

HP

**HUMANİTE
PSİKİYATRİ**

TIP MERKEZİ



RUH SAĞLIĞI VE MUTLULUK

Prof.Dr.Sedat Özkan



RUH SAĞLIĞI VE MUTLULUK

Sağlık ve ruh sağlığı nedir?

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, "sadece hastalıkların ve rahatsızlıkların olmayışı değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali" olarak açıklar. Ben bu iyi olma haline bedenem, zihnem ve sosyal açıdan işlevsel olmayı da eklerim.

Ruh sağlığı ise 'bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabileceği ve toplumuna katkıda bulunabildiği bir iyilik hali' olarak tanımlanır.

Ruh sağlığı, sağlıklı düşünce tarzı ve sağlıklı yaşam tarzı gerektirir.

Ruh sağlığının bozulması ne demektir?

Psikolojik ve psikiyatrik bozukluklar, "sosyal ve duygusal refahı ve insanların yaşamlarını ve üretkenliklerini etkileyen bilişsel, duygusal ve davranışsal koşullar yelpazesi" olarak tanımlanmaktadır.

Ruh sağlığı bozulan kişi duygu, düşünce ve davranışlarında değişik derecelerde tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik gösterir. Bu bozulmanın tıbben sendrom olarak tanımlanması için:

- Sürekli
- Şiddetli
- Yıneliyici olması
- Kişinin verimli çalışmasını
- Ve kişiler arası ilişkilerini bozuyor olması anlaşılır.

Ruh Sağlığı sadece akıl hastalığının yokluğu değildir. Sağlık, fiziksel ve ruhsal yönleri ile bir bütündür. Bedendeki değişiklikler beyni ve ruhu etkiler. Ruhsal durumdaki çatışmalar ve sarsıntılar da bedeni etkiler. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarındaki bozukluklar hem birbiriyle hem de toplum ile uyumunun bozulmasına sebep olur. Bu uyum bozukluğu da kişilerin iyilik halini etkiler.

Dünya Ruh Sağlığı İstatistikleri

- DSÖ 2019 istatistiklerine göre tüm dünyada 8 kişiden 1 kişi bir ruh sağlığı problemi yaşamaktadır. En yaygın hastalıklar anksiyete ve depresyondur.
- 2020'den itibaren pandemi sürecinin de ruh sağlığını etkilemesiyle birlikte depresyonu olan kişi sayısında %28'lik, anksiyetesi olan kişi sayısında %26'lık bir artış olduğu tahmin edilmektedir.

Türkiye Ruh Sağlığı İstatistikleri

Ülkemizde ise, her dört kişiden biri ruhsal bir bozukluk ya da sorun yaşamaktadır. (2004 Sağlık Bakanlığı)



Üniversitelerin ve DSÖ'nün iş birliği ile yürüttüğü 'Türkiye Ruh Sağlığı' araştırmasına göre:

Şehirlerde ruhsal hastalık görülme oranı, kasaba ve köylerden yüksek. Ruhsal hastalık dağılımı coğrafi bölgelere göre farklılık gösteriyor. Kadınlarda ruhsal rahatsızlık görülme oranı erkeklerden iki kat daha fazladır. Tedavi amacıyla psikotrop ilaç kullanma sıklığı %5'tir. Kadınlar erkeklerden daha fazla ilaç kullanıyor ve kullanılan ilaçların üçte ikisini antidepresanlar, dörtte birini de sedatif/hipnotikler oluşturuyor.

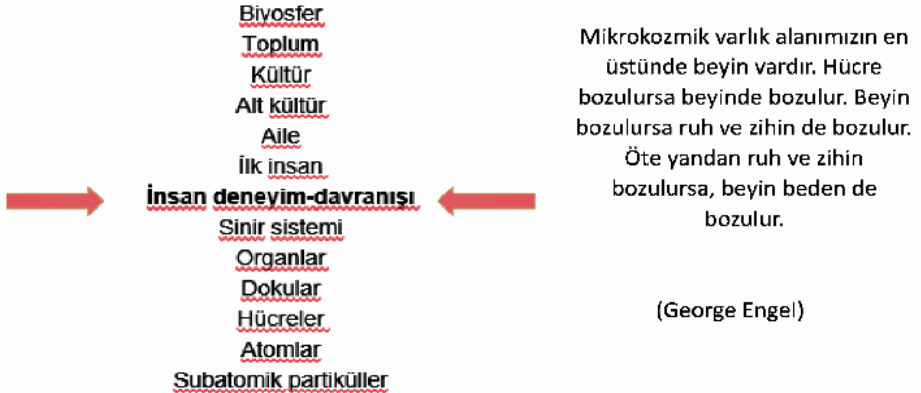
Ruhsal Bozuklukların Oluşumunda Rol Oynayan Faktörler

Hastalıkların oluşumu çeşitli bedensel, ruhsal, çevresel etkenlerle ilişkilidir. Hastalıkların tanı, tedavi ve izlenmesi bedensel – ruhsal – çevresel bütünlük içinde ele alınmasını gerekli kılar.

- Genetik faktörler
- Biyokimyasal faktörler
- Çevresel faktörler
- Kişilik yapısı
- Fiziksel hastalıklar

'Beden-Beyin-Ruh ayrılmaz bir bütündür. Zihin ve ruh bozulur ise beyin de bozulur. Beyin bozulursa beden de bozulur. Ruhumuza ve beynimize iyi gelen her şey bedenimize de iyi gelecektir.'

