

KÜRESEL ZORLUKLARDA POZİTİF PSİKOTERAPİNİN ROLÜ - 2020 YILINDA OLAYLARIN POZİTİF ETKİLERİ

Enver Çesko, uzman psikolog ve psikoterapist

Kosova - Priştina

6 Şubat 2021 / Ankara, Zoom

Pozitif Psikoterapi günleri - kurucuları hatırlarken Rahmetle anıyoruz

► 1933-2010



1940-2020





Dünyada en etkili olaylar

- ▶ Kasım 2019, Wuhan, Çin
- ▶ 2020 Dünya COVID 19 aktüel savaş hareketi
- ▶ Dünyada vaka sayısı 105Mn, ölüm sayısı 2,28Mn, iyileşen 58,2Mn
- ▶ Dünya ekonomisi %2,6 düşüklük buluyor
- ▶ Amerika'da seçimler, ilk renkli kadın yardımcısı başkan
- ▶ Azerbaycan savaşı, Suriye savaşı, Tirit Etiyopya çatışması
- ▶ İspanyada Gloriya hortumu
- ▶ İzmir depremi

Pandemi dönemindeki günler

- ▶ COVID-19, bizi İkinci Dünya Savaşı'ndan beri görmediğimiz küresel bir krizin derinliklerine sürükledi.
- ▶ Neredeyse bir gecede, sosyal izolasyona atıldık, sevdiklerimizi kaybettik, fazlasıyla bu durumu yaşadık ve en temel özgürlüklerimizden bazıları elimizden alındı.
- ▶ Tüm bunlar, gezegen ölçeğinde zihinsel sağlığımızı ve refahımızı etkileyen bir tür 'kolektif travmaya' katkıda bulunuyor.
- ▶ 'Yeni normalimize' alıştıkça, araştırmalar depresyon, anksiyete ve intihar oranlarının artmakta olduğunu gösteriyor - özellikle savunmasız gruplar arasında.

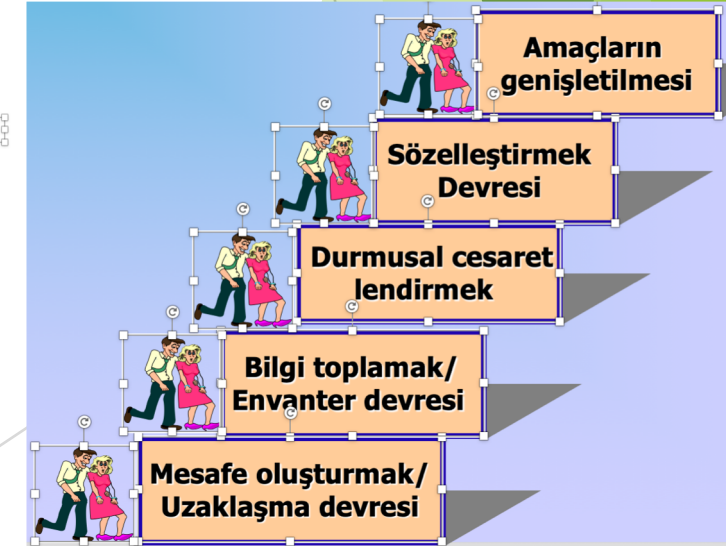
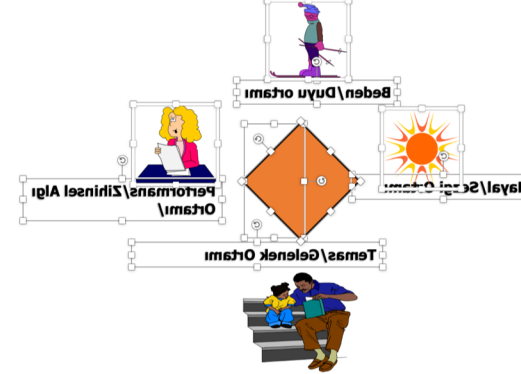
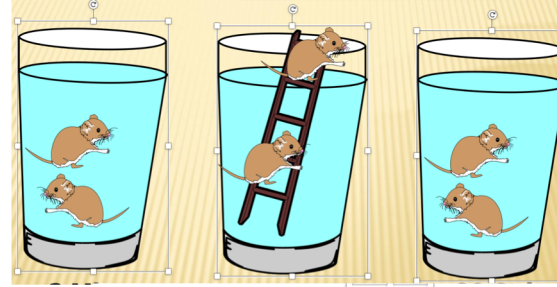
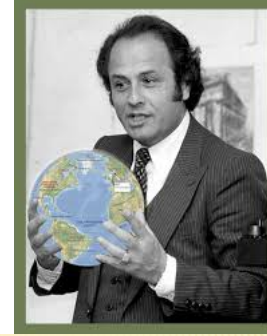
COVID 19 ve Akıl sağlığı

