



PSYCHE

SAYI 3

MART
2023



**BEDEN
VE
ZİHİN**



LİSE
PDR BİRİMİ



İÇİNDEKİLER

1

EDİTÖR YAZISI

2

RUH SAĞLIĞININ BEDENE ETKİLERİ
Özgü ÖZER

5

UYKU VE RUH SAĞLIĞI
Selen ACAR

7

YEME BOZUKLUKLARINA YAKINDAN
BİR BAKIŞ
Belinsu USLU

16

UZMAN PSİKOLOG DAMLA IŞIK
BARRY İLE RÖPORTAJ
Incisu ÇINAR

23

UZMAN DİYETİSYEN OYA NEVA
DEMİRKOL BİNGÜL İLE RÖPORTAJ
Belinsu USLU

30

AYNADAKİ YANSIMA
Elif Banu ABİŞ

33

SOSYAL MEDYANIN BEDEN
ALGISI ÜZERİNE ETKİLERİ
PDR Uzmanı Sidre Ilgın YURTTAŞ



İÇİNDEKİLER

37

SİZLERE SORDUK

Eda TÜRKAY

41

AYNA AYNA SÖYLE BANA...

PDR Uzmanı Yonca YILMAZ

44

**KARISINI ŞAPKA SANAN ADAM-
OLİVER SACKS**

Fatmanaz ÇETİNKAYA

47

**STRESİMİ YÖNETİYORUM: GEVŞEME
EGZERSİZLERİ**

PDR Uzmanı Gülşah EKİM TUNÇ

51

PDR'DEN FİLM ÖNERİLERİ



SEVGİLİ OKUYUCULAR,

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı olmayı “**sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali**” olarak tanımlamaktadır. Bu tanım doğrultusunda, sağlığımızın; duygularımız, düşüncelerimiz ve yaşantılarımız ile bir bütün olduğunu belirtmek mümkündür. Beden ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi görmezden gelen bireyler, hayatlarının herhangi bir döneminde çeşitli yaşamsal zorluklar ile karşılaşabilmektedir. Olumsuz duygu, düşünce ve yaşantıların vücutta yaratabileceği hasarın önüne geçebilmek adına beden ve ruh sağlığı arasındaki bağlantıyı fark etmek oldukça önemlidir. Bizler, bu sayıda ruh sağlığının bedene etkilerine ve bedende gözlemlenebilen psikolojik semptomlara değindik;

yeme bozukluklarını bir psikolog ve bir beslenme uzmanının bakış açısıyla inceledik; beden algısı kavramını mercek altına yatırdık; stres yönetiminde gevşeme egzersizlerinin rolünü ele aldık. Daha pek çok içeriğin yer aldığı üçüncü sayımızı yayınlarken beden ve ruh sağlığınız arasındaki ilişkide köprü görevi gören duygu, düşünce ve yaşantılarınıza dikkat çekmek temel hedefimiz oldu.

Bu hedef doğrultusunda bizlere destek olan değerli içerik üreticilerimize, Psikolog Damla Işık Barry ve Diyetisyen Oya Neva Demirkol Bingül'e, birim sorumlumuz Şengül Bahadır'a, ekip arkadaşlarımız Sidre Ilgın Yurttaş ve Yonca Yılmaz'a teşekkür ederiz.

Keyifli okumalar dileriz.

RUH SAĞLIĞININ BEDENE ETKİLERİ

Özgü ÖZER
10-R

İnsanlar, hayatlarının çeşitli dönemlerinde yaşamsal zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu zorluklarla baş etme gücünün ve yönteminin bireyler arasında farklılaştığını görmekteyiz. Baş etmekte yaşanan güçlükler zaman zaman psikolojik olarak da zorlayıcı olabilir. Yaşanan bu psikolojik güçlüğü aynı zamanda bedensel yansımaları da olduğu görülmektedir. Örneğin, sınav stresinden dolayı mide ağrıları çekmek, strese bağlı egzama yaraları veya uyku problemleri bu bedensel yansımaların bazıları olabilir. Bu yazıda, psikolojik güçlüklerin bedensel yansımaları sonucunda ortaya çıkan ve tanı alabilen bazı rahatsızlıkları tanıyacaksınız.

KONVERSİYON BOZUKLUĞU

Konversiyon bozukluğu çeşitli ruhsal sıkıntıların bedensel sorunlara dönüşmesidir. Hastalığın belirtileri kişiden kişiye değişebilirken, belirtilerinden bazıları kısmi ya da tam felç, bayılma nöbetleri ve denge kusuru, kısmi görme, koku kaybı ve deride batma, uyuşma ve karıncalanma hissi olabilir. Konversiyon bozukluğu psikoterapi ile tedavi edilebilmektedir.

UYKU BOZUKLUKLARI

INSOMNIA

Insomnia, uykuyu başlatma ve/veya sürdürmede güçlük, uyku süresi ve niteliğinde bozulmadır. Bu durumlar gün içi etkinlik düzeyinde azalmaya yol açar. Ayrıca, insanların bitkin, güçsüz, yorgun hissetmesine ve uykunun etkilenmesinden dolayı oluşabilecek bazı fiziksel rahatsızlıklara neden olur. Insomnia terapi uygulamaları ve ilaç kullanımı ile tedavi edilebilmektedir.

KABUS BOZUKLUĞU

Kabus Bozukluğu, genellikle REM döneminde, bir dış uyaran olmadan, kötü duygular içeren bir rüyadan uyanma ve bu rüyayı hatırlama durumudur. Bu bozukluk, ergenlik döneminde daha yaygındır. Belirgin özelliği tekrarlayıcı kabus atakları olmasıdır. Bu durum bireyin uyumaktan kaçınmasına, duygusal dengesizliklere, sosyal ve akademik yaşamında sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu sorunun tedavi yöntemlerinden bazıları bilişsel davranışçı terapiler, kas gevşetme teknikleri eğitimi ve ilaç kullanımınıdır.



YEME BOZUKLUKLARI

BULİMİYA NERVOZA

Bulimiya, kilo almayı önlemek için kişinin haftada en az bir kez kendini kusturma veya laksatif ya da müshil kullanımına yönelmesidir. Bu davranışlara rağmen kişi yine de normal kilonun üstünde olur ya da kilo almaya devam eder. Bu durum insanların fiziksel sağlığını ve bedenini de etkiler. Bulimiya, psikoterapi, beslenme danışmanlığı, aile danışmanlığı ve ilaç kullanımı gibi yöntemlerin beraber kullanıldığı disiplinlerarası bir yaklaşımla tedavi edilebilmektedir.



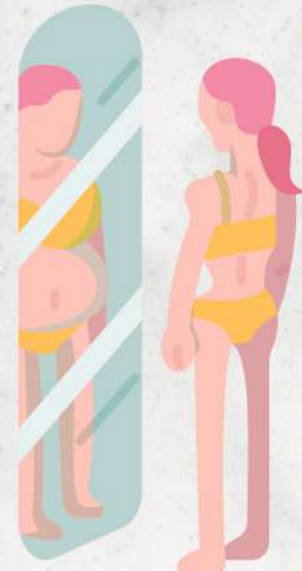
SAĞLIKLI BESLENME TAKINTISI

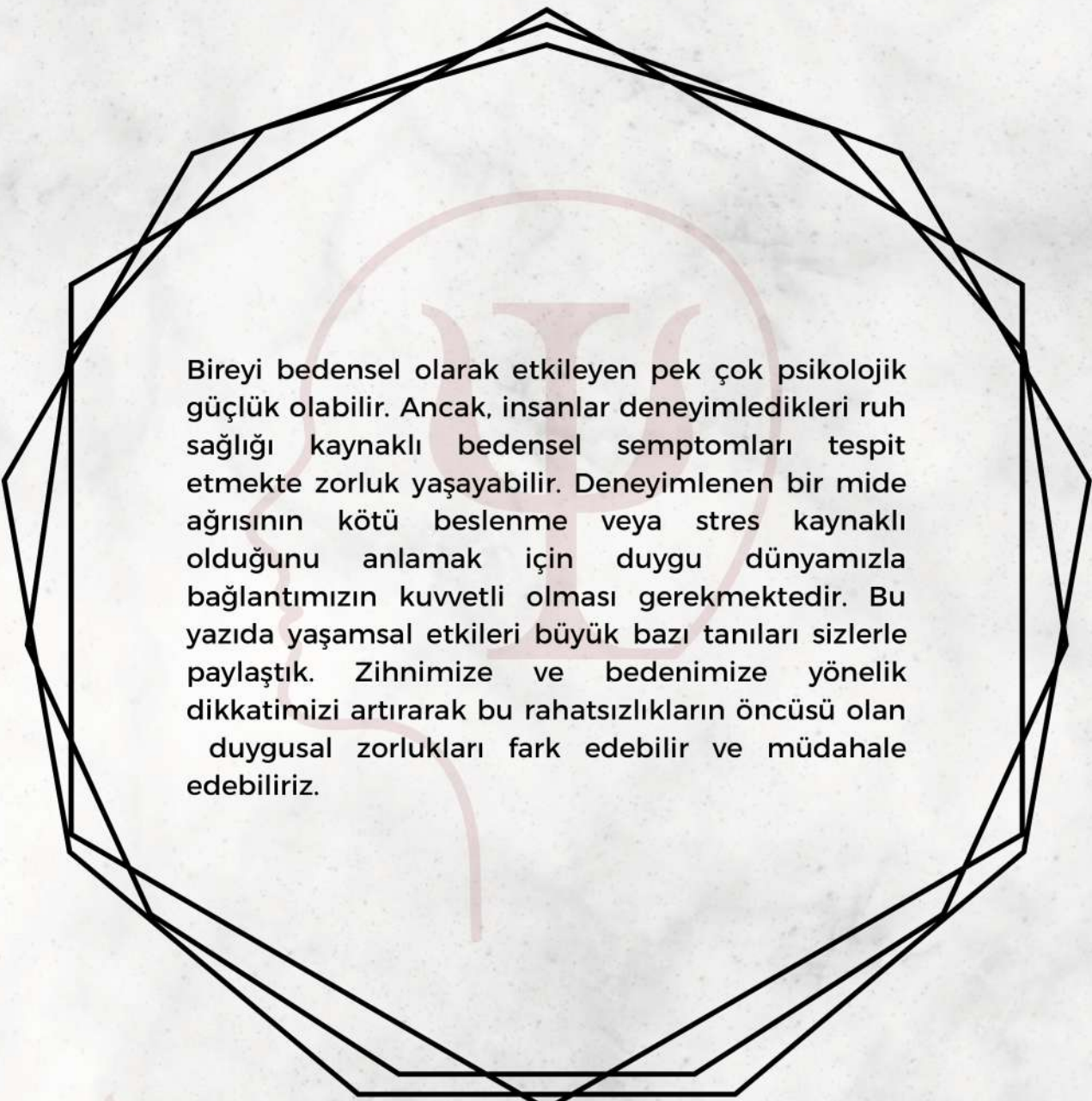
Sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nervoza) kişinin sağlıklı beslenmeyle ilgili bir takıntı oluşturmaktır. Diğer yeme bozukluklarının aksine kişi yiyecek miktarı ve zayıf görünümüne odaklanmak yerine sağlıklı beslenmeye karşı bir takıntı geliştirir. Bu durum yemeğin miktarıyla değil, kalitesiyle ilişkilidir. Ortoreksiya nervozada; kişi, her yediği yemeği abartılı şekilde kontrol eder. Birey yemekle ilgili düşüncelerle çok fazla meşgul olduğu, bu konuda gergin ve huzursuz hissettiği için akademik, aile ve sosyal yaşamında güçlükler yaşayabilir.



ANOREKSİYA NERVOZA

Anoreksiya, kişinin belirgin bir şekilde düşük bir vücut ağırlığına sahip olmasına rağmen sıkı diyetler yaparak kilo vermeye çalışması ve kilo almaktan oldukça korkmasıdır. Bu durumun bedende aşırı kilo kaybı, düşük kan değerleri, aşırı yorgunluk ve kuru cilt gibi etkileri olabilir. Bu hastalığın tedavi yöntemleri arasında psikoterapi ve ilaç kullanımı bulunmaktadır.





Bireyi bedensel olarak etkileyen pek çok psikolojik güçlük olabilir. Ancak, insanlar deneyimledikleri ruh sağlığı kaynaklı bedensel semptomları tespit etmekte zorluk yaşayabilir. Deneyimlenen bir mide ağrısının kötü beslenme veya stres kaynaklı olduğunu anlamak için duygu dünyamızla bağlantımızın kuvvetli olması gerekmektedir. Bu yazıda yaşamsal etkileri büyük bazı tanıları sizlerle paylaştık. Zihnimize ve bedenimize yönelik dikkatimizi artırarak bu rahatsızlıkların öncüsü olan duygusal zorlukları fark edebilir ve müdahale edebiliriz.



UYKU VE RUH SAĞLIĞI

Selen ACAR

10-P

Günümüzün büyük bir kısmını kaplayan uyku, hayatımızda önemli bir role sahiptir. Uykunun vücudumuz için fiziksel bir gereksinim olmasının yanı sıra uyku düzeni ve uyku kalitesi ruh sağlığımız ile de yakından ilişkilidir. Uyku düzenini ve kalitesini etkileyen unsurların başında stres, gürültü, kafein tüketimi, dijital cihazlara fazla maruz kalma ve olumsuz yaşantılar gelmektedir. Bu gibi etkenlere bağlı olarak uyku problemlerinin varlığı, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen dikkatsizlik, akademik başarıda düşüş veya hafızanın zayıflaması gibi sıkıntılara yol açabilir. Ayrıca uyku duyguları da etkiler; uykusuz olduğumuz günler huzursuz ve mutsuzken, iyi uyuduğumuzda enerjik ve pozitif hissederiz.

İdeal sürelerle bakıldığında 14-17 yaş grubundaki gençler için günde 8-10 saat arasında uyku süresi tavsiye edilmektedir. Bu süre tamamlanmadığında uyku problemleri yaygın bir şekilde görülebilmektedir. Süreklilik gösteren uyku problemleri ruhsal sorunlara yol açabilmektedir.

Uyku bozuklukları önemli ruhsal sorunlardan biri olan depresyon ile ilişki gösterebilmektedir. Depresyondan etkilenen insanların yaklaşık %80-%85'i yeterince uzun süre uyuyamadıklarını, geri kalan %15-20'si ise çok fazla uyuduklarını belirtmiştir. Ayrıca gece uzun saatler uyuduğu halde dinlenmemiş kalkmak, gün boyunca uykusuz ve yorgun hissetmek de depresyona eşlik eden uyku problemlerindedir. Depresyon ve uyku arasındaki bu ilişki, depresyon tanısının konmasında uzmanlara yol gösterebilmektedir. Bireyin uyku kalitesinin ve düzeninin incelenmesi ile depresyon daha çabuk belirlenebilir. Depresyon için izlenecek tedavide uyku düzenine olumlu etkisi olabilecek bir uygulama seçilebilir. Sonuç olarak depresyonun tedavisinde uyku bozukluklarının da dikkate alınması gereklidir.



Uyku problemleriyle ilişkili olan başka bir ruhsal sorun da anksiyetedir. Anksiyeteye sahip olan insanlar özellikle uykuya dalmak için gereken sakinliğe ulaşmakta ve gevşemekte zorlanırlar. Bu yüzden dinlendirici bir uyku uyuyamazlar. Depresyonda olduğu gibi, anksiyete tanısı konulurken de uyku düzeni ve kalitesi incelenerek ölçüt olarak kullanılabilir.



