

HALK SAĞLIĞI UZMANI DR. ELKİN: DÜNYANIN EN HIZLI YAŞLANAN ÜLKELERİNDEN BİRİYİZ

TÜİK verilerine göre Türkiye’de yaşlı nüfusun 2023 yılına kadar yüzde 10,2’lik bir oranla artış göstereceğini savunan Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten Elkin, hızlı yaşlanma olarak tanımlanan ‘gri tsunami’nin geldiğini belirterek, “Avrupa ülkelerinin 100 yıla yakın bir sürede yaşadığı dönüşümü biz 20 yıllık bir sürede yaşıyoruz. Bu da dünyanın en hızlı yaşlanan ülkelerinden olduğumuz anlamına geliyor” diye konuştu.

Türkiye’nin giderek yaşlandığını ve artan yaşlı sayısı ile birlikte ‘gri tsunami’ (hızlı yaşlanma) beklendiğini dile getiren Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten Elkin, bu önemli değişimin ön görüşüyle 1’inci Uluslararası İstanbul Gerontoloji Çalıştayı düzenlediklerini söyledi. İstanbul Gelişim Üniversitesi’nde 5 Kasım’da gerçekleşecek olan çalıştayda, birçok önemli bilim insanının katılacağına dikkat çeken Elkin, “Yaşlılık ve yaşlanmanın biyopsikososyal açıdan arz ettiği riskler bu olguları aynı zamanda bir halk sağlığı problemi haline getiriyor. Yaşlıların fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halini sağlayacak her türlü koruyucu önlemin alınması yaşlılarımızın sağlıklı yaş almasını sağlayacaktır. Yaşlılık bir hastalık hali değil fizyolojik ve sosyal bir durumdur. Bu durumun doğumdan ölüme dek iyi bir tasarlanma süreci ile yönetilebilmesini sağlayan multidisipliner çalışmalar ve hizmet modelleri demografik değişim kadar hızlı bir şekilde önem kazanmaktadır” diye konuştu.

BİLİMSEL PAYLAŞIMLARDA BULUNULACAK

Türkiye’nin ilk gerontoloğu, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Tazelenme Üniversitesi ve Ulusal Sosyal ve Uygulamalı Gerontoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. İsmail Tufan, ülkesinde “Alzheimer’ın Einstein’ı” olarak anılan Avustralya-Melbourne Victoria Üniversitesi’nden Prof. Dr. Terence Seedsman, Türkiye’de geropsikiyatri alanının öncülerinden Ulusal Geropsikiyatri ve Türkiye Alzheimer Vakfı Başkanı Prof. Dr. Engin Eker, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Gerontoloji Bölümü’nden Öğr. Gör. Uzm. Gerontolog F. Sıla Ayan, İGÜ Gerontoloji Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin moderatörlüğünde çalıştay kapsamında bilimsel paylaşımlarda bulunacak.

GERONTOLOJİ NEDİR?

Gerontolojinin, yaşlılık ve yaşlanmaya çok yönlü ve bütüncül bir açı ile bakan bir bilim dalı olduğunu belirten Elkin, “Ülkemizde 2006 yılında Akdeniz Üniversitesi’nde Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından kurulan bu yeni alan 2019 – 2020 öğretim yılı itibariyle İGÜ Sağlık Bilimleri Yüksekokulu bünyesinde eğitim-öğretim vermeye başladı. TÜİK verilerine göre ülkemizde yaşlı nüfus 2023 yılında 8,6 milyon kişiye yani yüzde 10,2’lik bir orana yükselecektir. Bu öngörü Avrupa ülkelerinin 100 yıla yakın bir sürede yaşadığı demografik dönüşümü yaklaşık olarak 20 yıllık bir sürede yaşadığımız ve dünyanın en hızlı yaşlanan ülkelerinden biri olduğumuz anlamına gelmektedir. Yaşlanan nüfusun yaşlanma sürecine yönelik bilimsel müdahalelerin multidisipliner bir anlayışla yapılması bireysel ve toplumsal yaşam kalitesinin yükseltilmesi, kaynakların efektif kullanımı, sağlıklı ömür uzunluğunun maksimize edilmesi gibi sürdürülebilir kalkınma için elzem hedeflere ulaşılmasını sağlayacaktır” diye konuştu.

