DİŞ DOSTU

MART 2021

Kaderimiz ve Seçimlerimiz
Aile Danışmanı ve Psikoterapist
Pelin Haymana

Pandemide Çocukların Ağız ve Diş Sağlığı
Dr. Nida Hüroğlu

Eski ve Şifalı Bir Dünya: Aromaterapi

Vitaminler Ağız ve Diş Sağlığında Ne Kadar Etkili?
Dt. Beyza Ünal Görgün

Bilgi Salgınına Dikkat!

EKİN UZUNLAR

Dünyaya Kemençe Dinletmekte Kararlı

BEGO
SPONSORLUĞU İLE

HOŞ SOHBET
4 **Dünyaya Kemençe Dinletmekte Kararlı**

FOKUS
8 **Kaderimiz mi Seçimlerimizi, Seçimlerimiz mi Kaderimizi Belirler?**
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

DİŞİNİZE TAKILANLAR
12 **Pandeminin Çocuklarda Ağız ve Diş Sağlığına Etkisi**
Dr. Nida Hüroğlu

TREND SAĞLIK
15 **Homemade Aromaterapi Eski ve Şifalı Bir Dünya Sunuyor**

BEGO İLE DİŞİNİZE GÖRE
16 **Ağız ve Diş Sağlığında Vitamin Etkisi**
Dt. Beyza Ünal Görgün

YAŞAMA AÇILAN PENCERE
20 **Size Kötü Bir Haberimiz Var! Bilgi Salgınına Yakalanmış Olabilirsiniz**

Ekin Uzunlar

DİŞ DOSTU

ISSN: 2757-8380

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

Danışma Kurulu
Doç. Dr. Aylin Baysan
Prof. Dr. Betül Kargül
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

Yayına Hazırlayan
KORO Fikir Ajansı
Mevlana Mah. Yıldırım Beyazıt Cad.
Yeşil Ufuk Apt. 9/3
Esenyurt-İstanbul

DİŞ DOSTU DERNEĞİ
Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
Faks: 0212 240 7301
info@disdostu.org
www.disdostu.org

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

DİŞ DOSTU, 3 ayda bir yayınlanır. Derginin hiçbir bölümü izinsiz çoğaltılamaz, başka bir dergide ve web sitesinde yayınlanamaz.
DİŞ DOSTU'nda yer alan yazılardaki fikirler yazarlarına aittir ve yayıncı yazının içeriğinden sorumlu tutulamaz. Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.

Birlikteliğin Gücü

Diş hekimleri olarak hem mesleki çalışma şartlarımızın hem de fakülte yıllarının zorlu bir yol olduğundan bahsederiz. Eğitim döneminde her öğrencinin karşılaması gereken yüksek malzeme ücretleri, staj döneminde maaş alamama, mobbing gibi sorunların yanı sıra mezuniyet sonrası atanamama, iş bulamama, düşük ücretlere çalıştırılma bu zorluğu yaratan sorunlardan sadece bazıları. Saydığım sorunlar nedeniyle ne yazık ki okulu bırakmak zorunda kalan hatta hiç tercih edemeyen bir sürü arkadaşımız oluyor.

Peki, sorunlarımızdan neredeyse hepimiz haberdarken ve şartların iyileşmesini temenni ederken neden somut adımlar atamıyoruz? Sadece farkında olmak ve sorunları dile getirmek yeterli mi? Bu sorular pek çok diş hekimliği öğrencisi gibi benim de zihnimi sık sık kurcalıyordu. Özellikle fark ettiğim bir şey vardı; öğrenciler olarak bağımsız bir şekilde birlik olamıyorduk ve bu büyük bir sorundu. Tek başımıza söylediğimiz her fikir, gerekli yerlere ulaşması için yetersiz kalıyordu. Ünlü yazar Muhammed İkbal'in de dediği gibi "Harekette birlik olmazsa, fikirdeki birlik faydasızdır."

Birlik olmanın ve birlikte ses getirmenin önemini anlayınca 2019 yılında üç kurucu üye ile bugün binlerce üyesi bulunan; temel amacı diş hekimliği öğrencilerinin sesini duyurup meslek sorunlarının çözümü için çalışmak olan Genç Diş Hekimliği Derneğinin temellerini attık.

Kısa bir süre içinde birçok üniversitede dernek temsilciliklerimizi açtığımızda bağımsız bir öğrenci oluşumu içinde yer almak isteyen epey meslektaşımız olduğunu gördük.

İlk adım olarak öğrenci sorunlarımızın çözümleri için TBMM Sağlık Komisyonundaki birçok milletvekiline dosyamızı sunduk. Genç Diş Hekimliği Derneği olarak "Bencil Olma Birlik Ol" mottosuyla öğrencilere dernekleşmenin önemini anlatıyor, bilimsel ve sosyal anlamda da katkıda bulunuyoruz.

Diş Dostu Derneğinde de diş hekimleri ve diş hekimliği öğrencileri olarak hem kişisel hem de toplumsal açıdan mesleki farkındalığımızı geliştireceğimizi düşünüyorum.

Bizler sorumluluk sahibi gönüllüler olarak Diş Dostu çatısı altında ağız ve diş sağlığının önemini idrak etmiş, doğru ağız bakım alışkanlıklarını benimsemiş bireylerin artmasında rol alabiliriz ve daha sağlıklı bir gelecek için katkı sağlayabiliriz.

Sevgilerimle...

Alper Topaloğlu
Genç Diş Hekimliği Derneği Kurucu Üyesi
Hatay Diş Hekimleri Odası Öğrenci Komisyonu Başkanı

Dünyaya Kemençe Dinletmekte Kararlı

9 yaşındayken "Sen kemençeden ne anlarsın Arnavut çocuğu" esprileriyle ilk kemençesini çalmaya başladı. Başlayış o başlayış... Anlamayı geçti, kemençe virtüözü oldu. Kemençeyle caz yaptı, Game of Thrones'un jenerik müziğini çaldı; bizi kendisine hayran bıraktı. Ekin Uzunlar kemençesiyle arasındaki bağı annenin evladından kopamayışı olarak ifade ediyor ve dünyaya kemençe çalmanın hayalini kuruyor.

Bir doğum günü hediyesinin nerelere varacağının kanıtı Ekin Uzunlar. Kemençeden ne anlarsın esprisine meydan okurcasına kemençe sevdalısı ve üstatların takdirini alacak kadar iyi bir virtüöz. Çocuk yaşta başladığı müzik yolculuğuna istikrarlı adımlarla devam ediyor.
Dünyaya kemençesini dinletme hayalini gerçekleştirmekte kararlı müzisyen Ekin Uzunlar ile müziği, kemençe sevdasını ve hayallerini konuştuk.

Son bir yıl dünyanın içinde olduğu durum gerçekten zorlayıcıydı. Müzisyen olarak sizi bu süreçte en çok zorlayan şey ne oldu?
Konser yapamayıp dinleyicilerle buluşamamak... Pandemiden önce çok güzel konserlerle tüm dünyayı dolaştık, güzel insanlar tanıdık, yeni kitleler oluşturduk. Tam her şey güzel gidiyor derken bizi dinleyen insanlarla buluşamamak, müzisyen dostlarla aynı sahneyi paylaşamamak epey üzücü oldu. Sahneleri özledik. Ama bu süreç bitecek ve tekrar eski günlere döneceğiz.

"Memleketimin doğası, atmosferi; dinlediğim müzikler, beni seven insanların bana verdiği güç ilham kaynaklarım."

Kemençe çalmaya nasıl başladınız?
9 yaşındayken dayımın bana aldığı küçük bir kemençeyle başladım. Çocukken yazın ve kışın memlekette tatil yapardık. Bizim aileden de Ahmet ağabey vardı, köyde o çalardı kemençeyi. Ondan özenmiştim. Sonra bana doğum günü hediyesi olarak ne istediğimi sordular, kemençe dedim. Hatta baba tarafım Arnavut olduğu için "Sen ne anlarsın kemençeden Arnavut çocuğu" diye espri bile yaptılar.

Kemençeyle aranızdaki bağı nasıl ifade edersiniz?
Bu ifade edilebilecek bir şey değil aslında, kelimelerle anlatmam zor. Ama bir annenin evladından kopamayışı gibi...

