

SURAM BÜLTEN



SAYI 21

ARALIK, 2024

İÇERİK

1.KISIM

- Aşırı Düşünme (Overthinking) ile Baş Etmek 1
- Kendini Tanıma ve Kendini Kabul 5
- Yaşama Sevinci ve Umut Kavramları 9

2.KISIM

- Kediler Kelimelerle Görüntüleri Eşleştirebiliyor..... 12
- Sağlıklı Bir Beyin İçin 8 Saat Uyku Şart Mı?..... 14



HAZIRLAYANLAR

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

SEMAGÜL DİLEK

EMİNE İPEK

MERVE SOYLU

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

SERGEN DEMİR

ÖMER FARUK ÜNAL



AŞIRI DÜŞÜNME (OVERTHINKING) İLE BAŞ ETME

AŞIRI DÜŞÜNME (OVERTHINKING) NEDİR?

Dilimize İngilizce'den geçen overthinking kavramı "fazla düşünmek" anlamına gelmektedir. Geçmişe dair yaşadıklarınız ya da geleceğe yönelik bir konu hakkında gereğinden fazla ve yararlı olmayan bir şekilde uzun süre düşünmektir.



Aşırı düşünmek; Smith (2022) tarafından iki form olarak ele alınmış; ruminasyon ifadesiyle geçmişi düşünsel açıdan yeniden işleme ve endişe ifadesiyle gelecek hakkında sürekli olumsuz düşünülen ve felaket senaryolarında bulunulan zaman olarak tanımlanmıştır.

Bir problemi çözme umuduyla düşündüğümüzü zannederken aslında sadece o problemi durmadan kafamızda döndürerek hiçbir yere varamayabiliriz. Bu verimsizlik uzun vadede zihnimizi yorup kötü hissetmemize neden olabilir ya da problemleri çözmeye dair inancımızı kırıp kaygımızı artırabilir. Herkesin deneyimleyebileceği bu duruma "zihinsel gevşetme" de denir.



Aşırı düşünme (Overthinking) Belirtileri:

- Sürekli olarak geçmişte yaşadığınız pişmanlıkları, utandıığınız olayları düşünmek
- Geleceğe dair bir konu hakkında her ayrıntıyı düşünmek, kurgulamak
- Çok düşünmekten uykusuz kalmak
- İştahsızlık
- Önemli konularda karar verirken zorlanmak
- Sürekli "eğer şöyle olsaydı" ya da "keşke" cümleleri kullanmak
- Çevrenizdeki insanların hoşlanmadığınız davranışlarını zihninizde tekrar tekrar kurgulamak
- Kaygılandığınız şeylere çözüm üretebilmek yerine nedenleri üzerinde çok düşünmek
- Mesajları ve mailleri sık sık kontrol etmek
- Sıklıkla kendi kendinize sesli olarak konuşmak, canlandırma yapmak
- Müdahaleci ve takıntılı düşünceler
- Normal bir ortamda etkileşim kurabilmekte ve genel konuşmaları sürdürmekte güçlük çekmek
- Beklenmedik bir şekilde panik atak geçirme düşüncesi
- Düşünceler yüzünden sürekli kendini üzgün veya depresif hissetmek

Aşırı düşünme her zaman duvarlara bakıp uzun dalmalar şeklinde ortaya çıkmaz. Kimi zaman sabit bir konuda durmadan şaka yaparsınız ya da arkadaş grubunuzla toplandığınızda konuştuklarınız dönüp dolaşıp aynı konuya varır. Sonrasında çevrenizdekileri hep aynı konulardan bahsederek sıkıştığınızı düşünüp endişelenebilirsiniz. Diğer yandan kafanızın içinde tekrar eden düşüncelerle sıkışıp kalmak yalnız hissettirir ve konuşmak, rahatlamak için iyi bir yol gibi görünebilir. Fakat biraz konuşup rahatlasanız da zamanla aynı düşüncelerin aklınızda tekrar belirmesi olasıdır.



