

## PSİKIYATRİSTTEN TAM KAPANMA ÖNERİSİ: SEVDİKLERİNİZLE GÖRÜNTÜLÜ GÖRÜŞÜN

Pandeminin travma başta olmak üzere depresyon, tükenmişlik hissi gibi birçok sorunu beraberinde getirdiğini söyleyen Psikiyatrist Dr. Alişan Burak Yaşar, “Çaresiz hissettiğimiz anlar oldu. İnsan ilişkileri, dayanışma gibi baş etme mekanizmalarını kullanamıyoruz. İnsan insanı iyileştirir, bu dönemde sabah ve akşam sevdiklerimizle mümkünse 10-15 dakika görüntülü konuşun” dedi.

Koronavirüste tam kapanma süreci devam ediyor. Bu dönemde ruhsal pandeminin de yaşanacağına dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Dr. Alişan Burak Yaşar, “Pandemi nedeniyle flörtleşme, sosyal ilişkiler ve buluşmalar açısından çok zor bir dönemdeyiz. Önceden kişi kendini kötü hissettiğinde komşusuna giderdi, arkadaşlarıyla buluşurdu. Parkta yürüyüş yapılırdı. Tam kapanmadan önce insanlar, virüs bulaşır korkusu ile sosyal ilişkilerini sınırlandırdı. Önemli bir beslenme alanından mahrumuz, iyi ve kötü diyemeyiz çünkü buna mecburuz. Ama bu durumun ruhsal açısından yaralar açacağını fark etmeliyiz” diye konuştu.

### SOSYAL İYİLEŞME DEĞİŞTİ

Koşullara göre çözüm bulmak gerektiğini vurgulayan Yaşar, “Sabah ve akşam sevdiklerimizle mümkünse 10-15 dakika görüntülü konuşalım. Birçok kişi evden çalışıyor, internetle ilişkimiz fazlasıyla arttı. İnsanlar, önceden iş yerinde veya sosyal ortamlarda tanışırdı. Şimdi ise sosyal gibi gözükken sanal ortamdaki toplantılarda, uygulamalarda karşılaşıyorlar. Pandemi öncesine göre sosyal iyileşme olanaklarımız çok değişti. Ama bugüne özgü sosyal imkânlar inşa edebiliriz” ifadelerini kullandı.

### İNSAN İLİŞKİYLE İYİLEŞİR

Yaşar, “İnsan ilişkiyle iyileşir, bunun için kaynağa ihtiyacımız var. O nedenle sosyal medyadaki kaynakları kullanıyoruz. Aslında bu birçok açığı da kapatabilir çünkü eskiden pazarda karşılaşırdık, şimdi maske var gözleri görüyoruz, mimiklerimiz yok. Ya da düşün, dernek, spor karşılaşmalarında, sanat etkinliklerinde görüşürdük. İnsan insanı iyileştirir, bu temas aranıyorsa, önemlidir” dedi.

### PANDEMİDE BİTSE DE DEĞİŞİM KAÇINILMAZ

Her temasın iz bırakacağını belirten Yaşar, “İnsan hiçbir zaman bir önceki haline tam olarak dönmez. Dolayısıyla pandemide öğrendiklerimiz ve etkilendiklerimiz risk tamamen ortadan kalksa da bizde önemli değişim yaratmış olacak” diye konuştu.

## RUHSAL PANDEMİ

Dayanışmanın önemine değinen Yaşar, “Ruhsal pandeminin de olduğunu DSÖ de açıklamıştı. Depresyon, travma, tükenmişlik problemi yaşayan insan sayısı epeyce yükseldi. Biz de sağlık çalışanları üzerine bir araştırma yapmıştık. Uykusuzluk ve umutsuzlukla ilgili önemli zorlanmaları olduğunu tespit ettik. Zaten bir travma var, çaresiz hissettiğimiz anlar yaşadık. İnsan ilişkileri, dayanışma gibi baş etme mekanizmalarını kullanamıyoruz. İnsanın zorluklar karşısında en önemli gücü dayanışmadır. İnsan tek başına hayatta kalamaz. Bir arada olmaktan çok zorlanıyoruz” ifadelerini kullandı.

## “TAM KAPANMA SÜRECİNDE İSTİRAHAT VE HAREKET ETMEYİ DENGELİYİN”

Pandemi döneminde yaşanan kapanma sürecinde birçok kişinin hareketsiz kalması veya yanlış dinlenme sonucu çeşitli sağlık sorunlarına davetiye çıkarabildiğini söyleyen Fizyoterapi Uzmanı Gülşah Konakoğlu, “Öncelikle istirahat ve aktiviteyi dengede tutmamız lazım. Çünkü vücudumuzdaki kasların belli bir çalışma kapasitesi var ve bu kasları kullanmadığımızda kasların dayanıklılığı azalıyor. Bu durum, kardiyovasküler dayanıklılığın azalmasına, bel ve boyun sağlığını olumsuz etkileyen omurga problemlerine davetiye çıkarabiliyor” dedi.

Hareketsiz yaşamın çeşitli sağlık sorunlarına davetiye çıkardığı konusunda uyarıda bulunan uzmanlar, uzanıp dinlenmenin bile tehlikeli olduğunu söylüyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Gör. Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, özellikle pandemi sürecinde birçok kişinin daha az hareket ettiğini belirterek, hareketsiz yaşamın sebep olabileceği hastalıklar ve doğru dinlenme şekilleri ile ilgili bilgi verdi.

## DİNLENME VE AKTİVİTE DENGEDEN OLMALI

Tam kapanma sürecinde dinlenme ve hareket etmeyi dengelemek gerektiğini söyleyen Konakoğlu, “Tam kapanmayla birlikte evlerimizde vakit geçirmeye başladık. Bu dönemde fiziksel uygunluğumuzu korumak ve sürdürmek için birtakım konulara özen göstermemiz gerekiyor. Öncelikle istirahat ve aktiviteyi dengede tutmamız lazım. Gün içerisinde uzanma, ayakta durma, oturma sürelerini dengeli bir şekilde ayarlamalıyız. Çünkü vücudumuzdaki kasların belli bir çalışma kapasitesi var ve bu kasları kullanmadığımızda kasların dayanıklılığı azalıyor. Eğer hareketsiz yaşam tarzında uzun süre kalırsak bir süre sonra vücudumuzdaki kasları kullanmak istediğimizde, belli bir işi belli bir pozisyonda yapmak istediğimizde daha çabuk yorulacağız. Böyle durumlarda hareket etmek istemiyoruz, uzanıp yatmak ve kendimizi kaldırmamak istiyoruz. Bunun sebebini ise çok anlayamıyoruz. Aslında bu, tamamen hareketsizliğe bağlı olarak kas dayanıklılık kapasitemizin azalmasıyla ilgili bir durum” diye konuştu.

## BEL VE BOYUN SAĞLIĞINA ZARAR VEREN PROBLEMLER ORTAYA ÇIKIYOR

Hareket ederek, kasları güçlendirmek gerektiğini dile getiren Konakoğlu, “Özellikle evde vakit geçirirken televizyon karşısında bilgisayarımızı kucağımıza alıp, yumuşak kanepelere gömüldüğümüz zaman tamamen bel ve boyun sağlığınıza zarar veren omurga problemlerine davetiye çıkarıyoruz. Dolayısıyla kaslarımızı uzun süre kullanmadığımızda ve kas gücümüz azaldığında ve uzun süre ayakta durmayıp kemiklerimize ağırlık bindirmede, oturduğumuzda veya uzandığımızda kemiklerimize yeterli ağırlık verilmediği için kemik yıkım süreci hızlanıyor. Özellikle ileri yaşlarda bunu fazlaca gözlemliyoruz. Kaslardaki dayanıklılığın azalması, günün sonunda kardiyovasküler dayanıklılığın azalmasına da sebep oluyor. Çünkü kalp de kas ile çalışıyor. Kalp kasımızın da dayanıklılığı azalıyor” dedi.

