabilir. Korkulan durumlarda kaçınmak için olmadık şeyler yaparlar.

Bir seminer vermesi gereken kişinin, seminer iptal olsun diye ayağının kırılmasına bile sevineceğini söylemesi hatta bunun için dua ettiğini söylemesi olayın ne kadar sıkıntı verici olduğunu anlatmak için yeterli olur sanırım.

Şartlar ve sosyal fobi

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

Yaygınlık

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

Tedavi

İlaç tedavisinde genellikle depresyonda da kullanılan depresyon gidericiler kullanılır. En az 6 aylık tedavi önerilir. Ancak bu devrede ilaç kesildiğinde kendiliğinden tekrarlar görülebilir. Daha uzun süreli kullanım önerilir. Hastaların en sık yaptığı yanlış: sıkıntılar hafiflediğinde ilaç kullanımını aksatmalarıdır. Bu yüzden hastalık belirtileri tekrar ortaya çıktığı

için hastalık müzmin (kronik) bir hal almaktadır ve kişinin tedavi olamayacağı gibi yanlış bir kanıya saplamasına neden olmaktadır.

Sosyal fobide psikoterapi uygulamanın gerekçesi danışanların negatif yoldaki inançları ile (sosyal ortamlarda başarısızlığın kaçınılmaz olduğu gibi) yüzleşmelerini sağlamaktır. Sosyal fobinin temelinde bu tür insanların yer aldığı düşünülmektedir.

Hipnoz da, sosyal fobide psikoterapiye yardımcı bir araç olarak kullanılmaktadır. Danışanın sosyal ortamlara uyumu için ve sıkıntı duygusunu yenmesi için oldukça yararlı bir yöntemdir.

Tedaviye iyi yanıt verir

İyi tedavi danışanın durumuyla baş etmek için zararlı stratejiler geliştirmesini ve depresyon ve alkolizm gibi ek rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engeller.

İlaç tedavisinin belli bir süre devam etmesi gerekir. İlk ay belirgin bir yanıtın alınamayabileceği hatırdan çıkarılmamalıdır. Tek başına yada ilaçla birlikte yapılan psikoterapi de sosyal fobide oldukça faydalı neticeler verir.

Örnek olaylar

“23 yaşında bir erkek vatandaşım. Bu yaşıma kadar başarıyı doğru düzgün tatmadım. Kendime hiç güvenemiyorum. Basit işlerde bile "Acaba yapabilecek miyim?" diyerek heyecanlanıyor ve korkmaya başlıyorum. böyle davranmamda ailemin payı olduğunu düşünüyorum. Çünkü küçüklüğümde iyi hatırlıyorum, özellikle annem bir iş olduğunda sen yapamazsın! Sen beceremezsin! Senin eline hiç bir iş yakışmıyor! Sen bırak! gibi sözler söyleyerek benim yardım etmeme, bir şeyler yapmama engel oldu! Böyle büyüdüğüm içinde

şimdi dünyadaki zorluklara takılıp kalıyorum. Bu zorlukların üstesinden nasıl gelirim diye düşünüyorum. Ailemi suçlayarak bir şeyi değiştiremeyeceğimi biliyorum. Olan olmuş artık! Ama bundan sonrası için bir şeyler yapmalıyım. Kendime olan güvenimi arttırmalıyım. Girişken bir insan olmalıyım. Bu istediklerimi gerçekleştirebilmek için nasıl bir yol izlemeliyim?”

Büyüklerimiz koruyucu tavır alarak bizleri kollamaya çalışırlar. Dış faktörlerden ve kötülüklerden koruma çabalarını iyi niyetli karşılamamız gerekir. Büyüklerimiz bilmezler ki, koruma iç güdüsüyle yaptıkları bu davranışlar, çocuklarının güven problemi yaşamalarına neden olur.

Kaza yapacak diye araba kullanmasına izin vermeyen ebeveynler mesela, evdeki tüm bıçakları toplayabilirler mi? Elbette toplayamazlar. Ekmek kesebilmek için bıçağa ihtiyacımız var. Bir yerden bir yere gitmek için araba kullanmaya... Tedbir almak hususunda haklı olduğu noktaları olabilir bu tür yaklaşımda olan kişilerin. Fakat unutmamak gerekir ki tedbir hususunda abartmamak gerekir. Tevekkül bu demek oluyor. Allah’a güvenmek gerekir.

Çocuklarımızın hayatın zorluklarına hazır bir şekilde yetişmesi için, onları hayattan soyutlamamalıyız. Her zaman onlara görevler vermeliyiz. Yapamayacaklarını bildiğimiz görevleri bile vermekten çekinmemeliyiz. Zor karşısında insanlar, savunma ve başarıma metotları oluştururlar. Bu da çocuğun üretkenliğini artırır.

Siz bugüne kadar yaşamış olduğunuz durumun farkında olarak bilinç düzeyinizi artırmışsınız. “Benim, istedikten sonra yapamayacağım bir şey yoktur” diyeceksiniz. Elbette buna inanmanız gerekiyor. İnanarak yaptığımız işlerde başarıma oranımız daha yüksektir. “Cahil cesareti”nden de her zaman kaçmalısınız.

Aklınızı kullanmalı, neyi nasıl yapacağınızı çok önceden düşünmelisiniz. Plan yapmaktan bahsetmiyorum. Beyinde organize diyorum ben buna. Hayatınızın her safhasını beyninizde organize edin. Bu olursa bunları yapmalıyım, şu olursa şunları yapmalıyım...

Bu şekilde organizeli hareket ederseniz, her şeye hazırlıklı olursunuz. Ölüm karşısında bile hazırlıklı olmak insanı çok rahatlatıyor. Bir yakınınızın öldüğünü düşünmek sizi mutlaka üzecektir. Fakat bu yöntemi kullanarak, beyninizde böyle bir duruma hazırlıklı oluverirsiniz. Elbette hazırlıklı olmak acınızı hafifletmeyecektir ama kolay atlatmanızı sağlayacaktır. Bunun gibi hazırlıklı olma durumları sayesinde de kendinize olan güveninizi kazanmış olacaksınız.

"Ben bir sosyal fobi hastasıyım. (Kendimi öyle de görüyor olabilirim) İnsanlardan uzak durmak, konuşmamak... Konuştuğum zaman ise ses kısılması, boğaz kuruması, diyecek bir şey bulamamak, kalp çarpıntısı gibi belirtilerim var. Finanssal açıdan ve utangaç olduğum için bir doktora gidemedim. Bana bir öneride bulunabilir misiniz?"

Günde 3000 kez "Sosyalim, sosyalim..." demenizi istiyorum. Bir kaç hafta içerisinde uygun düşünce yapısına gelmenizi sağlayacak bu telkin. Bu şekilde beyninizdeki nöronlar harekete geçecek ve bu özellik yani sosyallik sizde gelişecek. Her şey düşüncenin eseridir. Kişi dilerse olur. Ama yok ben bunu dilemiyorum diyorsa da bu yine kişinin tercihidir.

"Neden neden neden?... Küçüklüğümünden beri süre gelen sosyal ortamda rahat davranamama hâlâ devam ediyor... Ben büyüyorum, olgunlaşıyorum ama o hâlâ bıraktığım yerde... Beni her şeyden mahrum ediyor... İstediğim kişilerle arkadaşlık kuramıyorum, eğlenemiyorum, gülemiyorum. En

önemlisi de kimseyle doğru dürüst sohbet edemiyorum... Psikologa gidiyorum psikolojik bir şey yok diyor!!! Bu benmişim diyor... Ama bence öyle değil !!! Geçen gün ağabeyime dedim ki neden seninle konuştuğum gibi herkesle konuşamıyorum!!! Bıktım artık!! Kimse beni anlamıyor... Sadece ben bunun ne kadar zor, iğrenç bir durum olduğunu biliyorum... 17 yaşındayım ve hiç arkadaşım yok!... Geleceğimden korkuyorum Yalnız kalmaktan korkuyorum... Ailemden ayrılma korkusu... Delirme korkusu.....!!! Paranoyalık başladı bende herkesin benim deli olduğumu düşündüklerini zannediyorum, ailem dahi!!! Ve bu yüzden sebepsiz morallim bozuluyor... Bunların geçmesi için ne yapmalıyım!!! Lütfen yardım edin, mutlu olmak istiyorum artık..."

Sosyalleşmek herkes için aynı anlama gelmez. Bu senin kişiliğin şeklinde bir tanı konması bu doğrultuda olabilir. Gerçi öykünü tam manasıyla bilmiyorum. Ama anlattığın kadarıyla senin de bu doğrultuda pek çaban yok gibi. Yani sosyalleşmek mesai ister, fedakarlık gerektirir. Kendinden neyi ne kadar fedakarlık edebilirsin bunu ortaya koymak gerekir. Arkadaşlık ve sosyal ortam dediğimiz müessese bir çeşit alış – veriş ile varlığını sürdürür.

Yalnızlık korkusu, insanların delirdiğini düşünmeleri düşüncesi, ailemden ayrılma korkusu... gibi düşüncelerin başlaması ile ilgili de psikiyatrla görüşmede fayda var. Tüm bu duygu ve düşüncelerini de anlatmalısın. Bu duyguların geçmesi için mücadele etmelisin. Paylaşmak en güzel yöntemdir. Arkadaşlarınla ve ailenle paylaşmalısın sevdiğin şeyleri. Onlarla paylaştıkça hem duygularını hem değer verdiğin şeyleri, göreceksin ki onlardan da karşılık alınca moralin düzelecek.

"Yolda yürürken genelde üzerimde bir baskı hissediyorum ve çoğu insanı tehdit olarak algılıyorum. Sadece evde

rahat edebiliyorum. İnsanlarla göz göze gelmemeye çalışıyorum. Bunun bir adı var mıdır, tedavi gerektirir mi?"

Bahsettiğiniz kadarıyla sosyal fobi başlangıcı olma ihtimali yüksek. Mevcut sıkıntılı durumunuzdan kaynaklanan bir durum da söz konusu olabilir. Tedavisi elbette mümkün. Sinir sisteminizde ciddi bir problem yok ise şayet topluma karışmaya devam edin, insanlardan kaçmayın kâfi. Tehditten kastınız; Size zarar vermeleri, size karşı bir suç işlemeleri ise de şayet derhal bir psikiyatra gitmeniz gerekiyor.

"Ben sosyal fobiliyim müzikle terapi varmış. Sizce sağlıklı mı?"

Sosyal fobi, toplumdan çekinme, soyutlanmadır. Bundan kurtulmak için uygulayacağınız yöntemler sizi toplumla buluşturacak ise şayet elbette bu sağlıklıdır. Örneğin bir enstrüman kullanmayı öğrendiniz fakat bu becerinizi diğer kişilerle paylaşmıyorsunuz. Bu şekilde müziğin size bir faydası olmaz. Ama şayet bu enstrümanı çalarken diğer insanlarla bir paylaşım giriyor iseniz o takdirde "Müzik, sosyal fobiye iyi gelir." diyebiliriz. Velhasıl müzik amaç değil de araç olur ise işe yarar.

"24 yaşındayım. Üniversiteyi yeni bitirdim. Sosyal fobik olduğumu düşünüyorum. İnsanları seviyorum aslında. Neden böyle oldum bilmiyorum. Sevdiğim insanların kalbini kırıyorum. Bunu istemesem de yapıyorum. Bunu yaptıktan sonra da pişman oluyorum. Halbuki niyetim kalp kırmak değil ama kırdıktan sonra fark ediyorum. Çevremde insan kalmayacak diye de korkuyorum. Onlara hak ettikleri değeri vermek için nasıl davranmam gerekir?"

İnsanlar, ister sevelim ister sevmeyelim, iyi davranılmayı hak ederler. Bu nedenle kişi ayırmadan tutumlarınıza dikkat etmelisiniz. Farkında olmadan, istemeden... gibi kavramlar sizin yaşınızdaki biri için çok da geçerli mazeretler değil. Hele bir de üniversite okumuşsunuz. Üniversite, kişiye yöntem öğretir. Bu yöntemleri hayata uygulamanız gerekir. Aksi halde hiçbir işe yaramaz okuduğunuz üniversite.

Bir sözü söylemeden veya bir harekette bulunmadan evvel çok düşünün. Bu söz, size söylense ne hissedersiniz?... Bu tutum size yapılırsa nasıl tepki verirsiniz?... Kendinizi, karşınızdaki insanların yerine koymadan konuşmamaya dikkat edin. Elbette belki siz bu yaptıklarınızı söylediklerinizi normal görüyorsunuzdur. O halde toplumun standartlarını, anlayış tarzını ve hoşlanmadığı şeyleri araştırın, gözlemleyin... Siz inanmasanız, kabul etmeseniz bile, toplum ile yaşadığımız müddetçe bunlara uymak zorundayız. Aksi halde sonuçlarına da katlanmamız gerekir.

"Ben daha çok yalnızlığı seçmekle eleştiriliyorum arkadaşlarım tarafından.. Kalabalıktan sıkılıyorum.. En rahat olduğum zamanlar yalnız olduğum zamanlar. Sizce bu bir rahatsızlık mı? Ben halimden memnun olsam da?"

