

Anasayfa > Kültür Sanat > Yeni nesil klostrofobi trafik

Yeni nesil klostrofobi trafik



KÜLTÜR SANAT

f t G+ p GÖNDER A+ A-

Bir kutuya sıkıştığımızı ve saatlerce hareketsiz kaldığımızı düşünün. İstanbullular, her gün ortalama iki buçuk saat bunu yaşıyor. Büyük şehirlerin neredeyse tamamının muzdarip olduğu trafik; hem fiziksel hem de psikolojik olarak bizi yıpratıyor.

LARA AKYEL

FOTOĞRAF: FERRANTRAITE/ISTOCK.COM, NOSYSTEM IMAGES/ISTOCK.COM

Güne kötü başlamak için herkesin değişik bahaneleri var. Kimi için o günün pazartesi olması yeterliyken, bir başkasını gireceği sınav veya mühim toplantı geriyor olabilir. İstanbul'da yaşayanların birçoğuna göre ise trafığe girmek güne kötü başlamak için başlı başına yeterli bir sebep. Ng Araştırma Şirketi'nin İstanbul'un dört bir tarafında yaşadırın, çeşitli meslek gruplarından 15-64 yaş arasındaki 1000 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmada, her 10 kişiden dokuzu yoğun trafikten olumsuz etkilendiğini belirtmiş. Hem fiziksel, hem de psikolojik yönden bizi zorlayan trafik, aynı zamanda klostrofobiyi yani kapalı alan korkusunu da besliyor. Bir anksiyete bozukluğu olarak tanımlanan klostrofobiyi küçük ve dar alanlarda bulunmak tetikliyor. Kısıtlı hareket alanının sebep olduğu sıkışmışlık hissi, asansörde, cam olmayan bir odada ya da küçük bir mağarada ortaya çıktığı gibi her gün saatlerce trafikte kalmanız durumunda da açığa çıkabiliyor. Günümüzde klostrofobiyi tetikleyen etkenlerden sayılan trafikle yaşamak zorunda olanlar ise kendilerince bir taktik geliştirmek durumunda. Kimileri trafigin en yoğun olduğu saatleri atlama için oyalanırken, kimileri daha ekstrem yollara başvurabiliyor. Tıpkı trafığe kalmaktansa uykusuz kalmayı tercih eden 27 yaşındaki klostrofobik okurumuz Yağmur gibi.

"Sabah dörtte kalkıyorum"

"İş yerim evime uzak olduğu ve kullanabileceğim toplu taşıma araçları kısıtlı olduğu için birkaç yıl önce araba almıştım. İlk zamanlarda trafik katlanılır boyuttaydı fakat son senelerde korkunç hal aldı. Sakin kalmak için müzik dinliyor, komik radyo programlarıyla kafa dağıtmaya çalışıyordum. Bir noktadan sonra, bu yöntemler beni idare etmemeye başladı. Normalden fazla trafığe kaldığım günlerde migrenim tutuyor, soğuk terler döküyordum. Araba dar geliyordu sanki, birkaç defa kendime gelebilmem için arabadan inmem gerekti. Fazla dar alanlarda bulunmak beni hep germiştir, trafik bu korkumu besledi. Bununla baş etmek için kulağa saçma gelse de kendimce bir yöntem geliştirdim. Bu yöntem ile yolumu uzatsam da trafikten kurtuluyorum hiç olmazsa. Bir saatlik yolu epeyce uzatarak işe üç buçuk saatte gidiyorum. İşin daha da çılgınca kısmı bunun için saat dörtte kalkıyorum. Ne kadar erken yatarsanız yatın, saat dörtte uykunuzu almış olarak uyanmanız pek mümkün olmuyor. Hava henüz karanlık olduğu için beyin uykusu modunda oluyor haliyle. Çevremdekiler bu yaptığımı mantıklı bulmuyor fakat ben uykusuzluğu trafikte kalmaya yeğlerim. Trafikte yaşadığım sıkışmışlık hissinden kurtulmak için her şeyi yapabilirim."