Prof. Dr. Sedat Özkan



Beyin yok ise insan ruhu ve zihni yoktur. Ancak ruh ve zihin beyne indirgenemez. Alfabe yok ise yazı yoktur. Ancak yazı alfabe değildir. 29 harfle sayısız konuşma ve kitap yazıyoruz.

Beyinde ise 29 değil 100 milyar nöron vardır. Bu nöronlar olmadan zihin olamaz. Ancak zihin nörona indirgenemez. Nöronlar tüm bedenden etkilendiği gibi, tüm makrokozmosmik dış dünyadan etkilenir.



Beden bozulursa zihin bozulur. Dış dünya ile etkileşim bozuk ise (travmalar) de zihin bozulur. Sağlık mikrokozmik ve makrokozmik varlık alanlarının bozulmasıdır.

Psikoloji, sağlığın ve hayatın lideridir. Kişinin psikolojisi ne kadar pozitif, sağlıklı ve üretici ise, kişi bedenlen ve ruhen de o ölçüde sağlıklı, başarılı ve mutludur.

Ruh sağlığı için biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarımız önemlidir. Bu ihtiyaçlarımız ve karşılanmalarının önemini anlatan **iki teori** mevcuttur.

1- Erikson'un Psikososyal Gelişim Teoremi

Erik Erikson gelişim psikolojisi ve psikanaliz alanlarında çalışma yapmış bir psikologdur. İnsanın sağlıklı bir ruh haliyle gelişebilmesi için gelişimi 8 farklı evreye ayırır. Bu 8 farklı evrede insanlar her evreye özgü bir kriz ya da çatışma sürecinden geçerler. Bu dönemlerde bireyin savunmasızlığı arttığı gibi aynı zamanda potansiyelinin yüksek olduğu, gelişimini biçimlendiren ve kişiliğini geliştiren dönemlerdir.



- İlk dönem bebeklik dönemidir – doğumdan 1,5 yaşa kadar sürer. Bu dönemde bebek ağız yoluyla beslenmeyi, dokunmayı, tutmayı, ısırmayı öğrenir. Bu dönemde ebeveynlerin gösterdiği ilgi bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlar. Ebeveynleri yanlarında değilken terk edilmediklerini öğrenirler. Çocuğun güven olgusunu öğrenmesi için çok önemlidir.

- İkinci dönem 3 yaşına kadar sürer. Bu dönem tuvalet eğitimine denk gelir. Çocuk iradesini kullanmayı, deneyerek ve hata yaparak – düşe kalka- öğrenmeyi öğrenir. Bu dönemde çocuğun tercih ve deneme yapmasına izin vermemek kişilik gelişimini olumsuz etkiler.



- **Üçüncü dönem** 3- 5 yaş arasıdır. Çocuğun dil becerilerinin geliştiği, kendini ifade etmeyi öğrendiği dönemdir. Çocuğun çok meraklı olduğu bir dönemdir. Merakları yüzünden aşağılanan, dövülen, cezalandırılan çocuklar yetişkinliğinde ortaya çıkabilecek sorunlar yaratır.
- **Dördüncü dönem** 5-11 yaş arasıdır. Çocuk bu yaşta sosyal ilişkilerini güçlendirir, öğrenme ve üretme sürecine girer. Başarma duygusunun ihtiyaç duyulduğu bir dönemdir. Okulda başarısızlık çocuğun kendiyile barışık olmasını engelleyebilir.
- **Beşinci dönem** 12-15 yaş arası, kimlik kazanma dönemidir. Ergenlikle olan kişiler kimlik çatışması yaşar ve kim olduklarına karar verirler. Bundan sonra da yetişkinliğe adım atarlar. Bu dönemden sağlıklı çıkılması için önceki dönemlerin sağlıklı geçmesi çok önemlidir.
- **Altıncı dönem** 20-30 yaşları arasındadır. Bu evrede kişi yalnız kalma kaygısı yaşar. Kişi bu evrede, aile kurma, güven duyma, üreme ve topluma faydalı olma hedeflerine sahip olmalıdır.
- **Yedinci dönem** 30-60 yaşları arasındadır. Bu dönemde kişi yeni neslin verimliliğini artırıcı ve yol gösterici hedefler edinir.
- **Sekizinci ve son dönemde** ise kendini tamamlanmış olduğunu düşünen kişiler huzur, diğerleri ise pişmanlık hisseder.

Her bir dönemin sağlıklı geçmesi bir öncekine bağlıdır – bu da demek oluyor ki ruh sağlığı yerinde olan bir yetişkin olmanın yolu çocukluk dönemlerini sağlıklı geçirmektir!

İşte bu yüzden ebeveynlerin dikkat etmesi gereken en önemli şey çocuklarına; “sen çocuksun sus” değil “özgür düşün, konuş, kendini özgürce ifade et” demektir.

2- Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Bir başka psikolog Abraham Maslow ise insanın ruh sağlığını sağlayabilmesi için o dönemki gereksinimlerini sağlıklı bir şekilde karşılaması gerektiğini söylemiştir. Bu gereksinimler bir hiyerarşi şeklindedir, ancak bir ihtiyaç doyurulduğunda bir sonrakine geçilir.



Bu hiyerarşiyi anlamak, hem toplumu hem de kendimizi ve ruh sağlığımızı anlamak demektir.

- ‘Aç ayı oynamaz’ : en temel ihtiyaç **beslenme ve barınmadır**.
- Beslenme ve barınma ihtiyaçları karşılanan **kişi güvenlik ihtiyacı** duyar.
- Güvenlik ihtiyacı karşılanan kişi takiben **sosyal ihtiyaçlarına** odaklanır – sevgi, aidiyet, kabul görme.
- Kişi sosyal ihtiyaçları karşılanınca **saygınlık ve değer verilme ihtiyacı** duyar. Başarı elde etme, statü sahibi olma gibi.
- En üstte ise **kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır**.