- ▶ Őizofreni hastalarının, diğer insan gruplarına göre koronavirüs kapması sonucu ölme olasılığı 2,7 kat daha fazladır. Őizofreni, COVID-19 enfeksiyonu için ölüm riskinde yaştan sonra ikinci sıradadır.
- ▶ Diğer akıl sağlığı ve anksiyete bozuklukları olan kişiler, COVID-19 ile ilişkili yüksek ölüm riski altında değildir.
- ▶ "Bulgularımız, Őizofreni hastalarının COVID-19'un etkilerine karşı son derece savunmasız olduğunu gösteriyor,"

[\(Association of Psychiatric Disorders With Mortality Among Patients With COVID-19](#) by Katlyn Nemani et al. *JAMA Psychiatry*)

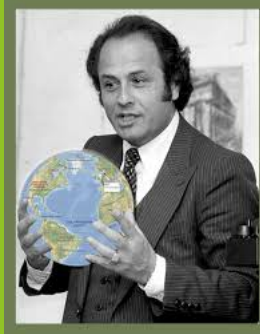
Peseschkian'ın görüşleri

- ▶ Radikalleşme ve Küreselleşme - dünyadaki olayları(*oku PANDEMi*) geniş ve tüm bakış açılarından görmek - POSİTUM
- ▶ Pozitif yorumlama - 'her şerin altında, bir hayır vardır', ÜMİT Prensibini ön plana getirme
- ▶ 4 boyutlu modelinde enerjimizi dengeye koyma - DENGİ Modeli
- ▶ Problemlerle(*oku PANDEMi*) mücadele etme - 5 aşamalı tedavi süreci



Öneriler ve Düşünceler Küresel Barışı Koruma için

Bireyselliğin katkısı



Bilim ve Din Liderlerinn katkısı

Politikacıların kültürearası karşılaşmaya katkısı

ONLINE

POZİTİF PSİKOTERAPİ GÜNLERİ
KONFERANSLAR, PANELLER, BİLDİRİLER, ATÖLYELER



Kayıt için: 0544 418 16 24

WAPP World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy
15. yıl olgu psikolojik danışma merkezi

THE GLOBAL
PSYCHOTHERAPIST

Jan 2021
Vol. 1
No. 1

JOURNAL OF POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY



PUBLISHED BY
THE WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY (WAPP)
ISSN number XXXX-XXXX (Online)

