

# RUHSAL SIKINTILARIN BÜNYEYE ZARARLARI

Dr. JOYCE BROTHERS

**G**eçenlerde bir arkadaşımla sohbet ederken, kaynanasından acı, acı yakınına tanık oldum. Kaynanası hep yarım başağrısından şikâyet eder durmuş. Halbuki bu psikomatik bir halden başka birşey değilmiş. Arkadaşımın bu şekilde konuşmasına hayret etmiştim. Yarım başağrısı, bunu çeyden herkesin bileceği gibi, küçümsenecek bir hastalık değildi. Çünkü bu hastalık için şimdiye kadar hiçbir organik sebep bulunamamış ve birçok doktorlar bunun uzun süren ruhsal gerilimlerden ileri geldiğine inanmışlardır.

Başka bir deyimle «Psikomatik» tabiri «Hayalî» demek değildir. Aynı arkadaşıma, örneğin ülser'in de mi hayâl mahsulü olduğunu sorduğum zaman, bu kez şaşırma sırası ona gelmişti. «Tabii hayır», diye cevap verdi ve ilâve etti, «ülser hakiki bir hastalıktır ve bunu röntgende de görmek mümkündür!»

Bu konuda kendisine ve psikomatik kelimesinin delalet ettiği manâyı karışık bulacak olan sizlere de söyleyeceklerim var. Psikomatik hastalıklar da, tıpkı organik sebeplerden meydana gelen hastalıklar gibi röntgen filmlerinde ve elektro'larda görülen belirtileri gösterirler. Yahutta bunlar ancak hasta tarafından hissedilir ve hiçbir belirti göstermezler. Heriki halde de duyulan ağrılar, tamamiyle ruhsal olan etkenlere verilen tamamiyle fiziksel cevaplardır.

Bunu söylemekle, her hastalığın ruhla ilgili olduğunu iddia etmek istemiyorum. Bir Çocuk Felci virüsü bir virüstür ve Salk aşısından evvel binlerce mutlu ve sıhhatli çocuk bu yüzden perişan durumda idi. Çokkezz ruhsal nedenlerden ileri gelen başağrısı da, göz yorgunluğundan beyin tümürüne kadar çeşitli nedenlerden olabilir. Karın ağrısı da, benzer şekilde, yalnız duygusal gerilimlerden değil,

aynı zamanda yiyecek zehirlenmesinden veya iltihaplanmış apandisitinden ve daha bin çeşit sebepten ileri gelebilir. Fakat ne olursa olsun, organik nedenlerle yalnız ruhsal nedenlerden ileri gelen fiziksel belirtileri ayırdetmenin mümkün olmadığı durumlar mevcuttur.

Biraz sonra daha ayrıntılı olarak değineceğim ilginç haberim şudur: Doktorlar şimdi, dimağı, yaptığı kötülükleri düzeltmesi için eğitmeyi öğrenmektedirler.

Fakat evvelâ zararın nasıl meydana geldiğini görelim. Burada başlıca rol oynayan faktör, insanın kendini koruma sevki tabiisinden başka birşey değildir. Beyin birşeyin kendisini tehdit ettiğine hükmettiği zaman bunu korku şeklinde kaydeder ve vücuda savaşma veya kaçma komutunu verir. Bu komuta uyan kalp kanı daha hızlı pompalamaya ve hormonları harekete getirerek kan dolaşımına karıştırmaya başlar. Bu sırada sindirim gibi hayatî olmayan çalışmalarını durdurur ve kasların bir hareket için hazır duruma gelmelerini sağlar. Bu tehlike karşısındaki bu otomatik reaksiyon çok defa hayatınızı kurtarmıştır. Örneğin size doğru hızla gelen bir arabanın önünden hemen kaçmanızı sağlamış ve tehlikeyi geçiştirdikten sonra da beyniniz bu hakikati kaydetmiş ve vücudunuz normal çalışmasına dönmüştür. Fakat biran farzedelimki tehlike geçmemiştir. Tehdit edici sorunlar henüz çözümlenmemiştir. Örneğin evliliğinizin iyi gitmediğini, çocuğunuzun bir sıkıntı ile karşı karşıya bulunduğunu, yahut kocanızın işinde başarı gösteremediğini görüyor ve bundan endişe duyuyorsunuz. Beyin bu gibi korku ve endişelerde ister istemez aynen fiziksel tehlikelere karşı olduğu gibi bir reaksiyon gösterir. Yani, vücuda savaşmak veya kaçmak için gereken komutu verir. Yalnız bu kez korku devamlı olduğu için

