

“YKS’DE ÖĞRENCİLER KENDİLERİNE ÖZEL İŞARETLER BELİRLEMELİ”

Yükseköğretim Kurumları Sınavı’na sayılı günler kala, uzmanlar adaylar için önerilerde bulundu. Rehberlik uzmanı Elif Aluç Gülşen, soru çözerken öğrencilerin kendilerine işaretler belirlemesi gerektiğini söyledi.

15 – 16 Haziran’daki Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) öncesi rehberlik uzmanı Elif Aluç Gülşen, üniversite adaylarına önerilerde bulundu. Öğrencilerin kariyerlerine yön verdikleri sınavlarda konulara dair edinilen bilgilerin yanı sıra, sınav için oluşturulan stratejilerin ve test çözme tekniklerinin öğrenci başarısı üzerinde büyük etkisi olduğuna vurgu yapan Gülşen, “Unutulmamalıdır ki en kısa sürede en çok doğru yanıtı verenler daha yüksek puana sahip olacaktır. Bu nedenle kısa süre içerisinde daha fazla doğru seçeneğe ulaşmak için önceden belirlenmiş ve denenmiş tekniklere ihtiyaç var” dedi.

“ALIŞIK OLMADIĞINIZ YİYECEKLERİ TÜKETMEYİN”

Sınava bir hafta kala beslenme düzenine dikkat ederek hazırlanmak gerektiğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Rehberlik Uzmanı Elif Aluç Gülşen, “Alışık olmadığınız yiyecekleri tüketmeyin. Eğer eviniz dışında yemek yemeniz gerekiyorsa daha önce gitmediğiniz yerlerde yemek yememeye özen gösterin. Çünkü oluşacak mide ve bağırsak problemleri, zehirlenmeler sınav motivasyonunuzu olumsuz yönde etkileyebilir” dedi.

“AKLINIZDAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELER GEÇİRMEYİN”

Bu süreçte yaşanan stresin olağan olduğunun kabul edilmesi gerektiğini belirten Gülşen, “Önemli bir sınava giriyorsunuz ve 2,5 milyon öğrenci bu sınava sizinle aynı koşullarda katılıyor. Bir miktar stresli olmanız sınava verdiğiniz önemden kaynaklanmakta ancak stresiniz nedeniyle aklınızdan olumsuz düşünceler geçirmeyin. Bu güne kadar elinizden geleni yaptınız ve son 100 metreyi de iyi yönetirseniz başarılı olacağınıza inanın. Bu düşünce size ekstra güç verecektir. Son iki güne kadar denemelerinizi gerçek sınav saatinde ve gerçek sınav atmosferine uygun olarak yapın. Bu durum biyolojik saatinizi ayarlamayı sağlayacak ve sınav esnasında kontrolün kendinizde olduğunu hissetmenize yardımcı olacak” diye konuştu.

“KONTROLLÜ OLUN”

Sınav başladığında çok heyecanlı hissedildiğinde, en iyi olunan testten başlanması gerektiğine değinen Gülşen, “İlk 10 dakika yavaş ve kontrollü olun. Soruları doğru yanıtladıkça heyecanınız azalacak ve sınava adaptasyonunuz artacak. Her sorunun kendine göre bir mantığı var. Öncelikle kendi mantığınıza göre değil sorunun mantığına göre sizden istenen cevaba odaklanın. Kitapçıkta bulunan tüm soruları görmeye çalışın. Soruları çözmeye başlamadan önce önyargılarınız nedeniyle bazı soruları çözemeyeceğinize karar vermeyin. Sorularda belirtilen ‘altı çizili, kalın puntolu, değildir, yoktur, en doğrudur’ gibi ifadeler algılamaya yöneliktir bu nedenle bu tarz sorularda soruyu doğru ve dikkatli okumaya özen gösterin. İşlem hatalarının önüne geçebilmek için basit soruları dahi işlem yaparak çözün. Uzun olan sorulardan kaçınmayın. Bu tarz sorularda içerik detaylandırılmıştır. Bu nedenle soruyu sıkılmadan dikkatli bir şekilde okuyun” dedi.