Konakoğlu, gün içerisinde yapılacak hareketler ile ilgili şu tavsiyelerde bulundu:

“Bizler sağlık problemlerini ve vücudun dayanıklılığının düşmesini engellemek için gün içerisinde aktivitelerimizi dengeli yapmalıyız. En az 30 dakikalık yürüyüşler yapılabilir. Sporu mutlaka hayatımızın merkezinde tutmalıyız. Ev içinde yapılabildiği kadarıyla germe, güçlendirme egzersizleri faydalı olacaktır. Özellikle vücudun ön taraftaki kasları kısılar, bacak arka kasları kısılar. Bunlar esnetilebilir. Vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler de fiziksel kapasiteyi koruyucu olacaktır.”

## 20 YAŞ DIŞLERİ NE ZAMAN ÇEKİLMELİ?

Genellikle 25 yaşından önce gelişen, üçüncü büyük azı dişi olan 20 yaş dişlerinin yaratacağı sorunlara dikkat çeken Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Özge Özdal Zincir, “Bu dişlerin komşu dişler üzerinde çürük, diş eti iltihabı, doku hasarına bağlı kistik yapı oluşturmaları veya diş dizimini bozması durumunda çekilmeleri gerekmektedir” dedi.

20 yaş dişlerinin tamamen gömülü, kısmen gömülü ya da tamamen sürmüş üçüncü büyük azı dişleri olduğunu belirten Zincir, “Bu tam gömük veya yarı gömük 20 yaş dişleri komşu dişlere temasında çürük, diş eti iltihabı, kist oluşumlarına sebep olurlar. Yaptıkları baskı sonucunda ise diş dizilimlerini bozabilirler. Gömülü 20 yaş dişleri, tam olarak sürememiş ve çenenin en arkasında bulunan dişlerdir. Üst ve alt çenede ikişer tane olmak üzere toplamda 4 tane 20 yaş dişi vardır. Bazı kişilerde bu sayı dörtten daha az olmakla beraber hiç oluşmayabilir” diye konuştu.

## “ÇÜRÜK VE İLTİHABA NEDEN OLABİLİR”

20 yaş dişlerinin komşu dişler üzerindeki yarattığı etkiye bağlı olarak çekilmesi gerektiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Özge Özdal Zincir şu ifadeleri kullandı:

“20 yaş dişlerinin sürmesi için alt veya üst çene kemiğinde yeterli alanın bulunmaması ve 20 yaş dişinin normalden çok daha farklı bir yerde konumlanması bu dişlerin kısmi bir şekilde çıkmasına veya hepsinin gömülü bir şekilde kalmasına neden olabilmektedir. Bu dişlerin komşu dişler üzerinde çürük, diş eti iltihabı, doku hasarına bağlı kistik yapı oluşturması veya diş dizimini bozması durumunda çekilmeleri gerekmektedir.”

