

# Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan Kişilerde Yüksek Yaratıcılık

Özlem İkinci



*Personality and Individual Differences* dergisinde yayımlanan yeni bir çalışma, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan genç yetişkinlerin bu probleme sahip olmayanlara göre daha yaratıcı olduğunu gösterdi.

DEHB olan kişilerin farklı düşünme tarzlarını tercih ettiklerini tespit eden Eckerd Üniversitesi ve Michigan Üniversitesi'nden araştırmacılar, bu kişilerin fikir üretmekten hoşlandığını fakat sorumlulukları tamamlama konusunda başarılı olmadıklarını belirtiyor.

Eckerd Üniversitesi'nden Yrd. Doç. Dr. Holly White ve Michigan Üniversitesi'nden Doç. Dr. Priti Shah çalışmalarını 2006 yılından beri tekrar ettiklerini ve tüm sonuçlarda DEHB olan kişilerin standart yaratıcılık testlerinde daha iyi sonuç elde ettiğini söylüyor. Doç. Dr. Shah DEHB olan kişilerin "farklı düşünme" laboratuvar ölçümlerinin daha iyi olduğunu bildiklerini, fakat bu durumlarını gerçek hayatta başarıya çevirip çevirmediğini bilmediklerini ve bu çalışmayla da bunu yapabildiklerini belirtiyor.

Farklı düşünme bir probleme birkaç olası çözüm üretmeyi içeriyor. Nörofizyolojik bir hastalık olan DEHB dikkatsizlik, dürtüsellik ve hiperaktivite özellikleri gösteriyor. Pek çok kişide çocukluk çağında ortaya çıkan bu bozukluk yetişkin dönemde de devam ediyor, kişinin sosyal ve akademik yeteneklerinde bozukluğa neden oluyor.

Yapılan çalışmada yarısı DEHB olan 60 üniversite öğrencisi mizah, müzik, görsel sanatlar, mutfak sanatları, buluş ve yazma gibi on ayrı alandaki yaratıcılıklarının başarı düzeylerini ölçen bir anketi tamamlamışlar ve DEHB olanlar bu bozukluğa sahip olmayanlara göre daha yüksek puan almış. Başka bir anketle de ankete katılanların problem tanımlama ve yapılandırma, fikir üretme, problemi detaylandırma ve belirginleştirme, problemin çözümüne seçkin bir fikir ekleme gibi yaratıcılık tarzlarından hangisini tercih ettiği değerlendirilmiş. DEHB olmayan katılımcılar açıklama ve fikir geliştirme tarzını tercih ederken, DEHB olan katılımcılar fikir üretmeyi tercih etmiş. Araştırmacılar yaratıcılık tarzını bilmenin, DEHB olan kişilerin güçlü ve zayıf yönlerine uygun kariyer tanımlamasına yardımcı olabileceğini söylüyor.

## Ek Şeker Alımı Kilo Artışıyla İlgili mi?

İlay Çelik

Amerikan Kalp Derneği'nin bilimsel bir toplantısında sunulan bir rapor, yetişkinlerde ek şekerlerin tüketimiyle kilo alma arasında bir bağlantı olduğu yönünde bulgular ortaya koydu. Ek şekerler yiyecekler işleme ve hazırlama sırasında ve sofrada katılan şekerleri ve şurupları ifade ediyor.

Araştırmacılar daha önce yapılan Minnesota Kalp Taraması sırasında toplanan verileri kullanarak 27 yaş üstü bireylerde ek şeker alımını inceledi. Araştırmada besin alımı bireylere 24 saatte bir anket uygulanarak belirlenmişti. Bireylerin beslenmelerini, kilolarını ve boylarını araştıran altı tarama içeriyordu. Taramalar 1980-1982, 1985-1987, 1990-1992, 1995-1997, 2000-2002 ve 2007-2009 dönemlerinde gerçekleştirildi. Raporun başyazarı, Minneapolis'teki Minnesota Üniversitesi Halk Sağlığı Okulu'ndan doktora öğrencisi Huifen Wang şeker alımı ile vücut kütle endeksi (vücut ağırlığını boyla ilişkili olarak ölçen endeks) arasında nasıl bir bağlantı olduğuna ilişkin sınırlı veri olduğunu söylüyor. Wang araştırmadaki altı tarama yoluyla vücut kütle endeksi (VKE) ile ek şeker içeren yiyecek ve içeceklerin tüketimi arasındaki olası ilişkileri incelediklerini anlatıyor. Bu eğilimleri cinsiyet ve yaş grupları açısından incelemişler.

Araştırmada şu bulgulara ulaşılmış:

. Hem kadınlarda hem de erkeklerde artan VKE düzeyiyle birlikte ek şeker alımı da artıyor.

. 27 yaş üstüne çıktığında kadınlarda ve erkeklerde, tüm yaş gruplarında ek şeker tüketimi artış gösterdi. Ancak ek şeker alımı 2000-2002 ve 2007-2009 dönemleri arasında her iki cinsiyet için sabit kaldı. Kadınlarda ortalama VKE, ek şeker alımlarına paralel olarak sabit kaldı ancak erkeklerde VKE artmaya devam etti. Öte yandan ek şekerlerden elde edilen kalori miktarı 2007-2009 taramasında 2000-2002 taramasına göre yüzde 10,5 azalma gösterdi.





. 2007-2009 taramasında erkeklerin günlük kalori ihtiyaçlarının yüzde 15,3'ünü ek şekerlerden sağladığı görüldü; bu 1980-1982 dönemiyle karşılaştırıldığında yüzde 37,8'lik büyük bir artış anlamına geliyor.

