

psychoforte



500mg

Aylık sıkıntı dindiren e-dergi

ekim 2009

www.edagokduman.com



Hişt..

Fotoğraf Ali İhsan Gökçen

Sonbahar Depresyonuna Dikkat Edin ?

Yaz bitti , güneşli günler yerini yağmur bulutlarına bırakıyor. Sonbaharla birlikte enerjinizin azaldığını, sabah uyanmakta zorlandığınızı , yataktan kalkmakta güçlük çektiğinizi fark edebilirsiniz . Bu durumun nedeni; sonbahar depresyonu olabilir.

Depresyon ile birlikte kişide ; isteksizlik, karamsarlık, sıkıntı, çabuk öfkelenme, yorgunluk , sabahları yorgun ve bitkin uyanma , uykusuzluk ya da çok uyuma isteği, neşesiz ve sinirli bir ruh hali, hareketlerde yavaşlama, geçmişe yönelik suçluluk ve pişmanlık duyguları,cinsel istekte azalma, dalgınlık, unutkanlık , iştahta artma veya azalma belirtileri görülmektedir. Sonbaharın gelmesi ile birlikte bu belirtilerden birkaçını yaşıyorsanız mevsimsel bir depresyondan bahsedebiliriz.

Bu depresyonu ortaya çıkaran nedenlerden birisi ; azalan güneş ışınlarıdır. Yetersiz gelen güneş ışınları hormonları , beynin kimyasını ve uykuyu düzenleyen biyolojik saati olumsuz etkilemektedir. Dik gelen güneş ışınları serotonin dediğimiz mutluluk hormonlarının daha fazla üretimine neden olmaktadır. Melatonin dediğimiz hormon; karanlıkta , ışısız ortamlarda daha fazla salgılanır ve uyku hormonu olarak adlandırılır. Gözlerimiz ışık enerjisini kimyasal bir enerjiye dönüştürebilir. Bu nedenle sonbaharla birlikte az gelen ışınlar mutluluk hormonlarının salgılanmasını azaltıp uyku hormonlarının artmasına neden olarak sonbahar depresyonunun oluşmasına neden olmaktadır.....

[Devamı için tıklayın..](#)



Ekim Notları...



Fotoğraf Gültekin Çizgen

"TOPLUM İÇİNDE KONUŞAMIYORUM" SOSYAL FOBİ

Sosyal ortamlarda kendini ifade edememe, sosyal ilişkilere başlayamama ya da devam ettirememeye, kendine güvenmeme, sürekli kendini eleştirme ve buna eşlik eden heyecan belirtileri bir sosyal fobiyi işaret edebilir.

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Faruk Akbaş

ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR...

İlk deneyimlerin başarılı geçmesi çocuğun psikolojisi, gelişimi ve gelecek yaşantıları açısından oldukça önemlidir.

İlk okula başlayacak olan birçok çocuk bazı endişelere sahiptir. " Okul dedikleri nasıl bir yerdir ? , Annem de okula gelecek mi ? , Oradaki çocuklar neler yapar ? , Neden okula gidiyorum? ,

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Tacettin Yüksel

ÇOCUĞUM ANAOKULUNA BAŞLIYOR...

Çocuğun aileden ayrı kalmayı başardığı bu ilk sosyalleşme sürecinin başarı ile tamamlanması çok önemlidir. Zamanında başarılmamış olan gelişimsel aşamalar ilerleyen dönemlerde daha zor başarılmakta, psikolojik olarak çocuğu daha olumsuz etkilemekte ve sağlıklı gelişimi olumsuz etkileyerek diğer gelişim alanlarına da zarar verdiği gözlenmektedir.

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Ömer Yağlıdere

DEPRESYON , YAŞAMDA VERİMSİZLİĞE NEDEN OLUYOR...

Sabah uyanıyorsunuz , içinizden işe gitmek gelmiyor ve her sabah aynı durumu yaşıyorsunuz . Zorla kalkıp üzerinize öylesine bir şeyler geçiriyor , servise zorla yetişerek iş yerine geliyorsunuz. Gün bitmek bilmiyor ve çalışacak enerjiye sahip değilsiniz. Çalışma arkadaşlarınızla konuşmak istemiyor, bazılarıyla çatışmalar yaşıyor, öfke nöbetleri geçiriyorsunuz..

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Yaşamdan Öyküler...

28 yaşında bir öğretmenin duyguları..

soru: Merhaba 28 yaşındayım.İnsanlarla iletişimi gayet iyi biriyim.Ancak işimde patronumla konuşamıyorum. Sürekli telaş ve heyecan oluyor. Toplulukta ise asla konuşamam. Aslında yapmak istediğim çok şey oluyor ama yapamıyorum. Okuldayken çoğu zaman sınıfta kalkıp konuşmak istemezdim. Herhangi bir şiir hikaye okurken sesim titrerdi. Ellerim titrer. Bu olay iş hayatımı olumsuz etkiliyor. Bu durumdan çok ama çok rahatsızım.Nasıl bir yol izlemeliyim.İlaç kullanmak istemiyorum.

cevap: Merhaba ; sosyal iletişim becerilerinizin geliştirilmesi gerekiyor, bu duruma sahip olunmasının en büyük nedeni kişinin toplum içindeki kendine bakış açısıdır , bu bakış açısı genelde olumsuzdur , başkalarının yeterli kendisinin yetersiz olduğu düşüncesi vardır, hata yapma ve rezil olma endişeleri yoğun olduğu için de kişi çaba göstermez, bu düşünce yapınızın terapi süreci ile değiştirilmesi mümkündür ilaç desteğinin gerekli olduğu durumlar da elbette ki vardır ama değerlendirme sonrası karar verilebilir, yaşadığınız durum bir sosyal fobi olarak tanımlanabilir , sağlıklı günler..