İnsan, toplumsal bir varlık... Elbette yalnız kalmaktan hoşlanabilirsiniz ve bu durumu devam ettirmek sizin elinizdedir. Fakat unutulmaması gereken şey şudur; Bir durumun problem olması için, ya kişinin kendisinin ya da çevresinin şikayetçi olması gerekir. Sizin durumda sadece çevre şikayetçi. Burada bunu kale almamak da mümkün fakat başta da dediğim gibi toplum içerisinde yaşamak zorundayız.

"Ben bir topluma girdiğim sırada bir anda heyecanlanıyorum ve bunu yenmem için bir takım şeyler yapıyorum fa-

kat ister istemez tekrar karşı karşıya geliyorum. Bu konuda bana bir fikir verirseniz çok sevinirim. Birde başımdan bir olumsuz olay geçtiğinde bunu belli bir müddet geçtikten sonra düşünüyorum ve neden bu yanlış yaptım diyerek durmadan düşünüyorum. En önemlisi de bir sonuca varamıyorum. Sadece vakit kaybım oluyor bu da derslerimi aksattıyor."

Zihninizde "Ben rahatım" düşüncesini yerleştirmeniz gerekir. Her ne olursa olsun, ben rahatım. Aksi halde bilmelisiniz ki herkes ama istisnasız herkes heyecanlanır. Heyecanlanmayan insan yoktur. Bu nedenle heyecanlanmamak yerine, rahatlığı düşünün. Heyecanlı iken dahi rahat olunabilinir. Geçmiş değerlendirmek gerekir. Takılmadan elbette... Geçmişten ders almak gerekir. Geçmişinden ders almayan kişi, aynı yılan deliğinden iki kere ısırılabilir. Burada mühim olan; Ders almaktır. Bunu, bunu yaptım karşılığında şunu yaptım, şunu yapmadım... dediğiniz vakit eksikleri tespit etmiş olursunuz. Yaptığınız güzellikleri de gözden kaçırmamalısınız. Kişinin kendisini ödüllendirmesi de gerekir. Hep olumsuzlukları, eksikleri görürseniz, kendinize güveniniz, inancınız kalmaz. Düşünmek güzeldir ama icraat en güzelidir...

"18 yaşında bir gencim. Ben toplum içinde durmaktan sıkılıyorum tramvaya binemiyorum, yakın arkadaşlarımla irtibatımı kestim. Ne zaman oldu diyecek olursanız 4 aydır. Başımdan bir olay geçti onun aşırı derecede etkisinde kaldım. Önceleri ben de kesinlikle böyle bir şey yoktu. Olacağını bilsem gülerdim; Hadi ya öyle şey mi olur derdim son 4 aya kadar. Diyecek olursanız bu sizin toplum içinde sıkıntı ne türlü etki yapıyor. Sanki başımdan geçen olayı düşünürken dışımdan konuşmuşum gibi, ben düşünürken yanımdakiler duymuş gibi geliyor. Her sözü kendi üzerime alıyorum. Yol da birisi gülse sanki bana gülüyormuş gibi geliyor. Konuşur-

ken muhabbet ettiğimiz konunun dışına çıkıp kendi derdimi anlatıyormuş gibi oluyorum. Psikiyatra gittim bir ilaç verdi. Tabi ona anlatımında bu türlü açık anlatamadım"

Ani yorgunluk ve üzüntü sonrasında beyninizin etkilenmiş olması gayet normal. Bir yandan ilacınızı kullanırken bir yandan da dinlenmelisiniz. Dinlenmekten kastım; Yatak döşek yatmanız değil. Sizi dinlendirici faaliyetlerde bulunun. Spor veya sanatsal faaliyetler olabilir. Böylelikle, kendinizi merkezden çıkartacak ve zihninizi dinlendirmiş olacaksınız. Ardından da bir müddet sonra tekrar psikiyatrimıza kontrol amaçlı gitmelisiniz.

"Ben 20 yaşında bir bayanım. Üniversite sınavına hazırlanıyorum. Ama yaşadığım kötü durumlar nedeniyle derslere çalışmıyorum. Öncelikle heyecanımdan bahsetmek istiyorum. Girdiğim ortamlarda kimsenin benim gibi heyecanlandığını görmüyorum. Ve bazen iş toplantılarında orada bulunanlar rahat rahat konuşup gülerken ben heyecanımdan dolayı hiçbir şey konuşmıyorum. Bu bende küçüklükten beri var. Korku, tereddüt, kuşku ve heyecan yakamı bırakmıyor. Ve yalnız kalmayı tercih ediyorum. Heyecanlandığımda kendime olan güvenimi yitirmiş oluyorum. Olumsuz düşünceler de arkasından geliyor. Beni görenler bana "bitkinsin veya yorgun musun?" dedikleri anda bütünüyle ortamdan soğuyorum. İnsanlarla iletişimim çok az. Ne yapmalıyım?"

Bazı duygular vardır ki görmezden geldiğimiz takdirde sönme eğilimi gösterirler. Tersı durumlarda da duygularımız, en ateşli en şiddetli hali alırlar. Bir ortama girdiniz ve kalp atışlarınız arttı, nefes sayınız çoğaldı, vücudunuza sıcak basmaya başladı... Böyle bir durumda yapmanız gereken şey şudur; Bu durumunuzu görmezden gelmek. Dikkatinizi farklı

şeylere yönlendirin, ortamdaki saksı içerisindeki begonyaya bakın... Bu şekilde dikkatiniz dağılacak ve mevcut durumunuzu söndürmüş olacaksınız. Zannediyor musunuz ki çevrenizdeki insanlar heyecanlanmıyor. Herkes heyecanlanır, hormonları bu esnada çoğalır ve vücudunda farklılıklar oluşur fakat bunu belli etmezler. Kontrol mekanizması zamanla sizde de gelişecektir. Örneğin yüzünüzün kızarmasından şikayetçi iseniz bu durumun düzelmemesi sizi endişelendirmemeli. Yüz kızarması, kılcal damarlarınızın yüz derinize yakınlığından kaynaklanıyor. Bu nedenle de ne yaparsanız yapın buna engel olamazsınız. Bu bedeninizin doğal bir seyridir. Normal olduğunuzu fark etmelisiniz.

Toplumdaki sakın uzaklaşmayın. İnsanlarla iletişime gire gire pratik yapmış olur ve ancak heyecanınızı böyle aşarsınız. Aksi halde içinize kapanır ve farklı problemlere yelken açarsınız şu anda olduğu gibi.

"25 yaşında üniversite mezunu bir kızım var... Eskiden çok neşeli ve aktif bir kızdı. Son 2 yıldır tamamen asosyal oldu... Okulu bitirdikten sonra bütün arkadaşlarıyla iletişimi kesti ve eve kapandı... Evde ya uyuyor, ya kahve içiyor, ya da film seyrediyor. Onu bir türlü dışarı çıkaramıyorum. Son derece zeki bir kızdır, çalışsa başarılı olabilir fakat çalışmıyor da... Ona ne olduğunu anlayamıyorum. Geri kalan hayatını böyle geçirmesinden korkuyorum... Ona nasıl yardımcı olabilirim?"

Öncelikle kızınızın sorununu anlamamız gerekiyor. Sosyal fobisi mi var? Sevdiği bir kişi tarafından red mi edilmiş?.. gibi sorunları olabilir.. Bu nedenle kızınızı dinlemeli, gözlemlemeli ve anlamaya çalışmalısınız. Kendisine güvenini yitirmiş olabilir. Birisi ona güzel değilsin vs demiş olabilir... Bunlar tek başına olmaz genelde. Bir birikim söz konusu olabilir. Sorunu

tespit ettikten sonra nasıl bir yol izlemeniz gerektiğine karar vermeliyiz.

"Ben öğretmenim. Size bir soru sormak istiyorum. Acaba çekingenliklerin sebebi neler olabilir?"

Yetiştirilme tarzı, kişinin kendisini tanımaması, çevrenin baskısı en belirgin neden olarak göze çarpıyor. Aile çocuğunun yapması gereken şeyleri kendisi üstlenmiş ve çocuğunun gelişimini tamamlamasına engel olmuş olabilir. Otoriter bir aile ise de sindirilmiş bir çocukta güven problemi hasıl olur. Çevre ise kişiyi görmezden gelerek ve baskı uygulayarak pasifize etmiş olabilir. Elbette görmezden gelinmemesi icap eden faktörlerden biri de genler olabilir. Kişi ailesinin genlerini taşır. Kişilik özelliği olarak çekingen bir yapıya sahip ebeveynlerin çocukları, torunları yine çekingen olarak toplumda yerlerini alırlar genelde.

"Ben 21 yaşında üniversite öğrencisiyim. Benim sorum kendime güven eksikliği toplum içinde konuşurken heyecanlanıyorum ve insanların beni izlediğini sanıyorum her harekette. Sessiz sakın biri oldum, insanlarla konuşamıyorum, sesim çıkmıyor bağıramıyorum. Lisedeyken konuşkan esprili birisiydim ama hala lise arkadaşlarımla yanında eskisi gibiyim sadece onların yanında. Özgüvenimi kazanmak istiyorum her zaman konuşacak bir şeyler bulan, kendine güvenen sesi gür çıkan biri olmak istiyorum. Kendimi diğer insanlardan yetersiz görmüyorum. Bunu onlara göstermek istiyorum. Kabuğumu kırmak, rahatlamak istiyorum."

Kendinize bir dünya oluşturmuşsunuz. Bu dünyanın dışına çıkmak sizi korkutuyor. İnsanları bir gözlemci gibi algılıyor ve onlardan çekiniyorsunuz. Nasıl düşünürseniz öyle algılatırsınız.

nız. Bu nedenle düşüncelerinizi kontrol etmeyi öğrenmelisiniz. Yavaş yavaş sosyal çevrenizi genişletin. Ani hareketlerden kaçının ve küçük adımlar atın. İlk etapta bir iki kişi ile tanışın ve çevrenize katın. Her seferinde böyle yaparak çevrenizi genişletmiş olursunuz. Kendinize güvenmek için de her zaman söylediğim gibi öncelikle kendinizi tanımanız gerekiyor. Kapasitenizi bilin ki yola ona göre çıkın. Sürekli kendinizi geliştirin ve öğrenmeye doymayın. Öğrendiklerinizi de kendinize saklamayın sürekli en yakın çevrenizle dahi olsa paylaşın.

"Sınıf öğretmenliğinde okuyorum. Bu bölümü isteyerek seçtim. Ama sınıf içinde etkin olamıyorum. Mesela derste konu anlatmam gerekiyor ama cesaret edip kalkamıyorum korkuyorum. Bunu nasıl yenebilirim?"

Öncelikle size ilk tavsiyem bu kadar uzun cümlelerle düşünmeyin. Noktalama işaretlerini yerleştirmesek tek solukta soruyu sormuş olduğunuz anlaşılacak. Düşüncelerinizde dahi cümleleri kısa tutun. Aksi halde bu uzun cümleleri ifade ederken zorlanırsınız. İkinci tavsiyem de kendinizi kasmayın. Rahat olun ve zamana bırakın her şeyi. Bir olaya odaklanmak güzeldir fakat olumsuz duygular için de olmamak gerekir. Kullandığınız kelimelere bir bakın bakalım; "Olamıyorum, kalkamıyorum, korkuyorum..." Lütfen kendinize karşı biraz insaf- lı olun. Olumsuz kelimeleri kullanmaktan vazgeçin ve kendinize güvenin. Göreceksiniz ki ilerleyen zamanlarda çok konuşmaktan şikayetçi olacaksınız. Bu nedenle çok konuşmadığınız şu günlerin bile tadını çıkartın.

"Benim sorum heyecanlanmakla ilgili ben çok aşırı heyecanlı biriyim. Nedenini bilmediğim heyecan beni bazen çok zor durumda bırakıyor. Sizce bu bir hastalık mı? Kalabalık

bir ortamda her hangi bir faaliyet yaparken konuşma gibi kalbim yerinden fırlıyor sanki. Ellerim su gibi terliyor nefes alamıyorum bu halimi düşündükçe bir dahaki toplantılarıma kadar heyecanım iki kat daha artıyor ve üstelik beni olumsuz yönden çok etkiliyor. Bu durumdan nasıl kurtulabilirim."

Düşündükçe... demişsiniz. Her şey düşündükçe büyür veya düşünmedikçe küçülür. Kendinize düşünecek başka konular bulmadığınız takdirde bu konuyu düşünmekten kendinizi alıkoyamazsınız. İlla başka bir şey düşüneyim diye de boş şeyler düşünmeyin. Her hangi bir konuda derdiniz olsun. Derdiniz olan konu sizi etkiler. Sosyal konularda kendinizi sorumlu hissederek faaliyetlerde bulunmak size her açıdan iyi gelecektir.

