

Hayatta Kalma Modu; Korkudan Fobiye

Hazırlayanlar;

Uzm. Klinik Psikolog Zeynep Hilal Çelik
Uzm. Klinik Psikolog Yaşar Emre Ertürk
Uzm. Klinik Psikolog Asiye Usluca
Uzm. Klinik Psikolog Meriç Gürol

İÇİNDEKİLER



- ★ Hayatta Kalma Modu; Korkudan Fobiye
- ★ Fobi Değildir O, Fobi Olsa Duramazdın!
- ★ Fobi Nedir?
- ★ Sosyal Fobi; Utançtan Şevkate Bir Dönüşüm
- ★ İstanbul Sokaklarında Kedi Fobisi İle Yaşamak
- ★ En Garip Fobiler? Ne Kadar Garip Olabilir?
- ★ Film Önerisi; İlk Korku (Primal Fear)



Hayatta Kalma Modu; Korkudan Fobiye

Cesaretin, kendini öne atmanın, meydan okumanın dünyasında korku istenmeyen, ötelenen, korkudan korkulan bir duygudur. Öfke, kıskançlık, nefret söylemlerinin cesaret kisvesiyle ortaya saçıldığı bu dönemde korkanlar olarak nasıl bir hayat, nasıl bir kimlik vardır. Korkanlar olarak korkunuzun üzerine gitmeniz, onu yenmeniz, onunla savaşmanız gerektiğine dair bu işi çözmüş korkusuzlarca dayatılan bin bir türlü öneri, öğüt, teknik vardır. Ancak tüm bunların karşısında büyük bir cesaretle dimdik duran korku da vardır!

Evrimsel olarak korku varoluşsal çekirdeğimize işlemiş evrensel bir duygudur. Güvende olmak, tehlike ve tehditlerden sakınmak adına hissettiğimiz korkunun temelde insanın somut varlığını korumak ve sürdürmek adına otomatik olarak hissedegeldiğimiz bir duygu olarak hayatta kalmayı sürdürmek gibi temel bir işleve sahiptir. Bu işlevi ile dünyadaki en adaptif canlı olarak evrimsel süreçte var kılmaya devam etmektedir.

Varlığa tehdidin algılanmasıyla birlikte ateşlenen sistemimiz ise “**otomatik pilot**” diyebileceğimiz bir mekanizmaya sahiptir. Bu mekanizma “**savaş-kaç-teslim ol**” ekseninde çalışır. Anlaşılabileceği üzere dış dünyadan gelen varoluşsal bir tehdit karşısında korku duygusu bu otomatizmanın harekete geçebilmesini otomatik olarak sağlayan bilişten duyguya, duygudan fiziksel-eylemlele milisaniyeden daha kısa sürede tepki vermesini sağlamada kilit işlev üstlenir. Korku duygusuna sahip olmasaydık yok olurduk.

Ancak insanın otomatik olarak işleyen bu mekanizmasında onu hayatta ve güvende tutan bu otomatik pilot modu temel ihtiyaçlarımızın tüm alanlarında öylelikle aktive olması yaşamsal bir tehdit veya tehlike anında olmasak dahi bu duygunun içinde kendimizi bulmamıza neden olmaktadır. Hatta varlığı koruma ve sürdürmeye yönelik programımız bizleri gelecek tehdit\tehlikelere karşı da tetikleyerek bunlara karşı da şimdi ve burada tepkiler verdimeye devam eder. Korkunun geleceğe projeksiyonu diye genel olarak ifade edebileceğimiz bu duygu ise kaygıdır.

Bu sayıda ise korkunun ve kaygının en ilksel ve otomatik hali olan fobi konusunu ele alacağız. İnsan olarak hepimizde var olan korkunun hayatınızdaki işlevini ve bunun sağlıklı bir biçimde karşılanmasına açılacak yolu keşfetmenize bir adım daha yaklaşmanız dileklerimizle.