Ruh sağlığına büyük bir etkisi olan uykunun iyileştirilmesi yaşam kalitemiz için oldukça önemlidir.

Uyku kalitesini artırmak için şu öneriler dikkate alınabilir:

- Uykuya daha kolay dalmak için gürültüsüz ve karanlık bir ortam seçilebilir.
- Uyumadan önce kafeinden uzak durulabilir.
- Uyumadan en az yarım saat önce dijital cihazların kullanımına son verilebilir.
- Her gün aynı saatlerde uyumaya çalışılarak bir rutin oluşturulabilir.

Kişinin uyku düzenini sağlaması ve uyku kalitesini artırması günlük çalışmalarda verimliliğin ve dikkatin gelişimine katkı sağlar. Bu nedenle uykuyla ilişkili sorunlar bireysel çabalarla çözülmüyorsa uzman desteğine başvurulmalıdır.

Sonuç olarak uyku ruh sağlığımız ile güçlü bir ilişkiye sahiptir. En az diğer fiziksel gereksinimlerimiz kadar önemlidir. Uyku üzerinde doğru müdahaleler sayesinde yaşam kalitesi artırılabilir ve ruhsal sorunlarda iyileşme görülebilir. Özet olarak, uyku sadece fiziksel değil aynı zamanda ruhsal bir gereksinim olarak da görülmelidir. Düzenli ve kaliteli uyku yaşamımız üzerinde olumlu bir etkiye sahip olup bizi ruhsal sorunlara karşı korur.



YEME BOZUKLUKLARINA YAKINDAN BİR BAKIŞ

Belinsu USLU

11-T

Yemek yemenin hayatta kalmak için bir ihtiyaç olması dışında psikolojik açıdan da çok önemli etkileri var. Yemek yemek; kişiyi mutlu eden ve stresten uzaklaştıran bir eylemdir. Mutluluğun mideden geçtiği söylenir ya, işte tam olarak parmak basılan konu da budur; mutlu ve zinde bir vücut için mideyi sevindirmek. Ancak, bazen bireyler sağlıksız beslenme alışkanlıkları kazanarak bu eylemin fiziksel ve psikolojik olumsuz sonuçlarıyla da karşılaşabilirler. Bu negatif etkilerden en öne çıkan grup ise yeme bozukluklarıdır. Toplumda özellikle de ergenlik çağlarını yaşayan gençlerde oldukça sık görülmesine rağmen insanların pek farkında olmadığı bir rahatsızlıktır. Demi Lovato, Lady Gaga, Zayn Malik, Bella Hadid, Taylor Swift ve daha birçok tanınmış ismin geçmişte çeşitli yeme bozukluklarıyla mücadele ettiğini biliyor muydunuz? Peki pek çok “diyet yapma” adı altında sunulan pek çok önerinin aslında yeme bozukluğu tetikleyicileri olduğunu ve bu “kısıtlayıcı diyet”lerin yeme bozukluklarıyla sonuçlandığını? Toplumda bu kadar fazla görülen ve sonuçları itibarıyla de oldukça ciddi boyutlara ulaşabilen bir psikolojik rahatsızlığın bu kadar az bilinmesine ne denmeli?

Bu yazıda yeme bozuklukları hakkındaki önemli noktalar ve doğru bilinen yanlışlar yer almaktadır.

Yeme bozuklukları; yemeyi kısıtlama, tıknırcasına yeme, aşırı egzersiz yapma, kusma ve müshil ilacı kullanımı gibi davranışlara, vücut şekli ve kiloyla ilgili olumsuz inançların eşlik ettiği kronik bir durumdur. Bu durum ruhsal kaynaklıdır ve bedensel belirtiler ön planda gibi görünse de ciddi ruhsal sorunları da beraberinde getirir. Yeme bozuklukları, psikiyatrik hastalıklar içerisinde cinsiyet farklılığının en belirgin olduğu hastalık gruplarından birisidir. Hastaların çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Toplum temelli yapılan çalışmalara göre; yeme bozukluğunun en sık görüldüğü yaşlar kızlar için 15-19 yaşları, erkekler için ise 10-14 yaşlarıdır. Bu nedenle, ergenlik döneminde yeme bozuklukları üzerine farkındalık sahibi olmak oldukça önemlidir.

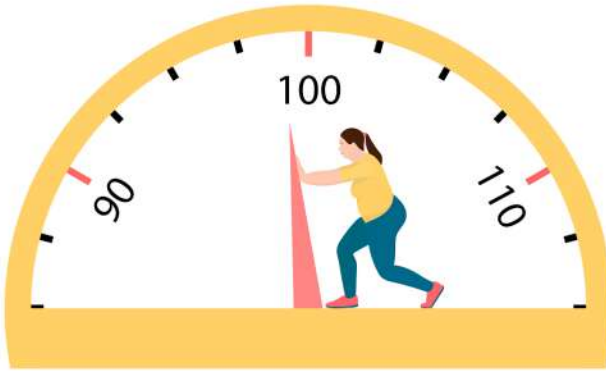


Gençler arasında en sık görülen yeme bozukluklarından bazıları anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ve ortoreksiya nervozadır. Bu rahatsızlıkların belirgin özelliklerini bilmek erken fark edebilmek adına faydalı olacaktır.

Anoreksiya Nervoza

Anoreksiya Nervoza, temel olarak yaşına ve cinsiyetine göre düşük vücut ağırlığına sahip olmak, vücudun veya bazı vücut kısımlarının şeklinden aşırı derecede memnuniyetsizlik, yoğun bir kilo alma korkusu, kilo alma korkusunu düşündürecek şekilde çok düşük vücut ağırlığına sahip olunmasına rağmen kilo alımını güçleştiren davranışlarda bulunma ile kendini göstermektedir. Anoreksiya Nervoza; hastaların süregelen olarak aşırı kilo alma korkusu nedeniyle kalori alımını kısıtladığı, kilo alımını engelleyici davranışlar sergilediği yaşamı tehdit eden bir yeme bozukluğudur.

Tüm besin gruplarının veya günlük alınan kalori miktarının kısıtlanması ve farklı yemek ritüellerinin geliştirilmesi sık görülmektedir. Anoreksiya olan kişiler 'iyi' ya da 'kötü' şeklinde gıdaları sınıflandırarak seçici beslenebilir, daha önceden sevdikleri yiyecekleri yemeyi reddedebilir ve sıklıkla aileleri veya arkadaşlarıyla birlikte yemek yemekten kaçınabilirler. Çok yavaş yemek yeme, yemeği çok küçük lokmalara bölerek yeme, kalori sayma, ağır egzersizler yapma, gün içerisinde sık sık tartılma, vücut şekillerindeki değişimi değerlendirmek için sık aynaya bakma ve yağlı yemekten özellikle kaçınma sıklıkla görülmektedir.



Anoreksiya olan hastalarda aynı zamanda beden algısı da bozulmuştur. Beden algısında bozulma, tüm bedenin olduğundan daha kilolu algılanması şeklinde olabileceği gibi özellikle uyluk ve bel bölgesi olmak üzere bazı vücut kısımlarının daha kilolu olduğunu düşünme şeklinde de olabilir.



Bulimiya Nervoza



Bulimiya Nervoza kilo ve vücut yapısına takıntılı olma, kilo almaktan korkma, tekrarlayan kontrol kaybının olduğu aşırı yemek yeme atakları ile karakterize bir durumdur. Temelde 3 tanı kriteri vardır:

- 1) Tekrarlayan tıkinırcasına yeme atakları,
- 2) Kilo alımını önlemek için tekrarlayan uygunsuz ödünleyici davranışlar,
- 3) Beden şekli algısında bozulma ve kilo alma korkusu.



Bulimiya Nervoza'da kişinin kontrolünü kaybederek tüketebileceğinden çok daha fazla miktarda yiyeceği, belli bir süre içerisinde tüketmesi ile ortaya çıkan yeme atakları söz konusudur. Yeme atakları genellikle birey yalnızken ve gizli olarak gerçekleştirilir. Anne-baba evde yokken ya da gece evdeki kişiler uykudayken yapılması buna örnek olarak verilebilir. Bu yeme ataklarını çoğunlukla yaşam stresi, can sıkıntısı, olumsuz duygulanım gibi durumlar tetiklemektedir. Yeme atağının hemen sonrasında geçici bir rahatlama olabilese de bu durumu mutsuz hissetme ve kendini suçlama takip eder. Bireyler yeme ataklarından sonra kilo alma korkusu nedeniyle davranışı telafi etmek amacıyla uygunsuz davranışlarda bulunurlar. Bu uygunsuz davranışlar; kendini kusturma, laksatif ve diüretik gibi ilaçların kötüye kullanımı, uzun süreli aç kalma ve aşırı egzersiz yapma gibi davranışlardır. Bulimiya tanısı alan bireyler genellikle normal ya da normalin üzerinde kiloya sahiptirler ve kısıtlı beslenme davranışı ön planda değildir. Bu bireyler belirtilerini sosyal dışlanma, küçümsenme gibi endişeler nedeniyle gizledikleri için geç tanı alma ya da hiç tanı almama riski altındadır.

Tıkinırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkinırcasına yeme, nesnel olarak fazla miktardaki gıdanın (benzer koşullarda çoğu insanın tüketebileceğinden çok daha fazla miktarda) kontrol kaybı ile tüketimidir. Tıkinırcasına yeme bozukluğu, tekrarlayan yeme atakları ile karakterize olan bir yeme bozukluğudur. Tanısının konulabilmesi için son üç ayda ortalama olarak haftada en az 1 kere, kontrol kaybının eşlik ettiği çok miktarda yiyecek tüketiminin olduğu aşırı yeme atakları olmalıdır. Tıkinırcasına yeme bozukluğunu Bulimia Nervozadan ayırt eden özelliği tıkinırcasına yeme ataklarından sonra kendi kendini kusturmanın, diüretik ilaç ya da laksatif kullanımının, aşırı egzersiz gibi uygunsuz telafi edici davranışların olmamasıdır.



Ortoreksiya Nervoza



Ortoreksiya dilimizde "sağlıklı beslenme takıntısı" olarak tanımlanır. Ortoreksiya nervozası olan kişiler; sağlıklı beslenme konusunda gereğinden fazla ileriye giderler. Bütün gün sadece yemek düşünmek, yenilen her yemeğin kalorisini hesaplamak, yiyeceklerini içeriğine ve besin değerlerine takıntılı şekilde yemeğini seçmek bu rahatsızlığın belirtilerindendir. Sağlıklı beslenme takıntısı yani ortoreksiya nervozanın diğer yeme bozukluklarından ayırıcı özelliği kilo verme isteğinin olmaması ve yemeğin miktarından çok kalitesine odaklanmasıdır. Yedikleri yemeğin kalitesi ve sağlıklı olması bu kişiler için aşırı önemlidir.

Yeme Bozukluklarının Nedenleri

Yeme bozukluğuna psikolojik, biyolojik, sosyo-kültürel ve çevresel etmenler kaynaklık edebilmektedir (Polivy ve Herman, 2002). Önlenmesi adına bu kaynakların anlaşılması önemlidir.



Psikolojik nedenler

Yeme bozukluğu olan hastalar benlik değerlerini tümüyle kilo ve beden yapısı ile ilişkilendirip beden yapılarını ve kilolarını katı bir kontrol altında tutmaları gerektiğine inandıklarından, hastalığın ciddi sonuçları olduğunu bilmelerine rağmen bu hastalar için kilo almak kabul edilebilir bir durum değildir. Hastalığın sonuçlarının ve bu durumun bir psikolojik bozukluk olduğunun inkarı, tedavi sırasında hasta ile yapılması gereken iş birliğinin zorlaşmasına sebep olur.

Yeme bozukluğu olan kişilerin beden yapısı ve kiloya ilişkin gerçekçi olmayan bir algıları vardır. Zayıflamak adına çok sıkı rejimler uygulayabilirler. Genellikle benlik saygıları ve öz değerleri düşüktür. Zayıf olmak ya da zayıf olmayı başarmak onlar için benlik saygılarını yükseltmenin ve kendilerini değerli bulmanın ilk yoludur. Ancak gerçekçi olmayan kriterlerden dolayı yeterince zayıf olamadıklarında kendilerine verdikleri değerde düşmeye devam etmektedir. Bu durum içinden çıkılması zor bir hal alır.

Gelişimsel kuramlar ailesel faktörlerin önemini altını çizmektedir. Yeme bozukluğu görülen kişilerin ailelerinde sorun çözme becerilerinin oldukça zayıf olduğu görülmüştür. Buna ek olarak bu ailelerin çocuk yetiştirme tutumları da oldukça sert disiplin kurallarını içermektedir. Yeme bozuklukları görülen hastaların genellikle özerklik kazanılmasına fırsat vermeyen baskıcı ve kontrolcü ailelerden geldikleri saptanmıştır. Aile gözlemlerine dayanan çalışmalarda anoreksiya hastalarının ailelerinin bireylerin benlik gelişimini göz ardı ettikleri saptanmıştır.

Biyolojik nedenler

Yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında her ne kadar sosyo - kültürel ve psikolojik sebepler önemli rol oynasa da son yıllarda yapılan araştırmalar yeme bozukluklarında genetik etkenlere dikkat çekmeye başlamıştır. Yapılan aile çalışmaları ve genetik araştırmalar sonucunda yeme bozuklukları kalıtsal bir hastalık olmamasına rağmen, bu hastalığa yatkınlıkta genetik faktörlerin önemli yer tuttuğu saptanmıştır.

Ailesinde yeme bozuklukları olan kişilerde yeme bozukluklarına daha sık rastlanmaktadır. Bu durum kişinin rol model olarak ailesini alması olarak açıklanabilse de yapılan çalışmalar genetik yatkınlığı da ortaya koymuştur. Aileden gelen kaygı, korku, mükemmeliyetçilik gibi özellikler kişinin yeme bozukluğu yaşamasına neden olabilmektedir.



Sosyo-kültürel ve çevresel nedenler

İnsan bedenine ilişkin toplumsal kabuller ve beklentiler yeme bozukluklarına kaynaklık eden etmenlerdendir. Düşük beden ağırlığının kabul gördüğü kültürlerde yeme bozukluğunun daha sık görüldüğü öne sürülmektedir. Özellikle batılı toplumlarda 20. yüzyılın başlarından beri zayıf olmak, genç olmak gibi kavramlarla özdeşleştirilmektedir. 60'lı yıllardan itibaren rejim yapmak ve zayıflık toplumsal takıntı haline dönüşmüştür. Özellikle medya ve reklamlar zayıflığın idealize edilmesinde önemli birer etkendir.

David Garner ve Paul Garpinkel (1980) vücut ölçülerindeki ve kadın vücudunun çekiciliği standartlarındaki değişimleri araştırmışlardır ve her yıl Kuzey Amerika'da yapılan bir güzellik yarışmasını kazanan kadınların beden ve vücut ağırlıklarını karşılaştırmışlardır. Bu kıyaslamalar sonucunda modellerin gitgide beden ağırlıklarının düştüğü gerek kalça gerekse göğüs ölçülerinin giderek küçüldüğü saptanmıştır.

Yeme bozukluğunda çevresel etkenler de oldukça etkilidir. Kişinin çocukluk çağında ve ergenlik döneminde yaşadığı kilo odaklı alaycı yaklaşımlar, anne babaların beslenme konusundaki yanlış tutumları, medyada var olan güzellik algısı ve diyet kültürü gibi noktalar çevresel etkenler olarak sayılabilir.

