

Psikolog Gözüyle

Toplumumuz çoğunlukla psikoloğun ne olduğunu, psikologların ne iş yaptığını ve nasıl psikolog olunduğunu merak etmektedir. Yine toplumumuzda psikolog denilince “**ben deli miyim ki**” gibi açıklamalar getiren bir bakış açısı vardır.

Toplumumuz psikoloğun insanların kişiliklerini çözen, medyum, fal gibi sağlıksız ve bilimsel temellere dayanmayan yöntemlerle tek bakışta nasıl bir insan olduklarını anlayan, kişilik bozuklukları, ilaçlarla ya da telkinlerle tedavi eden uzmanlar olarak hayal ederler. Kimileri için ise psikolog, kimseye anlatılamayacak sırlarını anlatabilecekleri, onları her koşulda onaylayacak, öğütler verecek bir dert ortağı, sohbet arkadaşıdır. Hatta birçok insan bu bakış açısıyla, psikolog desteği almak yerine “derdimi arkadaşım da konuşur, paylaşırım ne farkı var?” diye düşünüp, sorunları için uzman desteği aramaya yanaşmazlar. Kısaca bu yazı psikoloğun kim olduğunu, ne iş yaptığını veya neleri yapmadığını bilgilendirmek için yazılmıştır. *Ben deli miyim ki, derdimi arkadaşıma anlatırım, biz bu konuları dostumla da konuşuruz, ben kendimi biliyorum, ne var canım bunda, psikolog çocuğuma ne yapsın gibi açıklamalar getiren bireylerin bu yazıyı okumalarında faydalar vardır.*

Hadi o zaman “**psikoloji nedir?**” sorusu ile başlayalım. Psikoloji, tarihsel açıdan yüz yıllık bir bilimsel temele dayanmaktadır. Ancak ülkemizde ne yazık ki yeni yeni gelişmeye başlamıştır ve gelişmeler hala çok yavaş ilerlemektedir. Psikologluk mesleğinin ne olduğu, psikoloji biliminin neleri araştırdığı, alandaki yeni gelişmeler ve insanın ruh dünyasına dair yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar hakkında toplumumuzun bilinçlendirilmesi refahı getirecektir. Bu nedenle insanların kendilerine yabancı olan bu bilim dalına karşı kafa karışıklığı yaşamaları ve tereddüt etmeleri normaldir. Psikoloji en yalın hali ile insan davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bireylerin,

çocukların ve grupların duygu, düşünce, davranış, motivasyon ve zihinsel süreçleri ile ilgili her türlü gözlem ve araştırmayı kendine konu alan psikoloji bilimi, bunu yaparken bilimsel yöntemi temel alır. Bilimsel yöntem demek ise etkililiği kanıtlanmış ve uzun yıllar içerisinde temel bir dayanak oluşturulmuş sistemler bütünüdür. Yani anlayacağımız üzere demir ve zemin olmadan inşaatı tamamlamak mümkün değildir. Tasvirden de anlaşılacağı üzere bilimsel yöntem bir inşaatın demiri ve zemini gibi bir şeydir. *Fal baktırmak, hocaya okutmak, medyuma gitmek gibi zemini sağlam temellere dayanmayan sağlıklı süreçlerin tamamı ruh sağlığına aykırıdır.*

Peki **“psikolog kimdir?”** sorusuna verilebilecek en güzel cevap ise üniversitelerin 4 yıllık **“Psikoloji”** bölümünden mezun olanlara verilen ünvanıdır. Psikoloji alanında alınmış olunan bu eğitim; daha çok kuramsal, teorik bir eğitimidir. Psikologlar klinik psikoloji, gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, çocuk ve ergen psikolojisi gibi farklı uzmanlık alanlarında kendilerini geliştirebilirler. Bir psikoloğun yaptığı işe ise **“terapi”** denilmektedir. Terapi ise en yalın hali ile bir yol ve yol güzergahı olarak betimlenebilir. Yol ve yol güzergahı yoksa bu işe terapi denilmemektedir. Yolda esas olan ise ehliyettir. Ehliyeti olmadan terapi yapmak ise araba kullanmayı öğrenmeden, araç kullanmaya benzer ki bu çoğunlukla kazayı da beraberinde getirir. Burada esas olan insanın iyilik hali ve sağlığıdır. Psikologlar, terapiye; bilişsel terapi, psikanalitik terapi, oyun terapisi, gestalt terapi, cinsel terapi, çift terapisi gibi zemini sağlam olan bilimsel yöntemlerle katılır ve bu terapiler için süpervizyon alırlar. Katıldıkları bu terapi eğitimlerini ve süpervizyonları başarıyla tamamladıkları takdirde terapi yapmaya yetkili olabilirler.

