Seni kimse anlamıyor mu? En yakınların, annen, baban, arkadaşların bile mi? Hatta daha fazlası da var değil mi? Sen kendini bile anlayamıyorsun çok zaman, yanılıyor muyum? Ne olmak istiyorsun, nasıl yaşıyorsun, nereye gidiyorsun, hiç bilmiyorsun. Yoruldun mu bu sorularla uğraşmaktan? Yorulduysan otur ve tadını çıkar, çünkü senin bu hâline "depresyon" diyorlar, ama sen bunun için yaratılmadın.

Depresyon Nedir?
Depresyon, kitabî çok sayıda tanımının yanında en yalın hâliyle anlaşılamamaktır; hem de en başta kişinin kendisi tarafından. Depresif kişi her şeyden ve herkesten önce bizzat kendisi tarafından anlaşılamaz, kendisine yabancılaşır, kendisine küser, kendisinden soğur, kendisinden bıkar, Alan Ehlenberg'in o harikulade tanımıyla kendisinden yorulur. Çünkü en basit sebebiyle sevdiği, olmak istediği kişi kendisi değildir.
Carl Rogers'ın terminolojisini kullanırsak depresif kişi ideal benliği gerçek benliğinden uzağa düşmüş kişidir. İşte bu yüzden depresyonu anlamak için önce benliği, benlik algısını, gerçek benlik/ideal benlik tanımlarını ve bunların birbirlerine dönük yakınlık ya da uzaklıklarının depresyonla ilişkisini anlamak lazımdır.

Benlik ve Depresyon
Benlik; kişinin kendini bildiği andan itibaren, çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşur ve birey çevresini, bu oluşan benlik kavramına uydurarak algılar; benlik kavramına uygun yaşantıları benliğe özümser (sembolize eder), uygun düşmeyenleri ya yadsır ya da benlik kavramına uyacak biçimde değiştirir. Benlik Algısı ise kişinin kendi hakkında neye inandığı ve ne bildiğine dayanır. O kişinin kendi hakkındaki belirli görüşleri, duyguları, arzuları, yetenek ve sınırlılıkları, ilgi ve ilgisizlikleri ile hakim davranış biçimlerine ilişkin algılaması ve yorumudur. Bu yorum, şu andaki görüşlerinin yanında gelecekle ilgili umut ve beklentilerini de içerir. Yani bir bakıma benlik algısı kişinin ideal benliği ile gerçek benliğinin bir bütün olarak kişi tarafından görülmesi ve bilinmesidir. Bu noktada ideal ve gerçek benliğin tanımlarının yapılmasında resmin bütününün görülmesi açısından fayda vardır.

Rogers'ın benlik kuramında ideal benlik; bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu takdirde kendini çok değerli bulacağı benlik kavramını ifade eder. Yani bireyin "benim için neler değerlidir?", "hayattan neler istiyorum?" sorularının cevapları ile erişilmek istenen düzey; gerçekleştirilmek istenen istek, özlem ve emelleri gösteren ideal benliği oluşturur. Gerçek benlik ise bireyin sahip olduğu zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkında olmasıdır. Yani bireyin "ben neyim", "ben neler yapabilirim" sorularının cevapları gerçek benliği oluşturur.
Rogers'a göre kişide ortaya çıkan uyumsuzluk, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın büyüklüğünden kaynaklanmaktadır. Farktaki artış benlik yapısını bozmakta ve kaygıya yol açmaktadır. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark arttıkça uyumsuzluk düzeyinde de bir

artış gözlenmektedir. Rogers, kendini kabullenmenin iyi düzeyde zihinsel sağlıkla eşdeğer olduğunu, uyum problemlerinin çoğunun ise kendini kabullenme duygusunun eksikliğinden kaynaklandığını belirtmiştir.

Depresyon neden bugün daha yaygın?
Dünya Sağlık Örgütü'ne göre dünya çapında sayısı 340 milyonu geçen depresyon hastasının varlığı ve depresyonun ülkemiz dâhil olmak üzere bütün dünyada bir virüs salgını gibi yayılması diğer bütün etkenlerin yanı sıra kanaatimizce büyük oranda gerçek benlik-ideal benlik uzaklaşmasından kaynaklanmaktadır.

