

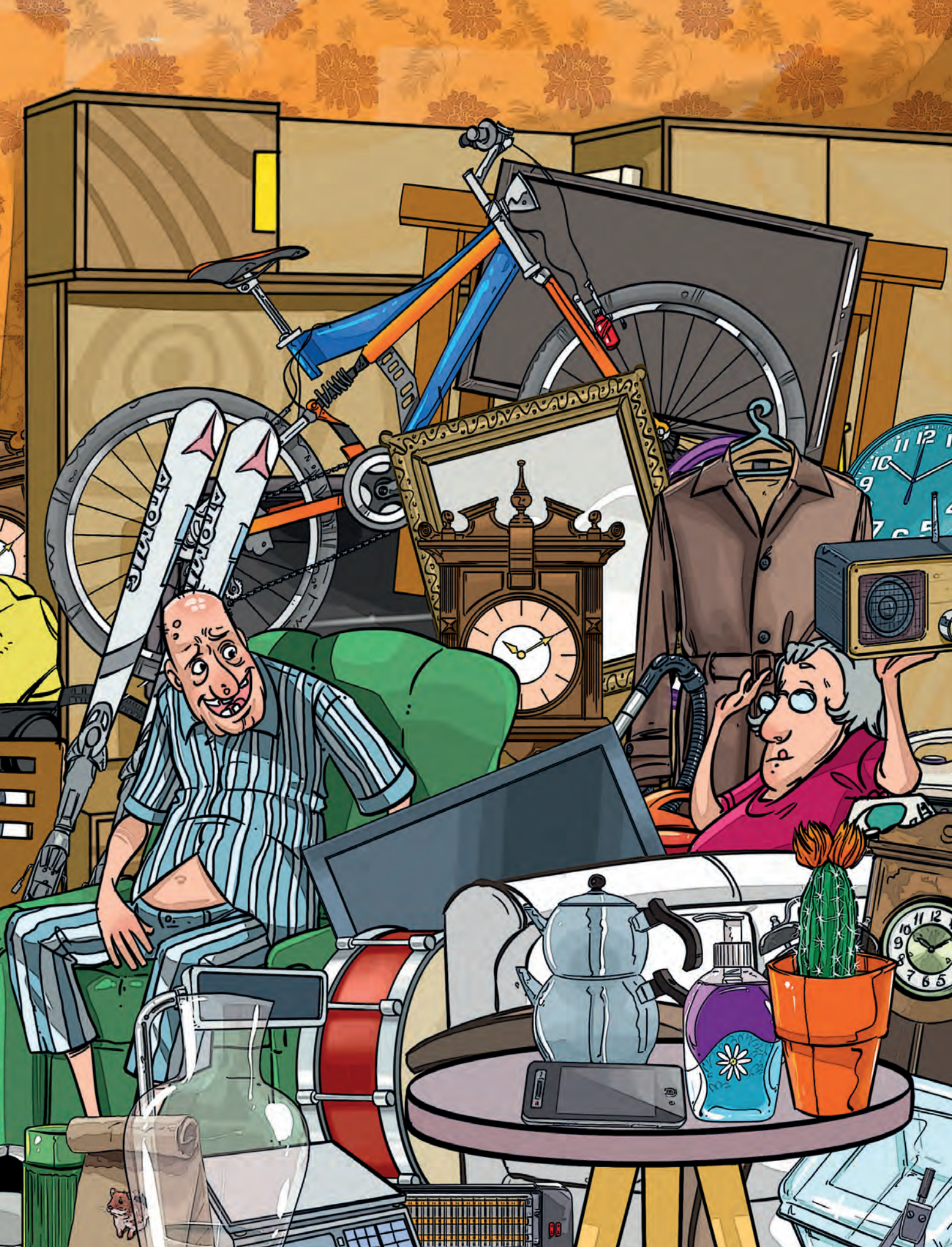
# İstifçilik

## Eşyanın Kölesi Olmak

Gittiğimiz ilk konserin bileti, satın aldığımız ilk müzik kaseti, buzdolabı süsleri, önemli haberlerin yer aldığı gazete kupürleri, boş parfüm şişeleri, eski bir telefon defteri, rengârenk peçeteler... Bir çoğumuzun saklamak istediği ya da bir dönem koleksiyonunu yaptığı kimi eşyalar vardır. Hiç kullanmasak, hatta varlıklarını unutsak da bu eşyaların ömür boyu elimizin altında bir yerlerde olmasını isteriz. Peki, ya tüm biriktirdiklerimiz bir gün içinden çıkılmaz bir yığın haline gelirse?

Evin her köşesinin böyle yığınlarla kaplanması ve yaşam alanının belirgin derecede küçülmesi istifleme bağımlılığına işaret eder. Dispozofobi olarak da bilinen istifleme bağımlılığı çok miktarda eşya, alet, giysi toplamak ve aralarından gereksiz olanları ayıklamayı reddetmek olarak tanımlanır.







