

YAŞLILIK TANIMININ TARTIŞILMASI GEREK

Yaşlı tanımlamasının gelişmişlik düzeyi ve yaşam kalitesi ile yakından ilişkili olduğunu belirten Gerontolog Sıla Ayan, “Batılı toplumların çoğunda şu an geçerli olan 65 yaş ve üzerinin yaşlı olarak tanımlanması Birleşmiş Milletler’in tanımlamasında 60 yaş ve üzeri, Afrika ve Sahra altı bölgelerde 50-55 yaşa denk gelmektedir” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Gerontolog Öğr. Gör. Sıla Ayan şöyle konuştu: “Türkiye’de ve Avrupa genelinde geçerli olan yaş sınırlaması 65 – 74 yaş erken yaşlılık, 75 – 84 yaşlılık, 85 ve üzeri ileri yaşlılık dönemi olarak tanımlanmaktadır. Masada olan bir öneride 65 yaş altı genç, 66 – 79 yaş aralığı orta yaşlı, 80 – 99 yaşlı, 100 ve üzeri bireylere asırlık birey deniyor. Ancak bu durumun resmi geçerliliği bulunmamaktadır. Yaşlı nüfusun dağılımına bakıldığında 65 – 74 yaş grubu %62,8, 75 – 84 yaş aralığı %28,2, 85 ve üzeri %9,1 nüfus yüzdelerine sahiptir” dedi.

TÜRKİYE’DE ORTALAMA YAŞAM SÜRESİ 78,3

Türkiye’de ortalama yaşam süresinin 78,3 olduğunu dile getiren Ayan, “Cinsiyetlere göre 75,6 yıl erkeklerin ortalama yaşam süresi, 81 yıl kadınların ortalama yaşam süresi olarak gözlemlenmektedir. Sağlıklı yaşam süresi ise 58,3 yıl olarak gözlemlenmektedir. Bu durumda henüz yaşlılık sınırına erişmeden sağlıkla ilgili bir takım risklerin doğduğu söylenebilir. Benzer bir şekilde İtalya’daki mortalite oranları okunduğunda 50 – 59 yaş aralığında %2.8 olan ölü sayısının 60-69 yaş aralığında %8.4’e pik yaptığı, 70 – 79 yaş aralığında %32, 80 – 89 yaş aralığında %42’ye ulaşarak en yüksek değeri ifade ettiği bir olgu söz konusudur. Buna ek olarak ölümlerin yaş ortalamasının 81 olduğu görülmektedir” şeklinde konuştu.

Yaşlılığın ve yaşlanmanın aslında ne olduğunun tartışılması gerektiğine değinen Ayan, “Takvimsel (kronolojik) yaşımız 12 farklı yaşlanma boyutundan sadece birisidir. Bu boyutlar arasında cinsiyet, yaşam öyküsü, sübjektif ve objektif değerlendirmeler, dinamik bir süreç olması ve sınırlı esnekliği olması gibi farklı başlıklar da mevcuttur. Günümüzde sağlık bilimlerinin ve genel olarak sosyal bilimlerin gerontolojik bir olgu olan bu temel tanımlama karşısında kafa karışıklığı yaşamalarının sebebi bu ayrıntılı çok boyutluluktur” ifadelerini kullandı.

Demografik değişimlere bakıldığında 2015 – 2050 yılları arasında küresel çapta 60+ nüfusun %12’den %22’ye çıkması beklenmektedir. 2020 ise salgın hastalık ve mortalite oranlarıyla karşılaşılmıyorsa 60 yaş ve üzeri nüfusun 5 yaşından küçük nüfusu geçtiği ilk yıl olarak karşımıza çıkacaktı.

Ayan konuşmasını şöyle sürdürdü: “Yaşlılar virüsün yayılımının sebebi veya hastalığın ana taşıyıcısı olma durumundan çok zaman içinde gelişme ve büyümenin durması, fizyolojik kayıplar ve bağışıklık sisteminde görülen değişikliklerle birlikte zarar görme oranı yüksek olan bir risk grubudur. İzolasyon kararı yaşlılardan toplumu korumak için değil, yaşlıları toplumdan korumak için alınmıştır. Ancak son günlerde görülen pediatrik vaka ölümleri ve gençlerde görülen semptomlar ve yaşam boyu kalabilen hasarlar, izolasyon ve akli selim bir tutumun tüm yaş grupları için önemli olduğunu göstermektedir.”