"Ben üniversite öğrencisiyim. Üniversite eğitimim için yaşadığım şehirden uzaklaşmadım bu yönden kendimi şanslı buluyorum. Bu okulda ilk yılım. Benim çok büyük bir problemim var. İnsanlarla çok zor iletişim kuruyorum, daha doğrusu yakınlaşmam çok uzun zaman alıyor. Tanımadığım ortamlarda kasılıyorum, bir şey söylemeden önce 1000 kez düşünüyorum acaba yanlış bir şey der miyim diye. Ancak bu durumda sonuçta söyleyecek bir şey bulamıyorum. Normalde esprili bir kişiliğim var mesela ancak yakın arkadaşlar, aile, ya da alıştığım ortam dışında kişiliğimi ortaya koyup espri bile yapamıyorum. Bunun böyle sürmesine de dayanamıyorum, beni gerçekten yıpratıyor. Çünkü şu anda kendim gibi davranmıyorum. İnsanlarla tanışmak kişiliğimi ortaya koymak istiyorum ama yapamıyorum biri bir şey diyince öylece susuyorum. Aslında çok fazla konuşmak istiyorum ancak korkuyorum. Bu durumun böyle devam etmemesi için ne yapabilirim? Kendime her gün yepyeni bir güne başladım."

ğımı her şeyin daha farklı olacağını söylüyorum fakat ortama girdiğimde her şey aynı.."

İnsanlara odaklanmadan çevreyi gözlemleyin. Ardından da insanların söyledikleri üzerinden konuşmaya başlayın. Evvela size ters gelmeyen düşünceleri onaylayın. Ardından da konunun dışına çıkmadan kendi düşüncelerinizi söyleyin. Her seferinde konuşma sürenizi artırın. Göreceksiniz ki bu çalışma sonucunda bu durumu atlatacaksınız.

"Ben 21 yaşında üniversite öğrencisiyim. Sorunum sosyal fobilerim. Mesela sınıfta kitap okurken nefesim kesiliyor, sesim titriyor. Bu durum beni öğrencilik hayatım boyunca çok etkiledi. Üstüne gitmeye çalıştıkça rezil oldum. Doktora da gidemiyorum lütfen bana bir yol gösterin okulu bırakmayı bile düşündüm."

Bu durumu gündeminizden çıkartmalısınız. Şayet beyniniz sürekli bu konu ile meşgul olursa rahat olamazsınız. Sıradan bir konu haline getirmelisiniz öncelikle. Sanki sizin böyle bir probleminiz yok. Kendiniz gibi davranabilmek için öncelikle sakin olabilmelisiniz. Bunun için de nefes alma tekniklerini öğrenmeli ve kendinize telkinde bulunmalısınız. "Bu durumu atlatacağım ve insanlarla konuşmak benim için normal bir durum..." şeklinde düşünürseniz beyninizdeki korkular kaybolacaktır.

"Ben de sosyal fobi hastasıyım ve bu bende uzun süredir var. Yaşım 25 ve ben avukat olacağım. Size yazdıktan birkaç gün sonra yemin törenim var ve ben şimdiden düşünmeye başladım. İşin içinden çıkamıyorum, meslek avukatlık ve ben sosyal fobi hastasıyım, bu ne yaman çelişki taktiri size bırakıyorum. Psikolojik yardım alacak kadar maddi duru-

mum yok, umarım yardımcı olabilirsiniz, en azından bana bir yol gösterin öyle yapayım... İlaç kullanmaya karar verdim, bunun bana nasıl bir zararı veya faydası olur bunu da size sormak istedim ve bu illetten tamamen kurtulmam mümkün olacak mı?"

Sosyal fobinizin üzerine gitmediğiniz müddetçe aşamazsınız. Çevrenizdeki insanlarla her fırsatta iletişime girin ve bir şeyler konuşun. Konuştuğunuz şeylerin çok da önemi yok ama mühim olan sizin azimli ve ısrarcı olmanız... Rahatlamak için oğul otu ve ada çayını içmenizi öneriyorum. Sosyal fobi aşılamayacak, düzelmeyecek bir durum değil. Bu nedenle rahat olun. Kendinize güvenmeniz için de aktif olmanız ve meziyetlerinizi fark etmeniz gerekiyor. Boğulacaksanız da büyük denizde boğulun derim. Siz bir adım atın, işleriniz kolaylaşacaktır.

"21 yaşında lise mezunuyum. Yalnız ben de ciddi bir sosyal fobi yaşayan birisiyim. Benim problemimin temelinde daha farklı etmenler var yada bana öyle geliyor. Nedense kafamda aşırı bir kızarma korkusu oluşmuş daha doğrusu kızarma belirli durum ve ortamlarda sanki fizyolojik bir alışkanlık olmuş ve hemen ortaya çıkıyor..Kızarma sonrasında ki korkunç durumumu anlatmama gerek yok zaten. Sosyal ve aktif bir insanım ama kapalı ortamlara girdiğimde yoğun bir ağırlık çöktüğünü hissediyorum..Egzersizler filan yapın demeyin sürekli egzersizlerin içindeyim. Ama kızarma rahatsızlığından nasıl kurtulacağım. Çözemedim bilmiyorum. Zaten yüzümde biraz allık var bunu büyük ölçüde aştım ama bayanların olduğu bir ortamda yada bir kürsüde 10 kişilik de olsa bir topluluğa konuşmada çok ciddi problemler yaşıyorum."

Herkesin problemi kendince çok ciddi ve önemlidir. Fakat unutmamak gerekir ki; Bir şeyi gözümüzde ne denli büyütürsek o bizden de büyük hale gelecek ve bizi ezecektir. “Korkuyorum, gözümde büyütüyorum, yapamam, edemem...” gibi kavramları literatürünüzden çıkartın. Hep olumlu kelimeleri kullanın. Çok da düşünmeyin. Bir konuyu düşünün, çözümünü üretin ve uygulayın. Düşün, düşün, düşün... nereye kadar? İcraat adamı olmak gerekir. Sosyal fobi ile eşlik eden kapalı alan fobisinin de nedenini araştırmak gerekir öncelikle. Guatr yetmezliği, astım... gibi bir rahatsızlığınız olabilir... Bu nedenle bir hekime gitmelisiniz. Şayet somatik bir neden yok ise de bu korkunuzun üzerine giderek, sürekli böyle ortamlara gitmelisiniz. Bu tür giremediğiniz mekanlar, sizin için “Normal” olana dek bunu sürdürmelisiniz. Sahne fobisi de var demek ki; ne kadar pratik yaparsanız o denli aşarsınız. Beyninizde de bunu büyütmemelisiniz. Dedğim gibi olumsuz kelimeler yok!

“Benim sorum karşı cinsimle iletişim kuramamak onlarla konuşurken sıkılmak rahat olamamak yirmi beş yaşındayım şu ana kadar kız arkadaşım olmadı. Ayrıca da iş konusunda girişken değilim. Bana yardımcı olursanız sevinirim.”

Karşınızdaki insanı bayan erkek olarak nitelendirmemelisiniz öncelikle. Karşınızdaki kişi "insan" olarak beyninizde canlanmalı. İnsan kavramını yerleştirdikten sonra kategorize etmelisiniz; Arkadaşlarım, ailem, iş arkadaşlarım, dostlarım... Bu ayrımları yaparak başladıktan sonra, karşınızdaki bayan ise eğer, bir insan, arkadaş gibi düşünüp söyleyeceklerinizi bu şekilde iletebilirsiniz... Kendinize has yöntemlerde geliştirmenizi tavsiye ederim. Çünkü sizi sizden daha iyi kimse tanıyamaz...

“Son birkaç senedir topluluk önünde konuşamama, yiyip içememe, kızarma akabinde terleme... Ne yapacağımı şaşır-mış durumdayım psikiyatriste gittim isimli bir ilaç ver-di. Kullandım desem yalan söylemiş olurum. Bana bir çö-züm önerirseniz çok sevinirim. Devlet memuruyum çok zor-lanıyorum, iş hayatı olsun özel hayat olsun.”

Psikiyatrin verdiği ilaçları kullanmanızda bir sakınca yok. Bu ilaçlar sizin bu sorunla mücadelenizde yardımcı olacaktır. Bu ilaçların sakinleştirici etkisini elbette doğal ilaçlardan da elde edebilirsiniz. Adaçayı, oğul otu... gibi otların çayını içebi-lirsiniz sakinleşebilmek için. Gayretli olmanızda fayda var. Toplumdan kaçmak yerine, sıkça topluma açık alanları kullan-mayı tercih etmelisiniz. Yüzünüzün kızarmasını, terlemenizi... görmezden gelmeye çalışmalısınız. “Yüzümün kızarma-sı, konuşmama engel değil, terlesem de konuşabilirim...” gibi düşüncelere şartlanmalısınız.

“Ben 34 yaşında lise mezunu bekar bir erkeğim. Çok ka-labalık bir ailenin en büyük çocuğuyum. Benim sorunum; Çok sıkılganlık ve utangaçlık yaşıyorum. Aynı zamanda İn-gilizce kursuna gidiyorum bana sınıfta bir söz verildiğinde, heyecanlanıyorum yüzüm kızarıyor, ağzım kuruyor, kalbim hızlı çarpıyor, vücuduma ter basıyor, aynı şeyleri tanıdık bir çok arkadaşımın olduğu ortamlarda ve bu ortamlardaki baş-ka kişilerle tanışma anlarında da yaşıyorum. Herhangi bir resmi veya resmi olmayan bir yere gittiğimde bir şey sormak istediğimde buna benzer sıkıntıları yaşıyorum. Sanki o anda herkesin dikkatleri benim üzerimde. Sanki hata veya yanlış bir şey yapıyormuşum gibi geliyor bana. Karşı cinse karşı da aynı utangaçlık ve sıkıntıları yaşıyorum. Mesela sınıfta kızın

birisi bana bir şey sorsa rahat bir şekilde konuşamıyorum. Bundan dolayı evlenemedim ve evlenmekten korkuyorum. Bu utangaçlık ve sıkılganlıktan dolayı hayatımı düzene koyamadım.”

İnsanlar karşısında sıkılgan olduğunuzu ve tüm insanların sizi gözlediği gibi yargılara vardığınızı belirtmişsiniz. İnsanlar elbette birbirlerini gözleyecektir. Görme duyusu biz insanlara verilmiş güzel nimetlerden sadece biridir. Fakat şuradaki ince ayrımı yapmak gerekiyor. İnsanların bakması ve görmesi bireysel farklılıklar gösterir. Size her bakan sizi fark etmeye veya tanımaya yönelik gözlemeyecektir. Bu nedenle; “Herkes beni gözlüyor ve herkes beni irdeliyor..” gibi bir yaklaşım baştan çürümüş oluyor. Sizi bir cisim olarak görenler olduğu gibi, sizi acaba bu kişi kimdir? Bu kişiden bana zarar gelir mi? gibi savunma duygularıyla inceleyenler de olacaktır. Sizi, siz olduğunuz için görmek isteyen ve size hürmet etmek amaçlı size bakarak tanımaya çalışan insanların da olacağı gibi...

İnsanların kaldıramayacakları yükleri yüklenmeleri her zaman için hüsrana götürür. Şayet siz, insanlar beni eleştirmek amaçlı gözlemliyor, bana bakıyor dersiniz; Hem insanları zan altında bırakmış hem de kendinizi dünyanın merkezine yerleştirmiş olursunuz. Elbette siz değerli ve önemli bir insansınız ama sizin gibi yüzlerce insan var değerli olan. İnsanlar size baktıkları gibi herkese aynı oranda bakıyorlar bunu fark edin evvela.

Yapmanız gereken şey şudur; Siz kimsiniz? Nelerden hoşlanırsınız? Nelerden hoşlanmazsınız? Elinizden neler gelir?.. Bunları ortaya koymalısınız. Kendinizi ve meziyetlerinizi fark ettiğiniz ölçüde kendinize güveniniz de gelecektir. Hayatı gözlemleyin. İnsanlar, kimlere, hangi gözle, hangi maksatla bakıyorlar. Hayatı okumak önemlidir. Hayat tek açılı değildir hiç-

bir zaman için. Arka planını da en az dış görüntü kadar kavrayabilmek gerekir.

"Özgüven eksikliğim var ve topluluk önünde konuşurken yada bir şey okurken heyecanlanıp kıpkırmızı kesiliyorum. bunu nasıl çözebilirim? Bu durum beni çok üzüyor. Yardımı-nızı istiyorum ve şimdiden teşekkür ediyorum."

Topluluk karşısında konuşmaktan çekinmemek için öz güvenizi kazanmanız gerekir. Bunun için de küçük de olsa size ait işlerin altına imza atmış olmanız şart. Çevre sizi takdir ettiğçe de bu güven perçinlenecektir.

"Yaşım 25 ve nişanlıyım. Benim kendimce büyük bir sorunum var. Ben çok çabuk kızaran bir insanım. Bu hastalık bende yaklaşık 7 senedir var ve bu hastalık beni her geçen gün daha da bunalımlara itiyor. Çünkü beni toplumdan uzaklaştırıyor. İnsanlarla rahat konuşamıyorum. Ne zaman birisiyle veya bir toplumda konuşmaya, bir şeyler anlatmaya çalışsam hemen aklıma yüzümün kızaracağı geliyor ve ben-de bir panik başlıyor. Bu yüzden konuşmaktan aşırı derecede çekiniyorum, konuşamıyorum ve konuşunca da gerçekten kızarıyorum. Karşımdaki insan da neden kızardın diye sorun daha da bir bunalıma giriyorum. Hayatımdan beziyorum ve kendimi yalnızlığa vuruyorum. Sizden ricam bu hastalıktan beni kurtaracak bir şifa verin. Gerçekten çok kötüyüm ne yapabilirim?"

