

Bipolar Bozukluğa Sahip Bireylerin Eleştirel Düşünce ile İlişkisi

Ayşe Yeşilmen*

Özet

Bu çalışma iki uçlu duygudurumu olarak bilinen bipolar bozukluğa sahip bireylerin düşünce dünyasına inip eleştirel düşünceyle ilişkisini inceler. Diğer bir deyişle eleştirel düşüncenin psikotik arka planına odaklanır. Başta bipolar olmak üzere psikotik hastalıklara bakış açasının tarihsel süreçte nasıl bir değişim geçirdiğini inceler. Bu değişimin eleştirel düşünebilme imkanıyla ilişkisi ve bir anlamda felsefi soruştırmalarla ilişkisi önem arz eder. Çalışmada bunlara yer verilmiş olup psikotik hastalıklara sahip bireylerin eleştirel düşüncenin muhatabı olurken karşılaştığı zorluklara ve bu anlamda psikotik hastalıklara sahip bireyler için eleştirel düşüncenin nasıl bir anlam kazandığına dikkat çekilmiştir. Bipolar bağlamına yoğunlaşan metinde bireyin eleştirel düşünceye muhatap kılınması iki yönden ele alınır. Birincisi bireyin bu imkana sahip olmasıdır ki bu hastalık hayatın akışı içerisinde dönemsel ve atak şeklinde seyreden bir hastalıktır. Ataklar dışında birey tamamen eski haline döner. Bu durumda düşünce dünyasında bireyin benliğine, kendi düşüncesine ya da kendisi dışında başka düşüncelere dair eleştirel düşüncesine mâni bir durum yoktur. Eleştirel düşünceye muhatap kılınmasının bir diğer yönü de bu imkana sahip olmamasıdır. Bipoların iki atak dönemi olmakla birlikte bireyler arasında farklılık gösterebilir. Mani atağı döneminde bireyde aşırı coşkunluk, her şeyi yapabileceğine dair bir motivasyon, uykusuzluk ve aşırı enerjik olma halleri zuhur eder. Duygudurumunda uçuşma bireyin düşüncelerinde tutarsızlık meydana getirir. Bir diğer atak dönemi bireyin depresyon dönemidir. Bu da maninin tam tersidir. Bu dönemin tehlikesi intihar riskinin yüksek olmasıdır. Bireyler atak dönemlerinde psikoterapi almaz çünkü zihin buna kapalıdır. Bunun için belirli tedaviler uygulanır. Söz konusu durumlara sahip bireylerin bu dönemlerde eleştirel düşünceye muhatap kılınması mümkün görünmemektedir. Burada dikkat çekilmesi gereken şey eleştirel düşüncenin mahiyetidir. Zira kendi içsel soruştırmalarımız ve bir başkasına dair eleştirel

* Yüksek Lisans Öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, yesilay0809@gmail.com

yaklaşımlarımız arka planda tutarlılığı ve yeterli argümanın oluşunu gerektirir. Bu bağlamda bu çalışma eleştirel düşüncenin muhatabı kimdir ya da kim olmalıdır sorularına bipolar bozukluk bağlamında cevap arar.

Anahtar Kelimeler: Eleştirel Düşünce, Akıl, Benlik Arayışı, Bipolar Bozukluk, Depresyon, Mani.

