

# MOODİST

**Çocukların sıkça sorduğu sorulardan:**

"Beni mi, kardeşimi mi daha çok seviyorsun?"

**Gülüyorum;**

o halde baş edebilirim.

**Kusursuz değil:**

Yeterince iyi ebeveynlik

**Yalnızlık ve ruhsal sağlık:**

Modern çağın sessiz salgını

**Unuttun mu beni?**

**Celladına aşık:**

Stockholm Sendromu

**Bitmeyen imtihanımız:**

İçimizdeki eleştirel ses

**Fırçalarım nerede?**





## Çocuk Ergen - Bağımlılık- Ruhsal Sorunlar Hakkında

*Ne Yapmalıyım?*



Kitapyurdu web sitesi ve mağazalarında bulabilirsiniz.

ÖZEL  
**MOODİST**  
HASTANESİ



# iÇİNDEKİLER

- Kusursuz Değil, Yeterince İyi Ebeveynlik: Çocuğumla Nasıl İletişim Kurmalıyım? 5-7
- Bitmeyen İmtihanımız: İçimizdeki Eleştirel Ses 9-11
- Unuttun mu Beni? 13-14
- Gülüyorum O Halde Baş Edebilirim: Bir Savunma Mekanizması Olarak Mizah 15-17
- Fırçalarım Nerede? 20-21
- Celladına Aşık: Stockholm Sendromu 23-25
- Yalnızlık ve Ruhsal Sağlık: Modern Çağın Sessiz Salgını 27-28
- Çocukların sıkça sorduğuşorulardan: "Beni mi kardeşimi mi çok seviyorsun?" 30-32

## ÖZEL MOODİST HASTANESİ

Türkiye'nin Ruh Sağlığı Dergisi SAYI 3,  
Haziran 2025 Bu dergi Özel Moodist  
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

Caner Takvim, Beyza Açıkgöz, Gülay Bulut

### Görsel Tasarım

Makbule İz / DarkBlue İstanbul Reklam  
Ajansı

### 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.

# ÖZEL MOODİST HASTANESİ

*Her bir hastamızın ve yakınının mahremiyetine hassasiyet ve özenle saygı gösterilmesi ilkelerimizin başında gelmektedir.*

Özel Moodist Hastanesi, Şubat 2016'dan bu yana, 10 bin 200 metrekare kapalı alana sahip, 8 katlı modern binasında hizmet veriyor. Moodist, 75 yatak kapasitesi, suit ve konforlu hasta odaları, erişkin ve çocuk poliklinikleri, bağımlılık, kadın ruh sağlığı, acil psikiyatri bölümleri, EKT, TMS, EEG ve tüm psikolojik tanı testleriyle, ruh sağlığına yönelik bilim ve teknolojinin gerektirdiği koşulları sağlayan, tam teşekküllü özel bir hastanedir. Moodist'in akademik kimliğe sahip profesör, uzman hekim ve psikologlardan oluşan hekim kadrosunda ayrıca; anestezi, iç hastalıkları, nöroloji uzmanı, diyetisyen ve tecrübeli sağlık personeli de bulunuyor.





# VR Terapi

Sanal gerçeklik gözlüğü gözü tamamen kapatarak, dışarıdan bir uyarıyı almayı engelleyecek şekilde tasarlanmıştır. Bunun dışında ellerde denetleyici tutularak hareket sağlanmaktadır. Sanal gerçeklik terapisi yüksek işlem gücü olan bilgisayarlara hastanın ihtiyacına göre hazırlanmış programlar yüklenerek kullanılmaktadır.



**Gamze Gülsoy Ragıpoğlu**  
Klinik Psikolog

## **Kusursuz Değil, Yeterince İyi Ebeveynlik: Çocuğumla Nasıl İletişim Kurmaliyim?**

Yeterince iyi ebeveyn olmak, çocuğun ihtiyaçı olan sıcak, samimi, şefkat ve sevgi dolu bir iletişim kurmakla başlar. Çocuğun duygusal ihtiyaçları konusunda ulaşılabilir olmak, koşulsuz kabul göstermek, fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına yanıt verebilmek bu sürecin temel taşlarındandır.

Yeterince iyi ebeveynliğin en temelinde, çocuğa sağlanan güvenli ve huzurlu bir ortam yatmaktadır. Çocuğun kendini güvende ve huzurlu hissetmesi, psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacaktır.

Çocuk yetiştirme sürecinin temelinde, mutluluk ve heyecan duygularının yanı sıra birçok endişe de yer alır. Çocuğun daha özgüvenli, mutlu, psikolojik ve fiziksel olarak iyi hissetmesinde ebeveyn tutumlarının önemi büyüktür. Ebeveynler, büyük bir sorumlulukla çocuklarına nasıl yeterince iyi bir ebeveyn olacaklarını ve onları nasıl yetiştireceklerini sorgular. Günlük yaşamda stres yaratabilecek durumlar; iş stresi, evlilik sorumlulukları, ekonomik sorunlar, varsa diğer çocuklara ait meseleler ve kendi psikolojik ve fiziksel sağlıklarını koruma çabalarıyla iç içedir. Tüm bunlar devam ederken "kusursuz ebeveyn" olmaya çalışmak, çaresizlik ve yetersizlik duygularını beraberinde



getirebilir. Oysa çocukların ihtiyaçı, kusursuz ebeveynler değil, yeterince iyi ebeveynlerdir.

Yeterince iyi ebeveyn olmak; çocuğa karşı tutarlı olmak, ilgili davranmak, iyi bir bakım sağlamak, ancak zaman zaman hatalar yapılabileceğini kabul etmek anlamına gelir. Çocuk yetiştirme sürecinde yapılan her hata çocuğu olumsuz etkilemez. Hatta ebeveyninin de hata yapabildiğini gözlemleyen çocuk, kendi hataları karşısında hissettiği suçluluk duygusunu hafifletebilir. Ancak burada en kritik nokta, ebeveynlik hatalarının ne kadar sık yapıldığı ve ne derece ağır olduğudur. Örneğin, ödev yapmadığı için çocuğu bir kere uyarmak büyük bir etki yaratmayabilir; ancak bu uyarıların sıklığı ve şiddeti arttıkça, çocuğun psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilenebilir.

Bebeklerin tüm ihtiyaçlarının karşılanmadığı koşullarda bile sevgi görmeleri, anneleriyle güvenli bir bağ geliştirmelerine yardımcı olabilir. Güvenli bağlanma, doğumdan itibaren temel bakım veren ile bebek arasında kurulan, duygusal güvene dayalı bir bağdır.

# “ Her Çocuk Özeldir



Yeterince iyi bir ebeveyn olmak, yalnızca birkaç yöntemin uygulanmasıyla sağlanabilecek bir durum değildir. Her çocuk birbirinden farklı ve biriciktir. Bu nedenle ihtiyaçları da farklı olacaktır. Bahsedilen yakınlık, sıcaklık ve iletişim biçimleri çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir. Örneğin, bazı çocuklar ebeveynlerinin fiziksel temasına ihtiyaç duyarken, bazıları fiziksel temastan hoşlanmayabilir. Aynı ailede büyüyen iki çocuk bile farklılık gösterebilir.

## Çocuğunuzla Nasıl İletişime Geçmelisiniz?

Çocukların sağlıklı düşünebilen, kendine ve çevresine şefkatli, problem çözme becerileri gelişmiş, sorumlu bireyler olması, ebeveynleriyle kurdukları ilişkinin niteliğine bağlıdır.

Ebeveynlerin tutumları sayesinde çocuk kendini değerli hissettiğinde, kişilerarası ilişkileri güçlü, iş birliği yapabilen, yardımsever ve şefkatli bir birey olacaktır. Ancak, duygu ve düşünceleri ebeveynleri tarafından bastırılan ve önemsenmeyen bir çocuk, kendini değersiz ve yalnız hissedecektir. Bunun sonucunda, öz güveni düşük olacak ve psikolojik iyi oluşu zarar görecektir. Bu nedenle, ebeveyn tutumlarının çocuklar üzerinde doğrudan bir etkiye sahip

olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Çocukla sağlıklı bir iletişim kurmanın ilk koşullarından biri, onun düşüncelerine ve duygularına alan açmak, yani saygı duymaktır. Çocuklar da tıpkı ebeveynleri gibi farklı duygular yaşarlar. Kendilerini mutsuz, keyifsiz, stresli, çaresiz ve yetersiz hissedebilirler. Bu duygular nasıl ki bir yetişkini etkiliyorsa, çocuğu da derinden etkiler. Üstelik, çocuklar için bu duyguların birçoğu yenidir ve nasıl başa çıkmaları gerektiğini bilmezler.