Dünya görüşü, Hayat din
felsefesinin katkısı

İNSANLIĞIN. BİRLİK KAVRAMI

RADİKALİZİM-GLOBALİZİM

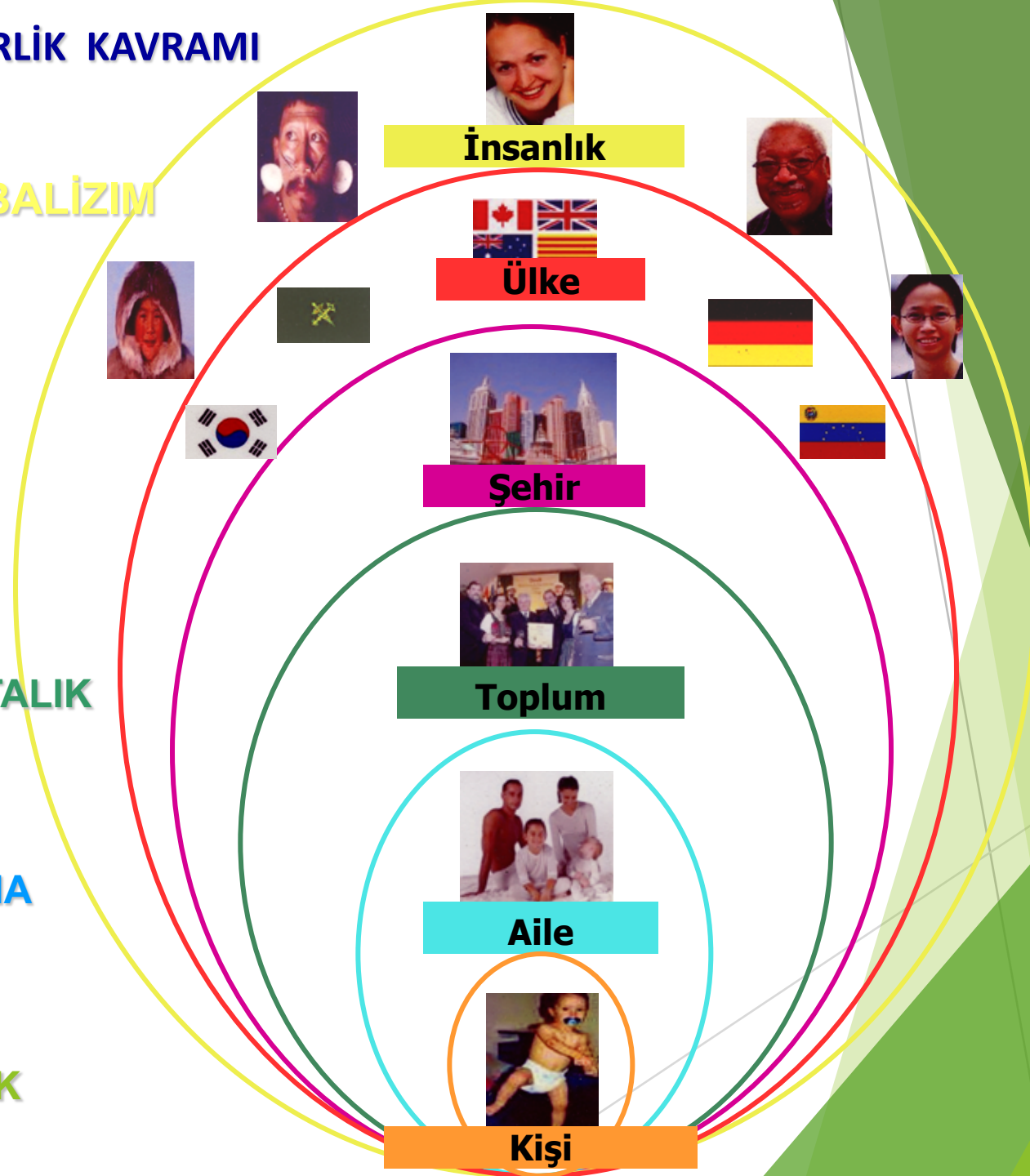
SAĞLIK SİSTEMİ

SAĞLIK OCAĞI

ÇEVRE-SAĞLIK-HASTALIK

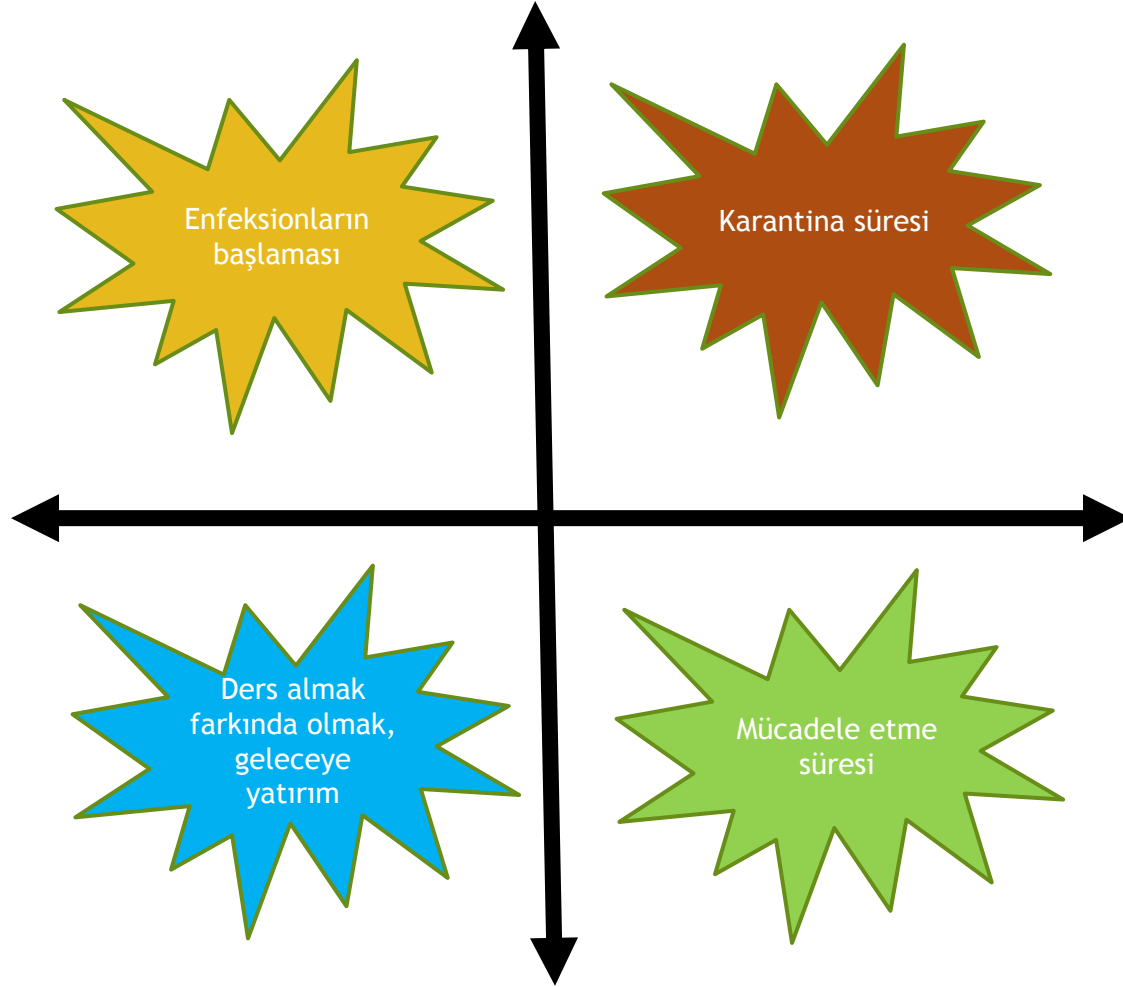
SEMPTOM-ÇATIŞMA

HASTALIK-SAĞLIK



PANDEMİ

Farkındalık ve etkinlik - Pozitif Psikoterapi bakış açısı



- ▶ Düşünceler - *duygusallık, şüphe, ümit, sabır*
- ▶ Davranışlar - birbirimize daha çok *zaman* ayırmak, *birbirine* daha yakın, birbirine yardım etmek, *ilişki, birlik, güven, destek, saygı, aşk, itaat,*
- ▶ Olayların, davranışların ve düşüncelerin pozitif yorumları
- ▶ Etkileyen olayların denge modeli
- ▶ Hangi yeteneklerin farkındalığını ortaya koymalıyız
- ▶ Ders aldığımız, farkındalığımız ve kullanacağımız şekiller(formlar)

COVID 19 ve denge modeli



Enfeksiyonların başlaması- korku, endişe, şüphe, kararsızlık, inanç, tepki, düşüncelerin dağınıklığı.



Karantina süresi - anksiyete, panik, stres, duygusal bozukluk, depresyon ve psikosomatik bozuklukların artması.

