

Kalp Krizleri ve Stresin Nedeni, Büyük Şehirlerde Süren Hızlı Yaşam Mı?



Dünyanın en hızlı şehirlerinden New York'un Büyük Merkez Garı'ndan bir görünüm. İnsanlar öğleden sonraları dahi, acele içinde trenlerine yetişmeye çalışıyor.

YAŞAM TEMPOSU

Japonya ve ABD'nin metropollerinde yaşayan insanlar, çok hızlı ve hızlı olduğu kadar da stresli bir hayat sürüyorlar. Bu hızlı hayat, birçok sıkıntıları da beraberinde getiriyor.

Robert V.LEVİNE

Brezilya'da ders verdiğim sınıflarda, öğrencilerin her zaman geç geldiklerini gördüm. Aynı zamanda okulu da geç terk ediyorlardı. Okulda kalış süreleri, olması gerekenden her zaman biraz daha fazlaydı. Yani, amaçları okuldan kaçmak değildi.

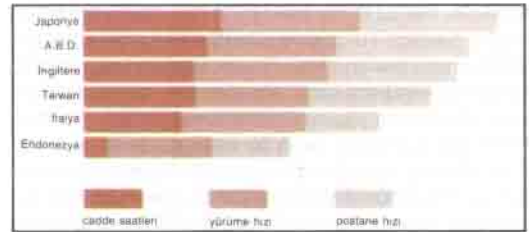
Oysa, ABD'de öğretim üyeliği yaparken, hiç saat kullanmazdım. Çünkü, öğrenciler ders başlama saatinden 2 dakika önce sınıfa girerler ve ders çıkışı bir dakika gecikse homurdanmaya başlardı. Yani her şey dakikti.

Bu iki öğrenci topluluğu arasındaki fark, aslında birinin tembelliği diğeri'nin çalışkanlığından değil, Brezilya ve ABD toplumları arasındaki kültür ve yaşam hızlarının farklılığından kaynaklanıyordu.

Bu konuda, öğrencilerimle birçok araştırmalar yaptım. Araştırmalarımın çoğu, yarı yıl ve yaz tatilleri esnasında oldu. Yardımcı alet olarak da sadece bir kronometre kullandık.

YAŞAM HIZI VE SAĞLIK

Bir toplumun yaşam hızı, o toplumun sağlığıyla yakından ilgilidir. Dakik olmak zorunda olan ve bu yüzden zamanı çok dikkatle takip eden (A tipi) insanlar, böyle bir zorunluluğu olmayan ve bu yüzden



3 kriterle hızları karşılaştırılan 6 ülkede en hızlı hayat Japonya'da sürüyor. En sakin yaşayanlar ise Endonezyalılar.

zamana karşı çok serbest yaşayan (B tipi) insanlara göre çok daha yüksek oranlarda kalp hastalığına yakalanırlar.

Geçtiğimiz onbeş yıl içinde yaptığımız araştırmalarda gördük ki, Kuzey ve Güney Yarımküre'de yaşayan insanların yaşam hızları farklı olduğu gibi, Doğu ve Batı Yarımküre insanları arasında da birçok farklılıklar vardı. Hatta aynı ülkenin değişik bölge ve şehirlerinde yaşayan insanlar arasında bile büyük farklılıklar gördük.

DÜNYA ŞEHİRLERİNİN YAŞAM HIZLARI

Dünyanın değişik bölgelerini karşılaştırabilmek için Japonya, Taiwan, Endonezya, İtalya, İngiltere ve ABD şehirlerinde bazı araştırma ve ölçümler yaptık. Metropoller ve orta büyüklükteki şehirleri tercih ettik.

Şehirlerin yaşam tempolarını karşılaştıran 3 kriter belirledik: Birincisi, büyük caddelerdeki saatlerin gerçek zamana uygunluklarını kontrol ettik. 15 adet farklı saatin gerçek zamandan sapmalarını kaydettik. İkincisi, her şehirde rastgele seçilen yayaların 30 m'lik mesafelerdeki yürüyüş hızlarını belirledik. Ölçümleri açık yaz günlerinde, iş saatleri esnasında ve çok aşırı kalabalık olmayan caddelerde yaptık. Üçüncüsü, şehirlerdeki iş hayatının hızının bir kriteri olarak postanelerdeki memurların hızlarını ölçtük.