Nöroloji Uzmanı Dr. Mehmet Yavuz, trafikte sıkışıp kalmanın çaresizlik ve haksızlığa uğramışlık hissi yarattığını belirtiyor. Daha güne yeni başlamışken maruz kaldığımız stres, toleransta azalmayı, baş ağrısını, dikkat eksikliğini ve kolay sinirlenmeyi tetikliyor. Türkiye'de birçok kişi trafik dolayısıyla sinir küpüne dönüşerek negatif enerji saçıyor. Bu stresi duygusal yönden çok daha kırılğan bir ruh haline girerek üzerinden atanlar da mevcut.

"Her gün ağlıyordum"

34 yaşındaki Bengi ise trafigin duygusal yönden onu zayıf bir insana dönüştürdüğünü şu şekilde anlatıyor: "Küçüklüğümde beri yollardaym. Okulum evime uzaktı, isim de uzak. Okuldan çıkıp 20 dakikada evimde olan arkadaşlarımı çok kuskandırdım. Okulum bitmesini ipe çekerken, hayalimdeki işi de evimden uzaktı buldum. Uzun süre kabullenmeye çalıştım. Evimi seviyordum, evet uzaktı ama hafta sonları evimin yakınlarındaki sahile çıkıp keyif yapıyordum en azından. Olumlu düşünerek pozitif kalmaya çalıştım. Bu iyimser tavır her geçen gün daha da artan trafikle sona erdi. Trafikte kaldığım zamanlarda içimdeki Pollyanna yatağın altında saklanıyor gibiydi. Neden böyle bir hayat yaşadığımı, neden taşınmadığımı sorguluyordum. Bir noktadan sonra hafta sonu sahildeki keyifli dakikalar, hafta içi saatlerce trafikte kalmanın beni soktuğu depresif halin gölgesinde kalmaya başladı. Özel aracıma ya da toplu taşıma araçları, hangisiyle olursa olsun trafığe çıktığımda ilk frende gözlerim doluyordu ve dişlerimi sıkıktan çenem kasılıyordu. Düzenli olarak her gün eve gelip ağlamaya başladığımda psikolojik yardım almaya karar verdim. Şimdi beşinci seanstayım, trafikle yaşamayı öğrenmeye çalışıyorum. Trafigin en yoğun olduğu günler ve yağmurlu havalarda trafığe girmemeye, oyalanarak yoğun trafığı atlama çalışıyorum. Bir yandan da ev bakıyorum, trafigin hayatımda böylesine radikal değişikliğe sebep olacağını hiç düşünmezdim." Herkesin trafikte kalmaya verdiği tepki ve onunla baş etme biçimi farklı. Klostrofobik insanlar içinse bir yerden bir yere gitmek tam bir kabus gibi. Dr. Mehmet Yavuz; "Uzun süre trafikte kalmak küçük bir kutuda saatlerce beklemek gibi bir etki yaratabilir. Bu durum klostrofobik insanların hayatlarında yaşamak isteyecekleri son his. Kapana kısılmış gibi hissetmek panik atak ve nefes tıkanıklığını beraberinde getiriyor. Aynı zamanda ellerde ve ayaklarda kilitlenme yaşanabiliyor. Bu da fiziksel yorgunluğun ötesinde ruhsal tükenmişliğe sürüklüyor" diyor.

Tüm bunlara rağmen, Türkiye'de trafığe kayıtlı araç sayısı her gün artıyor. Türkiye İstatistik Kurumu'na göre, Ocak sonu itibarıyla trafığe kayıtlı toplam araç sayısı 22 milyon 300 bin'in üzerine çıktı. Hem şikayet edip, hem de hız kesmeden araç satın alıyor olmamıza akıl sır erdiremesek de, hayatımızı sağlıklı bireyler olarak sürdürmek için trafikle baş etmeyi öğrenmekten başka çaremiz yok.

