

Bir Erken Uyarı Sistemi

Bedenin Uyarıları

Üşüdüğümüz ya da korktuğumuz zaman "tüylerimiz diken diken olur"; stres yaşadığımızda da kaslarımız gerilir. Organizmamız, sağlığımız için tehlike oluşturan durumlar karşısında çok eski çağlardan beri var olan belirtilerle tepki gösterir. Ne yazık ki biz bu belirtilerin pek üzerinde durmayız.

DİYELİM ki bir restoranda bir arkadaşınızla keyifle yemek yiyor, sohbet ediyorsunuz. Yanınızdan geçmekte olan garson elindeki su sürahisini birden yere düşürüyor. Korkunç bir gürültüyle kırılıyor sürahi. Kulağınızda korkunç bir patlama sesi yankılanıyor. "Ödünüz patlıyor", kalp atışlarınız hızlanıyor, kaslarınız geriliyor. Bedeniniz, buradan hemen uzaklaşmanız gerektiği iletisini gönderiyor size.

Doğal olarak, birkaç saniye sonra, kaçmanızı gerektirecek bir durumun olmadığını anlıyorsunuz. Durumu kavrayınca da bedeniniz gevşemeye başlıyor. Soluk alıp verişiniz normale dönüyor; kalp atışlarınız yavaşlıyor. Nemlenmiş olan avuç içleriniz kurumaya başlıyor. Tehlike geçmiş durumda. Artık rahat bir soluk alabiliyorsunuz.

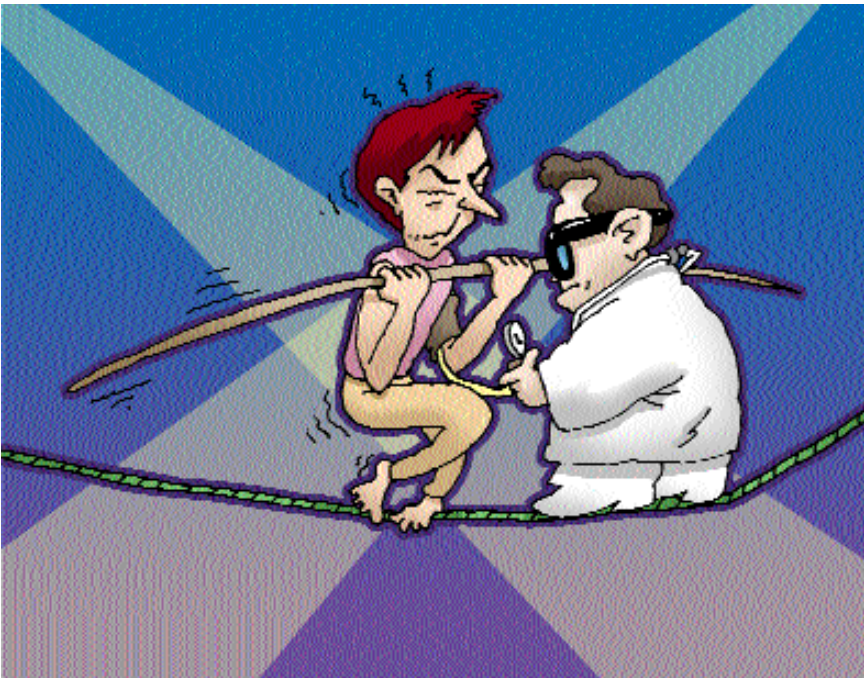
Korktuğumuzda, ölüm tehlikesi yaşadığımızda ya da bize rahatsızlık veren durumlarla karşı karşıya kaldığımızda çok eski çağlardan beri değişmeyen biçimlerde tepki verir bedenimiz. Acıktığımızda "karnımız zil çalar". Yiyecek bir şeyler gördüğümüzde tükürük üretimimiz artar, daha doğrusu "ağzımız sulanır". Susadığımızda gırtlığımız kurur ve "dilimiz damağımıza yapışır."

Tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldığımızda aklımıza iki davranış biçimi gelir: Kaçmak ya da orada kalıp savaşmak. Böyle bir duruma hazırlanırken kan basıncımız yükselir, kaslarımız gerilir, kan şekeri üretimi artar. Beynimizdeki hipofiz bezinin uyarımıyla böbreküstü bezinden adrenalin ve noradrenalin salgılanır. Bunun yanı sıra bedenimizin dış yüzeyine yakın bölgelerdeki kan dolaşımı, olası bir yaralanmada kanamanın fazla olmaması için azalır. Bede-

nimizin yüz binlerce yıl öncesine ait bu işleyiş düzeni, bugün hâlâ etkinliğini sürdürüyor. Peki, bu işleyişin günümüzde bir yararı var mıdır? Bu konuda Alman psikolog Heiko Ernst bir eserinde fizyolojik açıdan taş devri insanları olarak kaldığımızı yazar. Dış tehditler karşısında hâlâ en eski atalarımız gibi tepki veriyoruz. Bunda bir sorun yok. İşin kötü yanı, strese yol açan modern etkenler karşısında da çok eski çağlarda yararlı olan, ama günümüzde artık pek yararlı olmayan tepkiler veriyoruz.

Fizyolojik Bakımdan Hâlâ Taş Devri İnsanlarıyız

Kırılan sürahi olayında korku kısa süreli oldu; ancak beyin rahatlama iletisini verince korku kayboldu. Bu durum, uygar yaşamdan payını almış insanı uyaran stres yaratan etkenler işine girince değişiyor. Bunlar, düş kırıklıkları, sosyal çatışmalar ve korkular olarak ortaya çıkıyor. Bedenimiz bu etkenlerin yol açtığı kas gerginliğinden ve başka kalıcı tepkilerden kurtulamıyor. Bu durum sağlığımızı olumsuz yönde etkiliyor; çünkü biyolojik olarak, peş peşe gelen gerginliklere, öfkelere, düş kırıklıklarına ya da ruhsal bunalımlara dayanacak güçte değiliz. Bütün bunlar birçoğumuzun hastalanmasına yol açıyor. Mide ağrılarının, yüksek tansiyonun ve dolaşım bozukluklarının nedeni, bedenimizin evrimsel olarak geri kalmışlığı ve modern yaşam biçimimizin beklentilerine uygun tepki verememesi olabilir. Kısaca örneklendirelim bunu: Birçoğumuz süregelen yüksek tansiyondan şikâyetçiyiz. Bunun nedeni



bedenin üst üste aynı tepkileri vermesi olabilir. Şöyle ki: Günlük iş koşuşturması içinde sık sık yoğun stresle karşı karşıya kalırız. Sabahları, işe geç kalmama telaşı içindeyken bir de trafikte takılırız, öteki sürücülere öfkeleneriz, bağırırız. Bu da kan basıncımızın yükselmesine yol açar. İşin kötü yanı, böyle davranarak öfkemizden yine tam kurtulamayız. Trafikteki gerginliğin üstüne bir de iş yerinde çatışmalar yaşamamız bizi iyiden iyiye çileden çıkarır; gerginliğimiz artar. Bedenimizin her gün böyle tepkiler vermesi de süregelen yüksek tansiyon şikâyetimizin ortaya çıkmasına yol açar.

