

NP+POZİTİF

DIJİTAL DERGİ



NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi



Merhaba
 Gün açar,
 Karın verir yağmurlu toprak.
 İncesu Deresi, merhaba.
 Saçakta serçeler daha şılgındır,
 Bulutlarda kartal, daha çalımlı.
 Koparır göğsünden bir düğme daha,
 Tezkere bekleyen biri.
 İncesu Deresi, merhaba.

AHMET ARİF

Güne “Merhaba”, yeni yıla “Merhaba”, doğaya “Merhaba” diyen bir coğrafyanın çocuklarıyız. Bu sefer NP Sağlık Grubu’nun ilk dijital dergisine “Merhaba” diyoruz. Her ne kadar gündemimiz Covid-19 ve ruh sağlığı olsa da biz bu sayfalara; aile olmanın kıymetini, sevdiğimizimizi kaybetmenin derin hislerini, evden yürütülen iş hayatını, ortak psikolojik sıkıntılarımızı ve paylaşmayı da sığdırdık.

Dergimizin ilk sayısında; pandemi süresince hayli örselenen ruh sağlığımıza ışık tutmak, aile büyüklerimize destek olmak, Pandemi süresince artan ta-kıntılarımız ile başa çıkmak, Covid-19 psikolojisinde kaygılarımızla yaşamayı öğrenmek, her şeye rağmen psikolojik sağlamlık ve pandemiye alışma sürecimiz konularında içeriklerimiz mevcut. Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın; ailenin önemini vurguladığı ve kıymet-

li bir sosyal sorumluluk projesi olan Aileler Üniversite Projesi’ni anlattığı içerikle başlayan dijital dergimizi, sizlerin beğenisine sunuyoruz. Umarız dijital dergimizle birlikte sorularınızın bazıları yanıtlanmış ve Covid-19 karşısındaki sağlığınız güç kazanmış olur. Sağlıklı günler dileriz...

SİMGE YILDIRIM YURĞA

Editörden _____	2
“Ailede öğrenilen ahlâk ve değerler gelecekte kişiye yol gösterici olur.” _____ <i>Prof. Dr. Nevzat Tarhan</i>	4-7
“Pandemide yas sürecinde ‘ruhsal mesafe’ yakın tutulmalı.” _____ <i>Klinik Psikolog Serkan Elçi</i>	8-9
“Yaşlıların kaygılarını gideren pozitif konular konuşulmalı.” _____ <i>Sosyal Hizmetler Uzmanı Özgür Varan</i>	10-11
“Koronavirüs sonrası takıntılar ‘kalıcı’ olabilir.” _____ <i>Uzm. Klinik Psikolog Sera Elbaşoğlu</i>	12-13
“Pandemide hasta bağımlılığına dikkat.” _____ <i>Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver</i>	14-17
“Duygu durum değişiklikleriyle nasıl mücadele etmeli?” _____ <i>Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Sermin Kesebir</i>	18-19
“Beden ve ruh sağlığı için vaktinizi değerlendirin.” _____ <i>Uzman Klinik Psikolog İhsan Öztekin</i>	20-21
“Evden çalışmada ‘zaman yönetimi ve iş disiplini’ verimi artırıyor.” _____ <i>Doç. Dr. Dinçer Atlı</i>	22-23
“Çocukların bilgilendirilmesi ‘koronavirüs’ kaygısını azaltıyor.” _____ <i>Uzman Klinik Psikolog Nuran Günana</i>	24-25
“Covid-19’a alışıncaya önlemler askıya alınmaya başladı.” _____ <i>Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Nermin Gündüz</i>	26-27



Ailede öğrenilen ahlâk ve değerler gelecekte kişiye yol gösterici güç olur.

PROF. DR. NEVZAT TARHAN



Sağlıklı bir toplum için aileyi korumalıyız

PROF. DR. NEVZAT TARHAN

Covid-19 virüsü salgını aynı zamanda duygusal bir pandemi olarak da görülüyor. Covid-19 salgının toplum psikolojisine yansımaları devam ederken Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan pandeminin ailelere etkisini değerlendirdi.

- Covid-19 pandemisi ile birlikte psikiyatrik değerlendirmeler de arttı. Sadece ülkemizde değil, tüm dünyada özellikle klinik düzeyde kaygı bozukluğu artışı yaşanıyor. Deprem, kasırğa, sel gibi başlayıp biten bir durumdan ziyade Covid-19 pandemisinde belirsizlik bulunuyor. Aşı çalışmalarını yoğun bir şekilde devam ediyor olsa da bu sürecin ne zaman sona ereceğini tam olarak bilemiyoruz.
- Öte yandan yepyeni bir düzende yaşamaya çalışıyoruz. Maske-siz dışarı adım atamıyoruz hatta sevdiğimizle, yaşça büyük yakınlarımızla maske kullanmadan bir arada bulunamıyoruz. Sosyal mesafe diye bir kavram girdi hayatımıza, esasında buna fiziksel mesafe demek daha doğru. Biz ailece bir arada olma, bayram ve

düğünlerde bir araya gelme, kalabalık sofralarda buluşma geleneğine sahip bir toplumuz. Ancak bir süredir bu alışkanlıklarımızdan uzak kaldık.

- Hem bu alışkanlıklardan uzak kalma durumu, dedelerine anneannelerine, babaannelerine doya doya sarılamama durumu yani aile sevgisi, duyguların tam olarak istenildiği gibi yaşanamamasının yanı sıra pandemideki belirsizlik durumu, insanları etkiledi ve etkilemeye devam ediyor.

Depresyona Dikkat!

- Genel değerlendirmelerde bu sürecin insanlarda yetersizlik, karamsarlık, çaresizlik, duygularının ortaya çıkmasına neden olduğunu görüyoruz. Kısa süreli yaşanan bu tip duygularda insan sinir sistemi tolere edebiliyor elbette fa-

kat süreç uzun olunca beyin aşırı stresli çalışıyor, beyindeki mutluluk merkezinde serotonin azalıyor ve buna bağlı olarak depresyon ortaya çıkıyor. Durum buraya varmadan önlemler almak gerekiyor. Çünkü korku duyguları uzun süre devam ederse daha büyük ruhsal travmalara neden olabilir.