İyi bir virtüöz olabilmek için çok çalışmak gerektiğini tahmin ediyoruz. Siz nasıl bir çalışma disipliniyle bu noktaya geldiniz?
İyi bir virtüöz olmanın sadece çok fazla çalışmakla ilgisi olduğunu düşünmüyorum. Çaldığınız enstrümanı tanımanız, bunun ötesinde enstrümanın ve çaldığınız müziklerin kökenini bilmeniz, o müziklerin çıktığı yerin atmosferini tanımanız gerekir. Çalışmadan elbette bir şey olmaz ama sadece çalışmak yeterli değil. Çaldığınız müziği ve enstrümanı tanımanız çok daha önemli bence.

Sahneye ilk kez 14 yaşında çıkmışsınız. O zamanki Ekin ile şimdiki Ekin arasında bir fark var mı?
Evet, sahneye ilk Uzungöl'de bir restoranda çıkmıştım. O zamanki Ekin ile şimdiki Ekin arasında çok bir fark yok aslında. Yine aynı heyecanla, aynı ruhla sahneye çıkıyorum. İlk günkü gibi heyecanım hâlâ devam ediyor.

Şimdiki Ekin, 14 yaşındaki hâline bir şey söylese ne derdi?
İmkânsız diye bir şey yok, çalışmaya devam et...

Kemençede geleneksel tarzın dışına çıkıp kendi tarzınızı oluşturmada nasıl bir yol izlediniz? Kimlerden etkilendiniz, kimleri örnek aldınız?
Kemençeyi sadece Karadeniz enstrümanı olarak düşünmeyip bu enstrümanda daha neler yapabilirim diye düşündüm. Kendi tarzımı bulmamada yöremizin üstatları, dinlediğim müzikler etkili oldu. Birçok kemençe ustasını dinlemenin yanında çok farklı müzikler de dinledim. Yunanistan'dan örnek aldığım kemençe ustaları oldu. Tüm bunları harmanlayıp kendime kattım. Başka tarzlardaki müzikleri kemençeme uyarladım. Böylece Ekin Uzunlar tarzını oluşturdum.

“İyi bir virtüöz olmanın sadece çok fazla çalışmakla ilgisi olduğunu düşünmüyorum. Çaldığınız enstrümanı tanımanız, bunun ötesinde enstrümanın ve çaldığınız müziklerin kökenini bilmeniz, o müziklerin çıktığı yerin atmosferini tanımanız gerekir.”

Sanatınızı icra ederken nelerden besleniyorsunuz, ilham kaynaklarınız neler?
Memleketimin doğası, atmosferi; dinlediğim müzikler, beni seven insanların bana verdiği güç ilham kaynaklarım. Ama en çok memleketim diyebilirim...

Şarkı söylemeye çok sonraları başlamışsınız. Kendinizi nasıl keşfettiniz?
Aslında küçüklüğümden beri şarkı söylüyordum. Ama önce enstrümanist olarak sanatçıların arkasında, işin mutfağında yetiştim. Sonra annem “Senin de sesin güzel, farklı, puslu bir tınısı var, sen de şarkı söylemelisin” dedi. Bunun üzerine ben de Çaykara Dağları şarkısını yapıp söyledim. Lokal olarak çok dinlendi ve sonrasında işin mutfağından çıkarak kendi yoluma devam ettim.

Taklit yeteneğiniz de var. Nereden geliyor bu özellik?
Aileden geliyor. Bizim aile çok neşeli ve eğlencelidir. Ailemde de çoğu insan enstrüman çalar, taklit yapar.

İleride bu yeteneğinizle ilgili farklı projeler yapmayı düşünüyor musunuz?
Tiyatroyla zaten uğraşıyordum, Pera Güzel Sanatlar Lisesi mezunuyum. Güzel teklifler olursa tabii ki değerlendiririm ama şu anda tamamen müziğe yoğunlaşmış durumdayım.

Youtube hesabınızda İrem Güral ile bir düet paylaştınız ve devamı gelecek dediniz. Biraz ipucu verebilir misiniz, neler izleyeceğiz?
Bu aslında 10 şarkılık bir proje... 10 eseri 10 farklı sanatçı dostumuzla söyleyeceğiz. İlk eseri İrem’le söyledik. İnsanların aklında hep popüler isimlerle bir şeyler yapmak vardır ama ben öyle düşünmüyorum. Çok değerli yeni yetenekler var. Onlarla projelerde buluşup ortaya güzel işler çıkarabileceğimize inanıyorum.

Müzisyen Ekin Uzunlar’ın gelecekle ilgili gerçekleşmesini istediği en büyük hayali nedir?
Tek bir hayalim yok, çok hayalim var. Bu hayallerimi de adım adım gerçekleştirmeye çalışıyorum. Hayallerimden biri büyük konser alanlarında binlere konser vermekti, bunu yavaş yavaş başarmaya başlamıştım. İleriki zamanlarda da yurt dışında, Avrupa’da farklı ülkelerde, daha geniş ve farklı kitlelere, farklı kültürlere müzik yapmak, konser vermek istiyorum.
En büyük hayallerimden biri rockstar sanatçıların sahnesine kemençemi taşıyıp onlarla konser vermek.

Salgınla hayatımızda epey değişiklikler oldu. Sevdiklerimize bile sarılamaz hâle geldik. Pandeminin özel hayatınıza nasıl etkileri oldu, nasıl yaşadınız bu süreci?
Bu zamanı evlerimizde geçirdik. Enstrümanıma çalıştım, ailemle vakit geçirdim. Salgın öncesinde çok hızlı bir yaşantım vardı; yani bir gün Trabzon’da, bir gün Van’da, bir gün Frankfurt’ta, bir gün Paris’teydik, konserlerimiz oluyordu. Bu hayat temposu bir anda durunca psikolojik olarak da etkilendik tabii. Üzüldük ama yenilmedik.

Ağız ve diş sağlığınızı korumak için neler yapıyorsunuz?
Göz önünde olduğumuz için diş bakımının önemli olduğunu düşünüyorum. Sadece bizim için değil herkes için ağız ve diş sağlığı çok önemli. Ben rutin yapmam gerekenler dışında pek bir şey yapmıyorum. Günde 2 kez, sabah ve akşam dişlerimi fırçalıyorum ve ek olarak gargara kullanıyorum.

DÜRR DENTAL
THE BEST, BY DESIGN

BAŞKA GÜNE BIRAKMA:

Dürr Dental dezenfektanları ile tüm virüs ve bakterileri yok edin...

Kaderimiz mi Seçimlerimizi, Seçimlerimiz mi Kaderimizi Belirler?

İnsan dediğimiz canlı doğduğu andan itibaren başkalarının gözlerinde kendini bulmaya, ilişkiye girdiği kişilerden kendilik duygusu ile ilgili referans almaya programlanmış bir varlıktır. Bireyin duygusal olarak bağlandığı kişiler onun kendisini iyi hissetmesini sağlayabilmekle birlikte yalnızlık, değersizlik, acı ve mutsuzluk duygularının kaynağı da olabilmektedir.

Yazan: Pelin Haymana / Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Anne rahmine düştüğü andan itibaren hem ebeveynleriyle hem de içinde bulunduğu çevreyle etkileşimler, bireyin dünyayı ve kendisini algılama şeklini etkiler. İleri dönemlerde kuracağı arkadaşlık, romantik ve duygusal ilişkilerde hayatının yönünü ve tarzını değiştirebilecek güçte referans aldığı çok etkili bir arşiv oluşturmasını sağlar.

Küçük çocukların kendilerine ilişkin bilgi edinmek için fazla araçları olmadığından, ebeveynleri ile kurmuş oldukları bağın niteliği, ebeveynlerin birbirleri ile olan karşılıklı ilişkileri hayati önem taşıyan bir referans noktasıdır. Eğer ebeveynler çocuğun hem fiziksel hem duygusal ihtiyaçlarını iyi okuyup karşılayabilirse, çocuk kendini özel ve değerli hisseder. Ancak ihmal edilirse kendilik temsili değersizleşir. Çünkü bireyin varlığını, kendine has kişiliğini görmezden gelmek onun psikolojik ölümüne zemin hazırlar. Güvenli bağlanan bir çocuk, sıcaklık ve şefkat vermede tutarlı davranan güvenilir bir bakım verenle sevgi ve dikkati hak eden bir kendilik modeli geliştirir; bu bilgiyi referans alıp daha sonraki ilişkilerine de taşıyabilir. Güvensiz bağlanan çocuk ise dünyaya ve insanlara ilişkin tehdit edici ya da olumsuz beklentilerle kendisine ilişkin değersizlik duyguları geliştirebilir. Yetişkin ilişkilerindeki değer duygusunu yeterince tanımadığı için gerçeklikte var olmayan, beslenemediği ilişkilerin içinde kendini bulabilir. Bununla birlikte tutarlık güdüsü, güvensiz bağlanan çocukların ileride kendileri hakkında ne düşünüp ne hissediyorlarsa kendilerini onu doğrulayacak durumların içinde bulmalarına, kendilik algıları ile tutarsız olan durumları da görmezden gelmelerine yol açar.

