

FLÖRT ŞİDDETİ GİTTİKÇE ARTIYOR

Psikiyatrist Onur Okan Demirci, çiftlerin birbirine karşı fiziksel, cinsel, psikolojik sosyal ve dijital şiddet içeren davranışlarda bulunmasına ‘flört şiddeti’ denildiğini söyleyerek, “Sosyal medya flört şiddetini artırıyor. Hesapların şifresini isteme, video veya fotoğraf göndermek için zorlama, en son kaçta çevrimiçi olduğunu, kimi takip ettiğini, hangi fotoğrafları beğendiğini kontrol etme gibi teknolojik davranışlar flört şiddetine örnektir” dedi.

Toplumsal sorun haline gelen şiddet kişilerde, fiziksel boyutunun yanı sıra psikolojik olarak da derin izler bırakıyor. Psikiyatrist Onur Okan Demirci, daha çok ergen ve genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde görülen flört şiddetini ve ortaya çıkardığı sorunları değerlendirdi. Duygusal ilişki içerisindeki evli olan, olmayan çiftlerin karşılıklı şiddet veya tehdit içeren davranışlarına flört şiddeti dendiğini belirten Demirci, “Psikolojik baskı uygulamak, sosyal medyadan takip etmek, kısıtlamak, cinsel ilişkiye zorlamak, aşağılamak gibi durumlar da şiddet tanımına girmektedir. Hatta çoğu zaman bu durumlar fiziksel şiddetten daha yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir” diye konuştu.

Şiddeti çözmek için çocukluk çağına inmek gerektiğini söyleyen Demirci, “Çocukluk yaşamında bir ebeveynin diğerine fiziksel veya psikolojik şiddet uyguladığına şahit olan çocuk şiddet göstereni güç figürü, şiddete uğrayanı zayıf figür olarak görerek ileriki yaşamında zayıf figür gördüklerine şiddet uygulayarak kendisini güçlü hissetme ihtiyacı duyabilir. Yine benzer şekilde çocukluk yaşamlarında sevgi, ilgi eksikliği, bağlanma sorunları yaşamış kişiler yaşamlarında şiddete daha yüksek düzeyde maruz kalmaktadır” ifadelerini kullandı.

DİJİTAL FLÖRT ŞİDDETİ

Kişilerin teknolojik aletlerle birbirini kontrol etmeye çalışması ve baskı kurmasına ‘dijital flört şiddeti’ denildiğini aktaran İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Psikiyatrist Onur Okan Demirci, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla bu şiddet türünün arttığına dikkat çekti. Demirci, “Hesapların şifresini isteme, video veya fotoğraf göndermek için zorlama, en son kaçta çevrimiçi olduğunu, kimi takip ettiğini, hangi fotoğrafları beğendiğini kontrol etme gibi teknolojik davranışlar da şiddettir, dikkat etmek gerekir” dedi.

“SEVEN KISKANIR’ SÖZÜ ŞİDDETİ MEŞRULAŞTIRIYOR”

İnsanların ilişkilerde şiddete meyilli olduklarını anlamamanın mümkün olduğunu dile getiren Psikiyatrist Onur Okan Demirci, “Mesela kıskançlık duygusu kontrol edilemediğinde oldukça tehlikeli boyutlara varabilmektedir. Küçük düzeyde kıskançlıklar doğal karşılanabilirken, düzeyi arttıkça paranoya olarak isimlendirmekteyiz. Yaygın bir inanış olan ‘seven kıskanır’ sözü kıskançlığın getirdiği şiddeti de meşru kılmaya çalışmaktan öteye gidememektedir” diye konuştu.

KISKANÇLIĞA DİKKAT!

Kimler kıskanır? Sorusunu da yanıtlayan Demirci, “Bir başkasının sahip olduğuna olamayan kıskanır, kaybetme korkusu yaşayan kişiler bu korku ile baş edebilmek için kıskanır, yetersizlik endişeleri taşıyan kişiler kıskanır, partnerini fiziksel ve duygusal olarak tatmin etmekte zorlanan

kişiler kıskanır. Bu bahsettiğim durumların hiçbiri sevgi tanımı içine girmemektedir. Kıskançlık dozu ilişkinin şiddete doğru evrileceğini gösteren en önemli kanıtlardandır. Duyguları uçlarda yaşamak da ilişkide şiddet boyutu kazanabilir” uyarısında bulundu.

