



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**BENDE BİRAZ  
UNUTKANLIK VAR  
GALİBA...**

Hafıza (bellek), bir insanın yaşadığı ya da çeşitli yollardan öğrendiği belgeleri akılda tutabilme becerisidir. Hafıza çevre hakkında kazandığınız tecrübe ve bilgilerin depolanmasını ve daha sonra geri çağırılmasında yaşanan güçlükler de unutkanlık olarak tanımlanabilir.

Çevrenizle etkileşiminizdeki tüm yaşantılar ve beş duyunuzla algıladığınız tüm veriler beyninizde bir iz halinde kayda geçer. Bu "iz", bir uyarın veya deneyimle güçlendirilmediği, yenilenmediği ve tekrarlanmadığı takdirde zamanla silinip yok olabilir. Bilginin tekrar tekrar kullanılması öğrenmeyi ve hatırlamayı kolaylaştırır. Bellek, kısa ve uzun süreli olarak iki şekilde işler. Kısa süreli bellek ihtiyaç duyduğumuz şeyleri kısa sürede kullanmamızı sağlar, eğer bu bilgi tekrar kullanacağımız bir bilgiyse uzun süreli belleğe kaydedilir.

Yaşadığınız ve öğrendiğiniz her şey hafızanızın bir köşesinde saklanır ve ihtiyacınız olduğunda bilincinize çıkar. Günlük yaşamınızı sürdürebildiğiniz ve ihtiyaçlarınızı karşılayabildiğiniz sürece tek başına bazı bilgi ya da olayları unutmak ciddi bir sorun anlamına gelmez. Eğer gündelik yaşamınızın gerekliliklerini eskisi gibi yerine getiremiyorsanız, hafızanızda bir sorun olduğunu düşünebilirsiniz.

### UNUTKANLIĞIN NEDENLERİ

Unutkanlık yaşamımızı zorlaştıran bir düzeyde ise, bu durumla baş etmek için öncelikle unutkanlığınızın nedenlerini doğru saptamak gerekir.

- Bunama, depresyon gibi nörolojik ve /veya psikiyatrik hastalıklar,
  - Yoğunluk, stres, kaygı, travma gibi içsel ve dışsal nedenler,
  - Önemli/önemsiz birçok uyarın ve bilgiye maruz kalmak,
  - Çok fazla farklı şeyle aynı anda meşgul olmak,
  - Vitamin ve mineral eksikliği,
  - Dikkat problemleri,
  - Öğrenme ve hafızada tutma tekniklerinin yetersizliği
- bazı bilgi ve anıları hatırlamanızı zorlaştırabilir ya da engelleyebilir.

### GÜÇLÜ BİR HAFIZA İÇİN ÖNERİLER

Hafıza da beyninizin diğer işlevleri gibi, genel sağlığınız iyi oldukça ve siz kendinize iyi baktıkça daha iyi çalışır. Ayrıca, tıpkı egzersiz yapmanın kasları güçlendirdiği gibi, zihni aktif tutmak da hafızayı güçlendirir. Siz de daha güçlü bir hafıza için aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

• Yeni şeyler öğrenmeye devam edin. Her yeni bilgi ve beceri birer bellek egzersizidir. Yeni sporlar, hobiler, araştırma alanları, heyecanlı ve zevkli problemler, ezberlenen yeni şiirler ve yeni diller beyniniz için en güçlü vitaminlerdir.

• Zihinsel faaliyetlerinizi sınırlandırmayın. Özellikle televizyon seyretmek gibi pasif faaliyetleri azaltın. Televizyon karşısında geçirdiğiniz saatler sadece bedensel değil, ruhsal sağlığınızı da olumsuz yönde etkiler.

• Stresinizi iyi yönetin. Ölçülü ve kontrollü stres dikkati yoğunlaştırır, odaklanmayı güçlendirir. Uzun süreli ve aşırı stres ise dikkati sürdürme kapasitesini yok eder, unutkanlığı artırır, beynin bellek için önemli bölümlerinde hasara neden olabilir.

• İyi ve kaliteli uyku uyuyun. Uykusuzluk tüm zihinsel işlevinizi olumsuz etkiler.

• Her gün egzersiz yapın. Düzenli egzersiz için vakit bulamıyorsanız, okul saatlerinde fiziksel olarak daha aktif olmaya, kısa mesafelerde taşıt kullanmamaya çalışın.

• Hayata bağı kalın. İnsanlarla daha sık birlikte olmaya, aileniz ve arkadaşlarınızla olumlu ilişkiler kurmaya ve sosyal aktivelerinizi çoğaltmaya çalışın. Sosyal ilişkiler bir taraftan zihinsel faaliyetleri yoğunlaştırır, diğer taraftan ruhsal sıkıntılarınızı hafifletmeye yardımcı olur.

• Fiziksel sağlığınıza özen gösterin. Dengeli beslenin. Birçok fiziksel hastalık ve/veya kullandığınız ilaçlar zihinsel işlevinizi etkiliyor olabilir. Doktor önerisi olmadan reçeteli ya da reçetesiz hiçbir ilacı kullanmayın. Doğal ya da zararsız diye kullanabileceğiniz bazı ürünlerin beyin hücrelerine verebileceğini, zihinsel işlevleri bozabileceğini unutmayın.

• Alkolü azaltın, madde kullanıyorsanız bırakmak için yardım alın. Düzenli ve/veya yüksek miktarda alkol ve madde kullanımı zihinsel işlevlerinizde geri dönüşü olmayan bozulmalara neden olur.

## **BİR BİLGİYİ HAFIZADA TUTMAK İÇİN ÖNERİLER**

Güçlü bir hafızaya sahip olmak kadar bir bilgiyi nasıl aldığınız ve hafızaya kaydettiğiniz de hatırlayıp hatırlamayacağınızın belirleyicisi olabilir. Aşağıda hatırlamanızı kolaylaştıracak bazı öğrenme teknikleri bulabilirsiniz.

• Bir konuya dikkatinizi ne kadar verirseniz o konu hafızanızda o kadar uzun süre canlı kalacak ve hatırlamanız kolay olacaktır. Bu nedenle bir şeye dikkatinizi vermek istediğinizde, çevrenizde dikkatinizi dağıtacak diğer uyaranları olabildiğince azaltmaya çalışabilirsiniz.

• Hafızanıza kaydettiğiniz bir bilgiyi hatırlatacak bir çağrışım nesnesini trafik işareti gibi kullanabilirsiniz. Örneğin, bir telefon numarasını ezberlerken o numarayı size çağrıştıracak mesela doğum tarihiniz, kapı numaranız gibi numaralar ile ezberlemeye çalışabilirsiniz.

• Gerekli gereksiz birçok şeyi ezberlemeye çalışmak, kaydedilen bilgilerin hatırlanmasını zorlaştıracaktır. Öncelikli olan bilgileri tespit ederek, bunlara odaklanmak faydalı olacaktır.

• Öğrenilen bir şey beş duyumuzun her birine ne kadar çok hitap ederse o kadar kolay öğrenilir ve hatırlanır. Mesela teorisini okuduğunuz birinin kitaptan resmini hatırlamak, anlatılan bir araştırmanın grafiğini görmek daha kalıcı bir öğrenme sağlayacak ve hatırlamak daha kolay olacaktır.

• Öğrendiğiniz bir bilgi ile ilgili çarpıcı, akılda kalıcı hayaller ya da imgeler oluşturun. Hatırlamak istediğinizde bu hayalleri ve imgeleri hatırlamaya çalışın.

• Aklinizde tutmanız gereken bilgiyi mümkün olduğunca somutlaştırın.

• Bilgiler arasında ilişki kurun. Öğrendiğiniz bir şeyin daha önce okumuş, görmüş, yaşamış olduğunuz şeylerle, tanıdığınız insanlarla bağlantılarını düşünün. Böylece çağrışım yoluyla hatırlamanız kolaylaşır.

• Öğrenmenin sonrasında yapacağınız bir iki tekrar ya da hatırlama denemesinin mucizevi etkileri olabilir. Bir bilgiyi öğrendikten kısa bir süre sonra hatırlamaya çalışmak ve unuttuysanız tekrar öğrenmek, sonrasında (ertesi gün ya da sınav zamanı) hatırlama ihtimalinizi oldukça artırır.

Unutkanlığınızın nedenlerinden emin olamıyorsanız ve gündelik yaşamınız unutkanlıktan belirgin biçimde etkileniyorsa daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



## PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

## Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



## Ekibimiz



### BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü  
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem