

## "ŞEMA TERAPİ YENİ BAKIŞ AÇISI KAZANDIRIYOR"

Şema terapinin kişilerarası ilişkiler ve ilişki sorunlarına iyi geldiğini vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Kahraman Güler, "İlişki ve aşk hayatında yaşanan sorunların çözümünde bireylere alternatif yollar ve yeni bakış açıları sunuyor. Bununla sağlıklı ve huzurlu ilişki yaşamak mümkün" dedi.

Şema terapinin, kişilerarası sorunlar, ilişki sorunları ve kişilik problemleri için tasarlanmış, bilişsel, davranışçı, kişilerarası ve yaşantısal teknikleri birleştiren, bütünleştirici bir teori ve tedavi yaklaşımı olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi Uzman Klinik Psikolog Kahraman Güler, şema terapinin kişilerarası ilişki sorunlara iyi geldiğini vurguladı.

İçimizde yer alan şemalar hakkında bilgi veren Uzman Klinik Psikolog Kahraman Güler, "Aşk hayatında tekrar tekrar aynı hatalara düşenler, ısrarla kendisine iyi gelmeyen partnerler edinenler, ilgisiz ve güvenilmez partnerle kendini ilişkide bulanlar ya da 'ben sürekli gidip nerede problemlili biri varsa onu buluyorum aşk hayatımda çok şanssızım' diyenler şemalardan nasibini almış kişilerdir. Bu bireyler genelde tutarlı ve sürekliliği olan kişileri çekici bulmadıklarını ve heyecan hissetmediklerini ifade ederler. Şemalar içimizdeki kötü yan gibidir, sürekli iyi olandan uzaklaştırıp bizi kötü olana götürür ve buradan kendini besler. Sağlıklı yanı, yani içimizdeki meleği büyütmeye çalışmak temel amacımız olmalı" dedi.

## "OLAYLAR ŞEMALARA GÖRE DEĞERLENDİRİLİYOR"

Tedavinin ilişki ve aşk hayatında yaşanan sorunların çözümünde bireylere alternatif yollar ve yeni bakış açıları sunduğunun altını çizen Uzman Klinik Psikolog Güler, tedavi hakkında şunları söyledi:

"Şema terapi ile daha sağlıklı ve huzurlu bir ilişki yaşamak mümkün. Sosyal bir varlık olan insan, anne rahmine düştüğü andan itibaren diğerleri ile etkileşime girer. İnsanoğlunun temel evrensel ihtiyaçları çoğu zaman diğerleri ile girdiği etkileşimle karşılanır. Özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde doğrudan ilk ötekisi olan anneden alır. Sonra baba ve toplumdaki. Bu ihtiyaçlar karşılanırken ya da bu ihtiyaçlar eksik karşılanırken biz kendimize ve dünyaya dair bazı kalıp yargılar geliştiririz. Bu kalıp yargılara 'şema' deriz. Şemalar güçlendiklerinde katı, değişmez, koşulsuz kabul edilen değerlendirmeler olup ilişkilerimize daha fazla etkide bulunur gittikçe daha da güçlenir, değiştirilmeleri daha zor hale gelir. Şemalar, edindiğimiz izlenimleri değerlendirmeye aldığımız filtre, süzgeç görevi görürler. Olayları, durumları sahip olduğumuz şemalara göre değerlendirir ve kararlarımızı şemalara göre veririz."

## "TAKINTILI ÂŞIKLARIN TERK EDİLME ŞEMALARI VAR"

Normalde şemalar hayatı kolaylaştıran filtrelerken, şema teorisi kapsamında bulunan 18 tane şemanın uyumsuz ve işlevsiz olarak kabul edildiğini belirterek örnekler veren Güler, "Eğer terk edilme şemanız varsa sevdiklerinizin ayrılmasını engellemek için onları aşırı sahiplenmeye ve sürekli kontrolcü davranmaya iter; kıskançlık ve rekabet duygusu ile fazla uğraşmak zorunda hissedersiniz. Takıntılı âşıkların terk edilme şemaları vardır. Şüphencilik şemasının en temel göstergesi diğer insanlara güvenmekte zorluk çekmenizdir. Kendilerini kötüye kullanan