Genellikle 25 yaşından önce gelişen, üçüncü büyük azı dişi olan 20 yaş dişlerinin yaratacağı sorunlar hakkında konuşan Zincir, “Konumlarının kötü olması itibari ile kısmen ağız ortamına açılan 20 yaş dişleri yiyecekleri tutmaktadır. Bu da bakterilerin çoğalmasıyla diş çürüklerine ve kokuya neden olmaktadır. Kısmi olarak çıkan dişler düzgün bir şekilde yer bulamadıkları için, fırçalama veya diş ipi kullanımını güçleştirmektedir. Kısmen çıkan 20 yaş dişleri bakterilerin diş etine girmesi için ortam oluştururlar. Bu da enfeksiyon riskini arttırarak çenede ağrı ve şişliğe neden olur. Çıkmak için yeterli alan bulamayan 20 yaş dişleri diğer dişleri iterek sıkışıklığa neden olmaktadır. Gömülü veya yarı gömülü dişin etrafında kist oluşması muhtemeldir. Bu kist zamanla komşu dişlerin köklerine zarar vermeye beraber dişlerin tutunduğu kemiği de aşındırmaktadır” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi Ana Bilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Özge Özdal Zincir, konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“20 yaş dişleri, komşu dişleri de etkileyebildiği için muayene sırasında hekiminiz sağlıklı dişlerin zarar görüp görmediğine, ağrı ve enfeksiyon olup olmadığına, kist veya tümör oluşumuna, enfeksiyon riski taşıyıp taşımadığı gibi bir çok farklı parametreye bakarak buna karar verebilir. Yaşattığı problemler nedeni ile çoğu zaman 20 yaş dişlerinin çekilmesi uzun dönemde daha sağlıklı bir ağız için gerekmektedir. 20 yaş dişleri ağrısı olmasa da hastalık potansiyeli taşıyabilir. Ağız hijyeni problemleri yarattığı için birçok farklı soruna neden olabilir. Hekiminiz muayene sırasında size tüm detayları anlatarak 20 yaş dişinin çekilip çekilmemesi gerektiğini söyleyebilir.”

### **“HAVACILIKLA İLGİLİ BÖLÜMLER REVAÇTA”**

Özel havacılık şirketlerinin artması, hava ulaşımındaki hızlı büyüme ve gelişim süreci, nitelikli personel ihtiyacını beraberinde getiriyor. Üniversitelerde ise havacılıkla ilgili bölümlerin oldukça revaçta olduğu ve ilgili bölümlerden mezun olan öğrencilerin kısa sürede yüksek maaşlarla iş bulabilme fırsatına erişebildiği kaydedildi.

Yükseköğretim Kurumu ve Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü arasında gerçekleştirilen iş birliği çerçevesinde Türkiye’de sınırlı sayıda yükseköğretim kurumu “Tanınan Okul” sertifikasına sahip olduğu ve bu sertifikasyona sahip üniversitelerden mezun olan öğrencilerin birçok ayrıcalıkla mezun olduğu belirtildi.

### “AYRICALIKLARI VAR”

Konuyla ilgili açıklama yapan Uçak-Uzay Yüksek Mühendisi Dr. Haluk Kul, “Hava aracı bakım uzmanlığı yükseköğrenim görmüş olan uzmanların, öğrenimleri süresince çalışma deneyimi konusunda kısıtlı olmaları nedeniyle mağdur olmamaları için bu çalışma başlatıldı. Öte yandan gördükleri öğrenimin Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü’nün (SHGM) istediği kalite yönetimi ve güvencesi sistemlerine sahip olabilmesi için SHGM "Tanınan Okul" adı verilen bir sertifikasyonu hayata geçirildi. Bu sertifikasyona sahip olan okullardan mezun olanlar için birtakım ayrıcalıklar söz konusu” dedi.

### “İKİ YILLIK KAZANIM SAĞLIYOR”

Ayrıcalıklar hakkında bilgi veren Dr. Haluk Kul, “Meslekte lisanslı uzman olmak için bir çalışma süresi var. Tanınan okuldan mezun olanlarda B1 ve B2 lisansına yönelik olarak bu süre beş yıldan üç yıla, A lisansına yönelik olarak da 3 yıldan 2 yıla iniyor. Öğrenimleri süresince öğrenciler "Temel Pratik Eğitim Kayıt Defteri" içindeki işlemleri yapabiliyor ve defterlerine işleyebiliyor. Tanınan Okul tarafından düzenlenen "Modül Muafiyet Sınavları" içinde başarılı olurlar ise "Modül Muafiyeti" imtiyazına ayrıca sahip olabiliyorlar” diye konuştu.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Uçak Elektrik-Elektronik, Uçak Gövde Motor Bakım Bölümlerinde ve Meslek Yüksekokulu Uçak Teknolojileri Programında okuyup başarı ile bitiren öğrencilerin belirtilen imtiyazlara sahip olarak mezun olacaklarına vurgu yapan Dr. Haluk Kul, üniversitenin yakın zamanda sertifikasyon kapsamını B2 ile genişlettiği bilgisini de verdi.