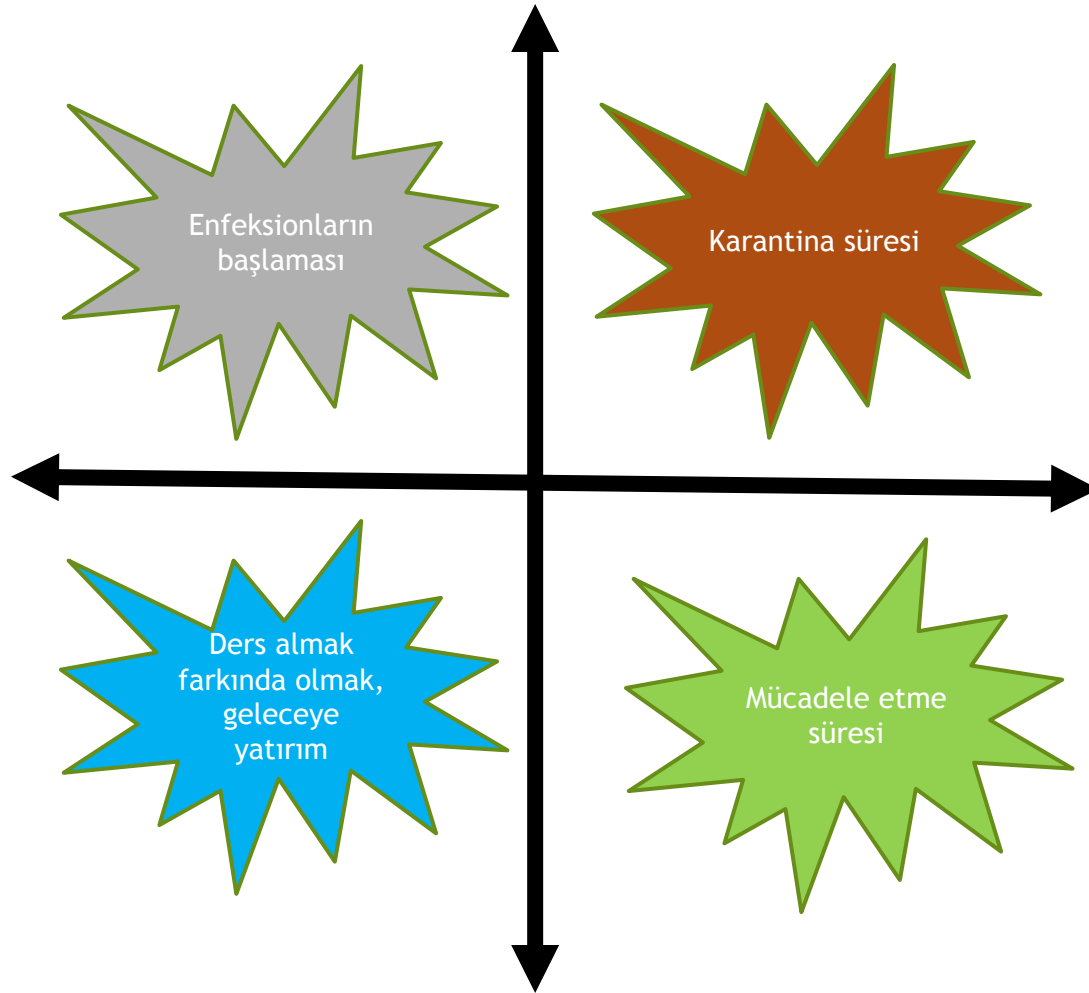


Mücadele etme süresi - virüse bulaşmış olan, istemeyerek kabul etmek, karşılaşma, tedavi ederek savaşma, kayıp/kazanç kabul etmek, yeteneklerimize sahip çıkma



Ders aldığımız, farkındalığımız ve kullanacağımız şekiller(formlar) gelecek zamanda - sağlığımıza dikkat ve saygı, zihinsel algıya emek verme, ilişkilerimize zaman ayırma, geleceğimize yatırım yapma. Yaşadığımız olayların pozitif yorumunu gözden geçirmek ve kazandıklarımıza şükretmek, kaybettiklerimizden rahmet okuma

