

KAYRAM OCAK 2016



KAYRAM

'Hiçbir zaman bitmesin işlerim. Hiçbir zaman istediğim yerde olmasam ne olur? Ve hiçbir zaman güçlü ve zengin olmasam ne çıkar? Hiçbir zaman mükemmel olmasam. Hiçbir zaman, tamamlanmadan...

Öylece kalsam. Sadece anlarda yaşasam. İçimden geldiği gibi saçma sapan. Birilerinin istediği şekilde değil, benim dilediğim şekilde yaşasam.

Kimseyle yarışmasam mesela. Başkalarının sahip oldukları, beni hiç ilgilendirmese. Banane desem ve hemen ardından kocaman bir sanane...

Düzensiz kalsa masam. Pejmürde giyinsem uzun süre. Kimseye kendimi beğendirmek zorunda kalmasam. İnsanların sıraya girdiği her yerde, ben hep arkalarda olsam. Bana kalmasa ne olur ki dağıtılan?

İzlemesem en popüler dizileri. En çok satan kitaplardan bihaber olsam. İnternette kendi ismimi yazdığımda, çıkmasam hiçbir yerde. Telefonumda rehberim bomboş olsa ya da ben kimsenin rehberinde olmasam. Ne olur ki unutulsam?

Pahalı bir saatim olmasın mesela. Rengârenk ve sahte bir sürü saatim olsa, pantolonumun rengine uyan. Siyah ve beyaza inat rengârenk olsam. Her gün başka bir rengin diliyle konuşsam. En çok ta kırmızıyı seviyor olsam. Ne olur ki sürekli saçmalasam?

İnsanları çok sevsem mesela. Ama sevmek için değil, sadece sevmek için açsam yüreğimi. Sevilmesem. Karşılık görmesem. Anlaşılmasam kurduğum cümlelerde. Hem ne olur ki yapayalnız kalsam? Anlamasam Nietzsche'yi, From'u, Meriç'i ve Montana'yı. Hiçbir fikrim olmasa insanları çözümlemeye dair. Büyük laflar etmesem hiçbir zaman. Her şeyin yeniden ve yeniden olduğu şu dünyada, hiçbir klişeye kurban olmasam. Ne olur ki cahil olsam?

Hiç Bir Klişeye Kurban Olmasam

Muharrem EROĞLU



Hiçbir özel güne inanmasam. Yâda her günün özel olduğuna inansam. Dolaşmasam Avm'lerde. Bilmesem modanın hangisi olduğunu. Hiçbir reklam kandıramasa beni. Müşterisi olmasam hiçbir satıcının. Az kazansam ve inadına az harcasam. Hem ne olur ki çok fakir olsam?

Kaçak bir amnezi nöbetinde, kaybetsem kendimi. Bilmesem ve bilemesem bana ait olanları. İltica etsem yeni bedenlere. Başka gözlerden baksam yaşamaya. Ruh-i meçhul kalsam uzaklarda. Bulamasalar beni. Yâda aramasalar. Hem ne olur ki böyle hep yarım kalsam?

Belki de sadece yaşamalı ve beklemeliyim. Belki de aradığım tam da bu yarım kalmışlığımdır?

Siz ne dersiniz?

KAYRAM

İÇİMİZDEKİ DİNMEYEN ÇIĞLIK-1

SOSYAL FOBİ

ÇİĞDEM SESLİ

En genel anlamıyla fobi normal şartlarda korkulmayacak bir nesne ya da durumla karşılaşınca ortaya çıkan korku olarak tanımlanmaktadır. Kişi kendisinde korku yaratan durum veya nesneden aslında korkulmayacağını bilir fakat yinede korkularına engel olamaz. Fobileri olan kişilerde **kaygı** belirtileri dışında genellikle başkaca bir takım psikolojik bozukluklar bulunmaz. Bu kişiler kendilerinde korkuya neden olan nesne veya durumdan uzak oldukları sürece yaşamlarını normal bir şekilde sürebilmektedirler. Fobiler **durum** ve **nesne** fobileri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu yazımızda bir durum fobisi olan **sosyal fobi** ayrıntılarıyla anlatılmaya çalışılacaktır.

Sosyal Fobi: Sosyal fobi toplum içerisinde konuşurken, otururken, herhangi bir işle meşgul olurken sosyal aktiviteler katıldığı durumlarda ortaya çıkan yoğun kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır. Kişi bu kaygıları faaliyetleri tek başına bulunduğu bir ortamda yaparken değil yalnızca sosyal ortamlarda başka insanların da bulunduğu mekânlarda yaparken yaşamaktadır. Örneğin evde yalnızken telefonda rahatlıkla konuşabilen bir insan kalabalık ortamlarda telefonda konuşamıyor ve yoğun kaygılar yaşıyorsa bu sosyal fobi olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal fobisi olan bir insan yaşadığı korku ve kaygıların farkına varıp zamanla bu korku ve kaygılar kendisini rahatsız edecek noktaya gelince toplumdan ve sosyal ortamlardan uzaklaşmaya kopmaya başlar. Kaçınmanın ardından her sosyal ortamla karşılaştığında kaygı ve korku artar; kişi zamanla tek başına yaşamaya kimseyle iletişime geçememeye başlar.

Sosyal fobisi olan insanlar kaygı ve korkuya yakalanmamak için çok farklı kaçınma yolları kullanırlar. Bunlar sosyal ortamlara girmeme, ortamdaki kaçma, konuşulanlara ilgisiz kalma, göz teması kurmama, hayalcilik ve alkol kullanma kullanılan bazı kaçınma yöntemleridir. **Sosyal Fobinin Belirtileri:** Sosyal fobinin belirtilerini **fiziksel**, **zihinsel** ve **davranışsal** belirtiler olmak üzere üç kategoride inceleyebiliriz.



KAYRAM

İÇİMİZDEKİ DİNMEYEN ÇIĞLIK-1

ÇIĞDEM SESLİ

a) Fiziksel (Fizyolojik) belirtiler:

- ✓ Yüz kızarması
- ✓ Terleme
- ✓ Ağız kuruması
- ✓ Kalp çarpıntısı
- ✓ Nefes kesilmesi ve nefes darlığı
- ✓ Titreme

b) Zihinsel Belirtiler:

- ✓ Çirkinim, yetersizim ve beğenilmiyorum gibi düşünceler.
- ✓ Sevilmediğini ve güçsüz olduğunu ifade eden düşünceler.
- ✓ Mükemmel olmalı hata yapmamalıyım.
- ✓ Kaygılı olduğumu belli etmemeliyim
- ✓ Rahat davranmalıyım
- ✓ Herkes beni beğenmeli.

c) Davranışsal Belirtiler:

- ✓ Korkulan ortama girmeme ve ortamı terk etme
- ✓ Göz temasından kaçınma
- ✓ İlgisiz şeyler düşünme
- ✓ Hayallere dalma
- ✓ Konuyu değiştirme
- ✓ Alkol kullanma

Sosyal fobisi olan insanlar yaşadıkları türlü kaygılar sebebiyle pek çok faaliyeti yapamıyor ve zamanla insanlarla diyalog kurmakta çok ciddi güçlükler yaşıyorlar. Yanlış bir şeyler söyleme korkusuyla konuşamayan, lokanta, cafe vb yerlerde tüm gözlerin onu takip ettiğini düşünerek bir şeyler yiyip içemeyen, umumi tuvaletleri dahi kullanamayan sosyal fobikler vardır. Sosyal fobiklerin bu korkuları yakın aile çevresi içindeyken çok şiddetli olmamakla beraber, özellikle yeni tanışılan insanların bulunduğu veya tamamen yabancı ortamlara girildiğinde çok yoğun şekilde artmaktadır.



KAYRAM

BELİRTİLERİ:

- ✓ İşindeyken kendini işine veremiyorsa;
- ✓ İnternetle ilgili hayaller kuruyorsa
- ✓ Evine gelince ilk işi yakınlarıyla ilişki kurmak, zorunlu ev işlerini yapmak yerine bilgisayarı açmak oluyorsa;
- ✓ Gerçek ilişkiler yerine sanal dünyayı tercih ediyorsa;
- ✓ Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalıyorsa;
- ✓ Çevreden bu konuda eleştiriler alıyorsa;
- ✓ Defalarca azaltmak sınırlamak istediği halde bilgisayar-internet ilgisini artarak sürdürüyorsa;

ÖZETLE aşırı internet ilgisinden dolayı işi, evi ve gerçek dünya ile olan ilişkileri aksıyorsa; bu kişide internet bağımlılığından söz edilebilir.

Yapılan psikiyatrik araştırmalarda internet bağımlılarında dopamin ya da endorfin gibi maddelerin seviyelerinin arttığı, kumar bağımlılarinkine benzeyen nörokimyasal değişikliklerin oluştuğunu ortaya koyuyor. Bu kişiler gerçek dünya ile pek ilgilenmiyorlar, aile yaşamı anlamını yitiriyor, gerçek dostlarından ve çevresinden uzaklaşan bu kişiler sanal dostları ile birlikte yeni bir yaşam kuruyorlar.

GERÇEK yerini SANAL olana bırakıyor!

İNTERNET ZAMAN HIRSIZI MI?

ZAMAN KAZANDIRICI MI?

YANIT: " BİZE BAĞLI"

Önceliklerimizi belirleme ve hedefe ulaşmada bir araç olarak bize hizmet ediyor mu?

Yoksa biz onun kölesi miyiz?

BİLİNÇLİ KULLANIM

HER İKİ UCA KAYMAK DA YAŞAMIMIZI SINIRLAR!

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

DERGAH KAYA



ARAŞTIRMA SONUÇLARI:

- ✓ İnternet kullanımı arttıkça bireylerin kendini yalnız ve mutsuz hissetme olasılığı artıyor.
- ✓ İnternet bağımlılarının haftada 8-24 saat arası bir süre internet kullandığı ve daha yalnız kişiler olduğu.
- ✓ Üniversite öğrencilerinden %13'ü internet bağımlısı.

TÜRKİYE ' DE

- ✓ Türkiye'de internet kullanımı son beş yılda %700'lük bir artış göstermiş,
- ✓ Türkiye'de bilgisayar ve internet kullanımı en çok 16-24 yaş aralığında olanlarda,
- ✓ İnternet bağımlısı öğrencilerde ders başarısızlığı, sosyal işlev bozukluğu, yorgunluk hissi görülmekte (Özmenler, 2001).
- ✓ Özel bir okulda yapılan deneysel araştırma sonuçlarına göre; aile işbirliği, aile rehberliği ile olumlu değişim sağlanmıştır (Uludoğan, 2005)
- ✓ Sorun internette değil, ne aradığını bilmeyen eğitim sistemimizde aranmalıdır (Ortaş, 2007)
- ✓ Sanal ortamda yalan söyleme oranı artmaktadır.