### “DİJİTALİZM” TEMALİ İLLÜSTRASYON YARIŞMASI SONUÇLANDI

'Dijitalizm' temalı tasarım festivali Tasarım Fest'21 kapsamında düzenlenen illüstrasyon yarışması sonuçlandı. 'Dijitalizm: Sanat ve Tasarım Alanlarında Evrim' temasıyla düzenlenen yarışma, lise, önlisans ve lisans öğrencileri arasında gerçekleşti. Küresel salgın sürecinin, sanat ve tasarım alanlarındaki dijital yansımalarının göstergesi olmayı amaçlayan yarışmaya yoğun ilgi gösterildi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi Tasarım Fest'21 kapsamında düzenlenen 'Dijitalizm Temalı İllüstrasyon Yarışması' kapsamında fakülteden yapılan açıklamada şu ifadelere yer verildi:

“Bu yılki tasarım festivalinin, pandemi sebebiyle çevrimiçi olarak gerçekleştirilmesi fikrine paralel olarak “Dijitalizm: Sanat ve Tasarım alanlarında dijital evrim” sloganıyla yola çıkan festival, hızla gelişen ve değişen teknolojinin yarattığı yeni dijital çağ kavramını sorgularken, güzel sanatlar alanlarının; teknoloji, sanat ve tasarım ilişkileri

üçlemesini ele alıyor. Bu bağlamda Güzel Sanatlar Fakültesi'nin Tasarım Festivali kapsamında düzenlemiş olduğu ve 'Dijitalizm' kavramıyla şekillenen illüstrasyon yarışması, içinde bulunduğumuz süreci getirileri ve götürüleri ile yansıtmayı hedefliyor.”

#### DERECE ALAN ESERLER ONLINE SERGİYLE ZİYARETÇİLERE AÇILDI

Prof. Dr. Güzin Şükran Ilıcak Aydınalp, Prof. Dr. İsmet Çavuşoğlu, Doç. Dr. Aysun Cançat, Doç. Dr. Metin Kuş, Doç. Dr. Erol Yıldır, Dr. Öğretim Üyesi Nuri Sezer, Dr. Öğretim Üyesi Zerrin Funda Ürük, Dr. Öğretim Üyesi Yaprak Özel, Dr. Öğretim Üyesi Melis Boyacı, Öğr. Gör. Tarık Babayiğit, Öğr. Gör. Nihal Ekici Demir, Öğr. Gör. İrem Fulya Özkan ve Öğr. Gör. Belgin İpek'in jüri üyeliğini yaptığı yarışmanın birincilik, ikincilik ve üçüncülük ödüllерinin yanı sıra iki farklı kategoriden de üçer adet mansiyon ödülünün kazananları üniversitenin web sitesi üzerinden duyuruldu.

Lise kategorisinden birincilik ödülü Kadıköy Anadolu Lisesi öğrencisi Sare Onur'a, ikincilik ödülü Antalya Anadolu Lisesi öğrencisi Deniz Yıldız'a, üçüncülük ödülü Düzce Güzel Sanatlar Lisesi öğrencisi Setenay Azra Boran'a verildi. Önlisans ve lisans kategorisinde ise birincilik ödülü İnönü Üniversitesi öğrencisi Şümeyra Ak'ın olurken, ikincilik ödülüne Erciyes Üniversitesi öğrencisi Dilek Yişen ve İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencisi Ayberk Can Mavu layık görüldü. Dereceye giren ve çalışmalarını sergilenmeye hak kazanan eserlerin, çevrimiçi düzenlenen sergiyle ziyaretçilere açıldığı bildirildi.