“İŞARETLER BELİRLEYİN”

Soru çözerken öğrencilerin kendilerine işaretler belirlemesini tavsiye eden Gülşen, “Örneğin; ‘!’ işareti bir kez daha okuduğunuzda çözebileceğiniz sorulara koyacağınız işaret olsun, ‘?’ üzerinde daha fazla çaba sarf edeceğiniz sorular için de bu ifadeyi belirleyin. Bu teknik size doğru cevabı bulmanın yanı sıra zamanı da iyi kullanmanızı sağlayacak. Sınav esnasında uykunuzun geldiğini, sıkıldığınızı, konsantrasyonunuzun dağıldığını hissettiğiniz anda pozisyonunuzu değiştirmek ya da 2 dakikalık dik oturup nefes almak sizi rahatlatacak” diye konuştu.

“AİLE, SINAV KAYGISININ YAŞANMASINDA BÜYÜK ROL OYNUYOR”

Yaklaşık iki buçuk milyon öğrenci bu hafta sonu Yükseköğretim Kurumları Sınavı’na girecek. Yaşanan sınav kaygısında ailenin ve genel olarak çevrenin önemli bir yeri olduğunu belirten Uzman Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, “Sınavda yaşanabilecek başarısızlığı bir felaket olarak görenler sıklıkla ebeveynler ya da öğretmenler oluyor. Dolayısıyla sınav kaygısının oluşmasında çevrenin ve ailenin önemli etkileri var” dedi.

Öğrencilerin sınavlarda veya sınavla ilgili konularda kaygı duygusu yaşadığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Uzman Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, “Bu rahatsız edici duyguya çoğu zaman kalp atışında hızlanma, hızlı nefes alıp verme, terleme gibi bazı bedensel belirtiler de eşlik eder. Birey, tehdit algısı ile zihinsel olarak öylesine meşgul olur ki, kendi kaygısından başka bir şeye odaklanmakta güçlük çeker. Buna bağlı olarak konsantrasyon kaybı yaşar ve bu durum genellikle olağan şartlarda gösterebileceği başarıdan daha düşük başarı göstermesine yol açar. Bazı öğrenciler ise bu kaygı duygusundan öylesine rahatsız olur ki, sınavdan ve hatta sınavı hatırlatacak etkinliklerden de, örneğin deneme sınavlarından ya da genel olarak test çözme ve ilgili aktivitelerden de uzak durmaya başlarlar. Bu durum tabii ki başarısızlık riskini artırır ve birey için olumsuz bir kısır döngü yaratır. Öğrenci kaygı duyduğu için sınava hazırlanmaz, hazırlanmadığı için kaygı düzeyi daha da yükselir ve bu öğrenci tarafından içinden çıkılmaz bir kısır döngü gibi algılanmaya başlar” dedi.

“KAYGININ İPUÇLARINI TANIMAK GEREKİYOR”

Sınav kaygısının nedenlerinin arasında sınavdan ve gelecekte neler beklendiğinin önemli bir yer tuttuğunu ifade eden Uzman Klinik Psikolog Elli, “Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin önemli bir kısmının sınav sonucuna ilişkin negatif beklentileri olduğunu görüyoruz. Yani öğrenci çoğu zaman, sınavdan başarısız olacağı düşüncesine bağlı olarak kaygı duymaya başlıyor. Bu düşünce her zaman çok belirgin bir şekilde öğrencinin bilincinde olmasa da, kaygı ile ilgili unsurları terapi sürecinde irdelediğimizde çoğunlukla altta yatan düşüncenin bununla ilgili olduğunu görüyoruz” diye konuştu.

