

Şiddet olaylarına karşı zihin sağlığını korumak için 7 öneri

Neredeyse her gün haber kanallarında, gazetelerde şiddet içerikli haberler izliyor ve okuyoruz. Sosyal medyayla birlikte hızla yayılan bu içerikler toplumsal ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, televizyonlarda ve gazetelerde gündeme gelen, sosyal çevrede artan şiddet olaylarına karşı zihinsel sağlığını korumak için önerilerde bulundu.

Son günlerde gerek televizyon kanallarında gerekse gazetelerde şiddet vakalarına dair haberler, içerikler sıklıkla gündeme geliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şiddet içeriklerinin sıklıkla gündeme getirilmesinin toplumun ruh sağlığını da olumsuz etkilediğine dikkat çekiyor. Bu olayların süreç içerisinde kanıksandığını belirten Beyazyürek, “Bunların olağan gibi anlaşılması da bir başka sorun” diyor.

Şiddet öğrenilen bir davranıştır

Şiddetin öğrenilen bir davranış olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle devam ediyor: “Şiddet öğrenildikçe de kanıksanır. Çocuk okulda arkadaşlarına şiddet uygulayarak dediklerini yaptırabilir. Örneğin, topu vermek istemeyen arkadaşına şiddet uygulayarak topu alabilir ve ‘Topu alabildiğime göre doğru bir şey yapıyorum’ diye düşünebilir. Toplumumuzda şiddet, özellikle de fiziksel şiddet bizim doğamızda olan, doğal bir şey gibi algılanmaya başladı. Metroda, otobüslerde yapılan şiddete genelde etraftan kimse müdahalede bulunmuyor.

Çünkü şiddet gösteren kişi gereken tepki ve cezayı görmüyor. İnsanlar da ‘Ya benim de başım belaya girerse’ diye müdahalede bulunmak istemiyorlar. ‘Ben de işin içine girersem bana da bir şey yapabilir’ diye düşünüyor. Bir süre sonra olayı kanıksamaya başlıyor. Öğrenilmiş bir çaresizlik içerisine giriyoruz.”

Sanat, mizah ve oyunla ilgilenin

Televizyonlarda şiddet içerikli yayınların da arttığına dikkat çeken Beyazyürek, “Eğer kişide altta yatan depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık problemlerine bir eğilim varsa şiddet içeriklerini izledikçe bunlar su yüzüne çıkabilir. Son zamanlarda bu gibi vakalar çok arttı” diyor. Prof. Dr. Beyazyürek’in bu durumlardan etkilenmek istemeyenlere önerileri ise şöyle:

- 1. Şiddet haberlerini izlemeyin:** Mümkün olduğu kadar televizyon haberinde şiddet görüntülerini izlemeyin. Orada şiddetin türünü, uygulama biçimini görmek daha da olumsuz etkiliyor kişileri. Bunlardan uzak durmakta yarar var.
- 2. Açık oturum izlemeyin:** Hangi siyasi görüşten olursa olsun açık oturum izlemeyin. Orada da insanlar saygın olmayacak şekilde birbirine sözler söylüyorlar. Bunlar tartışma değil, kendi fikirlerini karşı tarafa dikte ettirme boyutuna geçti. Bu programlardan da uzak durun.
- 3. Gündüz kuşağı programlarından uzak durun:** Gündüz kuşağındaki programlarda da çok fazla şiddet içerikli unsurlar var. Bu programları da mümkün olduğu kadar izlemeyin.
- 4. Sanatla ilgilenin:** Bunları izlemek yerine bir sanatla uğraşın ya da sanattan beslenin. Bir müzik aleti çalabilirsiniz ya da sadece dinleyebilirsiniz. Ne tür müzik dinlediğiniz ne tür bir enstrüman çaldığınızın bir önemi yok. Hangisine ilginiz varsa ona yönelebilirsiniz.
- 5. Hayatınızda mizaha yer verin:** Her insanın hayatında farklı farklı sorunlar vardır. Hayat doğrusal değildir bazen çok yorucu olabilir bazen de keyifli anlar yaşatır. Ancak her ne olursa olsun insanların hayatında mizaha yer vermesi kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle mizaha hayatınızda yer açın. Anda kalarak keyif alacağınız bir şeyle ilgilenin.
- 6. Oyun oynayın:** Oyun sadece çocukları değil, yetişkinleri de eğlendirir. Hayatınızda oyunlara yer verin. Yetişkinler için de çeşitli oyunlar var. Oyun hem rahatlatıcı bir eylem hem de şiddet kavramından uzaklaştırır. Bunu yaparak hem keyifli zaman geçirebilir hem de ailenizle, dostlarınızla vakit geçirmiş olursunuz.
- 7. İcinizdeki çocuktan uzaklaşmayın:** Herkesin içerisinde bir çocuk vardır. Bu çocuktan uzaklaşmamak gerekir. Çocuklar şiddet nedir bilmez. Bunu büyüklerinden, çevrelerinden öğrenirler. İcindeki çocuğu besleyin, ona sahip çıkın.