

Therapy Terapi

MARİMAŞ EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK DANEMMA MƏRKƏZ KÜLTÜR YAYNQLARI
YIL: 2013 / SAYI: 24

KARIYER YOLCULUĞUNDА

GENÇLƏRƏ ÖNERİLER

RECOMMENDATIONS FOR
YOUNGSTERS IN CAREER JOURNEY

"AŞK'I ANLAMAK

UNDERSTANDING "LOVE"

BİPOLAR BOZUKLUK

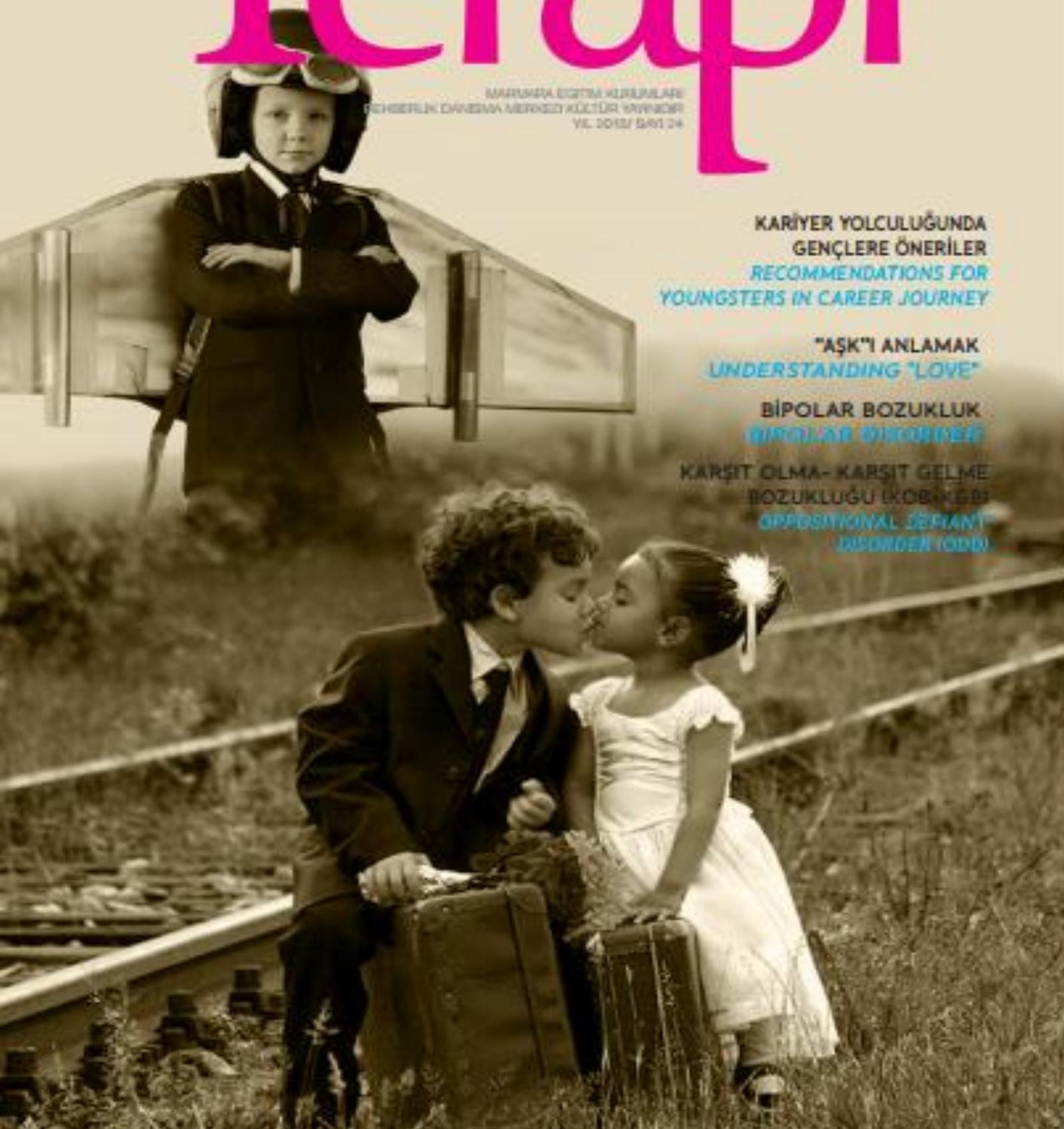
BİPOLAR DISORDERS

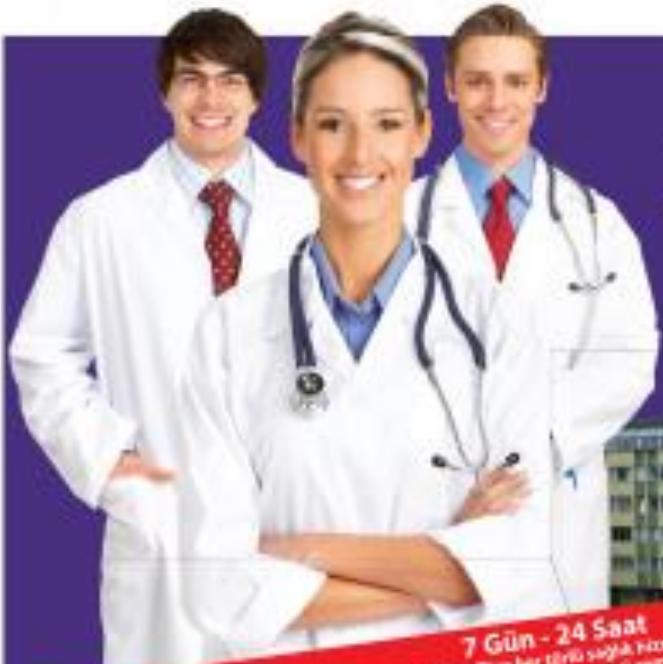
KARSIT OLMA - KARSIT GELME

BOZUKLUĞU İKİBAKİ

OPPOSITIONAL DEFIANCY

DISORDER (ODD)





Bilimin ışığında
verilen hizmeti almadan
farkı göremezsiniz

Hastağımız en değerli varlığımız annemiz, babamız, kardeşimiz veya çocukumuz gibi qırırız.

7 Gün - 24 Saat
Ağrı'dan Zeytinleri Tüketiciye Teslim Ediliyor

Öğrencilerimiz, yeteneklerimize
faal indirimler

SGM zielgruppenzettel

卷之三

- [Hırvatistan](#)
 - [İran](#)
 - [Çekya ve Slovakya \(Union\)](#)
 - [İBB \(İstanbul Büyükşehir Belediyesi\)](#)
 - [Kıbrıs Türk Cumhuriyeti \(Union\)](#)
 - [Sırbistan \(Union\)](#)
 - [Cezayir](#)
 - [Dünya Bankası \(Büyükbankalar\)](#)
 - [Avustralya](#)
 - [İsrail \(İsrail ve Tudeviş\)](#)
 - [İtalya \(Union\)](#)
 - [KFC Yıldızlar \(Kadın Futbolcular Federasyonu\)](#)
 - [Kosova \(Yugoslavya\)](#)
 - [Kırgızistan](#)
 - [Kırgızistan](#)
 - [Portekiz \(Brezilya Devleti Tadilat\)](#)
 - [Sri Lankası](#)
 - [TBT \(Gölcüklu Kardeşler Nefesi\)](#)
 - [Top Boksu](#)
 - [Aja Beykozluğlu](#)
 - [Avrupa Birliği \(Barış\) Komisyonu](#)
 - [Birleşmiş Milletler](#)

www.fordham.edu

- [İçerik](#)
 - [Haberlerimiz](#)
 - [Müdürlük / Politik İmzalar](#)
 - [Sığınma ve İlaç Hizmetleri](#)
 - [İstihdam ve İktisadiyet](#)
 - [Dünya İdari](#)
 - [Sığınma Embargo ve Dilekçe](#)
 - [Cənab Səfərərənə Vəzifələri](#)
 - [Cənab və Sığınma Həqiqəti və Rəsmiyyət](#)
 - [Bəzilərlik / Bəzilərliklər](#)
 - [Bəzilərlik Kataloqları](#)
 - [Dövlət Hərbi və Məmənətəmiz Hərbiçilər](#)
 - [Dövlət Hərbiçilərinə Məmənətəmiz Məmənətəmizlik](#)
 - [Fəxil Tədbil və Pənahlılıklar](#)
 - [Fəxil İstehsalçılar](#)
 - [Sənədli Səfərərənə Ramazan Mətbəyi](#)
 - [Səfərərənə](#)
 - [Sığınma](#)
 - [Sığınma Hizmetləri](#)
 - [Sığınma](#)

- Hiper Tensiyon
 - Kognitif Hizmetlerdeki ve Dörtlük
 - Küp ve Dörtgen Sırtaltı
 - Kanserleşme
 - Küsim Bütün Rejimler Hesaplamaları
 - Metabolik
 - MTHFR Defisi
 - Myokardiyal İnfarkt
 - Öğrenme ve İşlem Deneysel
 - Obezite ve Triglyceritler
 - Pankreas ve Balon Cerrahisi
 - Periferik ve İntra-İlaç Hasta Bakımı
 - Pekişik Sıkıcı Eşlik Fiziksel
 - Renal Deseviz
 - Renal Erkenleme Hasta Bakımı
 - Renal Onkoloji
 - Urolojik Hastalıklar

LABORATUVAR

 - Aksel
 - Fizyoterapi
 - Hemodinamik
 - Hiper-tension Tedavisi

■ The Authors

- Kar-Tatlıoğlu
 - Mükemmeliçi
 - Paloluk
 - Gözde
 - Spor Yıldızı
 - **İlk Kezdi** (Mihalıççı)
Büyükşehir Denizaltı
 - **Büyük Balıkçı**
 - **Büyük Manşetçi**
 - **Büyük Panoramacı & Yönetici**
 - **Büyük İstiklalci** (Mihalıççı)
 - **Şırıngılı Pekmezçi**
 - **Büyük Zorbalıktırı**
 - **FBB (Mihalıççı) (Zorbalıktırı)**
 - **PALCS Sistemi**
 - **Büyük Başkent**
Yılbaşı (Mihalıççı)



444 06 20 - 444 07 10

Editör'den *From the Editor*



Büro für KULTURPOLITIK

Marmara Eğitim Kurumları
Marmara Education Institutions
Lise Rehberlik Danışmanı Merkezi
High School Guidance Department Center

*Sevgili Okurlarumuz,
Dear Our Readers,*

"Aşırı" kavramının incalandığında, aslında ortaklaşa genelliği ve derinliğinin tanımından ziyade kişisel yaşantıya ve yorumlamaya bağlı olduğunu gözlemeziz. "Savunma ve laik olmanın yolları, insan sayesinde keşfedileceğinden eminimiz" sunuyor.

"Andropoz" hayatı berleyen dönemlerinde ortaya çıkan, erkeklerin yaşadığı doğal bir süreç. Kadınlarda menopoz döneminin olması gibi andropoz da erkekler için önelemesiz bir süreç. Ancak hayat kalitesini düşüremeden bu dönemden kaçınmak mümkün değil.

"Rüya, gelenekîliğin haber veren yaşantılar mıdır? Rüya, bilinçaltıma dönen değerlerinden mi渡iyor yoksa rüyalarımız hepimiz anları taşımıyor mu?" gibi hepimizin zaman zaman soruladığını: rüyada ligi mensik ettiğimizdeki kelimelerin de hâlini bulabileceğimiz.

"Bipolar Bozukluk" genellikle enerjik, aktiv ve etkin enerjik aktivitelerde ortaya çıkan tedavi edilebilir bir hastalıktır. Bu hastalık, Mani ve Depresyon belirtileri ile seyreden ve tedavi yoluna girmek genelidir. Tedavi edilmemiş durumda ağır bir seyirde davranan eden psikiyatrik bir rahatsizlik niteliğindedir.

Bir davranışın sonucunu ölçmek gerekilen "Kurşut alma-Kurşut gelme" nihai adı ile birlikte 5 yaş öncesinde ortaya çıkmaktadır. Bu tip davranışın sonucunu gözlemevi çocukların çocuk ve ergenlik, erken yaşta edinmişlik pükrümeli. Ciniel okul yılının hafif düzeyde gözlemevi davranışın başındaki beşlikler, Aileye uygulamaları gibi etkilerdeki değişimlerin temelindeki hedeflerin de etkisidir.

Çocukluğ ve ergenlik dönenmin gelişim aşamalarından çok önemlidir bir süreç olduğuna tekke dikkat şahemek atadık çünkü biliyoruz ki bu dönemde erken tedavi konusundan da ve tedavisi yapılmadığında telafi olmayan sorunlar ortaya çıkacaktır.

**İşçi, işçiye, çocukların olduğu gibi günün ve hayatlarının dahi okucularının
konusu olmalıdır.**

Dear Our Doctor

In this issue of our journal we wanted to inform you about "What are the points the young individuals should take into consideration?", "What is career planning: when should it start?", "How does the student get prepared for the business life during the year in the university?", "What are the priorities of Human Resources for recruiting new personnel currently?" The Human Resources Specialist Idris Turkmənov enlightened us in this regard as the guest of our journal. She emphasized the points that are very important not only for the young individuals but also for all of us.

As we go into the concept of "Love" it seen that it depends on the personal experiences and interpretation rather than depending on its semantic antecedent and depth. I think one would not be wrong if say "The ways of loving are as numerous as the numbers of the insects."

"Andropause" is a natural process experienced by males during the later parts of the life. Like the menopause for females, andropause is an inevitable process for males. However it is possible to experience this process without decreasing the quality of life.

You can find the questions mostly wondered about charms in the article including "Are the charms experienced which prophesy?" "Are the charms exercised when humans are submitted?"

"Bipolar Disorder" is a treatable generally occurring in adolescence period and early adolescence period. The disease courses with Mania and Depression symptoms and it is required to be treated. In the case that it is not treated, it should be known that it is a severe psychiatric disease.

"Oppositional defiant disorder" is deemed as a behavior disorder often occurs before the age of eight. It is very important to diagnose the children and adolescents with this kind of behavior disorder in advance. Since the behavior disorder symptoms observed slightly during the school year can turn into severe conduct disorder in the following years.

We want to draw the attention on the fact that childhood and adolescence periods are important in terms of development since we know that unless the child is disengaged in enhance in this period, it leads to negative results.

Hoping to be the parents who are interested, observing, assessing their children as they are and being able to take part in their life...

Part Five



Terapi

Yardım ve Bilgi İçin :
T.C. Marmara Üniversitesi
Psikolojik Danışma Merkezi
Tel: +90 216 626 10 50
www.mek.k12.tr

MARMARA EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK DANIŞMA MERKEZİ
KÜLTÜR YAYINLIDIR.

MARMARA EDUCATION INSTITUTIONS
GUIDANCE COUNSELLING CENTRE
CULTURE PUBLICATION

YIL YEAR 2015 SAYI ISSUE 24

İMİTYAZ SAHİBİ
OWNED BROADCASTER
HÜSEYİN ŞİMŞEK

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
EDITOR IN CHIEF
BİSEL KUTLU TIMİRLİ

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÖDÜRÜ
RESPONSIBLE EDITOR
MELİKE OĞUZHAN

YAZI KURULU
WRITING BOARD
BİSEL KUTLU TIMİRLİ, NEVİN ÇİFTEL,
İLHAN SEVİN, ÖZER ÖZTÜRK,
ŞEBNEM ONBAŞI, CEMİL KIRAZ,
SEZİN BOTASLUN, CANSU POLAT,
NURBAHAR TURHAN, TÜMAY KARAGÜL,
TUĞBA ÖZYURT

ÇEVİRMEN
TRANSLATOR
MELİKE ÇALIŞKAN

İDARE YERİ
MANAGEMENT CENTER
Marmara Eğitim Köyü 34857
Maltepe-İstanbul
Tel: +90 216 626 10 00
Fax: +90 216 626 10 10
www.mek.k12.tr

Baskı & Printing
Özkaracan Matbaacılık
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62
Bağcılar-İstanbul
Tel: 0212 515 4947
www.ozkaracan.com.tr



KARIYER YOLCULUĞUNDA
GENÇLERE ÖNERİLER
RECOMMENDATIONS FOR
YOUNGSTERS IN CAREER JOURNEY

4



"AŞK"ı ANLAMAK
UNDERSTANDING "LOVE"

16



BİPOLAR BOZUKLUK
BIPOLAR DISORDER

28



KARŞIT OLMA- KARŞIT GELME
BOZUKLUĞU (KOB-KGB)
OPPOSITIONAL DEFIANT
DISORDER (ODD)

37



UYKUNUN GİZEMLİ EVRESİ;
RÜYALAR
THE MYSTERIOUS STAGE OF SLEEP;
DREAMS

44



ANDROPOZ: GERÇEK Mİ
YOKSA EFSANE Mİ?
ANDROPAUSE: IS IT REAL
OR LEGEND?

51

Mahn SEVİN

Psiyolojik Danışman / Özel Marmara Koleji

Psychological Counsellor/Marmara Private High School

KARIYER YOLCULUĞUNDA GENÇLERE ÖNERİLER

RECOMMENDATIONS FOR
YOUNGSTERS IN CAREER JOURNEY





Gençler meslek seçiminde ne taraflarda dikkat etmeli?

Kariyer planlama nedir, hangi dönemde başlanmalıdır?

Ogrenciler üniversite yılları boyunca iş hayatına nasıl hazırlanmalıdır?

Günümüzde insan kaynakları yeni alımlardan elemanları segerken ne taraflarda öncelik veriyor?

What are the points the youngsters should take consideration into in the choice of profession?

What is career planning; when should it start?

How should the students prepare for the business life during the academic years?

What are the priorities of human resources today for recruiting personnel?

İldit TÜRKMENOĞLU

İnsan Kaynakları Yöneticisi, Eğitmen, Yazar

Bağışçı Üniversitesi İşletme Bölümünden mezun olduktan sonra Garanti Bankası, Garanti Sigorta, Humanitas ve NTV Yayın Grubu'nda İK, Eğitim ve Pazarlama Yöneticisi olarak çalıştı. Bank of America'da iş üzerinde eğitim almayaçılık bulundu ve Wharton Business School'da Stratejik İHK eğitimi aldı.

Seyyar Grubu'na Banker'sగ geçti. Daha sonra Baymen'in İK ve Eğitim Yöneticiliğini tamlandı. 2003-2005 arasında gazeteci eşinin kazandığı "sabbatical" nedeniyle University of Michigan'ta bulundu. Burada hemşili atıları, Pozitif Psikoloji ile ilgilenmeyi bir anıya getirmen "Positive Organizational Scholarship"ın çalışmalarına katıldı. Ayrıca Rusça öğrenici İstanbul Ticaret Üniversitesi'nde Uygulamalı Psikoloji lisansüstü çalışmalarını tamamladı.

Çaplı internet sitesinde, Boğaziçi Dergisi'nde ve Cosmopolitan'da, Milliyet İnsan Kaynakları ekibinde 4 yıl boyunca idarî yazın yazdı. Boğaziçi Dergisi'nin Genel Yayın Yönetmenliğini yaptı.

Sü anında hukukbilgileri.com ve yenisite.com'a dözenli olarak yazıyor. İstanbul ve Yeditepe Üniversitelerinin ardından son olarak Koç Üniversitesi İşletme Enstitüsünde görev aldı.

İkinci kitabı "Ölçe Hükümler" 2005'te, "Pozitif Yönetim-İşverenlikte Keyif Ortam Yaratmak" ise 2011'de yayımlandı.

Yeni bir projeyi açan sözde "gönüllüsü", PERYÖN ve Özel Sektör Gönüllüler Derneği Yönetim Kurulu Üyesi.

İldit TÜRKMENOĞLU

Human Resources Director, Instructor, Writer

Graduating from Business Department of Boğaziçi University, she worked at Garanti Bankası, Garanti Sigorta, Humanitas and NTV Yayın Grubu as HR Manager and Training and Marketing Manager. She attended to Bank of America for the training on business; and she was educated on Strategic Human Resource Management in Wharton School.

She started to work in Banker, Boğaziçi Group. Later on she undertakes the Human Resources and Training Management in Baymen. She was University of Michigan due to the "sabbatical" title her journalist husband was entitled between 2003 and 2005. She attended the works of "Positive Organizational Scholarship", which combines Positive Psychology and Business. Besides she learnt Russian. She completed postgraduate studies on Applied Psychology in İstanbul Ticaret University.

She wrote columns in various websites, Boğaziçi Magazine and Cosmopolitan, and Milliyet Human Resources journal for four years. She was the chief editor in Boğaziçi Magazine.

Now she writes in hukukbilgileri.com and yenisite regularly. After İstanbul and Yeditepe Universities, she lectures at Koç University, Institutions of Business. Her first book named "Ölçe Hükümler" was published in 2005, and the other one named "Pozitif Yönetim-İşverenlikte Keyif Ortam Yaratmak" was published in 2011.

She has been the "volunteer" for more than 25 years. She is the member of the board of directors of PERYÖN and Private Sector Volunteer Association.

İlhan SEVİN: İnsan Kaynakları alanında çalışmaya ne zaman karar verdiniz? İşe alında ilk mülakatınızdan kısaca bahseder misiniz?

İdil TÜRKMENOĞLU: Üniversitede birinci sınıf bitirdiğim yaz Bosphorus-Colgate'de staja başladım. Şu anda sektörün duayenlerinden sayılan Yücel Atış ve Şenay Baransel'in takımında İnsan Kaynakları ve Eğitim Departmanları'nda başlayan stajım, onların davetyle Part-time çalışmaya dönüştü. İK alanında ikinci tam zamanlı işimse Garanti Bankası'nda oldu. MT (Management Trainee) programı için bir serisi sınav ve mülakattan geçtim. 70 kadar MT olarak eğitime

İlhan SEVİN: When did you decide to work in Human Resources field? Could you please tell us about your first job interview?

İdil TÜRKMENOĞLU: The summer when I completed my first year in the university, I started the internship at Bosphorus-Colgate. My internship starting at the Human Resources and Training Department team of Yücel Atış and Şenay Baransel who are regarded as doyens of the sector turned into part-time job with the invitation of these doyens. The first full-time job for me in terms of HR was at Garanti Bank. I passed a series of exams and interviews for Management Trainee



bağladıktı. Çoğuımızı şubelerde Ticari Pazarlamacı olarak görevlendirdiklerini öğrendim. Sadece iki sınıfın iki birincisi istediği yere atandıydı. Ben de sınıf birincisi oldum ve İnsan Kaynakları'ni seçtim. İlk kez yapmışım.

İlhan SEVİN: Profesyonel hayatınızda hangi zorluklarla karşılaşışınız, örnek verebilir misiniz?

İdil TÜRKMENOĞLU: Okul hayatımda, özel hayatımda olduğu gibi yaşamda da insanların veya işlerin süreğe

Programme. We, as 70 MTs, started training. I learnt that many of us would be assigned as the Commercial Marketing Experts in the branches. Only the two tops of the two classes would be assigned wherever they like. I came first in the class and chose Human Resources. So glad that I chose it.

İlhan SEVİN: What kind of difficulties you experienced in your professional life?

İdil TÜRKMENOĞLU: There are problems in my business life





İlgili akınlar olabiliyor. Ama yaşamın ta kendisi bu. Kişiler arası çatışmaya da çözümek gerekliliyor, teknolojik bir aksilikten yüzünden kapanan işleri de... Bunlar olmasa beklenen zorluklar. Zorlukdan başarıyla aşınmakla market. Zaten "challenge" olmayan bir iş, bir hayat, insanı zayıflatır, sevdanı laştırır, yaşamı monotonlaştırır. Herhalde en büyük sorunum evlme, kızlanma, işme, hobilerime zaman yetmemesi.

ihan SEVİN: Şu anki başarınızı neye borçlusunuz?

İdil TÜRKMENOĞLU: Başarı nörlüktür. İşyerinde yükselmekse buradaki sonunun amacı, iş başarısı için gerekli dört unsuru sergalamayım:

1. Yeterlek (yapmışınız işte iyi olmak)
2. Çalışkan olmak (herbir şey kolay ekle edilmiyor, hazır gelmiyor)

about people or works/processes just like in my school life or private life. However this is what life is. It is either required to solve the problems between people or to solve the works complicated because of a technological malfunction. These are the difficulties expected. The manner is to overcome the challenges with success. After all a work, a life without challenge weakens, banalizes people and makes the life monotonous. I think the biggest issue is time is not enough for my home, daughters, job and hobbies.

ihan SEVİN: To what do you owe your present success?

İdil TÜRKMENOĞLU: Success is relative. If you mean the success in the career; I can say four elements;

1. Ability (being good at what you do)
2. Being hardworking (nothing is obtain easily, and nothing fall into one's lap)





3. Kendi kendini motive edebilmek ve iyimserlik.
4. Özel yaşamında mutluluk.

İlhan SEVİN: Liseden Üniversiteye doğru ilerleyen ve kariyer yolculuğundan henüz başında olan gençlere neler önerirsiniz?

İdil TÜRKMENOĞLU: Yapığın her şey ve yapmadığın her şey kariyerini belirler. Yaptığımız her iyi şey, öğrendiğimiz her şey, okuduğumuz her satır kariyerimizi destekler. Aynı şekilde öğrenmeden ve gelişmeden geçen günler geri kalmamızı neden olur.

Birkaç kanaldan birden kariyerin gelişimi:

Öğrencilik, kariyerinde önemli bir yer tutar: Lise, Üniversite, yüksek lisans... Bu arada öğrencinin yabancı dil, Okulda

3. Being able to motivate yourself and optimistic
4. Happiness in the private life.

İlhan SEVİN: What do you suggest to the students at high school and preparing for university and the youngsters who are in the beginning of the journey of the career?

İdil TÜRKMENOĞLU: Everything you do and do not do determines your career. Every good thing we do, everything we learn and every line we read support our careers. Likewise the days passing without learning and improving lead us to fall behind.

Your career is fed in some channel:

Studentship have an important place in career: High school, university, post graduate.... The foreign languages you have learnt. The voluntary activities you take part in the school, the

Üstlendiğin gönüllü aktiviteler, görev aldığın kuruluşlar...

Toplumda bazı roller üstlenebilirsin. Derneklere üye olabilirsin, bazı gönüllü işler yapabilişsin. Bir yandan da yeteneğin olan bir alanda, örneğin bir spor dalında veya müzik alındaki kendini geliştirmeyi sürdürbilirsin.

Iihan SEVIN: Üniversite yolunda gençler meslek seçiminde nekere dikkat etmelidiler?

İdil TÜRKMENOĞLU: Ne puan alacağına ve bununla neleri yazabileceğine odaklanan bir genç gerçek anlamda kararlarını planlıyor sayılamaz bana göre. Kendinize, ilgili Bölümle ve geleceğinizde ilgili bazı sorulan yanıtlayarak sizde nereye yönlendirme gerekligini bulabilirsiniz:

clubs you took charge in...

You can undertake certain roles in the society. You can affiliate to the foundation; you can carry out voluntary works. At the same you can carry on improving yourself in an area you have the skills in; for example musical instrument or a sport branch.

Iihan SEVIN: What are the points the youngsters on the way of university should take into consideration?

İdil TÜRKMENOĞLU: According to me any youngster focusing the score s/he achieves in the exam is not actually planning his/her career. You can find the ways you choose by answering certain questions about yourself, the related department and your future.



- Kendinizle ilgili
Neyi seviyorum?
Hangi konuda iyiyim?
Neyde ilgileniyorum?
Benim için neler önemli?
Bütün bir gün ne yapabilirim?
- Bölüm ve Kariyerle ilgili
Ne kadar sürede mezun olabilirim?
İyi bir dereceyle bitirmek bu iş için ne kadar önemli olacak?
Hangi dersleri almalıyım?
Mezun olunca nasıl bir iş bulabilirim?
İlerde başka işlere dönebilir miyim?
Gelecekte hala önemli olacak mı?
- Gerçek yaşamla kontrol
Başlangıç maaşı olacak ne öngörüyorum?
- About yourself
What do I like?
What are the subjects I am good at?
What am I interested in?
What are the things important for me?
What can I do in a whole that?
- About department and career
How long does it take to graduate for me?
How important is it to graduate with a good degree for this job?
Which courses should I take?
What kind of job could I find as I graduate?
May I change the job in the future?
Will it still be important in the future?
- Check with real life
How much money do I predict as a starting wage?



Deneyim kazanmam ne kadar önemli olacak?
Bu işi yapan kimlere danışabilirim?
Bir alanda uzmanlığım (örneğin İhracat veya yüksek lisans yapmam) şart olacak mı?
Staj yeri kolay bulunur mu?

İlhan SEVİN: Okurken çalışmayı üniversite öğrencilerine tavsiye eder misiniz?

İdil TÜRKMENOĞLU: Üniversite yaşamıyla ilgili生活中で重要なことは、あなたの人生を改めることです。特に、大学生活が重要な影響を与えることがあります。

- Üniversitenin mezun öğrencileriyle konuşun. Okulun ne tür imkânları sunduğunu, en iyi nasıl faydalanaçığınızın ikinci eğitimden öğrenin.

How important is gaining experience?

To whom can I consult?

Will it be a must to specialize in a field (for example specialization or master's degree)?

Is it easy to find a place for internship?

İlhan SEVİN: Do you recommend the students working during studying?

İdil TÜRKMENOĞLU: Actually I recommend you to turn over a new leaf in your life about university life: Some important steps affecting your future...

- Talk with the alumni' of the university. Learn about the opportunities the school provides and how you can take





- Erasmus vb. yurtdışı deneyim fırsatlarından yerinde ve zamanında yararlanmak gereklidir. Okula başlar başlamaz anıktır.
- Yan dal, çift ana dal, bölgeler arası transfer, dikey geçiş vb. kurallarını öğrenin. Seçmeli derslerden haberdar olun.
- Okullar sıkır sıkışır, hemen en az bir kütüphane/topluluğa girm, aktif görev isteyin. "Önce bir okula alışırım da, dersleri göremiyim de" demeyin. Algıma ve performansı bu gruplar da olumlu yönde etkileyecesidir.
- Derslere düzenli olarak girm. Gerçekten en iyi dersde ve hocaların kendisinden öğrenilir.
- İnsanlarla iletişimde gezmek/sosyal ilişkiler fırsatını kaçırmayın.
- Hiçbir zaman "naylon" stajı düşünmeyin. Zorunlu olmasa bile staj bulun, yapın.
- Part time çalışma imkânları bulun. Az da olsa çalışmış olun. Kongrelerde host-hosteslikten, kafelerde servis
- the advantage of them from the very first days.
- It is highly important to take the advantage of the abroad experience opportunities like Erasmus etc. on time and to the point. Search about them as the school starts.
- Learn about the regulations of sub-branch (minor) transfer among the departments, double major and vertical transfer. Know about the elective courses.
- As soon as the school starts, immediately enroll at least a club or community, and ask for active task. Do not tell yourself 'Let's adapt the school and see the courses at first'. These groups will affect your adaptation process and performance in a positive way.
- Attend the class regularly. In all honesty listening the courses is the best way to learn.
- Do not miss the chances to communicate/establish relations with people
- Never think about "fake" intern. Find a place for internship

elemanlarına, öğrenci asistanlığına kadar çeşitli işler düşünebilirsiniz.

Ayrıca unutmayın, üniversite bir formasyon yeridir. Bu işin dışında biriminizi, hayatı bakışına şahitlendirebilir. Anıtkarşılık bir kılavra görmüşsinizdir. Yüksek lise, doğıldır. Üniversitedeki öğrencilerde yaşadığınız, gelişmemesiniz. "Hocam sınav nereden?", "Bu kitabı okumak mı lazım gerçekten?", "off, bu çokmuş" vb. yorumlar üniversiteliye ait olamaz... Mezuniyete elinizden geldiği kadar hazırlanmanız lazım. Hocaların mümkün olduğunda kullanmanız, onlardan mümkün olduğunda yararlanmanız lazım. İş ortamında, "ben o dersi asla öğrenmem", "biz onu görmedik" deme şansınız yok.

İlhan SEVIN: Son olarak özellikle vurgulamak istediğiniz şeyler var mı?

and do it even if it is not obligatory.

- Find the opportunity to work part time. Even if just a drop you will be worked. You can think about various types of job including being host/hostess at the congress, being waiter/waitress at cafes and being student assistant. Moreover do not forget that university provides you formation. It forms your way of thinking, your view of life. You are in a different track now. It is not like the high school. You cannot live and develop yourself with the habits during high school. The sentences 'What subjects are included in the exam, professor?', 'Is it really necessary to read the book?' and 'Right it is too much' cannot be part of university life. We are required to prepare for the profession as much as we can. We



İDİL TÜRKMENOĞLU: Genel olarak hep okul yönlerimde odaklanıyoruz. "İngilizceyi geliştireyim", "topluluk içinde konuşamıyorum", "kimseyi tanımıyorum" kaygıları, iyi olduğun diğer noktalara gözden kaçınmaya neden olabilir. Ortalarda daha iyi olmak için harcammasa gerekken enerjini başka alanlarda yok etmemelisin.

Bir kişi problemlerine odaklanır, kendini bu yönde sorularsa, kendinde sürekli olarak problemler bulur. Kendi varlıklarını, değerlerini, olumlu yönlerini ararsa da bunları farkeder ve belli görür.

"Hepiniz kendi hikayemizi yazınız, onu etsaneye döndürmek kendi elimizde", demiş Isabelle Allende...

Unutmayın. Efsane okun!

should take the advantages of the teachers as much as possible. There is no chance like claiming that 'I did not have that course', 'I don't know' or 'we did not study it' in business life.

BİAN SEVİN: Finally is there anything you want to especially emphasize?

İDİL TÜRKMENOĞLU: We generally focus on our inefficiencies. For examples the worries including 'I should improve my English', 'I can't talk in front of the public' and 'I don't know anyone' lead that you miss the other points you are good at. You should not waste the energy you need to use in the places you are good at. If anyone focuses on his/her problems and question him/herself, s/he always finds problems about him/herself. If s/he searches for his/her own values, existences and positive sides, s/he can realize them and improve.

Isabelle Allende says: "Every one of us writes our own stories, but turning them into legends depends on you"...

Remember. Better tomorrow.



“AŞK”I ANLAMAK

UNDERSTANDING “LOVE”

“Sebeşiz sevmekdir aşık, nedeni olmadan bağlanmak birine
Gözlerine baktığında erimektir içten içe,
Birini tuttuğunda titremektir tüm benigninle
Hatta sansoramamaktır utançtan....”

Can Yücel

“Aşksız dünyanın kalbimiz için ne anlamı var?
Şıhri lamba işiksiz neye yarar?”

J.W. Goethe





"Love is

To love for no reason, to look on someone groundlessly;
To pine away secretly as your eyes meet,
To tremble body and soul as you hold the hand
Even not to hug embarrassed..."

Can Yıldız

"A life without love, without the presence of the beloved,
is nothing but a mere magic-lantern show!"

J.W. Goethe

Aşk, kavram olarak Türkçeye Arapçadan geçmiştir ve 'ışık' demektir. Türkçe sözlük anlaması 'ışın sevgi ve bağlılık duygusu, sevi, sevda' anlamını gelir. Gazeteciler (akt., Koca, 2004) göre ise aşk, 'İnsan deneyiminde sevgidir. Aşk, işten, gören, söyleyen ve hissedendir. Aşkanın başkası da tanımış yapmışmış; 'aşk, beden ve ruhun kudretine bağlanması', 'duyguların en güzelidir, bir bahar mehmetidir, kalbin atığıdır' gibi. Schopenhauer ise aşık erkek gözü ile açıdar ve 'El basıka benzeyen bir yanılışmadır ki insanın dünyada sahip olduğu her şeyi gerginde kendisini basıka herhangi birinden daha fazla tatmin etmeyecek bir kadına söylemek

The term Aşk meaning 'love' in Turkish is from Arabic meaning 'light'. Its lexical meaning in Turkish is 'sacrifice, being, loyalty, love and passion'. According to Ghazali (akt., Koca, 2004) love is 'YasalYasame Biny'. Love is hearing, seeing, expressing and feeling. There are variety of different definitions of love; 'Love is the dedication to the right of body and soul', 'Love is the most beautiful feeling, the spring breeze and the fire of heart' etc. Schopenhauer demonstrates love from the masculine point of view, 'In fact, love is an illusion like no other; it will induce a man to sacrifice everything he possesses in the world, in order to obtain this woman, who



uğrına feda etmesine neden olur" der. Bir başka anlatımla aşk, herkes için iyiliğin, güzellikten ve güzel olanın başlica kaynağıdır. Aşk, aşk olana dek, o güne kadar hiç aşk olmadığımızı anladığımız bir duygusal durumunu da ifade eder. Genel olarak ilâde edebi olursak, aşk, toplumsal olarak yapılmıştır bir ideal, ilk, bilgelik, duyuşsal ve davranışsal -psikolojik- bilgelerini olan bir olgudur.

Aşk sözcüğü, antam içeriği ve kavram olarak tüm dillerde benzerlik gösterir ve insanların birbirlerini tutkuyla, bağlılıkla sevmelerine gönderme yapar. Ancak başka dillerde olduğu gibi günümüz Türkçesinde de bu sözcüğün antam genişlemiştir. Bu bağlamda aşk kavramının, sadece iki insanın birbirini tutkuyla, bağlılıkla, içtenlikle, samimiyyetle, sadakatle sevmelerini değil, doğaya, vatan'a, yaratıcıya karşı da sevme ve bağlanmayı ifade etmek için de kullanıldığı görüyoruz. Aşk kavramı, gerek tanım olarak ve gerekse de açıklama olarak hemen tüm sözlüklerde yer alsa da aslında anlamsal genişliği ve derinliği tanımından ziyade kişisel yaşantıya ve yorumlamaya bağlıdır. Nitelik sevmenin ve aşk olmanın yolları, insan sayıda kadardır.

In reality will satisfy him no more than any other.' According to another description love is the source of goodness, beauty and beautiful things for everyone. Love reflects the mood state in which we understand that we have never fall in love before until the time we fall in. In general love is an idea structured sociologically and a phenomenon having cognitive, affective and behavioral-aspects components.

The word of love is similar for all languages in terms of semantic and conceptual approaches and refers the passionate and devoted love of human. However the meaning of the word has expanded in Turkish like in the other languages. In this context it is understood that the concept of love includes not only the love between two persons passionately, devotedly, intimately, sincerely and loyalty but also the love of nature, homeland and the creator. Although the concept of love is described in all dictionaries both as the definition and explanation, its semantic extent and depth is dependent to the personal experience and interpretation rather than the definition. Hence the ways of loving and falling in love are as many as the number of individuals.

İnsan Yaşamına Yön Veren Bir Kavram Olarak Aşk

İnsan yaşamına yön veren, içeriği ve anlam da yine yaşanan tarihsinden oluturulan bazı kavramlar vardır. Bu tür kavramları anlamak / anlamlandırmak ancak kişisel tecrübe ile mümkündür. Mutlu olmak, özgür olmak, imanlı olmak, aşık olmak, korkmak ve daha pek çok kavram ancak kişisel tecrübe ile mümkündür. Ancak bu kavramlar içinde nesnel olarak tanımlanması, açıklanması en çok zorluk çekilen kavram kuşkusuz aşk kavramıdır. Aşk, gerçek nesilik ve gerekse nitelik bakımından çok geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Birden çok alanın -insanı etkileyen- konusu olmuştur; felsefenin, dinin, edebiyatın hemen tüm türlerinin, müziğin, tiyatronun, psikolojinin, psikiyatriinin, biyolojinin hatta kimyanın bile.

Aşk, Tek Küçük Bir Evren

Yapılan araştırmalara göre tarihsel, sosyoolojik koşullar doğrultusunda (hatta bazı durumlarda politik değişimlerin de içinde) bireylerin aşk tutumları (aşka dair tutumları) ve davranışları, kültürden kültüre ve aynı kültürde de zamanla değişebilmektedir. Bütün kültürlerde, romantik aşık tanımlayıp, kadınlar ve erkeklerin aynı duyguları tanımladıkları görülmüşür. Romantik aşık başlangıcında

Love as the concept of shaping the human life

There are certain concepts which shape the human life and the content and meaning of which are constituted by the one who experiences it. To understand/make sense of these concepts is only possible by personal experience. For example being happy, free, faithful, in love, afraid and many concepts are possible with only personal experience. However the most difficult concept to define and explain objectively among them is of course 'love', which includes a wide range both in terms of quality and quantity. It has been the subject of many areas-humanities including philosophy, religion, almost all genres of literature, music, theatre, psychology, psychiatry, biology and even chemistry.

Love, a single universe

According to the researches the love attitudes (the attitudes towards love) and experiences of the individuals change in time from culture to culture and within the same culture as it is evaluated in accordance with the historical and socio-cultural even political in some cases/conditions. In each culture it is observed that males and females describe the same feelings as for the romantic love. The common feelings



nęs, mutluluk, cazibe, güven, bağımlık, sadık; aşık bilgisi içinde ise daha çok korku, öfke, nifret, üzüntü ve depresyon yaşanmaktadır.

Aşk, insanlık tarihi kadar eski bir konudur. Bazı düşünürlerne göre ise insanlık tarihinden de eski bir geçmişe sahiptir. Bu bağlamda eski ahlakında Aşk'ın nesnel bir tanımını yapmak imkânlıdır. Zira aşık 'görünüşlüğü' her insanca farklı olur ve kişisel de farklıdır.

Aşk, insanın hem iç dünyasını hem de dış dünyasını doğrudan etkileyen bir duygusal的感情) sevdidir. Birçok iç dünyasında sevgi, sevinme, kabul görme, beğenilme gibi duygularla birlikte uyandıran aşk, bireyin dış dünyasında da çok farklı şekillerde etkisini gösterebilir.

Yaşam İçin Varoluşsal Bir Olgı Olarak Aşk

Aşk, dünyanın her yerinde insanın günlük yaşamının birçok olgasunda sebep ya da sonuç olarak yer alabilir. Bu noktada aşık'ın evrensel bir olsa olduğu söyleyebilir. Herneñ her toplumda dinamenir ve her zamanda saygen bir yeri olmugur. İnsan psikolojisi açısından incelendiğinde her duygunun her kişide farklı karşılıkları, anlamları vardır ve dolayısıyla farklı yaşamalar meydana getirir. Bunun buntar gösteriyor ki esasında aşk, insanların içi gerçektir ve yaşamı-

for the beginning of romantic love consist of joy, happiness, charm, trust, commitment, loyalty whereas the feelings at the end of love include fear, anger, hate, sorrow and depression.

Love is as old as the human history. According to some thinkers its history is older than even the human history. In this context it is important to describe Love objectively. Since besides its effects, the 'visibility' of love is different for each person.

Love is the flood of emotions which directly influence both the internal and external world of human. Love exciting the feeling including loving, being loved, being accepted and being appreciated in the internal world of individual affects the external world of individual in a different way.

Love as an existential phenomenon for life

Love can be the cause and effect of the phenomena of daily life of human in almost every part of the world. At this point it would not be wrong to say that love is universal. It is regarded in each society and respected every time. As it is analyzed in terms of human psychology each feeling has different response and meaning for each individual therefore it generates different experiences. All these show that love is a requirement for people and an inevitable phenomenon.



bir varoluş olarak kaçınılmaz bir olgudur. İnsanda potansiyel olarak doğuştan var olan aşk duygusu, bir gün beldenmedik bir durumda ortaya çıkabileceğ gibi bireyin kendisi şablonıyla da ortaya çıkarabilir. İnsan için aşk bu yaşamda hem varlık sabıbdır, hem de yaşamı idame etmenin güçtür, hem de ulaşılması gerekken bir noktadır.

Aşk, Aşık olan için bir sonuç da olabilir, bir başlangıç da. Aşık olana huzur, iç zenginlik ve mutluluk da getirir. O güne kadar farkında olmadığı yararınlığı da ortaya getirmesine vesile olabilir. Yaşamının en yarıcı anını da yaşatabilir, gari kalan yaşamını keder ve hüzün içinde geçirmesine da neden olabilir. Zira biner için aşık başlangıç, olumlu duygularından kaynaklanıldığı gibi "yaterticilik" gibi olumsuz duygularдан kaynaklanılmaktadır.

Aşkan Oluşum Nedenleri

Yapılan araştırmalara göre aşkan pek çok oluşum nedeni vardır. Bunlardan biri, kişilik yapısı ile karşılaştıktır bir şeyle verebilen veya kongradsızdan bir şeyle alabilecek insan / insanların çekici olduğunu ve bundan dolayı ona yatkınlığımız düşüncesidir. Bir başka çalışmaya göre ise insanlar "kendisi gibi olana aşk" okurlar. Sözgârımlı, kolay iletişim kurabilen, cüfa dönlük, sosyal ortama kolayca uyum

for vital existence. The feeling of love existing in human congenitally may suddenly and unexpectedly occur or may occur off one's own bat. Love for human is the reason of the reason for being), the power maintaining the life and is a destination to reach.

Love is born and start for the love. It may bring peace, inner richness and happiness to the lover. It may lead to the occurrence of the creativity. It may also make one experience the most destructive event of the life and lead to sorrow and grief. Since the start of love is caused by the positive feelings as well as negative feelings such as the feeling of 'Inadequacy'.

Reasons for Love

According to the researches carried out there are many reasons for love. One of them is the idea that we find the personal attractive who transmits something to us by means of his/her characteristic or taking something from us and therefore we like to him/her. According to another study, the people fall in love with me ones who look like them. For example a person who can communicate easily, who is extrovert and who can adapt himself/herself to the environment and communicate with a person who also has the similar





sağlayabilen bir, yine bu özelliklere sahip bir ile yakintısalıtırlar. İletişim kurar- hatta ona aşık bile olabilir. Bunun gibi ömelerin daha da coğaltmak mümkün. Ancak şu bir gerçek ki, yalan kişiye aşık olma geçtiğimiz insanlar daha çok psikolojik eğilimlerimizin ve yalan çevresel koşullarımızın belirlediğidir. Bunun açık, kabul edilebilir nesnel bir açıklaması ve manasız bir dayanağı da yoktur. Yani aşk akla açıklanabilir bir duyu-

feature; even who might fall in love with her/him, it is possible to augment the examples. However, it is a fact that the people we closely communicate with are determined by our psychological tendencies and immediate environmental conditions. It does not have explicit, reasonable and objective explanation and logical ground. In other words, love cannot be explained by logic... Love resides in the lover.



değildir. Aşk, aşık olanda belirir. Bu, bazen bir duygudur, bazen bir karar, bazen de bir davranış olarak kendini gösterir. Aşk, aşık olanı çoğu zaman tırka bir var olus moduna dönüştürür. Yüzgen bir söylemle; "aşık sevgin gönülü kır eder". Yapılan anıtlarına göre genel olarak altı şeşit aşk türünden söz edilmiştir (akt. Latç, 2014).

Dostça Aşk

Bu ilişki türünde, bireyler birbirlerine muhtaçır ve karşılıkla ihtiyaçlarının giderilmesi üzerinde temellendir. Bu ilişkide tutuklu aşık olduğu gibi yoğun duygulanım yoktur. Bu aşık türünde daha çok uzun vadeli bir yakınlık, güven, huzur, birbirini anlaması, ömürsiz ve ilişkileri yakından paylaşması vardır. Çiftler, ilişkili davranışlardan kaçınır ve ilişkide coşku da yoktur sert inş-çıkgılar da.

It distinguishes that somadness as a feeling, a decision and somadness as an attitude. Love puts the lover into a different existence mood. Commonly it is said that love breaks the loves. According to the researches carried out there are six types of love in general (Latç, 2014).

Love in a friendly way

In this relationship, the individuals are in the need of each other; and the relationship is constructed on the basis of meeting the needs. There is no intense sensation in this kind of relationship also in the passionate love. Mostly it is based on the long term intimacy, faith, peace, understanding of each other, caring and sharing the interests. The couples refrain from the noisy behaviors; and there are no enthusiasm and race and talk in the relationship.

Tutkulu Aşk

Güçlü fizikal-bedensel çekimin yer aldığı aşk türüdür. Bu aşk türünü yaşayan birey için yoğun duygulanım ve cinsel çekicilik ön plandadır. Ayrıca 'iki görüşte aşk' burada çok önemlidir. Güvenle bağlanma, sevecenlik, aşık gibi durumlar bu aşk türünü yaşayan bireyler için ön plandadır. Anıtlarına göre, tutkulu aşk yaşayan kişi/ler, sapınlık veya patolojik kışkırtıcı göstermezler, ilişkilerinde riskli davranışlara açıklar.

Mantıklı Aşk

Açılı mantıklı aşk olsa da aslında burada önemli olan kişilerin birbirlerine uygunluğuudur. Bu uygunluk daha çok sosyal statü, cariye, ekonomik durum vs. gibi maddi yönlerden partnerlerin birbirlerine uygunluğuudur. Ancak bu, eşlerin birbirlerine karşı hiçbir duyu beslemelerini anlamına gelmez. Her aşka olduğu burada da heyecan, mutluluk ve sevgi vardır, ancak daha kontrollü yaşanır.

Sahiplenici Aşk

Bu aşkı yaşayanların birbirlerine karşı duyguları oldukça yoğundur. Sevdigi kişiyle patolojik sapınlık haline gelen birey, partnerine karşı aşırı kışkırtıcı besler. Sürükli reddedilmeye korkusu yaşayan aşk, aşkına karşı güvensizdir, takibedir, ajan darsında bağımlıdır ve her zaman onun yanında olmasına istер. Riskli davranışlar (giddet, intihar, aşırı sevgi gösterisinde bulunma vs.) sergileme olasılığının oldukça yüksek bir ilişki türüdür. Gözü hep partnerinin üzerindeydi. Yapılan anıtlarına göre bu aşk türünü daha çok zayıf benlik saygı oyan kişiler yaşarlar.

Oyun gibi Aşk

Bu aşk tutumuna sahip kişiler, aşkı bir oyun gibi yaşarlar ve ilişkilerinde benmerkezdidir. Bu aşk türünde eğlence ve cinselik ön plandadır. Tutkulu aşktan farklı olarak oyun gibi aşkı bağıstanma ve duygusalık ikinci planda olduğundan ilişkili empatik duyarlılığı yoksaundur.

Özgeci Aşk

Bu aşk türünde, çiftler birbirlerine önem verirler. Bu ilişki türünde, partnerler birbirlerini değerlitmeye çalısmazlar. Birbirlerini olduğu gibi kabul ederler. Birbirlerine karşı özerke bulunurlar. Karşılık olarak yerine paylaşma, kabul etme, öneleme, şefkat gösterme vardır. Bu ilişkide denge vardır.

Soruç olarak

- İnsan, nemen her yaş döneminde az veya çok birçok insanın etkilenir. Birçok insan kendisine pek çok bulabilir, yakını hissedebilir, bağılanabilir. Ancak hepsi ile yakını ilişkili ilişkiler kumaz. Seçici davranış. Bunun pek çok nedeni olabilir (kültürel, dini, estetik, hayat duruşu, toplumsal statü, sevgi, hijyen, ekonomik bekârlıkları vb.). Ancak nedeni ne olursa olsun, yakını bir ilişkinin (aşırı veya sevgili) temel taşı, "karşılık güvenidir". Bu güveni, bağılık takip eder.

- Eşinin hoşlandığı, beğendiği pek çok kişi olabilir. Ancak, hepsine aşık olduğunu anlamına gelmez. Bu hoşlanma



Passionate Love

It is a kind of love where there is strong physical-body affinity. For the individuals experiencing this kind of love, the intense sensation and sexual attraction are important. Moreover the concept of 'love at first sight' is crucial. The individuals experiencing passionate love prioritize attachment, safety, kindness and clarity. According to the researches the ones experiencing passionate love does not show obsessional and pathological jealousy; they are open to risky behaviors in the relationships.



duygusu, aynı aşk olma duyusunda olduğu gibi, içinde hayecan, mutluluk, "İç içine sağlamaya" duygusunu yaşatabilir. Yapılan anlaşmalarla göre, hoşlanma duygusu daha çok, saygıdeğer, hayranlık, uyandıran, olgun, uyumlu gibi kavramlarla ilişkilendirilen, aşk olma duygusu ise bağımlık, güven, şerkat, anlayış, sadakat, tedakkîk kavramları ile açıklanabilir.

- Bazı çalımcılara göre insanın aşk duygusunun oluşmasında kişinin yaşadığı bireysel kaygının itidi bir göç vardır. Bu kaygı, aslında varoluşsal bir kaygıdır. Bir başka itade ile birey yaşamda kendini güven içinde hissetmez. Özde birine genelde ise yaşama güven duymak isteyen

Love of Convenience

Although it is called as "love of convenience", the important thing here is the harmony between the couples. This harmony is the compatibility of the partners in terms of social status, economic status etc. However, it does not mean that the partners feel nothing to each other. There is attachment, happiness and joy just like in every love however it is more controlled.

Possessive Love

The individuals experiencing possessive love have strong emotions for each other. The person who is obsessed with



İnsan, bağlanmak, inanılmak, güvenilmek, değer görmek, kendini anlamak istemek, özde çökü yaşamın birinciliği içinde (sonsuz evrende) tozeli bir itade ile "kendini var kılmak isten". Çünkü diğerini sevilen, ona aşık olan insan, yaşam da sever.

* Yakan aşık ilişkileri, yaşış yaşış belli aşamalardan geçerek olummaktadır / meydana gelmektedir. Aşkan yakan ilişkiye dönüşmesinde en önemli etken, öncelikle "aşığın kendini aşması"dır. Birşeyin kendini aşması demek, duygusal entem ve bağımlıda 'soyunmuş' demekdir. Bir başka itade ile korkularını (ve cesaretini), umutlarını (ve yitirilen umutlarını), cinsel davranışlarını, zaflarını (ve güçlü yatkını), inançlarını (ve inanmadıklarını) ve şefkatini (ve öfkelerini) anlatmaz; akıtmamasıdır aşık olduğunu.

Bu şekilde karşılıkla güven olusmaya başlar. Güven sayesinde aşkı, özde-mahrem hale getir. Ancak unutulmamalıdır ki, kendini açan birsey eğer yeterli kabul görmeyi yaşamaması, güven ve bağlanma büyük ölçüde zarar görür belki de hiç geriye dönmeyecektir.

the one who loves grows pathological jealousy against the partner. The lover afraid of being left does not trust the partner; who is obsessed with him/her and who always wants to be with him/her. It is such a relation that the probability of Italy behavior (narcissism, autism, extreme love etc.) is high. The lover always keeps the eye on his/her partner. According to the researches carried out this is generally experienced by the people with low self-esteem.

Play-Like-Love

The ones with the attitude of this type of love are tend to experience the love like a play and they are egocentric in their relations. They prioritize the fun and sexuality. The relationship develops of insatiably since the attachment and romanticism are of secondary importance in play-like-love unlike the passionate love.



ANSWER

The partners care each other in this type of love. They do not try to change each other; they accept and love each other as they are. They make self-sacrifice for each other. There are sharing, accepting, caring and showing affection rather than the mutual interest. There is a balance in this kind of relationship.

ANSWER

- * Human being is affected by many people at the every age more or less. Some might find many people close to him/her; who might be appealed or attached. However it is impossible to maintain amicable relationship with all of them. There may be many reasons for it (including cultural, religious, aesthetic, world-view, social status, hygienic, economic expectations etc.). However regardless of the reasons, the keystone of a sincere relationship (love or liking) is the 'mutual trust', which is followed by attachment/ commitment.
 - * The individual might like many people. However it does not mean that who falls in love with each of them. This liking makes the individual feel the same feeling experienced in love including excitement, happiness and being at the seventh heaven. According to the researches carried out, love is associated with the concept of respectability, attractiveness, maturity and harmony, whereas love is explained with the concepts including commitment, trust, compassion, understanding, loyalty and self-sacrifice.
 - * According to some scholars the personal worry experienced by the individual has driving force in the appearance of love. In other words the individual does not feel himself/herself in safe in the life. The person who wants to trust someone in private and to die in general want to be believed, valued and committed in short s/he wants to validate how his assistance in the uniqueness of the mutual life (within the infinite universe). Because a person who loves someone also loves living.
 - * The love affairs occur gradually and slowly. The most important factor to turn out the love into affair is the lover's confession primarily. The confession means that the 'undress' of the individual emotionally. In other words, it means expressing and conveying his/her fears and courage, hopes and disappointments, sexual behaviors, weaknesses (and strong points), beliefs (and disbelief) and compassion (and lack of the behaviors). Therefore the mutual trust occurs. Thanks to the trust the affair becomes private and intense. However it should be reminded that if the individual confessing his/her love is not accepted, the trust and commitment shall be damaged, even it might not occur.

BİPOLAR BOZUKLUK

BIPOLAR DISORDER

Bipolar bozukluk, genellikle ergenlik dönemi ve erken ergenlik dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. İlk hastalık belirtilerinin her yaş döneminde başlayabildiği de görülmüştür. Tedavi edilebilir hastalıkır ve hastaların çoğu tedaviye cevap verir. Tedavi edilmediği durumda ağır bir seyirde devam eden psikiyatrik bir rahatsızlıktır.

Bipolar Disorder generally occurs in adolescence period and early adolescence period. The first symptoms of the disease can be seen in every age period. It is a curable disease and most of the patients respond to the treatment. It is a psychiatric disorder that continues on a heavy course in the absence of treatment.





Bipolar (iki uyu bozukluk) bozukluk, manik-depresif hastalık olarak da bilinir. Düzenli veya düzensiz olarak tekrarlayan depresif, manik ya da her ikisini de kapsayan karma dönemlerde, arasında kişinin bazen eşik alt belirtiler sergilediği zaman da hiçbir belirtilinin bulunmadığı "sağlıklı" dönemlerde giden kronik sayılı bir ruh hastalığıdır. Dünya Sağlığı Örgütü tarafından yetiş yitimi oluşturan hastalıklar arasında sekizinci sırada yer alır ve önemli bir psikiyatrik hastalıdır.

Bipolar bozukluk DSM-IV'de hem mani hem de depresyon belirtilerini kapsayan karışık dönem olarak tanımlanmaktadır. Bipolar bozukluk, genellikle hayatı boyu süren, tekrarlayıcı bir hastaluktur. Manının alt sendromları da dahil edilmesse, toplumun %6,5'ini etkilemektedir.

İki uyu duygudurum bozukluğunun etyolojisinde genetik faktör-



Bipolar disorder is also known as manic depressive disorder. It is a chronic psychological disorder repeating regularly or irregularly, including depressive, manic or combined phases that have both manic and depressive symptoms, including "healthy" phase where people sometimes exhibit subthreshold symptoms or there is no symptom. It is a major psychiatric illness and holds eighth rank among the diseases that cause the loss of ability according to World Health Organization.

In DSM-IV, bipolar disorder is described as a complex period that includes both mania and depression symptoms. Bipolar disorder is usually a long-lasting disease. It affects 0.6% of the population if the subsyndromes of the mania are also included.



ler rol oynamasına rağmen, bunlar bu bozukluğu tümyle açıklayamamaktadır. Bireyin yaşamı boyunca geçirdiği çeşitli deneyimler, bozukluğun gidişi kadar başlangıcı ya da psikotik semptomlarının ortaya çıkışını etkilemektedir. Genel olarak kabul edilmiş olan yatkınlık stres modeli (diathesis-stress), 6 yaşlu hastaların açıklanamayan bir yatkınlık kalitsal olarak alındıktan ve bu yatkınlığın itade edilmesinin daha sonra gerçekleşen olaylara bağlı olduğunu önermektedir.

Bipolar Bozukluk Ne Zaman Başlar?

Bipolar bozukluk, genellikle ergenlik dönemini ve erken ergenlik dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. İlk hastalık belirtilerinin her yaş döneminde başlayabildiği de görülmüştür. 6 yaş grubu çocukların ve daha büyük yetişkinlerde de zaman zaman ortaya çıkabilmektedir. Ancak, 6 yaş grubu çocukların tanı koymak oldukça zordur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların ilaçları bipolar teritiyeylemekteki-

Although genetic factors play a role in the etiology of bipolar affective disorder, they cannot explain the disorder completely. Various experiences in individual's life not only affect the course of disease but also effect the onset of illness or the emergence of psychotic symptoms. Diathesis stress model, which is accepted broadly, shows that bipolar patients inherit an unexplained susceptibility and the expression of this susceptibility is related to subsequent environmental events.

When does the bipolar disorder start?

Bipolar Disorder generally occurs in adolescence period and early adolescence period. The first symptoms of the disease can be seen in each age period. It can also occur from time to time for 6-year-old age groups and adults. However, it is difficult to diagnose in 6-year-old age groups. Medicines for attention deficit hyperactivity disorder may trigger bipolar disorder.

Symptoms of Bipolar Disorder

Bipolar disorder courses with mania and depression symptoms.



Mani Dönemi

- Abartılı benlik saygısı ya da büyüklik düşünceleri.
- Uyku gereklilikinde azalma. Örneğin; sadece 3 saatlik uyku ile kendini dinkenmiş hissetme.
- Her zamankinden daha konuşkan olma ya da konuşmayı tutma.
- Fikir uçusmları ya da düşüncelerin sanki yanıyor gibi birbirinin peşi sıra gelmesi yaşansa.
- Dikkat dağınlığı (diskrektibilite). Örneğin; dikkat önermez ya da ligilz bir de uyarana kayabilir.
- Amaca yönelik etkinlikte artma (toplumsal yönünden, işe ya da okulda veya cinsel açıdan) ya da psikomotor hızlanma (ajita olma), kötü sonuçlar doğurma olasılığı yüksek, zevk versen etkinliklere ağır katılma; örneğin, elindeki bütün parayı alışverişe yatar, düşüncesizce cinsel ilişimlerde bulunma ya da aptalca iş yaratmaya yapma.

Depresyon Dönemi

- Her günde fazlalarde ğıçı ve hognutuk kaybs.

Mania Phase

- Exaggerated self-esteem or superiority complex.
- Decreasing in sleep need. For example; they feel rested when may sleep just 3 hours.
- Talkativeness more than ever.
- Flights of thoughts or thoughts come one after another as if they are competing.
- Distractibility. For example; their attention may turn on external stimulus that is unimportant or irrelevant.
- Increasing in goal directed activities. (Sociologically, at the work or school, or sexually) or psychomotor speeding (being agitated), high probability of result in bad way; extremely participating to activities giving pleasure; for example; spending all money for shopping, engaging in a sexual intercourse thoughtlessly or making foolish business investments.

Depression Phase

- Loss of interest and pleasure in daily routines.

- Uyumada güçlükler (insomni); başlangıçta uykuya dalmama, gece uyanıp bir daha uyuyamama ve sabah çok erken uyusma ya da bazı hastalarda zamanın çoğunu uyuyarak geçmeye başlı.
- Fiziksel düzeyinde değişiklik ya letargik olma (psikomotor yavaşlama) ya da ajite olma.
- İştah azalması ve kilo kaybı ya da istah ve kilo artışı.
- Enerji kaybı, ağrı yorgunluk.
- Ottumsuz benlik kavramı, kendini yemeye ve zihin etmeye, değişsizlik ve suçluluk duyguları.
- Düşüncede yavaşlama ve kararsızlık gibi dikkati toplayma da güçlüğünden yakınma ya da gerçekteki güçlük çökme.
- Yineleyen düşüm ve intihar düşünceleri.
- Insomnia: initially inability to sleep, inability to sleep after waking up at night and waking up too early in the morning or sleeping most of the time.
- Changes in activity level either being too lethargic (psychomotor retardation) or being agitated.
- Diminishing appetite and weight loss or increased appetite and weight gain.
- Loss of energy, over fatigue.
- Negative self-concept, self-condemnation and exacerbating, worthlessness and guilt.
- Complaints about difficulty of concentration such as slow thinking or indecision or really have difficulty.
- Recurring thoughts about death and suicide.



İki ucuk bozukluk major depresyonдан daha az sıklıkta görülür; toplumda görülmeye südeğ %1'dir (Myers ve ark., 1984). Ortalama başlama yaşı yirmidir, kadın ve erkekte aynı oranda gözlenir.

Kadınlarda depresyon dönemi erkeklerde orantı daha sık, mani dönemi ise daha az görülmektedir (Leibenluft, 1996). İki ucuk bozukluk tekerlerde eğilim gösterir: Vakaların %50'den fazla dört ya da daha çok dönem geçerler. Özellikle bazı klinikler ölümlü (şen nesli/zinde olma) manının temel belirtileri olarak kabul etmeler, huzursuzluğun hatta depressif özelliliklerin daha sık olduğunu söyleyler (Bn., Goodwin ve Jamison, 1990).

Bipolar Bozukluk ve Yaratıcılık

Kay Jamison, Aşçı Dokunarsız: Manik depressif bozukluk ve Sanatsal Mizacı (Touch With Fire: Manic-depressive Illness

Bipolar disorder is less common than major depression; its prevalence is 1% (Myers et. al., 1984). The mean age of the onset of the disorder is twenty; prevalence of the disorder is equal for both males and females.

Depression period is more often for females compared to males, and the mania is less. (Leibenluft, 1996). Bipolar disorder tends to recur. More than 50% of the cases experience the periods in four times and over. Especially some clinics don't accept the euphoria being overly cheerful as the basic symptom of mania, they claim that unreal features even depressive features are more often. (Bn., Goodwin ve Jamison, 1990).

Bipolar Disorder and Creativity

Key Jamison correlate affective disorder especially bipolar disorder and artistic creation as a person who is expert on





and The Artistic Temperament) (1992) isimli kitabında, ikinci bölümde bir uchu konusunda bir uzman ve uzun süredir manik-depresif olan bili olarak duygudurum bozukları, özellikle ikinci uchu bozuklığı ve sanatsal yaratıcılık arasında bir bağlantı kurmuştur.

Duygudurum bozukluğu olan sanatçalar, besteciler ve yazarların liste çaprazda; Michelangelo, Van Gogh, Tchaikovsky, Gauguin, Tennyson, Shelly ve Whitman gibi pek çok ünlü isim içermektedir. Belki de manik durumu, yükselen duygudurum, artan enerji, hızlı düşünme ve normalde ilişkisiz olan düşünceler arasında bağlantı kurma yeteneğine bağlı olarak yaratıcılık pekiştirilmektedir. Tabii ki, herhangi bir duygudurum bozukluğu olmayan ancak yaratıcı olan, ya da duygudurum bozukluğu olduğunu halde yaratıcı olmayan insanlardan oluşan

bipolar and has manic depression for a long time, in the book of Touch with Fire: Manic-depressive illness and The Artistic Temperament (1992).

The list of artist, composers and writers who have affective disorder is striking; it includes many famous names such as Michelangelo, Van Gogh, Tchaikovsky, Gauguin, Tennyson, Shelly and Whitman. Perhaps, manic condition reinforces the creativity depending on expansive mood, increased energy, quick thinking and ability to make connections between ideas that unrelated. Of course, there may be creative persons without any affective disorder, or vice versa. However, it is seen that affective disorders have a role in the creativity processes.



İstekler yapabilir. Ancak yine de duygudurum bozukluklarının yanıcı süreçte rolü olduğu görülmektedir.

Tedavisi ve Sonrası

Bipolar bozukluk tedavi edilebilir hastalıkdır. Hastalının coğu tedaviye cevap verik. Tedavi edilmemiş durumda ağır bir seyrde devam eden psikiyatrik bir rahatsızlıktır. Bipolar bozukluk bazı kişilerde mevsimlere göre değişiklikler gösterir. Kış ve sonbahar mevsimleri depresif durumları, İlkbahar ayları ise manik durumlarının gözlendiği mevsimlerdir. Bu durumlar kişi den kişiye değişiklik gösterir.

Bipolar bozukluğun tedavisinde duygudurum dengesleyici olan litium karbonat ve valproat vb. ilaçlar kullanılmaktadır.

Treatment and After

Bipolar disorder is a curable disorder and most of the patients respond to treatment. It is a psychiatric disorder that continues on a heavy course in the absence of treatment. Bipolar disorder varies according to the seasons for some people. In winter and autumn depressive conditions, in spring and summer manic conditions can be observed. The conditions can vary from person to person.

In the treatment of bipolar disorders mood stabilizer medicines haloperidol, lithium carbonate and so on are used. Most of studies show that lithium prevents the recurrence of manic phase and reduce the risk of recurrence of depressive phases of the patients with bipolar disorders (Fitz, 1992).

Birçok araştırmada, lityumun manik dönenin nüksetmesini önlemek ve ki uyu bozukluk hastalarının depresif dönenlerinin de nüksetme olasılığını azaltıcı görülmüştür (Maj, 1992; Suppes ve dij., 1991). Hastalarda ilaçlarla birlikte psikoterapiinin de faydalı olduğu varlığı.

Hastalığın nüksetmesini önlemek amacıyla hastanın verilen ilaç prosedürüne uyumlu olarak sağlanmak ve kontrolleri yapılmalıdır. Litium kullanan hastaların kandaki litium düzeyleri sürekli takip edilmelidir. Hastalar bir psikolog ya da psikiyatrist doktor yardımı ile depresyonla karşı savunma geliştirmelidir.

Suppes et al., 1991). Psychotherapy with medicines also would be useful for patients.

In order to prevent recurrence of the disease, it is provided that patients should comply the given medicine procedures and it should be controlled. Lithium levels in the blood should be monitored regularly. Patients should develop a defense against depression with the help of a psychologist or psychiatrist.



Kaynakça/References:

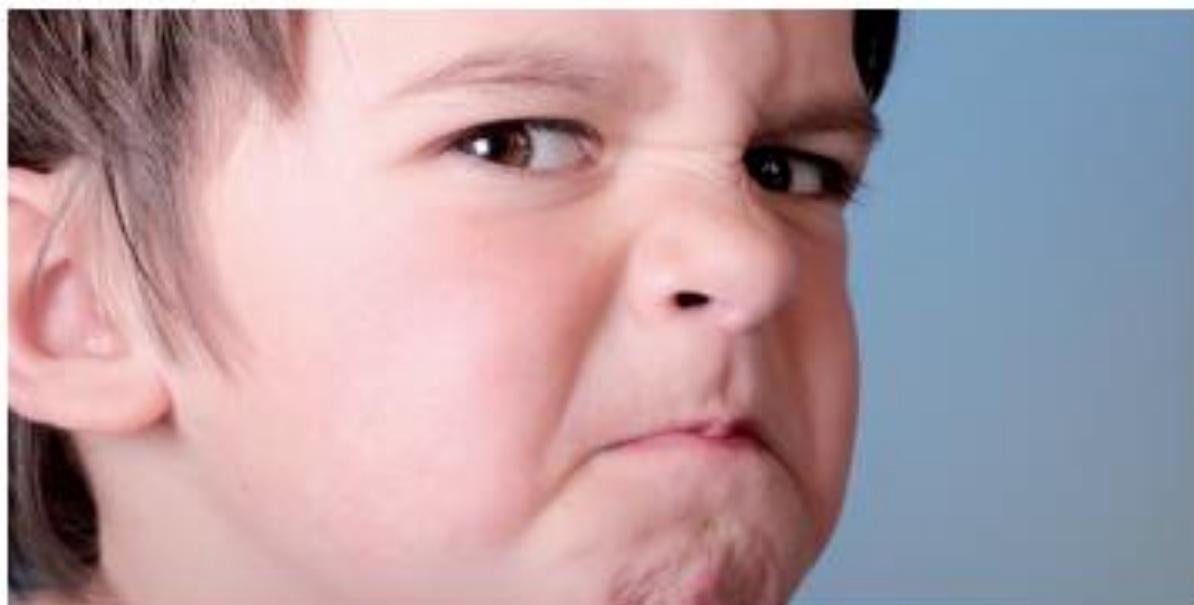
1. Duman, G., Nusku, M. (2002), *Anormal psikoloji* (Cev. D. İnceci), 7. Basım, Türk Psikiyatrigi Derneği sayfaları 29.
2. Duman, G., Duman, Nusku, (2002), *Anormal davranışlar psikolojisinde ve türk psikolojisi* (Cev. D. İnceci), Türk Psikiyatrigi Derneği sayfaları 1. Basım.
3. Özakmen, D., İnceci, "Şizofreni hastalarına ilaçlarla yaklaşım: Aşırı ilaç kullanma konusundaki bilinen ve bireysel konuların incelenmesi" T.C. Sağlık Bakanlığı Rektörlüğü Prof. Dr. Mehmet Çimen Psikiyatrgi ve Sinir Hastalıkları Eğitimi ve Araştırma Hizmetleri 13. Psikiyatrgi Kongresi 2004

KARŞIT OLMA- KARŞIT GELME BOZUKLUĞU (KOB-KGB)

OPPOSITIONAL DEFIDENT DISORDER (ODD)

Bir davranış bozukluğu olarak görülen "Karşit olma-Karşı gelme" rahatsızlığı ilkikle 8 yaş öncesiinde ortaya çıkmaktadır. Bu tür davranış bozukluğu gösteren çocukların ve ergenleri, başlangıçta gözle görülür sonuçlar alınmamasına bile, uzun vadede faydalannı görebilmek için erken teşhis edebilmek çok önemlidir.

Oppositional defiant disorder seen as a behavioral disorder appears generally before the age of seven. It is important to diagnose children and adolescents early who show this type of behavior disorder to benefit in the long term although it cannot be gotten the visible result initially.





Çocuk ve gençlerde görülen Karşı olma-Karşı gelme, bir davranış bozukluğu nöropsiyolojik. Sık hiddetlenme, büyükleri ile tartışmaya gitme, genellikle başkalarını kederek şovları yapma, büyüklerin konusuna uyum sağlama, kuzgınlık, çabuk gücenme, alingantik gösterme veya kendi yaptığı olumsuz davranışlar için başkalarını suçlama, gelişim sürecinde göre normal sayılamsızca derecede tartışmacı tavırı allüra karşı koyma davranışları ile kendini gösterir.

KOB (Karşı Gelme Bozukluğu), tansı konulan çocukların başkalarının haklarına ciddi derecede saldırgan söz konusu değil-

Oppositional defiant observed in children and adolescents, is a behavior disorder. It stands out with behaviors including getting angry very often, getting into an argument with adults, acting annoying, not conforming adult's wishes, anger, offence easily; over sensitiveness, blame others for their own negative behaviors or abnormal argumentative attitude against family according to developmental stage.

Children diagnosed with ODD do not violate the other's personal rights seriously. The probability of causing debate with adult is high. They swear, lose control, anger easily, cry





dir. Eriskinlerde sık sık tartışma çırarma olasılıkta yüksektir. Tartışma sırasında terleme, kontrol kaybı, çabuk sinirlenme, kolay ağlama ve coğu zaman öfkeli ve çakemez bir tavr sergilerler. En çok ev ortamında problem yaşarlar, ancak zaman zaman okulda öğretmen ve yaşıdan ile ilişkisel zorlukları gözlebilir. Genellikle kendilerindeki problemi farkına varamazlar, kendi natalan için özüllük anne-baba ya da öğretmenleri gibi otorite figürlerini suçlarlar. Ev ortamında ebeveynin koyduğu kurallara karşı direnç gösterirler, davranışlarında reddici bir tutum hakimdir.

KGB tanea konulan organlar ise, çocukların farklı olarak, karşılıklıkları bilinci olarak öfkelenip koşturtmaya meyilli olabilir. Bunun içinde öfkelik tavalar ile karşı tarzi genellikle anne-babaya veya öğretmenleri hedef alan sınır bozuğu veya kusur bulucu tutumlar sergileyerek sabırsız zorlayabilir.

Davanam bozukluğu, iletişim bozuklarından, öğrenme bozukluğu, özgüven eksikliği, duygusal durum bozukluğu karşı gelme bozukluğununa en sık eşlik eden durumlardır.

KGB, sıklıkla 8 yaşından önce ortaya çıkar. Genellikle aylar ve yıllar içinde gelişir. Başlangıç tipik olarak yavaşır. Okul yıllarında hafif düzeyde görülen davranış bozukluğu belirtileri, ilerleyen yıllarda ağır düzeyde davranış bozukluğu belirtilerine dönüştürülür.

basily, behave nervously and envy during the debate. Mostly they have problems in the home environment; however sometimes relational difficulties with teachers and peers can be observed in school. Generally they are not aware of problems in themselves; and they blame others for their own problems especially authority figures such as parents or teachers. They show resistance to the rules set up by the parents in the home environment; and the rejectionist attitude prevails in their behaviors.

Adolescents diagnosed with ODD, unlike children, have tendency to provoke the people consciously and intentionally. Therefore, they may try parents' and teachers' patience by exhibiting uncharitable, frustrating and critical attitudes.

Most common comorbidities are conduct disorders, communication disorders, learning disorders, lack of self-confidence, affective disorders.

ODD often occurs before the age of eight. It usually develops over months and years. The start is slow typically. Symptoms of behavior disorders that are not serious during school years can turn into the severe conduct disorder symptoms in the following years.

Nedenler;

Neden tam olarak bilinmemekte birlikte, insan ilişkilerinde yaşanan olumsuz etkileşimin içselleştirilmesiyle KGB'nın ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca ebeveynlerin ve diğer doruk figürlerinin kullandığı yöntemlerin çocuk ve ergenlerin davranışlarını etkilediği şeklinde teoriler geliştirilmiştir.

Güçlü gönümeye çaba (başka çocukların tarafından korkutulma, başkalarından güçlü görünümek için korkutma), uzlaşma becerilerinin kısıt olmasa, daha fazla güç ve yetkin olma arzusu temel nedenler arasında sayılabilir.

KGB'nın bazı belirli etmenlerin bulunduğu aile ortamlarında daha sık ortaya çıktıgı gözlemlenmiştir. Bu etmenler;

Causes;

Although the cause is not known exactly, it is assumed that the ODD occurs with the internalization of negative interactions in human relations. In addition, the theories stating that the methods used by parents and other authority figures influence the behavior of children and adolescents have been developed.

Trying to look strong (scared-off by the other children, frightening in order to look stronger than the others), limited negotiation skills, desire to be more powerful and competent are counted among the main causes.

It is observed that ODD occurs more frequently in the family





- Aile içinde belirlenen disiplin kurallarının aile bireyleri tarafından tutarsız uygulanması;
- Aile bireyleri tarafından konulan disiplin kurallarının çok sert, çok gevşek veya dengesiz olmasıdır.

Bu davranış gösteren çocukların ligli yapılan arşımlarda, ailelerinden en az bir ebeveynin, kendi ilişkilerinde muhatif tavırlar sergileyen çocuk ya da ergane olumsuz ömür olduğunu göstermiştir.

Yine bu tarz ailelerde en az bir ebeveynin, kendi problemleri nedeniyle, duygusal ya da fizikal olarak çocuk ya da yan ligi içinde olmadığı görülmüştür.

Yapılan arşımların sonucunda, çoğu ailede görülen bu rahatsızlığın nesilten nesile geçen ortak yetişirme şekillerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Karşı Olma-Karşı Gelme Bozukluğunda Rastlanan Davranış Örnekleri;

- Büyüklere isteklerine uymayanlık karşı gelme veya bu istekleri reddetme,

environment that has some certain factors. Those factors are;

- Inconsistency in the implementation of discipline rules that is determined in the family by the family members;
- Too strict, flexible and unbalanced discipline rules determined by family members.

The studies involving children who exhibit this behavior show that at least one parent in the family become a negative example for the child or adolescent by exhibiting oppositional attitude in their relationship.

Moreover it is seen that in this kind of families at least one parent does not make contact with child emotionally or physically because of their own problems.

As a result of the researches, it is thought that cause of the disorder common in many families is upbringing methods passed from generation to generation.

Behavior patterns encountered in Oppositional Defiant Disorder;

- Being against the adult's requests or reject these requests,



- Çoğu zaman kendi yaptığı olumsuz davranışlar için başlarını suçlama,
- Alınanlık gösterip, çabuk danışip, kolay sinirlenme,
- Çoğu zaman isteyerek arkadaşının kızdırma ve kuşkınlama isteği,
- Büyüklere ile sıklıkla tartışmaya gitme,
- Kolay gücenme ve iğrenme,
- Çok zaman kırıvıntıları duyma.

Okul ortamında sürekli kendi dediği olsun isteyen, kuralları belirleyip etrafındaki çocukluk oyununu bozan ya da oyunu terk eden çocukların arkadaşlarından grupta istenmemesine neden olur. Genellikle müzakiplik yapıyor diye itham edilirler. Konuşulduğunda sürekli "ama" diyerek savunmaya gezer, hep kendini hakkı görür.

Ev ortamında da, gün boyunca çok basit konularda çatışmalar yaşar (düzenli olma, ghyinme, temizlik kurallarını yerine getirme vb.). Alla içinde yaşanan bu çatışmaların çözümünde genellikle ebeveynlerin problemi, baskı bir onuru kullanarak çözmeye çabalırlar. Fakat karşı gelme bozukluğu olan çocukların bu yaklaşım tarzı ile yaramaz aksine öfkeli ve tepkiyi daha da artırır.

- Blaming others for their own negative behavior
- Anger offence easily; over sensitiveness;
- Acting annoying or provocative intentionally;
- Debating with the adults often;
- Offence easily and indignation;
- Having desire for revenge and hatred often.

The children who always behave selfishly by determining the rules and making the other children to obey them and who spoil the games or leave the games are unwelcomed by their friends in the school environment. Usually, they are accused for cheating at games. They always defend themselves as saying "but", and always feel justified.

In the home environment, conflicts occur about very simple topics during the day (being regular, dressing, obeying the hygiene rules etc.). For the resolution of this kind of conflicts, parents try to solve problem by using a repressive authority. However this approach is useless for children who have ODD; on the contrary it increases and triggers anger and reactions.





Karşı Olma Bozuklukundaki en önemli nokta, bu tip davranış bozukluğu gösteren çocuk ve gençleri, başlangıçta gözle görür sonuçlar alınmaması bile, uzun vadede faydalarnı görebilmek için erken teşhis edebilmektir. Çocuğun bilincsizliğine saygı gösterenler, aile ve arkadaş ortamında kendini önemli ve değerli hissetmesi sağlanmalıdır. Ebeveynler, çocukların olumsuz davranışlarını ile ilgili okşatılmadan ve her davranışının nedenini araprmaktan kaçınmalıdır.

Problemin iyileştirme sürecinde, aile, çocuk veya ergen çok önemli rol oynamaktadır. Bu noktada hedef, çocuğun olumsuz ve zarar verici davranışlarının ortadan kaldırınak, doğru davranışların öğrenerek bunları sosyal ilişkilerinde kullanmaya başlamasına sağlamaktır.

Bu süreçte ailenin de rolü büyüktür. Ailenin ve etiken olan bilimlerin koyduğu kurallar, bu kurallardaki tutarlılıklar, çocukların davranışlarına verdikleri tepkiler konusunda aile terapisi yaparak bilgilendirilmeleri önemli yer tutar.

The most important point of ODD is diagnosing children and adolescents that show this type of behavior disorder in order to benefit in the long term even if visible result cannot be obtained initially. It should be provided that children feel valuable and important in the family environment and a circle of friends by respecting the individuality of the child. Parents should avoid criticizing the children for their negative behaviors and investigating the cause of each behavior.

During the recovery process of the problem, family, child or adolescent play very important role. The target at this point is eliminating child's negative and harmful behavior and ensuring that they learn correct behaviors and begin to use them in their social relations.

The family has a great role in this process. It is important to raise awareness by having family therapy about the rules determined by the family and effective people, their consistency in these rules and their responds for child's behavior.

Kaynakça/References:
1-Hemşirelik Uzmanı /"Karşı Olma ve Karşı Olma Başarılığı"/
2-Hemşirelik Uzmanı /"Gesellendirme Vizyonu Duyurusu, Başarıları"/
3-Hemşirelik Uzmanı /"Karşı Olma, Karşı Olma Başarılığı Hakkı"/
4-İBB Üstün Klinik Prof.Dr.Zehra Akyüz /"Karşı Olma/Karşı Olma Başarılığı"/
5-Yıldız Dayı Ufukhan Çelik /"Karşı Olma Başarılığı"/

UYKUNUN GİZEMLİ EVRESİ; RÜYALAR

THE MYSTERIOUS STAGE OF SLEEP; DREAMS

Rüyalar, geleceğe ilişkin haber veren yaşıtlar mıdır?

Rüyalar, bilincaltımıza dönük değerli ipuçları mı taşıyor?

Yoksa rüyalarımız hiçbir anlam taşımıyor mu?

Are the dreams experiences which prophesy?

Are the dreams precious clues towards our subconscious?

Or do the dreams have no meaning?

Tarih boyunca "rüyalar ve uykı" ilgi çeken bir konu olmuştur. İnsanlığın uykı ve rüyalar üzerine birçok gizemli ve insanlığın anıtları yüklemiştir. Eski Yunan kültüründe rüyaların tanrılarından gelen bir mesaj olduğunu ve uykunun "Hypnos" adlı tanrıça tarafından yönetildiğine inanılmıştır. Rüyaların geleceğe ilişkin haber veren yaşıtlar olduğu ve hastalıkları iyileştire-

"Dreams and sleep" has always been an interesting subject throughout history. Human being attributed mysterious and post-human meanings to sleep and dreams. In the Ancient Greek culture it was believed that the dreams were the messages of the gods; and sleep was controlled by the goddess named "Hypnos". It was thought that the dreams





osk bilgiler içерdiği düşünülmüştür. Birçok Orta Doğu ve Asya kaynaklı metinde kehanet içeren rüyalarlardan söz edilmiştir. Fakat 19. Yüzyılın ortalarına doğru rüyaların kökeninde tanrısal bir varlık olduğuna ilişkin inanç gelmemeye başlamıştır.

Rüya Nedir?

Fraud, bilincin giden anayol olarak tanımlamıştır. Fraud'a göre rüyalar id-beriliğin dünüllerinin sergilendiği bir sahnedir, hatta bir diley gerçekleştirme türüdür. Diğer bir deyişle, rüyalarımız bilinci dünyamızda normalde bastırılmış duyguların, acılarının da vurumunu sağlar. Gerçek hayatı yüzleştirmek istemediğimiz bilincin arzulanması bastırılmaya çalışırız. Bu nedenle, bu düşünceler rüyalarımızda birim değıtmış şekilde karşımıza çıkar. Yani rüyalarımız bilincimizden dışarıda kalanla doludur.

Siz de pek çok insan gibi zaman zaman rüyalarınızın ne anlam taşıdığını merak etmişsinizdir. Freud, hastalarının bilincin çatışmalannı ve arzularını anlamak için onların rüyalarını yorumlamıştır. Ama rüya yorumu ne derece doğrudur? Kimi psikologlar rüyaların hiçbir anlam taşımadığını söyley ya da terapistlerin rüyaların anlamını gözme yeteneklerini inandırıcı bulmazlar.

are the experiences prophesying and they include the knowledge to heal the patients. In many texts originated from the Middle East and Asia it was mentioned about the dreams which included oracles. However the belief that there was spiritual creature behind the dreams regressed towards the middle of 19th century.

What is dream?

Fraud describes the dreams as the main road to the unconscious. According to Freud the dreams are the stage where the drives of id are presented; even they are the way to fulfill the desires. In other words, the dreams are the expression of the feelings and desires repressed in our daily lives. In reality we try to repress our unconscious desires with which we are reluctant to face. Therefore we encounter with these desires and feelings in a different form in our dreams. Namely, our dreams are full of precious clues towards the unconscious.

You sometimes wonder the meanings of your dream like many other people. Freud interpreted the dreams of his patients in order to understand their conflicts and desires unconscious. However, to what extent are the dream

Rüyalann İşlevi

Her gecenin dördüncü bölümünde REM ve REM olmayan uykuya devrelerini yaşarız. REM uykunun rüya görülen kısmıdır. Adını, bu esnada gözlerin hızlı hızlı hareket etmesinden alır (rapid eye movement). Yapılan anayirmalara göre; REM uykusunun yanı rüya görenin kışının akıl sağlığını koruması için gereklidir. Uyku ve kişilere REM uykusundan yoksun bırakmanıniddi psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı sonucuna varılmıştır. REM uykusuna girerken uyandılarak REM yoksa kalıcı olugurulur. Birçok erkek gün daha fazla kaygı, sinirlik, tahammülsüzük ve dikkati toplama güçlüğüokuğu gözlemlenmiştir. REM uykusu baskınlanırsa yeni bilgileri öğrenme ve geçen güne ilişkin bilgileri hatırlama güçlüğü yaşamaktır ve fiziksel beceriler zayıflamaktadır. Sonuç olarak; bu süreç bizi kaygı yaratıcı ya da benliğimizi tehdit edici malzemeye karşı hazırlatır.

Rüya Türleri

- Lüsür Rüya: Rüya yaşamında karşılaşılan durumlar ve olaylar sıklıkla olsak da durumlardır ve rüya görenin denetimi yoktur.

interpretations correct? Some psychologists claim that that the dreams have no meaning or they do not find the skills of therapists about analyzing the dreams credible.

The function of dreams

Every night we experience the stages of sleep consisting of REM and non-REM alternately. REM is the part of sleep in which people dream. It is named on the basis of the rapid movements of the eyes during the stage (rapid eye movements). According to the researches carried out it is concluded that REM, namely dreaming, is required for the maintenance of the mental health of the people and depriving of REM sleep leads serious physiological disorders. In the individuals depriving of REM by being waken up as they are about to enter the REM phase more anxiety, anger, intolerance and concentration problems are observed during the following day. In the case that REM is repressed, learning difficulties and remembering difficulties in relation to the information of the former day are observed and the physical abilities of the individuals weaken. As a result this process





mi değändadır. Bu duruma karşı "lucid rüya" da (bilinci rüya) kişi kendisinin rüya gördüğünün farkındadır. Bazi kişiler bunu rüya içinde rüya görmek olarak yaşayabilirler. Rüyada gördüğü çevreyi, nesneleri ya da kişileri ve olayları akşamı değiştirmek gibi rüyanın çeşitli yönlerini müdahale etmek olasıdır. Bilinci rüya uyanmaya yakan dönemlerde daha belliğindir.

- **Yarabici Rüya:** Bir sanat eserinin, bir icoadın yapılması ya da yeni bir kavramın doğması sajlayıcı ıham veren rüyaları "yarabici rüya" adı verilir. Birçok sanatçı, eserlerini gördükleri yarabici rüyaların yaşamlarında uygulamak suretiyle meydana getirmiştirlerdir. Yarabici rüyalar genellikle kendiliğinden meydana gelen rüyalardır. Sanat tarihine göz attığımızda yarabıcılarının rüyalarıyla beslenmiş pek çok sanatçının rastlıyoruz.

prepares us for the materials causing anxiety and threatening our egos.

Types of Dream

- **Lucid Dream:** The events and situations encountered in the dreams are generally extraordinary situations and they are out of the control of the dreamers. However in lucid dream one is aware that s/he is dreaming. Some people might experience it as dreaming in a dream. It is possible to intervene in the dreams including changing the environment, the objects or people and the course of events in the dream. The lucid dream is more notable in the stages closer to waking up.



Örneğin, "Honesty" isimli pop parçasıyla dünyada pek çok dinleyicidən ulaşan Billy Joel, bir röportajında yaptığı bestelerin melodisini, ilk rüyalarında oluşturduğundan bahsediyor. Hem piminin korku romanlarıyla yakından tanışmış yazar Stephen King'in ise "Korku Ağrı" adlı romanını çocukluğundan berinden esinlenerek yazdığını biliyoruz.

● **Prekognitif Rüya:** İnsanlığı binlerce yıldır hayata döşen "prekognitif rüyalar" ya da prekognition rüyaları meydana gelincek olayları önceden bilinmesini sağlıyor, kasıca, geleceğe ilişkin rüyalardır. Bir rüya ancak gerçekleştiği zaman prekognitif adını alır, yanı bir rüyanın prekognitif olup olmadığı önceden kestirmek güçtür. Prekognitif rüyalar nadiren görüldüğü şekilde gerçekleşirler, çoğu zaman da sembolel formda bulunmuş oldukları için, iparişleri bilgiler ancak söz konusu olaylar gerçekleştiğinde anlaşılabılır. Jung'a göre bu tür rüyalarla psikik enerji rol oynamaktadır.

Bunları Biliyor muydunuz?

Gördüğümüz rüyaların %90'ını unutuyoruz...
Uyandıkтан sonra 5 dakika içerisinde rüyaların yarısı, 10 dakika sonra ise %90'ı unutulur.

● **Inspiring/Creative Dream:** The dreams inspiring the creation of a work of art, an invention or the emergence of a new concept are called 'inspiring dreams'. Many artists create their works by means of realizing their inspiring dreams in reality. The inspiring dreams are generally self-induced. We can see many artist feeding their creativity with the dreams as we look at the art history. For instance, Billy Joel who reached many audiences across the world with the song named "Honesty" he stated in an interview that he was inspired firstly by his dreams for the melodies. It is known that Stephen King, the famous writer for the horror tales wrote the novel Salem's Lot by being inspired by his childhood nightmares.

● **Precognitive Dream:** Precognitive dreams or preognition dreams are the dreams which astound the people for thousands of years and appear to predict the future events in advance. A dream is only called precognitive dream as it comes true. In other words it is hard to predict whether a dream is precognitive or not. The precognitive dreams rarely come true as they are in the dreams. Generally the information they include is understood after they come true since they are in the form of symbols. According to Jung





Rüyalar Sembolik Anlam Taşı...

Eğer rüyancı özülük bir konu ile ilgili ise rüya sembolik anlam taşıyor demekdir.

Duygular...

Rüyalarda en çok deneyimlenen duygular endişe ve üzüntüdür. Negatif duygular pozitif olanlardan daha fazladır.

Rüyalann Rengi...

Görme yeteneğine sahip insanların %12'si rüyaları siyah beyaz, geri kalanları ise renkli rüya görürler. 1915-1960 yılları arasında yapılan çalışmalar rüyaların çoğunun siyah beyaz olduğunu ancak bu oranın 1960'lardan sonra değişmeye başladığını gösteriyor. Bu değişimin nedeninin televizyonun siyah beyazdan renkliye geçmesiyle bağlantılı olabileceği düşünülmeyecektir.



psychic energy plays the role in these kinds of dreams.

Did You Know?

We forget 90% of our dreams... In 5 minutes we wake up we forget the half of our dreams, in ten minutes 90% of them are forgotten.

Dreams have symbolic meanings...

If your dream is about a specific issue, it means that the dream has symbolic meaning.

Feelings...

The feeling mostly experienced in the dreams is anxiety. The negative feelings are more than the positive ones.



Rüya ve Gerçeğin Birleşmesi...

Uyku sırasında beynimiz gerçek hayatdan gelen sesleri alır ve onları rüyamızın bir parçası haline getir. Yani bazen dışardan gelen sesi uykuda yorumlayabiliyoruz. Örneğin arkadaşınız siz uyurken başında şarkı söyleyorsa rüyada konserde olduğunu görebilirsiniz.

Vücut Felci

REM uykusu sırasında beynindeki bir mekanizma vücudun tamamen hareksiz olmasına sağlar. Böylece rüyada fiziksel bir harekatin gerçekleşmemesi öntaric.

Körlerde Rüya Görür...

Doğduğuktan sonra kör olmuş olan insanlar rüyalarında göründüler görürler. Fakat kör olarak doğan kişiler rüyalarında görüntü görmezler. Ancak duyma, koklama, dokunma ve hissetme üzerine rüya görürler.

The colors of dreams...

Only 12% of the people with sight dream in black and white, the rest dream in color. The studies carried out between 1915-1950 show that most of the dreams were in color however the rates started to change after 1960s. It is thought that the reason for it might be the televisions which were in black and white became in color.

Integration of dream and reality...

During sleeping our brain receives the sounds around us and makes them part of the dream. In other words sometimes we interpret the sounds outside during sleeping. For example you might dream that you are in a concert if a friend of you sing a song near you.

Body Paralysis

A mechanism in the brain leads paralysis during REM. Therefore the physical movement in dreaming is prevented.

The blinds also dream...

The people who lost their sights after the birth see the images in their dreams. However the born blind people cannot see images in their dreams. They dream on the basis of hearing, smelling, touching and feeling.

Kaynakça ve Referanslar
1- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000001/>
2- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000002/>
3- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000003/>
4- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000004/>
5- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000005/>
6- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000006/>
7- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000007/>
8- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000008/>
9- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000009/>
10- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000010/>
11- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000011/>
12- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000012/>
13- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000013/>
14- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000014/>
15- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000015/>
16- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000016/>
17- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000017/>
18- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000018/>
19- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000019/>
20- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000020/>
21- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000021/>
22- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000022/>
23- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000023/>
24- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000024/>
25- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000025/>
26- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000026/>
27- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000027/>
28- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000028/>
29- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000029/>
30- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000030/>
31- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000031/>
32- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000032/>
33- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000033/>
34- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000034/>
35- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000035/>
36- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000036/>
37- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000037/>
38- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000038/>
39- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000039/>
40- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000040/>
41- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000041/>
42- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000042/>
43- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000043/>
44- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000044/>
45- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000045/>
46- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000046/>
47- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000047/>
48- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000048/>
49- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000049/>
50- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000050/>
51- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000051/>
52- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000052/>
53- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000053/>
54- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000054/>
55- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000055/>
56- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000056/>
57- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000057/>
58- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000058/>
59- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000059/>
60- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000060/>
61- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000061/>
62- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000062/>
63- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000063/>
64- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000064/>
65- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000065/>
66- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000066/>
67- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000067/>
68- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000068/>
69- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000069/>
70- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000070/>
71- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000071/>
72- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000072/>
73- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000073/>
74- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000074/>
75- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000075/>
76- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000076/>
77- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000077/>
78- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000078/>
79- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000079/>
80- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000080/>
81- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000081/>
82- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000082/>
83- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000083/>
84- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000084/>
85- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000085/>
86- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000086/>
87- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000087/>
88- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000088/>
89- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000089/>
90- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000090/>
91- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000091/>
92- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000092/>
93- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000093/>
94- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000094/>
95- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000095/>
96- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000096/>
97- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000097/>
98- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000098/>
99- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000099/>
100- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1000100/>

ANDROPOZ: GERÇEK Mİ YOKSA EFSANE Mİ?

ANDROPAUSE: IS IT REAL OR LEGEND?

Andropoz; hayatın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan, erkeklerin yaşadığı doğal bir süreçtir. Ancak hayat kalitesini düşürmeden bu dönemi yaşamak mümkündür.

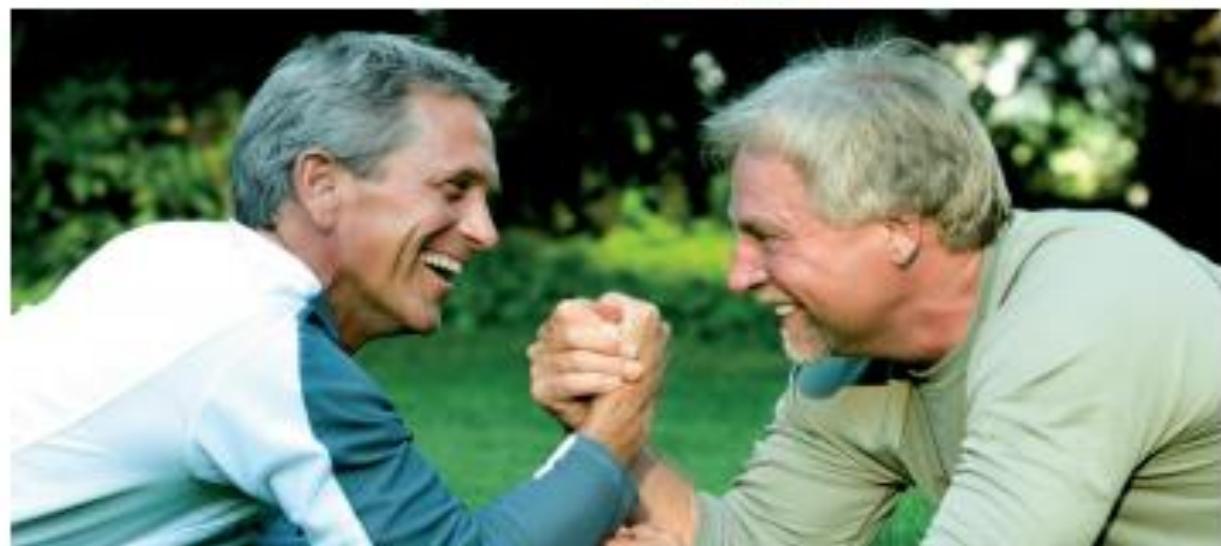
Andropause is a natural process experienced by males during the later stages of life. However it is possible to experience this process without decreasing the quality of life.

Değişen hormon seviyelerinden etkilenenler yalnızca kadınlar değilidir. Erkeklerde de ilerleyen yaşla birlikte ortaya çıkan testosteron yetmezliğine verilen durumun adı andropozdur.

Andropoz, her yaş erkeklerdeki testosteron yanı erkeklik hormonundaki düşüş dönemini olarak da bilinmektedir. Ancak bu durumda erkeklik hormonunun tamamen ortadan kalkmadığı bilinmektedir.

Females are not the only ones being affected by the changing hormone levels. Andropause is said to be the result of drop in testosterone level for the males, which occurs along with the age.

Andropause is deemed as the decrease in the level of testosterone, namely androgen, for the males with older ages. However it is known that the androgen does not completely disappear.





Bu dönem, erkeklerde kadınlardaki gibi başk bir şart bir gelişim gösterememekte sadece erkeklik hormonunun azalmasına bağlı olarak bazı belirtileri de beraberinde getirmektedir. Kadınlarda menopoz döneminde hormon üretiminin tamamen durmasının aksine erkeklerdeki testosteron azalması daha yavaş gerçekleşir.

Andropoz dönemi, testosteron üretiminde ve kanda bulunan testosteronun düşmesine bağlı olarak ortaya çıkan belirtilerin görüldüğü fiziksel, bilişsel, cinsel ve psikolojik semptomlar bütündür. Kadınlarda menopoz döneminin olması gibi andropoz da erkekler için önlenemez bir süreç. Hayatın herkenen dönemlerinde ortaya çıkan doğal bir yaşam aşamasıdır.

This period is not difficult as much as the menopause similarly experienced by females, it only brings some specific symptoms depending upon the decrease in the androgen level. Unlike menopause in which the hormone production completely stops, the testosterone level decreases gradually.

Andropause period are the whole of the physical, biological, sexual and psychological symptoms due to the decrease in the level of testosterone in the blood and in the production of testosterone. Likewise the menopause period for females, andropause is also an inevitable period. It is a natural part of life appearing during the later times of the life.



Erkeklerde andropoz süresinin hangi yaşlarda ortaya çıkacağı herkes için farklıdır. Bazı erkeklerde 50 yaşından sonra bazlarında ise 80 yaşları ile birlikte andropoz belirtileri görülebilir. Ancak genel olarak 50 yaşından sonra testosteron seviyesinde düşüş başlar.

Andropoz, erkeğin kagnılmaz sonu değilidir; her erkekde ortaya çıkan bir durum da değildir. Erkeklerin genel olarak %20 - %30'unda görüldür. 60-70 yaşları arasındaki erkeklerin %30'unda ve 70-80 yaşları arasındaki erkeklerin %70'ında düşük testosteron seviyeleri görülmektedir. Andropoz engellendikse, farklı tedavilerle birlikte tedaviye gitmek ve belirtilerini ortaya koymak önemlidir.

Andropozun Belirtileri Nelerdir?

- Cinsel dürtünün azalması
- Gündük yaşam enerjisinde düşüş
- Üzgün ve depresif ruh hali
- Sinirliktir, kaygı
- İç organlarında yağlanması
- Kemik yoğunluğundaki azalma
- Saç dökülmesi
- Yemeğinden sonra enerji kaybı oluşması
- Uyuklama isteği
- İş performansının düşmesi
- Yorgunluk ve halsizlik
- Ani ateş besmeleri

The age of the andropause is different for everyone. The symptoms of andropause are observed in some males after 50s where as they are observed in some males with eighties. However generally the decrease in the testosterone level is observed after 50s.

Andropause is not inevitable and of males; and it is not observed in every male. It is observed generally 20%-30% of the males. The low testosterone levels are seen 30% of the males at the age of 60-70 and 70% of the males at the age of 70-80. It is important to recognize andropause and consult for treatment and determine its symptoms rather preventing it.

What are the symptoms of andropause?

- Decrease in sex drive
- Lack of energy
- Bad mood and depression
- Nervosity, anxiety
- Increased body fat
- Decrease in bone density
- Hair loss
- Energy loss after meal
- Sleepiness
- Decrease in work performance
- Fatigue and exhaustion
- Hot flashes



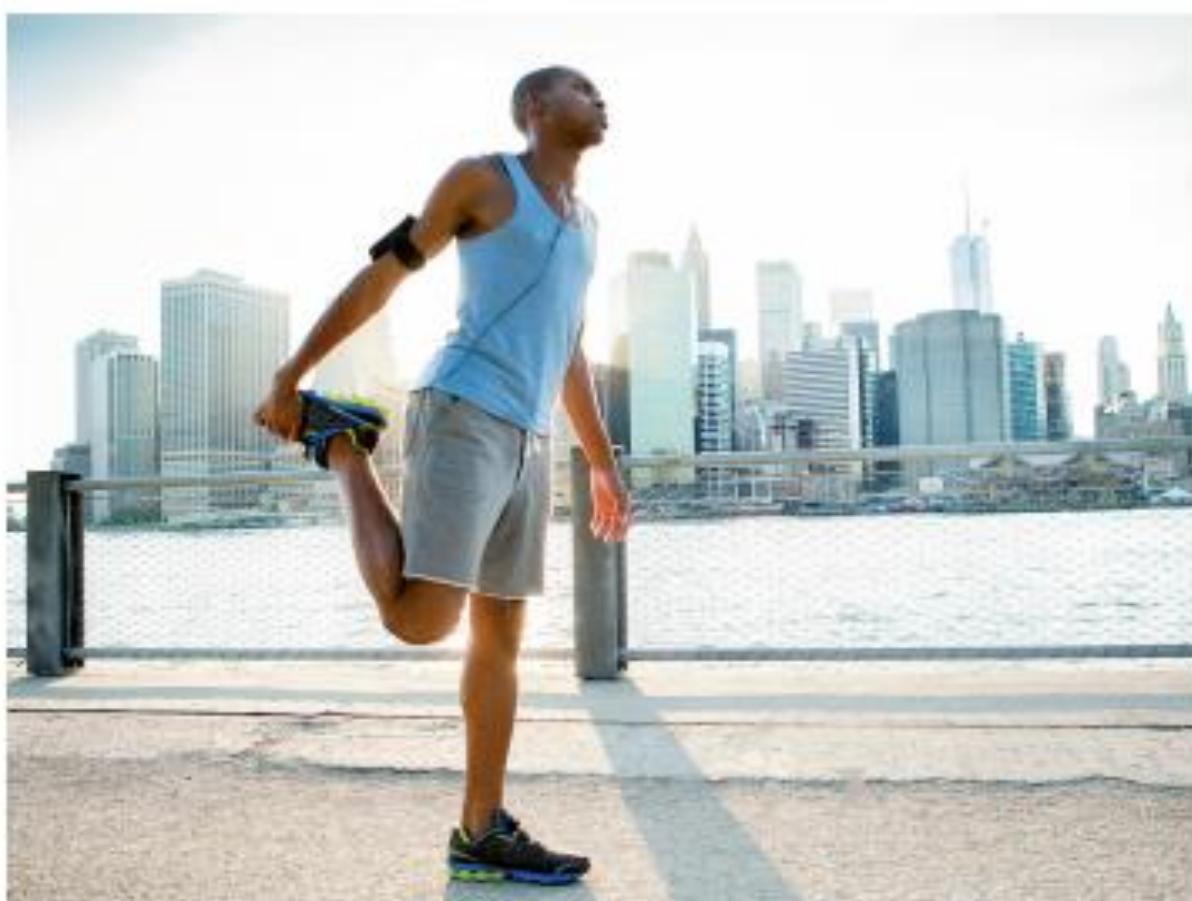
- Kas ve eklem ağrısı
- Spor yeteneği ve performansında düşüş
- Unutkanlık
- Muscle and joint aches
- Decrease in sports ability and performance
- Forgetfulness

Bazı erkeklerin yaşlan ilerledikçe aile bireylerine duygusal olarak daha da yakınlıkla görürler. Genç oldukları zamanlara göre, evde işli konulara daha çok ilgi duymaya başladıkları gözlemlenir. Yemek pişirme, temizlik, küçük çocukların eğlendirme gibi konulara çok daha fazla özen göstermeye başlarlar. Duygularını gençlik yıllarına göre daha rahat gösterereklerdi, çevreselne karşı daha nazik ve duyarlı oldukları görülür. Bazı erkeklerin aileye göre bu durumun sebebi azalan testosteron hormonudur. Bu sebepten çok daha "kadınca" davranışlarak kendilerini ailelerine yakın ve evliden hissederler.

Erkekliğin özünde "üretkenlik" vardır. Andropozia birlikte bu üretkenlik hali azalır. Gençlığında çok daha hızlı karar alabildiği, risk aldığı bir durumdan, karar alırken ve değişiklik yaparken çok daha muhatanzakır davranışları, kendini güvenende hissettiği ortamları tercih ettiği, risk almaktan çekindiği bir davranış biçimini tercih eder. Gençken hızlı, tahammülüzlü ve hirsız olan erkek, zaman geçtikçe daha sakin, daha harsızlaşır ve dingin olur. Hatta bazı vaka larada bu durum "Alzheimer" belirtileriyle karışabilir. Oysa olup biten sadece azalan erkeklik hormonunun erkek psikolojisinde ve bedeninde yarattığı değişiklikten ibarettir.

It is seen that some males get closer to the family members emotionally as they get older. It is observed that they start to be interested in the issues about home compared to the days they were younger. They start to make a point of cooking, cleaning and dealing with little children. It is observed that they can easily express and show their feelings and become more sensitive and gentle towards their surroundings compared to their youth. According to some researchers the reason of the situation is the decrease in the testosterone level. Therefore they act more 'feminine' and feel themselves more domestic and closer to their families.

The essence of manhood is "productivity". The productivity decreases along with the andropause. They start to take low risk decisions and they tend to be more conservative as they make changes or decide on something compared to their youth. The males who were more active, intolerant and passionate as they were young become more calm, steady and quiet. Even in some cases it might be confused with the symptoms of "Alzheimer". However, the matter is the change in the psychology and body of the male caused by decreasing androgen.





Andropoz Tedavi Edilir mi?

Andropoz hayatın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan doğal bir süreç olduğu için hayat kalitesini düşürmeden bu dönemi yaşamak mümkünündür. Dönemi sağlıklı geçirmek ve semptomları hafifletmek için uzmanlar başkaca Gç konu üzerinde durmaktadır.

- Sağlıklı beslenme
- Kalçiyum ve D vitamini kullanımı
- Egzersiz yapma
- Antidepresan kullanım

Özellikle potansiyel riskleri ve yan etkileri olduğu ve prostate kanserini tetiklediği için hormon kullanım çok önerilmemektedir. Kesin bir tedavi için mutlaka bir uzmana başvurmak gerekmektedir. Tedaviye başlamadan önce doktor siz fizikal olarak muayene edecek, semptomlarınıza dikkatfendireceks, testosteron seviyelerizi ölçümlemek için kan tahliliği isteyecəktir.

Is Andropause treatable?

It is possible to experience this period without decrease in the quality of life since andropause is a natural process appearing during the later stages of life. The specialist points mainly three subjects in order to get over the period successfully and diminish the symptoms.

- Healthy nutrition
- Use of Calcium and Vitamin D
- Doing exercises
- Use of antidepressant

Especially hormone use is not recommended since it has potential risks and side effects and it triggers the prostate cancer. It is required to consult a specialist for a definite treatment. Before the treatment the doctor will examine you physically, evaluate your symptoms and ask for the blood analysis in order to measure your testosterone level.

Andropoz Tedavisi ve Yaşlanan Adam Treatment of Andropause and Aging Man

Andropoz; günümüzdeki PADAM (Partial Androgen Deficiency in Aging Man) sendromu çogu hipogonadizm (testosteron ve ilgili diğer hormonların eksikliği/azalması) iken spesifik olmayan çeşitli fiziksel ve zihinsel değişimlerle karakterizedir. Bu durum androjen eksikliği tansının birçok duruma yol açmaktadır. Çogu tanıyan, PADAM tedavisinin doğrulanması için belirtilen ya da fiziksel bulguların laboratuvar bulgularında gözlenen doğal testosteron seviyesine eşlik etmemesi genetik konusundaki anteqaraktır.

Androjen eksikliği ile ilgili belirtilerin arasında azalmış cinsel istek ve erkeklik bozukluk, yorgunluk ile lipid dengesi durumunda değişimler, depresyon veANGER, halsizlik ve uzmamız uyum yerinde azalma bulunmaktadır. Risk muayeneinde, azalmış kasa hacmi ve güç ile düşük yağda yüzük kitlelerinde azalma ve stearalyag dokusundaki (abdominal cap) artma tespit edilebilir. Azalmış ya da incelenen yüz ve göğüs kolları ve yüzde artmış lenfositler gibi cilt değişiklikleri ve anemiye düşündürmenek adak göründürücü cilt de görülebilir. Genital muayeneinde, ya azalmış testis hacmi ya da yumuşak kasımda benzer testiküler strofi görülebilir. Son olarak, osteopeni ya da osteoporoz ile beraber azalmış kemik mineral densesi de hipogonadizmi düşündürmektedir.

Hayatın 50'li yaşlarında başlayan başlayan bu süreç bir ömrü süren ve dikkatli takip ve uygun tedavi yöntemleri ile kontrol altına alınmaya çalışılabilir. En önemli tanı ve takip laboratuvar bulgusu olan Testosteron ve arbed Testosteron onları anlık ölçümde birkaç merkez tarafından yapılmaktadır. Düşük değerlerde yerine koyma yöntemi en ideal olan tedavi modalitesidir. Doğal olarak depolanan venedigem hormonları birlikte yan etkisi olmaktadır. Bu yüzden hastanın tüm hastalıkları ve yan etkilerinden iyili bilinmelii ve kişiye özel tedaviler uygulanmalıdır. En iyili bilinen yan etkiler hematojik, kanıdiger hastan, depremaj kolostomil dengesi, memede hastalığı ve prostate bezlerinin enflamasyonu.

PADAM iken testosteron tedavisi genelde hayatı boyu verilir. Hastanın tedavi sırasında bilinenmede de kimseyen spesiyel yaşam boyu süren bir yükümlülükterdir. Tedavide başlangıçtan önce mutlaka prostat muayenesi ve PSA ölçümleri yapılmalıdır. Tedavide başlangıçtan itibar ettiğimizdeki yan etkileri değerlendirmeliyiz. Yılık değerlendirmelerde ise testosteron, hemoglobin, kanıdiger fonksiyon testleri, lipid profilii ve PSA ölçümleri dikkatli. Kemik densesi ve psikolojik değerlendirmeler androjen lisevinin başlangıç endikasyonuna bağlı olarak gerçekleştirilmelidir.

Özetle; Andropoz hayatın diğer bölümünde karşımıza çıkmak üzere doğal bir sürecin doğal bir sonucudur. Bu süreçte hastanın olduğu kadar hasta yakınlarının da bireylendirilen bir yoldaşlığı dahi edilmesi, hem hastanın hem de yakınlarının beraber yaşayacakları bu süreç içinde daha bilinci ve etkin şekilde yer almaları sağlanır.

Andropause syndrome; currently also known as PADAM (Partial Androgen Deficiency in Aging Men) is characterized with various physical and mental changes which are not specific for many hypogonadism (deficiency/losses in testosterone and other related hormones). This situation complicates the androgen deficiency diagnosis in many cases. Many clinicians agree that in order to take the treatment for PADAM into consideration, it is required that the symptoms or the physical findings match up with the low testosterone level determined in the laboratory findings.

The symptoms coming along with the androgen deficiency include low sex drive, erectile dysfunction, fatigue, mood changes, depression, anger, and decrease in spatial cohesion ability and weakness in memory. In the physical examination the decreased muscle volume and decrease in the lean body mass and increase in visceral adipose tissue (abdominal diameter) are observed. Face and chest hair might diminish or weaker; there might be changes in the skin including increasing wrinkles on the face and skin fading reminding anemia might be observed. In the genital examination, decreased testicle volume or testicular atrophy. Finally, decreased bone mineral density along with osteopenia and osteoporosis brings the mind hypogonadism.

This period starting as of life continues for life; however it can be controlled by means of monitoring and appropriate treatment methods. The role of testosterone and free testosterone, which are the most important diagnosis and follow-up as a laboratory findings now are analyzed in many health centers in our country. Naturally the hormone supplements have many side effects. Therefore all the diseases and habits of the patient should be known very well, the treatment specific to the individual should be applied. The mostly known side effects are hematologic effects, liver damages, changes cholesterol level, sensitivity in breast and the effects on the prostate gland.

The testosterone treatment for PADAM continues for a lifetime; and the patient's follow-up during the treatment is also a lifetime responsibility for the clinician. Before the treatment it is required to examine the prostate and measure PSA levels. The symptoms and testosterone levels are assessed two months after starting the treatment. The annual assessments include testosterones, hemoglobin and liver function tests, lipid profile and PSA measurement. The assessment on the bone density and psychological assessments should be carried out depending on the start indications of the androgen addition.

In conclusion; Andropause is the natural result of a natural process we may encounter during our lives. In this process the patient relatives can be included in the journey by means of raising the awareness as well as the patient, which leads more conscious and active participation in the process experienced by both the patient and the patient relatives.





tasse 

Hem Doğanın kucağında, hem şehrin içinde
hem de çevreci üniversite



Maltepe Üniversitesi Gençlerimizin ve Ülkemizin Geleceğini Aydınlatır...



FAKÜLTELER

- Tıp Fakültesi
- Hukuk Fakültesi
- Eğitim Fakültesi
- Güzel Sanatlar Fakültesi
- Mimarlık ve Tasarım Fakültesi
- İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
- Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi
- İletişim Fakültesi
- Fen Edebiyat Fakültesi

YÜKSEKOKULLAR

- Hemşinlik Yüksekokulu
- Meslek Yüksekokulu
- Yabancı Diller Yüksekokulu

FEN BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

- Yüksek Lisans Programları
- Doktora Programları

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

- Yüksek Lisans Programları
- Doktora Programları

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

- Yüksek Lisans Programları

Ayrıntılı bilgi için;

444 65 87 - 0216 626 10 50 pbx

maltepe.edu.tr

Çocuğunuzun geleceği için
Diploması uluslararası geçerliliğe sahip
IB okulunu gelin görün!

Eğitimin temeli sevgidir...

Özel Marmara Koleji, Eğitim-Öğretim sürecindeki tüm çalýma ve uygulamalarının dünya standartlarında olduğu CIS (Council of International Schools) tarafından akredité edilerek bir "Dünya Okulu" olduğu belgelenmiştir.

Özel Marmara Koleji, Uluslararası Bakalorya Organizasyonu (IBO) tarafından PYP (Primary Years Programme) ve IB-DP (Diploma Programme) uygulamaya yetkilendirilenlik diploması tüm dünyada geçerli olan bir "Dünya Okulu" dur.

Üyesi olduğumuz uluslararası kuruluşlar