“GERONTOLOGLAR SAHADA GÖREVLENDİRİLMELİ”

Yaşlıların ne yapacağını dikte etmekten çok onlarla birlikte onlar için karar alındığının hissettirilmesinin daha olumlu etkiler yaratacağını ifade eden Ayan, “Bu açıdan yaşlı dostu bir iletişim sürecinin benimsenmesi ve bu alanda uzman olan gerontologların gönüllülük esasıyla da olsa sahada görevlendirilmesi gerekmektedir. Vefa gruplarında pandemi yönetiminde ilk adım ve esas olan izolasyon ve sağ kalımın sağlanmasının ardından ilerleyen etapta psikososyal ihtiyaçlara odaklanılması gerekmektedir” dedi.

“KARIYER PLANLAMALARINI DA UZAKTAN SÜRDÜRECEĞİZ”

Coronavirüsü nedeniyle eğitime verilen ara 30 Nisan’a kadar uzatıldı. Uzaktan eğitimle ilgili bir sorun yaşamadıklarını ifade eden Gökkuşluğu Koleji Yönetim Kurulu Başkanı Abdulkadir Gayretli, “Kariyer planlamalarını da uzaktan sürdüreceğiz” dedi.

Gökkuşluğu Koleji uzak eğitimlerine hız kesmeden devam ediyor. Uzaktan eğitimle ilgili şimdiye kadar bir sorun yaşamadıklarını ifade eden Gayretli, “Kariyer planlamalarını da uzaktan sürdüreceğiz. Teknik altyapımız buna hazır” dedi.

“HER İHTİMALİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURUYORUZ”

Öğrencilerini geleceğe hazırlamaya ara vermediklerini belirten Gayretli, “Onların psikolojisini ve motivasyonlarını güçlü tutmak zorundayız. LGS’de ve YKS’de her ihtimali göz önünde bulundurarak planlama yapıyoruz. Sesli ve görsel konu anlatımlarının dışında, eğlenceli içeriklerle de süreci destekliyoruz” diye konuştu.

“EĞLENCELİ EĞİTİMLERE ONLARI DA KATIN”

Aile büyükleriyle yaşayan öğrencilere ise Gökkuşluğu Koleji Yönetim Kurulu Üyesi Şule Gayretli tavsiyelerde bulundu. Eğitim planlamalarının içerisinde yer alan eğlenceli içeriklerin aile büyükleri ile beraber gerçekleştirilebileceğini belirten Şule Gayretli, “COVID-19 salgınından en çok etkilenenler arasında 65 yaş üstü vatandaşlarımız bulunuyor. Sosyalleşmelerini sağlamak için aile büyükleriyle birlikte yaşayan öğrencilerimize, eğlenceli içerikleri onlarla birlikte gerçekleştirmelerini tavsiye ediyorum. Eğlenceli eğitimlere onları da katabiliriz. Moral ve motivasyonlarını kaybetmelerine izin vermeden en büyük desteği aile içerisinde sağlamalıyız” ifadelerini kullandı.

“EN ÇOK KAYNAŞACAĞIMIZ DÖNEM”

Süreç boyunca Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan tüm uyarıların dikkate alınması gerektiğine vurgu yapan Şule Gayretli, “Evde kalmamız gerekiyor. Bugünlerde her şeyimizi eve sığdırmak zorundayız. Eğitimimizi, işimizi, sosyal hayatımızı bir çatı altında tutuyoruz. Aile bireyleriyle en çok kaynaşacağımız bir dönemin de içerisindeyiz. En çok fayda sağlayacak şekilde birliktelikler gerçekleştirebiliriz” şeklinde konuştu.

“KORONAVİRÜS İLE BİRLİKTE ULUS DEVLETLER YENİDEN SAHNEYE DÖNÜYOR”

Dünyayı kasıp kavuran koronavirüs salgını ile ilgili Uluslararası İlişkiler Uzmanı Dr. Fatih Fuat Tuncer, “Küreselleşme ile birlikte etkisizleştiği iddia edilen ulus devletler de bu krizle birlikte yeniden sahneye dönüyor” dedi.

Krizle karşı, uluslararası bir işbirliğinin geliştirilemediğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Fatih Fuat Tuncer, “Özellikle Avrupa Birliği’ne (AB) üye devletlerin kendi çarelerini araması ve hatta kaldırdıkları sınır uygulamalarını yeniden aktif hale getirmeleri bu durumun en büyük göstergesi. COVID-19 bu anlamda ulus devletler için iç ve dış egemenliğin önemini bir kez daha gösteriyor” diye konuştu.