Bunun yanı sıra, medya toplum üzerinde zayıflık, estetik ölçüler ve değerlerle ilgili önemli etkiler yaratmaktadır. Medyada zayıflık genellikle idealize edilmekte, zayıf-ince olmak kadında çekicilik, toplumsal kabul görme, başarı elde etme ve kendini denetleme yetisiyle birlikte anılmaktadır.



Zayıflık yönündeki bu aşırı baskılar ve pekiştirmeler sonucunda kadınlarda sürekli olarak diyet yapma, yediklerinden kurtulmak için kusma, laksatif kullanma gibi sağlıksız yeme davranışları ortaya çıkmaktadır. Medyada sunulan "ideal" beden imgeleri, kadınlarda sağlıksız yeme davranışı ve beden algısı bozukluğunun yanı sıra bedenine/kendine güvensizlik, suçluluk, utanç duyguları, mutsuzluk, kaygı ve depresyona da yol açabilmektedir.

Yeme Bozukluklarının Yol Açtığı Fiziksel Semptomlar



Yeme bozuklukları tüm psikiyatrik hastalıklar arasında en ölümcül olanlarıdır. Özellikle anoreksiya nervozada ölüm oranları, gelişmiş ülkelerde bile %10'a ulaşabilmektedir. Her sistem yeme bozukluklarından etkilenir. Zayıf bir bedene sahip olma arzusuyla ve psikolojik bir mekanizmayla başlayan süreç, bedende ciddi hasarlar oluşturur.

Türk Psikiyatri Derneği yeme bozukluklarında görülen başlıca tıbbi sorunları şu şekilde sıralamıştır:

- Kalp ve damar sistemi: Tansiyon düşüklüğü, nabız sayısının azalması, kalp ritmi bozuklukları, kalp kasının erimesi, elektrolit bozuklukları nedeniyle ani kalp durmaları en önde gelenlerindedir.
- Sindirim sistemi: Kusmalara bağlı yemek borusu hasarları, hatta yırtılmaları, şişkinlik, kabızlık, müshil kullanımına bağlı barsak bozuklukları
- Hormonal değişiklikler: Adet düzensizlikleri ve adetlerin kesilmesi
- Kemikler : Kemik erimesi (osteoporoz), kemiklerde çabuk kırılmalar
- Dişler : Diş minelerinde erime, çürükler
- Kansızlık ve vücudun savunma hücrelerinin azalması



Tedavi

Yeme bozukluklarının tedavisi psikiyatri ve uzman psikolog liderliğinde, rahatsızlığın durumu belirlenerek iç hastalıkları ve diğer tıp dalları ile işbirliği yapılarak sürdürülmektedir. Tedavi için hekim, psikiyatrist ve diyetisyen eşliğinde multidisipliner bir çalışma gerekmektedir.

Yeme bozukluklarını saptamak için kilonun boya oranlanması ile saptanan vücut kitle indeksi kullanılmaktadır. Düşük kitle indeksi anoreksiyanın belirticidir, yüksek kitle indeksi ise tıknırcasına beslenme bozukluğu için bir göstergedir. Bulimiya olan kişiler çoğunlukla normal bir kitle endeksine sahiptir.

Bilişsel davranışçı terapi beslenme bozukluklarının tedavi edilmesinde iyi sonuçlar veren yöntemlerden biridir (Linardon, Wade, de la Piedad Garcia ve Brennan, 2017). Sağlıksız yeme davranışları olan bireyler strese ve duygusal olaylara sorunlu bir beslenme davranışı ile tepki verdiği için terapi bu bireylere stres ve duygusal durumlarla alternatif baş etme yöntemlerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Özellikle genç hastalarda aile ve yakın çevrenin terapiye dâhil edilmesi çok önemlidir.

Yeme bozukluklarının öncüsü olabilecek sağlıksız beslenme alışkanlarından kaçınmak için kendinize şunları hatırlatın;

- Yiyecek veya içecekleri “iyi - kötü” etiketlerinden çıkartmak ve her besinin tüketilebilir olduğunu kabul etmek oldukça önemlidir.
- Kalori yiyeceklerin besin değerini değil enerji değerini göstermektedir. Bu nedenle kalori saymak etkili bir kilo kontrol yöntemi değildir. Çoğunlukla sağlıksız yeme davranışlarında duygusal bir tetikleyicidir.
- Herkes metabolik faaliyetleri sonucu acıktır. Ancak acıkmayı su, sakız, kahve vb. alışkanlıklarla erteleyen bireylerin sonrasında daha fazla yiyecek tükettikleri araştırmalarla desteklenmiştir. Bundan ötürü, açlığın değerlendirilip tokluğa ulaşıncaya kadar bedeni beslemek önemlidir.

- Tartı sürekli değişkenlik gösteren bir sayıdan ibarettir; bir hedef değildir. Bu yüzden sürekli tartılmak yerine yeme tutumu üzerine çalışılmalıdır.
- Her birey kendine özgüdür. Dolayısıyla her bireyin beslenme şekli, egzersiz şekli, kilosu, boyu kendine hastır. Başkaları ile kıyas yapmak duygusal tetikleyicileri harekete geçireceğinden kişi sadece kendini iyi hissetmeye odaklanmalıdır.



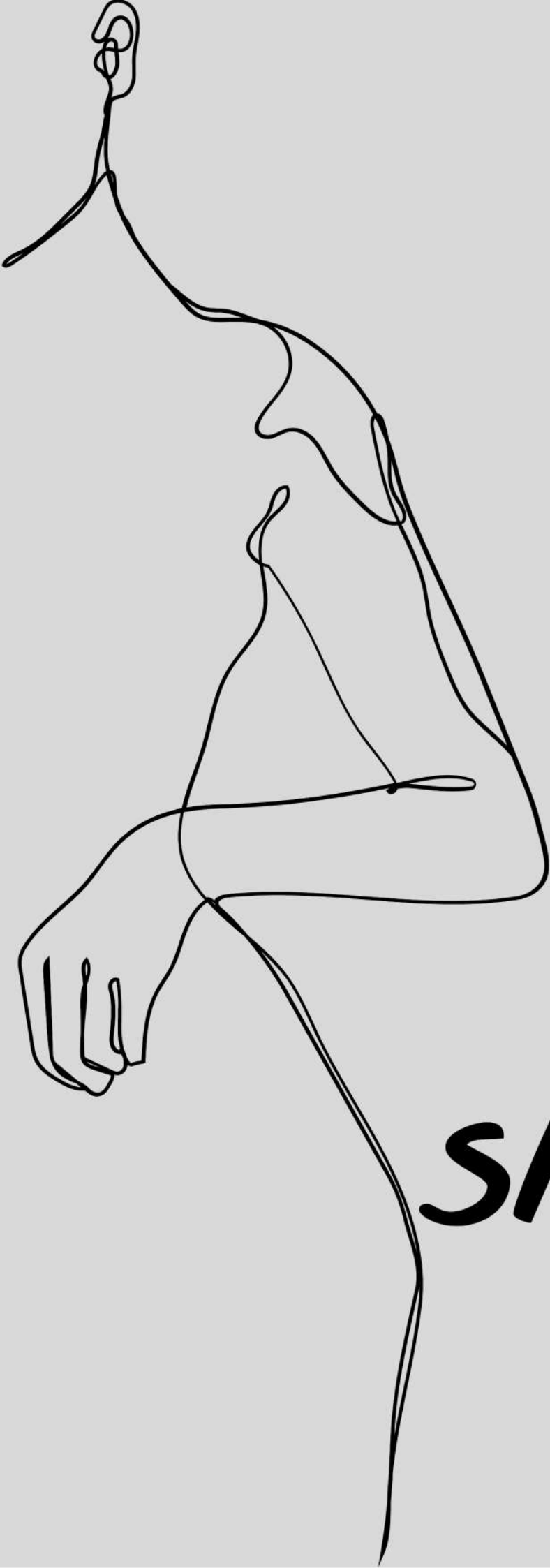
Yemek yemek gibi hayati bir ihtiyacın bazı nedenlerden ötürü bozulmasıyla ortaya çıkan ve ilerlemesi halinde ciddi olumsuzluklar da doğuran psikolojik bir rahatsızlık olan yeme bozuklukları, çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Özellikle gençleri etkilemesi ve bu etkinin boyutunun giderek artması, her branşta çalışan hekimleri, eğitimcileri ve anne-babaları yakından ilgilendirmektedir. Yeme bozuklukları, tedavisi mümkün olan bir rahatsızlık olup öncesinde kişinin bozulmuş yeme davranışları göstermesiyle başlar. Öncelikle kendimize ve bedenimize ilişkin düşüncelerimizi gözden geçirerek, işlevsel olmayan düşüncelerimizi fark ederek iyileşmeye başlayabiliriz.



STOP

BODY

SHAMING



RÖPORTAJ

İncisu ÇINAR
10-Y

UZMAN PSİKOLOG DAMLA IŞIK BARRY



Damla Işık Barry 2007 yılında TED Ankara Koleji'nden mezun oldu. Mezun olduktan sonra Bilkent Üniversitesi'nde Psikoloji eğitimi aldı ve ardından İskoçya'da Dundee Üniversitesi'nde Gelişim Psikolojisi alanında yüksek lisans yaptı. Yüksek lisanstan sonra TED Ankara Koleji İlkokul'unda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi'nde çalışmaya başladı. Çalışırken bir yandan da psikoterapistlik eğitimlerini tamamlayan Damla Hanım son 3 yıldır Bilişsel Davranışçı Terapi alanında psikoterapist olarak çalışmakta.

Şu anda hem Bilkent Üniversitesi'nde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak hem de Çankaya'da özel bir klinikte Psikiyatrist Selçuk Aslan ve Genel Cerrah Oktay Banlı ile birlikte tüp mide ameliyatı veya obezite cerrahisi geçirmiş kişilerle çalışıyor.

Dergimizin bu sayısında ruh sağlığının bedene etkilerini ele alıyoruz. Bu kapsamda, beden algısının yeme bozuklukları üzerine etkisi konusunda görüşlerinizi almak isteriz. Beden algısından başlarsak beden algısı nedir? Bu konuda bizi aydınlatabilir misiniz?

Beden algısı, insanların kendi bedenlerini ve fiziksel görünümünü nasıl algıladıklarıyla ve dış görünüşleri hakkında ne hissettikleriyle ilgilidir. Eğer kişi kendi değerini fiziksel görünümüne göre belirliyorsa bir sorun var demektir. Kişinin kendisiyle ilgili negatif bir beden algısının olması, o kişinin daha çok stresli olmasına, çok fazla yemek yemesine, depresif bir duygu durumu içerisinde olmasına veya özgüveninin daha düşük olmasına neden olabiliyor. Bizler bu konuyu danışanlarımızla çalışırken vücudunun belirli bölgeleriyle (burun, kulak, dudak, diz kapakları) ilgili nasıl hissediyor, buna bakıyoruz. Bilişsel alanda ise kişilerin ne düşündüğüne bakıyoruz. Yani kişi kendi bedeni ile ilgili ne düşünüyor, akli bu düşüncelerle ne kadar meşgul... Bu konuyu değerlendirirken kişinin kendi dış görünüşünü değiştirmek için attığı adımlar da bizim için önem taşıyor.

"Beden memnuniyetsizliği aslında hepimizin yaşadığı bir şey olabilir ama bunları değerlendirdiğimizde uç noktaları ve hayatımızı nasıl etkilediği önem taşıyor."

Beden algısıyla ilişkili olarak beden memnuniyetsizliği kavramını da duyuyoruz. Bu durumu biraz açıklayabilir misiniz? Beden memnuniyetsizliği bireyin yaşamını nasıl etkiler?

Beden memnuniyetsizliği olduğu zaman, kişide negatif duygulanım oluyor. Yani kişi çok üzülebiliyor, hayal kırıklığına uğrayabiliyor, stres yaşayabiliyor; bu kişiler bu duygulanımla baş edebilmek için ve kendilerini rahatlatmak için yemek yiyebiliyor. Buna obezitenin formülasyonu olarak bakabiliriz. Kişi olumsuz duygulanım sonrası rahatlamak için yemeğe yöneldiğinde obezite ortaya çıkıyor, kilo alıyor ve bu tatminsizlik devam ettiğinde bir kısır döngü başlıyor. Bazı insanlar o olumsuz duyguyu yaratan şeyleri kontrol etmeye çalışıyor, bu sefer kontrolle birlikte hiç yemek yemeyebiliyorlar. Beden memnuniyetsizliği aslında hepimizin yaşadığı bir şey olabilir ama bunları değerlendirdiğimizde uç noktaları ve hayatımızı nasıl etkilediği önem taşıyor.

Doğduğumuz günden itibaren çevremizden edindiğimiz bir güzellik algısı var. Bu güzellik standartlarının insanlara dayattığı baskının ne tür etkileri olduğunu düşünüyorsunuz?

Aslında birçok olumsuz etkisi olabiliyor ancak bunu sosyal medyada olumluya çevirmeye çalışanlar da oluyor. Biz sosyal medyaya ya da belirli yerlere bakarak anormal olan şeyleri normal zannederek kendimiz için isteyebiliyoruz. Çok mükemmel bir cilt görünümü mesela lekesiz, sivilcesiz ya da belli ortamlarda parlak duran, hacimli saçlar, düm düz karınlar... Ama gerçek hayatta hepimizin dış görünüşü farklı ve vücudumuz farklı yerlerde farklı şekillere girebiliyor ya da belli ışıklarda yüzümüz belli şekillerde görünebiliyor. Fakat sosyal medyada filtreler kullanıldıkça, resimler düzeltildikçe ve insanların doğal halleri değiştirildikçe bizim algılarımızda da yanılsamalar olabiliyor. Toplum ve kültür tarafında da dayatılan standartlar var. Onlar da insanların hayatını olumsuz etkileyebiliyor.

Bu durumun yeme bozukluklarına yol açabileceğini düşünüyor musunuz?

Bu durum yeme bozukluklarına yol açabiliyor çünkü kişiler aslında bir şekilde ideallerindeki vücuda sahip olabilmek için yanlış besleniyorlar. Yeme bozukluğu dediğimiz sadece yemek yememek ya da yemek yedikten sonra kusmak değil. Sürekli sağlıklı besinler tüketmeye ve sağlıklı yaşamaya çalışmakta bir yeme bozukluğu çeşidi. 16 saatliğine kendini aç bırakma ya da glütensiz beslenme gibi farklı beslenme çeşitlerine de yönelebiliyorlar. Bu yüzden de belirli bir görünüme, belirli bir yolu izleyerek sahip olacaklarını düşünüyorlar ama o yol her zaman doğru olmayabiliyor ve yanlış bilgiler de yeme bozukluklarının oluşmasına neden olabiliyor.

Bizlere yeme bozukluğunu biraz açıklayabilir misiniz?

Yeme bozukluklarının birçok çeşidi var. Geneline baktığımız zaman kişi kendi önemini ve değerini, tüm başarılarını ve hedeflerini tamamıyla kendi fiziksel görünümünden değerlendiriyor. Yani sadece kendi fiziksel görünümünden memnunsaydı sosyalleşebileceğine, okulunda başarılı olabileceğine ve sevilebileceğine inanıyor. Akli sürekli fiziksel görünümünün nasıl olduğuyla ve yeme davranışıyla meşgul oluyor. Her şeyin kalorisini hesaplamaya başlıyor. "Bunu yersem kilo aldırır, şunu yersem aldırılmaz." gibi. Kilosunu ve davranışlarını kontrol etmeye çalışırken, kişi uzun vadede zarar görebiliyor. Mesela; kilosunu yemeyerek kontrol etmeye çalışan birinin vücudunda vitamin eksiklikleri ve saç dökülmeleri görüyoruz. Aslında kişi fiziksel görünüşünü değiştirmeye çalışırken, yine fiziksel görünüşüyle ilgili problemler yaşamaya başlıyor. Yediklerini kusmayla telafi etmeye çalıştığında da aşırı kusmadan dişlerinde çürükler meydana geliyor, kalp ve mide borusunu tehlikeye atacak başka sorunlar da meydana geliyor. Kişiler aslında kendilerine zarar verici, telafi edici davranışlar içinde bulunuyorlar.