Genelde kaygılandığımız şeylerin birçoğu gerçekte kaygılanmamızı gerektirmeyecek şeylerdir. Ancak kötü hissederken bu fark edilmez. "Bu kadar kötü hissediyorsam kesin kötüdür." ön kabulüyle hareket edilir. Böyle zamanlarda bir an durup kağıdı kalemi elinize alıp düşüncelerinizi kağıda geçirebilirsiniz. Bu soruları kendinize sorabilirsiniz:

Şu an beni kaygılandıran şeyler neler?

Bunu şimdi düşünmenin faydası ne?

Değiştirebileceklerim neler?

Değiştiremeyeceklerim neler?

Aşırı Düşünme İle Baş Etme Yolları

Aşırı düşünme probleminden kurtulmak için ilk başta yaşadığınız şeyin doğal olmadığını fark etmeniz gerekir. Çünkü size anormal gelmeyen şeyi değiştirmek için motivasyon hissedemezsiniz. Ama bir şeye takılı kalmak ve durmadan onu düşünmek hayatınıza ve zihninize yeni yaşantılar girmesini engeller ve hayatınızın problemlili bir zamanında sıkışıp kalabilirsiniz. Bunun için bu problemin üzerine gitmeniz gerekecek.



İlk olarak düşünce kalıplarınızı incelemelisiniz. Tekrar eden düşünceleriniz gerçekliğe mi dayanıyor yoksa zihin virüsü mü? Kontrolünüz dışında olan şeyler hakkında fazla düşünüyor musunuz? Öyleyse bunların üzerinde durmanın faydalı olup olmadığını düşünmelisiniz.

Düşünceleriniz gerçeğe dayanıyorsa olabilecek en kötü senaryoyu kafanızda canlandırmalı ve kendinize şunu sormalısınız: Bununla baş edebilir miyim? Geçmişte benzer olumsuzluklar yaşadığınız zaman onların üstesinden gelmediniz mi? Bunu şimdi de yapabilirsiniz ve baş etmek için kendinizi yiyip bitirmenize gerek yok.



Bir konuda fazlaca düşünmeye başladığınızda neredeyse her zaman olumsuz ihtimaller aklınıza gelmeye başlar. Bu olduğunda, her şeyin yolunda gittiği bir senaryo hayal etmelisiniz, işleri yoluna soktuğunuz durumları hatırlayabilirsiniz. Zihniniz olumsuzluklarla doluyken bunları hatırlamak zor olabilir. Düşüncelerimiz, duygularımızla aktive olurlar ve olumsuzluklara odaklandığımızda duyduğumuz kaygı, olumsuz düşüncelerimizi aktive eder. Bu bilinçsiz duruma karşı olarak kaygılandığınız da işlerin yolunda gittiği senaryoları bilinçli olarak düşünmeye zorlayabilirsiniz kendinizi. Bu çaba tamamen iyi hissettirmese de kendinizi tamamen aşırı düşünmeye teslim etmenizden daha iyi olacaktır. Aşırı düşünmeyle baş etme yollarından biri ise problemlerinizin hepsini birden düşünmek yerine onları ayırmaktır. Düşüncelerini birbirine karışan yumaklar olmaktan çıkarıp tek tek ele alın ve kendinize zaman tanıyın.

ÖNERİLER

Bir Adım Geride Durun ve Tepkilerinizi Ölçün

Rutinleri Yapmaya Devam Edin

Olaylara Geniş Çerçveden Bakın

Yapamadıklarınıza, Başarısızlıklarınıza Odaklanmak Yerine Başarılarınıza Odaklanın

İlgi Alanlarınızı ve Hobilerinizi Keşfedin, Yapmaktan Keyif Aldığınız Aktivitelere Yönelin

Hatalar Yapabileceğinizi ve Kusurlarınızın Olabileceğini Kabul Edin

Tamamlanmamış İşler, Yarım Kalmış Mevzular ve Söylenmemiş Sözler Olmasına Dikkat Edin

Gerekli Durumlarda Uzman Desteği Almaktan Çekinmeyin

Bir Karikatür



KITAP ÖNERİSİ

Olumlu ve olumsuz aşırı düşünme kavramlarını ayırarak, endişe hakkındaki gerçeği ve sizi engelleyen düşünce virüsleriyle nasıl başa çıkılacağını anlaşılır bir dille anlatıyor.