- Öte yandan pandemi sürecinin farklı kazanımları da oldu. Kişilerin öncelikleri değişti mesela. Pandemi süreci kendimize daha çok zaman ayırmak, ailemizle daha çok vakit geçirmek için bir fırsat da vermiş oldu. Ama bir yandan da ülkemizde de dünyada da aile yapısında yıpranmalar oldu. Toplumun temel taşı olan aile Covid-19 pandemisinde önemli bir sınav verdi. Temeli güçlü olan aileler bu sınavdan başarıyla geçti. Sorunların ertelendiği aileler bu

sınavda biraz zorlandı.

Bilinçli Birey, Sağlıklı Aile ve Güçlü Toplum

• Biz Üsküdar Üniversitesi olarak bu kapsamda “bilinçli birey, sağlıklı aile ve güçlü toplum” hedefiyle Aileler Üniversitede Projesi’ni başlattık. Proje ile aile kurumunda yaşanan ciddi yıpranmaların, çöküşlerin nedenlerine inmeyi hedefledik. Aileler Üniversitede Projesi’nde 4 ayrı grupta çalışıyor, bu şekilde sorunları ele alıyoruz. Kırmızı, beyaz, pembe ve turuncu gruplar var. Kırmızı gruptaki aileleri, içlerinde yaşanan çatışmalar için uzman yardımı almamış ama evde daima gerilimin olduğu aileler olarak tanımlayabiliriz. Pembe grupta, 18 yaşın üzerinde bireyler ve evlilik hazırlığındaki çiftlerin bilinçlendirilmesi amaçlanıyor. Beyaz gruptaki 18 yaş altı gençler, evlilikle ilgili konularda bilgilendiriliyor. Turuncu grupta ise henüz problem yaşamayan ama risk altında olan çiftler bulunuyor. Gruplardan sadece birisinde tedavi var diğer üçünde koruma ve önleme

tedavisi var. Üsküdar Üniversitesi desteği ile aileyi korumak ve aileyi gelen zorluklara karşı önlemek için altı ay süreli proje gönüllülük esasına dayanarak ücretsiz olarak yapılacak. İstanbul Valiliği ile imzalanan protokol kapsamında Üsküdar, Pendik, Gaziosmanpaşa ve Eyüpsultan Belediyeleri iş birliğinde 13 Kasım’da eğitimlere başlandı.

Sağlıklı Bireyler İçin Sağlıklı Aileler Gerekiyor

• Şiddete meyilli, suç işleyen çocuklara baktığımızda parçalanmış ailelerin çocukları olduğunu görüyoruz. Sağlıklı aileler olmayınca toplumda da huzur olmaz. Evde mutlu, sıcak, sevgi dolu bir

ortam varsa o evdeki çocuklar da sağlıklı bireyler olarak yetişir.

• Aileler Üniversitede Projesi ile özellikle yeni yuva kurmak isteyen bireylere sağlıklı aile temelini güçlü atmaları için destek oluyoruz.

• Aile, bir çocuk için yaşamın temel değerlerini öğrendiği yerdir. Ailede öğrenilen ahlâk ve değerler gelecekte kişiye yol gösterici güç olur. Çocukluktan itibaren alınan değerler sağlıklı bir yaşam ve sağlıklı bir toplum için önemlidir. Bu nedenle öncelikle aileyi korumak gerekiyor.





çağız. Karar verirken en önemli değerlerimiz açıklık, dürüstlük, karşılıksız sevgi ve empatidir. Yöntemimiz iyi iş birliği kurabilmek için birbirimizin isteklerini, duygularını ve ihtiyaçlarını anlama çabasıdır.

4-Farklı düşünsek bile birbirimizden çok şey öğreneceğiz, konuşarak ve sevgi dillerini kullanarak çözüm yolları geliştireceğiz.

5-Öncelikle bir diğerimizi değil, kendimizi geliştirmeye çalışacağız.

6-Birbirimizin özel ve sessiz anlarına ve estetik anlayışına saygı duyacağız.

7-Evimizi evrensel değerlere uygun kurallı bir ortam yapacağız ve bu kurallara birlikte uyacağız.

8-Diğer aile yakınlarımız ve büyüklerimiz bizim için değerli ve önemlidirler. Ancak özelimizin bizde kalmasına özen göstereceğiz.

9-İlişkimizde güven esas, kuşku istisnadır. Kriz anında aile büyüklerimin ve uzmanların hakemliğini kabul ediyorum.

10-Çocuklarımızın iyi yetişmesi için evimizin sıcak, sevimli ve mutlu eden bir ortam olmasının farkındayım.

Evlilik Niyet Sözleşmesi

Toplumun temel taşı olan aile kurumunun güçlenmesi için “Son Sığınak Aile” kitabımda kaleme aldığım 10 maddelik evlilik niyet sözleşmesi bulunuyor. Özellikle yeni yuva kurmak isteyenlere tavsiye ediyorum. “Evlilik Niyet Sözleşmesi” şöyle:

Aşağıdaki maddeleri ön şartsız olarak kabul ediyorum;

1-İki ayrı kişiyiz ancak bir bütünün parçalarıyız. Özgürlüklerimiz ve sorumluluklarımız arasındaki dengeyi unutmayacağız.

2-Ortak ideallerimiz ömür boyu sevgi, saygı ve güvene dayalı birlikte yaşama hedefidir.

3-Büyük kararları birlikte ala-



“

Pandemide yas sürecinde “ruhsal mesafe” yakın tutulmalı

KLİNİK PSİKOLOG
SERKAN ELÇİ

Pandemi döneminde bir yandan gündelik yaşam devam ederken bir yandan koronavirüsün yol açtığı can kayıpları artış gösterebilmektedir. Yakınlarını kaybeden kişilerin ileri de daha büyük ruhsal sorunlar yaşamaması için bu dönemde yas süreçlerini yaşamaları gerekmektedir. Ruhsal mesafeyi yakın tutmak ve bu kişileri desteklemek çok önemlidir.

