

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
02.12.2021	FORMSANTE	SAĞLIK RAPORU	16	148	14000
07.12.2021	MARATONTÜRK	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ YELKEN TAKIMI RÜZGARİ ARKASINA ALDI	120	319	5000
25.12.2021	CUMHURİYET	'HAYAT ÖDÜL VERMELİ'	16	70	22799

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
08.12.2021	EGE FETHİYE	GENÇLERE GÖRE OBEZİTE BAŞARI HİSSİNİ AZALTIP MUTSUZ EDİYOR	10	62	250
11.12.2021	YENİ GÜNDOĞDU	ANTİDEPRESAN KULLANIMI YÜZDE 27 ARTTI	4	44	300
14.12.2021	KAPAKLI BAKIŞ	DAVRANIŞSAL VE DİYET RİSKLERİ AZALTILARAK KANSERİ ÖNLEYEBİLİRSİNİZ	7	217	650

22.12.2021	YENİ GÜNDOĞDU	EVE HAPSOLMAMASI GEREKEN HASTALIK ALZHEİMER	4	33	300
25.12.2021	AYSHA EK	'EVLİLİK EHLİYETİ' KADINA KARŞI ŞİDDETİ ÖNLER Mİ?	24	1091	7500
25.12.2021	AYSHA EK	'EVLİLİK EHLİYETİ' KADINA KARŞI ŞİDDETİ ÖNLER Mİ?	25	1091	7500
25.12.2021	ADİYAMAN GÜNE BAKIŞ	ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN 7 ÖNERİ	2	36	1500
26.12.2021	KOCAELİ	ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN 7 ÖNERİ	11	241	1400
27.12.2021	GAZETE DAMGA	ŞİDDETE KARŞI SANAT!	2	130	6474
29.12.2021	GAZETTE	ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUYUN	7	168	700
30.12.2021	KOCAELİ	ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUYUN	11	126	1400
30.12.2021	HATAY SÖZ	ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN 7 ÖNERİ	7	124	800
03.01.2022	SONSÖZ	ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN 7 ÖNERİ	6	107	3175
04.01.2022	BİZİM ANADOLU	ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUYUN	4	137	5412

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
01.12.2021	NETMEDYA.COM	Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğrencimiz H. Atakan Yıldırım	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=14569355
01.12.2021	HABERLER.COM	Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğrencimiz H. Atakan Yıldırım	https://www.haberler.com/sanat-ve-tasarim-fakultesi-ogrencimiz-h-atakan-14569355-haberi/
01.12.2021	TELEHABER.COM	Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğrencimiz H. Atakan Yıldırım	http://www.telehaber.com/haberler/haber-14569355/
21.12.2021	BEYKOZSES.COM	“Zinde gençler mutlu hissediyor” !...	http://www.beykozses.com/zinde-gencler-mutlu-hissediyor.html
22.12.2021	HABEREGUVEN.COM	Beykoz Üniversitesi “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarını” araştırdı	https://www.habereguven.com/beykoz-universitesi-genclerin-mutlu-olma-durumlarini-arastirdi/
22.12.2021	YELPAZEM.COM	Beykoz Üniversitesi “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarını” araştırdı	https://www.yelpazem.com/2021/12/22/beykoz-universitesi-genclerin-mutlu-olma-durumlarini-arastirdi/36079/.html
22.12.2021	AJANSTURKHABER.COM	Zinde gençler mutlu hissediyor	https://www.ajansturkhaber.com/haber/oku-116216.html
24.12.2021	WINALLY.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.winally.com/2021/12/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri/
24.12.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Beykoz Üniversitesi “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarını” araştırdı: Zinde gençler mutlu hissediyor	https://www.uhahaberajansi.com/beykoz-universitesi-genclerin-mutlu-olma-durumlarini-arastirdi-zinde-gencler-mutlu-hissediyor/
24.12.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	Beykoz Üniversitesi “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarını” araştırdı: Zinde gençler mutlu hissediyor	https://www.turkuazhaberajansi.com/beykoz-universitesi-genclerin-mutlu-olma-durumlarini-arastirdi-zinde-gencler-mutlu-hissediyor/
24.12.2021	SARIYERTIMES.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.sariyertimes.com/egitim/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri/

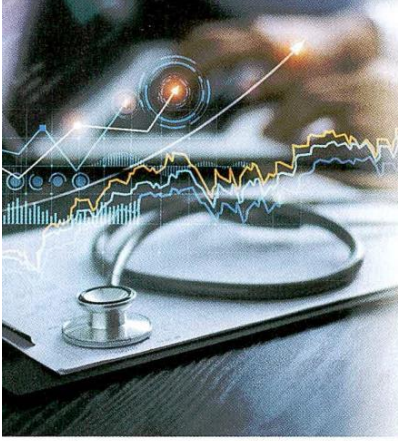
24.12.2021	TURKIYEHABERCI.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=87031
24.12.2021	GOKYUZUHAHERCI.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=70902
24.12.2021	HABEREGUVEN.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.habereguven.com/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri/
24.12.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.mahalligundem.com/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri/53873/
24.12.2021	URFAFLASH.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.urfaflash.com/haber/27522/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri.html
24.12.2021	AKDENIZBULTEN.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	http://www.akdenizbulten.com/oku/29042/
24.12.2021	KORFEZDEHABER.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.korfezdehaber.com/saglik/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri-h109913.html
25.12.2021	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/8955418/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri
26.12.2021	PERVINKAPLAN.COM	Şiddete karşı nasıl korunacağız?	http://www.pervinkaplan.com/detay/oku/20511
27.12.2021	YELPAZEM.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.yelpazem.com/2021/12/27/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri/36288/.html
27.12.2021	ESKISEHIRINSAAATTEMIZLIGI.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=180380
27.12.2021	ESKISEHIRGUNDDEM.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=180380
27.12.2021	HABERALP.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	http://www.haberalp.com/saglik/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri-h91164.html
27.12.2021	BURSAARENA.COM.TR	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.bursaarena.com.tr/saglik/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri-h42471.html
27.12.2021	AJANSTURKHABER.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.ajansturkhaber.com/haber/oku-117075.html

29.12.2021	EGITIMAJANSI.COM	Beykoz Üniversitesi bahar dönemi yüksek lisans programlarına başvurular başladı	https://egitimajansi.com/haber/beykoz-universitesi-bahar-donemi-yuksek-lisans-programlarina-basvurular-basladi-haberi-82425h.html
30.12.2021	EGITIMAJANSI.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://egitimajansi.com/haber/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri-haberi-82432h.html
31.12.2021	YENISOLUK.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için öneriler	https://yenisoluk.com/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-oneriler
01.01.2022	SARIYERTIME S.COM	Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri	https://www.sariyertimes.com/saglik/siddet-olaylarina-karsi-zihin-sagliginizi-korumak-icin-7-oneri-2/
02.01.2022	RUSYAGAZETESI.COM	Sanat, mizah ve oyunla ilgilenin	https://rusyagazetesi.com/sanat-mizah-ve-oyunla-ilgilenin-h9817.html
02.01.2022	GAZETEBERLIN.COM	Sanat, mizah ve oyunla ilgilenin	https://gazeteberlin.com/sanat-mizah-ve-oyunla-ilgilenin-h9924.html
02.01.2022	BURSAGUNESGAZETESI.COM	Sanat, mizah ve oyunla ilgilenin	https://bursagunesgazetesi.com/sanat-mizah-ve-oyunla-ilgilenin-h8908.html

