EMPATİ PSİKİYATRİ VE PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ

Şubat / Mart 2026
Sayı No:05

# EMPATİK SOHBETLER

## YAVAŞLA HENÜZ GEÇ KALMADIN



Akıllı Telefonların Akıllı Kullanımı

Hiçbir Şey Yapamama Hali: Beynin Sessiz Direnişi

Çocuklukta Beklentiler, Hedefler Doğru Kurgulanmış Hayat Yolu ve İçsel Motivasyon

Hayatın Ortasında Kaybolmak: Yetişkinlikte Anlamı Yeniden Bulmak

**"Yavaşlamak, vazgeçmek değil; yeniden güç toplamaktır."**

# İÇİNDEKİLER


1 Katkıda Bulunanlar

2 Editörlerden

3 Hüseyin Günay'dan Notlar

4 Hayatın Ortasında Kaybolmak: Yetişkinlikte Anlamı Yeniden Bulmak

6 Bir Günlüğüne Başka Bir Hayatta

7 Hiçbir Şey Yapamama Hali: Beynin Sessiz Direnişi

9 Akıllı Telefonların Akıllı Kullanımı

13 Kendine Dönmek İçin Küçük Bir Durak

14 Çocuklukta Beklentiler, Hedefler Doğru Kurgulanmış Hayat Yolu ve İçsel Motivasyon

16 Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

17 Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz

18 "Durmak, Kaybolmak ve Yeniden Başlamak Üzerine"

19 "Hocam, Sonuç Ne?" Testi

20 Ocak / Şubat 2026 – Etkinlik Takvimi

22 Atölyemizden Kareler

23 Fermuar Kapanmıyorsa: Hafifleme Zamanı

24 Hayat Bir Tren Garı Gibi

25 Hayatla Yeniden Temas Etmek İçin Küçük Bir Deneme

**Şubat / Mart 2026** **Sayı No:05**

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

# KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. Turan Uslu
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı

Uzm. Dr. Gökçen GÜVEN
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Doç. Dr. Hüseyin GÜNAY
Psikiyatrist

Tülay İRFANOĞLU
Uzm. Kl. Psk.

Erva GÜL
Psikolog

Melike GÜMÜŞ
Psikolog

## EDITÖRLER

Psk.Erva Gül

Psk. Melike Gümüş

# Editör'den

*Sevgili okur,*

Yeni bir yılın başındayız... ama belki içinden o coşku geçmiyor.
Belki defalarca "Bu kez farklı olacak" dedin ama yine aynı hisle uyandın.
Yapman gereken çok şey var; fakat hiçbirine başlamak gelmiyor içinden.
Ve belki de ilk kez, bunu değiştirmeye gücün yok gibi hissediyorsun.

Ama dur.
Belki de bu "hiçbir şey yapamama hâli" bir eksiklik değil, bir davettir.
Bedeninin, zihninin ve kalbinin fısıltısı: "Artık biraz yavaşla."
Belki bu kez hedef koymak değil, kendini duymak zamanı.
Belki bu kez plan yapmak değil, içinden ne geçtiğini fark etmek zamanı.

Bu ay seni üretkenliğin değil, varoluşun kıyısında karşılıyoruz.
Yorgunlukla, karmaşayla, kaybolmuşlukla... çünkü biliyoruz, orada da hayat var.
Kaybolmak, bazen yeniden bulmanın ilk adımıdır.
Ve durmak, ilerlemenin sessiz biçimidir.

Empatik Sohbetler'in bu sayısı, seni yeniden şekillendirmeye değil, kendine dokunmaya davet ediyor.
Kendini onarmaya çalışmadan, sadece fark etmeye...
Çünkü bazen en güzel başlangıç, hiçbir şeye yetişmeye çalışmadan başlar.

Keyifli okumalar...

*Sevgiyle*

*Psikolog Erva Gül & Psikolog Melike Gümüş*

# Doç.Dr.Hüseyin Günay'dan Notlar

Yeni yıl, takvimde yalnızca bir ayın değişmesi değildir.
Çoğu insan için durup bakma; geriye ve ileriye aynı anda bakabilme zamanıdır.
Bu sayı, tam da bu durak noktasından sesleniyor.

Bir yanda hiçbir şey yapamama hali...
Diğer yanda hayatın ortasında kaybolmuş olma hissi...
Ve bir başka yerde, çocuklarla umut ve hedefler üzerine kurulan kırılgan ama güçlü konuşmalar...

Aslında hepsi aynı soruya temas ediyor:
"Şu anda neredeyim ve buradan nereye gidebilirim?"

Bu sayının ilk yazısı, modern hayatın en sık yanlış anlaşılan deneyimlerinden biriyle başlıyor:
Hiçbir şey yapamama hali.

Çoğu zaman tembellik ya da isteksizlik olarak etiketlenen bu durumun, aslında beynin kendini koruma ve yenileme çabası olabileceğini hatırlatıyor.
Bazen durmak, bir geri adım değil; toparlanmak için verilen sessiz bir moladır.
Bu yazı, kendini suçlamadan durabilmenin mümkün olup olmadığını sorguluyor.

İkinci yazı ise yetişkinliğin ortasında beliren derin bir soruya uzanıyor:
"Hayatın anlamı nerede kayboldu?"

İş, ilişkiler ve sorumluluklar arasında yolunu şaşırmış hissetmek; birçok yetişkinin ortak deneyimi.
Bu yazı, kaybolmuşluk hissini bir başarısızlık değil, anlamı yeniden inşa etmek için bir eşik olarak ele alıyor.
Çünkü bazen yön duygusu, tam da kaybolduğunu fark ettiğinde yeniden oluşur.

Sayının üçüncü yazısı bakışı geleceğe çeviriyor; ama bu kez çocuklarla birlikte:
Yeni başlangıçlar mümkün mü ve bunu çocuklara nasıl anlatabiliriz?

Umudu, hedefleri ve belirsizliği çocuklarla konuşurken; onlara hazır cevaplar vermek yerine birlikte düşünmenin ve duyguları adlandırmanın önemine odaklanıyor.
Bu yazı, yetişkinlerin kendi belirsizlikleriyle temas etmeden çocuklara umut anlatamayacağını hatırlatıyor.

Dördüncü yazı ise modern yaşamın görünmez bir yorgunluğuna odaklanıyor:
Sürekli bağlantıda olma haline.
Telefonlar, bildirimler ve ekranlar arasında geçen günlerin; farkında olmadan hem bedeni hem zihni nasıl yorduğunu ele alıyor.
Ama amaç teknolojiyi suçlamak değil; onunla daha dengeli bir ilişki kurmanın mümkün olup olmadığını sorgulamak.
Bazen durmayı öğrenmenin, bir ekranı kapatmakla başladığını hatırlatıyor.

Bu dört yazı, farklı yerlerden sesleniyor gibi görünse de ortak bir çizgide buluşuyor:
Durmak, kaybolmak, yeniden başlamak ve yavaşlamak.

Bu sayı; hızlanmayı değil fark etmeyi,Kesin cevapları değil dürüst soruları,Kendini zorlamayı değil kendine alan açmayı öneriyor.
Yeni bir yılın başında belki de en anlamlı başlangıç şudur:Olduğumuz yerde durup, kendimizi gerçekten duymak.
Keyifli okumalar.

# Hayatın Ortasında Kaybolmak: Yetişkinlikte Anlamı Yeniden Bulmak



Birçoğumuz hayatın herkes için tek bir anlamı olduğuna inanarak büyüdük: bulunacak, yakalanacak, "tamam" denilecek bir şey... Sanki bir gün doğru cevabı bulunca her şey yerine oturacak; içimizdeki boşluk dolacak ve akış kendiliğinden başlayacak sanıyoruz.

Ama yetişkinlik böyle işlemiyor.
Yetişkinlik, çoğumuz için "olmuş" görünen bir hayatın içinde, içten içe "olmamış" hissetmektir. Hayat bir şekilde yürür: işler, sorumluluklar, ilişkiler, planlar... Dışarıdan bakınca bir düzen vardır. İçerideyse sıkışmış hissederiz ve zihnimizde bir soru dolaşır: "Ben neredeyim?" Bu soru bazen korkutur ve kaybolmuş hissettirir. Oysa çoğu zaman kaybolmak değildir bu; gençliğin aceleciliğinden çıkıp; daha yavaş, daha seçici, daha derin bir hayata evrilme zamanıdır.

Çünkü değişen bizizdir ve çoğu zaman fark etmediğimiz şey şudur: Anlam da bizimle birlikte değişir.Bu fark ediş, romantik bir aydınlanma gibi gelmez genellikle. Daha çok bir iç sıkışması, bir sabırsızlık, bazen de tuhaf bir yorgunluk, kırgınlık, üzüntü gibi gelir. Sabah kalkarız, gün başlar; ama içten içe bir şey "yetişmiyor" gibi hissederiz. Sonra anlarız: Eksik olan şey aslında zaman değil, kendimizle temastır. Hayatın hızına yetişiyoruzdur ama içeride bir yerlere temas edemiyoruzdur. Tam bu noktada yaşamla ve kendimizle yeniden temas kurmayı öğrenmemiz gerekir.

