



Çatışmak va da çatışmamak

- Etrafınızla iyi ilişkiler içinde olduğunuza inanıyor musunuz?
- Sizce iyi saydığımız ilişkilerinizi diğerlerinden ne ayırıyor?
- İlişkinizin yaşı, görüşme sıklığımız, paylaşılanların derinliği, birbirinize benzerliğiniz, görüştüğünüzde hissettiğiniz olumlu duygular...

Bu kriterlerin hepsi önemli olsa da büyük bir eksik var listede. Ona ben kısaca "**çatışabilmek**" diyeceğim.

Uzun yıllar sürmüş olan ilişkilerinde ummadıkları krizler ve kopuşlar yaşayan danışanlarım oluyor. Çok sıklıkla, "*Biz hiç kavga etmezdik, etrafımızda örnek çift olarak bilinirdik*" dediklerini duyuyorum. O yüzden ilişkilerinin geldiği kopma noktasına bir türlü inanamıyorlar.

GÖRÜNMEZ TUZAK: ÇATIŞMAMAK!

İster arkadaş, akraba, ister evlilik ilişkisi olsun, **tüm ilişkiler için görünmez tuzak hiç tartışmamak**. Çünkü **eğer bir ilişkide hiç tartışma yaşanmıyorsa, o ilişkide özgürlükten bahsetmek zordur**. Bu ilişkide bir taraf, diğer tarafı memnun etmek adına **kendi fikirlerine sahip çıkmamayı seçiyordur**. Zamanla, yani ilişki ilerledikçe bu durum öyle kronik bir hal alır ki

kendi fikirlerini sunmamayı seçen taraf; içsesini, düşüncelerini, duygularını duyamaz hale gelir. O zaman da içinde yaşanan durum bir ilişki olmaktan çıkıp, tek kişinin yazdığı, yönettiği ve oynadığı bir oyuna dönüşür. Sonuç, **her iki tarafın yalnızlığı ve hayalkırıklığıdır**. İlişki kendini düzeltmek ister. Yenilenmeye, yeniden tanımlanmaya ihtiyacı vardır. **Kriz bu ilişkinin yaşadığı şanstır**.

Çünkü kriz sayesinde ilişkinin neden hastalandığı, neresinde bir problem olduğunu teşhis etme şansı yakalanmıştır. Tabii ki eğer taraflar bunu bir şans olarak görebilirlerse! Çünkü **çatışmanın yasak olduğu ilişkilerde, bir kriz ortamının varlığı, duygu ve düşüncelerin açık kalplilikle ele alınmasını gerektirdiğinden, fazla yoğun gelebilir taraflara**. O yüzden krizle uğraşmaktansa, kopmayı ve bırakmayı tercih edebilirler. Halbuki o **krizdir ilişkiyi bir sonraki seviyeye taşıyacak olan**;

içinde bir büyüme potansiyeli barındıran. Ama her ilişki atlatamaz bu krizi. Potansiyel elden kaçıp gider... Taraflar ayrı yollara düşer...

ÇATIŞMANIN SEKLİ VE SONRASI ÖNEMLİ

Çatışmaların rahat yaşanabildiği ilişkilerde ise devamlılığı sağlayan kriter çatışmanın yaşanış şekli ve sonrasdır. Çatışabilmek özgürlüğün ve iletişimin olduğu anlamına gelir. Tarafların kendilerine ait fikirleri vardır ve bu fikirleri çekinmeden söyleyebilecekleri inancına sahiptirler. Bazen uzlaşma hemen sağlanamayabilir. Günün sonunda önemli olan uzlaşmanın sağlanıp sağlanmadığı olmayabilir zaten. “Ben bugün bu düşüncelerimle ve bu duygularım ile ve toleransımın bu sınırı ile buradayım” demiştir kişi. Kendini ve kendi sınırlarını tanımlamıştır. Kendine sahip çıkarken, ilişkisine de sahip çıkmıştır böylece. Bu **çatışmada yalnız hissetmez** taraflar. Belki ayrı görüşlerde olduklarını hissedebilirler, ama **platformları aynıdır**. Birlikte oldukları bir mesele üzerinde **ayrı** fikirdedirler.

Canlı ilişkilerdir bunlar. Birçok dönemeç alırlar bu yaşamda... Her dönemeçte daha büyüdüklerini ve daha da bağlandıklarını hissederler. Yeter ki

her iki taraf da sevgisini ve saygısını elden bırakmadan, kendi içtenliğine ve bireysel sınırlarına sahip çıkabilsin.

<http://www.anneoluncaanladim.com/yazarlar/34/gonca-sensozen/933/catismak-ya-da-catismamak>



Yeni geliştirilen bir emniyet kemerinin kullanılması durumunda kazalarda %45 oranında azalma sağladığı bildiriliyor.



Erdil Yaşaroğlu © www.komikaze.net



Erdil Yaşaroğlu © www.komikaze.net

Kendini gerçekleştiren kehanet...

Başımıza gelenlerin kaderimiz mi yoksa seçimimiz mi olduğu konusunda kafamızı karıştıran kavram: “**Kendini gerçekleştiren kehanet**”...

Geçenlerde birisi bununla ilgili güzel bir örnek anlattı: Bir arkadaşı ile konsere gidiyorlarmış ve trafikten dolayı geç kalma ihtimalleri doğmuş. Arkadaşı çok fazla panik olmuş. Çünkü onun en çekindiği şeylerden biri konser başladıktan sonra salona girmek zorunda kalmak ve eğer koltuk numarası sıra ortasında ise, sıra boyunca oturan herkesi rahatsız ederek ve hatta yerlerinden kaldırarak, kendi koltuğuna ulaşmaya çalışmış. O yüzden yol boyunca, “**Herkesi rahatsız edeceğiz, geç kalmamalıyız**” diye defalarca söylenmiş durmuş. Sonuçta beklediği üzere konsere geç kalmışlar. Konser başlamış ve dinleyiciler çoktan yerlerini almışlar. Yol boyunca panik halinde olan kişi elindeki bilete ve koltuk numaralarına bakmış ve yüzünü ekşiterek, tam sıranın ortasında bulunan iki kişilik boş yeri göstermiş. Çaresiz, sıra boyunca oturanlardan müsaade isteye isteye ve utana sıkıla koltuklarına ulaşmışlar. Tam oturup, derin bir nefes alacaklarken, koltukların onlara ait olmadığı ortaya çıkmış ve otururken rahatsız ettikleri insanları bu sefer de kalkarken rahatsız ederek, aynı yolu geri yürümüşler. Bana bu olanları anlatan kişi, paniklemiş olan arkadaşının elinden bileti alıp, sıra numaralarına bir bakmış ki, bir sıranın tam en başındaki iki boş koltuk onlara ait. Bu kez kimseyi rahatsız etmeden, kolayca yerlerine oturup, konseri dinlemeye başlamışlar.

Eğer arkadaşısı yol boyunca panik olmasaydı ve “**Herkesi rahatsız edeceğiz**” fikrine saplanmasaydı da yine bunlar yaşanır mıydı? Büyük ihtimalle hayır. Yol boyunca **sıra ortasındaki koltuk fikrine o kadar saplanmıştı ve bunu o**

kadar çok gözünde canlandırmıştı ki, konser salonuna girip, sıra ortasında iki boş koltuk görünce, kafasındaki görüntü ile birleştirdi ve bu koltukların kendi verleri olduğuna inanarak harekete geçti. Yani kendi kehanetini gerçekleştirdi.

SİZ DE YAŞIYOR MUSUNUZ?..

Günlük hayatımızda, ilişkilerimizde ne kadar sık yaşadığımız bir durum. **Yeni bir ortama girerken, insanların bizi sevmeyeceğine ya da kabul etmeyeceğine inanmak ve ortamda çekinik, soğuk ya da fazla savunmacı bir yaklaşımda olduğumuz için bunu yaratmak gibi. Çocuğumuzun iştahsız olacağından korktuğumuz için, ona yemek konusunda baskı yapmak ve çocuğın da bu baskı ile savaşmak için yemek yemeyi reddetmesi gibi.** Araba kullanırken kaza yapma ihtimalinden çok korkup, korkudan dikkatimizi doğru kullanamamak ya da panik duygusunun yönettiği ani hareketler yaparak kazaya sebebiyet vermek gibi...

Bu hafta siz de düşünün: Gün içinde karşılaştığımız tatsız olaylarda hiç payınız var mı? Kendi düşünce sisteminizin kurbanı olmuş olabilir misiniz? Ve eğer öyle ise, bunun bir daha olmasını engellemek için ne yapabilirsiniz?

Hayatta birçok şey bizim kontrolümüzde değil ama en azından kontrolümüzde olabilecek kısmı farkındalıkla yaşayalım. Kehanetlerimizin olumlu olanlarını gerçekleştirelim.

<http://www.anneoluncaanladim.com/yazarlar/34/gonca-sensozen/916/kendini-gerceklestiren-kehanet>





Kimbilir kaç kere?

Kimbilir kaç kere “Artık karar verdim” dediniz. Örneğin, sigarayı bırakmaya ya da fazla kilolarınızdan kurtulmaya... Belki de düzenli şekilde spor yapmaya, kitap okumaya vakit ayırmaya, rutin sağlık kontrollerinizi aksatmamaya... Tam da bu düşüncelerin ardından belki bir sigara yaktınız; aç olmadığınız halde ağzınıza bir kurabiye attınız; kitap okuyacak, spor yapacak vakitlerde ise televizyonun karşısında tembelce serilmenin suçluluk dolu keyfini tattınız. Kafanızın içinde yanıp sönen ve bir türlü sizi rahat bırakmayan “Sigarayı bırakmalıyım”, “Kilo vermeliyim”, “Spor yapmalıyım”, “Kitap okumalıyım” düşüncelerine rağmen...

Kimbilir toplam kaç kez geçti bu düşünceler kafanızdan hayatınız boyunca? Ve hala da geçmekte... Ama o zaman neden hala bir değişim yaşanmıyor? Neden 3 kilo verip sonra 5 kilo geri alıyorsunuz? Neden spor salonuna iki hafta gidip, bıraktınız? Ve kilo vermeyi, sağlıklı yaşamayı başaranlar bunu nasıl yapıyor? İşin sırrı nerede?

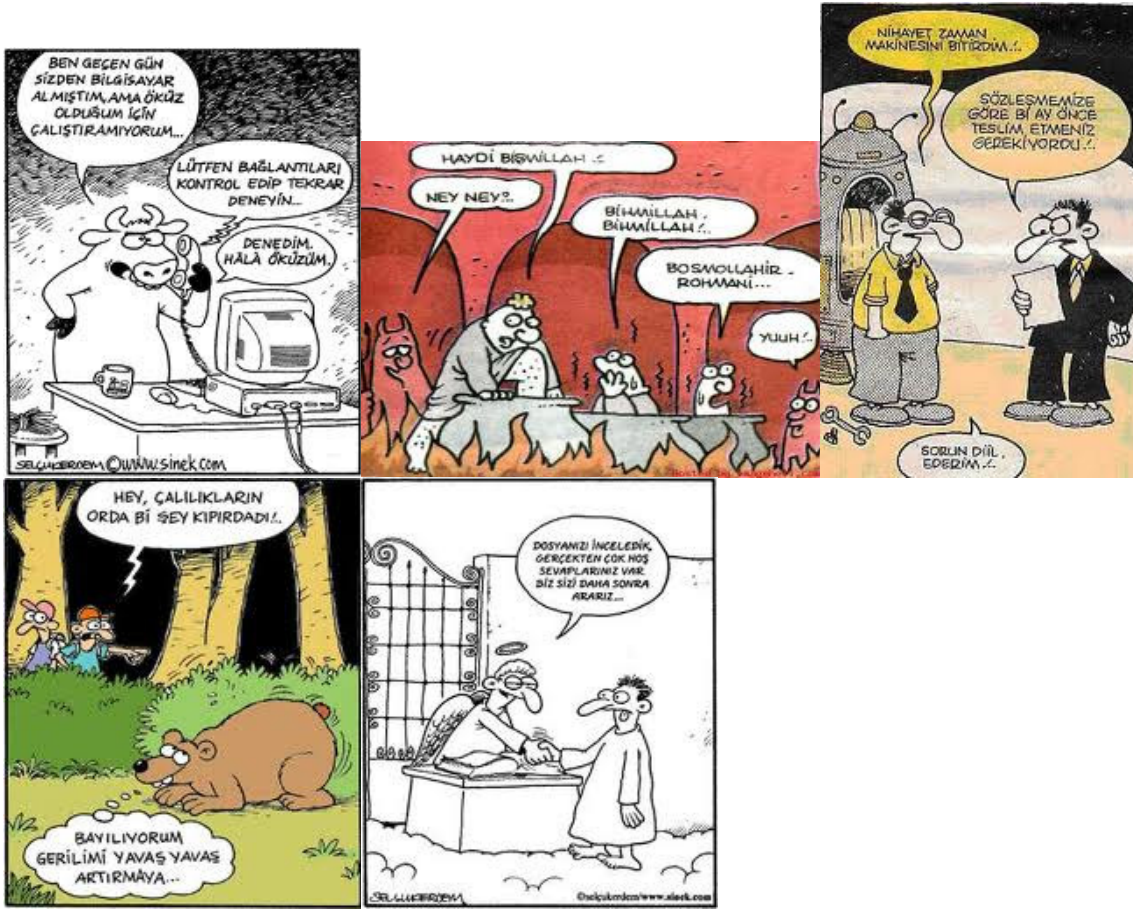
İşin sırrı aslında “korku” ile “sevgi” arasındaki farkı anlamakta ve sonra da hayata geçirmekte...

