

MASKELİ SINAV İÇİN UZMANINDAN NEFES EGZERSİZİ

Sınav tarihlerinin değişmesiyle birlikte öğrenciler sınav stresi yaşamaya başladı. Bu sene maske ile sınava girecek öğrenciler için Çocuk ve Genç Psikiyatristi Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, öğrencilerin maske ile nefes egzersizleri yaparak rahatlayabileceğini söyledi.

Koronavirüs salgını sonrası, Liselere Giriş Sınavı'nın (LGS) 20 Haziran'da, Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nın (YKS) da 27-28 Haziran'da gerçekleşeceği bildirildi. Tarihlerin değişmesi, öğrencilerin kendi okullarında sınava girecek olması ve özellikle sınavların maske kullanılarak gerçekleşmesinin öğrenciler üzerinde kaygıya neden olabileceğine dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, "Bir miktar kaygı her zaman gerekiyor ki sınava otursunlar, çalışsınlar ve bu dönem verimli geçsin. Ancak bir belirsizlik vardı ve bu sınavla ilgili bir belirsizlikti. Bu nedenle çocukların bir kısmı çalışmaya bırakmıştı ya da bazı gençler artık tükenmiş durumdaydı. Tarihin netleşmiş olması bir açıdan iyi oldu ve kaygıyı azaltmış oldu" dedi.

BU NEFES EGZERSİZLERİ UYGULANABİLİR

İnsanların strese girdiği zaman hızlı nefes alıp vermeye başladığını ve bu durumun da maske içerisinde nemlenme ve rahatsızlık hissini artıran bir şey olduğunu söyleyen Doç. Dr. Demirkaya, "Bu nedenle belki son 10 gün bile olabilir nefes alıp verme egzersizleri, gevşeme egzersizleri yapabilirler. Yönetemedikleri çok ciddi bir kaygı varsa, uykularını kaçıran evde onları şu anda bile strese sokan kaygıları varsa da bir ruh sağlığı çalışanından destek almalarını öneriyorum" ifadelerini kullandı.

Doç. Dr. Demirkaya, "Nefes egzersizleriyle ilgili farklı yöntemler var ancak genel geçer olan şey şu; içimizden 7'ye kadar sayarak nefes almamız sonra da 6'ya kadar sayıp vermemiz gerekiyor. Bizde genelde derin nefes alınır ama hemen verilir. Avucunuzda bir kelebek olduğunu düşünün. Hızlıca üflediğimizde kelebeğin kanatları dağılır ancak derin nefes alıp derin nefes verirken nazikçe üflersiniz ve kelebeğiniz uçabilir. Kelebeklerin uçtuğunu hayal ederek çalışabilirler" dedi.

KAYGIYI AZALTMAK İÇİN SOSYAL MEDYADAN UZAK DURUN!

Sınav döneminde gençlerin kaygılarının azalması için tavsiyelerde bulunan Demirkaya, "Bu dönemde gençlerin kaygılarını azaltması için sosyal medyadan biraz daha uzak durmalarını, koronavirüs ve sınavla ilgili haberleri daha az dinlemelerini tavsiye ediyorum. Çünkü burada felaketsizleme senaryoları yazılıyor bu da sınav kaygısını artırıyor" dedi.

ESKİ DÜZENLERİNE GERİ DÖNMELERİ GEREKİYOR

Bu vakte kadar gençlerin düzeninin bir hayli bozulduğunu vurgulayan Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, “Kimisi gece yaşayıp gündüz uyuyan bir ergen grubu da oluştu. Bu düzeni bırakmaları gerekiyor çünkü sınava çok kısa bir zaman kaldı. Gece yatma ve sabah belirli saatte kalkma düzenine geçmeleri gerekiyor. Akıllarına estiği zaman yemek yemekten vazgeçmeli, eskisi gibi beslenmelerine dikkat etmeliler” ifadelerini kullandı.

“MASKELİ DENEME ÇÖZMELİLER”

“Kalan yaklaşık son 1 ayı sınavın olduğu saat aralıklarında maskeli deneme çözerek geçirmeleri gerekiyor” diyen Demirkaya, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Sınav günündeki rutin gibi oturumları belirleyerek evde o saatlerde yerinden hiç kalkmadan, gözüyle cep telefonuna bakmadan, sürekli bir şeyler yiyip içmeden ve maske takarak sınav denemeleri yapmalarını öneriyorum. Maske, sınava girecek tüm adaylar için olan bir uygulama. Bu durum, öğrencilere yalnız olmadıkları hissini vermeli ve böyle düşünmeliler. Maskenin kendi bildikleri bir maske olması önemli. Bazı maskelerin kokusu ve yapısı farklı olabiliyor. Sınav günü kullanacakları maskeleri daha önceden ayarlamaları daha uygun olacaktır.”

GÖZLÜK TAKANLAR DİKKAT!

Maske ve gözlüğün birlikte kullanımında gözlük camının buğu yapabileceğini belirten Demirkaya, “Gözlük takanlar ne yaparlarsa gözlük daha az buğulanır bunu araştırmalıdır. Bunun yolunu evde bulmaları gerekiyor ki sınav sırasında heyecanlanmasınlar ve süreyi düzgün yönetebilsinler” dedi.

AİLELERE UYARI: STRES ARTIRICI TEPKİDE BULUNMAYIN

Aileler için de uyarılarda bulunan Demirkaya, “Aileler çocuklarına stres artırıcı tepkide bulunmamalıdır. Beklentilerini daha gerçekçi ortaya koymalıdır. Eğer çocuklarıyla bu vakte kadar çok yakın ilgilenmişlerse son 1 ay kala da yine yakın ilgilenmeye devam etmeleri gerekiyor. Ama çocuklarıyla bu zamana kadar çok da ilgilenmemişlerse son 1 ayda çok ısrar etmelerinin bir anlamı olmayacaktır. O zaman çocuk ne yapacağını şaşırabilir. Ailelerin düzenleyici bir görevi olmalıdır. Yatma-kalkma saatleri, yeme saatleri, gün içinde deneme çözme saatlerini düzenlemeliler ve son ayı çocuğun ritmine göre birlikte evde düzenlemeleri gerekiyor” diyerek sözlerini tamamladı.

PANDEMİ DÖNEMİ GENÇLERİ VE ÇOCUKLARI NASIL ETKİLEDİ?

Koronavirüs salgını sürecinde evden dışarı çıkamayan 20 yaş altı gençleri ve çocukları bekleyen en büyük tehlikenin hareketsizlik olduğuna dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Çocukların, televizyon, bilgisayar, internet, ders çalışmak için hareketsiz geçirdikleri süre normalde 6 saattir şimdi uzaktan eğitim ile bu süre en az 12 saat oldu” dedi.

“ALINAN BİLGİ YAVAŞ İŞLENİYOR”

Türkiye’de 12-14 yaş aralığı erkek çocukların yüzde 41.4’ünün, kızlarda ise yüzde 69.9’unun hiç egzersiz ve spor yapmadığına vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Haluk Saçaklı, “15-18 yaş aralığı erkek gençlerde de oran yüzde 44.6, kızlarda ise yüzde 72.5’a yükseliyor. Bu gençlerin bir süre daha evde kalacaklarını düşünürsek, egzersiz yapılmadığında, beyin yeterli oksijeni alamıyor ve kapasitesinin verimi düşüyor. Alınan bilgi yavaş işleniyor, bu durumda geç algılama, geç fark etme, çabucak unutma gibi yansımalarıyla fark ediliyor” diye konuştu.

“EGZERSİZ KESİNLİKLE YAPILMALI”

Azalmış enerji tüketiminin, çocuklarda ve gençlerde obezitenin gelişimini çok hızlı artıracığına değinen Saçaklı şunları söyledi: “Egzersiz imkânları evde de olsa kesinlikle yapılmalı. Bu şekilde egzersiz ile yeni sinir hücreleri oluşturan faktörler uyarılmalı. Oluşan bu yeni hücreler eski beyin hücrelerinin birbirleriyle olan ilişkisini kuvvetlendirsin”

EGZERSİZ NE KADAR VE NASIL YAPILMALI?

Haftada en az 3, en çok 5 sıklıkla; 30 ile 60 dakika arasında egzersiz planlanması gerektiğini belirten Saçaklı, “Nefes nefese kalmadan aktivite yapılmalı. Bacak ve kol kaslarının aktif olduğu egzersizler tercih edilmeli. Gövde esnekliği ön plana çıkarılmalı. Çocuklar ve gençler, vücutlarını kontrol etmeyi öğrenmeliler” şeklinde konuştu.

“İYİ VE KALİTELİ UYUYACAKLAR”

Egzersiz yapıldığında psikolojik olarak rahatlanacağını belirten Saçaklı, “Ders yorgunlukları azalacak, stresleri azalacak, stresin neden olduğu tüm olumsuzlar ortadan kalkacak, verimli ders çalışmaları sağlanacak, iyi ve kaliteli uyuyacaklar, iştahları azalacak” dedi.

MEKATRONİK ÖĞRENCİLERİ DEV FESTİVAL İÇİN İLK AŞAMAYI GEÇTİ

Havacılık, Uzay ve Teknoloji Festivali TEKNOFEST 22-27 Eylül tarihlerinde Gaziantep Havalimanı'nda yapılacak. İstanbul Gelişim Meslek Yüksekokulu Mekatronik programı öğrencilerinden oluşan 'İGÜ Behemehâl' takımı da festivale katılmak için ilk aşamayı geçerek robotik alanındaki faaliyetlerine bir yenisini daha ekledi.

İGÜ, "Behemehâl' TEKNOFEST'e katılma adına 'İnsansız Su Altı Sistemleri Yarışması (İleri Seviye)' kategorisi içerisinde 'Ön Tasarım Raporu' sürecini 127 takımın arasından ilk 70 takım arasına girerek ilk aşamayı başarıyla tamamladığını duyurdu. İstanbul Gelişim Meslek Yüksekokulu Mekatronik Programı 1'inci sınıf öğrencilerinden oluşan 'İGÜ Behemehâl' takımının danışmanlığını Öğr. Gör. Umut Uz yürütüyor. Berk Bal, Rabia Gökçe, Berk Çiftçi, Yusuf Apaydın, İbrahim Aktaş ve Mehmet Oktay'ın yer aldığı takım, "Kritik Tasarım Raporu" süreci için gerekli çalışmalara ise başladı.

"YERLİ, MİLLİ VE ÖNCÜ OLMA GAYESİYLE HAREKET EDİYORUZ"

Her sene olduğu gibi bu yıl da TEKNOFEST'te dikkatleri üzerlerine çekeceklerini dile getiren İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "Teknoloji alanında öncü fikirlerimiz ve tasarımlarımızla ön plana çıkıyoruz. Uçan Araba 'TUSİ', 'Eczamatik' ve 'Çarpışma Şiddetini Azaltıcı Fren Sistemi' gibi birçok başarılı projeyi hayata geçirdik. Uçan arabamızı ilk olarak TEKNOFEST'te görücüye çıkarmıştık. Yaptığımız çalışmalarda yerli, milli ve öncü olma gayesiyle hareket ediyoruz. Öğrencilerimizi ve öğretim elemanlarımızı da bu konuda her zaman destekliyoruz" şeklinde konuştu.

Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı (T3 Vakfı) ve Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı öncülüğünde, Türkiye'nin önemli kurum ve firmalarının destekleriyle bu yıl Gaziantep'te yapılacak olan Havacılık, Uzay ve Teknoloji Festivali'nde roketten uçan arabaya, otonom sistemlerden insanlık yararına teknolojilere kadar birçok alanı içeren 23 dalda yarışmalar yapılacak.

KORONA STRESİ İLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

COVID-19'un neden olduğu stresle etkili bir şekilde baş etmenin olumlu bir tutum sürdürmekten geçtiğini belirten ve stresle başa çıkma önerilerini sıralayan Prof. Dr. William Mosier, "Sıkıntı halindeyken ve daha iyi hissetmek istediğinizde fiziksel egzersiz yardımcı olabilir. Enerjinin fiziksel salınımı stres yanıtımızı yapıcı bir şekilde kontrol etmede önemlidir. Kendinize karşı nazik olun" dedi.

Stresin, insan yaşamını sürdürmek için gerekli enerjiyi sağladığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Bölümü Öğretim Üyesi Amerikalı Prof. Dr. William Mosier, "İnsanlar stres arayan varlıklardır.

İnsan vücudu strese tahmin edilebilir şekilde fizyolojik bir şekilde tepki verir. Stres vücudumuzda acil bir adrenal salgısı yaratır. Bu kimyasal reaksiyonlar kardiyovasküler fonksiyonu hızlandıran ve sindirimimizi etkileyen değişikliklere yol açar. İnsan vücudunda, stres reaksiyonumuzun sevinçten mi yoksa korkudan mı kaynaklandığı önemli değildir; fizyolojik tepki aynıdır. Stres tepkimiz, vücut aşırı enerji oluştururken yaşadığımız durumdur” diye konuştu.

“STRES, VİRAL ENFEKSİYONLARA KARŞI DİRENCİNİZİ AZALTIR”

“Stresle başa çıkmak için kişinin strese nasıl tepki verdiğini bilmesi gerekir” diyen Prof. Dr. Mosier, şunları söyledi: “Önemli olan, stresli durumlarla tipik başa çıkma modelinizin farkında olmaktır. Yaşamımızdaki stres kaynakları fiziksel, psikolojik ve / veya çevreseldir. Stres yanıtımız, böbreküstü bezlerinizden kortizol salınımı oluşturur. Bu adrenal dalgalanması kalp atış hızını ve solunumu artırır ve sindirimi yavaşlatır. Stres hormonlarının kronik salınımı vücudunuzun bağışıklık tepkisini zayıflatır ve viral enfeksiyonlara karşı direncinizi azaltır”

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ

Prof. Dr. Mosier, stresle başa çıkmak içinse şu önerilerde bulundu:

“Sıkıntı halindeyken ve daha iyi hissetmek istediğinizde fiziksel egzersiz yardımcı olabilir. Enerjinin fiziksel salınımı stres yanıtımızı yapıcı bir şekilde kontrol etmede önemlidir. Kendinize karşı nazik olun. Kendinize inanın. Unutmayın, siz değerli bir insansınız ve birçok gücünüz var. Olumsuz duygulara dayanmak sağlıksızdır. Stresli durum hakkındaki düşüncenizi değiştirmek, toksik stresin (sıkıntı) olumsuz etkilerini aşmanıza yardımcı olabilir. Stres tepkinizin belirtilerinin ne kadar farkında olursanız, sıkıntıların ezici olmasını engelleme yeteneğiniz o kadar büyük olur. Kendinizi çevrenizdeki dünyayı değiştirebileceğinizden daha kolay değiştirebileceğinizi bilin. Duygularınızı nasıl yönettiğiniz, küçük çocukların duygularını ne kadar iyi yönetebileceğini belirleyecektir. Olumsuz, yıkıcı duyguları değiştirmek için iki seçeneğiniz vardır: Kontrolünüz dışındaki şeyleri değiştirmeyi deneyebilir veya kontrolünüzde olan şeyleri değiştirmeyi seçebilirsiniz. Neyi değiştiremeyeceğinize değil, çözebileceğiniz sorunlara odaklanın.”