Kaynakça

- <https://www.antalyapsikiyatrist.com/makaleler/overthinking-sendromu-asiri-dusunmek>
- SMITH, G. (2022). The book of overthinking: How to stop the cycle of worry (1th ed.). Andrews McMeel Publishing.
- <https://hidoctor.health/blog/fazla-dusunmeyi-birakin-5-adimda-overthinkingi-yenmek>
- BUDAK, B., (2020), Senin Suçun Değil, Sahi Kitap, 1, 167-171.
- <https://www.youtube.com/watch?v=93S99HONDfk>

SEMAGÜL DİLEK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

KENDİNİ TANIMA

'Sen aslında kimsin? Kendini tanıyor musun? Gerçekten neye ihtiyacın var biliyor musun? Kendini tanımak, neye ihtiyacın olduğunu ve neye ihtiyacın olmadığını bilebilmektir kısacası. Bu çok önemli bir bilgi ve hatta görece bilgeliktir. Gelin şimdi kendini tanıma sürecine bir göz atalım.

Ruh sağlığı, kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Ruh sağlığı yerinde olan kişi, çevresiyle olumlu ve tutarlı ilişkiler içerisinde, sevgi ve saygıya dayalı bağlar kurabilmektedir, kendine güveni ve saygısı vardır. Kişinin kendisi ve çevresi arasında böylesine ahenkli ilişkiler kurması ve sürdürmesi ise, ancak sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmasıyla mümkündür .

Kendini tanıma bireyin kendi duygularını, ilgi alanlarını, ihtiyaçlarını, hedeflerini bilmesi, tercih yapabilmesi ve yaptığı tercihleri kendi değer yargılarının süzgecinden geçirebilmesi, kendinin ve gücünün farkında olması anlamına gelmekle birlikte bireyin sınırlılıklarını bilmesi ve kendi öz bilincini oluşturmasıdır



Kendini tanıma sürecinde kişi kendisiyle iletişime geçer. Kendini tanıyıp yönetebilme becerisi kendini gerçekleştirmenin önemli adımlarından biridir. Kendini tanıyan kişi, kendi iç dünyasıyla beraber dış dünyasındaki yaşantıların farkında olan kişiler olabilir. Bu kişiler "çevresindeki kişilerin kendisini nasıl etkilediğinin farkında olduğu kadar, kendisinin çevresindekileri nasıl etkilediğini bilir".

"Kendini tanıma mutluluğun ilk kanunudur."
-Alfred Adler

“

Yapılan çalışma ve tartışmalar açıkça kişiler arası iletişimin temelinde kendini tanımanın önemli bir gelişim evresi olduğunu göstermektedir. Kendini tanıma, kısaca bireyin içsel ve psikolojik sürecini temsil eder. Bunda da bireyin geliştirdiği duygular, özgüveni ve düşünceleri bireyin kendisini anlamasını, bilmesini aynı zamanda başkalarını anlamasını sağlayan önemli unsurlardır.

”

K
A
R
K
Ö
Ş
E
S
İ
K
A
T
Ü
R



Kendimizi tanımak için ne yapabiliriz?

- Bir gününüzü nasıl geçirdiğinize, neler yaptığınıza bakarak 24 saatinizin anatomisini çıkarmanız kendinizi tanımanızda yol gösterici olabilir. Çünkü kendinizi tanımanızda en önemli kavramlardan biri kendinize dışarıdan bakabilmeyi becerebilmektir.



- En çok nefret ettiğiniz şeylere dikkat edebilirsiniz. Bu noktada işlevsel olan ve olmayan nefreti tanımlamak kendinizi tanımada sizi etkili sonuçlara götürebilir. Kişinin nefreti, kişiye zarar veren kişi veya durumlardan kişiyi koruyorsa sağlıklıdır diyebiliriz. Ancak neden zarar verdiğini bilmediğiniz kişiler, fikirler, oluşumlar hakkındaki yoğun öfke yanlış bir yöntem olup size zarar verebilir.
- Şikayet ettiğiniz şeyleri devamlı yapmanız da kendinizi tanımada size ipuçları verebilir. Örneğin; bir şeyleri sürekli erteliyorsunuz ve bundan şikayetçisiniz. Bu noktada şikayet etmek geçici bir çözüm olabilir ve sürekli ertelemenin arka planına odaklanmak kalıcı çözüme ulaşmanızı sağlayabilir.
- Olumsuz duygularınızı en çok yaşadığınız yerlere dikkat edebilirsiniz. Buradaki birbirine benzeyen noktalar zayıf noktanız olabilir.
- Diğerleriyle ilişki biçiminizin nasıl olduğunu gözlemleyebilirsiniz. En yakınınızdaki kişilerle (anne, baba, kardeş, eş, çocuk) ilişkilerinizi tanımlamak da kendinizi tanımada önemlidir. Unutmayın ki herkes kurduğu ilişkidir aslında.