Psikolog olmak isteyenlerin; üst düzeyde genel ve sözel yeteneğe sahip, aritmetik akıl yürütebilme, mantıksal bağlantıları kurabilme, soyut düşünebilme ve düşünceleri söz

ve yazı ile ifade edebilme yeteneğine sahip, başkalarının duygularını anlayabilen, başkaları ile iyi iletişim kurabilen, tutarlı, sabırlı, hoşgörülü ve işbirliğine açık kimseler olmaları gerekir.

Bu minvalde “**psikologlar ne yapar?**” sorusuna verilebilecek cevaplar aşağıda sıralanmıştır.

- İnsanların düşünce biçimlerini, duygusal değişimleri ve bunların kaynaklarını inceler, bu konularda araştırmalar yürütür.
- Çeşitli kişilik, zeka, yetenek, davranış, tutum ölçekleri kullanarak sorunun olası kaynağı, türü ve şiddeti hakkında nesnel bilgiler edinmeye çalışır.
- Ruhsal sorunlar yaşayan kişilerle görüşmeler yapar, bu görüşmeler neticesinde sorunun altta yatan sebeplerine dair hipotezler oluşturur.
- Belirlenmiş olan hipotezler çerçevesinde, almış olduğu terapi eğitimlerinin tekniklerini kullanarak terapi planı oluşturur.
- İnsanların hayatlarını olumsuz etkileyen, duygusal kaosların altında yatan fiziksel, çevresel ve kişisel faktörleri araştırır ve bu çarpık, işlevsiz düşünce ve davranışlar için teknikleri danışanları ile paylaşır.
- Kişilere sorunları hakkında farkındalık kazandırmayı amaçlar.
- Gündelik sorunlarla, iş, aile ve diğer çevresel problemlerle başa çıkabilme yollarını danışanlar ile paylaşır. Kişiye özel sorun çözme becerilerini geliştirmede insanlara destek verir.
- İnsanları psikoloji ve ruhsal hastalıklar açısından bilgilendirmek için eğitimler ve seminerler düzenler.

Diğer yandan “**psikolog ne yapmaz?**” sorusunun cevabı aşağıdaki gibidir.

- Psikolog ilaç yazmaz ve herhangi bir ilaç önermez.
- Psikolog seanslarda konuşulan konuları başkaları ile

- paylaşmaz, kişiler arasında laf taşımaz.
- Psikolog hiçbir konuda insanları yargılamaz ve eleştirmez.
 - Psikologlar insanların düşüncelerini okumaz, ilk bakışta kim olduklarına, nasıl bir insan olduklarına dair yargılara varmazlar.
 - Kişiyi asla kendi istekleri ve düşünceleri doğrultusunda yönlendirmez ve herhangi bir şey yapmaya zorlamaz.
 - Psikolog danışanların, karar vermekte zorlandıkları konularda, karara varmaları için danışanları ile tartışır ve danışan için en uygun karar için destek olur.
 - Psikologlar danışanları adına kararlar vermez ya da danışanlarının kararlarını değiştirmeye zorlamaz. Örneğin; boşanmanız gerektiğine karar verecek olan psikolog değildir ya da işinizi değiştirip, değiştirmemenizin kararını psikolog vermez.
 - Psikolog, siz hiçbir çaba göstermeksizin, birdenbire sihirli değnek deymiş gibi sizi iyileştirmeyi garantilemez.
 - Psikolog kesinlikle sizi bir araştırmaya girmeye, bir anketi doldurmaya ya da bir uygulamaya zorlamaz.
 - Psikolog sizinle terapi seansları dışında görüşmez, arkadaşlık ya da başka bir sosyal ilişki içerisine girmez.

