EKIM 2025 /SAYI NO:02

EMPATİK SOHBETLER

DUYGUSAL YORGUNLUK: "BİKİNLİĞİN RUHSAL YÜZÜ"



Yorgun muyum yoksa umutsuz mu?

Yorgun Zihinler Dikkati Kaybolmuş Çocuklar

"BAZEN YORGUNLUK, YENİDEN BAŞLAYABİLMEK İÇİN RUHUN VERDİĞİ MOLADIR."

İÇİNDEKİLER

1 Katkıda Bulunanlar

2 Editörlerden

3 Hüseyin Günay'dan Notlar

4 "Duygusal Yorgunluk: Bitkinliğin Ruhsal Yüzü"

6 Yanımda Taşıdığım His

7 "Yorgun Muyum Yoksa Umutsuz Mu?"

9 "Duygusal Yorgunluğun Sessiz Eşiği: Anksiyete"

11 Geleceğe Fısıltı

13 "Yorgun Zihinler, Dikkati Kaybolmuş Çocuklar"

18 Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

19 "Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

21 "İçsel Yorgunlukla Gelen Kaçınma: Genç Bir Kadının Sessizliği"

23 "Yavaşlıkta iyileşmek: Ruhun Sessizce Toparlanması"

25 "Hocam, Sonuç Ne?" Testi

27 Kaygı Atölyemizden Kareler

28 Ekim Ayı Etkinlik Takvimi

29 Ekim Ayı Takvimi

EDİTÖRLER

Psikolog Erva Gül

Psikolog Melike Gümüş

KATKIDA BULUNANLAR

Doç. Dr. Hüseyin **Günay**
Psikiyatrist

Anatolian Psikoloji
Psk.Esra Alagöz

Uzm. Pskikolog İsmail Kılınç

Uzm. Dr. Saliha Kılınç
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Psk. Erva Gül

Psk. Melike Gümüş

Semra Günay

İletişim Bilgileri
Empati Psikiyatri ve Psikoterapi Enstitüsü
Adres:
Cennet, Tunç Sk. No:2 A Blok No:2 İç Kapı No:2,
34290 Küçükçekmece İstanbul
Tel:
0542 118 8786

Editör'den



Sevgili okur,

Bazen günler geçer, aylar değişir… ama biz hâlâ aynı yorgunluğun içinde sıkışıp kalırız. Bedenden çok, ruhun yorulduğu zamanlardır bunlar. İnsan yüzünü güldürür ama içi sessizce "biraz durmak istiyorum" der.

Ekim, tam da bu ruh hâlini anlatan bir ay. Yapraklar dökülür, günler kısalır, hava soğur… Ve biz fark etmeden içimize dönmeye başlarız. Bu sayımızda, "duygusal yorgunluk" konusunu işte bu mevsimlik dönüşün aynasında ele almak istedik. Çünkü duygusal yorgunluk, sadece yaşadıklarımızın değil; hissettiklerimizi taşıma biçimimizin de sonucu.

Belki sen de bu satırları okurken "evet, ben de yoruldum" diyeceksin. Ve bilmeni isterim ki, bu his yalnızca sana ait değil. Bu yorgunluğun içinde hâlâ küçük bir kıvılcım var — bazen bir dost sohbetinde, bazen derin bir nefeste, bazen de hiç beklenmedik bir kelimede saklı.

Empatik Sohbetler'in bu sayısı, sana o kıvılcımı hatırlatmak, yükünü hafifletmek ve belki de sadece "anlaşıldığını" hissettirmek için hazırlandı. Çünkü biz inanıyoruz ki, en derin yorgunlukların bile içinde, yeniden ayağa kalkacak bir güç gizlidir.
Seninle bu yolculukta yan yana olduğumuz için mutluyuz.
Keyifli okumalar…

Sevgiyle

Psikolog Ervanur Zeynep Gül & Psikolog Melike Gümüş

Doç.Dr.Hüseyin Günay'dan Notlar

Günümüzde birçok kişi, dinlenmeye rağmen geçmeyen bir yorgunluk, motivasyon kaybı ve duygusal tükenmişlikten şikâyet ediyor. Bu durum kimi zaman "tükenmişlik sendromu", kimi zaman ise "kronik yorgunluk" olarak adlandırılıyor. Peki, bu kavramların bilimsel temeli nedir?

Bilimsel Arka Plan

Özellikle duygusal bitkinlik, kişisel başarıda düşme ve duyarsızlaşma ile kendini gösterir.Kronik yorgunluk ise, tıbbi olarak en az 6 ay süren, dinlenmeyle geçmeyen ve günlük işlevleri bozan yorgunluk hali olarak tanımlanır. Araştırmalar, bu durumun bağışıklık sistemi, hormon dengesi ve merkezi sinir sistemiyle yakından ilişkili olduğunu gösteriyor.

Beyin görüntüleme çalışmaları, tükenmişlik yaşayan kişilerde özellikle prefrontal korteks ve hipokampus gibi öğrenme, karar verme ve stres yanıtında görevli bölgelerde değişiklikler olduğunu ortaya koyuyor.Stresin kronikleşmesi dopamin ve serotonin dengesini bozarak motivasyon ve duygu durumunu olumsuz etkiliyor; GABA ve glutamat sistemlerindeki dengesizlikler ise zihinsel bulanıklığa yol açabiliyor.

Psikolojik Boyut

Tükenmişlik sadece biyolojik bir süreç değil. Sürekli "yapmalıyım, yetmeliyim" baskısı altında yaşayan bireyler, zamanla içsel kaynaklarını tüketiyor.Duygularını bastırmak, kendine zaman ayırmamak ve sürekli performans odaklı yaşamak bu süreci hızlandırıyor.

Ne Yapabiliriz?

Beden sinyallerini fark et:
Yorgunluk sadece fiziksel değil; duygusal ve zihinsel işaretleri de gör.

Mikro molalar ver
Gün içinde 5 dakikalık nefes ya da yürüyüş araları bile zihni toparlar.

Sosyal destek kullan
Hislerini paylaşmak, tükenmişlik duygusunu hafifletir.

Sınır koymayı öğren
"Hayır" diyebilmek, tükenmişliğe karşı en güçlü savunmalardan biridir.

Profesyonel destekten çekinme
Uzayan yorgunluk ve motivasyonsuzluk, psikoterapi ya da psikiyatri desteği gerektirebilir.

Duygusal Yorgunluk: Bitkinliğin Ruhsal Yüzü

Hiç kendini şöyle derken yakaladın mı: “İyiyim… ama hiçbir şey hissetmiyorum.” Bazen insan gülümser, günlük sorumluluklarını yerine getirir, sohbet eder… ama içten içe tükenmişlik sessizce yerleşmiştir. Ne tamamen hastalık gibi görünür, ne de tamamen sağlıklıdır. İşte bu gri bölgede duygusal yorgunluk gizlenir.



Duygusal yorgunluk, dışarıdan fark edilmeyebilir. İnsan hala işine gider, sevdikleriyle konuşur, günlük hayatını sürdürür. Ama içten içe şöyle bir cümle zihninde dolaşır: “İyiyim… ama hiçbir şey hissetmiyorum.” Bu durum, sadece fiziksel enerji kaybı değildir. Zihin bulanır, duygular donuklaşır, beden dirençsizleşir. Yani üçlü bir tükeniş yaşanır: beyin, beden ve ruh aynı anda yorulur.

Duygusal yorgunluk çoğunlukla uzun süreli stres, bitmeyen sorumluluklar, bastırılmış duygular ya da sürekli “idare etmeye” çalışmaktan doğar.
Nörobiyolojik açıdan: Beyin sürekli alarm hâlinde çalıştığında stres hormonları (kortizol) artar ve bu da bedeni ve zihni tüketir.
Psikolojik açıdan: İnsan duygularını bastırdığında, “dayanmalıyım” dediğinde, içsel enerji görünmez şekilde tükenir.

Duygusal yorgunluk depresyona benzese de farklıdır: Tükenmiş biri hâlâ keyif aldığı şeylerden keyif alabilir ama yapacak gücü bulamaz.
Depresyonda ise keyif bile anlamını yitirir.

