

UZMANI AÇIKLADI: DOĞRU KİTAPLARI OKUMAK DEPRESYON VE ANKSİYETİYİ İYİLEŞTİRİYOR

Dünya çapında 300 milyondan fazla insanı etkileyen ve her yıl yaklaşık bir milyon insanın intihar nedenlerinden biri olan tekrarlayıcı bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanan majör depresyon, bireylerde sosyal uyum, işlevsellik ve yaşam kalitesinde bozulmaya yol açıyor. Uzman Psikiyatrist Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar, önemli bir iş gücü kaybına ve toplum için ekonomik yüke yol açan depresyonun tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi temelli kitapları okumanın tedavideki semptomların daha da çözümlenmesine katkılarının araştırma ile ortaya konduğunu anlattı.

Depresyon tedavisinde sıklıkla antidepresan ilaçların kullanıldığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi (İİBSF), Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar, psikoterapiye erişmekte güçlük yaşayan hastalar için bibliyoterapinin önemli bir ek “ilaç” olduğunu söyledi.

“SORUN VE SEMPTOMLARLA BAŞA ÇIKMAK MÜMKÜN”

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar, “Bireylerin terapistle çok az ya da hiç etkileşime girmeden psikolojik değişim süreçleriyle ilgili bilgiler ve öneriler sunan ‘Kitapla terapi’ bir diğer adı ile ‘Bibliyoterapi’nin, bireylerin zorluklarını daha iyi anlamalarına, davranışlarını geliştirmelerine ve günlük yaşamdaki sorun ve semptomlarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceğine dair kayda değer bir bulgu birikimi var.” dedi.

“HER KİTAP DEĞİL, KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI HIÇ DEĞİL!”

Depresif ve kaygı şikâyetlerini hedeflediğimizde kitap seçiminin son derece önemli olduğunu söyleyen Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar “Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi, Kabul Kararlılık Terapisi ve Şema Terapi çerçevesinde hazırlanmış kendine yardım kitapları, bu tekniklere göre hazırlanmamış olan kişisel gelişim vb. kitaplara göre çok daha farklı bir yer tutuyor. Doğru kitaplar seçilmeli” dedi.

“DEPRESYONUN TEKRARLANMA RİSKİNİ AZALTIYOR”

Bibliyoterapinin, kullanım kolaylığı, erişilebilirlik, düşük maliyet, sağlık uzmanlarına olan ihtiyacın azalması önemli derecede avantajlı olduğunu belirten Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar, “Yapılan çalışmalar sonucu psikososyal müdahalelerin ve psikoterapide uygulanan ilaç tedavisi ile birleştirildiğinde veya ilaç azaltma döneminde tedaviye eklendiğinde, depresyonun tekrarlama riskinin azaldığını biliyoruz” dedi.

“ANKSİYETE VE DEPRESYON TEDAVİSİNDE ETKİLİ”

Doç. Dr. Aışan Burak Yaşar, “Bilişsel davranışçı terapi temelli kendi kendine yardım psikoterapi kitaplarının anksiyete ve depresif belirtiler üzerindeki etkisine ilişkin randomize kontrollü bir çalışma: Bir bibliyoterapi çalışması” isimli depresyon ve kaygı şikayeti olan hastalardaki kitap okumanın etkisini araştıran makalesinde, başlangıçta profesyonel rehberlik altında sadece hafif bozukluklarda etkili olduğu düşünülen bibliyoterapinin, hafif ve orta dereceli depresyon ve anksiyete dahil olmak üzere çok çeşitli klinik durumların tedavisinde etki gösterdiğini tespit edebildiklerini kaydetti. Yaptıkları araştırmada depresyona ve anksiyeteye iyi geldiği tespit edilen kitaplardan bazılarının da Türkçe’de yayınlanmış olan “İyi Hissetmek (Psikonet Yayınevi)”, “Düşün Hisset Fark Et Yaşa(Epsilon Yayınevi)”, “Mutluluk Tuzağı (Litera Yayınevi)” ve “Hayatı Yeniden Keşfedin (Psikonet Yayınevi)” kitapları olarak tespit edildiğini ilettiler.

CEM ÖĞRETİR, İGÜ'DE ÖĞRENCİLERLE BİR ARAYA GELDİ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Uygulamalı Bilimler Fakültesi (UBF) Televizyon Haberciliği ve Programcılığı Bölümü tarafından düzenlenen “TV’de Haber Sunuculuğu ve İletişim Becerileri” etkinliğinde, ATV Ana Haber Sunucusu-Anchorman Cem Öğretir, üniversitenin öğrencileri ve akademisyenleriyle bir araya geldi. Etkili iletişim için gerekenleri gençlere tek tek anlatan Cem Öğretir, televizyon haberciliği hakkında da öğrencileri bilgilendirdi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi Televizyon Haberciliği ve Programcılığı Bölümü’nün organizasyonu ile üniversitenin kampüsünde, “TV’de Haber Sunuculuğu ve İletişim Becerileri” eğitimi düzenlendi. Ünlü Spiker Cem Öğretir etkinlikte katılımcılara; etkili iletişim, beden dili ve diksiyon ile ilgili uygulamalı eğitim verdi. Cem Öğretir, beden dilinin nasıl olması gerektiği, bir insanın nasıl ikna edilebileceği ve öz güven konularını detaylı olarak ele aldı. Söz konusu etkinliğe İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, İGÜ Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Kamil Kaya, İGÜ ve UBF öğretim elemanları ve davetliler katıldı.