“SAĞLIKLI YAŞLANMA İÇİN NELER YAPILMALIDIR?”

Yaşlılık ve yaşlanma, kayıplardan ibaret bir dönem değildir diyen Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, “Yaşlılık bir şans ve ayrıcalıktır. Yaşlılık dönemine adım atabilme şansını yakalayan bireylerden olmak ömrün daha erken dönemlerinde biyopsikososyal açıdan koruyucu ve sağlıklı bir yaşam tarzı ve olumlu bir bakış açısı kazanmaya bağlıdır. Gerontoloji ise sadece yaşlılık dönemindeki risklerin yönetimini ve bakım ihtiyacını karşılayan bir bilim dalı olmaktan ziyade tüm bunların yanında sağlıklı ve aktif yaşlanmayı sağlamaya çalışan bir yaklaşım benimsemektedir” dedi.

Elkin konuşmasına şöyle devam etti:

“Bu açıdan sağlıklı bir yaşlanma için spor yapmak, sağlıklı beslenmek, düzenli uyku, zararlı alışkanlıklardan kaçınmak, periyodik sağlık kontrollerini takip etmek, bulaşıcı olmayan hastalıkların yönetiminde tedaviye yüksek düzeyde uyum sağlamak, sosyalizasyonu sağlamak ve üretken bir yaşam sürmek, yeniliklere açık olmak, risk almaktan kaçınmamak, ömür boyu öğrenmek ve gelişmek sağlıklı ve uzun bir ömür için elzemdir.”

“GENETİK YAPIDAN KORKU DUYMAYIN”

Tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan çalışmaların yaşlanma süreçlerinin, genetik yapıdan çok, çevresel faktörler ve bireysel davranışlar ile ilgili olduğunu gösterdiğini belirten Elkin, “Bu açıdan genetik yapımızdan dolayı korku duymaktan veya ailemizde uzun ömürlü bireylerin sayısının çok olmasına güvenerek rehavete kapılmaktan ziyade doğru tercihler ve davranışlarla süreci yönetmeliyiz” dedi.

FİNANSAL PİYASALAR UZMANI YILDIRIM: İNSANLAR ALTININ DOLARA BAĞLI ARTTIĞINA İNANDIRILYOR

İnsanların altının sadece dolar kuruna bağlı olarak artıp azaldığına inandırıldığını söyleyen Finansal Piyasalar Uzmanı Hakan Yıldırım, “Altının ons cinsinden dolar karşılığı arttığı hiç hesaba katılmıyor. Toplum, altın fiyatlarının ekonomik gelişmeler nedeniyle yükseldiğine inandırıldı” dedi.

Finansal Piyasalar Uzmanı Hakan Yıldırım, altın fiyatları ile asgari ücret karşılaştırmalarını yanlış olduğunu ifade ederek, “Altını asgari ücret ile karşılaştırarak ekonomik durumun kötüye gittiği vurgusu yapılmaya çalışılıyor. Dolar kuru artışı gram altın fiyatlarını gayet tabii arttırmaktadır ancak Türk Lirası cinsinden altın fiyatları sadece dolar kuruna bağlı değil, dolar cinsinden ons altın fiyatlarına da bağlıdır” diye konuştu.

Piyasaların aleyhine farklı nitelikte ancak ortak bir amaca hizmet eden geniş kapsamlı bir algı operasyonu yapıldığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Finansal Piyasalar Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Hakan Yıldırım, “Bazı yabancı ülkeler, Türkiye ekonomisinin aleyhine yanlış bilgilerle yorumlarda bulunmayı meslek edinmiş ekonomistler ve TV programlarına son günlerde sıkça rastlar olduğumuz bir konu. 2005 ve 2019 yıllarına ait asgari ücreti ve altın fiyatlarını karşılaştıran haberler yapılıyor. 2005 yılında 350 lira asgari ücret ile 17,1 gram altın

alındığı, 2019 yılında ise 2 bin 20 lira asgari ücret ile 7 gram altın alındığını ifade eden haberlerle yapılan karşılaştırmalar yanlış ve farklı bir algı yaratılıyor” şeklinde konuştu.