Yas süreci daha uzun sürebiliyor

• Koronavirüs günlerinde yakınlarını kaybedenler yas sürecini atlatmada daha çok sıkıntı yaşayabilmektedir. Rutin hayatın işleyişinde olduğu gibi, olağan dışı durumlarda da insan hayatında köklü değişimler meydana geliyor. Salgın nedeniyle kültürel ritüeller de zorunlu olarak değiştirilmek durumunda. Aslında travma demek kayıp, kayıp demek de yas demektir.

• Yas travmatik kayba verilen normal bir tepkidir. İnsanlar sevdikleri birini kaybettiklerinde inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ya da çöküş ve kabul süreçlerini yaşıyor. Covid-19 sonrası süreç ele alındığında, kayıpların ardından normal süreçlerin görülmesinde farklılık olmuyor fakat bu dönemlerdeki sürenin daha uzun olduğu varsayılıyor. Örneğin inkar dönemi ilk birkaç günlük dönemken, şimdilerde daha da uzun sürelere yayılması muhtemeldir çünkü yüz yüze sosyal desteğin bu aşamaları aşmadaki faydası oldukça fazladır.

Güçlü psikoloji yas stresiyle mücadeleyi kolaylaştırıyor

• Travmatize oluşun ve yasin daha sağlıklı atlatılabilir olması

bazı dengelerle bağlantılıdır. Güç ve dayanıklılık gibi koruyucu faktörler kişilerin hayatında ne kadar fazlaysa yaşayacağı stresle de mücadelesi o kadar kolay olacaktır. Evde geçirilen bu sürecin yanı sıra yakınlarını koronavirüs-nedeniyle kaybettiklerinde kendileri de zorunlu olarak 14 günlük karantina sürecinden geçiyorlar. Bu da ikinci bir travmaya neden oluyor ve sonucunda dayanıklılıklarında azalmalar görülebiliyor.

• Hem yakını hem de kendisi için kişinin endişe duyması travmanın ilk unsurlarındandır. Bu noktada eğer bir sağlık kuruluşundaysa oradaki ekibin tutumu ilk psikolojik müdahale anlamında oldukça önemlidir. Eğer evde karantina sürecindeyse telefonla kendileriyle kurulacak iletişimin sıklığı artırılmalıdır. Yani sosyal mesafe kuralı uygulansa da ruhsal mesafe yakın tutulmalıdır.

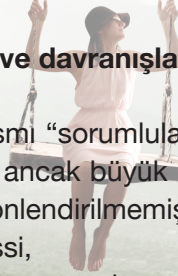
Duygu ve davranışlar farklılaşabilir

• Bir kısmı “sorumlulara” yönlendirilmiş ancak büyük bölümü hedefe yönlendirilmemiş yoğun bir öfke hissi,
• Kayıplara veya bunun olasılığına ilişkin yoğun üzüntü,
• Başka yakınlarının kaybının ger-

çekleşmesine yönelik yoğun korku duygularının görülmesi muhtemeldir.

Doğal olarak bu duygulara sahip kişilerin vereceği reaksiyonlar da duyguları ile paralel olacaktır. Bu tür duygular hissedildiğinde;

- Kolay irkilme; ani seslerin rahatsız ediyor olması, uykudan sıçrayarak uyanmalar,
- Çabuk kızma, tahammülsüzlüklerin yaşanması,
- Namaz kılanın namazı bırakması, namaz kılmayanın namaza başlaması gibi ritüellerde değişiklik,
- Aynı şeyleri tekrar tekrar konuşma veya sormaların olması gibi davranışların görülmesi ilk 1 aylık yas sürecinde olağan karşılanabilir durumlardır.



“

***Yaşlıların kaygılarını
gideren pozitif
konular konuşulmalı***

SOSYAL HİZMETLER UZMANI
ÖZGÜR VARAN

**Koronavirüs sürecinde evlerinden
çıkamayan yaşlılara yakın
çevreleri tarafından destek
olunmalıdır.**



Virüsün kaynağı yaşlılar değil

Bu süreçte ileriki yaştaki bireyler, konuşmaya, duygularını ifade etmeye ve onları dinleyen, anlayan insanlara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu görev yakınlarına düşüyor.

Yaşlı bireyleri bilgilendirmek, dinlemek, duygularını anlatmalarına müsaade etmek daha doğru bir yaklaşım. Kaygıyı önlemenin en doğru yolu doğru bilgilendirmedir. Bugünlerde virüsü yaşlılar yayıyormuş, kaynağı onlarmış, onlar yakalandıklarında hemen ciddi bir durum oluşacakmış gibi bir durum oluştu. Bu söylemler onların zihinlerini fazlasıyla meşgul ediyor ve duygu dünyalarında yanlış yorumlamalar yapmalarına sebep olabiliyor. O yüzden neden evde durmaları gerektiği, neden bazı durumların risk oluşturduğu, aslında virüsü onların bulaştırmadığını ve bunun temel bir virüs olduğunu anlatmak gerekiyor.

Kaygılandırmadan bilgi sağlanmalı

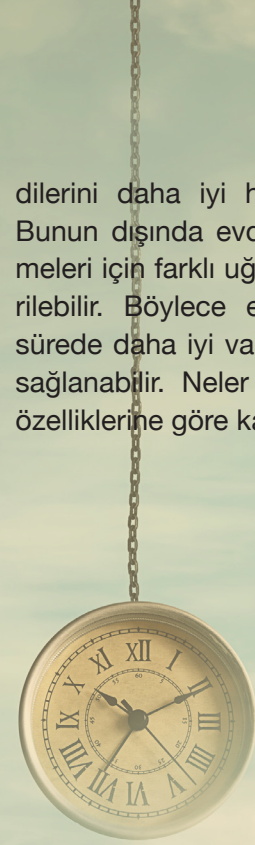
Süreçle ilgili yeterli bilgiye sahip olma imkânları kısıtlı olabileceğinden dolayı yakınlarının özellikle alınacak önlemler ve mevcut

durumla ilgili korku ve kaygıya mahal vermeden bilgilendirme yapması gerekiyor. Görüşmelerde sosyal izolasyon ve sosyal mesafenin önemi özellikle vurgulanmalıdır. Evlerine misafir kabul etmemeleri, çok acil bir durum olmadıkça evden dışarı çıkmaları gerektiği söylenmelidir. Bağıışıklıklarını güçlü tutmaları, hijyenin ne kadar önemli olduğu açıklanmalıdır. Temel ihtiyaçları, alışveriş ve benzeri gibi dışarda halledilmesi gereken durumlar için onlara destek olunabilir.