Kusursuz olmak isteyen ebeveynler, çocuklarının olumsuz duyguları deneyimlemesini engellemeye çalışabilir. Ancak bu, çocuğa duygularını yaşaması için alan açmamak anlamına gelir. Oysa bu duygularla yüzleşmek ve başa çıkma yolları öğrenmek, çocuğun gelişimi açısından oldukça önemlidir. Çoğu zaman yetişkinler bile bu duygularla nasıl baş edeceklerini bilemezken, çocuklardan bunu tek başlarına öğrenmelerini beklemek gerçekçi değildir. Bu nedenle ebeveynler, çocuklarının duygularına alan açmalı ki çocuklar, bu duyguları tanıyıp ifade edebilsin ve gerektiğinde yardım isteyebilsin. Aksi takdirde, duygularını ifade edecek bir alan bulamayan çocuk, ebeveyniyle iletişim kurmaktan kaçınır hale gelecektir.



Çocukla iletişim kurarken dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, onun düşüncelerine saygı duymaktır. Çocuklar, yaşları ve gelişimsel özellikleri gereği ebeveynlerinden farklı bir düşünce sistemine sahiptir. Dolayısıyla, çocuğun ebeveyninden farklı düşünmesiyle mücadele etmek yerine, bu durumu kabul etmek ve anlamaya çalışmak gereklidir.

Ebeveynler, çoğu zaman çocuklarını anladıklarını ancak yine de onların iyiliğini düşündüklerini ifade eder. Ancak burada söz edilen “anlamak”, çocuğun duygularını ve dünyasını gerçekten kavramak ve onunla duygusal bir bağ kurmak anlamına gelir. Böyle bir anlayış gelişmediğinde, çocuk ebeveyniyle arasında mesafe koyabilir, iletişimi zayıflayabilir ve kendisini tanımlarına izin vermek istemeyebilir.

Yeterince iyi bir ebeveyn, çocuğun yaşadıklarına karşı duyarlıdır. Onun bireyselliğine saygı duyar, ancak aynı zamanda yanında olduğunu ve onu merak ettiğini hissettirir. Bu “merak” kavramı, çocuğun ilgi alanlarını, arkadaşlarını ve genel olarak hayatını merak etmek anlamına gelir.

Günümüzde birçok çocuk, dijital oyunlara ve sosyal medyaya ilgi duymaktadır. Pek çok ebeveyn, bu konulardan şikayetçi olsa da, dijital oyunların çocuklara heyecan, sosyalleşme ve kazanma duygusu sunduğu göz ardı edilmemelidir. Aynı şekilde, sosyal medya platformlarında içerik paylaşmak ya da bir video kanalı açmak, çocuğun görünür olma ihtiyacının bir yansıması olabilir. Akranları arasında bu konuların konuşulması, çocuğun da bu alanda var olma isteğini doğurabilir. Ebeveyn, bu ihtiyaçları görmezden geldiğinde çocuğunu tam olarak anlayamayacaktır.

Yeterince iyi ebeveyn, çocuğun hayatına eşlik edebilen, onun hata yaptığında bunu konuşması için alan açan ve bu iletişimi sürdürmek için çaba gösteren ebeveynidir.

# QEEG

## (Kantitatif Elektroensefalografi)



QEEG, saçlı deri üzerindeki elektrotlar aracılığıyla beyindeki elektriksel etkinliği kaydederek farklı frekanslardaki dalgaların beyin genelindeki dağılımını analiz eden bir tekniktir. Bu yöntem, beynin işleyişi hakkında dolaylı bilgi sunarken, tedavi sürecindeki etkileri de gözlemlemeyi sağlar.

ÖZEL  
**MOODİST**  
HASTANESİ

Haziran 2025 | Moodist 8



**Semanur Konuk Düzgün**  
Klinik Psikolog

## Bitmeyen İmtihanımız: İçimizdeki Eleştirel Ses

**“Şu ettiğin lafa bak, oldu mu şimdi? Bir işi de düzgün yap! Geçen gün arkadaşlarının yanında çok garip davrandın. Daha komik ve eğlenceli olabilirdin. Aileni de üzüyorsun. Daha başarılı ve sorumluluk sahibi olmalısın. Biraz da özgüvenli ol! Kahveni sipariş ederken ne kadar ezik çıktık sesin öyle! Sabah da aynaya bakmamış gibi çıkmışsın, üstünün başının haline bak...”**

Bu eleştirilerden herhangi biri size tanıdık geldi mi? İçeriği ve şiddeti kişiden kişiye değişse de, hep hazırda bekleyen bu eleştirel ses, hepimizin içinde var olan ortak bir iç sestir. Yukarıda örnekleri verilen bu eleştiriler; sevdiklerimize karşı davranışlarımız, performansımız, mükemmeliyetçilik eğilimlerimiz, sosyal kabul ihtiyacımız ve benlik algımız gibi farklı alanları hedef alabilir. Örneğin, benim eleştirel sesim şu an bu yazının doğru bir şekilde başladığından emin olmak için dikkat kesilmiş durumda. Üzerine düşündüğümüzde, gün içinde kendimize yönelttiğimiz eleştirilerin listesi çok daha fazla çeşitlenip uzayacaktır.

Peki, bu ses nasıl ortaya çıktı? Hepimizde kaçınılmaz olarak kendimizi eleştirmeye olan yatkınlık, gücünü nereden alıyor? Bebeklikten, hatta belki anne karnından...

Dünyaya yeni gelen bir bebek, temel bir ihtiyacı olsa da uykuya dalmayı dahi bilmez; bunun ona öğretilmesi gerekir. Yani uyku gibi diğer fiziksel temel ihtiyaçların nasıl karşılanacağı konusunda bile bir başkasının rehberliğine ihtiyaç duyar. Bu durum, fiziksel ihtiyaçlar kadar duygusal ihtiyaçlar için de geçerlidir. Bebeklikten

itibaren, ihtiyaçlarımızın fark edilmesi, kabul edilmesi ve karşılanması için bir başkasına muhtacız. Ancak bu ihtiyaçlarımız bir başkası tarafından fark edilip karşılandığında ise, “Ben değerliyim” inancını geliştirebiliriz. Aksi takdirde, bu ihtiyaçların neden karşılanmadığını, kendi hatalarımız, kusurlarımız ve ilgiyi “hak etmediğimizi” gösteren nedenler üzerinden açıklamaya başlarız.

Böylece küçük bir çocuk için dünyadaki tek güven kaynağı olan ebeveynlerinin hatalı olduğunu kabul etmek yerine, “Ben değişirsem, çabalarsam ilgi ve sevgiyi hak ederim.” inancı yerleşmiş olur. Koşullu sevgiyi öğrenen çocuklar, büyüdüklerinde kendini “koşullu seven” ya da “tüm koşullara rağmen hala sevemeyen” yetişkinlere dönüşür.

### Eleştirel Sesin Kökleri ve Etkileri

Çocukluğumuzdan itibaren kendimizi ve dış dünyayı keşfederken bize eşlik eden sesler, bugün kendimizi, diğer insanları ve dünyayı algılama biçimimizi etkiler. Eğer bu sesler eleştirel ve sürekli beklenti içindeyse, yetişkinlikte bu sesler kısılabilir ya da sussa bile içimizde aynı gürültüde devam eder.

