



## Psikiyatrist Gözüyle

**Psikoterapist**

**Dr. Med. Elif CINDIK**

Master in Public Health

## Çocuk gelişimi ve ruh sağlığı

**P**sikoanalist Sigfried Freud, "sağlıklı insan, çalışan ve seven insandır" demiş. Bana sorarsanız ruh sağlığı yaşam içindeki her yeniliğe, ürkütmeden, paniğe kapılmadan, tatlı bir uyumla yaklaşabilmektir. Doğumdan ölüme kadar hayatımız sekiz döneme ayrılabilir. Bu dönemler kişisel gelişimimizin temelidir bizi güçlendirir veya zayıf düşürebilir. Size bu ayki ve gelecek ayki Post Gazetesi'nde Freud ve Erikson'un hayatı döneme ayırarak incelemelerini tanıtmak istiyorum:

### **Oral Dönem - Temel Güvene Karşı Güvensizlik**

Freud doğumdan 1,5 yaşına süren döneme oral dönem demiş. Ağız bu dönemde vücudun en duyarlı bölgesi olduğu için çocuk her şeyi ağzına götürerek tanımaya çalışır. Bebeğin fiziksel (beslenme, tuvalet ihtiyacı, çevresel koşullardan korunma gibi) ve duygusal gereksinimleri karşılanırsa, çocukta güvenlik duygusu ve sağlıklı bir birey olma hissi oluşur. Bir çocuğun bu dönemdeki ilk sosyal başarısı anne-baba gözü önünde olmadığında, ağlamadan, öfke göstermeden bu duruma dayanabilmesidir. Bu dönemi uygun bir şekilde yaşayamayan kişiler gelecekte kötümserlik, içekapanıklık (şizoid kişilik), yemek, alkol veya madde bağımlılıkları gibi ruhsal bozukluklar yaşayabilirler.

### **Anal Dönem - Bağımsızlığa Karşın Utanç ve Şüphe**

Freud'un anal olarak adlandırdığı bu dönem 1-3 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemde çocuk konuşmaya başlar, barsak kontrolü ile dışkıyı tutabilmeye başlar ve istemli kas kontrolü kendini gösterir. Çocuğun dışkıyı tutup-bırakma arasındaki birbiri ile zıt eğilimlerinin getirdiği çatışma, daha sonra cimrilik, esnek olmamak, sabit fikirlilik, mükemmeliyetçilik ile bir arada olan obsesif-kompulsif kişilik yapısının temellerini atar. Utanç ve şüphe gibi tutumlar gelişebilir. Aile eğer çocuğa karşı aşırı koruyucu olmadan, yeterli özgürlük ve desteği verirse, çocukta özgüven duygusu gelişerek, çevresindekileri ve dış dünyayı kontrol edebileceği hissi gelişir.

## **Ödipal Dönem - Girişime Karşı Suçluluk**

Freud'un fallik-ödipal dönem olarak adlandırdığı dönem 3 ile 6 yaş arasındadır. Çocuğun iskelet-kas sistemi üzerine hakimiyetinin artışı ve dil becerilerinin gelişimi ile dış dünyanın keşfi ve orada rol almak düşünceleri başlar. Çocukta aşırı bir merak, cinsel organlarla ilgili yoğun düşünceler ve başkaları ile rekabet görülür. Çocuğun cinselliğe olan giderek artan merakı, kendi ya da yaşlılarının cinsel organlarına dokunmasına yol açar. Eğer aile bu davranışları aşırı bir şekilde korkutarak önlemeye çalışırsa, ileri dönemde cinsel alanda sorunlu ve baskılanmış bireyler oluşur.

Bu dönem başarılı bir şekilde yaşanamaz ise, suç ve girişim arasındaki çatışma ileri dönemde yaygın anksiyete bozukluğu, konversiyon bozukluğu da denen somatoform dissosiyasyonlara ve psikosomatik bozukluklara yol açabilir. Bu dönem başarılı bir şekilde aşılsa sorumluluk gelişir.

Gelecek sayıda size diğer beş dönemi (4. Üreticiliğe karşı değersizlik, 5. Kimlik duygusuna karşı rol kargaşası, 6. Tek başınalığa karşı yakınlık kurma dönemi, 7. Yerinde saymaya karşı üretkenlik ve 8. Son aşamada umutsuzluk hissine karşı benlik bütünlüğü) tanıtacağım.

Hepimize gönül cömertliği, sıhhat zenginliği ve büyük şeylerin gölgesinde küçükleri kaçırmadan tadabilecek yıllar umuduyla. Dünyamıza barış ve birliktelik dileklerimle. Yeni yılınız kutlu olsun.