Bu durumun bir hastalık olmadığını söylesem seni hayal kırıklığına uğratar mıyım acaba? Fakat biz şunu da biliyoruz ki bir kişi şayet konu her ne kadar normal olsa da o konuyu prob-

lem ediyor ise o konu problemdir. Sizin şifanıza gelince... Özellikle beyaz tenli insanların yüzlerindeki kılcal damarlar deriye hem daha yakın olduğundan hem de deri daha ince ve şeffaf olduğu için daha net görünürler. Bu nedenle en ufak bir kan basıncındaki yükselmeye yüz kızarıklığı olarak karşımıza çıkar bu durum. Bu durum hastalık olmadığına ve derimizi değiştiremeyeceğimize göre yapmamız gereken şey şu; Sizin zihninize, hastalık olarak algıladığınız durumun esasında normal olduğunu yerleştirmek. Peki bunu nasıl başaracağız. Muhtemelen beyaz tenlisiniz. Yüzünüz kızardığında şöyle telkinde bulunun; "Bu gayet normal bir durum ve yüzüm kızarsa da kızarmasa da ben normal hayatıma devam edeceğim. Bana birisi yüzün neden kızardı diye sorarsa da bunun normal bir durum olduğunu söyleyeceğim." demeniz gerekiyor. Zihnini zi dağıtacak farklı eylemlerle uğraşmalısınız. Zihniniz sürekli bu konu üzerinde yoğunlaşırsa kendinizi iyi hissetmeniz daha geç olacaktır.

Bana sorsanız, deseniz ki Efser Hanım sizin yüzünüz kızarıyor mu? Ben de evet kızarıyor derim. Bu durumu dert ediniyordum eskilerde. Çevremdeki insanların benim yalan söylüyorum ve bu nedenle kızardığımı zannedeceklerini düşünürdüm. - Şunu unutmayın ki çevrenizdeki insanların ağzına bakarsanız hiçbir zaman onları mutlu edemezsiniz. Burada mühim olan sizsiniz, sizin mutluluğunuz.- Daha sonraları bilimsel olarak bunun normal olduğunu fark ettim ve dert edinmekten vazgeçtim. Nasıl ki nefes alıyorsak, yüzümüzün kızarması da o kadar olmazsa olmaz bir şey.

Stres

Hikaye

Aslan evladım benim!

Rıfat Bey, babası Mahmut Bey'e bakmaktadır. Mahmut Bey yatalaktır ve çok huysuz bir yaşlıdır. Rıfat Bey ne dese ne yapsa O'na bağıırır, çağırır ve azarlar. Yine böyle bir andır ve Rıfat Bey yemeğini yedirmektedir sevgili babasına. Babası başlar yine bağırmaya, çağırmaya...

- Mahmut Bey; Sen nasıl evlatsın böyle? Bana her seferinde tuzlu tuzlu yemekler yediriyorsun, farkında değil misin? Bunu kasıtlı yapıyorsun değil mi? Ben bu yemeği yemeyeyim de açlıktan öleyim istiyorsun değil mi?

- Rıfat Bey; O nasıl söz baba, ben senin ölmeni değil uzun yıllar daha yaşamayı, bizlerle olmanı istiyorum. Hem kimin daha önce öleceği belli mi. Turp gibisin maşallah. Hem doktor her geçen gün durumunun daha iyiye gittiğini ve belki de yakında ayağa kalkabileceğini söylüyor.

- Mahmut Bey; Nankör evlat. Bir de kalkmış dalga geçiyorsun. Ayağa kalkacakmışım! Peh! Ben yatalağım evlat. Beni kandırmaya çalışma. Çocuk mu kandırıyorsun sen? Unutma ben senin babanım. Seni ben büyüttüm.

Yine yaranamamıştır Rıfat Bey babasına. Ama gıkını bile çıkartmamaktadır, babası bağırdıkça. “İyi ki emekli olmuşum, babama daha iyi bakabiliyorum” diye de geçirir içinden, babası her bağırıp, çağırışında.

Emekli memurdur Rıfat Bey. Babası okumasına karşı çıktığı halde rahmetli annesi Hüsniye Hanım destek olmuş ve okumuştur. Memuriyetten kazandığı para ile zar zor bir küçük ev almış ve evi olmayan ailesini de bu eve yerleştirmiştir. Annesi son nefesini bu evde vermiştir. Hiç evlenmemiştir Rıfat Bey. Henüz kendisi 30 yaşındayken annesi yatalak olmuştur ve yaklaşık 10 sene annesi ile ilgilenmiştir. Annesi öldükten birkaç sene sonra da babası yatalak olmuştur. Anlayacağınız, Rıfat Bey'in evlenmeye vakti ve fırsatı olmamıştır bir şekilde.

Günün belli saatlerinde babasının yanına çıkmaktadır Rıfat Bey. Çünkü sohbet edecek bir ortam bulamamaktadır babasıyla. Ne zaman yanına gitse mutlaka azarlanmaktadır.

- Rıfat Bey; Baba kalk, ilaç içme saatin geldi.

- Mahmut Bey; Neden uyandırdın yine? Ne güzel uyuyordum. Benim için iyi bir şey yapsan, o zaman şaşarım zaten. Bakıyorum da hep dışarılardasın. Eve uğradığın nadir. Ben de olmasam eve hiç uğramayacaksın.

- Rıfat Bey; Ama baba ilaçlarını içmen gerekiyor. İçmezsen iyileşemezsin. Dışarıda biraz işlerim var baba. O yüzden dışarı çıkıyorum. Canın sıkılıyorsa söyle senin yanında kalırım sürekli.

- Mahmut Bey; Tamam tamam. Ver de içeyim. Hem uyandırdın hem şimdi de bekletiyorsun bu halimle. Canım falan da sıkılmıyor. Ben sensiz daha mutluyum.

İlacı ve suyu uzatır Rıfat Bey babasına. Babası ilacı yutar ve homurdanmaya devam eder. Bu durum 7 yıldır bu şekilde devam etmektedir. Rıfat Bey, her şeye rağmen babasına “La” dememiştir. “Tamam baba, peki baba, olur baba...” Sürekli babasını mutlu etmeye çalışmıştır. Ama gelin görün ki Mah-

mut Bey'i mutlu etmek ne mümkün. Ağzıyla kuş tutsa oğlu, neden hayvana zarar veriyorsun diye bu sefer de kızacaktır muhtemelen.

Bir cumartesi günüdür ve Mahmut Bey, oğlu uyandırmadan uyanmıştır. Saate bakmıştır ki saat epey geç olmuştur. "Rıfat bu saate kadar çoktan uyanır beni de uyandırır" diye düşünür. Meraklanır iyice.

- Rıfat, Rıfat...

diye seslenmeye başlar. Fakat çıt yok. 1 saat kadar sonra mahalleliden Bekir Bey gelir Mahmut Bey'in yanına. Mahmut Bey daha da bir şaşırır.

- Mahmut Bey; Sen buraya nasıl girdin? Söyle oğluma ne yaptın? Öldürdün mü onu yoksa? Beni de mi öldürmeye geldin şimdi de?

- Bekir Bey; Mahmut Abi, beni tanımadın mı? Ben Bekir. Kasabın küçük oğlu Bekir. Hatırladın mı?

- Mahmut Bey; Evet hatırladım ne olacak? Oğlumdan haber ver bana sen esas. Bana ne sen kimsen kimsin...

- Bekir Bey; Mahmut Abi beni Rıfat gönderdi buraya. "Durumum iyi, babam merak etmesin" dememi istedi. Sabah kalktığı anda tansiyonu yükselmiş ve sokağa atmış kendisini. Mahalleli de sağolsun görmüş ve hastaneye kaldırmışlar.

- Mahmut Bey; Tansiyonu mu yükselmiş? Ne yemiş ki yükselmiş?

- Bekir Bey; Doktor çok tuzlu yemişsin ve tansiyonunun yükselmesi normaldir demiş.

- Mahmut Bey; Hah, olacağı buydu. Beni öldüremedi tuzlu yedirirken, kendine etti ne ettiyse.

- Bekir Bey; Öyle deme Mahmut Abi. Rıfat kendisinin tansiyon hastası olduğunu bilmiyormuş. Senin tansiyonun düşük diye hep normalden biraz daha tuzlu yapıyormuş. Senin tansiyonun dengede kalsın diye. Aynı yemekten kendisi de sürekli yiyince, tansiyonu daha fazla dayanmamış ve az kaldı beyin

kanaması geçirecekmiş, doktora yetiştirmeselermiş arkadaşlar.

Mahmut Bey, renkten renge girmiş. Utanmış. Halbuki oğluna o kadar eziyet çektirmesine rağmen, bugüne dek oğlundan tek bir olumsuz laf işitmemiş. "Kendi hastalığını bile bilmiyormuş da benim hastalıklarımda uzman olmuştu" diye düşünmekten alıkoyamamış kendisini.

- Mahmut Bey; Ah oğlum ah!.. Demek şu anda hastanede. Doktorlar ne zaman çıkar dediler peki?

- Bekir Bey; Bu akşam taburcu edeceklermiş. Ben de bir hafta kadar size yardımcı olacağım. Çünkü Ben Almanya'dayken Rifat Abi benim babama da bakıyordu seninle birlikte.

Duyduklarına inanamaz Mahmut Bey. Demek aniden ortadan kaybolunca senin babanın yanına gidip O'na bakıyordu. Aslan evladım benim. Aferin O'na."

TEST

STRES DÜZEYİNİZİ ÖĞRENİN

Aşağıdaki durumlara genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi işaretleyerek stres düzeyinizi ölçün.

Cevaplar ve puanları

- 1- Hiç
- 2- Bazen
- 3- Sık sık
- 4- Her zaman

Her soruya size uygun olduğunu düşündüğünüz cevabın başındaki puanı verin. Anketi tamamladığınızda puanları toplayın. Anketin sonucunu elde ettiğiniz puana göre değerlendirin.

SORULAR

- 1- Birçok farklı işi kısa zamana sığdırmaya çalışıyor musunuz?
- 2- İş aksaklıkları veya gecikmeler durumunda sabırsızlanıyor musunuz?

3- Eğlenme amaçlı da olsa oynadığınız oyunlarda hep kazanmak zorunda hissediyor musunuz?

4- Trafikte kırmızı ışık yanmak üzereyken arabanızla hemen geçmeye çalışıyor musunuz?

5- Yaptığınız bir işte yardıma ihtiyacınız olsa da sormaktan kaçınıyor musunuz?

6- Sürekli olarak başkalarının hayranlığını kazanmak ve saygı duyulma ihtiyacı hissediyor musunuz?

7- Başkalarının işlerini yapma biçimlerini sıklıkla eleştiriyor musunuz?

8- Sıklıkla saate bakar mısınız?

9- Başarılarınızı ve pozisyonunuzu yükseltme konusunda aşırı hırs yaptığınız oluyor mu?

10- Zamanın size yetmediği düşüncesine kapılıyor musunuz?

11- Bir anda birden çok iş yapma alışkanlığınız var mıdır?

12- Sıklıkla gergin veya sinirli hissediyor musunuz?

13- Hobilerinize ve kendinize vakit ayırmakta zorlanıyor musunuz?

14- Çabuk konuşma veya sohbetleri hızlandırma eğiliminiz var mıdır?

15- Kendinizi geçinilmesi zor biri olarak kabul ediyor musunuz?

16- Arkadaş veya akrabalarınız sizinle geçinmenin zor olduğunu söylerler mi?

17- Birden fazla projede yer alma eğiliminiz var mıdır?

18- Kendinize sıklıkla işinizi bitirme tarihleri koyuyor musunuz?

19- Dinlenmeye ayırdığınız veya boş oturduğunuz vakitlerde kendinizi suçlu hissediyor musunuz?

20- Kendinize çok fazla sorumluluk yüklediğiniz oluyor mu?

DEĞERLENDİRME

20- 30 puan arası: Fazla üretken bir insan değilsiniz ve hayatınızı canlandırmaya ihtiyacınız var.

31- 50 puan arası: Stresle başa çıkma konusunda iyi durumdasınız.

51- 60 puan arası: Stres düzeyiniz normalin üzerindedir ve aşırı gergin olma sınırındasınız demektir.

61 puan ve üzeri: Kalp hastalığına yakalanma şansınız yüksektir. (<http://www.arc.sbc.edu/stressquiz>)

Stres ve strese yol açan faktörler

Stres fizikten aldığımız bir kavram, baskı olarak tanımlanabilir. İnsanlarda ise kişi üzerinde baskı oluşturan her türlü fiziksel ve psikolojik faktör stres olarak tanımlanabilir. Bu faktörler; ısı, ışık ve hava değişimi, iklimsel değişimler olabileceği gibi evlenme, boşanma, iflas etme yada daha küçük çaplı stres yapıcılar olabilir.