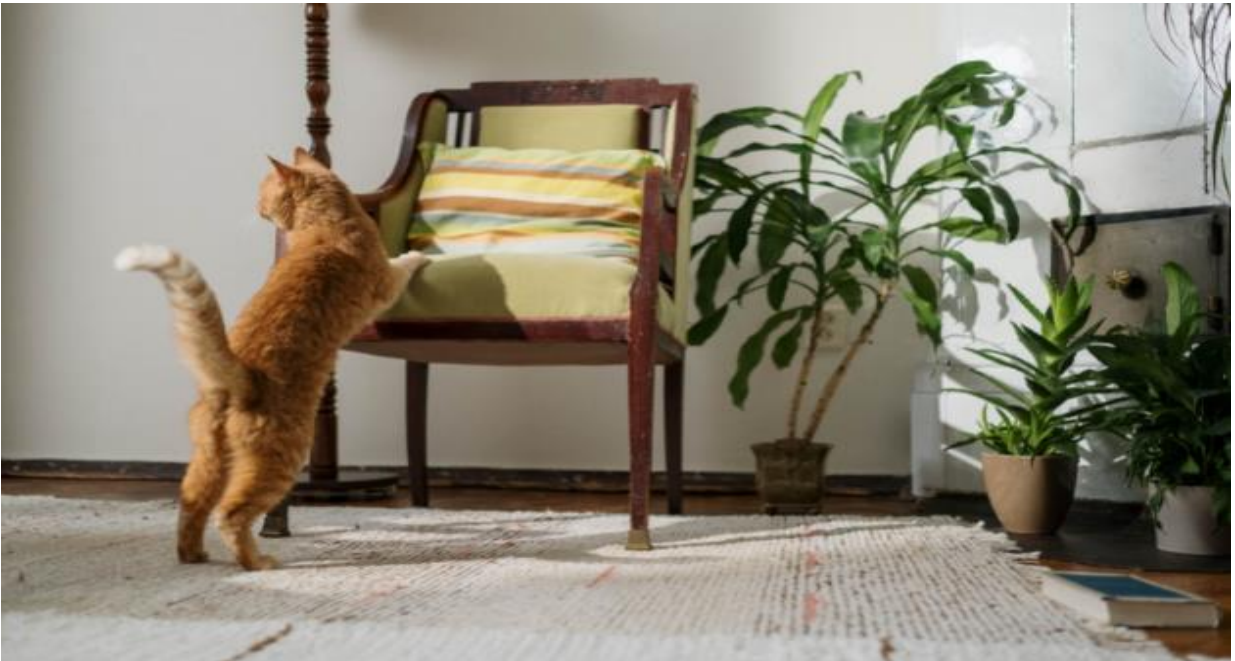
Fobi Değildir O, Fobi Olsa Duramazdın!

2016 yılı meslekte ilerlemeye başladığım, tam olarak yetişkin olduğumu hissettiğim bir yıldır. Artık daha fazla sorumluluk alabileceğimi hissediyordum. Çocukken çok arzuladığım ama annemin hijyen hassasiyeti yüzünden gerçekleştiremediğim bir hayalimi gerçekleştirmeye karar vermiştim. Bir hayvan evlat edinecektim. Yaklaşık bir aylık evlat edinme çalışmalarımın sonuna annesi tarafından damda dünyaya getirilmiş bir calico (3 renkli tekir kedi) evladım oldu. 2017 yılbaşı yeni yıla onunla girmek istediğim için aralığın son günü eve getirdim. Ancak çok önemli bir ayrıntıyı atlamıştım. En yakın arkadaşımın ciddi bir kedi fobisi vardı.

Bebek kediyle günlerimizi geçirirken artık onu sevdiğim insanlarla tanıştırma vakti gelmişti. En yakınlarımı bir akşam eve davet ettim. Aralarında korkanlar vardı, bu nedenle bir odaya koydum ve kapısını onlar içeri girene kadar kapattım. Ancak kapattığımı sandığım kapı aralık kalınca, kediciğim birden fırlamasını mı?!

Yakın arkadaşlarımdan bir tanesi feryat figan evin içinde koşmaya başladı. En son yatağın üzerine çıktı, ağlama kriziyle birlikte anksiyete atağı geçirdi. Hemen kediciği uzaklaştırıp, onu sakinleştirmeye çalıştım. Ancak hem evladım hem de en yakın arkadaşım çok korkmuştu. Tabii ben alanda çalışan birisi olarak fobiyi anlayabiliyordum ama diğer arkadaşlarımız korkusunu küçümseyen sorular sormaya başladı: "Ufacık kedi neyinden korkuyorsun ki?" "Hayvan sevilmemez mi?" "Şu küçük yavru sana nasıl zarar verebilir ki?"

Ancak bu sorular arkadaşımı daha da öfkeliendirmekten başka bir işe yaramıyordu. Çünkü fobi dediğimiz şey bu kadar basite alınabilecek bir korku değildi. Bunun sevgi ile de alakası yoktu. Arkadaşım zaten korkmasının saçma olduğunun farkındaydı ama yine de korkuyordu işte. Arkadaşıma ve diğerlerine birazdan size de açıklayacağım gibi fobinin mekanizmasını anlattım ve bununla ilgili çalışmaya başladık. Kafede kedi var diye oturmayan arkadaşım şu anda her türlü kediyle aynı ortamda kalabilir duruma geldi.



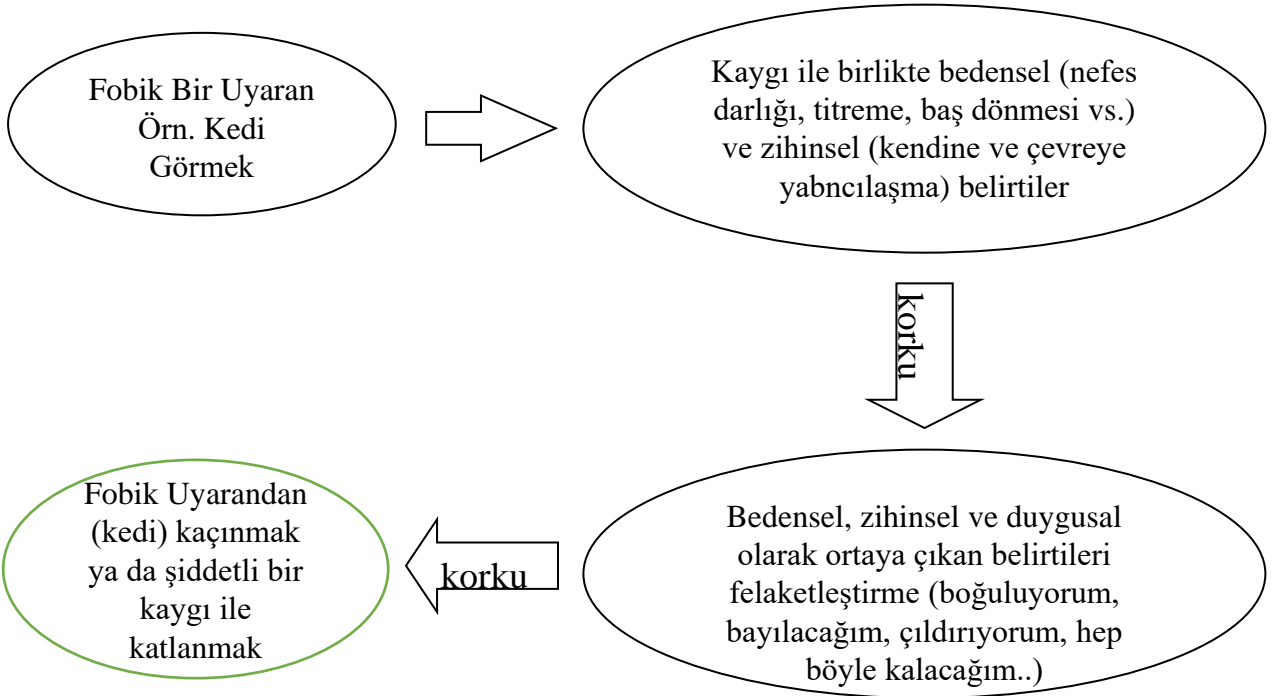
Fobi Nedir?

Fobi, korku ile karakterize olan bir durumdur. Hayvanlar, yüksek yerler, seyahat etme gibi belirli durumlar, nesnelere veya işlevler karşısında kişi olağanın dışında bir tepki gösterir. Kişi her ne kadar korkmasının anlamsız olduğunu fark etse de buna engel olamaz ve bu durum/nesne/işlevden kaçınmaya başlar.