Kilo vermeye çabalarken niyetiniz şişmanlıktan kaçınmak ise, duygunuz korku olur. Kilo almaktan , şişman görünmekten, eski bedenimize sığamamaktan KORKMAK. Bunun yerine niyetiniz fit ve güzel hissetmeyi ve sağlıklı olmayı ARZULAMAK olursa, diyetinizin sonucu çok daha etkili olur. Çünkü korku, zaman içerisinde bağışıklık kazandığınız bir duygu haline gelir. “Kilo verememekten korkuyorum” cümlesini kafanızın içinde birkaç gün boyunca döndürürseniz, bir süre sonra korku duygusuna karşı duyarsız kalmaya başladığınızı farkedersiniz. Korkmak, kilo vermek için yeterli bir motivasyon sağlamaya caktır. Ama arzulamak; örneğin, dergide görüp beğendiğiniz gece elbisesini, bedeninizde zarafet ve rahatlıkla taşıdığınızı hayal etmek ve bu hayali her gün canlı tutabilmek, kilo verebilmek için çok daha büyük bir motivasyon sağlar.

Sigarayı, hasta olmayı ve zorunda kalmayı beklemeden bırakan insanların çoğunun temel motivasyonu, “hastalıktan kaçınmak-hastalıktan korkmak” olmaz; “sağlıklı ve kaliteli yaşamak” olur. “Sigarayı bırakınca cildim daha genç ve güzel görünecek, dişlerim sararmayacak, nefesim kötü kokmayacak, sesim kalınlaşmayacak, sabahları öksürerek uyanmayacağım ve midem ağrımayacak”, demişti bir hastam ve arzusu o kadar yüksek ve niyeti o kadar pozitif ki, 15 yıllık bağımlılığından kurtardı kendisini.

İşin sırrı işte tam burada. Siz kararınızı sevgiden mi yoksa korkudan mı veriyorsunuz? Korkudan olduğunu farketmiş zaman, kararınızı bir kez daha gözden geçirmenizi tavsiye ederim.





Beklentiler ve bekleşiler

Mesleğim gereği birçok “bekleyen”le görüşüyorum. Bebeğinin olmasını bekleyen, çocuğunun kreşe başlamasını bekleyen, işe girmeyi bekleyen, işten çıkmayı bekleyen, evlenmeyi bekleyen, boşanmayı bekleyen, eski eşinin-sevgilisinin ona dönmesini bekleyen, kilo vermeyi bekleyen, yaz tatilinin gelmesini bekleyen... Bu “bekleşilere” öyle büyük “beklentiler” yükleniyor ki, sanki arzu edilen gerçekleştiğinde, kişinin yaşamı tüm anlamını bulacak ve her şey yerli yerine oturacak, ta ki yeni bir beklentiye kadar. Yeni beklenti ile aynı kısır döngü başlıyor oysa ki... Nedir bu kısır döngü?

1- Beklentimizin gerçekleşmesine odaklanmak.

2- Ya beklentimiz gerçekleşmezse fikri çerçevesinde kaygı üretmek.

3- Bu kaygıdan dolayı, beklentimize daha da çok odaklanıp, neredeyse hayat amacımız haline getirmek.

4- Beklentimize odaklanırken, hayatın diğer alanlarını durdurmak, önemsememek, es geçivermek.

5- Sonuçta, mutluluğunu ya da yaşam tatminini tek bir mesele üzerinden tanımlayan, takıntılı ve yaşamdan haz alamayan birine dönüşmek.

6- Mutlu olmak ve hazzı yakalamak için beklentimize daha da daha da odaklanmak ve madde 1’e geri dönmek...

KOCA BİR HAYAT...

O çok beklenen şey gerçekleşmezse, koca bir hayatın hiçbir değeri yokmuş gibi!

Oysa birşeyi bekleme sürecinde kimbilir hayatımızın hangi alanlarını ihmal ediyoruz? Çocuğumuz illa şu okula gitmeli diye **didişirken**, kocamıza ayırabileceğimiz tatlı zamanları çalıyoruz. “İdeal”den büyük olan göbeğimizi eritmek için **kaygılanır** ve **cabalarken**, saçlarımızın ne kadar güzel olduğunu atlıyoruz. Çocuğumuzun büyümesini ve böylece biraz daha özgürleşmeyi **umarken**, onunla birlikte bu yaşında geçirebileceğimiz saatlerin kısıtlı olduğunu **görmezden geliyoruz**. Çoğunlukla **bundan sonraki aşamalar ile ilgileniyoruz** ve **şimdiki durumun geciciliğini farketmeksizin, şimdiden keyif almanın önemini hiçe sayıyoruz**.

Bundan sonraki an geldiğinde ise yine bir sonraki aşama ile haşır neşir oluyoruz ve hep “şimdi”nin uzağında kalıyoruz. Dolayısı ile kendi uzağımızda... Çünkü **biz sadece ve sadece “şimdi ve buradayız”**. **Olan her şey şimdi ve burada. Ne yaparsak şimdi ve burada yapacağımız. Tek gücümüz ve tek kontrol noktamız şimdi ve burası. Yarın değil, gelecek ay değil, gelecek yıl değil.**

Şimdi ve burası sizin hayatınıza neyi getirdi ise onu hakkı ile yaşamanız ve kendiniz ile dolu olmanız ümidiyle!...



Değişimler

- İhtiyaç duymak

mı?,

- muhtaç olmak

mı?

Bazen ikisini karıştırıyoruz. O işten asla çıkartılmamalıyız, o eşten asla ayrılmamalıyız, çocuğumuz o okulu mutlaka kazanmalı, mutlaka bebek sahibi olmalıyız, mutlaka evlenmeliyiz, mutlaka zayıflamalıyız, bu yıl mutlaka iyi bir zam almalıyız, ona mutlaka hatasını göstermeli ve hatta yüzünü kızartmalıyız.

O işe, o ese, o okula, o paraya, o başarıya, o özüre, nefes almaya muhtaç olduğumuz kadar mı muhtacız? Yoksa sadece ihtiyacımız mı var? Ya da ihtiyacımız olduğuna dair kanımız?

Baştan olmasaydı o iş, sen olmayacak mıydın, düşünsene. Hiç karşılaşmamış olsaydın eşinle, ki biliyorum hayal etmesi zor, sen olmayacak mıydın? Oturduğun bu evde oturmasaydın, şimdi giydiğin kazağı giymeseydin, sen olmayacak mıydın?

Şehrini değiştirdiysen, arkadaşlarını, hatta adını bile, o zaman sen olmaz mısın?

Oysa, **bu değişimlerin neredeyse hepsini yaşıyor hayat zamanı gelince. Evimiz, işimiz, arkadaşlarımız, bazen eşimiz değişiyor.** Saç rengimizi de değiştiriyor hayat. Yıllar içinde aklar düşürüyor.

Adımızı? Belki onu değiştirmiyor ama onun başına eklenen sıfatlar değişiyor. Öğrenci, eş, anne, teyze, doktor, annecanne, dul, emekli...

TEK BİR ŞEY AYNI KALİYOR: ÖZ

Bizimle ilgili ne kadar çok şey değişirse değişsin, tek bir şey hep sabit kalıyor. Ben ona "öz" diyebilirim; isterseniz siz ona başka adlar koyabilirsiniz. Adının değişmesi onun aslını değiştirmeyecek çünkü.

Okula gitmeye, arkadaş edinmeye, para kazanmaya ve başarılı olmaya ihtiyacımız var. Evlenmeye, çocuk yapmaya da... Arabamızı bir üst modelle değiştirmeye, su geçirmeyen daha sağlam botlar almaya, renkleri daha canlı gösteren bir televizyona da ihtiyacımız var. Daha iyi bir bakıcıya, daha nazik bir patrona, daha anlayışlı bir kocaya **ihtiyacımız var.** Bu liste sonsuza kadar uzar, gider. Ama esas soru şu: **İhtiyacımız olduğuna düşündüğümüz şeylere muhtaç mıyız?** Bu ihtiyaçlarımız karşılanmasa, ne olur?

Nefese muhtacız, özbilincine, yani özümüzün farkına varmaya muhtacız, sevgive muhtacız. Diğerleri ise sadece

ihtiyaç. Ne kadar doyursak hep aç kalacak olan ihtiyaç listemiz...

Özünüzü ve onun bitmez tükenmez bir kaynak olduğunu farkına varalım, orayı görmezden gelmeyelim. **Güzel ve sağlıklı nefesler alın, sevgi alın-verin;** ama **işiniz, ilişkiniz, paranız bitiyorsa, bunu kendi bitişiniz sanmayın.** Özünüz yeni başlangıçlara her zaman hazır ve muktedir çünkü.

“Farketmiyor musun ki "boşluk" diye birşey yok
Sen her zaman "tutuluyorsun".”



[karikaturlerin geri kalanlari...](#)

[Sperm ve yumurtanın aşkı](#)

Yaklaşık 6 senedir bir tüp bebek merkezinde çalışıyorum. Çocuk sahibi olmakta zorlanan çiftlerin yaşadıkları duygusal sorunlarda onlara yardımcı oluyorum ve yürüdükleri engebeli yolu kolaylaştırmaya çalışıyorum, içinde yer aldığım doktor, hemşire ve laboratuvar ekibi ile birlikte.

Orada çalışmaya başladığım ilk hafta bir oryantasyon programına tabi tutulmuştum tedavinin teknik kısmını daha iyi anlayabilmek için. Kadından yumurta ve erkekten sperm alındıktan sonra laboratuvar ortamında döllemeleri sağlanıyordu. İşte, tam bu aşamayı izleme fırsatım oldu, bilgisayarda büyütülmüş görüntülerle. Yumurta orada duruyordu, kıpırtısızca. Sonra sağlam sperm hücrelerinden biri yakalanıp, yumurtayı çevreleyen zardan içeri girmesi ve böylece döllemenin başlaması sağlanıyordu. Embriyoloğumuz bana çok önemli bir şey söylemişti o gün: “Biz burada sadece doğayı taklit ediyoruz”. Normal şartlarda bir erkek ve bir kadın cinsel birleşme yaşadığında, spermin yumurtaya nasıl ulaştığını ve yumurtanın zarını geçip, içeriye nasıl girdiğini görme şansımız olmuyor ama benim o gün böyle bir şansım olmuştu. Yumurtanın sakinliğine, kavrayıcılığına ve sağlamlığına şaşmış, spermin hareketliliğine, enerjisine bakakalmıştım.

YUMURTA, SEÇİCİ BİR KARAR MERCİ..

Normal şartlarda bir sürü sperm bir yumurtaya koşuyor ama sadece bir tanesi içeri girmeyi başarıyor. Yani yumurta orada pasif ve hareketsiz durmuyor aslında; tam tersine “seçici” bir karar merci. Yeterince “güçlü” ve “kararlı” bulunduğu spermi içeri alıyor belli ki. Kadın-erkek ilişkisinin hücresel düzeydeki versiyonu idi gözümün önünde, bilgisayar ekranında seyreden görüntüler. Erkek geldi, enerjisi ve kararlılığı ile ve kadın onu kabul etti. Yani arada bir uyum, bir onaylama ve bir alışveriş gerçekleşti. Bu uyumun ve alışverişin sonucunda yumurta spermi kabul etti ve embriyonun oluşmasına izin verdi. Bazen yumurta ve sperm bir araya gelse bile embriyo gelişimi istenen şekilde ilerlemiyor; yani yumurta ve sperm gereken uyumu ve birlikteliği sağlayamamış oluyor. Uyumlu ilişki devam ederse ve sağlıklı bir embriyo oluşursa ve aynı zamanda yumurta ve spermin sahibi kadın ve erkek de bilinç düzeyinde bu embriyo ile ilişkide kalmak isterse, embriyo büyüyor ve 9 ay sonra bir bebek dünyaya geliyor.