COVID 19' dan Aldığımız Dersler



- ▶ Düşünceler - duygusallık, ümit, sabır, inanç,
- ▶ Davranışlar - zaman, ilişki, birlik, güven, destek, saygı, aşk, itaat,
- ▶ 'Kendime bakmak ve kendime daha çok zaman ayırmak!.'
- ▶ 'Her kötülüğün içinde iyilik vardır'
- ▶ 'Bana sevmeyi, dinlemeyi, önemsemeyi, saygı duymayı ve yardım etmeyi öğretti.'
- ▶ 'Hayat bir derstir, her gün öğreniyoruz ve öğrenmeye devam ediyoruz.'
- ▶ 'Her gün nasıl yaşayacağımızı öğreniyoruz. Biz gideceğimiz yolu seçiyoruz'.

COVID 19 ve Psikososyal sağlık

- ▶ Geçmişteki olayların, bugün için ne anlama geldiğinin yorumlanması
- ▶ İnsanların yaşam kalitesine etkileyen boyutlar
- ▶ Yeni desenleri geliştirme
- ▶ Geleceğe olumlu bakış açısı



POZİTİF PSİKOTERAPİ YÖNERGESİ - COVID 19 YANITI İÇİN

Gerçek bir umut aşılama

Hedefleri genişletirme

Farkındalık ve anlam verme
Perseptif değişmesi

Kapsayıcı kaynakları birlikte oluşturma.

