

Bayram tatili dayanışma ruhu için iyi bir fırsat

Türkiye'ye karşı yapılan siyasi ve ekonomik saldırılar karşısında toplumun güçlü yapısının korunması gerektiğini belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Böylece, olası yeni saldırıları kendi kalkanımız ile püskürtebiliriz" dedi. Bu tür dönemlerde toplum olarak kenetlenmenin önemine vurgu yapan Beyazyürek, kısa süre kalan Kurban Bayramı tatilinin birlik ve beraberlik için güzel bir şans olduğunu ifade etti

Son yıllarda ciddi bir büyüme içerisinde olan Türkiye'ye karşı, siyasi ve ekonomik açıdan saldırılar gerçekleşiyor. Türk toplumunun, yaşanan zorlu süreci psikolojik olarak en iyi şekilde atlatabilmesi oldukça önemli. Bu tür dönemlerde hem bireysel hem de toplum olarak ruh sağlığımızı korumanın olası yeni saldırılara karşı bir kalkan görevi göreceğini belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, böyle geniş kitleleri ilgilendiren örselenme durumlarıyla doğru bir biçimde başedilmezse panik, sıkıntı bozukluğu, çökkünlük (depresyon) ve öğrenilmiş çaresizlik gibi ruhsal sorunlara yol açabileceğini söyledi.

Aileyle kenetlenmeli

Beyazyürek, bunların yaşanmaması için süreç içerisinde ve sonrasında yapılması gerekenleri şu şekilde sıraladı:

- Özellikle içi doldurulamayan söylemlere kulak asılmamalı,
- Sürecin geçmesi sakince beklenmeli. Aile bireyleri ve güvenilir arkadaş çevresiyle durum konuşularak paylaşılmalı, böylece birlik ve beraberlik vurgusu ön planda olmalı,
- Durum öncesi geçirilmiş ruhsal bir rahatsızlık varsa (sıkıntı bozukluğu, depresyon gibi) bu rahatsızlıklar tetiklenebilir. Hiç tereddüt etmeden profesyonel yardım alınmalı.

Gücümüzü bir kez daha göstermenin tam zamanı

Ayrıca, önümüzde uzun bir Kurban Bayramı tatili olduğunu söyleyen Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürdü: “Bayramlar; sevginin, dayanışmanın, birlikte olmanın en çok yaşandığı, hissedildiği zamanlar. Bu sıkıntılı günleri daha sağlıklı atlatabilmemiz için bayram bir çeşit şans olarak görülebilir. Önemli olan umutlarımızı yitirmememiz. Çünkü yapılanlarla amaçlanan budur. Bunlara fırsat verilmemeli. Türk halkının gücünü bir kez daha göstermenin tam zamanı.”