

RUHSAL GERİLİMİN ETKİLERİ

Walter Mc QUADE

Önemli bazı yeni bilgiler, günlük tansiyon ve kızgınlıkların; bilinen nedenlerin (yani yağlı yiyecekler, sigara ve ekzersiz yapmamanın) toplamından daha çok Kroner Kalp Hastalığına yol açtığını açıkça göstermektedir.

A ğzı sıkı sıkıya kapalı bir şişede biriktirilen kızgınlıkların, birgün şişeyi patlatması olası-lığı eskiden beri bilinen bir hakikattir. Bu eski kanı bugün bilimsel olarak da kanıtlanmaktadır. Çeşitli araştırma grupları ayrı ayrı çalışarak, bugün duygusal faktörlerin, özellikle erkeklerle orta yaşlarında musallat olan birçok kronik hastalıkların nedeni olduğunu meydana çıkarmış olup bunların başında da özellikle kalp hastalıkları gelmektedir. Bugün bu doktorlar yağlı yemeklerin, sigaranın ve ekzersiz yapmamanın çalışan erkekler için birinci derecede tehlike teşkil ettiği hakkındaki sağlık doğmasını (inanişini) reddetmektedirler. Öte yandan aynı doktorlar GERİLİM'in (Stres'in), yani seçmiş olduğumuz veya bizi seçen yaşantının sonsuz isteklerine, vücudumuzun çaresiz kalarak gösterdiği tepkilerin, daha önemli etken olduğunu iddia etmektedirler. Bu tip tepkilerin kökeni çok eski çağlara kadar uzanmaktadır. İlkel insan öyle vahşi acımasız bir dünyada yaşamakta idi ki, bir tehlike karşısında hemen harekete geçecek şekilde, daima hazır ve kafası da düşünmeye vakit bulamadan şimşek hızıyla çalışacak durumda bulunmak zorunda idi. Avdan sonra güneşli bir havada mağarasının önünde uzanmış yediğini sindirmeye çalışan ilkel bir adamı göz önüne getiriniz. Birden et yiyen yırtıcı bir hayvanın kendisine sinsi sinsi yaklaşmakta olduğunu daha gölgesinden anlayan bu adam hiç düşünmeden, vücudundaki bütün kaynakların kendisine verdiği büyük bir güçle bu hayvana karşı koyacaktır. Hemen adrenal üretimi kan dolaşımına fıskırmaya başlayacak ve kendisine lâzım olan güç kaslarında ve beyinde şeker ve yağ şeklinde

teşekkül ederek hemen gerekli tam enerji sağlanacak ve aynı zamanda nabız atışı, nefes alma hızı ve kan basıncı da yükselecektir. Sindirim sistemi hemen duracak ve böylece tehlikeye karşı koymak için gerekli güç başka bir yere israf edilmemiş olacaktır. Kan pıhtılaştırma sistemi, akması muhtemel kanı durdurmak için hemen hızlı üretime başlayacaktır. Alyuvarlar dalaktan kan dolaşımına hızla akmaya başlayarak, nefes alma sisteminin daha verimli çalışmasına ve dolayısıyla gerekli fazla oksijeni alarak karbondioksidi atmasına, ilkel adamın kendisine saldırmaya kalkışan hayvanı ya sopa ile dövmesine, veya bundan kaçarak mağarasına sığınmasına yardım edecektir.