Aile ve çocuk ilişkisi sosyal bir varlık olan insan üzerinde oldukça etkili bir mikro sistemdir.

İnsanın, hayata dair tutumlarını, inançlarını içselleştirdiği, iş, eş, arkadaş gibi her alandaki seçimlerini bazen bilinçli, çoğu zaman da bilinçsizce yönlendiren, en önemlisi de öğrenilmiş çaresizlik dediğimiz, kişinin her türlü olumsuzluğa rağmen işin içinden çıkamayacağı kadar güçlü bir psikolojik etkinin köklerinin oluştuğu zemin ailedir. Aile ve çocuk ilişkisi sosyal bir varlık olan insan üzerinde oldukça etkili bir mikro sistemdir. Bu ilişki anne-babanın kişisel tarihi, çocuğun cinsiyeti, kişilik özellikleri hem çocuğun hem de ebeveynin doğum sırası, kardeş sayısı, kardeşlerin cinsiyeti gibi pek çok bileşenden etkilenen dinamik ve karmaşık bir yapıdır. Örneğin aktif, gülümseyen çocuklar, pasif, sessiz çocuklara göre daha fazla olumlu uyaran alabilir. Ebeveynler aynı bile olsa her bir ebeveyn gerek çocuğun ve kendi kişilik özelliklerinden gerekse zamansal farklılıklardan dolayı her bir çocuğuyla farklı etkileşim içerisinde olur. Çocuğun mizacı ile çocuğun yaşadığı çevre içerisinde başa çıkması gereken beklentiler arasında uyum olması gibi birçok faktör ebeveynlerin çocuğa karşı olan tutumlarını etkilemektedir. İçe dönük, hassas yapıda olan bir çocuk ile dışa

dönük, daha cesur mizaca sahip çocuk stres düzeyi yüksek, çatışmaların sıkça yaşandığı bir aile ortamından farklı çıktılarla yola devam edecektir. Burada en kritik nokta ebeveynlerin olabildiğince kendi gerçeklerinin farkına varıp çocuğun ihtiyaçları ile kendi kişisel ihtiyaçlarını birbirine karıştırmadan, tutarlı, sıcak ve duyarlı bir yaklaşımla çocuğa rehberlik edebilmeleridir.

Kişinin kendisi için önemli olan diğerleriyle kurduğu ilişki, geri bildirimler, bireyin ruh sağlığı gelişiminde, yaşantısını ve dış dünyayı yorumlamasında çok güçlü bir etki gücüne sahiptir. Bu bilgiler beyinde "zihinsel haritalar" gibi işlev görür. Bireyin yetişkinlik hayatında kuracağı kişilerarası ilişkiler de bu haritalar yoluyla işlenebilmekte, bu haritalar yoluyla yaşanabilmekte, seçilen kişilerin ve ilişkilerin niteliğinde çok belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Birçok araştırma bulgusu, duygusal anlamda anne ve babalarından ret algılamış bireylerin daha saldırgan tutum sergilediğini, duygu yönetme becerilerinin daha sınırlı olduğunu hem kendilerine hem başkalarına karşı daha olumsuz bakış açısına sahip olduğunu, öfke ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bazı bireyleri fazla uyumlu, bazılarını isyankâr, kimini ise ıssız adam yapabilen ve çocukluk çağında oluşan bu zihinsel mekanizmalar bireyin tüm yaşamına yön verecek güçte olabilmektedir.

Reddedilme, duygusal ihtiyaçların en yerine konulamaz biricik kaynağı olan aileden geliyorsa birey üzerinde psikosomatik rahatsızlıklara varabilecek ciddi hasarlar bırakabilmektedir. Bu duygunun, fiziksel yaralanma durumunda hissedilen acı gibi hissedildiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Erken çocukluk yaşantıları ve sosyalleşme sürecinde kaydedilen anılar, düşünceler ve duygular, bazen bilinçsizce bugünde yaşanan bir olay veya kişiyi yorumlamak için kullanılabilmektedir.

İnsanın kendini algılama şekli hem diğer insanlarla yaşadığı ilişkilerden etkilenmekte hem de yaşanan ilişkiyi etkilemektedir. Zihinde gömülü olan yaşantılardan referans alınan tutumlar, arşivdeki okumalar reddedici, soğuk, sevgisiz ise bu okuma ve yorumlama neticesinde oluşan kendilik değeri bireyi benzer kişiler ile benzer ilişkisel bir döngünün içinde bulma olasılığını da arttırabilmektedir. İnsanın epigenetik yapısı bir alt gelişim döneminde çözemediği sorunu bir üst yapıya dönüştürmeye çabalar. Eğer farkındalık düzeyi düşükse bu çabaların sonucunda oluşturduğu bugünkü yaşam senaryosunun baş rol kahramanları, en etkili temaları, şekil değiştirmiş gibi gözükse de nitelik açısından geçmiş yaşantısındaki kişiler ve yaşantılardan çok da farklı olmayabilmektedir.

Pelin Haymana

Sonuç olarak bireyin kendi duygularına, isteklerine, kişisel ilgilerine yabancılaşmadan hareket edebilmesi, hayatını, davranışlarını kendi tercihleri doğrultusunda başlatabilmesi, sürdürebilmesi, geçmişi, dünü, bugünü ve yarınını da kapsayan bir süreçtir. Hayatta her şey bir nedenin sonucu demek özellikle insan ve toplum bilimlerinde doğru olmayabilir. Tesadüfler vardır mesela, o anda orada bulunmasa, o ailede doğmasa insan hayatının akışı değişir. Dünyaya gelip, bugün yaşıyor olabilmek bile insanlığın varoluşundan süre gelen birçok kasıtlı, birçok tesadüfi kesişmenin neticesidir. Bu bilgiyle birlikte kader, talih, şans gibi yaşam akışına yön verdiği düşünülen birçok olgunun bireyin kişisel tarihinin de bir ürünü olabileceği göz ardı edilmemelidir. Öncelikle insanın başına ne gelirse gelsin yaşama tutunmakla ilgili çok güçlü bir mekanizmaya sahip olduğu unutulmamalıdır. Bireyin hayatın geri kalan kısmını dramadan çok yaşam doyumu içeren bir senaryo yazabilmesi için sorumluluğu ele alarak, kendini iyi okuması, kendi dokusuna uygun yeni haritalar oluşturabilmesi kritik önem taşımaktadır.

DİŞ DOSTU®

ÜLKER

ONEO

DİŞİNE TEMİZ BAKIYO

KALSİYUM KARBONAT VE KSİLİTOL İÇERİR

ÜLKER

Çocuklar ve gençler, Invisalign ile daha güzel bir gülüşe sahip oluyorlar

Dünyanın en gelişmiş şeffaf plak sistemi Invisalign ile çocuğunuzun gülüşünü şekillendirmenin tam zamanı. Çocuklar ve gençler, tel ve braketler olmadan, en güzel yıllarını gülüşlerinden emin bir özgüvenle geçiriyorlar.

En güzel gülüşünüzü keşfetmek için tıklayın:
Invisalign.com.tr

invisalign® | made to move

Pandeminin Çocuklarda Ağız ve Diş Sağlığına Etkisi

Pandemiler veya pandemik hastalıklar, bir kıtaya hatta tüm dünyaya yayılıp etkisini gösteren salgın hastalıklara (epidemilere) verilen genel addır. Dünya Sağlık Örgütünün tanımlamasına göre bir pandemi ancak üç koşulu sağladığında başlamış sayılır: Nüfusun daha önce maruz kalmadığı bir hastalığın ortaya çıkışı, hastalığa sebep olan etmenin insanlara bulaşarak tehlikeli bir hastalığa yol açması, hastalık etmeninin insanlar arasında kolayca ve devamlı olarak yayılması.

Yazan: Dr. Nida Hüroğlu

11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü Korona virüsün sebep olduğu Covid-19 hastalığını pandemi olarak duyurmuş ve her devlet bu pandemi ile mücadele politikasını oluşturmuştu. Ülke genelinde virüsün yayılımını engellemek amacıyla birçok önlem alınmış ve insanları bir araya getiren merkez ve aktivitelere kısıtlama getirilmişti.

Pandeminin ilanından bu yana dünya üzerindeki milyarlarca insanın günlük rutini ani bir şekilde değişmişti. Finansal değişkenlik, işten çıkarılma ve işsizlik, sosyal mesafe, evde karantina ve hastalanma kaygısı insanların maddi-manevi refah düzeyini önemli derecede etkiledi. Bu değişimden çocuklar da payına düşeni aldı.

Çocukların değişen yaşam şartlarına dair dünya genelinde yapılan çalışmalar, beslenmedeki değişimlerin, ekonomik koşulların, genel kaygıların, ertelenen tedavi ve kontrollerin çocukların ağız ve diş sağlığını etkilediğini ortaya çıkardı. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar bazı başlıklar altında açıklanabilir.

İşsizlik ve maddi güçsüzlük sebebiyle temel yaşam ihtiyaçlarını ancak karşılayabilen ailelerde diş fırçası ve macun alımının azaldığı, buna bağlı olarak oral hijyenin sağlanamadığı gözlemlendi.

Beslenme rutinindeki değişimler

İşyerlerinin kapatılması, evden çalışmanın desteklenmesi aynı zamanda okulların da online eğitime geçmesiyle yetişkinler ile çocuklar evde daha uzun vakit geçirmeye başladı. Evde gerek ailelerle birlikte yapılan bir aktivite hâline gelmesi gerekse çocuğu mutlu eden bir besin olduğu düşünülmesi sonucunda kek ve kurabiye yapımının artması, sürekli evde zaman geçiren çocuğun şekerli besinlere daha kolay ulaşmasını sağladı. Ayrıca bu dönemde makarna, patates cipsi, şeker, gofret, meyve suyu gibi tuz, yağ ve şeker içeriği yüksek fakat maliyeti düşük besinlerin ekonomik sıkıntılar sebebiyle tercih edildiğini biliyoruz. Bu durum fiziksel aktivitenin de kısıtlanmasıyla çocuklarda obezite ve çürük görülme sıklığının artmasına neden oldu. Özellikle süt dişlerinin yapısına bağlı, başlangıç hâlindeki çürükler hızla ilerleyerek detaylı tedavi gerektiren büyük sorunlara dönüştü.

Diş fırçalama rutinindeki değişimler

Covid-19'un bulaşma riskini azaltmak amacıyla el ve vücut hijyeninin önemi genel olarak daha fazla ön plana çıktı. Okul rutinini evde uygulamaya çalışan çocukların günde iki defa dişlerini fırçalama oranlarının yükseldiği saptandı. Fakat işsizlik ve maddi güçsüzlük sebebiyle temel yaşam ihtiyaçlarını ancak karşılayabilen ailelerde diş fırçası ve macun alımının azaldığı, buna bağlı olarak oral hijyenin sağlanamadığı gözlemlendi.

Diş kliniklerine ulaşımın kısıtlanması ve dental tedavilerin ertelenmesi

Dental tedavilerin karakteristiği nedeniyle işlemler sırasında çok sayıda damlacık ve aerosoller oluşmakta. Bu nedenle damlacık yoluyla bulaşan virüsün yayılmasını engellemek

Evde gerek ailelerle birlikte yapılan bir aktivite hâline gelmesi gerekse çocuğu mutlu eden bir besin olduğu düşünülmesi sonucunda kek ve kurabiye yapımının artması, sürekli evde zaman geçiren çocuğun şekerli besinlere daha kolay ulaşmasını sağladı.

amacıyla bütün dünyada dental klinikler pandemi döneminde ilk kapatılan merkezler oldu.

Pandemi devam ederken hastaların tıbbi tedavi gereksinimlerinin karşılanmaya devam edebilmesi için personelin ve hastaların korunması büyük önem taşıyordu. Dolayısıyla hem kliniklerin ve medikal personelin gerekli önlemleri alması için hem de tedavi protokollerinin belirlenmesi için bir müddet çalışmaya ara verildi. Daha sonrasında dental tedaviler sağlık bakanlıkları, ulusal ve uluslararası meslek örgütlerinin tavsiyesi doğrultusunda yürütülmeye başlandı.

Ara verilen bu dönemde birçok başlamış tedavi yarım kaldı veya alternatif yollar ile tedavi ertelendi. Kaygı nedeniyle evinden hiç çıkmayan bir grup insanın da bilerek ve isteyerek medikal gereksinimlerini ertelediği yapılan çalışmalarda ortaya çıktı. Benzer şekilde rutin kontrollerin çok önemli olduğu çocuk diş hekimliğinde de koruyucu tedavilerin aksadığı, erken dönemde ufak dolgular ile halledilebilecek çürüklerin çekimlerle sonuçlandığı görüldü.

Normalleşme süreci devam ederken dental kliniklerin gerekli önlemleri almasına rağmen havalandırma sürelerine bağlı olarak az sayıda hasta almaları, gün içinde yapılabilecek tedavi sayısının azalmasına ve hastaların daha uzun süre beklemelerine sebep olacağı öngörülüyor. Ayrıca ailelerin ekonomilerindeki ve sosyal güvencelerindeki değişiklik de bazı dental tedavilerini ertelemek zorunda kalacaklarını gösteriyor.

Pandeminin birinci yılını doldurduğumuz şu günlerde dental sorunları önlemek için rutin kontrolleri atlamamak, günde iki defa dişleri fırçalamak ve akşamları diş ipi kullanmak büyük öneme sahip. Sağlıklı beslenmenin ve bol su içmenin bağışıklık sistemimizi desteklediği ve çürük riskini azalttığı da unutulmamalı.

DİŞİN Mİ VAR?

ELGYDIUM VAR!

Pierre Fabre ORAL CARE

www.pierre-fabre.com

Pierre Fabre
Taking care, living better

Homemade Aromaterapi Eski ve Şifalı Bir Dünya Sunuyor

Aromaterapi tutkusunu Homemade Aromaterapi markasıyla hayata geçiren Aslı Bilgin ilk dükkânını 2012 yılında Kuzguncuk'ta açmış. Bilgin, Kuzguncuk'un ruhuyla aromaterapinin ruhunu birbirine katarak markasını büyütmüş. Şimdilerde Nişantaşı, Kanyon ve İzmir de dahil olmak üzere 4 şubeyle aromaterapi meraklılarına hizmet veriyor. Markanın kurucusu Aslı Bilgin'e aromaterapi ile ilgili merak edilenleri sorduk.

Aromaterapi nedir?
Bitkilerin kök, sap, tohum, çekirdek, yaprak, çiçek gibi bölümlerinden, distilasyon veya presleme yöntemiyle elde edilen yağlar ile "ruh-beden-zihin" dengesini sağlamaya yardımcı olur.

Aromaterapiyi gündelik rutinimize nasıl katabiliriz?
Cildimizin bakımından, vücudumuza, ağız bakımımızdan, saçlarımıza, çakralarımızı dengelemekten, evimizin enerjisini temizlemeye, evimizi fiziksel olarak temizlemekten, ortamımızı kokulandırmaya, enerjimizi yükseltmeye, uykuya geçişi kolaylaştırmaya kadar hayatımızın her alanına dahil edebiliriz.

Organik uçucu yağlar kullanmak neden önemli?
Aromaterapide kullanılan yağlar, büyüme süreci boyunca pestisitlerden (zararlıları öldürmek için kullanılan kimyasal maddelerden), kimyasal gübrelerden, genetiği değiştirilmiş organizmalardan, antibiyotiklerden ve büyüme hormonlarından etkilenmemiş bitkilerden elde edilmelidir. Kimyasal maruz kalma dışında, doğal ortamında var olma mücadelesi vermeyen bitkilerin salgıladığı yağlar istenilen oranda etkili de olamazlar.

Yağları satın alırken nelere dikkat etmeliyiz?
Uçucu yağ satın alırken, ön etiketinde mutlaka uçucu yağ olduğu belirtilmiş olan yağları satın almalıyız. Yine arka veya ön etiketinde mutlaka INCI ismi dediğimiz bitkinin Latince ismi bulunmalı, esans, aroma, parfüm kelimeleri olmamalı. Baz yağlarda, ön veya arka etikette soğuk sıkım kelimesinin bulunmasına dikkat etmeli. Hidrolatlarda yani bitki sularında ise arka etikette içeriğin yüzde yüz saf olduğunu, "%100 saf gülsuyu" gibi bir ibareyle görmeliyiz.

Pandemi nedeniyle ruhsal olarak zorlanıyoruz. Bu dönemi daha kolay atlatabilmek için ne önerirsiniz?
Korku, endişe, iç huzurun kaybı bizi karın ve kök çakralarımızdan etkiliyor. Bu dönemde önerilerimiz enerji, mutluluk, neşe için bergamot, mandalina, limon gibi narenciyeler; köklenmek için sedir, karanfil, patchouli; sakinleşmek ve denge için lavanta, günlük ve ylang-ylang olabilir.

Ağız sağlığında aromaterapiyi ne şekilde kullanabiliriz?
Ağız sağlığında aromaterapiyi kullanmanın yolları, soğuk sıkım hindistancevizi ve susam yağları ile oil pulling yapmak veya bitki suları ile kendimize ağız gargarası hazırlamak olabilir. İçerisinde kekik suyu, nane suyu, papatya suyu, kakule suyu ile rafine olmamış kaya tuzu ve organik nane uçucu yağı bulunan, bizim hazırladığımız yeni bir ağız gargarası da çıkarıyoruz. Bir önerimiz de teatree uçucu yağını, ufak bir kulak çubuğu yardımı ile uçuklar için kullanmanız olabilir. Ayrıca Diş Hekimi Dr. Gülcan Usal ile aromaterapik içerikli diş macunu geliştirdik. İçeriğinde papatya hidrolatı, hindistancevizinden elde edilmiş hammaddeler ile fazladan çekilmiş rafine olmamış kaya tuzu, karbonat, organik nane uçucu yağı gibi hammaddeler kullandık.

Ağız ve Diş Sağlığında Vitamin Etkisi

Ağız ve diş sağlığı hastalıklarında ve bu hastalıkların tedavisinde vitaminlerin oldukça önemli bir yere sahip olduğunu biliyor muydunuz?

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Metabolizmayı güçlendirmek için zaman zaman takviye olarak aldığımız veya besinlerden elde ettiğimiz vücudumuzun sağlıklı çalışmasını sağlayan vitaminler, ağız ve diş sağlığımız için de olmazsa olmazlardan. Eksikliğinde çeşitli hastalıklara neden olabilen vitaminlere biraz yakından bakalım.

A vitamini eksikliği

Osteoblast ve odontoblast aktivitesini azaltarak kemik ve diş büyümesini yavaşlatır. Ağız kavitesi ve mukozasında keratinizasyon görülür. Tükürük sekresyonu azalır veya tamamen ortadan kalkar. Ağız kuruluğu sonucunda diş etleri ve ağız mukozasında çatlamalar meydana gelir. A vitamini eksikliğinde kollejen liflerde dejenerasyon meydana gelir ve periodontal aralık genişler. Yine bu vitaminin eksikliğinde hipersementoz ve diş sürmesinde gecikme meydana gelebilir.

C vitaminini eksik aldığınız zaman diş, diş eti sağlığınızın bozulur, periodontal hastalık dediğimiz diş ve diş etinizi destekleyen diğer dokuların da iltihabi hastalıkları artar.

D vitamini eksikliği

D vitamini kemiğin normal mineralizasyonunu sağlar. Kemik oluşumunda gerekli bir vitamindir. Eksikliğinde çocuklarda raşitizme, erişkinlerde osteomalezi hastalığına neden olur. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda düşük D vitamini ile ilişkili osteoporozlu (kemik erimesi olan) kadınlarda periodontal hastalıkların (diş eti ve dişleri destekleyen diğer dokuları etkileyen iltihabi hastalıklar) daha fazla olduğu bulunmuştur.[1]

Yapılan üç yıllık bir çalışmada günlük 700 IU vitamin D ve 500 mg kalsiyum takviyesi alan yaşlı insanlarda diş kaybının önemli ölçüde azaldığı gösterilmiştir.[2]

Yine başka bir araştırma, alınan kalsiyum ve vitamin D ile periodontal sağlık arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu araştırmayla ilave alınan D vitamininin ve kalsiyumun periodontal sağlığı geliştirdiği, mandibulada kemiğin mineral yoğunluğunu artırdığı ve alveolar kemik rezorpsiyonunu azalttığı ortaya konmuştur.[3]

Pridosin (Vitamin B6) eksikliği

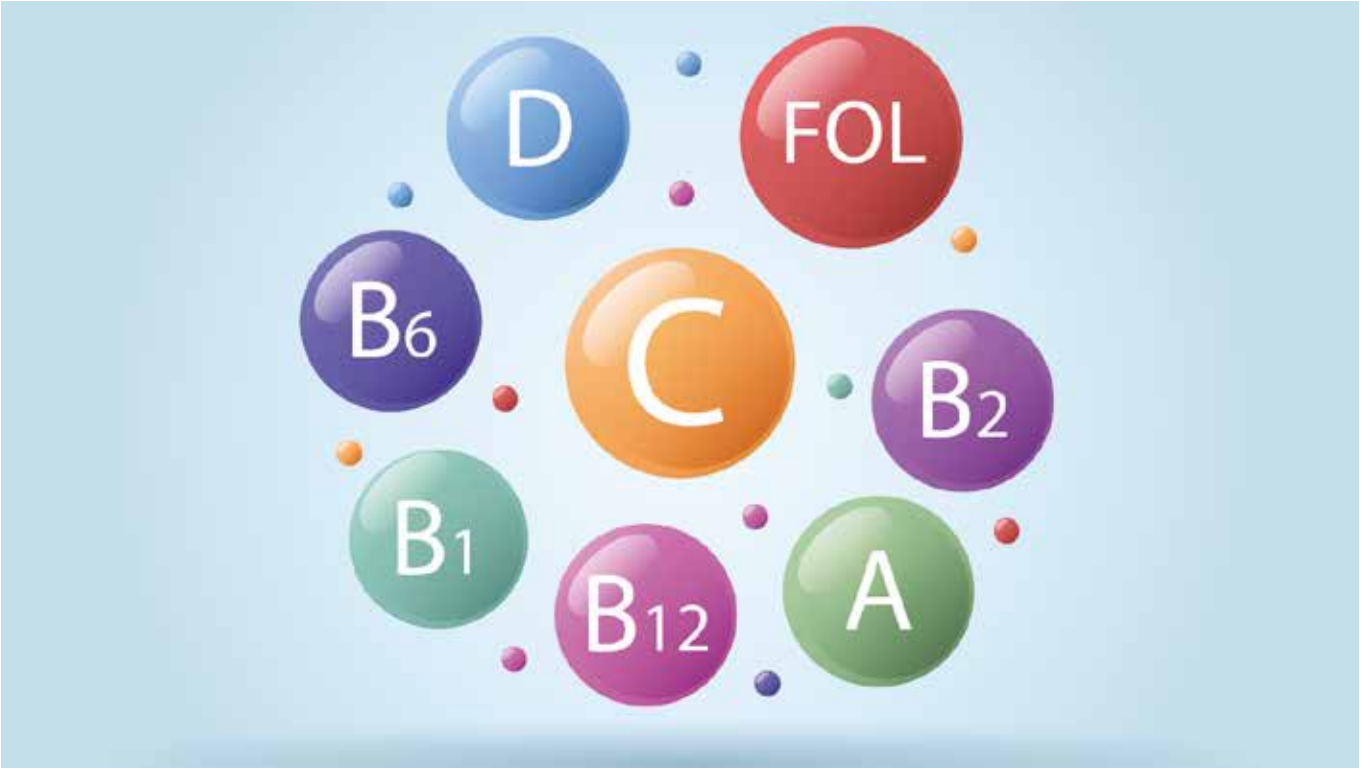
Eksikliğinde dudak, burun kıvrımlarında, göz etrafında, yanakların çevresinde, alında, kulak arkasında ve ensenin aşağı kısmında seboreik dermatit görülür. Dilde ve ağızda iltihaplar çıkar. Dudak kenarında çatlaklar oluşur.

Tiamin (Vitamin B1) eksikliği

Eksikliğinde beriberi hastalığı görülür. Ağızda görülen sorunlar arasında dilde yanma, tat kaybı, ağız mukozasında aşırı duyarlılık oluşur. Tiamin ve öteki B1 vitaminleri tükürükte bulunan bakterilerin büyümesini inhibe eder.