Tüm temel ve psikolojik ihtiyaçlarımızı karşıladıktan sonra, bu seviyedeki ihtiyaçlarımızı gerçekleştirebiliriz. Her bireyin kendine ait yetenekleri ve karakteri vardır. Birey bu kendine ait özelliklerini geliştirme ve kanıtlama ihtiyacı hissetmektedir.

Konuşma, araştırma, sorgulama, kendini ifade, savunma, yaratıcılığını ortaya koyma, geliştirme özgürlüğü bu ihtiyacın parçasıdır. Fakat, bu ihtiyacın karşılanabilmesi için, diğer alt basamaklardaki ihtiyaçların yeterince karşılanmış olması gerekmektedir.

Örneğin aşağılık kompleksi, 3. seviye ihtiyaçların karşılanamamasından doğan bir psikolojik sorun olarak görülebilir. 1. ve 2. seviye ihtiyaçlarımızı anlamak, biyolojik kökenlerimizi fark etmemizi sağlayabilir. Her seviyenin kendince önemi vardır ve bunlardaki sorunları anlamak, insanı anlamamızı mümkün kılar.

‘Yaşam ile ne kadar sağlıklı ve işlevsel bağ kurarsak beyin ve zihin sağlığımızı o kadar iyi düzeltiriz. Beden sağlığı içi yürü, beyin sağlığı için oku, ruh sağlığı için muhabbet et.’

-Prof. Dr. Sedat Özkan

- Bu iki teoremden de göreceğimiz gibi insan biyopsikososyal bir varlıktır.
- Ruh sağlığı için biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarımız önemlidir.
- Aynı zamanda beynimiz, ruhumuz ve bedenimiz karşılıklı etkileşim içindedir.
- Psikoloji bedenimizin ve hayatımızın lideridir. Beynimiz direndikçe bedenimiz direnecektir.
- Bu yüzden çözüm üretici, pozitif, değişken koşullara uyum sağlayabilmek çok önemlidir!
- Yaşam optimizasyon ve adaptasyondur.
- Bu da **‘Pozitif Psikoloji ve Mutluluk’** ile mümkündür.

Pozitif Psikoloji ve Mutluluk

Bu dünyada hiçbir hastalığı olamadığı halde psikolojik olarak sağlıklı olmayan ve mutsuz yüz milyonlarca insan var. Mutlu olmak için temel ihtiyaçların karşılanması yanında psikolojik iyi oluş ve psikolojik bilinç ve doğru yaşam tarzı gerekir.

Ait olan ya da sahip olan insan değil, kendi olabilen insan mutludur. Hiç üretmeyip, sürekli tüketen insan mutlu olamaz. Mutlu olmak için çalışmak ve üretmek gerek. Mutlu olmak doğru zihniyet gerektirir. İnsanı bedeni yanında ruhu, zihni, ilişkileri, iç dünyası ve toplumsal ağları ile birlikte değerlendireceğiz.

Tıp hastalık merkezli değil, kişi – birey merkezli olmalıdır. Yeni ve işlevsel bir zihniyet ve yaşam sunacağız. Her hastalığı tedavi ederken, hastalık dışı alanları da geliştirmek gerekir. Nasıl ki kanser tedavi ediliyorken, kanser dışı hücreler ve bağışıklık sistemi güçlendiriliyorsa, aynı şey psikiyatri hastaları için de geçerlidir.

İşte bu yüzden ruh sağlığı beynin değişimi, zihniyetin değişimi ve yaşam biçiminin değişiminden geçer.

Biyolojik tedaviler bozulan beyin işlevlerini düzeltir. Psikoterapi yanlış zihniyeti düzeltir. Yaşam biçiminin değiştirilmesi de beyni değiştirir.

Atatürk “Hattı müdafaa yoktur, sathı müdafaa vardır.” demiştir. Müthiş bir yönlendiricidir. Ben bu özdeyişi tıpta şöyle yorumlarım:



• Bir bölgede enfeksiyon var ise, diğer (enfeksiyon dışı) hücreler, organ sistemleri sağlıklı ise, enfeksiyon kolay yenilir. Depresyonu yaşayan bir kişinin, yaşamı ve zihniyeti ne kadar antidepresif ise depresyonu o kadar kolay yenecektir.

Pozitif Psikoloji hastalık modelini değil, kişinin sahip olduğu güçlü özelliklere dayalı modeli benimser. Bir diğer deyişle, neyin yolunda gitmediğini göz ardı etmeden, nelerin yolunda gittiğine bakarak, iyi olanı geliştirip, iyi olmayana iyileştirmeyi hedefler.

Yaşamda da ilişkilerde de olumsuzluklara odaklanma, olumlulukları artırır. İstanbul bence dünyanın tarihsel, kültürel, mitolojik, sosyal en güzel şehirlerindendir. Zihnimizi İstanbul'un trafiğine takarsak, İstanbul'un milyonlarca güzelliğini göremeyiz.

Bireylerin, grupların ve kurumların var olan kapasitelerini, olumlu ve güçlü özelliklerini en etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmelerini sağlayan ve pozitif yönde gelişimlerini destekleyen durumların ve unsurların neler olduğunu inceleyen bir yaklaşımdır.

- Burada önemli olan Pozitif Psikoloji ile Toksik Pozitifliği karıştırmamaktır.

TOKSİK POZİTİFLİK NEDİR?