Zihnimizin listeleriyle değil, bedenimizin ritmiyle; dış ölçütlerle değil, iç duyumla öğrenmeye başlamamız gerekir. Küçük ama gerçek yerlerden:
Bir kahvenin kokusu. Bir yürüyüşte fark ettiğimiz omuz gerginliği. Bir sohbette içimizin genişlemesi ya da daralması. "Bana iyi geliyor" dediğimiz bir şeyin, uzun zaman sonra ilk kez netleşmesi.

Bunlar basit gibi görünür. Ama yetişkinliğimizin en ihmal edilen kısmı çoğu zaman burada gizlidir: Anlam büyük eylemlerle değil, küçük farkındalıklarla güçlenir.

Hayatı tamamen bırakmadan, bulunduğumuz yerden mikro ayarlamalarla iç pusulamızı güncellemek yetişkin halimize iyi gelecektir. İç pusulamızı güncellerken bu soruları kendimize sorabiliriz:

"Yapabiliyorum" tamam... Peki istiyor muyum? "Yetişiyorum" güzel... Peki hissediyor muyum? "Başardım" evet... Peki yaşadım mı?



Yetişkinlik; yeni bir yolun kapısını aralar. Sancılı ve belirsiz olabilir . "Eski ben değilim ama yeni ben de tam oturmadı" hissiyle gelebilir.

Belki yetişkinlikte olgunlaşmak dediğimiz şey de tam olarak budur: cevapları hemen bulamadan durabilmek, kaybolmaya biraz tahammül edebilmek, aceleyle "çözüm" üretmeden önce, temasın kendisini çoğaltmak... Çünkü bazı sokaklarda kaybolmadan, insan kendi içinin haritasını çıkaramaz.

Son olarak; yetişkinlikle birlikte hayatın ortasında kaybolmak, "yol bitti" demek değildir. Çoğu zaman bu, yaşamın tadına geri dönmenin; kendimizle temas etmenin başlangıcıdır. Kim bilir belki de hayatın en keyifli evresidir...

Uzm. Kl. Psk.
Tülay İRFANOĞLU

# Bir Günlüğüne Başka Bir Hayatta

Bazen kendi hikayemizin içine fazla yerleşiriz. Aynı yollar, aynı kelimeler, aynı bakış açıları…

Sabah aynı saatte kalkar, aynı bardaktan kahve içer, aynı insanlara aynı yüzle selam veririz.
Ve bir noktada, yaşam bizim içimizden akarken biz sadece izleyen oluruz.

Peki ya bir günlüğüne farklı bir hikayenin içine girsek?
Belki her şeyi daha net, daha yumuşak görmeye başlarız.
Çünkü bazen kendini anlamanın yolu, bir başkasının gözleriyle bakmaktan geçer.

Bu ay sana küçük ama dönüştürücü bir deneme öneriyorum:
Bir karakter seç belki bir filmden, belki geçmişinden, belki de her sabah gördüğün ama hiç tanımadığın birinden.
Ve o kişi gibi yaşa, sadece bir günlüğüne.
Giyinirken, yürürken, konuşurken onun gözüyle bak dünyaya.
Sonra akşam, bir defter aç ve şu cümleyi tamamla:

"Bugün kendimi onun yerinde hissettiğimde, kendi hayatıma dair şunu fark ettim: _____."



Belki o gün fark edeceksin aslında kimseyi o kadar uzakta aramana gerek yok.
Yeni bir bakış açısı, yeni bir insan değil; sadece başka bir ışıkla görmen gereken sen var.
Ve bazen, en büyük değişim bile sadece bir bakışın yönünü değiştirmekle başlar.

*"Bazen başka bir gözle baktığında, kendi hikayenin güzelliğini ilk kez fark edersin."*



Psk.Melike Gümüş

# Hiçbir Şey Yapamama Hali: Beynin Sessiz Direnişi

## Bazen durmak, ileri gitmenin tek yoludur.

Bir süredir hiçbir şey yapamıyor musunuz?
Başlamak istiyor ama başlayamıyor, erteleyip duruyor, sonra da kendinize kızıyor musunuz? Modern dünyada bu hâlin adı çabuk konur: tembellik, isteksizlik, motivasyon eksikliği... Oysa psikiyatri, psikoloji ve nörobilim bize başka bir şey söylüyor: Bazen hiçbir şey yapamamak, beynin verdiği en sağlıklı tepkidir. Bu yazıda "hiçbir şey yapamama halini bir sorun değil, biyolojik ve psikolojik bir korunma ve onarım süreci olarak ele alıyoruz.

**Durgunluk Tembellik mi, Korunma mı?**

İnsan zihni sınırsız bir enerji kaynağı değildir. Sürekli üretmek, karar vermek, uyum sağlamak, kontrol etmek zorunda kalan beyin; tıpkı kaslar gibi yorulur. Ancak zihinsel yorgunluk, fiziksel yorgunluk gibi çalışmaz. Fiziksel yorgunlukta "yoruldum" dersiniz. Zihinsel yorgunlukta ise çoğu zaman yalnızca "yapamıyorum" hissi ortaya çıkar. Bu noktada beyin bilinçli bir tercih yapmaz; otomatik olarak hız keser. Dikkat azalır, motivasyon düşer, eylem zorlaşır. Bu bir arıza değil; aşırı yüklenmeye karşı devreye giren bir güvenlik mekanizmasıdır. Kısa durak: Sorun çoğu zaman isteksizlik değil, taşmış bir sistemdir.



**Kronik Stres ve Beynin "Donma" Tepkisi**

Stres tepkisi denildiğinde genellikle iki uç bilinir: savaş ya da kaç. Oysa beynin üçüncü ve daha sessiz bir seçeneği daha vardır: donmak. Uzun süreli stres altında; sürekli tetikte olmak, belirsizlik, duygusal baskı ve kontrol edilemeyen sorumluluklar beyni bir noktada şu karara iter: "Durmam gerekiyor."

Bu durumda kişi:

- Erteler
- İçine kapanır
- Kararsızlaşır
- Enerjisiz hisseder

Dışarıdan bakıldığında bu tablo "hiçbir şey yapmamak" gibi görünür. Oysa içeride olan şudur: Beyin, aşırı yüklenmiş sistemini korumaya almıştır. Bu donma hali tembellik değil, kendini kurtarma refleksidir.

**Donma Tepkisi**

Stres fizyolojisinde donma tepkisi, organizmanın daha fazla zarar görmemek için enerjiyi korumaya aldığı bir durumdur. Özellikle uzun süreli ve kaçışı olmayan stres koşullarında ortaya çıkar.

**"Yapamıyorum" Ne Anlama Geliyor?**

"Yapamıyorum" cümlesi çoğu zaman yanlış okunur. Bu ifade her zaman yetersizlik, isteksizlik ya da başarısızlık anlamına gelmez. Bazen bu cümlenin gerçek karşılığı şudur: "Dinlenmem gerekiyor ama bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum." Beyin durmaya ihtiyaç duyduğunda sizi keyifli bir mola hissine değil, çoğu zaman boşluk hissine sokar. Çünkü modern insan; dinlenirken suçluluk duymaya, boş kalmayı "boşa zaman" saymaya ve değeri yalnızca üretimle ölçmeye alışmıştır. Bu nedenle beynin verdiği doğal mola sinyali, kişinin kendisiyle çatışmasına dönüşür.

**Beyin Gerçekten Ne Yapıyor?**

Hiçbir şey yapmadığınızı düşündüğünüz anlarda beyin aslında boş değildir. Bu dönemlerde: Anlamlandırma süreçleri çalışır, duygusal yükler düzenlenir, önceki deneyimler bütünleştirilir, sinir ağları yeniden dengelenir Bu süreç, beynin dinlenme ağı olarak bilinen sistemlerle ilişkilidir. Bu ağlar aktifken: Zihin dış dünyadan çekilir, iç denge ve toparlanma ön plana geçer. Yani tablo şudur: Dışarıdan pasif, içeriden oldukça aktif.

**Beynin Dinlenme Modu**

Araştırmalar, beynin dinlenme hâlinde bile yoğun bir içsel aktivite sürdürdüğünü göstermektedir. Bu dönemler, öğrenme ve duygusal düzenleme açısından kritik öneme sahiptir.

**Kendini Yargılamak Neden İşe Yaramaz?**

"Niye böyleyim?", "Diğerleri yapıyor, ben niye yapamıyorum?", "Bir an önce toparlanmalıyım.". Bu iç konuşmalar sorunu çözmez; aksine beynin stres yükünü artırır. Çünkü beyin tehdit altında olduğunu hissettiğinde: Daha da kapanır, risk almaktan kaçınır, Enerjiyi daha sıkı korur. Bu noktada sorun motivasyon değil, güvenliktir.

**Yeniden Enerji Kazanmak: Küçük Ama Etkili Yaklaşımlar**

Bu halden çıkmanın yolu kendinizi itmek değil, kendinize alan açmaktır.

- Hali olduğu gibi kabul etmek
- Mini farkındalık molaları
- Özşefkatli bir iç dil
- Küçük ve baskısız hareketler

Amaç hızlanmak değil, sistemin yeniden güven hissetmesini sağlamaktır.

Eğer şu sıralar hiçbir şey yapamıyorsanız, belki de yapmanız gereken tek şey şudur: Kendinizi suçlamadan, bu molanın geçici olduğunu hatırlamak. Çünkü bazen iyileşmenin ilk adımı; kendinize durma izni vermektir.