“KÜRESELLEŞME BİRÇOK ZORLUĞU DA BERABERİNDE GETİRİYOR”

Küreselleşmenin, soğuk savaş sonrası dönemin en popüler kavramı haline geldiğini ifade eden Dr. Tuncer şunları söyledi:“Küreselleşme, ticaretin ve kültürel değişimin kitlesel olarak artmasının bir sonucu olarak dünyanın gittikçe birbirine bağlı hale geldiği bir süreç. Ancak 1990’lardan itibaren bu sürecin muazzam bir hız kazandığı görülüyor. Soğuk Savaş’ın bitişi ile ulaşım ve iletişim teknolojisindeki gelişme dünyada olumlu karşılanmış ve o dönem başlayan ‘küreselleşmeye övgü’ bugün yerini küresel terörizm, özellikle ‘COVID-19’ örneğinde olduğu gibi küresel sağlık tehdidi, küresel ekonomik kriz ve iklim değişikliği tartışmaları ile küreselleşmeye kuşkulu bakışa dönüşmüş görünüyor. Yani küreselleşme, insanlığa birçok kolaylığı getirdiği gibi birçok zorluğu da beraberinde getirmiş gibi görülüyor”

“İNSANLAR ARTIK UZMANLARI DİNLİYOR”

Virüs ile ortaya çıkan pandeminin bir diğer etkisinin de insanların artık hayal satanları değil uzmanları dinlemek istemesi olduğuna değinen İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Fatih Fuat Tuncer, “COVID-19 ile birlikte ilk etapta ortaya çıkan komplo teorileri, virüsün bütün dünyayı etkisi altına alması ile sona ermiş durumda. Bu süreçte, insanların siyasetçilere değil bilime önem verdikleri görülüyor. Yani uzmanlaşmanın önemi, siyasetçilerin ortaya sürdüğü ‘Çin Virüsü’, ‘sürü bağışıklığı’ ve ‘havalarda ısınınca virüs biter’ söylemlerinin önüne geçmiş durumda. Özellikle Çin yönetimi, bir yandan virüs konusundaki bilgileri dünya ile geç paylaşmak ile suçlanırken bir yandan da Çin’deki insanları kontrol edebilme, gücü ile salgının etkisini azaltması ile de dikkat çekmektedir. Özellikle Avrupa ve ABD’de ‘evde kal’ çağrıları bir ricadan öteye geçememiş ve virüs yayılımına engel olmak için geç kalınmışken bundan sonraki süreçte otoriter yönetim tarzı tartışmasının başlaması olasıdır” şeklinde konuştu.

YAŞLANMA BİLİMİ UZMANI, SOSYAL MEDYADAKİ UTANÇ GÖRÜNTÜLERİNİ YORUMLADI: “ONLARIN SOSYALLEŞMEYE İHTİYACI VAR”

Koronavirüs salgını nedeniyle 65 yaş ve üzerine sokağa çıkma yasağı getirilmesi sonrası, sosyal medyada paylaşılan bazı görüntülerde kişilere duygusal şiddet uygulanması tepkilere yol açtı. Gerontolog Fatma Sıla Ayan, “Yaş ayrımcılığı söz konusu. 65 yaş üzerinin de sosyalleşme gibi, duygusal ihtiyaçları ve kaygıları var. Kendini izole etmeyen genç bireyler de eve virüs taşıyabilir. Önemli olan empati, hoşgörü ve hem taşıyıcı olarak hem hasta olarak kendimizi izole ederek çevremizdekini korumaktır” dedi.

Dünyayı kasıp kavuran koronavirüs salgınının Türkiye'de de görülmeye başlamasıyla alınan önlemler kapsamında 65 yaş ve üstü vatandaşlara sokağa çıkma yasağı getirildi. Alınan karar sonrası bazı kişiler, 65 yaş ve üzeri vatandaşların görüntülerini sosyal medyadan paylaştı. Yaşlılara uygulanan duygusal şiddetin de yer aldığı videolar büyük tepki çekerken, özellikle bir 65 yaş üstü vatandaşla dalga geçilen görüntüleri izleyenler, görüntüyü çeken kişiye büyük tepki gösterdi. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Gerontolog Öğr. Gör. F. Sıla Ayan, Demirören Haber Ajansı'na (DHA), sosyal medyada 65 yaş ve üstündeki kişilere yapılan hareketleri ve 65 yaş üstüne nasıl davranılması gerektiğiyle ilgili açıklamalarda bulundu.

