

Uzman Klinik Psikolog Gökçe Özkarar Gradwohl: “Artık 10 kişiden ikisi depresyonda”



Öncelikle Çınar Psikolojik Danışmanlık Merkezi Kurucusu olarak Uzman Klinik Psikolog Gökçe Özkarar Gradwohl kimdir? Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

1999'da Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldum ve aynı üniversitede Klinik Psikoloji mastırını tamamladım. Yaklaşık 15 yıldır, psikoterapist olarak ergenler, yetişkinler, çiftlerle çalışıyorum ve kurumsal eğitimler veriyorum. Bu süreçte; Boğaziçi Üniversitesi CENDİM'e bağlı olarak Dünya Bankası, Columbia Üniversitesi (New York) ve INSEAD (Paris) işbirliğiyle yürütülen çeşitli projelerde çalıştım.

Boğaziçi Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak görev yaptım. 2006'dan bu yana Uluslararası Nöropsikanaliz Demeği'nin Türkiye Temsilcisi'yim. 2008 yılında İtalyan Nöropsikanaliz Grubu'nun davetlisi olarak Trieste Üniversitesi Burlo Garofolo Hastanesi'nde Proje Koordinatörü olarak çalıştım. Ruh sağlığına yönelik ulusal ve uluslararası bilimsel araştırmalar yürütüp, sonuçlarını akademik dergilerde yayınlamaya özen gösteriyorum.

“İnsan denen gizemi seviyorum, bu da çalışmalarımı daha keyifli kılıyor...”

Bıçak kemiğe dayanmadıkça bir psikoloğa başvuruyor muyuz? Hangi hallerde psikoloğun kapısını çalıyoruz? Yoksa geç mi kalıyoruz? Tüm bu soruları Uzman Klinik Psikolog Gökçe Özkarar Gradwohl'a yönelttik, giderek artan başvuru sebeplerini sorduk ve söyledik.

Çınar Psikolojik Danışmanlık olarak, kimlere, hangi konularda hizmet veriyorsunuz?

ÇINAR Psikolojik Danışmanlık bünyesinde; çocuklara, ergenlere, yetişkinlere, çiftlere ve ailelere psikolojik danışmanlık hizmeti sunuyoruz. Ruh sağlığı alanında çeşitli seminerler ve atölye çalışmaları yapıyoruz. Bunun yanında şirketlere çeşitli konularda kurumsal eğitimler veriyoruz. Toplumda psikolojik bilinci geliştirmeye önem veriyoruz ve tüm etkinliklerimizi güncel olarak sosyal medyadan takipçilerimizle paylaşıyoruz.

“Sorunları unutmaya çalışmak, bastırmak, onları ortadan kaldırmıyor, aksine büyüyerek daha tabir edici şekilde geri dönmelerine sebep oluyor.”

Halen bir psikoloğa başvurmada ve yardım almada geç mi kalıyoruz?

Toplumumuz psikoloji bilimiyle barışıyor ve psikolojik farkındalık giderek artıyor. Eskiden insanlar psikoloğa gittiklerinde maalesef etiketlenirdi, şimdi psikolojik yardım almak doğal kabul ediliyor. Bu yüzden, insanlar daha az çekiniyorlar ve daha rahat başvuruyorlar. Genelde gecikmiş başvurularla gelenlerin çözülmemiş, ötelenmiş geçmiş travmaları olduğuna tanık oluyoruz.

Yetişkinlerde başvurular daha çok hangi konularda oluyor? Bununla ilgili bir tespitiniz var mı?

Yaşam koşulları zorlaşır ve mutluluk özlenir oldu. Eskiden on kişiden biri depresyonda iken, artık on kişiden ikisi depresyonda. Yetişkinler çok çeşitli konularda başvuruda bulunabiliyorlar: Depresyon, panik atak, takıntılar (obsesyonlar), travmalar (taciz, kayıp, yas vb.), yeme ve uyku bozuklukları, sosyal fobi, iş yeri sorunları, ilişki sorunları ve cinsel sorunlar listenin başında geliyor. Kimi zaman kişiliklerini çözümlemek

“Son 10 yıldır giderek artan bir başvuru sebebi var; “özel hayatta yalnızlık ve mutsuzluk”. İnsanlar giderek daha çok bağlanma sorunu yaşıyor, güvenemiyor, ilişkilerini sürdürüremiyor, çok çabuk tüketiyor ya da tüketiliyor. İstanbul bağlanamayan bir şehir oldu. Kalabalık ama yalnız bir şehir...”

ve rahatsız oldukları yönlerini değiştirmek için kapımızı çalıyorlar. Kimi zaman geçmiş konularıyla yüzleşmek, tavan arasındaki birikmişleri temizlemek için geliyorlar.

Ailelerin daha bilinçli olması nedeni ile, ülkemizde psikologla tanışma yaşının giderek düştüğünü söyleyebilir miyiz? Anne ve babalar çocukları için hangi durumlarda bir psikologdan yardım almahılar?

Aileler çocuklarını sağlıklı yetiştirmek konusunda çok daha bilinçli ve titizler. Dolayısıyla çocuk psikoterapisine ve oyun psikoterapisine başvurular -yaştan bağımsız olarak- giderek daha da yaygınlaşıyor. Okul öncesi dönemde yemek yeme, uyku ve tuvalet problemleri, okula uyum problemleri, okul korkusu, çocukluk dönemi korkuları, saldırganlık ve inatçılık, parmak emme ve tırnak yeme, tik problemleri, kardeş kıskançlığı gibi konularda desteğe ihtiyaç duyabiliyorlar.

Okul çağında ise okul problemleri, dikkat eksikliği, sorumluluk alamama, disiplin sorunları, öfke kontrol problemleri, akranlar arası şiddet, özgüven eksikliği, teknoloji bağımlılığı gibi sorunlarla başvuruyorlar.

Ergenlik ise tüm aile için başlı başına bir değişim dönüştürme dönemi. Aile içi iletişim sorunları, otorite ile çatışma, kimlik gelişiminde yaşanan çelişkiler, akran problemleri, okul problemleri, meslek seçimi kararsızlıkları, sınav kaygısı, bağımlılıklar en çok çalıştığımız konular arasında.

Çocuğun gelişim döneminden bağımsız olarak, yardım alınması gereken özel durumlar da var; boşanma, kayıp ve yas gibi... Giderek daha çok çift boşanır oldu ve iki evi olan çocuklar arttı. Bu özel dönemleri kalıcı hasarlar kalmadan atlattıkları için de yardım gerekebiliyor.



“Yaşam hiçbir zaman kolay olacağını vaadetmedi...”

Evrene mesaj göndermekle sorunlar ortadan kaybolmuyor. İnsanlar, bir “tık”la tüm fiziksel ihtiyaçlarına erişmeye o kadar alıştılar ki, insan ilişkilerinin de bir “tık”ta istedikleri gibi olacağını umuyorlar. Bunun sonucu büyük bir hayal kırıklığı. Yaşam hiçbir zaman için kolay olacağını vaat etmedi... Herkesin hayatında kendini çok çaresiz ve çözümsüz hissettiği zor dönemler vardır. Böyle dönemlerde sorunlarla yüzleşmemiz, onlarla sağlıklı başa çıkmayı öğrenmemiz gerekir. Çok defa şahit oldum ki; evren bu cesareti gösterenlere daha çok gülümsüyor...

“Aile olmak ve aile kalmak emek ve itina istiyor... Boşanmış aile olmayı sağlıklı idare edebilmek de aynı derecede özen istiyor... Çocukların ruh sağlığını korumak adına, yetişkinler arasındaki iletişimin iyileştirilmesi birincil ihtiyaç...”

Çocukları için oldukça özenli davranan anne ve babaların, psikoloğa gitmekte bazen aynı özeni kendileri için göstermediklerini görüyoruz? Bu konuda ne tavsiye edersiniz?

Ebeveynler, çocukları için başvurmayı kendileri için başvurmadan daha öncelikli ya da daha kolay bulabiliyorlar. Lakin, çocuk aslında ailenin aynası; ailede olup bitenleri minik dünyasında olup bitenlerle harmanlayıp yansıtır. Çocuğa yardımcı olmak için terapi sürecine aileyi de dahil etmek gerekebilir. Bu durumda, çift terapisi veya aile terapisi önerebiliriz. Böylece daha kısa sürede, daha kapsayıcı ve kalıcı çözümler ortaya çıkıyor, hem çocuk, hem de yetişkinler için.

ÇINAR DANIŞMANLIK

Bağdat Cad. 148/7 Feneryolu-İstanbul Tel: 0216 330 94 98 – 0533 310 44 25

www.cinarpsikoterapi.com | Facebook: ÇINAR Psikolojik Danışmanlık Merkezi