Doç. Dr.
Hüseyin GÜNAY

# Akıllı Telefonnların Akıllı Kullanımı

Yaşadığımız hızlı dünyada akıllı telefonlar günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. İstatistiklere göre, 2024'te 4 milyardan fazla akıllı telefon kullanıcısı ve 2029'da bu sayı 6 milyarı aşacaktır. Sürekli iletişimde kalmanın ve zaman geçirmenin yollarını aradığımız Covid kısıtlamaları sırasında akıllı telefon kullanımının arttığı doğrudur. Ratan ve ark tarafından yapılan bir çalışmada (2021), özellikle genç kullanıcılar olmak üzere internet kullanıcılarının %70'inin, kısıtlamaların doğrudan bir sonucu olarak pandemi sırasında akıllı telefonlarını daha fazla kullanıldığını bildirilmiştir. Aynı çalışma, ebeveynlerin %61'inin çocuklarını akıllı cihazlara bağımlı olduğunu bildirmişlerdir. Arkadaşlarıyla bağlantıda kalmaktan, sosyal medyayı kullanmaya, hareket halindeyken iş görevlerini yönetmeye kadar, bu cihazlara olan bağımlılığımız her geçen gün artmaktadır. Ancak akıllı telefonların, geniş kullanım alanı ve rahatlığı fiziksel ve psikolojik sağlığımıza zarar vermektedir. Bu yazının amacı akıllı telefon kullanımının, kas-iskelet sistemi rahatsızlığına ve göz yorgunluğuna verdiği zararlar üzerine odaklanacaktır.



Akıllı telefon kullanımının kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına, uyku kalitesinin düşmesine ve psikolojik iyilik halinin bozulmasına yol açtığını gösteren birçok çalışma bulunmaktadır.
Yapılan bir çalışmada (Jacquier-Bret ve Gorse -2023), akıllı telefon kullanıcılarının %50-84'ünün kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları yaşadığını bildirmiştir.

Bir başka çalışmada (Sirajudeen ve arkadaşları-2022), akıllı telefon bağımlılığı ve aşırı kullanımının üniversite öğrencileri ve genel kullanıcılar arasında kas-iskelet sistemi bozuklukları (MSD'ler) ile ilişkili olduğunu, çoğunlukla boynu (%55,8 - %89,9), ardından omuzları (%37,8 - %71,6), elleri/bilekleri (%13 - %32) ve dirsekleri (%14,1-15) etkilediğini bildirmiştir.
Yine bir çalışmada (Rafique ve ark -2020), telefon ekranına ≥8 saat/24 saat bakan, ışıklar kapatıldıktan sonra uyumadan önce en az 30 dakika telefonu kullanan ve telefonu yastığın yakınında tutan kullanıcıların uyku kalitesinin bozulduğu gösterilmiştir.
Bu yazıda, akıllı telefon kullanımına bağlı riskleri, aşırı kullanımın belirtilerini ele alıyor ve olası uzun vadeli hasarları azaltmak için pratik önerilerde bulunuyorum.

**Akıllı Telefon Kullanımının Ergonomik Riskleri Nelerdir?**

Akıllı telefon kullanımına bağlı ergonomik risk faktörleri; uygunsuz zararlı veya garip duruşlar, uzun süreli hareketsiz duruşlar, tekrarlayan stres, kavrama kuvvetleri ve mavi ışık yayılmasıdır.

**Olumsuz veya Uygunsuz Duruşlar:**

Telefonunuzu kullanırken kendinize bir baktınız mı hiç? Ya da otobüste, metroda veya trende etrafınıza, baktınız mı? Ne fark ettiniz? Başı öne düşmüş ve omuzlar yuvarlaklaşmış, öne doğru kaymış. Başın orta hattan öne doğru olduğu bu duruş, boyun, omuz ve sırt kaslarındaki iş yükünü artırır, bağları zorlar ve servikal diskleri sıkıştırır. Başın öne doğru duruşun yanı sıra, akıllı telefonlarla uğraşırken insanların sıklıkla sırtta ve belde gerginliği artıran, kambur durma, eğilme, gövdeyi öne doğru bükme, omuzları bir sandalyenin koluna yaslama, kolları vücuttan uzak tutma gibi duruşları benimsediğini görüyoruz. Yanlış bir duruş olmadığına inanıyorum, sonuçta çeşitli yönlerde hareket etmek üzere yaratıldık. Ancak, eklemlerin orta noktalarının uzağında uzun süreli statik pozisyonlama veya yeterli molalar olmadan özellikle küçük eklemlerin sık sık hareket ettirilmesi, zorlanması, rahatsızlık ve yaralanma riskini artırabilir.

**Uzun Süreli Statik Duruşlar:**

Hepimizin başına gelmiştir, bir ekran oyununa takılıp kalırız ve farkına varmadan 20 dakika geçmiş olur ve boynumuzda, omuzlarımızda ve sırtımızda tutulma ve gerginlik hissederiz. Statik duruşlar atık maddelerin birikmesine ve kaslara giden gıda ve oksijenin azalmasına neden olarak kasların yorulmasına, sertleşmesine ve iltihaplanmasına yol açar.



**Tekrarlayan Hareketler:**

Akıllı telefon kullanımı ister kaydırma ister yazma olsun, genellikle başparmakların, parmakların, bileklerin, dirseğin ve boynun tekrarlayan hareketlerini içerir. Kaslar ve tendonlar çalıştırıldığında, dokularda küçük mikro yırtıklar oluşabilir. Vücut dokuları onarmak için çalışırken bölgede iltihaplanma meydana gelir. Ancak, bu durum uygun iyileşme dönemleri olmadan tekrarlanırsa, iltihaplanma kötüleşir, yara dokusu gelişir ve ağrı meydana gelebilir.

**Kavrama Kuvvetleri:**

Akıllı telefon boyutu genellikle geniş bir parmak tutuşuyla tutulmalarını gerektirir, bu nedenle ellerimizden düşmelerini önlemek için sıkı kavramayı gerektirir. Bu, telefonu tutan, omuz, kol, ön kol ve el-elbileği-parmaklar üzerindeki iş yükünü artırır.

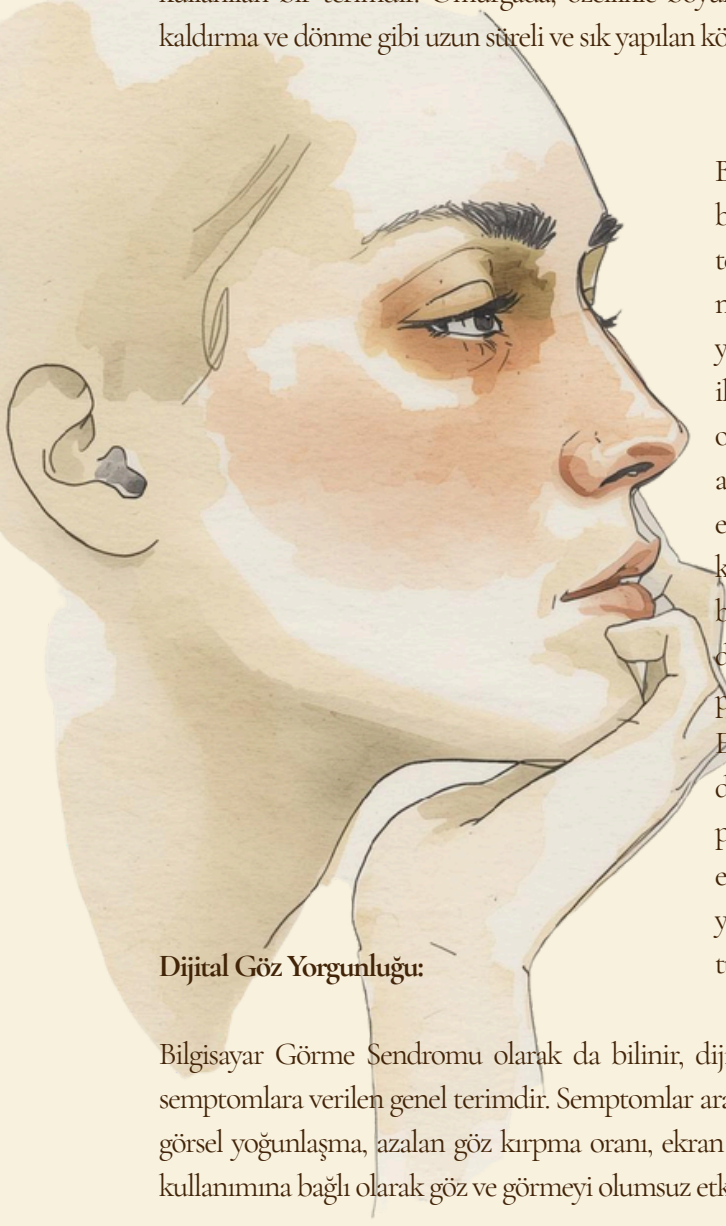
**Mavi Işık Emisyonu:**

Dijital ekranlardan gelen yüksek enerjili kısa dalga mavi ışık, gözün kornea, lens ve retina sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir.

