

# NADİR HASTALIKLARA ÇİZGİ ROMAN FARKINDALIĞI: NADİR-X

Ülkemizde 6 Milyon, Dünyada İse 350 Milyon Kişinin Nadir Hastalıklardan Etkilendiği Tahmin Ediliyor. Bu Rakamlar Gün Geçtikçe Artarken, Kistik Fibrozis Yardımlaşma Ve Dayanışma Derneği (kifder), Gen'in Koşulsuz Desteği İle 28 Şubat Dünya Nadir Hastalıklar Günü'nde, Nadir-x Çizgi Roman Projesi İçin Harekete Geçti. U



Ülkemizde 6 milyon, dünyada ise 350 milyon kişinin nadir hastalıklardan etkilendiği tahmin ediliyor. Bu rakamlar gün geçtikçe artarken, Kistik Fibrozis Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği (KİFDER), GEN'in koşulsuz desteği ile 28 Şubat Dünya Nadir Hastalıklar Günü'nde, Nadir-X çizgi roman projesi için harekete geçti. Uzman Psikolog ve Pedagog Ebru Şen'in danışmanlığında, çizer Erhan Candan'ın kaleminden çıkacak bu 60 sayfalık çizgi romanın 9-13 yaşları arasındaki çocuklarda ve ailelerinde farkındalık yaratması hedefleniyor.

Türkiye'de nadir hastalıkların 6 milyon kişiyi etkilediği tahmin ediliyor. Dünyada ise bu sayı 350 milyona kadar ulaşıyor. En kötüsü ise bu rakamların gün geçtikçe yükseliyor olması. Kistik Fibrozis Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği (KİFDER), GEN'in koşulsuz desteğiyle nadir hastalıklar konusunda farkındalık yaratmak için, bu

sene Nadir-X çizgi roman projesini hayata geçiriyor. Uzman Psikolog ve Pedagog Ebru Şen'in danışmanlığında, çizer Erhan Candan'ın kaleminden çıkacak bu 60 sayfalık çizgi romanın 9-13 yaşları arasındaki çocuklarda ve ailelerinde farkındalık yaratması hedefleniyor. Öte yandan bu çizgi romanda Kistik Fibrozis hastalığına ilaveten iki nadir hastalığın daha işlenmesi planlanıyor.

## Nadir hastalıklara çizgi roman farkındalığı

Nadir-X çizgi roman projesiyle, nadir hastalıklara sahip çocukların günlük hayatlarında yaşadıkları sorunlara dikkat çekmek; okul dönemindeki çocukların tedavilerine devam etmelerini sağlamak; yarıtlar tarafından okulda dışlanmalarını engellemek ve çocukların tedavi süreçlerinin arkadaşları tarafından desteklenmesi sağlanarak nadir hastalıklarla ilgili bir bilinç oluşturulması hedefleniyor. Çizgi roman geliri derneklerle kullanılacak

Çizgi roman hazırlanmasının nedeni ise öğrencilerin merak duygusunu harekete geçirerek daha çok dikkatlerini çekmek. Bunun için çizgi romanda nadir hastalığa sahip çocukların hastalıkla ilgili yaşadıkları sorunlar veya sıkıntılar, çocukların özel gücü gibi kullanılıyor. Böylece hastalık kimseyi incitmeden herkese anlatılabilir ve ulaştırılabilir hale geliyor. Ayrıca kitabın sonunda hikâye içinde geçen, ama gizli olan bir karakter için çocuklardan hayallerindeki kahramanı çizerek web sitesi üzerinden paylaşmalarını istenecek. 2020'nin son aylarında çıkarılması planlanan Nadir-X çizgi romanının satışından elde edilecek gelir ise projeyi yürüten ya da projeye katkıda bulunan derneklerle kullanılacak. Çocuklar çizgi roman kahramanının maceralarına eşlik ederek rahattır. Çizgi romanların çocukların bilişsel, sosyal, duygusal ve kültürel gelişimine olumlu katkı sağlayacağına inandığını çizen Uzman Psi-

kolog ve Pedagog Ebru Şen, iyi kurgulanmış çizgi romanlarla çocuklara iyilik, doğruluk, yardımseverlik gibi bazı değerlerin aktarılacağını ifade etti. Çocuklara yönelik çizgi romanlarda konunun genellikle eğlendirici ve eğitici olmasının esas alınması gerektiğini belirten Ebru Şen, "Kahramanın macera içerisindeki her anı, her davranışı çocuk tarafından dikkatle izlenir, çocuk adeta kahramanın bir parçası olur. Bastırılmış duygularını frengelen çocuk, çizgi roman sayesinde kahramanın maceralarına eşlik ederek rahattır. Bu yüzden çocuğun dünyasında çizgi romanın yeri pedagojik açıdan da oldukça faydalıdır." dedi.