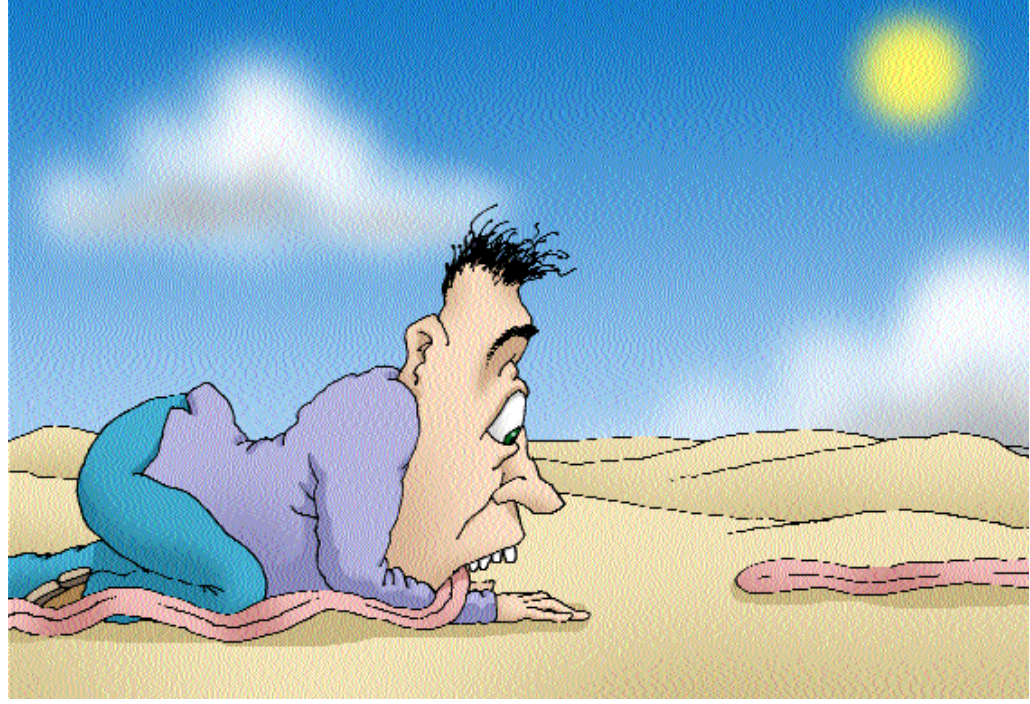
Üzüntülü Olan Daha Çabuk Hastalanır

Çok eski çağlardan bu yana var olan bu tepkilerden sağlığımız olumsuz yönde etkilenir. Almanya'da yaşayan eğitim psikolojisi profesörü Kurt Singer'e göre, öfkenin âni ve şiddetli heyecanıyla birlikte kan basıncının dışarıdan belli olmayacak biçimde yükselmesi aslında sağlıklı bir tepkidir. Ancak, yukarıdaki örnekte olduğu gibi öfke kalıcı olunca, yüksek olan kan basıncı düşmüyor. Bu da sağlığımızı olumsuz biçimde etkiliyor.

Bedenimizin verdiği tepkileri değişik biçimlerde anlatırız. Ne var ki Singer'e göre, tepkileri dile getiren bu sözlerin anlamı üzerinde pek durmaz. Örneğin, çok öfkelendiğimizde "kan beynime sıçradı" ya da çok korktuğumuzda "yüreğim ağzıma geldi" diyerek ruhumuzla bedenimiz arasındaki ilişkiyi anlatırız. Bu tür anlatımlar, duygularla bedensel belirtilerin birbirinden ayıramayacağını gösterir.

Bedenin Strese Gösterdiği Tepkileri

Birçok işi aynı anda yapmak, yüksek ruhsal basınç altında çalışmak, bir de buna eklenen iş arkadaşlarıyla olan anlaşmazlıklar... Yaşamın getirdiği yüklerin üstesinden gelemememiz sonucunda oluşan olumsuz strese bedenimiz farklı biçimlerde tepki gösterir. Çoğu zaman bu belirtilerin bizi zorlayan durumlara ilişkili olduklarını fark etmeyiz bile. Stres konusunda araştırma yapan Amerikalı bilim adamı Paul Rosch aşırı koşuşturma ve yüklenme sonucunda ortaya çıkabilecek



Üzüntülü olduğumuzda ağlarız. Utandığımızda yüzümüz kızarır. Moralimiz bozuk olduğundaysa daha kolay soğuk alırız. Hastalıklara karşı direncimiz duygusal durumumuzla da bağlantılıdır. Korku, yılgınlık, cesaretsizlik ve ümitsizlik bağışıklık sistemini zayıflatır. Neşeli olduğumuzda, tükürüğümüzde çok miktarda koruyucu ve bağışıklığı artırıcı globülinler bulunur. Neşemiz kaçtığındaysa direnci sağlayan maddeler azalır.

Bedende, süregelen olarak bastırılan duygular nedeniyle ortaya çıkabilen birçok hastalık vardır. Bunların arasında, sırt ağrılarını ve romatizmal kas-ve eklem hastalıklarını, ayrıca bu hastalıkların ön evresi olan boyun sertliğini, omuz kaslarında gerginliği, bel ağrılarını, lumbagoyu, sıyatığı ve sabah görülen kas gerginliğini sayabiliriz. Milyonlarca insan bu hastalıklardan şikâyetçidir.

50 belirti saptamış. Burada, stres altındaki kişide bu belirtilerden kaçının görüldüğü değil, bunların şiddeti ve süresi önem kazanmaktadır. En sık görülen stres belirtileri şunlar: Baş ağrısı, diş gıcırdatma, kekelilik, dudakların ya da ellerin kasılması, sırt- ve boyun ağrıları ile baş dönmesi. Cinsel isteksizlik, iştahta değişimler, unutkanlık, öfke, hızlı konuşma, sindirim sorunları, idrar sıkıştırmaları, dengesiz ruh hali ve düşük verimlilik gibi belirtiler de kişinin aşırı yüklendiğinin göstergeleri olabilir.