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

FORMSANTE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
KADIN

Yayın Tarihi : 2.12.2021
Sayfa : 16
Medya Tiraj : 14000
StxCm : 148



Pandeminin yıldızı dijital sağlık teknolojileri oldu

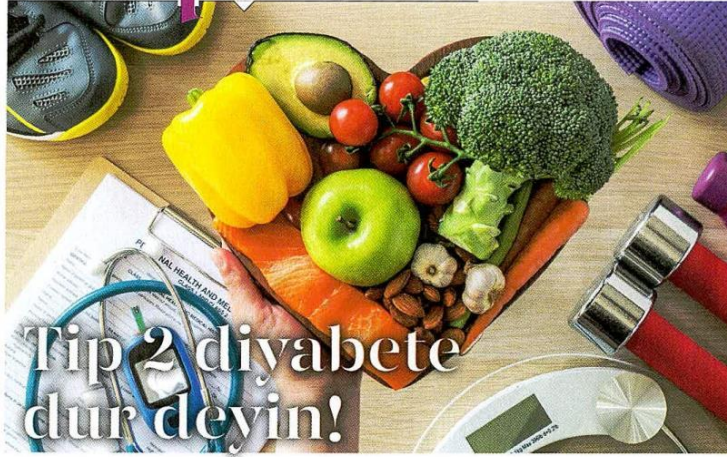
Yaşamımızın merkezinde yer alan koronavirüs pandemisi, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sağlık trendlerinde değişikliğe yol açtı. Philips Türkiye'nin IPSOS iş birliği ile bu yıl üçüncüsünü gerçekleştirdiği "Türkiye Sağlık Trendleri Araştırması"nın sonuçları da bunu gösteriyor. 12 ilde, 15-64 yaş grubu, toplam 1278 kadın ve erkekle gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bilgilere göre; ülkemizdeki her 10 kişiden sekizi sağlığından endişeli. Katılımcıların yüzde 89'u ise pandemi döneminde kendisinin ve ailesinin sağlığına daha fazla dikkat ettiğini belirtiyor. Yüzde 72'lik kısım bu süreçte daha fazla sağlıklı yaşam alışkanlıkları edindiğini söylerken, katılımcıların yüzde 60'ı da salgın döneminde kilo aldığını dile getiriyor. Her üç kişiden biri pandemi döneminde evde kişisel bakım alışkanlıklarının arttığını, bu kişilerin yarısından fazlası ise pandemi sonrası evde kişisel bakım rutinlerine devam edeceğini belirtiyor.



Göz kapaklarına neştersiz tedavi

Göz kapağı düşüklüğü, kişilerin yaşını daha büyük göstermesinin yanı sıra görme alanının daralmasına da yol açabiliyor. Bu tür belirtiler gösteren hastaların tedavisinde öne çıkan ameliyatsız göz kapağı estetiği ise bu soruna cerrahisiz çözüm arayanlar için ideal. İşlemin, güneşin kendini daha az gösterdiği kış aylarında yapılmasının önerildiğini belirten Uzm. Dr. Şafak Göktepe, plazma BT adı verilen yöntemin özellikle üst göz kapağı düşüklüğünde etkin sonuç verdiğini söylüyor: "Plazma BT sırasında cihaza özel bir başlıkla cilt bölgesinin sadece üst katmanına odaklanılarak, kontrollü ve minimum hasar veriliyor. Böylece bölgedeki fibroblast üretimi tetikleniyor; cildin üst katmanında toparlanma ve gerilme hedefleniyor. Yaklaşık 30 dakika süren, tek seferlik uygulama sonrası 15-20 gün güneş koruyucu kullanılması öneriliyor. Bir ay sonra kontrol edilen hastalara gerekirse rötuş yapılabilir. İlk sonuçlar uygulamayı takip eden 15 günde görülmeye başlıyor."

SAGLIK Raporu



Tip 2 diyabete dur deyin!

Kalpten damarlara, gözlerden böbreklere dek birçok sistem ile organa ciddi hasar verebilen diyabet, günümüzde adeta salgın gibi yayılıyor. Tip 1 diyabet doğuştan gelen bir rahatsızlık olsa da Tip 2 diyabet, sağlıksız yaşam tarzı, çevresel faktörler gibi nedenlerle ortaya çıkabiliyor. Hal böyle olunca, gerekli önlemleri alarak Tip 2 diyabetten korunmada ciddi adımlar atılabileceğine dikkat çeken Prof. Dr. Gülten Kaptan; ailesinde diyabet öyküsü olanlarda, fazla kilolu kişilerde, stres altında yaşayanlarda diyabet riskinin fazla olduğunu belirtiyor. Prof. Dr. Kaptan, şu önerilerde bulunuyor:

- ✦ Sağlıklı beslenin.
- ✦ Sigara kullanmayın.
- ✦ İdeal kilonuzu koruyun.
- ✦ Diyabet eğitimi alın.
- ✦ Fiziksel aktiviteyi ihmal etmeyin.

Beykoz Üniversitesi Yelken Takımı rüzgarı arkasına aldı



Beykoz Üniversitesi Yelken Takımı, Marmaris Körfezi'nde düzenlenen 13. Nurolbank Campus Cup Yelkenli Yarışları'nda IRC Best Corrected Time Prize'da (Overall) Türkiye Şampiyonu ve IRC II kategorisinde 1'inci oldu. Kurulalı henüz iki yıl olmasına rağmen zorlu rakiplerini geride bırakarak şampiyonluğu yakalayan takımın sıradaki hedefi ise ülkemizi uluslararası arenada temsil etmek ve yarışmalardan dereceyle dönmek.

Marmaris Uluslararası Yat Kulübü (MIYC) tarafın-

dan bu yıl 13'üncüsü düzenlenen Nurolbank Campus Cup Yelkenli Yarışları'ndan Beykoz Üniversitesi Yelken Takımı şampiyonlukla döndü. 19-21 Kasım tarihleri arasında Muğla Marmaris Körfezi'nde düzenlenen yarışmaya, toplam 11 üniversiteden 15 takımda 250 yelkenci katıldı. Yarışmacılar hem birbirleriyle hem de rüzgarla mücadele ederken Beykoz Üniversitesi Yelken Takımı, kurulalı henüz iki yıl olmasına rağmen zorlu rakiplerini geride bırakarak şampiyonluğu yakaladı ve IRC Best Corrected Time Prize'da (Overall) Türkiye Şampiyonu, IRC II kategorisinde ise 1'inci oldu.

Takım iki yıl içinde beş derece aldı

Takımın hikayesi Beykoz Üniversitesi'nin yelken takımı kurmak istemesi ve bunun duyurusunu yapmasıyla başladı. Duyurunun ardından üniversite 12 öğrencisine temel yelken eğitimi ve yarışçılık eğitimleri verdi. Ardından Beykoz Üniversitesi Yelken Takımı 15 Kasım 2019'da Sağlık, Kültür ve Spor Müdürlüğü önderliğinde ve şu anki başkanı Yahya Kemal Ata ile Öğrenci Kulüpler Birliği Başkanı Elif Selvi Çifçi'nin özverili çalışmaları sonucunda kurularak çalışmalarına başladı. Henüz iki yıllık bir takım olmasına karşın, sporcular iki yıl içinde beş derece aldı ve katıldığı yarışlardan kupayla döndü.