## Akıllı Telefonların Akıllıca Kullanılmamasının Belirtileri Nelerdir?

**Kas-iskelet Sistemi Sorunları:**

Akıllı telefonların sık ve uzun süreli kullanımıyla ilişkili riskler arasında kas iltihabı, tendinit, eklem iltihabı, bağ zorlanması, tendinopati ve sinir hasarı yer alır. Boyun, sırt ve belin duruş bozukluğu, garip veya gergin duruşlarda olduğumuzda kaslarda hissettiğimiz rahatsızlıktır. Belirli bir pozisyonda uzun süreler geçirirseniz, örneğin telefonunuza baktığınızda boynunuzda, sırtınızda ve omuzlarınızda veya bir koltukta kamburlaştığınızda veya öne doğru kaydığınızda belinizde ağrılar gibi, bu bölgelerde künt bir ağrı olduğunu fark edeceksiniz. Teknoloji boynu (TEXT NECK), boyun, omuzlar ve sırtta ve belde sertlik ve ağrıyla seyreden rahatsızlık, baş ağrısı, boyundaki hareket açıklığının azalması, boyun veya omuzda şiddetli bıçak saplanır gibi ağrı, aşağı bakarken boyun ağrısı, yukarı bakmakta zorlanma, çene ağrısı, kol veya ellerde karıncalanma ve uyuşma gibi yaygın semptomları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Omurgada, özellikle boyun, sırt ve belde oluşan disk taşmaları, eğilme, kambur durma, kaldırma ve dönme gibi uzun süreli ve sık yapılan kötü duruşlardan kaynaklanabilir.



Başparmak Tendoniti, De Quervain Tendoniti olarak da bilinir, başparmağın aşırı kullanımından kaynaklanır. Başparmakların tekrarlayan ve uzun süreli kullanımı tendonların iltihaplanmasına neden olur. Karpal Tünel Sendromu, el bileğindeki karpal tünel yoluyla ön koldan ele doğru giden fleksör tendonların iltihaplanması/hasar görmesi ve median siniri sıkıştırması sonucu oluşur. Tetik parmak, parmakların kapanırken kolay kapanması açılırken takılması bu hastalarda sık görülür.Bilek tendinopatisi esas olarak bilek tendonlarının aşırı kullanımıyla oluşur. Bu, kolajenin dejenerasyonuna ve liflerin incelmesine/dizilim bozukluğuna neden olabilir. Kübital Tünel Sendromu, dirsek düzeyinde ulnar sinirin sıkışması sonucu oluşur. Dirsekten serçe parmak tarafına yayılan ağrı olur. Akıllı telefon serçe parmağı! Evet, bu resmi bir terim! Son zamanlarda ellerimi dinlendirdiğimde veya rahatlattığımda sağ elimdeki serçe parmağın bitişik yüzük parmağından uzakta durduğunu fark ettim diyen birçok insanla karşılaşıyoruz. Bu tek elle yazı yazılırken mesaj gönderilirken serçe parmağın telefonun altında tutulmasından kaynaklanır.

**Dijital Göz Yorgunluğu:**

Bilgisayar Görme Sendromu olarak da bilinir, dijital ekranların uzun süreli kullanımıyla ilişkili göz ve göz dışı semptomlara verilen genel terimdir. Semptomlar arasında kuru gözler, baş ağrıları ve bulanık görme bulunur. Artan görsel yoğunlaşma, azalan göz kırpma oranı, ekran mesafesi, parlaklık, parlama ve mavi ışık yayılımı, akıllı telefon kullanımına bağlı olarak göz ve görmeyi olumsuz etkileyebilecek faktörlerden bazılarıdır.

# Akıllı Telefonunuzu Akıllıca Kullanmak İçin Öneriler



**Olumsuz Duruşları Azaltın:**

Duruşunuzun bilincinde olun. Boynunuzdaki gerginliği azaltmak için telefonunuzu mümkün olduğunca göz hizasında tutun. Telefonunuzu kullanırken dik oturun ve kambur durmaktan kaçının. Sağlıklı bir duruş sergilemek için destekleyici aparatlar ve yastıklar kullanın. Esnekliğinizi korumak ve zorlanmayı azaltmak için el ve parmak esnetme egzersizleri yapın. Zorlanmayı en aza indirmek için pop soketleri, kalemler veya ergonomik klavyeler gibi ergonomik aksesuarlar kullanmayı düşünün. Cep telefonunuzda geçirdiğiniz zamana dikkat edin. Hem görsel hem de kas-iskelet sistemi zorlanması riskini azaltmak için sınırlar koyun ve molalar verin.

**Tekrarlayan Hareketleri Azaltın:**

Boynunuzu, omuzlarınızı, ellerinizi ve bileklerinizi esnetmek için düzenli aralıklarla mola verin. Sürekli yazma ihtiyacını azaltmak için mümkün olduğunda ses-metin özelliklerini kullanın.

**Kavrama Kuvvetlerini Azaltın**

Ellerinizi ve bileklerinizi esnetmek için düzenli aralıklarla mola verin. Telefonu tutmayı kolaylaştıran pop-prizler veya diğer telefon aksesuarları gibi ergonomik aksesuarları kullanmayı düşünün. Mümkün olduğunca telefonu tutma ihtiyacını azaltmak için telefon standları kullanılmalıdır.

**Göz Yorgunluğunu Azaltın:**

En iyi konfor için telefon ayarlarınızı özelleştirin. Göz yorgunluğunu azaltmak için yazı tipi boyutunu, parlaklığı ve kontrastı ayarlayın. 20-20-20 kuralını uygulayın; her 20 dakikada bir 20 saniyelik bir mola verin ve 20 adım ötedeki bir şeye bakın. Göz yorgunluğunu azaltmak için telefonunuzda mavi ışık filtreleri kullanmayı veya mavi ışığı engelleyen gözlük takmayı düşünebilirsiniz. Akıllı telefonunuzu yatakta, özellikle de oda karanlıkken kullanmaktan kaçının. Akıllı telefonlar artık modern hayatlarımızda olmazsa olmaz olsa da, görsel ve kas-iskelet sağlığımızı korumak için bunları sorumlu bir şekilde kullanmak hayati önem taşır. Bu önerileri günlük rutininize dahil ederek, sağlığınızdan taviz vermeden teknolojinin faydalarından yararlanabilirsiniz. Unutmayın, ergonomiye uygun davranış ve yaşam, uzun vadeli sağlık ve konforun anahtarıdır.



# Kendine Dönmek İçin Küçük Bir Durak



Bazı günler hiçbir şey kötü değildir ama hiçbir şey iyi de değildir. Sorun büyük bir kriz değildir. Sadece eskisi gibi hissetmezsin. Sabah uyanırsın, hayat devam eder. Sen de devam edersin ama içinden bir parça sanki hep geride kalır. Bu çoğu zaman şunu anlatır: Artık yaşadığın hayatla büyüyen tarafın aynı yerde değildir.

Şimdi küçük bir şey yap. Bir kağıt al. Ortaya bir nokta koy.

O nokta sensin. Sonra etrafına şunları yaz:
– Gün içinde enerjini alan şeyler
– Seni gerçekten canlı hissettiren anlar
– Yapmak zorunda oldukların
– Yapmak isteyip erteledikleri

Uzun uzun düşünme. Aklına geleni yaz. Sonra şuna bak: Enerjini alanlarla, seni canlı tutanlar arasında nasıl bir fark var? Çoğu insan burada şunu fark eder: Hayatının büyük kısmı "zorunda"lardan oluşuyor ve işin cesaret isteyen kısmı şimdi başlıyor. Kendine şunu sor: "Ben bu hayatta nereye yer açmıyorum?"

Belki dinlenmeye, belki hayır demeye, belki de uzun zamandır ertelediğin bir hayale. Kaybolmak sandığın şey çoğu zaman şudur: Artık aynı yerde kalmak istememek.

Ve bu bir sorun değil.
Bu, değişimin kapıyı çaldığı andır. Eğer bunu hissediyorsan, hayat senden bir adım bekliyordur. O adım düşündüğünden çok daha yakındır.

Psk.Erva Gül



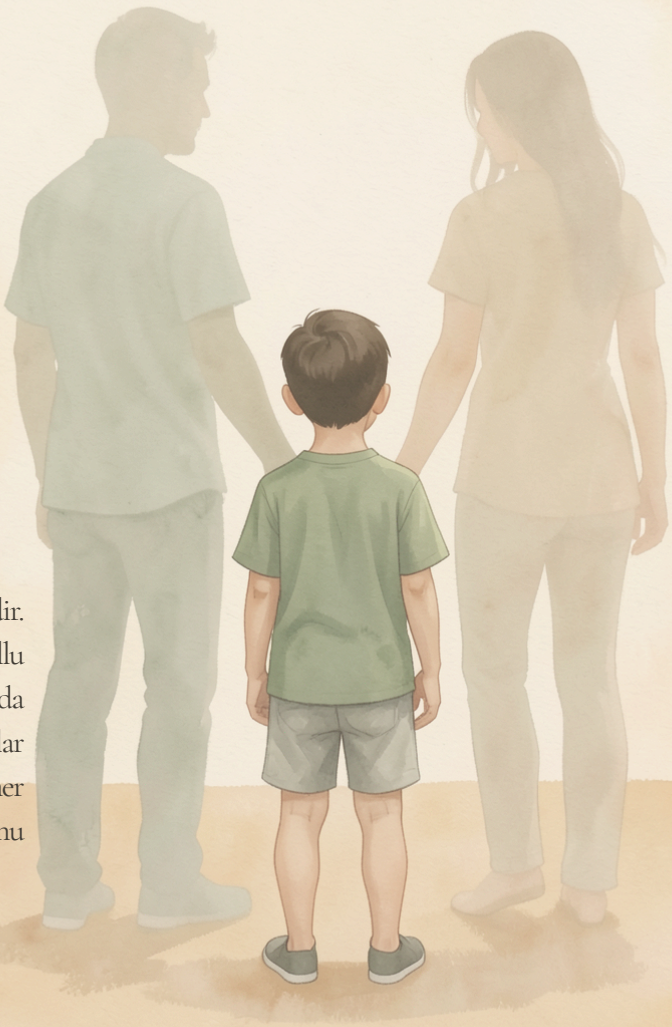
*"Bazen kendine varmak için biraz kaybolman gerekir."*



# Çocuklukta Beklentiler, Hedefler Doğru Kurgulanmış Hayat Yolu ve İçsel Motivasyon

## Yeni Yıl ve Ailelerin Beklentileri

Aileler için yeni yılın anlamı genellikle 'eskisinden daha iyi" ve "eksikleri kapatmak" olagelmiştir çoğu zaman. Ebeveynlerin kendileri ve hayatlarındaki diğer parametreler için farklı durum ve hedefler söz konusu olsa da çocukları açısından beklentileri genelde benzer ve tekdüzedir. Her zaman olduğu gibi, "ders başarısı artmalı, sorumluluklar yerine getirilmeli, kişisel ve sosyal beceriler geliştirilmelidir." Ayrıca zamanımızın en büyük sorununa dönüşen "ekran süresi de" azaltılmalıdır. Tabi ki çocukların düşünce ve beklentileri böyle değildir. Çünkü çocuk beyni farklı çalışır. Ebeveynlerin sürekli gelişim ve doğrusal kazanım döngüsü varken, çocuklar için gelişim doğrusal değil dalgalıdır.



## Çocuklukta Beklentilerin Etkisi

Çocukluk dönemi ebeveynler için "beklenti yönüyle" çok önemlidir. Çünkü çocukluk döneminde yaşanan yoğun beklenti ve koşullu kabul mesajları ilerleyen yaşlarda "yüksek standartlar" ya da "başarısızlık" şemalarının ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu şemalar "değer" kavramını "başarı" kavramıyla eşleyen ve bunun dışında her türlü durumu "eşitsizlik" olarak algılayan bireylerin oluşumu sonucunu doğurabilir.

## Hayat Döngüsü ve Değişkenlerin Önemi

Hayat bir döngüdür. İnsan genetik faktörlerin kıskacında yoğrulan hamuruna kattığı çevresel faktörler suyu ile şekillenen bir varlıktır. Bu durum insanlık tarihi ile yaşıttır ve gelecekte de bu döngü devam edecektir. Bu sürecin değişmeyen, değiştirilemeyen "sabitidir." Ebeveynlerin asıl yapması gereken ise bu döngüde deki "değişkenleri" görmek, anlamak ve onları değiştirerek sağlıklı yol alabilmek olmalıdır.

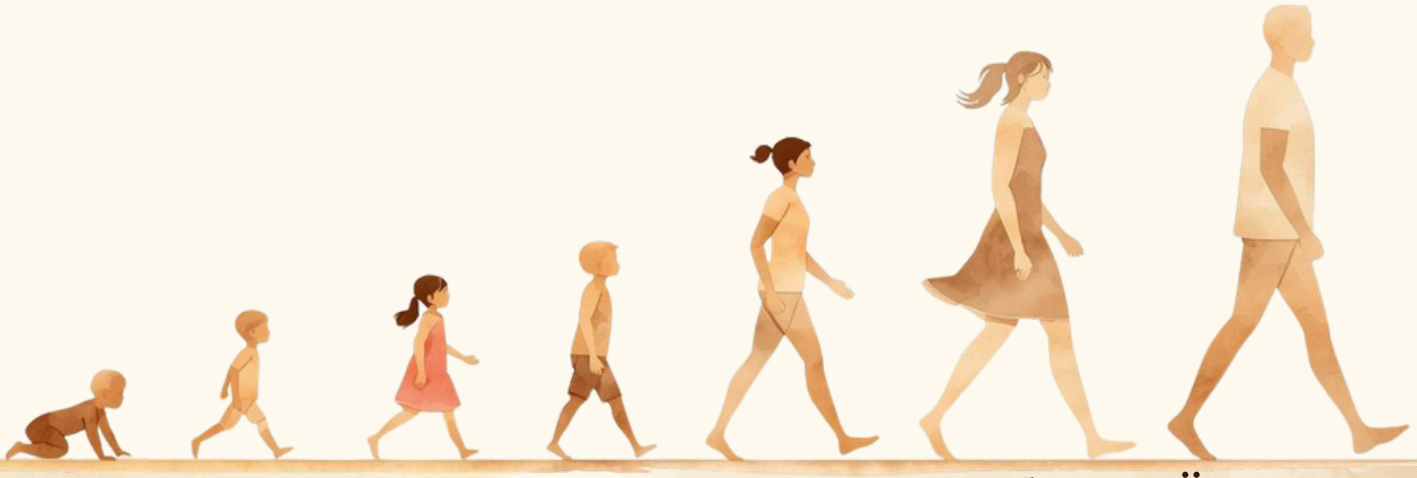


Hedeflerin Doğru Belirlenmesi ve Soru Sorma

Bu bakış açısına göre "yeni yıl" ve "yeni beklentiler" belirlenirken durum tespiti doğru yapılmalı ve hedefler doğru soruları sorarak belirlenmelidir. "Güzel bir hayat doğru sorulara verilen doğru cevapların bütünüdür." Yeni hedefler çocuğumun ihtiyacından mı doğuyor yoksa benim kaygı ve beklentilerimden mi? Her çocuk farklıdır ve özeldir. Hepsine aynı beklentileri yüklemek genelde ebeveynlerin ortak eğilimidir. Ancak yanlıştır. Bu beklentileri çocuğa yüklemek ona karşı yapılabilecek büyük bir kötülük olabilir. Umulur ki çocuk ebeveynlerinin beklenti ve kaygılarını sağlıklı bir şekilde aşarak, onların hiç de beklemedikleri bir konuda belki hayallerine dahi gelmeyecek kazanımlar elde edecektir. Unutmayın doğru soru ve doğru beklenti farklı yaklaşımları, farklı yaklaşımlar da çok özel sonuçları beraberinde getirecektir.

İçsel Motivasyonun Rolü ve Başarıya Giden Yol

Doğru soruların doğru yanıtları ile kurgulanmış yol ve bu istikamette kullanılan uygun araçlar her zaman tek başına yeterli olmayacaktır. Motivasyon devamlılığın en önemli anahtarıdır. Hedef baskısı hissetmeyen, inanmış ve içsel motivasyon ile harekete eden insanlar hedefe ulaşabilir. Belli düzeyde baskı ve kaygı iyidir ve motivasyona destek olur. Ancak sınırlar iyi belirlenmelidir ve asıl olanın içsel motivasyon sağlamak olduğu gerçeği her zaman hatırlanmalıdır. Ebeveynlerin ana hedefi içsel motivasyon sağlamış mutlu bir çocuk yetiştirmek ve onun ihtiyacı olabilecek şartları sağlamak olmalıdır. Bütün ebeveynlerin ortak ancak gizli hedefi, gayesi ve kaygısı olan "Başarı" ise bu sağlıklı sürecin sonucunda ortaya çıkacaktır. Hem de çoğunlukla istenilen ve beklenilenin çok ötesinde...



# Duyduğunda Derin Bir “Oh” Dedirten Köşe

Bazı günler, hayatın sesi fazla çıkar. İşler, insanlar, düşünceler... her şey üst üste gelir.
Ve bir noktada, sessizliğin ne kadar kıymetli olduğunu hatırlarız.
Bir pencerenin önünde durmak, bir fincanın buharını izlemek, bir cümle yazmak ya da sadece nefes almak...
Küçük anlar bazen bir günü değil, içimizi de toparlar.
Bu sayfa, o küçük anları fark edebilmen için var.
Okurken değil, dururken eşlik etsin sana.
Çünkü bazen en iyi iyileşme biçimi, hiçbir şey yapmadan sadece orada kalabilmektir.

## Buhara Yaz, Havaya Bırak

Sıcak bir duşun ardından aynaya bak.
Buğunun üzerine parmağınla bir kelime yaz
“özlem”, “öfke”, “yorgunluk”, “umut”...
Sonra hiçbir şey yapma.
Sadece o kelimenin yavaşça silinişini izle.
Her şey gibi, bu duygu da geçecek.
Bu ritüel, bırakamadığın şeyleri sessizce teslim etmenin en basit yoludur.

## Işık Kapama Ritüeli

Yatmadan önce lambayı kapatmadan hemen önce, o ana bir anlam yükle.
Kapatırken içinden bir cümle söyle:
“Bugün benden bu kadar.”
Ne yarım kaldıysa, yarım kalmasına izin ver.
Çünkü her şey tamamlanmak için değil, bazen sadece yaşanmak için vardır.