Riboflavin (B2 vitamini) eksikliği

Eksikliğinde semptomları genelde dudaklar, dil, gözler ve deride bulunur. Dudak kenarında iltihap meydana gelir. Dil üzerinde pütürlü ve granüllü bir görünüm vardır. Coğrafik dil adı verilir. Dil üzerine yiyecek ve içeceklerin değmesi ağrı



ve yanma hissi meydana getirir. Bazı olgularda dilde kırmızı, morumsu ya da erguvani bir renk vardır.

Vitamin B 12 eksikliği

Eksikliği pernisiyöz anemiye neden olur ve bunun da pek çok ağız içi semptomları bulunur. Bunlar dilde yanma ve acımayla birlikte bulunan ve tekrarlanarak çıkan kırmızı lekelerdir. Dildeki papillalar atrofiye uğramıştır. Yanak, boğaz mukozasında ve dilin arka tarafında kırmızı lezyonlar vardır.

Folik asit eksikliği

Eksikliğinin ağızdaki belirtileri glossitis, angular şelozis ve gingivitistir. Glossitis dilde şişme, kırmızılık ile başlar bunu takiben papillalarda deskuamasyon görülür ve kırmızı bir halka ile sınırlanmış ülserler bulunur. Angular şelozis ve gingivitis riboflavin eksikliğini anımsatır.

C vitamini eksikliği

Yapılan çalışmalarda C vitamininin yetersiz alınımında yumuşak ve sert dokuda dejeneratif yani dokuların normal yapılarının bozulup normal fonksiyonlarını yapamıyacak hâle gelmeleri durumu gözlenmiş. Bunun yanı sıra nötrofillerin diğer adıyla bağışıklık sistemine saldıran bakterilere karşı savaşan beyaz kan hücrelerinin çekirdek morfolojilerinde de bozulmalar görülmüş.

Peki, bu saydıklarım ağız ve diş sağlığında ne demek oluyor? Diyetle C vitaminini eksik aldığınız zaman diş, diş eti sağlığınızın bozulacağı, periodontal hastalık dediğimiz diş ve diş etinizi destekleyen diğer dokuların da iltihabi hastalıklarının artacağı anlamına geliyor. Yapılan başka bir çalışmada serum ve salyada düşük C vitamini konsantrasyonu ile periodontal hastalık riski arasında güçlü bir ilişki olduğu kanısına varılmış. Bu eksiklik tamamlanıp, normal seviyelere getirilmiş C vitamini ile gingival enflamasyon ve kanamanın azaldığı gözlemlenmiş.

C vitamini eksikliği yetişkinlerde iskorbüt, çocuklarda da Barlow hastalığı olarak isimlendirilen hastalığa neden oluyor. Belirtileri ağrı, ateş, diş etlerinde kanama, ödem, sindirim bozukluğu, vücut direncinde azalma gibi reaksiyonlardır. Bu hastalığın geliştiği durumlarda C vitamini takviyesi yanında beslenme düzenini de değiştirerek tedavi sürecini yürütüyoruz. Beslenme düzeninde hastayı, C vitamini yönünden narenciyeden daha da zengin taze yeşil meyve ve sebzelere, soğana, brokoliye, patatese ve bibere yönlendiriyoruz.

Özetle görüyoruz ki her vitaminin kendine has özelliği ve etkisi var. Hastalarımıza tavsiyemiz, bahsettiğimiz etkileri görür görmez uzman bir hekime görünüp gerekli takviye ve vitaminlerini almaları, beslenmelerine dikkat etmeleri, kontrollerini aksatmamaları.

Referanslar:

(1) Jabbar S, Drury J, Fordham J, Datta HK, Francis RM, Tuck SP. Plasma vitamin D and cytokines in periodontal disease and postmenopausal osteoporosis. J Periodontal Res 2011;46:97-104

(2) Krall EA, Wehler C, Garcia RI, Harris SS, Dawson-Hughes B. Calcium and vitamin D supplements reduce tooth loss in the elderly. Am J Med 2001;111:452-6. 62.

(3) Andresen C, Olson E, Nduaka C, Pero R, Bagi CM. Action of calciotropic hormones on bone metabolism-Role of Vitamin D3 in bone remodeling events. Am J Immunol 2006;2:40-51.

Şık Güvenli Dayanıklı

ÖN VE ARKA YÜZEY ANTIFOG KAPLAMALI

GÜVENLİK GÖZLÜKLERİ

EYRES
powered by Shamir

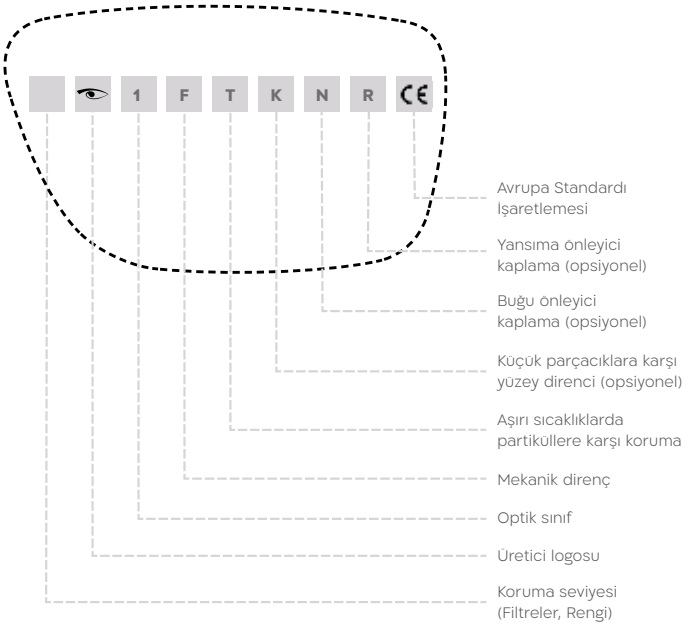
1989 yılında kurulan Eyres, Avustralya'nın en önde gelen koruyucu gözlük ve güneş gözlüğü tasarımcısı ve üreticisidir. Adını eski Avustralyalı kaşif Edward John Eyre'den alan Eyres, kapsamlı göz koruma ihtiyacını karşılayan yüksek kaliteli, modern tasarımlı ve ergonomik güvenlik gözlükleri üretmektedir. Eyres sadece kendini kanıtlamış eşsiz bir koruma sunmakla kalmayıp aynı zamanda moda anlayışına sahip tasarımı ile insanların sürekli kullanmak isteyeceği bir ürün haline getirmektedir. Eyres Güvenlik Gözlükleri, standartları karşılayan kalitesiyle geniş laboratuvar ortamları için kaliteli görüş ve rahatlık garantisi sunar.

Uluslararası Standart Sertifikaları

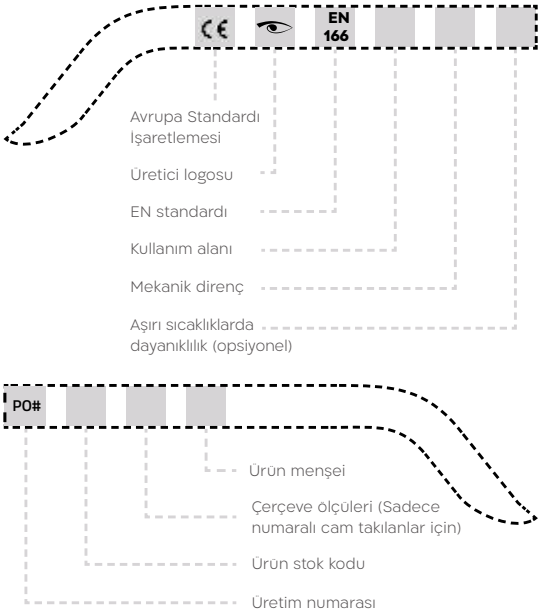
Avrupa: EN166 Avustralya: AS/NZS 1337 Amerika: ANSI Z87. 1

CAM VE ÇERÇEVE İŞARETLEMELERİYLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Cam İşaretlemeleri



Çerçeve Sapı İşaretlemeleri



Mekanik Direnç	Sembol
Arttırılmış dayanıklılık	S
Düşük enerjili darbeye karşı dayanıklılık	F (45 m/s)
Orta enerjili darbeye karşı dayanıklılık	B (120 m/s)
Yüksek enerjili darbeye karşı dayanıklılık	A (190 m/s)

Kullanım Alanı	Sembol
Damlacıklar ve sıvı sıçraması	3
Büyük toz parçacıkları	4
Gaz ve ince toz parçacıkları	5
Kısa devre elektrik arkı	8
Erimiş metaller ve sıcak katı cisimler	9

Eyres Güvenlik Gözlükleri, standartları karşılayan kalitesiyle geniş laboratuvar ortamları için **kaliteli görüş ve rahatlık garantisi sunar.**

120 **Ditto**

Güvenli ve rahat kullanım için yumuşak kavramalı burunluk pedleri ve sap uçlarıyla ekstra konfor sağlar. Net görüş için camın iç ve dış yüzeyde Shamir Anti-Fog (buğu önleyici) kaplamaya sahiptir.