partnerler edinebilir ya da onlar kötüye kullanacakları partnerler edinebilirler. En önemli sorun, sağlıklı bir ilişkinin temel duygusu olan güvenden yoksun hissetmenizdir. Duygusal yoksunluk şeması olan insanları yalnızlık, acı ve üzüntü gibi duyguları fazla yaşıyor ve bu duyguların neden olduğuna dair fikirleri yoktur. İlgili ve empati arayışı çok fazla olanlar ve ilgili sevgi ihtiyacını yok sayanlarda bu şemaya sahip” diye konuştu.

#### “KALIP YARGILAR SAĞLIKLI İLİŞKİ ÖNÜNDE ENGEL”

Tüm bu sorunların ortak noktasının karşılanmamış bazı evrensel ihtiyaçların yaratmış olduğu olumsuz kalıp yargılar olduğunu belirten Güler, “İlişkiler eninde sonunda biter, ‘O zaman ben önce bitireyim’ demek ya da bitmesin diye sürekli verici davranmak, ‘Erkekler güvenilmez’ ya da ‘bütün kadınlar aynı hepsi çok sevince şımarıyor’ gibi otomatik düşünceler, şemanın etkisinde kalınarak söylenir. ‘Asla yeterli biri olamayacağım’, ‘ben yetersiz biriyim’ ya da ‘Sevgilim beni eleştirmeden ben onu eleştireyim’ gibi kalıp yargılar sağlıklı ilişki yürütmemizin önünde ciddi engellerdir. Sürekli yaşadığında ve kendilerini sürdürdüklerinde ciddi kişilerarası sorunlara, ilişkilerin yıpranmasına ve kişilik bozukluklarına kadar götürür” diye konuştu.

#### “TEMEL AMAÇ OLUMSUZ DÜŞÜNCEYİ KIRMAK”

Karşılaşılan bu gibi durumlarla ilgili psikoterapistler olarak neler yaptıklarını sıralayan Güler, “Hastalarımıza, uyumlu davranışlar içinde, uyum bozucu şemalarını, başa çıkma tepkilerini ve birkaç şemanın bir araya gelerek oluşturdukları modlarını değiştirerek, temel ihtiyaçlarına ulaşmasında yardım etmek biz şema terapistlerinin asıl yapmaya çalıştığıdır. Nedir bu ihtiyaçlar; güvenli bağlanma, sevgi, ilgi, özerklik, rekabet, değerli ve yeterli hissetme isteği. Buradaki temel amaç doğru davranışları sürdürmek ve olumsuz düşünceyi kırmak onlara meydan okumak ve işlevsiz hale getirmek. İlişkilerin eninde sonunda biteceğine dair abartılı inancı değiştirmeye çalışırız. Tutarlı ve güvenilir eşler seçmesine yardım edip, kıskançlık ve öfkeyi kontrol etmesini öğretiriz” ifadelerini kullandı.

#### “MUTLAKA BİR YOL VARDIR”

İyi bir şema terapi süreci sonrasında olanları da tanımlayan Güler, “Size iyi gelen sevgiliyi daha iyi tanımlar onunla daha sağlıklı ve mutlu zaman geçirirsiniz. Gereksiz tartışmalara ve öfke çıkışlarınıza set çeker duygularınızı karşı tarafa daha açık anlaşılır anlatırsınız. Gereksiz kıskançlıklar ve kaybetme korkusunu yenersiniz. Terapilerden sonra size karşı doğru davranan, gerektiğinde eleştiren gerektiğinde öven arkadaşlar edinmeye başlamanız mümkün. İçinizdeki yaralı, incinmiş ve kızgın çocuğu şemaları kırarak büyütebiliriz. Doğru ve iyi bir aşk ve ilişki hayatı yaşamak mümkün. Mutlaka bir yol vardır” dedi.