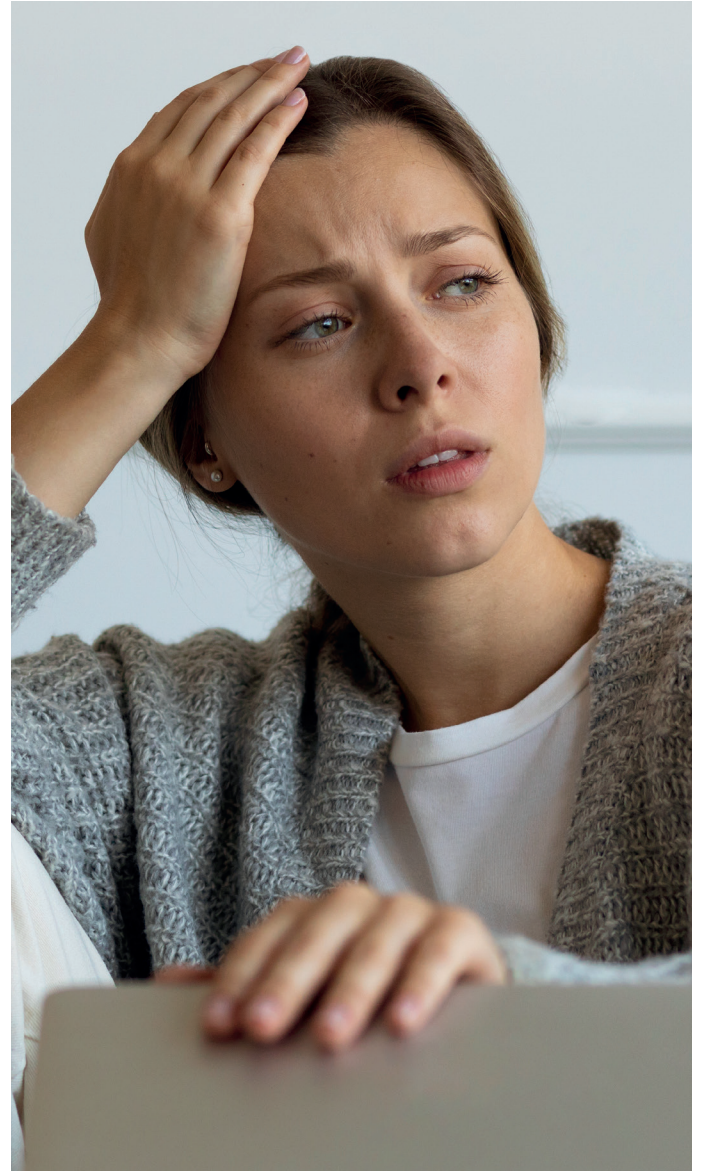
Sadece başardığı ya da “içe yaradığı” müddetçe takdir ve sevgi görmüş veya ne kadar başarılı olursa olsun takdir edilmeyen biri, aksini öğrenmedikçe kendisine aynı beklentileri yüklemeye devam edecektir. Kendi kontrolünde olmayan durumları bile başarısızlık olarak görecektir ya da başarılarını önemsizleştirecektir.

Yalnızca bir şeyleri doğru yaptığında varlığı görülmüş, kendi gibi davrandığında reddedilmiş biri, yetişkinliğinde kendi duygu ve düşüncelerini ifade ettiğinde terk edileceğini düşündüğü için ilişkilerinde her davranışını incelemeye başlayacaktır.

Bazen de bu eleştirileri, yüksek beklentilerini karşılamayan bir başkasına yönlendirecektir. Bu beklentiler genellikle geçmişten gelen duygusal açlığın bir sonucudur ve çoğu zaman bugündeki insanlar ya da ilişkiler bu açlığı doldurabilecek kapasitede değildir. Bu nedenle, kişinin kendisini ya da ilişkide olduğu insanları sürekli eleştirmesi, sağlıklı ilişkiler kurmasına ve duygusal ihtiyaçlarını yetişkin olarak karşılamasına engel olmaktadır. Zamanında karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar hangi alandaysa, eleştirel ses bugün en çok o konularla ilgilenir. Ancak farklı görünüşler olsa da temelde kişinin güvenli bağlanma ihtiyacı, duygu ve düşüncelerini ifade etme gereksinimi, takdir edilme arzusu, koşulsuz kabul görme isteği gibi evrensel ihtiyaçları ihlal eder.

## Eleştirel Sesin Bedenimizde Yarattığı Etki

Eleştirel sesin size neler yaşattığını anlamak için yazının başındaki paragrafı okurken hissettiklerinize bakabilirsiniz. Bu eleştirilerin doğrudan muhatabı olmadığınızı bilmenize



rağmen, ünlemlerle vurgulanan ifadeler sizi tehdit altında hissettirmiş, savunmaya geçmenize sebep olmuş, geçmişte benzer durumları yaşadığınız anıları hatırlatmış, hatta kalp atışınızı hızlandırmış veya donmuş hissettirmiş olabilir.

Fiziksel bir tehlike anında vereceğimiz tepkilerin çeşitliliği gibi, eleştirel ses gibi duygusal stres uyandıran psikolojik bir tehlike karşısında da başvuracağımız mekanizmalar değişebilir. Ancak bu ses, bizi savaş-kaç ya da donma tepkisine yönlendirdiği sürece, kendimizden gerçeği beklentilere sahip olamaz ve yaptığımız hatalar karşısında kendimize şefkat göstermeyi öğrenemeyiz.



## Eleştirel Sesin Panzehiri: Şefkat

Peki, eğer eleştirel ses hepimizde kaçınılmaz şekilde oluşmuş ve şu an benlik, özdeğer ile özsaygı algımıza zarar veriyorsa, bunun panzehiri nedir? Cevap, tüm yaralara bazen merhem kadar iyi gelen şefkat...

Şefkat; olanı olduğu gibi kabul etmektir. Koşulsuzdur, güçlüdür, kendiliğindedir. Kendi yaralarımıza öz şefkat göstermek, ne bencillik ne de şımarıklıktır; kendimize karşı adil olmaktır. Zira kendimize yönelttiğimiz eleştirilerin çoğu, bir yabancıya ya da sevdiklerimize karşı asla sarf etmeyeceğimiz düşüncelerdir. Önemseydiğimiz biri kendini eleştirdiğinde, bu eleştiriye çürütmek için yaptığımız konuşmalar zihnimize gelebilir. Ancak kendimizi acımasızca eleştirdiğimizde, şefkatli sesi devreye sokmakta zorlanabiliriz. Mücadeleye, şefkatli sesimizin nerelerde bastırıldığını ve daha fazla güçlenmeye

ihtiyaç duyduğunu fark ederek başlayabiliriz. Kimimiz başarı, kimimiz güzellik, kimimiz yetenek konusunda daha fazla şefkate ihtiyaç duyuyor olabiliriz. Öncelikle, hasar ve ihtiyaç tespiti yaparak bu farkındalığı pasif bir farkındalık olmaktan çıkarıp aktif bir farkındalığa dönüştürmeliyiz. Eleştirel ses yerine, kapsayıcı, kollayıcı, teşvik edici bir şefkatli sesi koymak başta zor gelse de, ağırlık kaldırdıkça gelişen kas hafızası gibi, zamanla daha kolay ve doğal hale gelecektir.

Eleştirel sesle olan imtihanımızda en güçlü kozumuz, açık ve dikkatli bir bilince sahip olarak içimizdeki çocukla bağlantıda kalmaktır. Şiddete uğrayan bir çocuğu istismarcının elinden kurtarmak için nasıl mücadele ediyorsak, içimizdeki çocuğun da eleştirel ve beklentili ses tarafından hırpalanmasına izin vermemeliyiz. Bu, sağlıklı bir yetişkin haline gelmemizi sağlayacak en güçlü adımlardan biri olacaktır.

# NEDEN CHECK-UP YAPTIRMALISINIZ?

*Görünmeyeni  
fark etmek,  
önlem almanın  
ilk adımıdır.*

*Check-up, sağlığını bir bütün olarak ele alır; bedensel, ruhsal ve zihinsel dengenin haritasını çıkarır.*

*Erken teşhis hayat kurtarır,  
geç kalmak ise bedel ödetir.*



HAFIZA SAĞLIĞI  
CHECK-UP



RUH SAĞLIĞI  
CHECK-UP



KAN DEĞERLERİ  
CHECK-UP



BESLENME VE  
METABOLİZMA  
CHECK-UP





**Beste Hasırcı**  
Klinik Psikolog

# Unuttun mu Beni?



“Unuttun mu beni? Her şeyimi. Sildin mi bütün izlerimi?” diye soruyor Sezen’in bir şarkısı. Çoğumuz unutkanlık endişesi taşırken, bazılarımız da unutkanlığa özlem duyar. Nasıl mı? Bazılarımız, günlük hayatta kaybettikleri gözlük ya da anahtar gibi kişisel eşyalarının yerini hatırlamakta zorlandığında veya bir toplantı sırasında akli çok doluyken karşısındaki kişinin adını unuttuğunda, bu masum unutkanlık belirtileri karşısında “Eyvah, kesin Alzheimer oluyorum!” paniğine kapılır. Neyse ki birkaç saniye içinde hatırlayınca derin bir “Oh!” çeker.

Öte yandan, bazı insanların unutkanlığa özendiğine de şahit olmuşsunuzdur. Kimileri “Unutamadığım biri var, keşke hafızamı sildirsem de unutsam.” derken, kimileri bunu daha da ciddi bir noktaya taşır ve “Şu şu tarihleri hafızamdan silmek istiyorum!” diye dile getirir.