Bugün, gerilim konusunda araştırma yapan uzmanlar diyorlar ki, enerjik bir iş adamı da hemen hemen aynı kimyasal yolda reaksiyon göstermektedir. Ancak bugünkü iş adamının karşılaştığı tehlike biraz daha değişik ve karmaşıktır. Örneğin o patronundan veya üstünden aldığı bir muhtıradan, kendi bölümünün şu ve bu işlerinin kısa zamanda sonuçlandırılmasını istemektedir. Buna sıkılan şube müdürünün kanına hormonlar hemen karışır ve nabız hızlı atmaya başlar. Fakat böyle bir muhtırayı alan müdürün üst makamları ne döğüşmek ve ne de kaçmak olanağı yoktur. Ancak yapabileceği şey zoraki olan serinkanlılığına ve bastırılmış olan kızgınlığına uygun bir hedef aramaktır ki, bu da ancak bizzat kendisi olabilir. Tehlike veya burada olduğu gibi manevi baskı geçitirildikten sonra ruhsal denge ve sakinlik hali geri gelir. Fakat saldırı sürekli olursa kişinin savunma sistemi gittikçe yıpranır ve sonra da bozukluk yerleşip kalır.

Gerilim uygulamaları üzerinde dünya çapında ün yapmış olan Kanadalı Dr. Hans Selye, kişilerin hayat enerjisini veya başka bir deyimle gerilime karşı dayanma kabiliyetini, yerin derinliklerinde bulunan petrol rezervlerine benzetmekte ve bu petrolün birkez çıkarılıp yakılan kısmı yanmış gitmiştir, demektedir. Bir kimse eğer yüksek gerilimli bir meslek seçmişse, enerji porsiyonunu çabuk harcar ve çabuk da ihtiyarlar. Bu kişi o zaman erken bir kroner kalp krizine aday demektir. (Amerikalı erkeklerde 60 yaşından önce böyle bir kalp krizi olasılığı beş kişide birdir). Kroner kalp hastası olmayanlar da yarım başağrısı (migren), ülser, astım ve ülserli kolit (ülserli kalın barsak iltihabı) hastalıklarına adaydırlar. Veya, yüksek gerilimli kişilerin kaza yapma olasılıkları daha çok olduğu için, yol üzerinde bir trafik kazasına kurban olabilirler. Yani kısacası, aslında et yiyen bir hayvan olan insan da şimdi içten içe kendini yiyip bitirir.

Gerilim araştırmaları gittikçe daha çok kalp hastalıkları üzerinde odaklandırılmaktadır ki, bu da çok tabii bir şeydir. Kalp ve damarla ilgili (kardiyovasküler) hastalıklar gayretli orta yaşlı erkekler arasında büyük bir yükseliş göstermektedir. Geçen yıl Amerika'da kroner kalp hastalığından ölen 700.000 kişiden hemen 200.000'i 65 yaşın altında idi. Michigan Üniversitesindeki araştırma enstitüsü uzmanları ve başkaları, bu epidemik (salgın) kalp hastalığı ile konvansiyonel (alışlagelmiş, klasik) sağlık bilgileriyle savaşmaya taraflı görünmemektedirler. Bu enstitünün psikoloji uzmanı John P. French Jr. şimdiki kadar hastalığa neden oldukları bilinen faktörlerin, hakikatte hastalığın meydana gelmesindeki rolünün o kadar fazla olmadığını iddia ediyor ve ilâve ederek: "Eğer kollersterolü, kan şekeri seviyesini vesaireyi tamamiyle kontrol altına almanız bile, ancak kroner kalp hastalığının dörtte birini kontrol altına almış sayılırsınız." diyor. "Muntazam yapılacak ekzersizleri de kroner kalp hastalığı olasılığını azaltacağı veya hastalık faktörlerinin etkisini azaltacağı hakkında da pek umutlu olmadığını" sözlerine ekliyor.

Dr. French sorunun büyük ölçüde yapılan görevle ilgili olduğunu iddia ediyor: "Bu günün organizasyonları, kendi üyeleri üzerinde fiziksel ve psikolojik ciddi tehditler yaratmaktadır. Böyle bir insan kalp krizinden ölür veya çalışamaz duruma düşerse bundan kendisi ve ailesi kadar organizasyon da sorumlu tutulabilir. French'in arkadaşı Rober L. Kahn da ülke çapında bir inceleme yapmış ve meslek ve görev geriliminin çok yaygın olduğu sonucuna varmıştır. Sonuçlar, görevlilerin yüzde 35'inin yaptıkları işin kapsam

ve sorumluluklarında açıklık olmadığından ya-kındıklarını göstermektedir. Bunların yüzde 48'i de kendilerinden çeşitli şeyler isteyen insanlar arasında kaldıklarından yakınmışlardır. Haklarında inceleme yapılanların yüzde 45 kadarı çok yüklü olduklarından, ya normal bir iş günü içinde bitiremeyecekleri kadar çok işleri olduğundan veya bu işleri lâyıkıyla yapabilme olanaklarından yoksun bırakıldıkları için, kaliteli iş çıkaramadıklarından ve dolayısıyla da kendilerine olan güvenlerinin sarsıldığından söz etmişlerdir.

İncelemeler sonunda başka bir kısım meslekle ilgili gerilimler de, normal görev sınırları dışına taşmak yüzünden meydana gelmektedir. Örneğin geçimsiz amirler veya memurlarla çalışmak, başkaları için yüklenen sorumlulukların doğduğu endişeler, kendi görevi ile ilgili kararların alınmasına katılamamak üzüntüsü gibi sıkıntıların da verimliliği düşürdüğünü, Dr. French ilâve ediyor.

İdarecilik görevleri, başka görevlerin çoğundan daha fazla riskler taşımaktadır. Michigan Üniversitesi araştırmacıları, Goddard uzay uçuşları merkezindeki Millî Havacılık ve Uzay İdaresinde yaptıkları ayrıntılı bir incelemede, idarecilerin mühendis ve bilim adamlarından daha çok gerilime hedef oldukları sonucuna varmışlardır.

Michigan araştırmacılarının yaptıkları çalışmaları, California'lı Meyer Freedman ve Ray H. Rosenman adlı kardiyoloji uzmanları ile bunların yardımcılarının San Fransisco'da Mount Zion Hastanesine ait enstitüde yaptıkları incelemeler de doğrulamaktadır. Geçen yıldanberi bu uzmanlar araştırmalar için yüzbinlerce dolar harcamışlar ve topladıkları bilgilerle, çalışma tarzının ve modern günlük iş yaşantısının gereklerinin, orta yaştaki Amerikalılar ve özellikle kişilik sahibi olanlar arasında kroner kalp krizlerine başlıca etken olduğu kanısına varmışlardır.

Bu araştırmacıların en büyük delil olarak ileri sürdükleri deney programı 1960'da Millî Sağlık Enstitüsünün desteğiyle başlatılmıştı. Yaşları 39 ile 59 arasındaki, kalp hastalıkları hakkında önce birşey bilinmeyen 3.500 erkek ile görüşme yapıldı ve bunlar iki tipe ayrıldı. Bunlardan A tipi olarak ayrılanlar, şevk ve gayret, saldırganlık, yükselme hırsları, yarışçılık, birşeyi yapıp bitirme duygusu kuvvetli olmak ve kendilerini saate göre ayarlama adetinde olmak gibi özelliklere sahiptiler. B tipinde olanlar da aynı derecede ciddi, fakat daha rahat bir davranışa sahip, pek az hallerde sabırsızlanırlar ve eğlenmeye daha çok zaman ayırır olanlardı. Bunlar kendilerini saate bağlı veya saatin esiri görmüyorlardı. Yine bunlar sosyal başarılar peşinde de koşmayan, daha az yarışçı

ve konuşmaları daha modüle ve sakin kimselerdi. Belki A tipi olanlar B tipindekilerden daha erken yatağa girerlerdi. B tipindekiler işleriyle ilgisi olmayan şeylere de alâka duydukları için ve sosyal yaşantıları gereği geç saatlere kadar yatmazlardı. (Gerçi birçokları A tipi ile B tipinin karışımı iseler de, bir araştırmacı bunlardan kimlerde hangisinin hakim olduğunu bulabilirdi.

İçinde A ve B tipi sayısı hemen eşit olan 257 kişilik bir deney grubu ele alınmış ve bunlardan kroner kalp hastalığına yakalananların oranı saptanmış ve görülmüştür ki, bu hastalığa yakalananlar içinde A tipinde olanlar yüzde 70'i teşkil etmektedir. Böylece A tipi olanların B'lere oranla, orta yaşlarda, iki üç kat daha çok kalp hastası olması ihtimali vardır.

Kalp hastalığına neden olan risk faktörleri bakımından sorun ele alındığı zaman manzara daha da kesinlik kazanmaktadır. A'lar, grup olarak, B'lerden daha yüksek bir kolesterolle sahiptirler. Fakat şu husus da tesbit edilmiştir ki, A'lar içinde kolesterol miktarları eski bilgilere göre normal sınırlar içinde olanlardan bir kısmının aileden gelen kalıtsal faktörün veya öteki bilinen risk faktörlerinin bileşimi de kroner kalp hastalığına neden olmaktadır. Aksine B'ler kan basıncı ve öteki faktörler bakımından daha kötü durumda oldukları halde, bunlar A'lara oranla oldukça daha emin durumdadırlar. Dr. Rosenman, kolesterol düzeyi ve yağlı asitleri normal sınırlar içinde olan B'lerin "yüksek yağ,

kolesterol perhizi, aile tarihçesi, sigara içme adeti ve ekzersiz yapmama hallerine rağmen, kroner kalp hastalıklarına karşı tam bir bağışlığa sahip" olduklarını raporunda bildirmiştir.

B veya A tipini yaratan nedir? Bunu adı geçen kardiyoloji uzmanları da bilmemektedirler. Fakat onlara göre kalıtımın ve çevrenin bunda etkisi olduğu aşikârdır. A'lar daha çok saldırganlık ve baskı gerektiren meslekler tarafından çekilmektedirler. Amerikan yaşantısında bugün bu çeşit mesleklerden pekçok vardır. A tipinde olanların ihtiyacı olan ve fakat pek kolay sağlanamayan şey de kendini frenlemektir, diyor Dr. Friedman.

Gerilim ve etkileri hakkındaki etüdler halen bütün dünyada yapılmaktadır. 1950'de Hans Selye bu konuda ilk makalesini yazdı. Geçen yıl ise gerilim araştırmalarında yazılan çeşitli raporların sayısı 6.000'e yaklaşmıştı. Dr. Rosenman "bütün dünyadan bu konuda gelen istekleri karşılamakta güçlük çekiyoruz" demektedir.

Bugün kardiyoloji uzmanları da kalp hastalıklarının, katı rekabet, insanı deli edici kızgınlık, sinir yıpratıcı (hipokondrik) olan iş hayatını kasıp kavuran gerilim, koşuşturma halini alan çalışma temposu ve birçok satüre olmayan yağlardan ileri geldiğine inanmaya başlamışlardır. Burada, sokaktaki adam için işin en ilginç tarafı da, folklorun, (halk bilgisinin) halk arasında eskiden beri bilinen bir hakikatin tanınmış bilim adamları tarafından da kanıtlanmasıdır.

*READER'S DIGEST'ten
Çeviren : Galip ATAKAN*

● *Yalancının cezası; kimsenin kendine inanmayışı değil, asıl kendinin kimseye inanmayışıdır.*

Bernard SHAW

● *Arkadaş, bize inandığına inandığımızı kimsedir.*

François PERILER

● *Tehlike ile karşılaşmayan insan, cesaretinin derecesini bilmez.*

● *Sevmediklerinizin dahi sevillecek bir tarafını bulmalısınız. Aksi halde dünya, birbirine düşman olan insanlar için, tahammül edilmez bir cehennem olur.*

La ROCHEFOUCAULD