Her meslekte olduğu gibi psikologluk mesleğinde de, yetkinliği olmayan alanlarda çalışan, etik ilkeleri ihlal eden kişiler vardır. Bu nedenle psikolog desteği arayan bireylerin, hangi psikoloğu seçeceklerine karar verebilmeleri için bu makale aydınlatıcı olacaktır. Mesleğimin gerektirdiği her konuda, iletişim kurabilirsiniz. Esenlikle...

Psikolog Eyüp Tunahan

0212 537 61 60

Aile ve Çocuk Terapileri

Aile ve çocuk terapileri, yaşamsal problemlerin aile içinde ele alınmasını ve bu bağlamda çözülmesini öneren ve tüm aile üyelerinin katılımıyla, ailenin iyilik halini arttırmayı hedefleyen terapötik bir müdahale sürecidir. Bu terapi çeşidinde çocuğun hayatında etkin rol oynayan tüm aile fertleri terapiye davet edilir.

Günümüzde eşler arasında ya da anne-baba ve çocuklar arasındaki çatışma normal sayılmakla birlikte alanda çok sık karşılaşılmaktadır. Ailede bir problemin kanıtı olarak görülen, üyeler arasında çatışmalar olması değildir. Aile üyelerinin bu gibi gerilimlere, birbirleriyle çatışmaya girmeden, birbirlerini cezalandırmadan ya da hastalık belirtileri ortaya çıkarmadan dayanıklılık gösterememesi ve çözüme yetersiz kalması aile ve çocuk terapilerinin önemini açığa çıkarmaktadır. Bu açıdan değerlendirdiğimizde, çocukta yaşanan uyum bozuklukları, davranış bozuklukları ailedeki bu çatışmanın bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Örneğin anne-babası boşanma evresinde olan küçük bir çocukta; gece uyanmalarının sık yaşanması, ergende okulda uyumsuzluklarının başlaması ya da çocukta mide bulantısı, baş ağrısı gibi yakınmaların olması, ailenin yaşanan problemi çözüme yetersiz olmasının kanıtı olarak görülmektedir. Ailelerin yaşadıkları sorunlara bağlı çocuklarda görülebilen duygusal, bilişsel, sosyal, fiziksel belirtilere rastlanılmaktadır. Ailelerin çocukları için bize başvurduğu yakınmalar aşağıdaki gibidir.

Evde ve sosyal çevrede yaşanan davranış problemleri,
Agresyon, kaygı, depresyon
Öğrenme güçlükleri,

Hiperaktivite,
Dikkat eksikliği,
Yaygın gelişimsel problemler,
Tuvalet alışkanlığı kazanma,
Uyku güçlükleri,
Tırnak yeme,
Kardeş kıskançlığı,
Alt Islatma,
Yalan söyleme,
Parmak Emme,
Yeme bozuklukları,
Sınav kaygısı,
Okul fobisi,
Çalma,
Sosyal iletişim,
Hayali şeyler görme

Aile ve çocuk terapisinde amaçlar; ailenin etkileşimini ve dinamiklerini tanımlamak ve patoloji ile ilişkisini keşfetmek; ailenin içsel güçlerini ve işlevsel kaynaklarını harekete geçirmek; uyumsuz aile etkileşimi stillerini yeniden yapılandırmak ve ailenin problem çözme davranışını güçlendirmek şeklinde ifade edilebilir. Evlilik çatışması yaşayan bir ailede, anne baba her tartıştığında çocukta uyumsuz davranışlar ya da bedensel belirtiler gözlemlenebilir. Burada yalnızca çocukla ilgilenip “görünürde olan” patolojisiyle ilgilenirsek, iyileşme olsa dahi kısa süreli olacaktır. Burada çocuk ilgiyi kendi üzerine çekerek aile içi dengeyi korumaya çalışmaktadır ve mutlaka aile ilişkilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir.

