



Otizmliyle ilgili 10 şey

Dünyayı anlamlandırmaya çalışmak hiçbirimiz için kolay değil. Otizmliyle ilgili ise çok daha zor. Otizmliyle ilgili onlarla konuşurken bilmemizi istediği bazı davranışlar var.

Başka bir kişiyle iletişim kurmak, fikirlerini paylaşmak çoğu zaman hiç kolay değildir. Bu, otizmli kişiler için çok daha zordur. Uzmanlara göre, otizmliyle ilgili dış dünyayla etkileşimini kolaylaştırmamız ise mümkün.

İşte otizmliyle ilgili onlarla konuşurken farkında olmamızı istediği 10 şey:

1. Her otizmli farklı ama bazı sıkıntıları ortak

Gelişimsel farklılıklar sonucu kişi, dünyasıyla farklı bir şekilde iletişim kuruyor, bu durum görme, duyma ve hissetme duyularını etkiliyor.

Sosyal hayatta başkalarıyla iletişim kurmakta zorlanıyorlar, sık sık da anksiyete yaşıyorlar. Birçok otizmli, arka plandaki birkaç farklı sesi ayırmakta zorlanıyor.

Öte yandan otizm, herkeste farklı şekilde kendisini gösteriyor. Bazıları semptomlardan çok daha fazla, bazıları çok daha az etkileniyor. Herkeste olduğu gibi, utangaç ve içe dönük olanlar da var, hareketli ve dışa dönük olanlar da.

Önemli bir bölümü ise, başkalarıyla hiç konuşmadığı için sadece jest ve mimiklerle, sembollerle iletişim kuruyor.

2. Birinin konuşmasını başka seslerden ayıramazlar

Dış dünyadaki tüm sesleri aynı anda duyup sadece bir sese konsantre olmaya çalıştığını hayal edin. Otizmli kişi, başkalarından farklı olarak bir sohbet sırasında karşısındakinin konuşmasına odaklanmakta zorlanır. Bunun nedeni, beynin diğer sesleri otomatik olarak filtreleyememesidir.

Trafik, müzik sesi ya da diğer kişilerin konuşması gibi arka plandaki sesler araya girer ve konuşan kişiyi dinlemek, başlı başına büyük bir çaba gerektirir. Bu yüzden sık sık o kişiden sözlerini tekrarlamalarını isteyebilirler.

3. İmalar, işaretler ve ince ayrıntıları ıskalarlar

Kişinin ne anlattığını tamamen değiştirebilen ses tonu ve yüz ifadeleri gibi unsurları anlamlandırmaları da oldukça zordur. Bu nedenle genelde işleyici sözleri, benzetmeleri ve uşlupları ıskalarlar.

Ancak her zaman otizmli kişinin farklı anlatım tarzlarını anlayamadığını varsaymamalı çünkü bazıları, zorlu bir süreçten sonra bunu zamanla öğrenebilirler.

4. Sohbeti bağlama oturarak konuşmak fayda sağlar

Bir şey söylerken neden bunun önemli ya da farklı olduğunu da eklerseniz, otizmli kişi daha rahat anlayacaktır.

Otizmliyle ilgili başka insanların sözlerini anlamlandırmak zordur. Bu yüzden ifadeleri, sohbetleri bir bağlama oturtmak işlerini kolaylaştırır. Örneğin denizden uzaktaki bir yerde, bir martı gördünüz. Ona "Aa, bak martı!" demek yerine, "Şehrin ortasında

martı görmek ne kadar ilginç" diyebilirsiniz.

Böylece bunun anlamını ya da neden önemli olduğunu söyleyebilir, algılarını kolaylaştırır.

5. Ne zaman söze gireceklerini bilemeyebilirler

Diğerlerinin davranış ve beden dillerini okumakta zorlanan otizmliyle ilgili, sohbeti ne zaman başlatıp bitirebileceklerini, başkasının sohbetine katılmak için en doğru anın ne olacağını bilemeyebilirler. Onları toplu sohbetinize katmanız ve doğrudan onlara sorular sormanız, doğru bir yaklaşım olacaktır.

6. Konuşmaları bize farklı gelebilir

Otizmli olan kişi için konuşmak, çok ama çok dikkatli düşünmeye çalışmak demek. Dolayısıyla daha monoton bir sesle, yavaş bir şekilde, cümlenin alışılmadık yerlerini vurgulayarak konuşabilirler. Bazen de fazla detaya girerler.

Otizmliyle ilgili konuşmaları için ihtiyacı olan yer ve alanı sunmak, aynı zamanda onları dikkatlice dinlemek gerçekten önemli. Çünkü herkes dünyasını farklı bir şekilde deneyimliyor.

7. Sosyalleşmek daha zordur

Yüksek işlevli otizmli olan kişiler, sosyal becerileri taklit etmekte çok başarılı olabilir. Sosyalleşirken de çok mutlu görünebilirler ama aslında büyük bir çaba gösteriyorlardır.

Düşünceleri ve sözleri telefon mesajları ya da elektronik postalara dökmek, onlar için yüz yüze sohbet etmenin yarattığı stresi de azaltabilir.

8. Duyguları beklenmedik yollarla yansıtırlar

Otizmliyle ilgili duygularını farklı şekillerde gösterirler,

değişik durumlara da olağandan farklı tepkiler verebilirler. Bunun nedeni, aynı anda birkaç şeyle boğuşuyor olmaları. Bazı duygularını diğerlerinden çok daha güçlü şekilde yaşadıkları için, onları kelimele dökmede zorlanırlar. Böyle durumlarda fotoğraflar kullanarak ya da açık ve net sorular sorarak iletişimi kolaylaştırabilirsiniz.

9. Sözlerini tekrar edebilirler

Bir kelimeyi ya da cümleyi tekrarlamak, otizmliyle ilgili arasında sık görülen bir davranıştır. Bunun birçok sebebi var. Karşısındaki kişinin söylediğini kayda geçtiklerini göstermeye çalıştıklarında, düşünmek için zaman kazanmak ister ve bu nedenle o kişinin söylediğini tekrar ederler. Böyle anlarda endişeli olurlar ve karşısındakinin güven vermesine ihtiyaç duyarlar. Ya da sordukları sorunun karşılığını yeterince alamadıklarını düşünüp, sorularını tekrarlarlar.

10. Yazı dili, otizmliyle ilgili iletişimi kolaylaştırır

Otizmli olan kişi, e-mail ya da telefon mesajıyla iletişim kurarken daha az zorlanır, daha az stres yaşar. Verilen mesajı sindirecek vakit kazanır, hemen yanıt verme baskısı hissetmeden de yanıtını hazırlayabilir. Çözmekte zorlandıkları sosyal işaretlerin yarattığı endişe de ortadan kalkar. Öte yandan, telefonla konuşmak da bazı otizmliyle ilgili için oldukça zordur çünkü aynı yüze yüze iletişimde olduğu gibi, hemen yanıt verme kaygısı yaşarlar ve arka plandaki sesler dikkatlerini dağıtır. Bundan dolayı anne ve babalık becerileri otizmli çocukları geliştiriyor. **BBC**

Pratik öneriler

- Eğer şekeriniz nemleniyor ve birbirine yapışıyor yapıyorsanız yapmanız gereken şekerinizi koyduğunuz kabın altına havlu kâğıt sermek. Havlu kâğıt şekerin içindeki nemi içine çeker ve şekerin birbirine yapışmasını önler.
- Başınız ağrıyorsa ve ilaç içmek istemiyorsanız kahvenin içine limon sıkın ve bu karışımı çiğneyin. Kahve ve limon baş ağrınızı hafifletecektir.
- Çilek belki de en çabuk bozulan bir meyvedir. Öncelikle büyük bir kaseye soğuk su dökün, içersine 1 çay bardağı kadar sirke ilave edin. Çileklerinizi bu suya batırıp çıkarın.
- Pişmesi uzun süren ve yine de sert kalan fasulyenin içine bir miktar karbonat koyun ve bu şekilde pişirin.
- Anı ve sivri sinek sokmalarına karşı bir kesme şekeri eritin ve ıslatın. Bunu yaralanan bölgeye sürün. Beş dakika bekleyin. Kesme şekeri kaşındırtır, acıyı ve kızarıklığı alacaktır.



YEMEK TARİFİ

Fırında kuzu gerdan

Hazırlanışı

Öncelikle kuzu gerdanları tavada az yağda önlü arkalı kızartıyoruz. Buna mühürleme deniliyor, etlerimizi bu şekilde kızartırsanız daha lezzetli oluyor. Daha sonra bir borcam ya da fırın tepsinine alıyoruz. Patates, soğan, biber ve salça da ekleyerek tuzunu ve eklemek istediğimiz baharatları koyuyoruz. 200 derecelik fırında 45-50 dakika pişmeye bırakıyoruz. Lokum tadında yumuşacık oluyor. **Afiyet olsun.**

Malzemeler

- 3 adet büyük boy kuzu gerdan (tercihe göre arttırabilirsiniz)
- 2 adet çarliston biber
- 2 adet patates
- 1 adet kuru soğan
- Yağ
- Tuz
- Karabiber
- Salça

Bel ağrısı nedenleri ve tedavisi

Bel ağrısı, dünyada baş ağrısından sonra en sık görülen ağrı tipi olarak kişinin iş ve sosyal yaşamını altüst ettiği kadar önemli sağlık sorunlarına işaret etmesi bakımından da önemsenmelidir. Memorial Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü uzmanları bel ağrısı nedenleri ve tedavisi konusunda dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında bilgi verdi.

Bel ağrısının nedenleri

Bel ağrısının pek çok nedeni olabilir. Tüberküloz, brusella gibi hastalıkları, kemik erimesi (osteoporoz) kireçlenme, başka bir yerden yayılmış ya da omurganın kendisinden kaynaklanan kanserler bel arısına neden olan önemli hastalıkların başında gelir. Tipik bel ağrısının nedenlerini şöyle sıralayabiliriz;

- Doğumsal anomaliler
- Travmatik nedenler (omurga kırıkları ya da kayması)
- Bel zorlanması, postür bozuklukları, bel fıtığı
- Bel omurgasının kireçlenmesine bağlı bel ağrısı
- Tüberküloz, brusella gibi hastalıkların bel omurgasını tutması
- Osteoporoz, kemik yumuşaması
- Kanserler (başka bir yerden yayıl



maş ya da omurganın kendisinden kaynaklanan)

- Mide, karaciğer, böbrek gibi organ rahatsızlıklarının bel bölgesine yayılmasına bağlı bel ağrısı
- Psikojenik bel ağrısı
- Başarısız bel cerrahisi (başarısız bel ameliyatları sonrası oluşan ve uzun süre devam eden şiddetli bel veya bacak ağrısı).

Bel ağrısı nasıl geçer?

Bel ağrılarının nasıl geçeceğini merak eden birinin öncelikle yapması gereken bel sağlığını korumak için neler yapması gerektiğidir. Rutinleşen bel ağrılarınız için ise mutlaka uzman bir doktora başvurmalısınız.

Bel sağlığının korunması için gün içinde uyulması için gereken kurallar ve egzersizler önemlidir. İşte onlardan bazıları;

- Bakılan kişi, cisim ve objeye vücut cephesi tam olarak dönülmelidir. Baş, boyun ve gövde aynı düzlem üstünde olacak şekilde bakılmalıdır.
- Uzun süre aynı pozisyonda kalınmamalıdır. Oturma ve ayakta kalma süresinin 45 dakikayı geçmemesine özen gösterilmelidir. 45 dakika ayakta kaldıysa 5 dakika kadar oturulmalı, 45 dakika oturulmuşsa 5 dakika kadar ayakta kalınmalıdır.
- Oturulduğunda bel kavisini destekleyen bir yastık kullanmak alışkanlık haline getirilmelidir.
- Yerle olan işlerde, yere eğilerek değil çömele-

rek işlerin yapılmasına özen gösterilmelidir.

- Yatmak için yaylı ortopedik yatak kullanılmalıdır.

• Yataırken önce yatağın kenarına gelip oturulmalıdır. Kollardan destek alarak önce yan yatılmalı, sonra sırt üstü dönülmelidir. Yataktan kalkmak istenildiğinde, önce yan yatıp kollardan destek alınmalı ve oturulmalı sonra ayağa kalkılmalıdır.

• Yan pozisyonda öne doğru bükülerek bacaklar karına doğru çekip yatmak sağlık bakımından en uygun pozisyonudur.

• Bel bölgesi terli kalmaktan, yel ve rüzgardan korunmalıdır. Klima veya hava akımının direkt olarak gelmemesi için önlem alınmalıdır.

Bel ağrısı tedavisi

Bel ağrısı tedavisi, bel ağrısının nedenine, şiddetine, kişinin yaşına ve pek çok özelliğine göre farklı şekilde yapılabilir. Bel ağrısının tedavisinde uzman kontrolünde basit ağrı kesici ilaçlar, kas gevşeticiler kullanılabilir. Yine tam donanımlı bir sağlık kuruluşunda fizik tedavi seçenekleri denenebilir. Bunun yanı sıra ağrı bantları, masaj, lokal enjeksiyonlar ve egzersiz de bel ağrısı tedavisinde etkilidir.

Bel ameliyatı: Eğer bel ağrınız bel fıtığından kaynaklı ise uzman doktor yönlendirmesi ile ameliyat yapılabilir. Bel fıtığı ameliyatlarındaki amaç fıtıklaşan diskin temizlenmesi ve sinir üzerindeki baskıyı kaldırmaktır. Açık diskektomi ve endoskopik bel fıtığı ameliyatı olmak üzere 3 ayrı çeşidi vardır.

Bel ağrısı egzersizleri: Bel ağrısı için egzersiz yapmak ağrıyı azaltmanın en sağlıklı yollarından biri. Uzman kontrolünde rutin şekilde yapılan bel ağrısı egzersizleri bel ağrılarını hafifletip, yeni ağrıların oluşmasını engeller.