

“İHMAL, FİZİKSEL İSTİSMARDAN DAHA ÇOK ZARAR VERİYOR”

Bebeklerle kurulan ilişkinin bebek beyni üzerine etkisi hakkında açıklamalarda bulunan Prof. Dr. William Moiser, bebeklik döneminde stres hormonuna kronik maruziyetin, yaşam boyu sürecek fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarını beraberinde getireceğini söyledi. Moiser, “Kronik ihmal, gelişen insan beynine fiziksel istismardan daha fazla zarar verir” diye konuştu.

Stresin insan beyni üzerindeki etkisi, yetmiş beş yıldan fazla bir süredir belgeleniyor. İnsan beyninin, yaşamın ilk altı ayında bebek ile en az bir önemli yetişkin arasında bir bağ ilişkisinin gelişmesi için, önceden programlanmış sinir devrelerini içerdiğini aktaran İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğr. Üyesi Prof. Dr. William Moiser, “Bu ilk bağlanma (tipik olarak bir anne figürüyle), diğer nöronlarla sinaptik bağlantılar kurmak için nöronları hazırlar. Bu süreç, beyin gelişimini artıran sinir kümelerinin oluşumunu güçlendirir” dedi.

“DUYGUSAL GELİŞİMİ DE OLUMSUZ ETKİLER”

Sağlıklı sosyal ve duygusal bağlar oluşmadığında, sinapsların budama adı verilen bir süreçle ortadan kaldırıldığını ifade eden Prof. Dr. Moiser, “Bir bebeğin ihmali kalıcı olduğunda, stres hormonu olan kortizol beyne salınır. Bebeklik döneminde stres hormonuna kronik maruziyet, yaşam boyu sürecek fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarını da beraberinde getirir. Bunun yanı sıra bilişsel, dil, sosyal ve duygusal gelişimi de olumsuz etkileyerek daha duyarlı bir beyin yaratır. Aslında, kronik ihmal, gelişen insan beynine fiziksel istismardan daha fazla zarar verir” diye konuştu.

Erken müdahalenin bebeklerde kronik stres ve ihmalin olumsuz etkilerini azaltabileceğini söyleyen Prof. Dr. Moiser, “Bu nedenle çocuk gelişimi uzmanları, ebeveynlere beyin gelişimini destekleyen ve sağlıklı duygusal bağlanmayı besleyen bebek ve yetişkin arasındaki karşılıklı etkileşimleri (hizmet ve geri dönüş) öğretmek aileleri destekleyebilir. Bu, ağlama, agulama, cıvılda gibi bebeğin tepkilerine uygun ve hızlı bir şekilde yanıt vermeyi, bebek ile göz teması kurmayı, kucaklamayı, bebeğin ifadesini ona yansıtmayı ve bebeğin cevap vermesi için ona zaman tanımayı içerir” şeklinde konuştu.

“BEBEKLER GÜLÜMSEYEN VE KORKULU BİR YÜZ İFADESİNİ AYIRT EDEBİLİR”

Bebeklerde göz teması ve yüzü algılamanın sosyal yeterliliğin gelişimi için esas olduğuna vurgu yapan Prof. Moiser, “Yenidoğanlar, herhangi bir oyuncak nesneye göre insan yüzünü tercih ederler. Bebekler doğrudan göz temasını tercih ederler. Üç aylık olan bebekler, gülümseyen yüzleri nötr ifadelerle tercih ederler ve beş ila yedi aylık bebekler gülümseyen ve korkulu bir yüz ifadesini ayırt edebilir. Beş aylıkken

bebeler, bir nesnenin yönüne doğru yönelmiş bir bakışı anlayabilir ve takip edebilirler” dedi.