KENDİNİ KABUL

Kendini kabul, benlik konusunda içten ve gerçekçi bir görünüşe dayanmaktadır. Kendini kabul eden bir kişi, mükemmel bir insan olmadığına bilincindedir. Kendisini kınmaksızın kusurlarını ve sınırlarını bilir. Mükemmel olamayışından, zayıflığından ve tutarsızlıklarından utanmaz ve suçluluk duymaz.



Benlik kavramı, insanın kendisi için önemli kişilerin eleştirisi veya beğenileriyle biçimlenir. İnsanı hoşnut eden ya da insana hayal kırıklığı yaşatan çeşitli yaşantılar sonucunda insan, kendisine değer verme duygusu geliştirir.

Değersizlik, yetersizlik ve suçluluk duygularıyla biçimlenen bir benlik kavramı kişinin iç ve dış dünyasına karşı sürekli bir güvensizlik duygusu geliştirmesine neden olur ve kendisini çevrenin beklentisi doğrultusunda davranmak zorunda hisseder. Kişi içine düştüğü bu çatışmaların yarattığı gerilimlerinden ancak olumlu bir benlik kavramıyla kurtulabilir.

Bireyin kendi kişiliğine karşı tutumu hem olumlu hem de olumsuz olabilmektedir. Bunlar içerisinde kendine güven, kendine saygı, kendini kabul, kendini önemseme, kendini değerli görme, kendisini beğenme ruh sağlığı literatüründe olumlu tutumları ifade eder.

Literatürlerde öz benimseyiş ve benliği kabul olarak geçen **kendisini kabul** ise, kişinin suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır.





Kendini kabul eden kişi...



- Kendini kabul eden kişi , mükemmel olmadığını farkındadır.
- Kendini kabul eden kişi ,kendini kınamadan kusur ve sınırlarının farkında olan kişidir.
- Kendini kabul eden kişi ,mükemmel olamayışından, zayıflıklarından, tutarsızlıklarından utanmaz, suçluluk duymaz.
- Kendini kabul eden kişi , diğer insanları da bu niteliklerinden dolayı eleştirmez.
- Kendini kabul eden kişi, başkalarının kendisinden daha yetenekli, daha akli başında, daha soğukkanlı olduklarını bildiği halde ne onlara erişmeye çalışır ne de bir aşağılık duygusuna kapılır.
- Kendini kabul eden kişi, kendisinde olmayanı varmış gibi göstermek ya da kendisinde olanı yokmuş gibi göstermek gereksinimi duymaz.



Kendini olduğun gibi kabul ettiğinde, değişmeye de başlarsın. Ama unutma, kendin olmaktan çıktığında çürümeye başlarsın.
-Carl Rogers

Kabullenirsen Özgürleşirsin!

Kişinin saklayamayacağı tek gerçek kendisine dürüst olabilmesidir. Ben dürüst bir insan mıyım? Evet, hayır veya kısmen. Bu sorunun cevabı her şeyden öte kendimizi açık seçik bir kabulleniş içerisinde olmakla son bulmalı. Peki bu kolay mıdır ? Elbette hayır. Çocukken seni olduğun gibi kabul eden annenin yokluğu, beklediğim gibi olacağını mesajı veren akrabaların cümleleri, sürekli bir suçluluk ve utanma halleri yaşatan çevrenin varlığı... Biz bunlarla büyüdük. Eleştirilip yerin dibine girdiğimiz anlarda utanmaktan, ayakkabıyı ters giydik diye gülünç duruma düşmekten, burnumuz aktığında bulamadığımız o mendilden dolayı ve sayamadığımız bunlar gibi nice anlarda yorulur ve var oluşumuzun doğasına aykırı şekilde büyüdük. Ne istedik oysa ki? Bebekken oyun oynarken ailemizin bizi izlemesini istedik. Koşulsuzca bir kabul edişle bize gülümseyen anne baba istedik. O anı paylaşan annemizin bize bakıp 'mutluyum seni gördüğüm için' demesini istedik. Var olmak istedik. Var oldukça kendimizle barışmak istedik. Barışı, sevgiyi yaymak istedik . Kısacası yaşamı tüm özgürlüğümüzle yaşamak istedik.