2011’İN ‘YILIN HEMŞİRESİ’ OKYAY, YAŞADIĞI OLAYLARI ÖĞRENCİLERLE PAYLAŞTI

Sağlık Bakanlığı tarafından 2011 yılında ‘Yılın Hemşiresi’ seçilen Mülkiye Okyay, öğrencilerle bir araya geldi. Gönüllü hemşirelik yapan Okyay, yaşadığı olayları öğrencilerle paylaştı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Hemşirelik Kulübü, düzenlediği “Dünya Çapında Gönüllü Hemşire Olmak” konferansında Uzman Hemşire Mülkiye Okyay’ı ağırladı. Pakistan, Kenya, Filipinler, Endonezya, Sudan, Nijer-Fas, Somali, Çad, Suriye, Bangladeş, Uganda gibi birçok ülkede gönüllü hemşire olarak görev yapan, 2011 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından ‘Yılın Hemşiresi’ seçilen Mülkiye Okyay, öğrencilerle bir araya geldi. Konferansın açılış konuşmalarını İGÜ Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Yüksel Barut, Hemşirelik İngilizce Bölüm Başkanı ve Hemşirelik Kulübü Danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Funda Karaman, Hemşirelik Türkçe Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Canan Örüklü yaptı.

“MARMARA DEPREMİ İLE YOLCULUĞUM BAŞLADI”

Gönüllü hemşireliğe Marmara depreminden sonra başladığını anlatan Mülkiye Okyay 1999 depremini şu sözlerle ifade etti:

“Depremde her yeri korkunç bir karanlık bürümüştü. İletişim ve ulaşım imkânları mümkün değildi. Uykusundan korkuyla uyanan çocukların ağlamaları annelerin yardım çılgınlıkları tüyer ürperticiydi. Gölcük’ün buradan çok daha kötü durumda olduğunu ve çok fazla yardım ekibine ihtiyaç olduğunu öğrendim ve dedim ki benim onlara yardım etmem lazım. Yardım ekibine katılmak istedim ama ameliyathane hemşiresi olduğum için bana gerek olmadığını söylediler ama burada duramazdım. Ben de Gölcük’e gidecek ambulansın arkasından gittim. Ve iyi ki gitmişim. Çünkü Gölcük yerle bir olmuştu ve 3 ay orada gönüllü olarak kaldım. İşte benim yolculuğum böyle başladı.”

“AFRİKA’DA SERUMLARI AĞAÇLARA ASIYORDUK”

Afrika’da yardıma muhtaç insanları gördükçe Afrika’nın kendisinde bir aşka dönüştüğünü belirten Mülkiye Okyay, “Afrika’da bırakın doktoru hastane bile yok. Biz buradan giderken ameliyat malzemelerinden tuvalet kâğıdına kadar onlarca koli hazırlayıp Afrika’ya gittik çünkü orada temin edebileceğimiz bir imkân yok. Kendi imkânımızı kendimiz yarattık mesela hastane diye kullandığımız yer eski terk edilmiş baraka gibi bir yer. Hal böyle olunca acil olarak kullandığımız yer bu barakanın dışı ağaç altları ve serumları astığımız yer ağaçlar. Buna rağmen orada katarakt ameliyatları yaptık. 9,5 kiloya kadar ulaşan tümörleri aldık. Sünnet olamamış çocukları sünnet ettik. Ameliyathanede steril ortamı nasıl sağladınız dediğinizi duyar gibiyim. Hiç kolay değildi, steril ortamı çamaşır suyuyla sağlıyorduk. Bu şartlarda tabii ki herkesi tedavi edemiyorduk. AIDS’li hasta sayısı çok fazlaydı eğer ölümcül bir hastalığı yoksa tedavi edemiyorduk” dedi.

