

ÇEVRE VE RUH SAĞLIĞI

Dr. Cengiz GÜLEC

Bir önceki yazıda Tıbbî Ekoloji tanıtılırken bunun sağlık konusuna olan katkısını gözden geçirmiştik. Orada sağlık ve hastalık gibi canilik olgularını anlama çabamızda çevre kavramının taşıdığı önem vurgulanmıştı. Bu anlayışı ruh sağlığını tanımlamak için de kullanırsak, bireyin içinde yaşadığı doğal ortamın bütünleyici bir ögesi olarak toplumsal ve kültürel çevre ile yeterli ve doyurucu bir uyumluluğun varolması gerekir. Kuşkusuz ki çevre ile ruh sağlığı arasındaki ilişki mekanik bir nedensellik ilişkisi değildir. Bir başka deyişle bu ilişki fizik dünyadaki gibi dar çerçeveli bir neden-sonuç ilişkisi biçiminde düşünülmemelidir. Çevrenin etkileri tek tek bireylerde, benzer ve özdeş etkiler yaratmaz. Burada, bireysel yapı farkları (kalıtımla geçen bedensel ve zihinsel nitelikler, yatkınlıklar gibi) işin içine girer. Bu farklar da son çözümlemede kalıtım - çevre ilişkisi uyarınca belirlenirler.

Çevre ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için ruh sağlığı denilince ne anlaşıldığına, ruh sağlığının ölçütlerinin neler olması gerektiğine ilişkin yaklaşımlara göz atmakta yarar vardır.

Bu konu hemen sezileceği gibi başlı başına bir inceleme alanıdır. Ruh sağlığını tanımlama çabaları da büyük bir çeşitlilik göstermektedir. Ancak biz burada birkaç temel yaklaşıma kısaca değinip kanımızca, ruhsal süreçlerin çevreyle dinamik etkileşimine gereken önemi veren *öz-gerçekleştirim* (kendini gerçekleştirme) kavramına daha ağırlıklı bir yer vereceğiz.

Ruh sağlığını tanımlamaya yönelik ilk bilimsel yaklaşım hastalık kavramından yola çıkan ruh hastalıkları bilimi Psikiyatriden gelir. Buna göre ruh hastalıkları denen durumun olmayışı, ruh sağlığının yerinde olduğunun bir kanıtıdır. Ancak görülmüştür ki ruh hastalıklarının tanımlanması ve sınıflandırılması konusunda uzmanlar arasında da görüş birliği yoktur. Ortaya çıkan bilimsel okullara, yaşanan tarihsel dönemlere ve ruh sağlığı hizmetlerinin yürütüldüğü kurumlara göre ruh hastalığı tanımı değişiklikler gösterir.

Ayrıca Toplumsal Psikiyatri alanındaki çalışmaların ortaya koyduğu gibi, batılı kültürler içinde bir ruh hastalığının belirtisi gibi kabul edilen kimi tutum ve davranışlar Afrikalı ya da Doğulu bazı kültürlerde uyumluluk ve dengelilik belirtisi olarak görülebilmektedir. Öyleyse birçok ruh hastalığında toplumsal açıdan bakıldığında evrensellik ve kesin geçerlilik söz konusu olamaz.

İkinci yaklaşım ise ruh sağlığını *normallik* ile özdeş, en azından eşanlamlı görmedir. Normal kavramının uygulamadaki tanımının olanaksızlığı ve epeyce bulanık, belirsiz bir kavram olduğu düşünülürse bu da yetersiz kalacaktır.

Üçüncü olarak *uyum* ya da *toplumsal başarıyı* ruh sağlığının ölçütü yapan görüştür. Bu görüşe göre dolaysız, yakın çevredeki yaygın ve egemen değerlere uyum ve bu çerçeve içindeki her başarı ruhsal yönden sağlıklı, dengeli olmanın birer kanıtıdır. Ancak bu denge gelişici olmak zorundadır. Çünkü bireyi kuşatan çevre birbirlerini karşıt güçler ve eğilimlerden oluşmuş değişken bir denge'dir. Biyolojik yaşamın olduğu kadar toplumsal yaşamında en temel niteliği olan *değişme* gerçeğini dışlayan bu tür uyum anlayışı tutucu bir kimliğe bürünebilir. Böylece kişide toplumsallık karşıtı gibi görünen yapıcı eğilimlerle toplumsal değişme arasındaki zorunlu bağlantı yadsınmış olur.

Toplumsal çevre ile kurulan ilişkilere öncelik veren bir ruh bilimciye göre ruh sağlığının ölçütü, insan doğasının yüzyıllar boyunca kazanmış olduğu değişik türdeki etkinlikler, düşünceler ve iletişimlerden yararlanabilme yetisi (*geçmişe başvurulabilirlik*) ile karşıtlıkları bir üst düzeyde bütünleyerek çözümleme yetisi (*ileriye yönelik olma*) arasındaki dengede aranmalıdır.