“ÖNEMLİ OLAN EMPATİ VE HOŞGÖRÜ”

Sıla Ayan, “65 yaşında bir bireyi sadece takvim yaşından dolayı izole ettiğimizi düşünelim, doğum günü geçtiğimiz hafta olan 64 yaşındaki birey çok mu daha az risk altında. Bir hafta ne kadar fark ediyor?, kendini korumaya, izolasyon etmeye dikkat etmeyen genç bir bireyin eve virüs taşıyabileceğini biliyoruz. Önemli olanın empati, hoşgörü ve hem taşıyıcı olarak hem hasta olarak kendimizi izole ederek çevremizdekini korumaktır. İhtiyacımız olan tek şey; anlayış değişimi” dedi.

DUYGUSAL İHTİYAÇLARI VAR

Ayan, evde kalan yaşlıların ihtiyaçlarını gidermek için organize edilen vefa gruplarında gerontologların yani yaşlılık ve yaşlanma bilimi uzmanlarının da yer almasının gerekliliğine dikkat çekti.

Özellikle sosyal medyada yaşlılara karşı yapılan hareketleri değerlendiren Ayan, şunları söyledi:

“Yaşlılar niye hala sokakta’, 'neden hala banklarda' serzenişini görüyoruz. Bir yaş ayrımcılığı söz konusu. Vefa gruplarının veya sosyal dayanışmanın aslında tek işlevi, market alışverişi yapmak veya yaşlıların dışarıda yapacağı işleri onlar yerine yaparak onları eve hapsedmek olmamalı. Onların da sosyalleşmek gibi birtakım ihtiyaçları var, bunu giderecek önlemleri de konuşmak gerekiyor. O yaşlıların inatla banka çıkmaya devam etmesinin, inatla her hafta bir araya gelerek ibadet ettiği cemaatten kopmak istememesinin altında yatan sebepte bu. Doyması gereken tek nokta market alışverişi değil, duygusal ihtiyaçları, kaygıları var. Gençlerin bile oldukça tedirgin olduğu bir hastalık karşısında ölüm riski yüksek olan bir grup olmanın getirdiği bir gerilim var. Bu anlamda hasta yaşlılar bu kuralları direnerek, hatta işi resmi yaptırım boyutuna taşıırken bize şunu söylemeye çalışıyorlar. ‘İhtiyacım olan şey sadece ekmeğimin, yumurtamın veya yoğurdumun alınması değil; ihtiyacım olan farklı şeyler de var.’”

65-74 YAŞ ARALIĞI ERKEN YAŞLILIK OLARAK TANIMLIYORUZ

65-74 yaş aralığına erken yaşlılık, 75-84 yaş aralığına yaşlılık, 85 yaş ve üzerinin ise ileri yaşlılık dönemi olduğuna vurgu yapan Fatma Sıla Ayan, “Şu an ülkemizde de küresel anlamda da geçerli olan yaşlılık sınırı 65 yaş ve üzerinde olmak. Ancak bunun gelişmişlik düzeyi ve yaşam kalitesi ile çok yakından alakası var” dedi ve ekledi:

“Bahsettiğimiz tanım batılı toplumların ve ülkemizin tanımı. Birleşmiş Milletler bu sınırı 60 yaş ve üzeri olarak başlatıyor. Afrika'daki birçok tanımlamada ortalama ömür uzunluğu kısa olduğu için 50- 55 yaş üzerinde tanımlıyor. Biz aslında yaşlılık sınırını başlatıyoruz ama şu an için geçerli olan ve korona ile ilgili kararlarda dikkate alınan sınır 65 yaş ve üzeri olmak. Korona ile ilgili ölümlerde en çok risk altında olan grubun 75 yaş ve üzeri olduğunu görüyoruz. Ülkemizdeki 8 milyonluk yaşlı popülasyonunda bu grup yüzde 40'ı ifade ediyor. Aslında 8 milyonun yüzde 40'ı şu an enfeksiyonla ilgili risk altında. Yaşlılıkla birlikte tabii ki bir takım fizyolojik kayıplar olabiliyor. Sistemlerde ve organlarda bir takım kayıpları ve gerilemeleri görüyoruz ancak kaçınılmaz ve her bireyde aynı değil” diye konuştu.