“MÜLKİYE BEBEK”

Kendini en çok etkileyen olayın, doğuştan katarakt olarak doğan ve görme engelli 11 yaşındaki çocuğun ameliyat sonrasında annesiyle karşılaştığı andaki sevinci ve annenin gözyaşları olduğunu ifade eden Okyay, doğumunda saatlerce uğraştığı annenin bebeği ile ilgili yaşadıklarını ise şöyle anlattı:

”Afrika’da bebek ölümlerine o kadar alışmışlar ki çok rahat bir şekilde bebeğin nefes almadığını söylediler ve düzgünce müdahale etmediler. Hemen bebeği aldım çok zayıf bir nabız hissediyordum ama parmağımın nabzı mı yoksa bebeğin nabzı mı kestiremiyordum yapılan müdahaleler sonucu bebek ağlamaya başladı ve hayatımda duyduğum en güzel sesi duydum. Bu yüzden bebeğin adını Mülkiye koydular benim için tarif edilemez bir mutluluktu.”

“TİKA DA DESTEKLİYOR”

Hemşirelik öğrencilerine gönüllü olmak istedikleri takdirde izlemeleri gereken yol hakkında bilgi veren Okyay, “Gönüllük için ilgili dernekler var. Gönüllü ve aynı zamanda tecrübeli oluyorsunuz. 'Ben gidebilirim' diyorsunuz ve derneğe başvuruyoruz. Dernek 'Tamam' dediğinde ilgili bakanlığa giderek, onaylanıyor. TİKA da destekliyor. Malzeme olanakları ile uçak biletlerini karşılıyorlar” diyerek öğrencileri bilgilendirdi. Konferans sonunda Okyay’a, katılım ve katkılarından dolayı teşekkür plaketi verildi.

ŞÜKRÜ KAYA’DAN ‘ETKİLİ İLETİŞİM’ EĞİTİMİ ALDILAR

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Eğitim Destek Koordinatörlüğü, “Etkili İletişim, Beden Dili ve Sunum Teknikleri” eğitimi düzenledi. Radyo ve televizyon program yapımcısı, eğitim koçu Öğr. Gör. Şükrü Kara tarafından verilen eğitime, üniversitenin akademik ve idari personeli katıldı.

Bilginin doğru aktarılmasının akademi için çok önemli olduğuna vurgu yapan Kaya, “Akademi demek bilginin aktarılması demek. Eğer demek istediğini, demek istediğin gibi anlamıyorsa karşı taraf, canının istediği gibi anlar. O zaman da akademik bir çalışma yapma şansı yok. Dolayısı ile biz iletişimi doğru kullanmalıyız. Aynı zamanda anlaşılır olup olmadığımızın teyidini de onları dinleyerek almalıyız” diye konuştu.

Öğrencilerin belli ön yargılarla üniversiteye başladığını ifade eden Kaya, “Maalesef zamanımızda öğrenci çoğunlukla talep ettiği yerde değil. Olduğu yerden nasıl keyif alacağını, olduğu yerden nasıl sonuç alacağını ve olduğunu yerin onu nasıl bir yere götüreceğini bilmiyor. Bunu öğrenmenin yolu da yine iletişimden geçiyor” dedi.

Eğitim sonrası Eğitim Koçu Öğr. Gör. Şükrü Kaya’ya, katılım ve katkılarından ötürü Eğitim Destek Koordinatörlüğü tarafından teşekkür plaketi takdim edildi.

UZMAN FİZYOTERAPİST TURHAN, MANUEL TEDAVİ YÖNTEMLERİNİ ANLATTI

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kulübü Uzman Fizyoterapist Doruk Turhan’ı ağırladı. Kayropraksi alanında yüksek lisansını tamamlayan Uzman

Fizyoterapist Doruk Turhan, öğrencilerle hem mesleki deneyimlerini hem de manuel tedavi yöntemleri ile ilgili bilgilerini paylaştı.

Manuel tedavi yöntemlerinin fizyoterapistler tarafından sadece ellerle uygulanan bir tedavi yöntemi olduğunu ifade eden Turhan, manuel tedavi tekniklerinin hangi hasta grubunda etkili olduğunu ve hangi hasta grubuna hiçbir şekilde müdahale edilmemesi gerektiği hakkında konuştu.