## Pencere Kenarında Üç Nefes

Günün hangi saati olursa olsun, bir pencerenin önüne geç.
Telefon yok, müzik yok.
Sadece dışarıya bak.
Bir nefes al, “buradayım” de.
Bir nefes ver, “artık direnmiyorum” de.
Son nefeste sadece şunu fısılda:
“Her şey geçiyor, ben kalıyorum.”
O an, dünyayla yeniden aynı ritimde nefes alırsın.

## Gelecekteki Kendine Üç Satır

Bir kâğıda yaz:
“Bugün Ocak ayının şu günü... Şu an kendimi böyle hissediyorum...”
Üç satır yeter.
Sonra o notu bir kitabın içine koy, rastgele.
Bir gün, tesadüfen yeniden karşına çıkacak.
Ve o an fark edeceksin:
Zaman geçmiş, sen değişmişsin ama içindeki ses hala aynı yerden konuşuyor.

# Öneri köşemiz

# "Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

## About Time – Zamanı Değil, Anlamı Yönetmek

"Hayat, zamanı geriye sarabilmek değil; yaşadığın anı fark etmektir."




Bazı filmler yalnızca bir hikaye anlatmaz, insanın kendi hayatını sessizce önüne koyar. About Time, tam da bunu yapıyor. Filmde zamanı geriye sarma gücüne sahip bir adam, başta geçmişi düzeltmenin huzuru getireceğini sanır. Ama zamanla fark eder ki, hiçbir değişiklik, o anın içindeyken yaşamadığı duyguyu geri getiremez.

Aslında hepimizin elinde görünmez bir "geri sarma" arzusu var. Keşkeler, pişmanlıklar, kaçırılmış fırsatlar...
Ancak film bize hatırlatıyor: anlam, geçmişi değiştirmekte değil; şimdiyi fark etmekte gizlidir.
Bir sabah kahvesi, bir dost sohbeti, yağmur altında yürüyüş... Zamanın yavaşladığı değil, bizim gerçekten "orada" olduğumuz anlardır hayatı değerli kılan.

Film bize aslında çok yalın üç şeyi hatırlatıyor: Yalnızlık bir kayıp değil, aynadır; insan sessizlikte kendi yüzünü daha net görür. Doğa ise yalnızca huzur değil, aynı zamanda sınavdır; bize hem sakinliği hem de sınırlarımızı gösterir. Ve en önemlisi, bağ kurmak vazgeçilmezdir; çünkü en derin keşif bile birine anlatıldığında anlam bulur.

Film, insanın yaşam temposu içinde fark etmeden unuttuğu en basit gerçeği hatırlatıyor:
Zaman, yönetilmesi gereken bir şey değil; hissedilmesi gereken bir şeydir.
Bir günü anlamlı kılan, planladıklarımız değil o gün içinde gerçekten orada olmamızdır.
About Time bize bunu sade, içten bir dille anlatıyor: geçmişi düzeltmeye değil, bugünü yaşamaya davet ediyor.

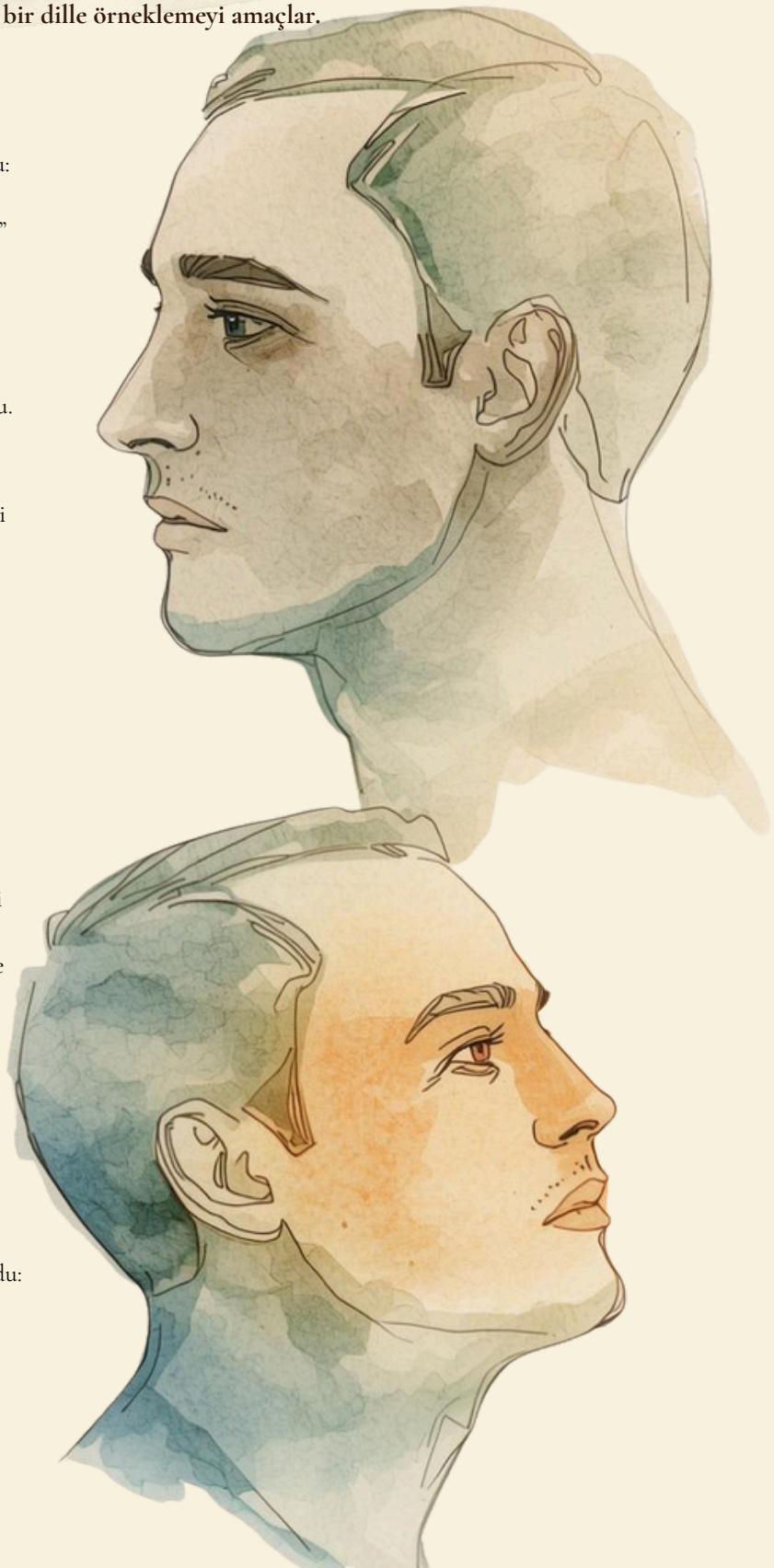
Zamanın hızını durduramayız belki, ama her defasında yeniden başlayabiliriz
bir tebessümle, bir nefesle, bir anın içinden.

Belki filmi izlerken senin de aklından şu sorular geçecek:
Bugün geriye sarmak istesem, hangi anı yeniden yaşamak isterdim — ve neden o an?
Geçmişi düzeltmeye çalışırken, şu anı kaç kere ıskaladım?
Ve belki de en önemlisi: zamanı değil, anlamı yönetmeye bugün nereden başlayabilirim?

*“Durmak, Kaybolmak ve Yeniden Başlamak Üzerine”*

# *Bizden Biri*

**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.**



Mert 33 yaşında, çalışkan, sessiz bir adam.
Son haftalarda kendini hep aynı cümlede yakalıyordu:

“Hiçbir şey yapamıyorum... Sanki içim boşalmış gibi.”

İşine gidiyor ama zihni hep yavaş. Eve geldiğinde hiçbir şeye başlayamıyor. Bu duruş halini tembellik sanıp kendine kızıyor, sonra daha da çok yoruluyordu.

Seanslardan birinde şöyle dedi:
“Yeni yıla girdik ama hiçbir şey hissetmiyorum. Sanki herkes ilerliyor, ben bir yerde takılıp kaldım.”

Terapisti sakin bir sesle sordu:
“Peki hiç düşündün mü... Belki de beynin şu anda bir yenilenme molası veriyordur?”

Bu cümle Mert’i durdurdu.
Durmak belki de çözülemeyen bir sorun değil, toparlanmak için gelen doğal bir geçiş alanıdır.

Geçen hafta yaşadığı bir anı anlatırken bunu daha iyi fark etti.
Küçük kız kardeşi ona “Yeni yıl için hedefin ne?” diye sormuş.
Mert cevap verememiş. Sonra kardeşi şöyle demiş:
“Benimki küçük. Bu yıl biraz daha iyi hissetmek.”

Bu basit cümle Mert’in içinde bir kapı açtı.
Belki de yeni başlangıçlar büyük kararlarla değil, küçük ve nefes alan adımlarla geliyordu.

Ocak ayının sonunda Mert artık şunu söyleyebiliyordu:

“Hiçbir şey yapamamak bazen bozulmuşluk değil; yeni bir yola yer açan sessiz bir dinlenme hâlidir.”

*“Bazen en iyi başlangıç, kendine izin verdiğin o küçücük durakta başlar.”*

# “Hocam, Sonuç Ne?” Testi

## *“İçindeki Işığa Ne Kadar Yakınsın?”*

**Biri “dur” der, diğeri “yeniden kur.”**
**Bazen aynı anda hem dinlenmek istersin, hem toparlanmak…**
**Bu test; yılın ilk iki ayında iç dünyanda hangi halin önde olduğunu bulman için hazırlandı.**
**İlk gelen şıkkı seç: düşünme, hisset.**

**Sabah uyanıyorsun. Gün daha başlamadan içinden hangi cümle geçiyor?**

A) “Bugün daha iyi olmalıyım.”
B) “Bugün kendime daha nazik olacağım.”
C) “Ne yaparsam yapayım yetmiyor.”
D) “Bugün küçük bir şey yeter.”

**Bu iki ayın sonunda kendine en çok hangi cümleyi söylemek isterdin?**

A) “Ben de yorulabilirim.”
B) “Bırakmak, vazgeçmek değildir.”
C) “Kaybolmak normal.”
D) “Ben yavaş yavaş da büyürüm.”

**Şubat ortası… yeni yıl hedeflerinin çoğu hala başlamadı.**

A) “Yine geciktim.”
B) “Belki de benim ritmim bu.”
C) “Ne istiyorum ben?”
D) “Başlamak için iyi hissetmek zorunda değilim.”

**Bir gün bomboş. Kimse aramıyor. Hiçbir plan yok.**

A) Boşluk beni gerer, hemen bir şey bulurum.
B) İçim hafifler, sanki iyileşiyorum.
C) Tuhaf hissederim, amaçsız gibi.
D) Dinlenirim ama içimde “yetiş” sesi dolaşır.

**Kapında iki not var. Hangisini alırsın?**

A) “Düzen kur.”
B) “Dinlen.”
C) “Kendini anla.”
D) “Kendine iyi davran.”

Çoğunluk A
“Kendini zorlayan tarafın konuşuyor”
İçindeki ses seni çok ileri taşımış olabilir… ama yormuş da olabilir.
Bu sayının mesajı: Başarmak kadar nefes almak da gelişimdir.

Çoğunluk B
“Yenilenme halindesin”
Ocak sende çalışıyor: içe çekilme, toparlanma, sakin güç.
Bu sayının mesajı: Dinlenmek geri gitmek değil; yeniden kurulmak demektir.

Çoğunluk C
“Anlam arayışındasın”
Şubat sorular getirir: “Ben kimim, ne istiyorum?”
Bu sayının mesajı: Kaybolmak, yeni yönün ilk işaretidir.

Çoğunluk D
“Öz şefkat modundasın”
Kendine nazik yaklaşmak, yılın en güçlü başlangıcı olabilir.
Bu sayının mesajı: En sağlam başlangıç, kendine iyi davrandığın yerde başlar.



# ŞUBAT / MART 2026 – ETKİNLİK TAKVİMİ

"Kendime Neden Hiç Yetişemiyorum?"
İçimdeki Eleştirel ve Talepkâr Sesle Yaşamak
10 Şubat Salı | 21:00
Klinik Psikolog Tülay İrfan Oğlu

Bu seminerde, şema perspektifinden eleştirel ve talepkâr iç sesin nasıl oluştuğu, günlük hayatta bizi nasıl zorladığı ve bu döngüyle nasıl başa çıkabileceğimiz ele alınacaktır.
Kendine yetememe hissini daha iyi anlamak ve farkındalık kazanmak isteyenler için.

Son Yıllarda Dikkat Eksikliği ve DEHB Neden Arttı?
17 Şubat Salı | 21:00
Şule Koçaş
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı

Son yıllarda çocuklarda dikkat eksikliği ve DEHB neden daha sık görülüyor?
Bu buluşmada, çocukları ve ebeveynleri etkileyen nedenlere birlikte bakacağız.

Bağlanma Stilleri: Kendimizi ve İlişkilerimizi Anlamak
24 Şubat Salı | 21:00
Psikolog Melike Gümüş & Psikolog Erva Gül

Kaygılı, kaçınan ve güvenli bağlanma stilleri ne anlama geliyor?
Bu webinarda; kendi bağlanma stilimizi, ilişkilerde tekrar eden döngülerimizi ve partnerlerimizle kurduğumuz bağları birlikte anlamaya çalışacağız.

EEG Destekli Dikkat Atölyesi

Bu atölye, çocukların dikkat, odaklanma ve zihinsel düzenleme becerilerini EEG destekli gözlem ve oyun temelli çalışmalarla destekleyen iki haftalık uygulamalı bir programdır.

📅 Tarihler: 22 Şubat – 1 Mart

EEG, çocuğun dikkat anındaki beyin aktivitesini zararsız ve ağrısız şekilde gözlemlemeye yardımcı olur. Tanı koymak için değil, çocuğun dikkat sürecini daha iyi anlamak ve desteklemek amacıyla kullanılır.

Atölye sürecinde çocuklar;
dikkatlerinin nasıl çalıştığını fark eder,
farklı dikkat alanlarını deneyimler,
evde uygulanabilecek küçük egzersizlerle süreci pekiştirir.
Çalışmalar psikologlar eşliğinde, klinik ortamda yürütülür.
Ebeveynler için kısa bilgilendirme: Psikiyatrist Hüseyin Günay
Yaş grupları:
7–8–9 yaş / 10–11–12 yaş (gruplar yaşa göre oluşturulur)

Empati Psikiyatri & Psikoterapi Enstitüsü – İstanbul
📞 0542 118 87 86
Kontenjan sınırlıdır.



# ŞUBAT / MART 2026 – ETKİNLİK TAKVİMİ

Kaygı: Zihinde Nasıl Çalışır, Bizi Nasıl Etkiler?
3 Mart Salı | 21:00
Doç. Dr. Hüseyin Günay

Kaygı zihnimizde nasıl işler, bedenimize ve günlük yaşantımıza nasıl yansır?
Bu interaktif webinarda, kaygının etkilerini ve onu dengelemeye yardımcı olabilecek yolları sorular eşliğinde birlikte ele alacağız.

Şema Perspektifinden Kendimizi ve Döngülerimizi Anlamak
17 Mart | 21.00
Klinik Psikolog Tülay İrfan Oğlu

Bu seminerde, şema perspektifiyle kendimizi, tekrar eden duygusal ve ilişkisel döngülerimizi anlamaya yönelik bir çerçeve sunulacaktır. Gündelik hayatta neden benzer noktalarda zorlandığımızı fark etmeye ve içsel kalıplarımıza daha yakından bakmaya alan açmayı amaçlıyoruz.

24 Mart | 21.00
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Saliha Kılınç

Bu seminerde, çocukların duygusal ve davranışsal süreçlerine uzman bir bakışla yaklaşmayı hedefliyoruz.
Çocuklara dair merak edilen konular, ebeveynlerin sıkça zorlandığı alanlar ve klinik gözlemler bu buluşmada ele alınacaktır.

Prof. Dr. Turan Uslu ile Söyleşi / Webinar
31 Mart Salı| Saat: 21.00

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Turan Uslu eşliğinde, beden–zihin ilişkisini merkeze alan bir buluşma.
Konu başlığı etkinlik öncesinde netleştirilecek; bedenin verdiği sinyaller, iyileşme süreçleri ve günlük yaşamla ilişkisi üzerine genel bir çerçeve sunulması planlanıyor.

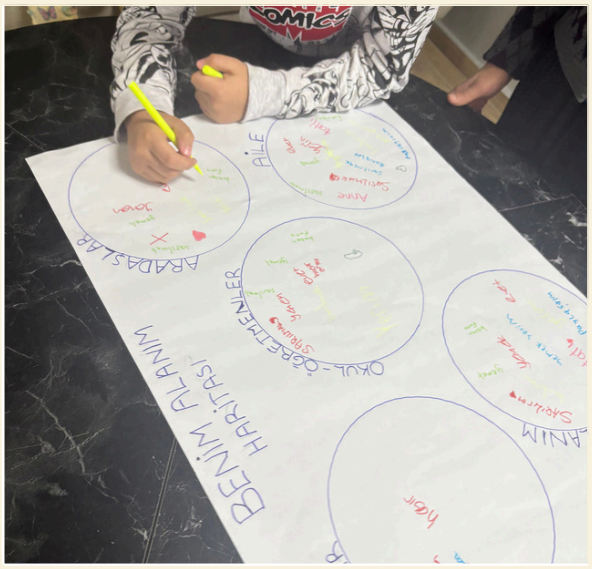
Sağlık, beden farkındalığı ve iyilik haliyle ilgilenen herkes için açık bir etkinliktir.