Her postanede memurdan bir mektup pulu istedik. İsteğimizin yerine getirilme sürelerini kaydettik.

Sonuçlar, adı geçen 6 ülke arasında çok anlamlı farklar olduğunu gösterdi.

Japon şehirleri, hayatın en hızlı aktığı şehirlerdi. Japon saatleri (cadde saatleri) en doğru saatler, yayalar ise en hızlı yürüyen yayalardı. Japon posta memurları da isteklerimizi en hızlı yerine getiren memurlardı. Oysa Endonezya'nın saatleri iyi çalışmıyor ve yayalar da çok yavaş yürüyordu. En yavaş iş gören postane memurları ise, İtalya'da bulunuyordu.

Aynı ülke içerisindeki büyük ve küçük şehirler arasında da oldukça anlamlı farklar bulunuyordu. Büyük şehirlerde insanlar daha hızlı yürüyorlardı.

İşin ilginç olan yanı, araştırmamızın 3 kriteri de birbirleriyle istatistiksel bir korelasyon gösteriyordu. Yani yayaların hızlı yürüdüğü bir şehirde, saatler de daha doğru çalışıyor ve postane memurları da daha hızlı iş görüyordu.

Bu yüksek korelasyon şunu ispatlıyordu. Her şehrin kendi halkının kültür ve karakterine göre yaşam hızları farklıydı.

ABD ŞEHİRLERİ

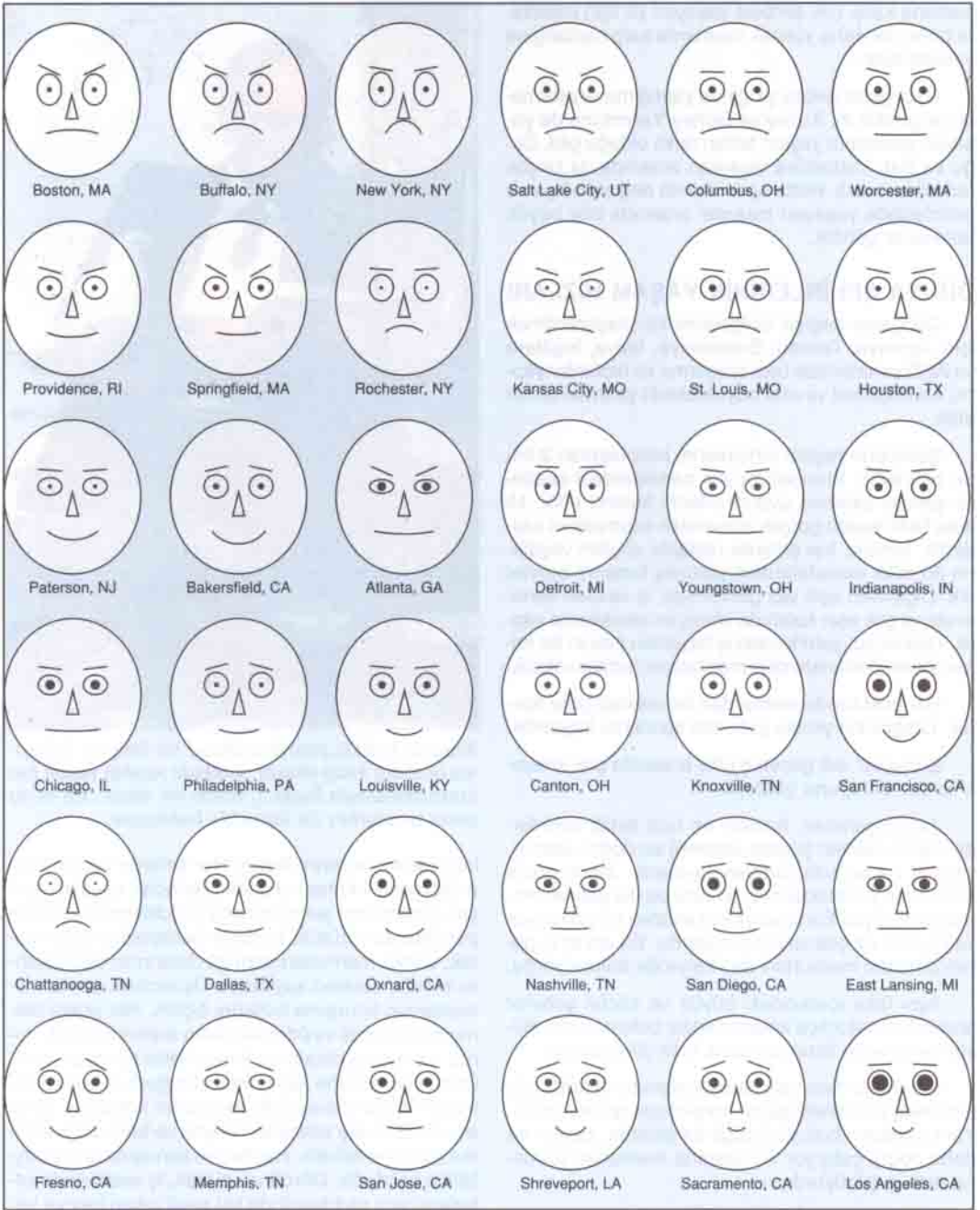
ABD'nin 4 bölgesinin her birinde 9'ar şehir araştırma yaptık. Kuzeydoğu, Ortabatı, Güney ve Batı bölgelerini karşılaştırdık. Her bölgede 3 büyük metropol (1,8 milyondan fazla), 3 orta büyüklükte (850 bin - 1,3 milyon) ve 3 küçük şehrin (350 bin - 550