Aile ve çocuk terapisti var olan problemler ve güçlükleri çözümlenmenin yanı sıra, çocukları duygusal olarak güçlendirmek, kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak ve oluşabilecek psikolojik sorunları önlemek amacıyla önleyici terapilere yer vermektedir. Psikoloğumuz, çocuğun sosyal ilişkilerini ve bağımsızlığını, duygusal yaşantısını olumsuz

etkileyen durumların keşfedilmesi, problemin tanımlanması ve meydana getiren etmenlerin keşfedilmesi ve bu etmenlerin ortadan kaldırılarak çocuğun yaşadığı olumsuzluğun çözümü ve yaşanan güçlüğü ortadan kaldırılmasına yönelik olarak çalışır.

Terapötik sürecin bir parçası olarak çocukla bireysel olarak çalışılırken diğer tarafta ailelerle de görüşülmektedir. Aile ve çocuk terapileri süreci içerisinde çocuğun devam ettiği eğitim kurumlarının ve diğer profesyonellerin desteğine ihtiyaç duyulabilmektedir. Randevu ve danışmanlık için **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan, bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Çocuk Psikoterapisi Nedir?

Çocuk Psikoterapisi; çocukların duygusal, davranışsal, bilişsel güçlüklerini esas alan teknik ve metodları kapsamaktadır. Çocuk Terapileri çocuk gelişiminde, altı-yedi yaşından başlayarak, ergenlik dönemine kadar olan dönem olarak değerlendirilmektedir.

Çocuk terapilerine ihtiyaç duyulan dönemler; gelişim problemleri, agresif tutum ve davranışlar, yeme bozuklukları, bağımlılıklar, yas ve travma, psikosomatik şikayetler, okul problemleri, boşanma, duygudurum bozuklukları, alt ıslatma, tırnak yeme, parmak emme, uyuşturucu-internet bağımlılığı, kendine ve çevreye zarar verme, otizm, öğrenme güçlüğü gibi dönemler olarak sıralanabilmektedir.

Çocuk psikoterapisinde amaçlar; duygusal ve gelişimsel problemlerle başa çıkma konusunda yardımcı olmak, oyun terapisi gibi tekniklerle bu sorunların üstesinden gelmek amaçlanmaktadır. Özgüven, sosyal ilişkiler ve travmalar

konusunda hedefler belirlemek çocuk psikoterapilerinin amaçları arasındadır. Çocuk psikoterapisti, çocuğun sorunlarını çözebilmek için oyun terapisi gibi kuramsal teknikleri metodlarının arasına dahil eder.

Oyun terapisi çocukların duygu ve isteklerini oyun ve oyuncaklar yoluyla ortaya koydukları; terapistin kendilerine sağladığı güven ve koşulsuz kabul ortamında içsel çatışmalarını çözümüleme fırsatı buldukları bir terapi sürecidir. Çocuk terapileri ergen ve yetişkin terapilerinden farklı olarak çocuğun gelişim dönemine uygun başka teknikler kullanılmasını gerektirir. Çocukluk döneminde ortaya çıkabilecek gelişimsel, duygusal ve davranışsal sorunların oyun terapisi, emdr, bilişsel davranışçı terapi, floortime terapi gibi yöntemlerle çözüm amaçlanır. Bu amaç çerçevesinde uzmanlarımız çocuğu, etkileşime girdiği çevrelerle (aile, okul, yakın sosyal çevre) birlikte değerlendirir ve uygun yaklaşımlarla çözümler sunar.

Çocuk psikoterapisti, çocuğun sosyal ilişkilerini ve bağımsızlığını, duygusal yaşantısını olumsuz etkileyen durumların keşfedilmesi, problemin tanımlanması ve meydana getiren etmenlerin keşfedilmesi ve bu etmenlerin ortadan kaldırılarak çocuğun yaşadığı olumsuzluğun çözümü ve yaşanan güçlüğü ortadan kaldırılmasına yönelik olarak çalışırlar.

Bir sorun için uzun süre çözüme yönelik bir adım atılmadığında, başka sorunların da tetikleyicisi olabilir. Sorunlar kronikleşmeden bir uzmana danışmak ve gerektiğinde terapi sürecine başlamak, çocuğun gelişimsel sürecini olumlu yönde destekleyecek daha mutlu ve uyumlu bir çocukluk geçirmesini sağlayacaktır. Çocuk Psikoterapisi desteği almak için randevu oluşturabilir veya **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.