“Genel olarak sınav kaygısını daha çok öğrenim hayatında ortalamanın üstünde başarılı olmuş öğrencilerde görüyoruz” diyen Uzman Klinik Psikolog Elli, “Bu da bu öğrencilerin hissettikleri kaygının ‘isabetli olmadığını’ gösteriyor. Çünkü aslında bu öğrenciler genel olarak başarısız değiller ancak yine de başarısız olmaya ilişkin gerçek dışı bir kaygı yaşıyorlar. Sınav kaygısı ile baş etmek için yardım alan öğrencilerle psikolojik yardım sürecinin temelinde çoğunlukla bu

gerçekdışı başarısızlık algısının irdelenmesi ve bunun yerine daha gerçekçi bir bakış açısı kazandırılması hedefi yatıyor. Aynı zamanda öğrencilerin kaygının ipuçlarını tanımaları ve kaygı ile tetiklenen bedensel belirtilerini kontrol edebilmek için nefes ve gevşeme egzersizleri gibi yöntemleri kullanmaları konusunda yardım almaları da sınav kaygısı ile baş etmede önemli rol oynuyor” dedi.

“KAYGININ OLUŞMASINDA AİLENİN VE ÇEVRENİN ÖNEMLİ ETKİLERİ VAR”

Sınav kaygısında ailenin ve genel olarak çevrenin önemli bir yeri olduğunu savunan Elli, “Öğrencilerin sınava ilişkin kaygılarının bir bölümünü ‘başarısızlık beklentisi’, bir diğer bölümünü ise ‘başarısızlık durumunda neler yaşayacaklarına ilişkin beklentileri’ oluşturuyor. Öğrenciler sınavda yaşanan başarısızlığı, yaşam boyu yaşanabilecek başarısızlıkla eş anlamlı gördükleri için, sınav sonucuna ilişkin beklentilerinin onlarda kaygı yaratması oldukça anlaşılabilir bir hal alıyor. Sınavda yaşanabilecek başarısızlığı bir felaket olarak görenler ise sıklıkla ebeveynler ya da öğretmenler oluyor. Dolayısıyla sınav kaygısının oluşmasında çevrenin ve ailenin önemli etkileri olduğunu söyleyebiliriz” ifadelerini kullandı.

YÜZME ESNASINDA KRAMPLARA DİKKAT

Ramazan Bayramı’nın haziran ayına denk gelmesiyle birçok kişi tatilini denizde geçirmek için sahillere akın etti. Başta yüzme olmak üzere sportif faaliyetlerin artması beraberinde bazı sorunlar da doğurabiliyor. Bunlardan biri de yüzme esnasında ortaya çıkan kramplar. Fizyoterapist Çağıl Ertürk, yüzme esnasında kramp girmesi halinde neler yapılması gerektiğini ve bunun nasıl önlenebileceğini açıkladı.

Kas demetlerinin bir veya birden fazlasında görülebilen, kısa fakat bazı zamanlarda 10 dakikaya kadar çıkabilen kasılmalara kramp denir. Kas kramplarında artan hava sıcaklıklarının etkisinde sıvı kaybıyla birlikte mineral eksikliği de çok önemli yer teşkil eder. Magnezyum, potasyum ve kalsiyum eksiklikleri kas kramplarına ortam hazırlar” diyen İstanbul Gelişim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Gör. Çağıl Ertürk kramp girmesinin kesin nedeninin bilinemediğini ifade etti.

Fizyoterapist Ertürk sözlerini şöyle sürdürdü:

“Ancak magnezyum ve kalsiyum eksikliği, sinir uçları ve kas liflerinin uyarılabilirliğini artırdığından kramp nedenidir. Beslenme bozukluğu, diyalize giriyor olmak, idrar söktürücü kullanımı, şeker hastalığı, dolaşım bozukluğu ve alkol kullanımı da nedenler arasında sayılabilir. D vitamini eksikliğinin kalsiyum ile ilişkisinden dolayı etkisi bulunmaktadır. Terleme veya solunum yoluyla aşırı sıvı ve elektrolit kaybına neden olacak şekilde yapılan yoğun egzersizler kramp nedenleri olabilir.”

DENİZDE KRAMP GİRMESİ HALİNDE NE YAPILMALI?

