

KADINLARDA DEPRESYON RİSKİ

Kadınlar erkeklerden yaklaşık **iki kat** fazla klinik depresyon riskine sahiptir. Buluş çağı, menstruasyon, hamilelik, düşük ve menopoz esnasında kadınlarda hormonal değişikliklerin majör depresyon riskini arttırdığı düşünülür.



Majör veya klinik depresyon riskini arttıran diğer faktörler arasında evde veya işte artan sorumluluklar vardır. Çocuklarla, kariyerle, bağılıklarla uğraşmak ve yaşlı ebeveyn bakımından zorlanmak majör depresyon riskini arttırabilir. Boşanma, eş kaybı nedenli tek ebeveynlik yapmak yine kadın için depresyon riskini arttıracaktır.

EVLİLİKTE YAŞANAN HANGİ SORUNLAR BOŞANMA NEDENİ KABUL EDİLİR?

Evlilik kurumu medeni kanunun, ve toplumun eşlere yüklediği ve yine eşlerin birbirlerinden karşılıklı yerine getirmelerini bekledikleri yükümlülüklerin gerçekleşmemesi birer boşanma nedenidir. Bunlardan bir kaç eşlerin birbirlerine olan sadakat yükümlülüğünün ihmali, zina, taraflardan birinin akıl hastalığına tutulması ve iyileşemeyecek durumda olması, hayata kast, birinin diğerine kötü muamelede bulunması, eşler arasında ve eşlerin birinden veya her ikisinden birden kaynaklanan, çözümlenemez ve evlilikte cinsel yaşamı engelleyen cinsel sorunların bulunması kanun da yer alan geçerli boşanma gerekçelerindedir.



Diğer yandan evlilik birliğinin artık yürümesini önleyecek derece de, eşlerin birbirlerine saygı ve sevgilerinin kalmaması durumun da, eşlerin aynı çatı altında kalamayacağına psikolojik anlam da ve kişilik olarak anlaşamayacak kadar uzaklaşan ve kopan ilişkilerde şiddetli geçimsizliğinde bulunduğu durumla da mahkemeye boşanma isteği ile başvurabilmektedirler. Bu ve benzeri sebepler de boşanma nedeni olarak gösterilmektedir.

CİNSEL MİT NEDİR ?

Cinsellikle ilgili “yanlış inançlar” da diyebileceğimiz “cinsel mitler” kulaktan kulağa, kuşaktan kuşaa aktarılmaktadır. Gazete, dergi, televizyon veya internet gibi kitle iletişim araçlarında yapılan sansasyonel haberler de cinsel mitlerin yerleşmesini körüklemektedir. Bu durum ise kişileri ve çiftleri gerçekçi olmayan cinsel beklentilere yönlendirmekte ya da var olan cinsel sorunları şiddetlendirmektedir



CİNSEL MİTLER NELERDİR?

- 1.Mastürbasyon zararlıdır
- 2.Cinsellik yorar
- 3.İyi cinsellikte amaç cinsel ilişkidir
- 4.Kadınlar ilişki ile orgazm olmalıdır
- 5.Kadınlar cinsel açıdan pasif olmalıdır
- 6.Erkekler cinsellik için her an hazırdır
- 7.İyi bir ilişki için penis boyutu esastır
- 8.Cinsellik öğrenilemez
- 9.Cinsel fanteziler kurmak yanlıştır:
- 10.Kadınların mastürbasyon yapması zararlıdır



KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEK HAKKINIZ

Kendinizi iyi hissetmek gibi bir gereklilik olduğunu hiç düşündünüz mü acaba? zira kendinize böyle bir iyilik borçlusunuz.Sürekli üzüntülü ve endişeli düşünceler, kırılmış incinmiş kalbinizle ,boğazınız da düğümlenmiş sözler. Söyleyemedikleriniz ve yapamadıklarınız gerçekleşmeyen hayalleriniz ve kırılan ümitleriniz mi var ? gece olup da yastığınıza başınızı koyduğunuzda kolay kolay uykuya dalamıyormusunuz ? Bu kadar yükü nasıl çeksin zavallı bedeniniz, kararmış kaygılı düşüncelerle vıcık vıcık dolu zihniniz ve tüm bu kargaşalıktan bunalmış ruhunuz kendinize ne yapıyor olabilirsiniz acaba ? çoğu hastalığın özellikle kanser gibi moral ve immün direncin varlığından direk etkilenen hastalıkların davetiyesi bu yöntemle çıkıyor aslında. Kendinize karşı biraz daha şefkatli olsanız her şey daha iyi olabilir. Kendinizi suçlamayın hemen elbette kendinize bunu yaptığının ya farkında değilsinizdir yada kendinize yeterince sevip düşünemiyor olabilirsiniz. Oysa başkalarının yaptıkları ve söyledikleri sizi öylesine derinden etkileyip, incitmektedir ki buna dur demenin zamanın çoktan gelip geçtiğini bilirsiniz ama yapamazsınız. Aynaya baktığınız da kendinizi mutsuz, yıpranmış ve hayata karşı küskünmü görüyorsunuz o zaman önce siz kendinizle barışarak işe başlayın ve kendini iyi hissetmenin ne demek olduğunu bir hatırlayın. Diğer yandan insanlara yardım etmenin ve imkanlarınız ölçüsünde ihtiyacınızın fazlasını vermenin onarıcı etkisinden yararlanın. Sevgi verirken sevgi alın .enerjinizi çalan ortamlardan ve kişilerden uzak durun. Kendinizi sevin , değer verin ve kendinizi mutlu edin..ödüllendirin kendinizi küçük hediyeler alıp şımartın..çok istediğiniz ama hep vaz geçtiğiniz bir şeyi gerçekleştirin yada çok özlediğiniz bir dostunuzu görmeye gidin ..güvendiğiniz ve sırdaşım diyebileceğiniz sağlam bir dostunuza içinizi dökün bunu kendiniz çin yapın..siz bile kendiniz için bu güzellikleri yapmıyorsanız başkalarının yapmasını beklemeniz tuhaf olmaz mı ?Şayet böyle bir sevgi ve enerji içinde olursanız hayatınızın hızla değişmeye başladığını fark edersiniz.Zamanla her şey değişir ve dönüşür ,siz nasılsanız çevreniz ve ilişkileriniz de aynısı olur..

ÜLKEMİZDE EVLİLİK VE ÇİFT SORUNLARINA BİR BAKIŞ..

Ülkemizde gerçekleşen evliliklerin yaklaşık %20 si ne yazık ki çok büyük mutluluk hayalleriyle kurulmasına rağmen boşanmalarla neticelenmektedir. Araştırmalar mevcut boşanmaların evliliğin ilk 5 yılında ortaya çıktığını gösteriyor.Geride kalan sürdürülen evliliklerin hangi koşullar altında sürdüğü ise araştırmalarla rakamsal gösterilememekle birlikte önemli çokluğunda duygusal anlamda bittiği,sevgi ve saygı kökten sarsıldığı halde

çocukların varlığı ve bakımı odaklı yani çocuklar üzerinden yürütülmeye çalışan evlilikler özellikle eşlerden kadın için önemli kriter gösterilmektedir.

Yine kocanın kadın üzerinde baskı kurması ve korku odaklı evliliğe bağlı kalma durumunda hiç de azımsanmayacak sayıda evliliğin sürdürülmesine neden olmaktadır. Ayrıca evlilik içerisinde ki eşler arasındaki cinsel yaşantıya ait uyumsuzluk ve sorunları da göz ardı etmemek gerekmektedir. Psiko-sosyal kökenli ve sosyodemografik bazlı araştırmaların ülkemiz de çok az sayıda yapılmış olmasından dolayı bahsi geçen problemlerin toplumdaki sıklığını tam olarak ve rakamsal olarak göstermek mümkün olamamaktadır.

Evliliklerin bittiği halde sürdürülmeye çalışılmasının çok sıklıkla görülen şekilde ülkemizdeki ailelerin geleneksel yapısı ve kadınların çoğunlukla ev hanımı olduğu ve eşe bağımlı yaşadığı orta yaş ve üzeri yaşlarda halen devam etmekte iken ,genç nesilde ise kırsal kesimde sosyoekonomik özgürlüğü bulunmayan



kadınlarımızın yaptığı evliliklerin hazin sonu olmaktadır. Kadınlarımızın geçmiş kuşaklara kıyasla iş ve ekonomik özgürlüğe sahip olması , yolunda gitmeyen evliliklerde boşanma kararı almalarını kolaylaştırmaktadır. Araştırmaların da gösterdiği gibi, çiftlerin ilişki kalitesi mutlu ve doyumlu beraberliklerinin en önemli kriteridir. Problemlerini birbirleri ile paylaşabilen bir çift, karşılıklı iletişimde sevgi ,saygı ve güven bulunuyorsa ve gerçekten birbirleri tarafından anlaşıldıklarını hissedebiliyorlarsa bu dengeli bir ilişkinin içinde olduklarının göstergesidir. Doğaldır ki böyle özelliklere sahip bir çift problemlerle karşılaşsa da ilişkide ki doyum ve memnuniyet , çiftin sorunları çözerken dayanışma içerisinde girmesini sağlayacağı gibi zorlu dönemlerden geçerken de ilişkinin yıpranmadan ilerlemesini sağlayacaktır. Zira bir ilişkide sorunlar ne kadar çok olsa da, eşlerin kişilik yapıları farklıda olsa, eşlerin iletişim becerilerine sahip olması ,problemlere yaklaşım biçiminin ve birbirleriyle bu konudaki alış verişleri tabloyu bütünüyle etkileyecektir.

Söz konusu danışma süreçlerinde, eşlere iletişim becerilerini artırma, yıkıcı değil yapıcı yaklaşımları benimseme öğretilirken .çiftin bütün olarak ve birey olarak kendi yapılarını ve fikirlerini eşlerine yada partnerlerine ifade şekli ve benimsedikleri duygularını ifade ve iletişime geçme modelleri üzerinde durulur.

Bu durumun tesis edilebilmesi maksadıyla danışma süreçlerinde yapılan çalışmalar vasıtasıyla; Çiftler edindikleri becerileri kullanarak problemlerinin üstesinden gelebilecek bilinç ve farkındalık oluşturabilmektedir. Çiftin kendini en iyi biçimde eşine ifade edebildiği, anlaşıldığına ve sevgi ,saygı gördüğüne ve ilişki içerisinde değer bulduğuna dair inanç

oluşturabildi ve bu bağlamda karşılıklı doyum içersinde olabildikleri durum beklenen ,arzu edilen ilişki seviyesidir



KENDİNİZİ İYİ HİSSETMENİN YOLLARINI KEŞFEDİN

Sizin İçin Neyin İyi Olduğunu En İyi Kendiniz Bilirsiniz , Kendinizi Rahatlatmanın Yollarını Keşfedin..

Duyularınızdaki dalgalanmaların nedenlerini anlaya çalışın. Olumsuz fikirleri kafanızdan silip atın. Suçluluk duygusu, değersizlik ve incinmişliklerinizle başa çıkmayı öğrenin ..bu duygular yaşam enerjinizi emen birer kara delik gibidir..kendi başınıza kurtulamıyorsanız bu duygulardan gerisinde terapi yada destek gerektiren bir alt yapı olduğunu düşünüp yardım almaya karar verebilirsiniz..kendinizi kötü ve karanlık bir dünyaya mahküm etmeyin .. öncelikle kendinize karşı merhametiniz ve sevgini olsun ki bu insanı duguları başkalarına karşı da duyabileceğiniz bir iç dünyanın huzurunu duyabilesisiniz. Sevgi ve onay bağımlılığımızın üstesinden gelin özgüveninizi arttırın.

"Hiç bir şey yapmadan durmak ‘ atalet içinde kalmak depresyon belirtisi olabilir ve bundan kurtulmak gerekir eğer bunu yaşıyorsanız kendinizi kurtarmak için kolları sıvayın.. Kendinizi rahatlatıcı fiziksel ve ruhsal manada onarıcı ve destekleyici uğraşlara yönelin, sevdiğiniz insanlarla sıkca görüşün ,konuşun ,seslerini duyun..ve sevdiklerinizi ailenizi sıkça kucaklayın ,yürüyüşler yapın, egzersiz ve spordan yararlanın.



Bir evcil hayvanınız olması ,rahatlatıcı bir hobiniz , çiçekleriniz , dinlediğiniz müziğiniz sizi hayata bağlayan ve mutluluğunuzu arttıran güzellikleri hayatınıza katın duygularınızı sağlıklı şekilde açığa vurup yaşadığınız oranda sağlıklı bir kişi olacağınızı fark edebiliyorsanız bunu tek başınıza yapmadığınız yerde yardım almaktan çekinmemelisiniz. Stresli ortamlardan ve sizi geren, inciten ilişkilerden uzaklaşın, hobiler edinin öfkeliyken yemek yiyerek kendinizi

rahatlatmayın zira daha sonra fazla kilolarınızdan dolayı yine kendinize öfkeleneneceğinizi hatırlayın.



Ya da fazla kilolarınızı size hatırlatan sevdiklerinizi. Kendinizi ,bedeninizi sevin..sevilesi olduğunuzu değerli olduğunuzu ve hayatta ve diğer insanlarda yolunda gitmeyen her şeyi yoluna koymaktan sorumlu olmadığınızı kendinize hatırlatın..yaşama karşı cesaretinizi asla kaybetmeyin . Hayat zorda olsa tatlı yanlarını ve güzelliklerini unutmayın ,insanlara karşı biraz daha şefkatli ve hoş görülü olmak onlara duyduğunuz öfkeyi azaltacaktır ama öncelikle şevkat ve merhamet duygularınızı kendinize yönelterek kendinizi daha fazla sevmeyi deneyiniz. Her şiddetli ve regüle olmamış öfke dalgasının aynen kayaları dahi aşındıran hırçın deniz dalgaları gibi öncelikle kişinin kendisini incitip yıpratmış olduğunu unutmayın.

KENDİNİZE BU SORULARI HIÇ SORDUNUZ MU ?

İlişkilerinizde sizi mutsuz eden kim ?

- Başa çıkamadığınız sorunlarınız nelerdir?
- Yaşamınız da bir şeyleri değiştirme şansınız olsa öncelikle neyin değişmesini isterdiniz?
- Problemlerinizi çözmek için neye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz ?
- İş yaşamınızdan memnunmusunuz ?
- Kariyer planlarınızı gerçekleştirebildiniz mi ?
- Evlilik yada özel ilişkinizden yeterli yaşam doyumu elde ettiğinizi düşünüyor musunuz ?
- Problemleri ilişkilerinizi tüm güçlüklerine rağmen neden sürdürdüğünüzü hiç kendinize sordunuz mu ?
- Yolunda gitmeyen iş yaşamı ve özel ilişkilerinizin size neler kaybetdirdiğini hiç düşülebildiniz mi ?
- Önünüz de uzanan yaşam yıllarını planlarken sevdiklerinizin yanı sıra sizi üzen ve mutsuz eden ilişkilerinizi de sürdürmeyi planlıyor musunuz ?

- ilişkilerinize dönüp baktığımızda suistimal edilmiş hissettiğiniz durumlar var mı ?
- İlişkilerinizde fazla verici olduğunuzu ve yıprandığınızı düşündüğünüz oluyor mu ?

‘Kırık kalpler sokağından geçtiniz mi ‘

AYRILIĞA VE AŞKA DAİR..

Kişilerin duygularını ifadesi ve onları kendi iç dünyasında algısı ve yaşantıları kendine özgüdür..herkes sevdiğini söyler ama aşkını kendine göre yaşar..kişilik yapıları kendilerini bir ilişki içinde nasıl ifade ettiklerini ve kendilerini ne kadar ortaya koyduklarını, özveri ve beklentilerini yakından ilgilendirir. Bu nedenle ayrılığa ve aşka dair çok yorum yapılırsa da

AFFETMEYE DAİR HERŞEY...

Affetmenin gerçek anlamda ne olduğunu yada ne olmadığını hiç düşündünüz mü ? İnanın bu sandığımız şey den çok farklı olabilir. Kendinizi affetmek yada onu affetmek hangisi daha güç sizce ve de affetmek insanı sanıldığı gibi yüceltir mi .. Tüm bu soruların cevabı kişinin olaya yüklediği anlama göre hayli farklı olacaktır. Affetmenin bizi nasıl olumlu etkilediğini biliyoruz ama hangi nedenlerle iyi geliyor insanın psikolojisine ona bir bakalım ; öncelikle affedemediğimiz zaman bize neler oluyor bunu anlamak da fayda var .

Affetmeme hali ile affedememe halinin de aynı şey olmadığı gerçeğini de dikkate alarak kırgın ,kızgın ,öfkeli olduğumuz kişiyi affettiğimizde yani kalben buna kabul verebildiğimiz de bedenimizde olan tüm olumsuzluklar ortadan kalkıyor gerçek bir huzur, bedensel relaksasyon gerçekleşiyor.