İstifleme bağımlılığı bir kaç istisna dışında akıl sağlığı literatüründe 1990'lı yıllara kadar çalışılmamış bir konu. Son yıllara kadar bir tür obsesif kompulsif bozukluk (OKB) olarak görülen istifleme bağımlılığı, yapılan yeni çalışmalar sayesinde artık başlı başına bir hastalık olarak ele alınıyor. Her ne kadar bu iki hastalığın kimi belirtileri benzer olsa da araştırmacılar ikisi arasında önemli farklar olduğunu belirtiyor ve bunları şöyle özetliyorlar: Öncelikle istifçiler kendilerine istifçi demiyor. Genellikle “toplayıcı” ya da “koleksiyoncu” olduklarını belirten istifçiler, istiflemeyi bir bağımlılık olarak görmüyor ve “rahatsız edici” ya da “yanlış” olarak değerlendirmiyorlar. Buna karşın OKB'si olan hastalar takıntılarının normal olmadığını ve “hasta” olduklarının farkındalar.

İkinci olarak istifçiler koca bir eşya yığının içinde yaşamaktan dolayı strese girmiyor. Ta ki bir arkadaşları ya da yakınları onlardan ısrarla eşyalarını atmalarını isteyene kadar... OKB'si olan hastalar ise takıntılarının dolayı ortaya çıkan karmaşanın ya da huzursuzluğun, kendilerinden kaynaklanan bir problem olduğunu biliyor. Bunun yanı sıra OKB belirtileri zamanla artıp azalabiliyorken istifleme bağımlılığı genellikle daha kötü bir hâl alıyor. Ayrıca istifleme bağımlılığı ve OKB kalıtsal olarak da farklı yapıda hastalıklar. Bulgulara göre istifleme bağımlılığı çekinik bir kalıtsal özellik olarak aktarılırken OKB'ler arasında en yaygın görülen kontrol etme ve planlama takıntılarının baskın kalıtsal özellik olarak aktarıldığı biliniyor.

Son yıllarda yapılan araştırmalar -her ne kadar evleri tam bir kaos ortamını andırsa da- istifçilerin tembel ve sosyal anlamda izole insanlar olduğu yönündeki yargıları da boşa çıkarmış. İstifçilerin çoğunluğunun tıpkı diğer insanlar gibi sosyal ilişkileri, aile yaşamları ve düzenli işleri var. Ancak hastalıklarının ev halkı ve arkadaşları ile olan ilişkilerini nasıl etkilediğini sorarsanız, işte orada işler biraz karışıyor. Tahmin edersiniz ki istifçilerle birlikte yaşayan insanlar evin tıka basa dolmasından son derece rahatsız. Çünkü biriken yığınlar, bırakın evdeki yaşam alanlarını yok etmeyi, hijyen konusunda da sorun yaratıyor. Yemek pişirmek gerektiğinde tencerelere ulaşmak dahi mümkün olmayabiliyor. Yemek, temizlik gibi rutin işleri yapamamak bir yana, böyle bir evde yaşamak güvenlik sorunlarını da beraberinde getiriyor. Örneğin evde yangın çıkmasına ve hızla yayılmasına uygun bir ortam oluşuyor. Öyle ki acil bir durumda ayağınızın onca kalabalık içinde bir yere sıkışıp kalması ve üstünüze gelen yığının, evin kapısına ulaşmanıza engel olması çok mümkün.

İstifçilerin daha çok çöp ve işe yaramaz eşya topladığı da doğru değil. Tabii ki istiflenen malzeme çeşitliliğinin bir sınırı yok. Bir istifçi için her şey toplanmaya değer olabiliyor. Ancak neler topladıkları istifçilerin yaratıcılığına ve neye ilgi duyduklarına bağlı. Bir istifçinin evinde eski telefon kabloları, suluboya setleri, plastik kutular, giysiler, cam eşyalar, faturalar, kalemler, tebrik kartları gibi çok çeşitli eşyalarla karşılaşmanız olası. Aralarında kendi vücutlarından parçaları yani kestikleri tırnaklarını ve saçlarını ya da hayvanları -kedi dolu evleri düşünün- biriktirenler dahi var. 2013'te New York'taki evinde 100'den fazla canlı kedi ve dondurucuda paketlenmiş 67 ölü kediyi yaşadığı anlaşılan, 50 yaşındaki Irene Vandyke bunlardan biri.