Berna Hanımın bebeğinin uyku problemi ...

soru: İyi günler, bebeğim şu anda 2 ay 5 günlük gece uykusu yavaş yavaş düzene girmeye başladı. 23 de yatıyor 7-8 de kalkıyor gece içinde bir defa emiyor. Ancak gündüz uykusuna çok zor dalıyor gözlerini ovuşturuyor , memede uykuya dalıyor ancak yatağına geçtiği anda uyanıyor. Eğer ki uyuması söz konusu ise gündüz maksimum 3 saat uyuyor . 2 aylık bir bebek için 11-12 saatlik uyku çok az değil mi ? ne yapabilirim bilmiyorum .Sallamayı da denedim olumlu sonuç alamadım daha çok korktu .Gündüz düzenli uyku için ne yapabilirim . Uyusun da büyüsün diye bir uyku damlası duydum ancak internet yolu ile satılıyor güvenemiyorum . Bana yardımcı olursanız sevinirim.

cevap: İki aylık bir bebek için sağlıklı uyku saati emme aralıklı gece ortalama 8,5 saat gündüz 7 saattir grafikler toplam uyku süresini ortalama 15 buçuk saat olarak gösteriyor, çocuk doktorunuzdan da bu toplam süreyi öğrenebilirsiniz derseniz, bir fiziksel rahatsızlığın eşlik edip etmemesi de sağlıklı uyku için çok önemlidir, uyku damlası vb gibi yatıştırıcı ve sakinleştiricilerle ilgili bir bilgim söz konusu değil , çocuk doktorunuza danışmadan bu tür ilaçları kesinlikle kullanmamanızı öneririm,anne memesi alan bebeklerde uykuya dalma genellikle emerken olduğu için memenin çekilmesi aşamasında uyanmalar olabiliyor, emme refleksi bebeğin duygusal gelişimi için de önemlidir, sadece sallama davranışını çok fazla alışkanlık haline getirmemenizi öneririm, bu davranış biçimi ilerleyen yaşlarda uykuya dalma süresini daha çok uzatmakta ve anneyi daha çok yormaya başlamaktadır. Uykuya dalana kadar bebeğinin yanında olabilir varlığınıza onu rahatlatarak uykuya dalmasını kolaylaştırabilirsiniz. Sağlıklı günler dilerim..

Berk Beyin evliliği ile ilgili sorunlar ..

soru: 4 yıldır evliyim,problemlili başlayan ve eşimin beni çok sevmesi sonucu başlayan bir evlilikti. Yıllar geçti, eşim değişmeye başladı, çalışmaya başlayınca, kariyer yapmaya başlayınca kendine güveninden olsa gerek giyimi, yaşamı davranışları değişti. Bende kıskançlık ve sorgulama, onda da hesap vermeme konusunda inat başladı. Zamanla kavgalarla yıprattık birbirimizi. Şimdi annesinin evinde ve bir çocuğumuz var çok çaresizim, çocuğum için katlanmalıyım ama ortak hiçbir şeyimiz kalmadı ve anti sosyal oldum.

cevap: Merhaba; sadece çocuğunuzu düşünerek bu evliliğe devam etme kararınız oldukça yanlış olur. Eşinizle iletişimin düzelmesi ve aranızdaki mücadelenin ortadan kalkması gerekiyor. Bunun için ikiniz de çaba göstermeli. Şu an ilişkiniz yıpranmış olsa da bu düzelebilir. Yanlış davranış biçimlerinin farkına varılması ve doğru davranış biçimlerinin oluşturulması için bir uzman desteği almanız en sağlıklıdır. Kıskançlık duygusunun ilişkiye zarar vermeyecek boyutta olması çok önemlidir. Eşinizin de sizin de bu ilişkiyi bu noktaya getiren nedenleri fark etmesi ve düzelmesi için çaba göstermesi çok önemlidir. Sen şöyle yaptın ben de bu nedenle öyle davrandım mücadelesi kesinlikle bırakılmalıdır. Bu davranış biçimi önce kişinin kendisine zarar verecektir. Sağlıklı ve mutlu günler..

Ekim Aktiviteleri..

Kendinize zaman ayırabileceğiniz..

mekan	Chocolate	maçka / istanbul	www.chocolatecafe.com
spor	Orienteering	İstanbul Orienteering Spor Kulübü Derneği	www.istanbulorienteering.org
kitap	Bozkır Çiçekleri	Yapı Kredi Yayınları	Selçuk Baran

01-31 ekim 2009 **11.Uluslararası İstanbul Bianeli** www.iksv.org

23 ekim 2009 "Kentimi Okuyorum" Çocuk Kitapları Yarışması "3-6 ve 7-12" yaşlar
TMMOB Mimarlar Odası Ankara Şubesi www.oyalamakagidi.com

Santralistanbul' da Çocuklara Doğum Günü

24-25 ekim 2009 Doğal Doğum Bilinci Ve Pilates Semineri **Byotell / Kozyatağı / İstanbul**
Jale Dural www.hamilelerkulubu.com

Bu sayımızdaki tüm fotoğraflar PhotoWorld Dergisinden alınmıştır. www.photoworld.com.tr