

go'da yağmur yağmaz" yerine "Şikago bölgesinde yağış yok" denmektedir.

Soru — Amerikalılar televizyon seyrettikçe ve televizyondaki tüketici ilânları gördükçe daha mı huysuz olmaktadır ?

Cevap — Bence evet. Televizyon bireylerin olgunluk ve karar vermelerinde zorlayıcı bir unsurdur. Bu zorlayıcılık sadece basının olduğu günlerden çok daha fazladır. Çoğu insan ümidini keser ve huysuz olur.

Soru — Bu bizim milletçe olaylara seyirci kalmamıza yardım eder mi ?

Cevap — Bu bizi kimsenin ölçemeyeceği bir yere getirir ki bu da memleketin manevî kuvvetidir. Eğer olgun insanlarsak, hürriyetimizin sınırını biliyorsak ve bu büyük görüş şansından haberdar isek kararlarımızı vermekte nefret etmezsin serbestiz. Sonuç olarak bu bizim eğitim, özellikle ilk öğretim sistemimize dayanmaktadır. Eğer halk kitleleri kötü ve eksik eğitilirse, bu kişiler hürriyetlerinden ekmek ve eğlence için vazgeçebilirler.

*READER'S DIGEST'ten
Çeviren : Sevdâ ALTINÖRS*

RUHSAL GERİLİM

George PORKOLAB

Ruhsal gerilim yaşamın özüdür ve her yönü ile hayatı etkiler. Fakat gerilimlerin devamlılığı vücuda tamir edilemeyen ve geriye dönülmesi imkânsız zararlar verebilir. Birikmiş gerilimin etkisi de en çok ileri yaşlarda ortaya çıkar ve ölümle sonuçlanır. Buna karşılık gerilimsizlikte bir tür ölümdür.

Vücutta gerilim fiziksel bozukluk, gürültü, kalabalık, yakın bir kimsenin kaybı, çatışma, sıkıntı, hayal kırıklığı, başarısızlık, eleştiri gibi dış etkilerden veya yalnız başına metabolizmadan meydana gelebilir.

Tüm gerilim kavramı Montreal Üniversitesi Deneysel Tıp ve Cerrahî Enstitüsü Müdürü ve bu konuda dünyanın en büyük otoritelerinden biri olan Dr. Hans Selye tarafından düşünülmüş ve geliştirilmiştir.

Gerilim vücudun iç ve dış çevrede meydana gelen değişmelere karşı verdiği sabit bir biyokimyasal cevaptır.

Dr. Selye şöyle açıklamaktadır : "Bu durum, aynen aydınlatmak, ısıtmak veya bir zill çalmak için kullanılan elektrik yüklü büyük bir pile benzer. Elde edilecek sonuçlar birbirinden çok farklı olmasına rağmen sonuç olarak kullanılan elektriktir".

Yani bir kişinin İrlanda at yarışlarında müşterek bahsi kazanması veya kardeşinin ölümü fikrine kendini ayarlayabilmesi ile soğuk, sıcak, sevinç gibi özel durumlara uyabilmesi tamamen ayrıdır. Fakat bu iki durumda da elektrik örneğinde olduğu gibi biyokimya reaksiyonu her zaman için aynıdır.

Dr. Selye'nin çalışmasına dayanarak biyolojik görüş açısı bakımından hayatta iki büyük hakikat vardır : üreme ve kendini koruma. Dr. Selye bütün çalışma hayatını kendini korumanın biyokimyasal mekanizmasını veya vücudun korunma sistemini açıklamaya adanmıştır.

Ruhsal gerilim korunma sisteminin bir bölümüdür.

1926'da Tıbbiye ikinci sınıf talebesi iken insanların hasta oldukları zaman kliseleşmiş birtakım direnişleri olduğunu gördü. Hocaları ayrılıkların üzerinde dururken o benzerliklerin farkına vardı. On yıl geçmemişti ki, 1936'da, bu tek tip direnişe lâboratuvarda kobay hayvanlarını incelerken rastladı. İşte o zaman görüşünü ispat edip bir teori haline getirdi.

Dr. Selye'nin kabul ettiğine göre vücutta fiziksel veya psikolojik her etkiye tek bir esas tepki vardır ve bu tepkiyi Genel Uyuşma Sendromu (G.A.S.) olarak adlandırmıştır.

G.A.S. gerilim halinde olan bir organizmada yani organizmaya cevap vermesi şart olan bir uyarıda bulunduğu zaman meydana gelen belirgin olmayan tepkilerin tümüdür.

G.A.S. da üç basamak vardır : Birincisi alârm tepkisidir ki, bu vücudun koruyucu kuvvetleri olan kollara genel bir uyarıdır. İkinci basamak direnme devresidir. Bu devrede normale dönebilmek için fazla miktarda enerji ve kuvvet harcanır. Üçüncü basamakta ise bütün enerji ve kuvvetin tükenmesi ile meydana gelen yorgunluk

(Devamu 48. Sahifede)

devresi bulunur. Bu zararlı durum uzun sürerse korunma sistemi kuvvetten düşer.

Dr. Selye'nin gerilim görüşü üzerindeki açıklamaları araştırma alanından çeşitli yollar açmış; uygulamalı tıp ve ecza endüstrisini etkilemiştir.

Dr. Selye'nin şu andaki çalışmalarının büyük bir kısmını kardiyovasküler hastalıkların ve catatoxic steroid diye adlandırdığı bir grup hormonun tedavileri kapsamaktadır. Catatoxic Steroid'ler vücudun korunma sisteminin parçası olması nedeni ile ruhsal gerilime bağlıdır.