"Yeme bozuklukları genelde ergenlik dönemiyle başlıyor ve kızlarda erkeklere oranla daha fazla görülüyor."

Yeme bozukluklarının en sık ortaya çıktığı yaş aralığı nedir ve neden bu yaş aralığında sıkça görülmektedir?

Maalesef yeme bozukluklarının başlama yaşı on iki yaşına kadar düştü. Genellikle ergenlik dönemiyle birlikte başladığı gözlemleniyor. Kızlarda erkeklere oranla daha çok görülebiliyor. Ergenlikle birlikte başlamasını da ergenlik döneminin insan vücudunun çok hızlı geliştiği bir dönem olmasıyla bağlantılı olduğunu düşünüyorum. Zaten insanlar ilkokul çağından itibaren kendilerini diğer insanlarla kıyaslamaya başlıyor "Arkadaşım bu metni benden daha hızlı okuyor, ben neden bu kadar yavaş okuyorum?" "Arkadaşım futbolda çok iyi, ben de basketbolda çok iyi olayım.". Aslında kendisini anlamaya çalışıyor. Ergenlik döneminde ise kişi kendi kimliğini oluşturuyor. Vücudu da çok hızlı değiştiği için bu yeni duruma adapte olmakta zorlanıyor ve kendi dış görünüşüyle ilgili stres yaşayabiliyor. "Benim topluma kabul edilmemde dış görünüşüm, kişilik yapım ne kadar önemli?" gibi sorularla birlikte yeme bozukluklarını ergenlik döneminde görmeye başlayabiliyoruz.

Yeme bozukluklarının altında yatan sebepler nelerdir ve nasıl oluşurlar?

Yeme bozukluklarının altında yatan birçok neden olabilir. Aileyle güvensiz bağlanma, genetik yatkınlık (ailedeki bireylerde yeme bozukluğunun görülüp görülmediği), kişinin mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olması, kaygıya yatkınlığının olup olmaması, duygu düzenleme becerilerinin nasıl olduğu, ailenin çocuğu yetiştirme tarzı, çocuğun küçükken zorbalığa veya tacize maruz kalıp kalmaması, çocukluğunda fiziksel görünümüyle ilgili sıkıntılar yaşayıp yaşamaması gibi başka faktörler de etkili olabilmektedir. Bir de ailenin bu yeme davranışı ve beden algısıyla ilgili tutumu oldukça önemli bir etken, çocuğunu eleştiriyor mu, çocuğunu "Yemeğini yemezsen hastalanacaksın" diye zorluyor mu?

Bir kişide yeme bozukluğu olduğundan nasıl şüphelenilir? Eğer böyle bir şüphe varsa hangi aşamada uzman yardımı alması gerekir?

Bir insanda yeme bozukluğu olup olmadığını dış görünüşünden anlayamayız; bir insanın obezitesi varsa tıknırcasına yeme bozukluğu var diyemiyoruz. Bulimia rahatsızlığı olan kişiler de genelde normal kilolarda oluyorlar. Anoreksiya da eğer çok ileri bir seviyedeysen kişinin normal kilosunun altında olduğunu görüyoruz. Ancak dış görünüşünden tanı koyamıyoruz. Kişinin aklı eğer sürekli yeme davranışıyla meşgul ise, sürekli kalori hesabı yapıyorsa, "Beni ne zayıflatır, şunu yersem kilo alır mıyım?" diye düşünüyorsa, çok hızlı kilo verip çok hızlı kilo alıyorsa, kusmaya çalışma, müshil ilaçları kullanma, saatlerce spor yapma gibi telafi edici davranışları varsa, kendi koyduğu kurallara göre yiyemediğinde çok gergin hissediyorsa ve sürekli kendisini kısıtlama ihtiyacı hissediyorsa yeme bozukluğundan şüphelenebilir. Uzman desteği alması gerekir.

Yeme bozukluklarının tedavisinde nasıl bir yaklaşım izleniyor? Bu tedavide psikologların rolü nedir?

Yeme bozukluğunun tedavisinde multidisipliner bir yaklaşım izleniyor. Multidisipliner derken birçok alanda uzman olan insanların bir ekip olarak çalışması gerektiğinden bahsediyoruz. Yani yeme bozukluğu alanında uzman olan bir psikolog yeme bozukluğu olan kişiyle çalışıyor, bir psikiyatrist buna eşlik ediyor, ve bununla birlikte çalıştıkları bir beslenme uzmanı oluyor. Örnek verecek olursak bir kişinin anoreksiyası var ve normal kilonun altında, o kişiye hızlı kilo aldıramayız; çünkü refeeding denilen bir sendrom yaşayabilir. O kişinin yavaş yavaş kilo alması önemli. Kişilerin bir de doğru beslenmeyi öğrenmeleri gerekiyor. Bazı kişiler çikolatayı ve hamur işlerini diğer yiyeceklere göre daha çok sevebiliyor. Şeker ve karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri zaman vücudun şeker dengesiyle ve kilo ile ilgili sıkıntılar yaşıyorlar. Bu durumlarda biz danışanımıza "Kek yeme!" demiyoruz, kek yiyebilir, beslenmede kilo aldırman ve aldırmanın yiyecekler diye bir şey yoktur. Yiyecek yiyecektir! Hepsinin bir porsiyonu vardır. Şeker dengesini, açlık tokluk dengesini bozmayacak şekilde doğru beslenerek bunları tüketebilir.



"Zaman verdiğinde kendisine benzer özellikte başkalarının da olduğunu görecek ve rahatlayacak, bazı noktalarda dikkatinin değiştiğini fark edecek ve kendisini tanımanın, anlamının ve değer vermenin başka yollarını da bulacak."

Son olarak biz gençlerin olumlu benlik algısı geliştirebilmesi ve bahsettiğimiz güzellik standartlarından olumsuz etkilenmemesi için neler tavsiye edersiniz?

Kendinizde değiştirmek istediğiniz şeyler olabilir ama fikirlerimiz bulunduğumuz ortama göre zamanla değişebiliyor. Bazen çok eleştirel bir çevrede ve sizden çok daha farklı düşünen insanlarla bir arada olabiliyorsunuz. Bakın o ortam değiştikten sonra da aynı şeyleri düşünecek misiniz? Bazen insanın hayatında farklı bir problem olabiliyor ve düşünceleri daha çok kendisine yöneliyor. Mesela ben canım sıkıldığında aynaya siyah noktam var mı diye bakıyorum ama aslında başka bir sıkıntım var. O diğer sıkıntınızı çözdüğünüzde kendinizle bu kadar uğraşacak mısınız, siyah noktalarınızı bu kadar dert edecek misiniz? Yeme bozukluklarında kaygı da çok önemli bir faktör çünkü kaygıda belirsizliğe tahammülsüzlük vardır. Kaygılı kişinin kendisine zaman vermesi gerekir. Bir kişinin yeme bozukluğu olsun olmasın, sadece endişesi olsa da kendisine zaman vermesini öneririm. Zaman verdiğinde kendisine benzer özellikte başkalarının da olduğunu görecek ve rahatlayacak, bazı noktalarda dikkatinin değiştiğini fark edecek ve kendisini tanımanın, anlamının ve değer vermenin başka yollarını da bulacak. Bizler, kendimizi anlamak için az araç gereçle hayata başlıyoruz, zaman geçtikçe araçlarımız, kendimize yönelik tanımlamalarımız çoğalıyor ve zaman içinde daha iyi bir hale geliyoruz. Sorunlarımızla baş etme yöntemlerimizi buluyoruz.





Alina ÖZMENEK
9-Z

RÖPORTAJ

Belinsu USLU

11-T



DİYETİSYEN OYA NEVA DEMİRKOL BİNGÜL

Diyetisyen Neva D. Bingül 1991 Ankara doğumlu. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini TED Ankara Kolejin’de tamamladı. Lisede sayısal alanı seçerek ve sonrasında Başkent Beslenme ve Diyetetik bölümüne yerleşerek diyetisyen olmak için ilk adımını attı. Okurken de çok keyif aldığı bölümünden 2013 yılında mezun oldu. Tıp merkezi, psikiyatri hastanesi, spor merkezi ve kliniklerde çalışarak çeşitli yerlerde deneyim edinme fırsatı buldu. En uzun soluklu olarak ise nFit Beslenme ve Diyetisyenlik Merkezi’nde çalıştı. Pandemiyle birlikte kendi şirketini kuran Dyt. Neva Demirkol online danışmanlık vermeye başladı ve şu anda da hala online olarak hizmet vermekte. 2018 yılında Hacettepe Üniversitesi’nde yüksek lisansını tamamladı, şu anda ise Başkent Üniversitesi’nde doktora tez aşamasında olup akademik çalışmalarını sürdürüyor.

“Lisede sırf diyetisyen olmak için sayısal alanı seçtim ve bölümümü okurken de çok keyif aldım.”

Gençlerde beslenme alışkanlıklarıyla ilgili ne düşünüyorsunuz? Genç-Ergen danışmanlarınız var mı?

Çok fazla ergen ve genç danışım oldu. Sosyal medyanın da etkisiyle gençlerin yeme alışkanlıkları değişti. Eskiden fast food tipi beslenme daha yaygındı; bir yandan da ince olmaya, az yemeye ve popüler diyetlere özen gösteriliyordu ama artık gençlerin sağlıklı beslenmeye daha fazla özen gösterdiklerini görüyoruz. Kişiler sağlıklı beslenmenin öneminin daha fazla farkındalar. Gençlerin yeme alışkanlıkları bir dönem gerçekten daha kötüydü ki hala düzeltilmesi gereken şeyler var ama biraz biraz algılarının değişip artık sağlıklı yaşamın daha önemli olduğunu fark ettiklerini düşünüyorum. Bununla beraber hala savaşımamız ve anlatmamız gereken çok fazla nokta var.

Gençlerde beslenme alışkanlıklarıyla ilgili karşılaşılan sorunlar nelerdir?

En çok karşılaştığımız sıkıntı zamanla ilgili. Sürekli bir yere yetişmeye çalışıyorlar bu yüzden de öğün düzenleri şaşıyor ve öğün atlıyorlar. Bu öğün atlamalar da birtakım sıkıntılara neden olabiliyor. Sabah çok erken evden çıkmak zorunda olduklarından kahvaltı yapamayıp öğlen çok fazla yiyebiliyorlar mesela, ya da hiç yemeyecekleri şeyleri sırf mecbur kaldıkları için yiyorlar. Genel olarak fast food tipi beslenmeye doğru bir yöneliş ve ciddi öğün düzensizlikleri var. Sabahtan akşama kadar hiçbir şey yemeyip sadece akşam yemeği yemek gibi alışkanlıklar gelişebiliyor bununla birlikte de akşam çok fazla kalori alımı ve sağlıksız tercihlerde bulunma gibi birtakım sıkıntılar meydana geliyor. Ergenlikte vücutta büyüme gelişme devam ediyor fakat yoğunluk nedeniyle gençler beslenmeye pek dikkat edemeyebiliyor. Bu noktada da yeme bozukluklarından obeziteye kadar pek çok farklı sorunlarla karşılaşıyoruz.

Bir kişinin beden kitle indeksi değerinin normal aralıkta olması o kişinin sağlıklı ve ideal kiloda olduğunu gösterir mi, ideal kilo nedir?

Beden kitle indeksi bize bu değerle şu değer arasındaysak sağlıklıyızdır diyor fakat bu aralık çok geniş. 18,5-24,9'a kadar olan bir değerden bahsediyoruz. Kişinin sağlıklı olduğunu belirleyen tek şey beden kitle indeksi değil. Bu kişi gün boyunca sağlıksız tercihler yaparak da ihtiyacı olan kaloriyi tutturabilir ama bu sağlıksız tercihler, kan değerlerine yansıyor bazı hastalıkları ortaya çıkarabilir. Yani burada tek ölçüt beden kitle indeksi değil; kişinin diğer beslenme alışkanlıkları, kan değerleri, bel-kalça çevresi ve yağ-kas kütlesine de mutlaka bakmak lazım. Kişiyi bütün olarak değerlendirmek gerekiyor.

"Yemeyi bir çözüm olarak görmek de psikolojik açlığa giriyor. Bizler fizyolojik açlığımıza kulak vermeyi öğrenir ve dışarıdaki faktörleri ne kadar iyi yönetebilirsek kendi fizyolojik açlığımızı da o derecede duyabiliriz. "



Sosyal medyada psikolojik açlık kavramıyla sıkça karşılaşıyoruz. Gerçekten farklı açlık türleri var mıdır? Varsa nelerdir?

Açlığın üç farklı türü var. İlki hücresel açlık; vücudumuzun ihtiyaç duyduğu fizyolojik açlık, organların yaşamsal faaliyetleri sürdürebilmesi için gereken enerjidir. Fakat bir yandan da duyusal açlığımız da var. Tat, koku gibi farklı duyuların etkilendiği ve bunun sonrasında duyduğumuz açlık. Televizyonda görülen reklamlar nedeniyle canımızın o yiyeceği çekmesi örnek verilebilir buna. Aslında burada fizyolojik bir açlık çekmezken görme ve koku duyusuyla beraber iştahımız kabarıyor ve yeme dürtülerimiz açığa çıkıyor.

Bir de psikolojik açlığımız var. Bu da kızgınlık, kaygı ve stres gibi duyguların sonucunda tekrar mutlu olmak için kendimizi yemek yemeye vermemiz. Yemeyi bir çözüm olarak görmek de psikolojik açlığa giriyor. Bizler fizyolojik açlığımıza kulak vermeyi öğrenir ve dışarıdaki faktörleri ne kadar iyi yönetebilirsek kendi fizyolojik açlığımızı o derecede duyabiliriz. Ancak yaşamımızın stresli oluşu ve gün boyunca yaşadığımız olaylar dolayısıyla diğer açlık türleri de tetikleniyor.

Pandemi beslenme alışkanlıklarımızı ve beden algımızı değiştirdi mi? Ne yönde?

Pandemide kaygı duygumuz tetiklendi. Önce bağışıklığı güçlendirmek için tetiklendik ve vücudumuz için daha iyi ne yapabileceğimizi en çok bu zamanda düşündük. Özellikle benim gördüğüm sağlıklı beslenmeye talep arttı ve kendimize iyi bakmak daha da önemli bir hale geldi. Ancak pandeminin ileriki zamanlarında evde kalma süreciyle beraber can sıkıntısıyla mutfağa girmeye başladık ve yeni tarifler denemek bir keyif haline dönüştü. Bu çokça tarif denemeleriyle beraber de kilo almaya başladık. Ayrıca beslenme sadece fizyolojik olarak gerçekleşmiyor, beslenmeyi etkileyen çok fazla faktör var. Duyularımız, fizyolojimiz, psikolojimiz beslenmemizi etkiliyor ve bununla beraber sosyallik de çok önemli. Hep birlikte sofraya oturup bir şeyler yemek kültürümüzde olan şeyler. Bu yüzden de pandemiyle özellikle kalabalık ailelerde yemek yemek daha keyifli bir hale geldi.