“Buna örnek olarak başlayan tatil sezonuyla denize girmeden önce kumsalda güneşin altında yoğun olarak voleybol oynayıp sonrasında denize yüzmek için giren kişileri verebiliriz” şeklinde konuşan Fizyoterapist Ertürk, “Kramp sırasında ilgili kas grubunda gözle görülür ya da dokunmakla hissedilen bir sertlik oluşur. Ağrıdır ve kramp sırasında tutulan kas grubu

kullanılamaz duruma gelir. Genellikle baldır ve ayak kasları tutulur. Denizde ya da havuzda iken kramp durumuyla karşı karşıya kalınır ise yapılması gereken şey panik yapmadan sakince kıyıya yüzmektir. Panik yapmak kas kramplarını artırabilir ve kişiyi boğulma riskiyle karşı karşıya bırakabilir. Bacağınıza hafif vuruşlar yaparak ya da ovalayarak hafifletmeye çalışabilirsiniz. Krampın etkisiyle kişi kıyıya ulaşırken normalden fazla yorgun düşeceği için vakit kaybetmeden sırt üstü yüzerek karaya ulaşmaya çalışılmalıdır. Kişi kıyıya ulaştığında düz bir zemine yatırılmalı kramp giren ayağı yavaşça eski haline getirmeye çalışırken, baldır kaslarına da hafif basınç verilerek hastanın ayağını ileri geri hareket ettirilip, krampın azalmasına yardımcı olunmalı. Diğer bacağınız ile de yaylanma hareketi yaparak kramp girmiş bacağınıza yardımcı olabilirsiniz” dedi.

HAMİLELERE UYARI

Kramplara gebelik dönemlerinde de sıkça rastlandığının altını çizen fizyoterapist Ertürk, “Özellikle gebeliğin ilerleyen dönemlerinde, bebeğin de hızlı büyümesi ile toplardamar üzerindeki baskıyı artırır. Bu durum gebelerde dolaşım problemlerine neden olur. Bebeğin artan kalsiyum ihtiyacına annenin beslenme yetersizliği ile yeterli cevap verememesi krampları artırır. Bunun dışında artan sıcaklarla birlikte gebeler diğer kişilerden daha fazla risk taşımaktadırlar. Dolaşım problemi olan gebelerin sıcakta uzun süre kalması ve denizde kramp durumuyla karşı karşıya kalması anne adaylarını zor duruma düşürebilir” açıklamasında bulundu.

BOL SU VE EGZERSİZ

Kramp girmemesi için nelere dikkat edilmesi gerektiğini söyleyen Fizyoterapist Ertürk şu önerilerde bulundu:

“Bu nedenle sıvı kaybına dikkat edilmeli, bol su tüketilmeli, denize girmeden önce belli aralıklarla kişiyi zorlamadan germe egzersizleri yapılmalı ve dolaşım problemi ile ilgili bir durumdan şüpheleniliyorsa mutlaka doktora başvurulmalıdır. Bazı krampların arkasında ise çeşitli hastalıklara dayanan sebepler olabilir. Bu nedenle tekrarlama veya uzun sürmesi halinde doktorunuzla görüşmeniz yararlıdır.”

KLİMALARDA YÜZ FELCİ RİSKİ

Klimalara bağlı yapay ve ani serinlemenin zararları hakkında konuşan Ergoterapi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı, “Yaz aylarında araç sürücüler tarafından zorunlu olarak tercih edilen klima kullanımları yüz felcine neden olabilir” dedi.

Yaz aylarının gelmesi ile birlikte klima ile serinlemeye olan ihtiyaç artış gösteriyor. Sıcak ortamda terleyen boyun, sırt ve bel bölgesi yapay serinlemeye ve ani soğuk havaya maruz bırakıldığında kas spazmlarının ve buna bağlı gelişen ağrıların ortaya çıkabildiğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Ergoterapi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı, “Ofis çalışanları, bu konuda önemli bir risk grubunda bulunuyor. İşyerlerinde, yaz aylarındaki iş günü kayıplarının en önemli nedeni klima çarpması nedeniyle kas tutulması ve ağrılarıdır” dedi.

