

Beyninizi yormayın

AYDIN (İHA)

UZMANLAR, beyin yorgunluğunun günümüz insanında giderek artan bir problem haline geldiği bildirdi. Beyin elektro-su, beyin yorgunluğu vakalarında mutlaka uygulanması gereken bir tetkik olduğunu belirten uzmanlar, "Sağlıklı beyinde gördüğümüz alfa ve beta dalgalarının istatistiksel verileri çok önemli bilgiler verir. Beyin yorgunluğunda beta dalgalarında yoğunlaşma izleriz. Buna mukabil alfa dalgaları ne kadar yoğunsa o kadar sağlıklı bir tablo ile karşı karşıyayız demektir" dediler.

BELİRTİLERİ

Uzmanlar, beyin yorgunluğunda en çok karşılaştıkları şikayetlerin, unutkanlık, odaklanamama, konsantrasyon eksikliği, algılama eksikliği, öğrenme ve ezberleme zorlukları, beyinde ağırlık hissi, dikkatsizlik, tahammülsüzlük ve çabuk sinirlenme gibi belirtiler olduklarını belirtiyorlar.

Uzmanlar beyin yorgunluğu nedenlerini şöyle açıklıyor:

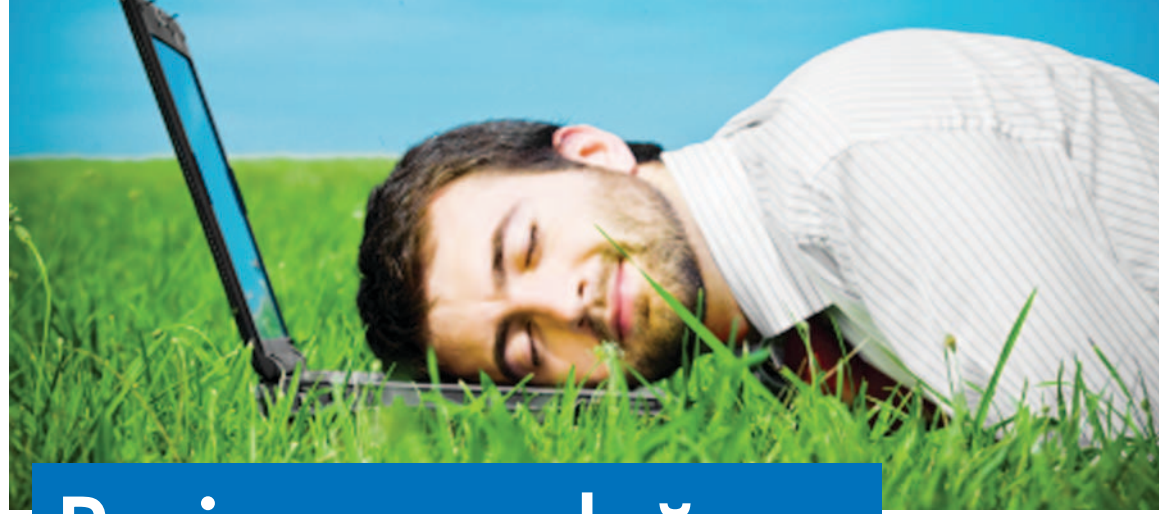
KRONİK STRES: Uzun süreli stres baskısına olmak ve stresi ortadan kaldıran faktörleri uygulamamak, beyin yorgunluğu ile neticelenir. Kişi stresi oluşturan nedenleri bertaraf edemese beyin yorgunluğu nedeniyle performans düşüklüğü kaçınılmazdır. Bir çok yönetici katı bir disiplin yaklaşımı ile çalışanlarından daha çok verim alacağını zanneder. Halbuki durum hiç de görüldüğü gibi değildir. Hoşgörüsüz katı disiplin uygulamaları, iş verimliliğini en az yarı yarıya düşürür. Dolayısıyla aşırı disiplin gibi nedenlerle stres oluşturan yöneticiler, genel şirket profili açısından da olumlu değildir ve hedefledikleri ekonomik rakamlara asla ulaşamazlar.