Duygusal yorgunluk yaşayan danışanlar çoğu zaman şöyle cümleler kurar:
“Her şeyi yapıyorum ama sanki içim boş.”
“Sürekli bir görev listesi var, hiç bitmiyor.”
“İnsanlarla konuşuyorum ama içimden gelmiyor.”
Bazen en zor olan, bu sessizliği fark etmektir. Çünkü dışarıdan bakıldığında kişi “işlevsel” görünür; ama iç dünyasında derin bir boşluk vardır.

Duygusal yorgunluk, görmezden gelindikçe kök salar. Bedende ağrılar, uykusuzluk, bağışıklık zayıflığı gibi belirtilere de zemin hazırlar. Ruhsal tükeniş, fiziksel bedende yankı bulur. Bu yüzden yalnızca psikolojik bir mesele değildir; aynı zamanda bütünsel bir sağlık sorunudur.

Günümüzde hız, başarı ve sürekli üretken olma baskısı altında yaşayan birçok kişi bu yorgunluğu farkında olmadan taşır. İnsan, sosyal medyada mutlu anlarını paylaşırken ya da iş yerinde sorumluluklarını yerine getirirken içindeki boşluğu saklamayı öğrenir. Ama görünmez olan bu yük, zamanla hayatın her alanına sızar. İlişkilerde mesafe, işte motivasyon kaybı, kendine dönük ilgisizlik olarak kendini gösterir.

Bazen kişi kendini şu soruların ortasında bulur:

“Ben ne zaman kendim için yaşamaya başlayacağım?”
“Bunca şey yapıyorum ama neden hâlâ tatmin olmuyorum?”



Aslında bu sorular, ruhun fısıldadığı alarm zilleridir. Duygusal yorgunluk, bir çığlık atmaz; sessiz bir sızıyla kendini hatırlatır. Ve işte tam da bu nedenle fark edilmesi zordur. Çünkü alışkanlık hâline gelir. Kişi, yorgunluğu kendi kimliğinin bir parçası gibi taşımaya başlar.

Ama unutmamak gerekir ki bu hal bir kader değildir. Duygusal yorgunluk fark edildiğinde, üzerine konuşulduğunda ve kabul edildiğinde dönüşmeye başlar. İnsan yalnız olmadığını anladığında, yük hafifler.

Belki de en önemli adım, 'iyiyim' demeyi bırakıp gerçekten nasıl olduğumuzu fark etmektir.

Duygusal yorgunluğu hafifletmek için neler yapılabilir:

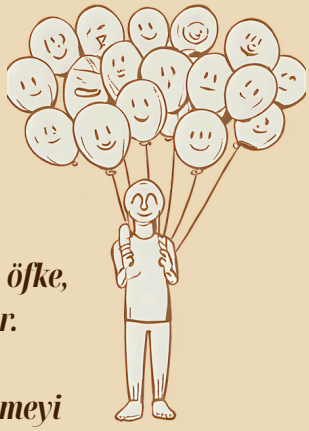
Güne kendine ayırdığın birkaç dakikalık bir ritüelle başla.
"Yapmam lazım" listesinin yanına "yapmak istiyorum" listesi ekle.
Birine içini açmak ya da sadece "çok yoruldum" diyebilmek, yükün yarısını alır.
Profesyonel destek almak, zihnin ve ruhun yeniden nefes almasına yardım eder.



Duygusal yorgunluk bir zayıflık değil; bedenin ve ruhun "artık biraz dur" çağrısıdır. Ve her çağrı gibi, duyulduğunda iyileşmeye giden bir yol açar.

Psk. Erva Gül
Psk.Melike Gümüş

Yanımda Taşıdığım His



Hepimizin kalbinde, saklamak ya da kaçmak istediği duygular var. Kaygı, kırgınlık, öfke, yalnızlık... Onları yok saymaya çalışıyoruz, ama aslında hiçbir yere gitmiyorlar.

Bu etkinlik, o duygularla kavga etmeyi bırakıp, onlara "yanımda da olabilirsin" demeyi öğrenmek için.

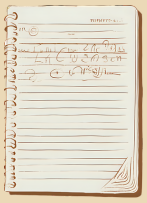
1.Gözlerini kapat ve içini dinle.



Kendine yumuşak bir sesle sor:
"Kalbimde en çok hangi duygu yorulmuş, hangi duygu kaçacak yer arıyor?"
O duygуya izin ver, kendini göstermesine.

2.Yanında küçük bir dost seç.

Bu duyguya eşlik etsin diye hayatından küçük bir obje bul:
bir taş, bir kalem, bir çocukluk hatırası ya da sevdiğin bir kolye... Önemli olan onun sana güvenli gelmesi.







3.Ona emanet et.

Objeye dokunurken içinden şöyle söyle:
"Bu taş kaygımı tutuyor, bana hatırlatıyor ama artık beni yönetmiyor."
"Bu defter yalnızlığımı taşıyor, çünkü yalnızlık bazen kendime daha çok yaklaşmam demek."

4.Gözünün önünde kalsın.

Masanda, başucunda ya da çantanda... Ne zaman gözün o objeye takılsa, o duygunun artık düşman değil, yanında oturan bir yol arkadaşı olduğunu hatır



Huzur, duygularından kurtulduğunda değil, onlarla barış içinde yan yana oturabildiğinde gelir.

Bugün hangi duygunu, küçük bir objeye emanet etmek istersin?
Ve o objeye her baktığında, sana hangi sakinliği hatırlatsın?

“Yorgun Muyum Yoksa Umutsuz Mu?”

Birçok kişi benzer hislerden bahseder: bitkinlik, isteksizlik, motivasyon düşüklüğü... Ancak bu belirtilerin kaynağı bazen duygusal tükenme, bazen ise depresyon olabilir.

Duygusal Tükenme

Çoğunlukla iş, okul, sorumluluklar ya da ilişkiler gibi dışsal stres kaynakları ile ilişkilidir.
Belirtileri: sürekli yorgunluk, tahammülsüzlük, motivasyon düşüklüğü, duygusal boşluk.
Daha çok “enerjinin bitmesi” gibi hissedilir.
Kişi hâlâ keyif aldığı şeylerden zevk alabilir ama onları yapmak için gücü bulmakta zorlanır.
Dinlenme, sınır koyma, stres azaltma ve destek alma ile toparlanabilir.

“Bir şey yapmaya gücüm yok” → Enerji ve motivasyon eksikliğiyle ilgilidir. Tükenmişlikte daha sık görülür.

Depresyon

Daha içsel ve klinik bir tablodur, yalnızca stresle açıklanamaz.
Belirtileri: çökkün ruh hali, hayattan zevk alamama, değersizlik ve yoğun suçluluk düşünceleri, iştah/uyku bozuklukları, intihar düşünceleri.
Yalnızca enerji kaybı değil, duygusal bir karanlık ve umutsuzluk vardır.
Profesyonel psikolojik/psikiyatrik destek ve gerekirse ilaç tedavisi gerekir.

“Hiçbir şeyin anlamı yok” → Varoluşsal boşluk, umutsuzluk ve anlamsızlık duygusunu ifade eder. Daha çok depresyonun göstergesidir.

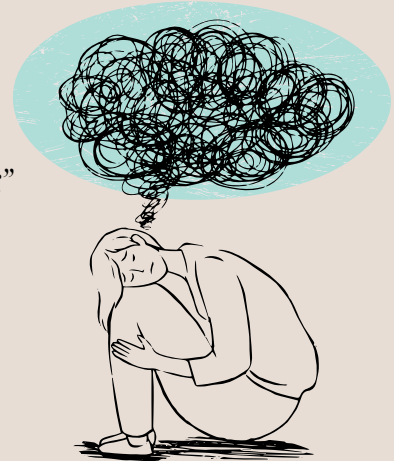


Kısaca, duygusal tükenme daha çok geçici ve stres kaynaklıdır. Depresyon ise daha derin, içsel ve klinik bir tablo olup profesyonel müdahale gerektirir.

