

# psychoforte



500mg

Aylık sıkıntı dindiren e-dergi

eylül 2009

[www.edagokduman.com](http://www.edagokduman.com)



## Hişt..

**Her yıl 1 ocağa girmeden önce ne dilersiniz ?  
Sağlıklı , mutlu ve huzur dolu bir yaşam ..**

Bu beklentilere ulaşmak için çaba gösterip göstermediğinizi gelin birlikte düşünelim. Herkes bu üç şartın yerine gelmesini ister. Sabah huzurla uyanmak, işe gittiğinde yüksek bir motivasyonla çalışmak , iş çıkışında sevdiği kişilerle keyifli sohbetler yapıp kahve yudumlamak, akşam eve gittiğinde kendisine zaman ayırarak " ne güzel bir gün geçirdim" tebessümü ile yumuşak yastığa başını koyarak uyumak .

Bunu başarmak ne kadar mümkündür. Uzmanlara danışan bir çok kişi mutluluk, güven dolu bir ilişki ve burada bahsettiklerimiz gibi bir yaşam istiyor.

Bireyler, yaşamdaki yerinin nerede olduğunu bilmesi gerekir. Bu aslında kişinin kendisinin farkında olma kavramıdır. Ben "Geçmişte ne istemiştım? , İstedğim yerde miyim? , Neden bu noktadayım? Şimdi ne yapmam veya Nasıl davranmam gerekir? " Bu değerlendirmenin sağlıklı bir dönemde yapılması en önemlisidir. Çünkü kişi mutsuzken ve depresif bir durumdayken sağlıklı bir değerlendirme yapması güç olabilmektedir. Bu gücü ve enerjiyi yaratabilmek kendine zaman ayırmalı ve o dönemde stres yaratan etkenlerden uzak durmayı başarabilmelidir. Eğer bu güce bir türlü sahip olamadığını hissediyorsa işte o zaman bir uzman desteği gereklidir. Bu cümleyi duymak birçok kişiye maddi imkansızlıklar ya da inkarlar nedeni ile itici gelse de bu danışmanlık sürecinden de ibaret olabilir. Uzmanınızın önerisi tedavi süreci olacaksa da bunu rahatsızlığın düzeyi ve şiddeti belirlemektedir.

Yaşamda her şeyi kontrol edebilmek ya da yaşamımızı istediğimiz gibi yönetmek mümkün olmayabiliyor. Bazen hayal ettiğimizden çok daha farklı yerlerde olduğumuzu görebiliyor ve bundan büyük mutsuzluk duyabiliyoruz. İşte harekete geçmek burada başlıyor . Bu gücü kendinizde bulmak için çaba gösterin . Çabalarınıza gücünüz yetmediğinde de geç kalmadan bir uzmana danışın.

Sağlıklı Günler..  
Psk Eda Gökdoğan



## Eylül Notları...



### **BOŞANMA SÜRECİ VE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Evliliğin bittiğini düşünmek, geçmişte yaşanan iyi ve kötü anıların film şeridi gibi gözlerin önünden geçmesi kişide farklı bir duygu yaratır. Gerçekten bitmesi gerekiyor mu? Yoksa biraz daha çaba gösterilmeli mi? Kararsızlık, üzüntü, öfke, sevgi, pişmanlık, mutluluk gibi karmakarışık duygular yoğun olarak yaşanır... [devamı için linki tıklayın.](#)



### **HİPOKONDRIYAZİS ( HASTALIK HASTALIĞI) NEDİR ?**

Bu kelimeyi kullanan kişilerin sayısı oldukça yaygın. Mevsimsel değişiklikler, okul ya da iş ortamına uyum sağlayamama, iletişim sorunları, bir yakını kaybetme, bir hastalık süreci, biten bir aşk, kötü giden işler ya da maddis sorunlar ... [devamı için linki tıklayın.](#)



### **HANGİ DURUMLARDA ÇOCUK PSİKOLOĞUNA BAŞVURMALISINIZ?**

Artık birçok anne hamilelik döneminden itibaren bebek ve çocuk gelişimi / psikolojisi ile ilgili dergiler, kitaplar, web sayfaları karıştırıyor. Forumlarda diğer anneler ve uzmanlardan bilgi alıyor. [devamı için linki tıklayın...](#)



## Yaşamdan Öyküler...

### Gamze Hanım' ın kızı ile yaşadıkları..

**soru:** Merhabalar kızım 16 aylık ancak yaşına göre fazla sinirli mesela bir yere dokunduğunda yapma dediğimizde inadına orada ne varsa alıp yere atıyor eline ne geçerse balkondan aşağı atıyor çok küçük olduğu için ceza veremiyorum söylediklerimizi anlıyor ama işine gelmiyor sanırım kızıma kendimi nasıl ifade edebilirim bu alışkanlıklarından nasıl vazgeçirebilirim?

**cevap:**Merhaba Gamze hanım; anlattıklarınız bu yaş dönemine ait olan genel bir özelliklerdir. Bu dönemde merak oldukça fazladır . Bir de buna yürüme becerileri de eklenince keşifler daha hızlı ve daha tehlikeli olabiliyor. Bu birçok anne – babayı yorsa da sabırlı olmayı başarabilmeliler. Bu sabrı elde etmek kendilerine zaman ayırmaları ile mümkündür. Bahsettiğimiz merakı gelişimi için de çok önemlidir, gelişimi destekler. Bu nedenle “hayırlar” ve “yapmalar” la onu engellemeli yapmasını istemediğiniz davranışlarda da oyunla dikkatini başka bir yöne çekmelisiniz. Onunla inatlaşmayın bu aranızdaki iletişimi daha da bozarak çocuğunuzu size daha uyumsuz hale getirir. Hoşcakalın

### Hülya Hanım ve yaşadığı duygular..

**soru:** Mrh. Eda hanım, ben 4 yıllık evliyim ve çocuğumuz olmuyor. doktora düzenli olarak gidiyorum. Daha bir sonuç alamadık. Benim sorunum çevremdeki insanlar sanki bana baskı yapıyor. Yani çocuğumun olmayışını birkaç kişiyle paylaşabildim, diğer kişilere daha çocuk istemiyoruz diyorum. Yada bir bahane uyduruyorum. Ama insanların bana daha çocuk yok mu? sıra sizde. çocuk yapın artık. sevelim demelerinden sıkıldım. Bu bana baskı gibi geliyor. Bunaldım artık. Bu durumu nasıl atlatabilirim.İyi çalışmalar

**cevap:** Merhaba Hülya Hanım; bu tedavi süreci eşler için oldukça zordur. Kendi yaşadıklarının yanında bir de çevreden gelen meraklı sorular bu süreçteki stres düzeyini daha da arttırabiliyor. Tedavi sürecindeki stres düzeyin az olması başarıya ulaşmak için çok önemlidir. Bunu doktorunuz da size iletmiştir. Tüm tedavi boyunca öncelikle iletişim halinde olacağınız kişi doktorunuzdur. Onun dışında kimse ile bu durumu konuşmak ve tedavi süreci ile açıklama yapmak zorunda değilsiniz. Size bir soru sorulduğunda hafifi bir gülümseme kısa cevaplar verin ve ilgileri için teşekkür edin. Siz ne kadar az cevap vererseniz gelen sorular o kadar az olacaktır. Önemli olan tedavinize kendinizi vermeniz , tedavinize hekiminize güvenmeniz ve eşinizle olan sıcak iletişiminizdir. Sağlıklı günler..