#### “AZ MALİYETLE SAĞLIKLI BESLENMEK MÜMKÜN”

Gıda fiyatlarının yükselmesiyle vatandaşların az maliyetli ürünlere yöneldiğini söyleyen Diyetisyen Halime Pulat Demir, “Yeterli et alamadığını ya da tüketemediğini düşünen vatandaşlar kuru fasulye, nohut, mercimek gibi bakliyatları daha sık tüketmeli, az maliyetle de sağlıklı beslenmek mümkündür” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Halime Pulat Demir, gıda fiyatları yükseldikçe vatandaşların daha uygun fiyatlı ürünleri tercih ettiğini söyleyerek, daha az maliyetle sağlıklı beslenmenin tüyolarını verdi. Et fiyatlarının yükselmesi ile vatandaşların et tüketemediğini belirten Demir, "İnsanlar etteki proteini bakliyalardan da karşılayabilir. Aynı zamanda mevsiminde yetişen sebze ve meyveye yönelin çünkü bol olduğu için fiyatı uygun ve sağlıklıdır" diye konuştu.

Yumurtanın da çok kaliteli bir protein kaynağı olduğunu ve et yerine geçen besinler arasında yer aldığını söyleyen Demir, "Özellikle çocukların, gebe ve emzikli olanların her gün yumurta tüketmesi faydalı olacaktır. Beyaz peynir de hem kalsiyum kaynağı, hem de iyi protein kaynağıdır. Ana öğünler et yönünden yetersiz ise ara öğünlerde peynir eklemek yenilebilir"

#### "AZ ÜRÜN YERİNE ÇOK ALIN"

Çocuklu ailelerin beslenme konusunda daha dikkatli davranması gerektiğinin altını çizen diyetisyen Halime Pulat Demir, ailelere ekonomik beslenme önerisinde bulundu. Demir, "Ürünleri az yerine çok alın. Yarım kiloluk makarnalar yerine 5 kiloluk makarna almak daha ekonomik olacaktır" ifadelerini kullandı.

Peynirli makarna ve yanında mevsim salata ile çocuklara güzel bir öğle öğünü hazırlanabileceğini söyleyen Demir, "Kepekli ekmek daha kısa zamanda, daha çok tokluk vereceği için, hem sağlıklı beslenmeye, hem de ekmek tüketiminin nispeten azalmasına neden olacaktır. Bu nedenle kepekli ekmek daha çok tercih edilmeli. Pilavlık bulgur, pirince göre daha ucuz, daha sağlıklı ve daha doyurucudur. Bu nedenle bulgur daha fazla tüketilebilir" diye konuştu.

Diyetisyen Demir, sütün ve yoğurdun birbiri yerine geçtiğini ve çocuklar için önemli bir kalsiyum kaynağı olduğu vurguladı. Demir, "Farklı marketlerde, farklı fiyatlarda ürünler görmek mümkün. En uygun fiyatlısının tercih edilmesi gerekiyor. 1 kilogram sebze yemeğine 2 yemek kaşığı sıvıyağ katmanız, hem daha az yağ kullanmanıza, hem de daha az kalori almanıza neden olur. Çocuklar için paketli gıdalar yerine evden sağlıklı atıştırmalık seçeneği vermek daha sağlıklı ve ekonomik olacaktır. Yaz döneminde derin dondurucuya atılan sebzeler, konserveler, köylerden getirilen salçalar, tarhanalar katkısız olduğundan daha sağlıklıdır" dedi.