HEPİMİZ AŞK ÇOCUĞUYUZ!

Arkadaşım, Saime Uçar'ın bir gün ifade ettiği gibi “aslında hepimiz aşk çocuğuyuz”. Hangi şartlarda ana rahmine düşmüş olursak olalım. İster hiç anlamayan, ister boşanan bir çiftin çocuğu olalım, ister “kaza” ile dünyaya gelmiş olalım ya da ister oluşum süreci laboratuvar ortamında desteklenmiş olsun, orada yumurta ve spermin uyumu, alışverişini ve birbirinin varlığından çoğalmayı destekleyen bir “sevgi” ilişkisi var.

Şimdiki şartlarımız ne olursa olsun ve anne-babamız hakkında ne düşünüyorsak düşünelim, bundan yıllarca önce bizim tohumumuzu oluşturan sperm ve yumurtanın birbirini sevmiş ve onaylamış olduğunu hatırlayalım. Kendimize bir de bu gözle bakalım.

Her yol anneye çıkıyor!.. Ama?..

Efendim, anneler kutsalmış, cennet annelerin ayakları altına seriliymiş, en değerli varlık anneymiş... Miş de miş... Geçiniz... Ağzımıza bir parmak bal çalınmaktan çok daha ötesine ihtiyacımız var... Neden dersiniz?

Türkiye’de özellikle doğuran kadınların en az yarısı üzerlerine düşen yüklerin altına ezilmekten çıldırma noktasındalar... Eh, depresyon da, **anksiyete de (**kaygı bozukluğu**), panik atak da, takıntılar da doğuran kadını seviyor... Örneğin; **doğuran kadınların en az yarısı hamilelik ve doğum sonrası süreçte depresyon geçiriyor...****

Neden dersiniz? Her yol anneye çıkıyor da ondan!..

Biz taaa anne rahmine düştüğümüz andan itibaren, annemizden sadece biyolojik olarak değil; ruhsal, duygusal, zihinsel olarak da besleniyoruz. Üstelik, çocuklar zekalarını da büyük oranda annelerinden alıyorlarmış... Üstelik annenin, taaa hamilelikten itibaren salgıladığı stres hormonları, bizi daha anne karnı dayken hem zeka hem de duygusal yönden olumsuz olarak etkiliyormuş...

Eğer annemizden yeterli ilgi, sevgi görmez isek, karnımız ne kadar iyi doysa doysun, büyümemiz bile geri kalmış... Annenin beden sağlığının anne karnındaki bebek için ne kadar elzem o lduğu konusuna ise hiç girmeyim.

“GÜVENLİ BAĞLANMA” MESELESİ...

Bir de tabii, psikolojide meşhur “**güvenli bağlanma teorisi**” var ki, biz kadınlar hangi cesaretle anne olmaya tekrar tekrar soyunabiliyoruz, bilemiyorum.

Bu teoriye göre; bebek ilk ilişkisini anneye kurduğundan, ilişki kurmayı ve dolayısıyla hayatı anneden öğreniyor; anneyi birebir aynalıyor. İlk 3 yıl annesiyle sağlıklı bir güven ilişkisi kuran bebek, daha sonraki yıllarda da bu temel üzerinden yol alıyor. Ve araştırmalar, maalesef bebeklerin üçte ikisinin anneleriyle güvenli bağlanma kuramadığını söylüyor.

Bu da,

hamilelik ve doğum sonrası dönemde depresyon geçiren kadınların depresyonlarının temelinde çoğunun anneleriyle olan ilişkileri yatıyor... Ya da evlilik ilişkinizde sıkıntılar yaşıyorsanız, (ki yaşamayan yok gibi) yine bebeklik ve çocukluk yıllarına dönmeniz gerekiyor, eee çünkü ilişki kurmayı annenizden öğrendiniz!.. (Ve tabii babanızdan da...)

Sonra bu bilgileri bilerek ya da bilmeyerek, “Aşık oldum, hamile kaldım, laylay da laylom” diyerek hamile kalan kadınlar; hormonlarının, uykusuzluğun, eş ve çevre desteğinin yetersiz olmasının vs. vs.’inin de etkisiyle “**Ben bebeğime yetemiyorum, bebeğimi besleyemiyorum, bebeğime iyi bakamıyorum**” diyerek günleri gecelere ekliyorlar... **Öfke nöbetleriyle; ağlama krizleriyle; suçluluk ve güvensizlik duygularıyla; kaygı ve korkularla;** eşlerine bile dertlerini açmadan; annelerine bile içlerini dökmeden bü yütüyorlar, kendilerini da çocuklarını... Ve her halukarda ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlar şüphesiz...

ANNE, AYAĞA KALK!

Ha bitmedi...

Bebek emmiyorsa, bebek uyumuyorsa, bebek kilo almıyorsa, bebek ateşleniyorsa...

Sonra, çocuk okulda arkadaşlarıyla kavga ediyorsa, çocuk okulda başarısızsa, çocuk öğretmenini dinlemiyorsa...

Ya da genç sigara-alkol-uyuşturucu kullanıyorsa, genç kötü arkadaş ediniyorsa, genç internet başından kalkmıyorsa...

Kafalar derhal anneye çevriliyor!

Hatta, otizmlili doğmuş çocuklarda, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda, hatta şizofren çocuklarda bile gözler anne üstünden alınmıyor. Oysa, anne çocuk için en temel iki figürden biri olmakla birlikte; **bilim, hiçbir annenin çocuğunu otizmlili, DEHB’li, ya da şizofren yapamayacağını söylüyor...** Ha ama ne var; huzursuz ev ortamları, bu çocukların bu tarz sıkıntılarını tetikleyebiliyor ya da sıkıntılarının dozunu arttırabiliyor...

BABALAR DEĞİŞİYOR...

Babalar da değişiyor elbet; artık içerki odadan bebeğin bezini getiren babalar var çok şükür, ya da veli toplantısına katılan babalar çoğaldı, çocuğu doktora da götürüyorlar... Hafta içi her gün saat 11.00’de CİNE5 ekranlarından yaptığımız “Anne Olunca Anladım” adlı programımızı merakla seyreden, hatta telefon eden babalar bile her geçen gün artıyor...

Ama,

annenin enerjisi düşmeye görsün, bebekte-çocukta bir sorun olmaya görsün, babalar genellikle geri planda kalmayı tercih edebiliyorlar.

Ondan sonra da diyoruz ki, kadınlar süper kadın-anne olmaya çalışıyorlar, çalışmasınlar bu kadar da mükemmelliyetçi olunmaz ki?..

BİZ ÇAĞIN ANNELERİNİN SİZE İHTİYACI VAR!

Ah, ah da ah... Babalarla yüklerimizi sevgiyle paylaşmaya, annelerimize içimizi dökmeye, onların kucagında ağlayıp af dilemeye ve onları affetmeye, o kadar ihtiyacımız var ki. Sonra eşlerimizin anneleri... Onlarla da yıldızlarımız barışmalı artık. Kayınvalide faktörü diye bir faktör olmamalı evliliklerin üzerinde karabasan gibi... Bir zamanlar bu kadınlar da bizlerin yaşadığı sıkıntılarla yoğrulduklar, bizi anlayabilirler ve tabii biz de onları...

Uzun lafın kisası, her yol anneye çıkıyor, eşimizi seçiyoruz, çocuk doğurmaya karar veriyoruz, doğuruyoruz, emziriyoruz; çocuk meselesinde başrol kuşkusuz annenin... Fakat, yaşam şartları zor, omuzlarımızdaki yükler ağır, üstelik anne çocuk için bir temeli oluştururken, baba da o temelin üzeri ne katlar çıkabilmeli; annenin çocuğuna sağlıklı bir bakım verebilmesi için, baba da anneyi sevgisiyle-ilgisiyle-kapsayıcı tutumuyla sarabilmeli.

Sonra , sağlık hizmetleri ve sosyal destekler çağın ihtiyaçlarına uygun şekilde gelişmeli toplumumuzda... **Doğum sonrasında anne, depresyona giriyor, gidecek uzman bulamıyor, diyelim buldu, bebeğini doktora giderken bırakacak insan bulamıyor. “Kendisine yardım edecek, derdini dileycek bir Allah’ın kulu yok!” gibi geliyor o süreç anneye.**

Sonra çalışan anne, kanunlarla daha çok korunmalı. Çalışan anne, kanayan bir yara... İlk 3 yıl çok önemli, deyip duruyoruz, doğum sonrası 2 ay izin alabilen anne ne yapsın? **Ağlaya ağlaya işe gidiyor, memelerinden sütler akıta akıta...**

ANNELİĞİMİZ KUTLU OLSUN!

Yapılacak çok iş, alınacak çok yol var yani ülkemizde... Sağlıklı ve mutlu çocuklar yetiştirmek için, sağlıklı ve mutlu anne babalara ihtiyaç var... Anne her anlamda desteklenmeli ki, hayaller gerçek olsun... Sadece Anneler Günü’nüz değil, “anneliğiniz” kutlu olsun, mutlu olsun... Her anne, annelik rolünü keyifle yaşamayı hak eder... Her çocuk da keyifle onu bakıp büyüten bir anneyi hak eder... Eee, bunun için siz ne yapıyorsunuz... Haydi...

Yeni yılda kendinizle anlaşma yapın!

Ve bu anlaşmaya uyun!

Nasıl mı?

www.anneoluncaanladim.com’da yaptığımız ankete göre, yeni yılda annelerin,

- % 69’u sağlık,
- % 19’u mutluluk,
- % 9’u para,
- % 2’si başarı

*bekliyor. Fakat, naçizane benim sizlere önerim, **beklentiği kesip, kendinizle anlaşmanız!** Nasıl mı?..*

Biraz abartılı olacak biliyorum, ama ne yapayım, elimde değil, tüm kalbimle böyle hissediyorum. Ve sizlerle paylaşmaktan çekinmeye de hiç niyetim yok! Diyelim ki, **hayatınız boyunca tek bir kitap okuyacaksanız**, bu kitap, **Don Miguel Ruiz**’in “**Dört Anlaşma**” adlı kitabı olmalı. Çünkü tüm güzel hayallerin gerçekleşmesi, kendinizle yapacağınız 4 maddelik bir anlaşmaya bağlı...

Herkes kendisiyle bu 4 maddelik anlaşmayı yapar ve bu anlaşmaya sadık kalacak şekilde eylemlerini düzenlerse, yeryüzünde cenneti yaşamamız için hiçbir neden yok.

Sıkı durun, anlaşmanın kurallarını açıklıyorum:

1- SÖZCÜKLERİ ÖZENLE SEÇİN

Kullandığınız sözcüklerde kusursuz olun. Çünkü **sözler** sizin yaratma gücünüzdür. **Söz, bir güçtür;** kendinizi ifade etme ve iletişim kurma gücü... Sözle düşünürsünüz... Düşünmekte **kullandığınız sözlerle yaşamınızdaki olayları yaratırsınız.** İki yanı keskin kılıç gibi, sözünüz en güzel rüyayı da yaratabilir, etrafınızdaki her şeyi yok da edebilir. Kılıcın bir yanı sözün kötüye kullanımınıdır. Diğer yanı ise sözün mükemmel kullanımınıdır. Bu da güzellik, sevgi ve dünyadaki cenneti yaratır.

İnsan zihni, sürekli tohumların ekildiği verimli toprak gibidir. Tohumlar; düşünceler, fikirler ve kavramlardır. Söz tohum gibidir ve insan zihni son derece verimlidir. Bir tohum, bir düşünce ekersiniz ve o büyür. Burada tek problem şudur: Genellikle bu verimli toprağa korku tohumları ekilir.

Her insanın zihni verimlidir. Önemli olan oraya ne tür tohumun ekilip üretildiğidir.

Başkalarını size dedikodu yaptığı her an zihnimize bilgisayar virüsü soktuklarını düşünün. Bu da zihninizin gittikçe berraklığını yitirmesine neden olur. Siz de bu dedikoduyu, yani virüsü başkalarına bulaştırırsınız.

Haklı çıkmak adına, başkalarının sizin bakış açınızı desteklemenizi sağlamak adına kaç kez sevdiklerinizle ilgili dedikodu yaptığımızı bir düşünün. Oysa, **sizin fikirleriniz sizin bakış açımızdan başka birşey değil. İlle de doğru olması gerekmiyor.**

Zehri yaratıyor ve başkalarına yayıyoruz, çünkü kendi bakış açımızın doğru olduğunu hissetmek istiyoruz. Sözlerimizi özenle seçersek, bir süre sonra zihnimiz ve bireysel ilişkilerimizdeki iletişimimiz duygusal zehirden aracaktır.