Güçlü duygulanma durumlarında bedenimizdeki kas gerginliği artar. Bu duygulanımlar, çözülmediği, benimsenmediği ve doğal akışına bırakılmadığı zaman bedende olumsuz bir süreç başlar. Ruhsal nedenlerle ortaya çıkan sürekli gergin olma durumunun sonucunda yalnızca kaslar değil, zamanla sinirler, dokular, eklemler de etkilenir.

Birçok hasta, bedenlerinin onlara ruhsal bir sorunları olduğu mesajını verdiğini görmezden gelir. Bu hastalar, ağrının nedeninin ruhsal olabileceğini kabul etmek istemezler. Oysa rahatsızlıkların altında yatanın çözülmemiş çatışmalar, aşırı yüklenme ya da ruhsal sıkıntılar olduğunun farkına varmak bile sorunu çözmek için atılan bir adımdır.

Birçok Sorun Mideye Vurur

Olumsuzluklar ve üzüntüler karşısında bedenimizin gösterdiği belirtiler yapımıza bağlıdır. Midemizdeki asit üretimi doğuştan yüksekse daha kolay mide ve oniki parmak bağırsağı ülseri oluruz. Bir sorunla karşılaştığımızda hemen karnımız ağrır.

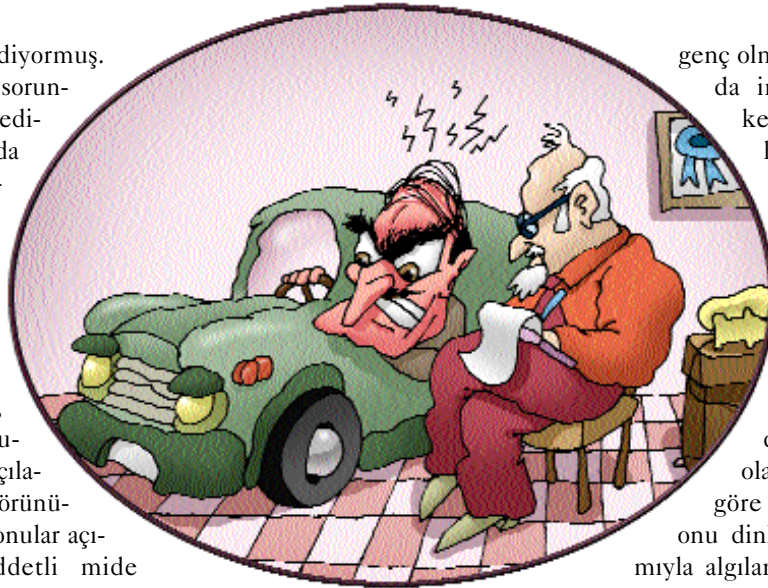
Bir sıkıntımız olduğunda bunu bedenimizle belli ederiz. Singer, bu durumu bir hastasında gözlemiş: Hastası rahat bir biçimde koltuğunda oturuyor

ve hekimiyle sohbet ediyormuş. Ancak hastasıyla mesleki sorunları üzerine konuşmak istediğinde, hastası elini farkında olmadan midesinin üzerine koymuş. Benzer gözlemleri, mide rahatsızlıkları olan hastalar üzerine çalışma yürüten Münih Üniversite Hastanesi'ndeki araştırmacılar yapmışlar. Hastalar, kendilerine çatışma durumlarıyla ilgili konular açılana kadar sakin ve rahat görünüyormuş. Ancak tatsız konular açılınca birçok hasta şiddetli mide krampları geçirmiş.

Deri hastalıklarında da kişinin yaradılışı önemli bir etkidir. Bazı insanlar doğuştan hassas bir deriye sahiptir. Böyle yapılı bir kişi, bir de ruhsal sorunlar yaşadığında deri hastalıkları kolaylıkla baş gösterir. Nörodermitis gibi hastalıklar buna örnek gösterilebilir. Belki de beden böylece "bana yaklaşma" iletisini vermek ister.

Aslında bedenle ruhun gösterdiği uyarılar yararlıdır, çünkü böylece gidişatımızın iyi olmadığını sezip önlem alabiliriz. Kimi zaman yaşam biçimimizi bile değiştirebiliriz. Örneğin, çok stresli ve yoğun bir yaşam sürdürürken dinlenmemiz gerektiğinin farkına varırız. Bedenimiz, kendisini yenilemesi için zamana gereksinimi olduğu konusunda uyarır bizi. Bu tür zorunlu dinlenme süreçlerinde sakince düşünme fırsatı bulur, yaşama farklı gözlerle bakmayı öğreniriz.