dimanın vereceği taciz edici komut bir türlü kesilmez. Sonuç olarak da devamlı bir zarara sebep olacak olan organların anormal fonksiyonu başlar.

Örneğin mide ülserini ele alalım. Mide ülseri, midenin kendi suyunun, midneyi koruyan iç cidarlarını yiyerek bir delik açmasından hasil olur. Normal miktarlarda mide suyu sindirim için gereklidir. Normal hallerde mide suyu veya suları kendilerine düşen işleri yeterlilikle ve güvenle yaparlar. Fakat duygusal gerilimlerde, asitli olan bu sıvılar normalden 3: 20 kez daha çok üretilir. Bunun için eğer gerginlik hali devam ederse asit mide dolaylarında toplanarak midneyi ve ince barsakları tahriş ve tahrip etmeye başlar.

Sindirim sistemi psikomatik bozukluklar için elverişli bir zemin teşkil eder. Psikomatik bozukluklar bu sistem içinde, mide ve oniki parmak barsağı ülseri, mide iltihabı (gastrit), kalın barsak iltihabı (kolit), ishal, iştahsızlık, hazımsızlık ve müzmin kabızlık gibi hastalıklara sebep olur. Vücutun başka yerlerinde de bu gibi isir gerilimleri yüzünden kalp hastalığı, yüksek tansiyon, damar sertliği (arterior klorosis), troit bezi bozukluğu (hipertroidizm), cilt hastalıkları, akciğer astımı, müzmin nefes hastalıkları, hattâ romatizmal arterit gibi hastalıklar meydana gelir.

Alman doktorları bu psikomatik belirtilerle ilgili olarak bir grup hastalık daha keşfetmişlerdir. Bunlar da baş dönmesi, hızlı kalp atışı, aşırı terleme, isteksizlik, bezginlik ve iştah kaybı gibi hastalıklar olup, Almanlar bunlara Liebes Kummer, yani aşk hastalığı demektedirler. Bu hastalık, 19. yüzyıl romanlarında görülen roman kahramanlarının «kıran kalpleri» sonucu ölmelerine sebep olan ruh hallerine benzemektedir. Hakiki hayatta Alman doktorları, erkeklerin kadınlardan daha çok bu hastalıktan şikâyet ettiklerini keşfetmişlerdir. Bunun nedeni, erkeklerin hislerini saklamak konusunda terbiye edilmiş olmalarıdır. Aşkta hayal kırıklığına uğrayan erkek ağlayarak deşarj olacağı yerde derdini içine akıtır. Çünkü aksini yapmak erkekçe bir hareket sayılmaz. Erkeğin bütün hiddet, infial ve kiskançlık hilseri içe dönüktür.

Bugünün hızlı ve tansiyon yüklü yaşantısı içinde duyulan genel mânada bir psikomatik sendrom, yani çeşitli belirtilerin bileşimi iç sıkıntısı nevroz'u adını alır. Bu genel ad altında, nefes almada zorluk, gö

ğüs ağrısı, başdönmesi, ciltte yanma ve acıma, uykusuzluk ve inatçı bir korku, kalp krizi geçirme korkusu veya akını kaçırma korkusu veyahutta yersiz ve nedensiz ve mânasız bir korku gibi belirtiler kendini gösterir.