Böyle durumlarda, sessizce bir köşeye çekilip derin bir nefes aldıktan sonra ister istemez hafifçe gülümseyebilirsiniz.

## Unutkanlık Ne Zaman Ciddi Bir Durum Haline Gelir?

Peki, kulağa hem tatlı hem de acı biber gibi gelen bu unutkanlık meselesini ne zaman ciddiye almamız gerekiyor? Ya da ciddi bir durumla baş edebilmek için—daha doğrusu “kafayı yememek için”—unutkanlık illetine yakalanan yakınlarımıza nasıl davranmalıyız?

Hafıza ile ilgili ufak tefek sorunlar bazen tedavi edilebilir sağlık problemlerine bağlı olabilir.

### Örneğin:

- B12 vitamini eksikliği
- İlaç yan etkileri
- Kronik alkolizm
- Sinir sistemini etkileyen enfeksiyonlar
- Tiroid bezinin yavaş çalışması
- Stres, depresyon, yas ve uyum bozukluğu

Bu tür nedenlerden kaynaklanan unutkanlıklar genellikle “tatlı” unutkanlıklar olarak nitelendirilebilir.

Ancak bir de acı biber kadar yakıcı olan unutkanlıklar vardır. Bazı unutkanlıklar yaşlanmanın doğal bir parçası olabilir; fakat günlük yaşamı etkileyen ciddi kafa karışıklıkları, zaman ve mekan oryantasyonunda bozulma, yakın geçmişteki olayları ya da konuşmaları hatırlamakta güçlük çekme, doğru kelimeleri bulmada zorlanma, başkalarının ne dediğini anlama güçlüğü, zayıflamış muhakeme yeteneği, artmış kaygı, depresyon veya ilgisizlik, kişilik değişiklikleri ve tanıdık görevleri yerine getirmekte zorlanma gibi durumlar artık ciddi bir unutkanlıkla karşı karşıya olduğunuzu gösterir.

### Şimdi Ne Yapacağız?

Bu noktada, acının tadına kabul ve şefkat ile bakacağız. Kabul, düşündüğünüz gibi her şeyin sonu değil; tam tersine, perdenin açıldığı yer, yani bir başlangıçtır. Kabullenmek, zihninizdeki çıkmaz sokakları çiçeklerle bezeli, ferah yollara dönüştürür. Acıyı kabul etmek, acıya rağmen değil, acıyla birlikte de devam edebilmektir.

Şefkat ise insanlık haline tümüyle dalmak ve zorlanmanın hepimiz için var olduğunu keşfetmektir. Şefkatli olmak için sırtınız sert ve sağlam, göğsünüz ise yumuşak ve açık olmalıdır. Ancak bunu yapmak hiç de kolay değildir.

### Unutanlara Karşı Sabır ve Şefkatle Yaklaşmak

Belki bazen onlar için bir yabancı, belki annesi, babası, belki de daha önce adını bile duymadığınız biri olacaksınız. Salonda televizyon izlerken bir anda size “Hoş geldiniz!” dediklerinde, odada kimlerle oturduğunuzu sorgulayabilirsiniz. Ya da size sinirlendikten iki saniye sonra neden sinirlendiğini unutup kahkahalarla gülmeye başlayabilirler. Aynada kendi yansımalarını gördüğünde, onunla sohbet ettiğine tanıklık edebilirsiniz.

Özetle, “Vay be, başımıza bu da mı gelecekti?” derirtecek birçok olaya şahit olacaksınız. Ve dönelim Sezen’in Şarkısına... “Unuttun mu beni? Her şeyimi. Sildin mi bütün izlerimi?” Evet, belki sevdikleriniz tarafından unutulacaksınız. Belki de size ait tüm izler silinecek. Ama her şeye rağmen devam etmek gerekecek.





**Nihal Altiner**  
Klinik Psikolog

## **Gülüyorum O Halde Baş Edebilirim: Bir Savunma Mekanizması Olarak Mizah**



***“Annemle babam boşanınca, mizahı savunma mekanizması olarak kullanmaya başladım.”***

***— Chandler Bing (Friends Dizisi, 3. Sezon, 17. Bölüm)***

Savunma mekanizması, kişinin kendisini korumak için bilinçli ya da bilinç dışı olarak kullandığı yöntemler bütünüdür. İnsan, doğası gereği birçok savunma mekanizmasına sahiptir. Bunlar, kişinin kendisini tehdit eden, kaygılandıran, kabul edilmesi çok zor olan ya da ulaşılmaması gerçekçi olmayan durumlarla, duygularla ve dürtülerle baş etmesine yardımcı olur. Savunma mekanizmaları çeşitli kategorilere ayrılır. Bunlar, en az sağlıklı olandan en sağlıklı olana doğru bir spektrum gibi düşünülebilir. Örneğin, patolojik savunma mekanizmaları gerçeklik algısının bozulmasına neden olur ve spektrumun en alt kısmında yer alır. Çok sevilen bir kişinin ani kaybı,

kişi için oldukça zor ve yıkıcı olabilir. Bu nedenle, bilinçdışı olarak “inkâr” devreye girer. İnkâr mekanizması sayesinde kişi, acı ve beklenmedik kayıpla yüzleşmekten kaçınır, ancak gerçeklikten de uzaklaşır.

Spektrumun orta seviyelerinde bahane bulma mekanizmasını görebiliriz. Bu mekanizmada kişi, kendisini %100 haklı çıkaracak mazeretler üretir, bunlara inanır ve karşısındaki kişiyi suçlamak için kullanır. Örneğin, derslere düzenli gitmemiş, yeterince çalışmamış bir öğrenci, başarısız olduğunda “Ders çok zordu, hoca bana taktı!” diyerek hatasını kabul etmek yerine, gerçekliği çarpıtarak kendisini rahatlatmaya çalışabilir.

Şimdi spektrumun en üst kısmına, yani olgun savunma mekanizmalarına bakalım. Bu kategoriye; baskılama, özgecilik, öngörme, yüceltme ve mizah dahildir. Araştırmalara göre, bu tür savunma mekanizmalarına sahip olan kişiler, kendilerini daha mutlu hisseder ve hayatlarından daha fazla memnuniyet duyarlar. Aynı zamanda, günlük yaşamda karşılaştıkları problemlerle daha etkili bir şekilde baş edebilirler. Olgun savunma mekanizmalarına sahip bireyler, yaşadıkları zorluklara rağmen işlevselliklerini daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde sürdürebilirler.

## **Mizah: Bir Kalkan Olarak Kullanılan Savunma Mekanizması**

Mizah, gerçeği inkâr etmeden, onun güldürücü yönlerini ortaya koyarak kişinin kendisini rahatlatması olarak tanımlanabilir. Mizah, bir savunma mekanizması olarak genellikle ergenlik döneminde gelişmeye başlar ki bu oldukça anlamlıdır. Ergenlik, insan gelişiminin en çalkantılı dönemlerinden biridir. Tam da böyle bir dönemde, mizah bir kalkan görevi görerek kişinin kendisini korumasına yardımcı olur.

Bazen kaygı, korku, reddedilme, dışlanma gibi olumsuz duygular, kişinin baş edebileceğinden daha büyük ve ağır görünebilir. Kişi kendisini değersiz hissedebilir, üzgün olabilir ve bedensel olarak mide bulantısı, baş ağrısı, yorgunluk gibi fiziksel semptomlar gösterebilir. İçinde bulunduğu bu durumla baş edebilmek için bir arayışa girer ve mizah tam da burada devreye girer.

Durumun ironik yanlarını keşfetmek, kişinin bu olaya gülebilmesini ve onunla alay edebilmesini sağlar. Kişi, bir durumla alay edebildiğinde, o durum

artık başlangıçtaki kadar güçlü ve baş edilemez olmaktan çıkar. Bir nevi mizah, durumu hafifletmeye ve kişinin kendisini daha rahat hissetmesine yardımcı olur.

Olay artık kişi için baştaki kadar büyük bir tehdit oluşturmaz. Kişi, kendisini duruma karşı daha rasyonel bir şekilde konumlandırır ve böylece daha aktif ve özgüvenli hale gelir. Bu da süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetmesini sağlar.

## **Mizah ve Travmalar**

Mizahı sık kullanan kişiler, geçmişte yaşadıkları olumsuz anılara ve bu anılara eşlik eden duygulara temas etmekte ya da bunları kabullenmekte zorlanırlar. Durumu kendileri adına kolaylaştırmak için onunla alay eder, şakalar yaparak olayları önemsizleştirmeye çalışırlar.

Bu kişiler, geçmişte yaşadıkları hayal kırıklıklarını mizahı bir tedavi yöntemi gibi kullanarak onarmaya çalışırlar. Burada ironik bir gerçek de vardır: Travmalar, kişinin mizah yeteneğini geliştirmesine katkı sağlayabilir. Kişi, duygularını bastırırken olaylara ve dış dünyaya karşı daha pozitif ve iyimser bir perspektif geliştirmeyi öğrenebilir.



## Mizahın Bilimsel Faydaları

Araştırmalar, mizahın özellikle depresyon ve kaygı bozukluklarında iyileştirici bir faktör olduğunu göstermektedir. Çünkü mizah, beraberinde gülmeyi getirir.

### Gülmenin faydaları:

- **Bağışıklık sistemini güçlendirir.**
- **Kalp ve kas sağlığını destekler.**
- **Uyku kalitesini artırır.**
- **Beinde endorfin (mutluluk hormonu) salgılanmasını sağlar.**

Endorfin salgılandığında stres, kaygı ve depresyon belirtileri azalır.

Örneğin, bir cenaze evinde kaybedilen kişiye dair komik anılar anlatılması, mizahın bir savunma mekanizması olarak kullanıldığının güzel bir örneğidir. Bir yanda gözyaşı, acı ve özlem varken, diğer yanda kaybedilen kişiye dair güzel hatıralar paylaşılır.

İnkâr, kaybı tamamen yok sayarak kişiyi gerçeklikten uzaklaştırırken; mizah, kaybın fark edilmesini, kabulünü ve yas sürecinin daha sağlıklı geçmesini destekler.

## Mizahın Dozu Önemlidir!

Mizah, üst düzey bir savunma mekanizması olup kişiye koruma sağlar ve problemlerle daha sağlıklı bir şekilde baş etmesine yardımcı olur. Ancak, dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır.



### Mizah:

- **Doğru zamanda,**
- **Doğru yerde,**
- **Doğru şiddette ve**
- **Doğru sıklıkta kullanıldığında faydalı bir araçtır.**

Aşırı mizah kullanımı, duyguların görülmemesine, hissedilmemesine ve önemsenmemesine yol açabilir.

Bunun güzel bir örneği, Friends dizisindeki Chandler Bing karakteridir. Chandler, zor bir çocukluk geçirmiştir ve yaşadığı travmalarla baş edebilmek adına mizahı bir savunma mekanizması olarak kullanmıştır. Ancak, dizinin 6. sezonunda Chandler'ın oldukça üzücü olaylar karşısında bile ağlayamadığı görülür. Bu, onun duygularına temas etmekte zorlandığını gösterir. Aşırı mizah kullanımı, kişinin sosyal ilişkilerine zarar verebilir, derin bağlar kurmasını engelleyebilir ve zamanla yalnızlaşmasına neden olabilir.

Mizah, insanlık tarihi kadar eski ve köklü bir baş etme mekanizmasıdır. İşlevseldir ve faydalıdır, ancak aşırıya kaçıldığında kişinin duygularını bastırmasına neden olabilir.

Bu yüzden güldürürken kendinizi de düşündürmeyi unutmayın!

# Kendini Tanıma: Psikolojik Farkındalık Testi

Aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her biri için "**Doğru**" veya "**Yanlış**" cevabını verin. Bu test, kendinizi ne kadar iyi tanıdığınızı ve psikolojik farkındalık seviyenizi değerlendirmenize yardımcı olacaktır.

- 1- Zor bir durumla karşılaştığımda önce duygularımı anlamaya çalışırım.
- 2- Kendimi başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınırım.
- 3- Günlük hayatta hissettiklerimi kolayca ifade edebilirim.
- 4- İnsanlarla iletişim kurarken onların hislerini anlayabilirim.
- 5- Stresli olduğumda bunu fiziksel belirtilerle fark ederim (baş ağrısı, mide rahatsızlığı vb.).
- 6- Kendime dair iç sesim genellikle olumlu ve destekleyicidir.
- 7- Başarılarımı takdir etmekte zorlanırım.
- 8- Geçmişte yaşadığım olumsuz deneyimlerin bugünkü davranışlarımı etkileyebileceğini fark ederim.
- 9- Mükemmel olmam gerektiğini düşündüğüm zamanlar olur.
- 10- Bir karar alırken genellikle içgüdülerime güvenirim.
- 11- Hata yaptığımda kendimi sert bir şekilde eleştiririm.
- 12- Duygularımı bastırmak yerine onları anlamaya ve kabul etmeye çalışırım.
- 13- Çoğu zaman başkalarının benden ne düşündüğünü çok önemserim.
- 14- Kendi sınırlarımı bilmek ve korumak konusunda bilinçliyim.
- 15- Olumsuz düşüncelerim bazen hayatımı yönetiyor gibi hissedirim.

## Değerlendirme:

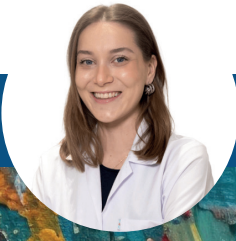
**12-15 Doğru Cevap:** Kendinizi tanıma konusunda oldukça bilinçlisiniz. Duygusal farkındalığınız yüksek, iç dünyanızı analiz edebiliyor ve sağlıklı bir şekilde yönetebiliyorsunuz. Kendi ihtiyaçlarınızı fark etmek ve duygularınızı kabul etmek, güçlü yanlarınız arasında.

**8-11 Doğru Cevap:** Kendini tanıma ve psikolojik farkındalık konusunda iyi bir seviyedesiniz. Ancak bazı alanlarda bilinçlenmeye ve farkındalık kazanmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Özellikle zor zamanlarda iç sesinizin nasıl çalıştığını gözlemlemek faydalı olabilir.

**4-7 Doğru Cevap:** Kendinizi anlamakta ve duygularınızı tanımlamakta zorlanıyor olabilirsiniz. Bu, duygularınızı bastırmanıza veya olumsuz düşüncelerin sizi yönetmesine sebep olabilir. Kendinizi daha iyi anlamak için günlük tutmak, meditasyon yapmak veya bir uzmandan destek almak size fayda sağlayabilir.

**0-3 Doğru Cevap:** Psikolojik farkındalık konusunda kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz. İçsel dünyanızı keşfetmek için kendinize zaman ayırmanız, duygu ve düşünceleriniz üzerine çalışmanız önemlidir. Destekleyici bir ortam oluşturmak ve profesyonel yardım almak, farkındalığınızı artırmanıza yardımcı olabilir.

***Unutmayın, psikolojik farkındalık geliştirmek, zamanla ve bilinçli çabalarla güçlenen bir süreçtir!***



**Tuğçe Hilal Kadioğlu**  
Psikolog

# Fırçalarım Nerede?

Hayat bazen bir renk cümbüşü gibi canlı ve hareketli, bazen de siyah-beyaz bir film kadar monoton görünebilir. İşte tam da bu noktada, sanat terapisi devreye girer ve renklerle, şekillerle, dokularla dolu bir dünyanın kapılarını aralar. Sanat terapisi, ruh sağlığını ve duygusal iyilik halini desteklemek, kendini ifade etme becerisini artırmak için sanatın gücünü kullanan bir terapi yöntemidir.

Hepimizin içinde farklı duygular, düşünceler ve hikayeler vardır. Ancak bazen bu duyguları ifade etmek, anlamak veya başkalarıyla paylaşmak zor olabilir. Sanat terapisi, resim yapma, heykel şekillendirme, dans etme, müzik çalma ve diğer yaratıcı yöntemleri kullanarak kişinin kendisini keşfetmesini ve psikolojik iyileşme sürecine destek olmasını sağlar. Burada önemli olan sonuç değil, sürecin kendisidir. Kimse bir ressam ya da heykeltıraş olmak zorunda değildir. Bu terapinin en temel kuralı “düşünmeden düşünme” dir. Yani, kendinizi zorlamadan, endişelenmeden ve eleştirmeden yaratıcılığınızı serbest bırakmalısınız. Sanat terapisi, çocuklar için bir boyama kitabı kadar eğlenceli olabilirken, yetişkinler içinse duyguların tuvale yansıdığı bir ifade alanı sunar.

Modern hayatın hızla akıp gittiği bu çağda, insanlar stres, kaygı ve duygusal zorluklarla başa çıkabilmek için yeni

ve etkili yöntemlere ihtiyaç duyar. İşte tam bu noktada sanat terapisi devreye girerek, duygusal iyilik halini artıran, içsel keşfi destekleyen ve kendini ifade etmeye yardımcı olan güçlü bir yöntem olarak öne çıkar.

## Renklerin Dilinde Konuşmak

Sanat terapisinin en büyüleyici yönlerinden biri, renklerin ve desenlerin kullanımıyla duyguların ifadesine olanak tanımasıdır.

- Kırmızı, öfkeyi ve tutkuyu temsil edebilir.
- Mavi, huzur ve dinginlik duygusu verebilir.
- Sarı, neşe ve enerjiyi çağrıştırabilir.

Kendi renk paletinizi yaratmak, duygularınızı daha iyi anlamanızı ve iç dünyanızla daha derin bir bağ kurmanızı sağlar. Renkler, duyguların kelimelere dökülemediği anlarda bir tür tercüman görevi görür. Sanat terapisi sayesinde, kendinizi daha iyi ifade etme ve anlamlandırma şansı bulabilirsiniz. Sanat terapisi, kişilere içlerinde biriken duyguları dışa vurma ve stresle baş etme konusunda güçlü bir araç sunar. Bunun yanı sıra, özsaygıyı ve özgüveni artırmada önemli bir rol oynar. Yaratıcı süreç içinde kendini ifade eden bireyler, kendi yeteneklerini keşfeder, başkalarının beklentileri ve eleştirileri olmadan özgürce yaratmanın tadını çıkarır.



## Kendini Keşfetme Yolculuğu

Sanat terapisi aynı zamanda kendini keşfetme yolculuğunun bir parçasıdır. Bir sanat eserinde tekrar eden temalar, simgeler ve desenler, kişinin bilinçaltındaki düşünceleri ve duyguları yüzeye çıkarabilir. Kendinizle ilgili fark etmediğiniz yönleri keşfetmek sizi şaşırtabilir; belki de yıllardır bastırduğunuz duygularla ilk kez bu sayede yüzleşirsiniz. Sanat, kişisel gelişimi teşvik eder ve problem çözme becerilerini artırır. Yaratıcı süreç, kişinin içsel gücünü keşfetmesine ve öz farkındalığını güçlendirmesine yardımcı olur. Sanat terapisi sırasında en önemli nokta, kendinizi eleştirmek yerine duygularınızı özgürce ifade etmeye odaklanmanızdır. Sanatın amacı, duygularınızı serbest bırakmanıza ve onları anlamanıza yardımcı olmaktır.

Ne çizerseniz çizin, ne boyarsanız boyayın, nasıl dans ederseniz edin, bu bir başarı ölçütü değil, tamamen kendinizi ifade edebilme sürecidir. Sanat terapisi, hem zihinsel hem de duygusal iyilik halini artırmanın eğlenceli ve etkili bir yoludur.

- Stresi azaltır.
- Duygusal iyileşmeyi destekler.
- Kişisel gelişimi teşvik eder.
- Özgüven ve özsaygıyı artırır.

- Kişinin kendisini daha iyi ifade etmesini sağlar.

Boyamaya başlamak için tuvalinizi hazırlayın, ya da bir kil parçasını şekillendirmek için ellerinizi serbest bırakın.

Sanatın, size bambaşka bir dünyanın kapısını aralayabileceğini unutmayın! Sanat terapisi, bir tuvalin başında, boş bir kağıdın önünde ya da bir enstrümanın tellerinde başlar. Ancak en güzel yanı, herkesin bu büyülü dünyanın bir parçası olabilmesidir. Sanat terapisine katılmak için herhangi bir sanat eğitimi almış olmanız gerekmez. Yağlı boya, pastel renkler, seramik ya da sadece bir kalem... Kendinizi ifade etmek için sonsuz seçenek var.

Öyleyse, fırçanızı bulun, renkleri seçin ve kendinizi ifade etmenin özgürlüğüne adım atın!





**Çocuklarda Dürtüsellik Kitabını  
Tüm Kitapyurdu Mağaza ve  
İnternet Sitesinden Bulabilirsiniz!**



ÖZEL  
**MOODİST**  
HASTANESİ



**Damla Özcan**  
Klinik Psikolog

# Celladına Aşık: Stockholm Sendromu



Gündelik hayatta, haberlerde ve sosyal medyada sıkça karşılaştığımız, hatta belki de yakın çevremizde gözlemleme fırsatına sahip olduğumuz Stockholm Sendromu, gerçekten var olan bir psikolojik kavram mı, yoksa bir şehir efsanesi mi?

Stockholm Sendromu, 1973 yılında Stockholm'de gerçekleşen bir banka soygunu sırasında, rehinelere karşı empatik bir soygunculara karşı yaklaşım geliştirerek onlara olumlu duygular beslemesiyle ortaya çıkan ve literatüre giren bir kavramdır. Her ne kadar adını 1973'te yaşanan bu olaydan alsada tarih boyunca benzer vakalarla karşılaşılmış ve Stockholm Sendromu'nu tanımlayan birçok örnek gözlemlenmiştir.

1973'teki banka soygununda, iki soyguncunun içeride dört rehineyi altı gün boyunca alıkoyduğu bilinmektedir. Ancak olayın en çarpıcı yanlarından biri, rehinelere birinin serbest kaldıktan sonra soygunculardan biriyle evlenmiş olmasıdır. Peki, bu nasıl açıklanabilir? Rehine, gerçekten de "Celladına mı aşık olmuştu?" Bu örnekte olduğu gibi, Stockholm Sendromu'na sahip bir kişi, kendisine zarar veren kişiye karşı kafa karıştırıcı bir şekilde aşk, sempati, empati ve koruma arzusu gibi duygular besleyebilir.

Benzer bir olay 1994 yılında New York'ta yaşanan okul baskınında da görülmüştür. Fail, 86 öğrenci ve öğretmeni rehin almış, ancak olay sona erdiğinde yapılan görüşmeler sonucunda rehinelere karşı olumlu duygular geliştirdiği ortaya çıkmıştır. Peki, bu nasıl mümkün olabilir? İnsanların büyük bir çoğunluğu kendilerini rehin alan birine nasıl sempati duyabilir?

Stockholm sendromu aslında bir tanı olmamakla beraber bir kişinin diğerini tehdit ettiği, korkuttuğu, taciz ettiği, fiziksel ve psikolojik şiddet uyguladığı bir tabloyu içerisinde barındırmaktadır. Bu senaryoda mağdurun, mağdur eden kişi ile arasında gelişen güçlü duygusal bağlar doğrultusunda empatik bir yaklaşımın var olduğu görülmektedir. İstismara maruz kalan kişinin, kendisini esir alan kişiye yönelik, belki de celladına yönelik sempati benzeri beslediği olumlu duygular günler, haftalar, aylar ve hatta yıllarca sürebilir. Travmatik bir bağlanma biçimi olarak da karşılaşılan Stockholm Sendromu, travmatik bağlanma terimi ile de eş anlamlı olarak kullanılırken; halk arasında ise bu sendrom "Celladına Aşık" olarak da karşımıza çıkmaktadır.



## Peki Neden?

Her şeye rağmen neden insanlar istismarcılarının olmadığı bir yaşam içerisinde hayat hayal etmeye dayanamıyorlardı? Mevcut birtakım örnekleri incelediğimizde aslında her insanın Stockholm Sendromu yaşamadığını görmekteyiz. Bu konu ile ilgili geçmişten bugüne farklı araştırmacılar tarafından farklı birçok psikolojik açıklamalarda bulunulmuştur. Bazı insanların tam olarak neden bu şekilde tepki verdiği anlamlandırılmamış olsa da çoğunlukla farklı araştırmacıların ortak noktada buluştuğu kanı, insanların ortak dürtülerinden birisi olan hayatta kalma mekanizmalarının Stockholm sendromunun bir parçasını oluşturduğunu göstermektedir.

Doğadaki her canlının ortak dürtüleri arasında hayatta kalma içgüdüğü yer alırken; kişilerin yaşadıkları mevcut travmatik olaylarda da kişilerin hayatta kalma istekleri, travmatik olayın içerisinde yer alan faile yönelik nefret duygusundan daha güçlü bir dürtüdür.

Dolayısıyla bazı araştırmacılar, mağdurların kendilerini esir eden

kişilerle kurdukları özdeşleşmeyi bir stres tepkisi olarak değerlendirmişlerdir. Herkesin belki de en çok merak ettiği noktalardan birisi olan bir diğer gündem başlığı ise Stockholm sendromunun bir aşk olup olmadığı ile ilişkili olabilir.