Stres tepkisi çok doğal bir korku reaksiyonudur. Bizler bu sayede binlerce yıldır dünya üzerinde yaşamımızı sürdürüyoruz

Stresin fiziksel ve psikolojik belirtileri

Gerginlik, bedensel yakınmalar, gerilim türü baş ağrıları, yoğun kalp çarpıntıları fiziksel belirtilerin bazılarıdır.

Psikolojik belirtileri ise; çatışmacı tutumlar, tahammülün azalması ve toleransın düşmesi, uyku ve iştah bozukluklarıdır.

Özellikle iştah değişimleri stresle yakın ilişki içindedir. Birçok kişi farkında olmadan strese bağlı iştah değişiklikleri nedeniyle kilo alır. Ve alınan kilolar stresi daha da artırır.

Stresi arttıran ve azaltan etmenler

Çok fazla sorumluluk taşımak stresi arttıran nedenlerin başında gelir. Diğer bir neden kendine güven duygusudur. Ken-

dine güveni olmak kişinin stresle daha kolay baş etmesine katkı sağlar. Yapılacak işlerin çokluğu, dinlenecek zamanın olmaması da stresi arttırmaktadır.

Stresi azaltan faktörler ise çevre ile iyi ilişkiler içerisinde olmak, daha az kişiyle çatışmalı ilişki içinde bulunmak, hobilere sahip olmak, dinlenmeye zaman ayırabilmektir.

Stresle mücadelede gevşeme egzersizleri

Uzun süre strese maruz kalan kişinin bedeni gergin hale gelir. Yani vücut ve beyin sürekli alarm durumundadır. Bu durumda bedende bazı sorunlar, kas ve eklemler ağrıları baş göstermeye başlar. Stres reaksiyonunda artan adrenalini azaltmak için, vücudu gevşetme egzersizleri faydalıdır. Gevşeme halinde vücut daha az enerji harcar ve dinlenme pozisyonuna gelir. Bu amaçla gevşeme egzersizlerinin, fobilerin tedavisinde (özellikle uçuş fobisinin), sınav kaygısı ve stres yönetimi konularında kullanıyoruz. Stresten kaçmak mümkün değildir. Stres modern çağın bir gerçeğidir, kaçmak yerine çözüm yolları aramak faydalıdır.

Stresle mücadelede kişilik yapıları

Stresle baş etmede kişilik yapısı oldukça önemlidir. Genel olarak A Tipi ve B Tipi kişilik özellikleri olarak ikiye ayrılır.

A Tipi Kişilik; Titiz, mükemmeliyetçi, tez canlı, aceleci, sabırsız kişilerdir.

B Tipi Kişilik; Daha planlı, işi zamana yayan, enerjisini daha iyi kullanan kişilerdir.

A Tipi kişilerin kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riski %50 daha fazladır.

İç konuşmalar

İç konuşmaların olayları algılamamızda ve yorumlamamızda bizi oldukça etkilediği bilinmektedir. Negatif konuşmaları

daha çok yapan kişiler, olası aksilikleri sürekli düşünerek bu aksiliklerin olması halinde nasıl davranacaklarını kestirmeye çalışırlar. Oysa olayların sonuçları tahmin ettikleri kadar korkunç olmaz. Daha çok deneyim sahibi olmak kişileri geliştirebilir, kendimizle daha olumlu konuşmalar yapmak stresle baş etmemizi kolaylaştırır.

Stresle mücadelede hobilerin etkisi

Hobilerin amacı kişiyi günlük hayat dışında bir oyun dünyasında rahatlatmaktır. Hobiler kişiyi rahatlatır. Bazı kişiler hobilerini bile bir iş haline dönüştürmektedirler. Hobi edinmekteki amaç yapılan işten keyif almaktır. Bazı kişiler hobilerinde bile bir yarış halindedirler, diğer kişiler ile sürekli rekabet ederler, bir türlü gevşeyemezler. Bazı ebeveynlerin çocuklarıyla oyun oynarken bile hep kazanmaya çalıştıklarını görüyoruz.

İletişim ve destek almanın önemi

Sağlıklı iletişim kurma ve destek alabilmek stresle mücadelede işimizi kolaylaştıracaktır. Sağlıklı bir aile yaşamı, iyi bir evlilik ilişkisi kişinin hayatını kolaylaştıracaktır. Türkiye’de bu konuda kadınların erkeklere oranla daha başarılı oldukları görülmektedir. Kadınlar daha korumacı yetiştirildikleri için strese daha dayanıksız görülürken; sorunlarını çevreleri ile daha kolay paylaşıyor olmaları önemli avantajlar sağlamaktadır.

Günün planlanmasının rolü

Planlı olmak bizi iki şeyden korur; birincisi yapacağımız işleri kafamızda toparlayarak bizi önemli ölçüde rahatlatır, ikincisi ise yapılacak işlerden arta kalan zamanlarda bizim daha rahat dinlenmemize yardımcı olur. Çalışma ve dinlenme zamanlarını bize hatırlatması yönünden faydalıdır. Plansızlığın karşıtı, acelecilik, işlerin yetişmemesi durumunu da bera-

berinde getirir. Özellikle zaman baskısının daha çok hissedildiği bankacılık ve medya çalışanları için planlama hayati önem taşır. Planlama bizi belirsizlikten koruyarak amaçlarımızı gerçekleştirmemize yardımcı olur.

Stresle mücadelede destek zamanı

Uyku, iştah bozuklukları, iş yerinde yada özel hayatta sık sık tartışmalara girmek, alkole yada sigaraya daha yoğun ihtiyaç duymak gibi davranışlar stresle mücadelede kişinin zorlandığını gösterebilir. Bu durumda kişinin destek alması gerekmektedir.

Örnek olaylar

"Ben çok sinirlendiğimde etrafı kırıp dökmeden rahatlamıyorum. Daha sonra pişman olduğum doğru ama nasıl düzelirim bilmiyorum"

Etrafı kırıp dökme kişiyi rahatlatır. Çünkü öfke anında enerjinizi harcamış olursunuz. Şayet alternatif olarak bir aktivite geliştirmezseniz, kırıp dökmeden sakinleşmeniz mümkün değil. Öfke anında bedenlen yorulacağınız bir işe girişin. Göreceksiniz ki kırıp dökmekten daha huzurlu olacaksınız. Sonucunda da bir şeyler kırılmaktan ziyade güzelleşmiş olacak.

"Kendim polis memuruyum, doğal olarak işimiz başımızdan aşkın. Benim sorunum, sürekli alnımın gergin oluşu. Güncel yaşamın içinde olduğum sürece ve hatta evimde eşimin çocuğumun yanında sürekli alnımda bir gerginlik, bazen farkına varıyorum rahatlamaya çalışıyorum ama sadece o anlık rahatlatma oluyor. Bir bakmışım yine gerginim. Ayakta olduğum sürenin 16 saat olduğunu düşünürsek bunun belki de sadece 1 saati normal geçiyor ve bu 1 saat için"

de içimden gelmediği halde kahkaha attığım oluyor. Bu durumun bir çözümü var mı?”

Lavanta yağı ile alnınıza ve boyun bölgenize masaj yapın / yaptırın. Bu sizi hem sakinleştirecek hem de gerginliğinizi alacaktır. Eve geldiğiniz vakit, ayaklarınızı tuzlu ılık suya koyabilir ve bitkisel çaylardan içebilirsiniz. Sizi mutlu edecek insanlarla sohbet edin. Negatif enerji saçan insanlardan uzak durun.

“Ben 25 yaşında bir öğrenciyim. Bu sene açık öğretim 2. sınıfta okuyordum ancak matematik dersi sınavımdan çok çalıştığım halde geçemedim, şu an 2 seçeneğe sahibim 1.si: Askerliğimi yapmak. 2.si: 2 yıllık okul kaydımı silip tecil edip yeniden sınava girmek, kendimi psikolojik olarak maksimum sıkıntıda hissediyorum, ne yapacağıma karar veremiyorum, ayrıca normal hayatımda asabi bir yapım var, askerde bana sorun oluşturmamasından da çekiniyorum, bir de romatizmal rahatsızlığım da var, bana neyi önerirsiniz, gitmem gereken doktor psikiyatri mi yoksa psikolog mu olmalı sizce, unutmadan askerde ilaç kullanmak istemiyorum, yani yanlış anlaşılacak hoş değil çünkü. Ama sizden acilen yönlendirici bilginizi istiyorum.”

Mevcut seçeneklerinden hangisini seçersen seç öncelikle asabiyetini yenmelisin. Asabiyet askere de gitsen sınava da girsen aşılması gereken bir sıkıntı. Bunu aşmak için de ister psikologa ister psikiyatru git sonuç sende düğümlenecektir. Senin şahsi gayretin olmadığı takdirde hiç kimse bir şey yapamaz. Bunu sen istemelisin, yani asabiyetini aşmayı. Asabiyet yok edilmez bunu da baştan söyleyeyim... Asabiyetini yönlendirebilirsin. Mesela sportif alanlarda bunu deşarj edebilirsin... Veya ilgi alanına giren her hangi bir alanda bu negatif enerji-

yi nötrleştirebilirsin. Yüzme sporu iyidir ama romatizmam da var diyorsun. O halde bir yandan da romatizmayı tedavi ettirmelisin. Isırgan çayını tavsiye ederim. Bir yandan her gün bir bardak ısırgan çayı romatizmaya iyi gelir tabi hekime de gitmelisin.

Yani sonuç olarak her iki tercih de senin için eşit ölçüdeki durumlar; Öncelikli olarak asabiyet ve romatizma ile ilgilenmelisin. Asabiyet için de ilaç kullanmak istemiyorsan psikologa gidebilirsin ama dediğim gibi öncelikle senin bunu istemen ve gayret göstermen gerekiyor.

"Sürekli olur olmaz hayaller kuruyorum, adeta beynim yoruluyor. Bu bende stres yapıyor. Ne önerirsiniz?"

Olmayacak olanı düşlemek insanın moralini bozar. Olmayacak olması ihtimali dahi kişinin hayal kurma keyfini kaçırarak bir durumdur. Bu nedenle, olma ihtimali yüksek hayaller kurmak daha mantıklıdır. Hayalin mantığı olur mu? gibi bir soru mantıksız gibi görünse de, unutulmaması gereken şey şudur; Hayatın her safhasında mantık ve duygular eş güdümlü yürürler. Sadece mantık olamayacağı gibi sadece duygu da kişiyi hüsrana götürür. Ben kimim? Neler yapmalıyım? Sorularının cevabını bulmalısınız evvela. Kendinizi tanıdığınız takdirde, neleri yapıp neleri yapamayacağınızı daha rahat keşfedersiniz. Hayallerinizi de yakın hedefleriniz üzerine kurarsanız daha başarılı olursunuz. Elbette uzak hedefler de belirleyin fakat yakın hedeflerinizle çelişmeyen ve birbiriyle doğru orantıda bağlı olmalarına dikkat edin. İlk etapta küçük adımlar atın ardından ani bir sıçrama ve tekrar küçük adımlarla hayatınıza devam edin. Kendisini tanıyan insan hayatını ve hayallerini yönetebilir unutmayın...

"Etrafımdaki bütün insanlara karşı ciddi anlamda gü-

vensizlik söz konusu ve bu nedenle strese giriyorum. Bu durumu yenmem için ne önerirsiniz?”

İnsanlara özde güvenmek şarttır. İletişimde iyi niyet esastır. Geçmiş tecrübelerden ötürü veya ailenin bu yönde telkinlerinden ötürü bilincinize bu yönde bir düşünce yerleşmiş muhtemelen. Bir insan uyanık ve zeki olmalıdır. Bir kere ısırıldığı yerden ikinciye ısırılmamalıdır. Düşmanını iyi tanımalı ve düşmanına göre tedbirler almalıdır. Hayata karşı sağlam bir duruş sergilemelidir. Ve unutulmamalıdır ki; Kişinin esas düşmanı yine kendisidir. Kendini bilen ve kendisini tanıyan bir kişinin korkusu da olmaz. Kişi bilmediğinin düşmanıdır. Kendinizi tanırsanız, diğer insanları da tanımış olursunuz. Bu şekilde de kimseden korkmazsınız.

“Her şeyi çok ince ayrıntılarıyla düşünüyorum. Küçük sorunları kafamda çok büyütüyorum. İstemeden de olsa kendimi strese sokuyorum. Çevremdeki insanları da istemeden kırıyorum. Ne önerirsiniz?”

Kaldıramayacağımız yükü yüklenmeye talip isek şayet, stres, depresyon... gibi rahatsızlıklar akabinde doğal seyrinde gelecektir. Bu nedenle kendi ellerimiz ile rahatsızlanmaya talip olmamalıyız. Stres hususunda, bu enerjinin yüksek oranda çıkmaması için mücadele etmeli, vücudumuzda enerji ortaya çıktıktan sonra da enerjiyi yönetmekten başka çaremiz yoktur. Telkin yoluyla kendimizi ayrıntıları kafamıza takmaktan uzak tutabiliriz. Streste olduğumuz takdirde de, bu enerjiyi hareket ile ve suyun yardımıyla üzerimizden atma yollarına gitmeliyiz. “Savaş ya da kaç” Ya bu stres ile mücadele eder ve kontrol altına alırız yada, kendimizi uykuya vererek, iletişimde olduğumuz insanların kalbini kırarak kaçış yolunu seçeriz.