"Sıradaki hedefimiz uluslararası yarışmalardan dereceyle dönmek"

Bundan sonraki hedeflerinin uluslararası yarışmalarda derece almak olduğunu belirten Yelken Takımı Başkanı Yahya Kemal Ata, şunları söyledi:

"2019 yılında bu takımı kurduğumuz zaman hedefimiz kazanan bir takım olmaktı. Bugün geldiğimiz noktada ise bunu başardığımızı rahatlıkla söyleyebilirim. Okulumuzun desteği ve imkânları sayesinde hedeflerimize adım adım ulaşıyoruz. Önceliğimiz İstanbul'daki yarışmalarda kendimizi gösterip kupalar kazanmaktı. Bunu başardık. Örneğin, yelken takımımız Cumhurbaşkanlığı İkinci Uluslararası Yat Yarışı Cumhuriyet Kupası'nda SB Grup üçüncüsü oldu. Bundan sonraki hedefimiz

ise Türkiye genelindeki yarışlara katılmak ve bu yarışlardan kupa ile dönmektir. Bunu da Türkiye genelinde ilk katıldığımız yarış olan ve Marmaris Uluslararası Yat Kulübü (MIYC) tarafından düzenlenen 13. Nurolbank Campus Cup Yelkenli Yarışları'nda IRC Best Corrected Time Prize'da (Overall) Türkiye Şampiyonluğu ve IRC II kategorisinde ise birinci olarak kanıtladığımızı düşünüyorum. Sıradaki hedeflerimiz; Beykoz Üniversitesi ve Beykoz Üniversitesi Yelken Takımımızı uluslararası yarışlarda temsil etmek ve bu yarışlardan derece ile dönmektir."

2019 tarihinde Sağlık, Kültür ve Spor Müdürlüğü önderliğinde ve şu an ki başkanı Yahya Kemal Ata ile Öğrenci Kulüpler Birliği Başkanı Elif Selvi Çifçi'nin özverili çalışmaları sonucunda kuruldu. Üniversite, öğrencilerine yelken takımı hakkında duyurusunu yaparak 12 öğrencisine temel yelken eğitimi ve yarışçılık eğitimleri verdi. Her hafta antrenmanlarını yaparak çalışmalarını sürdüren takımın bugüne kadar elde ettiği pek çok başarısı bulunuyor. Takım şu ana kadar; 2021 Sportsboat Trofesi Kalamış Yelken Kulübü Kupası Üniversiteler Kategorisi Birincisi; 2021 Sportsboat Trofesi Moda Deniz Kulübü Kupası Üniversiteler Kategorisi Birincisi; 2021 Cumhurbaşkanlığı İkinci Uluslararası Yat



Beykoz Üniversitesi Yelken Takımı (Sailing Team) Hakkında:

Beykoz Üniversitesi Yelken Takımı, 15 Kasım

Yarışı Cumhuriyet Kupası SB Grup Üçüncüsü; 2021 NurolBank Campus Cup IRC II – Birincisi ve IRC Best Corrected Time Prize (Overall) Türkiye Şampiyonu oldu.



‘Hayat ödül vermeli’

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu’nun yaptığı “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarının İncelenmesi” konulu araştırmaya göre, gençlerin yüzde 48.87’sinin bulunduğu durumdan mutlu olduğu, yüzde 51.13’ünün ise mutsuzluk eğiliminde oldukları belirlendi.

Araştırmada “Genelde neşeli, sevinçliyim ve kendimi zinde hissediyorum” diyenlerin oranı yüzde 15.27 oldu. Gençlerin yüzde 14.13’ü “Çevremdeki güzellikleri

fark ederim”, yüzde 9’u “Neredeyse herkese karşı sıcak duygular beslerim” dedi. “Diğer insanlara karşı oldukça ilgili olduklarını” belirtenlerin oranı yüzde 7.49, “Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum” diyenlerin oranı da yüzde 2.98 oldu.

Mutluluk kavramının kişiden kişiye farklılık gösterdiğini belirten Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, bulguların hayata olumlu bakabilenlerin mutlu olma yeteneğini daha ra-

hat yakalayabildiği ve yaşama geçirdiğini gösterdiğine dikkat çekti. Prof. Kaptan, “Mutlu olma nedenleri arasında en çok kendini zinde hissedenlerin yer alması mutluluğun kaynağının kendi içinde olduğunu kanıtlar nitelikte. İkinci yüksek oran ise ‘Çevredeki güzellikleri fark ederim’ diyenlerden oluşuyor. Bu bakış açısı görmek ve bakmak arasındaki farkı ortaya koyarken görebilmenin önemini vurguluyor ve yine bireyin kendisinden kaynaklandığını da destekliyor” dedi.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

EGE FETHİYE

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

MUĞLA

SIYASI

Yayın Tarihi : 8.12.2021

Sayfa : 10

Medya Tiraj : 250

StxCm : 62,73



bireylerin obez olmayanlara göre daha az mutlu olduğunu ifade ederken, yüzde 62.4'ü obez bireylerin diğer insanlar kadar başarılı hissetmeyeceğini belirtti. Birçok katılımcı obez bireylerin daha az çekici görüldüğünü de söyledi

Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de obezite her geçen gün artıyor. Çocuklardan erişkinlere kadar her yaş grubundan insan fazla kiloları nedeniyle sağlık problemleri yaşıyor. Obezite ile ilgili Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Türkiye Sağlık Araştırma Verileri de tehlikenin büyüklüğünü gözler önüne seriyor. Vücut kitle indeksiyle hesaplanan 2016 verilerine göre, 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı yüzde 19.6. Yani neredeyse her 5 kişiden 1'i obez. Cinsiyet ayrımına göre bakıldığında kadınlarda oranların yüksekliği dikkat çekiyor. Kadınların yüzde 23.9'unun obez, yüzde 30.1'inin ise obez öncesi aşamasında olduğu görülüyor. Erkeklerin de yüzde 15.2'si obez iken, yüzde 38.6'sının obez olmaya yakın olduğu ifade ediliyor. Obezite oranlarındaki bu artış Beykoz Üniversitesi'ni de harekete geçirdi. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu "Gençlik Projesi" kapsamında 200 öğrenciye yöneltilen sorularla 'Gençlerin Obez Bireylere Yaklaşımı' incelendi.

Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu'nun danışmanlığında, Öğretim Görevlisi Burcu Dişli ve Öğretim Görevlisi Ahmet Çabuk tarafından yürütülen araştırmadan çarpıcı sonuçlar çıktı. Araştırmada verilen cevaplara göre, gençlerin yüzde 19.3'ünün daha önce beslenme eğitimi aldığı, yüzde 30.4'ünün hiç spor yapmadığı, yüzde 37.6'sının haftada 1-3 ve yüzde 21.5'inin haftada 3-5 kere fast food ile beslendiği öğrenildi.

