

İZMİR YÜKSEK TEKNOLOJİ ENSTİTÜSÜ

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Hizmetleri

DUYGULAR VE BEYİN



- Beyin, vücudun toplam ağırlığının sadece %2'sini oluştururken vücuda giren oksijenin %25'ini kullanır
- Atmosferdeki oksijenin %1 azalması beynimize %12,5 olarak yansır

- İnsan beyninde 140 milyar civarında hücre sayısı vardır
- Bir hücre 2-10 bin hücreyle bağlantılıdır
- Bu bağlantı, bir kuşun beyninde 1-2 kadardır
- Beyinde mesajların hızı saatte 580 km'ye ulaşabilmektedir

- Beyin, birbirinin izdüşümü gibi iki yarımküreden oluşur
- Sağ taraf hisseden, sol taraf düşünen beyin özelliklerini daha çok taşır
- Kadınlarda sağ yarımküre daha baskındır
- Müzik, sanat, resim gibi soyut özellikler sağ yarımkürede; mantık, muhakeme, hesaplama, konuşma gibi somut özellikler sol yarımkürede daha belirgindir

- Akli ön plana çikaran kişiler sol beyinle, duyguları ön plana çikaran kişiler sağ beyinle düşünürler
- Duyguları bastırma becerisi ise sol beyine aittir
- Sol beyin sabırlı kişilerde daha gelişmiştir
- Sol beynin sağa kesin üstünlüğü olan bu kişiler olumlu duyguları koruyup olumsuzları bastırmada başarılıdır

- Ön loblar anlama, kavrama, algılama, planlama gibi zihinsel eylemlerden sorumludur

- Beyin ön bölge çalışma özellikleri kişiye özgüdür
- Diğer beyin bölgeleri duygu, düşünce ve davranış bilgilerini, beyin ön bölgesinin farklı yorumlarıyla depolar
- Farklı bilgi depolama özellikleri, çalışmalarında da farklılıklar yaratır
- Bu farklılıklar, akıl ve kişilik özelliklerinin bireyler arasındaki çeşitliliğini sağlar

I AM THE
LEFT BRAIN

Decisive!
011001011 LOGIC

Accurate
ANALYTIC

REASON
1 2 3 4 5 6 7
8 9
PRACTICAL
Strategic

CONTROL
SCIENCE

Realistic
Bliss
WWW.CARTOONADAY.COM

I AM the
Right BRAIN!

Intuition
& Love LOVE Love
you art
Poetry

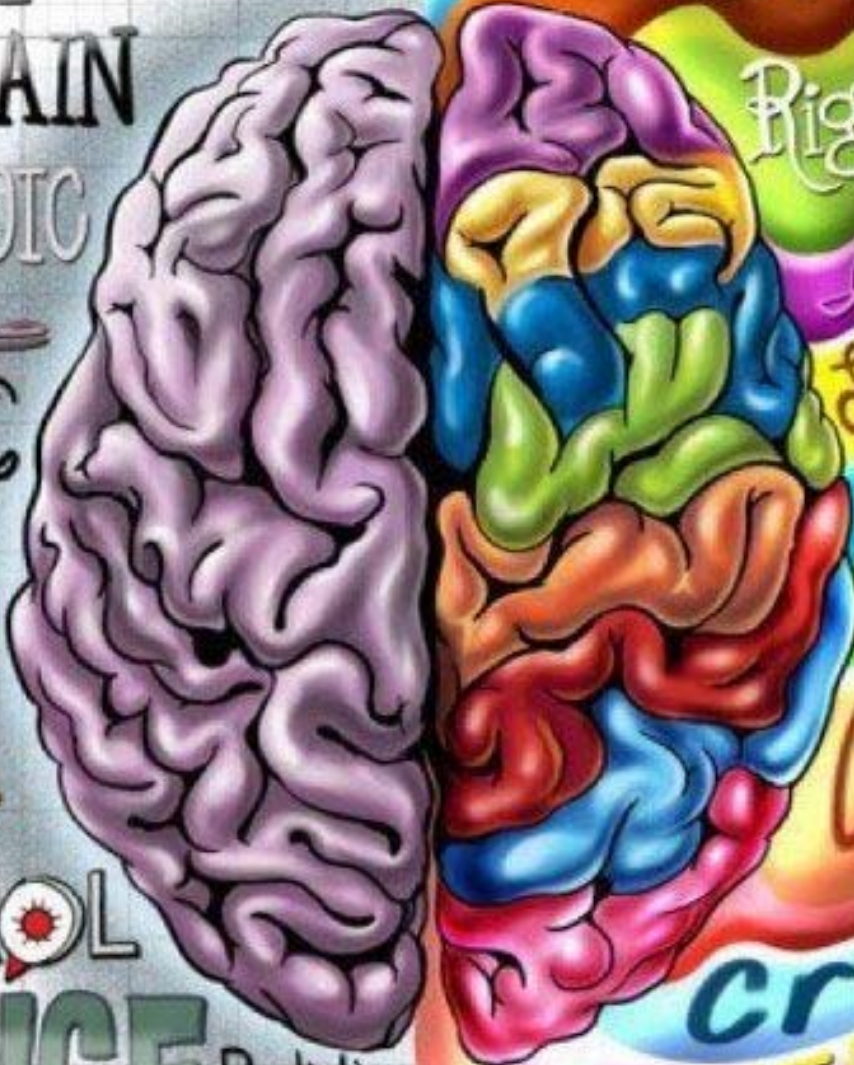
FREEDOM

Passion
vivid

creative

YEARNING

PEACE



- Bir sinir hücresi aynı anda binlerce sinyal alabilen kapasiteye sahiptir
- Bir mesaj beynimizde trilyonlarca farklı yoldan birini izleyerek yerine ulaşır

- Sinaps denilen küçük boşluklardaki kimyasallar azaldığında ileti yavaşlar ve psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkar
- Diğer vücut hücreleri yenilenip değişirken beyin için tek yol kapasiteyi arttırmaktır
- Bu da ancak beyin eğitimi ile mümkündür

- Kendisini kontrol etmeyi başarabilen ve hayatta gerçekçi hedefleri olan insan, beynini iyi ve doğru kullanabilir
- Beynini iyi ve doğru kullanabilen insan, beyinde mutluluk kimyasallarının salgılanmasını sağlar
- Diğer ifade ile serotonin ve endorfin gibi hormonların düzeyini yükseltir ve mutluluk yeteneğini geliştirir

- Mutlu olmak, tıpkı bir sanatçının enstrüman çalmayı öğrenmesi, sporcunun alanında çalışması gibi doğru teknikler kullanılarak geliştirilecek bir yetenektir



Yue Minjun

- Okul öncesi dönemde duygusal ihmale uğrayan, az sevilen, anneyle yakın temas kuramayan çocukların beyinlerinde bazı değişiklikler meydana gelmektedir
- Bu yaş dönemi, çocuğun kendini çok savunmasız hissettiği bir dönemdir



Katie m. Berggren

- Tehlikeye karşı tepki vermeyi sağlayan stres hormonu kortizol, aşırı miktarda ve uzun süreli salgılandığında beynin hipokampus bölümünde önce geçici, sonra kalıcı hasar oluşturur
- Böylece bellek zayıflaması, öfkelilik, ağlamalar, depresif ruh hali ortaya çıkar

- Stres hormonu uzun süre salgılandığında beyindeki hücrelerarası enerji transferi ve bilgi akışı bozulur
- Zihinsel yavaşlama, konsantrasyon güçlüğü, dalgınlık ile halk arasında sürmenaj olarak bilinen, bilinen şeylerin unutulması veya kullanılamaması şeklindeki klinik tablo ortaya çıkar

- Beyin görüntüleme teknikleri sayesinde, beynin bellek bölümünün sadece hipokampus olmadığı ve duygusal beyin özelliklerinin sadece limbik sistemde (özellikle amigdala) sınırlı olmadığı anlaşılmaktadır
- Limbik sistem kaynaklı duygu ve davranış özellikleri, beyin ön bölgesi tarafından bastırılarak kontrol edilir