## Bir İstifçinin Beyni

Connecticut'taki Yaşam Enstitüsü'nün kurucusu ve Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde görev yapan, *Buried in Treasures* kitabının yazarlarından klinik psikolog Dr. David Tolin ve ekibi, istifleme bağımlılığının altında yatan sinirsel bağlantıları ortaya çıkarmak için bir çalışma gerçekleştirmiş. 43 istifleme bağımlısı, 31 OKB'si olan hasta ve 33 sağlıklı insan üzerinde yapılan bu çalışma kapsamında, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme tekniği (fMRI) kullanılarak istifleme bağımlılığı olan hastaların ve OKB'si olan hastaların beyinleri sağlıklı bireylerin beyinleri ile karşılaştırılmış. Beynin farklı bölgelerinde gerçekleşen kan akışı değişimleri anlık olarak incelenmiş. Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün mali destek verdiği çalışmada katılımcılara, onlara ya da başkalarına ait, önemsiz bazı yazılı belgeler gösterilmiş. Ardından da altı saniye içinde bu belgeleri atma ya da saklama yönünde bir karar vermeleri, kendilerine gösterilen belgelerin kalmasını istiyorlarsa "kalsın", atılmasını istiyorlarsa "gitsin" düğmesine basmaları istenmiş. "Gitsin" kararı verdikleri belgeler hemen o anda, gözlerinin önünde kâğıt imha makinesine gönderilmiş.

2012 yılının Ağustos ayında *Archives of General Psychiatry*'de yayımlanan bu çalışmada katılımcıların karar verme anında ne hissettiği ve nasıl bir duygu yoğunluğu yaşadıkları gözlenmiş. Sonuç olarak istifçilerin diğer iki gruba göre daha fazla belge saklamayı tercih ettiği, karar verme sürelerinin diğerlerine göre daha uzun olduğu ve o sırada çok daha fazla endişe ve üzüntü duydukları ortaya çıkmış. Görüntüleme tekniği sayesinde elde edilen bir diğer bulgu da istifçilerin beyinlerindeki iki bölgede (anterior singulat kortekste ve insulada) gerçekleşen elektriksel etkinliğin diğer katılımcılarınkinden farklı olması.



Bahsedilen bu iki bölgenin, istifçilerde kendilerine ait olan belgelerle ilgili karar verirken çok daha yoğun olarak etkin olduğu belirlenmiş. Bilim insanlarına göre bu iki bölge, risk hesaplaması sırasında, kişi korktuğunda ve hoş gitmeyen bazı duyguların işlenmesinde etkinleşiyor. Her iki bölge birlikte çalışarak, insanlara söz konusu eşyanın ya da nesnenin ne kadar gerekli ve önemli olduğuna dair bir karar vermeleri konusunda yardımcı oluyor. Ancak araştırmada gözlemlendiği üzere bu bölgelerin beklenenden çok daha yoğun çalışması istifçilerin gerçekçi değerlendirmelerde bulunmasını engelliyor. Tüm bunlar olurken de beynin anıların saklanması ve geri çağrılmasında etkin olan hipokampus adlı bölgesi, o nesneyle ilgili anıları çağırılmaya başlıyor. İstifçiler için karar alma aşaması bu yüzden çok daha bunalımcı ve kaçınmak istedikleri bir an haline geliyor. Öte yandan, istifleme bağımlılığı olmayan insanlar bir nesne üzerinde bu kadar çok düşünmedikleri için karar vermeleri çok daha kolay oluyor.

Küçük bir şeyi dahi gözden çıkarmak istifçilerde derin bir üzüntü yaratabiliyor. İleride ihtiyaç duyabilecekleri bir şeyi çöpe atmanın vereceği huzursuzluğu çok iyi bildiklerinden biriktirmeye devam ediyorlar ve evlerindeki eşya yığınları çığ gibi büyüyor.



Bu hastalıkla baş etmenin bir diğer yolu da hastaların, bir şeyi elde etme isteğine karşı durma konusunda dirençlerinin artmasını sağlamaktır.





Gail Steketee

Bu hastalıkla baş etmenin bir diğer yolu da hastaların, bir şeyi elde etme isteğine karşı durma konusunda dirençlerinin artmasını sağlamak. Bunun için hastalar bir süre için sıkça gittikleri dükkânların içine girmeden, önünden geçip gitmeye yönlendiriliyor ve zamanla bu dükkânlara uğramamayı da öğreniyorlar. Son aşamada ise hastaların dükkâna girmesine izin veriliyor. Ancak bir şartla. Gerçekten almak istedikleri bir nesneyi ellerine aldıktan sonra yerine geri koyup dükkândan çıkmaları gerekiyor. Bunun gibi bazı alıştırmalarla istifçilerin aslında ihtiyaç duymadıkları ya da zaten sahip olduklarına benzer eşyaları satın almaları engellenmeye çalışılıyor.