Bu değişik yaklaşımların hepsinde ortak olan özellik, ruh sağlığını bazı amaçların gerçekleşmiş olması gibi statik bir anlayışla ele alma yerine onu sürekli bir ele geçirme, etkin bir biçimde elde tutma gibi dinamik bir anlayışla tanımlama çabasıdır. Bu tartışmalı konuyu sayılan yaklaşımların özgün bir bireşimi niteliğindeki *ÖZ-GER-*

ÇEKLEŞTİRİM kavramı ile bağlayabiliriz. Öz-gerçekleştirim ya da kendini gerçekleştirme, içinde yaşanan çevre koşulları gözönünde bulundurulduğunda, bireyin sahip olduğu tüm yeteneklerin ve gizilgüçlerin (potansiyellerin) gerçekleştirilmesidir. Bu da kuşku yok ki tüm yaşam boyu sürecek bir süreç ve bir yaşama biçiminin gereğidir. Bö yönde yaşamını düzenleyen kişide kısıca şu özellikleri görebilmeliyiz.

1 — Coşku yaşıntısının varlığı. Bu, mutluluk ve hazdan tüylerin ürperdiği, kişinin kendisi çevresiyle ve evrenle özdeşlik, bütünlük içinde bulunduğunu algılaması sonucu yaşadığı mutluluk duygusudur.

2 — Gerçekçilik. Gerçekdışı, anlamsız korku ve içsel engellenmelerden sıyrılarak tehdit edici nitelikteki gerçekleri de karşılayabilme, onlarla yüz yüze gelmeye hazır olma gücüdür. Bu tür gerçekçilik, denetimi dışında kalan doğal güçlere saygı duyma, bir ölçüde şanssızlığı olağan karşılayabilme, bedenini ve doğal bedensel süreçleri utanç duymadan oldukları gibi kabullenebilme gibi nitelikleri de içerir.

3 — Kendiliğindenlik ve yaratıcılık. Kişinin en içten duygu, düşünce ve eğilimleri uyarınca davranmakta kendini özgür hissetmesi, kısaca içten ve doğal davranabilmesidir.

4 — Esneklik ve açıklık. İlişkilerinde ve tutumlarında gizlilikten, üstü örtülmüştükten kaçınma, tutumlarını gözden geçirme ve gerekiyorsa onları değiştirmeye açık olabilme.

Toplumsal çevreyle anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurabilmiş olmanın sonucu ortaya çıkan "kendisi ile barışıklık" durumu böyle bir kişinin en önemli özelliklerinden biridir.

5 — Demokratik kişilik yapısı.

Sanılsın ki öz-gerçekleştirime hazır kişiler yetkin (mükemmel) ve yanlışsız olmak gibi savları olan bireylerdir. Onlar, sayılan bu özelliklere insan olmalarından dolayı sahip olduklarının bilincindedirler ve elverişli toplumsal-kültürel çevre koşullarında bunları gerçekleştirebilecekleri inancını taşırlar. İşte bu temel anlayıştır ki onları demokratik bir kişilik yapısına sahip olmaya yöneltir.

Çağımızda tür olarak insan için tipik bir yerleşme merkezi görünümündeki kentsel çevre, bir hayvan bilimcisinin nitelendirdiği gibi doğallığını yitirmiş ve insansallığından sıyrılmış bir *insanat bahçesidir*. Bu bahçede insan sanayileşme ve kentleşmenin yarattığı gürültü ve hava kirliliği ile bozulan fizik çevrenin yanında, yeşil alanların daralması ile yürüme ve koşma gibi fiziksel-biyolojik gereksinmelerinden de yoksun kalmaktadır. Bunun bedelini çeşitli kalp-damar

hastalıkları, astım, yüksek tansiyon gibi bedensel hastalıkların yanında ruhsal çökkünlükler (depresyonlar) ilaç ve alkol alışkanlığı gibi ruhsal bozukluklarla ödemektedir.

Çağdaş sanayileşmiş kentsel çevrelerde sık ve yaygın olarak görülen duygusal ilişki yoksunluğu ya da yaşamsal önemi olan ilişkilerdeki ani kopma ve duraklamalar umutsuzluk, güvensizlik ve çaresizlik duyguları yaratabilir.

Afrika'daki incelemelerin gösterdiği gibi Afrika çocuklar grup yakınlığı ile belirli bedensel ve zihinsel uyarılmalardan zengin bir toplumsal çevreye sahiptirler. Yaşamın ilk yıllarında bu zenci çocuklar hem uzamış bir emzirmeden, hem de sürekli bir cilt ve fizik dokunmadan yararlanırlar. Süttten kesme yavaş yavaş azaltarak yapılırken, anneyle azalan ilişkilerin yerini giderek artan öteki kabile üyeleri ve akrabalarla kurulan yakın ilişkiler doldurur. Bunlar, bir araştırmacının da belirttiği gibi, çocuğun ruhsal gelişmesi, özellikle beden imgesinin gelişmesi için kesin, belirleyici etkenlerdir. Bu özelliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar göstermişlerdir ki, "ilkel" denilen toplumlardaki grup bağlarının önemi bilinmektedir. Topluluğa ait olma duygusunun bireyin kendi bunaltısı karşısında duyduğu yalnızlığı, yalıtılmışlığı (izolasyon) azalttığı yine bilinen gerçeklerdendir. Grup üyeleri arasındaki dayanışma, ruhsal bir hastalığı ya da uyum güçlüğü olan kişilere sağlanan insancıl destek ve hoşgörü, ruh sağlığını korumada en önemli etkidir. Sanayileşmiş, gelişmiş toplumlarda ise, çoğu kez bu tür kişilere "deli" damgası vurularak, topluluğa vereceği muhtemel zarardan ötürü, onu tümüyle toplumsal yaşamdan soyutlamaya yani akıl hastanelerine kapatmaya eğilim vardır.

