

psychoforte  500mg

Aylık sıkıntı dindiren e-dergi

aralık 2009  
www.edagokduman.com



# Hişt..

Fotoğraf Faruk Akbaş

## ANNELERİN EN BÜYÜK SIKINTISI ÇOCUKLARDA YEME PROBLEMİ

0-6 yaş döneminde annelerin-babaların özellikle vurguladığı bir problemdir .

“O kadar özenerek hazırlıyorum bir lokma bile yediremiyorum, benimle hep inatlaşıyor ve asla sözümü dinlemiyor.”

“ Bir türlü YEMİYOR sadece televizyon karşısında yemek yedirebiliyorum.” gibi ifadeler kullanılmaya başlamışsa yemek yemek gibi çocuğunuzun sağlıklı gelişimi için gerekli olan bu temel ihtiyaç problem olmaya başlamış demektir.

Yemek yemek ; çocuğunuzun önemli fiziksel ihtiyaçlarından biridir. Düzenli ve yeterli düzeyde beslenme çocuğunuzun sağlıklı büyümesi açısından öncelikli koşullardan biridir. Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için almış olduğunuz yeşil ve vitamin dolu sebzelerle sıf sağlıklı beslensin diye saatlerinizi ayırarak hünerli ellerinizle hazırlamış olduğunuz o güzel tabağı önüne koyduğunuzda red cevabı almanız sizi çileden çıkarabilir. İşte burada sabırlı olmalı ve öfkenizi kontrol etmelisiniz. Hazırladığınız o güzelim yemeği yemiyor ...peki bu durumda ne yapmalısınız. [devamı için tıklayın...](#)

Sağlıklı Günler..  
Psk Eda Gökdoğan



## ARALIK Notları...



Fotoğraf Gülnur Sözmen

### ÖFKENİZİ KONTROL EDİN

İş yerinizde ya da evde artık kontrolünüzü kaybettiniz , artık hiçbir şeye ve hiçbir kimseye dayanamıyorsunuz, ya ilk karşınıza çıkan canlı-cansız bir şeye ya da kendinize zarar verecek bir boyuttasınız, kendinizi bir türlü tutamıyorsunuz ve..

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Cem Boyner

### ERGENLİK DÖNEMİNDE DEPRESYON

Çocukluk döneminden gençlik dönemine geçişi ergenlik dönemi olarak tanımlayabiliriz.Bu dönemde çocukta fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal olarak belirgin değişimler gözlemlenir.

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Yusuf Tuvi

### ESKİ ANNELER .. YENİ ANNELER..

Anne olmak... Hiç şüphesiz harika bir duygu. En zor içtenlikle bu cevabı verebiliyor. Şimdiki anneler ; toplum eş , hem iyi bir anne hem de başarılı bir iş kadını olma ç

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Gülnur Sözmen

### MUTLU BİR İLİŞKİ İÇİN...

Sevme ve sevilme ihtiyacınızı karşılamak için nelerden faydalanıyorsunuz...

Aileniz, arkadaşlarınız ve sevgiliniz. Tüm bu alanlardan ya da her birinden ayrı ayrı beslenmek sağlıklı bir insanın oluşumu için çok önemlidir.

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



# Yaşamdan Öyküler...

## Zor bir yaşamın öyküsü ...

**soru:** Merhaba ben 24 yaşında evli bir bayanım 15 yaşında 6 akrabamı depremde kaybettim. 1yıl sonra dedem öldü sonraki yıl babamı kendi ellerim arasında kaybettim. 2yıl sonra eniştem silahla vurularak öldü, 2 hafta önce de amcamı kaybettik hayattan o kadar soğudum ki artık başkasının ölümünü göreceğime kendim öleyim diye dua ediyorum bu arada esim de çocuk istiyor ama ben olumlu bakamıyorum şimdi eşim de benimle konuşmuyor çok bunalıyorum yardımcı olursanız sevinirim doktora gitmek istemiyorum kolay gelsin

**cevap:** Merhaba; Bu duygulara sahipken bir çocuk sahibi olmanız sağlıklı olmayacaktır , hazır olduğunuz ve kendinizi iyi hissettiğiniz bir dönemde bu karar verilmelidir. Üst üste gelen bu vefatlar sizi elbette ki üzmüştür, bu beklediğimiz bir sonuçtur bir süre sonrasında bu duyguların azalması ve günlük yaşantınıza geri dönmeniz gerekir eğer bunu başaramıyor ve yaşam için gerekli enerjiye sahip olamadığınızı düşünüyorsanız bir uzman desteği almak yararlı olacaktır . Yaşamınız her şekilde devam ediyor. Sağlıklı günler dilerim.

## Olumsuz düşüncelerin kontrol edilmesi...

**soru:** Günaydın hocam ben 30 yaşındayım hocam kalp rahatsızlığım var onun haricinde bir rahatsızlık yok ama son 2 aydır sürekli öleceğim fikri oluştu bende önceleri de vardı ama son zamanlarda daha da arttı özellikle geceleri o fikirden nasıl kurtulabilirim ne önerirsiniz çoğu zaman yalnızım, evliyim, eşim seyahatte genelde çocuk da yok olamayışı da kalp rahatsızlığına bağlı depresyonda olabilir miyim acaba hiç psikoloğa gitmedim cevaplarsanız çok memnun olurum şimdiden çok teşekkürler iyi günler.

**cevap:** Merhaba, hastalıklara bağlı olarak ortaya çıkan bazı psikolojik rahatsızlıklar söz konusu olabiliyor bazı kişilik özelliklerinin varolması bu sürecin daha yoğun yaşanmasına zemin hazırlayabiliyor, bir anksiyete veya depresif süreç yaşıyor olabilirsiniz , bu nedenle bir uzmana birebir danışmanızı öneririm , sağlıklı günler...

## Su Hanım ' in Kısırılık Duyguları....

**soru:** Merhabalar, Eda hanım ben çok kısır bir bayanım, istemesem de maalesef kendime engel olamıyorum , hastalık derecesinde olduğunu düşünüyorum artık yeni evliyim evliliğimin bitmesinden korkuyorum yardımınıza ihtiyacım var ne yapmalıyım esim bundan çok rahatsız paranoyaklık başladı olmayan şeyler düşünüyorum olmuş gibi varsayıyorum kendi aptallığıma inanıp eşimi de kendimi de mutsuz ediyorum

**cevap:** Merhaba Su Hanım; bu konu ile ilgili öncelikle bir psikiyatri uzmanından destek almanız gerekmektedir, bu şüpheleri siz kontrol etmekte güçlük çekiyorsanız ve evliliğiniz zarar görmeye başlamışsa geç kalmamanız önemlidir, bunun için kendinizi suçlamayın bu düşünce ve duygularınız içinde bulunduğunuz duruma bağlı olarak ortaya çıkıyor olabilir,alacağınız destek sizi rahatlatıcak ve evliliğinizi de olumlu etkileyecektir sağlıklı günler ve mutluluklar dilerim ...

[cevaplanmış sorularımızı incelemek için tıklayınız...](#)

## Aralık Aktiviteleri..

Kendinize zaman ayırabileceğiniz..

<b>mekan</b>	<b>Giritli İdilica</b>	<a href="http://www.giritliidilica.com">cihangir / istanbul www.giritliidilica.com</a>
<b>spor</b>	<b>Orienteering</b>	<a href="http://www.istanbulorienteering.org">İstanbul Orienteering Spor Kulübü Derneği www.istanbulorienteering.org</a>
<b>kitap</b>	<b>Masal otobüsü düt düt</b>	<a href="#">Tivmaş Yayınları</a> Müjgan Şeyhi

**18-20 aralık 2009**

Her yaştan oyun severlere "Mangala City' s Nişantaşı / İstanbul

**29 ocak 2010**

"Flying Superkids - Uçan Süper Çocuklar  
Türker İnanoğlu Maslak Show Center

Bu sayımızdaki tüm fotoğraflar PhotoWorld Dergisinden alınmıştır. [www.photoworld.com.tr](http://www.photoworld.com.tr)