

PSİKİYATRİST UZM. DR.
ASLI AKTÜMEN

YORGUNLUK ÇAĞI



DESTEK YAYINLARI: 2238
PSİKOLOJİ: 63

PSİKİYATRİST UZM. DR. ASLI AKTÜMEN / YORGUNLUK ÇAĞI

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarımı: Melike Doğan

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Kasım 2025
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-5799-58-6

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

x.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 77699

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu/İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



PSİKIYATRİST UZM. DR.
ASLI AKTÜMEN

YORGUNLUK ÇAĞI

Daha Anlamlı
Bir Yaşam Mümkün



YAZAR HAKKINDA

Aslı Aktümen, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, ardından Ulu-
dağ Üniversitesi Psikiyatri ABD'den Psikiyatri uzmanı ünvanı
olarak meslek hayatına başlamıştır. Bu süreçler ile paralel olarak
Odağ Vakfı'ndan Psikanalitik Yönelimli Psikoterapist eğitimi
tamamlamıştır. Aynı zamanda Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Eği-
timi, İstanbul Psike Vakfı'ndan Bireysel Psikanaliz, Harvard Tıp
Fakültesi Frank M. Dattilio'dan Aile ve Çift Terapisi eğitimi al-
mıştır. 2011 yılından itibaren çeşitli yurt içi ve yurt dışı psikiyatri
kongrelerinde, sanat ve psikiyatri birlikteliği ile ilgili sunumlar
ve toplantılar düzenlemektedir.

Psikodinamik film yorumları, biyografi çalışmaları, etkileşim
odaklı grup terapileri ve sinematerapi oturumları devam etmek-
tedir. Aktümen, aynı zamanda *Psikeart* dergisinde aktif yazarlık
yapmaktadır.

Farklı üniversitelerde “Sinematerapi”, “Sanat ve Psikoloji” ders-
leri vererek öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır.

Grup psikoterapi çalışmaları, farkındalık yönetimi, stres ile başa
çıkma ve olumsuz duyguları dönüştürme üzerine profesyonel
workshopları devam etmektedir.

*Bir Psikiyatristin Sinema Defteri, Bilinç Dışı Öyküler/ Sulu Boya ve
Beş Ses Bir Sır* isiminde üç adet kitabı mevcuttur.

Varlığıyla içimdeki aydınlığı hatırlatan Gizem'e...

Yayımcının notu: “Psikiyatr” yerine “psikiyatrist” tercihi, yazarın özel ricası –tıp çevrelerinde ve toplum arasında “psikiyatr” yerine “psikiyatrist” yaygın kullanımı– nedeniyle yapılmıştır.

İÇİNDEKİLER

Bir Psikiyatrist Olarak Bu Kitabı Neden Yazdım? / 15

1. BÖLÜM

DİJİTAL ÇAĞIN GÖLGESİ / 23

Ortalama Günlük Ekran Süresi / 24

Kim Cep Telefonu Bağımlısı Değil ki? / 25

Bir Şeyi Kaçırma Korkusu (FOMO) / 26

Sosyal Medyaya Bakamıyorum,

Moralim Çok Bozuluyor! / 28

Bardağın Boş Tarafı: Neden Sahip Olamadıklarımızı

Görüyoruz? / 28

Rekabetin Kızıışması ve “Herkes benden

daha mutlu!”Yanılışı / 29

Sadizm ve Mazoşizm / 31

Dijital Nefret Kültürü / 32

Sosyal Medyanın Hızı ve Hayatın Yavaşlığı / 36

Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı / 38

Azalan Dikkat / 39

Şükran Duygusu: Teknolojinin Bizden

Aldığı En Değerli His / 40

Neden Bu Kadar Görünmek İstiyoruz? / 41

Rekabet Vitrini / 44

Yapay Zekâ: Umut mu, Tehlike mi? / 46

Dijital Denge ve İnsan Olmak / 49

2. BÖLÜM

RUH SAĞLIĞININ ÜÇ BOYUTU / 51

Popüler Kültür Kaosu / 52

Önce Zarar Verme / 53

Zihnin Karışık Kitaplığı / 55

BİYOLOJİK BOYUT / 58

Biyolojik Boyuta Bütüncül Bakış:

Nereden Başlamalıyız? / 60

Genetik Yatkınlık: Kalıtsal Mirasın

Karmaşık Dinamikleri / 60

Nörokimyasal Süreçler: Beynin Sessiz Kimyası / 61

Fiziksel Sağlık: Beden-Ruh Bütünlüğündeki Sistemik

Etkileşimler / 62

Antidepresanlar Mutluluk Hapı Değildir / 64

Güven Kırıldığında, Tedavi Uzaklaşır / 67

Her Şeyi Kendim mi Kontrol Edeceğim? / 70

PSİKOLOJİK BOYUT / 72

Anıların İzlerini Tanımak / 73

Katarsis / 73

Duygu-Düşünce-Davranış Üçgeni / 76

Davranış: Bizim Kontrolümüzdeki Halka / 78	
Çocuklukta Şekillenen Üçgen / 78	
Yetişkinlikte Değişen Üçgen / 79	
Gerçekleri Ayırmak: Değiştirilebilir ve Değiştirilemez Olanlar / 81	
Kabul ve Kararlılık Terapisi: Dirençten Esnekliğe / 83	
Bağlanma Teorisi: İlk İlişkiler, Sonraki Hayat / 84	
Psikanalitik Derinlik / 88	
Karakter ve Kişilik Nerede Başlıyor? / 92	
Ruhsal Açıdan Normallik Sınırı / 93	
Gerçeklikten Kopmadan İyileşmek / 94	
SOSYOLOJİK BOYUT / 95	
Popüler Kültürde Ruh Sağlığı: Hollywood'dan Netflix'e, Türkiye'ye / 96	
Bilimsel Gerçek ve Toplumsal Etki / 98	
İyileşmenin Bedeli: Psikolojik Destek Ne Kadar Ulaşılabilir? / 99	
Ekonomik Sorunlar ve Ruh Sağlığı: Görünmez Bir Kısırdöngü / 100	
Online Bahis: Umuda Açılan Tehlikeli Kapı / 102	
Toplumsal Güvenin Erozyonu ve Yalnızlık / 104	
Travmalar Ülkesinde Sağ Kalmak / 105	
Artan Tahammülsüzlük / 106	
Değişen Ebeveynlik Biçimleri ve Çocuklara Etkileri / 109	
Küçük Kırılğan Narsisler Yetiştirdik! / 111	
Ev Genci: Uzayan Gençlik mi, Tıkanan Yetişkinlik mi? / 113	

3. BÖLÜM

PANDEMİ SONRASI DEĞİŞEN YAŞAM VE RUH SAĞLIĞI / 115

- Pandemi Sonrası Yalnızlaşan İnsan / 116
- Çalışma Düzenindeki Değişimler / 118
- Dijital Bağımlılık ve Ekran Sürelerinin Artması / 119
- Artan Online Alışveriş: Tüketim Yoluyla Rahatlama / 120
- Hepimiz Çok Yoğunuz / 121
- İçsesin Gürültüsünü Ayırt Etmek / 122
- Sahip Olma Arzusu ve Küçük Tüketim Nesneleri / 123
- Mastürbasyon ve Sanal Alternatiflerin Artışı / 126
- Sevmek Zor, Anlaşmak Daha Zor / 127
- Dokunma Krizi: Temasın Psikolojisi / 129
- Dijital Flört Kültürü ve İlişkilerin Nesneleşmesi / 130
- Artık Kimse Evlenmek İstemiyor / 131
- Daha Çok Alkol, Daha Fazla Madde / 134
- Hangxiety Nedir? / 135
- Susturmak, Uyuşturmak, Unutmak / 136
- Hızlı ve Anlık Doyum: Kronik Mutsuzluk / 136

4. BÖLÜM

ZİHİNSEL GÜRÜLTÜ: NEDEN HEP YORGUNUZ? / 139

- Temel Duygular / 140
- Sürekli Alarmda Bir Zihin: Duyguların Bastırılması,
Bedenselleşmesi ve Tükenişi / 142

Düşünce Yorgunluğu ve Karar Alamamak /	144
Tükenmişlik Sendromu ve Duygusal Yorgunluk /	144
Toplumsal Travmaların Zihinsel Yansıması /	145
Travma Ne Demek? /	146
Travmanın Bulaşıcılığı: İzlemek de Yaralar /	147
Travma Sonrası Büyüme /	147
Uyum ve Esneklik: Hayatın Dalgalanmalarına	
Karşı Ayakta Kalmak /	149
Hep İyi Hissetmek Zorunda mıyız? /	150
“Pozitif ol!” Saplantısının Zararları /	151
Psikanalitik Açıdan Bastırılmış Olumsuz	
Duygular /	152
Olumsuz Duygularla Barışmak:	
Yas, Kaygı ve Öfke /	154
Kaygı ve Erteleme Davranışı /	157
Nedir Bu Anda Kalmak? /	159
Öfke ve Nedenleri /	160
Kişisel Alanın İhlali ve Duygusal Tükenme /	162
Sizin Kapınız Nasıl? /	164
İlişki Sınırları ve Alınganlık /	164
Kriz Anlarında Kendini Tutmak /	166
Sağlıklı Savunma Mekanizmaları /	167
Onay Alma İhtiyacı ve Öz Değer	
Arasındaki Denge /	169
Görünür Olma Arzusu ve Çocukluk İzleri /	171
Kendilik İnşası: Aynaya Bakmak /	172

5. BÖLÜM

İYİLİK HALİ ÜZERİNE BİLİMSEL ÖNERİLER / 173

Çalınan Dikkat: Ruhun Dağınıklığı / 173

Alışkanlık Değiştirmek / 175

Uyku: Zihnin Gece Terapisi / 176

Neden Uyuyoruz? / 178

Ekranla Uykuya Dalmak: Sakinleştirici Gibi

Görünen Uyaran / 182

Yatakları Ayıran Alışkanlık: Televizyonun Işığı / 183

Uyku: Teslim Olma Pratiği / 184

Düzenli Beden Hareketi: Ruhun Gündüz İlacı / 185

Basit Başla, Derinleşerek Devam Et / 186

Bir Yenilik ve Öğrenmenin Gücü / 187

Bir Şeyin Acemisi Olmak / 189

Doğaya Dönüş: İnsan Ruhu ve

Doğa Arasındaki Bağ / 190

Ekolojik Benlik / 194

Dijital Detoks: O Telefonu Yavaşça Yere Bırak / 195

Dijital Minimalizm / 200

Zamanla İlişkimizi Yeniden Düşünmek / 200

Sosyal Destek ve Dostluk / 204

Paylaşmak: Ruhun En Eski İlacı / 205

Kendini Bulduğun Kalabalık / 207

Yalnızlık mı? Yönsüzlük mü? / 208

Küçüklere Sevgi, Büyüklere Saygı / 209

Sevgi: İnsan Olmanın Psikolojik Zemini / 211

Dostluğun Kaybolan Lezzeti /	212
<i>Amélie</i> ve Küçük Şeylerin Mucizesi /	215
Bilinçli Yaşamak: Umudun Öncesi /	216
Kolektif Ruh Sağlığı: Birlikte İyileşmenin Gücü /	217
Tek Başına İyilik Olmaz /	218
Aile, Okul ve Toplum: Ruhun Sosyal Laboratuvarı /	220
Bireysel Çabanın Toplumsal Etkisi /	221

SON SÖZ / 223

Bir Psikiyatrist Olarak Bu Kitabı Neden Yazdım?

Bu kitabı yazmayı düşünmeye, herkesin ne kadar yorgun olduğunu fark ettiğim bir zamanda başladım. Ama sadece bir uzman gibi değil... Bir insan gibi, bir kadın, bir anne, bir evlat, bir çalışan, bir yalnız, bir kalabalık gibi... Hepimiz gibi hem “sıradan” hem de “biricik” olarak yaşarken, yaşamın renklerinin giderek solduğunu fark ettim.

Bu his bir sabah aniden çökmedi üzerime. Zamanla geldi. Sessizce. Tadı kaçan bir yemek gibi... Çözünürlüğü bozulan bir ekran, yavaş yavaş arıza veren bir alet gibi. Küçük bozulmalar fark edilmeden büyüdü. Ve şimdi, içimizde tarif edemediğimiz bir yorgunluk taşıyoruz. Bazen kelimelere sığmayan, bazen sessizce üzerimize çöken bir hal. Tam da bu yüzden yazmaya başladım. Kimi zaman dertleşmek, kimi zaman birlikte düşünmek için. Belki de en çok, çözümün yalnızlıkta değil, yan yana durabilmekte olduğunu hatırlamak ve hatırlatmak için...

Çünkü bu yorgunlukta yalnız değilsiniz.

Hayatın korkunç telaşı içinde sabahları yorgun kalkıyoruz. Dinlensek de geçmiyor. Eskiden bizi mutlu eden şeyler artık aynı tadı vermiyor. Teknolojinin kollarında gezinirken, gerçeklik adeta uzaklaşıyor. Zihnimizde bir uğultu, bedenimizde düzelmeyen bir halsizlik... Yaşamın kaçan tadını hissederken, anladım ki bu sadece bana özgü değil. Asansörde karşılaştığım iki meslektaşım –ki ikisi de çok başarılı psikiyatristler-

dir– ayaküstü aynı şeylerden bahsettiler: moralsizlik, yorgunluk ve içsel bir çaresizlik...

Bizler hekimiz. İnsanların hastalıklarını tanır, tedavi ederiz. Ama görüyorum ki bu çağ, doktor-hasta, genç-yaşlı, kadın-erkek demeden hepimizi içten içe tüketiyor. İçinde bulunduğu bu sisli karmaşa artık kimseye yabancı değil.

Yorgunuz, evet! Çünkü sadece kendi hayatlarımızı değil, sürekli olarak başka acıları da taşıyoruz. Depremler, yangınlar, savaşlar, ekran başında izleyip içimize attığımız ölümler...

Ülkemizde ve dünyada artan sınıf ayrımı, ekonomik belirsizlik, yaşam mücadelesi, sistemsel adaletsizlikler... Kendimizi yalnızca sosyal medyada değil; sokakta, işte, okulda, markette, trafikte, ilişkilerde bile sürekli baskı altında hissediyoruz. Bazen boş bakıyoruz, bazen öfkeyle doluyoruz.

Sürekli tetikteyiz ve bunun adına sadece “tükenmişlik” demek, yetmiyor artık!

Danışanlarımın söylemleri de giderek bu yönde yoğunlaşıyor. Konuyu kendimden alıp, her gün dinlediğim onlarca kişinin hikâyesi ile birleştirmek istiyorum. Farkında olmadan iyi hissetmeyerek yaşamaya alıştık. Günbegün daha yalnız, daha yorgun ve sıkışmış hissediyoruz. Herkes farklı çare arayışları içinde... Son zamanlarda modern çözüm inanışlarına ilgi fazlaca arttı: inzivalar, kamplar, enerjiler, çeşit çeşit terapiler... İnsanın alışmak ve durumu kabullenmek konusundaki yeteneği gerçekten olağanüstü. Artık her yeni habere üzülmür, acınır, hızlıca birbirimizle paylaşır, sonra da çabucak unuttur olduk. Konular ve gündem sürekli değişiyor. Biz alışıyoruz. Mesela bir olay oluyor, gözyaşımız kurumadan onu unutuyor, başımızı çeviriyor ve yeni başka bir olayda buluyoruz kendimizi. Uyaran o kadar fazla ki zihnimiz bir yandan bomboş ve sisli, diğer yandan tıklım tıklım dolu, karışık ve durmadan çalışan bir makine gibi...

Her şeyden soğumuş hissedip, hiçbir şey yokmuş gibi yaşamaya devam ediyoruz! Kliniğime gelen insanların hikâyelerinde ortak bir tema fark ediyorum. Değişik yaşlardan, farklı sosyal çevrelerden gelen her kişi, aslında benzer bir ruhsal iklimden bahsediyor. Sanki hepimiz aynı görünmez fırtınanın içindeyiz ve bu karmaşada yolumuzu bulmaya çalışıyoruz. Bu fırtına, teknolojinin hızla değişen ritmi, sosyal bağların dönüşümü, hayatın farklılaşan akışı ve en önemlisi de kendimizle kurduğumuz ilişkinin sarsılması...

Bu kitap, işte bu fırtınanın haritasını çıkarmak için yazıldı. Ama sadece sorunları tespit etmek için değil; aynı zamanda bu kaostun içinde kendi yönümüzü bulabilmek ve kendi rotamızı çizebilmek için... *İnsanlık, tarihin en iletişimde ama birbirinden en kopuk çağını yaşıyor.*

Cebimizde dünyayla iletişim kurabileceğimiz araçlar taşırken, kendi içsesimizi duymakta zorlanıyoruz. Bilgiye anında erişebilirken, bilgeliğe ulaşmak giderek zorlaşıyor. Görünür olmak hiç bu kadar kolay olmamışken, gerçekten görülmek artık çok daha zor. Bunların farkında mıyız?

Pandemi, depremler, ekonomik dalgalanmalar, iklim krizi... Bu büyük olaylar sadece dış dünyamızı değil, iç dünyamızı da derinden sarstı. Ama asıl değişim, günlük yaşamımızın en ince detaylarında gerçekleşti. Sabah uyanma şeklimizden insanlarla kurduğumuz ilişkilere, çocuklarımızla geçirdiğimiz zamandan kendimize ayırdığımız anlara kadar her şey dönüştü, farklılaştı. İşte bu kitap bu dönüşümün farkında olan ve onu anlamlandırmak isteyen herkes için. Sadece kendini “hasta” hissedenler için değil kendini “iyi” hissetmeyenler için de... Çünkü ruh sağlığı sadece hastalıkların yokluğu değil, aynı zamanda bireyin kendini iyi hissetmesi, stresle başa çıkabilmesi ve yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılık gösterebilmesi anlamına gelir. Yani tanımlı bir hastalık olmaması, tamamen iyi olduğumuz anlamına