Geçmişte doktorlar bazan psikomatik hastalıkların teşhisinde yanılmışlar ve bunların mahiyetini anlayamamışlardır. Bu hastalıkların nedenini anlamadan da bu arızaları gidermeye çalışmışlardır. Bazı hallerde psikiyatri, hakiki tedaviyi sağlarsa da, aksine böyle bir tedavi için ne gerekli para ve ne de gerekli zaman, bunlara en çok ihtiyacı olan hastalarda bulunmaz.

Şimdi tıp ilmi yeni ve umut verici bir yaklaşıma gelmiştir. Bu da hastaya kendi otomatik bünye fonksiyonlarını nasıl kontrol edeceğini öğretmektir. Evvelce beynin bilinçli olarak kalp, karaciğer ve mide gibi organların çalışmalarında bir kontrole sahip olmadığı sanılırdı. Bugün ise doktorlar, bazı hallerde bu organların düzensiz çalıştıkları zaman normal çalışmaya dönüştürülmesi çaresini bulmuşlardır. Bu da bu organları mükâfatlandırma veya cezalandırma yoluyla yapılmaktadır. Dr. Stewart Wolf düzensiz atan bir kalbin nasıl eğitileceğini şöyle tasvir etmektedir: Eğer kalp düzenli bir şekilde atmıyorsa, buna hafif bir elektrik şoku verilmekte ve bunun üzerine kalp atışları düzene girmektedir. Bu, cezalandırma sistemi uygulamasıdır.

Öte yandan Kaliforniya Üniversitesinin Langley Porter Nevropsikiatri Enstitüsünde de cezalandırma yerine mükâfatlandırma sistemi kullanılmaktadır. Burada hastanın başına bir elektrosefalograf bağlanmakta ve kendisinin beyninde hasil olan elektrik dalgalarının görülmesi sağlanmaktadır. Hasta rahatlaçıkça bu dalgalardan biri «Alf Dalgası» kuvvetlenmektedir. Ayrıca bu dalgaya ses verilmekte ve bu ses yeteri kadar kuvvetlenince hasta elektrik dalgasını gördüğü gibi aynı zamanda işitebilmektedir. Hasta bu sese dikkat ederek ve bunun artmasının da neye delâlet ettiğini öğrenerek gitgide rahatlamakta ve iyileşme hissetmektedir. Böylece hasta kendisini üzüntülü düşüncelerden ayırmayı ve iradesiyle alfa dalgalarına dönmeyi öğrenmekte ve bu konuda kendisini yetiştirmektedir. Bu vasıtalarla gönüllü bir hasta, kalp atışını anormal olan dakikada 130'dan 85'e indirmiş

tir. Buna benzer bir tekniği kullanarak Sovyet Rusya'da hastalar mide asidi salgısını kontrol etmeyi öğrenmişler ve kendi ülsörlerini tedavi edebilmişlerdir. Psikomatik hastalıkların başka bir tedavi yaklaşımı da kimyasal araçların kullanılmasıdır. Korku nevroz'u araştırması yapan doktorlar meselâ vücudun ürettiği kimyasal bir madde uygulamasıyla yine beyne komuta etme yolunu bulmuşlardır. Bir defa, bu biyoşimik mekanizmanın nasıl çalıştığı öğrenildikten sonra birtakım duygusal ve ruhsal hastalıklara sebep olan bu gibi etkileri kontrol altına almayı da umut etmektedirler.

Fakat bütün bunlar henüz tecrübe safhasındadır. Bununla birlikte psikomatik hastalıklara yakalananlar hiç olmazsa kendilerini şöyle teselli edebilirler. Yani onlar da organik hastalardan farksız olduklarını kabul edebilirler ve böylece de hastalıklarının mahiyetine nüfuz etme imkânını elde etmiş olurlar ve bunu kontrol altına almak için yakınlarının sempatik anlayışlarının sağlayacağı desteği de sağlamaya çalışırlar.