Yüzde 59.7'si obezitenin çoğunlukla sevgi ya da ilgi eksikliğini telafi etmek için yenilen yemekten kaynaklandığını belirtirken, yüzde 60.8'i birçok olguda biyolojik bir hastalıktan dolayı oluştuğunu, yüzde 72.4'ü genellikle aşırı yemek yeme nedeniyle ortaya çıktığını, yüzde 82.3'ü bireylerin kötü beslenme alışkanlıklarından dolayı karşı karşıya kaldığını belirttiler. Gençlerin yüzde 61.9'u obez bireylerin obez olmayan bireylere göre daha az mutlu olduğunu ve yüzde 62.4'ü ise obez bireylerin kendilerini diğer insanlar kadar başarılı hissetmeyeceğini düşündüklerini söylediler. Öğrencilerin birçoğunun obez bireylerin daha az çekici olduğu konusunda da görüşleri olduğu anlaşıldı.

Antidepresan kullanımı yüzde 27 arttı

Uzmanlar, günümüzde insanların yüzde 25'inin yaşamın bir döneminde ruhsal hastalıklardan etkilendiğini belirtiyor.

Beykoz Üniversitesi'nde 'Dünya Ruh Sağlığı Paneli' düzenlendi. Panoide günümüz insanının yaşadığı ruhsal sorunlar ile uygulanan tedavi yöntemlerindeki hatalara değinen Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, geleneksel uygulamalardaki yanlışlara dikkat çekti. Beyazyürek, "Günümüz insanı kendisinde kaygı, çatişma, belirsizlik, endişe, kontrol dışılık yaratan bilgi ve uyarılarla baş etmekte zorlanıyor; birbiriyle çatışan, çelişki uyandıran, nasıl baş edeceğini bilemediği, tanımadığı yeni uyarılarla karşı karşıya kalıyor. Ancak geleneksel psikiyatri klinikleri, ruh sağlığı sorunlarına hizmet etmekte artık yetersiz" dedi.

Beykoz Üniversitesi Rektörlük Yerleşkesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirilen 'Dünya Ruh Sağlığı Paneli'nde uzmanlar bireysel ve toplumsal ruh sağlığımızı tüm dünyadan istatistiki bilgilerle masaya yatırdı. Konuya ilişkin çözüm önerileri sundu. Moderatörlüğü Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek ile Psikolog Deniz Ergül konuşmacı olarak katıldı. Beyazyürek, ruhsal hastalıkların sanılanın aksine toplumun bütününe ilgilendiren bir sorun olduğunu ve sanıldandan daha sık görüldüğünün altını çizdi. İstatistik verileri ruh sağlığı hizmetlerinin yetersiz kaldığını bilgisini verdi.



300 milyondan fazla kişi depresif

Beyazyürek, ruhsal sorunların tedavi edilmediğinde hem bireyi hem de toplumu etkilediğini ve çeşitli kayıplara yol açabildiğini söyledi. Beyazyürek, sözlerine şöyle devam etti: "75 yaşına gelmiş kişiler arasında herhangi bir ruh hastalığı yaşamış olanların oranı yüzde 50.8. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre 300 milyondan fazla kişiye depresif bozukluklar var. 250 milyondan fazla kişi kaygı bozukluklarından muzdarip. Her iki hastalığın neden olduğu üretkenlik kaybının dünya ekonomisine olan maliyeti ise 1 trilyon dolarından fazla."

Tüm dünyada yeni modeller tartışılmalı

Ruh sağlığı sorunlarının gündelik yaşamı ciddi boyutlarda etkilediğini ifade eden Beyazyürek, "Günümüz insanı kendisinde kaygı, çatışma, belirsizlik, endişe, kontrol dışılık yaratan bilgi ve uyarılarla baş etmekte zorlanıyor; birbiriyle çatışan, çelişki uyandıran, nasıl baş edeceğini bilemediği, tanımadığı yeni uyarılarla karşı karşıya kalıyor. Ancak geleneksel psikiyatri klinikleri, ruh sağlığı sorunlarına hizmet etmekte artık yetersiz. Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman, 'Dellik bir hastalıktır, zatürre gibi, sarılık gibi, apandisit gibi...' der. Mazhar Osman'dan bu yana psikiyatride tıbbileştirme söz konusudur. Bu durum köklü bir tartışma ve

eleştiriyeye tutulmadı. Bio'ya ağırlık verilerek toplumun gereksinimleri karşısında bir psikiyatri geliştirdi. Hâlbuki bilgi üretiminde ve uygulanmasında aşırı tıbbileştirici, uzmanlaştırmacı yaklaşım insan doğasının karşıtı olabilen sorunlar doğuruyor. Bilgi ve uygulanması aşırı tekileştiriliyor. Bu nedenlerden dolayı Türkiye'de ve dünyada artık yeni bir psikiyatri modeli tartışılmalı ve bu tartışmanın dinamikleri insanların somut sorunları olmalı" diye konuştu.

Türkiye mutlu ülkeler arasında sondan 4'üncü

Sağlık Bakanlığı'nın istatistiklerini açıklayan Beyazyürek, raporda yılda yaklaşık 9 milyon kişinin, ruh ve sinir hastalıkları nedeniyle doktora başvurduğunu kaydetti. Beyazyürek şunları anlattı: "Antidepresan kullanımı son 5 yılda yüzde 27 arttı. Bu artışın önemli bir nedeni internet, sosyal medya ya da kulaktan dolma bilgilerle ilaç kullanımı. Depresyon, kaygı bozukluğu olan hastaların yalnızca 3'te 1'i psikiyatriste gidiyor. 2016 yılının ilk dokuz ayında 33 milyon 368 bin 916 kutu antidepresan tüketildi. 145 ülkede 154 bin kişi üzerinde gerçekleştirilen 2018 Gallup Küresel Duygu Raporu'ndaki en mutlu ülkeler sıralamasına göre Türkiye 53 puanla sondan 4'üncü sırada. Türkiye'yi Tunus, Yemen, Afganistan takip ediyor."

Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak kanseri önleyebilirsiniz



Dünya Sağlık Örgütü istatistiklerine göre 2018 yılında 9.6 milyon insanın kanser sebebi ile hayatını kaybettiği öngörülüyor. Ancak alınacak önlemler ile bu kaybın en az 3'te 1'i önlenabilir.



Her yıl 4 Şubat tarihi Dünya Kanser Günü olarak kabul ediliyor ve kanserle savaş konusunda farkındalık yaratacak etkinlikler düzenleniyor. Bu önemli gün öncesi yaptığı açıklamada kanser sebebi ile hayatını kaybeden yıllık 9.6 milyon insan sayısını 3'te 1 oranında azaltmanın

mümkün olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak bu ölümler azaltılabilir" dedi.

Kanserle savaşmak için koruyucu önlemleri sağlamak amacıyla her yıl çeşitli etkinlikler düzenleniyor.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Hükümetler ve Sivil Toplum Sağlık Örgütlerinin de katılımıyla kanser hastalığına karşı birçok strateji geliştiriliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yıl için mesajı oldukça güçlü ve hastaları motive edici. Geleceği etkilemek için şimdiden alınan bireysel eylemlerin gücüne işaret eden Örgüt, "Kim olursan ol, kanserin, kendiniz, sevdiğiniz insanlar ve dünya için etkisini azaltma gücünüz var" diyor.

3'te 1'i önlenabilir

Kanserden dolayı gerçekleşen ölüm vakalarının yüzde 70'inin düşük ile orta gelirli ülkelerde görüldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, bu ölümlerin yaklaşık 3'te 1'inin davranışsal ve diyet risklerinin azaltılarak önlenileceğini belirtti.