Prof. Moiser konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Çocuk Gelişim Uzmanları bebeklerin bu kadar erken yaşta sosyal etkileşimi algılayıp anlayabildiğini farkında olarak, ailelere sağlıklı beyin gelişimini destekleyen önerilerde bulunabilir, bebeklerin duygusal ve sosyal gelişimini nasıl destekleyeceklerini öğretebilirler. Bir bebekle etkileşim halindeyken doğrudan göz teması kurma, bebekle göz teması kurulduğunda gülümseme, bebek bezi değiştirme ve beslenme gibi rutin zamanlarda bebeğin sözlerini yansıtma, gülümseme, göz teması kurma ve oynama, bakışlar bebekten başka yöne yönelttiğinde farkında olma olarak sıralanabilir. Çünkü bebek, etkileşimden başka bir şeyle daha fazla ilgilendiğinizi gördüğünde olumsuz olarak algılayabilir.”

UZMANINDAN UYARI: “EN AZ 20 SANİYE UZAKTAKİ BİR NESNEYE BAKIN”

Telefon, tablet ve bilgisayar kullanımını takiben gözlerde oluşan kızarıklık, batma, yanma, kaşıntı, kuruluk, sulanma, odaklanma problemi, göz yorgunluğu ve baş ağrısı gibi şikâyetler dijital göz yorgunluğu olarak tanımlanıyor. Dijital göz yorgunluğunun bir nedeninin odaklanma yorgunluğu olduğuna dikkat çeken Göz Hastalıkları Uzmanı Dr. Erkan Bulut, “Sürekli olarak ekrana odaklanarak gözlerinizi yorma riskinizi azaltmak için en az 20 dakikada bir bilgisayarınızdan başka bir yere bakın ve en az 20 saniye uzaktaki bir nesneye bakın. Uzağa bakmak, yorgunluğu azaltmak için göz içindeki odaklanma kasını gevşetir” dedi.

Dijital göz yorgunluğu riskini veya buna bağlı şikâyetleri azaltmak için yapılması gerekenler hakkında konuşan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Göz Hastalıkları Uzmanı Dr. Erkan Bulut, “Yorgunluğa sebep olabilecek mekanizmaların belirlenerek ortadan kaldırılmalı. Burada alınabilecek önlemler çevresel faktörlerin değiştirilmesi ve okuyucunun göz bakımı ile alacağı önlemler olarak gruplandırılabilir. Çevresel faktörlerden ilk düzenlenmesi gereken faktör ışıklandırma. Parlak ışıklar, ekrandan göze direkt yansıyan güneş ışığı ve tepe floresan lambaları çoğunlukla kamaşmaya yol açarak gözlerde rahatsızlık yapar. Çok parlak ya da karanlık olan bir odada dijital ekran kullanan kişilerde göz yorgunluğuna daha sık rastlandığı, yine daha koyu ekran rengi kullanan kişilerde gözlerde kuruma şikâyetinin daha fazla saptandığı çalışmalar ile ortaya konmuştur. Ekran parlaklığı ortam aydınlatması ile benzer olmalı ve kontrast ise mümkün olduğunca artırılarak çıkabilecek göz yorgunluğu ve rahatsızlık sıkıntıları en aza indirilmeye çalışılmalıdır” diye konuştu.

“GÖRME SENDROMU RİSKİNİZİ AZALTMAK İÇİN EKCRAN MOLALARI VERİN”

Dijital ekranların gözlerden yaklaşık olarak 90 cm uzaklıkta olmasının ve ekranın orta noktasının göz seviyesinin yaklaşık 15 cm altında konumlandırılmasının önemli olduğunu ifade eden Bulut, “Gözlere çok yakın bilgisayar, tablet veya cep telefonu kullanımı, artmış bir akomodasyon ihtiyacına yol açarak siliyer kasların fazla çalışmasına sebep olmakta, bu durum da gözlerde yorulma, şakak ve baş ağrısı gibi semptomların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Dijital ekran kullanımına bağlı görme sendromu riskinizi azaltmak için ekran molaları verin (her saat başı en az 10 dakikalık bir mola). Ayrıca bu molalar sırasında, ayağa kalkmak, hareket etmek fiziksel hareketler yapmak vücudunuzda oluşan gerginliği ve kas yorgunluğunu azaltacağını unutmayın. Dijital ekran üzerindeki kir ve tozun kamaşmayı arttıran faktörler olduğu unutulmamalı, her türlü dijital ekran ve kullanılan gözlük camlarının temiz tutulmasının önemi akılda tutulmalıdır” dedi.

Normalde dakikada 12 -16 kez göz kırpan bireyin, ekran karşısında 6-8 kez arasında göz kırpacığını söyleyen Dr. Bulut, “Sonuç olarak dijital ekranların kullanımı göz kırpma sıklığını ve görme kalitesini de bozar. Ekran filtrelerinin kullanımı hem göz kırpma sayısındaki azalmayı engeller hem de yansıma ve kamaşmayı azaltır Azalmış göz kırpma sıklığına bağlı gelişebilecek olan göz kuruluğu ekran filtrelerine ek olarak nemlendirici göz damlalarının kullanımı da önerilir” diye konuştu.

Her yıl düzenli göz muayenesi olmaya özen gösterilmeli diyen Dr. Bulut, “Çalışanların gözlük numarasının kontrolünün doğru yapılması, özellikle presbiyopik yaş grubu hastalara bilgisayar mesafesine uygun gözlük numarasının reçete edilmesi önemlidir. Ekran karşısında uzun zaman geçiren kişilere yazılacak gözlüklere uygulanacak özel filtrelerin (mavi filtre) ve yansıma önleyici kaplamaların faydası olduğu bazı çalışmalar ile kanıtlanmıştır” dedi.

Yeterli su tüketiminin de çok önemli olduğuna vurgu yapan Dr. Bulut, “Çay ve kahveden alınan sıvı, suyun yerini tutmaz. Fındık, badem, ceviz, balık gibi omega-3 içeren ve esansiyel yağ asitlerinden zengin beslenmek gözyaşının kalitesini arttırmaktadır. Özellikle klima ile havalandırılan iş yerlerinde ve alışveriş merkezlerinde göz kuruluğu artar. İşyeri ve evlerde kuruluğu önlemek amacıyla ortam nemlendiricileri kullanılabilir. Başta bahsettiğim gibi dijital ekranların kullanımı yaşamımızın önemli parçası olduğunu düşünürsek, bu ekranlar karşısında geçireceğimiz zamanı göz sağlığımızı korumayı unutmadan kararlaştırmak yaşam kalitemizi yükselteceğinin farkında olmalıyız” dedi.

ENGELLİ KADINLARI VE BAKICILARINI DESTEKLEYECEK PROJE

‘Evde Bedensel Engelli Kadınların ve Kadın Engelli Bakıcılarının Desteklenmesi Projesi’ Avrupa Birliği Başkanlığı tarafından 197.762,00 euro değerinde destek almaya hak kazandı. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Araştırma Destek Koordinatörü Melike Çetin tarafından hazırlanan proje, hem fiziksel engele sahip kadınların hem de evdeki engelli bireylerine bakan aile üyesi kadın bakıcıların yaşadıkları psikolojik ve sosyolojik bariyerleri ortadan kaldırmaya yardımcı olacak bir ortam yaratarak onların iyilik hallerini artırmak ve onlara ekonomik özgürlüklerini sağlayacak çeşitli fırsatlar sunmayı amaçlıyor.

COVID-19 pandemisinin insanlık üzerinde etkileri olan ekonomik, sosyolojik ve psikolojik sonuçlar doğurduğuna vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektör Yardımcı Prof. Dr. Nail Öztaş, “Pandemi öncesinde çoklu dezavantaja sahip bazı gruplar pandemi ile birlikte baş edilmesi daha güç olan çok fazla problemle karşı karşıya kaldı” dedi.