Basit anlamda gerilim anında biyokimyasal düzeyde şunlar olmaktadır :

Uyru veya gerilim ister fizikî ister psikolojik bir unsurla meydana gelsin kimyasal bir mesaj, gerilim bölgesinden hipofiz bezinin hemen üzerinde bulunan ve beynin bir bölümü olan hipotalamusa gider. Gerilim halindeki bölge, dizde meydana gelen yanık gibi tek bir noktada veya ruhsal heyecan durumunda olduğu gibi bütün vücutta da olabilir.

Hipotalamus, kan yolu ile hipofiz bezine giden ve ayarlayıcı faktör rolü oynayan kimyasal uyarıcılar salar. Bu uyarıcılar hipofiz bezinin hormon salgılamasına yol açar. Hormonlar genel olarak vücudun bölümleri arasında mesaj taşıyan kimyasal maddelerdir.

Hipofiz bezi böylece birtakım hormonlar salgılar; bunların arasında gerilim açısından en önemli olan ACTH "Adrenal Corticotrophic Hormone"dir. ACTH kan dolaşımı ile bütün organlara taşındığı halde yalnız böbreklerin üzerinde bulunan böbrek üstü bezlerini etkiler.

Bu hormonlar, böbrek üstü bezlerinin dış kısmı olan cortical bölümünün Dr. Selye'nin 'corticoïd' olarak adlandırdığı bir çeşit hormon salgılamasına yol açar.

Corticoid'ler kimyasal yapıları bakımından hormonlar arasında en geniş sınıf olan steroid hormonlardır. Dr. Selye kendisini steroid hormonlarının vücudun direnme gücüne yardımcı olan bölümünü inceleyerek sınırlamıştır.

Bunların bazıları mücadele etmeme, işlere boş verme, hastalık salgılayan faktörlerle beraber yaşama mesajlarını taşır. Bu hormonlar 'syntoxic hormon'lar veya 'syntoxic steroid'ler diye adlandırılır.

'Catatoxic hormon'lar veya 'catatoxic steroid'ler olarak adlandırılan diğerleri ise mücadele ve hastalık yaratan maddeleri yok etme mesajlarını taşırlar. Bu tür hormonlar vücutta, bilhassa karaciğerde ilaç metabolizmalı ve hastalık yapan

maddeleri ortadan kaldıran enzimler salgılayarak zehirli maddeleri yok ederler.

Karaciğerde oluşan bu enzimlerin en büyük özelliği önemli ölçüde hasar yapan maddeleri ortadan kaldırılabilesidir.

1936'larda syntoxic hormonlar bilindiği halde 1971'de Dr. Selye'nin "Hormones and Defence" adlı kitabının basılması ile tüm catatoxic hormon görüşü açıklığa kavuştu.

Dr. Selye, birgün, bu steroidlerin içten doğan yani metabolizmanın kendisinin meydana getirdiği zehirlenmeler ile haşere ilaçları ve çevrede bulunan diğer zehirler gibi dış kaynaklı kimyasal maddelerle zehirlenmiş hastaların tedavisinde kullanılabileceğine inanmıştır.

Dr. Selye'nin en büyük ümidi bugüne kadar bulunmuş en saf ve aktif catatoxic steroid olan PCN (Pregnenolone - 16 - carbonitrile) üzerinde toplanmıştır. PCN'nin değişik maddelere karşı geniş bir faaliyet sınırı vardır ve tamamen zehirli olmayan bir görünümüdür.

Görüş bakımından steroidlerin iki önemli grubundan biri olan catatoxic bileşikler insanlara dıştan veya içten gelen gerilimleri yenme çabasında yardımcı olur. Diğer syntoxic bileşikler patojenle simbioz tipi bir beraberlik göstererek belirsiz ateşli veya allerjik reaksiyonları azaltmak sureti ile doku dayanıklılığının artmasını sağlar.

Dr. Selye araştırma alanında çok büyük bir adım olan genel gerilim görüşü ile tanınmıştır. Bu görüş, psikolojik gerilim ve vücutta meydana gelen biyokimyasal değişiklikler arasında bir bağ kurmaktadır. Biyokimyasal araştırmaları arasında ise catatoxic steroidleri bulması bu dalda önemli atılımlara ışık tutacak nitelikte olmasındır. Bunların dışında Dr. Selye çok zekî bir eğitici olarak kabul edilmektedir.

Dr. Selye 26 Ocak 1907'de Viyana'da doğdu. 26 kitabın ve teknik dergilerde basılmış olan 1400 yayının yazarıdır. Tıp, felsefe ve fen dallarında doktora yapmıştır. Arjantin, Avusturya, Kanada, Şili, Çekoslovakya, Almanya, Guetamala, İtalya, Japonya, Uruguay ve Amerika Birleşik Devletlerindeki çeşitli üniversitelerden verilmiş 14 fahri rütbesi vardır. Kanada Kraliyet Cemiyetinin ve dünyadaki diğer 42 bilimsel kuruluşun fahri üyesi bulunmaktadır. Bunlardan başka birçok madalya ve fahri hemşehrilik beratları vardır. Memleketin en yüksek nişanı olan "Companion of the Order of Canada" ya sahip bulunmaktadır.

*THE MIRRORED SPECTRUM'dan
Çeviren : Kumru BUDAK*