“Yaklaşık olarak 3 aylık yeni evliyim. Eşimle aramızda bazı, iş yerinde ise yer yer agresif sinir boşalması yaşıyorum.

Eşimi telefonla aradığım ve ulaşamadığım zaman (özellikle sesini duyamadığım zaman) birden sinir patlaması yaşıyorum. İş yerinde ise bu durum daha farklı olarak ortaya çıkıyor. Muhasebeciyim ve dolayısıyla para işleri ile uğraştığımdan para olaylarında biraz daha agresif oluyorum. Çevremdeki insanlar çok iyi bir kişi olduğumu söylemeler de ben sinirli halimden hiç hoşnut olmuyorum. Çoğu kez insanlardan daha önce onların düşündüklerini düşünerek onlardan önce davranarak onları mutlu etmeye çalışıyorum. Bundan dolayı da bilmiyorum yıpranıyorum her halde. Bir de düzenli olmayı çok severim. İşlerimin hep yolunda aynı düzende gitmesini isterim. Örneğin bundan bir hafta önce kadar eşimin işlerinde yoğunluk yaşandı ve eşim eve geç gelmek zorunda kaldı. Bu durum benim iç dünyamda huzurumu kaçırdı ve düzenimin bozulduğunu düşünerekten ara sıra olur olmaz yere tartışmalar yaşandı. Bu durum beni çok rahatsız etti. Agresif davranmalardan, beynimde kurduğum yersiz kuruntulardan, ani sinir savaşlarından ve karşımdaki insanlara bu sinirliliğimden dolayı zarar vermek durumundan nasıl kurtulmalıyım? Bu konuda bana yardımcı olabilirsiniz sevinirim. En belirgin özelliğim her şeyi ben yapayım istediğim. Sizce bundan mı kaynaklanıyor. Eşimi çok seviyorum ve onu üzmem beni çok yıpratıyor. Sakin bir insan olmanın yolu nereden geçer?”

Mesleğiniz gerginlik veren bir meslek evvelâ. Yeni evli oluşunuz sorumluluklarınızın artması... gerginliği tetikler. Her şeyi sizin düşünmenize yapmanıza imkan yok ayrıca lüzum da yok. Bırakın zaman kendi seyrinde aksın. Diyeceksiniz ki bunu yapabilirsem size niye sorayım? Haklısınız sabrederseniz alternatif çözümler de önereceğim: Enstrümantal müzik dinleyebilirsiniz. Bir enstrüman çalarak tasavvuf, Türk sanat.. musıkisi icra edebilirsiniz. Bir spor ile uğraşabilirsiniz... Anlaya-

çağınız önerilerimin özü şuraya dayanıyor: Beyninizi deşarj edici faaliyetlerle uğraşmalısınız. Öfkelendiğinizde kalkın elinizi yüzünüzü yıkayın... Sabretmeyi salık verin kendinize. Şunu da unutmayın, hiç kimse sorumlulukları tek başına üstlenemez. Eğer bu şekilde olsaydı toplum olmazdı. Bireyler yalnız yaşarlardı.

"Ben en ufak şeylerde bile sinirleniyorum! Çok soru sorulduğunda, üstüme çok gelindiğinde vs. en küçük şeylerde bile, fevri hareket ediyorum. Bunun bilincindeyim ama o anda kendimi engelleyemiyorum, sonradan tabi karşımdaki insanı kırdığım için üzülüyorum ama, kırdıktan sonra bir anlamı yok. Bir de buna bağlı mı bilmiyorum ama çok karamsarım, her şeye kötü yanından bakıyorum. Bundan nasıl kurtulabilirim, inanın bu durum beni çok rahatsız ediyor."

Kalp kırmak dünyanın belki de en kolay işidir. Bizler de genellikle kolayı tercih ederiz insan olarak. Halbuki insanlarla iyi geçinmek zor olsa da insanın hayatına anlam katar ve dünyaya bakış açısını değiştirir. Asabiyetin ile ilgili hekime de gitmelisiniz. Guatr... gibi somatik rahatsızlıkların da belirtisi olabilir.

"Sürekli stresteyim. Birisi bir şey dese parlayacak yer arıyorum. Böyle olunca da iş yapamaz hale geliyorum. Bir de patronuma tahammül edemiyorum. Her şeye karışıyor ve işlerimize mani oluyor. Stres konusunda bana ne önerirsiniz?"

Her birimizin en rahat çalıştığımız ve en verimli olduğumuz bir olumlu stres düzeyimiz vardır. Stresle başa çıkmanın en temel koşulu, bu olumlu düzeyin üstüne çıktığımız ya da altına düştüğümüz anları ve durumları fark etmektir. Bir mik-

tar stres hepimiz için gerekli ve yararlıdır. Stres düzeyindeki belli artışlar, performansta ve yeterlilikte artışa yol açmaktadır. Bu sınırlar artı yada eksi yönde aşılırsa, performans ve yeterlilikte azalmalar başlar.

Belirtileri ayırt etmeliyiz

Pek çoğumuz "olumlu stres" düzeyinde çalıştığımıza ilişkin göstergelerin ve belirtilerin farkındayızdır. Kendimizi enerji dolu hissederiz; Kararlarımızı hızla ve kolayca verebiliriz; baskılar altında bile sakin kalabiliriz. Stresimizi olumlu düzeyin çok altına yada üstüne doğru aştığımızı söyleyen belirtileri ise pek fark etmeyiz. Ortaya çıkaran nedenler farklı olmakla beraber, "çok az stres" ve "aşırı stres"e bağlı belirtiler birbirine çok benzemektedir: Uyku düzeninde değişimler, ilişkilerdeki gerginlikler, iştahdaki değişimler, içe çekilme, motivasyon düşüklüğü, sinirlilik, işe geç kalma yada hiç gitmeme, konsantrasyon bozukluğu, yanlış kararlar, kazalar bunların bir kısmıdır.

Stres düzeyleri farklıdır

Bu belirtilerin farkına varmak, kendi "olumlu stres" düzeyinizi belirlemenin ilk adımıdır. Ancak bu konuda dikkat edilmesi gereken en önemli husus, en üst düzeydeki performansa yol açan bu "olumlu stres" miktarının tüm insanlar için asla aynı olmadığıdır. Ayrıca her insanın kendine özgü olan "olumlu stres" düzeyinin o kişi için de zaman zaman değişebileceğini hatırdan çıkarmamak gerekir. Kendinize baktığınızda eğer "olumlu stres" düzeyinizin dışında işlev gördüğünüzü hissediyorsanız, içinde bulunduğunuz durumu şöyle bir inceleyin. Ne kadar stres yaşıyorsunuz? Çok mu az? Yoksa aşırı mı? Bunu anlamaya çalışın; sonra da yeniden olumlu stres düzeyinize dönebilmek ve yeteneklerinizin en üst noktasında çalışabilmek için stresinizi arttırmanın yada azaltmanın yollarını arayın.

Unutkanlık ve dikkatsizlik

Hikaye

Konuş Gönlümün Sultanı

Zihni Amca 89 yaşındadır. Nagihan Teyze ile 70 yıldır evlidirler. Nagihan Teyze'nin kulakları işitmediği için konuşmaya da küsmüştür. Birbirlerini severek evlenmişlerdir. Çeşmenin başında her su dolduruşunda Nagihan Teyze, Zihni Amca orada belirmektedir. Henüz 18 yaşındadır Zihni Amca o sıralarda. Nagihan Teyze de 17. Derken bu duygu yoğunluğu süre gider birkaç ay ve ailesini gönderir Zihni Amca, istetmek için Nagihan Teyze'yi. Zihni Amca'yı da sevmeyen yoktur ha köyde de. Kayın pederi olacak olan Harun Emmi de seve seve kabul eder bu teklifi ve evlenirler düğün dernekle.

Nagihan Teyze, yaklaşık on yıldır hiç konuşmamaktadır. Konuşmaya küsmesi de; torunlarının duymamasıyla alay etmeleri üzerine başlamıştır. O gün bugündür konuşmamaktadır.

Zihni Amca; Ah be hanım. Neden konuşmuyorsun ki? İnan sesini unuttum. Bazen gözlüklerimi nereye koyduğumu, günlerden ne olduğunu... unutuyorum ama senin sesini unutmak bir başka be Gönlümün Sultanı.

Nagihan Teyze' nin gözlerinden iki damla yaş süzülür. Fark etmesin diye Zihni Amca siler hemencecik. Ama fark etmiştir bile. Geç kalmıştır Nagihan Teyze. Zihni Amca da ağlamaya başlar.

Zihni Amca; Gönlümün Sultanı. Aman kendini üzme. Konuşmak istemiyorsan zorlamıyorum seni. Tamam konuşma. Olur da konuşmak istersen konuşursun. Tamam mı?

Nagihan Teyze, Zihni Amca'nın ne dediğini tam duyamamıştır ama anlamıştır o en kalbi duyguları. Başını sallamıştır usulca.

Ertesi gün oğlu Cihat gelir ziyaretlerine.

Cihat; Ben geldim. Nasılsınız bakalım sevimli tontonlar?

Zihni Amca; İyiyiz evladım. Sen nasılsın. Gelin, çocuklar... iyilerdir inşallah.

Cihat; İyiler babacım, ben de iyiyim sağ olasin. Bir şeye ihtiyacınız var mı baba?

Zihni Amca; Hayır yok evladım. Berhudar ol.

Cihat; İlaçlarını içmeyi unutuyormuşsun baba. Ablam söyledi. Sonra da romatizmaların azıyormuş. Hep başının ucunda olsunlar da unutma onları içmeyi. Olmaz mı?

Zihni Amca; Haklısın evladım ama unutuveriyorum gözü-mün önünde de olsalar. Bazen de adımlı bile unutuyorum. Ne olacak bu halim bilmiyorum.

Cihat; Unutkanlığına çözüm için doktora gidelim baba. İstersen bugün için randevu alayım ve gidelim. Ne dersin?

Zihni Amca; Tamam evladım iyi olur. Ama bir şey diyeceğim sana. İlaçlarımı unutmam, adımlı, günlerden ne olduğunu unutmamı anlıyorum, bunamadan kaynaklanıyor. Malum yaş doksana dayandı. Ama beni esas üzen bu değil evladım. Bu doktorun vereceği ilaçlar, acaba bana annenin sesini hatırla-

tacak mı? O'nun sesini duymayı o kadar özledim ki evlat. İnan eğer bana hatırlatırsa bu ilaçlar, o doktora çok dua ederim.

Cihat; Canım babam benim. Unutkanlık bende de oluyor kimi zaman. İş stresinden, yorgunluktan... çeşitli sebeplerden kaynaklanıyor işte. Belki senin unutkanlığın da bunamadan değil de yorgunluktandır. Yılların yorgunluğu var sende malum.

Zihni Amca; canım evladım bana yakıştıramıyorsun biliyorum bunamayı. Ama evladım bu normaldir. Bu yaşta bunama olmayan insanlarda var ama olan insanlar daha fazla. Sen de çok yorma kendini. Stresli çalışmak elbette seni yorar. Kafan karışık olunca da bazı şeyleri unutman gayet normal tabi.

Zihni Amca ile Cihat konuşurlarken odadan bir ses duyulur. "Zihni, Zihni orada mısın?" demektedir Nagihan Teyze.

Zihni Amca, heyecandan bayılacak gibidir. Yanına doğru hızla ilerlemektedir Nagihan Teyze'nin.

Zihni Amca; Geliyorum Gönlümün Sultanı. Evet buradayım, geliyorum."

UNUTKANLIK TESTİ

1- Günlük yaşam işlevlerini etkileyen unutkanlık;

Randevuları, telefon numaralarını unutmak genellikle normaldir. Demans (bellekte bozulma) hastasında unutkanlık daha siktir ve özellikle yakın geçmişe ait olaylar daha fazla unutulur.

2- Düzenli görevleri yapmada güçlük;

Meşgul kişiler zaman zaman zihinsel dağınıklık yaşarlar. Mesela yemek yapmak için kullanacakları patatesi yemekte kullanmayı unutabilirler. Bir demans hastası ise yemeğe nele-
rin konulacağını ya da yemeğin nasıl pişirileceğini unuttur.

3- Lisan problemleri;

Hepimizin yaşantısında doğru kelimeleri bulmakta güçlük çektiğimiz zamanlar olmuştur. Bir demans hastası ise en basit

sözcükleri ya da eşanımlarını unutur. Bu nedenle konuşmalarını anlamak güçleşir

4- Yer ve zaman uyumsuzluğu;

Bazen ayın kaç olduğunu unuttuğumuz ya da yolumuzu bulmada güçlük yaşadığımız anlar olur. ancak bir demans hastası, evinin bulunduğu sokaktayken bile çevresini tanıyamaz. Hatta evinin yolunu dahi bulamaz.