📬 Kayıt & Bilgi için:
📞 0 542 118 87 86
📲 Instagram: @empatienstitu

# mahremiyet atölyemizden kareler

Kendi alanını fark etme ve sınır kurmayı deneyimlediğimiz bir atölye anı

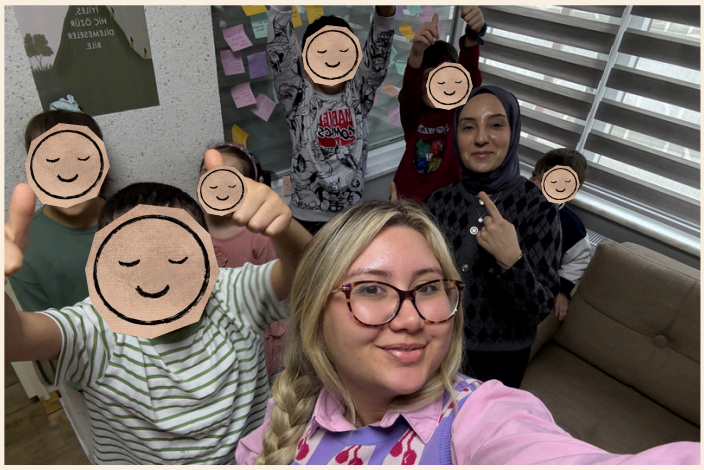



Benim Alanım – Farkındalık Haritası
Sınırlar, ilişkiler ve güvenli alanlar üzerine bir farkındalık etkinliği



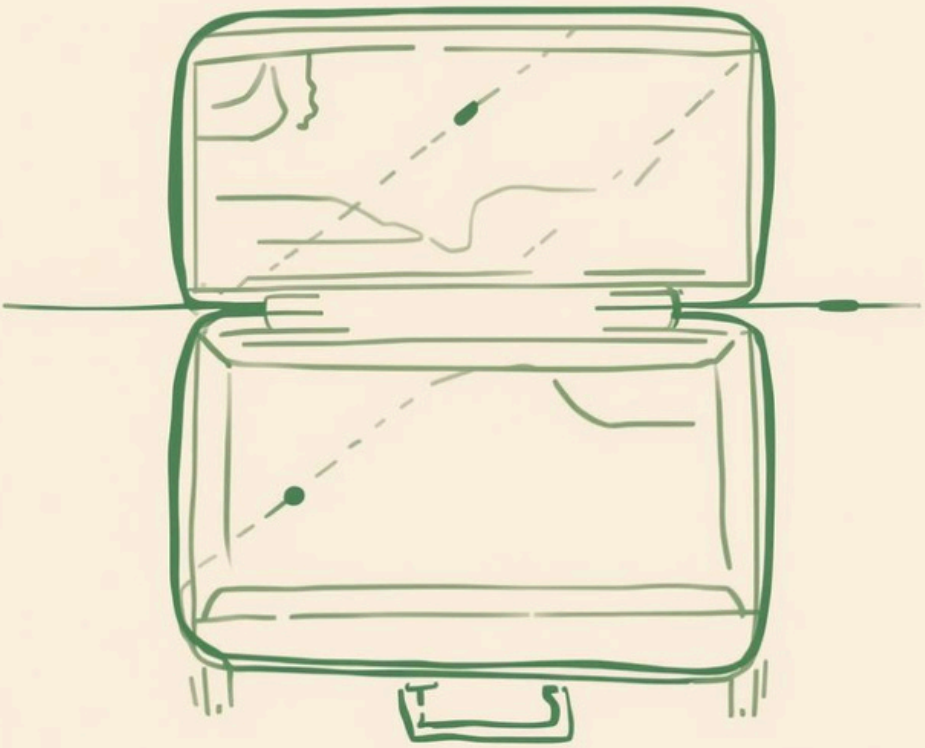

Kendime İyi Davranmak
Olumlu ve güçlendirici iç konuşmayı fark etmeye yönelik bir çalışma



Doğru mu, Yanlış mı?
İlişkilerde sınırları ve davranışları ayırt etmeyi destekleyen bir farkındalık çalışması




Olumlu Çerçeveden Bakmak
Daha destekleyici bir bakış açısı geliştirmeye yönelik çalışma



*Fermuar Kapanmıyorsa: Hafifleme Zamanı*

*Hayatı bazen bir valiz gibi düşün.*
*İçine her şeyi koyarsın: sorumlulukları, duyguları, planları...*
*Bazen valiz o kadar dolar ki fermuar kapanmaz.*
*İşte o an çoğumuz daha çok bastırırız.*

*Oysa ihtiyaç olan şey bastırmak değil; içine bakıp hafifletmektir.*

*Bu yılın mesajı şu olabilir:*
*Her şeyi aynı anda toparlamak zorunda değilsin.*
*Fermuarı kapatmak için bazen yeni şeyler eklemek değil,*
*bazı yükleri yerleştirmek, düzenlemek ve kendine alan açmak gerekir.*

*Peki senin valizinde şu an neler var?*
*Ve bu yıl, hangisini biraz hafifletmene izin veriyor?*

***"Toparlanmak, daha fazlasını taşımak değil; kendine alan açmaktır."***

*Hayat Bir Tren Garı Gibi*

*Hayat bir tren garı gibidir. İnsanlar gelir, insanlar gider. Bazıları uzun süre kalır, bazıları ise yalnızca birkaç durak. En büyük yanılgı, herkesin kalmak için geldiğini sanmaktır. Oysa bazı insanlar bir derstir; bazıları yalnızca bir durak, çok azı ise gerçekten bir varış noktasıdır.*

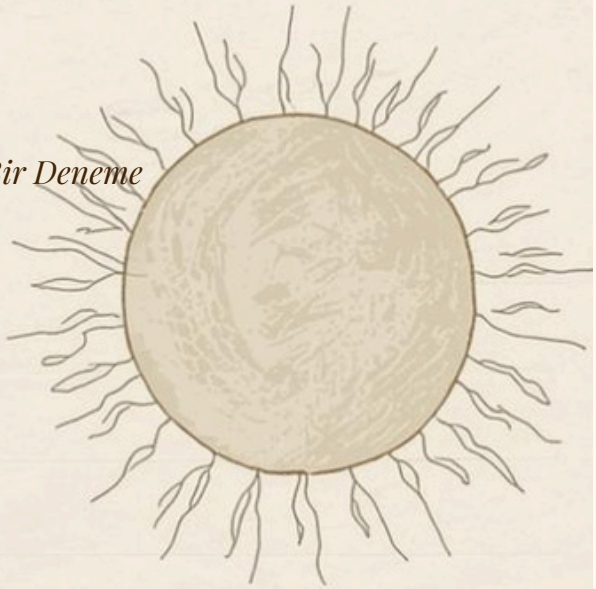
*Trenler duygusal sebeplerini anons etmez. Zamanı geldiğinde hareket ederler. İnsanlar da çoğu zaman bu yüzden gider: yollar artık aynı yönde değildir ya da büyüme, farklı yönlere çağırmıştır. Bu durum kişisel hissettirir ama çoğu zaman değildir. Bu bir değer meselesi değil, zaman meselesidir.*

*Can yakan şey onların gitmesi değildir; onların kaldığı bir gelecek kurmuş olmaktır. Birlikte söz verilmemiş yolculuklar planlamış, henüz yaşanmamış duraklara anlam yüklemiş olabilirsin. Bu metafor şunu hatırlatır: Eşlik edene eşlik et, ama kimseyi kimliğinin merkezi haline getirme.*

*Bir trenin önünde durarak onu durduramazsın. Israr etmek, kovalamak, sürekli açıklamak insanları geri getirmez; yalnızca özsaygını aşındırır. Kalması gereken, kalmak için ikna edilmez.*

*Sevdiğin herkes, tüm yolculuğu seninle yürümek için gelmez. Bazıları seni iyileştirir, bazıları büyütür, bazıları ise uyandırır. Onlara içinden teşekkür et ve huzurla uğurla. Doğru insanlar kendi duraklarını kaçırmaz; sen de bıraktığında kendi yolunu.*

*Hayatla Yeniden Temas Etmek İçin Küçük Bir Deneme*



*Bazen sorunlar çözülmemiş olabilir,*
*ama içimizde bir yerde yaşama isteği hâlâ durur.*
*Bir şeyler yoluna girmese bile,*
*hayatla bağımız kopmaz — sadece sessizleşir.*

*Bu sayfa, eksikleri değil,*
*hayatla temas kurduğun yerleri fark etmek için.*

*Şimdi küçük bir deneme yapalım.*

*Bir kâğıt al.*
*Ortaya bir güneş çiz.*

*Güneşin ortasına şunu yaz:*
*"Beni Hayata Bağlayan Şeyler"*

*Güneşin ışınlarına, son zamanlarda sana canlı hissettiren küçük anları ekle:*
- *İçinden gülmek gelen bir an*
- *Birini düşününce için ısınan bir his*
- *"İyi ki" dediğin küçücük bir detay*
- *Sana umut veren bir düşünce*
- *Seni sen yapan bir özellik*

*Mükemmel olmaları gerekmiyor.*
*Gerçek olmaları yeterli.*

*Sonra en alta şu cümleyi tamamla:*

*"Hayatla bağımın hâlâ güçlü olduğu yer: ....."*

*Belki bir insan.*
*Belki bir hayal.*
*Belki henüz başlamadığın ama içini kıpırdatan bir fikir.*

*Ne yazarsan yaz, doğru.*
*Çünkü bu bağ, sana ait.*

*Unutma:*
*Hayat bazen bizden hız değil,*
*sadece temas ister.*

Psk.Erva Gül
Psk. Melike Gümüş







# DAYNERGY

**Zihin,Enerji ve Bağışıklık**
**Tek kapsülde**

# COGNIDAY

**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...***