Kuşuyla birlikte gezintiye çıkmış bir İtalyan, kaldırıma oturmuş kitap okuyor. 6 ülkede yapılan yaşam hızı araştırmalarında İtalya 5. sırada yer alıyor. En yavaş posta memurları da İtalya'da bulunuyor.

bin) yaşam hızlarını ölçtük. Her şehirde yaşam hızını ölçmede 4 kriter kullandık: Birincisi, yayaları açık yaz günlerinde, şehirlerin ana caddelerinde 20 m'lik parkurlarda yürüttük. Hızlarını hesapladık. İkinci olarak, banka memurlarından 20 dolarımızı bozmalarını istedik, süreleri kaydettik. Üçüncüsü, posta memurlarının konuşma hızlarını ölçtük. Her posta memuruna normal ve ödemeli posta arasındaki farkı sorup, konuşma sürelerini kronometre ile tespit ettik. Daha sonra teybe kaydetmiş olduğumuz bu konuşmaları tekrar dinleyerek, memurun konuşma süresince kullandığı kelimeleri saydık ve bunu da konuşma süresine böldük. Her birinin konuşma hızını böylelikle belirledik. Dördüncü olarak, iş saatlerinde şehirlerin ana caddelerinde kol saati takan bay ve bayanların yüzdelerini hesapladık.

Bu 4 kriter, önceki araştırmalarda olduğu gibi anlamlı korelasyonlar gösterdi. Araştırmamızda Kuzeydoğu Amerika'nın ABD'de en hızlı yaşayan bölge olduğunu gördük. Bu bölgenin en hızlıları da Boston, Buffalo ve New York'tu. En yavaş ve sakin hayat süren insanların Batı sahillerinde oturduğu da ortaya çıktı. Bu bölgenin en yavaş yürüyen insanları ise Los Angeleslilerdi.