- Hipokampus ve amigdalanın etkisinde ortaya çıkan değişim, beyin ön bölgesi tarafından algılanır ve gerekli düzenleme sağlanır

- Dürtü ve doyumunu geciktirebilmek ve erteleyebilmek temel becerilerden en önemlisidir
- Kişinin beyni duygulara karşı koyabilme, duygulardan özgür olabilme becerisiyle donatması ile ilgilidir
- Duygularını erteleyebilen kişiler güvenli, inisiyatif alabilen, plan yapabilen, proje üretebilen kişiler olur

- Duygularını erteleyebilme becerisi zayıf bireyler ise inatçı, çocuksu, kararsız, bencil, sosyal temastan kaçan kişilerdir
- Hemen sinirlenir, sert tepki verirler
- Duygusal özdenetim sonradan öğrenilebilen bir beceridir

- Beynin kimyası bozulduğunda şizofreni, depresyon ve panik gibi hastalıklar oluşur
- Depresyondaki kişilerde yaşamdan zevk almada, mutluluk ve elem duygusunda hazzı ve zevke yönelmede sorunlar görülmüştür
- Bu durumda beynin ilgili alanlarında serotonin gibi kimyasalların azaldığı tespit edilmiştir



Edvard Munch

- Panik bozukluğunda beynin korku ve kontrol duygusundan sorumlu beyin alanı bozulur
- Kişi, hayatı üzerindeki kontrolünün kaybolduğunu düşünerek şiddetli bir panik yaşar ve ölümlle yüz yüze geldiğini hisseder

- Keder, ümitsizlik, sıkıntı, çaresizlik ve öfkeli hallerinde duyguların kontrolden çıktığını görürüz
- Böyle durumlarda beynin limbik bölgesinde sinirsel bağlantılar bozulur
- Bu kişilerin işleyen hafızası zayıflar
- Kişi sık sık hatalar yapar, yanlış kararlar alır
- Coşku, heyecan, güven gibi motivasyon için gerekli duygular gerilediğinden verim düşer

- Sinirlilik ve yorgunluk durumları, beynin uzun süre stres hormonu salgılamasının bir sonucudur
- Kronik stres durumunda beyinde hücreler arası bilgi akışı ve enerji transferi bozulur
- Anlama, kavrama, algılama, dikkat ve konsantrasyonda düşme, sinirliliğin ve yorgunluğun doğal sonuçlarıdır

- Öfke anında beynimizin duyguları denetleyen bölgesi olan amigdala tehlike alarmı verir
- Tehlike alarmı da savaş durumunda canlı enerji sürecini tetikler
- Tansiyon yükselir, kalp hızlı çarpar, omuzbel-sırt kasları kasılır, mide-bağırsak kasılır, sık nefes alınır, gözbebekleri büyür
- Bu, sempatik sinir aktivasyonudur

- Beynimizin düşünen bölümü devreye girerse, parasempatik sinir sistemi harekete geçer, otonomik belirtiler gerilemeye başlar

- Beyinde neşe, sevinç, elem, keder, korku, panik, uyku, iştah, şüphencilik, kıskançlık, öfke gibi durumlar temsil edilmektedir
- Öğrendiğimiz her şey, neşeli ve heyecanlı yaşantılar beynimizde protein olarak kodlanmaktadır
- İsteddiğimiz zaman o protein şifrelerini çözerek aynı duygu ve düşünceleri hatırlayabiliriz

- Güzel görüp güzel düşünmek, başta hastalıklar olmak üzere bütün sıkıntılara iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmak, biyolojik açıdan daha rahat ve sağlıklı olmamızı sağlar
- Beynimizin ürettiği bu salgılar iyileşme hızını %40-50 oranında arttırır

- Kişi kendi kendine beynin uyarılmasını aşağı çekemiyorsa, bu bazı ilaçlarla sağlanabilir

- Öğrenme ve karar verme süreçlerinde duygular önemli rol oynamaktadır

Kaynaklar:

- Tarhan N. (2013). Kendinizle Barışık Olmak, Duyguların Eğitimi. Timaş yayınları, s. 15-88.

TEŞEKKÜRLER