Ürün Özellikleri

Çerçeve Rengi	:	Parlak Siyah
Cam Rengi	:	Beyaz (Renksiz)
Cam Kaplaması	:	AF/AS
Çerçeve Sol Sap İşaretlemesi	:	EN166 FT CE
Çerçeve Sağ Sap İşaretlemesi	:	PO# 120E-A1-CLAF Z87+
Cam İşaretlemesi	:	2C-1.2 1FT KN CE +U6

Çerçeve Özellikleri

Malzeme	:	Polikarbonat
Ağırlık	:	28 g
Burunluk	:	Ayarlanabilir değildir
Çerçeve Sapı	:	Ayarlanabilir
Çerçeve Sapı Uzunluğu	:	126 mm

220 **Mason**

Kaymayan malzeme ile desteklenmiş gözlük sapı plaketleri ile kullanıcının yüzüne tam oturarak benzersiz koruma ve konfor sağlar. Camın iç ve dış yüzeyde Shamir Anti-Fog (buğu önleyici) kaplamaya sahiptir.

Ürün Özellikleri

Çerçeve Rengi	:	Beyaz (Renksiz) & Mavi
Cam Rengi	:	Beyaz (Renksiz)
Cam Kaplaması	:	AF/AS
Çerçeve Sol Sap İşaretlemesi	:	EN166 FT CE
Çerçeve Sağ Sap İşaretlemesi	:	PO# 220E-OP-CLAF Z87
Cam İşaretlemesi	:	2C-1.2 1FT KN CE +U6

Çerçeve Özellikleri

Malzeme	:	Polikarbonat
Ağırlık	:	22 g
Burunluk	:	Ayarlanabilir değildir
Çerçeve Sapı	:	Ayarlanabilir değildir
Çerçeve Sapı Uzunluğu	:	130 mm

250 **Steel**

Mükemmel uyum ve konfor için esnek kauçuk burun pedleri kullanılmıştır. Camın iç ve dış yüzeyde Shamir Anti-Fog (buğu önleyici) kaplamaya sahiptir.

Ürün Özellikleri

Çerçeve Rengi	:	Parlak Siyah
Cam Rengi	:	Beyaz (Renksiz)
Cam Kaplaması	:	AF/AS
Çerçeve Sol Sap İşaretlemesi	:	EN166 FT CE
Çerçeve Sağ Sap İşaretlemesi	:	P0# 250E-S1-CLAF Z87
Cam İşaretlemesi	:	2C-1.2 1FT KN CE +U6

Çerçeve Özellikleri

Malzeme	:	Polikarbonat
Ağırlık	:	27 g
Burunluk	:	Ayarlanabilir değildir
Çerçeve Sapı	:	Ayarlanabilir
Çerçeve Sapı Uzunluğu	:	120 mm

313 **Mine**

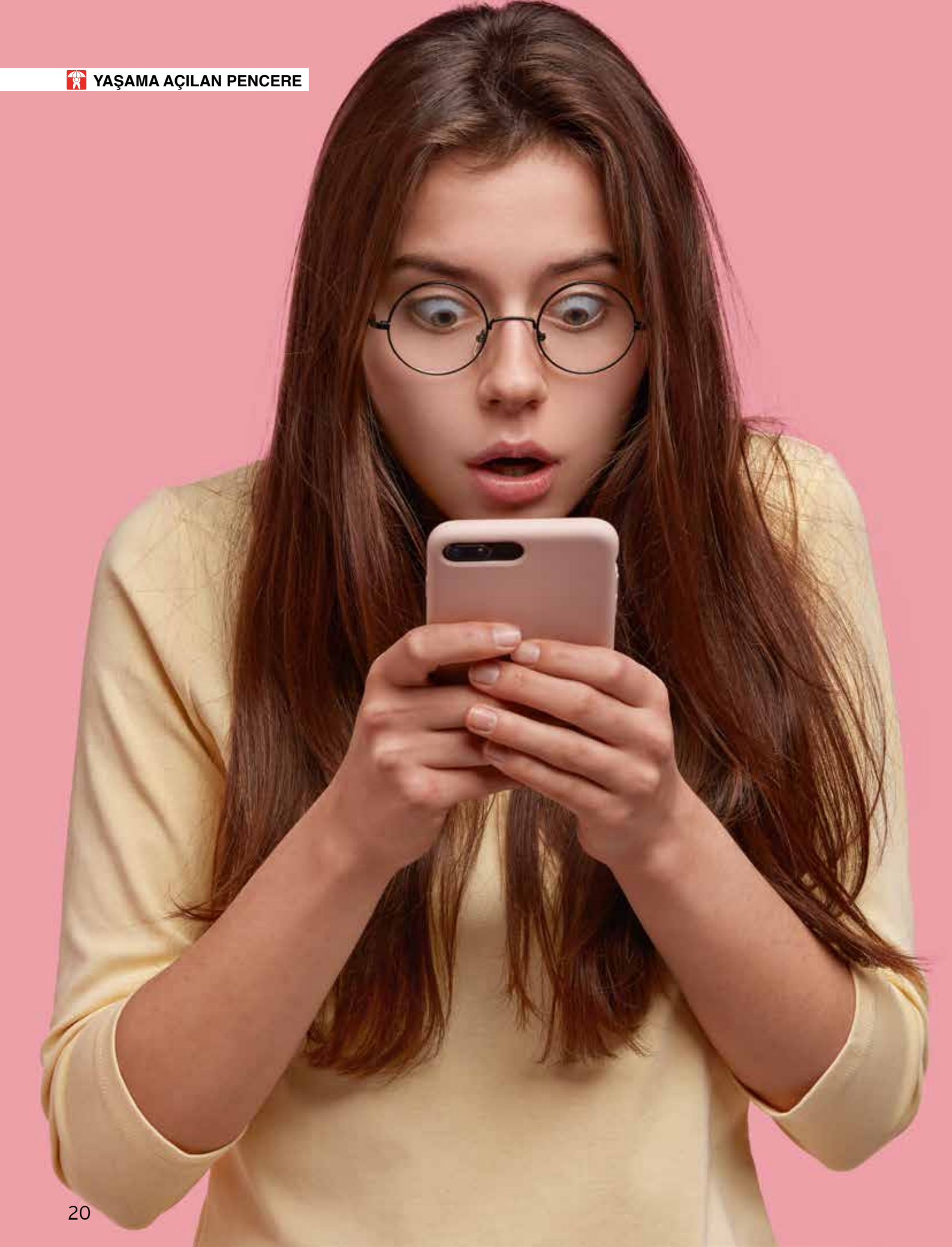
Tek parçadan oluşan cam tasarımı ve kaymayan malzeme ile desteklenmiş gözlük sapı plaketleri maksimum konfor sunar. Camın İç ve dış yüzeyde Shamir Anti-Fog (buğu önleyici) kaplamaya sahiptir.

Ürün Özellikleri

Çerçeve Rengi	:	Beyaz (Renksiz)
Cam Rengi	:	Beyaz (Renksiz)
Cam Kaplaması	:	AF/AS
Çerçeve Sol Sap İşaretlemesi	:	EN166 FT CE
Çerçeve Sağ Sap İşaretlemesi	:	PO# 313E-OP-CLAF Z87+
Cam İşaretlemesi	:	2C-1.2 1FT CE +U6

Çerçeve Özellikleri

Malzeme	:	Polikarbonat
Ağırlık	:	31 g
Burunluk	:	Ayarlanabilir değildir
Çerçeve Sapı	:	Ayarlanabilir
Çerçeve Sapı Uzunluğu	:	117 mm



Size Kötü Bir Haberimiz Var! Bilgi Salgınına Yakalanmış Olabilirsiniz

Başlığı okuduğunuzda ekranı yukarı doğru kaydırmaktan kendinizi alamadınız mı? Telefonu her elinize aldığınızda olumsuz haberlerle karşılaşıp kendinizi kötü mü hissediyorsunuz? Buna rağmen kötü haberlere bakmadan edemiyor musunuz? Ekranınıza düşen bilgi yığınının içinde kaybolup neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamakta zorlanıyor musunuz? Cevabınız evet ise doomscrolling'in pençesine düşmüş, infodemi mağduru olabilirsiniz.