Uzman Psikolog ve Pedagog Ebru Şen, nadir hastalıkları çizgi romanla anlatmanın akran zorbalığı'nın üzerindeki etkisini ise şu şekilde anlattı: "Yapılan bu çalışmadaki hedef, beklenti ve arzu toplumsal bir farkındalık ve bilinç geliştirmek, aynı zamanda bu sorunu yaşayan çocukların içinde buldukları tedavi ve şartların önemini altını çizmek."

Uzman Psikolog ve Pedagog Ebru Şen, 'Okulda Akran İstismarı' kitabından alıntı yaparak sözlerini şöyle tamamladı: "1991 yılında akran zorbalığıyla ilgili yapılan bir araştırmada 6 yaşındaki çocuklara saldırıya uğramış çocuk resimleri gösterildiğinde; çocuklar kendilerini çok

üzgün hissettiklerini söylemişlerdir. Bu durumda zorbalığa uğrayan kişinin duygularıyla tam örtüşmediği hatta 'sıra bana gelirse' endişesi ve korkusundan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ancak 1995 yılında ilkökullü öğrencilerine yapılan aynı tür araştırmada, akran istismarına tanık olanların %32'si istismara uğramış arkadaşlarını gördüklerinde kendilerini dalmadığını ve alt üst olmuş gibi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu bize gösterir ki ilkökullü çağındaki çocuklara bu değerleri doğru, etkin ve cazip dil ile aktararak, anlatırsak nadir hastalıklara sahip veya kendilerinden farklı bir birey gördüklerinde yaklaşımını faydaya yönelik ve insani olacaktır."

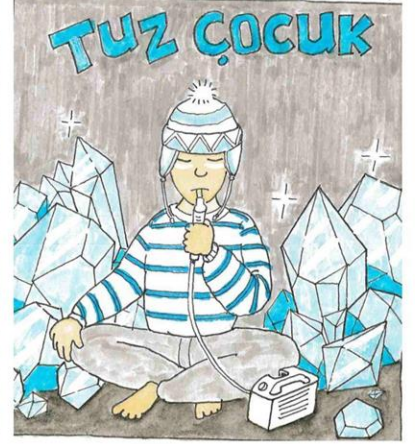
## Nadir-X ile ilenecek ilk hastalık Kistik Fibrozis Nedir?"

Kistik Fibrozis yaşam süresini kısaltan kalıtsal bir hastalıktır. Çocuklar bu hastalıkla doğar. Tanısı ter testi veya genetik test ile konur. Bulaşıcı olmayan bu hastalık, solunum sistemi ve sindirim sistemi başta olmak üzere birçok sistemi birden etkileyebilir. Hastalığa yol açan genetik değişiklik sebebiyle, vücuttaki bütün salgılar susuz, koyulaşmış ve yoğun kıvamda olur ve akışkan özelliğini kaybeder. Bu nedenle; akciğer, karaciğer, pankreas ve bağırsak gibi organların kanallarında salgılar birikebilir, tıkanmaya, enfeksi-

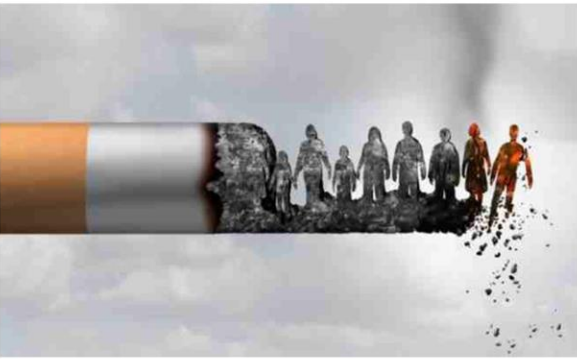


yonlara ve hasara neden olmaktadır. Akciğerlerde biriken koyu balgam, sık tekrarlayan solunum yolu enfeksiyonlarına ve geçmeyen öksürüğe sebep olur. Bunlar da akciğere zarar vererek zamanla görevini yapamaz hale gelmesine neden olur. Pankreasın tutulumuyla ise sindirim enzimi salgılanamaz ve büyüme gelişme geriliği oluşur. Diğer kronik has-

talıklarda olduğu gibi, hastalık ne kadar erken teşhis edilirse, kanıtlanmış ve uygun tedaviler ne kadar etkin ve doğru zamanda yapılırsa, hastaların yaşam süresiyle kalitesini artırmak o kadar mümkün olabilmektedir. Detaylı bilgi için alanınızda uzman hekimlere danışılmalıdır. Haber Kaynak:KİFDER