Yıldırım, “2005 yılı dolar kuru 1.34 lirayken 2019 yılı ortalaması 5.65’tir. Dolar kurunu hesaba katmazsak altını ons cinsinden grama çevirdiğimizde yine gram altın fiyatlarının dramatik bir şekilde yükseldiğine ulaşılmaktadır” dedi.

“ASGARİ ÜCRETLE KARŞILAŞTIRIP EKONOMİNİN KÖTÜYE GİTTİĞİ VURGUSU OLUŞTURULUYOR”

İnsanların altının sadece dolar kuruna bağlı olarak artıp azaldığına inandırıldığını belirten Hakan Yıldırım, “Altının ons cinsinden dolar karşılığı arttığı hiç hesaba katılmıyor. Toplum, altın fiyatlarının ekonomik gelişmeler nedeniyle yükseldiğine inandırıldı. Ayrıca, altın asgari ücretle de karşılaştırılıp ekonominin kötüye gittiği vurgusu yapılıyor. Döviz kurundaki artış altın fiyatlarını da doğal olarak yükseltecektir. Dolar kuru artışı gram altın fiyatlarını gayet tabii arttırmaktadır ancak Türk Lirası cinsinden altın fiyatları sadece dolar kuruna bağlı değil, dolar cinsinden ons altın fiyatlarına da bağlıdır” dedi.

Yıldırım konuşmasına şöyle sonlandırdı:

“Diğer taraftan asgari ücrete ait karşılaştırmalar yapılırken altın gibi kıymetli madenler ile karşılaştırılma yapılması son derece yanlış bir yöntem olup halkın makroekonomik sonuçları değerlendirmesi aşamasında yanlış yönlendirilmesine sebep olabilir.”

CP’Lİ FİZYOTERAPİSTLER İGÜ ÖĞRENCİLERİ İLE BİR ARAYA GELDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Fizyoterapi Kulübü tarafından düzenlenen “CP ile Mücadelede Fizyoterapist Olmak” konulu etkinlikte serebral palsi hastası iki fizyoterapist Simay Atıcı ve Selcen Kankul ile bir araya gelindi. Yıllarca CP ile mücadele eden iki fizyoterapist, şimdi kendileri gibi CP’li hastalara fizyoterapistlik yapıyor.

Beyin felci olarak bilinen Serebral Palsi (CP) hastaları, ömürleri boyunca özel eğitimle ve fizyoterapi desteğiyle hayata tutunuyor. Erkan tanı ve tedavilerle birçok hasta hayata tutunabiliyor. Simay Atıcı ve Selcen Kankul de bu hastalardan. Şimdi kendileri gibi Serebral Palsili hastalara fizyoterapistlik yapıyorlar.

CP tanısı konulduktan sonra fizyoterapist olmaya karar verdiğini belirten Simay Atıcı, en büyük hayalinin CP’li hastalara yardım etmek olduğunu belirterek, “Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümünü kendim gibi olan bireylerle çalışmak istediğim için okudum. Üniversite süresince serebral palsiyle ilgili sosyal sorumluluk projelerinde yer alarak elimden geldiğince destek vermeye çalıştım” diye konuştu.

Uzun süre fizik tedavisi gören Selcen Kankul de, fizyoterapist olma fikrine bu tedaviler esnasında kapıldığını ifade ederek, “Hayalim, bir CP’li olarak benim gibi çocuklara örnek olabilmek, umut olabilmektir. Empati yapabiliyordum, onları anlayabilir ne düşündüklerini bilebiliyordum. Hastalara umut olmaya devam edeceğim” dedi.

Etkinliğin sonunda, Fizyoterapi Kulübü Başkanı Mervenur Sökmen ve Fizyoterapi Bölümü öğretim elemanları Simay Atıcı ve Selcen Kankul'e katılımlarımdan ötürü teşekkür plaketi ve belgesi sundu.

CP Nedir?

Serebral palsi (CP), dünyada 17 milyon kişide görülüyor. Uzmanlar hastalığı 'beyin felci' olarak tanımlıyor. Türkiye'de her gün 16'dan fazla bebek CP'li olarak doğuyor, yılda 6 binden fazla çocuk CP tanısı alıyor. Bu soruna, hareket bozukluğu ile birlikte görme, işitme, algılama sorunları ve epilepsi gibi farklı durumlar eşlik edebiliyor. CP'li her 4 çocuktan 1'i konuşmıyor, 3 çocuktan 1'i yürüyemiyor, 2 çocuktan 1'i zihinsel engelli, 4 çocuktan 1'inin epilepsisi bulunuyor.

ALZHEIMER'IN EINSTEIN'I PROF. DR. TERENCE SEEDSMAN İLE 109 YAŞINDAKİ MEHMET YILMAZ BİR ARAYA GELDİ

Dünyada Alzheimer'ın Einstein'ı olarak bilinen Prof. Dr. Terence Seedsman ile 109 yaşındaki Ordulu Mehmet Yılmaz, İstanbul'da düzenlenen Uluslararası Gerontoloji Çalıştay'nda bir araya geldi. Prof. Dr. Seedsman, Yılmaz'ın, çok genç bir beyefendi olduğunu söyleyerek ona 'süper mucize' dedi. Yılmaz ise, 109 yılın rüya gibi geçtiğini dile getirdi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Birinci Uluslararası Gerontoloji Çalıştay'ı düzenledi. Üniversitenin konferans salonunda yapılan çalıştaya, Alzheimer hastalığının Einstein'ı olarak bilinen Melbourne- Victoria Üniversitesi'nden Prof. Dr. Terence Seedsman, Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü'nden Prof. Dr. İsmail Tufan, Geriatrik Psikiyatri ve Alzheimer Vakfı Başkanı Prof. Dr. Engin Eker, Ordulu 109 yaşındaki Mehmet Yılmaz, öğretim üyeleri ve öğrenciler katıldı.

Yaşlıların psikolojisi, sosyal hayatı ve rahatsızlıklarının ele alındığı çalıştayda, bulaşıcı hastalıkların kontrolü, enfeksiyonların tedavisi, yeterli ve dengeli beslenme gibi koruyucu sağlık hizmetlerinin artırılması ile insan ömrünün uzadığına dikkat çekildi. Türkiye'nin genç nüfusa sahip ülke olmaktan çıkıp yaşlanan bir ülke olduğunun dile getirildiği etkinlikte, toplumun, bireylerin ve hükümetin iş birliğiyle politikalar geliştirerek yaşlıların hayatının kolaylaştırılmasına vurgu yapıldı.

YAŞ ALDIKÇA YENİ HİKAYELER YAZIN

Alzheimer hastalığının Einstein'ı olarak bilinen Melbourne Üniversitesi'nden Prof. Dr. Terence Seedsman, yaş ilerledikçe yeni hikâyelerin yazılması gerektiğini söyledi. Prof. Dr. Seedsman, "Yaşlanma aslında insan yaşamının bir parçası, bizim daha da büyüdüğümüz, geliştiğimiz, olgunlaştığımız bir yaşam dönemi, bu anlamda yaşlanmayı olumlu değerlendiriyorum. Yaşlanmanın toplumsal bir yanı da var. Birey kendi yaşlanmasını en iyi hale getirmeye çalışırken toplumdan destek almak zorunda. Hem toplumun hem de bireyin paylaştığı sorumluluktan söz edebiliriz" diye konuştu.