Sosyal medyayı eğer iyi anlamda takip edersek, sağlık hesaplarını takip edersek, algımız da o yönde iyileşiyor.

Sosyal medya kullanımının beslenme alışkanlıklarını etkilediğini düşünüyor musunuz?

Tabii ki, sosyal medya çok büyük söz sahibi bu konuda. Sosyal medyada hem tarifler hem de bedenler çok fazla paylaşıyor ve bizi önümüze düşenlere göre çok şekillendiriyor. Bu yüzden biz diyetisyenler olarak sosyal medyayı çok sık kullanmaya ve insanları doğru bilgilendirmeye çalışıyoruz ayrıca onları motive etmek gibi bir amacımız da var. Sağlıklı beslenmek bu kadar zor değil ve sağlıklı beslenmeyi kendimiz için yapmalıyız, tartıda gördüklerimiz için yapmamalıyız. Sosyal medyayı eğer iyi anlamda takip edersek, sağlık hesaplarını takip edersek, algımız da o yönde iyileşiyor. Ama yemek üzerine çok fazla hesap takip edildiğinde kişi kötü de etkilenebiliyor. Sosyal medya ortaya ilk çıktığında 0 (sıfır) beden akımları, popüler diyetler, detokslar vardı ve kişiler bundan çok fazla etkileniyorlardı çünkü bunun bir reklam değeri vardı. Bu da bizi olumsuz anlamda çok fazla tetikliyordu. Fakat artık kişiler zayıflıktan çok sağlıklı beslenme için bizlere danışıyorlar. Sağlıklı beslenmeyi öğrenmek için gelen çok fazla kişi var ki bence bunda değişen sosyal medyanın çok etkisi var.



Günümüzde popüler olan çok fazla diyet var. Bu popüler diyetler hakkında ne düşünüyorsunuz, sizce bu tip diyetlerin yeme bozukluğuyla sonuçlanması mümkün müdür?

Popüler diyetlerin genel olarak ortak özelliği çok kısa vadede çok kilo verdirmek. Bir haftada 5 kilo vermek gibi ki herkes etkilenir böyle şeylerden. Fakat kişi bu bir hafta içerisinde çok fazla kısıtlanıyor. Sevdiği şeyleri tüketemeyip sosyal anlamda da çok fazla kısıtlanıyor. Bir haftanın sonunda da nasıl dengelemesi gerektiğini, nereden kilo verdiğini bilmiyor ve çok aç kaldığı için ciddi anlamda yemek yemeye başlıyor. Dolayısıyla bir hafta diyet yap sonrasında boz, bir hafta daha diyet yap sonrasında yine boz döngüsüne giriliyor ki bu da yeme bozukluklarına sebep oluyor. Kısıtlamadan dolayı hem istediğinden çok daha fazla yemek isteyip suçluluk duygusu tetikleniyor hem de böyle böyle yeme bozukluğu başlamış oluyor çünkü bu durum kişinin psikolojisini de etkiliyor.

Bir diyetisyen yeme bozukluğunun tedavisinde nasıl bir role sahiptir?

Tabi ki çok kilit bir role sahip. Bizler kişileri öncelikle dinliyoruz, psikolog ve psikiyatristiyle beraber multidisipliner bir yaklaşımla ilerliyoruz. Hep birlikte bir karar alıp kişiye beslenme anlamında bir plan çiziyoruz. Fakat bu planı çizmek kademeli olarak gerçekleşiyor. Kişiyi ilk önce bu duruma adapte edip, kademeli olarak ilerliyoruz ve birçok anlamda değerlendiriyoruz; Sosyal yaşantısı, onu tetikleyen noktalar, belirli besinlere ilişkin korkuları...

Yavaş yavaş kişiyi korktuğu besinleri yiyebileceğine, nasıl dengeleyeceğine alıştırmaya çalışıyoruz. Tabi ki bir anda olmuyor o yüzden sorumluluğumuz büyük, yolumuz da uzun oluyor.

Yeme bozukluklarının son zamanlardaki artış veya azalma eğilimine ilişkin bir gözleminiz var mı? Varsa nedir?

Özellikle bazı diyetlerin çok popüler olduğu zamanlarda yeme bozuklukları çok daha fazlaydı. Çünkü o zaman medya insanlara sürekli olarak daha zayıf olan daha güzeldir, yağsız diyet yapılmalı gibi düşünceleri pompalıyordu ve yeme bozukluklarının oranı çok yükselmiş durumdaydı. Fakat şimdi diyetisyenlerin de sosyal medyaya dahil olmasıyla birlikte sağlıklı beslenmenin önemi daha da anlaşıldı. Aynı zamanda beden algımızı pozitif anlamda yönetebilir hale geldiğimizi düşünüyorum. Artık kişilerin bize daha bilinçli gelmesinden de bu anlaşılıyor ama burada da başka problemler ortaya çıkıyor, sağlıklı yeme takıntısı gibi. Belki bunun oranını biraz arttırmış olabilir ama ben şu an sosyal medyanın insanları daha olumlu etkilediğini düşünüyorum. Aynı zamanda hayatımıza beden olumlama diye bir kavram girdi "her beden güzeldir ve kendi bedenimizde mutlu olup bedenimizi sevmeliyiz." ve artık bu tür kavramlara da çok önem verilir oldu. Aslında bu zamanlar herkesin kendini, psikolojisini ve yemesini iyileştirmeye başladığı zamanlar diye düşünüyorum. Bunun da yeme bozuklukları açısından pozitif bir etki yaratabileceği kanısındayım.

Yeme bozukluklarının yanında son zamanlarda “Bozulmuş Yeme Davranışları” ifadesini de duyuyoruz. Bu ifadeyi bize açıklayabilir misiniz?

Aslında bozulmuş yeme davranışı yeme bozukluğuna giden bir yol. Kişide ilk önce yeme davranışları bozulmaya başlıyor mesela kişi kilo vermek için öğün atlıyor, laksatif kullanıyor veya kusuyor. Bozulmuş yeme davranışıyla beraber işin içine kilo kaygısı da girince yeme bozukluğunun başlamasına neden oluyor.

“Alınan kalori düşürüldüğünde daha hızlı zayıflama olmuyor.”

Sağlıklı beslenme veya yeme bozuklukları hakkında doğru bilinen yanlışlardan aklınıza gelen birkaç tanesini bizimle paylaşır mısınız?

Artık bunun biraz daha bilindiğini düşünüyorum ama hala çok fazla bilmeyen var. Ne kadar düşük kalorili beslenirsem, o kadar zayıflarım düşüncesi. Bu çok yaygın inanışlardan birisi. Alınan kalori çok düştüğünde ve bazal metabolizma hızının altında yenildiğinde organların ihtiyaç duyduğu temel enerji de karşılanamıyor. Bu durumda organların çalışması da etkileniyor ve vücut kılığa girmeye başlayıp enerji kaynaklarını daha az kullanıyor. Az kullanmasıyla beraber de metabolizma kitleniyor ve düzeltmek daha zor oluyor. Bu doğrultuda alınan kalori düşürüldüğünde daha hızlı zayıflama olmuyor. Doğru bilinen yanlışlardan biri bu.

Hazır gıdalarla ilgili de fikrinizi almak isteriz. Zamanın kısıtlı olması nedeniyle tercih edilen hazır gıdalarla ilgili düşünceleriniz nedir?

Hazır gıdalarda önemli olan etiket okumak. Şu anki teknolojilere de güveniyoruz. Bazı durumlarda hazır beslenmemiz gerektiği için tüketmemiz gerekebiliyor ama burada akıllı bir tüketici olup etiket okumayı öğrenirsek, arkasına bakıp içerisinde ne kadar şeker-tuz varmış, kalorisi neymiş diye bir fikir sahibi olursak, hayatımızı kolaylaştırabilir ve akıllıca tercihler yapabiliriz. Tüketici olarak sorumluluğu üstlenir ve hazır gıdaların içeriği hakkında bilgi sahibi olursak hazır gıdaları zaman zaman tercih edebiliriz.





Buradan dergimizin okurlarına birkaç tavsiye vermenizi istesek neler söylersiniz?

Sağlıklı beslenmeyi herkes çok zor zannediyor ve sanki hayatını tamamen değiştireceğini düşünüp korkuyor. Ben de diyorum ki sağlıklı beslenmek bir bütündür, battı balık yan gider demeyin. Hayatınızda ufak değişiklikler yapmak da sağlıklı beslenmeye yaklaştırır bizi. Daha fazla su içmek bile sağlıklı beslenmek için bir adımdır o yüzden küçük adımlarınızı küçümsemeyin, kendinizi korkutmayın ve her gün yeni bir hedefle devam edin. Sağlıklı beslenmekten de hiçbir zaman korkmayın, Hayatınızı nasıl dengeleyeceğinizi öğrenebilirsiniz diyorum ve çok teşekkür ediyorum.



AYNADAKİ YANSIMA


Elif Banu ABIŞ
9-L

Hiç kendinizi beğenmeyeceğinizi düşünerek aynaya bakmaktan korktuğunuz veya okul koridorlarında yürürken herkesin sizi yargıladığını hissettiğiniz oldu mu? Çoğu gencin ergenlik yaşlarının başlarında hissetmeye başladığı kendi bedeninden memnun olmama durumu, gelişmekte olan beyinlerde kendi bedeninden utanmaya hatta kendinden nefret etmeye kadar gidebilmektedir. Kendi bedenlerinden nefret eden kişiler, zamanla önce aynalardan, sonra toplumdan uzaklaşmaktadır. Bu yazının amacı, bireyler, ayna korkusu ile toplumdan uzaklaşmadan önce beden algısının bu korkuyu nasıl tetiklediğine dikkat çekmektir.




Asil ve Canbolat (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştiren bir araştırmada, çalışmaya katılan öğrencilerin % 27'sinde beden memnuniyetsizliği olduğu tespit edilmiştir. Beden memnuniyetsizliğinin yol açabildiği yeme bozukluklarının, geç teşhis edildiğinde kişiye ve etrafındakilere ağır zararlar verdiği bilinmektedir. Toplumun önemli bir kısmının göz ardı ettiği, hatta "yararlı" olduğunu düşündüğü beden algısı sorunları, özellikle gelişme çağında olan bireylerin zorlandığı, çoğu zaman çaresiz hissettiği bir alandır.





Beden algısı, kişinin zihninde sıklıkla kendisini sübjektif (öznel) ve zamanla değişebilecek şekilde yargılayarak oluşturduğu kişisel imajdır (Grogan, 2006). Oluşturulan bu öznel bakış açısı, utanç ve nefret; sevgi ve merhamet kaynaklı olabilir. Kişi bir nedenle görünüşünü beğenmiyor veya kendini yeterince enerjik ve sağlıklı hissetmiyorsa, tamamen kişisel tercihi ve kendine duyduğu saygının bir sonucu olarak, spor veya beslenme alışkanlıklarını değiştirme yolunu seçebilir. Bu sağlıklı bir tutumdur. Bunun aksine, kendini partnerine beğendirmek veya ailesinin ya da çevresinin eleştirilerinden kurtulmak için spor/diyet yapıyorsa bu kişisel bir tercih olmadığı için psikolojik anlamda zararlıdır; üstelik bu çabanın uzun vadede yeme bozukluğuna dönüşme ihtimali de bulunmaktadır.



Beden algısına yönelik yapılan araştırmalarda, aile tutumları ve akran etkisinin, beden algısını olumsuz yönde etkileyen iki faktör olduğu aktarılmaktadır. İlk olarak aile tutumlarına bakıldığında, kişinin büyüdüğü evdeki ebeveyn tutumlarının, çocukluk yaşlarında içselleştirildiği (Bandura, 1963); ebeveynin kendi bedenine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerinin aynı şekilde çocuğun kendine ve bedenine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerini pekiştirdiği (Gardner ve ark., 1980) görülmektedir. Tıpkı aile gibi, akranların etkisi de beden algısı ile sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Çocukluk döneminde kurulan akran ilişkileri, bireyin gelecek yaşamda kuracağı sosyal ilişkiler için zemin oluşturmaktadır. Bu dönemde, çocukların kilo, beden ölçüleri gibi özelliklerinin gözetilerek kabul görmesi ya da reddedilmesi, onların sonraki gelişim aşamalarında bedenlerine yönelik algılarını oluşturmaktadır (Kale, Hurşidi ve Karaboğa, 2021). Kısacası, fark edilmeyen çocukluk travmaları ileride içine düşülebilecek zor durumlara kayıtsız şartsız boyun eğme ve toplumun ağır güzellik standartlarına ne pahasına olursa olsun uymaya çalışmakla sonuçlanmaktadır. Bu tür durumlar ağır anksiyete bozukluklarına neden olabilmekte ve kişinin o çok korktuğu “aynalar”, birer birer onu yargılayan insanlara dönüşmektedir.



Korktuğumuz aynalardan yansıyan bedenlerimiz utanç kaynağımız değil onur kaynağımız olmalıdır. Kişi, beden algısı kavramını nasıl tanımlarsa tanımlasın; özsaygı ve özşefkat, sağlıklı bir beden-zihin ve ruh için olmazsa olmaz bileşenlerdir. Bu nedenle insan her şeyden önce kendi zihnini ve duygularını tanımalıdır, kendisini olduğu gibi kabul etmelidir. Unutulmamalıdır ki birey kendini olduğu kabul edebildiği sürece, beden algısı ile ilgili arkadaşlarına, çevresine karşı duyarlı olabilir ve daha sağlıklı bir topluma bu yolla ulaşılabilir.

Pozitif beden algısı, ara sıra kendinize hatırlattığınız bir olumlamadan ibaret olmayıp, günlük hayatınızda sürekli sizinle olması gereken hayati bir bakış açısıdır.

SOSYAL MEDYANIN BEDEN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Sidre Ilgın YURTTAŞ

PDR Uzmanı

Sosyal medyayı günlük yaşamımızda sıklıkla kullanıyoruz. Araştırmalara göre, günde yaklaşık 3 saatimizi sosyal medyada geçiriyoruz. Halbuki düşündüğümüzde günde 3 saatimizi neredeyse yemek yemeye bile ayırmıyoruz. Bu denli vakit ayırdığımız bir şeyin üzerimizde bazı etkiler bırakması kaçınılmazdır.

Sosyal medyanın önemli etki alanlarından biri beden algısıdır. Araştırmalar sosyal medya kullanımının, kişinin kendi bedenine karşı olumlu ve olumsuz duygularını değerlendirmesi olarak tanımlanan beden algısını olumsuz bir şekilde etkilediğini gösteriyor. Çünkü araştırma sonuçlarına göre sosyal medya, kişinin kendi bedenini başkalarıyla karşılaştırmasına ve bedeni hakkında daha olumsuz duygular yaşamasına neden oluyor. Nasıl mı?



