

## Strese karşı psikolojik tedavi

Utangaçlık, bir yönetici için herhalde en kötü özelliklerden biri. Çözüm oyunlarda. Doktor, bir animasyonun içinde toplantıda başarılı bir konuşma yapmanızı sağlıyor.



Aydın DEMİNER'in yazısı sayfa 4 'te

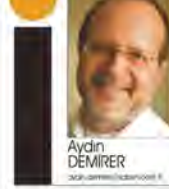
## Strese karşı psikolojik tedavi

Psikolojik tedavi görenlerin 'deli' diye damgalandığı yıllar çok geride kaldı. Fransa'da yayınlanan Management dergisinde yer alan araştırmaya göre bu ülkede beş milyon kişi bugüne kadar en az bir defa psikoloğun kapısını çalmış. Ülke nüfusunun yarıyaşık 50 milyonu bulduğu düşünüldüğünde rakamın ne kadar yüksek olduğu ortada.

Aynı araştırmada görüşlerine baş vurulan doktor Benjamin Lubszynski ilginç bir benzetme yapıyor: 'Bugün bir yöneticinin İngilizce öğrenmesi nasıl bir gereklilikse, psikolojik yardım



### İŞ HİKAYELERİ



Aydın DEMİRER  
SICIL-DERNEĞİNİN BAŞKANI

alması da öyle bir gerekliliktir."

Osteolitik

bu yardım

için eskiden

olduğu gibi

büyük paralar

ödemeye, yıllar

süren tedaviler

görmeye de

gerek yok. Aynı

örnekten devam

edelim. Nasıl

İngilizce kursları

çoğaltıp fiyatları

düştürse, aynı şeyler psikolojik yardım konusunda da oldu. Artık tedaviler daha kısa süreli ve daha hesaplı.

### Önce iyi şeyler düşünün

Bu tedavilerin içerisinde Avrupa ve ABD'de en göde olanlardan biri neurolinguistic programming (NLP). Türkiye 'Sindir Dili Programlaması olarak' geçmiş. 1970'li yıllarda Amerika'da ortaya çıkmış olan bu yöntemle göre hayattaki can sıkıntılarımız, bunalımlarımız, içimizde attığımız duygularımızın bir tezahürü.

Tedavi görek bunlardan kurtulmak, daha doğrusu bunların yerine yeni alışkanlıklar koymak da pekala mümkün.

Lubszynski, bu yöntemi kabaca şu şekilde anlatıyor: "Gevsemeniz için hoşunuza giden, sizi sakinleştiren anılara konsantre olun. Bu bir koku da olabilir, orada olmaktan keyif alacağımız bir ortam da... Ya da hoşunuza giden herhangi bir şey". Bu hoşunuza giden şeyi düşünerek gevşerken doktor sizden bir hareket yapmanızı isteniyor. Baş parmağınızla işaret parmağınızı itmek gibi.

Burada hedef, artık baş parmağınızla işaret parmağınızı ne zaman iterseniz, olmak istediğiniz, hoşunuza giden duygusal durumda olmanız. Yaklaşık 15 seans sonra hasta iyileşmeye başlıyor. Wikipedia'da yer alan bir makaleye göre ise NLP tedavi yönteminin destekleyenleri de var, karşı çıkanlar da. Merak edenler için söyleyelim, bu yöntemle ilişkin pek çok bilgi internette var.

### Kötü anılar siliniyor

'Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme' ya da İngilizcesiyle 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing' (EMDR) 1987 yılında Amerikalı doktor Francine Shapiro tarafından uygulanmaya başlanmış bir diğer yöntem. Tedavi şekline gelince... Hastanın önce yatılarak gevşemesi sağlanıyor. Sonradan kurtulmak istediği anımsı hatırlaması isteniyor. Bu aşamada, doktorun odaya yanıştığı ışığı gözleriyle izlemesi ve düşüncelerini bir şekilde formüle etmesi talep ediliyor. Doktor, bir seansa, ışığın yerini 20 ya da 30 kez değiştiriyor. Hastanın içinde bulunduğu ve kurtulmak istediği yoğun duygusal halden yavaş yavaş uzaklaştığı, kötü anıların yavaş yavaş silindiği görülüyor. Genelde 10 seans kadar hastanın iyileşmesi için yeterli. Bu yöntemin Sigmund Freud Dünya Psikiyatri Derneği ödülünü aldığı da kaydedelim.

Bu yöntemin Fransa'daki uygulayıcılarından olan doktor Thierry Berrou, Management dergisine bir örnek olay anlatıyor: "Bir üst düzey yönetici şirket birleşmesi sonucunda bayağı sorgulanmış ve yıpratılmış. Adam, eskiden çalıştığı arkadaşlarının kendisine ihanet ettiklerini düşünüyordu. Depresyona girmişti. Kimseye güveninin kalmadığını söylüyordu. İse ilk önce 'ihanet' kavramıyla başladık. Birkaç seans sonunda tamamen iyileşmişti."

### Çeç boyutlu animasyonla tedavi

Video oyunlarını sever misiniz? Belki pek çok yönetici gibi siz de vakit kaybına yol açtığı için onları görmek bile istemiyorsunuz. Ama aslında pek çok tedavide kullanılıyor ve son derece iyi sonuçlar veriyor.

Ulangaçlık, bir yönetici için herhalde en kötü özelliklerden biri. Çözüm oyunlarında, Doktor, duruma uygun olarak hazırlanmış olan rol dağıtım oyunuyla, bir animasyonun içerisinde, sanal alemde, sizi yolda giderken tanımadığınız insanlarla ilişki kurmanız, patronun yer aldığı bir toplantıda başarılı bir konuşma yapmanız sağlıyor.

Özellikle üç boyutlu animasyonlar sayesinde mesafe kat etmek mümkün. Örneğin daha önceden uçak korkusu tedavisi olmayan bir psikolojik rahatsızlık olarak biliniyordu. Şimdi ise bazı uçak şirketleri, sizi ve psikoloğunuzu uçak simülasyonu programına alıp bu korkudan kurtulmanızı sağlıyor. Ama fiyatlar biraz pahalı. Örneğin, Air France bu tür bir hizmet için seans başına 600 euro talep ediyor. Ama söz konusu olan uçak korkusunu yenmekse bu paraya değer gibi görünüyor. Yöntemler çeşitli. En iyisi bir psikoloğa görünüp sizin için en iyi olanı birlikte belirlemeniz.