“UYGUN HAVALANDIRMA İŞYERİ İÇİN ÖNEMLİ BİR UNSUR”

“Kas ve iskelet sistemi hastalıkları iş günü kayıplarının en önemli nedenleri arasındadır” diyen Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı, “Ağır yük taşıma, tekrarlayıcı hareketler, aşırı eğilme ve çömelme gibi bilinen ve kabul gören ergonomik risk faktörleri kadar uygun havalandırma da işyeri ergonomisinde önemli bir unsurdur. İşyerlerinin yeterli derecede hava almayı sağlayabilecek pencerelere sahip olması, kapalı çalışma ortamları için ise yeterli havalandırmayı sağlayacak klima gibi sistemlerinin olması gereklidir” ifadelerini kullandı.

“KLİMA AYARININ 22 – 23 DERECEDE OLMASI YETERLİ”

Mevcut klimaların kas tutulması ve ağrılarına sebebiyet vermeyecek şekilde konumlandırılması ve kullanılması gerektiğine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Kınalı, “Klima ayarının 22 – 23 derece olması yeterlidir. Daha soğuk derecede kullanmak kas tutulması ve ağrısı riskini arttıracaktır. Aşırı sıcak ortam nedeniyle terlemek ve bu şekilde soğuk bir ortama geçmek ya da klimayı açmak yine riski artırır. Klimanın konumlandırılması direk olarak kişiye gelecek şekilde değil, mümkünse tavana bakacak şekilde ayarlanmalıdır. Bu sayede ani soğuk hava gelişi engellenebilir. Klimalı bir ortamda oturarak çalışanlar boyun ve omuzlarını şal ve ya ince bir havlu ile koruyabilir. Her saat başında mutlaka ara vermek ve basit ofis egzersizlerini gün içinde uygulamak faydalı olacaktır. Konu hakkında işyeri ergoterapistlerinden danışmanlık desteği alabilirler” dedi.

“ARAÇLARDA KULLANILAN KLİMA YÜZ FELCİNE SEBEP OLABİLİR”

Yaz aylarında araç sürücüleri tarafından zorunlu olarak tercih edilen klima kullanımlarının yüz felcine neden olabileceğini belirten Kınalı, “Bireysel amaçlı araç kullanan sürücüler ve özellikle uzun yol şoförleri aşırı soğuk klimalar nedeni ile boyun, sırt ve bel tutulmaları ile karşı karşıyadır. Bununla birlikte, özellikle yüz bölgesinde kulağa yakın olacak şekilde soğuk havaya uzun süre maruz kalmak tedavisi çok uzun süren, kozmetik ve fonksiyonel kayıplar ile sonuçlanan yüz felcine neden olmaktadır. Yüz felci halk arasında şoför hastalığı olarak bilinmektedir” dedi.

YÜZDE AĞRI OLURSA DİKKAT

Ofis çalışanları için sıralanan temel önlemlerin sürücüler için de geçerli olduğunu ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Kınalı, konuşmasını şöyle noktaladı:

“Araç klimalarının uygun derecede ayarlanması, direk olarak yüz ve kulak bölgesine hava akımı olmayacak şekilde çevrilmesi, yolculuğa başlamadan 10 dakika kadar öncesinde klimaların açılıp yeterli soğumanın sağlanması riskleri azaltacaktır. Uzun yol şoförlerinin mola sürelerine dikkat etmeleri, gerekli mola zamanlarını ihmal etmemeleri gereklidir. Yüz felci belirtileri arasında yüzde ağrı, baş ağrısı ve baş dönmesi, kulak ağrısı, kulak çınlaması ve konuşma zorluğu yer almaktadır. Bu belirtiler hissedildiğinde hafife alınmamalı ve bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. İlk müdahalenin ardından uygulanacak fizyoterapi ve rehabilitasyon programı ile hasar en aza indirilebilir. Ciddi durumlar veya iyileşmeyen yüz felçleri ise cerrahi müdahale gerektirebilir.”