“KRONOLOJİK YAŞIMIZ ÖZELLİKLERİMİZİ TANIMLAMİYOR”

Kronolojik yaşımızın biyolojik, sosyal ve psikolojik özelliklerimizi aslında tanımlamadığına dikkat çeken Ayan, şunları söyledi:

“Dünya genelinde bu sadece yaşlılık alanında değil, ehliyet ve araç kullanmada, oy vermede, alkol kullanımında, belli mekanlara girmekte, okula başlama yaşında, günlük yaşamdaki birçok pratiğimizde biz takvimsel yaş sınırlarını kullanıyoruz. Takvimsel yaşımız aslında tam anlamıyla bizi kapsamıyor ve tanımlamıyor. Yaşlılığın Türkiye'deki gerontoloji literatüründe de kabul edilen, Profesör Doktor İsmail Tufan tarafından ortaya koyulan 12 alt boyutu var. Bunun içine cinsiyet, içinde yaşadığımız süreç, bireysel yaşam öykümüz, dinamik bir süreç olması, sınırlı esnekliğinin olması, biyolojik yaşam öykümüz, yaşam alışkanlıklarımız, spor yapma durumumuz, madde kullanımımız gibi çok fazla değişken giriyor. Biz 65 yaş üzerindeki her bireyi homojen ve genel geçer olarak sınıflandıramıyoruz.”

“ENFEKSİYONUN SEBEBİ YAŞLI HAREKETLİLİĞİ DEĞİL”

Enfeksiyonun küresel bir kriz haline gelmesinin sebebinin yaşlı hareketliliği olmadığını söyleyen Ayan, “Yaşlılar enfeksiyondan etkilenen bir grup, ölüm oranı bakımından da Türkiye'de şu an yüzde yüz giden bütün vakalarımızı ifade eden bir yaş grubu. Ancak bulaş daha çok gençlerin hareketliliği yüzünden ortaya çıkıyor. Bu durumda, gerek taşıyıcı olan, gerek asemptomatik olan, gerekse fiili olarak hastalık konumunda bulunan gençlerin hareketliliği ile ilgili hiçbir karar alınmaksızın yaşlılara, stresin yarattığı koronadan kaynaklanan bu karamsar ruh haliyle bir yansıtma mekanizmasının uygulanmasını aslında bu şekilde okumak gerekiyor” diye konuştu.

“YAŞLILARIN PSİKOSOSYAL İHTİYAÇLARINI UNUTMAMAK GEREKİYOR”

Ayan, yaşlıların sokakta olması doğru mu, değil mi gibi sorularına ise şöyle cevapladı:

“Onlar için karar almamalıyız, onlarla birlikte karar almalıyız. Çünkü biyopsikososyal varlıklarız ve nasıl ki gençler evde kalmayla ilgili challengelar yayınluyorsa, sosyal medyada karantina olanlar üzerinde yarattığı etkileri farklı kanallarla ifade etme gereği duyuyorsa, hatta kimi zaman karantinayı resmi bir yaptırım olmadığı için kolaylıkla delebiliyorsa, yaşlıların da psikososyal ihtiyaçlarının olduğunu gözden kaçırmamalıyız”

KORONAVİRÜS VE TAKINTI

Tüm dünya genelinde yaşanan koronavirüs salgınının fiziksel olduğu kadar ruh sağlığını da tehdit ettiğini belirten Psikiyatrist Dr. Emre Tan, “Hastalıktan kaynaklı kaygı ve panik, süreç uzadıkça artış gösteriyor. Toplumun bilinçlenmesi için yapılan tekrarlayıcı yayınlar takıntılara dönüşebiliyor” dedi.

Yaşanan salgının kirlenme ve bulaşma olmak üzere pek çok takıntıyı artırdığını vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Dr. Emre Tan, “İnsanlar hastalık kapma, rahatsızlanma ve ölüm kaygılarıyla daha sık yüzleşmek zorunda kalıyor. Hastalanacağı ve ailesine bulaştıracağı kaygısını yaşayan pek çok insan var” ifadelerini kullandı.