5- Bozulmuş yargılama;

Bazen kendimizi hasta hissettiğimiz halde doktora gitmeyiz. Bir demans ise hasta olduğunda doktora gitme gereği olduğunu düşünemez. Mevsimlere uygun giyinmez, bahar geldiğinde hala kışlık kalın kıyafetlerini giymeyi sürdürür.

6- Soyut düşüncede problem;

Bir demans hastası kaşığı görünce tanıyabilir ancak çorba içerken kaşık kullanması gerektiğini düşünemez.

7- Eşyaların yerlerini karıştırma;

Anahtar ya da gözlüğümüzü nereye koyduğumuzu hatırlayamayız kimi zaman. Bir demans hastası, eşyaları uygunsuz yerlere koyar. Ütüyü buzdolabına, anahtarları fırına...

8- Davranış ve duygularda değişiklikler;

Demans hastalarının duygularında dalgalanmalar dikkat çekicidir. Nedensiz öfkelenme ya da ağlamalar sıktır.

9- Kişilik değişiklikleri;

Demans hastası şüpheli, çevreye ilgisiz ve isteksiz olabilir.

10- İnsiyatif kaybı;

Demans hastası oldukça pasif hale gelmiştir, desteğe ihtiyacı vardır.

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki 10 maddenin 1'den fazlası sizde veya bir yakınınızda varsa nöroloji uzmanına danışmanınızı tavsiye ediyoruz.

Unutkanlık, dikkatsizlik

Aslına bakarsanız unutma denen bir olay yoktur, unutma kavramının yerine, hatırlayamama kavramını kullanabiliriz. Neden bu şekilde söylüyorum çünkü insan yaşadığı ve duyduğu her şeyi hafızasının bir köşesinde saklar ve yeri geldiğinde bilincine çıkarır. Bilincimize çıkaramadığımız şeyler ise bilinç dışını oluşturur. Aslında bizim hatırlayamadığımız şeyler bilinçdışımızda bulunmaktadır mühim olan bunları bilincimize çıkarabilmemizdir. Bilincimize çıkaramadığımız şeyler hipnoz ile veya serbest çağrışım yolu ile bilincimize çıkarılabilir. Burada önemle üzerinde durduğumuz konu unutma yani hatırlayamamayı nasıl azaltabiliriz.

Unutkanlık nedenleri

Unutkanlık nedenleri arasına bir çok nörolojik ve psikiyatrik hastalık girebilir. Bunlar arasında en sık bilinenleri demans (bellekte bozulma), depresyon ve diğer merkezi sinir sistemini etkileyen hastalıklardır. Unutmanın hastalık olmadan da olabildiğini söyleyebiliriz. Yani bilincimizde olan şeyleri hatırlamamızı zorlaştıran etkenlerin başlıcalarını şu şekilde sıralayabiliriz.

- Stresli yaşam koşulları
- Hafızanın gereksiz bir çok bilgi ile kirletilmesi (bilinçli veya bilinçsiz)
- Gereksiz ve önemsiz şeylerin hafızaya alınması
- Bir işi öğrenirken bir den fazla şeyle uğraşmak (gazete okurken TV izlemek gibi)
- Dikkati yoğunlaştırmayı azaltan etkenler (dikkat eksikliği ve kaygı durumları)
- Yapılan işe gereken önemi vermeme
- Dağınık ve kaotik çalışma düzeni

- Öğrenme ve hafızada tutma tekniklerinin yeterince bilinmemesi

- Bütün bu sayılan etkenler kişinin öğrendiği bir şeyi hatırlamasını zorlaştırarak unutkanlık dediğimiz problem ile karşı karşıya getirir.

Unutmanın yararları

Unutkanlık bazı yönlerden insan için oldukça yararlı bir durumdur. İnsanın yaşadığı kötü olayları unutmadığını bir an düşünelim. Bu durumda insan sürekli olumsuz düşünce ve görüntüler ile hem mutsuz olacak hem de yaşamının sıkıntılı bir hale gelmesi sağlanacaktır. Kişi etrafındakilerin sürekli olumsuz yönlerini hatırlayarak huzursuz olacaktır. Öyleyse unutma bu yönden oldukça yararlıdır.

Unutkanlığı engellemek için

- Özellikle unutkanlığı engellemek için yapılacak bazı şeyler vardır. Bunların başında bir şeyi hafızaya alırken dikkat ve konsantrasyonun zirvesinde onu hafızaya almaya çalışmaktır. Bir konuya ne kadar çok dikkat verilirse o kadar kolay hafızaya alınacak ve o kadar kolay hatırlanacaktır. Bu durumda çevrede dikkati dağıtacak başka uyarıların olmaması gerekir.

- Bir konuya ne kadar önem veriyorsanız o konu hafızanızda o kadar uzun süre canlı kalacak ve hatırlamanız kolay olacaktır. Yani kayıt yaparken önemli olduğu konusunda enerjiniizi yoğunlaştırmaya çalışın.

- Çağrışımları kullanarak hatırlama teknikleri mevcuttur. Bu durumda hafızanıza kaydettiğiniz bir şeyi hatırlatacak bir çağrışım nesnesini de trafik işareti gibi kaydetmeniz gerekecektir. Mesela bir telefon numarası ezberlerken o numarayı size çağrıştıracak bir şey örneğin doğum tarihiniz, kapı numaranız, yaşıınız, evlilik tarihiniz gibi numaralar ile ezberlemeye çalışabilirsiniz.

- Gerekli gereksiz bir çok şeyi ezberlemeye çalışmakta kaydedilen bilgilerin hatırlanmasını zorlaştıracaktır.

- Öğrenilen bir şey ne kadar çok beden duyusuna hitap ederse o kadar kolay öğrenilir ve tekrar hatırlanır. Yani çocuğa mevsimleri anlatırken aynı anda resimlerini göstermeniz ve yağmurun fırtınanın sesini dinletmeniz, öğrenmeyi kolaylaştıracak, bilginin daha kalıcı olmasını sağlayacak ve hatırlama daha kolay olacaktır.

- İlave olarak stresten uzak kalmak, kaygıdan ve üzüntüden uzak kalmakta hatırlamayı kolaylaştıracaktır. Gürültüden uzak durmak, düzenli bedensel egzersizler, yeterli uyku saatlerinin olması, beslenmenin dengeli ve yeterli olması da stresi azaltarak dolaylı olarak hafızayı güçlendirecektir.

Demans nedir?

Kişide ilerleyen yaş ile, beyindeki bir takım değişimler sonrası oluşan bellekte bozulma (yakın döneme ait hafızada güçlükler) yanı sıra, konuşma, söylenen şeyleri ya da daha önce bilinen şeyleri yapamama, çevresindeki eşya ve varlıkları tanıyamama; hesaplama, plan yapma, yürütme, sorunları çözme, davranışları yeri geldiğinde sonlandırabilme, uygun yarıgıda bulunma gibi daha çok beynin ön bölgesine ait becerilerde kayıplar ile kendini gösteren ilerleyici bir rahatsızlıktır.

Yaygınlığı

65 yaş üzerindeki grubun % 2- 4'ünde, 85 yaş üzerinde ise % 20 oranında görülmektedir

Bu duruma neden olan rahatsızlıklar

Yaklaşık olarak % 60 kadarı Alzheimer dediğimiz rahatsızlıktan dolayı, %10- 20'si beyin damar hastalıkları ve tıkanmaları, tekrarlayan felçlerden ötürü, % 10'u alkole bağlı, geri kalanı ise travma, ilaç zehirlenmeleri, kafa içindeki tümörler, abse ve diğer vücut hastalıkları (bazı vitamin eksiklikleri, tiroid,

böbrek üstü bezleri, karaciğer, böbrek, hipofiz hastalıkları gibi) sonrası oluşmaktadır.

Örnek olaylar

"Sınavlarda çok heyecanlanıyorum. Ve bir de bugünlerde sürekli unutuyorum. Bazen ne unuttuğumu bile unuttuğum oluyor."

Daha baştan kaybediyorsunuz! Diyerek olumsuz bir başlangıç yapayım. Olumsuzluk, olumsuzluğu getirir. Şayet olumlu bir sonuç almak istiyorsanız, olumluyu düşüneceksiniz. Düşünce, enerjidir. Olumlu enerji yayarsanız, dış çevreden geri dönen, yansıyan enerji de olumlu olacaktır. Tam tersini dile getirmek dahi beni gerer. Bu nedenle siz hep olumluyu düşünün. Heyecanlanıyorum yerine, sakınım. Unutuyorum yerine, hafızam kuvvetlidir... gibi telkinler yapmalısınız.

"Hafızam çok zayıf. Ne yaparsam yapayım bir türlü zihnimde tutamıyorum öğrendiklerimi. Acaba benim zihnimde mi bir problem var anlamış değilim. Çok çalışıyorum ama bu da yeterli gelmiyor. Ne yapmalıyım?"

Mühim olan çok çalışmak değil, doğru yöntemlerle çalışmaktır. Bu nedenle çalışma yöntemlerinize ve tekrarlara dikkat etmelisiniz.

Beynin daha iyi çalışması glikoz ve oksijene bağlıdır. Bu bakımdan ders çalışan arkadaşların bilhassa belli miktar kuru üzüm veya bal alması ve temiz bir havada ders çalışması yerinde olacaktır. Sigara dumanlarına maruz kalan bir zihnin performansı düşecektir. Aynı zamanda nikotinin kanı pıhtılaştırma etkisi olduğundan kanın beyine daha az süratte gitmesi mevzu bahistir. Bu nedenle beyin ve kalp enfarktüsü olabilir.

Midenin dolu olması kanın mide damarlarına birikmesine sebebiyet verecek yine beyne kanın az gitmesine, dolayısıyla uykunun gelmesine sebebiyet verecektir.

Çalışma saatleri

Sabah çalışılan dersler daha kolay hafızaya alınır. Öğleden sonra çalışılan dersler ise zor öğrenilir. Sabah öğrenilen dersler kısa süre hafızada kalır, öğleden sonra öğrenilenler ise daha uzun süre hafızada kalır. Bunu birleştirirsek ilk çalışmaları sabahları veya gecenin sabaha yakın vakitleri, tekrarı ise öğleden sonra yapılmalıdır. Akşamdan sonra ve gece ders çalışma verimsizdir. Bu vakitlerde daha basit konuları çalışmalı veya tekrar etmeli, mümkünse 22:00 – 23:00 civarında yatılmalıdır.

Tekrar, tekrar, tekrar...

Tekrar edilmeyen bilgi ile öğrenilmemiş bilgi arasında pek fark yoktur. Tekrarlar mümkün mertebe fazla aralık verilmenden yapılmalıdır. Konu, 30 dakikalık dilimlere ayrılmalı, o dilim bittiğinde 10-15 dakikalık bir tekrar hemen vakit geçirmeden yapılmalıdır. Konunun yerleşmesi isteniyorsa bir gün sonra yeniden tekrar edilmelidir. Bu tekrar birkaç dakikalık bir sürede bitecek şekilde olabilir. 3. Tekrar etme işlemi bir hafta on gün içinde işlemleri sizin en fazla yarım saatinizi alır. Ancak birkaç saatte hazırladığınız çalışmalarınızın boşa gitmesinin önlenmesi tekrar etmek için ayıracağınız bu yarım saate bağlıdır.

Hafızayı güçlendirme

Unutma ya konuya dikkatli eğilmeden, ya da tekrar etmeden kaynaklanmaktadır. Okuyarak hazırlananlarda not tutarak çalışma, notları temize geçme ana fikirleri küçük kartlara yazıp ara bakma hem öğrenmeyi hem de hafızada tutmayı kolaylaştırır. Hafızanın güçlenmesi çok tekrarla mümkün olur.

Konu adeta ezberlenmiş gibi belleğinize yerleşir. Bu yolla öğrenme ise bilgilerin unutulmasını önler. Hafızayı güçlendirir. Bazı şeyleri ezberlemede zorlanıyorsanız kısaltmaları kullanabilirsiniz. Okullarda kimya derslerinde (H₂SO₄) için söylenen "Hasan 2 Sadık Osman 4" cinsinden, çağrışım yaptıracak şeyleri kullanabilirsiniz. Öğrenilen şeylerin günlük yaşamınızda kullanılması da hafızanın kuvvetlenmesine yol açar.

Siz kendinize göre kolaylaştırıcı yollar bularak öğrenilen bilgilerin hafızanızda yerleşmesini sağlayabilirsiniz.

"Ben OKS'ye hazırlanan bir öğrenciyim. Sınava çok az kaldı. Heyecan var. İçimde korku var. Ya sınava girerken bilgileri unutursam. Benim en büyük telaşım korku ve endişe. Korku, kazanamayacağım diye. Endişe, ya bilgilerimi unutursam diye. Ne olur cevap verin, ne yapmalıyım?"

Yine olumsuz telkinler! Unuturum dersin unutursun. Kazanamam dersin kazanamazsın... Tüm bu telkinlerin birer dua hükmünde olduğunu unutmamak gerekir. Bu nedenle olumlu kelimeler kullanmaktan lütfen vazgeçmeyelim. Korku ve endişe şeytanın vesveseleridir. Şeytana yenik düşmememiz gerekir. Unutmayacaksın inşallah ve de sınavı kazanacaksın inşallah. Sen gerekli tedbirleri alıyorsun; Yani sınava hazırlandın bugüne dek... Evelallah bu sınavı da vereceksiniz, siz gençlerimize güveniyorum.

