

TÜRKİYE’NİN İLK TRAFİK PSİKOĞU, TÜRKİYE’NİN İLK TRAFİK RADYOSUNA KONUK OLDU

“PANDEMİ DÖNEMİNDE TRAFİKTEKİ HERKES EKSTRA SİNİRLİ”

Türkiye’nin ilk trafik radyosu Radyo Trafik, Türkiye’nin ilk trafik psikoloğu Prof. Dr. Yeşim Yasak’ı ağırladı. Yasak, Radyo trafik ortak yayınında salgın sürecinde artan stres konusunu ele aldı. Küresel salgında dikkat edilmesi gerekenlere ve salgının yarattığı stresin trafiğe etkileri hakkında önemli açıklamalarda bulundu.

“Trafiğe çıktığımız zaman artık kırmızı ışığa dahi sinirlenebiliyoruz. İçimizdeki tansiyon yükseldikçe her şeye öfkeleniyoruz” diyen Trafik Psikoloğu Prof. Dr. Yeşim Yasak, Radyo Trafik’te ortak yayınlanan “Trafik Psikolojisi” programına konuk oldu.

“VAHŞİ DOĞADA YIRTICILARDAN KAÇIYOR GİBİYİZ”

Prof. Dr. Yeşim Yasak salgın ile birlikte stres yoğunluğunun arttığını söyledi. *“Vahşi doğada yırtıcılardan kaçıyor gibiyiz”* diyen Yasak; *“Süreç nedeniyle öfkemizi kontrol etmemiz daha da zor bir hal aldı. Yaşadığımız sürecin sonucunu bilmediğimiz için boğulduğumuzu hissediyor ve her şeye sinirlenip olumsuz tepkiler veriyoruz.”* değerlendirmesinde bulundu.

“ÖFKELENMEMİZ ÇOK DOĞAL BİR DURUM”

Psikolog Yasak kendisini dinleyenlere 3 ayrı soru da yöneltti: *“Neden öfkeleniriz, öfkelendiğimizizi nasıl anlarız ve öfkelendiğimizizde ne yaparız?”* İnsanın doğası gereği öfkelenmesinin normal olduğunu ancak salgın sürecinde her şeye öfkelenildiğini belirten Yasak sorduğu sorulara şu yanıtları verdi: *“Genelde haksızlığa uğradığımız da öfkeleniyoruz. Öfkelenmemiz aslında insanın doğasına göre çok doğal bir durum. Ancak pandemi süreci ile birlikte her şeye öfkelenmekteyiz. Hiç öfkelenmiyorum diyen biri ya öfkesini bastırıyordur ya da çocukluktan gelen bir takım anne - baba davranışları buna neden olmuştur. Biz psikologlar öfkenin bastırılmasını da istemeyiz. Öfkelendiğimizizde bedenimiz uyarı verir. Mesela benim kafamın üzerinde yanma olur bazı kişilerde yüzde kızarma bazı kişilerde boyun çevremizdeki sinirler gerilir bazı kişilerde ise ellerinin sıkıldığını ve kasıldığını görürüz.”*

“ÖFKEMİZİ KONTROL ALTINA ALABİLİRİZ”

Öfkelenmenin doğal bir davranış olduğuna vurgu yaparken o anı yakalamanın öneminden bahseden Prof. Dr. Yeşim Yasak; *“Eğer kendimizi tanır, öfkelendiğimizizi anı yakalarsak öfkemizi*

kontrol altına alabiliriz.” değerlendirmesinde bulundu. Kimilerinin kendisine ya da başkasına zarar vererek öfkesini yönetebildiğine de dikkati çeken Trafik Psikoloğu şöyle devam etti: “Bazı insanlar da öfkesini bastırarak öfkesini kontrol etmeye çalışır. Bu iki yöntem de sağlık sorunlarına neden olmaktadır ve tavsiye etmiyoruz. Çünkü öfkemizi bastırırken ya da etrafa zarar verirken kan basıncımız artar, ilerleyen dönemlerde bu durum kalp ve ritim bozukluklarına yol açabilir.”

“BİR TRAVMA YAŞIYORUZ”

Prof. Dr. Yeşim Yasak salgın sürecinde insanların daha az hoşgörülü olduğuna da vurgu yaptı. “Bir travma yaşıyoruz.” diyen Trafik Psikoloğu sözlerine şöyle devam etti: “Her gün hastalıkla uğraşıyoruz. Sürecin sonucunda başımıza ne geleceğini bilemiyoruz. Trafiğin içerisinde de bir takım olumsuzluklarla karşılaşılıyor ve bu da her şeye anında sinirlenmemize neden oluyor. Belki hastamız var belki de kendimizin hasta olduğunu öğrendik. Bu durumlarda öfkemizi kontrol almamız daha da zorlaşmaktadır. Bu nedenle herkesin aynı süreci yaşadığını ve hassas bir dönemden geçtiğimizi düşünerek hareket etmemiz gerekiyor.”

ÖFKE YÖNETİMİNDE NEFESİN ÖNEMİ

Öfke yönetimi konusunda da bilgiler veren Trafik Psikoloğu Prof. Dr. Yeşim Yasak, öfkeyi yapıcı bir şekilde yönetmenin önemine vurgu yaparak bu durumun en basit yönteminin nefes almak olduğunu söyledi. “Kendimizi sakın bir ortama çekip nefes alabiliriz. Araç kullanırken de yapabiliriz. Aracımızı kenara çekip karnımızı şişirip indirerek yani diyafram nefesi alıp vererek ve kan basıncımızın normale dönmesini sağlayabiliriz. Nefes alıp vermek bir süre sonra beynimizin doğru bir şekilde düşünmeye başlamasına neden olacaktır. Daha sonra sevdiğiniz müziği dinleyebilir ya da sevdiğiniz biriyle güzel bir sohbet edebiliriz.

Trafikte de en ufak şeylere sinirlendiğimize de dikkati çeken Yasak sözlerine şöyle devam etti: “Trafiğe çıktığımız zaman artık kırmızı ışığa dahi sinirlenebiliyoruz. İçimizdeki tansiyon yükseldikçe her şeye öfkeleniyoruz. İşte bu nedenle durun ve nefes alın ve ne yapacağınızı doğru kaynaklardan öğrenin en önemlisi kendinize zaman tanıyın.”

“SALGIN SÜRECİNDE EN BASİT KONULARDA BİLE ÖFKELENMEYE BAŞLIYORUZ”

Salgın sürecine ayrı bir başlık açan Prof. Dr. Yeşim Yasak bu şartları daha önce yaşamadığımız için daha çabuk öfkelenildiğine vurgu yaptı. Süreç nedeniyle en basit konularda bile öfkelenmeye başladığımızı belirten Yasak şöyle devam etti: “Pandemi sürecini daha önce yaşamadığımız için daha çabuk öfkeleniyoruz. Süreç nedeniyle en basit konularda öfkelenmeye başlıyoruz ve beynimiz stres tepkileri veriyor. Bu nedenle öfkelendiğimiz zaman neye öfkelendiğimizizi düşünüp geçmişte o konuda öfkemizi nasıl yendiğimizi düşünmemiz gerekiyor. Bu nedenle kendimize şu soruyu sormamız şart; ‘Ben şu an ne yapmalıyım?’ Eğer bu sorunun cevabını bilmiyorsak bu sefer öfke duygumuzu nasıl yenebileceğimizi doğru kaynaklardan araştırmamız gerekiyor.”