Burada büyükler çocukların davranışlarını örnek alabilir: Çocuklar, hasta bedenlerinin onlara verdiği iletilere



çok doğal tepkiler verirler. Çoğu zaman küçük çocuk içgüdüsel olarak kendisine neyin iyi geleceğinin bilincinde olur. Ateşi olan bir çocuk kendiliğinden az yemek yer, ama daha çok sıvı alır. Böylece hastalığın daha kolay bedenden atılmasını sağlar.

Ancak küçüklerimiz de başarılı olma basıncını yaşar. Okula giden çocuk hastalandığında derslerinden geri kalır. Durum böyle olunca çocuklar daha küçük yaşlarda bedenlerinin verdiği belirtileri göz ardı etmeyi öğrenirler. Belirtilerin nedeni pek araştırılmaz; tersine ilaçlarla yok edilir. Bu davranışı da çocuklar yetişkin yaşamlarına taşırlar.

Günümüzde kim hastalanıp yatma lüksüne sahip ki? Aşırı stres, iş ve az uyku yüzünden zayıflayan bağışıklık sistemimiz nedeniyle grip bizi yatağa düşürdüğü zaman, hemen birkaç hap alıp bedenimizin dinlenmesini ve kendi kendini iyileştirmesini önlemiş oluruz. Burada reklamların da katkısı yadsınamaz. Hasta ve güçsüz olmak – böyle bir şey olamaz! Bedenimiz sürekli ne kadar başarılı, verimli ve kendimize güvendüğümüz mesajını vermelidir. "Bizler hem bedenimize tutkunuz hem de onu göz ardı ederiz", diye uyarıda bulunuyor psikolog Heiko Ernst. Organizmamız çalışmalı, güzel görünmeli, kaslı ve hep

genç olmalı. Durum böyle olunca da insanların çoğunluğunun kendi bedenlerine karşı herhangi bir özen göstermemeleri çok doğal.

Ernst, beden bilginin önem kazandığı bir yaşam biçimi üzerinde durulması gerektiğini söylüyor. Bu yaşam biçiminde yeni (ve eski) bilim, beden ve ruhu içi içe olgular olarak ele almalıdır. Buna göre bedene güvenmeliyiz, onu dinlemeliyiz, onu tam anlamıyla algılamalıyız. "Bedenimizi, ancak onda bir eksiklik olduğunda fark ederiz", diye eleştiride bulunuyor Münihli hekim ve psikoterapist Claudia Spiess-Kiefer. Bir yerimiz ağrımadığı, kaslarımız tutulmadığı ve eklemelerimiz sızlamadığı sürece bedenimizi pek dikkate almaz. Ne kadar yazık!

Oysa bedenimizi daha dikkatle dinlesek, ona daha özenle baksak ve onu harekete geçiresek – o zaman bile çok şey kazanmış oluruz. Ne var ki uygar insan zamanının çoğunu oturarak geçiriyor. İşte, araba kullanırken ve televizyonun önünde hep oturuyor. "Kaslarımızın yapacak işi kalmadı, ayrıca duyarımız önemsiz ve gereksiz uyarıcılarla sürekli bombardıman edilmektedir", diye yakınıyor Ernst. Çağdaş yaşam koşulları eski içgüdülerle çatışma halinde.

Bir düşünün: İş arkadaşlarınızla yemek sonrası bir kahve sohbeti içindedir. Birkaç kilometre ötedeki nükleer santralde plütonyum sızıntısı olmuş. Tehlikeli bir bulut giderek bulunduğunuz bölgeye doğru yaklaşıyor. Siz rahatça soluk alıp vermeyi sürdürüyorsunuz, nabzınız normal atıyor. Alnınızda tek bir ter damlası bile yok. Aslında bu durum, yere düşen sürahidenden çok daha vahim. Ama siz kaçmak için en ufak bir dürtüyü bile hissetmiyorsunuz. Bu zamanımızın trajik yanı: İçgüdülerimiz, tepkilerimiz ne yazık ki teknolojik gelişmeye ayak uyduramamışlardır.

Ayşegül Yılmaz Güneç

Kaynaklar:
Ernst, H., *Die Weisheit des Körpers*, Piper Verlag, 1997
Köhle, A., "Signale des Körpers", *Kosmos*, Haziran 1999
Singer, K., *Krankung und Kranksein*, Piper Verlag, 1997
Birkenbihl V. F., *Signale des Körpers*, mvg-Verlag, 1998

