

İÇİMİZDEKİ BOŞLUKLAR




"Bir şeyler yapıyorum, yürüyorum, konuşuyorum,
yemek yiyorum yani her zaman yaptığım işleri
sürdürüyorum ama nasıl anlatsam, bir boşluk
duygusu içinde. Sanki içimde derin bir hiçlik var."

Huzursuzluk, Zülfü Livaneli
Çizim: zebra dakidesen

Boşluk hissi, tanımlaması zor bir durumdur. Literatürde farklı bireyler tarafından farklı şekillerde deneyimlenen karmaşık, olumsuz bir duygusal durum olarak tanımlanır. Bu his diğer duygusal durumlarla ilişkilidir ve onlarla bir dereceye kadar örtüşür. Fakat, bireyler boşluk hissini aynı şekilde tanımlamayabilir ve her birey bu hissi farklı şekillerde deneyimleyebilir.

Bir kişi bu duyguyu fiziksel, bedensel, yalnız hissetme, sosyal destek alamama bileşenleriyle açıklayabilirken bir başkası derin bir kişisel yetersizlik ve amaçsızlık bileşenleriyle farklı şekillerde açıklayabilir.






Bu his geçici, periyodik ya da kronik olabilirken genellikle kronik bir boşluk hissinin kişilik bozukluklarının daha karakteristik bir bileşeni olduğu varsayılır; depresyonda akut veya aralıklı bir boşluk hissiyle karşılaşılma olasılığı ise daha yüksektir. Boşluk hissine eşlik eden can sıkıntısı ve yalnızlığın kendi kendilerine “çözülme” eğilimi vardır, ancak birlikte ortaya çıkan bir boşluk hissinin de böyle bir çözümle azalması veya yok olup olmadığı belirsizdir.

Boşluk hissi bir kayıp ya da eksiklik değil; kişiye kopuk hissettiren bir iç tutarsızlıktır. Kişi, kendinden, yakın çevresinden ya da edindiği uğraşlarından kopuk hissedebilir.

Bu hissin 3 yönü üzerinde durulur; öznel, nesnel ve varoluşsal. Öznel yön, zihinsel bir durumdan kaynaklanan çarpık bir algıdır. Nesnel yön, yas sırasında meydana gelen, önemli ve anlamlı bir şeyin kaybı veya eksikliği deneyimini ifade eder. Varoluşsal yön ise kayıpları ve eksiklikleri yaşamın boş olabileceğine dair kapsayıcı bir duyguyla birleştiren deneyimlerle ilgilidir.





Neden Böyle Hissediyorum?

Boşluk, bir dizi farklı duyguyu ve öznel deneyimleri tanımlamak için kullanıldığından, sorunun kökeninde olabilecek birçok farklı iç ve dış bileşen olabilir. Sıklıkla bu his, sevdikleri birini veya bir şeyi kaybeden insanlar tarafından rapor edilir. Bu, sevilen birinin ölümü, düşük yapma, ayrılık ve hatta işini kaybetme ile ilgili olabilir.

Pandemi süreciyle beraber kişinin yaşamak zorunda kaldığı sosyal izolasyon, belirsizlik, kişinin kendi yaşamının ve sevdiklerinin hayatının her an sona erebileceğine dair hissedilen derin tehdit kişide boşluk hissini tetikleyebilir.



Bu hisle baş etmekte zorlanıyor; var olan kaynaklarınızın yetersiz olduğunu hissediyorsanız lütfen üniversitemizdeki Öğrenci Danışma Merkezi veya TEDÜ COPeS Psikososyal Destek Ekibi ile iletişime geçin.



TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

Salgın ve salgının getirdiği psikososyal değişimlerin yarattığı zorluklarla baş etmenin en etkin yollarından birinin sosyal ve profesyonel destek kaynaklarını harekete geçirmek olduğunu lütfen unutmayın.
BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİRİZ!