

Depresyona karşı dekorasyon



Modern zamanların hastalığı depresyondan kurtulma konusunda ilaç ve doktor desteklerinin yanı sıra yaşam alanlarında yapılan mimari düzenlemelerin de büyük önemi var. Elips Tasarım'ın kurucusu ve sahibi Feza Ökten Koca, dekorasyonda yapacağınız değişikliklerle depresyondan nasıl kurtulacağınızı anlattı



ENERJİK RENKLER AGRESİFLEŞTİRİYOR

Pek çok araştırma renklerin, insanların ruhsal durumlarını doğrudan etkilediğini gösteriyor. Ancak renklerin olumsuz etkilerini yok etmek çok zor değil. Aslında doğru yerde ve oranda kullanırsa her renk dekorasyonda yer alabilir. Ancak genel kullanılacak renklerle küçük detaylarda kullanılacaklar arasında farklar vardır. Mesela kırmızı ve turuncu

enerji verir ancak mekânın büyük bir yüzdesinde yer alırsa agresifliğe neden olur. Bu renkler yatak odası duvarında kullandığınızda uyku düzeninizi bile etkileyebilir. Toprak tonları ve bejler mekânda rahatlığı ve dinginliği sağlarken, daha canlı renklerde küçük dokunuşlar yapılmazsa bıkkınlığa ve enerji düşüklüğüne de yol açabilir.



Şehircilik, mimari ve iç mimari; toplumların mutluluğunda çok önemli bir rol oynuyor. Yollarımızın sorunsuz olması, bahçelerinizin güzelliği, iç mekânlarınızın yaşam tarzınıza uygun tasarlanması mutlu eden mimari detaylardan sadece birkaçı.

İlk iş eşya karmaşıklığından kurtulmak. Hareket kabiliyetimizi kısıtlayan mobilyalara veda etmeliyiz. Bazılarının değeri farklıdır ama her kullandığımız eşyaya fazlaca anlam yüklemek, onlardan hayat boyu kurtulamamıza neden olur. Eşyalar sadece hayatımızı kolaylaştırmak için vardır, hayat boyu bizimle olamazlar.

Doğal malzemeler bizi depresyondan uzaklaştırır. Genelde şehir insanı elektrik yüklü.

Plastik esash ve sentetik malzemeler de daha fazla elektrik yüklenmemize neden oluyor. Bu nedenle zemin kaplamalarında doğal ahşap kaplamalar; mobilyalarda da mümkün olduğunca ağaç kullanmak, tekstilde pamukluyu tercih etmek çok önemli. Evlerimizde canlı çiçeklere yer vermek de kendimizi iyi hissetmemize yardımcı olur. Bizim

ve sevdiğimizimizin en neşeli pozlarıyla dolduracağımız resim çerçeveleriyle oluşturduğumuz köşeler de bizi neşelendirir. Değişik renk ve desenlerde yastıklar kullanmak ve bunları zaman zaman değiştirmek de depresyonda etkilidir.



SİZİ ANLATAN MEKÂNLAR YARATIN

■ Evde en çok vakit geçirdiğimiz yaşam alanımızla işe başlamak en uygunu. İş sonrası rahatlamamızı, TV seyredip, müzik dinlememizi, kitap okumamızı, sevdiğimizle sohbet edip oyun oynayabilmemizi, yemek yiyebilmemizi sağlayacak mekânda farklı fonksiyonlara izin verecek tasarımlar yapmak gerekiyor. İstendiğinde çok aydınlık, istendiğinde loş, yalnızken çok sıcak, kalabalıkken hareket edebilecek kadar ferah ve kullanılacak aksesuarlarla bizi anlatabilecek kişisel bir mekân olmalı. Mesela baharın sıcaklığını ve enerjisini taşıyacak bir aydınlatmayla işe



başlanabilir. Renklerini de içeri almak mutlu eder.

■ Yatak odası hem dinlendiğimiz, hem kitap okuduğumuz, hem de kişisel eşyalarımızı koyduğumuz alanlar. Hayatın yoğun koşuşturmasına ara vermek için en uygun mekân. Fonksiyonel dolap tasarımı yatak odasında çok önemli bir rol oynarken,

yatağın ergonomisi ve mekânda kullanılan kaplamaların hijyenikliği kaliteli bir uyku için önemli.

■ Mutfak da diğer mekânlar kadar önem taşıyor. Özellikle mutfakta geçirilen zaman düşünülürse fonksiyonel dolapların yanı sıra, mutfakta çalışma sırasında oturma alanları yaratmak, yemek hazırlayan kişinin keyifli çalışmasını sağlar.

■ Banyonun içinde barındırdığı malzemelerin derli toplu olması, mümkün olduğunca doğal kaplamaların seçilmesi ve sevilen kokuların kullanılması temizliğin yanı sıra ferahlığı da sağlar.