Sözelleştirme

Haberleşme/ İletişim kurmak

Bağlılığı teşvik etmek

Cesaretlendirme

İlişki sağlamak, hareket etme

Envanter

Kohezyon/ Birleşme, Süreci takip etme

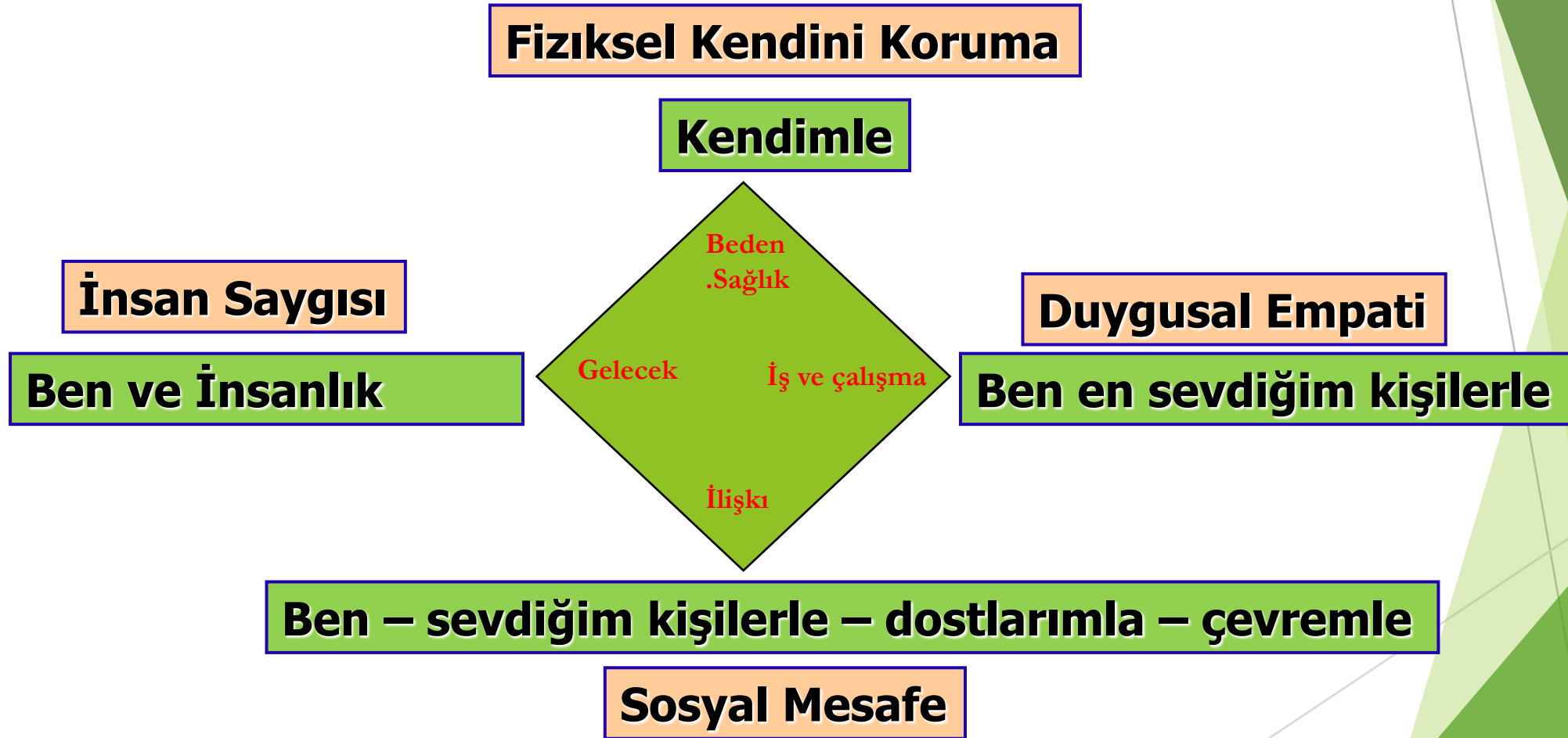
Stresi azaltma

Gözlemle

Açıklık süreç hakkında bilinçlenme

Güvenliği ve istikrarı artırmak

COVID sırasında denge nasıl korunmalıdır?



Bu durumda ne yapmalıyız?

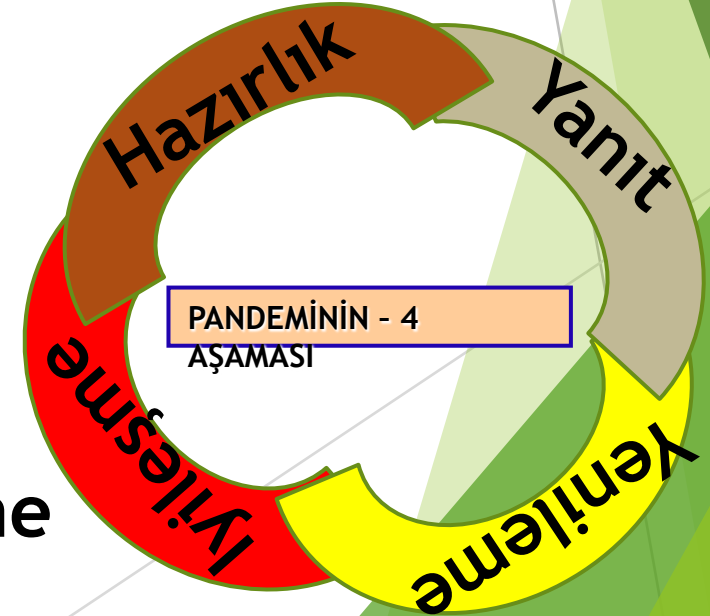
Kolektif travmayı iyileştirme



Dayanıklılık inşası



Travma sonrası büyüme



Pandemi ortadan kalktığında hayat ve insana dair nelerin farklı olacağını düşünmeliğiz.

- ▶ Traumatik stres artış gösterebilir-bozukluklar ortaya çıkabilir
- ▶ Sanal yaşam devri ortaya çıkar
- ▶ Duygusalık azalmaya başlar
- ▶ İnsanların davranışları, iletişimleri ve duruşları sanki robotlaşmış hale benzer
- ▶ Dört boyutlu denge modeli değişiklik hale gelir
- ▶ Sevgi ve saygi manevi boyutunu azalmaya başlar

Ilginiz için, teŖekür ederim

- ▶ Enver esko, uzman klinik psikolog, beden ve pozitif psikoterapist
- ▶ Meil: envercesko@gmail.com
- ▶ WhatsApp: + 377 44 113 376
- ▶ www.envercesko.com
- ▶ You Toub chanel: envercesko