



Psikiatris Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK
Master in Public Health

Başlarken

Sayın POST okurları bundan böyle muntazaman olarak bu köşede Psikiatri/Psikoloji ve tedavi yöntemleri hakkında yazacağım. Kısaca kendimden bahsetmek istiyorum. İstanbul'da doğdum. Çocukluğumdan beri Almanya'da yaşamaktayım. Almanya'da tıp öğrenimini başarıyla tamamladıktan sonra, Harvard Medical School'da burs kazanarak bir laboratuvar da doktoramı yaptım. ABD'deki araştırma çalışmaları ardından Münih Ludwig-Maximilians-Üniversitesi'nde tıp doktoru olarak görev aldım. Klinikte hem çalışıp hemde bir araştırma projesi gerçekleştirdim. Aynı zamanda öğretim görevlisi olarakta seminerler düzenledim. Harvard School of Public Health'te 'Mastır' yaparken sağlık sistemi ve halk sağlığı konusunda, ağırlık noktaları da analitik metodlar, sağlık ekonomisi ve sağlık kurumlarının toplumsal ve yasal boyutları idi. Daha sonra danışmanlık şirketinde çalıştıktan sonra Şirket yöneticilerine "iş hayatın da ve özel kişilik gelişimi yardımı, Coaching, Training ve Team geliştirme" eğitimi verdim. Tipik konuları; çatışmaları idare etmek ve azaltmak, müzakere/münakaşa yöntemi, kreativite teknikleri, yönetme ve karar verme sanatı.

Şu anda psikiyatri ve psikoterapi uzman doktoru olmak için Münih de büyük bir hastanede ve ayrıca özel psikoterapist olarak çalışıyorum. Özel sağlık danışmanı olarak derneklerle ve şirketlerde konferanslar düzenliyorum. Bu konuda bilgi almak isteyenler www.ruhsaltedavi.de sitesinde bunları takip edebilir. Bir kaç örnek verelim

Özel ve iş hayatında stres

Stres günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmasına rağmen, onun hakkında şaşılacak kadar az şey bilinmektedir. Eğer stres faydalı olarak yönlendirilirse, ümitlerimizi ve hedeflerimizi gerçekleştirmekten alakoyan engelleri aşmamız için bize cesaret verebilir. Şayet kontrolümüzden çıkarsa düşük performans, hastalığa ve hatta erken ölüme bile sürebilir. Konuşmada stresin değişik tesirlerini değerlendireceğiz.

Ruhsal hastalıklar

Bazı insanlar hayatlarında bir süre ruhsal sorunlar yaşıyor. Bu kişiler sorunlarının altından kalkamıyor, nedenlerini anlamıyor, semptomlar karşısında çaresizlik ve acı hissediyor. Birçoğu değişik uzman doktorlarını gezerek nedenlerini vücutlarında arıyor. Bu konuşma ruhsal hastalıklarını tanıtıp, nasıl teşhis ve tedavi edilebildiklerini izah edecek. sağlıklı aile ve evlilik

İyi süren bir evlilik ve aile ortamı şans meselesi değildir. Her çift veya aile üyesi bunu davranışlarıyla etkileyebilir. Bu konuşmada beraberlik boyunca değişikliklerin nedenini anlamak istiyoruz. Evlenmeden önceki sevginin zamanla hayal kırıklığına, kızgınlık, öfke veya can sıkıntısına dönüşmesini nasıl önleyebileceğimizi, birbirimizle nasıl verimli, sevimli ve doğal iletişim kurabileceğimizi izah edeceğim.

İçimizdeki Çocuk

Her insanın içinde bir çocuk yaşar. Konferans içimizdeki bu çocuğun yine içimizdeki sevecen yetişkinle ilişki kurma gereğini konu almaktadır. Kişiliğimizin iki yüzü vardır: biri yetişkin ve biri de çocuk. Bu iki yanımız işbirliği içinde olursa bir bütünsellik duygusu doğar. Eğer bu iki yan birbiriyle ilişki içinde değillerse içimizde çatışma, boşluk ve yalnızlık duygusu oluşur. İçimizdeki çocuğu anlayarak olumlu algılamak büyük önem taşır.

Çocukluğumuzda bize değer verilmediği için, içimizdeki çocuğa değer vermek bize zor gelmektedir. Onu önemsememekte, onunla ilişkimizi koparmakta ve böylece de çocukluk deneyimlerimizi biteviye sürdürmekteyiz. Çaresizlik ve mutsuzluk duygularımızın bir nedeni de budur. İçimizdeki çocuğu algılamak ve ona değer vermek, sağlıklı ve bütünsel bir kişilik kazanmanın önemli bir koşuludur.

İçimizdeki çocuk yoğun duyguların tüm paletini yaşar (sevinç ve acı, mutluluk ve keder). İçimizdeki çocuk, beynin sağ yarısında konumlanmış olan "var olma, hissetme ve yaşananları idrak etme" alanında işlev görmektedir. O bizim içgüdüsel yanımızdır ve "kalbimizden" kaynaklanan duygulara tekabül eder. İçimizdeki yetişkin ise bunun aksine beynin sol yarısına, "yapma, düşünme ve davranma" süreçlerine hakimdir.

İçimizdeki çocukla olan ilişkimiz sadece bizim yaşamımızı değil, anne-baba olarak kendi çocuklarımıza karşı davranış ve tutumlarımızı önemli oranda etkiler.