TOPLUM VE KİŞİLER İŞ BİRLİĞİ İÇİNDE OLMALI

İnsanların hikayelerinin asla bitmeyeceğini dile getiren Prof. Dr. Seedsman, “Toplumlar, bireylerin en iyi şekilde yaşlanmasını sağlarken, kırılabilirlik ve hastalık dönemlerinde aileyi, bireyi, yaşlıları destekleyecek hükümet politikalarının oluşturulması gerekiyor. İnsanların hikayeleri asla bitmez. Gençken yaşamımızı inşa etmek ve gelişmek için yetişkinlik dönemimizde çalışmak ve üretmek için yaşlılık dönemimizde ise tüm bu tecrübeyi harmanlayarak yeni hikayeler yaratmak için çığır açan bir potansiyelimiz var. İnsan gelişimi asla bitmez ve yaşamın tüm döneminde devam eder” ifadelerini kullandı.

TÜRKİYE’NİN FARKINDALIĞI YÜKSELİYOR

Prof. Dr. Seedsman, “Türkiye’deki yaşlılık alanındaki farkındalığın ve bu anlamda girişimlerin çoğalmasını çok anlamlı olduğunu düşünüyorum, beni çok etkiledi. Türkiye artık genç bir ülke olmaktan ziyade yaşlanan bir ülke olduğunun farkında. Buna yönelik adımlar atmaya hazır. Giderek artan yaşlı sayısı da bunu gerektiriyor” dedi.

PROF. DR. TERENCE SEEDSMAN: MEHMET ÇOK GENÇ BİR BEYEFENDİ

Çalıştayda, Ordulu 109 yaşındaki Mehmet Yılmaz ile bir araya gelen Prof. Dr. Terence Seedsman, Mehmet Yılmaz’ı ‘süper mucize’ olarak tanımladı. Prof. Dr. Seedsman, “Arkadaşım Mehmet çok genç bir beyefendi. Kendisi tam 109 yaşında. Hala hikâyeler yazmaya, gelişmeye, üretmeye devam ediyor. Biz 100 yaşını aşan insanları ‘asırlık birey’ olarak adlandırıyoruz, onun süper mucize olduğunu söyleyebiliriz” diye konuştu.

109’LUK MEHMET YILMAZ EŞİ İÇİN TÜRKÜ SÖYLEDİ

Ordu’nun 30 bin nüfuslu Gököy ilçesinde doğan, büyüyen ve hayatını sürdüren 109 yaşındaki Mehmet Yılmaz, yalnız yaşıyor, her işini kendisi yapıyor. Hala dinç ve enerjik olan Yılmaz, 7 çocuğu ve sayısını bilmediği kadar çok torunu olduğunu söyledi.

65 yıl evli kaldığı ve 7 yıl önce kaybettiği eşi Hüsne Yılmaz’ı çok özlediğini dile getiren Mehmet amca, eşi için Ordu yöresine ait ‘Yayla Yaylaya Bakar’ türküsünü söyledi.

109 yaşına kadar çileli bir hayat yaşadığını belirten Yılmaz, “4 yıl askerlik yaptım. Askerliğim bitince eşimle evlendim. Çiftçilik yaptım, çoluğuma çocuğuma baktım. Onları kimseye muhtaç etmedim. Uzun ömürlü olmamın sırrı, Allah’ın emri” dedi.

“109 YIL RÜYA GİBİ GEÇTİ”

109 yılın rüya gibi geçtiğini söyleyen Mehmet Yılmaz, “Nasıl geçtiğini anlamadım, hayal gibiydi. Yaşın nasıl geçtiğini kimse anlamıyor. 3 oğlum, 4 kızım var. Torunlarımı sayamıyorum. Hangisi hangisinin çocuğu seçemiyorum” diye konuştu.

GÜZEL YAŞLANMAK İÇİN NELER YAPILMALI?