ELEKTRONİK CİHAZLAR: Çalışma ortamında çok sayıda gereksiz elektronik cihazın bulunması da beyin yorgunluğuna neden olmaktadır. Elektronik cihazlardan yayılan elektromanyetik dalgaların en çok nüfuz ettiği yer beynimizdir. Bu nedenle çalışma ortamı olabildiğince sade olmalı ve sık sık havalandırılmalıdır.

ELEKTROMANYETİK KİRLİLİK: Cep telefonu sinyalleri, tv ve radyo dalgaları, telsiz dalgaları, yüksek gerilim hatları, baz istasyonları atmosferimizi çok önemli düzeyde kirletmektedir. Kanaatimize göre elektromanyetik kirliliğin henüz ne gibi zararlar verdiğini tam olarak belirleyememiş olsak ta, beyin yorgunluğuna neden olduğu muhakkaktır.

MANYETİK ALAN EKSİKLİĞİ: Özellikle uzayda manyetik alan eksikliği olduğu için astronotlar için problem teşkil eder. Elektromanyetik yoğunluk, miknatıs demiri çekmesi gibi insan vücudundaki manyetik enerjiyi çekebilir. Bu nedenle kronik halsizlik ve yorgunluklarda manyetik alan eksikliği de düşünülmelidir.

Çalışma ortamında çok sayıda elektronik cihazın bulunması da beyin yorgunluğuna neden oluyor



Beyin yorgunluğuna karşı ne yapılabilir...

STRES FAKTÖRLERİNİN YOK EDİLMESİ: Kişi de kronik stres oluşturan durumlardan uzaklaşmalıdır. Çalışma şartlarının iyileştirilmesi: Hasta bina sendromu gibi sağlıksız çalışma ortamlarından uzak durulmalıdır. Çalışanların fiziksel sağlığı kadar ruh sağlıkları da düşünülmelidir. Havasız mekânlarda insanların adeta tıksık tıksık çalıştırılmasına engel olunmalıdır.

SPOR AKTİVİTELERİ: Günlük düzenli spor aktiviteleri, beyin yorgunluğunu önlemede önemli bir etkenidir. Enstrüman çalma: İş aktivite-ri arasında ya da sonrasında herhangi bir müzik aleti ile uğraşmak beyni dinlendiren bir eylemdir.

TATİL VE DİNLENME: Hiç şüphesiz ki, yorgun iş aktiviteleri arasında tatil ve dinlenmeye zaman ayrılmalıdır. Tatil

yapmadan sürekli çalışmak beyin yorgunluğuna neden olur. Ancak ülkemizdeki tatil anlayışının pek olumlu olduğu söylenemez. Çalışanlar yılda bir sefer 1 aylık tatil yerine, yılda 4 defa 1 haftalık tatiller tercih edilmelidir. Zira bir aylık tatilin yarar yerine zarar olduğunu düşünmemektir. Çünkü kişiler önce tatil öncesi işten kopmakta sonra da tekrar işe alınca-ya kadar zaman geçmektedir. Böylece 1 aylık tatil neredeyse 2 aylık bir performans kaybına neden olmaktadır. Kişi uzun süre işinden ayrı olduğu için tekrar döndüğünde bir süre adaptasyon sorunu yaşamaktadır. Halbuki üçer aylık çalışma takviminden sonra birer haftalık dinlenme periyodu kişileri işinden koparmadan dinlenmelerini sağlamaktadır.

BESLENME TARZI: fındık, ceviz, badem, çekirdekli kuru üzüm beyin yorgunluğuna karşı iyidir. Yeşil sebzeler, bögürtlen, yaban mersini, somon ve sardalya balığı, üzüm suyu, kepekli pirinç ve sıcak kakao beyin yorgunluğuna iyi gelen gıdalardır. Aynı şekilde çay ve kahve de çok faydalıdır. Yapılan 10 yıllık bir araştırmada çay ve kahvenin alzheimeri yüzde 50 önlendiği anlaşılmıştır. Akşamları yatmadan önce bir elma yemeyi alışkanlık yapmalıdır. Elma uyku esnasında daha sağlıklı beyin dinlenmesi sağlar.