Toksik pozitiflik kişinin aşırı bir pozitiflik ve gerçek dışı bir iyimserlik halini benimsemesidir. Negatif duyguları için asla alan açmayıp, o an deneyimlemesi gereken duygular yerine olumlu duyguları koymaya çalışma çabası olarak tanımlanabilir.

Duygularımızı görmezden gelerek üzerlerini örtmek, onlardan kurtulduğumuz anlamına gelmez. Mutluluk ve pozitif ruh hali önemlidir fakat bunların her olaya genellenmesi, aşırıya kaçması kişilerin gerçek duygularını yaşamasına engel olur.

Toksik pozitiflik genelde çevresel faktörlere bağlı olarak gelişebilmektedir. Kanser gibi zorlu hastalıklarda çevreden gelen pozitif olma baskısı genellikle kişilerin deneyimledikleri bu zorlu süreci aşırı normalleştirip sürekli iyilik hali aramalarına sebep olabilmektedir. Kişilerde iyilik hali ve pozitif düşünce psikolojik açıdan oldukça kıymetlidir fakat bu bir mecburiyet haline geldiğinde kişiler kendilerini sürekli neşeli, olumsuz duygu ve düşüncelerini erteleyen bir hale büründürebilir.

Doğru davranış bireylerin içlerinde bulundukları durumu, duygularını ve davranışlarını olumlu ve olumsuz yönleriyle birlikte benimsemesidir. Duygularımızı ifade etmek, benimsemek, onlarla barışık olmak rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Bireyler ne kadar kendi benlikleri, olumsuz durumlar ve negatif düşünceleri ile barışık olursa o kadar gerçekçi yol alabilirler.

Pozitif Psikoloji ve Mutluluk

Mevlana'nın Mesnevi isimli eserindeki "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsen gülistan olursun. Diken düşünürsen dikenlik olursun." sözünde de pozitif düşüncenin ve pozitif psikolojinin önemini görebilmekteyiz.

Hastalığı tedavi ederken ya da yaşamdaki sorunları çözmek için odaklanırken, sağlam, sağlıklı ve güzel olanları ihmal etmeyeceğiz. Olumsuz ve kriz dışı alanlar güçlendirildikçe; krizi çözmek daha kolaydır. İstanbul'un trafik sorununa odaklanıp, yakınırken, İstanbul'un binlerce güzelliğini görmemezlik yapmayalım.

'Psikoloji, sağlığın ve hayatın lideridir. Kişinin psikolojisi ne kadar pozitif, sağlıklı ve üretici ise kişi beden ve ruhen de o ölçüde sağlıklı, başarılı ve mutludur.'

-Prof. Dr. Sedat Özkan



Aynen bir çocuk yetiştirirken olduğu gibi, çocuğa sadece kötü ya da yanlış yaptığı, zayıf yönlerini söylemek yerine, ona neyde iyi olduğunu göstermek ve bu güçlü yönünü geliştirmesine yardımcı olmak esastır. Böylelikle o güçlü yönler, zor zamanlarla karşılaşıldığında koruyucu bir kalkan görevi görmüş olurlar.

Burada sloganımız: olumluları geliştir; yeni olumlular yarat!

Pozitif Psikoloji ve Mutluluk – Perma Modeli

P

Olumlu Duygular

Olumlu duygular: iyi hissetmek, iyimserlik, keyif ve zevk almak, olumlu duygular deneyimlemek.

E

Bağlanma - Akış

- Olumlulukları artırmalı ve yeni olumluluklar yaratmalısın.

R

Olumlu ilişkiler

- Seni mutlu ve meşgul eden şeyleri bulmalısın. Hobilerin için daha çok vakit yaratmalısın.

M

Hayatın Anlamı

- Çalışan üreten, okuyan, öğrenen insan her zaman daha mutludur.

A

Başarı

İlişkiler: Sosyal bağlar, sevgi, samimiyet, duygusal ve fiziksel etkileşimlere sahip olmak.

- Diğer insanlarla sağlıklı ilişki ve iletişim kuran, insanlarla sevgi ve saygıya, değer vermeye dayalı uygar ilişki ve etkileşim içinde olan insan mutludur.
- İnsanlarla duygusal bağlar, sevgi ve güven içeren dostluklar kurmalısın.

Anlam ve Amaç: hayatta bir amaca sahip olmak.

- İnsanlar kendilerinden daha büyük bir şeyin parçası olmak isterler. Kendine motive edici amaçlar bulmalısın.

Başarılar: Azim, gerçekçi hedefler koymak ve kendin ile gurur duymak.

- Sana başarı duygusu yaşatan aktivite ve görevleri düşünmelisin.
- Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymalısın. En önemlisi bu yönde adımlar atmalısın.

MUTLULUK

Kişilerin mutluluğu anlama arayışında neyin iyi ve mutlu hissettirdiği sorusunu ele almaya odaklanan iki ana teorik bakış açısı vardır. Bunlar mutluluğun Hedonik ve Eudaimonik yaklaşımlarıdır.

• Hedonizm

Hedonik görüşe göre iyilik hali, iyi hissetmeyi hazla ve bireysel mutlulukla ilişkilendirir. Burada temel amaç hazdır ve hazzı maksimize etme, acıdan kaçınma çabası öne çıkmaktadır. Mutluluğun peşinde koşan ancak bazı kişisel tanımlar yüzünden bir türlü "mutlu" olamayan tatminsiz bireyler yaratabiliyor.