Motive edici konuşmalar yapılmalı

Yaşlı bireyler yakınları tarafından sık sık aranmalıdır. Hastalık veya bu virüsten farklı konular hakkında konuşmak, mutlu günlerden bahsetmek, olumlu, pozitif konularla ilgili sohbetler etmek onları bu süreçte rahatlatacaktır. İlerleyen yaşlarından ötürü bu salgın hastalıkla ilgili daha endişeli ve kaygılı olabilirler. Bu konuda yakınlarına büyük iş düşüyor. Motive edici konuşmalar yapılması, görüntülü olarak da sık sık aranmaları, hal ve hatırlarının sorulması gibi eylemler onlara ken-

dilerini daha iyi hissettirecektir. Bunun dışında evde vakit geçirmeleri için farklı uğraşlar da önerilebilir. Böylece evde oldukları sürede daha iyi vakit geçirmeleri sağlanabilir. Neler önerileceğine özelliklerine göre karar verebilir.





Koronavirüs sonrası takıntılar “kalıcı” olabilir

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
SERA ELBAŞOĞLU

Covid-19 pandemisi temizlik konusunda daha iyi bilinçlenme gibi pozitif bir etkinin yanı sıra sağlık ve temizlik ile ilgili endişe eğilimi olan insanlarda kaygıyı bir miktar arttırdı. Endişe ve takıntılara yatkınlığı olan bu kişilerin, temizlik takıntılarının ve sağlık takıntılarının görülme olasılığı da bu nedenlerden dolayı artmaktadır. Kaygılar eğer ölçülü ise normal karşılanmaktadır.

Bir miktar kaygı normal ve gereklidir

Hali hazırda küresel çapta yaşanan ve hayati risk oluşturan Covid-19 karşısında kişilerin bir miktar kaygılı olması son derece normal ve hatta önlem almak için harekete geçirici bir güç olarak gereklidir. Ancak sürekli olarak bu konuyu düşünmenin veya sürekli haber okumanın yalnızca kaygıyı artırıcı bir davranış olacağı, tedbir alma adına bir fayda vermeyeceğini unutmamak gerekiyor.

Maske kullanımı ve el hijyeni hayati önlemler

Bu dönemde alınan önlemlerle OKB'deki temizlik takıntıları birbirinden farklıdır. Uzmanların ve Sağlık Bakanlığı'nın önerileri olan sosyal izolasyon ile sık el yıkama, duş alma ve nesnelerin temizliği gibi temizlik davranışları kompulsif temizlik ritüelleri değil, hayati önlemlerdir. Bu anlamda OKB'deki temizlik takıntılarının farazi kir ve mikroba karşı alınan önlemler olduklarını akıldan çı-

karmamak gerekir. Covid-19 ile ilgili gerçek tehdit sürdüğü müddetçe de uzmanların önerdiği doğru maske kullanımı, tüm temizlik ve korunma davranışlarının yine önerdikleri şekilde, sürede, sıklıkta ve miktarda yapılması gerekmektedir.

Temizlik takıntıları bu dönemde şiddetlenebilir

Bu dönemde özellikle temizlik takıntılı kişilerin hastalıkla ilgili semptomlarında artış olabilir. Psikiyatrik şikayetleri olan kişilerin hemen tümünde olduğu gibi temizlik takıntıları olan obsesif kompulsif bozukluktan muzdarip kişiler de psikolojik açıdan daha kırılgan bir halde olma eğilimi gösterirler. Dolayısıyla bu dönemki korku ve endişe ile baş etmeleri güçleşebilir ve hastalık ile ilgili semptomları artış gösterebilir. OKB'nin temel özelliği olan temizlik ve yıkama kompulsiyonları ise bulaşıcı pandemik tehdit ile kolayca şiddetlenebilir. Ayrıca depresyon oranları da artabilir.

Uyku sorunları, fobi benzeri davranışlar, panik benzeri semptomlara yol açabilir.

Kaygıları artırmamak için yeterli düzeyde bilgi

Temizlik takıntısı olan kişilerin bu dönemde konunun uzmanlarına kulak vermeleri gerekiyor. Yetkili kamu kuruluşlarının ve konunun uzmanı olan tıp doktorlarının önerdiği temizlik ve alınması gereken tedbirleri dinleyip bunları uygulamaları, içlerinden daha fazlasını yapmaya dair baskı hissetseler bile yapmamaları gereklidir. Bu konu ile ilgili yeterli düzeyde bilgi edinmek önemlidir ancak sürekli okumak, video izlemek gibi uğraşlar içerisinde girmek diğer insanlarda olduğu gibi kaygıyı artıracak ve takıntı oluşmasına veya takıntılarının artmasına zemin hazırlayacaktır. Bununla birlikte kendilerine engel olamıyorlarsa mutlaka bir uzmana danışmaları gerekiyor.

“

Pandemide hasta bağımlılığına dikkat

PSİKIYATRİ UZMANI YRD. DOÇ.
DR. BARIŞ ÖNEN ÜNSALVER

Pandemi sürecinde yaşanan belirsizlikler bireylerde endişe ve kaygı bozukluğuna yol açmaktadır. Bu dönemde sorun yaşayan kişilere çevresindekiler tarafından da destek olunmalıdır. Destek olurken bireye yaklaşımlarda mutlaka bir denge olması gerekmektedir. Dengeli yaklaşım ve tutum olmadığında bu durumun hasta yakınına psikolojik olarak tüketebileceği unutulmamalıdır.



Dokunamamak ruh sağlığımızı etkiliyor

• Fiziksel mesafe nedeniyle temasın çok aza indiği bugünlerde özellikle bireyler sevdiklerini korumak amacıyla dokunamamaktan yakınıyor. Dokunmak oksitosin denilen bir maddeyi yükseltir. Oksitosin yükseldiğinde kişi rahatlamış ve güvende hisseder. Bir birimize sarılmak ve dokunmak istememizdeki sebeplerden biri farkında olmadan oksitosini yükseltme ihtiyacımızdır. Pandemi buna engel oluyor ve bir kesimde bu geri tepme etkisiyle insanların birbirlerine öncekinden daha fazla dokunma eğiliminde olması biçiminde bir davranışsal yansıma yapıyor. Bu da dokunulmaktan tedirgin olan kişilerle dokunmak isteyenler arasında kırgınlık ve huzursuzluklara sebep oluyor. Kişiler arası ilişkiler zedeleniyor. Bir kesim ise dokunmamayı başarsa da dokunma yoksunluğu gerginlik artışı ve özellikle toplum içinde ötekileri tehdit edici görme ve kolay öfkeli tepkiler göstermeye neden oluyor. Elbette yalnızlık hissi artıp bazı kişiler riskli olabilecek yakınlaşmalara yönelebiliyor.

Sağlık alışanları tükenmişlik yaşıyor

• Özellikle sağlık çalışanları bu konuda en çok etkilenen kesim. En zor durumda olan sağlık çalışanları. Çoğu tükenmişlik yaşıyor ve ne yazık ki bu tükenmişliği bireysel çabalarıyla gideremezler. Kurumların yapması gerekenler var, halkın yapması gerekenler var. Sağlık alışanlarının, Covid-19'a yakalanıp ölmesi, durumunda bu meslek hastalığı statüsünde kabul edilmiyor. Tek başına bu bile çalışanın motivasyonunu düşürüyor. Özlük hakları, ödemeler, nöbetler, personel sayısı, gibi birçok idari çözüm gerekli. Halka düşen ise sorumlu davranıp önlem almaları. Maske ve fiziksel mesafenin korunması gibi temel şeylerin bile yerine gelmemesi sağlıkçıların isyanını körüklüyor.

Belirsizlik kaygıyı artırıyor

• Pandemi sürecinde öfke duygusunun artmasında tüm bu faktörlerin etkisi olabilmektedir. Ortada somut bir tehlike var. Bulaşıcı bir hastalık ve etmeni belirsiz bir biçimde ortalıkta dolanıyor. Bu belirsizlik öncelikle kaygıyı

arttırıyor. İnsanlar herkesi ve her şeyi olası bir hastalık sebebi gibi görüyor. Bu da öfkeyi kolaylaştırıyor. Diyelim ki markette birinin maskesi çeneye inmiş. Bunu gören bir müşteri o maskeyi indiren kişiyi kendisine tehdit olarak algılayarak sertçe uyarıyor, bazen aşağılıyor, bağırıyor ve bunun sonucunda maskeyi yanlış takan kişiyi utandırıyor ya da korkuyor ya da haksızlığa uğradığını düşünüyor. Bunların sonucunda o da öfkeyle tepki gösteriyor ve sonuçta marketin ortasında bağırış ağırış ya da fiziksel tepkiler oluyor. Ölüm kaygımızla sürekli yüzleşiyoruz ve bu da öfkeyi kolaylaştırıyor.

En iyi yardım kişiyi dinlemek ve empati yapmaktır

• Bu dönemde ruhsal sorunlar yaşayan kişileri dinlemek önemli. Bu kişiyi sadece yanında durup samimi bir şekilde dinlemek en iyi yardım olabilir. Kişiyi eleştirmeden, kendi hayatımızdan örnekler vermeden, soruna hızlı çözümler getirmeden sadece dinlemek. Ruhsal sorunu olan insanlar sizin sorun çözmenizi istemezler çoğunlukla, kabul görmek isterler,

kendilerini ifade etmek isterler. Samimi bir şekilde dinlemek kişinin gözlerinin içine bakarak ve aralarda söylediklerini dinlediğimizi belli eden jest ve mimiklerle ya da konuşma bittiğinde 'Of ne zor bir şey yaşamışsın', 'Anlıyorum uykuya dalman bu kadar zorsa sabah nasıl dinç kalkabilirsin ki' gibi empati cümleleriyle olur. Empati acımak değildir. O kişinin neler yaşadığını hayal edip kendimizi onun yerine koymaktır.

Hasta bağımlılığına dikkat

• Yargılayıcı, reddeden, ders veren, kişinin duygularını değersizleştiren tutumlar, kişiyi uzaklaştırmaktadır. Ruhsal sıkıntı yaşayan bazı insanlar sürekli sorunlarından konuşmak ister fakat bu hem sorun yaşayan kişi hem de yakını için sorun yaratır. Sıkıntı yaşayan kişi sorununu devamlı dile getirdikçe kendisini çaresiz ve daha da mutsuz hissedebilir. Yakınları ise zamanla kişiye karşı öfke duymaya, kişiden sıkılmaya başlayabilir. Bazen de yakınlar hastayı aşırı korumak ve kollamak isteyip kendilerine bir kurtarıcı rolü biçerler ki bu durumda hasta, bağımlı hale gelebilir ve hasta yakını tükenir. Bu sebeple hastaların

yakınları ruhsal sıkıntıları sürekli konuşmamalı ama ruhsal sıkıntıyı tümünden de yok saymamalıdır.

• Yaşanan kaygıyla başa çıkılmaması ve kişinin yaşam kalitesini etkilemesi durumunda uzman desteği alınması gerekmektedir.

Pandeminin hep tehlike boyutuna odaklanmadan kazanım boyutlarına baktığımızda, pandemiyle toplumların güçlenmesi de mümkün olabilecek.

Bu tür bütün travmaların psikolojik ve sosyolojik etkileri olmaktadır. Onun için kitaplarda 'pandemiler psikolojik fenomenlerdir' yazar.

Yaşam felsefemizi değiştirmeye devam edeceğiz.

Makul korku, insanı korumaktadır.

"Pandemi korkusu makul seviyede olmalıdır."

PROF. DR.
NEVZAT TARHAN

"Stres var, panik yok!" demeye devam edeceğiz.

Fiziksel mesafeyi koruyup sosyal bağları güçlendireceğiz.

Covid-19'u hayatımızın bir parçası olarak kabul edeceğiz.



“

***Duygu durum
değişiklikleri ile
nasıl mücadele
etmeli?***

PSİKİYATRİ UZMANI PROF.
DR. SERMİN KESEBİR

**Dünya Ruh Sağlığı
Federasyonu' nun girişimi
ile 1992 yılından bu yana her
yıl 10 Ekim günü “ Dünya
Ruh Sağlığı Günü” olarak
anılmaktadır. Bu özel günde
ruh sağlığı konusunda kamu
bilinci oluşturmak ve bu
süreçte ruhsal bozukluklara
karşı koruyucu çalışmalar
ve tedavi hizmetlerinin
tanıtılması ön plana
çıkılmaktadır.**

Korkuların temelinde belirsizlik var

• Pandemi biyolojik, psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve politik bir olgu. Her türden duygudurum değişikliği, pandemiye özgü fenomolijden, görüngülerden biri sadece. Pandeminin yol açtığı duygu durum değişiklikleri en başta öznel sıkıntı hissi ve huzursuzluk olarak yaşıyor. Korkunun, huzursuzlukların ve huysuzlukların temelinde belirsizlik var. Belirsizlik temel güven duygusunun karşıtı olan bir güvensizliği barındırıyor. Bu öznel sıkıntı hissi ve huzursuzluk, aynı zamanda ani bir stres tepkisidir. Olumsuz, gerici, yineleyici ve is-

rarcı düşüncelerle birlikte olabilir. Böyle olduğunda uykuya dalmayı zorlaştırabilir, uykuyu bölebilir ve yeniden dalmayı zorlaştırabilir ya da sabah erken saatte uyanıp bir daha uyuyamamaya neden olabilir.

Sağlık yolunda vazgeçilemeyecek 4 kural

- Düzenli ve fazına uygun bir uyku düzeni,
- Düzenli beslenme ve sıvı tüketimi,
- Evde veya daha iyisi açık havada düzenli fiziksel egzersiz,
- Gün ışığından olabildiğince yararlanmak.

Mücadele ve tutumları bu şekilde sürdürürken her bireyin bir acil planı olmalıdır.

Virüsle karşılaşıldığında başvurulacak bir yer ve haber verilecek insanlar olmalı. Depresif duygudurum veya gündelik hayatı etkileyecek düzeyde herhangi bir duygudurum değişikliği, gündelik aktivitelere karşı ilgi ve istek kaybı karşısında profesyonel destek alınmalıdır.



“

***Beden ve ruh
sağlığı için
vaktinizi iyi
değerlendirin***

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
İHSAN ÖZTEKİN

Başladığı ilk günden bu yana pandemi tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de gündemden düşmüyor. Yaşamın normalleşmesine rağmen ruh sağlığına etkileri devam etmektedir. Beden ve ruh sağlığını korumak bu dönemde çok önemlidir.

- Özellikle evden çalışmaya devam edenler için evde uzun süre kalmanın stres ve sıkıntıyı artırma riski var. Ani sinirlenmeler, öfke kontrolündeki sorunlar da bunlara eşlik edebilir. Bu riskleri ortadan kaldırmak adına öncelikle düzenli bir uyku ve sağlıklı bir beslenme gerekiyor. Uyku ihtiyacı kişiden kişiye farklı olabilir. Evde birden fazla kişi yaşıyorsa, evdeki diğer bireylerin uyku alışkanlıklarına saygılı olmak gerekir. Tabii ideal ve insan biyolojisine en uygun uyku şekli, gece çok geç yatmamak, sabah da çok geç kalkmamak. Gece uykusundan taviz vermeden uyunan 7-8 saatlik bir uyku, bağışıklık sistemini güçlendirip vücudun direncini arttıracaktır.

- Dengeli ve düzenli beslenme de bedensel ve ruhsal sağlığın korunmasının vazgeçilmez bir unsuru. Gün boyu sürekli tatlı, çerez, abur cubur yemekten uzak durun.

- Hareketsiz kalmayı engellemek ve fiziksel olarak formda kal-

mak adına spor aktivitesi olarak egzersizler, ağırlık çalışmaları, esneme hareketleri, yoga yapılabilir. Aletsiz olarak ya da basit aletlerle bu aktiviteler düzenli bir şekilde sürdürülebilir.

- İlgi alanınıza uygun kitaplar okumak, zevkinize göre filmler, diziler, belgeseller, TED tarzı sunumlar ve keyif alabileceğini diğer hobiler de bu süreçte bir taraftan stresle baş edebilme becerinizi güçlendirirken diğer taraftan kendinizi keşfetmek ve geliştirmek gibi bir katkısı da olacaktır.

- Ailemiz ile ilişkileri geliştirmeye odaklanabiliriz. Bol bol sohbet edin, şakalaşın, konuşmaktan yorulduğunuzda birlikte oynayacağınız kutu oyunları ile neşeli zamanlar geçirin. Kendinizle ve sevdiklerinizle samimi bağlar geliştirip güzel anılar oluşturmak hem ilişkilerinize hem de sağlığınıza iyi gelecektir.

- Buradaki en büyük tehlike TV ve internet. Sürekli koronavirüsle ilgili güncel haberleri izlemek,

evdeki herkesin kaygısını artırır. Özellikle küçük çocuklarda daha fazla endişeye yol açabilir. Bundan kaçının. Evde aşırı kaygı ve korku yaşayan bireyler varsa diğer sakin kalabilen bireylerin korku ve endişeleri hakkında konuşarak kaygılarının azalmasını sağlayabilir.

- Evde olup sanal aleme daha fazla yönelme varsa, bu internet bağımlılığının artması anlamına gelir. İnternet bağımlılığı diğer bağımlılıklardan daha masum bir bağımlılık değil. Ailece belirleyeceğimiz saatlerde “internete girmeyeceğiz” kararı vererseniz zamanı da kontrol etmiş olursunuz.



“

***Evden çalışmada
“zaman yönetimi
ve iş disiplini”
verimi artırıyor***

DOÇ. DR. DİNÇER ATLI

Covid-19 pandemisi ile birlikte çalışma hayatında değişimler yaşandı. Yurt dışında oldukça yaygın olan evden çalışma kültürü pandemi ile birlikte hepimizin tecrübe ettiği bir süreç oldu.

Doç. Dr. Dinçer Atlı: Doğru strateji ile yönetilebilirse pozitif etki sağlanabilir

Evden çalışma modelini işverenler ve çalışanlar doğru bir strateji ile yönetilebilirse kişisel tatmin ve hayat kalitesi üzerinde pozitif etkileri olacaktır. Çalışanlar için trafikte kaybedilmemiş zaman, buna bağlı olarak daha az stres söz konusu olabiliyor. Daha fazla uyku için zaman bulabilme, daha fazla fiziksel egzersiz için fırsat, fast-food yiyeceklerden uzak kalarak daha sağlıklı beslenme olanağı, uygulanacak birtakım yöntemler ile birlikte daha verimli çalışma gibi faydalar sağlanabiliyor. İşverenler açısından ise süreç doğru yönetilebilirse verimlilik artışı ve kaynak tasarrufu sağlanabiliyor.

Zorluklarına dikkat!

İçinde bulunduğumuz konjonktür göz önüne alındığında zorunlu uzaktan çalışma birtakım zorlukları da beraberinde getirebiliyor. Uzaktan çalışma bazı çalışanlar için tercih sebebi ve verim artırıcı bir yöntem olabilirken bazı çalışanların çalışma tarzlarına uygun olmayabilir. Bu nedenle çalışan farklılıklarını göz önüne almak şirketler için her zamankinden daha

önemli. Bu süreçte işverenlerin çalışanlarının yaşadıkları bu zorunlu çalışma modeli değişiminde çalışanları ile mümkün olduğunca iletişim içinde kalarak ve yeni çalışma koşulları ile ilgili bilgilendirmeler yaparak yaşanan değişimin yükünü hafifletmeleri gerekiyor. Uzaktan çalışma konusunda verimin artması ve güven ortamının sağlanması için ise yönetimin çalışanına yeterince güvenmesi ve etkili bir performans sisteminin kurulması hayati önem taşıyor. Bu süreçte olanak varsa çalışan ile yöneticinin güne başlarken ya da günü bitirirken bir telefon görüşmesi yapması da motive edici olabilir.

Zaman yönetiminde Pomodoro Tekniği

Günün başında yapılacak işleri listelemek ve günlük çalışma çizelgesi hazırlamak ve söz konusu çizelgeye bağlı kalarak bir zaman yönetimi verimlilik açısından faydalı olacaktır. Bu arada zamanı iyi değerlendirmek için zaman Pomodoro Tekniği de önerebileceğimiz bir teknik olabilir. Bu teknikte pomodoro bir zaman birimi anlamında geliyor. 1 pomodoro birimi, 30 dakikalık süre anlamına geliyor. Teknik, öncelikle

yapmak istediğiniz uzun ve kısa vadeli işleri içeren bir çizelge hazırlamakla başlıyor. Ardından öncelikli yapılacak işler belirleniyor. 25 dakikalığına işinize odaklanıyorsunuz, sonrasında 5 dakikalık bir mola veriyorsunuz. Böylece 1 pomodoro tamamlanmış oluyor. Dört pomodoro yaptığınızda, yarım saatlik bir mola verebiliyorsunuz. Günde 6-12 arası pomodoro yapmak, ideal kabul ediliyor. Bu da 3-6 saat arası bir zaman dilimine denk geliyor. Kişi bu yöntemi kısmen ya da iş yoğunluğuna uygun ise tüm mesaisinde kullanabilir. Bu yöntemde kısa mola dilimlerinde, kahve arası, tatlı atıştırmalıklar, varsa evcil hayvanınızla ilgilenmek, kısa yürüyüş ya da kısa sosyal medyada sörfü gibi kişinin başarısını ödüllendirmesine neden olacak bireysel motivasyonu artırıcı faaliyetler yapılabilir. Gün sonunda yapılan çalışmalarını ve sürelerini kaydetmek yine faydalı olabilir.



“

**Çocukların
bilgilendirilmesi
“koronavirüs”
kaygısını azaltıyor**

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
NURAN GÜNANA

**Pandeminin gündemde
olduğu bugünlerde
çocukların bilgilendirilmesi
onların koronavirüsle ilgili
kaygılarının azaltılmasında
etkili oluyor.**

Aileler korku ve kaygılarını yanıtı mamalı

• Koronavirüsün dünyada halen etkisini sürdürmesiyle birlikte birçok endişe ve korkuyu da beraberinde getirdi. Aileler de bu konu hakkında hem kendileri için hem de çocukları için oldukça endişeli. Öncelikle yapılması gereken en önemli görev ailelerin kendi endişe ve korkularını kontrol altına almalarıdır. Aksi halde, çocuklar durumu tehdit edici ve başa çıkılmaz bir olay olarak algılayarak kaygıları artacaktır. Çocukların soruları yanıtı sız bırakılmamalıdır.

• Aileler, çocukların sordukları soruları yanıtı sız bırakmamalıdır. Aileler, çocuklara var olan durumu yaşlarına uygun bir şekilde sebep-sonuç ilişkisi kurarak anlatmalıdırlar. Unutulmamalıdır ki çocuklar çevrelerindeki yetişkinlerin olumsuz hayat olaylarına nasıl tepki verdiklerine dikkat ederler ve çok iyi birer gözlemcilerdir. Eğer ki çocuğun çevresindeki yetişkinler aşırı endişeli veya kaygılı görünürlerse, çocukların da aynı oranda kaygıları yükselir. Eğer çocuk aşırı kaygılı ve endişeliyse, onların hislerini ifade etmelerine izin verilmesi gerekir ve doğru olan faydalı bir yolda olumsuz düşünce ve hisleri olumlu olanlarla değiştirerek onlara rehber-

lik etmek atılacak en doğru adım olacaktır.

Koronavirüs haberlerini izlemeleri sınırlandırılmalıdır

• Koronavirüs haberlerinin çocuklara izletilmesi en aza indirilmelidir. Sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haberleri veya programları izlemek veya bunun üzerine konuşmak kaygının yükselmesine neden olacağından bu gibi durumların en aza indirilmesi gereklidir. Şu da unutulmamalıdır ki çocuk eğer virüs hakkında soru sormuşsa onun virüs ile ilgili ne duyduğunu ve bildiğini anlatmasına izin verilmesi gerekir. Eğer çocuk yanlış ve kendisine endişe verici bilgiler anlatıyorsa, bu tür bilgilerin doğru olup olmadığı ebeveynlerle birlikte incelenmelidir. Bu tür aile ile yapılan karşılıklı konuşmalar ve etkileşimler çocuğun endişelerini en aza indirmesi açısından ona fırsat tanıyacaktır ve rahatlmasını sağlayacaktır.

Kişisel temizlikleri konusunda bilgilendirme yapılmalı

Bu dönemde çocukları etkileyecek olan internet, televizyon ve sosyal medya kullanımına sınır getirilmesi de önemlidir. Çocukları okulda yapmaları gereken çalışmalara devam etmelerini cesaret-

lendirmek gerekmektedir. Ayrıca, çocuklara yaşlarına uygun güzel bir dille mümkün olduğunca virüsten korunma yolları ve nasıl sağlıklı kalmaları gerektiği konusunda bilgiler verilmelidir. Bu, onlara korktukları zaman kendilerini nasıl kontrol edecekleri konusunda yardımcı olacaktır. Uygun bir dille, özellikle tuvalet kullanımı sonrası, yemekten önce veya öksürme, hapşırma gibi durumlarda en az 20 saniye sabunla ellerini yıkamaları konusunda bilgi verilmelidir. Bu, ilk olarak evde oyun ile canlandırma yaparak ve şarkı eşliğinde yapılabilir. Bu tür bilgilerin ardından o bilginin neden verildiğine dair üzerinde konuşma yapılmalıdır. Çünkü, bunlar çocuk için hiç alışık olmadığı yeni bilgilerdir ve bunun açıklanmadan çocuğa direktif olarak verilmesi ve çıkan haberler, duyulan olumsuz söylemler kaygı seviyelerini artmasına neden olacaktır. Çocuklara endişe verici ve onların korkularını artıracak söylemlerden uzak durulması gerekir.



Covid-19'a alışınca önlemler askıya alınmaya başladı

PSİKİYATRİ UZMANI
DOÇ. DR. NERMİN GÜNDÜZ

Pandeminin hala gündemde olmasına rağmen toplumun kimi kesimlerinde maske kullanımı ya da fiziksel mesafe konusundaki önlemlerde gevşeme yaşanabiliyor. Bu duyarsızlaşma toplum sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönemde toplum sağlığı açısından kurallara uyulması gerekmektedir.

Toplumda kaygı seviyesi azaldı

• Artan vaka sayılarına karşın toplumun bazı kesimlerinde kurallara uyulmasında aksamalar görülmektedir. Özellikle maske ve fiziksel mesafe konusunda önlemlerin gerektiği şekilde alınmadığını gözlemlemekteyiz. Süreç ilerledikçe her gün veri ve bilgi alınmanın kişilerde duyarsızlaşmaya yol açmış olabilir.

• Sekiz aydır pandemi ile yaşamaya çalışıyoruz. Öncesinde de karantinalar, kısıtlamalar ve son anda açıklanan sokağa çıkma yasakları ruh sağlığı açısından bakıldığında ciddi rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olabilecek kaotik ortamdı. Sürekli koronavirüsle alakalı bilgi alıyor olmak insanlarda alışkanlık oluşturdu ve artık eskisi kadar önemsenmesine neden oldu.

Virüsün var olduğuna inanmayanlar var

• Virüsün var olduğuna inanmadığını söyleyen kişilerin olduğuna görüyoruz. Bir de kişilik özel-

likleri olarak otoriteyle sorunlar yaşayan, genel olarak kurallara uymakta zorluk çeken virüsü umursamayan grup var. İnsanlar kendileri bu rahatsızlıkla yüzleşemedikleri zaman ya da yakınlarından birinin salgına yakalandığının haberini almadıklarında sanki dünya dışında var olan bir salgınmış gibi aşırı bir özgüvene sahip oluyorlar. Bu da yeterli ve doğru bilgi kaynaklarına ulaşamamakla alakalıdır.

Davranışlarda orantılı olmak gerekiyor

• Koronavirüse karşı geliştirilmesi gereken davranış biçiminde dengeli bir tutum önemli. Burada iki uçtan bahsedebiliriz. Biri salgını hiç önemsememek, yokmuş gibi davranmak, hiçbir hazırlık yapmamak, maske dahi takmamak, uzun süreli tatillere çıkmak ve hiçbir öneriye uymamak gibi davranışlar sergilemek. Diğeri de kendine bir alan yaratarak aşırı steril yaşamak, dünyayla bağlantının koparıldığı bir yaşam biçimi.

Tavsiye ettiğimiz bu iki yaşam biçiminin tam ortası. Kayıtsız olmak da değil, kendi fanus alanını yaratıp o alanda sıkışıp kalmak da değil. Hazırlıklı olmaktan kast ettiğimiz bu iki ucun arasında olmaktır.











NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

İLETİŞİM

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri
Cad. No:18 - 34768
Ümraniye / İstanbul / Türkiye
T: +90 216 633 0 633
F: +90 216 634 1250
M: bilgi@npistanbul.com
www.npistanbul.com

SOSYAL MEDYA

 npistanbul
 npistanbul
 npistanbul
 npistanbul
 npistanbulbeyinhastanesi
 npistanbulbeyinhastanesi



Bilim Ortağı

www.uskudar.edu.tr



NP Tıp Merkezi
FENERYOLU - ETİLER

www.nptipmerkezi.com