## Peki ya sizce? Stockholm sendromu aşk mıdır?

Stockholm sendromu aşk değildir. Patolojik bir bağlanmanın sonucu olan Stockholm sendromu, toksik bir ilişkinin güçlü fakat zehirli bir duygusal formudur.

Stockholm sendromuna dair olasılığı, birtakım mevcut durumların arttırdığına yönelik işaretler görmek de mümkün. Kişinin kendisi ile bir diğer kişiyi kıyasladığında farklı bir rehinenin daha kötü koşullar bünyesinde tutulduğunu görmesi (yeterli yiyecek bulunmaması gibi), kişinin temel ihtiyaçlarının kendisini rehin tutan kişiye bağlı olduğu durumlar içerisinde bulunması gibi örnekler, kişinin Stockholm sendromu yaşama olasılığını arttıracak birkaç örnek olayı içermektedir.



## **Peki Stockholm Sendromu Olan Kişilerin Hangi Semptomları Taşıdıklarını Biliyor Musunuz?**

Çoğunlukla endişe, korku ve utanç duyguları kişilerde hakimken, çevresindekilerin ilişkilerini anlamadığını hissederler ve beraberinde depresif, çaresiz hissettikleri günler, haftalar ve hatta aylar yaşarlar. Çevresinde kendisini korumak isteyen kişilere yönelik kıvdıkları gözlenmektedir ve sık sık çevresindekilere, kendisine zarar veren kişiyi savunma eğilimleri görülmektedir. Genellikle istismarcı bir ilişki içerisinde bulduklarında bununla mücadele etmeyi ve o ilişki içerisinde kalmayı tercih ettiklerine sıkça rastlanmaktadır. İlişki içerisinde ayrılmakta güçlük çekmek ile birlikte kendisine yönelik yapılmakta

olan istismarı rasyonelleştirmeye çalışmaktadır. Stockholm sendromunun görüldüğü kişiler, temel nezakete yönelik davranışları kendilerine özel ve istisnai yapılan davranışlar olarak algılamaktadırlar.

Stockholm sendromuna ait yukarıda yer almakta olan mevcut belirtiler sizlerde ve çevrenizdeki yakınlarınızda var ise psikolojik bir destek alınması bu süreçte oldukça önemlidir. Başa çıkma mekanizmalarının doğası gereği kişiler, çoğunlukla tedavi görmeye ihtiyacı olduğunu düşünmemektedirler ve bu sebepten dolayı genellikle kişilerin tedaviyi reddettiklerine veya başvurmadıklarına rastlarız. Siz ya da yakınınızın celladına aşık olduğunu düşünüyorsanız tedaviye başvurulmanın tam zamanı. Tutsak ve esir bir yaşamdan özgür yaşamlara doğru adım adım...

“

Kendine iyi  
davranmak,  
en derin  
tedavidir.

ÖZEL  
MOODIST  
HASTANESİ



**Ayça Kumru Urganç**  
Klinik Psikolog

# Yalnızlık ve Ruhsal Sağlık: Modern Çağın Sessiz Salgını



## Yalnızlık ve Ruhsal Sorunlar Arasındaki Bağ

Yalnızlık, insan doğasının temel bir parçasıdır ancak kronik hale geldiğinde ruh sağlığı üzerinde ciddi etkiler yaratabilir. Araştırmalar, yalnızlığın depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve hatta psikotik bozukluklarla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Beynimiz, sosyal bağlantılar kurmaya programlıdır ve uzun süreli sosyal izolasyon, zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, yalnızlığın bireyin stres seviyesini artırarak beyin kimyasallarında değişikliklere yol açtığını ve bu durumun ruhsal bozuklukların gelişimini tetikleyebileceğini ortaya koymaktadır. Özetle, yalnızlık sadece duygusal bir deneyim değil, aynı zamanda nörobiyolojik bir süreçtir ve psikolojik rahatsızlıkları besleyen önemli bir faktördür.

## Yalnızlığın Tetiklediği Ruhsal Sorunlar

### 1. Depresyon ve Anksiyete

Yalnızlık, depresyonun hem nedeni hem de sonucu olabilir. Sosyal bağların zayıflaması, bireyin kendini değersiz

ve dışlanmış hissetmesine yol açarak depresif düşünceleri güçlendirebilir. Aynı zamanda, yalnız bireyler kaygıya daha yatkındır. Araştırmalar, yalnızlığın kronik stres yaratarak kortizol seviyelerini yükselttiğini ve bunun da anksiyete bozukluklarına zemin hazırladığını göstermektedir.

### 2. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ve Yalnızlık

OKB, genellikle kişinin tekrarlayan düşünceler ve davranışlarla başa çıkmaya çalıştığı bir bozukluktur. Yalnızlık, bu tür obsesif düşünceleri artırarak OKB belirtilerini kötüleştirebilir. Özellikle sosyal kaygıya bağlı olarak gelişen OKB vakalarında, bireyin insanlarla olan etkileşimlerini minimuma indirmesi, döngüyü daha da derinleştirebilir.

### 3. Psikotik Bozukluklar ve Algı Değişimleri

Uzun süreli yalnızlık, bireyin gerçeklik algısını etkileyebilir. Yapılan bazı araştırmalar, yalnız kalan bireylerin sanrılara ve halüsinasyonlara daha yatkın hale gelebileceğini göstermektedir. Özellikle sosyal destekten yoksun olan kişiler, paranoid düşünceler geliştirebilir ve toplumdan daha da izole hale gelebilir.



#### 4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Yalnızlık

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireyler, sosyal ortamlardan kaçınma eğilimindedir. Ancak bu kaçınma, yalnızlığı artırarak travmatik anıların daha yoğun bir şekilde yaşanmasına neden olabilir. Sosyal destek, TSSB'nin iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar ve yalnızlık bu süreci zorlaştırabilir.

#### Yalnızlık Döngüsünü Kırma Mümkün mü?

Yalnızlık ve ruhsal sağlık sorunları arasındaki ilişki, çift yönlüdür. Yalnızlık, ruhsal hastalıkları tetiklerken, ruhsal hastalıklar da bireyin insanlardan uzaklaşmasına neden olabilir. Ancak bu döngüyü kırmak mümkündür:

- Profesyonel Destek Almak: Terapi, yalnızlık hissini anlamlandırmak ve bireyin kendini daha iyi ifade etmesini sağlamak açısından önemlidir. Özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT), yalnızlıkla ilişkili olumsuz düşünceleri değiştirmeye yardımcı olabilir.
- Sosyal Becerileri Geliştirmek: Yalnızlık hissi yaşayan bireyler için sosyal

etkileşimler bazen zorlayıcı olabilir. Ancak sosyal becerileri geliştirmek, kaygıyı azaltarak daha sağlıklı ilişkiler kurmayı kolaylaştırabilir.

- Rutin ve Yapı Oluşturmak: Günlük hayatta belli rutinler oluşturmak, yalnızlık hissini hafifletebilir. Bir hobi edinmek, düzenli egzersiz yapmak veya gönüllülük faaliyetlerine katılmak bireyin kendini daha bağlı hissetmesini sağlayabilir.
- Destek Gruplarına Katılmak: Yalnız hisseden bireyler için destek grupları, benzer deneyimlere sahip insanlarla bağlantı kurmanın güvenli bir yolunu sunabilir.

#### Sonuç: Yalnızlık Kendi Başına Bir Hastalık mı?

Yalnızlık, her insanın zaman zaman deneyimlediği bir duygu olsa da, kronik hale geldiğinde ruhsal sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Yalnızlık doğrudan bir hastalık olmasa da, birçok psikolojik rahatsızlığın temel tetikleyicilerinden biri olabilir. Önemli olan, yalnızlığı bir kader olarak görmek yerine, onu yönetilebilir bir durum olarak ele alıp, sosyal bağları güçlendirecek adımlar atabilmektir.



# TMS

## Transkraniyel Manyetik Stimülasyon

TMS, beynin belirli bölgelerine manyetik darbeler uygulayarak sinir hücrelerinin uyarılmasını sağlayan, non-invaziv (cerrahi olmayan) bir tedavi yöntemidir. Depresyon, anksiyete ve kronik ağrı gibi durumlarda da başarıyla kullanılmaktadır.

ÖZEL  
**MOODİST**  
HASTANESİ



**İrem Bengü Yılmazcan**  
Psikolog

## Çocukların sıkça sorduğu sorulardan: “Beni mi kardeşimi mi çok seviyorsun?”



Çocuklar, duygusal gelişim süreçlerinde doğal bir şekilde sevgi, öfke, korku, kaygı, kıskançlık, ve sevinç gibi hem olumlu hem de olumsuz duyguları yaşarlar. Ancak bu duyguların deneyim sıklığı, yoğunluğu ve türü çocuğun yakın çevresindeki kişilerin davranışlarına ve çocuğun kişisel özelliklerine bağlı olarak büyük ölçüde değişkenlik gösterebilmektedir.

Kıskançlık duygusu, herhangi bir yaşta insanın en temel ve başa çıkılması en zor duygulardan biridir. Bu duygu, sevdiği kişileri başkalarıyla paylaşma korkusu veya sevdiklerinin gözünde değer kaybetme endişesinden kaynaklanabilmektedir. Özellikle çocuklar için anne ve babasını kardeşyle paylaşmak zorunda kalmak, kıskançlık duygusunu büyük ölçüde tetikleyebilmektedir. Eğer bu duygu çok yoğun ve şiddetli bir şekilde yaşanırsa, ciddi bir sorun haline gelebilmektedir.

### **Kardeş Kıskançlığının Belirtileri:**

Kardeşinin doğmadan önce ailenin

ilgi ve sevgisinin odak noktası olan bir çocuk, kardeşi dünyaya geldiğinde eğer ona alışmamış ise bazen alt ıslatma veya parmak emme gibi önceki gelişim dönemlerine geri dönme eğiliminde olabilmektedir.

Çocuk, sevgi ve ilginin paylaşılması gerektiğini hissedebilir ya da artık eskisi gibi sevilmediğini düşünerek aileden uzaklaşabilir ve içe kapanabilir. Bu durumda çocuk, farklı yollarla dikkat çekmeye çalışabilir, yemek reddetme sorunları yaşayabilir, geceleri uykularında kabus gördüklerini iddia edebilir, yalnız uyuyamadıklarını veya tuvalet ihtiyaçlarını bildirebilir. Sık sık ebeveynlerine veya yakın çevrelerine “Beni seviyor musun?” veya “Hangimizi daha çok seviyorsun?” gibi sorular yöneltme ihtiyacında olabilir. Bu noktada, ebeveynlerin “Seni daha çok seviyorum” demek yerine, çocuğun duygusunu anlamaya çalışarak her iki çocuğunun da farklı şekillerde ve çokça sevildiğini ifade etmesi oldukça önemlidir. Ayrıca, çocuğa kardeşini zorla sevmesi gerektiği baskısı yapılmamalı, zamanla kendiliğinden bu duygunun gelişebileceği söylenerek rahatlatılmalıdır.

Çocuklar kıskançlık duygularını farklı şekillerde ifade edebilirler. Kimisi kıskançlık duygusunu bastırmaya çalışarak kardeşleriyle fazla ilgilenmeye çalışabilir. Ancak kimileri bu duyguları açıkça gösterebilir. Kıskançlık nedeniyle huzursuz, gergin ve öfkeli olabilirler. Bu öfke, diğer insanlara, kendilerine veya nesnelere yönelik saldırgan davranışlarla birlikte ortaya çıkabilir. Kardeşlerine karşı saldırgan olabilir, oyuncaklarını, eşyalarını kırabilir veya bağırabilirler. Ancak bazı çocuklar, kıskançlık duygularını bastırarak, kardeşlerine aşırı sevgi göstermeye eğilimli olabilirler. Bu davranışların temelinde genellikle anne-babanın sevgisini kaybetme veya tepki alamama korkusu ve kaygısı yatar. Evden, anneden ve babadan ayrılmamak için direnmek, bu nedenle çeşitli problem davranışların yanı sıra mide bulantısı, baş ağrısı vb. gibi psikosomatik şikayetlere yol açabilir.

## **Kardeş Kıskançlığının Olası Nedenleri**

Kardeş kıskançlığı, yeni bir kardeşin doğumuyla birlikte ebeveyn tutumlarındaki değişikliklere ve kardeşler arasındaki ilişkilere bağlı olarak önemli ölçüde değişebilmektedir. Ayrıca, kardeşler arasındaki yaş farkı da kıskançlık düzeyini etkileyebilmektedir. Genellikle yaş farkı az olan kardeşler arasında daha fazla kıskançlık gözlemlenebilmektedir.

Kardeş kıskançlığını artırabilen faktörler arasında ebeveynlerle birlikte yakın çevredeki diğer insanların bazı tutumları da bulunmaktadır. Özellikle, yalnızca küçük çocukla yoğun ilgilenilmesi veya büyük çocuğun ikinci planda tutulduğu hissini yaratması, kardeşler arasında daha fazla kıskançlık hissi oluşturabilir. Ayrıca, çocukların birbirleriyle karşılaştırılması da kıskançlık duygusunu artırabilir. Bazı çocuklar ise doğaları gereği daha fazla kıskanç olabilirler. Ayrıca, aile içinde çocuğa karşı beklenen cinsiyet tercihi ve bu tercihin çocuklara yansıtılması, cinsiyete dayalı kıskançlık duygularına yol açabilmektedir.





## Ebeveynlere Öneriler:

**1.** Çocuk, kardeşinin doğmadan önce duygusal olarak bu değişikliğe hazırlanmalıdır. Ebeveynler, çocuğa, kardeşi olacağı konusunu anlayabileceği bir şekilde anlatmalıdır.

**2.** Evde bazı değişikliklerin yaşanabileceğini, misafirlerin eve gelebileceğini, ebeveynlerin daha yorgun olabileceğini ve bebeğe daha fazla zaman ayırma ihtiyacı duyabileceklerini anlatmalıdır. Ancak zamanla bu durumların düzeleceğini ifade etmelidir.

**3.** Çocuğa kardeşi ile ilgili görevler vermek oldukça önemlidir ve faydalıdır. Örneğin, bebeğin giydirilmesi veya beslenmesi sırasında çocuğa bazı kontrollü görevler vermek, çocuğun kardeşine daha çabuk alışmasına, onu sahiplenme ve koruma hislerinin gelişmesine ve sorumluluk alabilme yeteneğinin gelişmesine yardımcı olabilir.

**4.** Çocukla birlikte kaliteli zaman geçirmek oldukça önemlidir. Ebeveynler, her çocuğa ayrı zamanlar

ayırarak birlikte bireysel etkinliklerde bulunmalı, böylece her çocuk özel olduğunu, önemsendiğini, ailesinin sevgi ve ilgisinde hiçbir değişiklik olmadığını hissedecektir.

**5.** Çocuğa ayrılan özel zamanların yanı sıra, tüm aile üyelerinin birlikte katılabileceği ortak etkinliklere de mümkün olduğunca yer verilmelidir.

**6.** Çocuktan, basit sorumlulukların ötesinde yaşının ve gelişiminin üzerinde bir olgunluk beklenmemelidir. Aynı zamanda eve sık sık gelen kişiler önceden bilgilendirilmeli ve çocuğa karşı uygun davranışlar sergilemeleri sağlanmalıdır.

**7.** Çocuğun, kardeşi hakkındaki duygularını ifade edebilmesi oldukça önemlidir. Ebeveynler, çocuğun kardeşiyle ilgili olumsuz duygularını reddetmek veya aşırı tepki vermek yerine, çocuğu anlamaya çalışmalı, onun neler hissettiğini paylaşmalı ve bu duyguların ifade edilmesine olanak tanımalıdır.

**8.** Her çocuğun güçlü ve zayıf yönleriyle kendine özgü birer birey oldukları unutulmamalıdır.

**9.** Çocuklar arasında çatışmalar çıktığı zaman müdahale edilmemelidir. Eğer birbirlerine zarar verme durumu söz konusu değilse ebeveynler araya girmemeli, kardeşler arasındaki anlaşmazlıkları kendi başlarına çözmelerine izin vermeli ve bu durumlarını kendi aralarında çözmelerine olanak tanımalıdır.

**10.** Kardeşler birbirleriyle kıyaslanmamalıdır. Kardeşler arasında yapılan kıyaslamalar, rekabeti artırabilir, kıskançlık duygularını tetikleyebilir ve herhangi bir konuda kendini yetersiz hissetmesine neden olarak çocuğun benlik saygısını zedeleme potansiyeline sahiptir.

# TMS (Transkraniyal Manyetik Stimülasyon) Nedir?

TMS, beynin belirli bölgelerine manyetik darbeler uygulayarak sinir hücrelerinin uyarılmasını sağlayan, non-invaziv (cerrahi olmayan) bir tedavi yöntemidir. Depresyon, anksiyete ve kronik ağrı gibi durumlarda da başarıyla kullanılmaktadır.



ÖZEL  
**MOODİST**  
HASTANESİ