The Relationship Between Critical Thinking and Individuals with Bipolar Disorder

Abstract

This study delves into the thought world of individuals with bipolar disorder, known as bipolar mood, and examines its relationship with critical thinking. In other words, it focuses on the psychotic background of critical thinking. It examines how the perspective on psychotic illnesses, especially bipolar, has changed in the historical process. The relationship of this change with the possibility of critical thinking and, in a sense, its relationship with philosophical investigations is important. In the study, these are included and attention is drawn to the difficulties faced by individuals with psychotic illnesses while being the interlocutor of critical thinking and how critical thinking has gained meaning for individuals with psychotic illnesses in this sense. In the text focusing on the bipolar context, the individual's being addressed to critical thinking is addressed in two ways. The first is that the individual has this opportunity, which is a disease that progresses periodically and in the form of attacks during life. Except for the attacks, the individual returns completely to his/her old self. In this case, there is nothing in the world of thought that prevents the individual from thinking critically about his/herself, his/her own thoughts, or thoughts other than his/her own. Another aspect of being addressed to critical thinking is that they do not have this opportunity. Although bipolar has two attack periods, they may differ between individuals. During a manic episode, the individual experiences excessive euphoria, motivation to do anything, insomnia and excessive energy. The fluctuation in mood causes inconsistency in the individual's thoughts. Another episode is a period of depression. This is the opposite of mania. The danger of this period is the high risk of suicide. Individuals do not receive psychotherapy during episodes because the mind is closed to it. Certain treatments are applied for this. It does not seem possible for individuals with these conditions to engage in critical thinking during these periods. What needs to be pointed out here is the nature of critical thinking. Because our own internal investigations and critical approaches to others require consistency and sufficient arguments in the background. In this context, this study seeks answers to the questions of who is or who should be the addressee of critical thinking in the context of bipolar disorder.

Keywords: Critical Thinking, Reason, Search for Self, Bipolar Disorder, Depression, Mania.

Giriş

Oldukça yalın ve basit gibi görünen insanın ne olduğu ya da kim olduğu problemi kendi içerisinde çetrefilli bir mevzudur. Bu problemin muhatabı olan insan, benliğini sorgulama sürecine girdiği zaman öncelikle şu sorularla karşılaşır. Ben neyim? Ben kimim? Her insan bir anlam arayışına girmeye muktedir midir? Bir insanın kendi benliğinin farkına varabilmesi ve bu soruları sorulması neye bağlıdır? Aynı şekilde bu soruları sorabilmesi için belli kriterlere sahip olması gerekir mi? Mevzubahis; sağlıklı addedilmeyen, çeşitli sebeplere bağlanan zihinsel ve ruhsal rahatsızlıklara sahip insanların ne gibi kriterlere sahip olması gerektiği ya da hiçbir kriter gözetmeksizin özünde var olan eksikliklere mahkûm olup olmadıklarıdır. Acaba sahip oldukları kalıcı hasarlar onları bu arayıştan mahrum bırakır mı? Bu onlar için dezavantaj ise bu insanlar hiçbir zaman kendi var oluşlarını sorgulama imkanına sahip olamayacaklar mı? Çeşitli açılardan bu durumu ele almak mümkündür. Dezavantajlı grupların, özele indirgemek gerekirse bipolar bozukluğa sahip bireylerin düşünce dünyasının derinliklerine inmek ve bunu incelemek önemli bir konudur. Bu bağlamda “Ben kimim? Ben neyim?” sorularını sorabilme imkanını irdelemek yerinde olacaktır. Söz konusu imkânın tartışılabilmesi için, ciddi önem arz eden ve üzerinde durulması gereken bipolar bozukluk denilen hastalığın tanımlanıp buna sahip olmayan bireylerin durumuyla ilişkilendirilmesi gerekir.

Bipolar bozukluk iki uçlu duygu durum bozukluğu denen bir hastalıktır. Mani ve depresyon denen iki atak dönemi olup bu dönemlerde birbirinden farklı belirtiler gösterir. Mani döneminde bireyin benlik saygısında abartılı bir artış, uyku gereksiniminde ciddi bir azalma, düşüncelerinin birbiriyle yarışıyor gibi ardı sıra gelmesi gibi durumlar meydana gelir. (Köroğlu 2019: 42) Bireyin atak dönemlerinde belirli ölçekte yaşamsal fonksiyonları sekteye uğrar. Zira benlik algısında iradesi dışında bir durum söz konusudur. Mani döneminde uyku gereksinimi yok denecek kadar az olduğu için zihin dinlenemez. İnsan yaşamında temel olarak önem arz eden uyku olmaması durumunda kişiye zarar verir. Neredeyse hiç uyuyamayan birey, uykusuz olduğu halde enerjisi yüksektir. Bu enerji bireye her şeyi yapabileceğini hissettirir. Onu zirveye çıkarır, lakin atak dönemi geçtikten sonra deyim yerindeyse o zirveden aşağı bırakır. Diğer bir atak dönemi olan depresyon döneminde ise zirveden düşen birey kendisini en aşağıda hisseder. Bunu uzun uyku dönemleri, kendisini değersiz hissetme, sosyal