Psikoterapide Ahlaki İlkeler Nelerdir?

Psikiyatrist ve **Psikologların** çok özel bir alanda çalıştıklarını bilmek gerekir. Ahlaki ilkelere uyma konusunda gereken gayreti göstermek, "meslek etiğine" dikkat etmek demektir. Meslek ahlakına uymayan eylem ve sözlerden kaçınmayan bir terapistte güvenmemek gerekir.

Bu konuda psikolog ve psikiyatristlerin gerek kendi mesleki örgütlerinin gerekse dünya üzerindeki mesleki örgütlerinin yayınlamış olduğu bazı ilkelerden siz değerli danışan ve meslektaşlarıma aktarmak isterim.

- Birinci ilkemiz ehliyettir. Bu ehliyet, alanda alınmış diplomadır. Bilgi ve tecrübe sonucu kazanılmış uzmanlık çerçevesinin içerisinde kalmak gereklidir.
- Kişilik bozuklukları gibi spesifik konular; özel bilgi, yetenek, tecrübe ve ayrıca terapistin ruh sağlığının olumlu olmasını gerektiren durumlardır.
- Eğitim, terapistin kendi psikanalizini veya psikoterapi eğilimini belirlemede ve bu tekniklerin pratikte faydalanılmasında yardımcı olur.
- İkinci ilkemiz dürüstlüktür. Her çalışma alanında dürüst olmak, bunun içinde kendi inançlarının, değerlerinin, ihtiyaçlarının sınırlı oldukları yerleri fark ederek, bunun işleri üzerindeki etkisini bilmek gerekir. Uzmanlıkları, ücretleri, çalışma alanları hakkında doğruyu söylemek meslek etiğidir.
- Meslek ahlakı, ikili ilişkileri men eder. Daha önce herhangi bir şekilde münasebeti olan insanlara; arkadaş, sevgili, arkadaşın eşi, sekreter gibi yakınların terapisi üstlenilmez.
- Terapist, terapisini planladığı kimseyle başka herhangi bir

ilişki geliştiremez.

- Üçüncü ilkemiz sorumluluktur. Meslek ahlakı standartlarına uymak, davranışlarının sorumluluğunu taşımak, hizmet ettikleri insanlara gerekli terapötik müdahaleyi gerçekleştirebilmek için gerektiğinde diğer meslektaşları ve müesseselerle işbirliği yapmak ve diğer meslektaşlarının profesyonel standartlara uyması konusunda hassasiyet göstermek gereklidir.

- Dördüncü ilkemiz insan haklarına ve haysiyetine saygı göstermektir. Mahremiyete saygı göstermek zorunluluktur. Danışanlarından duyduklarının gizliliğine hem terapist olarak kendileri hem de yardımcı personel tamamen riayet etmelidirler.

- Beşinci ilkemiz insanların yararını gözetmektir. Hastaların, danışanların, ailelerin, çocukların, meslek adaylarının, araştırma gruplarının tamamen yararını gözetmek sorumluluktur.

- Altıncı ilkemiz sosyal sorumluluktur. Topluma olan sorumluluğun bilincinde olmak, psikoloji bilgisini insanların yararına kullanmak, kanunlara uymak ve insanların yararına olacak kanunların çıkarılmasını teşvik etmek sosyal sorumluluktur.

- Meslek elemanlarının günümüzde yetersiz bilgi gibi ve bu bilgileri kişisel tatmine dayalı farklı sebeplerle kendi yararlarına kullanmaları mesleki deformasyonu beraberinde getirmiştir.

- Bir terapistte gitmeden önce çok iyi araştırmanızı ve paylaşılan bu ilkeleri göz önünde bulundurmanızı tavsiye ederiz.