Bu söylenenlerden "ilkel" denilen toplumlara övgü yapmak, o toplumlarda ruhsal bozuklukların olamayacağını ileri sürmek değil amacımız, Kuşku su ki birçok ruhsal hastalıklar değişik görünüşler altında da olsa oralarda da görülmektedir. Bununla birlikte çevre ile ruh sağlığı arasında karşılıklı dinamik bir etkileşimin varlığıdır sözkonusu olan.

Sanayileşme görülebileceği gibi yalnızca insanın fizik ve biyolojik çevresinde onarılması güç yıkımlar yaratmakla kalmaz, ruh sağlığı için zorunlu grup yakınlığı ile duygusal bağlarında gevşetip, ortadan kaldıracaktır. Hiç kuşku yok ki sanayileşme, toplumlara yaygın istihdam olanağı (iş) bol ücret ve maddi üstünlüklerde sağlamıştır. Eğer bu üstünlükler tüm topluma yaygınlaştırılmazsa zenginliklerden daha fazla pay alma adına aşırı rekabet, sınırsız bir bireyciliği de kamçılar.

Sanayileşme ve kentleşme olgusunun ortaya çıkardığı birçok olumlu gelişmelerin yanında, özellikle ruh sağlığı açısından önem taşıyan toplumsal çevrede ana başlıklarla sıralayabileceğimiz şu olumsuzlukları da yaratmıştır.

1 — *Atomlaşma*: İşbölümü ve işbirliğine alışık bir tür olan insanın, doğasına aykırı bir biçimde kendi kendine yeterli en küçük bir birim olmaya eğilimlendirilmesi.

2 — Kısa ya da uzun süreli *işsizlik* ya da *işsizlik tehdidi* ki bu da toplum dışılık, değersizlik, işeyaramazlık duyguları ile bunalım ve saldırganlık biçiminde kendini belli eder.

3 — *İş standartlaşması* ve bunun sonucu çalışmanın doyum ve mutluluk sağlayıcı özelliğini yitirmesi (hep aynı vidayı sıkma, hep aynı paketi yapma gibi).

4 — Sanayi merkezler olan kentlere ya da gelişmiş sanayi ülkelerine doğru *işgücü göçü* ile ait olduğu toplumsal *kökten kopma*.

Yurtdışındaki işçi ve aileleri ile onların yurttan kalan yakınları, özellikle çocukları üzerindeki psikiyatrik araştırmalar bunun ne denli ciddi bir sorun olduğunu göstermiştir.

5 — Hızlı sanayileşmenin pompaladığı tüketim tutkusu, yaşam pahalılığı nedeniyle işe ve

çalışmaya erken yaşta atılmanın doğurduğu *çekirdek ailenin çözülüp, dağılmaya* yüz tutması.

6 — İnsanlar üzerinde bozucu etkileri gitgide artan hızlı toplumsal değişimler dolayısıyla ortaya çıkan *değerler kargaşası*.

Bütün bu söylediklerimizle, doğal ekolojik denge ile toplumsal çevredeki değişmelerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerini sıralayabilmiş değiliz, çabamız genel ilkeler düzeyinde bir temellendirme girişimiydi. Bu konudaki ilginç araştırmalar sürüp gidecektir. Ancak son söz olarak, karamsarlık aşılabilir gibi görülen bu çözümlerden insanın toplumsal evrimini durdurmak, sanayileşmek ve kentleşmekten vazgeçmeyi istemek gibi bir anlayışın olduğunu çıkarmak yanlış olur. Böyle bir yaklaşım gerçekçi olmayacağı gibi çağdışı da olurdu. Biyolojik türümüzün bunca uzun yaşam mücadelesinde ona her zaman kılavuzluk etmiş ve evrimleşmesinde güdüleyici olmuş araştırma içgüdüleri ve buluş yeteneği ile toplumsal dayanışma özelliği çıkış yollarını da gösterecektir. Yeter ki ilerlemeler adına ödediğimiz *ekolojik bedelin*, çok ağır olduğunun bilincine varabilmeli.

- ***Gençler: Sizi Milletimiz için nur saçan rehberler olarak takip ediyorum.***
- ***Bizim düşmanımız yoktur. Varsa, o bizim değil insanlığın düşmanıdır.***
- ***Hükümetin en feyizli ve en mühim vazifesi millî eğitim işleridir.***
- ***Milletleri kurtaranlar yalnız ve ancak öğretmenlerdir.***
- ***Öğretmenler, yeni nesil sizin eseriniz olacaktır.***

K. ATATÜRK