PERVANE

SÜPER HABER!
Kalp kendini yenileyebileceği

ÖZGE ÖNDER ozgeonderpress@gmail.com

University College London'dan bilim adamlarınca yapılan araştırmaya göre çocuklarda kalbin gelişiminde anahtar rol oynayan timosin beta 4 adlı proteinin, yetişkinlerin kalbinde uykudaki kök hücreleri uyandırabildiği

fedilmiş oldu. Bilim adamları birkaç yıla kadar insanlar üzerinde denemelere başlanacağını da açıkladılar.

NASIL UYGULANACAK?

Araştırmanın başkanı Prof. Dr. Paul Riley, kalp krizi riski olan bir kişinin bu ilaca başlayarak kalp krizi geçirdiğinde kalbinin kendini onarmaya başlayabileceğini dile getirdi. Yani artık kalbin diğer organların aksine kendini yenileyebileceği ön görüşü ortadan kaldırılmış oldu.



'Sıfır bedeninde temelinde psikolojik sorunlar var'

SON yıllarda sıfır beden tutkusu gençler için hüsranla sonuçlanabiliyor. Yaptıkları diyetlerle gereğinden fazla zayıflayarak sıfır beden düzeyine kadar inenler için geri dönüşmez sağlık sorunları kapıda duruyor. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Diyetisyen Fügen Bayrak, sıfır beden modasının peşinden gidenlerin zarar gördüğünü ve sıfır beden modasına uyanların gün içerisinde az besin aldıklarını ve besin değeri olmayan bu ürünleri tükettiklerini belirtti. Bu modayı sanatçılar ve mankenlerin başlattığını ve modanın temelinde psikolojik sorunlar bulunduğunu söyledi. Bayrak, gerek Türkiye'de, gerekse yurtdışında güzellik yarışmalarına hep zayıf kızların katıldığını ve Medyadaki bu imaj bombardımanını toplumsal sonucu olarak, popüler insanların beden ölçülerinin daha da küçüldüğünü söylüyor. Genel olarak 12-18 yaş gurubu arasında başlayan ve şişmanlamaya karşı ağır korku yüzünden bilinçli olarak aşırı zayıf kalma çabaları ile belirlenen bir bozukluk ve Psikoloğlara göre, ne zaman ortaya çıktığı bilinmemekle birlikte, eskiden sanıldığı gibi çok ender rastlanan bir rahatsızlık olmadığını ifade ediyor.

Anoreksiyanervoza, bulimiyanoervoza ve atipik yeme bozukluğu (kontrolsüz yeme) en sık karşılaşılan yeme bozukluklarıdır. Bunlara neden olarak şişmanlıktan korkulması, genç kızların mankenlere özenmesi, gelişim sorunları ve psikolojik etmenlerin neden olduğunu belirtti. Bayrak'a göre önemli olan bedeni küçültmek değil bedeni sıkılaştırarak fit olmaktır. Belli bölgelerdeki hoş olmayan görüntüleri yok etmek için spor yaparak kaslar toplanmalıdır. Tüm yiyeceklerden belirli bir ölçüde yiyip spor yaparak aynı kiloda kalınmalıdır.

EGE AJANS



Üniversite sınavına girecekler dikkat!

GÜZEL bir gelecek düşüncesi ile bütün bir yıl hazırlanıp, girilen sınavlar öğrenciler üzerinde büyük bir baskı ve stres yaratmaktadır. Sınavda etkin olmak sadece ders başarısına bağlı değil, kişinin stres durumu ile de yakından ilişkilidir. Bunun için sınavların yaklaştığı bu son günler iyi değerlendirilmeli, özellikle ebeveynler kendi kaygı ve endişelerini çocuklarına yansıtmamalıdır. Uz. Psikolog Özge Merve Türk, sınav giren öğrencilerin sınav stresini nasıl yenebileceği hakkında bilgi verdi.

Öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan, yoğun kaygı, sınav kaygısı olarak ifade edilmektedir. Sınav

kaygısı yaşayan öğrenciler; çalışmalarını planlama, doğru düşünme, dikkati toplama ve çalıştığı konuları hatırlamakta güçlükler yaşarlar. Tüm bu sorunlarla mücadelede bireyin kendi motivasyonu ve ailesinin desteğinin büyük bir önemi vardır. Çocuğunuzun kaygılarını yenebilmesine destek olmak istiyorsanız bunlara dikkat edin! Genellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Kaygı, temelinde bireyi rahatsız eden olaylarla ilgili değil; olayların birey için ne anlama geldiği ile ilişkilidir. Birçok öğrenci sınavla birlikte kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünmektedir. Sınavlar ve derslerine aşırı yoğunlaşma, başka bir şekilde vakit ayırmayan çocukların

başarısı azalmaya başlar, başarının azalması sonucu olarak da kaygı artar. Bu anlamda kendine vakit ayırmak; örneğin spor, müzik ya da başka bir aktiviteye hayatında yer vermek çok önemlidir. Bu durum başarıya engel olmaz, tam tersine motivasyonu artırır ve başarıyı yükseltir.

Sınav hazırlanırken çocuğunuzun kendisine uygun bir hedef belirlemesi ve bu yönde ilerlemesi gerekir. Çalışma saatleri, eğlence ve dinlenceye ayrıracakları saatler belli olmalıdır.

Sıkıntılı ve stresli hissedilen durumlarda zorlamadan, çalışmaya hemen ara vermek gerekir. Çünkü bu ruh hali çalışmaya ve öğrenmeye engel olacaktır. Sıkıntıya daha da arttırarak, 'yapamayacağım' düşünceleriyle hayal kırıklığına yol açacaktır.

Babanıza 'gençliğini' hediye edin

HABER MERKEZİ

ESTETİK işlemler, çoğunlukla daha güzel görünmek ve toplumun karşısına daha büyük bir özgüvenle çıkmak adına kadınların ve erkeklerin estetik cerrahların kapısına dayanması ile gerçekleşiyor. Ama artık estetik işlemler özel günlerde de hediye alternatif olarak karşımıza çıkıyor. Estetik, Plastik ve Re-



konstrüktif Cerrahi Uzmanı Op.Dr.İlhan Serdaroğlu, gençlerin Babalar Günü'nde babalarına gençliğini geri vermek adına saç ekimi işlemini hediye olarak tercih ettiğini söylüyor: "Genetik ve hormonal etkilere bağlı kaçınılmaz bir durum olan saç dökülmesi, pek çok erkek için kabus olabiliyor. Yirmili yaşların sonlarında yaklaşık %12 erkek saç dökülmesi sorunu ile yüzleşir. Ellili yaşlarda ise erkeklerin genetik dökülme ve kelliğe farklı derecelerde karşılaşma oranı %50 gibidir. Kimi kişiler saç dökülmesini önemsemeyen bazılarında saçlarda oluşan en ufak inceltme ve bir tutam saç kaybı bile iş yaşamında ve sosyal hayatta bu kişileri zora sokar ve hayatı çekilmez hale getirebilir. Bu sebeple erkekler için estetik işlemlerin başında yer alan saç ekimi bir hediye seçeneği olarak sunulabiliyor. Çocuklar da babalarını mutlu ve özgüvenli gördükleri için bu seçeneği tercih edebiliyorlar."

Saç ekiminin erkeklerle özel yapılan bir estetik operasyonu olduğunu belirten Op.Dr.İlhan Serdaroğlu, saç ekimi işlemi ile 60'lı yaşlarındaki hala saçlarını özleyen erkeklerin 20-25 yaş gençliğini ifade ediyor. Dr.İlhan Serdaroğlu, "Uygulanan FUE yöntemi ile erkekler saçlarına kavuşuyorlar. Lokal anestezi ile gerçekleştirilen FUE yöntemi çok konforlu ve rahat bir operasyondur." diyor. Saç ekimi ile ilgili www.ilhanserdaroglu.com'dan birçok bilgiye ulaşabileceğinizi belirten Op.Dr.İlhan Serdaroğlu, "Her kişi kendine has ve özeldir. Saç dökülme şekli de öyle. Hastalarımızın cinsiyet, yaş, saç kaybı şekli ve saç teli kalitesi göz önünde bulundurularak her hastamız için ona özel bir planlama yapıyoruz. Her hasta için aynı tedavi şeklini uygulamak imkansız. Ülkemizde saç ekiminin konusunda yetkili olan cerrahlar, "Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi "uzmanlarıdır" diye söylüyor.