

KOLAN BÜLTEN

ÇOCUKLARDA OKUL SENDROMUNA DİKKAT!

Uzm. Dr. Füsün GÖRÖZEN
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Okula adaptasyon süreci azımsanmayacak sayıda çocuk için sorunlu geçiyor. Ancak genel olarak çocuklar, yeni girdikleri ortama kısa bir gözlemlenim ardından kolaylıkla uyum sağlar. Çocuklar bu konuda önyargılı hareket etmez. Uyum konusunda asıl sorun olarak değerlendirilebilecek konu, ailenin çocuk hakkındaki önyargılarıdır.

Okula gidecek çocukların zihinsel, bedensel ve duygusal açıdan hazır olmaları gerekiyor, 3-6 yaş arasında kreş, yuva veya anaokuluna giden çocuklar bu konuda daha şanslı. Okula hazırlık demek aslında aile olarak hazırlıklı olmak demektir. Öncelikle aile çocuğunu farklı bir ortama bırakmaya hazır olmalıdır. Aileler her ne kadar hazır olduklarını iddia etseler de yaşadıkları heyecan ve gerginliği çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuklar, onların bu zayıf tarafını çabuk fark eder ve bu duyguyu kullanırlar. O nedenle bazı küçük önlemler alınarak okulun ilk günlerinin yarattığı sıkıntı en azından azaltılabilir. Aile, çocuğun okulda zarar göreceği, kaybolacağı gibi korkuları yaşıyorsa, çocuk bu duyguları alır ve bir daha eve dönmeyeceğine dair kaygı geliştirir. Çocuk böyle bir kaygı geliştirirse anne ve babasını okulun kapısında bekletir. Bu da çocuğun öğretmeni ve arkadaşları ile kurması gereken duygusal bağı geciktirir.

Çocukları okul hakkında bilgilendirmek ve onlara karşılaştıkları durum hakkında bilgi vermek, belki öncesinde okula götürmek, içine gireceği ortamı ona göstermek çocuğun endişelerini

giderebilir. Aileler ise burada çocukları bu değişim dönemine hazırlarken çocuklarına güvenmelidir. Çocukların günlük rutini değiştiği için başlangıçta zorlanabilirler ancak sonrasında buna uyum sağlarlar. Uyum sürecini kolaylaştıracak unsurlardan biri de çocuğun alışkanlıklarını devam ettirmesidir. Örneğin 'Sen artık okula gidiyorsun, oyun oynamayı bırak demek' çocuğu kaygılandıracaktır. Öğrenme ve gelişim oyunla daha hızlı ve kalıcı olduğu için çocuğun oyun rutinine devam etmesi, okula uyumu daha da kolaylaştıracaktır.

ÇOCUĞUNUZU OKULA HAZIRLAYIN

Net mesaj verin

Yazın esneyen kuralları tekrar eski haline getirebilmeniz için ilk yapmanız gereken şey ebeveynler olarak ortak tutum sergileyip, çocuğunuza net mesajlar vermeniz. Ebeveynlerin kurallar konusunda çatışmaya düşmemesi veya tutarlı davranması çok önemli.

Televizyon ve tablet sürelerini kısıtlayın

Çocuğunuzun televizyon ve tablet

başında geçirdiği zamana ne kadar hassasiyet gösterip dikkat etseniz de, yaz aylarında bu zaman dilimi ister istemez genişletiliyor. Ancak artık bu süreci kademeli olarak geri çekme vakti geldi. Bağımlılık yapma potansiyeli olan ve çocukların sosyal, duygusal, bilişsel gelişimlerine olumsuz etkileri olan bu aletler yerine, çocuklarınızı, gelişimlerini destekleyecek ve düzenli yapabilecekleri spor, müzik, resim, satranç ve benzeri başka faaliyetlere yönlendirmeniz gerekmektedir.

Okul alışverişine birlikte çıkın

Okul alışverişine birlikte gitmeniz, bazı okul gereçlerinin renk ve model seçimlerinde onların görüşlerini alıp, tercihlerine değer vererek imkanlar ölçüsünde yerine getirmeniz okula uyumlarını sağlamada önemli faktörler. Kitaplarını da çocuğunuzla beraber inceleyerek onların hoşlarına gidecek kaplarla, etiketlerle veya sevdikleri kahramanların resimleriyle birlikte süslemeniz aynı şekilde yeni ders yılına hazırlıkta faydalı olacaktır. Çocuğunuz okula yeni başlayacaksa önceden birlikte okulunu ziyaret etmeniz de okula uyum sürecinde olumlu bir başlangıç olacaktır.

SONBAHAR DEPRESYONUNA BESLENME ZIRHI

Dyt. Gülşah SEVİŞ
Beslenme ve Diyet



Yazdan sonbahara geçişte güneşin etkisini azaltması ile ısı değişimlerine maruz kalan cilt ve metabolizma, soğuk hava ile daha kolay mücadele etmek için yavaşlamaya başlar. Güneşin etkisi azaldığı için anksiyete, depresyon ve yorgunluk hissinde artış görülür. Önleminizi ve vereceğim beslenme kombinasyonlarını uygulayın derim. Aksi halde önlem almazsanız kronikleşebilir. İnsan beyninde serotonin ve endorfin adı verilen iki hormon vardır. Bunlar rahatlık, mutluluk ve huzur gibi duygular verir. Çikolata gibi tatlı gıdalar tüketildiğinde serotonin ve endorfin artışı olur ancak şekerli gıdalar kan şekerinde ani artış ve düşüşe neden olacağından sağlıklı mutlu geçicidir. Ancak doğru tüketim şekli bilinmelidir.

Depresyon Düşmanı Güçlü Bağışıklık Sistemi

Omega 3 yağ asidi, depresyonu önler ve depresyon tedavisinde kullanılır. Balıkta, cevizde ve sebzelerde semizotunda bolca bulunur. Sonbahar ayları balıkların da bollaştığı aylardır özellikle lüfer ve palamut sık sık tüketmekte büyük fayda var.

Folik asit eksikliği ve selenyum eksikliği depresyona, mutsuzluğa ve karamsar düşüncelere neden olabiliyor. Yeşil ve lifli sebzeler folik asitçe zengindir. Yumurta, tam tahıllar ve ton balığı ise selenyum zengini besinlerdir.

B12 vitamini eksikliği depresyon üzerinde etkilidir. Yumurta, et, süt ve yoğurt gibi hayvansal ürünlerde yoğun olarak bulunur. Yüksek proteinli besinler endorfin ve serotonin hormonunu artırır. Sonbahar aylarında beslenmenizde protein içeriği yüksek besinlere daha çok yer verin.

C vitamini bağışıklık sisteminizi güçlü tutarak hastalanmanızı engeller. Kuşburnu, turuncgillerden, domates, biber, maydanoz, soğan, dutsu meyveler dediğimiz berryler, kabak, brokoli ve yeşil salatalar C vitamin almanızı sağlayacak besinlerdir.

Bağışıklık İçin Yeşil Su

Maydanoz (1/2 demet), Semizotu (1/2 demet) 2 tane Salatalık, Taze zencefil çok az, Kereviz sapı ve 1 yeşil elma + 1lt su



Bazı yiyecekleri (ikili) veya (üçlü) yediğinizde, ayrı ayrı yediğinizde gösterdiği faydadan çok daha faydalı olabileceklerini biliyor muydunuz?



İşte sağlığını korumanızı sağlayacak ve sizi sonbahar depresyonuna karşı koruyacak harika besin karışımları

Yumurta- Kavun ve Süt

Kaliteli protein, kompleks karbonhidrat ve süt. Kahvaltınızda mutlaka süt, yumurta yanında ince bir dilim kavun eklemeniz muhteşem olur.



Brüksel Lahanası ve Zeytinyağı

Lutein ve zeaksantin gücü ile zeytinyağının yağ asit örüntüsünün gücünü birleştirin.

Pembe Greyfurt ve Avokado

Bir arada tüketerek faydalarını maksimum seviyeye yükseltin. Salatalarda harika olur. Likopen ve E vitamini gücünü birleştirin.



Elma ve Bitter Çikolata Fondü ve Süt Beraber Tüketin

Elmadaki kuersetin gücü, bitter çikolatada bulunan antioksidanlar ile tüketildiğinde artan serotonin hormon gücü ile sütle birleşince oluşan triptofanın etkisiyle depresyona karşı güçlü bir siper yaratır hem de kalbinizi de koruma altına alırsınız.

Multivitaminler ve Ginseng

Yapılan son araştırmalar, Ginseng ve Multivitaminlerin bir arada bulunduğu besin kapsüllerinin, yalnız multivitamin içeren kapsüllere oranla fiziksel ve mental aktivitelerde daha yüksek etkinlik göstermiştir. Sonbahar depresyonuna veda etmek istiyorsanız bu birleşimi mutlaka beslenme takviyesi olarak alın derim.

Yine de Mutlaka Diyetisyeninize Başvurun!



VARİS

Varis Kliniği'nde klasik cerrahi, Endovenöz Lazer Ablasyon (EVLA), Endovenöz Radyofrekans (RF) Ablasyon ve Mekanik Ablasyon gibi medikal amaçlı girişimsel yöntemlerin yanı sıra Köpük Skleroterapi, Transdermal Lazer Tedavisi ve Transdermal Radyofrekans tedavisi gibi estetik amaçlı işlemler de uygulanmaktadır.

Kapak yetersizliği sonucunda yüzeysel toplardamarların genişlemesine ve / veya kıvrımlı bir hal almasına varis adı verilmektedir. Uzun süre ayakta durulduğu takdirde varisli bacakta ağrı ve basınç hissi meydana gelir. Bu şikayetler bacağın yukarıya kaldırılmasını takiben gerilemektedir. Hastalığın diğer belirtileri; ağırlık hissi, kaşıntı, kramplar ve ayak bileklerinde ödem (şişlik) dir. Tedavi edilmeyen ve kapak yetersizliği ileri boyutta olan hastalarda, ayak bileği çevresinde renk değişiklikleri ve ülser (açık yara) meydana gelebilir.