# SİGARA BAĞIMLILIĞINDAN PSİKOTERAPİ İLE KURTULMAK MÜMKÜN



Erkeklerde kansere bağlı ölümlerin yüzde 35'inin, kadınlarda ise yüzde 15'inin en önemli nedenini sigara bağımlılığı neden oluyor. Kalp krizi riskini iki buçuk kat artıran sigara, ömürümüzden de çalıyor. Pekî, bu bağımlılıktan kurtulmak için ne yapmalıyız? Bu sorunun yanıtını DoktorTavmi.com uzmanlarından Klinik Psikolog ve Nöro-bilim Uzmanı Dilek Saltık veriyor.

Dünyada her yıl sigara bağımlılığı nedeniyle 4.9 milyon kişi hayatını kay-

bediyor. Gerekli önlemler alınmadığı takdirde bu rakamın 2020'de 10 milyona ulaşması bekleniyor. Araştırmalar, sigaranın kalp krizi riskini 2,5 kat artırdığını gösteriyor. Ayrıca erkeklerde kansere bağlı ölümlerin yüzde 35'ine, kadınlarda ise yüzde 15'ine sigara bağımlılığı neden oluyor. Sigara bağımlılığı yaşam süresini kadınlarda 14,5 yıl, erkeklerde ise 13,2 yıl kısaltıyor.

**İyileşmeye evimizden başlamalıyız**  
Ülkemizde ve dünyada başlıca halk sağlığı sorunu olan sigara bağımlı-

ğının sigara içen kişiler kadar içmeyenlere de zarar verdiğini söyleyen DoktorTavmi.com uzmanlarından Klinik Psikolog ve Nöro-bilim Uzmanı Dilek Saltık, "Yapılan çeşitli araştırmalar evlerin %70'inde sigara kullanan en az bir kişi olduğunu gösteriyor. Sigara içilen ortamlarda du-mana maruz kalan kişiler pasif içici olarak ciddi zarar görüyor. Bu nedenle özellikle çocukların olduğu ortamlarda sigara içilmesine özen gösterilmeli. Çocukları ve gençleri sigaradan korumak hepimizin sorumluluğudur. İyileşmeye

önce evimizden başlamalıyız" diyor.

## İhtiyacınız olan gerçektir sigara mı?

Psikolog Dilek Saltık, sigara bağımlılığın başta anksiyete (kaygı bozukluğu), unutkanlık ve konsantrasyon güçlüğü olmak üzere depresif duygu durumu, huzursuzluk, öfke, uyku bozukluğu gibi birçok psikolojik etkisinin bulunduğuna dikkat çekiyor. Sigara bağımlılığında kurtulmak isteyenlerin psi-

koterapiden faydalanabileceğini belirten Saltık, sözlerine şöyle devam ediyor: "Sigara kullanımının yoğun olduğu ortamları gözlemlediğimizde, kişiler bir akşam yemeğinden sonra, yoğun iş temposunun ardında verdikleri molada veya stresli bir süreçte sigaraya başvurduklarını anlıyorum. İhtiyacınız olan sigara mı? Yoksa bu süreçleri yönetmek mi? Sigara kullanımına hangi anlamlar yüklediğiniz

çok önemli. Siz bir davranışı sıklıkla tekrarladığınızda bir süre sonra o davranış alışkanlığa dönüşür. Sigara içmekte bir davranış alışkanlığıdır. Bu davranışın altındaki temel ihtiyaçlarınızı fark edip bu süreçleri yönetmek için adıma atmanızda bağımlılık zincirini kırmak için kontrolü elinize almış olursunuz. Psikoterapide, danışanın sigara tercih ettiği süreçleri yönetmesi, bu süreçte ortaya çıkan psi-

kolojik etkileri ile baş etmesi, hayatının kontrolünü eline alarak sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi hedeflenir. Sigara bağımlılığı konusunda psikoterapiden destek alabilirsiniz. Çünkü sağlıklı yaşamak herkesin hakkıdır."

Haber Kaynak:Klinik Psikolog ve Nöro-bilim Uzmanı Dilek Saltık

