

Raşit Gürdilek - Zeynep Tozar



## Travma Beyni Yaşlandırıyor mu?

Yaşanan büyük bir kayıp, acı ya da travma, bazen yalnızca acı vermekle kalmıyor. Travma sonrası stres bozukluğu (post-traumatic stress disorder - PTSD) adı verilen durumda olduğu gibi, travmaya neden olan olayın hatırlanması, zihinsel ve bedensel birçok sürece de yansıyan etkiler ortaya çıkarabiliyor. Unutkanlık, bunlardan biri. Basit bir öykünün bile okunduktan sonra hemen unutulmaması, birkaç sözcüklük bir listenin tekrarlanamaması, sürekli birşeyler kaybetmek... Herhangi bir konuya

odaklanmanın olanaksız hale gelebildiği bu duygusal bozukluk, günlük yaşama büyük darbeler vurabiliyor.

ABD'deki Mount Sinai Tıp Okulu araştırmacıları, PTSD ve bellek sorunları arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine irdelemeye karar vererek, üç grup insanı ele almış ve bu kişilerin yaşlandıkça geçirdikleri zihinsel değişiklikleri incelemişler. Gruplardan birincisi, Yahudi soykırımından sağ olarak kurtulup PTSD rahatsızlığı sürenler; ikincisi yine soykırımından kurtulup geçirdikleri travmayı da atlatanlar; üçüncü grup da soykırımı yaşamadığı gibi, PTSD'ye de hiç yakalanmamış kontrol grubu. Belirli aralıklarla izlenen katılımcılarda bakılan özellik, "masa-sandalye" gibi sık kullanılan bağlantılı sözcükleri hatırlama becerileri. Araştırmacılar, PTSD'li kişilerin, rahatsızlıktan sonradan kurtulsalar bile, diğerlerine göre çok düşük bir performans sergilediklerini görüyorlar. Yaşın ilerlemesiyle aradaki fark da belirgin biçimde açılıyor. Araştırmacılardan Rachel Yehuda'nın bu konudaki benzetmesi şöyle: "15 yaşındayken güneşte yanıp, orta yaşlarda cilt kanseri olmak gibi." Ancak, alta yatan mekanizmalar konusu hâlâ tartışmalı. Kimileri, travma sonrasında vücutta 'patlayan' stres hormonları

glukokortikoidlerin, bellekle ilgili önemli görevler üstlenen beyin yapısı hipokampus'a saldırıp onu 'kemirdikleri' görüşünde. Çalışmalar, PTSD hastalarında hipokampus'un gerçekten de küçülmüş olduğunu göstermiş. Kimilerine göreyse bunu tersten de almak mümkün. Belki de, diyorlar, hipokampus'un başından beri küçük olması, bu kişileri PTSD'ye yatkın hale getiriyor. Konuya değişik bir yönden yaklaşan bir açıklama da (özellikle soykırımı yaşayan ve yaşamayanlar arasındaki farkı ortaya koymak bakımından) bellek kayıpları ya da unutkanlıkta beslenme biçimi gibi etkenlerin de işe karışıyor olabileceği. Ancak Yehuda, stres etkeni konusunda daha ısrarcı ve soykırımından kurtulanlarda, bellek dışındaki bilişsel işlevlerde pek de düşüş görülmediğini, hatta hastaların bir kısmının, bu işlevler bakımından kontrol grubuna göre daha iyi sonuçlar verdiğini savunarak "beyin sanki hipokampus'taki işlev kaybını karşılamaya çalışıyor" açıklamasını yapıyor. Ekibin bundan sonraki adımları, benzeri bir çalışmayı savaşa katılmış askerlerle yinelemek, ardından da duygusal travma geçirmiş gençleri ele alıp onları izlemek olacak.

Nature, 24 Temmuz 2006

## Şiddet İçeren Video Oyunları, Şiddete Duyarlılığı Azaltıyor



Görünen köy, belli ki yine de kılavuz istiyor. Çocuklarının -az veya çok oranda- şiddet içeren video ya da bilgisayar oyunları oynamalarında sakınca görmeyen, etkileri tüm uzmanlarca tekrarlanıp durduğu halde "birşey olmaz" kolaycılığına kaçan anne babalara, Iowa State Üniversitesi araştırmacıları, bu sefer pek kaçamayacakları somut sonuçlar



sunuyorlar. Araştırmacılar bu tür oyunların etkilerini, bu sefer de vücutta gerçekleşen bazı fizyolojik tepkileri (kalp atım hızı, galvanik deri tepkisi gibi) ölçerek kanıtlamaya çalışıyorlar. Yaptıkları çalışmada, 124'ü kadın, 133'ü de erkek olmak üzere toplam 257 katılımcının, gelişigüzel biçimde dağıtılan ve kimi şiddet içeren, kimi de içermeyen video oyunlarını 20 dakika boyunca oynamaları isteniyor. Oyunun ardından çeşitli fizyolojik ölçümlerden geçen katılımcıların tümüne, gerçek ya da filmlerden alınan şiddet

sahneleri izlettiriliyor, sonra ölçümler yineleniyor. Ölçümler özetle, şiddet içeren oyunları oynayanlarda, gerçek şiddete verilen duygusal tepkilerin ciddi ölçüde düştüğünü gösteriyor. Araştırmacılar göre bu, grubun yalnızca 20 dakikalık bir oyunla bile şiddete 'alışıp' tepkisiz kalabildiğinin ciddi bir göstergesi. Bu alışma durumuysa, onlara göre ardından gelebileceklerin yalnızca başlangıcı. Bu ciddi sorunu birçokları gibi, ancak farklı yönden vurgulayan araştırmacılar, içerdikleri şiddeti örtbas edici, kimi zaman şirin mi şirin çizgi karakterleriyle, kan ve şiddetten uzak resimlerle pazarlanan bu oyunlara duydukları tepkiyi de gizlemiyorlar. Ekipten Craig Anderson'a göre "bilgisayarlardaki eğlence ortamları, şimdiki haliyle etkili ve sistematik birer 'duyarsızlaştırma' aracı olarak tanımlanabilir. Çağdaş toplumların buna devam etmek isteyip istememeleriye büyük ölçüde bir iç politika sorunu."

Iowa State Üniversitesi Basın Duyurusu, 27 Temmuz 2006