“HER İKİ GRUP DA ÇİFTE DEZAVANTAJ YAŞIYOR”

Diğer en çok etkilenen grubun ise engelli bireylerine bakmak zorunda olan aile üyeleri olduğunu belirten Öztaş, “Bir engellinin yaşadığı ailede bakımı büyük oranda evdeki kadın bireyler üstleniyor ve bu durum kadınların sosyal hayata ve istihdama katılımlarını engelliyor. Bu da kadınların sosyo-ekonomik olarak daha çok bağımlı olmalarına neden oluyor. Bu grupta yer alan kadınlar herhangi bir fiziksel engele sahip olmasalar da, sosyal ve ekonomik olarak engelli ve fiziksel engeli olan kadınlardan toplumdaki bazı fırsatlara erişme konusunda farkları bulunmuyor. Her iki grup da çifte dezavantaj yaşıyor. Ayrıca bu grupta yer alan kadınların aşırı stres, depresyon, kaygı bozukluğu ve kronik mutsuzluk gibi bazı akıl sağlığı sorunları yaşadığını da söylemek zorundayız” ifadelerini kullandı.

“BİREYSEL REFAHIN GELİŞMESİNE KATKI SAĞLAYACAK”

Kadınların özellikle inovasyon ekonomisi için çok önemli bir potansiyele sahip olduğunu hatırlatan İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektör Yardımcı Prof. Dr. Nail Öztaş, “Bu potansiyeli reel değerlere çevirmek hem bireysel refahın gelişmesine hem de ülkelerin refahının gelişmesine katkı sağlayacak ve toplumların kapsayıcılığını artıracaktır” diye konuştu.

Öztaş, konuşmasını şöyle sürdürdü:

“Projeye, hem fiziksel engele sahip kadınların hem de evdeki engelli bireylerine bakan aile üyesi kadın bakıcıların iyilik hallerini daha iyi seviyeye çıkarmak, yetişkin eğitimlerinde sunulan yeni metotlar ve yenilikçi araçlar ile eğitime erişebilirlik engellerini

ortadan kaldırmak ve hedef kitlenin niteliklerini geliştirmek ve dolayısıyla istihdama katılım düzeylerini artırmak istiyoruz. Hedef kitlenin tasarım odaklı düşünme becerilerini ve yaratıcılık yeteneklerini geliştirerek, inovatif üretimi ve pazarlamayı teşvik edeceğiz. Hedef kitlenin dijital girişimcilik üzerine bilgi ve becerilerini geliştireceğiz. Dünya kaynaklarının etkin kullanımına ve sürdürülebilirlik hedeflerine katkı sağlayıp, toplumların akıllı, sürdürülebilir ve kapsayıcı ekonomilerine katkıda bulunacağız.”

Projenin ulus ötesi bir çabayla ortaya koyulmasının nedeni hakkında konuşan Öztaş, “Hala tüm dünyada özellikle gelişmiş ülkelerde bile bu problemle mücadelenin devam ediyor. Dolayısıyla durum, çifte ayrımcılığa maruz kalan engelli kadınlar ve aile üyesi kadın bakıcılar arasında, sağlık-iş dengesi, eğitim ve kaynaklar için sınırlı erişilebilirlik, diğer sosyal bariyerler ve önyargılar, kültürel kodlar nedeniyle daha savunmasız bir durumda bırakıldıkları için daha da şiddetli bir hal alıyor” dedi.

“KARANTİNADA DÜŞÜK MALİYETLİ GIDALAR SOFRALARDA YER ALMAYA BAŞLADI”

Koronavirüs pandemisi süresinde evde karantina altında olmanın besin kaygısına ve duygusal yemeye yol açabileceğini belirten Prof. Dr. Mustafa Nizamlıoğlu, “Hızlı ve düşük maliyetli olan hazır yemekler ve işlenmiş gıdalar sofralarda yer almaya başladı fakat sanılanın aksine karantina günlerinde sağlıklı, uygun maliyetli ve kolay alternatifler de var” dedi.