Bazı durumlarda kişi kaçamaz ise yoğun bir kaygı ile bu durumu idare etmeye çalışır. Ancak kişi kaçtığı veya fobik uyarana kalmayı başarsa bile yoğun anksiyete yaşadığı için işlevselliği bozulur. Hatta daha ileri boyutlarda anksiyete atağı veya panik atak bu duruma eşlik eder.

Fobi, toplumda bir hastalık olarak görülmekten ziyade kişisel bir özellik olarak görüldüğü için tedavi için başvuru sayısı azdır. Ancak kişi bu durumla ilgili ciddi bir problem yaşadığı zaman tedaviye başvurur. Örneğin asansör fobisi olan biri ancak düzenli asansör kullanacağı bir döneme girdiği zaman tedaviye gelir. Ancak bu tedaviye başvurma sürecine kadar kişi birçok zorluk yaşadığı için hayat kalitesi düşmekte, fobik uyarana karşı anksiyete düzeyi maksimum düzeye gelmektedir.

Fobik uyarana karşısında ortaya çıkan bedensel belirtiler şu şekildedir: bayılma, titreme, nefes darlığı, terleme, çarpıntı, yüz kızarması, yutkunmada zorluk, bulanık görme, ağızda kuruma..



Sosyal Fobi; Utançtan Şevkate Bir Dönüşüm

Sosyal fobi bireyin farklı insanlarla karşılaştığı, insanların içinde utanacağı, küçük düşeceği şekilde davranacağından korktuğu birden çok durumda sürekli korku duyması ve kaygı belirtileri göstermesi haline verilen addır. Birey korktuğu durumlardan kaçır ya da aşırı kaygı hissederek bu durumlara tahammül etmeye çalışır. (Evren, 2010)

İnsanın diğeri ile karşılaşmasında bu kadar korku ve kaygı uyandıracak, bu denli kaçınma yaratacak şeyin neler olabileceği kişinin kendine ördüğü bu duvarı kaldırmaktaki en temel etkidir. İnsan diğeriinden neden korkar? Bu sorunun cevabı karşılaşılan ilk insanlar olan ebeveynlere ve onlarla kurulan ilişkide benliğin içselleştirilmiş yetersizlik, değersizlik, başarısızlık gibi inançlara dayanmaktadır.

Bir çocuk olarak içine doğulan ortam olan ev ilk "yabancı" yer, ilk sosyal alandır. Burada nasıl bir tutumla karşılanıldığı benlikte yabancı olan evin de o evdeki kendiliğın de ilk karşılıklarını oluşturur. İçine doğulan ortamda sıcak, destekleyici, koruyucu, özerk bir alan tanıyan yani benliği hem kapsayıp hem sınır çizen bir alan oluşmamışsa kişi evin bir projeksiyonu olan dış dünyayı ve diğelerini de bu yoksunlukla algılar. Yine bir şekilde eleştirilecek, görülmeyecek, yargılanacaktır; yine suçlu, yetersiz, beceriksiz olacaktır.

Zihnimizde kendimiz ve dış dünya ile ilgili oluşturduğumuz tasarımlar her bir karşılaşmada otomatik bir biçimde kendini tekrar eder. Bu tekrarlar bir de dış dünyadan benzer bir yankıyı duyduğunda su götürmez bir gerçeklik olarak algılanmaya hazırdır. Artık kişi kıyas\aksi kabul etmez bir biçimde diğelerinin karşısında yetersiz ve değersizdir.

Şimdi bununla baş etme vaktidir. Bununla baş etmek ise en temel mekanizmamız olan savaşıma ya da kaçınma haline düşer. En cevval haliyle diğeri ile temas etmenin can acısına katlanmak hatta bunu umursamadan biraz daha benliğimizin yaralı yanını kanatmak gerektiğine inandırır. Öyle ya diğeri acımasızdır ne de olsa. Yahut ilk yara orada o kadar açık ve ağırdır ki bir diğeri daha katlanmak imkansızdır; en güvenlisi en kalın duvarların, en güçlü kapıların, en kalın örtülerin altına saklanmaktır.

İki türlü de adına baş etme desek dahi aynı yarayı tekrar tekrar açmaktır. Çünkü ikisinde de bu yarayı açan ilk diğeriinin yetersizsin, başarısızsin, hatalısın seslerine karşı verilen karşılık vardır. Bu karşılık verme Echo ile konuşmaya çalışmaya benzer, her defasında aynı şeyi, kendimize ilk doğruladığımız ifadeyi tekrar eder durur.

İçimizdeki diğeri ile savaşmanın ya da ondan köşe bucak kaçmanın kar etmediğini, Echo' nun kendi sesi olmadığını fark ettiğimizde ise asıl dönüşüm başlar. Burada şefkatli, olduğu haliyle zaten tam ve bütün, yankılanan seslerin çok ötesinde kalmaktan sanki görünmezmiş gibi gelen bir varlık gözümüze görünmeye başlar. Bu beden-varlık insan olmanın hatta canlı olmanın temelinde yatan halimizin, çekirdeğimizin sesini duymaya başladığımızda ise ezberin bozulduğu yerdir. Diğeri ile temas edebilmenin kendi özümüze temas etmekten geçtiğini fark etmek kolay değildir ancak kendi içimizdeki "özden başkası olanlar" için sarf ettiğimiz mücadeleden çok daha farklı olacak biçimde katman katman bir dönüşüm yolculuğudur. Bu yolculukta öze ulaşmanın insan olma paydasında hepimiz için mümkün olduğunu baştan bilmenin en temel kabul olarak yol göstermesi dileğiyle. Şefkat ve kabul mümkün, insan olarak her birimiz için, birbirimiz için. Belki de diğeri cehennem değildir.

İstanbul Sokaklarında Kedi Fobisi İle Yaşamak

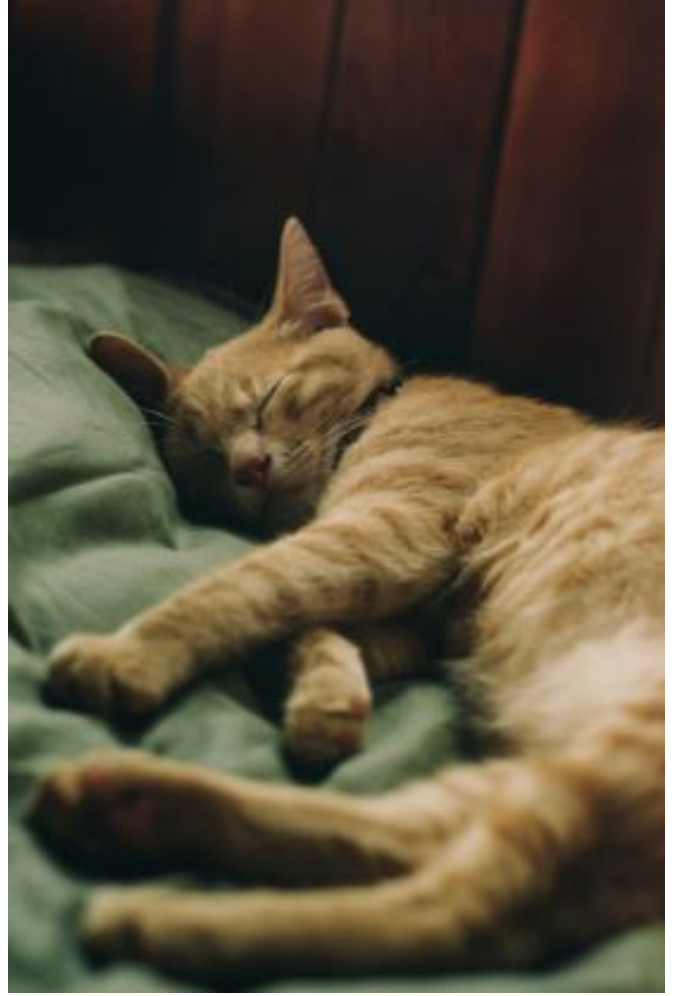
Melis Hanım 30 yaşında, evli ve bir firmanın insan kaynakları departmanında takım lideri olarak çalışan bir kadındır. Terapiye kedi fobisi şikayetiyle gelen Melis Hanım İstanbul gibi bir yerde kedilere hayatın her alanında maruz kalındığı düşünülüğünde Melis Hanım'ın kedi fobisi ile günlük yaşamında ne kadar zorlandığı anlaşılabilir. Bu durumun artık kendisini çok rahatsız ettiğini, kedi gördüğü her yerde ya kaçmak ya yolunu değiştirmek ya da ona odaklanıp kontrol etmek zorunda kaldığını ifade ediyordu. Kedi fobisinin ne zaman ve nasıl başladığına dair kendisinin de hiçbir fikri yoktu. Ailesinde de herhangi bir fobi öyküsü olmadığını söyledi. Hatırladığı kadarıyla kendini bildi bileli kedilerden korkuyordu. Kendisinin kedi fobisi dediği durumun altında yatanın ne olduğuna baktığımda ise kedinin kendisinin yanından geçme, dokunma ve/veya sürtünmesinin yarattığı korku ve tiksinti vardı. Özellikle dik kulakları ve bıyıkları Melis Hanım'da tiksinti yaratıyordu. "Kedi gelecek, bana sürtünecek, dokunacak" şeklinde düşüncelerle kedi gördüğünde oldukça korkuyor ve kediden başka bir şey düşünemiyordu. Hafta sonları gittikleri kafelerde hep kedi görüyor; kaçabilmesine en uygun yeri seçerek oturuyor ve gözleriyle kediyi/kedileri takip edip arkadaşlarının sohbetine ayak uyduramıyordu. Sosyal olarak da diğer insanların kediden korkmasını anlamamaları ve eleştirel konuşmaları/gülüşmeleri Melis Hanım'ı rahatsız ediyor ve utandırıyor.

Melis Hanım'ın hatırlamadığı bir şekilde (belki görerek öğrenme ile, belki travmatik bir anı ile vs.) kedi fobisi gelişmiş. Aslında burada önemli olan nokta kedilere atfettiği anlam, onlardan zarar göreceğini düşünüyordu. Ancak bu zarar kedinin gelip tırmalaması, ısırması şeklinde değil; kedinin gelip bacağına sürtünmesi, yanında olması şeklindeydi. Kediyle karşılaşmak, kediye yakın olmak ve kedinin yanına gelip bacağına dokunmasını bilişsel boyutta tehdit olarak değerlendiriyor, felaketleştiriyor ve davranışsal boyutta kaçma/kaçınma davranışları gösteriyordu. Dolayısıyla kedinin kendisi ve onunla karşılaşabileceği mekanlar/durumlar tetikleyici konumundaydı. Fobisi tetiklendiğinde korku, kaygı ve panik etkisiyle fizyolojik olarak kalp çarpıntısı duyuyordu, eli ayağına dolaşıyordu. Kediye ilişkin zihninde tetiklenen felaket senaryosunun gerçekleşmemesi için de bazı kaçma/kaçınma davranışları gösteriyordu. Örneğin gidilen yerde kaçmasına en uygun yere oturuyor, kediyi gözleriyle takip altına alıyor, kedilerin çok olduğunu bildiği yerlere gitmiyor, çöp kutularının yakınından geçmiyor, sokağın kedi olmayan kaldırımından yürüyordu.

Kediyle karşılaşmamak için verdiği bunca mücadele gerçekten de kediden uzak kalmasını sağladığı için zihnindeki felaket senaryoları gerçekliğini korumuş oluyordu. Böylece Melis Hanım'ın kedi fobisi devam ediyordu.

Terapi sürecinde öncelikle kedi fobisinin hayatındaki yerini ve onu devam ettiren faktörleri değerlendirdikten ve bilişsel olarak hazır hale geldikten sonra aşamalı olarak gerçek yaşam deneyimleriyle üstüne gitme çalışmaları yaptık.

Oluşturduğumuz kaygı hiyerarşisini adım adım çalıştık ve sürecin sonunda Melis Hanım günlük yaşamında rahatça sokaklarda yürüyebilmeye, kafelerde oturmaya, deniz kenarı ve yeşil yerlerde vakit geçirmeye başladı.



En Garip Fobiler? Ne Kadar Garip Olabilir?

Korkular değişken olduğu gibi, fobiler de çok değişken hale gelebiliyor. İnsanların yaşadığı olumsuz travmalar sonucu oluşturduğu korkular bazen en sıra dışı kaçınmalara yani fobilere dönüşebiliyor. Bazen bu korkulara küçümseyen yaklaşımlarda bile bulunabiliyoruz "Bundan nasıl korkabilirsin"? Bu yüzden farklı fobiler farklı hayat deneyimleri ile özdeşleşebiliyor. Sıra dışı fobilerden bazıları:

Tripofobi: Üzerinde delik bulunan varlıklardan korku duymak olarak tanımlanabilir. Düzensiz desenlerin veya küçük delik veya çarpma kümelerinin görülmesine tahammül edemezler ve buna karşı aşırı bir korku beslerler.

Ksilofobi: Ağaçlardan ve hatta ağaç yapımı cisimlerine karşı duyulan korkudur. Bu korkuya sahip insanlar ormanlardan korkarlar genelde demir ve metalden eşyalar almayı tercih ederler.

Cherofobi: Mutlu olmaktan korkma fobisidir. Bu insanlar, güzel duygular hissetmekten ve mutluluk verici davranışlar sergilemekten dahi korkarlar. Aslında bu korkunun altında yatan mutlu olduktan sonra, kötü bir olay yaşayacaklarına karşı oluşan inançlarından kaynaklanır.

Haptofobi: Dokunma korkusu olarak tanımlanabilir. Bu fobiye sahip insanlar bir şeye dokundukları zaman yanma duygusu hissetme gibi belirtiler gösterirler. Özellikle cinsel tacize uğramış kişilerde sık görülür. Kişi ya donma ve şok tepkisi bazen de saldırganlaşarak zarar verme tepkisi gösterebiliyor.

Filemafobi: İnsanları öpmekten ya da öpülmekten duyulan korkudur. Bu korku kişilerin çocuklukta yaşadıkları travmadan veya ebeveynlerin yanlış yönlendirmelerinden ötürü oluşmaktadır.

Eisoptrofobi: Ayna ya da yansıma korkusu olarak tanımlanabilir. Bu korkunun temelinde yatan düşünce aynadaki görüntülerinin kendine ait olduğunu fakat ruhen başka bir varlığı yansıttığını düşüncülerinden kaynaklıdır.

Gefirofobi: Köprü korkusu olarak tanımlanabilir. Bu korkuya yükseklik korkusu da eşlik eder, kişinin felaketleştirme savunma mekanizmasının aktif çalışması ve sürekli kötü senaryoları oluşturması buna etkindir.

Tripanofobi: Bu fobi, iğne ve aşıdan duyulan korkuyu tanımlar. Genellikle küçük yaşlardaki çocuklarda görülen bir fobidir, birçok araştırma bu durumun 7-11 yaş arası dönemde yapılan aşılarla yaşanan korkuyla başladığını ortaya koymaktadır.

Takofobi: Hız korkusudur. Herhangi bir araç içerisinde hızlı gidilmesinden aşırı seviyelerde korku duyarlar. Bu korkunun temelinde de zarar görmekten korkma inancı vardır.

Pentherafobi: Kaynana fobisi. Komik bir fobi gibi görünse de özellikle, otoriter ve baskıcı aile büyüklerinin hayatlarını engelleyecek yönlendirmelerden dolayı yaşanan korkudur.

Manyofobi: Delirme korkusu. Çevresinde psikolojik problemler yaşayan yakınlarından etkilenecek olan bir fobidir. Temelinde dışlanma, terkedilme korkusu da vardır.

Kronofobi: Zamandan korkma olarak tanımlanabilir. Hem kavram olarak zamandan hem de zamanın sürekli ilerleyişinden duyulan korkudur, temelinde belirsizliğe karşı duyulan düşük tolerans da vardır.

Androfobi: Erkeklerden korkma olarak tanımlanabilir. Gençlik döneminde abi, baba, dede, öğretmen gibi otoriter figürlerden kötü muamele gören insanlarda zaman içerisinde oluşmaktadır. Bu korkuya sahip kişiler ilişkilerden genelde kaçarlar. Hem cinslerine karşı duydukları özel ilginin de temelinde bunun yattığı düşünülmektedir.

