

MOODİST

ÖZEL MOODİST HASTANESİ RUH SAĞLIĞI DERGİSİ

Yaza Merhaba

Bütün yaz nasıl oyalanacak?

Az daha
kazanıyordum.

Yaz geldi. Bağımlılık da tatile girer mi?

Beslenme davranışları
değişiyor ve yeme
bozuklukları artış
gösteriyor.

Depremden korkuyorum.

Bebek senin
karnına nasıl
girdi?



Mükemmel
olmalıyım.
Mükemmel
olmalı mıyım?
Mükemmel
olamadım.

Beyin ne zaman üzülür? Ne zaman sevinir?

Bit(e)meyen ilişkiler
Aşk mı
bağımlılık mı?

Duygular neden vazgeçilmez?

İlişkilerde şiddet
uyguluyor ya da
şiddete maruz kalıyor
olabilir misiniz?

Burayı seviyorum:
Topophilia

*“Tüm
Seçkin
Kitapçılarda”*



ÖZEL
MOODİST
HASTANESİ



Moodist Dergisi'ne hoş geldiniz!

Sağlıklı iletişim, hekim-hasta ilişkisi ve hasta yakınlarıyla iş birliği, tedavide başarının temel taşlarından biridir. Biz, bilimsel yaklaşımlarla donanımlı bir psikiyatri ve nöroloji hastanesi olarak, bu değerlere büyük önem veriyoruz. Sıradanlığın dışına çıkın, kendinizi keşfedin ve içsel potansiyelinizi ortaya çıkarın. Moodist Dergisi'nin yaz sayısı günlük yaşamınızı dönüştürecek önerilerle dolu. Uzman yazarlarımızın rehberliğinde, yaşamınızda pozitif değişiklikler yapmanız için ilham verici makaleler, röportajlar ve pratik ipuçları sunuyoruz.

Moodist Dergisi ailesine hoş geldiniz! Sizlere sağlıklı dolu bir yolculuk sunmak ve hayatınızda pozitif bir etki yaratmak için sabırsızlanıyoruz.

katkıda bulunanlar



**Prof. Dr.
Kültegin Ögel**

Psikiyatrist Prof. Dr. Kültegin Ögel, 1964 yılında Ankara'da doğdu. TED Ankara Koleji ve Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu olan Ögel, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde psikiyatri uzmanlık eğitimini tamamladı. Tıbbi Hipnoz Derneği'nin kurucu üyesi olan Ögel, depresyon, bağımlılık ve davranış sorunları üzerine çalışmalar yürüterek ulusal ve uluslararası projelerde görev aldı. Şu anda Moodist Hastanesi'nde Tıbbi Direktör olarak görev yapıp eğitim çalışmalarına devam etmektedir.



**Psikiyatrist Dr.
Selin Birgül Baran**

Dr. Selin B. Baran, Psikiyatri Uzmanı. Bezmi Alem Vakıf Gureba Eğitim Hastanesi'nde uzmanlık eğitimini tamamladı. Cinsellik ve ilişki terapileri, bilişsel davranışçı terapi alanlarında uzmanlaşmış. Hong Kong Üniversitesi'nde geleneksel Çin tıbbi ve akupunktur alanında diploma programını tamamladı. CETAD'da cinsel işlev bozuklukları eğitimini tamamlayan ilk 13 kişiden biri.



**Psikiyatrist Uzm. Dr.
Cavid Guliyev**

Dr. Cavid Guliyev, Azerbaycan doğumlu psikiyatrist. Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi mezunu. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nde uzmanlık eğitimini tamamladı. İngilizce dilini biliyor. İstanbul Humanite Psikiyatri Tıp Merkezi ve Malatya Anka Psikiyatri Tıp Merkezi'nde çalıştı. Moodist Hastanesi'nde görev yapmaktadır. Uzmanlık alanları arasında alkol ve madde bağımlılığı, duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve psikotik bozukluklar bulunmaktadır.



**Uzman Psikolog
Merve Güney**

Merve Güney, Birey, Çift ve Aile Terapisti olarak uzmanlaşmıştır. Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olan Güney, Özyeğin Üniversitesi'nden aldığı uzmanlık ile özel ve akademik çalışmalarda yer alarak geniş bir deneyim kazanmıştır. Sistemik Bakış Açısıyla yetişkinler, ergenler, çiftler ve ailelere yüz yüze ve online terapi hizmetleri sunmaktadır. Çalışmalarında Duygu Odaklı Çift Terapisi yaklaşımını da kullanmaktadır. Bloom Terapide uzman psikolog olarak faaliyet göstermektedir.



**Klinik Psikolog
Rabia Yavuz**

Uzman Klinik Psikolog Rabia Yavuz, İstanbul Şehir Üniversitesi'nde onur derecesiyle tam burslu Psikoloji-Sosyoloji Lisans eğitimi aldı. Uluslararası üniversitelerdeki deneyimleriyle travma, ön yargı, göç, sosyal psikoloji ve sosyal politikalar alanlarında araştırmalar yaptı. Marmara Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisansını tamamladı. Şema Terapi ve Diyalektik Davranışçı Terapi eğitimleri aldı. Bloom Psikolojide Uzman Klinik Psikolog olarak hizmet vermektedir.



**Klinik Psikolog
Ayşegül Nezor**

Ayşegül Nezor, Maltepe Üniversitesi İngilizce Psikoloji lisans mezunu Klinik Psikolog ve Çocuk Ergen Psikologu. Terapi yöntemlerinde Bilişsel Davranışçı Psikoterapi, EMDR, Çocuk Merkezli Oyun Terapi, Şema Terapi ve Diyalektik Davranışçı psikoteraplere odaklanıyor. Gönüllülük projelerinde aktif rol alıyor, sağlık çalışanlarının çocuklarına ücretsiz psikoterapi seansları düzenliyor. Ruhsal Sorunlar Hakkında "Ne Yapmalıyım?" adlı kitaba katkıda bulunmuş ve çeşitli dergilerde yayınlanmış makaleleri bulunuyor. TODAR, EMDR ve Türk Psikologlar Derneği üyesi.



**Klinik Psikolog
Ayşe Topak**

Klinik Psikolog Ayşe Topak, Sainte-Pulchérie Fransız Lisesi ve İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümü mezunu. Fransızda Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans eğitimini tamamladı ve çeşitli kurumlarda çocuk ve ergenlerle çalıştı. Yüksek lisansını Klinik Psikoloji alanında tamamlayarak çocuk, ergen ve genç yetişkinlerle çalıştı. Özel Moodist Hastanesi'nde Türkçe, İngilizce ve Fransızca dillerinde hizmet vermektedir.



**Klinik Psikolog
Eslem Fulya Ekşi**

Klinik Psikolog Eslem Fulya Ekşi, Maltepe Üniversitesi'nde Psikoloji bölümünden onur derecesiyle mezun oldu. Stajlarını Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi ve özel psikiyatri merkezlerinde tamamladı. Çocuklarla çalıştığı SOYAC projesinde gönüllü psikolog olarak görev aldı ve Nöropsikoloji Laboratuvarı'nda proje asistanı olarak çalıştı. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında uzmanlık sürecini tamamladıktan sonra şu an Özel Moodist hastanesinde klinik psikolog olarak çalışmaktadır. Terapi süreçlerini Bilişsel Davranışçı Terapi ve EMDR ekolleri ile yürütmektedir.



**Klinik Psikolog
Dilek Demiray**

Klinik Psikolog Dilek Demiray, Koç Üniversitesi'nde başarı bursuyla psikoloji lisansını tamamladı ve ardından klinik psikoloji yüksek lisansını onur derecesiyle tamamladı. Klinik stajlarını Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Koç Üniversitesi Hastanesi ve çeşitli psikolojik danışmanlık merkezlerinde başarıyla tamamladı. Özel Moodist Hastanesi'nde klinik psikolog olarak hizmet vermektedir.



**Psikolog
Beril Eser**

Klinik Psikolog Beril Eser, İzmir Ekonomi Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun oldu. Stajyer olarak başladığı Özel Moodist Hastanesinde Asistan Psikolog olarak görev yaptı ve yeme bozukluğu hastalarının takibinde aktif rol aldı. Eğitim ve çalışma sürecinde test ve terapi eğitimleri aldı. Mehmet Z. Sungur ve ekibinden öğrenim gördüğü İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında tez çalışması devam etmektedir. Moodist Hastanesinde Bilişsel Davranışçı Terapi ekoliyle terapi hizmeti sunmaktadır.



**Psikolog
M. Yusuf Babacan**

Yusuf Babacan, Marmara Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji (İngilizce) Bölümü'nden mezun olmuştur. Uzun dönem stajını Özel Moodist Hastanesi yataklı psikiyatri servisinde tamamlamıştır. Staj sürecinde çeşitli psiko-eğitimler vermiş, ölçekler uygulamış ve test eğitimleri almıştır. Prof. Dr. Kültegin Ögel ve ekibinden Motivasyonel Görüşme Teknikleri ve Bağımlılığa Yaklaşım eğitimleri almıştır. Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda eğitimine devam etmekte olup Bilişsel Davranışçı Terapi alanında ilerlemektedir. Psikolog Yusuf Babacan Özel Moodist Hastanesinde hizmet vermektedir.



**Psikolog
Elif Sena Özata**

Psikolog Elif Sena Özata, Marmara Üniversitesi Psikoloji (İngilizce) Bölümü'nden mezun oldu. İstanbul Şehir Üniversitesi Bilişsel Psikoloji Laboratuvarı'nda çalıştı. Stajını Moodist Hastanesi'nde tamamladı. Şu anda Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na devam ediyor ve Özel Moodist Hastanesi'nde Psikolog olarak görev yapıyor.



**Uzman Diyetisyen
Yeşim Nurdan
Özkurucuklu**

Uzman Diyetisyen Yeşim Nurdan Özkurucuklu, Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden tam burslu olarak mezun oldu. Hemşirelik bölümünde çift anadal yaparak danışmanlarına bütüncül bir yaklaşım sunmayı hedefledi. Yoğun bakım ünitesinde shift hemşire olarak başladığı kariyerinde tıbbi beslenme durumlarını değerlendirme, enteral-parenteral beslenme, psikiyatrik hastalıklarda beslenme tedavisi konularında uzmanlaştı. Şu anda Özel Moodist Hastanesi'nde uzman diyetisyen olarak görev yapıp uzmanlaştığı alanlarda doktora eğitimine devam etmektedir.

ÖZEL MOODİST HASTANESİ

Türkiye'nin Ruh Sağlığı Dergisi SAYI 2, YAZ 2023
Bu dergi Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi yayınıdır.

Yılda 4 kez yayınlanır, ücretsiz dağıtılır.

Sahibi: H. Abdil Uşaklı

Editöryel Kurul
Kültegin Ögel
Eslem Fulya Ekşi
Neslihan Turan Kuş

İletişim

Acıbadem Mahallesi, Çeçen Sokak
No: 52 Üsküdar / İstanbul
Tel: 0 216 912 17 00
E-posta: info@moodisthastanesi.com
Web sitesi: www.moodisthastanesi.com

Katkıda Bulunanlar

Mehmet Oğuzhan Altun, Oğuzcan Evren, Eda Sağlam, Beyza Açıkgöz

Görsel Tasarım

Ahmet Emek / Fikir Atölyem

Baskı

Şenyıldız Matbaacılık

Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, grafik, tasarım, illüstrasyon ve konularla ilgili her türlü yasal haklar saklıdır. Tüm yayın hakları saklıdır, yazıların izin alınmadan ve kaynak gösterilmeden yayınlanması ve kullanılması yasaktır.

Tıbbi konularla ilgili yazı, açıklama ve değerlendirmeler, teşhis ya da tedavi amaçlı olmayıp, bilgilendirme amaçlıdır. Dergide yer alan hiçbir bilgi ya da belge, bir tavsiye ya da öneri olarak kabul edilemez ve herhangi bir karar veya eyleme temel oluşturulamaz.



Prof. Dr. Kültegin Ögel

Birçok insan için yaz sıcaktır. Sonbahar, kış ve ilkbaharın çıkışıdır yaz. Tümünün yorgunluğunu taşır insan sırtında. Artık dinginliği ister, sakinliği planlar...

YAZA MERHABA!

Diğer ayların düzenine karşın yaz, kalıpların bozulduğu bir dönemdir. Bir rahavet hali vardır.

Ev hapsi bitmiş, 3 aylık bir tahliye dönemi başlamıştır. Sokaklar canlı ve keyiflidir. Gece eğlenceleri başlar.

Gezmek, tozmak, çalışmamak, gevşemek, yarım kalmış işleri tamamlamamak, ertelemek yaz aylarında hoş karşılanır.

Yaz bir ümit ile başlar. Ancak bazen mutlu bazen mutsuz sonlanan bir kısa filmidir.

Bazı insanlar içinse yaz soğuktur.

İnsanların bu umursamazlığı, ümitli ve coşkun halleri, onları rahatsız eder. Kendini onlarla kıyaslamak, daha da mutsuz kılar.

Bazıları yazın daha da yalnızdırlar. Yazın getirdiği hareketin içinde durağandırlar.

Eğlenme ve tatil yapma zorunluluğu bazı insanları gerebilir. O kadar görünür olmak istemezler.

Kimisi sevmez yaz aylarını. Sıcak kötüdür, dayanılmazdır, anlamsızdır. Yazın sıcaklığı, bazı insanlara soğuk gelir.

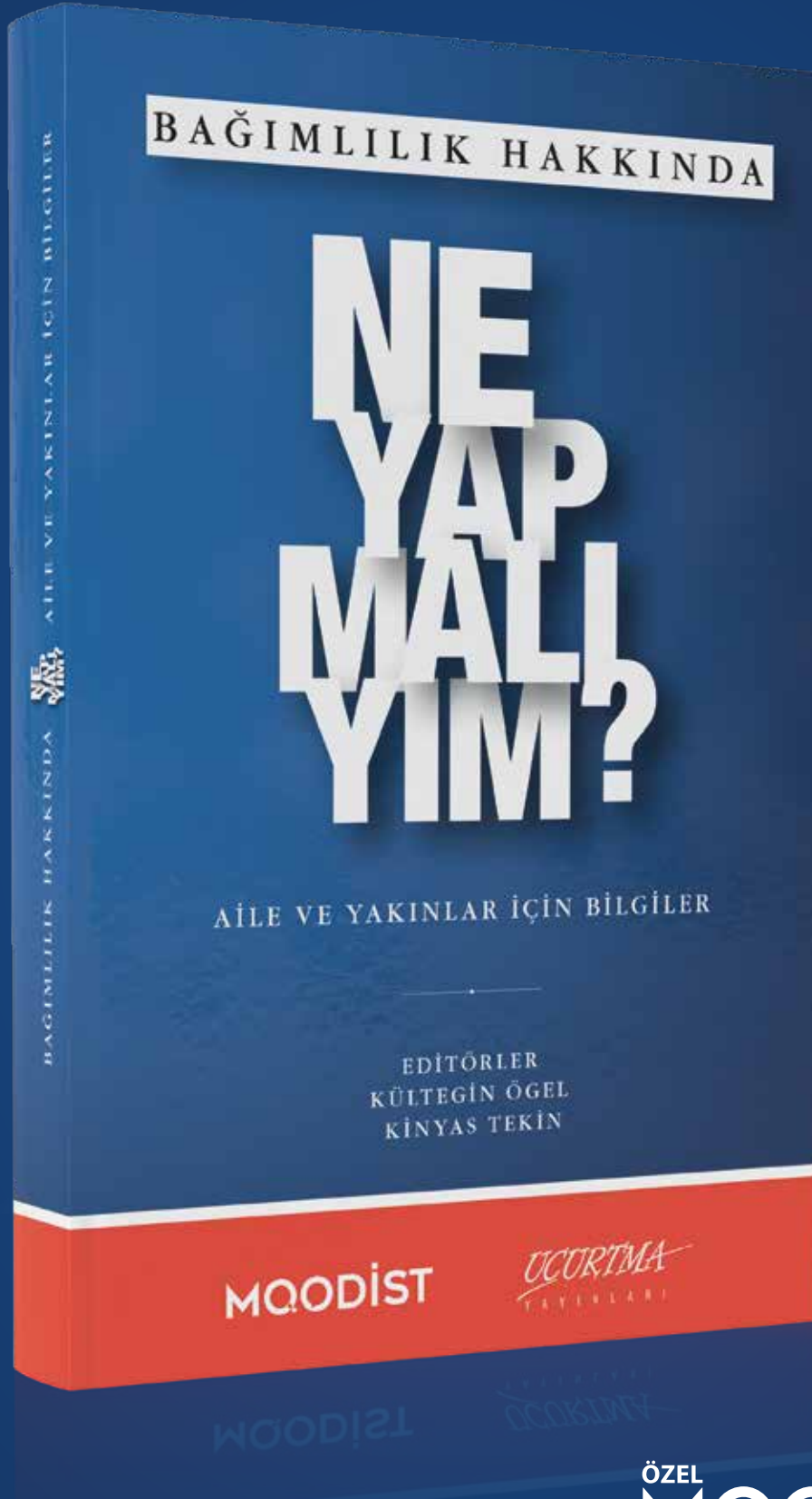
Bazı mevsimler sizin için sıcak veya soğuk olabilir. Ama sıcaklığı da soğukluğu da biz belirleriz.

Yaşamın sıcaklığını veya soğukluğunu kendimizin belirlemesi için kendimizi tanımak, anlamak, farkına varmak ve değişim adımlarını atmak gerekir.

ÖZEL
MOODİST
HASTANESİ

Uzman Kadro, Yenilikçi Yaklaşımlar,
Güvenli ve Konforlu Bir Hastane:
MOODİST Hastanesi





D&R ve Tüm Seçkin Kitapçılarda!

ÖZEL
MOODİST
HASTANESİ

10

BÜTÜN YAZ NASIL
OYALANACAK?



12

MOODHOME
EVDE SAĞLIK HİZMETİ



14

AZ DAHA
KAZANIYORDUM



18

MÜKEMMELİYETÇİLİK
DAHA KÖTÜ
PERFORMANS
ANLAMINA GELEBİLİR

20

YAZ GELDİ BAĞIMLILIK
DA TATİLE GİRER Mİ?



22

MOODSOFT
RİTA



24

BESLENME DAVRANIŞLARI
DEĞİŞİYOR VE YEME
BOZUKLUKLARI ARTIŞ
GÖSTERİYOR



27

KETAMİN İNFÜZYON
TEDAVİSİ

28

BEYİN NE ZAMAN
ÜZÜLÜR? NE ZAMAN
SEVİNİR?



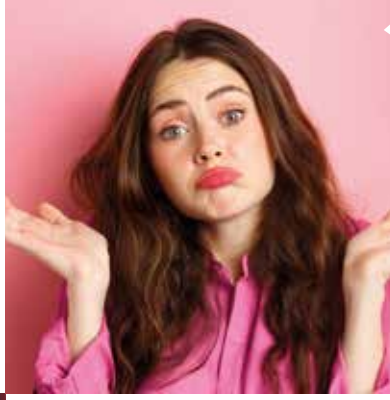
30

DEPREMDEN
KORKUYORUM BU BİR
HASTALIK MI?



34

AŞK MI
BAĞIMLILIK MI?



38

DUYGULAR NEDEN
VAZGEÇİLMEZ?



42

BEBEK SENİN KARNINA
NASIL GİRDİ?



45

TMS
TRANSKRANIYAL
MANYETİK
STİMÜLASYON



46

İLİŞKİNİZDE ŞİDDET
UYGULUYOR YADA
ŞİDDETTE MARUZ
KALİYOR OLABİLİR
MİSİNİZ?



50

BURAYI SEVİYORUM:
TOPOPHİLIA



Ayşe Topak

Klinik Psikolog

Bütün yaz nasıl oyalanacak?

Yaz tatili zamanı geldi. Bu dönem çocuklar için oldukça keyifli ancak ebeveynler için bir o kadar yıpratıcı olabilir. Onları üç ay boyunca nasıl oyalayabilirsiniz? Eğer evden çalışıyorsanız, evde çocuklarla kendinizi nasıl organize edebilirsiniz? İşe ayırdığınız zaman ile onlara ayırdığınız zamanı nasıl dengeleyebilirsiniz? Yaz tatilinizi mümkün olduğunca sakın bir şekilde organize etmenize yardımcı olacak bazı fikirleri sizlerle aşağıda paylaşıyorum.

Tatil boyunca düzeni korumak için günlük plan hazırlayın

Bir aile takvimi kullanmak hem siz hem de çocuklarınız için faydalı olabilir. Kendi tarafınızda günlerinizi organize edebilir ve böylelikle hiçbir etkinliği unutmuyabilirsiniz. Planladığınız farklı etkinlikleri, gezileri ve günün sonunda size güzel zamanları hatırlatacak günün en favori etkinliğini yazabilirsiniz. Aynı takvim çocuklarınızın da kendilerini zaman içinde konumlandırmalarına yardımcı olacaktır.

Bir yaz rutini oluşturun

Düzenli okul günlerinden yaz tatilinin rutinsizliğine geçmek çocuklarınız üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Mümkün olduğunca, özellikle uyku ve yemek için rutinleri korumak en ideal olanıdır.

Çocukları günlük aktivitelere dahil edin

Yaz mevsimi, onları günlük işlerinize dahil etmek ve bunu bir alışkanlık haline getirmeleri için mükemmel bir zamandır. Tabii vereceğiniz görevleri çocuklarınızın yaşlarına göre belirlemek önemli.





Yaz etkinliklerini planlayın

Yaz tatili boyunca, zaten yoğun olan okul yılında yapamadığınız tüm o aktivitelere zaman ayırabilirsiniz.

- Yaz tatili boyunca yapılacak etkinliklerin bir listesini yapın ve yaptıkça üzerlerini çizsin. Bölgenizde ziyaret etmek istediğiniz yeni yerleri, eğlenceli sergileri ve farklı deneyimleri araştırın. Çoğu zaman birçok ücretsiz seçenek bulabilirsiniz!

- Çocuklardan bu yaz yapmak istedikleri etkinlikleri bulmanıza yardımcı olmalarını isteyin.

- Çocukken geçirdiğiniz yazlara dair anılarınızı yazın. Bu size bazı fikirler verebilir.

- Sık göremediğiniz aile fertlerinizi ziyaret edin. Okul yılı boyunca, hafta sonlarımız evi temizlemek, çamaşırları yıkamak ve çocukların spor etkinlikleri gibi hafta içi yapmaya vakit bulamadığımız şeylerle dolu olur. Yaz aylarında, çocuklar evdeyken, dışarı çıkmak ve biraz daha uzakta yaşayan aileyi ziyaret etmek için mükemmel bir zamandır!

- Arkadaşlarınızla buluşmalar planlayın. Çocuklarınız yaz tatili boyunca arkadaşlarıyla iletişim halinde olmaktan keyif alabilirler. En yakın okul arkadaşlarıyla buluşma ayarlayarak bu bağlantıyı sürdürmeye yardımcı olun!

- Yağmurlu günler için aktiviteler planlayın. Oturma odasında çarşaf ve battaniyelerle yapacağınız çadırlar her zaman ilgi görür.

Tüm yazlık eşya ve kıyafetlerinizi hazırlayın ve elinizin altında bulundurun

Tüm yaz oyuncaklarını önceden çıkartmak için zaman ayırın. Kış ayları boyunca bodrumda veya garajda sakladığınız oyuncakları unutabilirsiniz.

Bisikletleri, scooterları ve diğer ekipmanları önceden kontrol edin. Tüm bisiklet lastiklerini şişirin, küçük çocuğunuz büyüme atağı geçirdiyse selevlerin yüksekliğini ayarlayın. Dışarı çıkmaya hazırlanırken kötü bir sürprizle karşılaşmak istemezsiniz. Ayrıca topları, şişme havuzları da kontrol edin. Ve eğer düzenli olarak plaja ya da parka gitmeyi planlıyorsanız, neden çantaları

önceden hazırlamıyorsunuz? Gittiğinizde zaman kazandıracaktır!

Ve en önemlisi kendinize zaman ayırın

Çocuklarınız günün 24 saati yanınızdayken biraz nefes almanız gerekebilir. Her gün dışarı çıkarak veya sadece kendiniz için bir şeyler yaparak biraz temiz hava almak için zaman ayırın. Bu sadece size iyi gelebilir ve pillerinizi yeniden şarj edebilir.

Umarım çocuklarınızla birlikte evde geçireceğiniz tatilin tadını çıkarırsınız. Kabul edelim ki gürültülü, bazen stresli ve yer yer zorlayıcı bir yaz sizi bekliyor. Mızımızlanmalar, kardeşler arasında kavgalar olacak.

Muhtemelen sevinçten mutlak umutsuzluğa kadar yaşayabileceğiniz tüm duyguları yaşayacaksınız. Ama aynı zamanda gülecek, kaliteli zaman geçirecek, çocuklarınızın büyümesini izleyecek ve anılar biriktireceksiniz. Ve sonunda, sizin ve özellikle çocuklarınızın hatırlayacağı şey bu olacak.



MOODHOME

Sağlığınız Sizinle Birlikte Evde:

MoodHome'un Uzman
Rehberliğiyle İyileşin!



Özel Moodist Hastanesi olarak uzman kadromuz ve yenilikçi yaklaşımlarımız ile hastane ortamında tedavisine devam etmek istemeyen ya da hastanede yatış gerektirmeyen tedavilerde hastalarımızın tedavi süreçlerine doktor onayı ile ev ortamında devam ediyoruz.

Tanı sürecinde yapılması gerekli görülen tetkikler, hastaneye gitmeden ev ortamında gerçekleştiriliyor. Ardından doktor kontrolü ve onayı ile tedaviye ev şartlarında devam ediliyor.

Evde Sağlık Hizmeti Nedir?

Yatarak tedavi alması gereken ve evde sağlık hizmeti almaya uygun olan hastalara evinde ve aile ortamında sosyal ve psikolojik danışmanlık hizmetlerini de kapsayacak şekilde verilen muayene, takip ve rehabilitasyon hizmetlerinin sunulmasıdır.

Evde Sağlık Hizmetinin Amacı Nedir?

Uzman hekim tarafından psikiyatri tedavisine evde devam edilmesi uygun görülen hastaların rehabilitasyonlarının evinde ve aile ortamında yapılması, bu kişilere ve aile bireylerine sosyal ve psikolojik destek hizmetlerinin bir bütün olarak birlikte verilmesi amaçlanmaktadır.

Evde Sağlık Hizmetinden Kimler Yararlanabilir?

Yatarak tedavi sonrasında devam eden psikiyatrik süreçlerine evinde devam etmek isteyen hastalar
Yatarak tedaviye gelemeyen veya gelmek istemeyen hastalar
VIP hastalar
Farklı kişisel kaygılardan dolayı veya diğer hastalıklarından dolayı gelemeyen hastalar

Yaşından ve nörolojik durumundan dolayı sürece evde devam etmek isteyen hastalar

Evde Sağlık Hizmeti'nin Koşulları Nelerdir?

Hasta öncelikli olarak psikiyatri hekimimiz ile hastanemizde yüz yüze ya da online olarak görüşmelidir.

Psikiyatri hekimimiz ile yapılacak periyodik görüşmeler haftalık olarak planlanmalı, bu görüşmeler yine aynı şekilde hastanede yüz yüze ya da online olarak gerçekleştirilmelidir.

Evde bakım hizmeti hemşire, psikolog veya pratisyen hekim desteği ile sürdürülmelidir.

Evde Sağlık Hizmeti Nasıl Yürütülür?

Uzman Psikiyatri Hekimi hastanın evde bakıma uygun olup olmadığını belirleyerek riskleri ve tedaviye cevabı ölçer. Bu aşamada yatarak tedavi seçeneği dışında evde sağlık hizmeti değerlendirilir.

Belirlenen tedavi süreci ve hizmet detayı, "Hekim Order Formu" ile Evde Sağlık Koordinatörü'ne aktarılır. Evde Sağlık Koordinatörü tedavi programını ilgili hasta ve hasta yakınına iletir. Kabul edilmesi durumunda ilgili birim hasta ve hasta yakını ile iletişime geçerek tedavi başlatılır.

Evde Sağlık Hizmeti Neleri Kapsamaktadır?

Alkol bağımlılığında evde arındırma detoks programının uygulanması

İlaç tedavisine uyum sağlayamayan hastalarda; ilaçların verilmesi, depo enjeksiyonların yapılması

OKB, Agorafobi hastalarına yönelik maruz bırakma terapisinin uygulanması

Hastanede kalması fiziksel nedenlerle zor olan hastalara (Ör: ayağı kırılmış, ameliyat olmuş, riskli gebeliği olanlar, diyaliz veya serebral palsi hastaları) evde psikiyatri hizmeti verilmesi.

MoodHome – Evde Sağlık Hizmetinin Avantajları Nelerdir?



- Hastanın aile ortamından ayrılmayarak kendini güvende hissettiği bir ortamda tedavisinin sağlanması
- Hastanın sosyal hayata adaptasyonunun sağlanması
- Hastanın evdeki günlük yaşam aktivitelerinin devamlılığının sağlanması





Elif Sena Özata

Psikolog

“Az daha kazanıyordum”

Çocukluğumuzda oynadığımız oyunlarda hepimizin “az daha kazanıyordum”, “ah be ! neredeyse oluyordu” dediği zamanlar olmuştur. Hatta bunu sadece çocukluk ile kısıtlamamak gerekir. Hayatımızın hemen hemen her döneminde bir oyun, yarışma veya beklediğimiz bir sınav sonucu bize bu cümleleri söyletmiş olabilir.

Kaybetmek olumsuz birçok duygunun ortaya çıkmasına neden olur. Sizce “az daha kazanıyordum” dediğimiz durumlar, tamamen kaybetmiş olmaktan farklı mıdır? Aslında sonuca bakarsak iki durumda da kaybetmiş oluyoruz.

Peki, hissettiğimiz duygular aynı mı? Çoğu zaman hayır. Bu durumlar genellikle daha fazla olumsuz tepki gösterdiğimiz ancak bir o kadar bizi heyecanlandıran, tekrar denemeye teşvik eden sonuçlardır.

Yapılan birçok araştırma gösteriyor ki biz sonucunda kaybetmiş olsak bile eğer kıl payı bir farkla kaybettiysek kendimizi kazanmış gibi hissediyoruz. Bir benzetme yapmak gerekirse, sınavlarda gidiş yolundan puan alma durumu gibi. Fakat burada notu öğretmen değil beynimiz veriyor.

Peki neden kaybettiğimiz halde kazanmış gibi hissediyoruz?

Kazandığımız zaman beynimizin belirli bölgeleri harekete geçer. Bu bölgelerden birisi de ödül merkezidir. Ödül merkezinin harekete geçmesi, yaptığımız davranıştan keyif almamızı sağlar ve onu tekrarlama isteğimizi oluşturur. “Az daha kazanıyordum” dediğimiz durumlarda ise beynimizin aynı bölgeleri tıpkı kazanmış gibi harekete geçer. Bu nedenle, sonuç olarak kaybetmiş olsak bile, beynimiz bizi kandırıyor ve kazanmış gibi hissediyoruz diyebiliriz. Bu durumdan “kıl payı kaybetme” veya “neredeyse kazanma” etkisi olarak bahsedilir.

Beynimizin bizi kandırması kulağa kötü geliyor olabilir. Fakat bize fayda sağladığı birçok durum olduğunu söyleyebiliriz. Aslında bu etki öğrenmemizi destekler ve beceri gerektiren uğraşlarda daha fazla pratik yapma konusunda bizim motivasyonumuzu artırır.

Hedefe yaklaştıkça, daha fazla deneyerek kendimizi geliştiririz. Eğer ödül merkezi yalnızca kazandığımızda harekete geçseydi başarısız sonuçlanan denemelerden daha hızlı sıkılır ve daha kısa sürede pes ederdik. Kısaca, kıl payı kaybetme etkisi için pekiştirmeli bir öğrenme sistemine benzer diyebiliriz.





Bu etki, beceri gerektiren durumlarda motivasyonu kazanmayı sağlasa bile beceri gerektirmeyen bir durumda yalnızca beynimizin bizi kandırması ile sonuçlanabilir. Mesela şans oyunları... Diğer bir adıyla kumar.

Kumar oyunlarının geçmişi çok eski tarihlere dayanır ve oynayan kişilerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Gelişen teknoloji ile artık kumar oynamak için yurt dışına çıkmaya, gizli saklı mekanlara veya bayilere gitmeye ihtiyaç yok. Kasinolar ve bayiler telefonların içerisinde.

Evinin salonunda, bir kafede veya iş yerinde kişi istediği her yerde kumar oynayabilir. Kumar oyunların ulaşımının kolaylığı, kumar ile ilişkili problemlerin de sayısının her geçen gün artmasında etkilidir. Bu problemlerin artmasında diğer bir etken ise, bahsettiğimiz kıl payı kaybetme etkisidir.

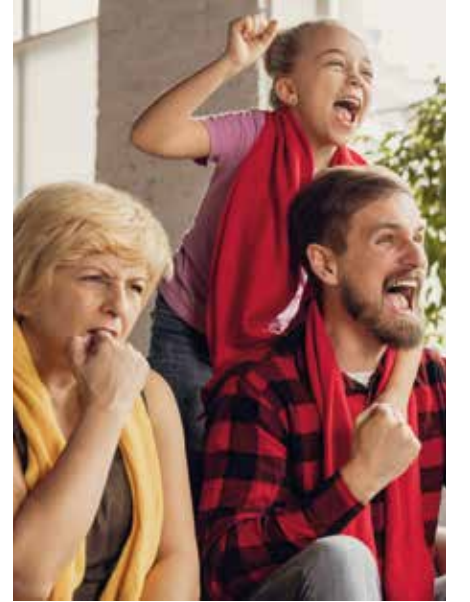
"Az daha kazanıyordum", "tek maça yattım", "tek sayı ile kaybettim", "biri daha aynı gelse zengin olmuştum" gibi söylemleri kumar oynayan herkes muhakkak en az bir kere söylemiştir. Ya da çevremizde kumar oynayan

birileri varsa buna benzer cümleleri duymuşuzdur.

Kumar oyunlarında kıl payı kaybetmek gelecekteki başarıyı göstermiyor. Yazıtura atmayı düşünelim. Üst üste 9 kere yazı gelmesi 10. atışımızın sonucunu etkilemez. Ancak, kişi bu durumu bir beceri gibi değerlendirdiğinde oynadıkça kazanabileceği inancı gelişir. Kısaca kişi, kıl payı kaybettiği veya neredeyse kazandığı durumlarda beyin ödül merkezi harekete geçer ve kişide kazandığı durumlarla benzerlik gösterir.

Beyin, aslında kaybetmiş olmasına rağmen kişiyi kazandığına inandırarak kandırır. Bu nedenle para kaybediyor olmasına rağmen kişi kazanmak için tekrar tekrar oynamaya devam eder. Kumar oynama davranışının tekrar etmesi ve bu davranışın giderek artması kumarın bir eğlence olmaktan çıkıp bağımlılığa dönüşmesinde büyük rol oynar.

Kumar ve bahis sektörü bu etkiyi oyuncular üzerinde başarılı bir şekilde kullanabilmek için büyük yatırımlar yapmaktadır. Çünkü onlar için karşılıklı kazanç vardır, yani kasa kaybetmez ama müşterisini kazandırmış gibi hissettirir.



Sonuç olarak, "az daha kazanıyordum" dediğimiz durumlar bizi ileri gitmemiz konusunda teşvik eder. Bir beceri gerektiren durumda gelişmemize katkı sağlar. Ancak kumar oyunlarında beceri yoktur. Çoğunlukla şansa dayalıdır. Bu nedenle, bu etki kumar oyunlarında hedefe yaklaşma ihtimalini değil, maalesef çoğu zaman kaybedilen parayı arttırır.



Yeni Adımlar, Yeni Başlangıçlar **Bloom Psikoloji Açıldı!**

**Bloom Psikoloji: Koşuyolu'nda hizmet veren
öncü bir psikoloji merkezi!**

Alanında uzman ekibiyle güvenilir, etkili ve **insan odaklı** psikolojik destek sunan
Bloom Psikoloji yeni adımlarınıza rehberlik ediyor.

BLOOM PSİKOLOJİ

📍 Koşuyolu, Mahmut Yesari Cd. No:94, 34718 Kadıköy/İstanbul ☎ 0 (216) 912 17 80

f @ t in BloomPsikoloji www.bloomp sikoloji.com

moodist hastanesi



"Moodist Hastanesi'nin
Yeni Yüzü, Bloom Psikoloji
Merkezi ile Tanışın"

**"Alanında uzman
kadromuz ile** psikolojik
destek sürecinde
yanınızdayız."

MOODİST
BLOOM
PSİKOLOJİ



Eslem Fulya Ekşi

Klinik Psikolog

Mükemmel olmalıyım. Mükemmel olmalı mıyım?
Mükemmel olamadım.

Mükemmeliyetçilik daha kötü performans anlamına gelebilir.

Yaptığınız bir eylemden tatmin olmak için sonucun %100 kusursuz olması gerektiğini sık sık düşünür müsünüz? Müslüm Baba'nın "hatasız kul olmaz" sözüne katılıyor musunuz yoksa kendinizdeki ve çevrenizdeki insanların hatalarını, eksiklerini, başarısızlıklarını kabul etmek sizin için zor mudur? Mutlu olmanız için her şeyin mükemmel olması gerektiğini ya da ne yaparsanız yapın sonucun asla yeterince iyi olmadığını düşünür müsünüz? Bu soruların birçoğuna evet cevabı verdiyseniz, mükemmeliyetçisiniz demektir.

Mükemmeliyetçilik, kişinin kusursuz olmak amacıyla aşırı çaba göstermesi durumuna denir. Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliğidir. "Peki en iyisini hedeflemeyelim mi, bu özelliğin nesi bu kadar yanlış yahu" diye soruyor olabilirsiniz. Yanlış değil fakat mükemmel olmak imkansızdır.

Kimse mükemmel değildir. Öyle ki, mükemmeliyetçilik ölçülü olarak sağlıklı bir motivasyon kaynağı olabilse de aşırı mükemmeliyetçilik strese neden olabilir ve başarı şansını azaltabilir. Her zaman mükemmel olmayı ve bunu sürdürmeye amaçlarken; depresyon, anksiyete, uyku

bozuklukları veya yeme bozuklukları gibi bir dizi rahatsızlıklar için risk altındasınız demektir.

Partnerlerinizin mükemmel olmasını beklediğiniz zaman ilişkileriniz başarısız olabilir. Kariyerinizde her zaman daha bizzarrely olmayı istediğinizde bu durum sizi zorlayabilir ve hem fiziksel hem de psikolojik olarak tükenmenize neden olabilir. Heyecan verici yeni bir hobiye başladığınızda keyfini çıkartmak yerine kusursuz olmaya odaklanırsınız. Ayrıca hatalarınızdan ders çıkarma fırsatlarını da kaçırsınız.

Beklentiler mükemmeliyetçiliğin özünü oluşturur. Bu hem büyük hem de küçük beklentiler için geçerlidir. Beklentilerimiz karşılanmadığında, önce öfkeli hissederek ardından başarısızlık, değersizlik gibi olumsuz şemalarımız aktive olur. Haliyle durum böyle olunca kişi kendisini kısır bir döngü içerisinde bulabilir.

Kişi bu döngüyü kırmak için en iyi yolun erteleme olduğunu düşünür. "Bu işe şu an değil yarın başlarsam çok daha iyi yapacağım", "İşlerimi tamamlamak için akşam saatlerini bekleyeceğim" gibi cümleler mükemmel





olmanız gerektiğinde ve mükemmel olamama ihtimalinden korktuğunuz zamanlarda ortaya çıkar. Ancak, size kötü bir haber; bu cümleler erteleme davranışına, erteledikçe iş yükünüzün ve beraberinde stresin artmasına, sonuç olarak başarısızlığa neden olacaktır. Aynı zamanda gerçekçi olmayan beklentiler oluşturduğunuzda sonuç yine hüsrarla buluşacaktır.

Ama hatalar iyidir

Her şeyi doğru yapmaya çalışıp, yapmadığınızda kendinize karşı olumsuz eleştirilerde bulunursanız, hatalarınızı neden yaptığınızı anlayabileceğinizi sağlayan “bilgeliğinizi” kullanamazsınız. Mükemmeliyetçi kişiler genellikle hatalarından dolayı kendilerini suçlarlar ve hatalarının onları tanımlamasına izin verirler. Ama hatalar iyidir! Hiç hata yapmasaydık, asla öğrenemezdik. Hatalı olduğunuzu kabul ettiğinizde, hatalarınız üzerine düşünmenin neden olduğu duygusal sıkıntıdan kurtulabilirsiniz.

Bunun yerine, hatalarınızı inceleyebilir ve sundukları önemli dersleri öğrenebilirsiniz. Ayrıca, mükemmeliyetçi kişiler işler kötü gittiğinde sorumluluk

almazlar ve sonuçtan başkalarını sorumlu tutarlar. Bu durum da kişinin sorumluluk almasına ve başarısızlıktan dersler çıkartıp tecrübelenmesini engeller.

Mükemmeliyetçiliğin panzehiri kendini kabul etmektir

Mükemmel olanı değil size “iyi” geleni bulduğunuzda, hatalarınızın da hayatı daha iyi öğrenmek için olduğunu fark edeceksiniz. Böyle olduğunda mükemmel olmak diye bir şey olmadığını hatırlayacak ve kendinizi affedeceksiniz.

Kendinizden nefret etmek veya mükemmel olmadığınız için kendinizi azarlamak size yardımcı olmayacaktır. Duygularınızı tam olarak anlamaz ve kendinizi affederek alan açmazsanız öfke, utanç, suçluluk, üzüntü vb. diğer olumsuz duygularınızda sıkışıp kalırsınız.

Kendini affetmek sadece öfke için değil, tüm rahatsız edici duygular için bir araçtır. Halbuki kendinizi karşılaştırmamız gereken tek kişi; dün kim olduğunuz ve yarın kim olmak istediğinizdir.





Dilek Demiray

Klinik Psikolog

Yaz geldi. Bağımlılık da tatile girer mi?

Sonunda beklenen mevsim geldi! Tüm kış çalıştık, didindik, yorulduk. Hayatın koşturmacasından bunaldığımız anlarda motivasyonu önümüzdeki yaz mevsiminde ve tatil planlarımızda bulduk. Kimimiz için yaz sakın bir deniz tatili anlamına gelirken kimimiz için yepyeni yerler keşfedeceğimiz macera dolu bir serüven.



Rotamız her neresi olursa olsun keyif, mutluluk ve doyum arayışı tatil hayallerimizin ayrılmaz eşlikçisi. Hal böyle olunca kimilerimiz için yaz demek sadece tatil demek değil, aynı zamanda daha fazla alkol tüketimi demek. Peki, konu alkol bağımlılığı olduğunda yaz tatili alkol tüketiminin görmezden gelinebileceği masum bir kaçamak olabilir mi? Başka bir deyişle, biz tatile girdik diye bağımlılık da tatile girer mi?

Bu sorulara yanıt aramadan önce bağımlılığın ne olduğuna ve ne olmadığına kısaca bir göz atalım. Bağımlılık iradesini kontrol edemeyen ve karakterinde problem olan bireylerin bir sıkıntısı mıdır? Yani birey iradesini güçlendirirse ve karakterini “düzeltirse” bağımlılığı yener mi?

Yaygın kanının aksine bağımlılık bir irade meselesi veya karakter bozukluğu değildir. Tehlikeli düzeyde alkol tüketimi, insan beynindeki iki önemli mekanizmayı tahribata uğratar ve bağımlılık bunun bir sonucu olarak gelişir. Bunlardan ilki haz mekanizması, ikincisi beynin “Dur!” diyen mekanizmasıdır. Haz mekanizması tahribata uğrayan birey, başka şeylerden keyif alamaz hale gelir ve keyiflenmek istediği her an alkole sarılır. “Dur!” mekanizması tahribata uğrayan birey ise kullanımın olumsuz sonuçlarını yaşamasına rağmen alkol alımını durduramaz.

Alkol bağımlılığı bir kez geliştikten sonra birey alkole karşı yoğun bir aşırma yaşar ve alkolle karşılaştığı anlarda onu tüketmek tek hedefi haline gelir. İşte tam olarak bunlar yüzünden bağımlılık bir irade meselesi değil, kronik bir beyin hastalığıdır.

Bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak gördüğümüzde yaz mevsiminin hem bağımlılığın sıfırdan gelişimi için, hem hali hazırda bağımlılıkla mücadele eden bireyler için risk içerdiğini söylemek mümkün. Bunun en önemli sebepleri yaz tatilinin alkolle ilgili şartlanmalarla ve



kullanıma götüren düşünce tuzaklarıyla dolu olmasıdır.

İnsan beyni şartlanan bir organdır. Aslında birbiriyle bağlantısı olmayan iki şey birçok kez birlikte deneyimlenirse bir süre sonra sadece birinin varlığı diğerini de zihne çağırır. Örneğin belli tatil beldelerine, deniz kenarındaki restoranlara veya eğlence mekanlarına geçmişte hep alkol eşlik ettiyse birey buralara gittiğinde otomatik olarak alkolü hatırlayacak ve kullanım isteği doğacaktır.

Bununla birlikte, "Tüm yıl çalıştım, bir ödülü hak ettim!", "Sadece tatilde alkol kullanacağım, eve döndüğümde ağzıma sürmeyeceğim!", "Tatilin keyfi alkolsüz çıkmaz!" gibi hatalı düşüncelerin, yani düşünce tuzaklarının bireyin aklını çelmesi olasıdır. Bunlara ek olarak tatil için sık tercih edilen rotalarda alkolle karşılaşmanın ve alkole erişmenin kolaylığı da önemli riskler teşkil eder.

Bağımlılık hastalığının doğası ve yaz tatilinin riskleri birlikte düşünüldüğünde biz tatile girdik diye bağımlılığın da tatile girmeyeceği açıkça görülebilir. Bunu göz önünde bulundurup dinlenmek

ve keyiflenmek için çıktığımız tatilin hayatımıza büyük sorunlar eklememesi için alkole erişimin kısıtlı olduğu veya alkolün ön planda olmadığı alternatif tatil organizasyonlarının yapılması önerilir. Ayrıca bireyin alkolü bırakmak için verdiği emekleri ve alkol bağımlılığının hayatına verdiği zararı hatırlaması son derece önemlidir.

Son olarak bireylerin alkolle ilgili şartlanmalarını, düşünce tuzaklarını, risklerini ve acil durumlarını tanıyıp bunlarla baş etmek için planlarını önceden oluşturması yaz mevsiminde özellikle kritiktir. Unutulmaması gerekir ki alkolün getireceği anlık keyif ve rahatlama uzun vadede içinden çıkılması güç ve stresli bir kısır döngü halini alabilir. Kısa vadeli hazlar yerine uzun vadeli mutluluk ve huzurun bizlerle olduğu bir yaz olması dileğiyle... İyi tatiller!



Kapsamlı Tarama Çok Boyutlu Yaklaşım Kliniği Kolaylaştıran Uygulama



Ruhsal Sorunlar Riski Tarama Anketi (RİTA); ruhsal sorunların görülme riskini ve eşlik eden sorunları tarayan bir araçtır.

Farklı ruhsal sorun alanlarında, ruh sağlığı çalışanına ileri incelemelerin gerekip gerekmediği hakkında bilgi verir. Böylece ruh sağlığı çalışanının, danışanını kapsamlı ve eksiksiz bir şekilde değerlendirmesini sağlar.

RİTA; sadece ruhsal sorunları değil, ruhsal sorunlara etki edebilecek etkenleri de saptar. Böylece çok boyutlu bir değerlendirme yapılmasına olanak tanır.

Kişilik ve davranış özelliklerimiz, yaşadığımız ruhsal sorunlara yol açabilir. RİTA; ruhsal sorunlar dışında, kişilik ve davranış özellikleri hakkında da bilgi verir.

RİTA hem uzman hem de danışan için ayrı birer rapor hazırlar. Böylece danışan da kendi için elde edilen bulgular hakkında bilgi sahibi olabilir.

Kompüterize olduğu için çok uzun zaman almaz ve daha hızlı ve net sonuçlar elde edilmesini sağlar.

Türkiye’de ilk kez geliştirilen ve kültüre özgü bir programdır.

Bilimsel açıdan geçerli ve güvenilir olduğu araştırmalarla saptanmıştır. Öte yandan özel şifreleme sayesinde bilgilerinize, terapistiniz dışında kimse ulaşamaz.

Görüşüğünüz ruh sağlığı uzmanından, size RİTA yapmasını isteyebilirsiniz...





**Yeşim Nurdan
Özkorucuklu**
Uzman Diyetisyen

Beslenme davranışları değişiyor ve yeme bozuklukları artış gösteriyor.

Yaz mevsiminin gelmesiyle birlikte, birçok insan güneşin tadına varmak, plajlarda vakit geçirmek ve ince kıyafetlerle serinlemek için tatil planları yapmaya başladı. Ancak yaz aylarının gelmesiyle, insanlarda beden imajıyla ilgili endişeler de artıyor. Mayo, bikini, şort, tişört gibi kıyafetlerin sıkça kullanılması, insanların daha ince, fit ve "kusursuz" bir vücuda sahip olma düşüncesini arttırıyor, bedendeki değişikliklerle karşı kaygıyı tetikliyor.

- Olumsuz beden imajı baskısıyla, birçok kişi yaz aylarında daha iyi görünmek için hızla kilo vermeye veya vücutlarını şekillendirmeye çalışıyor. Beslenme düzeninde yapılan değişiklikler, çoğu zaman insanların sağlıklı bir şekilde kilo vermesine yardımcı olabilir. Ancak bazı kişiler bu süreçte sağlıklı sınırların ötesine geçerek uygunsuz yeme veya yeme ile ilgili davranışlarla karakterize yeme bozuklukları gibi fiziksel ve psikolojik işlevleri önemli ölçüde etkileyen hastalıklarla karşı karşıya kalabilir.

- Bu mevsimde, özellikle gençler arasında yeme bozuklukları gözle

görüldür bir şekilde artış gösteriyor. Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve kaçınan/kısıtlayıcı yeme bozukluğu gibi yeme bozuklukları, beslenme davranışlarını etkileyerek yaşam kalitesi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabiliyor.

- Yeme bozuklukları, sadece fiziksel sağlık sorunlarına yol açmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal ve psikolojik sorunları da beraberinde getirebilir. Kendini sürekli olarak eleştiren, kilo ve dış görünüş endişesi taşıyan kişilerin özgüveni azalabilir, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sağlık sorunlarıyla mücadele etmek zorunda kalabilir.





• Bunlardan hareketle, kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı seçimlerine odaklanması önem taşımaktadır.

Kilo verme veya vücut şekillendirme hedeflerini öncelikle sağlık açısından ele almak ve profesyonel bir şekilde destek almak gerekebilir. Yeme bozukluklarıyla mücadele eden kişiler için; terapi, destek grupları ve beslenme uzmanlarıyla çalışmak gibi yöntemler çözüme giden yolda önemli bir adımdır.

• Yaz aylarında sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek için bazı ipuçları bulunmaktadır:

• Kilo vermek veya vücut şekillendirmek amacıyla aşırı kısıtlayıcı diyetlere veya hızlı kilo kaybı vadeden yöntemlere başvurmak yerine dengeli ve sağlıklı bir beslenme düzeni izlemek önemlidir.

• Yeterli miktarda meyve, sebze, tam tahıllar, kırmızı et, tavuk, balık gibi kaliteli protein kaynakları ve zeytinyağı, avokado gibi sağlıklı bitkisel yağlardan zengin bir diyet sürdürülmelidir.

• Her mevsim ihtiyacımız olan vücudumuzun %60-65'ini oluşturan

suyun sıcak havalarda terleme ve yürüme, yüzme gibi aktivitelerde kaybı artmaktadır. Bu nedenle su tüketimi ihmal edilmemelidir.

• Bunlara ek olarak egzersiz yapmak bu süreçte önemli bir kilit taşıdır. Ancak egzersizi sadece kilo verme amacıyla yapmak yerine fiziksel ve ruhsal sağlık için bir yaşam tarzı haline getirmek çok daha faydalı olacaktır. Egzersiz yapmak vücudumuzda mutluluk hormonları olarak adlandırılan dopamin, serotonin gibi hormonların salgılanmasını arttırarak kişinin depresif ruh halinden çıkmasına yardımcı olabilir. Kendinize uygun ve keyif aldığınız egzersizleri seçmek, düzenli bir şekilde yapmak ve aşırıya kaçmadan hareket etmek önemlidir.

• Sonuçta, mevsim ne olursa olsun sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları sürdürmek ve vücudunuza saygı duymak asıl olanıdır. Profesyonel destek almak ve kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek, yaz dönemini sağlıklı ve mutlu bir şekilde geçirmenize yardımcı olacaktır. Unutmayın ki her beden farklıdır ve özeldir. Herkesin kendine özgü bir

güzelliği vardır. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak veya toplumun dayattığı "mükemmel" vücut şekli idealine uymaya çalışmak yerine, kendi sağlığınıza odaklanmak, kendinizi sevmek ve sizi siz yapan özelliklerinizi keşfetmek sizi daha mutlu bir birey haline getirecektir. İsteyin, inanın, destek alın! Bu süreçte yedikleriniz ve bizler hep sizin yanınızdayız.



Bloom Psikoloji
Bilgilendiriyor -I

Depresyon ve Belirtileri



Depresyon, duygusal belirtilerle birlikte bedensel semptomları da içeren bir ruhsal bozukluktur. Bu durum, uzun süren üzüntü, umutsuzluk ve ilgi kaybıyla kendini gösterir. Depresyon, hayatı zorlaştırabilir ve işlevselliği azaltabilir.

Depresyonun belirtileri şunları içerebilir:

- Sürekli üzgün, hüzünlü veya boş hissetme.
- İlgi kaybı veya keyif alamama.
- Yorgunluk, halsizlik ve enerji kaybı.
- Uyku sorunları, uyku hali veya uykusuzluk.
- İştah değişiklikleri, kilo kaybı veya kilo alma.
- Değersizlik hissi veya suçluluk duyguları.
- Odaklanmada güçlük, karar vermekte zorlanma.
- Kendine zarar verme veya intihar düşünceleri.

Depresyon, birkaç hafta veya daha uzun sürebilen semptomlara yol açabilir ve genellikle yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Eğer bu belirtileri yaşıyorsanız, bir sağlık uzmanıyla konuşmanız ve bir değerlendirme yapmanız önemlidir.

Ketamin İnfüzyon Tedavisi: **Depresyonda Umut Işığı**

Depresyon: Yaygın ve Toplumsal Bir Sorun

Dünya genelinde en yaygın ve en yıkıcı hastalıklardan biri olan depresyon, bireyleri etkilemenin ötesinde toplumsal ve ekonomik sorunlar yaratıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünya nüfusunun yaklaşık %4,4'ü depresyonda, yani 300 milyondan fazla kişi bu hastalığı yaşıyor. Kadınların yaşam boyu depresyona girme riski %20-26 iken, erkeklerde bu oran %8-12 olarak belirtiliyor. Depresyona giren her beş kişiden biri, yaşamı boyunca en az bir kez bu zorlu süreçle karşılaşır.

Depresyonun Yineleme Eğilimi ve Tedaviye Direnç

Depresyon, yüksek oranda yineleme eğilimine sahip bir hastalıktır. Hastaların yarısından fazlası, depresyonu tekrar yaşarlar. Her bir yineleme sonrasında, depresyona girme olasılığı artar ve tedavi zorlaşır. Ayrıca, tedaviye direnç de gittikçe artmakta, tedaviye yanıt süresi gecikmektedir. Maalesef hastaların üçte biri mevcut tedavilere yeterli yanıt vermez ve depresyon kronikleşir.

Umut Işığı: Ketamin İnfüzyon Tedavisi (KİT)

Ketamin İnfüzyon Tedavisi, tedaviye dirençli depresyon veya şiddetli intihar düşünceleri olan hastalara uygulanan, yaklaşık 45 dakika süren bir tedavi yöntemidir. Bu yöntemde Ketamin isimli ilaç, hastane koşullarında damar yoluyla verilir. KİT, antidepresan ilaçlar, bilişsel davranışçı terapi veya elektrokonvülsif tedavi gibi standart tedavilere yanıt vermeyen hastalarda belirtilerde hızlı bir düzelme sağlayabilmektedir. Tedavi sonrasında, bazı hastalarda saatler içinde depresif belirtilerde gerileme görülmektedir ve etkinin 1-2 hafta kadar sürebildiği gözlenmektedir.

Kimler KİT'ten Fayda Görebilir?

Tedaviye dirençli major depresyon, bipolar depresyon veya şiddetli intihar düşünceleri olan ve en az iki farklı antidepresan

veya duygudurum dengeleyici ilaç ve elektrokonvülsif tedaviye rağmen yeterli düzelme sağlanamayan hastalar, Ketamin İnfüzyon Tedavisi'nden fayda görebilirler. Bu tedavi yöntemi, umut verici etkilerine rağmen henüz standart tedaviler arasına girmemiştir, ancak yapılan çalışmalar Ketamin tedavilerinin depresyon tedavisinde önemli bir yere sahip olabileceğini göstermektedir.

Tedavinin Güvenliği ve Uygulanması

KİT, uygun hastalara uygulandığında genellikle hafif ve kısa süreli yan etkilere neden olur. Uygulama sırasında hastalar uyutulmaz ve bilinci açık bir şekilde tedavi alır. Tedavi ekibi, Psikiyatri Uzmanı, Anestezi Uzmanı ve hemşirelerden oluşur. Tekrarlayan dozların, etki süresini uzatabileceği gözlemlenmiştir. Ancak tedavinin etkinliği ve güvenliği için standart protokoller henüz tam olarak oluşmamıştır.

KİT Kimlere Uygulanmaz?

Ketamin İnfüzyon Tedavisi, psikotik belirtileri olan, alkol-madde kullanım bozukluğu olan, ciddi karaciğer, akciğer, kalp, böbrek hastalığı olan, kontrolsüz yüksek tansiyonu olan veya önemli beyin hastalıkları bulunan kişilere uygulanmamalıdır.

Sonuç olarak, Ketamin İnfüzyon Tedavisi, tedaviye dirençli depresyon ve şiddetli intihar düşünceleri olan hastalarda umut verici sonuçlar göstermektedir. Ancak bu tedavi yöntemi, uzman hekimler tarafından dikkatli bir şekilde değerlendirilmeli ve güvenli bir şekilde uygulanmalıdır.



Cavid Guliyev

Psikiyatrist Uzm. Dr.

Beyin ne zaman üzülür? Ne zaman sevinir?

Bilindiği üzere insan duyguları karmaşıktır ve insan duygularıyla var olur. Farklı nedenlere bağlı olarak sinilenebilir, üzülebilir, sevinebilir, korkabilir veya şaşırabiliriz. Bazen de farklı duyguları aynı anda yaşayabiliriz.

Peki insan bu duyguları nasıl yaşar veya bu duygular nasıl ortaya çıkar?

İlk olarak duyguların beyin bazı bölgelerinde ortaya çıkan kimyasal değişiklikler sonucu oluştuğunun bilinmesi gerekiyor. Bizi üzen bir olayla karşılaştığımızda, üzücü bir olayı hatırladığımızda, sevindirici bir haber aldığımızda beynimizin bazı bölgelerinde kimyasal birtakım değişiklikler olur. Bu kimyasal değişiklikler beyin sinir hücreleri arasında iletimi sağlayan nörotransmitter adı verilen maddeler sayesinde olur.

Nörotransmitterler bir sinir hücresindeki uyarıyı diğer sinir hücresine aktarmaktan sorumludur. Bir duygu oluştuğunda hücreler arası alanda ilgili nörotransmitter miktarında artma veya azalma meydana gelir. Bunlara örnek olarak serotonin, dopamin,

noradrenalin, glutamat, endorfinleri sayabiliriz. Şunu da ayrıca vurgulamak gerekiyor ki bu maddeler halk arasında yaygın olarak hormon olarak adlandırılrsa da hormon değildir, sadece noradrenalinin hormon görevi de mevcuttur.

Nedir Serotonin?

Serotonin duygudurumun, iştah ve uykunun, düşüncenin, dürtü kontrolünün düzenlenmesinde önemli rol oynar. Serotonin miktarındaki değişiklikler psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Örneğin depresyon ve kaygı bozukluklarında sinir hücreleri arasındaki alanda serotonin miktarı azalır. Bilindiği gibi antidepressanlar serotonin üzerine etki ederek yani hücreler arası alanda miktarını artırarak etki ederler. Uzun süre strese maruz kaldığı zaman

vücutta kortizol salınımının artmasıyla birlikte beyinde serotonin miktarı azalır ve böylece stres kişide üzüntüye ve daha da şiddetlenirse depresyona neden olabilir. Güneş ışınları hücreler arası alanda serotoninini tekrar hücreye geri alan proteini engelleyerek serotonin miktarında artışa neden olur ve bu kişinin daha mutlu hissetmesini sağlar. Bu nedenle kış aylarında depresyon daha sık görülebilir.

Peki Nedir Dopamin?

Dopamin duyguları, davranışları, zihinsel işlevleri etkileyen önemli bir nörotransmitterdir. Özellikle bir şeylerden haz duymamıza yardımcı olur. Dopamin beyindeki 'Ödül yolağı' denilen yapının en temel nörotransmitteridir ki bu yapı haz duygusunun oluşmasında çok önemli role sahiptir.

Dopaminin aynı zamanda motivasyonun oluşumunda da önemli görevi vardır. Dopaminin düzenli salgılanması kişinin haz duymasına veya bir şey yapmak için motivasyon oluşmasına yardımcı olur ancak düşük ve yüksek miktarlarda salgılanması farklı psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur.



Endorfin Nedir?

Endorfinler vücudun doğal opiyatlarıdır. Bir şeylerden hoşlanmamızdan sorumlu oldukları gibi ağrı kesici özellikleri de vardır. Özellikle spor yaptığımızda miktarları artar ve daha rahat hissetmemizi sağlarlar. Bunlarla birlikte üzüldüğümüzde veya sevindiğimizde beynimizin amigdala, hipokampus, prefrontal korteks (ön beyin), talamus, insula gibi bazı bölgelerinde değişiklikler meydana gelir.

Amigdala beyinde öfke, hoşlanma, üzüntü, korku duygularıyla ilişkili olan limbik sistemin bir parçasıdır. Kişi daha önce korktuğu bir anını hatırladığında amigdalada aktivasyon artışı olur. Yine beyin görüntüleme çalışmalarında üzüntülü bir anını düşünen gönüllülerin amigdalalarında aktivite artışı gözlenmiştir.

Hipocampus da yine limbik sistemin bir parçasıdır ve daha çok uzun süreli hafızanın işlenmesinden ve anımsamadan sorumludur. Depresyon tanısı olan hastalarda boyutunda küçülme olduğu görülmüş ve uzun süre strese maruz kalındığında bu bölgede

sinir hücresi gelişiminin bozulduğu düşünüyor.

Bir çalışmada mutlu insanların beyinlerinin sağ precuneus bölgesinde daha çok gri cevher olduğu gözlemlenmiştir.

Sevindiğimizde beynimizin sağ ön bölgesi, precuneus, sol amigdala ve sol insula gibi bölgelerinin aktive olduğu, üzüldüğümüzde ise sağ oksipital lob, sol insula, sol talamus, amigdala ve hipokampusta aktivasyon olduğu görülmüştür.

Sonuçta yukarıda kısaca bahsetmeye çalıştığımız gibi beynimizde hem kimyasal hem de beyin bölgeleri düzeyinde cereyan eden birtakım değişiklikler duygularımızın ortaya çıkmasına neden oluyor. Çoğu zaman bunlar olağan fizyolojik değişikliklerdir ancak bazen bu değişiklikler örneğin uzun süre strese maruz kalındığında patolojik derecede olabilir ve çeşitli psikiyatrik hastalıklar ortaya çıkabilir. Bu nedenle psikiyatrik hastalıkların biyolojik temellerinin olduğunun bilinmesi toplumun bu hastalıklara ve tedaviye bakışını önemli derecede etkileyecektir.





Rabia Yavuz

Klinik Psikolog

Depremden korkuyorum. Bu bir hastalık mı?

6 Şubat Pazar gecesi güvenli bildiğimiz yuvalarımızda başımıza neler gelebileceğini bilmeden uykuya daldık. Uyanışımız yerin sarsıntısıyla oldu. Yerin sarsılmasıyla ruhlarımız da sarsıldı. Güvenli bildiğimiz yuvalarımız depreme karşı dayanıklı olmadığına kendimizi nasıl güvende hissedebiliriz ki? Şimdi güvenli olmayan bir zeminde korku ve kaygının gölgesi düştü hayatlarımıza.

bastırmaya, yok saymaya ya da avutmaya çalışıyor olabiliriz. Huzursuzluktan kaçmak için acele edip bu iki duygunun bize sağlayacağı avantajlardan mahrum kalabiliriz. Örneğin, bir daha deprem olmayacakmış gibi davranıp, güvenli binalar arayışından vazgeçebilir, gerekli önlemler almayı erteleyebiliriz. Ya da akıllı telefonlarımıza uzanabilir ve endişelenecek ya da korkacak bir şey

Depremden ve çaresiz kalmaktan korkuyoruz. Korkmalıyız da! Korkmazsak önlem almaya, sevdiklerimizi ve kendimizi korumak için ihtiyacımız olan gücü nereden bulacağız. Kaygılanıyoruz evlerimiz güvenli inşa edilse bile. Çünkü sadece benim de güvende olmam yetmez, sevdiklerim, dostlarım ve bütün insanlar da güvende olsun istiyoruz.

Korku ve kaygı arasında bir ayrım vardır. Korkunun somut bir nesnesi vardır, kaygının aksine. Kaygı ise henüz olmamış ama olma ihtimali barındıran tehlikeler hakkında endişe duymaktır. Deprem oldu ve çok korktuk. Deprem yine olacak ve bu bizi kaygılandırıyor.

Korku da kaygı da beraber kalınması zor duygular. Bu nedenle bazen bu duyguları





yok gibi yaşamaya devam edebiliriz. Bunlardan herhangi birini yaptığımızda korku ve kaygının bize ilettiği motivasyonu kaçıırız.

Ama korku ya da kaygıyı dinlemeyi denersek onların bize geleceğimizi önemsememiz gerektiğini ve bunun için gereken eylemleri yaparken ihtiyacımız olan enerjinin damarlarımızdaki adrenalin ve dopaminde olduğunu gösterdiğini fark etmek mümkün.

Endişe sayesinde nasıl bir öğrenci sınav için çalışmaya başlarsa biz de güvenli bir hayat sürmek için gereken önlemleri almalıyız. Kaygı ve korkunun mesajını dinleyebilirsek yanlarında cesaret ve azmin de bulunduğunu keşfedebiliriz.

Korku olmasa cesarete ihtiyacımız olur muydu? Kaygı olmasa azim ve sabır gibi erdemlerimizi ne yapacaktık ki? Ya da bu zor günlerde kendimizi çaresiz hissetmesek umut dediğimiz duygumuzu nasıl hatırlayacaktık?

Umut sayesinde geleceğe yüzümüzü çevirir, kaygı sayesinde hangi önlemleri almamız gerektiğini fark eder ve cesaret sayesinde korkularımızla yüzleşebiliriz. Böylece yolumuzun tıkanıp tıkanmadığını düşündüğümüzde yepyeni yollar olabileceğini de kendimize hatırlatabiliriz. Korkmanın ya da kaygı duymanın normal ve sağlıklı olduğunu ve bu sayede elimizden geleni yapmaya başlayabileceğimizi fark edebiliriz.

Şimdi gayret etme zamanı. Gayret ettiğimizde, önlem aldığımızda huzur da bizi yolun sonunda bekliyor olacak.



Bloom Psikoloji
Bilgilendiriyor -II

Bağımlılık ve Tedavi Yöntemleri



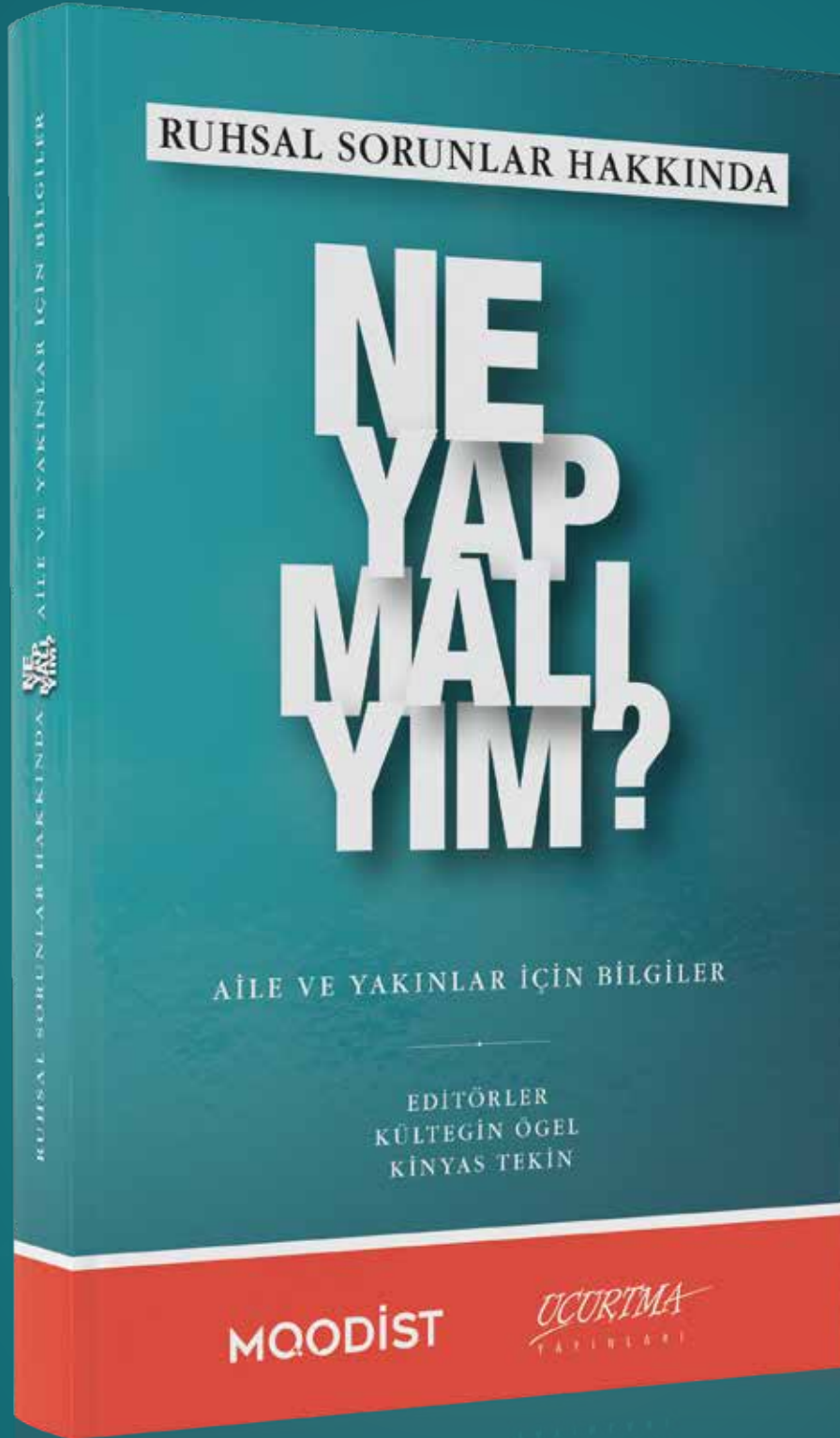
Bağımlılık, kişinin belirli bir maddeye veya davranışa karşı kontrol edemediği bir bağımlılık geliştirmesi durumudur. Beyindeki ödül sistemlerinde ve nörotransmitterlerde değişikliklere neden olarak, kişinin bağımlı olduğu madde veya davranışa daha fazla bağımlı hale gelmesine yol açabilir.

Bağımlılıkla mücadelede psikolojik tedavi, bağımlılık davranışını değiştirmek ve yönetmek için çeşitli teknikler kullanır. İşte bağımlılıkla mücadelede sıkça kullanılan psikoterapi tekniklerinden bazıları:

- Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT): Düşünce, his ve davranışları değiştirerek bağımlılık davranışlarını hedefler.
- Motivasyonel Mülakat (MM): Bağımlılık davranışını değiştirmek için kişinin ne kadar motive olduğunu belirlemeyi ve tedaviye katılımı artırmayı hedefler.
- Kabul ve Kararlılık Terapisi (AKT): Kişinin bağımlılığı kabul etmesine ve değişim için kararlılık göstermesine yardımcı olmayı hedefler.

Bağımlılık tedavisinde ilaç tedavisi de kullanılabilir. Bu ilaçlar, madde kullanımı veya davranışsal bağımlılıklarla mücadele etmek için kullanılır ve diğer tedavi yöntemleriyle birlikte daha etkili olabilir.

Bağımlılık tedavisi, kişinin özel ihtiyaçlarına ve bağımlılık seviyesine göre özelleştirilir. Bu nedenle, bir sağlık uzmanıyla görüşerek kişinin kendisi için en uygun tedavi planını belirlemesi önemlidir.



D&R ve Tüm Seçkin Kitapçılarda!

ÖZEL
MOODİST
HASTANESİ



Selin Birgöl Baran

Psikiyatrist Dr.

Bit(e)meyen İlişkiler

Aşk mı, bağımlılık mı?

**"İşıkların açık ama sen evde değilsin
Zihnin kendi değil
Kalbin terler, vücudun titrer
Uyuyamazsın, yiyemezsin
Hiç şüphe yok ki, derindesin
Boğazın sıkı, nefes alamıyorsun
İhtiyacın olan tek şey sevgilinin öpücüğü.
Sen bağlanmaya karşı bağışık olduğunu düşünmeyi
seviyorsun, evet
Yeterince alamadığını söylemek gerçeğe daha yakın.
Yüzleşmen gerektiğini biliyorsun, sevgiye bağımlısın
İşaretleri görüyorsun ama okuyamıyorsun
Farklı bir hızda koşuyorsun
Kalbin iki kez atıyor
Yüzleşmen gerek ki terk edilersen unutulma
yoksunluğu çekiyorsun.
Sen aşka bağımlısın."**

Robert Palmer

Addicted to love





"Bu ilişki bana zarar veriyor biliyorum ama bitirme düşüncesi beni çok korkutuyor"

"Sürekli kavga ediyoruz ama birbirimizden ayrı kalamıyoruz"

"Ayrılıyorum fakat bir hafta sonra dayanamayıp tekrar arıyorum"

"Bana kötü davranıyor ama çok aşığım onsuz yapamam"

Bu sözler size tanıdık geliyor mu? Eğer ilişkilerinizde benzer durumlar varsa aşık değil bağımlı olabilirsiniz.

Yaşanılan duygular aynı olmasa da başka bir insana sağlıksız bir şekilde bağlanma yaşıyorsanız beyniniz biyolojik olarak alkol ya da madde bağımlılığına benzer şekilde değişime uğrar.

Kişi (ilk görüşte) aşık olduğunda sanki alkol ya da madde almasıyla heyecanla karışık coşku hisseder. Beyinde dopamin seviyesinde artış olur bu da ilginin belli bir şeye odaklanmasına ve belli bir amaca yönelik davranışlarının artmasına neden olur. Aşkın da sevilen kişiye yönelik bir ilgi odaklanması olduğu

düşünüldüğünde dopaminin bu işte parmağının olduğunu tahmin etmek çok zor değil.

Bağımlı kişilikler benlik duygusunu arttırmak ve içlerindeki boşluğu doldurmak için eşlerini kullanırlar. Partner için yapılan her şey aslında kendileri içindir. Bir süre sonra bu durum mutluluk yerine eziyete dönüşür. Karşı tarafa çok bağımlı hale gelinir ve terk etmesini önlemek için çılgınca çabalanır.

Aşk özgürlüktür. Bağımlılık ise sahip olmak ve sonra bağlanılan nesnenin esiri haline gelmektir!

Gerçek aşk durumunda kıskançlık çok fazla ön planda değildir. İkili arasındaki sevgi sorgulanmayı gerektirmez ve güvende hissedebilmek için ona ihtiyaç yoktur. Ayrıca karşılıklı aşk durumunda gerçek benliğiniz ortaya çıkar. Eşiniz her halinizi sevdiği için zayıf yönlerinizi göstermekten korkmazsınız. Eşiniz de bunun için öncesinde sizi gerçekte kim olduğunuz konusunda teşvik eder.

Bağımlılık hâllerinde partneriniz üzerindeki kontrol davranışları artış

eğilimindedir. Partnerinizin gerçek hislerini ve düşüncelerini tam anlamıyla bilememekten dolayı, uzakta olduğunuzda ne yaptığını düşünmeden edemezsiniz. Kendinizi güvende bulduğunuz tek an onun sizin yanınızda olduğu zamanlardır. Aşık olduğunuzda ego daha az olacağı için ben merkezci durum az görülür. Böyle bir ilişki egonuzun azalmasına hizmet ederken, büyümenizi sağlar ve sizi, daha az bencil ve daha fazla sevecen olmaya teşvik eder. Eşinizle olan ilişkiniz ikiniz için de olumlu değişikliklere neden olur.



Bağımlılık temelli ilişkilerde ise egonun egemenliği söz konusudur. Kendi içinizdeki sorunları çözmeyi zor bulursunuz. Bu da, partneriniz olmadan mutlu olamazsınız hissini tetikler. Sorunlarınızı çözmek için diğer kişilere çok fazla güvenirsiniz.

Aşk içindeki çiftler birbirlerini güçlendirir, bağlanma ise taraf tutar. Gerçek aşkı hissetmek sizi yeni zirvelere taşımak için kanatlar verir. Size yenilenmiş enerji ve özgürlük duygusu verir. Hayallerinizi partnerinizle paylaşır ve eşit destekle onların hayallerine ortak olursunuz. Bağımlı ilişkide devamlı bir güç mücadelesi vardır. Kişi asla terk edilmemek ve kendini güvence altına almak için tek taraflı kararlar verir. Aşk, zaman geçtikçe ayakta kalır.

Partneriniz ile hayat koşulları nedeniyle bir ayrılık olsa bile gerçekten aşkınsanız, o kişinin daima kalbinizde bir yeri vardır ve hayatın geri kalanı için onun adına iyi dileklerde bulunursunuz. Bağımlılık durumlarında ise bir ayrılık söz konusu olduğunda kin hissedilir. Hatta ihanet hissi yaşanabilir. Bu duyguların sebebi, partneriniz üzerinde bağlanmadan kaynaklı oluşan onun sizi mutlu edecek yükümlülüğe sahip olduğunuz varsayımıdır.

Mutluluğun formülünün ancak bir partnerle olacağını varsayıyorsanız dikkat edin. Kişinin aslında sahip olmadığı bir mutluluğu, romantik ilişki kurarak yakalamaya çabalamasının, olası bir bağımlı ilişki kurma potansiyeli oluşturduğunu söylemek yanlış olmaz. Bu nedenle, bir ilişkiye başlamadan önce, bireyin kendini iyi tanıması,

hayattan ve ilişkiden beklentilerini doğru değerlendirmesi, eş seçiminde sağlıklı sonuç elde etmek için en garanti yol olacaktır.

Sosyal kültürün ve medyanın size önerdiği uzun boylu, esmer, karizmatik, yakışıklı veya sarışın, beyaz tenli, yeşil gözlü, iyi kariyere sahip olan mükemmel eş profilini, sevgililer gününde Facebook'ta, Instagram'da, Twitter'da karşınıza çıkan pahalı hediye paylaşımlarını ve arkadaşınızın çok özendiğiniz tropikal adadaki balayı hikayelerini bir kenara bırakın. Çünkü hiçbirisi gerçek değil. Kendi gerçek beklentilerinize ve hikayenize odaklanın... Belki de bu yüzden yanı başınızdaki gerçek mutlulukları erteliyor olabilirsiniz... Unutmayın ki gerçek mutluluk tüm bağımlılıklardan kurtulup özgürleşmeden gerçekleşmez.





VR Terapi: Fobileri Yenmenin Yolu

VR Terapi, ruh sağlığı alanında kullanılan bir yöntem olup, psikolojik bozuklukların tanı ve tedavisinde sanal gerçeklik teknolojisinden faydalanır. 1995 yılında bir psikolog ve bir bilgisayar bilimcisi tarafından geliştirilen bu yöntem, insanların gerçek hayatta kaçındığı, korktuğu veya takıntılı olduğu durumlarla sanal ortamda yüzleşmelerini sağlar.

Hangi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır?

VR Terapi, birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde etkili bir yöntemdir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu, kaygı, fobiler, yeme bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, bağımlılık, panik bozukluk ve sınav kaygısı gibi durumların tedavisinde kullanılmaktadır. Ayrıca rehabilitasyon alanında da sanal gerçeklik kullanımının hastaların işlevselliklerini geri kazanmalarına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir.

Nasıl uygulanır?

VR Terapi, sanal gerçeklik gözlüğü ve hareket kontrol cihazları kullanılarak gerçekleştirilir. Gözlük, kişinin dış dünyadan gelen uyarıları engellerken, kontrol cihazları ise hareket imkanı sağlar. Terapist, bilgisayar ekranından danışanın deneyimlerini takip eder ve kişiyi yönlendirerek zorlandığı alanları tespit eder. Danışan, sanal ortamda kendisine özel olarak oluşturulan çevrelerde etkin olabilir, bu çevreyi kontrol edebilir ve değiştirebilir.



Beril Eser

Psikolog

Duygular neden vazgeçilmez?

İki dakikanızı ayırın ve bugün yaşadığınız tüm duyguları düşünün. Düşündünüz mü? Şimdi bu duyguların hiç birinin olmadığını, sadece düşünce ve olaydan ibaret olduğunu düşünün. Nasıl? Muhtemelen sıkıcı ve anlamsızdır.

Güneşin doğuşunu izlerken hissettiğiniz şaşkınlığı, sevdiğiniz biriyle birlikteyken hissettiğiniz mutluluğu, kaybettiğiniz biri için hissettiğiniz üzüntüyü ya da sınav sonucunuzla ilgili hissettiğiniz endişeyi anımsayın. Aslında tüm bu duygular yaşamımızın bir parçasıdır ve hayatın renkliliğini, anlamını oluşturur.

Peki, nasıl oluyor da biz böyle şeyler hissediyoruz, nedir bu hisler? Gelin birlikte bakalım

Duyguların davranışları etkilediği, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik değişimlere yol açtığı bilinir. Yani özetle, deneyimlerimizle birlikte fizyolojik ve davranışsal tepkiler, duyguların içinde yer alır. Mizaç, kişilik gibi birçok faktörden de etkilenir ve böyle olması duyguları karmaşıktırır.

Duyguların yoğunluğu ve çeşitliliği duruma ve kişiden kişiye değişir. Mesela, köpek havlayarak peşinizden koştuğunda korku duygusunun ortaya çıkacağı beklenir. Veya yarın çok önemli

bir iş görünmeniz varsa endişe yaşıyor olmanız çok doğaldır. Aslında duyguların görevi, çevreden alınan sinyallerle bireye haber vermektir. Bir nevi alarm özelliği taşır.

Duyguların asıl en önemli noktası ise bizi hayatta tutmaktır. "Soyut olan bir şey bizi nasıl hayatta tutacak ki?" diye düşünmüş olabilirsiniz.

Duygular varlığımızın en temel öğelerinden biri olup organlarımız





gibi işlevleri vardır. Hayatı tehdit edici bir durum algılandığında ortaya çıkan ilk tepki “kaç ya da savaş” tepkisidir. Bu tepkiyle birlikte hayatta kalmak için yapabileceklerimizi görerek seçim yaparız. Bu seçimi yapmamızı sağlayan ve bu tepkiyi ortaya çıkartan şey ise korku duygusudur. Korkmak, endişelenmek, öfkelenmek gibi duygular maalesef olumsuz, işlevsiz ve zarar verici olarak değerlendirilir.

Peki yukarıda bahsettiğimiz iş görüşmesi örneğini düşündüğünüzde, çok önemli bir sunum veya sınavınız olduğunda endişelenmeseniz ne olurdu? Hiç. Gerçekten hiçbir şey yapmazdınız ve böylelikle bu olaylar başarısızlıkla sonuçlanırdı. Sınavı geçemezsiniz, işe giremezsiniz gibi gibi.

Hayati tehlikelerle karşılaşıldığında da aynı durum geçerli. Korkmasaydınız harekete geçmezsiniz ve köpek sizi ısırması olurdu. Tabii böyle bir durumda duygu bir aracı role girer ve bedeni harekete geçmesi için tetikler.

Şimdi de geçirdiğiniz en güzel günlerden birini hatırlayın. Nasıl hissettirdi? Peki,

bu duygular olmasa biz ne olurduk acaba? Tüm bunları anlayabilmek, deneyimleyebilmek ve yaşamı zenginleştirebilmek için duygularımızı tanımak önceliklidir.

Mutluluk, hüznün, coşku, neşe, heyecan, utanç, öfke, şaşkınlık, iğrenme... Bir takım duygu hissedince, pozitif bir şey yapmak için ihtiyacınız olan motivasyon da bu duyguya eşlik edecek. Yani, sunumunuz varsa ve endişeliyseniz, harekete geçip sunuma hazırlanacaksınız.

Aynı zamanda, olumlu duyguları deneyimleyebilmek ve olumsuzları minimize etmek için bazı aksiyonlar da alabilirsiniz. Sosyal aktivite yapmak veya bir hobi edinmek, size mutluluk ve heyecan gibi keyifli duygular hissettirebilir. Yine burada da aslında olumlu duygular hissetmek adına harekete geçmiş oluyorsunuz. Duygular, soyutluğun çok daha ötesinde, beynimizden yola çıkarak tüm bedenimize, gündelik işlerimize, ilişkimize, davranışlarımıza ve düşüncelerimize kadar eşlik eden çok renkli bir kavram. Duyguları bu kadar

karışık yapan şey ise tam olarak her şeyin içinde olması.

Duygulardan kaçılacağını ve yok edilebileceği düşüncesiyle onları bastırıyor olabilirsiniz, yararlanmayı deneyin. Endişe, öfke veya korku gibi duyguları her ne kadar deneyimlemekten kaçınırsak bile, hayatın gerçeği ve mutluluk kadar zengin ve doğal.

Duyguların rehberliğinde ilerlemenin ön koşulu ise olduğu gibi kabul etmekten geçer. Merak etmeyin, öylece kalmayacak. Yaşadıkça nasıl geçici olduğunu anlayacaksınız. Nasıl heyecan kayboluyorsa, üzüntü ve kaygı da kayboluyor. Sohbet ederken, arkadaşlarınıza ya da ailenize bir olayı anlatırken duygular olmadan anlatmak pek mümkün değil gibi duruyor.

Özetle, duygular olmadan hayat sadece bir dizi olaydan ibaret olur. Çok sıkıcı. Tüm benliğimizin büyük bölümü duygulardan oluşurken, nasıl vazgeçebiliriz ki?

Bloom Psikoloji
Bilgilendiriyor -III

Travmaları İyileştiren EMDR Terapi Yöntemi



EMDR, travmatik deneyimler ve stresli olaylar sonucunda ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Bu terapi, 1987'de Amerikalı psikolog Francine Shapiro tarafından geliştirilmiştir.

EMDR terapisi, kişinin travmatik anılarını işleme ve duygusal olarak dengelemeye yardımcı olan bir tedavi yöntemidir. Terapi sürecinde, kişi öncelikle travmatik anılarını hatırlar ve bu anılar sırasında göz hareketlerine odaklanır. Terapist, göz hareketlerini veya alternatif duysal uyarıcıları (ses veya dokunsal uyarıcılar gibi) kullanarak kişinin dikkatini anının diğer yönlerine çekmeye çalışır. Bu şekilde, kişinin travmatik anıları yeniden işlemesi ve duygusal rahatlama sağlaması hedeflenir.

EMDR terapisi, travmatik anıların duysal ve bilişsel yönlerini ayrıştırarak etki gösterir. Bu süreç, kişinin anıyla ilişkili duygusal yükünü azaltır ve anının tekrar hatırlanmasını daha az acı verici hale getirir. Aynı zamanda EMDR, kişinin travmatik anılarıyla ilişkili duygularını ve düşüncelerini yeniden yapılandırmasına ve olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olur.

EMDR terapisi, posttravmatik stres bozukluğu, anksiyete bozukluğu, panik atak, depresyon, yeme bozuklukları, bağımlılıklar ve fiziksel ağrı gibi birçok psikolojik rahatsızlıkta etkili olabilir. Ancak EMDR herkes için uygun olmayabilir ve diğer terapi yöntemleriyle birlikte veya alternatif olarak kullanılabilir. Bu terapi yöntemi, sertifikalı ve eğitimli bir terapist tarafından uygulanmalıdır.

kitap

Çocuklarda Dürtüsellik

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanı ve Tedavisi



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Doç. Dr. Şaziye Senem Başgül

UCURTMA
YAYINLARI

“Tüm
Seçkin
Kitapçılarda”

ÖZEL
MOODİST
HASTANESİ



Ayşegül Nezor

Klinik Psikolog

Çocukların sıkça sorduğu soru:

Bebek senin karnına nasıl girdi?

“Bebekler nereden geliyor?” Bu, birçok ebeveynin hiçbir zaman yanıtlamaya tam olarak hazır olmadığı bir sorudur. Özellikle de soru birdenbire ortaya çıktığında. Durum böyle olduğunda ebeveyn kendini şaşkın hisseder, ne söyleyeceğinden, hatta ne kadar ayrıntı vermesi gerektiğinden bir türlü emin olamaz. Fakat biliyoruz ki bu durum çoğu çocuğun merak ettiği bir konudur.

Hazırlıksız yakalandıysanız, kendinizi toparlamak için birkaç dakika ayırabilirsiniz. Bir fincan çay yapın, sizin ve çocuğunuzun rahatça oturabileceği bir yer bulun. Çay yaptıktan ve rahatça yerleştikten sonra açıklamanıza rehberlik edebilecek bazı bilgiler mevcut.

İşte bir çocuğa hamileliği ve doğumu yaşına uygun bir şekilde nasıl açıklayacağınıza dair basit ipuçları!

Çocuğunuzun Ne Bildiğini Belirleyin

Böylece çocuğunuzun bu konuya dair doğru ya da yanlış düşüncelerini öğrenmiş olursunuz. Şöyle demeniz yararlı olabilir: “Bebeklerin nereden geldikleri ile ilgili sen neler biliyorsan

anlat, böylece ben de sana nelerden bahsetmem gerektiğini anlamış olurum.”

Kısa ve Doğrudan Cevaplar Kullanın

Bu türden herhangi bir soruyu yanıtlamanın anahtarı, dikkatlice dinlemek ve çocuğunuzun tam olarak ne sorduğunu belirlemektir.

Kelimeleri Dikkatle Seçin

Bebeklerin nereden geldiği hakkında bilgi aktarırken daima çocuğunuzun yaşını ve olgunluk düzeyini göz önünde bulundurun. Konuşurken, çocuğunuzun zaten kullandığı ve anladığı kelime ve kavramlarla ilgili cümleler kullanın. 3 yaşındaki bir çocukla 6 yaşındaki bir





çocuk aynı soruyu sorabilirken, bağlam farklı olabilir. 3 yaşındaki bir çocuk, bebeğin karnınızdan nasıl çıktığını öğrenmek isteyebilirken, 6 yaşındaki bir çocuk aslında bir bebeğin nasıl yapıldığını soruyor olabilir.

Acele Etmeyin

Çocuğunuza iyi bir cevap bulmak için biraz daha zamana ihtiyacınız olduğunu söylemekten çekinmeyin. Şöyle diyebilirsiniz: "Bana bu soruyu sormana sevindim. Sana bunu anlayacağın şekilde anlatmak istiyorum o yüzden biraz düşünmeye ihtiyacım var. Hemen sana geri döneceğim"

Ertelemeyin

Çocuklarınıza küçükken bu durumu anlatmak daha kolaydır. Küçükken basit cevaplar vermek çocuklar için yeterli olur, 10 yaşında daha fazla bilgi isterler ve sizi daha fazla zor duruma sokabilirler.

Peki gelelim ebeveynleri zorlayan o sorulara...

"Bebekler nereden gelir?"

'İçimdeki özel bir yerden geldin, karnımın yanından.' Cevap bu kadar basit olabilir! İsterseniz rahim de diyebilirsiniz, bu tamamen size kalmış. Daha fazla ayrıntı vermek isterseniz de şöyle diyebilirsiniz: "Bir bebek annenin karnının içinde rahim denilen özel bir yerde büyür. Orası hemen karnının yanında olan bir yerdir."

"Hamile ne demektir?"

"Hamile demek, bir kadının içinde bebek olması ve bebeğin annenin içinde büyümesi anlamına geliyor" demek yeterli olacaktır.



"Peki bebek nasıl dışarı çıkar?"

Bu soruyu genellikle her çocuk sormaz ama eğer sorarlarsa şöyle yanıtlayabilirsiniz: "Bebek doğacak kadar büyüdüğünde annenin karnından çıkmaya hazır hale gelir."

Soruları kolaylaştırmak için ipuçları:

1. Konu seks değil!

Sadece doğmadan önce nereden geldiklerini bilmek istiyorlar!

2. Sorularını diğer sorular gibi cevaplayın

Ya mısır gevreğindeki sütün nereden geldiğini sorsalar? Bebeklerin nereden geldiğiyle ilgili sorularını, tıpkı size sordukları diğer sorulara vereceğiniz gibi yanıtlayın!

3. Basit, anlaşılır ve kısa tutun

Çok fazla bilgi verdiğinizizi düşünüyorsanız endişelenmeyin. Ne söylediğinizi anlamazlarsa, söylediklerinizi hemen unuturlar.



Moodist'de Cinsel İşlev Bozuklukları Tedavi Merkezi Olduğunu Biliyor muydunuz?

**Her 3 insandan 1'i yaşamının belli bir döneminde
cinsel işlev bozukluğu yaşıyor.**

Cinsel işlev bozukluğu, kişilerde altta yatan organik bir sebebe bağlı olarak meydana gelebilmekle beraber kullanılan bir ilacın varlığıyla, eşlik eden bir psikolojik soruna bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir. Bu sebeplerden kaynaklı, kişiye uygun ve kişiye özgü bir tedavinin planlanabilmesi açısından kişi cinsel işlev bozukluğuyla başa çıkmak için bu alanda uzman olan bir psikiyatrist ve psikolog ile eş zamanlı olarak bir yol izlemelidir. Kişide var olan cinsel işlev bozukluğunun çözülmesi için cinsel terapi, bu noktada kişilere faydalı başa çıkma stratejileri sunmaktadır. Cinsel terapi, kişilerin yaşantıları içerisinde tetikleyici sorunlarla beraber çiftin ilişkisine dayalı durumları da ele aldığı için kişinin cinsel işlev bozukluklarıyla ilişkili olarak bir uzman psikiyatrist ve psikoloğa başvurması; sorun ile başa çıkma üzerinde etkili olarak görülmektedir.



Manyetik Alan Terapisi: Zihinsel Sağlığınıza Yenilikçi Bir Dokunuş!

Transkraniyal Manyetik Stimülasyon Tedavisi (TMS) Nedir?

TMS'de temel olarak, helezonik iki manyetik alan oluşur ve bu manyetik alanlar arasında kalan bölgede küçük elektriksel aktiviteler meydana gelir. TMS, ruhsal hastalıklarla ilgili önceden belirlenmiş bölgelere uygulandığında, buralarda elektrofizyolojik değişiklikler meydana getirerek klinik iyileşme sağlar. Uygulama sırasında manyetik akımı oluşturan bobin (coil) saçlı derinin üzerinden hedef beyin bölgesinin bulunduğu noktaya yerleştirilir. Vücuda herhangi bir girişim olmadan, saçlı derinin üzerinden uygulanır. Psikiyatrik hastalık tanısına göre, hedef bölge ve uygulanacak manyetik akımın şiddeti belirlenir.

Günümüzde TMS en sık;

- Depresyon
- Anksiyete Bozuklukları
- Bipolar Bozukluk (İki Uçlu Bozukluk)
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Obsesif-Kompulsif Bozukluk (Kompulsif Davranışlara Yönelik)
- Psikosomatik Bozukluklar gibi alanlarda da uygulanmaktadır
- Nörolojik Rahatsızlıklar (Baş Ağrısı, Migren, Demans, Alzheimer vs.)

TMS ayrıca;

Gebelik ve lohusalık dönemi gibi ilaç kullanımının kısıtlı olduğu dönemlerde, Tedaviye dirençli olgularda psikofarmakolojik tedaviye ek olarak, Girişimsel tedaviler öncesinde (Elektrokonvulsif tedavi, vagal sinir uyarımı vb.) uygulanmaktadır.

TMS Tedavisi Ne Kadar Sürer?

TMS'nin uygulama sonrası görülen etkileri uyarının uygulama yerine, frekansına (frequency), şiddetine (intensity), sayısına (number of trains) ve atım paternine göre değişkenlik göstermektedir.

TMS'de tedavi iki ana bileşene ayrılır: Akut Tedavi ve İdame Tedavisi.

Akut tedavi hastalık şiddetine göre 15-30 seans sürmektedir. Günlük olarak planlanır.

İdame tedavisi ise, hastalığın kişideki etkisine göre değişebilmektedir. Bazı hastalarda idame tedavisine ihtiyaç duyulmazken, bazı hastalara haftada bir kez, ayda bir kez gibi idame tedavileri planlanır. Kısacası, idame tedavi, tamamen akut tedavi sonrası hastalığın yinelemesine ve şiddetine bağlıdır.

TMS'nin Kısa Tarihçesi

Michael Faraday'ın 1831 yılında manyetizmadan elektrik üretilebildiğini kanıtlaması, bilimde yeni bir pencere açmış ve jeneratörlerin temelleri bu prensip üzerine atılmıştır. tTMS teknolojisi de bu bilimsel pencerenin günümüzdeki sonuçlarından biridir.

1985 yılında Anthony Barker ve arkadaşları TMS cihazını geliştirdiler. Bu cihaz yardımıyla beyinde uyarı gerçekleştiriliyor, bu uyarı da el ve ayaklardaki hareket ile gözlemlenebiliyordu.

TMS'nin (Transkraniyal Manyetik Uyarım) klinik kullanımına ilk kez 2002 yılında Kanada'da onay verildi ve psikiyatri alanında 2008 yılında FDA tarafından tekrarlayıcı Majör Depresif Bozukluk Tedavisi için onay almıştır.

Sonuç Olarak;

TMS yan etkisinin olmaması ve yüz güldürücü klinik sonuçlarıyla klinisyenlerce sıklıkla tercih edilen bir tedavi yöntemidir.



Merve Güney

Uzman Psikolog

Flört Şiddeti

İlişkinizde şiddet uyguluyor ya da şiddete maruz kalıyor olabilir misiniz?

Birey olarak kabul gördüğümüz ve sağlıklı ilişkiler ile kapsandığımız bir yaşam hepimizin hayali olsa gerek...

Güvende hissettiğimizde gelişim adımlarını daha cesaretle atabiliyoruz. Bir düşünün anne babanız ile deniz kenarına giden bir çocuksunuz ve yeni yeni yüzme öğreniyorsunuz. Bir heyecanla serin sulara kendinizi bırakıp kulaç atmaya başladınız. Sonra bir ara fazla uzaklaştığınızı fark ettiniz. Ne yaparsınız?

Yüzünüzü kıyıya çevirip anne babanıza bakmaz mısınız? Hala ordalar mı? Size bir şey olursa aksiyon alabilirler mi? Cevap evetse biraz daha ileriye, sonra biraz daha ileriye gitmez misiniz?

Seslensem duyarlar, benim için hemen orada olabilirler. Bu güveni alan çocuk sonsuz hata yapma hakkına da sahip olduğunu bilir, her ne olursa olsun onu koşulsuz kabul eden ebeveynleri vardır çünkü.

Peki şimdi yeniden düşünelim. Her birimiz çocukluğumuzda bu kadar güvende hissettiğimiz bir aile ortamında mı büyüdük? İhtiyaçlarımızı gören,

duyan bunları karşılayan bakım verenlerimiz var mıydı?

En temelinde kabul görmek, sevmek, ait hissetmek, takdir edilmek... Bu ihtiyaçlarımız ne kadar karşılandı? Peki karşılanmamış ihtiyaçlarımızla bizler yetişkin olduğumuzda nasıl ilişkiler içerisinde kendimizi bulduk?

Sevgi sizi baskılayan, size zarar veren bir kavram olabilir mi? OLMAMALI! Oluyor mu? MAALESEF. Sevmek için bedel mi ödenmeli? ASLA! Peki ödeniyor mu? Sıklıkla ve yine MAALESEF

Özellikle ergenlik ve erken dönem yetişkinlikte flört şiddeti yoğun olarak kendini gösteriyor. Şiddetin hiçbir türüsü kabul edilemezken, flört şiddetini fark etmek ve bu doğrultuda kendimizi korumak her zaman o kadar da kolay değil. Çünkü flört şiddetini örtülü hale getiren kısmı, kişiyi sevmek ve korumakla oluyor.

Flört şiddetine tanım olarak baktığımızda romantik ilişkilerde partnerlerden birinin diğeri üzerinde ya da partnerlerin





birbirleri üzerinde güç ve kontrol kullanması olarak tanımlayabiliriz. Flört şiddeti farklı şekillerde kendini gösterebilir; psikolojik, cinsel, fiziksel, sanal şiddet bunlardan bazılarıdır.

Eğer kişilerin önceki deneyimlerinde, çevrelerinde güvenli ilişki olarak baz alacakları ilişkiler yoksa, sevginin şiddetten bağımsız bir kavram olduğuyla ilgili öğretileri yoksa, sevgilileri olmadığında zorbalık göreceklarını, yargılanacaklarını hissettiklerinde şiddet döngüsünden çıkabilmek daha da zorlaşıyor. Kişiler bu tarz bir ilişkiden çıktıklarında daha sağlıklı ve güvenli başka bir partner ilişkisi olabileceğine inanmayabilirler.

Şiddet döngüsü gerilim-patlama-balayı evresi olarak kendini gösterir ve balayı evresi çoğunlukla ilişkiye yeniden bir şans verme kısmıyla yakından ilişkilidir. Özür dilemek, sözler vermek, hediyeler almak balayı evresinde sıklıkla görülebilir örneklerdir.

Flört şiddeti örnekleri:

-Ben sana güveniyorum, fakat ben olmadan bir erkek arkadaşınla

görüşmeni istemiyorum, niyetini bilemeyiz sonuçta.

-Eğer beni seviyorsan bu gece benimle kalırsın.

-Kız arkadaşlarınla/erkek arkadaşlarınla tatile gitmeni istemiyorum.

-Sosyal medya şifrelerini paylaşmazsan bu durum bir şeyler sakladığına işarettir.

-Açık kıyafetler giymeni istemiyorum, insanlar sana baktıklarında rahatsız oluyorum, öfkeleniyorum ve bununla ilgili seninle tartışıp aramızın bozulmasını istemem.

-Görüştüğün bazı arkadaşların sana zarar veriyorlar, bana karşı dolduruyorlar seni.

Onlarla görüşmeni istemiyorum.

-Haftada bir gün görüşebiliyoruz, onu da sevgilin olarak bana ayırman gerekiyor.

Peki sağlıklı ve güvenli romantik ilişkilerde neler vardır?

-Yargılanmama

-Suçlanmama

-Açık ifade alanı (tartışmalar yaşanabilir ve fikir ayrılıkları konuşulabilir)

-Hayallere, hedeflere eşlik etme hali

-Desteklenme, cesaretlendirme

-Cinsiyet eşitliği

-Hayır diyebilmek

-Bireysel alanlar (sosyal çevremizde

kimler olacak olmayacak seçim hakkı bizlere aittir)

Şiddetin hiçbir türüsü, hiçbir şartta kabul edilebilir değildir. Sevgi sevgidir ve kısıtlama, baskı gerektirmemelidir. Hepimiz sevgi, önemsenme ihtiyacındayız ve o kadar haklıyız ki! Şunu unutmayalım yetişkin olarak karşılanmamış ihtiyaçlarımızı kapsamak ve kendimize ebeveynlik yapmak da bizim sorumluluğumuz.

Şiddet döngüsünde olduğumuzun, şiddet uyguladığımızın ya da şiddete maruz kaldığımızın farkında olmak hemen buradan çıkabileceğimiz anlamına da gelemiyor ne yazık ki. Herkesin aksiyon alma ve değişim kısmındaki hızları da farklı olabilir bunu unutmamak gerekir.

Tüm diğer konularda olduğu gibi bu konu özelinde de bireyler uzman desteği alabilirler, bazen yürüdüğümüz yolda bir eşlikçiye ihtiyaç duyarız ve bu oldukça doğaldır.

Bloom Psikoloji
Bilgilendiriyor -IV

Bilişsel Davranışçı Terapi



Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), düşünce ve davranışların nasıl etkileşim içinde olduğuna odaklanan bir terapi yöntemidir. BDT, bilişsel psikoloji ve davranışçı psikoloji prensiplerini bir araya getirerek kişilerin düşünce kalıplarını değiştirmelerine yardımcı olur.

BDT, düşüncelerin, duyguların ve davranışların sürekli etkileşim halinde olduğunu vurgular. Olumsuz düşünceler depresyon, kaygı ve diğer duygusal sorunların kaynağı olabilir. Bu nedenle, BDT, kişilerin düşüncelerini sorgulamalarına, yanlış inançları tespit etmelerine ve daha gerçekçi düşünceler geliştirmelerine yardımcı olur.

Bu terapi yöntemi kısa vadeli ve odaklanmış bir yaklaşımdır. BDT, depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluklar, panik ataklar ve posttravmatik stres bozukluğu gibi birçok psikolojik sorunun tedavisinde etkilidir.

Kendinize sorun: Mükemmeliyetçi miyim?

Aşağıdaki yönergeleri dikkatlice okuyun. Size uyduğunu düşündüğünüz yönergeye **“evet”**, uymadığını düşündüğünüz yönergeye ise **“hayır”** cevabını verin. En sonda cevabınız hazır!

1. Arkadaşlarımı olabilecek en iyisi yerine daha azına razı oldukları için onları eleştirmem.
2. Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam.
3. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler de benden hep daha iyisini ister.
4. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.
5. Başkalarının da yaptığı her şey çok iyi olmalıdır.
6. Her şeyi mükemmel yapmasam da insanlar beni sevebilir.
7. Başkalarının ne kadar başarılı oldukları beni ilgilendirmez.
8. Bir işi ne kadar yaparsam yapayım tamamlanmış hissetmem.
9. Çevremdeki insanlar hata yapabileceğimi kabullenir.
10. Bir kere iyi yapmak yeterli değildir.
11. Bir yakınının yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli bulurum.
12. Her zaman her şey programlı, yerinde ve saatinde gerçekleşmelidir.
13. Eğer yaptığım işler mükemmel olmazsa çevremdeki insanlar beni yetersiz olarak değerlendirir.
14. En iyisini yapacağıma inandığım ana kadar yapmayı ertelerim.
15. Bir işte başarısız olursam bir daha denemem.
16. Yeteri kadar iyi diye bir şey yoktur. En iyisi olmalıdır.

Altı ve üzerinde evet yanıtınız varsa...

Mükemmeliyetçi kişilik özellikleriniz olabilir!

Sizin için bir şeyin kusurlu olması çok zor olabilir. Erteleme veya kaçınma davranışlarınız yoğun seyredebilir. Genelde hedefleriniz yüksek kriterlere sahip olabilir. Bu kriterlere ulaşamadığınızda benliğinize yönelik olumsuz inançlar ortaya çıkabilir. Her şeyi mükemmel, kusursuz bir şekilde yapmak en temel arzunuz olabilir. Mükemmeliyetçi özelliklerinizden dolayı yeni deneyimlere kapalı olabilir ve girişimcilikten uzak durabilirsiniz. Çünkü oralar sizin için tehlikelidir! Eğer bu okuduklarınızı kendinize yakın hissediyorsanız bir uzman desteği almanızı öneririz.





M. Yusuf Babacan

Psikolog

Evdeymiş Gibi Hissedenlere

Burayı seviyorum: Topophilia

Harry Potter fanları serideki “expecto patronum” büyüsünün anlamını bilir. Bilmeyenler için ise bu büyüde kişi, mutlu olduğu bir anıya odaklanır ve bu anıyı bir kalkan olarak kullanarak kendini korur. Bunun terapi odasında da bir karşılığı bulunur “güvenli yer”. Güvenli yer tekniği bir gevşeme egzersizidir. Bu egzersizde kişi kendisini güvende hissedebileceği bir yer anımsar ve rahatlamaya çalışır.



Anının ve mekânın birleşip kişinin ruh sağlığına iyi geldiği noktada “topophilia” kavramından söz ederiz. Kelimenin net bir Türkçe karşılığını söylemek zor ancak anlam olarak “kişinin mekânla kurduğu güçlü, pozitif ve duygusal bağ” şeklinde açıklanabilir. Çinli coğrafyacı ve yazar Yi-Fu Tuan, topophilia için “bireyin bir mekânla olan zihinsel, duygusal ve bilişsel bağları” açıklamasını yapar.

Daha iyi anlamak için öncelikle, topophilia kavramının mekânla kurduğu ilişkiye bakalım. İnsan olarak çevreden bağımsız değiliz. Mesela, kalabalık ve gürültülü bir mekânda huzursuz hissedebiliyor ya da başımıza ağrılar girebiliyorken sakin, yeşilliğin bol olduğu, kuş cıvıltılarının eşlik ettiği bir ormanda rahat ve gevşemiş hissedebiliyoruz.

Doğadayken bir uyarıyı birden fazla duyumuzla takip edebiliriz. Bir nehrin akışını hem görür hem şırıltının sesini duyar hem de nehre ayaklarımızı sokup suyun soğukluğunu hissederiz ya da çimlere uzandığımızda hem çimlerin yumuşaklığını hisseder hem de çim kokusuna eşlik ederiz.



Birden fazla duyumuzu kullanmamız, ana odaklanmamızı kolaylaştırır. Ana odaklanmak; geçmişteki pişmanlıklarla ya da gelecekteki kaygılarla değil şu anın keyfiyle yaşamamıza yardımcı olur. Oysa kapalı, kalabalık bir ortam kişiyi o andan ve etrafından çok, geçmiş ve geleceğe yönelik kaygılara itebilir.

Topophilia kavramının bir diğer ayağıysa anılardır. Öyle ki yukarıda "kalabalık ve gürültülü mekânlar kişiyi huzursuz edebilir" dedim.

Peki, bu durum takımına gönülden bağlı bir taraftar için de geçerli midir? Hiç sanmam. Bir taraftar için tribünde olmak eşsiz bir duygudur. Stadın önünden bile geçmek kişiye huzur verir. Bunun sebebi güzel anılardır. Stat taraftar için betonlardan oluşan bir yapı değildir. Kişi için berabere giden bir maçta heyecanla beklediği o galibiyet golünün son dakikada geldiği, golün heyecanıyla yanındakiyle kucaklaştığı, sesi kısılana kadar beste söylediği ve sonunda da "iyi deşarj olduk be" dediği anılar bütünüdür.

Olumlu anılar, mekânla insan arasında pozitif bir bağ kurar. Daha sonra kişi olumlu deneyimler yaşadığı mekâna gidince oradaki anıların yaşattığı

duygular tekrardan gün yüzüne çıkar. Mekân, anıları, anılar da duyguları çağırır.

Kişi belki anıları tekrar deneyimleyemez ancak oradaki duyguları tekrardan hissedebilir. Bu duygular kişiye iyi hissettirir ve kişi kendisine iyi gelen mekânla bağ kurar. Mekân kişi için bir kafe, kütüphane, üniversite kampüsü, çocukluğunun geçtiği sokak, sahildeki bir bank dahi olabilir.

Mekândan bahsetmişken, herkesin hayatında kendisini yanındayken evindeymiş gibi güvende hissettiği insanlar vardır. Bu kişilerin yanında tıpkı güçlü ilişkiler kurduğumuz mekânlarda olduğu gibi kendimizi güvende hissederiz. Bunun sebebi o insanların bizim için tanındık, güvenilir olmalarıdır. Tepkileri bizim için daha belirlidir, bu kişilerden beklenmedik goller yemeyiz. Aşinalık, mekânla olduğu kadar kişilerle de güçlü bağlar kurmamızı sağlar. Bu bağlara birde güzel anılar eklenince o kişinin yanı bizim "topophilia"mız olur.

Özetle; mekânları, grupları, insanları bizim için anlamlı kılan onlarla kurduğumuz bağlardır. Bu bağlar deneyimlerle ve anılarla şekillenir. Güzel

anılar ne kadar çok ve yoğunsa mekânla da o kadar güçlü bir bağ kurulur.

Mekânlar, güzel anıların hatırlanması için birer tetikleyicidir. Güzel haber; expecto patronum büyüsünü bilmenize gerek yok eğer bir mekânda güvende, rahat hissediyorsanız ve tebessüm ediyorsanız tam da doğru yerdesiniz, kendi "topophilia"nızı bulmuşsunuz demektir. Ana odaklanıp, tadını çıkartın.



Bloom Psikoloji
Bilgilendiriyor -V

Psikodinamik Psikoanalitik Psikoterapi



Psikodinamik veya Psikanalitik Psikoterapi, insan davranışlarının bilinçdışı süreçlerden kaynaklandığına inanan psikanalitik kuramın temellerine dayanan bir terapi yöntemidir.

Psikodinamik veya Psikanalitik Psikoterapi, insan davranışlarının bilinçdışı süreçlerden kaynaklandığına inanan psikanalitik kuramın temellerine dayanan bir terapi yöntemidir. Bu terapi, kişinin bilinçdışı düşüncelerinin, duygularının ve motivasyonlarının, günlük hayatta yaşadığı sorunlara yol açabileceğini ve bu sorunların çözülmesi için bu düşüncelerin açığa çıkarılması gerektiğini öne sürer.

Psikodinamik terapi, genellikle, kişinin yaşamındaki çocukluk dönemi deneyimlerinin, özellikle de aile dinamiklerinin, kişilik özellikleri, savunma mekanizmaları ve duygusal düzenleyicilerinin, kişinin güncel sorunlarına nasıl yansıdığını araştırır. Terapist, kişinin bilinçdışı süreçlerini açığa çıkarmak için serbest çağrışım, rüya analizi, direnç analizi ve transferans/şema gibi teknikler kullanır.

Psikodinamik terapi, kişinin kendisini daha iyi tanımasına, bilinçdışı süreçlerini fark etmesine ve hayatındaki tekrar eden kalıpları değiştirmesine yardımcı olur. Bu terapi, özellikle depresyon, kaygı bozukluğu, kişilik bozukluğu, bağımlılıklar, yeme bozuklukları ve ilişki sorunları gibi zorlu psikolojik sorunlar için etkili bir terapi yöntemidir.

Psikodinamik terapi, bir terapistle bireysel terapi veya grup terapisi şeklinde uygulanabilir. Terapi süreci, birkaç aydan birkaç yıla kadar sürebilir ve her seansta kişinin duygusal dünyası ile ilgili konular ele alınır. Bu terapi, bazı durumlarda zorlu bir süreç olabilir ve kişinin kendini daha iyi anlamasını ve bilinçdışı süreçlerini fark etmesini gerektirir.

Doğru mu? Yanlış mı?

Aşağıdaki cümleleri okuyun.

Bu yargıların doğru mu yanlış mı olduğunu değerlendirin.

Cevaplamanız bittikten sonra arkada cevap anahtarını bulacaksınız.

Haydi başlayalım!

	DOĞRU / YANLIŞ	
Terapi her zaman iyi hissettirmeyebilir.	☐	☐
Beynin sağ tarafını kullanan kişiler daha yaratıcıdır.	☐	☐
Psikologlar ilaç yazamaz.	☐	☐
Vücut dilinden yalan söylenip söylenmediği anlaşılabilir.	☐	☐
Terapist ile arkadaş olup, onunla dışarıda buluşamam.	☐	☐
Terapide ücret ödemenin iyileştirici bir yanı vardır.	☐	☐

Not: Cevaplara arka sayfadan ulaşabilirsiniz

Doğru mu Yanlış mı?

Cevaplar!

Terapi her zaman iyi hissettirmeyebilir.

Bu bilgi doğrudur. Çünkü terapide birçok sorun ele alınır. Halının altına süpürülenler tekrardan gün yüzüne çıkar. Bu süreçte kişide duygusal dalgalanmalar olabilir. Ancak süreç içerisindeki zorlanmalar iyileşmenin en önemli yapı taşlarındandır.

Beynin sağ tarafını kullanan kişiler daha yaratıcıdır.

Bu bilgi yanlıştır. Herhangi bir işlemi beynimizin sadece sağ veya sadece sol tarafıyla gerçekleştirmeyiz. Yapılan birçok çalışma bazı işlevlerin, beynin bir yarım küresinde meydana geldiğini açıklıyor olsa da, herhangi bir yarım kürenin diğerinden daha baskın olduğu görüşünü desteklenmemektedir.

Psikologlar ilaç yazamaz.

Bu bilgi doğrudur. Çünkü psikologlar tıp mezunu değil, sosyal bilimler mezunudur. Bu sebeple doktor olmadıkları için ilaç yazamazlar. Ancak psikologlar doktorlarla birlikte çalışır ve bir ilaç desteğinin olması gerektiğini düşündükleri durumlarda bir psikiyatriste yönlendirme yapabilirler.

Vücut dilinden yalan söylenip söylenmediği anlaşılabilir.

Bu bilgi yanlıştır. Birçok bilimsel çalışma bazı fiziksel belirtilerin, yalan ile özdeşleştirilmesinin aslında yapılan bir tahminin tutmasına bağlı olduğunu gösteriyor. Bu konuda herhangi bir uzmanlık söz konusu değildir.

Terapist ile arkadaş olup, onunla dışarıda buluşmam.

Bu bilgi doğrudur. Terapi odasındaki ilişki sadece oraya aittir. Terapi odasındaki herhangi bir ilişkilendirme türü kişinin iyileşme sürecini etkileyecektir.

Terapide ücret ödemenin iyileştirici bir yanı vardır.

Bu bilgi doğrudur. Çünkü öncelikle ödenen ücret kişinin terapi sürecine karşı olan ilgisini ve motivasyonunu arttırmaktadır. Kişi ücret ödemediği süreçte karşı daha özensiz yaklaşabilir. Ayrıca danışan ücreti ödenmeden aldığı bir hizmet karşısında kendisi mahcup hissedip, terapistini yüceltebilir. Memnuniyetsizliklerini, itirazlarını dile getirmekten kaçınabilir. Böylelikle danışan ve terapist arasındaki ilişki bozulur. Bu sebeplerden dolayı belirlenen ücretin ödenmesi terapötik ilişki için gereklidir. Elbette depresyon bölgesi gibi terapistlerin gönüllü olarak çalıştığı süreçler de vardır ancak bunlar belirli bir zaman dilimiyle sınırlandırılmıştır.

Uykunun Sırlarını Ortaya Çıkaran Merkez: Moodist Uyku Laboratuvarı



Uyku Laboratuvarı Nedir?

Uyku laboratuvarı, uyku bozukluğu ile başvuran hastanın uyku ile ilgili kaydedilebilir tüm verilerinin bilgisayara sonradan incelenmek üzere kaydedildiği bir merkezdir. Ancak burası laboratuvarıdan ziyade, konforlu bir otel odası görünümündedir.

Uyku laboratuvarında, bireyin tüm uyku akışı, gece boyunca hem cihaz hem de kamera yoluyla uyanıncaya kadar takip edilerek, kişide bir hastalık olup olmadığı uyku sırasındaki davranışlarına bakılarak tespit edilir. Bu tespit esnasında, hasta hastanede bu özel odada kalır ve gece uykusundayken, "polisomnografi" (PSG) denilen uyku testine tabi tutularak, uykusu kayıt altına alınır.

Uyku testinde kullanılan cihaz ile kişinin uyku sırasında beyin aktiviteleri/ dalgaları, bacak hareketleri, yatış pozisyonu, solunumu, horlaması, ağız ve burundan gelip giden hava akımı, kalp hızı/ritmi ve oksijen seviyeleri tespit edilir. Bu test sırasında vücuda çeşitli kablolar bağlanır ve bu kablolar da bir bilgisayara takılır, bu şekilde izleme işlemi başlatılır.

Bir uyku laboratuvarı, ev ortamı hassasiyetinde oluşturulmalı, hastanın konforu sağlanmalıdır. Hastanın bütün gece boyunca kalacağı oda sessiz ve yeteri kadar büyük olmalı, tuvalet ve banyo odanın içinde bulunmalıdır. Ayrıca, hastanın uyku düzenini ve yapılan tetkikleri inceleyen teknisyenlerin bulunduğu teknik gözlem odası ile hasta uyku odası arasında, hastanın ihtiyacı olduğunda yardımcı olunabilmesi için

yakın bir yerleşim planlanır. Moodist Hastanesi Uyku Laboratuvarı birimimizde, uzman hekimlerimiz, uyku şikayetleri ve yaşadığı sorunlar hakkında kişi ve yakınları ile konuşarak gerekli tetkikleri, incelemeyi ve muayenesini yapar.

Uyku Laboratuvarına Ne Zaman Başvurmalısınız?

- Uykusuzluk çekiyorsanız, yani gece hiç uyuyamıyorsanız,
- Uykuya dalamama ve uykuyu sürdürememe, gece sık uyanma şikayetiniz varsa,
- Gündüz aşırı uykululuk hali / gündüz uykuya dalma varsa, otururken bile uykuya dalıyorsanız ya da uygunsuz saatlerde uyuyorsanız, (konuşurken, araç kullanırken vs.)
- Aşırı uyuyor ve sabah yataktan kalkmakta zorluk çekiyorsanız,

- Gürültülü horlama probleminiz varsa,
- Uyku Apnesi dediğimiz uyku bozukluğunu düşündüren uykuda nefes kesilmesi yaşıyorsanız,
- Uyku terörü ya da gece terörü adını verdiğimiz, uykuya dalma aşamasında, uyku anında, uykunun çeşitli evrelerinde ve uyanırken ortaya çıkan ani anormal davranış ve algılar varsa. Bağıрма, korku, hızlı nefes alıp verme, terleme oluyorsa, istemsiz ve bilinçsiz kas hareket atakları yaşıyorsanız,
- Kötü rüyalar görüyorsunuz. Uykuda kabuslar ve yatak ıslatması, konuşması, uyurgezerlik gibi parasomni adıyla bilinen uyku sırasında anormal davranışlar veya hareketler söz konusuysa,
- Uykuda tekrarlayan bacak hareketleriniz varsa. Uyku sırasında, uykuya dalarken ya da uyanırken bacaklarda tarif pek mümkün olmayan rahatsızlık durumu şeklinde kendini gösteren huzursuz



tedavi

bacak sendromunu düşündürecek şikayetleriniz söz konusuysa. Bacaklarda kaşıntı, bacakların içinden gelen bir ürperti, karıncalanma ya da yanma gibi semptomlarla tarif edilmeye çalışılan bu uyku bozukluğunda, sürekli olarak bacağını hareket ettirme isteği görülüyorsa,

- Uykuda yeme davranışı görülüyorsa Özel Moodist Hastanesi Uyku Laboratuvarı'ndan destek alabilirsiniz.

Uyku Bozuklukları Tedavi Edilmezse Ne Olur?

Tedavi edilmeyen uyku bozuklukları günlük hayatı giderek zorlaştırarak; sosyal hayatın etkilenmesi, sabah yorgunluğu, sabah baş ağrısı, dikkati toparlamada bozukluk, unutkanlık, işte başarısızlık, trafik kazalarında artış, kalp sorunları, hipertansiyon, sinirlilik, mide yanması, gastroözofageal ve larengofarengeal reflü gibi mide ve bağırsak hastalıkları, obezite, depresyon, cinsel isteksizlik, kan hastalıkları, geceleri idrar sorunları gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen pek çok rahatsızlığa yol açabilir. Uyku laboratuvar çalışmaları ile uyku bozukluklarının tanısı konulduktan sonra sorunun şiddetine ve nedenine göre tedavi yöntemi seçilir.

Uyku Laboratuvarı Kapsamında Uygulanan Testler

Uyku laboratuvarında hastalara "polisomnografi" (PSG) adı verilen bir test yöntemi uygulanmaktadır. Polisomnografi (PSG) ile hastanın, uyku esnasında yaşadığı normal ve anormal durumların kayıt altına alınmaktadır. Bir uyku testi sırasında hastanın;

- Ağız ve burundan hava akışı
- Soluk alıp verirken göğüs ve karın hareketleri
- Uykuda solunum durması ve oranı
- Kan basıncı
- EKG aktivitesi (kalp elektrosu)
- Çene kas gerilimi elektrosu
- Kan oksijen düzeyleri



- Beyin dalgaları
 - Göz hareketleri
 - Kas ve bacaklarda hareket değişikliği
 - Kasların elektriksel aktivitesi
 - Vücut pozisyonu
- kayıt edilmektedir

Normal uyku ile bazı hastalıklara dayalı uyku arasındaki değişikliklere ilişkin bilgiler, uyku laboratuvarlarında yapılan incelemelerin sonucunda çıkan raporlar ile saptanır. Uyku laboratuvarındaki polisomnografik kayıtlamalar uyku ile ilgili en temel verileri sağlamaktadır. Polisomnografik incelemeler sırasında pek çok boyutta kayıtlar yapılabilir;

- EEG (beyin elektrosu); Elektroensefalograf aracılığıyla tüm gece uykusu boyunca elektroensefalografik kayıtlamalar yapılarak kişinin uyku uyanıklık dönemleri ve uykunun evreleri belirlenir.
- EOG (göz hareketleri elektrosu); Elektrookülograf aracılığı ile göz hareketleri belirlenebilmektedir.
- EMG; Elektromiyograf ise kaslardan elektromiyografik kayıtların yapılmasına olanak sağlar. Kasların kasılı ya da gevşemiş olduğu dönemler belirlenir.
- Çene EMG (çene kas gerilimi elektromiyografisi)

- Yatış pozisyon kayıtları ile sırtüstü ya da diğer pozisyonlarda uykudaki değişiklikler kaydedilir, soluk alıp verirken göğüs ve karın hareketleri izlenir.

- EKG (kalp grafisi); Kalp ritmi, kalp hızı gibi bulgulara ulaşmak için kullanılır.

- Pulse oksimetre ile kan oksijen seviyesi ölçümü, (Uyku sırasında kanda dolaşan oksijen saturasyonu ölçülebilmektedir. Oksijenin düştüğü dönemler ve bu dönemlerin sayısı, süresi ve derinliği gibi bilgilere ulaşılmasını sağlar).

- Soluk alıp verirken burundan giren hava akımı ölçümü ile nefes alışverişlerin derinliği, düzeni takip edilir, nefes durmaları belirlenir.

- Horlama sesinin kayıtları,

- Bacak EMG (bacak kas kasılmaları elektromiyografisi); bacak hareketleri gibi daha birçok parametre izlenir ve değerlendirilir.

Tüm bu test yöntemleri kullanılarak alınmış olan kayıtlar daha sonrasında incelenerek çeşitli çıkarımlar yapılır. Öncelikle hastanın uyku yapısı değerlendirilir. Uyku evreleri ve mimarisi oluşturulur. Hastanın aldığı oksijen miktarı dikkate alınarak, vücut hakkında birtakım fikirlere sahip olunabilir. Kişinin

nefes alıp verme düzeyi, kanda yer alan oksijen miktarı gibi veriler, bu sistem çerçevesinde ortaya çıkarılabilir.

Bunun dışında EKG sonucunda kalp ritmi, hastanın uykusu esnasında gerçekleşen bacak hareketleri gibi etmenler de izlenerek, hastanın sağlığı ile ilgili bir yol haritası çizmek de mümkündür. Bu grafikler karşı karşıya getirilerek rahatsızlığa neyin sebebiyet verdiği öğrenilebilir. Örneğin, kişi nefes almada sorun yaşadığı bir anda, kalp atım hızı incelenerek birtakım rahatsızlıkların başlangıcı veya gidişatı hakkında fikir sahibi olunabilir.

Elde edilen tüm bu sonuçlarla hastanın yaşadığı uykusu bozukluğu teşhis edilerek uygun tedavi planlaması yapılır.

Uyku Testlerinin Uygulanma Süreçleri Uyku Merkezinde Testin Yapılması:

- Uykusu testlerinin en yaygın tipi, bir özel uykusu merkezinde yapılanıdır. Uykusu laboratuvarımız randevu sistemi ile çalışmaktadır.
- Normal uykusu testi genellikle gece boyunca yapılır. Randevudan 2 saat önce merkezimize gelmelisiniz.
- Uykusu testinin yapılacağı gün alkol, uykusu ilacı, kahve ve gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır. Uykusu testi tamamen doğal yollardan yapılan bir işlemdir. Yani

hastaya herhangi bir lokal anestezi ilaç vs. uygulanmaz. Hastanın kendiliğinden uyuması amaçlanır.

- Gece çekim saatinde uykusu odasına alınan hastamıza uykusu teknisyenimiz tarafından oda ve işlem tanıtıldıktan sonra montaj işlemi uygulanır. Elektrotlar kafanızda saçlı deriye, göz kapaklarının dış kenarına, çene kısmına ve göğüs kısmına takılır. Bu sayede uykusu anında beyin dalgaları ve kalp atışları kaydedilir. Parmak ucuna sensörler takılarak, kandaki oksijen miktarı kaydedilir.
- Montaj işlemi bittikten sonra uykusu teknisyenimiz hastamıza test hakkında bilgi verir. Bağlantıları kontrol ettikten sonra cihaz başına geçerek gerekli kalibrasyonu tamamlar. Uyanıklık ve uykusu halinde elektrotlardan gelen sinyaller kaydeder.
- Hastanın beyin elektrosu (EEG), göz hareketleri elektrosu (EOG), çene kas gerilimi elektrosu (çene EMG), yatış pozisyon kayıtları, soluk alıp verirken burundan giren hava akımı, soluk alıp verirkenki göğüs ve karın hareketleri, kan oksijen seviyesi, kalp grafisi (EKG), bacak kas kasılmaları elektrosu (bacak EMG) kayıt altına alınır.
- Sabah uykusu testi işlemi bittikten sonra teknisyen tarafından hastamıza kısa bir bilgilendirme yapılarak taburcu işlemleri tamamlanır.

• Bu kayıtlar daha sonra detaylı incelenerek öncelikle hastanın uykusu yapısı, uykusu evreleri değerlendirilir. Uykusu anındaki solunumu incelenerek, hastanın soluk alıp işleminde anormalliklerin var olup olmadığına (soluk hafiflemesi ya da kesilmesi gibi durumlara) bakılır. Bunun yanı sıra gelişen oksijen seviyesi değişiklikleri, uyanıklık reaksiyonları, kalp atım değişiklikleri, uykusu sırasındaki bacak hareketleri tek tek saptanarak işaretlenir.

• Sonraki işlemden bütün bu işlenmiş veriler tekrar bilgisayardan geçirilerek; uykusu kalitesi, yeterliliği, uyanıklık periyotları ile bölünüp bölünmediği, uykuda, nefes kesilmeleri ya da hafiflemelerinin var olup olmadığı, varsa sıklığı, süreleri, hangi pozisyonda belirgin olduğu, uykunun hangi evresinde belirgin olduğu, bu sırada ortaya çıkan kan oksijen seviyesi düşüklüğü süre ve derinliği, kalp atımlarındaki değişimlerin uykusu evresi ve anormal solunum olayları ile ilişkisi, uykuda bacak hareketlerinin varlığı, varsa sıklığı raporlanarak hastanın uykusu sırasında ortaya çıkan ya da uykusu ile ilgili hastalığının var olup olmadığı, varsa ciddiyeti ortaya koyulmaktadır.

• Konsey sonrası çıkan uykusu testi raporunu almak üzere hastamızı bilgilendirilir.

• Uykusu laboratuvarında "Ağır Uykusu Apne Sendromu" tanısı konulan hastalar, ikinci bir gece CPAP/ BIPAP titrasyonu için tekrar teste tabi tutulmaktadır.

Evde Uykusu Testi

Bir uykusu laboratuvarı yerine ev ortamında da uykusu testi yapılabilir. Taşınabilir uykusu cihazları Uykusu Apnesi teşhisine yardımcı olmak için kullanılmaktadır. Eğitimli bir uykusu teknisyeni cihazı kurmak için evinize gelir. Sabah kayıt tamamlandıktan sonra cihaz bağlantıları sökülerek merkezde uykusu analizleri yapılır.

Taşınabilir cihaz uygulaması koşulları;

Bir uykusu uzmanının veya deneyimli bir uykusu teknisyeninin gözetiminde,



tedavi

İlgili doktorunuz sizde tıkalıcı uyku hastalığı (obstrüktif uyku apnesi) olduğunu düşünüyorsa, Diğer uyku bozukluklarını düşündüren bir rahatsızlığınız yoksa, Kalp hastalığı veya akciğer hastalığı gibi diğer ciddi tıbbi durumlar söz konusu değilse.

Bu koşulların yerine getirildiği durumlarda evde uyku testi planlanır. Uyku testinin yapılacağı gün herhangi bir uyku ilacı alınmaz ve test öncesi alkol veya kafeinli içecekler kesinlikle önerilmez.

Uyku Testine Gelmeden Önce Yapmanız Gerekenler

Uyku testine girmeden önce yapılması gereken birtakım şeyler mevcuttur. Bunları kısaca sıralayacak olursak;

- Hastalar uyku laboratuvarına gelirken otele gider gibi hazırlanarak olağan uyku saatlerinden birkaç saat önce gelmelidirler. Parametrelerin kaydı için kullanılan elektrotların yapıştırılması, ortama alışma için bu süre gerekmektedir.

- Uyku laboratuvarında yapılacak Polisomnografi (PSG) testi için hastalar kendi pijamalarını ve terlik, diş fırçası gibi gerekli olabilecek kişisel eşyalarını getirir. Yatış esnasında özellikle kollu ve bacaklı pijama ile gelinmelidir. Kendinizi evinizde hissetmenizi sağlayacak birtakım eşyaları (yastık, oyuncak gibi) yanınızda getirebilirsiniz. Ancak odalarda uyku hijyenine uygun olunması amacıyla TV seyretmek ve kitap okumak doğru değildir.

- Hasta eğer antidepresan ve sakinleştirici türde ilaçlar kullanıyorsa uyku laboratuvarına gelmeden 1 hafta kadar önce kesmesi tavsiye edilir. Sürekli kullanmanız gereken ilaçları o gün almanız konusunda doktorunuza danışmalısınız. Tedbiren kullandığınız ilaçları yanınızda getirmenizde fayda var. Yine uyku ilacı alıyorsanız 7 gün öncesinden kesmelisiniz.

- Akşam yemeği her zamanki miktarda yiyebilirsiniz. Aşırı yemek yemekten ve yorgunluktan kaçınmalısınız. Testin

yapılacağı tarihte gündüz mümkünse uyumayın.

- Uyku testinin yapılacağı gün sigara, alkol, kahve ve gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır. Reflüye neden olabilecek portakal, mandalina gibi yiyeceklerden de kaçınılmalıdır.

- Yatış günü özellikle akşamüzeri duş alın ve saçlarınızı yıkayın. Saçınızın temiz olmasına özen gösterin çünkü temiz saç ve saçlı deri elektrotların iyi bağlanabilmesi için önem arz ediyor. Duş sonrası nemlendirici, saç spreyi, jöle ve yağ içeren ürünler kullanmayın.

- Sakal tıraşı olun, özellikle çene bölgenizi traş yaparak temizleyin. Ancak 1 cm' den uzun sakalınız varsa traş olmanıza gerek yoktur, özel bir yapıştırıcı ile elektrotlar bağlanacaktır. Varsa ojelerinizi ve takma tırnağınızı çıkarın. Göğüs kıllarının ve bacak ön yüzündeki kılların temizlemesinde fayda vardır.

- Hastanın ortama alışması ve bulguları kayıt altına alacak elektrotların yapıştırılması için normal uyku saatinden birkaç saat önce gelmesi gerekmektedir. Uyku testi esnasında yanınızda refakatçi kalmayacaktır. Hastaların yalnız olması ve yakınlarının eşlik etmemesi özellikle istenmektedir.
- Hasta, teknisyen ile birlikte hazırlanır ve uyumak istediğinde yatağa yatırılarak uyuması istenir. Bu işlem tamamen doğal yollardan yapılan bir işlemdir. Yani hastaya herhangi bir lokal anestezi ilaç

vb. uygulanmaz. Hastanın kendiliğinden uyuması amaçlanır.

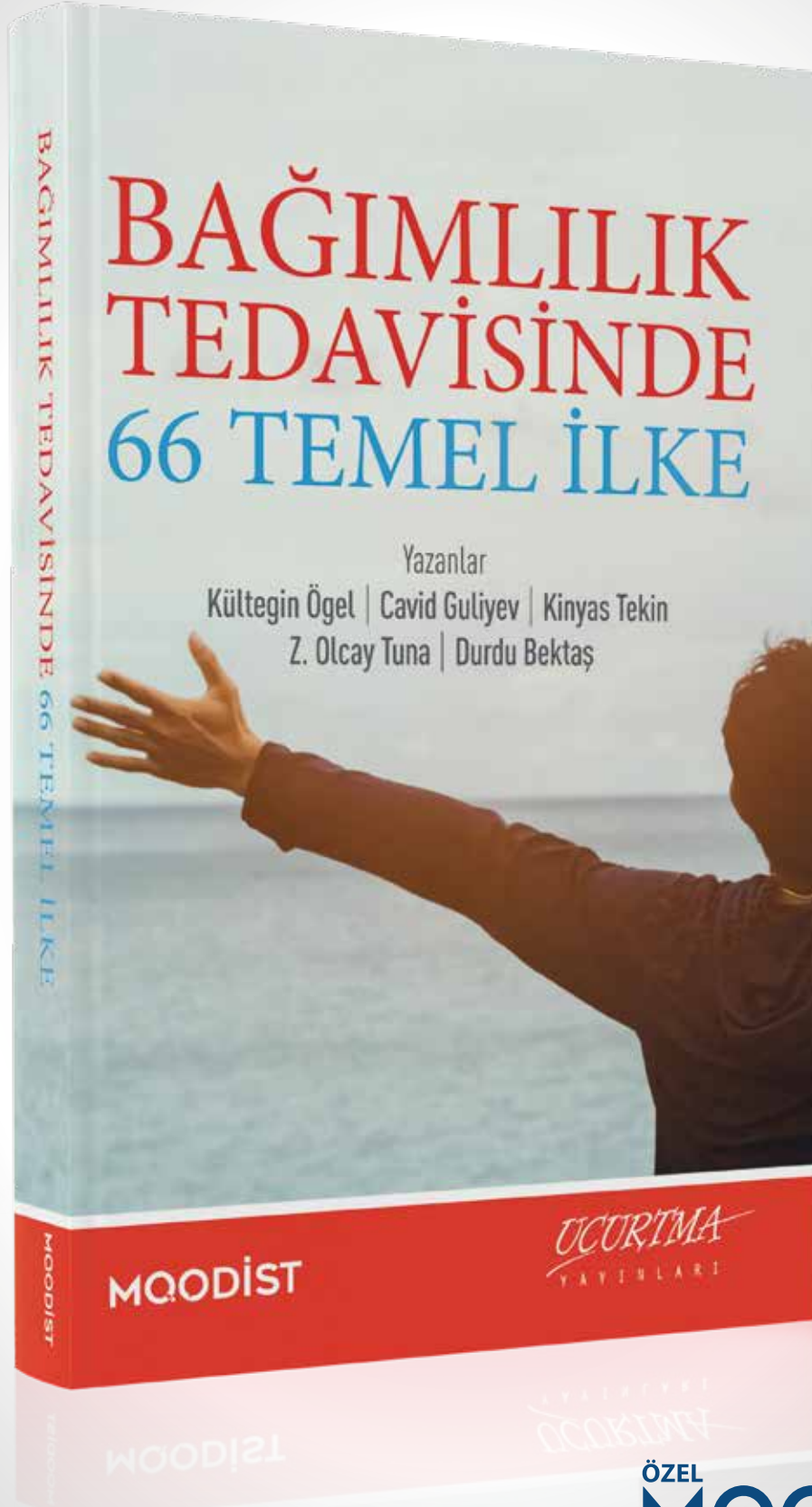
- Uyku teknisyenleri, aynı binadaki başka bir odadan hastayı ve kayıtları izlemeye devam ederler. Hastanın herhangi bir şeye ihtiyacı olduğunda, hareket edebilmesi ve problemlerin giderilmesi için yardımcı olurlar.

- Gece boyunca, izleniyor olmanın ve kabloların etkisiyle, hastalar nispeten sık uyanırlar ve sabahları bazı hastalar hiç uyumadıklarını ifade ederler. Ancak tüm olumsuz şartlarda dahi hastanın uyku verimliliği hakkında yeterli bilgi verecek kadar veri toplanmış olur.

- Uyku testi genellikle standart bir uygulama olmakla birlikte, hastanın şikayetleri doğrultusunda planlanması ve değerlendirilmesi gereken bir tetkiktir. Dolayısı ile test öncesinde hekim hastanın şikayetleri konusunda detaylı olarak bilgilendirilmelidir.

- Uyku testinin sonuçları, deneyimli bir hekim tarafından değerlendirilir ve raporlanır. Bir testin rapor edilmesi 1-2 saat süre alabilir. Rapor sonuçlarına binaen en uygun tedavi yöntemi kolaylıkla saptanabilir. Sonuç olarak uyku testi, ilk başta çekinerek kabul edilen bir test olsa da sonuçlarıyla hastayı şaşırtan ve hekime oldukça fazla veri sağlayan, yaptıran için basit ancak değerlendiren için zahmetli bir testtir.





BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE 66 TEMEL İLKE

Yazanlar

Kültegin Ögel | Cavid Guliyev | Kinyas Tekin
Z. Olcay Tuna | Durdu Bektaş

MOODİST

UCURTMA
YAYINLARI

D&R ve Tüm Seçkin Kitapçılarda!

ÖZEL
MOODİST
HASTANESİ



MOODHOME

Sağlığınız Sizinle Birlikte Evde:

MoodHome'un Uzman
Rehberliğiyle İyileşin!



"Hastanızın güvenli tedavi
olabileceği, sosyal hayata kolayca
adapte olabileceği ve evdeki günlük
yaşam aktivitelerini sürdürebileceği
bir ortam sunuyoruz."

www.moodisthastanesi.com