. Kadınlarda ek şeker alımı 1980-1982 arasında toplam kalorinin yüzde 9,9'u kadar, 2007-2009 döneminde yüzde 13,4'e yükseldi.

. Tüm tarama dönemlerinde kadınların erkeklerle göre daha az ek şeker tükettiği, öte yandan genç yetişkinlerin daha yaşlılara göre daha fazla ek şeker tükettiği görüldü.

Wang 20 yıl içinde ek şeker tüketiminin genel olarak arttığını, VKE'deki artış eğiliminin açıklanması için başka yaşam tarzı etmenlerinin de göz önüne alınması gerekiyorsa da, bir halk sağlığı önlemi olarak ek şeker tüketiminin kısıtlanmasının tavsiye edilmesi gerektiğini belirtiyor.

Amerikan Kalp Derneği ek şekerlerden alınan kalorinin günlük, keyfi olarak alınan kalorilerin yarısını geçmemesini tavsiye ediyor. Örneğin ABD'de çoğu kadının günde 100 kaloriden fazla, çoğu erkeğin de 150 kaloriden fazla ek şeker tüketmemesi gerekiyor. Keyfi olarak alınan kalori ifadesiyle, besin ihtiyaçlarının karşılanması için önerilen meyveler, sebzeler, düşük yağlı süt ürünleri, yüksek lifli tahıllar, yağsız et, beyaz et ve balık gibi besinler gerektiği kadar tüketildikten sonra, günlük kalori sınırının izin verdiği ölçüde kişinin kendi seçimine göre aldığı kalori kast ediliyor. Ek şekerler, alkollü içecekler, doymuş ve trans yağlar da dahil katı yağlar, genellikle keyfi kalori kaynağı olarak kabul edilen yiyecekler.

Wang ek şeker tüketiminin kilo alımıyla ya da başka kalp-damar hastalıklarıyla ilişkili olup olmadığının ya da bunları artırıp artırmadığının anlaşılması için güçlü bilimsel kanıtlar gerektiğinin altını çiziyor.

## Ebeveyn Kaybı Ölüm Sebebi Olabilir

İlay Çelik

Yapılan bir araştırmaya göre ebeveynlerin ölümü, çocuklarının ölme riskinde artışa neden oluyor. İsveç'teki Sağlık Eşitliği Araştırmaları Merkezi'nden araştırmacı Mikael Rostila ile Finlandiya'daki Åbo Akademi Üniversitesi'nden araştırmacı Jan Saarela'nın yürüttüğü araştırma, ebeveyn kaybından özellikle etkilenenlerin küçük çocuklar, öncelikle de annelerini kaybedenler olduğunu gösteriyor.

Araştırmada 10-18 yaş arasındaki çocuklarda, ebeveynini kaybedenlerin ebeveynleri hayatta olanlara göre ölüm riskinin iki katına çıktığı görüldü. Annenin kaybı 40-50'li yaşlara kadar etkili olabiliyor, ancak bu durumda etki daha uzun vadede görülüyor. Bu durum ebeveynlerimizin bizim için çok önemli olduğunu gösteriyor.

Mikael Rostila çocukların öncelikle annenin kaybından etkileniyor olmasının değişik şekillerde açıklanabileceğini söylüyor. Bu durum çocukla anne arasında daha güçlü bir duygusal temas olmasından ve dolayısıyla çocuğun kayıptan daha fazla etkilenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Başka araştırmalarda, annelerin ellerindeki maddesel ve parasal kaynakları çocuklarına, babalara göre daha fazla aktardığı, bunun da çocukların sağlığında olumlu bir etki yaratıyor olabileceği gösterilmiş.

Araştırmada şaşırtıcı bir biçimde, ebeveynini kaybeden daha yaşlı bireylerin ölüm riskinin ebeveyni yaşayan aynı yaşlardaki bireylere göre daha az olduğu görüldü.

Rostila bu durumun ebeveynlerin yaşamlarının son döneminin çocuklara bakım yükü getirmesi, onlarda kaygı oluşturması, pek çok yaşlı ebeveynin de uzun bir dönem hasta olarak yaşamasıyla ilgili

olabileceğini düşünüyor. Ebeveynin ölümünün, ebeveyn acı çekmekten kurtulmuş olduğundan, çocuklar için paradoksal bir biçimde rahatlatma anlamına gelebileceğini söylüyor.

Araştırma ebeveynin kaza ya da intihar nedeniyle ölümünün çocuklar üzerinde en büyük etkiyi yarattığını da gösteriyor.

Rostila ebeveynin beklenmedik bir biçimde ölümünü kabul etmenin daha zor olduğunu, bireyin buna hazırlanmak için vakti olmadığı için bu sonucun beklenen bir durum olduğunu düşünüyor. Bu durumda bir krize ya da depresyona girme riski artıyor.

Rostila araştırmanın bulgularını sağlık koruma açısından önemli buluyor, çünkü bir bireyin hastalığının ya da ölümünün yakınlarını nasıl etkilediğine ilişkin çok az bilgi bulunuyor. Rostila bir bireye yaşamının son safhalarında bakılırken, doktorların ve diğer sağlık personelinin hastanın yakınlarının algılarını ve tepkilerini daha fazla dikkate alması gerektiğini belirtiyor. Ayrıca sağlık koruma açısından, sevdiği birini kaybetmekten dolayı acı çekmekte olan bireylerin takip edilmesinin önemli olabileceğini, bunun ölen kişilerin yakınları arasında acı çekme, hastalanma ve ölüm oranını düşürebileceğini söylüyor.