Teknofobi: Adından da tahmin edilebileceği üzere teknoloji fobisidir. Bu kişiler de ütopyik inançlar da vardır. Robotik aletlerin kendilerini ele geçireceğine dair var olan korkuları teknolojik aletlerden korkmalarına neden olmaktadır.

Tafefobi: Mezar korkusudur. Bayılmaktan ya da uyuyakalmaktan korkan bu insanlar, öldü sanılıp gömülmekten korkarlar. Paranoid kişilik yapılanması olan kişilerde daha sık görülmektedir.

Aritmofobi: Matematik korkusudur. Genelde çocukluk yıllarda oluşur. Sert ve yargılayıcı ebeveyn ve öğretmenin baskısı kişinin matematikten korkmasına neden olur.

Halitofobi: Kötü nefes kokusu korkusudur. Temelinde kişinin dışlanma ve reddedilme korkusu yatar. Kişi sürekli nefesinin korktuğunu düşünür ve insanlardan kaçınır.

Globofobi: Balon korkusudur. Ani sese karşı da duyarlı olan bu insanlar özellikle doğum günü partilerinden balonlar yüzünden hep kaçınırlar.

Geletofobi: İnsanların kendisiyle alay etmesinden ve kendisine gülmesinden korkmasıdır. Temelinde dışlanma korkusu yatar. Kusurluluk şeması ile bağdaşır.

Film Önerisi; İlk Korku (Primal Fear)

Edward Norton ve Richard Gere' in baş rollerinde oynadığı 1996 yapımı bu filmde bir zanlı ve avukat ilişkisini, mahkeme ve yargılama anlarını bolca görüyorsunuz. Filmin ilk sahnelerinden bu yana adaletin temsilcisi olması gereken Richard Gere' in oynadığı karakter olan avukat Martin Veil karakterinin başarı, popülerite, davanın savcısı eski sevgiliye karşı galibiyet ve para hırsı ile bu davayı üstlendiğini görürüz. Yani toplumsal olarak yarattığı personasının asıl arzusu başkadır. Aynı durumu davanın hakimi olan karakterin de "evime gitmek istiyorum artık" ifadesiyle bir insanın hayatını belirleyecek bir kararın alınması ile ilgili üstlendiği bir rolün altında aslında temel insani ihtiyaçlar diyebileceğimiz ancak yüceltilmiş adalet sağlama kimliğinin özgeciliğinin aksine bir tutum içindedir.

Edward Norton' un oynadığı Auron Stampler karakteri ise akış boyunca filmdeki nöropsikolog karakteri dahi dissosiyatif kişilik bozukluğu olduğuna inandıracak ve kararı da yönlendirecek kadar bastırılmış bir arzu ve gerçeklik arasındaki sınırlarda gidip gelmektedir. Filmin akışındaki insan olmanın temelinde yatan dürtüler ve bunların bastırılması, yüceltilmesi, yön değiştirilmesi gibi bin bir türlü kılığa bürüsek de bu kıyafetlerin altında yatan arzunun açığa çıkışının hepimiz için ilk korku olduğunu güçlü bir biçimde ifade eder. İnsanın hem en büyük açmazı hem de hayatı devam ettiren şeye, çatışmaya, arzu ve korkunun dansına hepimizin kendi içimizdeki karşılığını görebilmek adına ayna tutabilecek bir yapıt olarak değerlendirilebilir. Filmi belki de kendimize insanın en temel arzularını bilen ve bunu açığa çıkaran sonra da bunun için onu cezalandıran Lucifer' ın "En derin ve en karanlık arzumuzun ne olduğunu" sorarak izlememiz korkularımıza da en güçlü ışığı tutabilecek etkiyi yaratabilir. En derin ve en karanlık arzularımız en büyük korkularımızın yapıtaşlarıdır.

Görsel Kaynakları:

- [cottonbro](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı
- [Andrea Piacquadio](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı
- [cottonbro](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı
- [Александр Цветановић](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı
- [Dương Nhân](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı
- [cottonbro](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