hayatta pasif olma gibi durumlar seyreder. Kişi mani döneminde sergilemiş olduğu hal ve hareketleri yadırgar. Suçluluk hissedip sürekli kendisini aşağılamaya başlar. Bu bireyler hastalığın getirdiği atak dönemlerinde hasta olduklarını ya da tedavi görmeleri gerektiğini algılamazlar ve tedavi etme girişimlerine sert bir şekilde karşı çıkarlar. Tedaviyi kabul etmeyip saldırgan bir tutum sergileyen hastaların hastaneye yatırılması gerekir. Zira bu bağlamda sanrıları olduğunda başkasını ya da kendisini öldürme potansiyeline sahiptirler. (2019: 46) Bipolar bozukluk genel anlamda bu şekilde seyreder. Her hastalıkta olduğu gibi istisnai durumları ve daha ağır ya da daha hafif seyreden süreçleri olabilir. Hastalığın tanımlanmasının, işleyişinin bugünkü formuna girmesi yeni bir bulgu değildir. Bunun arka planında geçmişten günümüze süregelen araştırmalar silsilesi mevcuttur. Mevzubahis hastalık tarih boyunca var olmuş, hekimlerin gündemini meşgul etmiş ve üzerinde mesai harcanmıştır. Günümüzde de kullanılan melankoli kelimesinin kökenine inildiği zaman “melas” diğer adıyla “kara” ve “kole” yani “safra” isimlendirmesiyle kara safradan geldiği görülür. Hipokrat döneminde umutsuzluk, hüznün, sinirlilik, enerjisizlik ve buna benzer durumları ifade etmek için kullanılmıştır. Aynı zamanda sarı safranın vücutta artmasıyla meydana gelen coşkulu durumu belirtmek için de mani kelimesi kullanılmıştır. Melankoli kavramındaki ortak kabul gibi olmasa da eski Yunanca’da “manos” kelimesinden türediği ileri sürülmektedir. (Yeloğlu ve Hocaoglu 2017: 42) Bu bağlamda Emil Kraepelin (M.S 1856-1926) kendinden önceki çalışmaları değerlendirip psikiyatride özellikle adlandırma ve sınıflandırmada günümüzde de etkisi süren sonuçlara varmıştır. Eskiden mani ve melankoli(depresyon) ayrı ele alınan hastalıklar iken Kraepelin bunların aynı hastalığın iki ayrı tablosu olduğunu öne sürmüştür. Buna binaen mani melankoli psikozu (manik depresif hastalık) adını vermiştir.¹ Bu kullanım günümüzde geçerliliğini hala sürdürmeye devam etmektedir.

Mevzubahis hastalığa sahip bireylerin toplum ve ailesiyle olan ilişkisi önem arz etmektedir. Zira birey için içerisinde bulunduğu ortam, kurduğu ilişkiler hastalığın seyrinde etkilidir. Örneğin bipolar olup ailesi tarafından ilgisiz bırakılan birey hastalık sürecinden en yüksek düzeyde etkilenir. Özellikle ergenlik döneminde başlayan bu durum, birey

¹ Özcan Köknel, Duygudurum Bozukluklarının Tarihçesi, *Çizgi Tıp Yayınevi Dergisi*, *Duygudurum Dizisi*, 2000;1:5-11, 6.

için tehlike arz eder. Bu durumda ailenin tutumu oldukça önemli olup hassasiyet gösterilmesi gereken bir durumdur. Aksi durumda birey madde bağımlılığıyla birlikte birçok tehlikeye meyleder. Zira hastalığın sahip olduğu özellikler kişiyi savunmasız bırakır. Gerek ailenin gerek bireyin muhatap olduğu çevrenin bu konuda bilinçli olup ona göre davranması önemlidir. Bipolar bozukluğun tanımı ve süreçlerinden sonra asıl gelinecek olan nokta çalışmanın başında da belirtildiği gibi bu hastalığa sahip bireylerin bir kimlik arayışına girebilme imkanındır. İnsan oluşumuz hasebiyle insanın ne ya da kim oluşu sorgusu, sahip olduğu ilişkiler ağında önemli yer tutar. Bipolar bozukluğa sahip bireyler bağlamında, bu bireylerin benliğini sorgulayabilme imkânı, hastalığın seyri, hayat akışına etkisi, geçerlilik süresi vb. gibi koşullara bağlıdır. Burada karşımıza iki durum çıkar. Birincisi eleştirel düşünebilme imkanına sahip oluşu, ikincisi bu imkândan mahrumiyetidir. Bununla birlikte ilk olarak mümkün oluşu çerçevesinde değerlendirmek gerekir.