Sosyal medyada en parlak yaşantılarımızı biriktiririz. Mutlu ve başarılı olduğumuz anları, mükemmel göründüğümüz ya da arkadaşlarımız ve ailemizle dışarıda olduğumuz zamanları paylaşıyoruz. Bunları yaparken bir yandan da kendimizi sürekli başkalarıyla karşılaştırırken buluruz. Bu "sosyal karşılaştırma" faktörü, bedenimiz hakkında olumsuz duygular yaşamamıza neden olabilir çünkü sosyal medyanın yaratmış olduğu "ideal vücut" ve "ideal güzellik" algısına uyma baskısını hissederiz. Peki kendimizi başkalarıyla karşılaştırmaya sosyal medya ile mi başladık? Bu karşılaştırma önceden olmuyordu mu? Aslında, geçmişte bu karşılaştırma televizyon, dergi gibi araçlar ile oluyordu ama şimdi çok daha sık oluyor ve doğrudan bizim yaşamımızla bağlantılı olarak gerçekleşiyor. Sosyal medya ile birlikte, kendimizi televizyonda ya da dergilerde gördüğümüz ünlülerle değil, bizim gibi olan insanların bedenleri ile karşılaştırmaya başladık. Böylece ortada doğrudan maruz kalınan bir tehdit oluştu. Bu da durumu çok daha ciddi bir boyuta taşıyor. Ayrıca çalışmalar, güzellik ve moda ile ilişkili profilleri/ünlüleri/influencerleri sık takip edenlerin beden algısı konusunda daha fazla baskı hissettiklerini, idealize edilen beden kalıp yargılarına sahip olduklarını, kendilerini takip ettikleri kişilerle daha fazla karşılaştırdıklarını ve onlara benzemek için sağlıklı olmayan eylemlere yönelebildiklerini gösteriyor. Öyleyse sosyal medyayı kullanım şeklinin beden algısıyla ilişkili olarak yaşanabilecek olumsuzluklarda belirleyici bir role sahip olduğunu söyleyebiliriz. Olumsuz etkileri en aza indirmek için sosyal medyayı kullanırken şunlara dikkat edebilirsiniz:



Sorunu tanımak yani fark etmek, onunla baş etmenin ve çözüm yolu bulmanın ilk adımıdır. Sosyal medya kullanımınıza bağlı olarak bedeninizle ilgili olumsuz düşünce ve duygulara sahip olup olmadığınızı düşünmeli ve var olanları tespit etmelisiniz.



Sonraki adım sosyal medya kullanımınızı gözden geçirmenizdir. Nasıl ki gün içinde gerçekleştirdiğiniz davranışlarınız sizin kontrolünüzde ise, aynı kontrolü sosyal medyadaki eylemlerinizi için de gerçekleştirmelisiniz.



Sosyal medyadaki paylaşımların sizi nasıl etkilediğinin farkında olmalı ve bunları kontrol etmelisiniz. Bunun için kendinize şu soruları sorabilirsiniz: "Sosyal medyadaki paylaşımları takip etmek benimle ilgili beni daha iyi mi yoksa daha kötü mü hissettirdi?" "Sosyal medyada takip ettiğim bir kişinin görünüşüne özeniyor muyum?" "Sosyal medyada gördüklerim ile kendi bedenimi kıyaslıyor muyum?". Bu tip soruların yanıtlarından memnun olmamanız sosyal medyadaki eylemlerinizi değiştirmeniz gerektiğine işaret eder.



Sosyal medyadaki eylemlerinizi daha olumlu çevrim içi deneyimlerle değiştirin. Sosyal medyada takip ettiğiniz ünlüler, markalar elbette olabilir. Bunların öz değerini sorgulattığını, beden algınızı olumsuz yönde değiştirdiğini, size sahip olmadığınız/olamadığınız şeyleri düşündürdüğünü fark ediyorsanız burada bir sorun var demektir. Bu tip durumlarda sizi olumsuz etkileyen markaları/ünlüleri takipten çıkarmanız yararlı olacaktır. Bu durum sadece markalarla ya da ünlülerle sınırlı olmayabilir; kimileri için bazı insanları takip etmeyi bırakmak da iyi bir seçenek olacaktır. Unutmayın ki günlük hayatta doğrudan ya da dolaylı olarak tanıdığınız herkesi sosyal medyada takip etmeniz şart değildir. Bazı arkadaşlarınız ya da sosyal medyada nezaketen eklediğiniz insanlar da sizi beden algısı açısından olumsuz etkiliyor olabilir. Onları takip etmeyi bırakmak veya paylaştıkları içerikleri sınırlamak/engellemek bir seçenek olabilir.



Son adım olarak ise sosyal medyanın aslında sadece parlak yaşantıları içerdiğini unutmayın. Çevrim içi etkileşimde bulunduğunuz insanlarla kendinizi karşılaştırmaya yönelik doğal eğilimin önüne geçmek için, sosyal medyadaki profillerin gerçek hayatta olduğundan daha iyi ve daha çekici hale getirildiğini kendinize hatırlatın.

Sosyal medya kullanımınızla ilişkili olarak (ya da bunun dışında) bedeninizle ilgili düşünce, duygu ve davranışlarınız konusunda desteğe ihtiyacınız olduğunu fark ediyorsanız PDR uzmanlarınızdan destek alabilirsiniz.



**BAŞKASI OLMA
KENDİN OL
BÖYLE ÇOK DAHA
GÜZELSİN!**

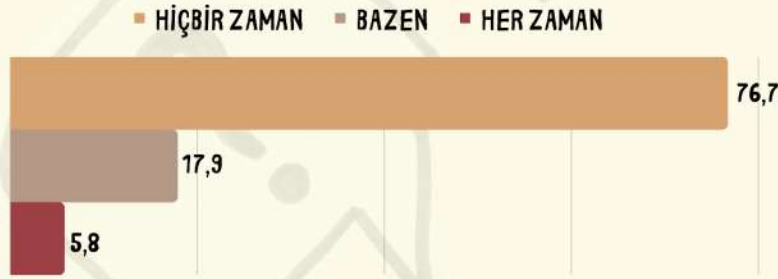
SİZLERE SORDUK...

Eda TÜRKAY
10-B

Sosyal medya kullanımının bireylerin benlik algısı üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla okulumuz öğrencilerine bir anket uyguladık. Ankete katılan 513 öğrenciye sosyal medya kullanım alışkanlıklarına yönelik 10 soru sorduk ve sizler için yanıtları derledik. İşte sonuçlar!

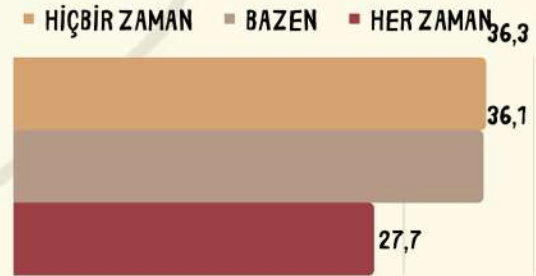
SORU 1: "BAZI GÜZELLİK TRENDLERİNİ KENDİME UYGUN BULMASAM DA TREND OLDUKLARI İÇİN UYGULARIM."

İlk sorumuza katılımcıların %5.8'i bazı güzellik trendlerini kendilerine uygun bulmasa da trend olduğu için uyguladığını belirtmiştir. Bu durum bizlere, okulumuz öğrencilerinin kendilerine uygun olmayan trendleri değerlendirebildiklerini göstermektedir.

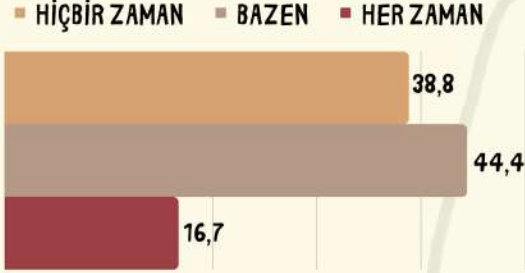


SORU 2: "SOSYAL MEDYADAKİ GÜZELLİK, MODA VB. TRENDLERİ TAKİP EDERİM."

Soruya verilen yanıtlara bakıldığında, oranların birbirine bu kadar yakın çıkması dikkat çekici bulunmuştur. Medyanın teknolojiyle birleşmesi ile içeriklerin takipçilerine ulaşması ve popülarite kazanması yüksek bir hıza ulaştı. Kendi tecrübe ve gözlemlerimden de yola çıkarak TikTok ve Instagram platformlarının bu amaçla en sık kullanılan sosyal medya uygulamaları olduğunu söyleyebilirim.



SORU 3: “SOSYAL MEDYA PLATFORMLARINDA GÖRDÜĞÜM PAYLAŞIMLARDAKİ İNSANLAR (MODELLER, ÜNLÜLER, MARKA YÜZLERİ) İLE KENDİMİ KARŞILAŞTIRIRIM.”

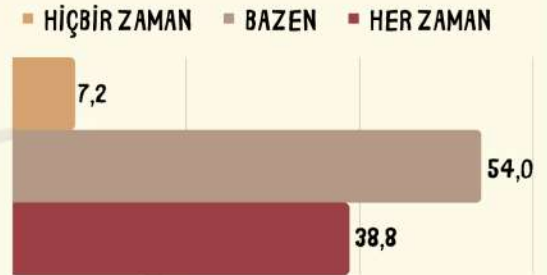


Medyanın beden algısına olumsuz etkisinin vurucu nedenlerinden birisi bireyin kendisini gördükleriyle karşılaştırmasıdır. Her ne kadar hepimiz sosyal medyadaki “mükemmel” fotoğrafların doğal olmadığını ve düzenlenmiş olduğunu bilsek de yine de kendimizi bu fotoğraflarla karşılaştırırken bulabiliriz. Bu soruya verilen cevaplarda, kendisini paylaşımlardaki diğer insanlar ile **bazen** kıyasların oranı yüksek bulunmuştur. Sosyal medyadaki kişilerle kendini **hiçbir zaman** kıyaslamadığını belirtenlerin oranının da (%38) düşük olmadığı görülmektedir.

SORU 4 : “GÖRÜNÜŞÜMDEN MEMNUNUM.”

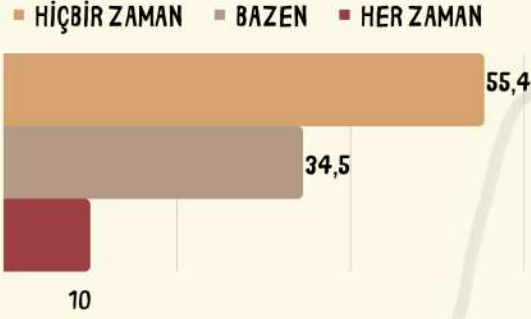
Beden memnuniyetsizliği ve medyanın yarattığı güzellik standartları arasında bir bağlantı bulmak zor değildir. Bu bağlantı iki yönlü olabilir. Medyanın gerçekçi olmayan standartları kişinin bedenine yönelik algısını değiştirebilir veya bedeninden memnun olmayan bireyler medyadaki görsellerle birlikte tetiklenebilir.

Elbette herkesin her gün her saat görünüşünü sevmesi ulaşılabilir bir hedef olmayabilir. Beden memnuniyetsizliğinde, memnuniyetsiz her zaman bedenin tümüne yönelik değildir. Vücutta saç, el, burun gibi bazı kısımlardan memnuniyetsizlik de beden memnuniyetsizliği olarak adlandırılmaktadır. Okulumuz öğrencilerinin de bu yönde bir eğilimle **bazen** cevabını daha çok vermiş olabileceği düşünülmektedir.



SORU 5: "SOSYAL MEDYADA FOTOĞRAF PAYLAŞIRKEN FİLTRE KULLANIRIM / FOTOĞRAFLARIMI DÜZENLERİM."

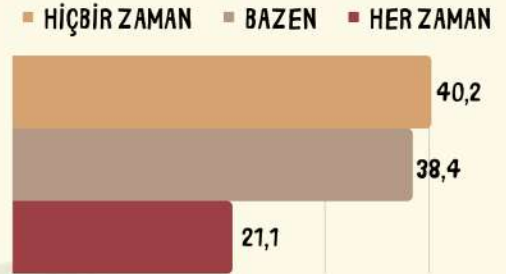
Filtre kullanmanın amacı kişinin kendini güncel güzellik standartlarına göre şekillendirmesi, anlık da olsa kusursuz hissetmesi veya eleştirilerden çekinmesi olabilir. Yapılan ankete göre 284 kişi ise hiç filtre kullanmadığını, 177 kişi bazen fotoğraf paylaşırken filtre kullandığını belirtmiştir. Filtre kullanmadığını bildirenler arasında fotoğraf paylaşımı yapmayan katılımcılar da yer almaktadır.



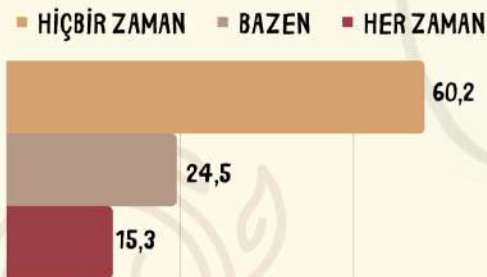
SORU 6: "PAYLAŞMAK İÇİN FOTOĞRAF / SELFİE ÇEKERKEN GÖRÜNÜŞÜMDE MEMNUN OLMADIĞIM ÖZELLİKLERİMİ OLABİLDİĞİNCE KADRAJ DIŞI BIRAKMAYA ÇALIŞIRIM."

İnsanlar fotoğraf paylaşımlarında zaman zaman bilinçli olarak bedenlerinin memnun olmadıkları bir kısmını kadraj dışı bırakmaya çalışmaktadır. Aslında bu davranışın hizmet ettiği amaç da filtre ile aynıdır: dışarıya "mükemmel" görünmek. Bu soruya "her zaman" cevabını veren kişi sayısı diğer soruların çoğuna göre yüksek bulunmuştu.

Gençlerin %21,1'inin özgüven eksikliği, çekingenlik, eleştirilerden kaçınmak vb. nedenlerle bedenlerinin bir kısmını sosyal medyada gizlemeyi tercih ediyor. Şunu unutmamalıyız ki muhtemelen gerçek hayatlarında da gizlemeye yönelik onları zaman zaman yorabilecek bir çabaları var.



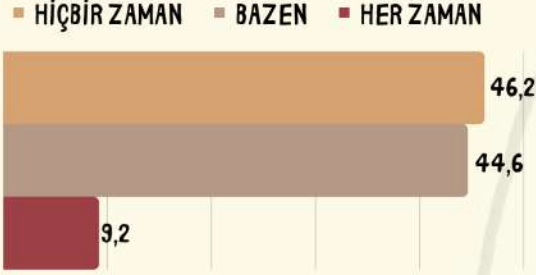
SORU 7: "GÖNDERİLERİMDEKİ BEĞENİ SAYILARI BENİM İÇİN ÖNEMLİDİR."



Beğeni sayıları, sosyal medya kullanıcılarının yapılan paylaşımdan hoşlandığını göstermektedir ve zaman zaman bu gösterilen sevgi ile de karıştırılabilir. Dolayısıyla bireyde bir doyum yaratabilir. Anketimizde 309 kişi beğeni sayılarını umursamadığını söylemiş. Bu sayının bir kısmının paylaşım yapmadığı göz önünde bulundurulsa da okulumuz gençlerinin önemli bir kısmının sosyal medyadan gelebilecek ilgiyi dikkate değer bulmadığı söylenebilir.

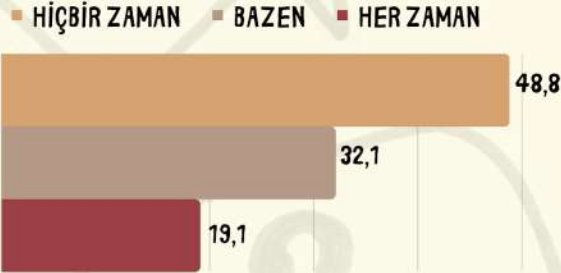
SORU 8: "SOSYAL MEDYADA VEYA GÜNLÜK HAYATIMDA GÖRÜNÜŞÜME İLİŞKİN YAPILAN YORUMLARA GÖRE GÖRÜNÜŞÜMDE DEĞİŞİKLİKLER YAPARIM."

Gençlik dönemi dışarıdan gelen eleştirilere karşı görece daha kırılabilir ve olumsuz bir zamandır. Sosyal medya ise bu eleştirilerin paylaşımını kolaylaştırmaktadır. Kırılabilirlik konunun duygu basamağıyken eleştirilere göre bireyin hayatında değişiklikler yapması kişinin ruh sağlığındaki olumsuz bir gelişmenin sinyali olabilir. Okulumuzda %44,6 oranında bir grup zaman zaman bu değişiklikleri yaptığını bildirmiştir.



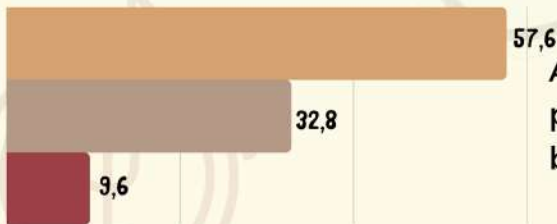
SORU 9: "SOSYAL MEDYADA VEYA GÜNLÜK HAYATIMDA GÖRÜNÜŞÜM HAKKINDA YAPILAN OLUMSUZ YORUMLAR MORALİMİ BOZAR."

Bireyin sosyal çevresinin yer yer farkında olarak veya olmayarak bedenine yönelik yaptığı yorumlar aşırı kırıcı olabilir ve hatta kişiyi sınırlendirebilir. Bazen birey bu eleştirilere karşı duyarlılık geliştirir ve bedeniyle alakası olmayan bir şey söylenmiş olsa bile zihni bunu bir beden eleştirisi olarak yorumlayabilir. Bu durumu hem kendimizde hem de çevremizde gözlemleyebiliyoruz. Önceki soruda gördüğümüz gibi bazı gençler de bu eleştirilerle baş etmek için hayatlarında ve bedenlerinde bazı değişiklikler yapmak zorunda hissedebilmektedir.



SORU 10: "SOSYAL MEDYADA GÜNCEL OLARAK PAYLAŞIM YAPARIM."

■ HİÇBİR ZAMAN ■ BAZEN ■ HER ZAMAN



Ankete katılanların %57,6'sı sosyal medyada paylaşım yapmamayı tercih ettiğini belirtmiştir.

AYNA AYNA SÖYLE BANA

Yonca YILMAZ
PDR Uzmanı

Ayna birçok masalda, mitte ve kültürde gerçekliği, görmeyi ve öze bakışı temsil eder. Masallara, şiirlere konu olan aynanın temsil ettiği birçok öge ve metafor vardır. Felsefi açıdan bakılırsa hakikat, öz eleştiri, gerçeklik kavramlarıyla özdeşleşen “ayna”, tarihsel kültürlerdeki ifadelerine ve mitolojideki anlamına bakıldığında ise estetik, gizemi, doğru yolu gösteren ve dönüşümü sembolize eder. Çeşitli mitlerde de yer aldığı gibi hem var olanı gösterir hem de görünenin ardındaki gizemi görmemizi sağlar (Sümer, 2017). Aynaya her bakan onda farklı gizemler ve farklı yollar görür.

Aynadaki yansıma tek olmasına rağmen, bu yansımayı herkes kendi estetik zevki, gerçeklik yargılarına göre görür, algılar ve yorumlar. Tüm farklılıklara rağmen insanlar

günlük hayatında olayları objektif değerlendirme, tüm gerçekliğiyle aktarmaya karşılık olarak “ayna tutmak” deyimini kullanır. Yine günlük hayatta kişilerin kendini değerlendirmesi, değiştirmesi gereken bir özelliği fark etmesi için de “sen bir aynaya bak” ifadesi kullanılır. Lacan’a göre aynadaki yansıma yönelik algımızı, bilinçdışımız da etkiler. Lacan, “bilinçdışı, dil gibi yapılanmıştır” diyerek sözlerin, düşüncelerin de yansımayı algılamamızı etkilediğini öne sürer. Ona göre, yansımadaki imge, bilinçdışının idealize ettiği benliğin eksiklikleriyle de ilişkilidir (Kaçar, 2019).

İdeal benliği, olmak istenilen benlik olarak tanımlayabiliriz. İnsanoğlunun gelişiminin ve değişiminin hayat boyu devam ettiği düşünülürse, ideal benlik ile gerçek benliğin tam anlamıyla örtüşmesi beklenmemelidir; fakat aradaki fark arttıkça sorunlar yaşanabilir. Günümüzde narsizme adını vermiş olan Narcissus örneği, ideal benlik ile gerçek benliği çok güzel açıklamaktadır.:

Narcissus, oldukça yakışıklı olarak betimlenen genç bir avcıdır. Bir gün yine avlanırken bir su kenarına gelir, su içmek için eğildiğinde adeta bir ayna gibi olan suda kendi yansımasını görür ve aşık olur. Yansımasına o derece aşık olur ki su kenarında kendini izleyerek, yemeden içmeden kesilerek ömrünü tüketir ve bir nergis çiçeğine dönüşür. Narcissus’un ideal (olmak istediği) benliğinin gerçek benliği olduğunu fark etmeyişi onun sonunu getirmiştir (Kaçar, 2019).

İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki dengeyi sağlamak için kişinin kendini nasıl algıladığı ve nasıl değerlendirdiğine odaklanmak önemlidir. Kişinin kendini nasıl algıladığı söz konusu olduğunda ise **beden algısı** kavramı karşımıza çıkmaktadır. The American Psychological Association (APA) beden algısını, "kişinin fiziksel özelliklerini ve onun bu özelliklere yönelik tutumlarını içeren bedenini bir bütün olarak ele alıp oluşturduğu zihinsel resim" olarak tanımlamaktadır (1). Beden algısı; beden imgesi, beden egosu, beden şeması gibi farklı terimlerle de tanımlanabilmektedir.

Beden algımızı şekillendiren faktörlerin tarihsel süreci incelendiğinde insan hayatını etkileyen savaş, göç gibi ciddi olaylar; dikiş makinesinin icadından tutun da kameraların, televizyonların hatta internetin keşfi ve diğer kültürel etkileşimler yer almaktadır. Sanayi devrimi sonrasında dünya genelinde toplumun tüketimini arttırmaya ve çeşitlendirmeye yönelik pek çok girişim yapılmış ve tarih boyunca insanların güzellik, estetik algısı ekonomik, sosyolojik çıkarlar ya da çeşitli nedenlerle değiştirilmiştir. Son yıllarda ise algıları yönlendiren bu güçlerin tüketim toplumunu inşa ederken insanlara verdiği ciddi zararlardan bahsedilmektedir. Sosyal medya platformlarına baktığımızda tek tipleşen bireyler görmek mümkündür. Bu bireyler, kişisel özellikler olarak sayılan kaş, göz ve dudakları "trend"lerden farklı olduğu için çeşitli yollara başvurarak değiştirmeyi normalleştirmekte. Herkesin ideal beden algısının tek tipleşmesi, herkesin birbirine benzemesi kulağımıza tuhaf gelse de birçoğumuz sosyal medyadaki ünlülere, fenomenlere bakıp kendisiyle kıyaslamaktadır. Özgürlüğüne düşkün, marjinal ve yaratıcı olması ile övünen 21. Yüzyıl insanları için bu sınırlar, kurallar, yargıların çelişkili oluşu dikkat çekicidir.

Peki Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler masalı sadece bir çocuk masalı mıdır? Bu masala bir de sosyolojik açıdan bakalım: Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler masasında kötü kalpli kraliçe çoğu zaman kendini büyüyle güzelleştiren ve güzelliği için kendisinden daha güzel bulunan pamuk prensesin canını alacak kadar da gaddar biridir. Masalda, ayna ona kendisinden daha güzel biri olduğunu söylediğinde kraliçe deliye döner. Aynanın toplumun dayattığı günümüz güzellik standartlarını temsil ettiği düşünülürse, kraliçenin bu standartlara uyabilmek uğruna kendini büyü ile güzelleştirmesi, günümüzde insanların sonsuz ve kalıcı güzellik uğrunda yoğun operasyonlar geçirmesine örnek verilebilir.



Son yıllarda yapılan araştırmalar, 21. Yüzyılda olumsuz beden algısına sahip kişilerin sayısında artış gözleendiğini vurgulamaktadır. Sevim ve arkadaşlarının (2014), ABD örneğindeki araştırmalarından elde ettikleri veriye göre, 2000-2010 yılları arasında estetik amaçlı operasyon geçiren kişi sayısında yaklaşık %36 artış bulunmuştur. Tuncer (2009), tez çalışmasında küresel kozmetik piyasasının 1980 sonrasında dünyaca ünlü kozmetik markaların satış rakamlarının yüzde elliden daha fazla olduğunu belirtmektedir.

Birçok araştırma olumsuz benlik algısına sahip kişilerde artış gözlemlerken bu kurallara, baskılara sahip karşı çıkmak adına "body positive movement" adıyla toplumsal bir hareket ortaya çıkmıştır. Beden olumlama ve nötrleme hareketleriyle dayatılan güzellik algıları karşısında benlik bütünlüğünü korumayı, kendi duygu, düşünce ve isteklerini, iyi oluşunu odağı alan bu akımlar büyük ilgi görmektedir. Özellikle gelişim çağındaki bireyleri hedef olarak sağıksız beslenme, zararlı kozmetik ürünlerinin bilinçsiz kullanımına dair farkındalık çalışmaları yapılmaktadır. Bu akım bazı kesimler tarafından tamamen modayı reddetmek olarak algılansa da aslında akım, psikolojik ve fizyolojik sağığına zarar veren normlara karşı çıkılmasını; kişilerin kendi estetik doğrularını doğrultusunda sağıklı bir yaşam sürmesini amaçlamaktadır.

Sonuç olarak, insanın kendini sadece dış görünüşü üzerinden tanımlamasının, aynı zamanda sağıksız bir bilişsel yapının habercisi olduğu pek çok araştırma tarafından desteklenmektedir. Aynı şekilde, araştırmalarca desteklenen olumsuz benlik algısının, depresyon, yeme bozuklukları, sosyal fobi, özgüven problemleri gibi birçok psikolojik rahatsızlığa neden olduğu görüşü dikkate alınmalı; bireylerin güzellik algılarına dair farkındalıklarının yüksek olmasının gerekliliği ve bunun kontrolünün de kendilerinde olduğu her ortamda savunulmalıdır.



KARISINI ŞAPKA SANAN ADAM-OLIVER SACKS

Fatmanaz ÇETİNKAYA

10-1

"Bir insan ayağını veya gözünü kaybettiğini bilir, ama benliğini-kendini- kaybederse bunu bilemez, çünkü bunu bilecek bir 'ben' artık ortalıkta yoktur."

Dr. Oliver Sacks, 1933 yılında bilim insanlarının çoğunlukta olduğu bir ailede dünyaya gelmiştir. Tıp öğrenimini İngiltere'de tamamlamış, sonra da nöroloji uzmanı olmak için New York'a gitmiş, dünyaca ünlü bir nörolog olmuştur. Özellikle ilginç vakalarını kitaba almasıyla bilinen günümüzün en ünlü nöroloji uzmanı 2015 yılında hayata gözlerini yummuştur. Bütün hayatını beynin ve bilincin gizemlerine adanmış olarak yaşayan Sacks, kitaplarıyla bugünün okuruna bir şeyler söylemeye hâlâ devam eder.



Nörolojik defisitlerden, algısal sorunlardan ve çok daha fazlasıyla karşılaştığı vakalardan aracıyla bahsettiği kitabı 'Karısını Şapka Sanan Adam' okuyuculara beyin hastalıklarına ve düşüncenin gücüne farklı açılardan bakma şansı sunmuştur. Kitapta birbirinden farklı 24 vaka, Dr. Sacks tarafından nedenleriyle ve sonuçlarıyla birlikte ayrıntılı olarak incelenmiştir

Bedeni Yitirmiş Hanımefendi ve Özduyum

Her birimiz bir biyografiden, bir hikayeden ibaretiz. Hepimiz algılarımız, duygularımız, düşünce ve eylemlerimizle -ki bunlara konuşmalarımız, sözlü anlatımlarımız da dahildir- bilincinde olmadan, içimizde sürekli kişisel bir anlatı kurarız, biz işte o anlatıyızdır. Biyolojik ve fizyolojik açıdan birbirimizden pek farklı olmasak da içimizdeki anlatı hepimizi biricik kılar. Kişinin kimliğini ve benliğini koruyabilmesi için böyle bir anlatıya, süreklilik gösteren içsel ve bedensel bir devamlılığa ihtiyacı vardır.

Kitapta anlatılan vakalardan biri de aynaya baktığında kendi benliğini hissetmeyen, kendini tanımadığından endişelenen bir kadının yaşadıklarıdır.

Hareket edebilmeyi başardığı halde var olmayı başaramıyordu. 'Kadın bedeninin kendine kör ve sağır olduğunu düşünüyordu. Bedeni kendine duyarsızdı. Bunun sebebi Dr. Sacks'a göre özduyumdu. Diğer duyularımızın dışında 6. bir duyu, Sherington'un adlandırmasıyla özduyum, dış algı ve iç algıyı ayırt etmek ve benliğimizi duyumsamamızda vazgeçilmez bir yere sahipti. Özduyum sayesinde bizler, deyim yerindeyse, bedenlerimizi bize uygun, 'bize ait', bizim malımız olarak hissediyorduk.

Özduyum; kitapta da bahsedildiği gibi, zihnimizin bedenimizle bağlı ve birlikte çalıştığını, bize bir bedenimiz ve benliğimiz olduğunu hissettiren duyudur; o olmadan hiçbir zaman bedenimiz bizim bedenimiz, veya zihnimiz bizim zihnimiz değildir.



“Bu özduyum, bedenin gözleri gibi, beden adeta kör oluyor. Benim bedenim kendini göremiyor; gözlerini kaybetti, değil mi? Bunun için ona bakmalıyım ve gözleri olmalıyım, değil mi?”



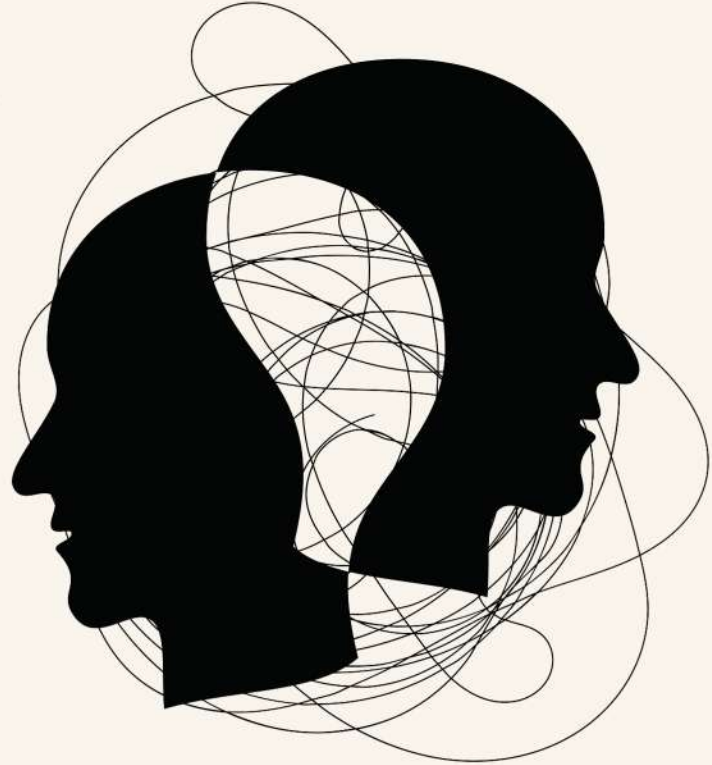
Tikli Ray ve Tourette Sendromu

Charcot'un öğrencilerinden biri olan Gilles de la Tourette 1885 yılında, bu gün kendi adıyla anılan şaşırtıcı bir sendromu tarif etti. O günlerde Tourette sendromu diye adlandırılan bu hastalığın özellikleri; gerginliğin eşlik ettiği aşırı enerji ve garip hareket ve fikirlerin aşırı ölçüde üretimidir. Tikler, ani ve hızlı hareketler, gürültülü hareketler, küfürler, elde olmadan yapılan taklitle, bu sendromun kitapta bahsedilen Tikli Ray ismindeki adama ve bir çok hastasına yaşattıklarıdır. Dr. Sacks'a göre Tikli Ray'in sorunu, beden ile ruhun, 'şey' ile 'ben'in birbirinden uzaklaşmasıdır.

Tourette sendromu, zihin ile beden arası kopukluk demektir. Ray, ilk başta hastalığından kurtulmak istese de bunu yaparken kişiliğinin bir parçasının yok olduğunu düşünmeye başlıyor. Bu kaybı yaşamamak için de kendince bir çözüm buluyor. Çözümü sonucu neredeyse iki farklı kişiliğe bölünüyor diyebiliriz. Zihnini ve bedenini ikiye bölüyor. Bu ikili kişiliğinin sevdiği yönlerinden ödün vermemek için de hastalığıyla anlaşmaya varıyor. 'Varsayalım ki tikleri uzaklaştırdın, geriye ne kalacak? Ben tiklerden oluşuyorum, başka da bir şey yok.'

Tourette hastaları diğer nöropsikolojik hastalıklardan farklı olarak hem yaratıcısı hem de kurbanı olduğu ve sahiplenmesi bile reddedemediği abartılı içsel dürtülere kapılır. Bu yüzden Tourette hastaları, kitapta Tikli Ray'da olduğu gibi hastalığıyla muğlak bir ilişkiye girmek zorunda kalır.

Sacks'ın kitabında bahsettiği 24 vakadan sadece ikisi olan bu yaşantılarından çıkarılabilecek en kapsamlı sonuç; zihin ve bedenin birbirini tanıyışının -yani kendimizi tanıyışımızın-, bir insanın tüm hayatını, hissettiklerini, dürtülerini etkiliyor oluşudur.



'Varlığımızın en güçlü yanı hiç şüphesiz kendimize yabancılaşmadan, biricik bireyler olarak hayatımızı sürdürebilmemizdir. Bu güç her itkidenden, her hastalıktan daha kuvvetlidir.'

STRESİMİ YÖNETİYORUM: GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Gülşah Ekim TUNÇ
PDR Uzmanı

Telaşlı, stresli, yorucu ve yoğun geçen bir gününüzü düşünün. Muhtemelen gün sonunda en rahat kıyafetlerinizle televizyon karşısında uzanmak veya sosyal medyada zaman geçirmek ilk başvuracağınız rahatlama yöntemi olacaktır. Ne yazık ki bu, stresin beden ve zihin üzerindeki zararlı etkilerini ortadan kaldırmayacaktır.

Stres; öğrenmek, üretmek, hayatta kalmak; kısacası yaşam için oldukça gerekli bir duygudur. Ancak stres, çok yoğun yaşandığı zaman karşı konulamaz ve başa çıkılamaz bir hal almakta ve sinir sisteminin dengesini bozarak bedensel ve zihinsel yorgunluğa yol açmaktadır. Bu yorgunluğu ortadan kaldırabilmek için yapmamız gereken ise kanepeye uzanmak veya sosyal medyada kontrolsüzce zaman geçirmek değil; zihinsel ve bedensel olarak rahatladığımız, an'a odaklandığımız, zihinsel olarak aktif bir süreç geçirmektir. Bunu sağlamanın yollarından biri, gevşeme egzersizlerine başvurmaktır.

Gevşeme egzersizleri, gerginlik, endişe, kaygı, stres gibi rahatsız edici duyguları azaltmak için kullanılan tekniklerdir. Gevşeme egzersizlerinin öğrenilmesi ve uygulanması oldukça kolay ve eğlencelidir. Üstelik kısa sürede öğrenilebilmesi ve işe yaraması, uygulayıcının öz yeterlik duygusunu ve stres karşısındaki kontrol algısını arttıracaktır. (Cully ve Teten, 2008; Tekinsav Sütçü, 2020).

Gevşeme egzersizlerine;

- Stres kaynaklı kısa ve hızlı nefes alış verişlerin fark edildiği anlarda,
- Sınav sırasında veya öncesinde kaygının yoğun yaşandığı anlarda,
- Dikkatinizi toplamada/odaklanmada güçlük çektiğinizde,
- Öğrenme becerilerinizi arttırmak istediğinizde,
- Hatırlamakta güçlük çektiğiniz bir olayı/durumu/konuyu hatırlamaya çalıştığınızda,
- Dinlenme zamanlarının aktif ve verimli geçirilmesini hedeflediğinizde,
- Kararsızlık anlarında ve düşüncelerinizi organize etmekte zorlandığınızda,
- Süregelen yorgunluk ve uyku problemleri yaşandığında,
- Zihinsel ve bedensel yorgunluğun yoğun olduğu dönemlerde,
- Stres kaynaklı baş ağrısı, iştahsızlık, mide rahatsızlıkları gibi sorunların yaşandığı dönemlerde başvurmak yararlı olacaktır.

Peki nedir gevşeme egzersizleri?



Nefes egzersizleri:

Nefes egzersizleri, “endişe, kaygı ve gerginlik anlarında ortaya çıkan hızlı ve yüzeysel nefes alma biçimini değiştirme” şeklinde açıklanabilir. Temelde 2 tip nefes alış veriş biçimi bulunmaktadır. Bunlardan ilki, göğüs nefesidir. Göğüs nefesi, olumsuz duyguların yoğun olduğu anlarda yüzeysel, hızlı, düzensiz bir şekilde alınır. Göğüs nefesi aldığımızda, göğüs kafesimiz şişer/genişler, omuzlarımız yukarı kalkar. Ancak, yüzeysel, hızlı ve düzensiz nefes almak, vücuttaki oksijen-karbondioksit dengesinin değişmesine, kalp atışlarının hızlanmasına ve kas gerginliğine yol açar; baş dönmesi, sersemlik ve konsantrasyonda azalma, el ve bacaklarda titreme gibi belirtiler ortaya çıkarır. Böylece yeniden stres ve gerginlik duygularının hakim olduğu bir döngüye gireriz.

İkincisi ise, diyafram nefesidir.

Diğer bir ismi de derin nefes alma olan bu nefes türü, yeni doğmuş bebekler ve uyuyan insanlarda gözlemlenebilmektedir ve bizim doğal nefes alma biçimimizdir. Böyle nefes aldığımızda, diyafram kasları kasılır, akciğerlerimize daha fazla hava dolar. Dışarıdan baktığımızda karnımız havayla dolarak şişer; kesinlikle göğsümüz şişmez, omzumuz kalkmaz. Bu nefes, stres, kaygı, öfke ve gerginliği azaltır, bedeni gevşetip sakinleştirir.

Diyafram nefes egzersizleri, 3'er

saniyelik periyotlarda (3 saniye nefes alış, 3 saniye nefes veriş) uygulanabilir. Gözlerin kapatılarak yapılan işin kısa bir süre bırakılması, böylece uygulayıcının sadece nefesine odaklanması tekniği daha etkili hale getirecektir. Ayrıca, kişi nefes verirken kendisine rahatlatıcı sözler de söyleyebilir. Bu teknikte uygulayıcı, ellerini karnının üzerine koyarak nefes alıp verdikçe karında oluşan hareketliliği fark edebilir.

Birlikte deneyelim...



Nefes egzersizi, abartılı yüz ifadeleri ile yapılmadığı sürece uygulanırken çevredeki diğer insanlar tarafından fark edilmeyecek bir egzersizdir.

Kas gevşetme egzersizleri:

Kas gevşetme egzersizleri, kişinin bedenindeki gerginliği fark ederek bedenini gevşetmesine, böylece kaygı, stres, öfke gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmasına ve bedensel yakınmaların hafiflemesine yardımcı olan bir tekniktir. Duygusal olarak gergin olduğumuzda kaslarımız gerginleşir, dolayısıyla fiziksel olarak da geriliriz. Kaslardaki gerginlik, bir süre sonra bedenimizdeki bazı ağrılar ile kendisini gösterir. Stresli ve gergin bir günün ardından bedenimizde çeşitli ağrılar hissetmemizin, yorgun düşmemizin nedeni budur.



Kas gevşetme egzersizlerinde, eller, ayaklar, bacaklar, kollar, omuzlar, boyun, yüz, göğüs, karın ve kalçanın içinde olduğu farklı kas grupları ile çalışılır. Kas gruplarıyla çalışırken, hayal kurmak ve bazı benzetmeler yapmak da yararlı olacaktır. Örneğin, kasları gererken onların gerilip esneyen elastik bir banttan yapıldığını; dolup boşalan kum torbaları olduğunu hayal edebilirsiniz (Hisli Şahin, 1994).

Baştan sona bir kas gevşetme egzersizi, yaklaşık 15 dakika sürecektir. Bazı durum ve ortamlarda tüm kas gevşetme hareketlerini baştan sona uygulamak mümkün olmayabilir. Bu tür durumlarda, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde tüm bedenin akıldan geçirilerek gevşetilmesi, solunumun kontrol altına alınması gerekir. Yine de kas gevşetme egzersizlerinin bir süre uzun versiyonunun denenmesi, becerinin edinilmesine ve kısa versiyonunun daha sağlıklı uygulanmasına destek olacaktır.

Birlikte deneyelim...





Bunlara ek olarak, **meditasyon**, geçmiş ve gelecek hakkındaki düşüncelerin durdurulması ile an'a odaklanmayı temele alan; **rahatlatıcı imgeleme** ise derinlemesine hayal kurmayı hedefleyen gevşeme tekniklerindedir. Ayrıca, **bireyin kendisini rahatlatan bir etkinlik yapması** da (yürüyüş, yapmak, spor yapmak, yaratıcı el işleri yapmak, evcil hayvanla ilgilenmek gibi ritmik egzersizler) günlük yaşama entegre edilmesi kolay gevşeme tekniklerindedir ve olumsuz/başa çıkılması zor duyguların kontrol edilmesinde etkilidir.

Gevşeme teknikleri çeşitlilik arz etse de bedenin aynı anda hem gergin hem de rahat olması mümkün olmadığı için, olumlu etkileri kısa zamanda gözlemlenebilecektir. Yaşamınıza bu faaliyetleri sığdırmak, günlük ve anlık stresi azaltmaya, enerjinizi ve moralinizi artırmaya yardımcı olacaktır. Gevşeme egzersizlerine dair daha detaylı bilgi almak ve bu egzersizleri uygulama konusunda destek almak için PDR Uzmanınız ile görüşebilirsiniz.



PDR'DEN FİLM ÖNERİLERİ



Marry ve Max, yalnızlık ve arkadaşlık temalarını temel alan 2009 yapımı bir animasyon filmidir. İki arkadaşı bir araya getiren noktalar yalnızlıkları ve kaygılarının yanı sıra, duygusal boşluklarını yemek yiyerek doldurmalarıdır. Film boyunca bu arkadaşlığın başlangıcına, çekişmelerine ve birbirlerini geliştirmelerine şahitlik ediyoruz. Film pek çok ruh sağlığı ögesi etrafında şekillenmekle birlikte bizlere tüm karanlıklar karşısında umudun varlığını hatırlatmaktadır.



PDR'DEN FİLM ÖNERİLERİ



2017 yapımı bir İspanyol komedi filmi olan Toc Toc, yanlışlıkla aynı saate randevu verilen danışanların terapi odasında tanışmaları ile başlar. Bu danışanların ortak noktası, her birinin takıntılı davranışlara sahip olmasıdır. Terapist uzun süre gelmeyince farklı fiziksel belirtilere sahip danışanlar, terapide öğrendikleri beceriler ile birbirlerine destek olmaya başlar. Filmde, kronikleşen düşüncelerin davranışlara yansımaları çok yalın ve anlaşılır bir biçimde ele alınmıştır. Bu bağlamda, bireylerin yaşantılarının bedenlerinde bıraktığı izlere bilişsel ve davranışsal çözüm yollarının mümkün olabildiği mizahi yollara başvurularak aktarılmaktadır. Finalde izleyiciyi bir de sürpriz bekliyor!

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Publication.
- Amerikan Hastanesi. (2022). Uyku bozukluğu. <https://www.amerikanhastanesi.org/uyku-bozukluklari-unitesi/uyku-bozuklugu>.
- Asil, E. ve Canbolat, E. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Beden Memnuniyetsizliği ve Etkileyen Faktörler. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi*, 50(2), 39-47.
- Aydın, A., Sorias, O. ve Tekinsav Sütçü, S. (2020) Çocuklar ve Ergenler İçin Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Teknikler. Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Bandura, A (1963). The role of imitation in personality. *The Journal Of Nursey Education*, 18(3), 205-215.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1980). Socio-cultural factors in the development of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 10(4), 647-656.
- Erdem Torun, Ş. (2022). COVID-19 Pandemisinin Yeme Bozukluğu Olan Ergenlerde Bir Yıllık Etkisinin Değerlendirilmesi (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi)
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D. ve Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological reports*, 47(2), 483-491.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530.
- Kaçar, E. (2019). Öznenin trajedisini: Aynanın ötesine geçmek. *Dört Öge*, (15), 75-84.
- Kale, M., Hurşidi, S. ve Karaboğa, A. B. (2021). Okul öncesi dönemde beden algısı. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(34), 1408-1435. DOI: 10.26466/opus.829749
- Keskin, N., & Tamam, L. (2018). Ruhsal bozukluklarda uyku. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 27-38.
- Linardon, J., Wade, T. D., de la Piedad Garcia, X., & Brennan, L. (2017). The efficacy of cognitive-behavioral therapy for eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(11), 1080-1094.
- Nichole L. Wood-Barcalow; Tracy L. Tylka; Casey L. Augustus-Horvath (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. , 7(2), 106-116.
- Parnell, B. (2017). Is Social Media Hurting Your Mental Health? TEDx Talks: https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o
- Peach, H., Gaultney, J. F., & Gray, D. D. (2016). Sleep hygiene and sleep quality as predictors of positive and negative dimensions of mental health in college students. *Cogent Psychology*, 3(1), 1168768.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213.
- Sarı, Ö. Y., Üner, S., Büyükakkuş, B., Bostancı, E. Ö., Çeliksöz, A. H., & Budak, M. (2015). Bir Üniversitenin yurtdışı kalan öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(2).
- Sevim, S., & Aydın Sevim, B. (2014). 21. yüzyılın ilk on yılında estetik cerrahinin yükselişi: ABD örneği.

Sleep Foundation. (2022). *How much sleep do we really need?*. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

Sümer, N. (2017). MİTOLOJİK VE DİNSEL BİR SEMBOL OLARAK AYNA. *Journal of International Social Research*, 10(52).

Türk Psikiyatri Derneği, *Yeme Bozuklukları*, <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/32/yeme-bozukluklari>

Tuncer, A. Ö. (2019). Küresel kozmetik endüstrisi: Dev şirketler, rekabet ve küresel pazarlama stratejileri üzerine sosyo-ekonomik bir inceleme (Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).