“KİŞİ BİR KISIR DÖNGÜYE DİREREK TEKRARLAYICI DAVRANIŞLARDA BULUNUR”

“Obsesyon, bir diğer adıyla takıntı; tekrar tekrar saplantılı biçimde akla gelen, rahatsızlık hissettiren düşünce ve hayallerdir” diyen Tan, “Kişi istemese de bu fikirleri düşünmekten kendini alıkoyamaz. Bu fikirlerin aslında mantıksız, gerçek dışı ve abartılı olduğunu bilir fakat bunların oluşturduğu olumsuz duyguları yoğun biçimde hisseder. Örneğin kontrol takıntısı olan birisi, ocağı kapattığını bilir fakat ‘ya kapatmadıysam’ diye düşünerek gidip tekrar bakar. Kişinin obsesyonlarını rahatlatmak ve kaygısını azaltmak için yaptığı davranışlara kompulsiyon denir. Bu davranışlar kısmi ve geçici olarak kişiyi rahatlatır. Örneğin elinin kirlendiğini düşünen kişi gidip elini yıkar. Fakat bu davranışlar geçici bir rahatlama sağlamış olup, bir süre sonra ilk düşüncenin tekrar gelmesini de sağlar. Böylece kişi bir kısır döngüye girerek, tekrarlayıcı davranışların içine hapsolür” şeklinde konuştu.

Genel toplamda yaklaşık olarak %1-3 oranında obsesif kompulsif bozukluk hastası olduğunu ifade eden Tan, “Bu dönemde mevcut hastaların şikayetlerinde artış görülebilir. Ayrıca yeni hasta sayılarında da artış olabilir” dedi.

Obsesif kompulsif bozukluk hastalığının alt tipleri hakkında da bilgilendirmeler yapan Dr. Tan, “Kirli olduğunu düşünüp çeşitli temizlenme davranışları yapma, şüpheye kapıldığı konularla ilgili olarak teyit, kontrol girişimlerinde bulunma. Ocağı kapatma, çantasına bakma, yazdığı yazıyı tekrar okuma gibi yaklaşımlar sergileyebilir. İhtiyacının ötesinde eşyaları toplayarak onları atamayabilir. Eşyaları kendince belli bir sırada, düzende tutma çabasına girişebilir. Aklına gelen kötü olayları önleyebilmek için bazı davranışları tekrarlar. Kaygı oluşturan düşüncelere karşıt düşünceler kurabilir” diye konuştu.

“SADECE DÜŞÜNCE HALİNDE TAKINTILAR DA OLABİLİR”

Koronavirüs salgınının obsesyon alt tiplerinin hemen hepsini artırabileceğini ifade eden Tan, “Kirlenme ve mikrop bulaşması ilk sırada karşılaştığımız takıntı şekli. Hastalıkla ilgili haber alma takıntısı, TV ekranına hapsolme veya internetten sürekli olarak bu tarz haberleri takip etmeye dönüşüyor. Kontrol etme takıntısı, kendini ve çevresini hastalıktan korumak için aşırı derecede kontrol etmeye sebep oluyor. Bu süreçte eve alınacak gıda veya temizlik ürünlerinin stoklanması biriktirme obsesyonu haline geliyor. Eve girerken ayakkabıları dışarıda çıkarmaktan tutun da, el yıkama şekli, giysilerin izole edilip yıkanması gibi durumlar düzen veya tekrarlama takıntısı halini alıyor. Davranışın eşlik etmediği, sadece düşünce halinde

kalınan takıntılar da olabilir. Sohbetinden günlük yaşamına kadar her şeyin merkezine ve sadece salgını alma hali, düşünce takıntılarına örnek olabilir” dedi.

Bu kaygı ve takıntı halinin hemen herkeste görülebileceğine dikkat çeken Tan, “OKB hastalığı olanlar zaten takıntıya meyilli oldukları için ilk etkilenecek kişilerdir. Yakını veya çevresinde bu hastalığa yakalanan birilerinin olması, koronavirüs için belirlenen risk gurupları içinde yer almak takıntılı olma ihtimalini arttırır. Kaygı ve strese karşı toleransı düşük kişiler, çok kalabalık ortamlarda çalışma zorunluluğu, çevresinin kendisi kadar özenli davranmadığını düşünenlerde kaygılı ve takıntılı hal daha sık oluşabilir. Çevreye dair kontrolü sağlayamadığını düşünme, ileriye dair belirsizlik ve çok sık salgına dair bilgi bombardımanına maruz kalmak diğer risk faktörleridir” ifadelerini kullandı.

“İLERİ BOYUTA GELEN TAKINTI HALLERİNDE PSİKİYATRİK YARDIM ALINMALIDIR”

Bireylerin öncelikle yaşanan durumun olağan olmadığını kabul etmesi gerektiğini belirten Psikiyatrist Emre Tan, “İnsan edindiği tecrübe ve bilgiye göre yaşamını sürdürür. Bu durum bilim insanları açısından bile tam olarak bilinmeyen ve önceden öngörülemeyen bir süreç. Bu tarz durumlarda ne yapacağını bilemeyen insan doğal olarak uyarılmışlık, kaygı ve huzursuzluk hali yaşar. Ve bu son derece doğaldır. Hatta hayatta kalmayı sürdürmemiz için belli bir oranda kaygıya ihtiyacımız var. Bu nedenle belli düzeyde olabilecek kaygılı halimizden kaçmayalım, kabul edelim. Bize önerilen korunma yöntemlerini uygulayalım. Hastalık dışı konularla da ilgilenelim. Azaltsak da korunaklı şekilde iletişimimizi sürdürelim. Telefon veya internet iletişimi sağlayalım. Salgın, hayatımızın merkezi haline gelse de diğer gündem ve konuları da hayatımızda tutmaya çalışalım. Zihnimizin diğer konularla ilgilenmesine müsaade edelim. Whatsapp gurupları, haber ve hastalıkla ilgili konuşma hallerine kendimizce kısıtlama getirelim. Olabildiğince olumlu ve pozitif düşünce şeklini korumaya çalışalım” diye konuştu.

Salgının fiziksel yıkıcılığının olduğu kadar ruhsal yıkıcılığının da dikkate alınması gerektiğine vurgu yapan Tan, “Kaygılı ve takıntılı hal, kişinin enerjisini tüketir ve yorgunluk oluşturur. İlerleyen süreçte duygusal enerjimizin bitme ihtimali, karamsarlık ve çaresizlikle birleşince depresyon için de risk oluşturur. Aynı zamanda madde kullanım sorunları ve intihar davranışları bu gibi süreçlerde artış gösterebilir. İleri boyuta gelen takıntı hallerinde psikiyatrik yardım alınmalıdır” şeklinde konuştu.

GEREKLİ ALTYAPIYA SAHİP ÜNİVERSİTELER UZAKTAN EĞİTİME BAŞLADI

Yükseköğretim Kurulunca (YÖK) alınan karar doğrultusunda, bugün üniversitelerde uzaktan eğitim süreci başlıyor. Gerekli altyapıya ve yetkinliğe sahip üniversitelerin uzaktan eğitime başladığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Uygulamalı dersler için ise yoğun akademik takvim oluşturduk” dedi.

Ülke genelindeki 207 yükseköğretim kurumunun 123’ünün bünyesinde Uzaktan Öğretim Uygulama ve Araştırma Merkezi (UZEM) bulunduğunu ve İGÜ’nün uzaktan eğitime hazır olduğunu belirten Gayretli, “Öğrenme Yönetim Sistemi” bulunmayan ya da yetersiz olan üniversitelerin ihtiyaçları, geçen hafta itibarıyla YÖK koordinasyonunda diğer üniversitelerle iş

birliği içerisinde giderilmeye çalışıldı. İGÜ olarak ders içeriklerimiz de dersi veren öğretim elemanları tarafından hazırlandı ve eğitime başladık” diye konuştuk.

“ÖN HAZIRLIK YAPILDI”

Gayretli, dijital ortamda uzaktan öğretim yapma ve içerik hazırlama konusunda karşılaşılabilecek zorlukları dikkate alarak öğretim elemanları ile birlikte tüm ön hazırlığın yapıldığını da belirtti.

Gerekli altyapıya ve yetkinliğe sahip üniversitelerin uzaktan eğitime başladığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Yükseköğretim kurumlarında uzaktan öğretim yöntemiyle verilemeyen 2019 – 2020 eğitim öğretim yılı bahar dönemine ait derslerin telafisi için her bir programa göre uygulamalı dersler için ise yoğunlaştırılmış akademik takvim oluşturduk” dedi.

“ENGELLİ ÖĞRENCİLERİN ENGEL DURUMUNU DA DİKKATE ALIYORUZ”

Örgün eğitim programlarındaki bütün derslerde eş zamanlı ya da eş zaman olmadan uzaktan eğitim yöntemlerini kullanacaklarını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Gayretli, “Üniversite olarak, uzaktan öğretimle ilgili her türlü tedbir ve uygulamalarında, engelli öğrencilerin engel durumunu da mümkün olduğunca dikkate alıyoruz” şeklinde konuştu.

“ÖNCELİKLİ HEDEF: TAM KATILIM SAĞLAMAK”

Engelli öğrencilerin yükseköğrenim sürecine tam katılımını sağlamak öncelikli hedefleri arasında yer aldığını belirten Gayretli, “Engelli öğrencilerin eğitime erişimlerinin ön koşulu mekânsal erişilebilirlik. Engellilere akran desteği ile birlikte planladığımız sınav uyarlamamız mevcut. Derslere katılımları önemli. Engellilerin her konuda erişilebilirliklerini artırmak için de çalışıyoruz” dedi.

“ERİŞİLEBİLİRLİĞİ UYGUN HALE GETİRMELİYİZ”

Türkiye genelinde 50 bine yakın engelli öğrenci olduğuna değinen Gayretli, “Bunlardan 5 bin kadarı örgün öğretim ile eğitim hayatına devam ediyor. Bedensel engelliler, kronik sağlık sorunu olanlar, görme ve işitme engelliler gibi birçok engelli gencimiz YKS’ye başvuruyor ve üniversiteli oluyor. Erişilebilirliği ne kadar kolay ve uygun hale getirirsek, her yıl bu sayılarda gözle görülür bir artış olması söz konusu” ifadelerini kullandı.

“ENGELLİ DESTEK TEKNİKERİ UNVANI VERİLECEK”

YÖK’ün üniversitelerde ‘Engelli Destek Programı’ açmayı hedeflediğini hatırlatan İGÜ Mütevelli Heyeti Üyesi Şule Gayretli ise, “YÖK Başkanı Prof. Dr. Yekta Saraç, Engelliler Destek Programının müjdesini geçtiğimiz aylarda vermişti. Ön lisans düzeyinde olması beklenen programdan mezun olacaklara ‘Engelli Destek Teknikeri’ unvanı verilecek. Özelde ve kamuda istihdam edilebilecekler” diye konuştu.

“LGS Ve YKS’ye hazırlıkta eğitime ara vermiyoruz”

Koronavirüs salgınına Türkiye’de kolejlerin hassasiyetle yaklaştığını ifade eden Gökkuştağı Kolejleri Yönetim Kurulu Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Tüm uzaktan eğitim planlamaları yapıldı ve eğitimlere başlandı. LGS Ve YKS’ye hazırlıkta eğitime ara vermiyoruz” diye konuştu.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık birimleri tarafından sürekli ve güncel bilgilendirmelerin yapıldığını belirten Gayretli, “Çocuklarımız ve ailelerimiz önemli. Onların bu süreçte zarar görmemesi için elimizden geleni yapıyoruz, yalnız bırakmıyoruz. Psikolojik desteklerimiz online olarak da devam ediyor” dedi.

“ERTELEMeye GEREK KALMAYACAK ŞEKİLDE DEVAM EDİYORUZ”

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan’ın Ulusa Sesleniş konuşmasına atıfta bulunan Gayretli, “Cumhurbaşkanımız LGS ve YKS sınavları konusuna da değindi. Alınan koronavirüs tedbirleri kapsamında YKS ve LGS soru hazırlama sürelerinin uzayabileceği ve bu nedenle de YKS ve LGS sınavlarının ertelenebilme ihtimali de var, fakat biz tüm uzaktan eğitim planlamalarını yaptık ve eğitimlere başladık. LGS ve YKS’ye hazırlıkta eğitime ara vermiyor, herhangi bir ertelemeye gerek kalmayacak şekilde devam ediyoruz” diye konuştu.

“EĞLENİRKEN ÖĞRENECEKLER”

Çocukların ve ailelerin psikolojik olarak yıpranmaması için rutin ders programlarının yanında, ailelerin çocuklarıyla verimli zaman geçirmesi için de çalışmalar yaptıklarını söyleyen Gökkuştağı Kolejleri Yönetim Kurulu Üyesi Şule Gayretli ise, “Çocuklar derslerin haricinde, evde verimli zaman geçirmeli. Gelişimlerine katkı sağlayacak birçok aktivite, etkinlik ve oyun programlarını ailelerle paylaştık. Çocuklar ve aileleri hem keyifli vakit geçirerek eğlenecek, hem de eğlenirken öğrenecek” şeklinde konuştu.