#### **PROF. DR. DURAN: SUUDİLER "KAŞIKÇI" CİNAYETİNDE TÜRK MEDYASINI KULLANIYOR**

Cemal Kaşıkçı cinayetini değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Hacı Duran, "Suudiler resmi bir biçimde Türk medyasını kullanarak cinayetlerini görselleştiriyorlar. Güçlerinin nelere yetebileceğini anlatıyorlar" dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Hacı Duran, Cemal Kaşıkçı cinayeti üzerinden dolaşıma konan 'algı yönetim yöntemleri'ni değerlendirdi. Prof. Dr. Duran, Cemal Kaşıkçı'nın öldürülme biçimi, yeri, cinayet sonrası resmi politikaları, cesetle ilgili muhtemel algıları ve cinayetin selefi iktidar politikalarıyla gizlenmeye çalışılmasının, küresel aktörlerce bilinçli bir şekilde planlandığı görüşünde olduğunu söyledi.

Suudilerin Türkiye’de, kendi resmi mekânlarında, tanınmış bir gazeteciyi öldürmüş olmasını bilinçli, teknik, planlı ve resmi bir eylem olarak yorumlayan Prof. Dr. Duran, cinayeti işleyen ekibin sadece kaşıkçıyı öldürmeyi planlamadığı görüşünde olduğunu belirtti.

### "SUUDİ KORKUSUNU VE İKTİDARINI GÜÇLÜ GÖSTERMEK İÇİN BU EYLEMİ YAPTILAR"

"Kaşıkçı’yı resmi adamlar, resmi bir ortamda öldürdü. Cinayetin gizli kalmasını zaten beklemiyorlardı. Amaç sadece Kaşıkçı’yı öldürmek olsaydı, bir kiralık katil ile bu kolaylıkla gerçekleştirilebilirdi" diyen Prof. Dr. Duran şunları söyledi:

"Türkiye’de Kaşıkçı cinayetini, Suudilerin köşeye sıkıştırılmasıyla sonuçlandığını sananlar yanılmaktadır. Suudilerin cinayetin görülmesini, duyurulmasını ve dolaşımda tutulmasını özellikle arzuladıklarını düşünüyorum. Dikkat edilirse Suudilerin İstanbul’daki resmi cinayeti, dolaylı yollarla DEAŞ’ın cinayetleri gibi görselleşmiş bulunmaktadır. Suudilerin ve Suudi Arabistan’ın Velihaht Prensi Muhammed Bin Salman’ın bu eylemden dolayı zarar göreceklerini ve yara aldıklarını düşünenler katillerin niyetini gizliyorlar. Onlar zaten 'biz bu şekilde öldürüyoruz' niyetiyle bu cinayeti işlediler. Suudi korkusunu ve iktidarını güçlü göstermek için bu eylemi yaptılar."

Prof. Dr. Duran açıklamalarına şunları da ekledi:

"Hatırlanacağı gibi, Muhammed Bin Salman’ın veliaht olması da bir darbe şeklinde gerçekleşti. Darbe sonrasında muhalif Suudi prenslerinin tutuklanması, onların mal varlıklarına el konulması ve iktidar karşıtı dini ve liberal aydınların ve din adamlarının gece baskınlarıyla tutuklanması, bazılarının hapishanelerde öldürülmesi Suudi ülkesinde sıradan uygulamalar haline geldi. Bu uygulamalar dünya basınında görülmedi. Ama darbeci baba ve oğulun kadınlara sürücülük hakkı vermiş olması liberal ve laik aydınlanma diye manşetlere taşındı."

### "GİZLİ KALINMASI GEREKEN BİR CİNAYET OLARAK DÜŞÜNÜLMEMİŞ"

Muhammed Bin Salman ve babası Suudi Arabistan Kralı Selman bin Abdülaziz el-Suud’un Suudi ülkesinde iktidarı ele geçirmekle bir devrim yaptıklarına inandıklarını vurgulayan Prof. Dr. Duran, "Devrime karşı çıkanların buldukları her yerde öldürülebileceklerine inanıyorlar. Suudi basınında konu hakkında yapılan dini ve politik yorumlara bakıldığında, devrim sonrasında iktidara karşı gelmeyi isyan olarak değerlendiriyorlar. İsyancıların mahkemeye çıkarılmadan da öldürülmesi gerektiğine inanıyorlar. Tıpkı Mısır’da Rabia meydanında göstericilerin kurşuna dizilmesini şeri ve hukuki bir kural olarak kabul eden Mısır Müftüsü Ali Cuma gibi düşünüyorlar. DEAŞ gibi örgüt inançlarına ve değerlerine karşı çıkanları 'Allah’a karşı geldi', diye fotoğraflama biçiminde öldürüyorlar. Suudilerin bu cinayeti nerden bakılırsa bakılsın, gizli kalınması gereken bir cinayet olarak düşünülmemiş. Bilakis biz düzenimize karşı gelenleri, bize ihanet edenleri, sırlarımızı ifşa edenleri, her yerde öldürürüz, mesajı vermişlerdir" yorumunda bulundu.