2- HİÇBİR ŞEYİ KİŞİSEL ALGILAMAYIN

Evet, yanlış duymadınız, **hiçbir şeyi kişisel algılamayın.** Sizi tanımadığım halde, size “**Hey, sen bir aptalsın**” dersem, bu sizinle değil, benimle ilgilidir. Eğer bunu kişisel algıyorsanız aptal olduğunuza bile inanabilirsiniz.

Kişisel algılamak, ancak söylenen şeye katılmakla mümkündür. Söylenen şeyle anlaşma yaptığınız anda (yani söylenene inandığınız anda) zehir zihnimize yayılır ve söylenen şeyin tutsağı olursunuz. Bu tuzağa düşmemizin nedeni **bireysel önemlilik**dir. Her şeyin merkezinde kendimiz olduğumu düşünürüz. **Diğer insanlar, merkeze sizi koyan hiçbir şey yapamaz.** Yaptıkları her şey **kendileriyle ilgilidir.** **Herkes kendi rüyasını yaşar,** kendi zihinlerinde oluşturduğu rüyayı yaşar. Bu rüyalar bizim rüyamızdan tümüyle farklıdır. **Bir şeyi kişisel algıladığımızda, onların bizim dünyamızın nasıl olduğunu bildiklerini varsayarak, Ve kendi dünyamızı onların dünyasına empoze etmeye çalışırız.** Biri size, “**Hey, sen çok çirkinsin**” dese bile, bunu kişisel algılamayın. Çünkü gerçek şu ki, bu kişi sadece kendi duygu, düşünce ve inançlarını ifade ediyor.

3- VARSAYIMDA BULUNMAYIN

Her şeyle ilgili **varsayımda bulunma eğilimimiz vardır.** Ve bu **varsayımlarımızın gerçek olduğuna inanırız.** Onların **gerçek olduğuna yemin edebiliriz.** Başkalarının ne **düşündüğüne** ya da **ne yaptığına** dair **varsayımlarda** bulunuruz. **Varsayım teorilerimizi kişisel algılarız.** Sonra **o kişileri suçlar** ve sözlerimizle **duygusal zehir saçarak tepki gösteririz.** İşte bu nedenle, varsayımda bulunduğumuz her şeyde problemlere de davetiye çıkartırız. **Varsayımda bulunuruz, yanlış anlarız, kişisel algılarız ve hiç yoktan koskocaman bir drama yaratırız.**

4- DAİMA YAPABİLDİĞİNİN EN İYİSİNİ YAP

Her koşul altında, daima en iyisini yapın, ne daha fazla, ne daha az. Ama şunu daima hatırlamanızda yarar var: An, her an değiştiği için asla “en iyiniz” olmayacaktır.

Her şey canlıdır ve her an değişim halindedir. Bu nedenle “en iyiniz” bazen yüksek kaliteli olacaktır, bazen o kadar iyi olmayacaktır.

Sabah taze ve enerjik olarak yaptığımız, “en iyi” akşamın yorgunluğunda yaptığımız “en iyi”den daha iyi olacaktır. “En iyiniz” sağlıklı ya da hasta olmanıza göre değişecektir. Mutlu ya da üzgün, kızgın ya da kıskanç olmanıza göre “en iyiniz” değişecektir.

Günlük yaşamınızda duygularınızın andan ana, saatten saate, günden güne değişiklik göstermesi gibi, “en iyiniz” de zaman içinde değişime uğrayacaktır.

Dört yeni anlaşmanızı yaşamınızda uyguladıkça “en iyiniz” de gittikçe “en iyi hale gelecektir.

YENİ YILDA DEĞİŞMEYE HAZIR OLALIM!

İşte, böyle! **Don Miguel Ruiz**’in “**Dört Anlaşma**” adlı kitabı, kendimizle 4 maddelik bir anlaşma yapma esasına dayanıyor. Kitabı okumaya başlarken, “Neden daha önce düşünmedim ki?” diyor insan... Ve hemen ardından, aslında zaman zaman düşündüğünü ama anında vazgeçtiğini, kendini pek de zorlamadığını fark ediyor.

Öte yandan da, bu 4 maddeye uyması kolay gibi görünüyor. Ama sanırım, sadece görünüyor, davulun sesi uzaktan hoş gelir misali...

Benim yeni yıl hayalim, bu 4 anlaşmaya uymak! Yalnız kalmak istemiyorum, dünya üstünde ne kadar insan varsa, bu 4 anlaşmaya uymasını hayal ediyorum ve diliyorum. Dünyayı hep birlikte cennete çevirmek -tek tek ve hep birlikte- bizim elimizde... İnanıyorum!

Örneğin, kızıma sabah “Günaydın bir tanem, güzel kızım” diyerek mırıl mırıl bir edayla seslendiğimde, o da aynı şekilde yüzünde tebessümle ve öpücüklerle bana karşılık veriyor. Ama, “Kızım hadi kalk artık, geç kalıyorsun, bir sabah da acele etsen...” diye fevran ederek seslendiğimde, çocuk da bana aynı şekilde olumsuz duygularla karşılık veriyor. Ve alın size kötü başlayan ve büyük ihtimal de bu kötü devam edecek bir gün!

Bu 4 anlaşma, bugüne kadar öğrendiğimiz, alıştığımız, uyguladığımız birçok şeyi değiştirmeyi şart koşuyor şüphesiz. Üstelik, nerelerde yanlış yaptığımızı ve böyle yapmaya devam edersek yeni dramlar yaşamamızın garanti olduğunu da anlamamızı sağlıyor. Kendi rüyasını, kendi cennet dünyasını, kendi hayallerini yaratmak ve gerçekleştirmek isteyenler varsa, bir deneyelim diyorum. Ve 2010’da hepimizin, tüm hayallerimizin gerçekleşmesini diliyorum! Çünkü biz neye hazırsak ve neye inanıyorsak, zaten o oluyor. Hazır olalım ve inanalım!..

Panik bozukluk

Birdenbire içime nedeni belirsiz bir sıkıntı çöküyor. Kalbim yerinden çıkacakmış gibi çarpıyor, bir an duracak sanıyorum. Göğsümdede bir ağırlık hissediyorum. Boğulacak gibi oluyorum. Boğazımda bir el var sanki, nefes alamıyorum. Ellerim, ayaklarım odun gibi oldu, hissedemiyorum. Elim, ayağım, yüzüm uyuşuyor, karıncalanıyor. İçime ilık ilık bir şeyler akıyor. Sürekli geçiriyorum, sanki yediğim birşey dokunmuş gibi... Midem hep huzursuz, içim bulanıyor. Bütün vücudumun titrediğini hissediyorum. Elim, ayağım ter içinde, avuçlarımda içi sıvılaşmış. Her yanıma soğuk soğuk ter basıyor. Düşecekmişim, bayılacakmışım gibi geliyor. Aklımı kaçıracığımdan korkuyorum. Her an ölecekmişim gibi geliyor. Ölmekten çok korkuyorum. Ya delirirsem... Kontrolümü kaybetmekten korkuyorum...

Yukarıda saydığımız durumlardan

birkaç tanesini bir arada ve çok şiddetli biçimde yaşıyorsanız, panik atak geçiriyorsunuz demektir.

Panik atak; oldukça sık rastlanılan bir ruhsal sorundur. Sokakta karşılaştığımız her 10 kişiden 1’i yaşamı boyunca en az bir kez panik atak geçirmiştir. Panik ataklar sık tekrarladığında ve daha da önemlisi; mesleki, sosyal ve ailesel anlamda kişinin uyumunu bozduğunda, kısacası kişinin yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başladığında, hastalık halini almış demektir.

PANİK ATAK NASIL BİR HASTALIKTIR VE YAŞAM ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ NELERDİR?

Panik atak yaşayan kişiler bu durumu genellikle “Çok korkutucu, dehşet verici ve yaşamımın en kötü deneyimi” şeklinde tanımlarlar. Panik atak; zaman zaman korku veya rahatsızlık uyandıran bir durumla karşılaşıldığında (köpekten korkan birinin köpekle karşılaştığında panik atak belirtileri yaşaması gibi) yaşanabildiği gibi, zaman zaman da beklenmedik bir anda ve nedeni belirsiz olarak da ortaya çıkabilir.

Panik atağın bir başka özelliği; diğer sıkıntı durumlarına göre **göreceli olarak kısa sürmesi**dir. Sıkıntı ilk 15-20 dakika içinde giderek şiddetlenir ve sonrasında kademeli olarak azalır. Kendiliğinden azalabilmeyle birlikte, kişilerin kendi geliştirdiği birtakım yöntemler de rahatlamaya yardımcı olabilir (**ağlamak, kendini havadar bir yere atmak, yüzüne soğuk su çarpmak** gibi).

İlk kez panik atak yaşayan kişilerin hemen hemen hepsi soluğu acil servislere alır, kalp krizi geçirdiklerini veya öleceklerini düşünmektedirler. **Sıkıntı hissine en sık eşlik eden belirtiler; kalp çarpıntısı, nefes alamama, boğulma duygusu gibi kalp krizini hatırlatan belirtilerdir.** Yapılan incelemeler sonucunda doktorun, hatta bazen kardiyoloğun “**Kalbınız sağlam, bu durum sinirsel**” demesi çoğu zaman inandırıcı olmaz. Panik ataklar tekrarladıkça acil servislere gidilmeye, atak olmadığı zamanlarda atağın nedeninin araştırılmasına yönelik olarak doktor doktor dolaşılmaya başlanır. Hem ekonomik hem de duygusal açıdan oldukça yıpratıcı bir süreç böylece başlamış olur.

ATAK NE ZAMAN TEKRARLAR?

Panik atak tekrarlama eğiminde olduğu için, kişilerde birkaç ataktan sonra, “**Ya tekrar olursa**” şeklinde yoğun ve kaygı dolu bir bekleyiş başlar. Atağın ne zaman olacağını kestirebilmek için çevreden ya da bedenlerinden gelebilecek bazı ipuçlarını araştırmaya ve bunlara yönelik önlemler almaya koyulurlar. “**Kalbim ne zaman hızlı çarpıyor?**”, “**Soluk alıp verişim değişti mi?**”, “**Sıkıntım hangi ortamlarda daha çok artıyor?**”, “**Buraya en yakın sağlık merkezi nerede?**”, “**O sağlık merkezine en çabuk nasıl ulaşabilirim?**”... Kişi sürekli bu gibi endişe dolu düşünceler içindedir. Bu endişeler bir süre sonra sürekli panik atağı beklemek ve geldiğinde gerekli önlemler almak için tetikte olma halini alır, atak yaşanmadığı anlarda da kişi yaşayabileceği korkusu-kaygısı içindedir.

Aynı zamanda bu endişeler kişiyi yanlış çıkarsamalara da itebilir. Arabada ilk panik atağını yaşayan kişi arabaya binmek istemeyebilir. Veya ciddi bir bedensel hastalığı olduğunu düşünerek sürekli bedeniyle ilgilenebilir, sürekli tansiyonunu, şekerini ölçtürür, eli hep nabzındadır. Nefes alamayacağını düşünerek kapalı ortamlara girmekten kaçınır. Dışarıda bayılacağından endişe duyduğu için yalnız dışarı çıkmayabilir, **hatta evde yalnız kalamayabilir.** Bazıları ise kendilerini güvende hissedebilmek için ceplerinde sürekli şeker, kolonya, ilaç gibi şeyler taşırlar.

Çeşitli önlemler alarak yaşamaya çalışmak ve doktor doktor dolaşmak... Kişinin yaşamı oldukça değişmiştir.

İnsanlarla ilişkileri bozulmuştur, ya kimseyle görüşmemekte ya da ancak özel koşullar altında onlarla birlikte olabilmektedir. Akli sürekli endişe dolu düşüncelere ve bedeninden gelen sinyallere takılı olduklarında işlerini doğru dürüst yapamamaktadırlar. Bir yandan da panik ataklar tüm hızıyla devam etmektedir. Kişi giderek umutsuz ve çaresiz bir hal almaktadır.

Panik atakların artması ve yaşamı derinden etkilemesi halinde kişiler hiçbir şeyden zevk almamaya, yaşama karşı ilgisizleşmeye başlayabilirler. Sürekli panik atak olacak beklentisiyle huzursuzdurlar, uyku düzenleri bozulmuştur. Yaşamları tatsız, tutsuz ancak kaygılı, huzursuz bir hal alabilir, ilerlemesi halinde ise “**Ölsem de kurtulsam**” düşünceleri geliştirebilir. Bir taraftan ölüm korkusu, bir taraftan da ölsem de kurtulsam, bitse bu çile düşüncesi...