Vazgeçmemeliyiz

Alkol, aşırı kilolu veya obez olmak, diyet ve beslenme, fiziksel aktivite, tütün kullanımı, iyonlaştırıcı radyasyon, iş yeri tehlikeleri, enfeksiyon gibi faktörlerin değiştirilebilir risk

faktörleri olduğunu söyleyen Ateşoğlu, "Öyleyse, alkolden ve sigaradan uzak durmak, aşırı kilo alımını engellemek, bunun için duran hayattan vazgeçip fiziksel aktiviteye yer vermek önemli. Madem değiştirebiliyoruz vazgeçmemeliyiz" diye konuştu.

Erken teşhisin önemini de altını çizen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hasta açısından gerek fiziksel, gerek ruhsal ve ekonomik yönüyle daha az zarar ile yaşama devamı önemli erken tanıda yatıyor. Herhangi bir bulguda doktora gitmekten çekilmemeli ve geciktirilmemeli. Kanser disiplinler arası bir ekip anlayışı ile ele alınması gereken bir hastalık. Hastanın merkezde olması gereği unutulmamalı. Ekip içerisinde vazgeçilmez olan hekim, beraberinde tedavi ve bakımın yanı sıra eğitim ve danışmanlık rolü de olan özellikle onkoloji hemşirelerinin varlığı önemli."



Eve Hapsolmaması Gereken Hastalık Alzheimer

Bilişsel yetenekleri bozan ve günlük yaşamı altüst eden Alzheimer'ın, tedavisi kesin olarak bilinmiyor ancak bu rahatsızlığın seyrini yavaşlatmak veya hastalık sürecinin daha rahat geçirilmesini sağlamak mümkün

Bilişsel yetenekleri bozan ve günlük yaşamı altüst eden Alzheimer'ın, tedavisi kesin olarak bilinmiyor ancak bu rahatsızlığın seyrini yavaşlatmak veya hastalık sürecinin daha rahat geçirilmesini sağlamak mümkün

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü dolayısıyla yaptığı açıklamada "Hastaları 'Alzheimer'lı diyerek izole etmek çok yanlış. Bir bireyi, bağımsızlığını koruyarak aktif tutmak ve yaşanan en büyük sıkıntı olan dışarı çıkamama sorununu olabildiğince ortadan kaldırmak çok önemlidir" diye konuştu.

Diyabeti önlemek ya da diyabet varsa bu doğrultuda tedavilere yönelmek ve sigara kullanmamak Alzheimer'ın gelişim hızını minimal seviyeye düşürmek için alınması gereken tedbirler den yalnızca birkaçı. Fakat her şeyden önemlisi, düzenli olarak egzersiz yapmak gerekiyor. 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü dolayısıyla önemli açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Meslek

edilmeli. Hastaları 'Alzheimer'lı diyerek izole etmek çok yanlış. Bir bireyi, bağımsızlığını koruyarak aktif tutmak ve yaşanan en büyük sıkıntı olan dışarı çıkamama sorununu olabildiğince ortadan kaldırmak çok önemlidir."

Kasları ve kalbi korur

Peki, neler yapılmalı? Beden ve ruh sağlığının üst düzeyde tutulmasının önemine işaret eden Ateşoğlu, Alzheimer hastalığı olan biri için evde basit ve güvenli bir egzersiz programının başlatılması gerektiğini ifade etti. Ateşoğlu, şöyle devam etti: "Aktif olmak ve egzersiz yapmak Alzheimer hastalığı olan kişilerin daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Egzersiz kasları, eklemleri ve kalbi iyi durumda tutmaya yardım eder. Aynı zamanda insanların sağlıklı bir kiloda kalmasını, düzenli tuvalet ve uyku alışkanlıklarına sahip olmalarını sağlar" diye konuştu. Ateşoğlu, egzersizi daha eğlenceli hale getirmek için de hastalarla birlikte egzersiz yapılabileceğini söyledi.

10 dakika ideal

Ateşoğlu, Alzheimer hastalarının bir defada ne kadar



Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Her 68 saniyede bir kişide Alzheimer saptanıyor. Türkiye'de 600 bin kişinin Alzheimer hastası olduğu biliniyor. Demanslı oranı ise bu rakamın oldukça üzerinde" dedi.

İzole etmek çok yanlış

Alzheimer aşamaları ilerlerken hastanın daha fazla bakıma ihtiyacı olacağını belirten Ateşoğlu, şunları anlattı: "Birinci derecede hekimlerden alınan destek ve tedavi yadsınamaz. Bakım konusu ise hasta ve aile açısından son derece önemli. Vurgulanması gereken birçok nokta bulunuyor. Alzheimer bakımında bireysel hijyenden yemek yemeye, ilaç kullanım detaylarından bakım şartlarına kadar her bir detaya dikkat

süre egzersiz yapabilecekleri konusuna da açıklık getirdi. 10 dakikalık mini egzersizlerin yararlı olabileceğini belirten Ateşoğlu, bakıcılara ve hasta yakınlarına onlarla her gün birlikte yürüyüşe çıkmalarını tavsiye etti. Ateşoğlu, "Bir Alzheimer hastası yalnız başına yürüyüşe çıkarsa kolunda mutlak kimlik bileziği olmalı. Bakım veren, bu bileziğin hastanın kolunda olduğuna dikkat etmeli. Ayrıca egzersizlere müzik eklenmesi, Alzheimer hastalığı olan kişiye destek olur. Egzersiz yaparken rahat kıyafetler ile ayakkabılar giyilmeli. Egzersiz tamamlandıktan sonra da hastaların su veya meyve suyu içtiğinden emin olmak gerekiyor" sözlerini kaydetti.

Psikoloji

'EVLİLİK EHLİYETİ' KADINA KARŞI ŞİDDETİ ÖNLER Mİ?

Gündemin tartışma konularından biri TBMM Kadına Şiddeti Araştırma Komisyonu'nda görüşülen 'Evlilik Ehliyeti' önerisi. Kadına karşı şiddeti önlemeye yönelik ortaya atılan bu öneriyi Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programları Koordinatörü Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu değerlendirdi.



Sadece bireyin psikolojik yapısına odaklanarak kadına karşı şiddetin azaltılamayacağını belirten Şalcıoğlu, 'Evlilik Ehliyeti'nin kadına karşı şiddeti önlemede etkisinin sınırlı olacağı görüşünde. "Şiddetle mücadele köklü değişimler gerektiriyor" diyen Şalcıoğlu, kadına yönelik şiddetin nedenlerini ve atılması gereken adımları sıraladı.

Kadına yönelik şiddeti önlemek amacıyla TBMM Kadına Şiddeti Araştırma Komisyonu'nda görüşülen 'Evlilik Ehliyeti' önerisi gündemin tartışma konusu oldu. Öneride, evlilik öncesi çiftlerin eğitime tabi tutulması ve kişilerin şiddet geçmişlerinin araştırılarak psikolojik rapor alması gibi maddeler yer alıyor. Eğer öneri kabul edilirse evlilik öncesi taraflardan kan testi gibi psikolojik rapor, sabıka kaydı, şiddet eğilimi olup olmadığına dair belge istenebilecek. Peki, 'Evlilik Ehliyeti' kadına karşı şiddeti önlemede etkili olur mu?

Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programları Koordinatörü Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bu konuyu değerlendirdi ve kadına karşı şiddeti azaltmak için yapılabilecek çalışmalar konusunda önerilerde bulundu.

DÜNYADA HER ÜÇ KADINDAN BİRİ ŞİDDETE MARUZ KALYOR

Dünya Sağlık Örgütü'nün çalışmalarına göre dünya üzerinde 15 yaş üstü her üç kadından biri eşinin ya da romantik partnerinin fiziksel veya cinsel şiddetine ya da partneri olmayan birinin cinsel şiddetine maruz kalıyor. "Yaşamının farklı evrelerinde her yaş grubundan kadın fiziksel ve cinsel şiddeti en fazla evde, romantik ilişkilerde ve evlilikte deneyimliyor" diyen Prof. Dr. Şalcıoğlu, sadece bireyin psikolojik yapısına odaklanarak kadına karşı şiddetin azaltılamayacağını

belirtiyor ve şunları söylüyor:

"Dünya üzerinde işlenen tüm cinayetler içinde eşleri tarafından öldürülen kadınların oranı yaklaşık yüzde 40. Araştırmalar şiddetin yüzde 85'inin erkekten kadına yönelik olduğunu gösteriyor. Eşleri tarafından öldürülen erkeklerin oranı ise sadece yüzde 6 civarında. Evde, romantik ilişkilerde ve evlilikte şiddetin bu kadar yaygın görülmesi psikolojik bir değerlendirme ile şiddete eğilimin tespit edilmesini zorlaştırıyor. Elbette şiddet eğilimini artıran alkol veya madde kullanımı, dürtüsellik, ev içinde ve çevrede şiddete maruz kalma öyküsü, şiddet uygulama öyküsü, psikolojik sorunlar gibi kimi faktörler bireyin şiddet eğilimiyle ilgili bilgi verebilir. Ancak bireyin şiddet uygulaması çoğu zaman içinde bulunduğu koşulların özelliklerine bağlıdır ve uygun koşullarda tespit edilmiş bir şiddet eğilimi olmayan kişi de şiddete başvurabilir. Şiddeti kolaylaştıran sosyal ve kültürel süreçleri görmezden gelecek, sadece bireyin psikolojik yapısına odaklanarak kadına şiddeti azaltma çabası uzun vadede beklenen azalmayı ortaya çıkarmayacaktır. Bu nedenle 'Evlilik Ehliyeti' uygulamasının şiddeti önlemede etkisinin sınırlı olacağını düşünüyorum."

"BOŞANMA ORANLARINDA BİR DÜŞÜŞ YARATMASI SÜRPRİZ OLUR"

Uygulamanın hayata geçirilmesinin evliliklerin uzun ömürlü olmasına karşı katkı sağlayacağını düşünmediğini belirten Şalcıoğlu, "Boşanma sebeplerine yönelik yapılan araştırmalar eşe bağlılık olmaması, aldatma, ekonomik güçlükler, sürekli çatışma ve tartışma halinde olma, iletişim eksikliği, madde kullanımı, şiddet, sağlık sorunları gibi faktörlerin en yaygın sebepler arasında olduğunu gösteriyor. Evlilik Ehliyeti uygulamasının boşanma sebeplerine teması çok sınırlı olduğundan bunun

Psikoloji

uzun vadede başanma oranlarında bir düşüş yaratması sürpriz olur" diyor.

ŞİDDET VAKALARI NEDEN ARTIYOR

Son yıllarda şiddet vakalarının sayısındaki artışla ilgili de konuşan Şalcıoğlu, "Son yıllarda sadece ülkemizde değil tüm dünyada şiddet olgularının sayısında bir artış olduğu gözlemleniyor. Bunun bir sebebi şiddetin daha görünür hale gelmiş olması olabilir. Yani, şiddet olgularının sayısında bir artış olmayabilir, sadece şiddete duyarlılığımız arttığı için şiddet olayları daha görünür hale gelmiş olabilir. Diğer yandan şiddet olgularının sayısında bir artış varsa bu artışı açıklayabilecek çok sayıda faktör olabilir" diyor. Şalcıoğlu bu faktörleri ise şöyle sıralıyor: Ekonomik güçlükler: Gittikçe zorlaşan yaşam koşulları ve ekonomik güçlükler bunlar içinde ilk sıralarda yer alabilecek faktörler. İnsanlar yaşamlarını sürdürme mücadelesinde ekonomik engellere takıldıkça hüsrana uğruyor, öfkeleniyor ve öfkeyi azaltmanın en kolay ve ilkel yolu olan şiddete baş vuruyorlar. Yani, ekonomik sistem bireyde saldırganlık ortaya çıkarıyor. Bireyler arasındaki kutuplaşma: Bir yandan da sosyopolitik düzende gruplar ve bireyler arasında kutuplaşma şiddeti

kolaylaştıran bir etki yapıyor. Her coğrafyada yaygın görülen ırk, etnik köken, milliyet, din, cinsiyet, cinsel kimlik, fikir temelli ayrımcılık ve ötekileştirme şiddeti besliyor. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve yasalar-daki sorunlar: Kadına şiddetin temelinde toplum bilincine kazınmış toplumsal cinsiyet rollerinin yarattığı eşitsizlik var. Kadın ve erkeği birbirinden ayırdığı varsayılan biyolojik ve psikolojik özellikler erkeğin kadından üstün olduğu anlayışını besliyor. Kadını toplum bilincine zayıf, yetersiz, kontrol edilmesi, sahiplenilmesi gereken bir varlık olarak yerleştiriyor. Erkeği de üst cinsiyet olarak konumlandırıyor; ona güç ve kontrol rolü veriyor. Kadını ötekileştiren bu bakış açısı onun aşağılanmaktan fiziksel ve cinsel şiddet görmeye, eğitim alamamaktan istediği işe girememeye, ekonomik imkanlardan faydalanamamaktan sağlık hizmeti alamamaya varan boyutta ayrımcılığa uğramasına yol açıyor. Toplumda artan muhafazakarlaşma maalesef kadını erkek arasındaki bu ayrışmayı derinleştiriyor ve kadına şiddeti kolaylaştırıyor. Buna ek olarak yasalar ve bunların uygulamaları kadını korumak için güçlü bir kalkan görevi göremiyorlar. Şiddete karşı duyarlılık: Diğer yandan bazı güncel alışkanlıklarımız bizi şiddete karşı duyarlılaştırdığı için onu önleyen şekilde davranmıyoruz. Şiddet içeren bilgisayar oyunları, film ve dizileri, haber-

leri uzun süre boyunca düzenli izlemek insanların şiddete karşı duyarlılaştıran bir etki yapabilir. Bu şekilde, birey şiddet eylemleriyle gündelik hayatında karşılaş-tığında bunları daha doğal karşılayabilir ve gereken duygusal tepkiyi vermez. Bu onu illa şiddet uygulamaya yatkın hale getirmez, sadece şiddet karşısında tepki-siz kalmasına neden olur. Bu da şiddetin artması için elverişli bir ortam yaratıyor. Yaygın yanlış inançlar: Daha bireysel dü-zeyde öfkeyi boşaltmak gerektiğine dair yaygın yanlış inançlar saldırganlığı kolay-laştırıyor. Bu duyguyla başka şekilde baş etmeyi bilmeyen kişi vurup kırıp dökerek öfkesini yönetmeye, azaltmaya çalışıyor. Ama bu yöntem saldırgan davranışların devam etmesine neden oluyor.

NELER YAPILMALI?

"Şiddetle mücadele köklü değişimler gerektiriyor" diyor Şalcıoğlu, yapılması gerekenlerle ilgili ise şunları söylüyor: "Geniş bir çerçevede, ütopyik olarak, ekonomik eşitlik sağlanması ve ayrımcı-lığın sonlanması: şiddeti azaltacak en köklü değişimlerdir. Diğer yandan şiddet içermeyen dil kullanımının ve davranışların küçük yaştan itibaren çocuğa modellen-mesi, öfke yönetimi için işlevsel yöntemle-rin erken dönemlerden itibaren çocuğa kazandırılması toplumda şiddeti azaltabi-lecek uzun vadeli girişimler olacaktır."



Şiddet olaylarına karşı Zihin Sağlığınızı Korumak İçin 7 Öneri



Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, televizyonlarda ve gazetelerde gündeme gelen, sosyal çevrede artan şiddet olaylarına karşı zihinsel sağlığını korumak için önerilerde bulundu.

Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreç içerisinde kanıksandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olağan gibi anlaşılmaya da bir başka sorun" diyor.

Şiddet öğrenilen bir davranıştır

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor:

"Şiddet öğrenildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve 'Topu alabildiğime göre doğru bir şey yapıyorum' diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başlandı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddete genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girerse' diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. 'Ben de işin içine girsem bana da bir şey yapabilir' diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisinde giriyoruz."

Sanat, mizah ve oyunla ilgilenin

Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişide altta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini

izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor. Prof. Dr. Beyazyürek'in bu durumlardan etkilenmek istemeyenlere önerileri ise şöyle:

Şiddet haberlerini izlemeyin: Mümkün olduğu kadar televizyon haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var.

Açık oturum izlemeyin: Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin. Orada da insanlar saygın olmayacak şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tarafa dikte ettirme boyutuna geçti. Bu programlardan da uzak durun.

Gündüz kuşağı programlarından uzak durun: Gündüz kuşağındaki programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin.

Sanatla ilgilenin: Bunları izlemek yerine bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangisine ilginiz varsa ona yönelebilirsiniz.

Hayatınızda mizaha yer verin: Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değildir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaşatır. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağınız bir şeyle ilgilenin.

Oyun oynayın: Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetişkinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatıcı bir eylem hem de şiddet kavramından uzaklaştırır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz.

İçinizdeki çocuktan uzaklaşmayın: Herkesin içerisinde bir çocuk vardır. Bu çocuktan uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İçindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın.

Haber: Mehmet Ünsal



Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri

Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, televizyonlarda ve gazetelerde gündeme gelen, sosyal çevrede artan şiddet olaylarına karşı zihinsel sağlığını korumak için önerilerde bulundu

Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Psikiyatrist Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreci içerisinde kanksandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olagan gibi anlaşılması da bir başka sorun" diyor.

ŞİDDET ÖĞRENİLEN BİR DAVRANIŞTIR

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor; "Şiddet öğrenildikçe de kanksanır. Çocuk okula arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve 'Topu alabilirdiğime göre doğru bir şey yapıyorum' diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başladı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddetle genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girerse' diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. Ben de işin



İçine giresem bana da bir şey yapabilir" diye düşünüyor. Bir süre sonra olay kanksanmaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisine giriyoruz."

SANAT, MİZAH VE OYUNLA İLGİLENİN

Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişi de alta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor. Prof. Dr. Beyazyürek'in bu durumlarından etkilenmek istemeyenlere önerileri ise şöyle; Şiddet haberlerini izlemeyin. Mümkün olduğu kadar televizyon haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var.

AKIÇ OTURUM İZLEMİYİN

Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin. Orada da insanlar soygün olmayacak şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tara-

fa dilte ettirme bayutuna geçti. Bu programlardan da uzak durun. Gündüz kuşağı programlarından uzak durun; Gündüz kuşağındaki programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin.

SANATLA İLGİLENİN

Bunları izlemek yerine bir sanata uğraşın ya da sanatla beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangisine ilginiz varsa ona yönelebilirsiniz.

HAYATINIZDA MİZAHA YER VERİN

Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değildir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaratır. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağınız bir şeyle ilgilenin.

OYUN OYNAYIN

Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetiş-

kinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatacaktır bir eylem hem de şiddet kavramından uzaklaştıracaktır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz.



İÇİNİZDEKİ ÇOCUKTAN UZAKLAŞMAYIN

Herkesin içerisinde bir çocuk vardır. Bu çocukla uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İçindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın.



Şiddete karşı SANAT!

Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Şiddet içerikli yayınlar izlemeyin. Bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz" dedi

SON günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreci içerisinde kanıksandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olağan gibi anlaşılması da bir başka sorun" diyor.

Öğrenilen bir davranış

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor: "Şiddet öğretildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve 'Topu alabildiğime göre doğru bir şey yapıyorum' diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başlandı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddetle genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girerse' diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. 'Ben de işin içine girersem bana da bir şey yapabilir' diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisinde giriyoruz."

Sanat ve mizahla ilgilenin

Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişide alta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor. Prof. Dr. Beyazyürek'in bu durumlardan etkilenmek istemeyenlere önerileri ise şöyle: "Şiddet haberlerini izle-



meyin: Mümkün olduğu kadar televizyon haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var. Açık oturum izlemeyin: Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin. Orada da insanlar saygın olmayacak şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tarafa dikte etirme boyutuna geçti. Bu programlardan da uzak durun.

Gündüz kuşağı programlarından uzak durun: Gündüz kuşağındaki programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin. Sanatla ilgilenin: Bunları izlemek yerine bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangisine ilginiz varsa ona yönele-

bilirsiniz. Hayatınızda mizaha yer verin: Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değildir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaşatır. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağımız bir şeyle ilgilenin.

Oyun oynayın: Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetişkinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatıcı bir eylem hem de şiddet kavramından uzaklaştırır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz. İçinizdeki çocukta uzaklaşmayın: Herkesin içerisinde bir çocuk vardır. Bu çocukta uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İçindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın."





Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, televizyonlarda ve gazetelerde gündeme gelen, sosyal çevrede artan şiddet olaylarına karşı zihinsel sağlığını korumak için önerilerde bulundu.

ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUYUN

HABER MERKEZİ-

Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreci içerisinde kanıksandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olağan gibi anlaşılmaması da bir başka sorun" diyor.

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor:

"Şiddet öğrenildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve 'Topu alabildiğime göre doğru bir şey yapıyorum' diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle

de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başlandı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddete genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girerse' diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. 'Ben de işin içine girersem bana da bir şey yapabilir' diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisinde giriyoruz."

Sanat, mizah ve oyunla ilgilenen Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişide alta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor. Prof. Dr. Beyazyürek'in bu durumlardan etkilenmek istemeyenlere önerileri ise şöyle:

Şiddet haberlerini izlemeyin: Mümkün olduğu kadar televizyon

haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var.

Açık oturum izlemeyin: Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin.

Orada da insanlar saygın olmaya, caka şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tarafa dikte ettirme boyutuna geçti. Bu programlardan da uzak durun.

Gündüz kuşağı programlarından uzak durun: Gündüz kuşağındaki programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin.

Sanatla ilgilenin: Bunları izlemek yerine bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangisine ilginiz varsa ona yönelebilirsiniz.

Hayatınızda mizaha yer verin:

Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değildir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaşatır. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağınız bir şeyle ilgilenin.

Oyun oynayın: Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetişkinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatıcı bir eylem hem de şiddet kavramından uzaklaştırır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz.

İçinizdeki çocuktan uzaklaşmayın: Herkesin içinde bir çocuk vardır. Bu çocuktan uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İçindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın.



Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri

Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor

Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreç içerisinde kanıksandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olağan gibi anlaşılması da bir başka sorun" diyor.

Şiddet öğrenilen bir davranıştır

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor: "Şiddet öğrenildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve 'Topu alabildiğime göre doğru bir şey yapıyorum' diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başlandı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddete genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girerse' diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. Ben de işin içine girersem bana da bir şey yapabilir' diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisinde giriyoruz."

Sanat, mizah ve oyunla ilgilenin

Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişiye altta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor.

PROF. DR.

BEYAZYÜREK'İN BU DURUMLARDAN

ETKİLENMEK İSTEMEYENLERE

ÖNERİLERİ İŞE ŞÖYLE:

1.Şiddet haberlerini izle-

meyin: Mümkün olduğu kadar televizyon haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var.

2. Açık oturum izlemeyin: Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin. Orada da insanlar saygın olmayacak şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tarafa dikte ettirme boyutuna geçti. Bu programlardan da uzak durun.

3. Gündüz kuşağı programlarından uzak durun: Gündüz kuşağındaki programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin.

4. Sanatla ilgilenin: Bunları izlemek yerine bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabi-



Psikiyatrist Prof. Dr.
Mansur Beyazyürek

lirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangesine ilginiz varsa ona yönelebilirsiniz.

5. Hayatınızda mizaha yer verin: Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değil-

dir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaşatır. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağınız bir şeyle ilgilenin.

6. Oyun oynayın: Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetişkinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatıcı bir eylem hem de şiddet kavramından uzaklaştırır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz.

7. İçinizdeki çocuktan uzaklaşmayın: Herkesin içerisinde bir çocuk vardır. Bu çocuktan uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İçindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın.

ŞİDDET OLAYLARINA KARŞI ZİHİN SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN 7 ÖNERİ

Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyoruz ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, televizyonlarda ve gazetelerde gündeme gelen, sosyal çevrede artan şiddet olaylarına karşı zihinsel sağlığını korumak için önerilerde bulundu. Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreci içerisinde kanıksandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olağan gibi anlaşılması da bir başka sorun" diyor. Şiddet öğrenilen bir

davranıştır. Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor: "Şiddet öğrenildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve 'Topu alabildiğime göre doğru bir şey yapıyorum' diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başlandı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddete genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girerse' diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. 'Ben de işin içine girsem bana da bir şey yapabilir' diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisinde giriyoruz." Sanat, mizah ve oyunla

ilgilenen Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişide alta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir.



Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor. Prof. Dr. Beyazyürek'in bu durumlardan etkilenmek istemeyenlere önerileri ise şöyle: Şiddet haberlerini izlemeyin: Mümkün olduğu kadar televizyon haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var. Açık oturum izlemeyin: Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin. Orada da insanlar saygın olmayacak şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tarafa dikte ettirme boyutuna geçti. Bu programlardan da uzak durun. Gündüz kuşağı programlarından uzak durun: Gündüz kuşağındaki

programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin. Sanatla ilgilenin: Bunları izlemek yerine bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangisine ilginiz varsa ona yönelebilirsiniz. Hayatınızda mizaha yer verin: Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değildir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaşatır. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağınız bir şeyle ilgilenin. Oyun oynayın: Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetişkinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatıcı bir eylem hem de şiddet kavramından uzaklaştırır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz. İçinizdeki çocuktan uzaklaşmayın: Herkesin içerisinde bir çocuk vardır. Bu çocuktan uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İçindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın. (Haber Merkezi)



Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri

Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, televizyonlarda ve gazetelerde gündeme gelen, sosyal çevrede artan şiddet olaylarına karşı zihinsel sağlığını korumak için önerilerde bulundu.

HABER MERKEZİ

Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreç içerisinde kanıksandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olağan gibi anlaşılması da bir başka sorun" diyor.

ŞİDDET ÖĞRENİLEN BİR DAVRANIŞTIR

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor:

"Şiddet öğrenildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örne-



ğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve "Topu alabildiğime göre doğru bir şey

yapıyorum" diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir

şey gibi algılanmaya başlandı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddete genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girerse' diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. 'Ben de işin içine girersem bana da bir şey yapabilir' diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisine giriyoruz."

SANAT, MİZAH VE OYUNLA İLGİLENİN

Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişide altta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor.

Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını koruyun

SEVCAN BATUR

İSTANBUL- Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, televizyonlarda ve gazetelerde gündeme gelen, sosyal çevrede artan şiddet olaylarına karşı zihinsel sağlığımızı korumak için önerilerde bulundu.

Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor.

Bu olayların süreç içerisinde kanıklandığını belirten Beyazyürek, "Bunların olağan gibi anlaşılması da bir başka sorun" diyor.

ŞİDDET ÖĞRENİLEN BİR DAVRANIŞTIR

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor:

"Şiddet öğrenildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve 'Topu alabildiğime göre doğru bir şey yapıyorum' diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başlandı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddete genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor. Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da 'Ya benim de başım belaya girirse' diye müdahalede bu-



lunmak istemiyorlar. 'Ben de işin içine girersem bana da bir şey yapabilir' diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisine giriyoruz."

SANAT, MİZAH VE OYUNLA İLGİLENİN

Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, "Eğer kişide altta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı" diyor. Prof. Dr. Beyazyürek'in bu durumlardan etkilenmek istemeyenlere önerileri ise şöyle:

1. Şiddet haberlerini izlemeyin: Mümkün olduğu kadar televizyon haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var.

2. Açık oturum izlemeyin: Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin. Orada da insanlar saygın olmayacak şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tarafa dikte etme boyutuna

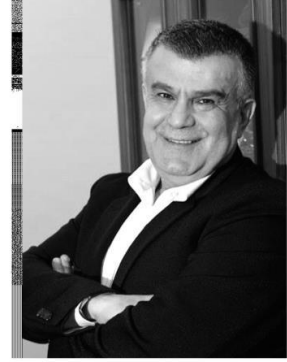
geçti. Bu programlardan da uzak durun.

3. Gündüz kuşağı programlarından uzak durun: Gündüz kuşağındaki programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin.

4. Sanatla ilgilenin: Bunları izlemek yerine bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangisine ilginiz varsa ona yönelebilirsiniz.

5. Hayatınızda mizaha yer verin: Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değildir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaşar. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağınız bir şeyle ilgilinin.

6. Oyun oynayın: Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetişkinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatıcı bir eylem hem de şiddet



kavramından uzaklaştırır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz.

7. İcinizdeki çocuktan uzaklaşmayın: Herkesin içerisinde bir çocuk vardır. Bu çocuktan uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İçindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın.