1.Eleştirel Düşünebilme İmkanına Sahip Oluşu

Bipolar bozukluk bilindiği üzere sürekli olarak var olan bir hastalık olmaktan çok dönemsel ataklar halinde süregelen bir hastalıktır. Bu açıdan ele alındığında atak dönemleri dışında normal bir insandan farkı olmayan insanın, sözü edilen eleştirel düşünebilme imkanına sahip olduğu söylenebilir. Sözgelimi J. P. Sartre'nin *Varoluşçuluk* eserinde, insanı daima özünü oluşturabilmesi için arayış içine girmesi gerekliliğinden, bunun için çalışması ve çaba sarf etmesinden söz eder. Buna binaen der ki "İnsan kendi tasarısından başka bir şey değildir; kendi yaptığı, gerçekleştirdiği ölçüde vardır." (Sartre 2020:54) Burada Sartre'ın söylediklerinin muhatap kitlesi kilit noktadır. Her insan bu imkana sahip midir? Zira bir anlamda insanın aklını kullanıp kendi tasarısını kurması, özünü oluşturup varoluşuna değer katması ya da katabilmesi bilhassa sahip olduğu yetilerin sağlıklı olmasıyla yakından ilişkilidir. Zira sözünü ettiğimiz bipolar bozukluğa sahip bireyi atak döneminde böyle bir söyleme muhatap kılmak pek mümkün görünmez. O sırada birey düşüncelerini kontrol edebilme kabiliyetinden uzaktır. Lakin tedavi ile desteklenen hastalık sürecinde atak dönemlerinin etkisinin azaldığı ve ortadan kalktığı dönemlerde mümkündür. Bu dönemlerde bireyin benliğini sorgulama sürecinde olması, hastalığın gidişatını da bilinçli bir şekilde tanımasını sağlar. Bu sorgulama sayesinde bireyin kendilik bilinci artar. Şunun altını çizmek gerekir ki dezavantaj olarak

belirtilen hastalıkta benlik arayışına imkân veren şey hem hastalığın aralıklı süreçlerle zuhur etmesi hem de tedavinin buna eşlik etmesidir. Bu koşullar altında her ne kadar söz konusu durum birey için diğer insanlara nazaran zorlu bir süreç olsa da imkanına engel değildir. Belirtilen çerçevede bireyin benlik arayışına girmesi, bu arayışta hastalığını araştırması, durumu lehine çevirmesi demektir. Söz konusu insan bunu yaparken kendisine dönmüş ve “Ben neyim ya da kimim?” diye sormuştur. Bu sorular ona, onunla ilgili cevaplar bulmasına imkân verir. Ayrıca insanın benliğini sorgulama sürecinde, bir amaç taşıması da kayda değer bir durumdur. Var oluş amacının mutlak bir cevabı yoktur. Buna birden fazla tanım geliştirilebilir. Zira söz konusu insandır ve insan başlı başına çetrefilli bir varlıktır. Bu bağlamda ‘insan oluşun’ ne olduğu idrakine varmak bile bir amaçtır denebilir. Kendi benliğinden uzak, niçin yaşadığını bilmeden, nasıl bir ömür geçirdiğini bilmeden, etrafına sorgulayan bir gözle bakmadan, her geçen gün benliğine değer katmadan yaşayan insan, insan oluşunun hakkını vermiş değildir. Elbette bu sorgulama kolay bir süreç değildir. Hayatta var olabilmek ve bu varlığı koruyabilmek konfor alanında değil konfor alanının dışına çıkmakla mümkündür. Eğer ki bir insan var oluşunu temel gereksinimlere bağlarsa ve bunların sağlanması durumu kişi için yeterliyse bir anlamda o insanın bilerek kendini hapsedmesi demektir. İnsanın “Ben kimim? Ne için varım?” soruları hayatına her daim mana katar. Sokrates’in “Sorgulanmamış yaşam yaşanmaya değmez” mottosu, Platon’un mağara metaforu ve daha çoğaltılabilecek birçok örnek insan için bu anlamda kıymetlidir. İnsanın benliğini sorgulama ve akabinde eleştirel düşünme süreci her daim var olagelmıştır. Özellikle Sofistlerin ve akabinde Sokrates’in insanı merkeze alan bir felsefe geliştirmesi bu anlamda kilometre taşıdır. Zira Sofistlerden önce filozoflar “İnsan Nedir?” sorusundan çok “Evrenin kökeni nedir?” sorusunu sormuşlardır. (Akdemir 2016:53) Bu bağlamda Sofist düşünürler ve Sokrates sonrasında artık oklar insanın kendisine yönelmiştir.

İnsan sahip olduğu akıl ve iradesiyle diğer varlıklardan ayrılır. Örneğin hayvanlar söz konusu olduğunda beden olarak daha güçlü ve korunaklı, ayrıca daha güçlü duylara sahiptir. Lakin bunların eksikliğini hisseden insan hayatta kalma içgüdüleriyle akli melekelerini daha çok kullanmak zorunda kalmıştır. Buna binaen giyim, barınma, yeme, içme için çalışmış ve hayat mücadelesi vermiştir. Akli melekelerle sahip insanı diğer varlıklardan ayıran şey bunlarla yetinmemesidir. Bunun üzerine topluluk içerisinde yaşayan insan aklını kullanarak çeşitli alanlarda iletişim kurmaya, bunun

için dil oluşturmaya başlamıştır. Bu durumda sosyal, ekonomik, siyasi, dini vs. her alanda insan söylem geliştirmiştir. Bu alanlar aktif, uyanık ve daimî bir eleştirel düşünme sürecinde olan bir insan profiliyle karşı karşıyaysa tarih boyunca kendi içerisinde daha tutarlı daha dengeli ve uyumlu süreçler geliştirir. Bu tamamen insanın sahip olduğu profille ilgilidir. Bilakis pasif, güdülenmiş ve sadece belli yaşamsal faaliyetler çerçevesinde yaşayan insan profili bu alanların içinde kaybolur ve bir süre sonra yok olur. Bu bağlamda Ali Şeriatî'nin beşer- insan söylemi aktif, pasif ayrımını açıklar niteliktedir. Zira ona göre insan hem başkaldırabilen hem seçebilen hem bilgi ve bilinç kazanabilen hem de tabiata karşı yaratabilen bir varlıktır. (Şeriatî, 2016:29) Bu potansiyele sahip olması itibariyle insan, potansiyelini bilfiil açığa çıkarınca beşer olmaktan çıkıp olması gereken insan vasfını kazanabilir. Söz konusu potansiyel ise sahip olduğu akıl, irade ve idrak edebilme yetilerini kullanabilmesiyle mümkündür. Bu da insana sorumluluk yükler. Bu başta kendisiyle olan bağı üzerine bir sorumluluk sonra da içerisinde yetiştirdiği topluma, çevreye karşı bir sorumluluktur. Çünkü kendisiyle tanışmamış insan ne çevreyle, doğayla ne de başka insanlarla tanışıp anlayamaz. Bu mümkün olsa bile eksik ve kusurlu olur. Nitekim doğada, toplumda zuhur eden kargaşaların, zararların temelinde özüne değer katmamış insan vardır. Mevzubahis olan ve bu bağlamda irdelenen durum, bipolar hastaların da belirtilen koşullarda aslında eleştirel düşünebilen insan, kendisiyle tanışmış insan profiline bizatihi muhatap oluşudur. Onlar da belirlenmiş çerçevede benliklerinin idraki ile mükelleftir.

2.Eleştirel Düşünebilme İmkânından Mahrumiyeti

İkinci olarak irdelenecek olan durum, bipolar bozukluğa sahip bireyin benlik arayışına girmesinden mahrum oluşudur. Mani döneminde düşüncelerdeki sapma, bu mahrumiyetin başlıca sebebidir. Zira bu sapmalar kişiyi sağlıklı bir idrakten yoksun kılar. Daha da önemlisi genel itibariyle iki uçlu bozukluk olan kişilerde yaşam boyu kendini öldürme olasılığı, genel topluma göre en az 15 kat daha yüksek olabilme durumudur. (Koroğlu 2019:47) Bu durum göz önüne alındığında buna sebep olan durumlar önem teşkil eder. Mani döneminde coşkulu, aşırı neşeli, düşünce yoğunluğunun olması haliyle zihni ciddi derecede yorar. Depresyon döneminde hemen hemen bu durumların tersi olur. Kişi içine kapanık, duygusuz, anı yaşayamama, kendisini aşığalık hissetme, aşırı uyuma gibi durumlarla karşı karşıya bulur. Ayrıca depresif dönemler çökkün duygudurum ve ilgi

kaybı, psikomotor yavaşlama ve ajitasyon, uyku-iştah düzensizlikleri gibi vejetatif belirtileri de gösteren bir dönemdir. (Şen 2016:56) Söz konusu durumda kişiyi benliğini sorgulamaya diğer bir deyişle eleştirel düşünmeye yöneltmek ya da bu bağlamda telkinlerde bulunmak kendisini yetersiz gören hastada intihara meylettirebilir. Bireyin atak döneminde kontrol edilmemesi aksine kimlik arayışına girmesi, bu bağlamda çeşitli kitle iletişim araçlarında böyle söylemlere maruz kalması sahip olduğu düşünce uçuşmalarını ve bunların getirdiği zararları daha da tahripkâr kılar. Hatta psikiyatristler atak dönemlerinde hastaya psikoterapi bile uygulamazlar. Çünkü hastanın bilinci buna kapalıdır. Bu durumda bireyin psikoterapiden çok ilaç tedavisine ihtiyacı vardır. Tedavi edilmeyen hastalık hem birey hem çevresi için önüne geçilmez sorunlar doğurur. İntihar etme ihtimali bile bu durumu açıklamak için yeterlidir.

Tüm bu bahsi geçen istisnai durumlar göz önünde bulundurarak denebilir ki bir insanın eleştirel düşünebilmesi koşullara bağlı olmalıdır. Yani sözgelimi Sokrates'in "sorgulanmamış yaşam yaşanmaya değmez" mottosu ve bu minvalde söylenmiş her söz yaşayan her insan için geçerli değildir, olmamalıdır. Zira söz konusu insan ise bir kişi bile olsa göz ardı edilmemelidir. Buna maruz kalan ruh ve sinir hastaları ya buna her türlü kayıtsız kalacak ya da zihnine daha çok zarar verecektir. Geçmişten günümüze tıbbi bir gerçek olarak gözler önünde olan bu duruma karşılık bu ince ayrıntının kaçırılmaması önem arz eder. Bu bağlamda genelde ruhsal ve zihinsel tüm hastalıklar, özelde bipolar bozukluk açısından değerlendirildiğinde insanın benliğini sorgulayabilme imkânı söz konusu değildir. Bipolar bozukluğa sahip birey atak dönemlerinde dengeyi bulmada zorluk çeker. Eğer bu sapmalara rağmen birey eleştirel düşünebilme bağlamında kimlik arayışına girerse zaten muhtemel olan intihar daha baskın hale gelir. Bu durumda mevzubahis anlam arayışı anlamsız olur. Zira birey kendini ararken kendisinden tamamen vazgeçmiş olur. Bu durum insanın eleştirel düşünebilme kabiliyeti kazanma sürecinde edindiği amaçtan uzaktır.

Sonuç

"İnsan" her dönemde, her toplumda gündem maddesi olagelmıştır. Bu gündemde bazen amaç iken bazen araç konumundadır. Her zaman olduğu gibi her türlü niteliği kendi içerisinde bulundurur. İnsan ile ilgili her ne kadar soru sorulursa sorulsun yine de sorular nihayete ermez. İlginçtir ki

cevaplar mutlak olmamakla birlikte her daim yenilenir. Zira mevzubahis insandır. Bu bağlamda insanın arayış içerisinde olması kaçınılmazdır lakin yukarıda tartışmaya açıldığı gibi koşullara bağlıdır. İnsana değer katan benlik arayışı akabinde eleştirel düşünebilme kabiliyetini kazanabilmesi maalesef ki her koşulda mümkün değildir. Eleştirel düşünebilme kabiliyeti ve bipolar bozukluk arasındaki ilişki değerlendirildiğinde şöyle bir çıkarım yapılabilir. Duygudurumu iyi seyreden, atak döneminde olmayan birey eleştirel düşünebilme kabiliyeti kazandığında haliyle daha bilinçli daha farkında bir birey olur. Bu kabiliyete sahip birey hastalığını kabullenir. Kendini damgalamak, kusurlu bulmak yerine tedaviye olumlu yaklaşır. Bu durumda eleştirel düşünebilen birey kendi sürecini kontrol altına alır ve atakları ya geciktirir ya da atakların zamanla en aza inmesini sağlar.

Metinde üzerinde defalarca durulan eleştirel düşünebilme kabiliyetine muhatap insanın ne tür şartlar taşıması gerektiği önem arz etmelidir. Nitekim bu minvalde benlik arayışının muhatabı akıl ve ruh ise bunların sağlığı gözden kaçırılmamalıdır. Her insanın bir dünya olduğu düşünüldüğünde ince eleyip sık dokumak daha çok önem teşkil eder. İnsan başlı başına bir problem iken sahip olduğu durumların problem üzerine problem teşkil etmesi, durumu daha da karmaşık hale getirir. İşte bu noktada bu problemin hafifletilmesi ve çözümlenebilmesi için koşulların olması kaçınılmazdır. Zira hiçbir fark gözetme zahmetine girilmeden bireylerin eleştirel düşünme kabiliyeti kazanmasına muhatap bırakılması bipolar bireyleri zor durumda bırakır. Lakin onların farklılıklarının göz önünde bulundurulması ve ona göre bir yöntem belirlenmesi onların hayat standartlarını iyileştirir. Bu yönde bir farkındalık eleştirel düşünebilen ve hastalıklarının gidişatını iyi yönde seyretmesini, hayat kalitesinin artmasını sağlayan bireyler yetiştirir. Aksi durumda artan intihar vakaları, başkalarına zarar verme durumları, bireyin hayat kalitesinin düşmesi, insan ilişkilerinin sekteye uğraması gibi sonuçlar meydana çıkar. Bu sonuçlar sağlıklı olmayan bir kimlik arayışından doğar. Söz konusu sonuçlar arayışı anlamsız kılmakla kalmaz, arayışa bir karşı duruş da geliştirir. Bu bağlamda eleştirel düşünebilme kabiliyetini kazanma imkanı ele alırken istisnai durumları göz ardı etmemekte fayda vardır. Toplumu bu yönde bilinçlendirmek bipolar bireylere bakış açısını değiştirir. Bu da bipolar bireylerle eleştirel düşünmenin kontrollü ve geliştirilen bir yöntemle sunulmasına bağlıdır.

Kaynakça

1. Akdemir, Müslim, *İnsan Felsefesi- Epiktetos ve Marcus Aurelius Örneği-*, Sentez Yayınları, İstanbul, 2016.
2. Köknel, Özcan, Duygudurum Bozukluklarının Tarihçesi, *Çizgi Tıp Yayınevi Dergisi, Duygudurum Dizisi*, 2000;1:5-11.
3. Köroğlu, Ertuğrul, *Klinik Psikopatoloji*, HYB Yayıncılık, Ankara, 2019.
4. Sartre, Jean Paul (2020). *Varoluşçuluk*. Çev. A. Bezirci. İstanbul: Say Yayıncılık.
5. Şen, Hafize Gülnur, *Bipolar Bozukluk, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Bipolar Bozukluk, Obsesif Kompulsif Bozukluk Eşanlı Hastalar, Klinik Özellikler, Kişilik ve Mizaç Özelliklerinin Karşılaştırılması*, Uzmanlık Tezi, Aydın, 2016.
6. Şeriati, Ali, *İnsanın Dört Zindanı*, Çev. Ejder Okumuş, Fecr Yayıncılık, Ankara, 2016.
7. Yeloğlu, Çağdaş Hünkâr, Hocaoglu, Çiçek, Önemli Bir Ruh Sağlığı Sorunu: Bipolar Bozukluk, *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi* Cilt: 8, Sayı:30, 2017, 41-54.