- Doğan Cüceloğlu sohbetinden...

KAYNAKÇA

- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198209>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WbHjtYLhYw0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DY27sVbi2pY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=z28hynrflsc>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/674065>
- <https://www.beyhanbudak.com.tr/sen-aslinda-kimsin-kendini-tanima-yolu.html>



EMİNE İPEK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

yaşama sevinci ve umut

Hızlı değişen ve gelişen dünyada; zorlayıcı yaşam olayları, ekonomik sorunlar, sosyal düzende meydana gelen değişiklikler, işe giriş koşullarının zorlaşması ve sosyal medya etkisiyle birlikte kişilerde **yaşam doyumu** azalmakta ve **gelecek kaygısı** giderek artmaktadır. Yaşamın anlamı ve gelecek hedefleriyle ilgili olumsuz bakış açılarına sahip bireylerin umut düzeyleri de düşük olmakla birlikte yaşama sevincini hissetmeleri oldukça zordur. Bireyin yaşam anlamına sahip olup olmaması onun hayata karşı duruşunu da şekillendirmektedir. **Anlamli hayatlar yaşamaya değer bulunurken anlamını yitirmiş ya da henüz bulamamış hayatlar yaşama motivasyonlarını da kaybetmektedirler.**

İnsanlar, var olduğunun farkına vardığından bugüne değin, kendisinin ve dünyanın varoluşuna bir anlam katmaya çalışmıştır (Sezer, 2012). Yaşamın anlamını sorgulama ve sınırlı yaşamını anlamlı hale getirebilme mücadelesi insanın kadim bir gerçeğidir. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan özelliklerinden biri de anlamlılık duygusuna sahip olmaktır. Yaşamdan ne bekliyorum, yaşama amacım nedir, neden buradayım, ne yapıyorum sorularının cevabı bir yönüyle bireylerin yaşam anlamına yönelik ipuçları verse de bireyleri yaşama bağlayan değişkenler öznel nitelikler taşır.

Yaşama sevincini azaltan etkenler nelerdir.

- Yaşama dair amaç geliştiremememe
- Gelecek kaygısı
- Gerçekçi olmayan yaşam standartı beklentileri/Sahip olunanlara karşı duyarsızlık
- Zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalmak
- İnsanlarla ve dünyayla bağ kurmada güçlük



Gelecek Kaygısı

Gelecek endişesi tüm canlılar içinde sadece insanda olan bir özelliktir. Bir at, bir kuş gelecekle ilgili kaygı duymaz. Atın genlerine koşmak, kuşun genlerine uçmak kodlanmıştır. İnsanda ise diğer canlılardan farklı olarak **metakognisyon geni** denilen yüksek zihin ötesi genler vardır ve bu gen sayesinde insan zamanın farkına varır; kendisini bekleyen bir gelecek olduğunu ve onu kontrol edemediğini görür, gelecek kaygısı yaşamaya başlar.

Yaşam Bağlılığı ve Amaç Belirleme



Yaşam bağlılığı düzeyi yüksek bireyler, yaşamak ve hayatta kalmak için güçlü nedenlere sahiptirler. Amaçlılık, bireyleri yaşama bağlı kılarken Wrosch ve diğerleri (2003a), amaçsızlığın ya da bireyi anlam için harekete geçiremeyecek kadar zayıf bir amaçlılık durumunun psikolojik problemlere yatkınlığı artıracağını belirtmiştir. Eryılmaz'a (2012) göre yaşam amaçları belirlemek, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler üretmektedir.