## "DEHŞETİ VE ŞİDDETİ MEŞRULAŞTIRMA ADIMLARI ATIYORLAR"

DEAŞ'ın bir örgüt olarak işlediği cinayeti görselleştirdiğini ifade eden Prof. Dr. Duran, "Suudiler ise resmi bir biçimde Türk medyasını kullanarak cinayetlerini görselleştiriyorlar. Güçlerinin nelere yetebileceğini anlatıyorlar. Suudiler 'Zemzem Tower'la nasıl ki Beytullah'ı ve ziyaretçilerini kirli saltanatın gölgesinde tutuyorlarsa, bu cinayetlerle aynı geleneği tekrarlıyorlar. Korku salıyorlar. Dehşeti ve şiddeti meşrulaştırma adımları atıyorlar" dedi.

## GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞI İÇİN ANTİBİYOTİK KULLANMAYIN

Halk Sağlığı Uzmanı Nurten Elkin, grip virüsünün 8 saate kadar canlı kaldığını söyledi. Dr. Elkin, "Bulaşma hastaların öksürme, hapşırma ve konuşmaları esnasında yaydıkları damlacıkları sağlıklı kişilerin solunum yolu ile almalarıyla gerçekleşir. Doktora başvurmak gerekir. Ayrıca, antibiyotiklerin grip ve soğuk algınlığı tedavisinde yeri yoktur" dedi.

Ateş, halsizlik, boğaz ağrısı, öksürük, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, baş ağrısı, kas ve eklem ağrılarının gripin en sık görülen belirtileri olduğunu dile getiren İstanbul Gelişim Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Dr. Öğretim Üyesi Nurten Elkin, "Şikâyetler genellikle 7 gün sürer, iyileşme süresi 1-2 haftaya kadar uzayabilir. Bulaşma hasta bireylerin öksürme, hapşırma ve konuşmaları esnasında yaydıkları damlacıkları sağlıklı kişilerin solunum yolu ile almalarıyla gerçekleşir. Öpüşme, tokalaşma, bir metreden fazla yakın temas yine önemli bulaşma yollarından. Virüs; kapı kolu, masa, bardak vb. yüzeylerde 2-8 saat canlı kalabiliyor" diye konuştu.

## "GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞININ BELİRTİLERİ FARKLIDIR"

Gripin ani başladığını belirten Elkin, "Gripte, öksürük, halsizlik, ateş sık olarak görülür ve ateş 38 derecenin üzerindedir, baş ağrısı belirgindir, burun akıntısı, hapşırma ve boğaz ağrısı daha azdır. Soğuk algınlığında ise hastalık yavaş başlar, burun akıntısı, hapşırma ve boğaz ağrısı sıklıkla görülen; halsizlik, baş ağrısı ve öksürük daha az görülen belirtilerdendir" ifadelerini kullandı.