Öğrenciliğinden bugüne, kayropraktik olabilmek için yaptığı çalışmalardan bahseden Turhan, konferansın sonunda anlatılan konuların uygulamasını da yaptı. Günlük yaşamında ağrılı, kas spazmlı ve limitasyonu olan öğrenciler seçilerek tedavi edildi. Öğrenciler, tedavi bitiminde ağrılarından kurtulduğunu ve gerçek anlamda iyileştiklerini belirtti.

Konferansın sonunda Doruk Turhan'a, katkılarından ve katılımından ötürü teşekkür plaketi takdim edildi.

KIŞ AYLARINDA DÜŞMELERE DİKKAT

Kış aylarının yaklaşmasıyla düşmelere bağlı sağlık problemlerinde artış yaşanacağını ifade eden Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, "Olası düşmeleri önlemek için güvenli yürüme tekniklerini, düşme sonrası ortaya çıkabilecek problemleri önlemek için de güvenli düşme tekniklerini bilmek son derece önemli" dedi.

Düşmeler, basit giderilebilir sağlık problemlerinden hayati risklere kadar pek çok sonucun ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Bununla birlikte sağlık harcamaları arasında da önemli bir yer tutuyor. Kış aylarının yaklaşması ile düşmelere bağlı sağlık problemlerinde artış yaşanacağını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Gör. Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu önemli uyarılarda bulundu.

"KÜÇÜK ADIMLARLA YAVAŞ YÜRÜYÜN"

Güvenli yürüme teknikleri hakkında bilgi veren Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, "Örneğin karda düşmeden yürüyebilmek için ayakları çok kaldırmadan, acele etmeden, çok büyük adımlar atmadan küçük adımlarla, yavaş ve dikkatli bir şekilde yürümek önemli. Mümkün olduğu kadar merdiven ve yokuş kullanmamak, buzlanma olan yerlere basmamaya özen göstererek yürümek gerekiyor. Öncelikle herkese ayakkabılarının tabanlarına kolay takıp çıkarılabilen hatta çantada kolaylıkla taşınabilen kayma önleyici ayakkabı kar zincirlerinden edinmelerini öneriyorum. Kar botu daha güvenli yürüme sağlayacaktır. Ancak kar botu olmasa bile giyilen ayakkabının kışlık, su geçirmez, altı kaymayan, topuksuz ve olası düşmelerde ayak bileği burkulmalarını önlemek amacıyla bileği saran özellikte olması gerekmektedir" diye konuştu.

"ELLERİN SERBEST OLMASI ÖNEMLİ"

Yürürken ellerin cepte olmaması gerektiğini vurgulayan Konakoğlu, "Ellerde herhangi bir şey taşınmaması, olası düşmelerde kişinin kendini koruyabilmesi için ellerin serbest olması

önemlidir. Ancak ellerin üzerine düşmek de çok tehlikelidir. Özellikle yüzüstü düşmelerde baş ve gövde sağa ya da sola rotasyona alınarak yan düşmek ve eller üzerine düşmemeye dikkat etmek düşme sonrası ortaya çıkabilecek sakatlık riskini en aza indirecektir. Sırtüstü düşmelerde ise başın eller arasına alınarak öne eğilmesi ve başın korunması oldukça önemlidir" uyarısında bulundu.

"YAŞLI BİREYLER YALNIZ YÜRÜMEMELİ"

Düşme açısından yüksek risk grubunu oluşturan yaşlı bireylerin zorlu hava koşullarında yalnız yürümemesi gerektiğini ifade eden Gülşah Konakoğlu, "Ayrıca, elde taşınan yürümeye yardımcı baston gibi cihazların düşme anında uzağa fırlatılması, cihazların üzerine düşmeye bağlı yaralanmaların engellenmesi açısından da önemlidir. Düşmelerin özellikle yaşlı bireylerde yeti yitimine, doku yaralanmalarına, kırıklara, tekrar düşme korkusuna, fonksiyon kaybına ve yüksek mortaliteye neden olabileceği unutulmamalıdır" dedi.