Önemli sayıda araştırmaya konu olan amaç belirleme, amaçlılık, yaşam amaçları gibi kavramların önemi yaşam bağlılığı ile birlikte ele alındığında daha da artmaktadır. Bu noktada yaşam bağlılığının, bireylerin amaçlarından beslendiği söylenebilir. Amaç kavramı birçok psikolojik yapı ile ilişkili olabileceği için yaşam bağlılığı da bu ilişki bütünü bir parçası haline gelmiştir.



Umutsuzluk

Umut, gelecek ile ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentilerdir. Bir çıkış yolu olduğu ve yardımlarla bireyin varlığında değişiklikler oluşabileceği inancı en önemli özelliğidir. Umutsuzluk ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlanabilir. Umutta hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Umutsuzluk depresyon hastalarında sıklıkla gözlenen bir durum olmakla birlikte aynı zamanda kişideki yaşama sevincine de büyük ölçüde zarar verir.



Umut, hiç bitmeyen bahar mevsimidir. İçine kar da yağar; fırtına da kopar. Ama çiçekler hep açar.

MEVLANA CELALEDDİN-İ RUMİ



Neden yaşadığını bilen kişi, her durumda hemen her şeye katlanabilir.

Nietzsche



Kişinin umudu, içinde taşıdığı yaşama sevincini besler. Umut edemediğimiz hayatlarda nefes almak oldukça zordur. Umut etmek, zorlayıcı yaşam olaylarına arka arkaya rastladığımızda imkansız görünebilir. Kişi güzel günlere olan inancını yitirme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir ya da yalnız olduğunu düşünebilir. Böyle anlarla baş etmenin en kestirme yolu devam etmektir. Kişi yaşamaya devam ettiğinde hiç bir olumsuz yaşantının sonsuza kadar sürmediğini de fark etmiş olur.

FILM ÖNERİSİ

UMUDUNU KAYBETME The Pursuit of Happiness

Zorluklarla boğuşan bir satış elemanı, hayatını değiştirecek profesyonel kariyerine başlamak üzereken oğlunun velayetini alır. Ve oğlunun sevgisiyle güç bulan baba, bu mücadelesinde kararlılıkla ve azimle zorlukları aşacaktır.



ÖNERİLER

- Yaşamınızı anlamlı kılacak etkinlik, inanç, kişi ya da yerleri keşfetmeye gönüllü olun. Ne için ya da kim için yaşadığınızı biliyor olmak önemli bir motivasyon kaynağıdır.
- Hayatınızın tümüyle olumsuz olmadığını anlayabilmek için sahip olduklarınız üzerinde düşünerek pozitif bir bakış açısı geliştirmeye çalışın.
- Çevrenizdekilerden uzaklaşarak ya da bağlarınızı kopartarak var olmanın çok zor olduğunu unutmayın. İletişimde olduğunuz ve paylaşımında bulunabildiğiniz en az bir kişinin varlığı size yaşama sevinci verecektir.
- Fiziksel, ruhsal ve mental sağlığınıza iyi gelecek bir yaşam tarzı benimseyin. İyilik halinizi artırmak hayatla bağlarınızı kuvvetlendirecektir.
- Gerekli durumlarda uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Kaynakça

- <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/414/%c3%96%c4%9frecicilerin%20ya%c5%9fam%20ama%c3%a7lar%c4%bilya%20gelecek%20kayg%c4%bls%c4%bl%20aras%c4%blndaki%20ili%c5%9fki.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/92858>
- <https://www.imdb.com/title/tt0454921/>
- <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarin dex-1423911417.pdf>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/70509>



MERVE SOYLU
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

ÖĞRENDİKÇE ŞAŞIRACAKSINIZ !

KEDİLER KELİMELERLE GÖRÜNTÜLERİ EŞLEŞTİREBİLİYOR

Japonya'daki Azabu Üniversitesinde zoologlardan (hayvan bilimci) oluşan küçük bir araştırma ekibi, yaptıkları deneyler sonucunda sıradan ev kedilerinin herhangi bir teşvik ya da ödül olmaksızın insan sözcüklerini görüntülerle ilişkilendirebildiğini keşfetti. Scientific Reports dergisinde yayımlanan çalışmada ekip, bilgisayar ekranındaki görüntülere bakan kedileri test ederek görüntüler ve söylenen kelimeler arasında ilişki kurup kurmadıklarını inceledi. Önceki araştırmalar, kendi adları söylendiğinde kedilerin kendilerine seslenildiğini anladığını göstermişti.



Erdil Yaşaroğlu © komikaze.net

Diğer deneylerde de kedilerin, tanıdıkları insanların fotoğraflarını isimleriyle eşleştirebildikleri gözlenmişti. Bu yeni çalışmada ise araştırmacılar, kedilerin kendilerine söylenen kelimelerin çoğunu anlayabileceklerini keşfetti. Araştırma ekibi, kedilerin bir kelimeyi bir nesneyle eşleştirme yeteneğine sahip olup olmadığını netleştirmek için 31 yetişkin ev kedisine bir araştırma gerçekleştirdi. Her birine, normalde bebeklerin kelime ilişkilendirmesi hakkında daha fazla bilgi edinmek için tasarlanmış bir kelime testi uygulandı. **Testte kısa animasyonlar gösterildi.**



Görüntü gösterilirken, anlamsız bir kelime yayınlandı. Her kedi bu türden iki animasyon gördü: Birine “keraru”, diğerine “parumo” kelimesi eşlik etti. Videolar, kediler başka tarafa bakana kadar bir döngü hâlinde oynatıldı. Sonrasında her kediye biraz mola verdirildi ve ardından kediler bir kez daha bilgisayar ekranının önüne yerleştirilerek her birine aynı iki animasyon bir döngü hâlinde gösterildi. Ancak bu kez animasyonlara eşlik eden kelimeler tersine çevrildi.

Kelimeyi duyduklarında kedilerin ekrana orijinal yayın sırasında olduğundan daha uzun süre baktıkları hatta bazılarının göz bebeklerinin büyüdüğü tespit edildi. Her iki durum da kedilerin bu değişim karşısında kafalarının karıştığına ve bir açıklama bulmak için dikkatle baktıklarına işaret ediyordu. Bu da ödül olmasa bile kelimeleri bilgisayar ekranındaki görüntülerle ilişkilendirdiklerinin bir kanıtıydı. Ekip bu bulgunun, kedilerin insanlardan duydukları kelimeleri, çevrelerindeki nesnelere ilişkilendirebildiklerini bir kez daha gösterdiğini öne sürüyor.



Kaynakça

- <https://edergi.tubitak.gov.tr/abonedergi/yazi.pdf?dergiKodu=4&cilt=58&sayi=685&sayfa=6&yil=2024&ay=12&yaziid=49847>
- <https://cosmosmagazine.com/%20health/body-and-mind/lab-grownblood-stem-cells-could-replacebone-marrow-transplants/>



SERGEN DEMİR
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

Sağlıklı Bir Beyin İçin 8 Saat Uyku Şart mı?

Geniş çaptaki hayvan araştırmaları, geceleri beyin temizlik sisteminin hızlandığını ve bu sayede beta-amiloid gibi Alzheimer hastalığıyla bağlantılı toksik bileşiklerden arındığını gösteriyor. Büyük gruplar üzerinde yapılan çalışmalarda da uyku süreleri alışılmadık derecede kısa ya da uzun olan kişilerin sağlık durumlarının hafıza kaybı ve Alzheimer'ın ayırt edici özelliklerinden biri olan beyin küçülmesi de dâhil olmak üzere daha kötü olduğu tespit edilmiş.



Yapılan çalışmalarla sadece uyku süresi ile sağlık arasındaki korelasyonlar tespit edilebiliyor ama yetersiz uykunun bir sağlık sorununa neden olup olmadığı söylenemiyor. Norveç Oslo Üniversitesinden Anders Fjell, böyle bir verinin randomize bir çalışmayla edinilebileceğini ancak bilim adına uyku alışkanlıklarını herhangi bir süre için değiştirmeyi kabul edecek fazla sayıda insan olmadığı için bunu yapmanın neredeyse imkânsız olduğunu belirtiyor.



Fjell ve ekibi şimdi beyin hacmini beyin sağlığı için bir parametre olarak kullanan bir dizi çalışmayla daha derin bir inceleme yapmaya çalıştılar. İlk olarak, yaklaşık 47.000 kişiye ait mevcut verileri kullanarak zaman içinde uyku süresiyle ilişkili olarak beyin hacmine baktılar. Burada, en yüksek beyin hacmi 6,5 saatlik gece uykusuyla bağlantılıydı. Ekip daha sonra yaklaşık 4.000 kişiyi 11 yıla kadar takip eden bir analiz daha gerçekleştirdi. Bu durumda, çalışmanın başlangıcındaki uyku süresi ile bu süre zarfında beynin küçülmesi arasında bir bağlantı bulunamadı.

Fjell ilk analizdeki sonucun beyin küçülmesinin uyku bozukluğuna neden olmasıyla açıklanabileceğini, alternatif olarak ise örneğin doğal olarak daha küçük veya daha büyük beyinlere sahip insanların bilinmeyen bir nedenden dolayı daha az uyuma eğiliminde olabileceklerini söylüyor. Araştırmacılar ayrıca çalışmalardan birinde toplanan genetik verileri kullanarak yaklaşık 30.000 kişi için üçüncü bir analiz yaptı. Bu analiz, genetik olarak kısa ya da uzun uyku sürelerine yatkın olanların daha normal süreli uyuyanlara kıyasla daha küçük beyin hacimlerine sahip olmadıklarını ortaya koydu.



Fjell'e göre, bu sonuçlar bir araya getirildiğinde, yeterince uyumamanın beyni küçülttüğü fikrine meydan okuyor. Fjell, bulguların bir sonucu olarak kimseye uyku alışkanlıklarını kasıtlı olarak değiştirmelerini tavsiye etmese de insanların doğuştan gelen uyku gereksinimlerinde çok fazla doğal varyasyon olduğuna ve ,koşullar tarafından uygun olduğu sürece, beyin "yeterince uyunduğundan" emin olacağına inanıyor. Yani ihtiyaç duyulan uykuyla ilgili homeostatik bir güdüye sahip olduğumuzu düşünüyor. Ekibin vardığı sonuçların herkesi ikna etmesi pek olası değil.



İnsanlara gecede 8 saat uyumalarını tavsiye eden Berkeley'deki California Üniversitesinden sinir bilimi ve psikoloji profesörü Matthew Walker, beyin sağlığının temel ölçütünün toplam beyin hacmi değil, nöron yoğunluğu olduğunu söylüyor. Walker ayrıca uyku kalitesinin en önemli ölçütünün, insanların toplam uyku miktarından ziyade, beyin dalgalarının yavaşladığı derin uykuda ne kadar zaman geçirdikleri olduğunu belirtiyor. Walker'ın bu görüşü, New York Rochester Üniversitesinden sinir bilimci Maiken Nedergaard'ın beynin glimfatik sistem adı verilen atık temizleme sistemi keşfini de destekliyor.



Beyindeki amiloidlerin temizlenmesi derin uyku sırasında yoğunlaşıyor. Ancak Fjell, derin uykunun genellikle **gecenin ilk 4 saatinde** gerçekleştiğine dikkat çekiyor. Bundan daha fazla uykunun bu temizlenmeyi daha da kolaylaştırıp kolaylaştırmayacağını da belli olmadığını vurguluyor. Nedergaard, daha büyük beyin hacminin gecede sadece 6,5 saat uykuyla bağlantılı olduğu bulgusu nedeniyle yapılan araştırmanın önemli bir çalışma olduğunu söylüyor. Şaşırtıcı olan ise optimum uyku süresinin şu anda tavsiye edilenden daha kısa olduğu.

Kaynakça

- <https://e-dergi.tubitak.gov.tr/edergi/yazi.pdf?dergiKodu=4&cilt=57&sayi=674&sayfa=11&yil=2024&ay=1&yaziid=48678>

Uykudaki bir adam,
zamandan habersizdir.

David HUME

ÖMER FARUK ÜNAL
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

SUŞEHİRİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SAYI 21

ARALIK, 2024

İLETİŞİM



@susehriam



@SusehriR



Suşehri Ram



KEMALPAŞA MAH.
ORDU CAD. NO 24/1
SUŞEHİRİ / SİVAS



(346) 311 58 40



http://

<https://susehriam.meb.k12.tr/>