BU DURUMLA BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Kişilerin sıkça başvurdukları, ancak çok sakıncalı yollardan biri de **alkol** veya **sakinleştirici özelliği olan ilaçları** kullanmaktır. Bu çözüm; kısmen rahatlama sağlasa bile, bir kısır döngüyü de başlatmış olur. **Rahatlama; alkol veya ilacın etkisi geçene kadar sürmekte, sonrasında ise sıkıntılar doludizgin devam etmektedir.** sıkıntıyı bastırmak için tekrar alkol tekrar ilaç gerekmektedir. Sonuç; alkol-ilaç dozu giderek artacak, panik atağa ek olarak bağımlılık sorunu gelişmiş olacaktır. Artık hem panik atak hem de alkol-ilaç bağımlısı bir kişi durmaktadır karşımızda.

SAĞLIKLI ÇÖZÜMLER...

Öncelikle bu sıkıntılarınızla ilgili olarak bir psikiyatri uzmanı ya da psikologdan yardım talep edin. **Sıkıntılarınız veya bedensel şikayetlerinizle ilgili olarak “doktor doktor “ dolaşmayın.** Tek bir hekimle kuracağınız iyi bir hasta-hekim ilişkisi iyileşmenizi hızlandıracaktır.

Özellikle panik atak geçiriyorken acil servislere gitmeyin. Panik atak sırasında yaşadığınız belirtilerle tek başına baş edebileniz çok önemli. Eğer baş edebilme fırsatını kendinize tanımasanız kendinize hiç güvenemeyeceksiniz, hastalığınız pekişecek ve gözünüzde daha da baş edilemez bir hal alacaktır.

Gerekli tetkikler yapıлып, bedensel şikayetlerinizin bedene ait bir hastalıkla ilişkili olmadığına dair söylenenlere inanın. Sık sık tansiyonunuzu, şekerinizi ölçtürmeyin, eliniz nabzınızda olmasın, gereksiz ve masraflı tetkikler yaptırmayın. Unutmayın ki; şeker ve tansiyondaki oynamaların önemli nedenlerinden biri de strestir. Bu işlemleri sık tekrarlamak stresinizi önemli ölçüde arttıracığından şeker ve tansiyonda da fırlamalar olması kaçınılmaz olacaktır; hem de bedensel bir nedeni olmaksızın... Bu tür davranışlar, hem hastalığınızın düzelmesini geciktirecek, hem de sizi maddi yük altına sokacaktır.

Hastalığınızın ne kadar ruhsal kaynaklı olduğuna inanırsanız, çözümü o kadar bu yönde arayacaksınız.

BAŞLATIYORSANIZ, DURDURABİLİRSİNİZ...

Bazı davranışlar panik atağı başlatabilir. **Hızlı nefes alıp vermek, derin derin iç geçirmek gibi.** Panik atağı başlatabiliyorsanız, bazı yöntemler kullanarak durdurabileceğinizi aklınızda tutun ve kendinize güvenin.

Çay-kahve gibi sıkıntı belirtilerini arttıracak içecekleri fazla miktarlarda tüketmekten kaçının.

Alkol-ilaç geçici süre için rahatlama sağlayabilir, ancak rahatlama geçici, bağımlılık ise kalıcıdır ve çok tehlikelidir. Bağımlılıktan kurtulmak, panik ataktan kurtulmaktan çok daha zor olacaktır.

Yaşadığınız sıkıntı sırasında aklınıza gelen “**Delirir miyim?**”, “**Kendimi camdan atar mıyım?**”, “**Birilerine zara verir miyim?**” tarzı rahatsız edici düşüncelerle baş edemediğinizde doktorunuza ulaşmaya çalışın.

Psikiyatri uzmanının ilaç önermesi halinde, kullanacağınız ilaçlarla kısa sürede kendinizi iyi hissedebilirsiniz.

“**İyileştim**” düşüncesiyle ilacınızı doktorunuza danışmadan kesmeyin. Bu hastalığın tekrarlayıcı bir hastalık olduğunu ve **ilacı sadece iyileşmek değil de tekrarları önlemek için de kullandığımızı** aklınızdan çıkarmayın.

Bu hastalığı yenebileceğinizi hiç aklınızdan çıkarmayın, mücadeleden vaz geçmeyin, sonunda başaracaksınız.

<http://www.anneoluncaanladim.com/yazarlar/16/ozlem-mestcioglu/926/panik-bozukluk>

Çocukluk dönemi korkuları

Korku, her insanın zaman zaman yaşayabileceği olağan bir duygudur. **Korku, bulunduğumuz duruma uygun tepki vermemizi sağlar.**

Kendimizi savunmaya ve gerektiğinde kaçmaya iten güçlerimizi harekete geçirir. Ve bizi tehlikeli durumlardan korur.

Korkular yoluyla tehlike ve/veya tehdit içeren bir durum karşısında gerekli psikolojik ve entellektüel hazırlığı yapmış oluruz.

Korkularımızla yüzleşmek-tanışmak kendimize güvenimizi geliştirir, bağımsız olabilmemizi sağlar.

Ancak korkmak, toplum genelinde çok olumlanan bir duygu değildir. Güçsüzlükle, çaresizlikle, beceriksizlikle eşdeğer tutulur. Sosyal çevremizde korkularımızı dile getirmekten çekiniriz.

Korkularımızdan korkan bizler **çocuklarımızın korkmasına genellikle hiç katlanamayız**, kendimizi daha da güçsüz ve çaresiz hissederiz. **Korkan çocuklar pek sevilmez, beğenilmez.** Anne-babalar çocuğundan utanır, “**Nerede hata yaptık?**” diye **kendilerini suçlarlar, endişelenirler ve kendilerini kötü hissederler.** **Korkan çocuğa daha çok vakit**

ve enerji ayırmak gerekiyse de anne-babanın genelde korkulara ayıracak hiç vakti yoktur. Çocuklar da bu durumda sevilir olabilmeyi sürdürmek için korkularını bastırma yoluna giderler.

KORKU, KORUYUCU İŞLEVİNİ YİTİRDİĞİNDE...

Korku yaşamı sürdürmek için gerekli olmakla birlikte **normal yaşantıyı sürdürmeye izin vermeyecek, olgunlaşmayı engelleyecek bir boyuta ulaştığında koruyucu işlevini yitirir.** Korkan kişiyi zayıf düşürür, tehdit eder, çaresiz durumda bırakır. **Tüm ilişkileri olumsuz etkiler ve genellikle kendine güven ciddi biçimde zedelenmiş olur.** Ruhsal sorunların oluşması için uygun zemin oluşmuştur artık. Bu nedenle korkunun normali aşan boyutunu iyice kestirerek müdahale etmek özellikle anne-baba için çok önemlidir.

Çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında gelişimlerine bağlı olarak, **kısmen kalıtsal kısmen de aile ortamına bağlı çeşitli korkular geliştirirler.**

Bu korkular yaşanırken ebeveynlerin nasıl davranacağı çocuğun ruhsal dün yasının şekillenmesi açısından büyük önem taşır. Öncelikle bazı korkuların gelişim sürecinde yaşanması gereken normal korkular olduğunu ve bu **korkularla baş etmeyi öğrenmenin çocuğun gelişim sürecinde önemli bir adım olduğunu unutmamak gerekir.** Korkuları görmezden gelmek veya gereğinden fazla önemsemek yanlış tutumlardır. Çocuğun yaşına, gereksinimine ve isteğine uygun, gerçeklere uygun cevaplar çok daha iyi sonuçlar verir. **Çocukların mizah duyguları ve yaratıcılıkları korkularıyla mücadele etmelerinde çok işe yarar. Çocuklarımızın bu tutumlarını geliştirmelerine yardımcı olmak, sözlü ifadelerine müdahale etmemek ve sorumluluklarını elinden almamak sahip oldukları güce daha çok güvenmelerini ve böylelikle korkularıyla daha çok mücadele edebilmelerini sağlar.**

ÇOCUK KORKTUĞUNDA DAVRANIŞLARINA YANSIR...

Korkan çocuklarda açık endişeler olabildiği gibi, bazı fiziksel belirtilerle de kendini gösterebilir. Özellikle de korkutan şeyle karşılaşmak durumunda kaldıklarında veya kalacaklarını düşündüklerinde mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı gibi sıkıntılar yaşayabilirler. Korkunun çocukların davranışlarına yansımaları şöyle özetlenebilir:

- Yaşlarından daha küçükmüş gibi davranmaya başlayabilirler,
- Tuvalet eğitimini aldıkları halde altlarına kaçırmaya başlayabilirler,
- Fazlasıyla uyumlu ve edilgen olabilirler,
- **Saldırgan ve aşırı uyumsuz olabilirler,**
- **Çok sabırsızlaşabilirler,**
- Aşırı hareketli veya tersine çok durgun olabilirler,
- **Akranlarıyla ya da büyüklerle ilişkilerinde mesafe koyamayabilirler,**
- Genel anlamda iletişimleri azalabilir.

KORKULARIN KAYGIYA DÖNÜŞMESİNE VE/VEYA ABARTILI OLARAK YAŞANMASINA YOL AÇAN ANA-BABA TUTUMLARI:

- **Duygusal açıdan soğuk aile ortamı:**

Aile üveleri arasında fiziksel ve duygusal temas ya eksiktir ya da neredeyse hiç yoktur. Bu ortamda yetişen çocuk kendini reddedilmiş hisseder. Yaşamı boyunca da reddedilmekten, kaybolmaktan ve ait olamamaktan korkar.

- **Öfkeli aile ortamı:**

Anne-babanın kontrolsüz biçimde bağırmaları, azarlamaları çocuklarda gürültü ve ani seslere karşı aşırı tepki verme-korkma yanıtı oluşturabilir.

- **Aşırı baskıcı-korumacı aile:**

Çocuğun birey olduğunu dikkate almayan, kararlarını önemsemeyen aile ortamında, “Sadece iyiliğin için söylüyorum” cümlesi bile çocuğu kaygılı olmasına yetebilir. Aşırı korumacılık ise çocukların teslim olmasına, baştan yenilgiyi kabul eder bir tutum içine girmesine neden olur. Çocuk korktuğu şeylerden sürekli kaçmak ister, hiçbir şekilde cesaretini toplayıp mücadele etme yönüne gitmez, kimi zaman da topu ailesine atar. Aşırı korumacı aileler bazen de çocuklarının yerine kendileri korkuyu yenmeye çalışırlar, bu durumda da çocuk iyice ailesine bağımlı bir hale gelir, onlara muhtaç pozisyona düşer. Kendini aciz, beceriksiz ve değersiz hissedebilir.

- **Suçlayıcı-yargılayıcı tutum: “Senin yüzünde camdan atmak geliyor kendimi içimden.” “Sen iyi bir çocuk olsan anneni hiç üzmezsin.” “Bu sinirle bir gün ölüp gideceğim”** tarzı konuşmalar çocukların doğal süreçte yaşadıkları ayrılık-terk edilme korkularının gerçek bir tehdide dönüşmesine neden olur, ciddi suçluluk duyguları geliştirirler.

- **Aşırı serbest tutum:**

Bu tutum çocukta umursanmadığı, dikkate alınmadığı ve dolayısıyla sevilmediği duygusunu yaratır. Böyle hisseden çocuk anne-babasının onu terk edeceğinden aşırı endişe duyar, kendine güvenemediği için gelişimsel olan doğal korkularıyla baş etme becerisi geliştiremez.

- **Aşırı ceza veren, sevgiden yoksun ortam:** Çocuk bu ortamda **yeteneklerini ve stresle baş etme yöntemlerini sağlıklı geliştiremez.**

Ya hiçbir cezayı takmayan, aşırı korkusuz biri olur. Ya da iyice siner, içine kapanır ve her şeyden korkar hale gelir.

- **Zihinsel olarak zorlayarak duygusal gereksinimleri karşılıksız bırakan tutum:** Bu tutum **çocukların mükemmeliyetçi olmasına yol açar.**

Hiçbir hatayı, özellikle de kendilerinin yaptıkları hataları hoşgörmezler ve korkuyu da güçsüzlük olarak algıladıklarından kendilerine yakıştıramaz ve sürekli bastırmaya çalışırlar. Korkuyu bastırmaya yönelik bu mücadele **belli bir zaman**

sonra farklı şekillerde ruhsal ve/veya bedensel patlamalar yaratır.

• **Korkuyu küçümseyen-yok sayan tavır:**

Çocuklar bu durumda kabul görmediklerini düşünebilirler ve kendilerini yalnız ve anlaşılmamış hissedebilirler. Ya da küçümsediklerini, bir korkak olduklarını düşünürler. Her iki durumda da başarısız biri oldukları duygusuna kapılabilirler.