## HASTALIĞIN RİSK GRUPLARI VAR

Hastalığın bebeklikten yaşlılığa kadar tüm yaş gruplarını etkilediğini dile getiren Elkin, "Fakat risk grubu dediğimiz bireylerde diğer kişilere göre daha ağır seyirli olabiliyor. Bu risk grupları;65 yaş ve üzeri ve 2 yaş altı kişiler, 6 ay- 18 yaş arasında olup uzun süre aspirin kullanması gerekenler, şeker hastalığı dâhil herhangi bir metabolik hastalığı olanlar, astım dâhil kronik solunum yolu hastalığı olanlar, kronik böbrek hastalığı olanlar, kronik kalp ve damar sistemi hastalığı olanlar, bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kronik kan hastalığı olanlar, kanser hastaları, immunsupresif ilaç kullananlar, HIV/AIDS hastaları, huzurevi, bakımevi vb. ortamlarda yaşayanlarla, aşırı kilolu olanlar olarak sıralanabilir" dedi.

## "RİSK GRUBUNDAKİLER GRİBİ AĞIR GEÇİRİR"

Hastaların çoğunun herhangi bir tıbbi tedavi almadan bol sıvı ve yatak istirahati ile iyileştiğini fakat risk grubundaki kişilerde hastalığın ağır seyredebileceğini hatta ölümlerle bile

sonuçlanabileceğine vurgu yapan Elkin, "Bu nedenle bu gruptaki hastalar mutlaka bir hekime başvurmalı ve tedavilerine uymalıdır. Antibiyotiklerin grip ve soğuk algınlığı tedavisinde yeri yoktur" diye konuştu.

#### "BOL SIVI ALARAK DİNLENMEK ŞART"

Hastaların hekim önerisi dışında ilaç kullanmamaları konusunda uyarılarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Elkin, "Risk grubundaki kişiler mutlaka hekime başvurmalı, hapşırma ve öksürmeleri esnasında mutlaka tek kullanımlık kâğıt mendilleri kullanılmalı ve kullandıktan sonra etrafa temas ettirmeden çöpe atmalılar. Hastaların kalabalık ortamlara girmemesi ve bol sıvı alarak yatak istirahati yapmaları gerekir" ifadelerini kullandı.

#### "GRİP AŞILARI GÜVENİLİRDİR"

Hastalıktan korunmanın en etkin yolunun her yıl aşı olmaktan geçtiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, "Grip aşıları etkin ve güvenilir olup tüm dünyada 60 yıldan daha uzun süredir kullanılıyor. Dünya Sağlık Örgütü her yıl virüste ki değişiklikleri takip ederek, aşı içeriği için önerilerde bulunuyor. Dolayısıyla her yıl grip aşısının içeriği Dünya Sağlık Örgütü'nün önerileri dikkate alınarak hazırlanıyor. Grip aşısı grip mevsimi boyunca (ekim-mart aylarında) yapılabilir" dedi.

Hastalıktan korunmanın en önemli yollarından birinin kişisel hijyen kurallarına uymak, ellerin bol su ve sabun ile yıkanması olduğunu söyleyen Elkin, "Çok kalabalık ortamlarda bulunmamak ya da uzun süre kalmamak, hasta kişilerle temastan kaçınmak, masa, kapı kolu ve oyuncaklar gibi teması olabilecek yüzeylerin deterjan ve çamaşır suyu ile silinmesi önemli" diye konuştu.

#### RİSK GRUPLARINA DİKKAT

Aşının en sık görülen yan etkisinin aşı yerinde ağrı ve hassasiyet olduğunu vurgulayan Elkin, "Tüm vücudu etkileyen yan etkiler ise son derece nadirdir. Her biyolojik üründe olduğu gibi grip aşısı uygulanmasından sonra da alerjik reaksiyon görülebilir. Bu nedenle de aşılardan her zaman tam teşekküllü sağlık merkezlerinde veya hekim kontrolünde uygulanması önerilir. Aşının 6 aylıktan küçük çocuklara, ciddi yumurta alerjisi ya da aşı içeriğinde bulunan herhangi bir maddeye karşı ciddi alerji öyküsü olanlara, daha önce herhangi bir mevsimsel influenza aşısı ile ciddi (hayati tehdit eden) alerji öyküsü olanlara uygulanmaması gerekir. 65 yaş üstü kişiler, kronik hastalar ve bütün risk grupları için ise grip aşısı ücretsiz olarak uygulanır" dedi.