## Nasıl Tedavi Ediliyor?

İstifleme bağımlılığı yıllar boyunca OKB başlığı altında incelendiğinden, bir süre OKB için kullanılan klinik tedavi yöntemlerine başvurulmuş, fakat hastalarda kayda değer iyileşme sağlanamamış. Ancak son zamanlarda OKB ve istifleme bağımlılığının farklı hastalıklar olarak ele alınması, istifleme bağımlılığının tedavisinde özgün yöntemler uygulanmasının yolunu açmış. Boston Üniversitesi'nden Frost ve Steketee'nin 90'lı yılların ortalarında geliştirmeye başladığı bir tür bilişsel davranışçı terapi de bunlardan biri. Bu kapsamda Steketee ve Frost'un hastalara öncelikli önerisi, evlerindeki yığına bir şey eklemek istedikleri anda kendilerine birtakım sorular sormaları. İstifçilerden "bütçem bunu almaya uygun mu", "evde bunu koyabileceğim uygun bir yer var mı", "buna gerçekten ihtiyacım var mı" gibi sorulardan oluşan bir liste hazırlayıp her zaman yanlarında taşımalarını istiyorlar. Ne zaman elleri bir şeye uzansa bu listeyi çıkarıp mantıklı bir karar vermelerine yardımcı olmak için soruları dürüstçe yanıtlamaları gerektiğini belirtiyorlar.





Uzmanlar istifçilerin bu tedavi sürecini hızlı değil adım adım yaşaması gerektiğini özellikle vurguluyor. Örneğin gereksiz nesnelere birer birer kurtulmanın evin önüne bir kamyon çekip her şeyi tek seferde dışarı atmaktan çok daha etkin ve doğru bir çözüm olacağını öne sürüyorlar. Çünkü sahip oldukları her şeyi aniden kaybetmenin istifçileri ağır bir depresyona sokabileceğini ya da kaybettiklerinin yerine koymak için çok daha fazla eşya almaya yöneltebileceğini söylüyorlar.



Araştırmacılar her ne kadar istifleme bağımlılığını daha çok ileri yaşlardaki kişilerde gözlemlese de, belirtilerin daha küçük yaşlarda ortaya çıkabildiğini de söylüyorlar. Kaybettikleri ya da ailelerinin gözden çıkardığı belirli bir nesneye karşı aşırı duyarlılık gösteren ve yoğun tepkiler veren çocukların istifleme eğilimi olabileceğini belirtiyorlar.

Bir başkasının düğününde çekilmiş, içinde yer bile almadığımız bir fotoğraf, otuz küsur yıldır hiçbir sayısını kaçırmadan aldığımız dergiler, her geçen gün aralarına bir yenisini eklediğimiz biblolar gibi birbirinden farklı eşyalar biriktirmek bazen hepimiz için eğlenceli bir uğraş olabilir. Ancak son yıllarda, istifçilerin yaşamını gözler önüne seren ve ne gibi zorluklar yaşadıkları konusunda farkındalık yaratan televizyon programları sayesinde belki de bir çok insan, bugüne kadar koleksiyonculuk ya da masum bir hobi olarak tanımladığı şeyin aslında bir hastalık olabileceğinin farkına varıyor.

Yıllardır biriktirilen bir yığın eşyanın içinden hangilerinin kalacağına, hangilerinin gideceğine karar verme anı ise belki de bu hastalıkla yüzleşilen ilk an.

Bu zorluğu yaşamak istemiyorsanız çevrenizdeki insanların yaşam alanınızla ve nesnelere kurduğunuz ilişkilerle ilgili yorumlarını dikkate almanızda yarar var. Nesnelere hayli güçlü bir duygusal bağ kuruyor ve attığımız herhangi bir şeyin yokluğunu derinden hissediyorsanız bu bir sorun olabilir.

Çizimler: Ersan Yağız

#### Kaynaklar

- Tolin, D. F. ve ark., "Neural Mechanisms of Decision Making in Hoarding Disorder", *Arch Gen Psychiatry*, Cilt 69, Sayı 8, s. 832-841, 2012. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2011.1980
- <http://abcnews.go.com/Health/story?id=2790669&page=1>
- <http://blogs.scientificamerican.com/observations/scans-of-hoarders-brains-reveal-why-they-never-de-clutter/>
- <http://208.88.128.33/hoarding/>
- <http://www.nhs.uk/Conditions/hoarding/Pages/Introduction.aspx>
- <http://www.livescience.com/22140-hoarders-brain-why-they-cant-ditch-stuff.html>
- <http://www.helpforhoarding.net/understanding-what-disposophobia-is-and-how-to-treat-it/>
- <http://www.nature.com/news/step-inside-the-real-world-of-compulsive-hoarders-1.12495>
- <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/distinct-brain-activity-hoarders>
- <http://www.webmd.com/mental-health/features/harmless-pack-rat-or-compulsive-hoarder>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DUAxIbtuDC>