

# Yalnızlık Sağlığımızı Tehdit Ediyor

Özlem Kılıç Ekici



**Y**alnızlık bir insanın, boşluk duygusuyla karışık, kendini dünyadan kopmuş hissetme duygusudur. Yalnızlık arkadaş yokluğundan, başkalarıyla birlikte olma arzusundan daha öteye giden bir duygudur. Yalnızlık çeken insan kendisini toplumdan kopmuş hisseder, başka insanlarla anlamlı bir iletişime girmekte zorlanır. Yalnızlık duygusu, yalnız olma halinden değişiktir. Bazen insanlar bilinçli olarak tek başına kalmayı tercih eder, yalnız olmaktan zevk alırlar. Bu, yalnızlık duygusundan farklı bir durumdur. Yalnızlık duygusu, istek dışı yalnız kalmak sonucunda ortaya çıkar. Yalnızlık duyan insan terk edilme, dışlanma, depresyon, güvensizlik, umutsuzluk, anlamsızlık, değersizlik ve kızgınlık duygularıyla doludur. Kendisinin hiç kimsenin sevgisine değer olmadığını düşünür, o yüzden de sosyal yaşamda zorluk çeker. Bu durum yalnızlık duyan insanın diğer insanlarla sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına da sekte vurabilir.

Yeni bir çalışmada tıpkı kronik stres gibi yalnızlığın da bağışıklık sistemindeki birtakım işlevsel bozukluklarla bağlantılı olduğu tespit edildi. Sosyal ilişkileri zayıf ve yalnız olmayı tercih eden insanlarda, sosyal olarak etkin ve geniş bir arkadaş çevresi olan insanlara oranla, vücutta bulunan herpes virüs grubunun daha sıklıkla etkin hale geldiği ve ayrıca strese bağlı inflamasyon (yangı, iltihap) proteinlerinin daha fazla üretildiği tespit edilmiş. Bu proteinlerin vücutta fazla miktarda üretilmesinin kronik inflamasyona ve dolayısıyla koroner kalp ve damar hasta-

lıklarına, Tip 2 diyabete, iltihaplı romatizmaya, kireçlenmeye, Alzheimer'e, aşırı hassasiyet, irade zayıflığı ve kırılabilirlik gibi psikolojik sorunlara, vücutta işlevsel gerilemeye ve erken yaşlanma gibi birçok rahatsızlığın tetiklenmesine neden olabileceği düşünülüyor.

Herpes virüs ailesindeki virüsler, vücutta bir şekilde dışardan girdikten sonra sinir sistemine ve özellikle omuriliğe yakın bölgelere yerleşir. Bu bölgelerde adeta uykuya yatan virüs, vücut direncinin düşmesiyle deri yüzeyine doğru harekete geçerek orada lezyonların yani yaraların ortaya çıkmasına neden olur. İşte yalnızlık da bağışıklık sistemini zayıflatarak tıpkı kronik stres faktörleri gibi virüslerin vücutta aktif hale geçmesine neden oluyormuş. Bu da iltihaplı sivilce, uçuk, aft, zona, Behçet hastalığı gibi rahatsızlıkların oluşmasını tetikliyor.

ABD, Ohio Eyalet Üniversitesi'nde gerçekleştirilen çalışmada iki farklı insan grubu denek olarak kullanılmış. Bir grupta orta yaşlı, sağlıklı ama normalden fazla kilolu insanlar, diğer grupta ise meme kanserinden kurtulmuş kişiler yer almış. Öncelikle, uzmanlar çalışmaya katılanlara "UCLA Yalnızlık Ölçeği" testini uygulamış. UCLA Yalnızlık Ölçeği, bireyin algıladığı yalnızlık derecesini belirleyebilmek amacıyla Russell ve arkadaşları tarafından 1980 yılında geliştirilmiş bir test (<http://www.tactileint.com/portfolio/uclalone.html>). Testte 20 madde yer alıyor ve değerlendirme dört seçeneikli bir ölçek üzerinde yapılıyor. Puanların yüksek olması kendini toplumdan soyutlama ve yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade ediyor.

Araştırmacılar daha sonra bağışıklık sisteminin gösterdiği tepkilerin yalnızlıkla olan ilişkisini belirlemek amacıyla, herpes virüsleri aktif olduğunda kanda üretilen antikor seviyelerini ölçmüş. Bu deneme için meme kanserini yenmiş, tedavileri sona ereli 2 ay-3 yıl geçmiş olan 200 kişi kullanılmış. Bu kişilerin yaş ortalaması 51'miş. Bu kişilerden alınan kan örneklerinde Epstein-Barr ve cytomegalovirüs tipi herpes virüslerine karşı üretilen antikorlar olup olmadığına bakılmış. Bu virüslerin her ikisi de insanlarda sıklıkla görülen

herpes virüsleri olarak biliniyor. Yalnızlık testi sonuçlarına göre yalnızlık çektiği anlaşılan katılımcılarda, tükürük bezlerini enfekte eden cytomegalovirüse karşı üretilen antikorların seviyesinin hayli yüksek olduğu bulunmuş. Yüksek antikor seviyesi daha fazla ağrı, yorgunluk ve depresyon belirtileriyle de ilişkiliymiş. Burkitt lenfomomumu ile ilişkili Epstein-Barr virüsüne karşı üretilen antikor seviyelerindeki artış ile yalnızlık arasında bir ilişki gözlenmemiş. Bu virüs yaş ilerledikçe daha sık etkin hale gelen bir virüs olduğu ve katılımcılar da nispeten orta yaşın üstünde olduğu için bu sonucun alınması uzmanları şaşırtmamış. Daha önce yapılan araştırmalar stresin bu virüslerin etkin hale gelmesini tetiklediği, buna paralel olarak kandaki antikor konsantrasyonlarının yükseldiği yönünde sonuçlar vermişti. Bu duruma neden olan sürecin ve aşamaların aynı veya benzerinin yalnızlıkta da meydana geldiği tahmin ediliyor. Yalnızlığın bir çeşit kronik stres etkeni olduğuna ve insanların hayatında uzunca bir süre sıkıntılı durumlara yol açtığına artık kesin gözüyle bakılıyor.

Yapılan ek bir denemede ise uzmanlar stresle ilişkili proinflatuvar sitokin proteinlerinin üretilmesinde yalnızlığın etkisini ölçmek istemiş. Bu çalışmaya meme kanserini yenenler grubundan 144 kadın, diğer gruptan da 134 kişi dâhil edilmiş. Hepsinden kan örneği alınmış. Hepsi stres yaratan bir duruma da maruz bırakılmış. Kişilerden, jüri ve kamera karşısında, 5 dakikalık doğaçlama tarzı bir konuşma yapmaları ve zihinden bir problem çözmeleri istenmiş. Her iki grupta da yalnızlık testi ölçütü yüksek bulunanların kan örneklerinde, sitokin stres proteinleri olan interleukin-6, interleukin-1 alfa ve tümör nekroz faktör-alfa proteinlerinin yüksek seviyede bulunduğu tespit edilmiş. Daha sosyal ve sağlıklı insanların kanlarında ise bu proteinlerin çok az miktarda olduğu bulunmuş. Uzmanlar uyku kalitesi, yaş ve genel sağlık durumu gibi etkenleri de kontrol ettiklerinde gene aynı sonuçlarla karşılaşmış. Kısacası, yalnızlık insanın genel sağlığını olumsuz yönde etkileyebiliyor. Hiç kimsenin bu dünyada yalnız kalmamasını diliyoruz.