Bu noktada problemin iki sebeple ortaya çıktığını söyleyebiliriz:
Birinci olarak en ücra köydeki insanın dünyanın en büyük iş, sanat, kültür merkezlerinden haberdar olmasını ve iletişim kurmasını sağlayan kitle iletişim araçları ve özellikle internet birçok faydasının yanı sıra insanların kendilerini bilgisayar ya da televizyon ekranlarından gördükleri ve dertsiz, tasasız masal dünyasında yaşıyor gibi düşündükleri insanlarla kıyaslamalarına sebep olmaktadır. Hiç şüphesiz bu kıyaslama bir öykünmeyi de beraberinde getirmekte ve bireyler ideal benliklerini gördükleri ideal dünyalar üzerinden tanımlamak istemektedirler. Her insanın yaşadığı dönem, mekân, şartlar ve yeteneklerin farklı olmasının yanı sıra ekranlardan gösterilen hayatların da büyük oranda sahici olmaması tanımlanan ideal benliğin doğru temeller üzerine oturmamasıyla ve dolayısıyla gerçek benliğin ideal benliğe ulaşamayacağı şekilde var olmasıyla sonuçlanmaktadır. Bunun sonucunda da bulunduğu yerden nerede olursa olsun ve nereye gelirse gelsin mutlu olamayan, mevcut imkânlarına ve şartlarına sevinemeyen ve yetinemeyen kitleler oluşmaya başlamıştır. Nitekim "daha fazlasını iste" sloganı 7'sinden 77'sine dünya çapında milyarlarca insanın zihnine kazınmış bir yaşam felsefesi haline gelmiştir. Daha fazlasını isteme, daha fazlasına sahip olma ve bunun için hep daha çok para kazanmak durumunda kalmanın meydana getirdiği sıkıntılar dünyada çok sayıda insan için hastalık hâline gelmiş ve bu hastalık literatürde "affluenza" olarak adlandırılmıştır. Tüketim kültürü eleştirmenleri tarafından üretilen ve kullanılan bir terim olan ve refah (affluence) ve grip (influenza) kelimelerinin birleşiminden oluşan "affluenza" kısaca para ve servetle sağlıksız bir ilişki kurmaktır. Para ve servet arzusu veya sahibi olma sonucu oluşan veya şiddetlenen biriktirme bağımlılığı, karakter eksiklikleri, psikolojik yaralar, nevrozlar ve davranış problemleri ile kendini gösteren, bireysel anlamda sosyo-ekonomik fark olmaksızın bir insanın parayla sağlıksız ve işlevsiz bir ilişki kurmasıdır. Kişinin hayatında paranın devamlı tasa ya da hedef/ideal olduğu davranışlar şeklinde kendini gösterir.

Depresyon-affluenza ilişkisine bu çerçeveden baktığımızda affluenzanın belirtilerinin depresyondan çok da farklı olmaması birbirleriyle ne kadar içiçe olduğuna işaret etmesi bakımından önemli bir göstergedir.

Affluenza'nın Belirtileri

• Bireysel ve profesyonel verimin azalması
• Gelecek motivasyonunun düşmesi
• Zevkleri erteleyememe veya asabiyete dayanamama
• Yanlış salahiyet duygusu
• Düşük özbenlik
• Düşük özdeğer
• Özgüvenin azalması
• Dış etkenlerle çok uğraşma
• İçe çekme
• Hayatta kalma utancısuçu
• Ani varlık sendromu
• Ani yokluk sendromu
• İşkoliklik
• Bağımlılıklar

“Affluenza”nın psikolojik dinamikleri, onun sadece zengin hastalığı olarak tanımlandığı popüler ve basit tanımından daha karışık ve daha zararlıdır. Her sosyo-ekonomik seviyeden insanlar paranın bütün problemlerini çözeceğine dair inanca fazla değer veriyorlar. Bu yüzden para ilişkili zorlukların inkârı toplum tarafından destekleniyor. “Affluenza”dan acı çeken çok sayıda insan bu nedenle yardım istemeye tereddüt ediyor.

İkinci olarak da “ânı yaşa” sözü modern dünyanın mottolarından olduğu için istenilen hiçbir şey için beklemeye, çalışmaya, uğraşmaya, mücadele etmeye kimsenin sabrı kalmamıştır. İdeal benlik için konumlandırılan her şey şu an ve hemen olmalıdır. Hiçbir şekilde gerçekle bağdaşmayacak bu düşünce de insanı kendisinden uzaklaştıran bir diğer önemli etkendir. Söz konusu iki problemin en somut hâlini son günlerin en popüler şarkılarında bulabiliriz.

Hem vazgeçip hem seçtiklerimle
Yepyeni bir dünya kursam
Hem isteyipte hem yapmadığım
Hayallerim gerçek olsa
Evli olup bekar kalsam
Çalışmadan zengin olsam
Çok yiyerek zayıflasam
Sevgilimden ayrılmadan
Her gün yeni aşk yaşasam
Gizli olsa herkes bilse
İstemeden seçtiklerim
Ne işim var burada benim
Ben aslında caz severim
Çok yaşasam yaşlanmasam
Estetiksiz güzel olsam

Olgunlaşıp çocuk kalsam
Ben yine her gün kaybolsam
Kandan korkan bi doktor olsam
Aşkımı alıp dağlara çıksam
Dünya çirkin düzelir sansam
Her şey benim, peki sen kimsin?
Sıkıldı ruhum yeni bir şey bulun
Sözleri sattım sonra geri aldım
Bedenim büyüdü ben çocuk kaldım*

Meselenin bir diğer boyutu ideal benlik gerçek benlik uzaklaşmasının neticesinde hissedilen yalnızlık ve depresif duygu durumundan kurtulmaya yönelik olarak tanımlanan her özelliğin ve çözümün başkalarından bekleniyor olmasıdır. Çünkü kendini ulaşamayacağı yerlere konumlandıran birey ile kendini hayal kırıklığına uğratan öz benliği arasında oluşan küslük, bireyin kendi kendisine toparlanmasını ve ayağa kalkmasını mümkün kılmamaktadır. Nitekim “kimseye etmem şikayet, ağlarım ben hâlime”den “dipteyim, sondayım, depresyondayım, yalvarırım gel de kurtar”a giden yolda yıllarla beraber değişen algı kendini şarkılarda açıkça göstermektedir.

Çözüm ne?
Sonuç olarak modern dünyada ve de ülkemizde bir virüs salgını gibi her geçen gün yaygınlaşan ve herkese bulaşan depresyon diğer bütün etkenlerin yanında büyük oranda kişinin kendinden uzaklaşmasından, ideal benliği ile gerçek benliği arasında bir uçurum oluşmasından kaynaklanmaktadır. Bu durumu ortaya çıkartan sebep ise insanların sanal dünyaların sanal heyecanlarını gerçek olarak kodlamaları ve bunun sonucunda ideal benliklerini söz konusu çerçeveye koymalarıdır. Neticede gerçek benlikleri hemen o çerçeveye giremediği için gerçek benliklerine küser ve depresyona girerler. Hiç şüphesiz birçok problemde olduğu gibi bu problemde de çözüm insanın kendisini artısıyla, eksisiyle; doğrusuyla, yanlışıyla gerçekten tanımasından, istek ve arzularını gerçekçi ve sağlıklı bir çerçeveye oturtturmasından, kanaat, şükür ve sabır kavramlarını da sözlüklerden çıkarıp hayatının tam ortasına koymasından geçmektedir.

Depresyonun İlacı: Hayya Alel Felah!
Mustafa Merter Kimdir?
Mustafa Merter, dünyada "transpersonel" diye adlandırılan, Türkçeye "benötesi" ya da "maneviyatçı" diye çevrilebilecek bir psikiyatri okulunun Türkiye'deki temsilcisi. Psikoterapi alanında Zürih'te Jung'çu ve Varoluş Analizi ekollerinden etkilendi, daha sonra I.Yalom grup terapisi metodunu benimsedi. Son 10 senedir varolan tecrübesini Benötesi/transpersonal psikoterapisi alanına aktardı. Özellikle tasavvufi açıdan benötesi psikolojisini anlamaya gayret etti. Bu alanda uluslar arası araştırmalardan feyz alarak bir sentez oluşturmaya çalıştı. Büyük bir aşk ve şevkle çalışmalarına devam etmektedir.

İnsanların depresyona girmesi başka başkadır. Ağır ve hafif depresyonlar vardır. Bir de Victor Frankl'ın Neojenik depresyon dediği depresyon çeşidi vardır, yani ruhun depresyonu. Neojenik depresyon maneviyat yaşayamamanın, aşkınlığı yaşayamamanın, aynı katta kalmanın sıkıntısıdır. Bu depresyon çok yoğun bir gerilim getirir insana. Sanki kafese tıkılmış gibi hissedersiniz. Böyle olduğunda insan ya kendisini uyuşturuyor, ya hazlarla avutuyor, farklı cinsel eğilimlere giriyor ya da tehlikeli sporlar yapıyor. Peki, bahsettiğimiz maneviyatın, aşkınlığın bizcesi nedir? Felahtır. Minarelerden her gün beş defa söylenen "Hayye alel felah"tır. Ne demek bu? Yarıp geç demek! Neyi yarıp geç? Bu ontolojik konumu yarıp geç. Sen bunun için yaratılmadın! Yar ve geç. Ne oluyor yarıp geçtiğin zaman? O zaman güzel hâlleri yaşamaya başlıyoruz. Huzur, sekine, selam, rıza…

Razı ol tadını çıkar diyebilir miyiz yani?
Eyvallah.. Yani bu hâlleri yaşayamazsa insan kabz üstüne çöküyor. Reca ve itminan gidiyor, insan dar bir alana sıkışıp kalıyor. İşte o dar alanda sıkışmış insan çok büyük bir trajedi yaşıyor.

Gelişim Sırasında Depresyon Kaçınılmaz
Konuşan: Fahri Sarrafoğlu
Yrd. Doç. Dr. Hasan Kaplan
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi
Depresyon konusunda ülkemizde altını çizmemiz gereken en büyük problem mevcut eğitim sistemi ya da kültürüdür. İlk okuldan itibaren başlayan sınavlar, gençlerden beklenen "sınav" başarısı, ya da başarının ezberden başka hiçbir şeyi ölçemeyen "testlere" indirgenmesi depresyonun en büyük sebeplerinden biridir... Gençlerimiz büyük bir stres altındadır, aileler, öğretmenler, dershaneler, okullar, herkes onlardan bu sınavlarda başarı beklemektedir. Ama her bir bireyin kişisel farklılıkları, değişik ilgi alanları dikkate alınmamaktadır. Çoklu zeka denen konsept ülkemizde henüz iyi anlaşılmamıştır. Gençlerimiz sınavlar, hazırlık kursları ve dergileri, dershane ve özel eğitim gibi sektörler tarafından kuşatılmış durumdadır. Anne baba olarak siz anlayışlı olup hassas davransanız da çevre paralel hareket etmiyor ve çocuklarımız bu baskıdan kurtulamıyor. İşte bu durum depresyona sebep olmaktadır...

Büyüme ve olgunlaşmayla ilgili depresyon kaçınılmazdır. Bireylerin pişmesi için bu durumlar normaldir... Hatta gerekir... Ailelerin ve yetişkinlerin bu konuda anlayışlı, sabırlı ve destekçi olması gerekir. Bu dönemlerde gençlere zaman tanınmalı, radikal kararlar da verseler, saygılı olunmalı, kılık kıyafet konusunda anlayışlı yaklaşılmalı, tahkir edici yorumlardan ve tutumlardan kaçınılmalı. Onların yerine karar vermekten kaçınılmalı, kararı onların vermesine yardımcı olunmalı. Bu durumun bir geçiş süreci olduğunu hatırlamalıyız... Bu durumlarda gençlerle zıtlaşmadan, mümkünse çevresel faktörler üzerinden 'yardımcı' olmaya çalışılmalı. Gençlerin kendi kimliğini oluşturması için anne ve babadan farklı tercihler yapması zaman zaman zıtlaşması da gerekir. Bu olumlu bir işarettir. Bu durumu yanlış okumak ve onlara baskı yapmak da gençleri depresyona sürükleyebilir... Büyüme ve olgunlaşma dışında suni sebeplerden yani eğitim (sınav) ve kültürel (moda) sebeplerden oluşan depresyonla ciddi ve köklü mücadele

gerekiyor.

Bir Miktar Stres İnsanı Canlı Tutar
Konuşan: Fahri Sarrafoğlu
Psikiyatrist Dr. Nihat Kaya kimdir?
Uzmanlık tezini “İntihar” üzerine yapan Dr. Nihat Kaya Bakırköy’de, Telefonla İntihara Müdahale Merkezi’nin (182-Umut Işığı) kuruluşunda aktif görev aldı ve çalıştı... "Çocuk Eğitiminde Dayağın Yeri" ve "Çocuk Psikolojisi" üzerine değişik araştırmaları var.
Stresten tamamen kurtulmak mümkün değil, bir miktar stres insanı canlı ve dinamik tutar. Beden ve ruh bütünlüğünü bozmayacak düzeyde olması gerekir. Kişi bir zorlayıcı durumla karşılaşmadan yakınmaya, stres yapmaya başlıyor ve kendisini geriyorsa sorun var demektir. Stresi aza indirmek için olaylara bakış açımızı değiştirmemiz gerekiyor. Akılcı düşünmek, ortam ve şartları iyi analiz etmek ve duruma göre çareler üretmek iyi bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz konularda boşu boşuna çaba sarf etmek bizi germekten başka bir işe yaramaz. Yapabiliyorsak düzenli yürüyüşler stresi aza indirir. Melisa, papatya çayı içmek, çayı kahveyi kolayı azaltmak iyi bir çözümdür. Rahatlatıcı, dinlendirici müzikler dinlemek, pozitif insanlarla birlikte olmak da stresle mücadelede iyi bir yoldur.

Eskiden bir genç, demirden bir çember oyuncağı yokken belki mutsuzdu, bugün ise İ Phone’u olmadığı için mutsuzdur… Gençlik dönemi, duygu ve düşüncelerin değiştiği, farklılıkların oluştuğu bir dönemdir. Yerleşik değerlerle çatışmalar ve kendi “değerlerini” ortaya koyma sürecidir. Her dönem gençlerde bir aykırılık, isyan eğilimleri vardır. Farklı olmak için; saç şekillerini, kıyafetlerini değişik yapabilirler. Arkadaş seçimlerinde aileye ters düşebilirler. Alkole ve uyuşturucu maddeye meyledebilirler.. Bu dönemde, ailenin gençle zıtlaşmadan, konuşup, paylaşarak sorunlara yaklaşması elzemdir. Yasaklar ve tehditlerle, cezalarla genci kendimizden soğutur ve uzaklaştırırız. Gençlere kendilerini gerçekleştirecekleri alanlar yaratmalıyız. Spor sanat, kültür imkânları her mahalleye yayılmalıdır.

Depresyon hafifse kişi kendi kendine atlatma şansına sahiptir.
Depresyon hafifse kişi kendi kendine atlatma şansına sahiptir. Orta ve ağır derecede ise mutlaka psikiyatrisin görmesi ve tedavi etmesi gerekir.

Doğru nefes almıyoruz!
Doğru nefes almak yaratılış gereğidir ve ona programlıyız. Ama yoğun stres ve kaygılar altında nefes alışımız kesik kesik ve sık sık olabilmektedir. Böyle durumdaysak, burnumuzdan nefes almaya gayret edip, derinlere çekip, ağzımızdan üfleyerek vermeliyiz. Günde 10 kez ve bir ay boyunca bu egzersizi yaparsak nefesimiz tekrar rayına girer. Derin nefes alıp, 10’a kadar sayıp

öyle üflemeliyiz. Üfleme süresi, aldığımız nefes süresinin iki katı olmalı…

Depresyon Davetçisi:
“Daha Fazlasını İste!”
Psikolojik Danışman Maruf Beçene
Depresyon dünyada yaygınlığı en fazla olan bir hastalıktır. Gün geçtikçe etki alanı genişlemekte ve çocuk genç yaşlı demeden gelişimin her döneminde varlığını hissettirmektedir. 2020 yılında depresyonun dünyada yeti yitimine neden olan en büyük ikinci hastalık olacağı tahmin ediliyor.

Gençlik Dönemi Depresyonları
Ergenlik dönemi depresyonlarında iştahsızlık ya da aşırı iştahlı olma, içe kapanma, sosyal hayatta tıkanma, akademik etkinliklerde verim kaybı (okul başarısızlığı) kilo kaybı ya da kilo alımı, özgüvensizlik, özkıyım düşünceleri ve madde kullanımı başlıca depresyon belirtileri olarak zikredilebilir. Ergenlik veya gençlik dönemi depresyonları daha kırılgandır. Kişi depresyon etkisi olan olay ve yaşantılardan daha çok etkilenir. Depresyonun ürettiği sonuçlar yaşamı daha belirgin bir şekilde etkiler. Gençler depresyonun etkisinden kurtulmak için madde kullanımı, abartılı alışverişe yönelme, okuldan uzaklaşma vb davranışlar sergileyebilirler.

Nasıl Başa Çıkacağız?
Depresyona neden olan faktörlerin etkisini aza indirgemek için ailelerin bu konu hakkında bilinçlenmesi oldukça önemlidir. Diğer yandan gençlik dönemi depresyonlarıyla başa çıkmak için erken teşhis oldukça önemlidir. Bu konuda bireye destek sunmanın yanında ebeveynlere yönelik aile destek programlarının düzenlenmesi hayati önem arz eder. Çocuğunun depresyonda olduğunu düşünen aile ilk adım olarak medikal tanılama için çocuk psikiyatrisi hekimiyle görüşmeli. Yapılacak tetkiklere göre ortaya çıkan hekim yönergesine mutlak surette riayet edilmelidir. Bununla beraber psikoterapi desteği ihmal edilmemelidir. Özetle ilaç + psikoterapi en yaygın başa çıkma yöntemidir.

Aradığımız Kıvam: Yetinmek, Rızâ Hâli
İnsanoğlu, direnci yüksek bir organizmaya sahip olduğu gibi, direnci çok kolay kırılabilen de bir varlıktır. Deyim yerindeyse direncimizi kırmaya dönük saldırılar her geçen gün çeşitleniyor. Depresyonu tetikleyecek yeni gerekçeler, yeni yaşam formları üretiliyor. Tatminsiz bir birey, tüketen birey olmaya müsaittir. Üretilmek istenen tatminsiz toplum ve buna bağlı tüketen bireyler oluşturma anlayışı mutsuzluğa kapı aralıyor. Daha açık bir ifadeyle, modern anlayışın ürettiği

yaşam formları bireyi depresyon kuşatması altına alarak, önce gergin bir ruh hâli oluşturup daha sonra onu bir arayış içine sürüklüyor. Bireyde tatmin olma gereksinimi doğuyor. Var olana rıza göstermek, kanaatkar bir tutum içine girmek bireyler için doyurucu olmamaya başlıyor. Mutsuz bir haleti ruhiye ile birey tüketmenin, farklılaşmanın, gerçekçi olmayan hedeflerin ortasında buluyor kendini. Bir düşünürün mutlulukla ilgili şöyle bir tanımı var: “Mutsuzluk; sahip olduklarımız ile olmak istediklerimiz arasındaki mesafedir.” Mutsuzluğu yani melankolik ruh halimizi etkileyen, sahip olduklarımız ile olmak istediğimiz arasındaki mesafe gittikçe genişliyor ya da genişletiliyor. Modern algı, kentleşme, kitle iletişim araçları ve gerçekçi olmayan modellemeler; sürekli bir “yetinmemelisin daha fazlasını iste” dayatması içinde gençliğin depresyon potansiyeline katkı sunuyor. Dayatılan bu anlayış kimi zaman alışveriş merkezlerinde çılgınca bir tüketime dönüşüyor, kimi zaman hayatın en kırılgan ve naif yıllarında her biri birer heyula gibi olan sınavlarda başarı kaygısına dönüşürken kimi zaman da bunlara karşı direnci kırılmış bir mağlup psikolojisiyle yaşama sırt dönmüş olarak karşımıza çıkmaktadır.

Rızâ: Depresyona Bire Bir
Uzman Psikolojik Danışman Hüseyin Şahin
Genç insan çevresinde “model insanlar” olduğu taktirde sağlıklı bir “özdeşim” kurabilecek ve başta ailesinden başlamak üzere, içinde yaşadığı topluma doğru gittikçe yayılacak şekilde herkes ile ve her yerde uyum içinde yaşayabilecektir. Bu ise ruhen sağlıklı bir insan olmanın temel göstergelerindendir. Fakat, çoğunlukla gençler çevrelerinde özdeşim kurabilecekleri “doğru rol modellerini” göremedikleri için; yer yüzünün her coğrafyasında var olan düzensizliklerin, çelişkilerin, tutarsızlıkların, adaletsizliğin ve parçalanmış kimliklerin bir sonucu olarak mutsuzluk yaşamakta, isyan etmekte ve tek kelime ile “çileden çıkabilmekte”dir. Böylesine bir karmaşa içerisinde kişiliklere yön veren risk etkenleri; medya, uyuşturucu, şiddet, internet, parayı ilahlaştırmış olan “mr. baylar ve ms bayanlar” gençleri psikolojik tabir ile “depresyona girmeye” mecbur bırakmaktadır.

Kültürümüzde çok önemli bir dinamik olan, her acıya ve her güçlüğe tam bir teslimiyet içinde “rıza göstermek” şuurundan uzak kalarak hayata tutunmaya çalışan gençler; sendelemekte, tökezlemekte, tükenmişlik duygusu içinde tam bir ”çaresizlik sarmalı içine” girmektedir. İşte, onun bu hâli “depresyon” olarak adlandırılmaktadır. Bundan kurtuluşunun çaresi ise, depresyon oluşturan kaynakları ortadan kaldırmak, bunun mümkün olmadığı durumlarda ise etkilerini azaltarak, kontrol altına almaktır. Bunların sonrasında ise tam bir kararlılık ve içtenlikle “Düzenlerin Düzenleyicisi Olan”a rıza göstermektir. Sahip oldukları gücü fark eden anne-babalar, insanlığa ve kimliklerine karşı sorumluluklarının gereği olarak ”insanlığın temel değerlerini öğretmeyi” ve yaşatmayı “var oluşlarının amacı” olarak görebilen aydınlar ve sanatçılar, yönetim yetkisini ellerinde bulunduran yöneticiler ve toplumun eğitim sistemini dizayn eden sayın bürokratlar; gençlerin ve gençliğin her sorununda sorumluluk sahibidirler ve bu sorumluluklarının gereklerini yapmaya da mecburdurlar. Bu sorumlulukların yerine getirilmesi neticesinde gençler umutsuzluktan, karamsarlıktan, çaresizlik ve yalnızlık duygularından uzak durabilecektir. Özetle; depresyondan uzak kalarak, ”sağlıklı, başarılı ve mutlu bir insan” olacaklar ve sahip oldukları dinamizmi tüm insanlığın yararına olacak şekilde harekete

geçirmeyi başaracaklar. Bu da “rıza” ikliminde gerçekleşecektir. Zaten,duyarlı her anne-babanın ve sorumluluk sahibi yetişkinlerin gençlerden temel beklentisi de bu değil midir?. .

İnsan, İçinden Gelen Dürtüleri Erteleyebildiği Ölçüde İnsandır!
Konuşan: Abdullah Yalnız
Prof. Dr. Erol Göka Kimdir?
Çok sayıda psikiyatri uzmanı ve doçenti yetiştirmiş; onlarca aile hekimi ve nöroloji uzmanının yetişmesine katkıda bulunmuş olan Erol Göka, ülkemizde psikiyatrik hizmetlerin çağdaş biçimlerde örgütlenebilmesi çalışmalarına etkin olarak katılmaktadır. Psikiyatrinin birçok alanında yapılan bilimsel çalışmalarda yer almasına rağmen ilgisi, daha çok psikiyatrinin sosyal bilimlerle ve felsefe ile kesişim noktalarında yoğunlaşmıştır. “Prozac Toplumu” denilen hiçbir ızdırabın, acının, sıkıntının olmayacağı, ütopik bir toplum tasarımı yapılıyor. Bu mümkün müdür? Daha doğrusu böyle bir durum, biz insanların yüce hedeflerinden biri mi olmalıdır?Maalesef modernler böyle bir yanılgı içinde. “Ağrısız acısız sünnet” gibi bir hayat tasavvur ediyorlar. Modernler, geleneksel toplumun hikmetinden mahrumlar, hayat bilgisinden sınıfta kalıyorlar. Kemal Sayar ve benim gibi insanlar, modern takıntıları olan meslektaşlarımıza varoluşun nasıl bir şey olduğunu, varoluşsal sorunların hastalık demek olmadığını anlatmaya çabalıyoruz.Her fırsatta insanlara bunu anlatmaya çalışıyorum. İnsanlığın her döneminde gençler vardı ama “gençlik” tamamen modernliğe özgü. Geleneksel toplumlarda gençlik dönemi yoktu. İnsan akıl baliğ olduğunda toplumun bir üyesi de oluyor, evlenip bir iş kurabiliyordu. Şimdi akıl baliğ olduktan sonra yaşamının en az 10 yılı işsiz ve eşsiz, muhtemelen tahsil hayatını sürdürmek zorunda kalan bir zümre var. Bu genç insanlar için birçok proje geliştirmek, hiçbir şey yapamıyorsak bu insanları anlamak zorundayız. Gençlere ise diyecek bir şeyim yok. Onlara yaşattığımız güçlükler nedeniyle özür diliyorum yetişkinler adına ve sabır diyorum biraz daha sabır…

Genç Dergi Aralık 2010