• **Korkuyu şantaj aracı olarak kullanan tutum:**

Bu tutum karşısında çocuk kendini ezik, küçük, ne yapacağını bilemez hal de hisseder. Korkuyla baş etmenin yanına bir de ebeveynle mücadele eklenmiştir artık. Geri çekilirler ve huzursuzlaşırlar.

EBEVEYNLER NASIL DAVRANMALI?

• Korkusunu anlatan çocuğunuzu **dikkatle ve ciddiyetle dinleyin**. Tam olarak ifade edemiyorsa duygusunu anlatabilmesi için onu **yüreklendirin**, örnekler verin, neden korkmuş olabileceğine dair tahminlerinizi dile getirin.

• Çocuğunuza **güvende olduğu duygusunu verin**

ve onun bu korkuyu yenebileceğine dair inancınızı ona mutlaka belirtin, ancak **zorlayıcı ve fazlasıyla itici olmayın**.

• **Çocuğunuzun sorununu dinleyin, paylaşın ama asla siz çözmeye kalkmayın.**

• **Aceleci-sabırsız olmayın, çocuğunuzun temposuna ayak uydurmaya çalışın.**

• Onu **başka çocuklarla asla karşılaştırmayın.**

• Çocuğunuzu korkusuyla yüzleşme ve baş etme konusunda cesaretlendirirken strateji önermek yerine, **kendi geliştirdikleri stratejilerden yararlanmalarına yardımcı olun**. Gerektiği zaman daha önce bir korkusuyla baş ederken geliştirdiği stratejileri ona hatırlatın. Korkuların genetik ve mizaca bağlı yönleri olsa da aile tutumlarının etkisiyle korkak bir çocuğun özgüvenli olabileceğini ya da tam tersi dengeli- kararlı bir çocuğun sosyal korkuları gelişebileceğini aklınızdan hiç çıkarmayın.

• Çocuklar somut kavramlarla daha kolay baş edebilirler. **Korkuyu da somut hale büründürmek onların mücadelesini kolaylaştırır.**

Takıntı yani obsesyon devince...

“Ya sevdiğim başına kötü bir şey gelirse?”

“Sevdiğime bir zarar verir miyim?”

“Dua ederken içimden Allah’a sövmek geliyor.”

“Yolda değdiğim kişilerden mikrop bulaşır mı?”

“İnsanlara kötü sözler söyler miyim ya da onlara bir zarar verir miyim?”

“Ocağı veya kapıyı açık unutmuş olabilir miyim?”

“İçimden arabayı duvara çarpmak geliyor.”

Bu ve benzeri düşünceler;

- İstemedен aklınıza geliyorsa,
- Yaşamınızda belirgin bir sıkıntıya neden oluyorsa,
- Saçma olduklarını düşündüğünüz halde kafanızdan atamıyorsanız.

Bu düşünceleri baskılamak veya etkisiz hale getirmek için;

- Katı biçimde uygulanması gereken,
- Yapmaktan kendinizi alıkoyamadığımız
- Sürekli tekrarlanan davranışlarınız oluyorsa,

VE

Bu düşünceler yada davranışlar nedeniyle hayatınızın alt üst olduğunu, çekilmez hale geldiğini düşünüyorsanız; obsesif-kompulsif bozukluğunuz (takıntı hastalığı) var demektir.

Bu hastalıktan ve yaratabileceği olumsuz sonuçlardan örnekler üzerinden söz edelim.

Takıntılar içinde en sık görülenlerinden biri; kirlenme veya hastalık bu laşacağı ile ilgili olanlarıdır. Otobüste veya sokakta birisi dokunduğunda kirlendiğini düşünüp eve koşan ve ellerini, eşyalarını defalarca yıkayan hatta bununla da yetinmeyip her şeyini çamaşır suyuna basan veya paraya elini sürdüğünde derisi soyuluncaya kadar ellerini yıkayan veya eve girerken eşinin ve çocuklarını tüm eşyalarını daha kapıda çıkarmalarını isteyen ve su-sabunu kapıya getirerek onları orada yıkayan veya her misafirden sonra evi baştan aşağı büyük temizlik yaparcasına temizleyen veya her tuvalete girenin arkasından tuvaleti çamaşır sularıyla dezenfekte eden pek çok kişi tanımıssınızdır. Bu durum abartılı hal aldığı anda eldivensiz dolaşamayan, sokağa veya herhangi bir arkadaşının evine dahi gidemeyen ve hatta eşine çocuklarına dokunamayan, onları öpemeyen insanları görebilmekteyiz.

KUŞKULAR...

Sık rastlanılan bir başka takıntı ise; kuşkuyla ilişkilidir. Evden çıkarken tüpü, kapıyı kapatıp kapatmadığından emin olamadığı için defalarca eve geri dönen, geri geri giderken arabasıyla herhangi bir canlıyı ezdiğini düşünerek sürekli kuşku içinde yaşayan ve kendini suçlu hisseden, aklından sürekli küfürle geçen veya dua ederken ya da namaz kılarken

Allah'a küfredeceğinden endişelenen , annem üzerine yemin ettim ya benim yüzümden ölürse diye düşünen, çocuklarıma kızar da onlara zarar verirsem diye evdeki bütün kesici aletleri toplayan, sevdikleri zarar görmesin diye her gün bir tören tarzında dualar etmekten kendini alıkoyamayan kişiler tanımıssınızdır.

Duvardaki tablonun simetrik olmaması nedeniyle sürekli onu düzelten, “ona kadar saymadan” bir işe başlamayı uğursuzluk kabul eden ve sayamadığı zaman çok büyük sıkıntı hisseden, uygun olmayan yerlerde aklına pornografik görüntüler gelen kişilerde takıntılı olarak sayabileceğimiz kişilerdir.

GÜNLÜK HAYATIN YERİNİ ALIR...

Takıntılı kişiler düşüncelerinin anlamsız, abartılı olduğunun farkındadırlar; ancak bu düşüncelerin zihinlerine doluşmasına engel olamamaktadırlar. Bazen bu mantıksız düşüncelere karşı mücadele etmek isterler ve çaba gösterirler. Ancak bu çaba çoğu zaman var olan gerginliklerini arttırmaktan başka bir işe yaramaz ve başka bir yineleyici, ancak işlevi olmayan davranış geliştirirler. Zamanla artık direnmekten vazgeçerler, bu düşünceler ve davranışlar günlük hayatlarının bir parçası haline alır. Hatta bu davranışlar günlük yaşamı kolaylaştıran davranışların yerini alabilir. Temizlikle ilgili takıntılı olan bir kadının bir gün içinde ne kadar çok boşa enerji harcadığını düşünün, gün sonunda hem çok yorgun olacak, hem çevresindekileri huzursuz ettiği için ev ortamı gergin olacak ve hem de evinin halen yeterince temiz olmadığını hala ortalıkta mikropların kol gezdiğini düşünebilecektir. Aklına takılan “ Sevdığıme zarar verir miyim” ya da “ ya Sevdiklerimin başına kötü bir kaza gelirse” düşüncesi kişinin dikkatinin dağılmasına ve yaptığı işe yeterince konsantre olamamasına neden olabilir. “Mikrop bulaşırsa” düşüncesiyle kişiler evinden dışarı adım atamayabilir, hiç kimseyle görüşemeyebilir ve böylece sosyal yaşamı ortadan kalkmış olur. “Birine baktığımda gözüme cinsel organı takılıyor” diyen bir kişinin karşı cinsten biriyle herhangi bir ilişki kurabilmesi neredeyse olanaksız hale gelmektedir. “Her dua ettiğimde içimden Allah’a sövüyorum” diyen bir imamın işini yaparken çektiği sıkıntıyı düşünün. Veya çocuklarına kirli olduklarını düşündüğü için dokunamayan bir annenin çektiği acıyı...

ORTAK ÖZELLİKLERİ

Takıntılı kişilerin bazı ortak kişilik özellikleri de olduğu dikkati çekmektedir. Genellikle temiz ve özenli giyinen, resmi bir tavır içinde görünen kişilerdir. Tüm hareketlerinde çok dikkatlidirler ve hata yapmamaya özen gösterirler. Oldukça ayrıntıcıdırlar. Uzun ve kapsamlı cümleler kurarlar, resmi ve kalıplaşmış ifadelere sık rastlanır. “Oysa ki.....yine de.....”, “Bir yandan.....öte yandan.....” gibi birbirini dengleyen cümlecikler kullanmaları karakteristiktir. En basit konularda bile çok entelektüel terimler kullanırlar. Söylediklerinin arasına “aslında”, “elbette”, “sanıldığı gibi” gibi çok sayıda gereksiz sözcük serpiştirirler. Çok gergindirler ve bu gerginliklerini kontrol edebilmek için kesintisiz konuşurlar, çok katı tavırlar alırlar. Hep söyleyecekleri birşeyler eksik kalmıştır, basit konularda bile tuttıkları notlara başvururlar. Pek çok günlük davranış tören halini almıştır, hep aynı şekilde başlaması, devam etmesi ve bitmesi gerekmektedir, olayların akışında en ufak bir terslik olursa kendilerini çok huzursuz hissederler. Ayrıntılara çok takıldıkları, bir türlü bir davranışa başlayamadıkları ve yaptıklarından bir türlü emin olmadıkları için saatlerce banyoda kalabilirler. Traş olmak için çok uzun zaman harcarlar.

Takıntı hastalığı birdenbire de başlayabilir, sıkıntılı bir olaydan sonra da ortaya çıkabilir. Ancak başlaması ile kişilerin bir yardıma gereksinimi olduklarını fark edip bir psikiyatriste başvurdukları zaman arasındaki süre yılları bulabilir. Bazen de çevresindekiler o kişinin bu durumuna dayanamamaya kişiyi bir doktora gitmeye zorlayabilirler.

Tüm bu takıntılıların kişinin yaşamını ne kadar zorlaştırabildiği ve hatta yaşamın tüm amacının bu takıntılara uygun davranmak olarak şekillenebildiği ortadadır. Zaman zaman bu hastalığa depresyon gibi kişiyi daha da umutsuz, mutsuz, yaşamdan zevk almaz, bezgin hale sokan hastalıklar eklenebilir. Kişiler sıkıntılarını hafifletebilmek için alkol kullanabilmekte, sigara kullanmakta veya miktarını çok arttırmakta ve beden de bu durumdan zarar görmeye başlamaktadır. İntihar riski de bu kişilerde artabilmektedir.

YAKIN ÇEVRE DE OLUMSUZ ETKİLENİR!

Takıntılar sadece bu rahatsızlığı yaşayanı değil yakın çevresini de çok rahatsız eder. Sürekli kendini merak eden ebeveynlerini düşünmek zorunda kalan bir genç. Eşinin temizlik takıntısı nedeniyle evde serbest davranamayan bir koca. Tüpleri, kapıları kontrol eden bir koca nedeniyle sürekli her yere geç kalmak, azarlanmak, hatta bazen aşağılanmak durumunda kalan bir kadın... Annesi tuvalete gitmesini istemediği için okulda sürekli sıkışan ve kendini kontrol altında tutmaya çalışan bir çocuk. Başına birşey gelip gelmediğini merak ettiği için babası tarafından günde en az 10 kere işyerinden aranan bir adam.

Hastalığın kendisi ve olası sonuçlarını göz önüne aldığımızda tedavisinin en kısa zamanda yapılması kaçınılmaz görünmektedir. Bir psikiyatristin üstlenmesi gereken bu tedavide; ağırlık ilaçlarda olmakla birlikte, takıntılı hale gelmiş düşüncelerin ve davranışların üstüne gitme şeklinde yapılan alıştırmaya tedavileri de kişiler için çok yararlı olmaktadır. Doktoruyla kurulacak iyi bir diyalog ve bu takıntılardan kurtularak normal yaşamına geri dönebileceklerine dair hissettikleri güvence tedavinin ilk adımıdır.

Takıntılar yaşamı herkes için çekilmez hale getirir. Takıntılarınızdan kurtulduğunuzda yeni bir yaşama merhaba demiş olursunuz.

Panik atakla (panik bozuklukla) nasıl başa çıkılır?

Panik atakla ilgili kafanıza takılan her şeyi bu yazıda bulacaksınız...