“TELEVİZYONA ÇIKAN VE SOSYAL MEDYADA YAYIN YAPAN HERKES BİRER ROL MODEL”

Günlük hayatta kullanılan kelime ve cümlelerin ne kadar sık kullanılırsa o kadar çok alışkanlık yaptığını belirten Cem Öğretir, “Aslında bu da televizyon gibi bir alışkanlık meselesi. ‘İyi bir alışkanlık mı, kötü bir alışkanlık mı?’ bunun

cevabını seyirciye bırakıyorum. Ben bir televizyon dünyası çalışanı olarak kendi açımdan en iyisini yapmaya gayret ediyorum, bunun için Türkçeyi en güzel şekilde kullanıp gençlerimize iyi örnek olma çabasıdayım. Televizyona çıkan ve sosyal medyada yayın yapan herkes birer rol model. Dolayısıyla rol model olduğunuzda büyük bir sorumluluğu da üzerinize alıyorsunuz” dedi.

“TELEVİZYON HABERCİLİĞİ ŞEKİL DEĞİŞTİRİYOR”

Cem Öğretir, habere ulaşmanın bu kadar kolaylaştığı bir dönemde ana habere duyulan ihtiyacı sorgulayan bir seyirciye, halâ tam anlamıyla sosyal medyaya güven oluşmadığı için insanların televizyon aracılığı ile haberleri doğrulattığını anlattı. Cem Öğretir, “Televizyon haberciliği yok olmaktan ziyade şekil değiştirip dönüşüyor. Aynı, radyonun televizyon ortaya çıktığında artık kullanılmayacağını düşünülmesi gibi basılı gazetecilik de artık dijital mecralara taşınıyor.” dedi

Kariyeriyle ilgili merak edilen soruları da yanıtlayan Cem Öğretir’in gerçekleştirdiği eğitim, öğrenciler ve akademisyenler tarafından yoğun ilgi gördü.

DÜNYA SAĞLIK HAFTASI’NDA “BENİM SAĞLIĞIM, BENİM HAKLARIM VE KÜRESEL KRİZ” İSİMLİ PANEL DÜZENLENDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nde Dünya Sağlık Haftası vesilesiyle Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin’in de katılımıyla “Benim Sağlığım, Benim Haklarım ve Küresel Kriz” isimli panel gerçekleştirildi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi (İİSBF) Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fatih Fuat Tuncer moderatörlüğünde gerçekleştirilen “Benim Sağlığım, Benim Haklarım ve Küresel Kriz” panelinde Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, Sosyolog ve Sıfır Atık Uzmanı Esmâ Nur Dede, Uzman Psikolog Sümeyra Bender konuşmacı olarak katılım sağladı.

Dünya Sağlık Haftası’nda ülkeler ve hatta bölgeler arasında var olan sağlık alanında eşitsizliklere dikkat çekmek amacıyla düzenlenen panelde, Gazze’de sağlık hakkına erişemeyen halkın yaşadığı sorunlar gözler önüne serildi.

Doç. Dr. Fatih Fuat Tuncer, açılış konuşmasında nisan ayının ikinci haftası olan Dünya Sağlık Haftası’na özel “Benim Sağlığım, Benim Haklarım ve Küresel Kriz” isimli panel organize ettiklerini belirterek “Bu paneli organize etmemizin önemli sebeplerinden biri Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından ‘Benim Haklarım, Benim Sağlığım’ isimli temayla gerçekleştirilen etkinlikler. Bizler de DSÖ gibi insani kriz, soykırım, insanların sağlığına ve insan

haklarına ulaşmadaki zorluklara değinen bir panel organize etmek istedik” dedi.

İGÜ, İRAK'TA ÖNE ÇIKAN 4 ÜNİVERSİTE İLE İŞ BİRLİĞİ GERÇEKLEŞTİRDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi ile Irak'ta bulunan Alnoor Üniversitesi, Northern Technical Üniversitesi, Telafer Üniversitesi ve Kirkuk Üniversitesi arasında Türkiye-İrak ilişkilerinin gelişmesi ve çeşitli iş birliklerinin oluşturulması kapsamında görüşme sağlandı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda Öztürkcan, Kurumsal İletişim ve Tanıtım Daire Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Bülent Değirmenci ve Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Öğr. Üyesi Dr. Ali Semin, Irak'ta bulunan dört farklı üniversiteyi ziyaret ederek potansiyel ikili akademik iş birlikleri hakkında görüşmeler gerçekleştirdi.

Webometrics Dünya Üniversite Sıralamaları'nda son dört yıl içindeki yükselişini sürdürmeye devam eden İGÜ, Türkiye üniversiteleri arasında 54'üncü; vakıf üniversiteleri arasında ise 12'nci sırada yer alarak başarısını bir kez daha kanıtlamıştı. Uluslararası bilinirliğe önem veren İstanbul Gelişim Üniversitesi, Irak'ta başarı düzeyiyle öne çıkan üniversitelerle görüşerek akademik alanda gerçekleştirilecek iş birliklerinin önünü açtı.

Ziyaretler sırasında Webometrics Irak Sıralamaları'nda önemli derecelere sahip üniversitelerle görüşüldü. Webometrics Irak Sıralamaları'nda; 39'uncu sırada yer alan Northern Technical Üniversitesi Rektörü Prof. Alyaa Abbas Al-Attar, 53'üncü sırada olan Kirkuk Üniversitesi Rektörü Prof. Imran Jamal Hassan, 6'nci olan Telafer Üniversitesi Rektörü Prof. Abdul-Aziz Ahmed Aziz, ve 100'üncü sırada yer alan Alnoor Üniversitesi Rektörü Prof. Yaseen Taha Al-Hajjar ile görüşme sağlanarak ikili iş birliği protokolü hakkında önemli adımlar atıldı.