Dikkat eksikliği örnek olaylar

"19 yaşındayım ve kendimi geliştirmem lazım. Kitap okumak istiyorum ama okuduğumu anlayamıyorum. Ne yapmalıyım?.."

Evvela anlayabileceğin kitapları okuyarak işe başlamalısın. Zihin basitten zora gitmedikçe, eğitimin sistematığını çöz-

mekte zorlanacaktır. Çocukların emeklemeden sonra yürüme-leri gibidir bu. Önce emeklemeli ardından yürümeye çalışma-lısınız. Aksi halde bu şekilde anlama problemi yaşayabilirsi-niz.

Kitap okumaya evvela romanlarla başlamanızı tavsiye ede-rim. Bu kitaplar sizin düşünce sistematüğinizi harekete geçire-cek ve geliştirecektir. Akabinde şiir ve fikir kitaplarına da ufak ufak başlamalısınız. Böylelikle eğitim alanına idmanlı bir adım atmış olacaksınız.

İlgi alanlarınıza göre kitap seçmeyi ihmal etmemelisiniz. Kişi sevdiği, hoşlandığı şeyi daha fazla benimseyecek ve an-lamaya çalışacaktır. Elbette eğitim hayatınızda sağlam adımlar attıkça bu konuda da uzmanlaşacaksınız. Örneğin zaman-la, hiç hoşlanmadüğınız, ilgi alanınızla yakından veya uzaktan hiçbir bağlantısı olmayan bir kitabı dahi anlayabileceksiniz.

"Benim sorunum hayatta bazı belirlediğim hedeflere konsantre olamıyorum ve bu da bende kendimi değersiz gör-me duygusu oluşturuyor. Acaba kendimi çok haksız bir şekil-de yargılıyor muyum?"

Konsantre problemini aşmak için öncelikle hedefleri bir kez daha gözden geçirmek gerekir. Şayet çok uzak ve mümkünü zor bir hedef ise bu konsantre olmanız güçleşir elbette. Böyle ise şayet yakın ve kolay hedefler koymalısınız kendini-ze. Yapmaktan zorlanmayacağınız ve sizi mutlu eden hedefler. Buna rağmen hala konsantre problemi yaşıyor iseniz, bir psi-kiyatrdan destek almanızda fayda var.

"Ders çalışamıyorum, ama çalışmak mecburiyetindeyim. Askerlik meselem var kısa dönem yapmak istiyorum bu se-beple mecburum ders çalışmaya ama bir türlü çalışamıyo-rum."

Kendimize hedefler koymalıyız elbette. Fakat bu hedefler inandırıcı ve kabul görür olmalı. Bizi doyurmayan hedeflere odaklanamaz ve bu hedefler doğrultusunda başarılı olamayız. Bir olayın içerisine "mecburiyet" girerse şayet, çok da verim beklemeyin. Kişi yaptığı işten keyif almalıdır. Aksi halde bu ona bir azap, bir işkence olacaktır. Siz en iyisi mi kendinize daha inandırıcı ve daha keyifli sebepler bulun. Örneğin; "Üniversiteyi okuyacağım ve bu bölümü bitirdiğim vakit, insanlığa daha faydalı olacağım. Maaşım yükselecek ve kendime güvenim artacak..."

"Ders çalışacağım yere bir türlü karar veremiyorum. Bazen odamda bazen de salonda çalışıyorum ama yine de adapte olamıyorum..."

Her seferinde farklı yerde çalışmak verimli olmaz. Hep aynı yerde çalışmak, çalışacağınız yere geldiğinizde kendinizi derse hazır hissetmenizi sağlar. Çalıştığınız yerde çalışma ile ilgili bir sembol mutlaka olsun. Örneğin mutfak masasında çalışan bir öğrenci, çalışmaya başlarken masanın örtüsünü değiştirebilir. Bu onu motive eder. Mutlaka masada çalışmalı. Uzanarak yatarak çalışılmaz. Masada dik bir şekilde oturmalı. Farklı pozisyonlarda oturmak özellikle uzanarak çalışmak bir süre sonra kanımıza uyku hormonunun salgılanmasına yol açar. Çalışma masası ders dışı faaliyetler için kullanılmamalı. Pek çok şeyi aynı yerde, aynı masa da yapmak bir süre sonra bıkkınlık oluşturur (yemek, resim yapmak v.b.).

Çalışma için gerekli tüm malzemeler masada ulaşılabilir mesafede hazır olmalı. Materyal (sözlük, test v.b.) aramak için kalkmak geri dönmeme tehlikesi oluşturur.

Çalışma masasının her çalışmadan sonra düzenlenmesi bir sonraki çalışmaya başlamayı kolaylaştırır.

Çalışma ortamında poster, afiş vb. dikkati dağıtıcı ya da sizi hayal kurmaya yönlendirici şeyler olmamalı.

"Ben lise öğrencisiyim derslerden hiç bir şey anlamıyorum anlamadım mı da bir dahaki dersi dinlemek istemiyorum ne yapabilirim?"

Bir yerden başlamak gerekir. Geçmiş bilgiler zayıf olunca, üzerine bina yapmak da olmuyor haliyle. Bu nedenle ilk bilgileri tazeleyerek başlamalısınız. Bu konuda sınıfınızdaki başarılı arkadaşınızdaki yardım almanız en makulüdür. Şayet böyle bir imkan yok ise dersin öğretmeninden destek isteyebilirsiniz. Muhtemelen ders hocalarınızdan memnun olsanız şu anda şu soru üzerinde konuşmazdık fakat unutmamalısınız ki; Öğretmenlerin esas ve tek görevi sizleri eğitmek ve sizlere müfredatı öğretmektir. Çekinmemeli ve sıkılmamalısınız. Bu yardımı istemek sizin en doğal hakkınız. Şayet öğretmen sizi tersler ise bunu müdür yardımcısı ve müdür ile paylaşmalısınız. Bu konuyla ilgili yasal işlem yapmak zorundalar. Temel eğitimi aldığınızı farz ediyorum bu tavsiyeden sonra. Şimdi sıra geldi hedef belirlemeye. Her dersin kendince bir hedefi vardır. O dersi neden öğrenmeniz gerektiğini düşünün ve araştırın. Gerçek hayatta ne gibi faydaları olacak. Bunu ancak büyüklerinizden öğrenebilirsiniz. Hedefiniz olunca daha şekvli olduğunuzu fark edeceksiniz.

"Benim sorunum insanlarla konuşurken dikkatim dağılıyor. Misal veriyorum arkadaşımınla sohbet ediyorum bir de bakıyorum ben dalmışım, kendimi toparladığımda ise sohbet konusunu kaçırmış oluyorum. Sonuçta insanlarla neler konuştuğumu hatırlayamıyorum. Sorunum neden kaynaklanıyor?"

Zihninizin dağılmasının çeşitli nedenleri olabilir. Ya geçmiş yaşantılarınızdan ötürü zihniniz yorulmuştur. Ya hücreler arası geçiş sağlanamıyordur. Ya da dikkatinizi çekmeyen ko-

nularda zihninizi toparlamamak gibi bir alışkanlığınız vardır. Hal böyle olunca; Sizin daha açıklayıcı bir sorun anlatımında bulunmanız gerekiyor. Hangi konularda özellikle zihninizi toparlayamıyorsunuz, kaç vakittir bu durumdasınız. Herkes ile aynı durumu yaşıyor musunuz?

Konsantrasyon sonradan geliştirilebilen bir yetenektir. Bu durumun sürekli olup olmaması, kaç vakittir olduğu ve ezel-den beri böyle olup olmadığının önemi büyüktür. Oldunuz olası böyle bir konsantre sorunu yaşıyorsanız şayet; Nörologa gitmenizde fayda var. Uzun bir süredir bu şekilde bir sorun yaşıyorsanız da bu durumun nedenleri üzerinde durmak gerekir. Yaşanmış bir travma, depresyon belirtileri... böyle bir konsantre problemine neden olabilir. Şayet mevcut durum sizin günlük hayatınızı olumsuz yönde etkiliyor ise ki etkiliyordur, öncelikli olarak psikiyatra gitmenizde fayda var. Böylelikle, vaka geçmişinizi anlatır ve gerekirse nörologa sevk edilirsiniz. Beyindeki hücreler arası bir bağlantı problemi yoksa ve sadece konsantre yeteneğinizin gelişmemesinden kaynaklanan bir durum ise de; Bu yeteneğinizi güçlendirici çalışmalar yapmanız icap edecektir. Nedir bunlar; Hat, tezhip, ebru... gibi sanatsal faaliyetler olabileceği gibi, satranç, dama... gibi oyunlar da olabilir. Buna ilgi alanlarınıza bakarak siz karar verebilirsiniz.

birey'den Seçmeler

- Gazeteciyim Ama Tedavi Görüyorum - Ahmet Kekeç
- 28 Şubat -Bir Müdahalenin Güncesi- Ali Bayramoğlu
- Esir Çocuklar Cehennemi - Mehmet Altan
- Sistemin Adı Yok - M.Emin Kazcı
- Sivil, Dayanılmaz Bir Yürek - Ahmet Hakan
- Dar Vakit Günleri - Mürsel Sönmez
- Özgürlük Paylaşmaktır - Mahmut Balcı
- Lanetli Sınıf I
Ne Mutlu Bana ki Lahmacun Yiyebiliyorum - Idris Özyol
- Lanetli Sınıf II
Bir Overlokçu Kıza İlan-ı Aşk - Idris Özyol
- Susurluk Gümrüğü - Ferhat Ünlü
- Bu Ülkede Yaşanmaz - M.Emin Kazcı
- Balın tuzu Eksik - Kâmil Yeşil
- Sıkı Adamlar - Saadettin Acar
- Kalanlar - Ahmet Kekeç
- İkinci Güneşi - Afet Ilgaz
- Mavi Ada Mektupları - Kahraman Tazeoğlu
- Besbelli Yalnızlık - Özcan Ünlü
- Çetele - Yusuf Tosun
- Öyküler - Montesquieu
- Başka Masallar - İsmail Kılıçarşlan
- Satır Arası Aşk - Mehmet Naci
- Amerika Diye Bir Yer Yok - Murat Zelan
- Dünden Yarına İz Bırakanlar - Yusuf Tosun
- Muhalif Şiirler Antolojisi - Hüseyin Karaca
- Yüzyıllık Türk Şiir Atlası - I, II (Der: Özcan Ünlü)
- Seçilmiş Şiirler ve Yazılar - Halil Cibran
- Ünlü Şairlerin En Güzel Aşk Şiirleri - I (Der: Sedat Umran)
- Ünlü Şairlerin En Güzel Aşk Şiirleri - II - (Der: Özcan Ünlü)

Psikoloji Serisi

- ♦ Pozitif Performans Pozitif Düşünce -Kendine Ulaşma Sanatı-
Mihriban Yelda Aydın
- ♦ Psikolojik Sorunlar El Kitabı - *Efser Selamet*

Sosyal Bilimler

- ♦ Müslümanların Avrupa'yı Keşfi - *Bernard Lewis*
- ♦ Afaroz'dan Diyalog'a - *Roger Garaudy*
- ♦ İleri Toplumların Sınıf Yapısı - *Anthony Giddens*
- ♦ Sosyal Antropoloji - *E. Evans Pritchard*
- ♦ Sağlık Sosyolojisi ve Kadın ve Kentleşme - *Nurşen Adak*
- ♦ Odadaki Sosyoloji - Din Sosyolojisine Giriş
Ian Thompson
- ♦ Tüketim Sosyolojisi - *Cengiz Yanıklar*
- ♦ Kurumlara Sosyolojik Bakış - editör: *Sevinç Güçlü*

Yakın Tarih

- ♦ Turgut Özal'ın Anıları - *Mehmet Barlas*
- ♦ Türkiye'de Darbeler ve Kavgalar Dönemi - *M.Barlas*
- ♦ Sosyo - politik Bir Gerçek Olarak Hocaefendi Sendromu
M. Barlas
- ♦ Milli Nizam'dan 28 Şubat'a Olay Adam Erbakan - *Kenan Akın*
- ♦ Türkiye Üzerine Pazarlıklar - *Mehmet Barlas*
- ♦ Yasaklı Umut: R Tayyip Erdoğan - *Muhammed Pamuk*
- ♦ Birinci Cumhuriyet Üzerine Notlar - *Mehmet Altan*
- ♦ Bir Karaöğlen Hikayesi - *Bülent Ecevit - Süleyman Kurt*
- ♦ Liberal Öfkenin Adı: Besim Tibuk - *M.Emin Kazıcı*
- ♦ Filistin Dramı ve Yaser Arafat - *Kenan Akın*
- ♦ Türkiye - *Arnold J. Toynbee*
- ♦ Latife Hanımın Sırları ve Türk Sosyetesini - *Mehmet Barlas*