Good Housekeeping'den  
Çeviren: GALİP ATAKAN

Biliyor musunuz ?

## BİR GOOGOL NE KADARDIR ?

Uygurlık ilerledikçe kullandığımız sayılarda büyüyor. Çoğumuz bir milyon deyince şöyle elle tutulacak bir şey anlamayız. Milyar, arkasından trilyon ve çok çok daha sonra googol.

Bir googol ne kadardır ? Bir matematikçi ilerde kullanacağımız sayılara şimdiden bir ad bulabilmek için önünde 100 sıfır olan bir 1 rakamına bu ismi verdi. Hattâ daha da ileri gitti ve 1 rakamın izleyen googol tane sıfırın meydana getirdiği sayıya da bir googolplex dedi. Başka bir bilgin de dünyanın kuruluşundan bugüne kadar yeryüzüne düşen yağmur tanelerinin sayısının bir googol olduğunu hesap etti.

Fakat googollar veya nonilyonlar (1 den sonra 30 sıfır) veya novemdecilyonlar (1 den sonra 60 sıfır) sizi şaşırtmasın. Bir milyon (1 den sonra 6 sıfır) bile pek kolay sayılır birşey değildir. Ünlü Jül Sezar'ın Roma İmparatorluğunu yönetmesinden bugüne kadar ancak 3/4 milyon gün geçmiştir. Şöyle bir milyon tane bir liralığı bir saymaya kalkarsanız, onun ne kadar olduğunu anlarsınız. Bir dakikada 60 tane lira sayacağımızı, her gün 8 saat ve haftada 5 gün bu işle uğraşacağımızı kabul edersek, hemen hemen 7 haftanız onu saymakla geçecektir.

Bir milyar 1000 milyondur, bir milyar 10 lirayı üst üste koysanız, bu 200 kilometre kadar bir yüksekliği bulacaktır. Saatte 480 kilometre hızla uçan bir uçağın, dakikada 2400 devir yapan pervanesi-

nin bu kadar kez dönebilmesi için bir yıl dönmesi gerekecekti, günde 24 saat ve haftada 7 gün sürekli dönmesi şartıyla. Şimdi bir de trilyonu görelim. 1 trilyon yeni 10 liralığı üst üste koyarsak yeryüzünden aya olan uzaklığın yarısına erişmiş oluruz. Zamanımızın başlangıcı sayılan İsa'nın doğumundan günümüze kadar bir trilyon saniye geçmemiştir, bunun için daha 296 yüzyılın geçmesi veya aşağı yukarı tarihin 31.710 olması gerekecekti. Bin trilyon bir kadrilyon'dur ki o da şöyle yazılır: 1.000.000.000.000.

Şimdi bir hayal kuralım ve Amerika ile Kanada'da herkesin milyoner olduğunu varsayalım ve haftada 100.000 dolar kazançlıklarını kabul edelim, bu yılda 5 milyon dolardan da fazla eder. Bu iki ülkenin ahalisinin müşterek yıllık kazançları yaklaşık olarak bir kadrilyon tutacaktı.

Şimdi de bir oktilyon'u (1 önünde 27 sıfır) veya vigintilyonu (1 önünde 63 sıfır) düşünelim. Fakat neden bütün bu güçlüklerle girişelim ? Kompütersiz insan kafası için milyonları, milyarları veya trilyonları anlamak bile çok güçtür.

Güney Afrika Hottentot'ları buna kendi felsefeleriyle bir çözüm bulmuşlardır. Onların kelime hazinesinde üçten büyük sayılar için kelime yoktur. Bir Hottentot'a kaç parmağı olduğu sorulursa, alınacak cevap şudur: «Çok»! Hayat googol'ler ve benzerleriyle uğraşmadığı takdirde ne kadar basit oluyor, değil mi ?

Science Digest'ten