- Terapistin dışarıdan alınan ve meslek elemanları tarafından ticari bir meta haline getirilen katılım belgesi, sertifikalar gibi birçok belge sizi yanıltmasın. Birçok konuda bilgi sahibi olup ve bu bilgileri bütünleştirememiş veyahut bu bilgileri, uzmanlıkları pratikte kullanmamış diploma uzmanları sizleri yanıltmasın.

- Mesleki ahlakilik ilkelerine uymayan, dışarıdan aldıkları eğitimleri kültürlerine uyarlayamayan, hastasını veya danışanını görmeden onun için belirli bir seans sayısı belirleyen birçok kurum ve meslek elemanı vardır.

Bu ilkelere dikkat ederek ruh sağlığının gelişimine katkıda bulunabilirsiniz. Psikoterapi desteği almak için randevu oluşturabilir veya **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.

Psikoterapi Nedir?

Psikoterapi bilimsel hali ile insanın ruhsal dünyasını, yaşantısını, nörobiyolojisini, kişiliği ve insan etkileşimlerini belirler. **Psikolog** bu üç boyutta oluşan ve insanın ruhsal sağlığını bozan sorunları araştırır ve bunlar üzerinde çalışır. Psikoterapi en yalın hali ile yaşadığınız zorluklar ya da sıkıntılarla ilgili iç görü kazandırmayı, düşünce ve davranışlarınızda değişiklikler meydana getirmek için motivasyonunuzu arttırmayı ve bu değişiklikler için uygun yollar bulmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Genel olarak toplum tarafından kabul edilmiş bir inanç olan; çocukluğunuzu anlattığınız ya da terapistin size akıl verdiği bir durum psikoterapide söz konusu değildir. Psikoterapi için başvuru alan kişi terapist, danışman, psikolog olarak adlandırılmakta ve psikoterapiye başvuran bireye ise danışan denilmektedir. Terapist ile danışan arasındaki ilişki, profesyonel, danışan odaklı, etik kurallara bağlı bir ilişkidir. Terapist sizi eleştirmez, yorum yapmaz, öğüt vermez. Sizin kendi özelliklerinizin farkına varmanıza yardımcı olur; hedeflenen değişimi gerçekleştirebilmeniz için işbirliği içinde çalışır, bilgi ve deneyimini kullanarak değişimi mümkün kılar. Yani sizi gideceğiniz yere doğrudan bırakmaz, bu yolculukta size eşlik eder. Psikoterapiler; evlilik, aile, çocuk, ergen, oyun terapileri gibi adlar ile alanyazında yer bulmaktadır. Aile, çocuk, ergen, evlilik gibi sorunlar ile başvuran danışanlarımıza bilimsel dayanağı olan

terapi metodları danışman tarafından yürütülerek bu sürece psikoterapi hizmeti olarak adlandırılmaktadır. **Psikoterapi ne zaman gereklidir?** sorusunun cevabı olarak; depresyon, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, fobiler gibi psikiyatrik sorunlarda, tüm dünya çeşitli psikoterapi yöntemlerini kullanmaktadır. Devam eden, yoğun mutsuzluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşıyorsanız, yaşadığınız duygusal zorluklar, kaygı ve korkularınız yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa, davranışlarınız kendinize ya da diğerlerine zarar vermeye başladıysa, madde ya da aşırı alkol kullanımı varsa, agresif hale geldiyseniz, yaşadığınız duygusal zorluklar nedeniyle aileniz ya da yakınlarınızla karşı karşıya kalıyorsanız, iş performansınızla ilgili kaygınız varsa psikoterapi için başvurmanız önerilir.

Terapist ilk seansınızda sizi tanımaya ve geliş nedeninizi anlamaya çalışır. Çeşitli sorular sorarak ve bazı testler kullanarak sizinle ilgili bilgi edinir. Bu bilgiler ışığında bir terapi planı oluşturur. Her birey birbirinden farklı olduğu için sonraki seansların içeriği de kişiye göre değişecektir. Terapistiniz duygularınızı ve deneyimlerinizi paylaşmanız, keşfetmeniz için sizi teşvik edecektir. **Terapi süresi** ise getirdiğiniz sorunlara, kullanılan terapi yöntemine göre değişecektir. Psikoterapi desteği almak için randevu oluşturabilir veya **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.