Bir yıldır dünyaca yaşadığımız şeyi öncesinde anlatsalardı Hollywood yapımı bir bilimkurgu-aksiyon filminin konusu olduğunu düşünüp önemsemezdik. Ama şimdi resmen o filmin içindeyiz. İşin kötüsü filmin sonunu hiçbirimiz bilmiyoruz.

Covid-19 pandemisiyle hayatımız değişti, psikolojimiz sarsıldı; ne yapacağımızı, nasıl davranacağımızı bilemedik. Evde olduğumuz sürece elimizde telefonlar tüm gelişmeleri takip etmeye çalıştık. Her yerden bilgi yağdı. Biz elimizdeki ekranı kaydırdıkça yeni bilgiler düştü. Pandeminin ilk zamanlarında Türk geninin virüse karşı dayanıklı olduğundan kelle paça çorbasına, virüsünciğerlereinmedenboğazdadörtgünyaşadığına,virüsü tuzlu suyla öldürebileceğimize kadar geniş bir yelpazede yanlış bilgilere maruz kaldık. Belirsizlik içinde bilgiye ulaşmaya çalışırken Koronavirüs salgınının yanında bilgi salgınına tutulduk. Bir de bu bilgilere yanlış olanları eklenince iş içinden çıkılmaz bir hâle dönüştü. İşte bu bilgi yığını Dünya Sağlık Örgütünün yayınladığı bir raporda "infodemi" olarak tanımlandı. Biz de infodemi kavramıyla bu şekilde tanıştık.

Covid-19 insana fizyolojik olarak nasıl zarar veriyorsa fazla bilgiye maruz kalmak da insanın ruh sağlığına öyle zarar veriyor.

Virüs kadar tehlikeli

Covid-19 insana fizyolojik olarak nasıl zarar veriyorsa fazla bilgiye maruz kalmak da insanın ruh sağlığına öyle zarar veriyor. Çünkü aşırı bilgiye maruz kalmak bu bilgiler arasında sağlıklı bir filtreleme yapma şansımızı çok aza indiriyor. Hangi bilgi doğru, hangisi yanlış anlayamıyoruz. Doğru bilgiye ulaşsak bile onu nasıl kullanacağımızı veya bilgiden nasıl bir sonuç çıkarmamız gerektiğini bilemiyoruz. Özetle, bilgi yığını ile baş edemiyoruz ve yığının altında ezilip kalıyoruz.

Yanlış bilgi ise en çok da insan sağlığı ile ilgili olduğunda tehlike oluşturuyor. Doğru olmayan bilgiler internette veya diğer mecralarda yayıldıkça insanların tutum ve davranışlarını etkiliyor. En önemlisi bilimsel bilgilerin insanlara ulaşmasının önünde büyük bir engel olarak duruyor. Bu da halk sağlığını büyük ölçüde tehdit ediyor. Yanlış bilginin doğru bilgiden çok daha hızla yayıldığı gerçeğini de göz önünde tutarsak infodemi neredeyse virüs kadar tehlikeli bir hâl alıyor.

Telefon ekranını kaydırdıkça karşımıza çıkan kötü haberleri okuma eğilimi Covid-19 pandemisiyle neredeyse bağımlılık aşamasına geldi. Doomscrolling olarak adlandırılan bu davranış ekranı kaydırdıkça çıkan kötü haberleri takip etmekten kendini alamamak şeklinde açıklanıyor.

Doomscrolling infodemi'ye tuz biber ekti

Peki, bu noktaya nasıl gelindi? Dijital teknolojiyi kullanma alışkanlıklarımız pandemi ile şekil değiştirince infodemi de kaçınılmaz oldu. Telefon ekranını kaydırdıkça karşımıza çıkan kötü haberleri okuma eğilimi Covid-19 pandemisiyle neredeyse bağımlılık aşamasına geldi. Doomscrolling olarak adlandırılan bu davranış ekranı kaydırdıkça çıkan kötü haberleri takip etmekten kendini alamamak şeklinde açıklanıyor. Direkt Türkçe çevirisiyle felaket kaydırması veya kötü haber kaydırması...

Doomscrolling, pandemi ile doğrudan ilişkili olmasa da infodemiyi körükleyen bir davranış oldu. Pandeminin ilk dönemlerini hatırlarsanız takip ettiğimiz tek şey virüs haberleri, vaka ve ölüm sayılarıydı. Ekranımızı kaydırdıkça önümüze düşen bu haberleri paylaşmak da bilginin kontrolsüz şekilde yayılmasını destekledi, infodeminin oluşmasına zemin hazırladı.

Belirsizlik tetikliyor

Uzmanlar doomscrolling davranışının en büyük ve önemli nedeninin belirsizlik duygusu olduğunu söylüyor. Salgının ne durumda olduğunu, ne zaman biteceğini, nasıl devam edeceğini kestirememek ve bu nedenle geleceğe dair bir fikir sahibi olmamak bizi kaygılandırıyor. Dolayısıyla geleceğe dair bir öngörü elde edip, belirsizliği ortadan kaldırmak için daha fazla bilgiye ulaşmaya çalışıyoruz. Kötü haberlere karşılaştıkça panikleyip kendimizi korumak için daha da fazlasını öğrenmeye çalıştık. Böylece doomscrolling'in pençesine düşüyoruz. Ancak bu davranışın anlık endişelerimizi gidermek için anlık bilgilere sığınmak dışında bize bir getirisi yok. Hatta aldığımız her bilgi kafamızı daha da karıştırıyor ve bizi yoruyor. Adeta bilginin içinde boğuluyoruz. Bu durumu fark edip yavaş yavaş alışkanlıklarımızı düzeltmemiz gerekiyor.

Dijitali azaltın, bilgiyi teyit edin

Aslında infodemi ve doomscrolling'ten kurtulmanın en iyi yöntemi dijital minimalizmi benimsemek. Bir başka deyişle "az çoktur" felsefesine dayanarak dijital hayatınızdaki tüm gereksiz şeyleri silmek, çöpe atmak... Belki çok kolay değil ama yapacağınız birkaç ufak değişiklik zor geçen bu dönemi daha az stresle geçirmenizi sağlayabilir.

- Gününüzün ne kadarını dijital dünyada geçirdiğinizi kontrol edip bunu aşamalı olarak azaltın.
- Kullanmadığınız uygulamaları telefonunuzdan kaldırın. Kullandığınız uygulamaların bildirimlerini kapatın. Sık kullandığınız uygulamalar için gün içinde belirli saatler belirleyin ve bu saatler dışında uygulamaları kullanmayın.
- İnfodemi ve doomscrolling sosyal medya veya mesajlaşma platformlarından beslenir. Sosyal medya hesaplarınızda kimleri takip ettiğinize dikkat edin. Yanlış bilgi paylaştığını düşündüğünüz hesapları takipten çıkın.
- Haber ve bilgileri okurken eleştirel olmayı ihmal etmeyin.
- Emin olmadığınız hiçbir bilgiyi ve haberi paylaşmayın. Mümkünse doğruluğunu birkaç kaynaktan teyit edin.
- Mesajlaşma platformlarında yayılan ve "bir tanıdığımız anlattı, bir arkadaşımın arkadaşının başına gelmiş" cümleleriyle başlayan mesajlar genelde kaynağı belirsiz bilgilerden oluşur. Bu mesajlara itibar etmeyin. Yanlışlığından eminseniz paylaşan kişileri kibarca uyarın.
- Güvendiğiniz ve referans alabileceğiniz birkaç haber kaynağı dışında hiçbir haber kaynağını takip etmeyin.

Aç bi Falım Işılda

Diş sağlığınızı korumaya yardımcı olur.*

*Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.
Faydalı etki için yiyecek veya içecek tüketiminden sonra en az 20 dk çiğnenmelidir.
Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.

BEGO

3D Printer Varseo XS

Seramik Dolgulu Kompozit!

30mm/saat Üretim Hızı!

Dünyada İlk Kalıcı Kron Üretimi!

www.bego.com.tr