• Ödömoni (Eudaimonia)

Ödömanik yaklaşım iyilik halini kişinin güçlü yönlerini gerçekleştirmesi, kendinden daha büyük bir amaca hizmet etmesi, değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesi ve potansiyelini hayata yansıtarak anlamlı bir hayat sürmesi olarak değerlendirir. Kişinin çevresine yaptığı katkısı da içine alır. Anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmeye, erdemlere dayalı olan mutluluktur. "Psikolojik iyi oluş" olarak da ifade edilmektedir.

Eudaimonik mutlulukta;

Bireyin yaşama amacını bilmeye-bulmaya çalışması, özgürlüğünü ve bağımsızlığını ön plana koyması esastır. Üretmek, tüketmekten önceliklidir. Kendine yetme ve hayatın amacına ulaşmayı hedefleme söz konusudur. Geçmiş, kendisi ve çevresi ile barışık, merhamet ve yardımseverliği amaçlayan, anlam ve değer odaklı bir yaşayış biçiminden bahsedilir. Anlamlı hedefler ve değerlere bağlı bir mutluluk anlayışı vardır.

Mutluluk sadece başımıza gelen şeylerle ya da anlık tatmin olma duygusu ile ölçülemiyor. Mutluluk bir bilinç şekli. Mutluluğu sürekli haz almaya çalışma, ya da ihtiyaçlarımızın sürekli tatmin edilmesi olarak gördüğümüz zaman, bu ihtiyaçları karşıladığımızda, kendimizi sürekli bir şeylerin "peşinde koşma" zorunluluğu içinde bulabiliyoruz.

Başımıza gelen bizi sonsuza dek mutlu ya da mutsuz edeceğini düşündüğümüz bir şeyin etkisi ya çok kısa sürüyor, ya da bu duruma çok çabuk adapte olabiliyoruz ve genel mutluluk seviyelerimize geri dönüyoruz. Umduğumuzdan çabuk adapte olduğumuz için bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz yeni bir uyaranın peşinden koşmaya başlıyoruz. Bu bir döngü haline geliyor ve buna da "hedonik çark" deniyor.

Erdem, insanın aşırılıklardan ve eksiklikten kaçması, daima ortayı araması, onu tercih etmesidir. İnsan, her eylemini, kendisini nihai amacına, mutluluğa vardıracak bir araç olarak görmeli, mutluluğu elde etmesini sağlayacak eylemleri seçmelidir. Aristoteles'in erdemli hayat tanımındaki gibi hepsini dengede yaşamak önemli olan. "Ben'i ya da "diğerleri"ni öne çıkarmak yerine, erdemleri, temel insani değerleri, her koşulda yapılmasını tercih edeceğin sonuçları doğuran eylemleri öne çıkarmak.

Hazza ve olumlu duyguları yaşamaya dayalı Hedonik mutluluk ile erdemlere, amaçlı bir yaşam sürmeye dayalı Eudaimonik mutluluğun dengeli olması gerekmektedir.

Russell'a göre;

- Mutsuzluk bilinç ve bilinçdışı veya benlik ve toplum arasındaki bütünlüşme eksikliğinin bir sonucu olarak karşımıza çıkar.
- İlgisini dışarı yönelten, daha az benmerkezci kişiler; kıskançlık, kendine acıma, korku ve günah duygusundan kaçınarak mutluluğu elde edebilirler.
- Mutluluk hem dış koşullara hem de kendimize bağlı olarak gelişir.
- Yediğimiz bir yemek, aşık olmak, yaptığımız işten keyif almak, bulunduğumuz anın ve koşulların tadını çıkarmak gibi etkenler de bizi mutlu edebilir.
- Psikolojik olarak uyumlu kişiler çevrelerindeki mutluluk kaynaklarını değerlendirmeyi başarabilen kişilerdir.



- Mükemmeliyetçi bakış açısı kişilerde mutsuzluğa yol açar.
- Kişilerin elindeki hayatın değerini bilmemeleri ve güce karşı bir hayranlık geliştirmeleri onları yalnızca mutsuzluğa götürür.
- İnsanın gerçek mutluluğa ulaşabilmesi için kendisine saygı duyması gerekir.
- Evlilik, iş, çocuk yetiştirmek ve hayattaki birçok alan çaba ve özen gerektirir ve mutluluğu getiren de bu çabanın kendisidir.
- Hayatımızdaki sorunlara daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmak ve çözüm odaklı olmak bize kaygı yerine başa çıkma becerileri kazandırır bu da beraberinde daha mutlu bireyleri doğurur.

Sedat Özkan'dan Ruh Sağlığı ve Mutluluk İçin Öneriler:

- Zihin sağlam olursa, yatak odalarından sokaklara barış, doyum, huzur, uzlaşma ve yaratıcılık artacaktır.
- Mutluluk zihnimizde. Psikolojimiz ne denli sağlıklı, pozitif, uyumlu, uyum sağlayabilen, dirençli, üretici, özgür ise; zihnimizi bilim ve sevgi yönetiyorsa o kadar sağlıklı ve mutlu yuzdur.
- Mutluluk, çaba, emek, akıl, girişim gerektirir.
- Olumsuzlukları düzeltmeye çalışırken, kendi yeni pozitiflerinizi yaratın.
- Olumsuzlukları ya da yanlışlıkları gerekçe yaparak tembelleşmeyin.
- Zihniniz; bedenimizin, davranışlarımızın, ilişkilerimizin, sağlık ve mutluluğumuzun lideridir.
- Ruhumuz sağlıklı değilse ve mutlu değilsek, zihnimizi değiştireceğiz. Yaşam biçimini değiştireceğiz.
- Kişi depresyonda ise, antidepresif ilaç yetmez, terapi ile zihinsel ve yaşam biçimi üzerinde değişiklikler yapmasına yardımcı olacağız.
- Beyin plastisittir ve değişebilir. Yaşam biçimimiz beyin kimyasını etkiler. Tembel yaşarsak beyin tembelleşir. Depresif yaşarsak beyin depresif çalışır. Önemli olan beynimizi tembelleştirmeden yeni deneyimler ile kendimizi geliştirmeliyiz.
- Doğal duyguları bastırmamak gerekir. Cinsellik dahil, doğal dürtü ve duygularımızı bastır madan akıl ve ahlakla sağlıklı şekilde yönlendirmeliyiz.
- Seven insan mutlu olur. Sadece kendini seven ise mutsuz olur.
- Dışa dönük yaşa, özgür sevgilerin ve yeni ilgilerin olsun.
- Dogmatik değil esnek, dengeli ve uygulanabilir ol.
- Sorunları inkar etme, felaketleştirme.
- Bastırılan duygular ya depresyona ya da ilişkide mutsuzluğa götürür.
- Kendini doğru ve gerçekten tanı.
- Dünya ile bağlarını artır.
- Bir gruba katılmak
- İş sahibi olmak
- Aile kurmak
- Çocuklar yapmak ve yetiştirmek
- Yenilere odaklanmalı, yenilikler yaratmalısın.
- Yeni bir sağlıklı, dirençli zihniyet, güçlü ve icraatçı ego yaratmalı, keşfetmeli, üretken olmalı, olumsuza odaklanmamalısın.
- Tüketerek değil, üretken ve anlamlı yaşam çabası içinde mutlu olunur.
- Amaçlarının, değerlerini yok etmesine izin vermemelisin.
- Başkalarıyla uğraşmak yerine kendi doğruların doğrultusunda çalışmalı ve mutlu olmalısın.
- Haklı da olsan öfkenin seni yönetmesine izin vermemelisin.
- Kalıcı ve katkı sağlayan ürünler ortaya koymalısın. Sevgi ve değer üretmelisin.
- Batıl inançları bırakmalısın.
- Kızmak ve küsmek yerine konuşmalı ve paylaşmalısın.
- Serbest, özgür ve uygarca ifade etmelisin. İçer atmamalı, serbest düşünmelisin.



- Başkalarını mutlu ederek mutlu olmayı öğrenmelisin, ancak başkalarının mutluluğu kendi mutsuzluğun pahasına olmamalıdır.
- Ait olmak, sahip olmak değil; kendin olabilmek mutlu olunur.
- Mutluluk için iyi ve dürüst yaşamak gerekir.
- Mülkiyet ve sahip olma hırsı değil; olmak, üretmek, paylaşmak mutluluktur.
- Mutluluk aranmaz, yaşam üretkenle anlamlı kılınır.
- Neye sahip olduğun, hangi grubun üyesi olduğun değil; kim ve ne olduğun esastır.
- Tutkuların ve tüketimin kurbanı olmamalısin.
- Biat eden değil, özgür düşünebilen, eleştirebilen, uzlaştıracı, evrensel düşünebilen olmalısın.
- Sorunları önce zihinde çöz, sonra yaşamda. Sorunları tanımlarken duygusal, dürtüsel olma. Sorunlar dürtüsel, yıkıcı davranışlarla değil; uygar iletişim ve akılla bilimle çözülür.
- Serbest düşünmeli, uygun ve uygar ifade etmelisin.
- Beden dili değil, sözel, uygar iletişimini ve aklını kullanmalısın.
- Yaşamına bilim, ilişkilerine sevgi ile yön vermelisin.

Mutlu olmak için ailelere öneriler:

- Çocuklarınızı belirli bir kalıp içinde yetiştirmemelisiniz.
- Deneme ve yanılmalarına izin vermelisiniz.
- Küçük hatalar yapmayanlar büyük hatalar yapmaya daha çok adaydır.
- Hatalar yapmadan büyük işler başarılmaz.
- Düşünme, öğrenme özgürlüğüne engel koymamalısınız.
- Çocukların kendilerini özgürce ifade etmelerine fırsat vermelisiniz.
- Demokrasi bir kültürdür, önce ailede başlamalıdır.
- Sözel, davranışsal ve psikolojik şiddet uygulamamalısınız.
- Ruhun en önemli besinleri öğrenme, sevmek ve uzlaşmaktır. Çocuklarınıza bunu öğretin, onların ruhunu beslemelisiniz.
- Çocuklar birer bağımsız, özgür bireydir. Ailelerin uzantısı değildir. Aile ve toplum çocuğun özgür gelişimini sağlamalı. Özgürlük ve sorumluluk dengesi sağlanmalı. Kendine güvenen, özgür düşünen, bağımsız bireyler daha sağlıklıdır. Sağlıklı ve kendi olabilen bireyler olmadan, sağlıklı aile ve toplum olmaz.

Dünya ile bağlar ve bağlantılarımız ne kadar çok ise o kadar sağlıklı ve mutlu oluruz. Yani daha çok spor yapacağız, daha çok kitap okuyacağız, daha çok şeyler öğreneceğiz, daha çok muhabbet edeceğiz. Beynin ve zihnin sağlığı için merak edeceğiz, araştıracağız, yeni şeyler öğreneceğiz, yeni dostluklar kuracağız.

Yaşamına bilim ve akıl, ilişkilerine sevgi yön versin.



PROF.DR.SEDAT ÖZKAN

Sedat Özkan Konya, Taşkent'te doğmuştur. İstanbul Amerikan Robert Kolej'de 1973 yılında lise öğrenimini tamamlamıştır. Robert Kolej Bilim Büyük Ödülü ve TÜBİTAK Proje Ödülü sahibidir.