Kendini Ele Veren İçsel Cümleler

Tükenmişlik / Duygusal Yorgunluk

“Artık hiçbir şeye gücüm kalmadı.”
“Ne kadar dinlensem de yorgunluk geçmiyor.”
“Her şey bitmeyen bir görev gibi geliyor.”



Depresyon / Umutsuzluk

“Hiçbir şeyin anlamı yok.”
“Hayatımda hiçbir şey değişmeyecek.”
“Ben olmasam da kimse fark etmez.”

Demoralizasyon / Anlam Arayışı

"Neden uğraşıyorum ki?"
"Bu çabanın nereye varacağını göremiyorum."
"Yaşamın amacı ne, bilmiyorum."

Kaygı / Anksiyete

"Ya hata yaparsam?"
"Bunu düşünmeyi bırakamıyorum."
"Sürekli kötü bir şey olacakmış gibi hissediyorum."



Özdeğer / Özgüven Sorunları

"Ben zaten hiçbir şeyi beceremem."
"Herkes benden daha başarılı."
"Benim fikrim önemli değil."



Hangisi Sende Baskın?

"Terapi sürecinde en çok hangi konuda değişiklik olmasını istiyorum?"
"Beni zorlayan şeylerin yanında bana güç veren şeyler neler?"
"Bugün kendim için atabileceğim en küçük iyileştirici adım ne olabilir?"
"Şu an hayatımda beni en çok zorlayan düşünce ya da duygu hangisi?"
"Hiçbir problemin kalmadığı bir sabaha uyansam, hayatım nasıl olurdu?"

Terapiye Başlarken Küçük Bir Öneri



Amacını yaz: Terapiye geliş nedenini 1–2 cümleyle ifade et.

Beklentini netleştir: Terapiden ne kazanmak istiyorsun? (rahatlama, farkındalık, çözüm...)

En zorlayanı belirle: Günlük hayatında seni en çok yoran konu nedir?

Kaynaklarını hatırla: Seni güçlü hissettiren veya geçmişte işe yarayan şeyleri yaz.

Merak ettiklerini sor: Terapiste sormak istediğin her şeyi not et.

Anatolian Psikoloji
Psk.Esra Alagöz

“Duygusal Yorgunluğun Sessiz Eşiği: Anksiyete”

Anksiyete (Kaygı) Nedir? ve Sebepleri Nelerdir

Anksiyete, yani kaygı, dünyada en sık karşılaşılan psikolojik problemlerin başında gelir. İkinci sırada depresyon yer alır. Pandemi döneminde anksiyete oranlarında belirgin bir artış yaşanmıştır. Daha önce erkeklerde %13, kadınlarda %26 civarında görülen anksiyete, pandemiyle birlikte toplumun neredeyse yarısına ulaşmıştır.

Kaygının azı faydalıdır, fazlası ise hayatı zorlaştırır.
Az miktarı bizi korur ve geleceğe hazırlıklı olmamızı sağlar; yoğun yaşandığında ise hayatı yaşanmaz hale getirebilir.

Kaygının Faydası ve Zararı

Kaygı, tehlikeler karşısında dikkatli olmamıza yardımcı olur, sevdiklerimizi korumamızı sağlar ve gelecek için plan yapmamızı destekler. Ancak fazla kaygı günlük hayatı zorlaştırır, ilişkilerimizi ve üretkenliğimizi olumsuz etkiler.

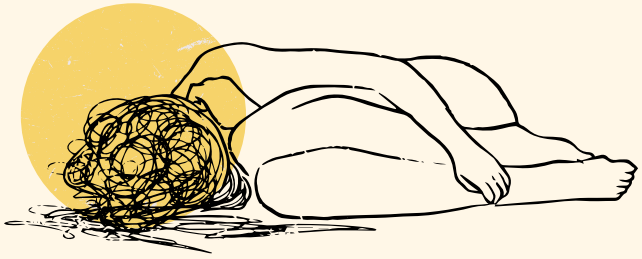
Anksiyete Daha Çok Kimlerde Görülür?

- Yakınını kaybeden veya kaybetme endişesi yaşayanlarda
- Geleceği aşırı kontrol etmeye çalışanlarda
- Çocuklarını aşırı koruyan anne-babalarda
- Ekonomik kaygısı yoğun olanlarda
- Sınavlara gereğinden fazla anlam yükleyen öğrencilerde
- Sağlığına aşırı odaklanan kişilerde (“hastalık kaygısı”)
- Kaygılı anne-babaların çocuklarında
- Kendisine sürekli olumsuz telkin verenlerde
- Ölüm korkusu ve fobisi yoğun olanlarda

Anksiyete Belirtileri

- Geleceği sürekli düşünmek
- Özgüvensizlik, değersizlik düşünceleri
- Sosyal ortamlarda kaygı ve kaçınma isteği
- Kas ağrıları, hızlı nefes alma, daralma hissi
- Titreme, çarpıntı, boğulma hissi
- Hastalık endişesi
- Ölüm korkusu
- Umutsuzluk, çökkünlük ve ağlama isteği
- Çabuk yorulma
- Odaklanamama, unutkanlık, uykuya dalamama
- “El ne der?” kaygısı
- Sürekli gerginlik

“Kaygının en önemli işaretlerinden biri, zihnin kontrolü bırakmaması ve sürekli aynı konu üzerinde dönmesidir.”



Anksiyete Tanısı

Çarpıntı, terleme, titreme, nefes darlığı, baş dönmesi, bulantı, uyuşma, ölüm korkusu…
Eğer bu belirtilerden en az dördü varsa anksiyete olasılığı yüksektir.
Huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanma güçlüğü, kas gerginliği ve uyku bozukluğu…
Bu belirtilerden üçü, en az 6 ay boyunca devam ediyorsa yaygın anksiyete bozukluğu düşünülür.

Anksiyete Bozukluğu Türleri

- Obsesif kompulsif bozukluk (OKB)
- Panik atak
- Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)
- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Agorafobi
- Sosyal fobi

Anksiyete Terapisi

Anksiyete, profesyonel destekle yönetilebilen bir durumdur. Yalnızca ilaç tedavisi, genellikle geçici bir rahatlama sağlar. Uzun vadeli iyileşme için psikoterapi desteği çok önemlidir.

- Psikiyatri desteği: Gerektiğinde ilaç kullanımı
- Psikoterapi desteği: Kaygıyı besleyen düşünce kalıplarının fark edilmesi ve dönüştürülmesi
- Erken müdahale: Ne kadar erken başlarsa, iyileşme süreci o kadar kolay olur

"Kaygılı olduğumuz konular üzerine saatlerce düşünmek yerine bu süreyi sınırlamak, kaygıyı yönetmenin ilk adımıdır."

Sağlık Anksiyetesi

Bazı kişiler bedenlerini sürekli dinler; kalp atışlarını, nefeslerini kontrol etmeye çalışır. Bu durum doğal işleyişi bozarak çarpıntıyı ve kaygıyı artırır.

Sağlığımız değerlidir; ancak yaşamın tek odak noktası haline geldiğinde "hastalık anksiyetesi" ortaya çıkabilir.

Panik Atak, Ölüm Korkusu ve Anksiyete

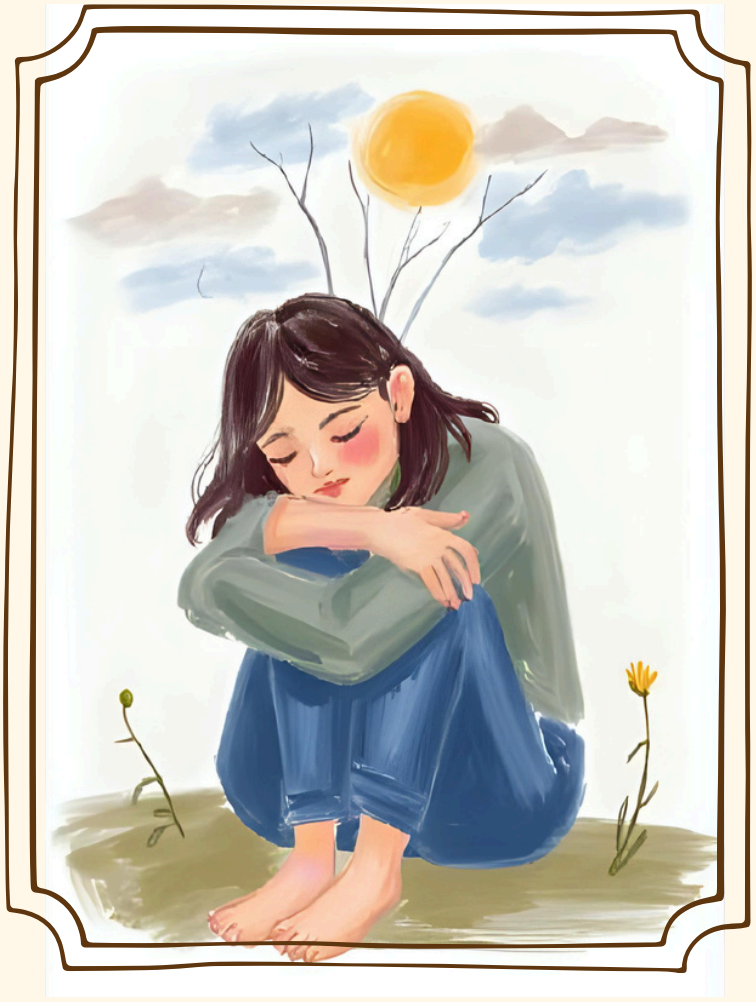
Anksiyete yaşayan birçok kişide ölüm korkusu öne çıkar. Ölüm düşüncesi zihinde tekrarlandıkça kaygı artar ve kişi kendini sürekli tehdit altındaymış gibi hissedebilir. Oysa ölüm, yaşamın doğal bir parçasıdır ve farklı bakış açılarıyla ele alındığında kaygıyı hafifletmek mümkündür.

Tarih boyunca düşünürler ve şairler, ölümü sadece son olarak değil, aynı zamanda bir dönüşüm olarak da tanımlamışlardır.

Mevlânâ: "Ölümden korkma. Eğer sevgilinle buluşma anıysa, o zaman vuslat gecesidir."

Bu bakış açısı, ölüm korkusunu hafifletmeye yardımcı olur; çünkü korkunun kaynağı çoğu zaman zihinsel abartılar ve belirsizliktir. Ölümü yok oluş değil, hayatın akışında bir geçiş olarak görebilmek kaygıyı azaltabilir.

"Ölüm korkusunu yönetmek, yaşamın anlamını daha güçlü hissetmemize yardımcı olur."



Sonuç

Kaygı, insan doğasının bir parçasıdır. Azı koruyucu, fazlası yıpratıcıdır. Anksiyete ile baş etmenin en etkili yolu, erken dönemde profesyonel destek almak ve günlük yaşamda kaygıyı besleyen düşünce kalıplarını dönüştürmektir.

Doğru yöntemlerle anksiyete yönetilebilir ve yaşam kalitesi artırılabilir.

Geleceğe Fısıltı

Sevgili Okur,
Bazen öyle anlar gelir ki, omuzlarımızdaki görünmez yükler ağırlaşır, yarına dair ışık sönükleşir. İşte tam da o zamanlarda, kendimize uzaktan bir el sallamak iyi gelir... Hem bugünkü hâlimize şefkatle bakmak, hem de yarınki hâlimize umutla seslenmek için.

Bu etkinlikte, bugünkü sen ile tam 1 yıl sonraki sen arasında görünmez bir köprü kuracağız.
Kendi duygularını, düşüncelerini ve dileklerini kağıda dökerek hem şimdini daha derinden anlayacak hem de geleceğin için küçük ama anlamlı bir pusula çizeceksin.

Belki bugün yorgun, belki kafası karışık, belki de umut dolu bir hâlini yazacaksın... Ve bir yıl sonra o mektubu okuduğunda, hangi yollardan geçtiğini, hangi yükleri bıraktığını ve neleri başardığını hatırlayacaksın.

Çünkü bazen yeniden başlamak, sadece geleceğe fısıldadığın o cümlede saklıdır.

Kendine Dost Gibi Seslen

Mektubuna, uzun zamandır görmediğin bir arkadaşına yazıyormuş gibi başla. "Sevgili [Adın]" diyerek o sıcak bağı kur.

Bugünkü Sen'i Anlat

Şu anda neler hissediyorsun? İçinde hangi duygular dolaşıyor? Belki yorgunsun, belki umutlu... Belki de ikisi birden.
Örnek: "Şu sıralar içindeki ışığın biraz azaldığını hissediyorsun ama biliyorsun, bu hep böyle kalmayacak."

Bir Yıl Sonraki Sen'i Hayal Et

Kendini bir yıl sonra nerede, nasıl görmek istersin? Hangi duygularla yaşamış olmak seni mutlu ederdi?
Örnek: "Umarım bu satırları okuduğunda, kalbin daha hafif ve yüzün daha çok gülüyordur."

Küçük, Şefkatli Hatırlatmalar Ekle

Gelecekteki kendine neler söylemek istersin? Sevdiğin şeyleri yapmayı, kendini ihmal etmemeyi, dinlenmeyi unutma gibi...
Örnek: "Dinlenmek tembellik değil, ruhunun nefes almasıdır."

Tarih Koy ve Sakla

Bugünün tarihini yaz. Bitirdiğinde zarfa koy, üzerine "Açma tarihi: [Tarih]" yaz ve sakla.

“Yorgun Zihinler, Dikkati Kaybolmuş Çocuklar”

Çocuklarda yoğun uyaran yorgunluğunu anlamak ve iyileştirmek



Modern çağın hızına ayak uydurmaya çalışırken, hem yetişkinler hem de çocuklar için zihinsel ve duygusal yorgunluk kaçınılmaz bir gerçek haline gelmiştir. Özellikle çocuklar, yaşadıkları yoğun uyaran akışı karşısında duygusal olarak aşırı yüklenerek, bunun belirtilerini beklenmedik değişikliklerle çeşitli davranışlarla ifade edebilirler. Çocuklar, okuldaki ve okul dışı yoğun ders-etkinlik programları, ekran başında geçirilen zaman ve sosyal beklentiler gibi faktörlerle “yoğun uyaran yorgunluğu” yaşayabiliyor.



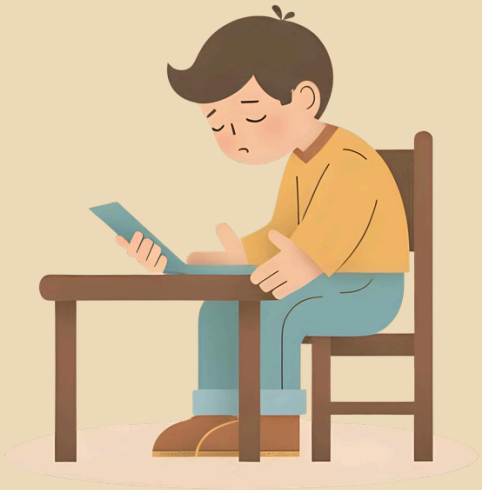
Bu durum, onların zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyen "görünmez bir salgın" olarak nitelendirilebilir. Çocukların gelişmekte olan beyinleri, erişkinlere kıyasla uyarana ve strese karşı çok daha düşük bir eşiğe sahiptir, bu da onları aşırı uyarılmaya karşı daha savunmasız hale getirir. Peki, "yoğun uyaran yorgunluğu" nedir, çocuklar bunu nasıl ifade eder ve biz ebeveynler olarak onlara nasıl destek olabiliriz? . Bu yazımızda, çocuklardaki "yoğun uyaran yorgunluğu"nun nedenlerini, belirtilerini ve aile içinde uygulanabilecek şifalandırıcı yaklaşımları ele alacağız.

Çocuklarda "Yoğun Uyaran Yorgunluğu"

Çocuklarda "Yoğun Uyaran Yorgunluğu" sonucu aşırı uyarılma, çocukların başa çıkabileceğinden daha fazla deneyim, duyu, gürültü ve aktiviteyle bunaldıklarında ortaya çıkar. Bu durum, çocuğun çevresindeki uyaranların yoğunluğundan kaynaklanır ve birkaç ana başlık altında toplanabilir:

Akademik ve Okul Baskısı: Okullardaki artan baskı, standartlaştırılmış testler, notlandırma ve sıralamalar, çocukların üzerindeki yükü artırmaktadır. Eskiden oyun odaklı olan ilkokul, şimdi notlar ve testlerle dolu bir dünyaya dönüşmüştür. Öğrencilere daha yüksek beklentiler yüklenirken, oyun zamanları azalmakta ve ödev yükü artmaktadır. İlköğretim ve lise sonundaki geçiş sınavları ve sınavlara atfedilen büyük önem ise ayrıca bir baskı oluşturmaktadır.





Ekran ve Dijital Ortam: Teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocuklar, aşırı bilgi ve uyarıcı bombardımanına maruz kalmaktadır. Aşırı ekran maruziyeti, özellikle küçük çocuklarda aşırı uyarılmaya yol açabilir ve gelişimi yavaşlatabilir. Ekran başında geçirilen zaman ne kadar sakin görünse de, çocuğun beyni için uyarıcıdır ve sürekli kullanım aşırı uyarılmaya yol açar. Ekranların yoğun kullanımı, beynin ödül sistemini duyarsızlaştırarak sıradan hayatı daha sıkıcı hale getirebilir. Sosyal medya ise özellikle ergenler için nörolojik aşırı yüklenme, gerçek dışı kıyaslamalar sonucu yetersiz benlik saygısı ve siber zorbalık gibi zararlı etkilere sahiptir.

Sosyal Baskı ve Hızlı Yaşam Ritmi: Modern yaşamın hızı, molaların azlığı ve sürekli karar verme ihtiyacı, odaklanma sorunlarını tetikler. Çocuklar da bu koşturmacanın içinde sürekli çevrimiçi olma, mesajlaşma ve sosyal medya kullanma baskısı yaşarlar. Çocuklar, yetişkinlerden daha düşük bir uyaran eşiğine sahip olduklarından, günlük hayatın artan hızı, azalan boş zaman ve karmaşık tercihler onları kolayca aşırı uyarabilir. Aile gezileri, doğum günü partileri veya okul sonrası aktiviteler gibi yoğun sosyal etkinlikler bile yenidoğanlarda, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda aşırı uyarılmaya neden olabilir. Kronik stresin, beyin gelişimleri devam ettiği için çocukları orantısız bir şekilde etkilediği de unutulmamalıdır.



Davranışlarla Yorgunluğu İfade Etme: İnatçılık, İçe Çekilme, Sinirlilik

Genel Belirtiler: Sinirlilik, duygusal rahatsızlık, agresif patlamalar, yorgunluk, zihin bulanıklığı, odak kaybı veya "boş bakışlar" görülebilir. Çocuklar "bitkin", "alıngan" veya "kavgacı" olabilirler.





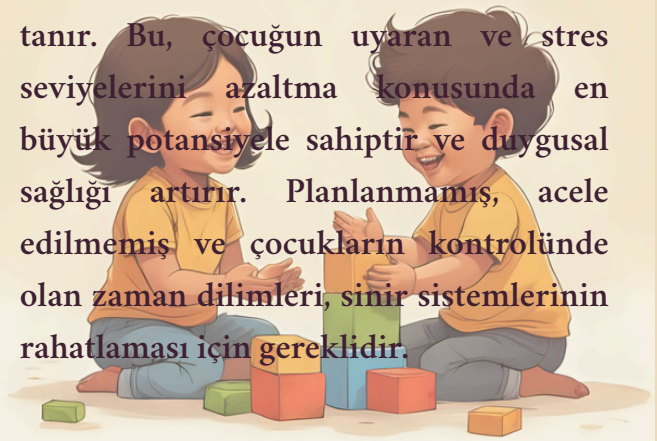
Bebekler:Aşırı uyarılmış bebekler huzursuz veya yorgun olabilir, başlarını çevirebilir, ani hareketler yapabilir, yumruklarını sıkabilir, kollarını sallayabilir veya tekme atabilir, özellikle uzun süreli aşırı uyarılmada ağlayabilirler.

Yürümeye Başlamış ve Okul Öncesi Çocuklar: Yorgun, sinirli, üzgün görünebilir, öfke nöbetleri geçirebilir, duygularını kelimelerle ifade edemeyebilir, ağlayarak yere kapanabilir, yaptıkları işi bırakmak isteyebilir veya emniyet kemerini takmak gibi basit komutları reddedebilirler.

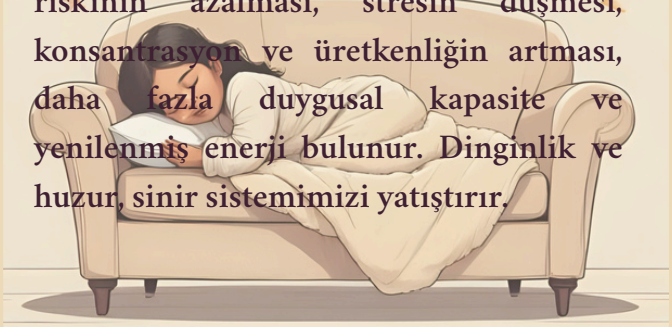
Okul Çağı Çocukları: Sinirli veya yorgun olabilir, normalden daha sakar olabilir (bir şeyleri düşürmek veya dökmek gibi), ebeveyne daha yapışık olabilir veya normalden daha fazla dikkat isteyebilir, kolayca sıkılabilir, yemek konusunda sorun çıkarabilir, yardım isteklerine daha az işbirliği yapabilir veya ödev gibi sorumluluklarında normalden daha fazla yardım isteyebilirler.

Daha Derin İfadeler: Aşırı uyarılmış bir çocuk, içsel utanç veya sorgulama yaşayabilir, bu da alt ıslatma, yemekle ilgilikontrol sorunları, küçük sebepler yüzünden sürekli ağlama, fiziksel saldırganlık veya saatlerce odasına kapanma gibi davranışsal gerilemelere yol açabilir.
Ergenlik dönemindeki çocuklar ise artan ruh hali değişimleri, öfke patlamaları ve ekranlar ardına ya da odalarına sık sık çekilme eğilimi gösterebilir. Bu davranışlar genellikle bir başkaldırı olarak algılansa da, aslında çocuğun zorlandığının bir göstergesidir.

Serbest Oyunun Gücü: Serbest oyun, çocuğun oyunu kendisinin başlatmasına ve koşullarını belirlemesine olanak tanır. Bu, çocuğun uyaran ve stres seviyelerini azaltma konusunda en büyük potansiyele sahiptir ve duygusal sağlığı artırır. Planlanmamış, acele edilmemiş ve çocukların kontrolünde olan zaman dilimleri, sinir sistemlerinin rahatlaması için gereklidir.



Dinlenmenin Faydaları: Dinlenmek, gücü geri kazanmak için hareketi veya çalışmayı bırakmaktır. Dinlenmenin faydaları arasında daha güçlü bir bağışıklık sistemi, ciddi sağlık sorunları riskinin azalması, stresin düşmesi, konsantrasyon ve üretkenliğin artması, daha fazla duygusal kapasite ve yenilenmiş enerji bulunur. Dinginlik ve huzur, sinir sistemimizi yatıştırır.



Yavaşlamanın Önemi: Yavaşlamak, yaşamın hızı yerine ruhumuzun hızına dönmemizi sağlar. Bu çocuğumuzla birlikte ana odaklanarak an içinde şimdi ve burada kalabilmeyi, an içeirisindeki güzelliklerin, beş duyumuzla algıladıklarımızın farkına varabilmeyi içerir.



Neşenin Rolü: Neşe, çocuklar ve yetişkinler için temel bir insan ihtiyacıdır. Sinir sistemimizin güvende ve dinlenmiş hissettiğinin bir işaretidir. Kahkaha ya da kıkırdama içeren neşeli anlar, çocuklarla ilişkisel bağları derinleştirir ve zorlayıcı anları aşmak için duygusal rezervlerimizi doldurur.



Rutinlerde Yer Açılan "Boş Zaman"ın Şifası

Boş zaman, özellikle serbest oyun, çocuğun duygusal sağlığı ve gelişimi için temeldir. Çocuğun sinir sisteminin rahatlamasına ve gün içindeki uyaranları işlemlemesine yardımcı olur.



Ebeveynlere Öneriler: Duygusal Yorgun Çocukla Temas Rehberi

- Duyguları Tanıyın ve Onaylayın
- Çocuğunuzun sinirlilik, inatçılık ya da geri çekilme gibi davranışlarının altında aşırı uyarılmışlık olabilir.
- Ona "Sanırım şu an çok bunaldın" gibi ifadelerle yaklaşmak, duygularını kelimelere dökmesine yardımcı olur.
- Kendi Sakinliğinizi Koruyun
- Yorgun ya da stresli olduğunuzda çocuğunuzla eş düzenleme kurmak zorlaşır.
- Kendinize de mola verin, mükemmeliyetçiliği bırakın ve şefkatli olun.
- Boş Zamana Alan Açın
- Çocuğunuzun günlük rutininde acele edilmeden oynayabileceği, kendi kontrolünde zamanlar olsun.
- Plansız oyunlar, dinlenme kadar iyileştiricidir.
- Sağlıklı Sınırlar ve Düzen
- Uyku, beslenme ve fiziksel aktivite düzeni, çocuğun aşırı uyarılma eşiğini doğrudan etkiler.
- Fazla aktivite yüklemek yerine bir-iki ilgi alanına yönlendirin.
- Ekran Süresini Yönetin
- Yaşa uygun sınırlamalar koyun.
- Şiddet içerikli medya ya da erken yaşta sosyal medya kullanımı duygusal yükü artırır.
- Ev Ortamını Basitleştirin
- Çok fazla oyuncak ve görsel dağınıklık çocukların zihinsel yükünü artırır.
- Oyuncak rotasyonu, loş ışık ve sakinleştirici köşeler işe yarar.
- Sakinleştirici Aktiviteler Uygulayın
- Küçükler için resim yapmak, ılık banyo; büyükler için yürüyüş, müzik dinlemek veya sıcak duş iyi gelir.
- Birlikte nefes egzersizleri de öğrenebilirsiniz.
- Sessiz ve Sakin Temas Kurun
- Çocuğunuza sarılmak, yanında sessizce oturmak veya sadece varlığınızı hissettirmek…
- Bunlar sinir sistemini yatıştıran güçlü yöntemlerdir.
- Bağlantıyı Güçlendirin
- Telefonu kenara bırakıp sadece onunla ilgilendiğiniz anlar yaratın.
- Bu, çocuğunuza değerli olduğunu hissettirir.
- Hataları Onarın
- Öfkeyle tepki verdiyseniz sonradan özür dileyin.
- Bu, hem bağı güçlendirir hem de çocuğunuza sağlıklı ilişki modelini öğretir.



Uzm. Dr. Saliha Kılınç
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

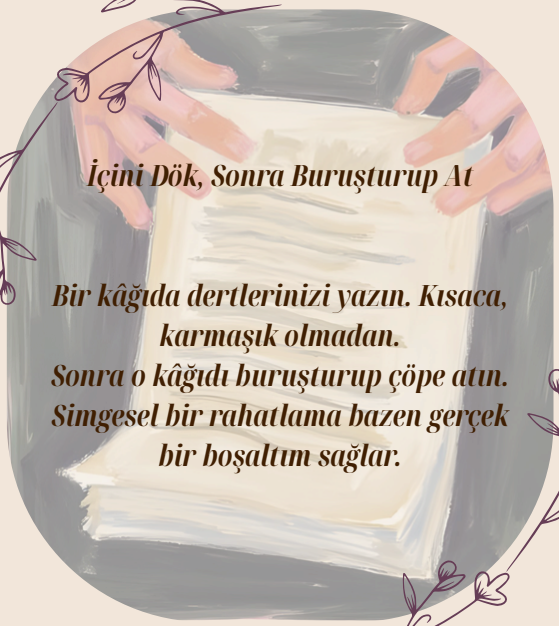
Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

Yavaşla, Yoruldun... Kendini Toparlamak İçin 4 Psikolojik Alışkanlık

Bazen kendini sadece "yorgun" hissedersin. Ne tam anlamıyla tükenmiş, ne de güçlü... Ama bir şeylerin eksik olduğunu bilirsin. Belki de çok düşündüğün, çok koşturduğun, çok sustuğun bir dönemin ardından geldin bu satırlara.

Duygusal yorgunluk her zaman büyük bir çöküşle gelmez. Bazen sadece daha az gülersin. Daha az anlatırsın. Daha az istersin. Ama iyi haber şu: toparlanmak da büyük adımlarla olmak zorunda değil. Birlikte "küçük" ama iyi gelen birkaç alışkanlığa bakalım mı?

İyileşmek durmaya da ihtiyaç duyar



İçini Dök, Sonra Buruşturup At

Bir kâğıda dertlerinizi yazın. Kısaca, karmaşık olmadan.
Sonra o kâğıdı buruşturup çöpe atın. Simgesel bir rahatlama bazen gerçek bir boşaltım sağlar.



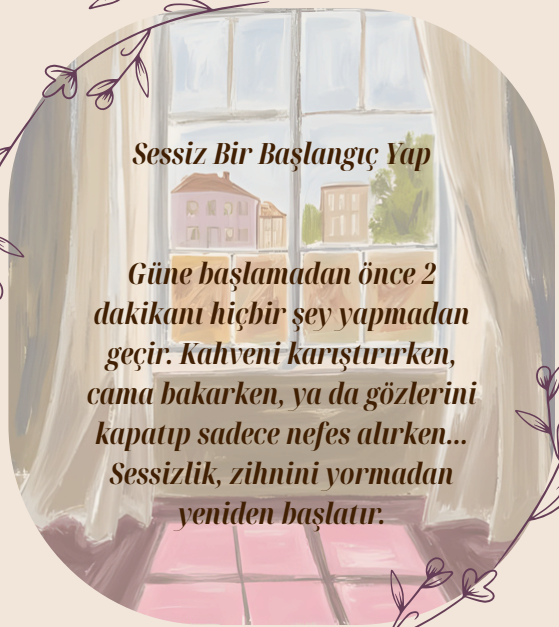
Birine Sessizce Yakınlık Kur

Bazen konuşmak zor gelir. Ama yanına oturmak, bir kahve yapmak ya da ortak bir şarkı dinlemek bile duygusal bağı onarabilir. Sessiz ama güçlü temaslar yarat.



Kısa Yürüyüş, Uzun Etki

Telefonu evde bırak, sadece 10 dakikalık bir yürüyüş yap. Bedenin hareket ettikçe zihnin de toparlanır. Özellikle öğle aralarında ya da akşamüstü çok işe yarar.



Sessiz Bir Başlangıç Yap

Güne başlamadan önce 2 dakikanı hiçbir şey yapmadan geçir. Kahveni karıştırırken, cama bakarken, ya da gözlerini kapatıp sadece nefes alırken... Sessizlik, zihnini yormadan yeniden başlatır.

"Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

The Hours – Sessiz Yorgunluk



"Bazen sessizlik, en yüksek çığlıktır."

Stephen Daldry'nin The Hours filmi, üç kadının farklı dönemlerde geçen ama aynı duyguda buluşan hikâyesini anlatıyor: içsel yalnızlık, görünmeyen depresyon ve sessiz tükenmişlik.

Clarissa Vaughan
Günümüzde, başkalarının ihtiyaçlarıyla var olmaya çalışan ama içinde gizli bir boşluk taşıyan bir kadın.

Virginia Woolf
1920'lerde, yazmaya tutunan ama içeride parçalanan bir yazar.

Laura Brown
1950'lerde, "kusursuz" hayatın içinde kendine ait olmayan bir yaşamı sürdüren bir anne.

Bu üç kadını birleştiren şey, kelimelere dökülemeyen bir yorgunluk. Film, çığlık atmayan ama derinden hissedilen depresyonu; yüz ifadelerinde, fazladan yapılan hazırlıklarda, "iyiyim" deme çabasında gösteriyor.



Duygusal yorgunluk bazen gürültüyle değil, sessizlikle gelir. The Hours, bize şunu hatırlatıyor: İyileşme, bazen devam etmek değil; yeniden tanımlamaktır.

İzlerken Kendinize Sorun



Hayatımın hangi alanında "iyiymiş" gibi davranıyorum?



Sessizlik benim için huzur mu, yoksa söyleyemediklerimin ağırlığı mı?



Yeniden başlamak istesem, ilk olarak neyi bırakmam gerekir?

Cevaplarınızı küçük bir deftere not edin. Filmin sonunda başa dönüp tekrar okuyun — farkı göreceksiniz.

Bizden Biri

“İçsel Yorgunlukla Gelen Kaçınma: Genç Bir Kadının Sessizliği”

“Artık Normal Hissedemiyorum”

Not: Bu yazı, kurgu bir danışan üzerinden hazırlanmıştır. Gerçek bir vakayı yansıtmaz; ancak terapi odasında sıkça karşılaşılan temaları ve süreci profesyonel bir dille örneklemeyi amaçlar.

Elif, 28 yaşında, özel sektörde çalışan bir mühendis. Son altı aydır işine gitmek dışında neredeyse hiçbir şey yapmıyor. Arkadaş davetlerini geri çeviriyor, ailesiyle bile kısa konuşuyor. “Yorgunum” diyor, ama bu yorgunluk uyumakla geçmiyor.



Sessizce Gelen Tükenme

Elif’in hikâyesi, aslında “küçük” görünen ama üst üste biriken şeylerle başlamış:
İşte sürekli ertelenen izinler
Mesai sonrası gelen e-postalar
Sosyal medyada herkesin “daha üretken” görünmesi
Kendine ayırdığı zamanın giderek azalması

Başta sadece biraz gergin hissetti. Sonra motivasyonu düştü. Ve bir sabah, ofise gitmeden önce mutfakta oturup boş duvara baktığını fark etti.
“Hiçbir şey hissetmiyorum” dediğinde, korktuğunu hissetti.



Seans Sürecinden Bir Kesit

Terapiye başladığında, "Benim sorunum yok, sadece tembelim galiba" diyordu.

Oysa ilk haftalarda ortaya çıkan tablo şuydu: Elif, uzun süredir duygusal yorgunluk yaşıyordu.

Başarı odaklı bir ailede büyümüştü

Dinlenmek, onun için suçlulukla eş anlamlıydı

Hislerini ifade etmeyi "yük olmak" olarak görüyordu

Bir seansta şu soru soruldu:

"Sana 'yeterince iyisin' diyen biri hayatında oldu mu?"

Uzun bir sessizlikten sonra gözleri dolarak, "Sanırım hayır" dedi.

İlerleme Adımları

"Yapılacaklar" listesinden "Keyif" listesini ayırmak

Haftada bir, sonuç baskısı olmayan yaratıcı bir uğraş eklemek

Duygularını yazmak ve isimlendirmek

Her gün 5 dakika, hiçbir şey yapmadan oturmak (suçluluk hissetse bile)



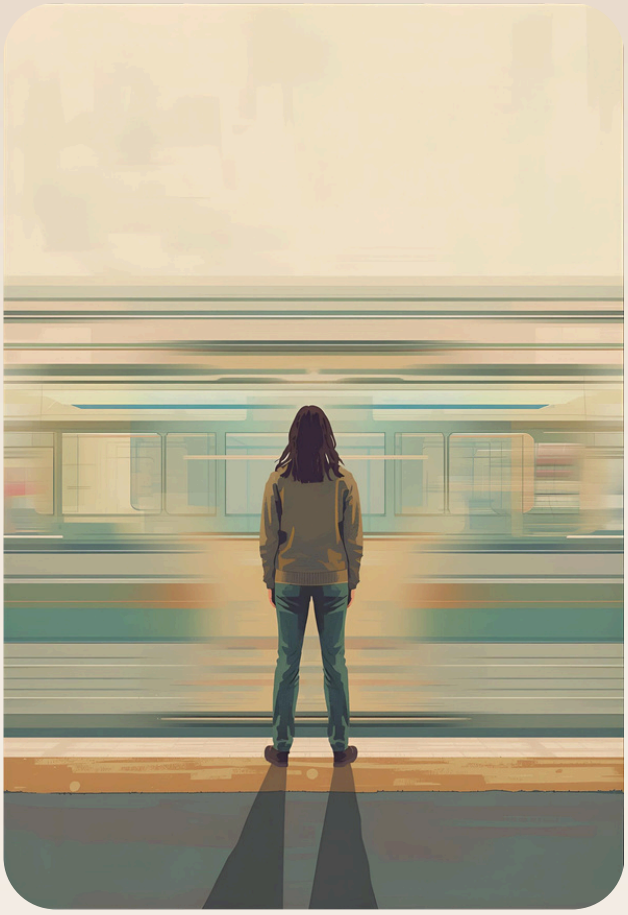
Şimdi...

Elif hâlâ iş temposunu değiştirmiş değil, ama artık sinyalleri fark ediyor.

"Yorgun hissettiğimde kendime kızmıyorum. Çünkü bu, tembellik değil; bedenimin ve zihnimin yardım çağrısı."

“Yavaşlıkta iyileşmek: Ruhun Sessizce Toparlanması”

Her şey sanki hızlanmış gibi... Sabah alarmla başlayan günler, dersler, sınavlar, gelecek kaygısı, aileyle geçirilen zaman, arkadaşlarla buluşmalar...



Hepsi bir araya geldiğinde kendimizi sürekli bir yerlere yetişmeye çalışırken buluyoruz. Sanki hayat bir koşu bandına dönüşmüş; adımlarımız gittikçe hızlanırken içimizdeki yorgunluk da bi o kadar artıyor. Tüm bu hızın içinde ben neredeyim ve nereye yetişmeye çalışıyorum soruları ile baş başa kalıyoruz. Beden olarak ilerliyoruz ama ruhumuz bize yetişememiş, geride kalmış gibi hissediyoruz. Tam bu noktada anlıyoruz ki aslında ihtiyacımız olan şey hızlıca koşmak değil, biraz durmak. Durmak, sandığımız gibi geride kalmak değil; aksine kendimize yetişebilmenin tek yolu.

Nefesimizin sesini duyabilmek, attığımız adımı fark etmek, rüzgarı yüzümüzde hissetmek. Bu eylemlerin hepsi biraz da olsa bizi o koşuşturmacadan çıkarır ve olduğumuz ana odaklanmayı sağlar.

Aslında bu hızlı akış sadece zihnimizi değil, bedenimizi de etkiler. Günlük telaş içinde fark etmeden sürekli sempatik sinir sistemimizi çalıştırıyoruz.

Sempatik sinir sistemimiz vücudumuzun alarm düğmesi gibidir. Tehlike ya da yoğun stres anında devreye girer ve kalbi hızlandırır, kasları kasar ve zihnimizi sürekli uyarılara maruz bırakır. Bu sistemin aktif olması kısa sürede işimize yarasa da uzun vadede vücudumuzu yorar. Çünkü bedenin en temel isteği homeostazı, dengeyi, korumaktır.

İşte bu yüzden yavaşlamak sadece ruhumuzu değil, fizyolojimizi de onarır. Zihnimizi sakinleştirdiğimizde bedenimize de dinlenme ve toparlanma fırsatı vermiş oluruz.



Peki, bu dengeyi nasıl sağlayabiliriz? Hem hayatın o koşuşturmacasında yaşarken hem de durma anları nasıl oluşturabiliriz?

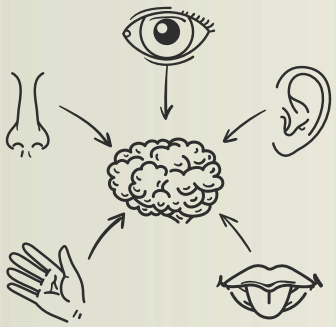
Hayatımızı tamamen durdurmak mümkün değil; gitmemiz gereken bir okul, bitirmemiz gereken bir proje, geçindirmemiz gereken bir ailemiz var. Bunlar hep vardı ve hep var olacaklar. Bu yüzden hayatı durdurmak yerine küçük anlarda yavaşlamayı öğreneceğiz.

Burada nefes egzersizleri ve meditasyonlar devreye giriyor. Derin ve kontrollü bir nefes parasempatik sinir sistemimizi harekete geçirerek kalbi yatıştırıyor, kasları gevşetiyor ve zihni sakinleştiriyor.

Meditasyon ise sürekli ordan oraya koşan zihnimizi tek bir anda toplayıp zihni yatıştırıyor. Bu pratikler çok basit gözükebilir ancak tıpkı uyku gibi bedenimizi ve zihnimizi bir onarım sürecine sürükler. Nasıl ki uykuda beynimiz hatıraları düzenler, toksinleri temizlerse bu kısa duraklama anlarında da biz yavaşlamaya izin verdiğimizde ruhumuzun ve bedenimizin kendini onarması için alan açarız.



Sonuç olarak durmak, geride kalmak değil aksine hayatın ritmine ayak uydurmaktır. Sen de bu ay kendine küçük durma anları ayır, zihninde ve bedeninde açılan ferahlığı hisset.



5 duyu oyunu

Çok sıkıştığını veya düşüncelerden çıkamadığını düşündüğünde eline bir kalem al. Ve 5 duyun ile çevrende gördüklerini eşleştir. Örneğin gördüğün bir nesneyi, burnuna gelen bir kokuyu, sesini duyduğun müziği, teninde hissettiğin rüzgarı not al. Bunları düşünmek zihnini o karmaşadan çıkarıp içinde olduğun anı fark etmeni ve o anda durmanı sağlayacaktır. Ve fark ettiğin an karmaşadan biraz olsun arınmış bir zihne sahip olduğunu göreceksin.



Nefes egzersizi(4-7-8 tekniği)

4 saniye boyunca derin bir nefes al. Aldığın nefesi 7 saniye içinde tut. 8 saniyede nefesini ağzından ver. Bunu 4 kez olacak şekilde tekrarladığında parasempatik sinir sistemin aktive olur ve kalbini yavaşlatır, kaslarını gevşetir ve zihnine bir sakinlik getirir.

Semra Günay

“Hocam, Sonuç Ne?” Testi

“Yarım Kalan Tren”

Bir sonbahar akşamı, tek başına eski bir tren garındasın. Hava hafif puslu, peronda neredeyse kimse yok. Bir anons duyuluyor: “Kalkışa son beş dakika...”

Önünde üç tren var. Hangisine bineceksin?



Tren 1: Parlak ışıklarla aydınlatılmış,camlarından kahkahalar gelen bir tren. İçeride sıcak bir kalabalık var.



Tren 2: Sessiz, loş ışıklı, boş koltuklu bir tren. Camdan dışarı bakınca sadece karanlık görüyorsun.



Tren 3: Sade ve düzenli görünüyor. İçeride birkaç kişi kitap okuyor, kimse yüksek sesle konuşmuyor.

İçeri girdin...

Koltuğuna oturduğunda yanına biri geliyor. Bu kişi kim?

A) Çok sevdiğin biri
B) Uzun zamandır görmediğin biri
C) Hiç tanımadığın ama huzur veren biri

Yolculuk başlıyor... Tren yavaşça hareket ediyor. Pencerenin dışında ne görüyorsun?



A) Güneşin batışı



B) Yağmur damlaları



C) Boş, sisli tarlalar

Ve Cevaplar...

Seçtiğin tren, duygusal yorgunlukla nasıl başa çıktığını gösterir:

Tren 1: Sosyal bağlar ve neşeli ortamlar sana iyi geliyor. Ancak bazen kendi yorgunluğunu gürültünün içinde saklıyorsun.

Tren 2: Yalnızlık senin için bir kaçış ve toparlanma alanı. Ama uzun süre içine çekilmek, toparlanmak yerine daha çok yorgun hissetmene neden olabilir.

Tren 3: Düzen, sakinlik ve kontrollü ortamlar seni dinlendiriyor. Ancak fazla kontrol, spontan iyileşme anlarını engelleyebilir.

Yanına gelen kişi, duygusal enerjini nereden aldığını simgeler:

A) Sevgi ve güven bağlarından.

B) Geçmişten gelen çözülmemiş duygulardan

.

C) Yeni başlangıçlardan ve bilinmezlikten.

Pencereden gördüğün manzara, şu anki ruh halinin yansımasıdır

A) Umutlu ve toparlanmaya hazır.

B) Duygularını boşaltma ihtiyacında.

C) Belirsizlik ve duraklama döneminde.

Kaygı Atölyemizden Kareler





Sanat Terapisi



Güvenli Alan alıştırması



DramaEtkinliği



Duygu Kalkanı



Bedenimde Neler Oluyor?



Kaygı Bebekleri

EKİM 2025 - ETKİNLİK TAKVİMİ

SEMİNER
Yorgun Zihin, Gergin Çocuk:
Çocuklarda Yoğun Uyaran Yorgunluğu

🗣️ Uzman Psikiyatrist Eşliğinde
💻 Online – İnstagram üzerinden
🕑 Tarih & Saat: 15.10.2025 21.00

Günümüz çocukları, okul baskısı, ekranların sürekli uyaranları ve hızlı yaşam temposu arasında görünmez bir yorgunlukla karşı karşıya kalıyor. Bu durum, onların gelişen beyinlerini ve duygusal dünyalarını zorlayarak sinirlilik, inatçılık, içe kapanma ya da dikkat dağınıklığı gibi davranışlarla kendini gösterebiliyor.
Bu webinarda, çocuklarda yoğun uyaran yorgunluğunun nasıl ortaya çıktığını, hangi işaretlere dikkat edilmesi gerektiğini ve ailelerin bu süreçte çocuklarına nasıl destek olabileceğini ele alacağız.

ÇOCUK ve EBEVEYN ATÖLYESİ

Burası Benim Alanım: Çocuklara Mahremiyet ve Zorbalığa Karşı Dayanıklılık
Yaş Grubu: 8–12 yaş

📍 Yüz yüze — Empatik Atölye Alanı
🕑 Tarih & Saat:26.10.2025
13.00-15.30

Çocuklar bazen “hayır” demekte, kendi sınırlarını ifade etmekte ya da zorbalığa karşı durmakta zorlanabilir. Bu atölye, onlara yalnızca korunmayı değil; kendine güvenmeyi, sesini duyurmayı ve ilişkilerde sağlıklı mesafe kurmayı öğretiyor. Eğlenceli etkinlikler eşliğinde çocuklar, hem kendi alanlarını sahiplenmeyi hem de başkalarının alanına saygı göstermeyi öğreniyor.

📬 Kayıt & Bilgi için:
📞 0 542 11[illegible]6
📲 Instagram: @empatienstitu

EKİM

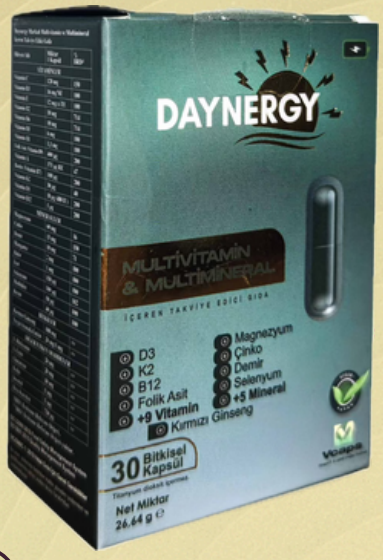
2025

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 Empati Seminer	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 Empati Atölye
27	28	29	30	31		

"Bazen yorgunluk, yeniden başlayabilmek için ruhun verdiği moladır."

EMPATİK SOHBETLER DERGİSİ

EMPATIK SOHBETLER



DAYNERGY

Zihin,Enerji ve Bağışıklık Tek kapsülde



COGNİDAY

Zihninin Gücünü Keşfet Beyninizi Geliştirmek İçin tasarlandı

Her sonun yeni bir başangıç olmasını umarak bu yolculukta bize eşlik ettiğiniz için

TEŞEKKÜR EDERİZ

BirSonraki Sayımızda Görüşmek Üzere...