- Birdenbire içime nedeni belirsiz bir sıkıntı çöküyor.
- Kalbim yerinden çıkacakmış gibi çarpıyor, bir an duracak sanıyorum.
- Göğsümde bir ağırlık hissediyorum.
- Boğulacak gibi oluyorum.
- Boğazımda bir el var sanki, nefes alamıyorum.
- Ellerim, ayaklarım odun gibi oldu, hissedemiyorum.
- Elim, ayağım, yüzüm uyuşuyor, karıncalanıyor.
- İçime ılık ılık bir şeyler akıyor.
- Sürekli geyiriyorum, sanki yediğim bir şey dokunmuş gibi.
- Midem hep huzursuz, içim bulanıyor.
- Bütün vücudumun titrediğini hissediyorum.
- Elim, ayağım ter içinde, avuçlarımda içi sıvılaşmış.
- Her yanıma soğuk soğuk ter basıyor.
- Düşecekmişim, bayılacakmışım gibi geliyor
- Aklımı kaçıracığımdan korkuyorum.
- Her an ölecekmişim gibi geliyor.
- Ölmekten çok korkuyorum.
- Ya delirirsem?
- Kontrolümü kaybetmekten korkuyorum.

Yukarıda saydığımız durumlardan birkaç tanesini bir arada ve çok şiddetli biçimde yaşıyorsanız, panik atak geçiriyorsunuz demektir.

Panik atak; oldukça sık rastlanılan bir ruhsal sorundur. Sokakta karşılaştığımız her 10 kişiden biri yaşamı boyunca en az bir kez panik atak geçirmiştir. Panik ataklar sık tekrarladığında ve daha da önemlisi; mesleki, sosyal ve ailesel anlamda kişinin uyumunu bozduğunda; kısacası kişinin yaşamını olumsuz yönde etki lemeye başladığında, hastalık halini almış demektir.

PANİK ATAK NASIL BİR HASTLAIKTIR VE YAŞAM ÜZERİNEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ NELERDİR?

Panik atak yaşayan kişiler bu durumu genellikle “çok korkutucu, dehşet verici ve yaşamımın en kötü deneyimi” şeklinde tanımlarlar. Panik atak; zaman zaman korku veya rahatsızlık uyandıran bir durumla karşılaşıldığında (örneğin; köpekten korkan birinin köpekle karşılaştığında panik atak belirtileri yaşamaması gibi) yaşanabildiği gibi, zaman zaman da beklenmedik bir anda ve nedeni belirsiz olarak ta ortaya çıkabilir.

Panik atağın bir başka özelliği; diğer sıkıntı durumlarına göre göreceli olarak kısa sürmesidir. Sıkıntı ilk 15-20 dakika içinde giderek şiddetlenir ve sonrasında kademeli olarak azalır. Kendiliğinden azalabilmekle birlikte, kişilerin kendi geliştirdiği birtakım yöntemler de rahatlamaya yardımcı olabilir (ağlamak, kendini havadar bir yere atmak, yüzüne soğuk su çarpmak gibi.)

KALP KRİZİ GEÇİRİYORUM SANILIR!

İlk kez panik atak yaşayan kişilerin hemen hemen hepsi soluğu acil servislere alır, kalp krizi geçirdiklerini veya öleceklerini düşünmektedirler. Sıkıntı hissine en sık eşlik eden belirtiler; kalp çarpıntısı, nefes alamama, boğulma duygusu gibi kalp krizini hatırlatan belirtilerdir. Yapılan incelemeler sonucunda doktorun, hatta bazen kardiyologun “Kalbiniz sağlam, bu durum sinirsel” demesi çoğu zaman inandırıcı olmaz. Panik ataklar tekrarladıkça acil servislere gidilmeye, atak olmadığı zamanlarda atağın nedeninin araştırılmasına yönelik olarak doktor doktor dolaşılmaya başlanır. Hem ekonomik hem de duygusal açıdan oldukça yıpratıcı bir süreç böylece başlamış olur.

Panik atak tekrarlama eğiminde olduğu için, kişilerde birkaç ataktan sonra, “Ya tekrar olursa” şeklinde yoğun ve kaygı dolu bir bekleme başlar. Atağın ne zaman olacağını kestirebilmek için çevreden ya da bedenlerinden gelebilecek bazı ipuçlarını araştırmaya ve bunlara yönelik önlemler almaya koyulurlar. “Kalbim ne zaman hızlı çarpıyor, soluk alıp verişim değişti mi?”, “Sıkıntım hangi ortamlarda daha çok artıyor?”, “Buraya en yakın sağlık merkezi nerede?”, “O sağlık merkezine en çabuk nasıl ulaşabilirim?” şeklinde, kişi sürekli bu gibi endişe dolu düşünceler içindedir. Bu endişeler bir süre sonra sürekli panik atağı beklemek ve geldiğinde gerekli önlemler almak için tetikte olmak halini alır, atak yaşanmadığı anlarda da kişi yaşayabileceği korkusu-kaygısı içindedir.

Aynı zamanda bu endişeler kişiyi yanlış çıkarsamalara da itebilir. Arabada ilk panik atağını yaşayan kişi arabaya binmek istemeyebilir. Veya ciddi bir bedensel hastalığı olduğunu düşünerek sürekli bedeniyle ilgilenebilir; sürekli tansiyonunu, şekerini ölçtürür, eli hep nabzındadır. Nefes alamayacağını düşünerek kapalı ortamlara girmekten kaçınır. Dışarıda bayılacağından endişe duyduğu için yalnız dışarı çıkmayabilir, hatta evde yalnız kalamayabilir. Bazıları ise kendilerini

güvende hissedebilmek için ceplerinde sürekli şeker, kolonya, ilaç gibi şeyler taşırlar.

İLİŞKİLER DE OLUMSUZ ETKİLENİR

Çeşitli önlemler alarak yaşamaya çalışmak bir yandan doktor doktor dolaşmak bir yandan... Kişinin yaşamı oldukça değişmiştir. İnsanlarla ilişkileri bozulmuştur, ya kimseyle görüşmemekte ya da ancak özel koşullar altında onlarla birlikte olabilmektedir. Akli sürekli endişe dolu düşüncelere ve bedeninden gelen sinyallere takılı olduklarında işlerini doğru dürüst yapamamaktadırlar. Bir yandan da panik ataklar tüm hızıyla devam etmektedir. Kişi giderek umutsuz ve çaresiz bir hal almaktadır.

Panik atakların artması ve yaşamı derinden etkilemesi halinde kişiler hiçbir şeyden zevk almamaya, yaşama karşı ilgisizleşmeye başlayabilirler. Sürekli panik atak olacak beklentisiyle huzursuzdurlar, uyku düzenleri bozulmuştur. Yaşamları tatsız, tutsuz ancak kaygılı, huzursuz bir hal alabilir, hastalığın ilerlemesi halinde ise “ölsem de kurtulsam” düşünceleri gelişebilir. Bir taraftan ölüm korkusu bir taraftan da ölsem de kurtulsam, bitse bu çile düşüncesi...

PANİK ATAKLA BAŞETMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Kişilerin sıkça başvurdukları, ancak çok sakıncalı yollardan biri de alkol veya sakinleştirici özelliği olan ilaçları kullanmaktır. Bu çözüm; kısmen rahatlama sağlasa bile, bir kısır döngüyü de başlatmış olur. Rahatlama; alkol veya ilacın etkisi geçene kadar sürmekte, sonrasında ise sıkıntılar doludizgin devam etmektedir; sıkıntıyı bastırmak için tekrar alkol tekrar ilaç gerekmektedir. Sonuç; alkol/ilaç dozu giderek artacak, panik atağa ek olarak bağımlılık sorunu gelişmiş olacaktır. Artık hem panik atak hem de alkol/ilaç bağımlısı bir kişi durmaktadır karşımızda.

SAĞLIKLI ÇÖZÜMLERE GELİNCE:

- Öncelikle bu sıkıntılarınızla ilgili olarak bir psikiyatri uzmanı/psikologdan yardım talep edin.
- Sıkıntılarınız veya bedensel şikayetlerinizle ilgili olarak “doktor doktor “ dolaşmayın. Tek bir hekimle kuracağınız iyi bir hasta-hekim ilişkisi iyileşmenizi hızlandıracaktır.
- Özellikle panik atak geçiriyorken, acil servislere gitmeyin. Panik atak sırasında yaşadığınız belirtilerle tek başına baş edebilmeyeniz çok önemli. Eğer baş edebilme fırsatını kendinize tanımasanız kendinize hiç güvenemeyeceksiniz, hastalığınız pekişecek ve gözünüzde daha da baş edilemez bir hal alacaktır.
- Gerekli tetkikler yapıp, bedensel şikayetlerinizin bedene ait bir hastalıkla ilişkili olmadığına dair söylenenlere inanın. Sık sık tansiyonunuzu, şekerinizi ölçtürmeyin, eliniz nabzınızda olmasın, gereksiz ve masraflı tetkikler yaptırmayın. Unutmayın ki; şeker ve tansiyondaki oynamaların önemli nedenlerinden biri de strestir. Bu işlemleri sık tekrarlamak stresinizi önemli ölçüde arttıracığından şeker ve tansiyonda da fırlamalar olması kaçınılmaz olacaktır, hem de bedensel bir nedeni olmaksızın... Bu tür davranışlar, hem hastalığınızın düzelmesini geciktirecek, hem de sizi maddi yük altına sokacaktır. Hastalığınızın ne kadar ruhsal kaynaklı olduğuna inanırsanız, çözümü o kadar bu yönde arayacaksınız.
- Bazı davranışlar panik atağı başlatabilir. Hızlı nefes alıp vermek, derin derin iç geçirmek gibi. Panik atağı başlatabiliyorsanız, bazı yöntemler kullanarak durdurabileceğinizi aklınızda tutun ve kendinize güvenin.
- Çay- kahve gibi sıkıntı belirtilerini arttıracak içecekleri fazla miktarlarda tüketmekten kaçının.
- Alkol/ilaç geçici süre için rahatlama sağlayabilir, ancak rahatlama geçici bağımlılık kalıcıdır ve çok tehlikelidir. Bağımlılıktan kurtulmak panik ataktan kurtulmaktan çok daha zor olacaktır.
- Yaşadığınız sıkıntı sırasında aklınıza gelen; “Delirir miyim?”, “Kendimi camdan atar mıyım?”, “ Birilerine zara verir miyim?” tarzı rahatsız edici düşüncelerle baş edemediğinizde doktorunuza ulaşmaya çalışın.
- Psikiyatri uzmanının ilaç önermesi halinde, kullanacağınız ilaçlarla kısa sürede kendinizi iyi hissedebilirsiniz. İyileşim düşüncesiyle ilacınızı doktorunuza danışmadan kesmeyin. Bu hastalığın tekrarlayıcı bir hastalık olduğunu ve ilacı sadece iyileşmek değil de tekrarları önlemek için de kullandığımızı aklınızdan çıkarmayın.
- Bu hastalığı yenebileceğinizi hiç aklınızdan çıkarmayın, mücadeleden vazgeçmeyin, sonunda başaracaksınız.

Depresyon’da mısınız?

- “Canım hiç bir şey yapmak istemiyor.”
- “Her şey çok tatsız tuzsuz geliyor.”
- “Kendimi çökmüş, yaşlanmış hissediyorum.”
- “Her sabah uyandıgımda o gün hiç bitmeyecekmiş gibi geliyor.”
- “Her tarafım ağrıyor.”
- “Her şey kötüye gidecekmiş gibi.”
- “Yaşama ilişkin umutlarımın bittiğini hissediyorum.”
- “Uykuya dalmakta güçlük çekiyorum” veya “Gece sık sık uyanıyorum “ veya “ Sabah çok erken uyanıyorum.”
- “Yataktan çıkmak içimden gelmiyor.”
- “Ne kadar uyusam da kendimi çok yorgun hissediyorum.”
- “Artık mutlu olamıyorum.”
- “Kendimi işe yaramaz, değersiz hissediyorum.”
- “İştahım çok azaldı.”
- “Sürekli mutfakta bir şeyler atıştırıyorum, doymak bilmiyorum.”

“Kimseyle konuşmak, görüşmek istemiyorum.”

“İnsanları kendime uzak görüyorum.”

“Hiç bir şeyden tat alamıyorum.”

Son 15-20 gün veya daha uzun bir süreden beri siz de böyle düşünüyorsanız veya benzer duyguları yaşıyorsanız “DEPRESYON” geçiriyor olabilirsiniz.

Depresyon, kişinin kendisini çökmüş, bitmiş gibi hissetmesine neden olan, pek çok zihinsel, duygusal ve bedensel belirtilerle seyreden bir rahatsızlıktır.