1979 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olmuş, 1984 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri uzmanı olmuştur.

1984–1986 yılları arasında Adana'da zorunlu devlet hizmetini yapmış, bu sürede servis sorumluluğu yanı sıra seminerler ve eğitimler düzenlemiştir.

1986 yılında İstanbul Tıp Fakültesine dönmüş ve doçent olmuştur.

1988–1989 yılları arasında GATA Haydarpaşa'da askerlik hizmeti yapmıştır. Bu dönemde çeşitli araştırmalar yapmış ve sempozyumlar düzenlemiştir.

Özkan, 1993 yılında profesör unvanını almasının ardından 1995–1998 yıllarında Psikiyatri Anabilim Dalı ve Psikiyatri Vakfı başkanlığı yapmıştır. Psikiyatri yataklı servis uygulamalarını koğuş anlayışından çıkararak belirli hastalık ve hasta gruplarına özelleştirmiş, daha hümanist uzmanlaşmayı ve sürekli gelişmeyi sağlamaya açık bir sistem geliştirmiştir.

Prof. Dr. Sedat Özkan, tıp ve uzmanlık eğitimi ve öğretim üyeliği süresince şu yurt dışı kuruluştarda eğitim almış ve çalışmıştır:

- Christ's College- Cambridge, England
- University Dept. of Psychiatry, Guys Hospital, London England
- St. Olave's Hospital, London, England
- Bexley Mental Health Hospital, Kent, England
- University of Oslo, Norway
- St. James University Hospital, Leeds, England
- University of Manchester, Psiko-onkoloji Eğitimi, England
- University of Pennsylvania, Philadelphia, USA-
- Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Kognitif Terapi Eğitimi

İstanbul Tıp Fakültesi'nde "Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı'nın" kurucusu olan Özkan yine ülkemizde ilk ve tek olan Onkoloji Enstitüsü bünyesinde "Psiko-Onkoloji Bilim Dalı" başkanlığını ve enstitü bünyesinde yüksek lisans eğitimi sorumluluğunu da yürütmüştür.

Ülkemizde gün geçtikçe yaygınlaşan ve yerleşiklik kazanan bu önemli disiplinlerin önderliğini yapan Prof. Dr. Sedat Özkan, 1990 yılından bu yana ulusal konsültasyon liyezon psikiyatrisi ve psikosomatik tıp bilimsel aktivitelerini (sempoyum, kongre, mezuniyet sonrası eğitim, kurs vb...) yürütmektedir. Uluslararası bilim topluluklarında 100'ün üzerinde tebliğ sunmuştur. Dört kitabı vardır. 1993 yılında yayınladığı "Psikiyatrik Tıp: Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi" kitabı dünyada ilklerdendir. 180'in üzerinde araştırması, psikiyatri ve psikosomatik tıp alanında 27 kitapçığı vardır.



Öncülüğünü yaptığı bu alandaki yüzlerce çalışmaları, araştırmaları, yayınları ve girişimleri sonucu 2005 yılında 8. Avrupa Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikosomatik Kongresinin (EACLP) ve 2011 yılında 13. Dünya Psikoönkoloji Kongresinin (IPOS) başkanlığını yaparak bu kongrelerin ülkemizde gerçekleşmesini sağlamıştır. 5 yıl için Avrupa KLPP yönetim kurulu üyeliğinde bulunmuş ve bu alanlara öncülük etmiştir. Avrupa ve Dünya Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikoönkoloji Bilim Topluluğu'nda ülkemizi temsil etmektedir. Prof. Dr. Sedat Özkan, alanında liderlik yapmış, ülkemiz tıp ve biliminin evrensel standartlara ulaştırılması ve toplumda ruh sağlığı bilincinin gelişmesi konusunda dikkat çekici, çarpıcı ve yaratıcı çalışmalara imza atarak, bilimsel hayatımıza ve düşünce dünyamıza yeni ufuklar kazandırmıştır. Hekimler, hastalar, aileler ve topluma dönük düzenlediği toplantılarda psikiyatridi geleneksel anlamından öte çağdaş, evrensel standartlara yükseltmeyi, hastalıklara ve yaşama psikolojik bakış açısını geliştirmeyi hedeflemiştir. İstanbul Üniversitesi bünyesinde Hasta Okulu programının psikiyatri alanının sorumluluğunu yıllarca sürdürmüştür.

Psikiyatrinin toplumun hizmetine sunulmasını ve toplumsal sorunların, bilimsel, hümanistik ve çağdaş yöntemlerle çözümlenmesine yönelik olarak kullanılması doğrultusunda projeler yürütmüştür. Ayrıca, görsel ve yazılı basında topluma dönük aydınlatıcı yüzlerce konuşma, sunu ve danışmanlığı olmuştur. Köken Tıbbi Kongresi'nin Kurucu Yönetim Kurulu (KYK) üyesidir.

Prof. Dr. Sedat Özkan Türkiye'de iki yeni bilim dalı kurmuş bir öğretim üyesidir. Türkiye'de Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikoönkoloji'nin kurucusu, lideri ve yürütücüsüdür. Alanında ilk olan kitapları, yüzlerce çalışması, yayınları, eğitimleri, ulusal kongre başkanlıkları, aldığı ödülleri, uluslararası temsilcilikler, üniversite için ulusal düzeyde çalışmaları ile öncü bilim adamıdır. Binlerce öğrenci, yüzlerce uzman ve öğretim üyesi yetiştirmiştir. Ulusal düzeyde görsel ve yazılı basında programları ile düşünce dünyası ve yaşam biçiminin çağdaşlaştırılması ve Türkiye'nin batı standartlarına ulaşması doğrultusunda seçkin çalışmalar yapmıştır.