36 ABD şehrinde yapılan yaşam hızı ölçümleri, birer yüz ifadesine dönüştürülüp grafik hazırlandı. Kaşlar yürüme hızını gösterirken, ağız genişlikleri konuşma hızını yansıtıyor. Gözlerin yüksekliği kol saati kullanma sıklığı ifade ederken, göz bebeklerinin büyüklüğü banka işlemlerinin hızını gösteriyor. Son olarak ağız kenarının kıvrımları da kalp hastalığından ölüm riskini yansıtıyor.

YAŞAM HIZI VE SONUÇLARI

Dünyanın neresinde oturuyorsanız farketmez, yaşam hızınızla fiziksel ve psikolojik sağlığınız arasında çok yakın ilişkiler vardır. Meselâ en hızlı şehirlerde yaşayan insanlar, aynı zamanda en çok kalp hastası olan insanlardır.

1959'da Meyer Friedman ve Ray Rosenman, aylık bir dergide yayınlanan makalelerinde aceleci ve dakik insanların diğerlerine göre tam 7 kat daha fazla kalp hastalığına yakalanma riski taşıdıklarını iddia etmişlerdi. Friedman ve Rosenman'ın A tipi insan olarak nitelendirdikleri kişiler, hızlı yürürler, hızlı yemek

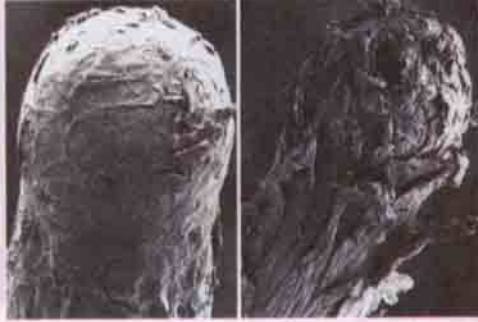


FOTOĞRAFIN DÜŞÜNDÜRDÜKLERİ

Haz.: CEVDET ÇAĞAN

Göçen sayıda yayınladığımız yandaki fotoğrafta, mikroskopik boyuttaki mıknatıslı kürelerin yüzeyinde yer alan anti-antikorlar, bir farenin antikorla işaretlenmiş karaciğer hücrelerine bağlanıyor. Böylece kemik iliğindeki kan yapan sağlıklı hücreler ile kanser hücreleri birbirinden ayrılıyor.

Bu sayıda da alttaki fotoğrafı ilginize sunuyoruz.



yerler, her zaman iki işi bir anda yapmaya çalışırlar ve her şeyin tam zamanında olmasına çok dikkat ederlerdi.

Çalışmalarımız da bu iddiaları destekler niteliktedir. 36 ABD şehrinde yapmış olduğumuz araştırmalarda gördük ki, hız skorları en yüksek olan şe-

hirler, kalp krizi ölümlerinin de yüksek olduğu yerlerdi. Ayrıca hayatın hızlı aktığı şehirlerde yaşayan insanlar daha stresli oluyor ve buna bağlı olarak da daha çok sigara içiyorlardı. Bu da kalp krizi riskini artıran bir faktördür.

Oysa B tipi insanlar, büyük şehirlerde yaşamadıkları için, gürültü ve kirlilikten, en önemlisi koşurmacadan (hızlı yaşamaktan) uzak kaldıkları için daha az stresli oluyor ve tabii ki, daha az sigara tüketiyorlardı. Daha sakin ve sağlıklı bir hayat sürüyorlardı.

Bunlardan başka, büyük şehirlerde yaşayan insanlar yoğun iş ve ulaşım güçlükleri yüzünden dengeli de beslenemiyorlardı. Bu da sağlıklarını negatif yönde etkiliyordu.

ABD, dünyanın en hızlı yaşayan ülkelerinden biri ve bu ülkede birinci ölüm sebebi kalp krizleri. Hızlı yaşayan Amerikalılar, biraz da yavaş yaşamının yollarını aramazlarsa kalp krizleri birçok insanın daha canını alacağı benziyor. Galiba en iyisi B tipi insan olmaya çalışmak...

American Scientist'ten kısaltarak çev.:
Can ERGIN

İnsan, hayatının dörtte üçünü yapamayacağı şeyleri istemekle geçirir.

ÇİÇERO