Koronavirüse karşı savaşın ilk önce bağışıklık sistemini kuvvetlendirmekten geçtiğine vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Mustafa Nizamlıoğlu, “Bağışıklık sistemini güçlendirmeyi sağlayacak tek bir gıda veya takviye olmadığı gibi, koronavirüse karşı koruma kalkanı görecektir mucize gıda veya diyet de yoktur. Bağışıklık sistemi, vücudu mikroorganizmalara karşı savunan etkili bir korunma mekanizmasıdır. Vücudumuza virüslere karşı savunmada destek olabilecek bağışıklık sistemi için; dengeli, sağlıklı beslenme etkili olacaktır” diye konuştu.

“DAHA DAYANIKLI ÜRÜNLER TERCİH EDİLMELİ”

Sebze ve meyve tüketiminin yeterli olmasına dikkat edilmesi gerektiğine değinen Nizamlıoğlu, “Sağlıklı bireylerin günde en az 2 porsiyon sebze ile 3 porsiyon meyve tüketmesi önerilmektedir. Sebze ve meyveler vitamin, mineral ve posa için önemli kaynaklardır. Bunun yanı sıra antioksidan vitaminlerden de zengin olması bağışıklık sisteminin desteklenmesi açısından önemlidir. Karantina döneminde çabuk bozulacak sebze ve meyveler yerine daha dayanıklı ya da henüz tam olgunlaşmamış ürünler tercih edilmelidir” dedi.

“HAFTADA EN AZ 2 KERE TÜKETİLMESİ GEREKLİ”

Yeterli ve kaliteli protein alımına özen gösterilmesi gerektiğine vurgu yapan Nizamlıoğlu, “Özellikle bağışıklık sisteminin fonksiyonları için kaliteli protein alımı önemlidir. Bu nedenle günlük yumurta, süt, yoğurt ve peynir tüketimine dikkat edilmelidir. Yumurta, UHT süt ve peynir uygun koşullarda uzun süre saklanabilmektedir. Kaliteli protein kaynaklarından bir diğeri ise balıktır. Aynı gruptaki et ve et ürünlerine göre daha düşük enerji içeriğine sahip olan bu besinin haftada en az 2 kere tüketilmesi gerekmektedir. Tazesinin bulunmadığı durumlarda dondurulmuş ya da konserve balıklar tercih edilebilir” şeklinde konuştu.

“GÜNDE 8-10 BARDAK (1,5-2 LİTRE) SU TÜKETİLMESİ ÖNEMLİ”

Kuru baklagillerin hem protein içeriği yüksek hem de muhafazası kolay olduğu için karantina döneminde günlük tüketilmesinin uygun olacağını ifade eden Nizamlıoğlu, “Kuru baklagiller protein, posa, vitamin ve mineral açısından zengin önemli bir besin grubudur. Haşlama suyunun atılmadan yemek yapılması vitamin kaybını en aza indirecektir” dedi.

Dengeli ve sağlıklı beslenmenin ilk adımının su tüketimi olduğunun altını çizen Nizamlıoğlu, “Vücuttaki toksinleri atmak, hücreleri diri tutmak, metabolizmayı canlandırmak ve en önemlisi bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve için bol sıvı tüketimi ihmal edilmemelidir. Gazlı içecekler, kahve bu ihtiyacı karşılamaz. Düzenli çalışan bir metabolizma için günde 8-10 bardak (1,5-2 litre) su tüketilmesi önemlidir” ifadelerini kullandı.

Nizamlıoğlu konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Evde kaldığımız bu süreçte kendinizi sürekli buzdolabının önünde buluyor veya normalden daha fazla atıştırmalık arıyor olabilirsiniz. Alışverişlerinizde çok fazla işlenmiş gıda almamaya dikkat edin. Hazır yiyeceklerde, paketlenmiş atıştırmalıklarda ve tatlılarda genellikle doymuş yağ, şeker ve tuz içeriği yüksektir. İşlenmiş gıda alıyorsanız etiketine bakın. Atıştırmaları, ara öğünleri, vücudunuzun bağışıklık sistemini destekleyen besin değeri yüksek yiyeceklerden yapmaya özen göstermelisiniz.”