Sokakta gördüğümüz, yanımızda yürüyen, bildiğimiz bilmediğimiz her 4-5 kişiden biri yaşamları boyunca en az bir kez depresyon geçirmektedir. Böylesine yaygın bir rahatsızlığı zamanında tanımak ve gerekli müdahalelerde bulunmak toplum ruh sağlığı açısından da oldukça önemli görülmektedir. Depresyon sık görülmesiyle birlikte neden olduğu kişisel ve toplumsal sorunlar yüzünden de tanınması ve tedavisinin düzenlenmesi gereken önemli bir sorundur. Depresyon nedeniyle kişilerin gerek sosyal gerekse iş ve aile yaşamları oldukça olumsuz etkilenmektedir. Depresyona giren kişiler yaşadıkları sıkıntılara bağlı olarak işlerini kaybedebilmekte, toplumdaki saygınlıklarına gölge düşebilmekte, aile ve arkadaş ilişkilerinde ciddi bozulmalar görülebilmekte ve ayrıca beden sağlıklarını da kaybedebilmektedirler. Ayrıca intihar oranları depresyon geçiren kişilerde toplum ortalamasının çok üzerine çıkmaktadır. Yine depresyon dönemlerinde kişilerde alkol, madde kullanımı daha fazla artmakta, bedensel hastalıklar daha sık ve görülmekte ve daha şiddetli seyretmektedir.

DEPRESYONUN BELİRTİLERİ

Peki depresyonu belirtileri nelerdir, depresyona girdiğimizi nasıl anlarız?

Elbette ki; kendimizi her üzgün, mutsuz hissettiğimiz dönemi depresyon olarak adlandıramayız. Depresyon tanısını koyabilmek için öncelikle kişinin sosyal, mesleki ve ailesel alanlarda işlevlerinin bozulmuş olması ve sayacağımız depresyon belirtilerinin en az 15 günün tamamında veya büyük bölümünde devam etmiş olması gerekir. Bu çökkün ruh haline yol açabilecek gerçek bir neden olup olmaması depresyon tanısı koymak açısından çok belirleyici olmamaktadır. Gelelim depresyon belirtilerine;

- Kendini mutsuz, keyifsiz, çökkün hissetme,
- Hiç bir şeyden zevk alamama,
- Canı hiç bir şey yapamamak istememe,
- Aşırı bir hareketsizlik veya yerinde duramayacak ölçüde huzursuz olma,
- Uyku düzeninde bozulma (aşırı uyuma veya uykularda bölünme, uykuya dalma güçlüğü),
- Kendini sürekli yorgun, halsiz, enerjisiz hissetme,
- Kendini değersiz, işe yaramaz olarak değerlendirme, sürekli kendini suçlama, özellikle geçmişe yönelik olmak üzere yoğun pişmanlık duyguları,
- Dikkatini toplama güçlüğü, kendini yaptığı işe, okuduğu kitaba veya konuşmaya verememe,
- İştahta değişiklik (artma veya azalma),
- Tekrarlayan ölüm düşünceleri,
- Karar vermede güçlük çekme.

Depresyon geçiren kişilerde bu belirtilerin pek çoğu bir arada görülmektedir. Bunlarla birlikte; vücutta hiç geçmeyen, sürekli yer değiştiren ağrılar, mide-bağırsak şikayetleri (hazımsızlık, gaz vb.), baş-boyun bölgesinde gerginlik, ağrı hissi, aşırı sinirlilik, tahammülsüzlük, kırıcı olmak, aynı zamanda çok çabuk kırılmak, kimseyle görüşmek- konuşmak istememek, cinsel istekte azalma gibi şikayetlere de çok sık olarak rastlanmaktadır.

En sık olarak 25-44 yaşlarında görülmekle birlikte depresyon her yaşta ve o yaşa göre değişen belirtilerle görülebilen bir rahatsızlıktır. Kadınlarda erkeklere oranla yaklaşık iki kat daha fazla görüldüğüne dair istatistikler olmakla birlikte, bu oranı erkeklerin yardım isteme, şikayet bildirme davranışının daha az olmasının etkilediği düşünülmektedir.

Depresyon genetik yolla geçen bir hastalık değildir, ancak depresyon geçirmiş ebeveynleri olan kişilerde çocukluk döneminde dikkat eksikliği-hiperaktivite ve erişkinlik döneminde depresyon çok daha sık gözlenmiştir.

Kendine güveni, saygısı az olan, kötümser, karamsar, diğer insanlardan çabuk etkilenen, kendini aşağı-ezik gören kişilerin depresyona daha yatkın oldukları söylenilebilir. Ayrıca, evlilik sorunları, iş değişiklikleri, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşam olayları, tacize veya ihmale uğrama, önemsenmeme, şiddet görme, ergenlik öncesi anne-baba kaybı, fiziksel hastalık geçirmiş olmak, sosyal desteğin az olması, işsizlik gibi faktörler de kişilerin depresyona girmesine neden olabilecek faktörler olarak sayılabilir. Kadınlarda doğum ve menopoz, erkeklerde ise emeklilik depresyon için kolaylaştırıcı rol oynayabilirler. Ancak unutulmamalıdır ki; depresyondan kimse muaf değildir. Yukarıda saydığımız faktörlerin hiç birinin de olmadığı durumlarda pek çok kişi depresyon geçirebilmektedir.

DEPRESYON TEDAVİSİNDE NELER YAPILABİLİR?

Depresyon kendi haline bırakıldığında 4-6 aylık bir süreçte düzelebilir, ancak bu sürede kaybedilenleri ve düzelmeme

olasılığını göze almak koşuluyla... Oysa ilaç tedavisi ve psikoterapi ile depresyon kişilerin yüzde 90'a yakınında 4-6 haftalık bir sürede tamama yakın düzelmeler olabilmektedir. Depresyon tedavisinde kullanılan ilaçlar toplumda genel olarak inanılan aksine bağımlılık, alışkanlık yapmaz, aşırı durgunluğa, sürekli uyku haline yol açmaz. Her şeyi pespembe gösteren mutluluk hapları değildir. Sadece belirli bir süre kullanılması gereken (psikiyatristin önerisine göre en az bir yıl), depresyon belirtilerinin düzelmesini sağlayan ve depresyonun tekrarlamasını kısmen de olsa önleyen ilaçlardır. Depresyon tedavisinde en büyük pay depresyon geçirmekte olan kişidedir. Yani, depresyonunuzun iyileşmesinde bir şeyler yapacak biri varsa, o ilk planda siz olacaksınız.

Psikoterapi, depresyon tedavisinde çok önemli bir rol oynar. Kötüye giden kişilerarası ilişkilerin yeniden düzenlenmesine yardımcı olur. Kişinin kendine zarar veren yaşama başa çıkma stratejilerinin değişmesini sağlayabilir. Olumsuz düşüncelerle mücadele edebilme becerisi kazandırır. Kişiyi depresyona yatkın kılan bakış açılarının, düşünce ve davranışların yeniden, kendine iyi gelebilecek biçimde düzenlenmesine yardımcı olur.

Mutlaka psikiyatrist ve psikolog kontrolünde yapılması gereken bu tedavi lerin yanında kendine yardım kitapçıklarından (İyi Hissetmek vb.) da yardım görerek depresyonla baş etmeyi öğrenebilmek olasıdır.

VE ÖNERİLER...

Son olarak depresyon geçirmekte olan kişilere bazı önerilerde bulunacağız:

- Depresyonun bir hastalık olduğunu kabullenin ve yardım istemekten çekinmeyin.
 - Depresyonda iken önemli kararlar almaktan kaçınin.
 - Çok istekli olmasanız da kendinizden “eskisi gibi” olmayı beklemeden u fak da olsa “bir işin ucundan tutun”.
- Yapacağınız küçücük bir şey bile “hiç bir şey yapmamış olmak”tan daha iyidir. Önemli olan; gün bittiğinde “Bugün şu işe başladım veya bitirdim” diyebilmektir. O işin boyutlarının, türünün hiç bir önemi yoktur.
- Olumsuz düşüncelere odaklandığınızı hissettiğinizde zorlanarak da olsa sanki o olay başkasına aitmiş gibi düşünerek olumlu yanları da ortaya koymaya çalışın.
 - İçinde bulunduğunuz ruh halinin kişiliğinizin bir parçası olmadığını, geçici ve hastalıklı bir durum olduğunu sık sık kendinize hatırlatın. Depresyon bir tür ruh kırılmasıdır, doğru biçimde alçıya konulur, yeterince alçıda bekletilir ve alçı çıktıktan sonra da gerekli egzersizler yapılırsa kırık tam kaynar. Sabırsız veya hızlı davranılırsa alçı tam kaynamaz ve kırık yaşam boyu sorun yaratır.

Kardeş kıskançlığı

İki kardeş arasında denge kurabilme işi anne babaları en çok zorlayan konulardan biridir. İkinci bebeğini beklemeye başladığı andan itibaren çoğu anne baba, “Acaba iki çocuğumu da eşit derecede sevebilecek miyim?” endişesi duymaya başlar. Birinci çocukla kurulan sevgi ilişkisine bir rakip getiriyor olma fikri çoğu anne babaya suçluluk hissi yaşatır. Ebeveynin yaşadığı bu zorlu duygular kardeş rekabetini genelde iyice tetikler.

Birinci çocuk, kardeşi olduğunda kızgınlık duygularını öncelikle ebeveyn e yöneltir. Sonra bebek büyüyüp kendi oyuncaklarına ortak oldukça kardeşini tartaklayarak ebeveyni kendi tarafında çekme çabasına girebilir. Genelde küçük kardeşler başkalarının ilgisini çekmeyi daha çabuk öğrenirler. Kardeşi başkalarının gözünde çekici hale gelirken, büyük çocuğun genelde suratının asıldığı ve geri çekildiği gözlemlenir. Büyük çocuğun annenin kucağına oturması, parmağını emmesi ve kardeşiyle neşeli şekilde oynayan misafirleri uzakta durup izlemesi sık rastlanan geri çekilme davranışlarıdır.

KARDEŞ KISKANÇLIĞIYLA İLGİLİ EBEVEYNLERE TAVSİYELER:

- Büyük çocuğa sorumluluk verin: Genelde ebeveynler büyük çocuk kıskançlık ve rekabet duygusu hissetmesin diye fazlasıyla çaba gösterme eğiliminde olurlar. Oysa, bir kardeşle birlikte yaşamayı öğrenmek bir çocuğun sahip olabileceği en önemli deneyimlerden biridir. Bu süreçte büyük çocuğa kabul ettiği oranda kardeşiyle ilgili sorumluluk alma ve ailenin iyiliğini gözetme rolünü vermek daha doğrudur. Kendisini sürece dahil edilmiş hissedebilmesi için büyük çocuğa yaşına uygun olan bebek bakımı işleri verebilirsiniz; bebeği beslemek, bezini getirmek, ağladığında sakinleşmesi için kucağına almak ya da bebeğin kıyafetlerini seçmek gibi.
- Kıskançlık-rekabet duygusunu kabul edin ve söze dökün: Büyük çocuğunuz un kardeşiyle ilgili sorumluluk almasını teşvik etmek, kıskançlık ve rekabet duygularını görmezden gelmeniz anlamına gelmez. Örneğin; çocuklarınızla birlikte kalabalık bir ortama girmeden önce büyük çocuğunuz u duruma hazırlayabilirsiniz. “Genelde herkes bebekleri sever. Ama bu seni sevmedikleri anlamına gelmez. Kendini yalnız hissedersen, kardeşini kıskanırsan yanıma gelip benimle oturabilirsin” diyebilirsiniz. Daha sonra, diğer kişiler bebekle ilgilenmeye başladığında büyük çocuğunuz u yanınıza alın ve onunla oynayın.
- Çocuklarınızla baş başa vakit geçirin: Her iki çocuğunuzla da düzenli şekilde baş başa vakit geçirmeye özen göstermek de önemlidir. Eğer çalışan bir anneyseniz, bu baş başa geçirilecek vakti hafta sonu için planlayabilirsiniz. Hafta boyunca, hafta sonu gelince baş başa yapacaklarınızdan bahsedebilirsiniz z. Ayrıca, baş başa vaktinizin bahsettiğiniz gibi özel olmasına ve keyifli geçmesine dikkat etmeniz de faydalı olacaktır.
- Çocuklarınız arasındaki kavgaya karışmayın: Çocuklarınız arasında ortaya çıkabilecek anlaşmazlık ve kavgalardan uzak durmanız gerekir. Eğer iki kardeş arasındaki tartışmaya siz de karışırsanız, çocukların sizi manipüle etmesine neden

olabilecek bir çözümsüzlük üçgeni oluşur. Siz arada olduğunuz sürece, ikisi birlikte sorunlarını çözmeyi öğrenemezler. Sizi tartışmaya dahil etmeye çalıştıklarında “Biliyorsunuz kim haklı kim haksız ben bilmiyorum. Kendiniz çözmelisiniz” deyin ve odadan ayrılın. Sizin herhangi birinin tarafını tutma ihtimaliniz ortadan kalktığında, çocuklarınızın çok daha az kavga ettiklerini göreceksiniz.