Sakin Kalın

Stresli bir günün sonunda tek yapmak istediğiniz eve gidip uzanmakken, daha fazla para harcamanıza sebep olacak alışveriş merkezlerinde oyalanmak ya da sürekli dışarıda yiyerek kilo almanızın önünü açmak çok makul değil. Trafığe çıkmaktan korkmayın fakat kendinizi hem psikolojik hem de fiziksel yönden korumayı da ihmal etmeyin. Dr. Mehmet Yavuz; "Sinirlerinize hakim olamayacağınızı anladığımız an, derin nefesler alın. Karnınızı şişirerek nefes alıp verin ve bunu en az beş kere tekrarlayın. Sizi geçmeye çalışan insanlara sinirlenmek yerine, yol verin. Küfür etmeyin. Sandığınızın aksine küfür etmek sizi rahatlatmak yerine kavga etmek için gaza getirebilir" diyor. Trafikle savaşmak, durmaksızın evinizi ve işinizi sorgulamaktansa bu durumu kabullenerek, baş etmek için strateji geliştirin. Fiziksel sağlığınız içinse daha bilinçli davranmanız şart.

Fiziksel Boyut

Trafikte kalmak psikolojinizin yanı sıra, kas-iskelet ve kalpdamar sistemimizi de olumsuz etkiliyor. Doç. Dr. Defne Kaya; "12 ay boyunca trafikte uzun süre kalan kişilerde bel ağrısı görülme oranı yüzde 50, diz ağrısı görülme oranı yüzde 49, sırt ağrısı görülme oranı ise yüzde 38" diyor. Bunlara ek olarak, kas kuvvetinde azalma, duyu kaybı ya da aşırı duyu hissi, baş ağrısı, yorgunluk, denge sorunları ve hareket kontrolünde bozukluklar ile yaygın eklem ve kas ağrısı da trafikte uzun süre kalmanın sebep olduğu sağlık problemleri arasında. Trafikte kalmanın duyu kaybına neden olacağı aklımıza gelir miydi? Doç. Dr. Defne Kaya; "Araç içinde uzun süre trafikte kaldığımızda motorun oluşturduğu vibrasyon kas, sinir, kıkırdak, bağlar ve eklemlerde mikro-travmalar oluşturuyor ve bu da duyu kaybını beraberinde getiriyor" diyor. Bununla birlikte, elin direksiyona teması el bileğinde sinir sıkışması olarak bilinen Karpal Tünel Sendromu'nu tetikliyor. Dolaşım bozukluğuna bağlı olarak birden fazla parmakta hissedilen soğukluk, ilerlediği evrede ağrı, açık yara ve hatta kangrene varan Raynaud Hastalığı'na da sebep olabiliyor. Fakat bilinçli davranarak ve birtakım önlemler alarak, kulağa son derece korkutucu gelen bu hastalıklardan korunmanız mümkün. Doç. Dr. Defne Kaya trafikte sıkışıp kalmışken vücudumuzu rahatlatmak için neler yapabileceğimizi şu şekilde açıklıyor;

Oturmadan önce arka cebinizde ne varsa çıkartın. Kalça seviyenizin farklı olması bel ve sırta binen yükü artırır.

Oturduğunuz koltuğu 30-40 derece geriye yatırın. Koltuğun bel kavsiniizi kavradığından emin olun.

Kalçalarınız dizlerinizle hizada olmalı. Bu hem belinize binen yükü azaltır hem de vibrasyondan az etkilenmenizi sağlar.

Dizinizin arkası oturduğunuz koltuğun önüne temas etmemeli. Dizin arkasından geçen damarlara üzerinde uzun süre baskı oluşması hem ağrıya neden olacak hem de kan dolaşımını olumsuz etkileyecektir.

Direksiyonu tepeden tutmak yerine iki taraftan tutun. Böylelikle omuz, boyun, sırt ve kolunuza binen yükü azaltabilirsiniz.

Direksiyonu tutarken el bileklerinizi düz tutun. Bükülü tutmak sinir sıkışması yol açıyor.

Başınızı sağa, sola ve yanlara doğru eğerek boyun kaslarınızı hareket ettirin.

Omzunuzu kulaklarınıza doğru çekip, bırakın.

Arabadan iner inmez eşyalarınızı almayın, özellikle bel ve sırtınıza bir dakika dinlenme süresi tanıyın.

İstanbul Kaçanı Sırada?

Dünya çapında araştırmalar yapan Numbeo'nun bu yıl tespit ettiği dünyanın en yoğun trafığine sahip şehirler listesinde İstanbul sekizinci sırada. İlk 10 aşağıdaki gibi;

Kalküta, Hindistan

Delhi, Hindistan

Mumbai, Hindistan

Pretoria, Güney Afrika

Manila, Filipinler

Cakarta, Endonezya

Tahrán, İran

İstanbul, Türkiye

Kolombo, Sri Lanka

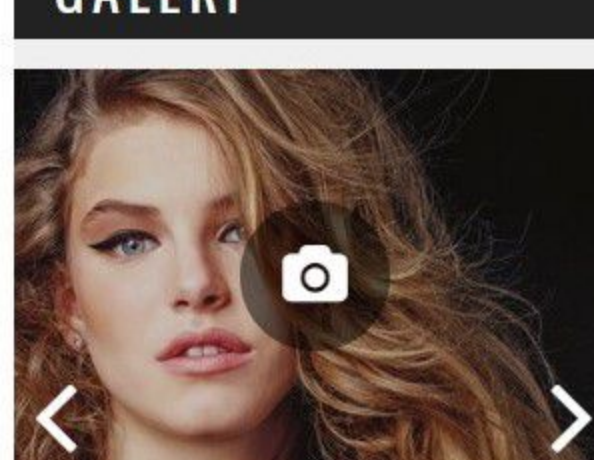
Mexico City, Meksika

TURKUVAZ RADYOLAR
RADYONUN DİJİTAL HALI

TRT6
TRT7
TRT8
TRT9
TRT10
TRT11
TRT12
TRT13
TRT14
TRT15
TRT16
TRT17
TRT18
TRT19
TRT20
TRT21
TRT22
TRT23
TRT24
TRT25
TRT26
TRT27
TRT28
TRT29
TRT30
TRT31
TRT32
TRT33
TRT34
TRT35
TRT36
TRT37
TRT38
TRT39
TRT40
TRT41
TRT42
TRT43
TRT44
TRT45
TRT46
TRT47
TRT48
TRT49
TRT50
TRT51
TRT52
TRT53
TRT54
TRT55
TRT56
TRT57
TRT58
TRT59
TRT60
TRT61
TRT62
TRT63
TRT64
TRT65
TRT66
TRT67
TRT68
TRT69
TRT70
TRT71
TRT72
TRT73
TRT74
TRT75
TRT76
TRT77
TRT78
TRT79
TRT80
TRT81
TRT82
TRT83
TRT84
TRT85
TRT86
TRT87
TRT88
TRT89
TRT90
TRT91
TRT92
TRT93
TRT94
TRT95
TRT96
TRT97
TRT98
TRT99
TRT100

www.turkuvazradyolar.com

GALERİ



GECEYE HAZIRLIK

Geceye hazırlık

ÇOK OKUNANLAR



İLİŞKİLER

Aşk hayatımızda kuralları baştan yazın



İLİŞKİLER

Aradığımız kişinin o olmadığını gösteren 5 işaret



İLİŞKİLER

Aynı duyguda takılıp kalmak...



İLİŞKİLER

Erkek zihnini anlamak



GÜZELLİK

Onların hepsi "Bestseller"



GÜZELLİK

Göz makyajı yaparken dikkat edilmesi gerekenler

%50'ye varan indirim ve promosyon kodu fırsatı

Herkes alın

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld

QATAR AIRWAYS

oneworld