Çalışmaları, ilkeleri, araştırmaları, yayınları, değerleri, sorumlulukları, başkanlıkları, uluslararası temsilcilikler ile hizmetlerini İstanbul Üniversitesi'nde, çeşitli hastanelerde ve kurduğu Humanite Tıp Merkezi'nde sürdürmektedir. Humanite Tıp Merkezi, on yıllara dayanan mesleki ve bilimsel birikimi bireyin, ailenin, toplumun sağlığına sunmayı amaçlamaktadır. Bu merkez, ülkemiz psikiyatrisinde "Gün İçi Yatış" modelini sunmaktadır.

Gün İçi Yatış modeli; Psikiyatri-Dahiliye-Nöroloji ve Psikoloji disiplinlerini bütünleştirir ve geleneksel psikiyatrik yatışa bir seçenek sunar. Bu hızlı ve yoğun program, psikiyatri hastanesine yatış gereksinimini azaltır. Özkan, evrensel, bilimsel ilkeler, ahlaki ve insani ilkeleri tavizsiz benimsemiş, adanmışlık ruhu ile mesleğini yürüten, emek, aşk ve bilimi bütünleştiren anlayışla çalışmakta ve yaşamaktadır.

Prof. Dr. Özkan evli ve 4 çocuk babasıdır. Eşi Prof. Dr. Mine Özkan hem hayat arkadaşı, hem meslektaşı olup, İstanbul Tıp Fakültesi Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı ve Onkoloji Enstitüsü Psikososyal Onkoloji Bilim Dalı ve Psikiyatri Anabilim Dalı başkanıdır.

Prof. Dr. Özkan; ülkemizin, üç kıtaya yayılmış kültür coğrafyamızın ve binlerce yıllık köklü uygarlık birikimlerimiz ve değerlerini, çağdaş uygarlık ve insanlık ile sentez etmektedir. Uygarlık birikim ve değerlerimizi insanlığa sunarken, insan uygarlığının çağdaş birikimlerini kültürümüz ile yeni bir sentezi amaçlamaktadır.



Psikiyatri ve psikolojide

yepyeni bir uygulama başlattık.

Beden-Beyin-Ruh Sağlığı Merkezi

GÜN İÇİ YATIŞ

Hastaneye yatış gereksinimini azaltan bu model ile

günlük yoğun gözlem, gününbirlik gözlem

ve tedavi imkanı sunuyoruz.

ÖZEL HP HUMANİTE PSİKIYATRI TIP MERKEZİ

Beden-Beyin-Ruh Sağlığı Merkezi

GÜN İÇİ YATIŞ

Esentepe Gazeteciler Sitesi Matbuat Sokak No.25 Esentepe-Şişli - İstanbul
0212 274 78 78

www.humanitepsikiyatri.com

BİLİMSEL ADRES



Humanite Psikiyatri

www.humanitepsikiyatri.com

ÖZEL HP HUMANİTE PSİKİYATRİ TIP MERKEZİ

**Psikiyatri, Çocuk Psikiyatrisi, Psikoloji,
Dahiliye, Nöroloji, Çocuk Sağlığı**

Beden-Beyin-Ruh Sağlığı Merkezi
GÜN İÇİ YATIŞ

AKADEMİK KADROMUZUN SUNDUĞU ÜST UZMANLIK HİZMETLERİMİZ

Psikoterapi Birimi (Medikal Psikoterapi Aile ve İlişkî Terapisi Bilişsel Davranışçı Terapi Grup Terapileri)	Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi (Psikocerrahi, Nöropsikiyatri, Psikokardioloji, Kadın Doğum Psikiyatrisi, Dahili Tıpta Psikiyatri)	Psikosomatik Tıp (Stres, Ruhsal Kökenli Bedensel Hastalıklar, Ağrı Bozuklukları)
Dahiliye & Biyokimya Laboratuvarı	Klinik Psikiyatri (Duygudurum, Kaygı, OKB, Psikotik Boz. Depresyon)	Nörolojik ve Psikolojik Değerlendirme
Gün İçi Gözlem ve Günübirlik Yatış Servisi	Kanser Psikiyatrisi	Mezuniyet Sonrası Eğitimler-Kurs-Süpervizyon
Alkol, Madde, İnternet Bağımlılığı Bağımlılık Danışmanlığı	Rehabilitasyon ve Uğraş Terapisi	Psikoyaşam Eğitim Seminerleri
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi	Acil Psikiyatri	EEG
Ruhsal Travma Birimi	TMS	Yaşlılık Psikiyatrisi
Cinsel İşlev Bozukluğu	EMDR	Psikodiyet



KLİNİK HATTI
0212 274 78 78

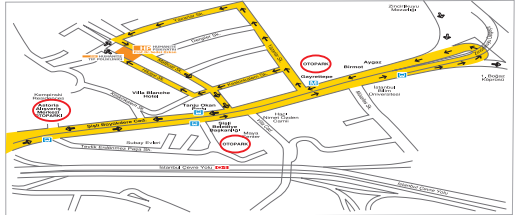


**GENEL
KOORDİNATÖR**
0532 734 68 06



**UZMAN DOKTOR
DANIŞMA HATTI**
0544 542 43 69

Esentepe Mh. Gazeteciler Sitesi Matbuat Sokak No:25
Esentepe – Şişli – İstanbul Telefon: 0212 274 78 78



Prof.Dr.Sedat Özkan