Geriatrik Psikiyatri ve Alzheimer Vakfı Başkanı Prof. Dr. Engin Eker de, her yaş alan kişide psikolojik sorunlar çıkacak diye bir kural olmadığını aktardı. Prof. Dr. Eker, “Yaşla barışık

olanlar, insan ilişkilerini çoğaltanlar, iyi bir evlilik yaşantısı olanlar, özellikle üretmeye devam edenler, hobileri, uğraşları olan ve gençlerle iletişimi kuvvetli kişiler iyi bir yaşlılık dönemi geçiriyor. Son yıllarda ortalama ömür uzadı, hijyenik şartların düzelmesi, beslenme, aşılar insan ömrünü uzattı. İnsan ömrünün uzaması demans (bunama), Alzheimer gibi hastalıklar için risktir. Alzheimer'ın görülme oranı 65-70 yaşlarında yüzde 3 ile 7 arasında ama 85 yaş ve üzeri kişilerde bu oran yüzde 47'e çıkıyor" ifadelerini kullandı.

ALZHEİMER'DAN NASIL KORUNURUZ?

Prof. Dr. Eker, "Alzheimer'dan korunmak için tansiyonu ve şekeri kontrol altına almak, stresten uzak kalmak, çevremizle iletişimi artırarak yalnızlığı tercih etmemek, beslenmeye dikkat etmek gerekir. Son yıllarda fiziksel aktivite de büyük önem kazandı. Yaşlılarımız haftada 3 veya 4 gün yarım saat yürüse Alzheimer'dan korunabilir" dedi.

GÜNLÜK KONUŞMALARIN YÜZDE 14'Ü DEDİKODU

Psikoterapist Onur Okan Demirci, günlük konuşmaların yüzde 14'ünün dedikodudan ibaret olduğunu söyledi. Demirci, "Çoğumuz dedikodu yapmaktan kendini alıkoyamaz. Yapılan araştırmalar dedikodunun oldukça yaygın ve çoğu zaman da kötü niyetli olmadığını gösteriyor" dedi.

Dedikodu yapan birilerini gördüğümüzde veya hakkımızda çıkan bir dedikoduyu duyduğumuzda çoğu zaman ayıplar, üzülür veya öfkeleniriz. Böyle durumlarda dedikodu yapan kişileri kötü niyetli olarak betimlediğimizi dile getiren İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist-Psikoterapist Onur Okan Demirci birçok araştırmanın dedikodunun normal bir davranış olarak nitelendirildiğini söyledi.

Demirci, "Dedikodu gerçek olmasa bile hakkımızda çıkan dedikoduyu kendimiz bile gerçekmiş gibi kabul ederek öyle olmadığına dair herkesi inandırmaya çabalarız. Dedikodu yapanlara nefret dolu, özgüvensiz, yalancı, kıskanç gibi sıfatlar yükleriz. Dedikoduya inananlara da aptal, beyinsiz gibi ithamlarda bulunuruz. Oysaki birçok araştırma dedikoduyu normal bir davranış olarak nitelendirmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre dedikodular günlük konuşmalarımızın yaklaşık yüzde 14'ünü oluşturmaktadır. Her ne kadar dedikodu yapanları ayıplıyor da olsak hepimizin günlük konuşmalarının bir kısmını dedikodu kaplamaktadır. Özetle; dedikodu yapanlara fazla kızmayın çünkü hepimiz yapıyoruz" diye konuştu.

"DEDİKODU ARKADAŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİYİ GÜÇLENDİRİYOR"

Yapılan araştırmalarda dedikodu yapmanın arkadaşlar arasındaki ilişkiyi de güçlendirdiğine dair veriler bulunduğunu dile getiren Psikoterapist Demirci, dedikodu sınıfına giren konuşmaları şöyle açıkladı:

"Örneğin; bir arkadaşınızın ilişkisi hakkında konuşmaktan tutun, bir yakınınızın sağlık durumunu konuşmak, güncel politik konulardaki politikacılar hakkında konuşmaya kadar hepsi dedikodu kapsamına girmektedir. Bilimsel ve akademik olarak kısaca dedikoduyu tanımlarsak; "O anda orada bulunmayan birinin hakkında konuşmak" diyebiliriz. Sanılanın aksine olumsuz, kötüleyici dedikodular o kadar da yaygın değil. Yapılan dedikoduların önemli bir kısmını pozitif

yani olumsuz dedikodular oluşturmaktadır. “Biliyor musunuz onu dün kiminle gördüm?” cümlesi sağlam bir dedikoduyu başlatıcı cümle olabilir fakat devamında “helal olsun sonunda istediğini aldı” diye devam ederek hakkında konuşulan kişiyi olumsuzlamaya götürebilir. Burada kıskançlık duygusunun yerini takdir etme hissi veya davranışı almıştır.”

"KADINLARIN ERKEKLERDEN DAHA ÇOK DEDİKODU YAPTIĞI YANLIŞ!"

Dedikodu davranışından ziyade dedikoduyu yapan kişileri stigmatize etme yani etiketleme davranışının dedikodunun kendisinden daha kötü olabildiğine dikkat çeken Onur Okan Demirci, bu konuda en yaygın etiketleme şeklinin kadınların erkeklere göre çok daha fazla dedikodu yaptıkları hakkındaki inanış olduğunu söyledi.

Bilimsel verilerde kadınların erkeklere göre daha çok dedikodu yaptığını dair sonuçların bulunmadığını söyleyen Demirci, “Böyle bir etiketleme sonucunda kadın cinsiyete sahip olmak otomatik olarak “dedikodu yapabilir” etiketini de beraberinde getirmektedir. Bu etiket yüzünden belki de kadın cinsiyete sahip olmak bir iş bulmayı zorlaştırabilir, işten çıkarılmayı kolaylaştırabilir, yargılanmayı beraberinde getirebilir. Herhangi bir dedikodunun sorumlusu olarak öncelikle o ortamda bulunan kadınlar suçlanabilir. Bu açıdan baktığımızda dedikoduya olan önyargılarımız dedikodunun kendisinden çok daha zararlı bir hal alabilir. Kadınlar bu konuda öyle bir etiketlenmiş durumdadır ki çoğumuz, neredeyse alınlarında ‘dikkat dedikodu yapabilir’ yazıyormuş gibi davranıyoruz” ifadelerini kullandı.

"DEDİKODULARIN YÜZDE 10’U OLUMLU"

Yapılan araştırmaların dedikoduların yüzde 10’unun tamamen olumlu olduğunu gösterdiğine vurgu yapan Demirci, “Ne kadar güzel, ne kadar yakışıklı, ne kadar zeki, ne kadar çalışkan gibi cümleleri zarar vermeyen, nötr dedikodular olarak değerlendirebiliriz.

Dedikoduların bazen önlem almamızı dahi sağlayabileceğini ifade eden Demirci, “Örneğin; hakkında sahtekâr veya güvenilmez olarak duyduğumuz biri ile bir iş yaparken temkinli davranmamızı sağlayabilir. Olumlu dedikodular bizi o insana daha sıkı bağlanmamızı sağlayabilir. Dedikodular zihnimizde önyargılar oluştururlar fakat o önyargıları nasıl kullanacağımız ise bizim elimizdedir. Zararlı olan dedikodunun kendisi değil bizlerin dedikodu malzemesine olan bakışımıza göre kendimizi yönlendiremeyişimizdir. Zihnini verimli ve farklı bakış açılarını görebilecek şekilde kullanan bir insan her tür dedikoduyu kendi lehine çevirmesini bilecektir” diye konuştu.

Demirci, “Dedikodu hepimizin günlük iletişim şeklimizin bir kısmını oluşturmaktadır. Dedikodu bir tür iletişim yoludur. Dedikodusuz bir hayat yerine önyargılarla yönetilmeyen bir hayat amacı güdebilirsek daha sağlıklı yaşayabiliriz. İnsan dedikodu yapan bir hayvandır. Düşünen insan ise dedikoduyu sağlıklı şekilde değerlendirebilen bir hayvandır” diyerek sözlerini tamamladı.