

psychoforte



500mg

Avlık sıkıntı dindiren e-dergi

ocak 2010

www.edagokduman.com



Hışt

Fotoğraf Faruk Akbaş

RENKLI BİR YIL GEÇİRMENİZİ
DİLİYORUZ

2009 yılında yaşamında sorun yaşayan yüzlerce kişiye , aileye , çocuca psikolojik destek verdik. Binlerce hikaye dinledik.. Boşanan ailelere yol gösterdik..Mutlu olmak için çaba gösterebilen her bireyin hikayelerinin güzel bittiğini keyifle izledik.

Yaşanan birçok sorunun düzelebileceğine bilimsel olarak inandık , danışanlarımızı mutlu olabileceklerine inandırdık,

OCAK Notları...

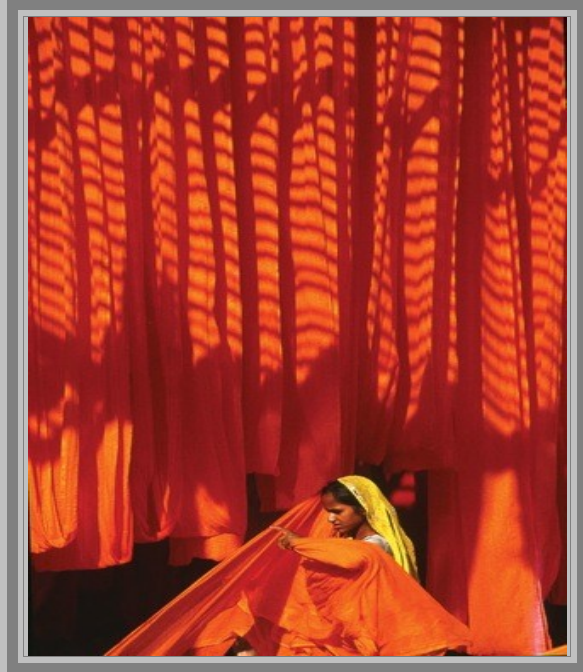


Fotoğraf Gülnur Sözmen

KONVERSİYON BOZUKLUĞU

Konversiyon Bozukluğu; bir nörolojik ve tıbbi bir hastalıkla açıklanamayan fazla nörolojik belirtinin birlikte gözüküğü bir bozukluktur. Bu belirtilere psikolojik etkenler etki etmektedir. Çünkü bu belirtilerin başlaması ya da alevlenmesi öncesinde çatışmalar ve diğer stres etkenleri söz konusudur.

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Yusuf Tuvi

MUTLU BİR HAMİLEYİM

Hamilelik süreci ; kadının yaşamında çok önemli bir dönemdir. .Bu dönemde duygular ve davranışlar hızla değişen hormonlara bağlı olarak farklılaşır ve kadının hassaslığı artar. Geçen her ay bebeğinin sağlığı ile ilgili endişeleri yükselir ve bu endişelere bağlı olarak oluşan sinirlilik çevresindeki kişiler tarafından sıklıkla gözlemlenir

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Oleg Bazhenov

ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ PROBLEMLERİ

Ailelerin ve öğretmenlerin çocukların büyüme dönemlerinde sıklıkla karşılaştıkları , baş etmekte yetersiz kaldıkları ve çözemediğinde bir uzman desteğini gerektiren problemlerli davranışların bütünüdür.

[Devamını okumak için tıklayın...](#)



Fotoğraf Oleg Bazhenov

ÖFKENİZİ KONTRO EDİN !!

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...

Bir anne ve 2 yaş dönemi..

SORU: Merhaba Eda Hanım; 18 aylık kızım var. 2-3 haftadır gözlemlediğimiz bir durumu sizinle paylaşmak istiyorum. istediği olmadığında yada hayır denildiğinde özellikle yüksek sesle hayır denildiğinde ters tepki veriyor, yapma dediğimiz şeyi inadına yapıyor ve özellikle kızdığıında kendine zarar veriyor saçını çekiyor, dilini çıkarıyor, etrafında ne görürse fırlatıyor yada yanında olanlara zarar vermek istiyor. Bunlar gelişim evresinde olağan durumlar mıdır yoksa bir uzmana götürmem gerekir mi ? Yardımlarınızı rica ederim.. Teşekkürler..

cevap: Merhaba; Bu dönemde hayırları mümkün olduğunca hayırlarınızı azaltmalısınız , yapmasını istemediğiniz davranışlarla sık uyarıda bulunmak yerine oyunla dikkatini başka bir yöne çekebilmelisiniz, bu yaş dönemi çocuğun kendisini ortaya koyduğu bir dönemdir, ve sağlıklı gelişimi için de bunun engellenmemesi gereklidir, dil gelişiminin yeterli düzeyde olmaması yani çocuğunuzun kendisini konuşarak ifade edememesi istek ve duygularını davranışları ile göstermesine neden oluyor,gün içerisinde enerjisini rahatlıkla boşaltabilmesi gerekiyor , iki yaş dönemi ile ilgili iki adet makalem size bu konuda yardımcı olacaktır, sorun devam ederse ve yetemediğinizi düşünürseniz bir uzmana danışmanızda yarar vardır .. sağlıklı günler

Evlilik ve iletişim....

SORU: Merhaba Eda Hanım. ben altı yıllık evliyim. Eşimle sürekli sorunlarımız oluyor. Sürekli beni eleştiriyor. isteklerime kulak vermiyor. Kendinde hiç suç bulmuyor. kendisinin her şeyi iyi yaptığını düşünüyor. Konuşmaya gelince her şeyin üstesine çıkmayı iyi biliyor. Özünde iyi bir insan olduğunu düşünüyorum. ama bu duruma katlanır bir yan kalmadı. Bir yol gösterirseniz sevinirim

cevap: Merhaba; Beklentilerinizi ve yaşadığınız sıkıntıları eleştirel bir tutum sergilemeden eşinize iletmelisiniz, bunun için iyi ve sorunsuz bir dönemi seçmelisiniz, kimsenin olmadığı ve kendinizi iyi ifade edebileceğiniz onun da sizi rahatlıkla dinleyebileceği bir ortam yaratın, öncelikle güzel duygularınızdan bahsedin, sonrasında da sizi mutsuz eden davranışlarını, birlikte çözüm yolları üretebilmek için ona yardımcı olun, bu konuda yeterli iletişimi kuramadığınızı gözlemliyorsanız birlikte bir uzman desteği almanız sağlıklı olacaktır . Hoşçakalın

Sinirlerinizi kontrol edebilmek için

SORU: Merhaba Eda hanım benim biri 9 diğeri 1.5yaşında 2 oğlum var, iki çocukla uğraşmak çok zor sürekli onların eğitimi beslenmesi ile ilgilenerek ve de ev işleriyle ilgilenmek kendimi unutturdu kendime hiç vakit ayıramıyorum bunaldım sinirleniyorum öfkeleniyorum bundan çocuklarımla etkilenmesini istemiyorum sinirlendiğim zaman nasıl kendimi kontrol nasıl edebilirim bu konuda bana yardımcı olur musunuz ?

cevap: Merhaba Nilda Hanım; Annelik elbette ki çocuklarınızın sorumluluğunu almayı gerektirir ama tamamen hayatınızı elinizden almayı gerektirmez , bu yaklaşım biçiminde olan her anne zamanla depresyon riski ile karşı karşıya kalmaya mahkumdur, kendinize zaman ayırmak zorundasınız bu önce kendiniz sonra evliliğiniz ve çocuklarınız için yapmanız gereken bir davranıştır, kendinize zaman ayırdığınız zaman çocuklarınızla daha iyi iletişim kurabilir, gün içerisinde yapacağınız işler için gerekli yaşam enerjisine daha çok sahip olabilirsiniz, spor, yürüyüş, arkadaşlarınızla keyifli sohbetler, hobi dergileri okuma neysen keyif alıyorsanız onu seçin ama geç kalmayın güzel haberlerinizi bekliyoruz, hoşçakalın

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

OCAK Aktiviteleri..

Kendinize zaman ayırabileceğiniz..

- spor** İSTANBUL ATLI SPOR KULÜBÜ İASK 2010 engel atlama yarışları / 16-17 ocak
www.istanbulatlisportkulubu.com
- mekan** CHEFSİSTANBUL YEMEK KURSLARI pasta, çikolata
www.chefsistanbul.com
- kitap** ANNE BU NE ? Remzi Kitabevi - Psikolog Jülide Sevim
- site** www.aku-med.net Akupunktur Tedavisi Prof Dr Kaya Özkuş
- müzik** Garden Of Eden / Relaxation DNR
- çocuk** UÇAN SÜPER ÇOCUKLAR Türker İnanoğlu Maslak Show Center / 29 Ocak

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