

SİGARA İÇMENİN PSİKOLOJİSİ VE FARMAKOLOJİSİ

R. STEPNEY

Bir an için sigaranın sağlığa hiç bir zarar olmadığını düşünsek bile, yine de tütün bitkisinin yanan yapraklarının dumanını içlerine çekmekte insanların ne bulduklarını açıklamak gereklidir. Yol açtığı hastalıklar ve ölümler göz-önüne alındığında bu alışkanlığın boyutlarının ve öneminin küçümsenecek gibi olmadığı görülür. Asıl nedenin ne olduğu konusu çok tartışmalı olmakla birlikte, pek çok etkenin sigara içimiyle ilişkisi olduğu bilinmektedir. Nikotinin ilk kez kullanılmaya başlandığı çağlardan bu yana, sigara içme alışkanlığının ilaç bağımlılığına benzeyebileceği düşünülmüş, ancak bu konuda, cevaplanamayan sorular kalmıştır. Alışılmış ölçülerde sigara içildiğinde, algılama değişiklikleri, kendine aşırı güven gibi, ilaç bağımlılarında görülen zehirlenme belirtilerine rastlanmaz. Sigaranın zevk vericilik özelliği de fazla değildir.

Sigara içiminin nedenlerini farmakolojik bilgilere yer vermeden açıklamaya çalışanlar da vardır. Son zamanlarda ileri sürülen ilginç bir görüşe göre sigara içme, yapılmakta olan işin yol açtığı gerginlikten kısa sürelerle olsun kaçmanın çevre tarafından kolay kabullenilen bir yoldur. Tırmak yeme, saçlarla oynama gibi sigara içimiyle kıyaslanabilir davranışların sık sık ve uzun sürelerle yinelenmesi mümkün değildir. Öte yandan, sigara içme konusunda öne sürülen en akla yakın açıklama, psikofarmakolojik etkileri tam olarak ortaya konulamamış olmasına rağmen sigara içmede nikotinin önemli rolü olduğu yolundadır. Asetilkoline molekül yapısı yönünden çok benzediği için yaygın etkileri olan nikotin, beyinde adrenalin ve dopamin düzeylerini değiştirir. Hayvan deneyleri, nikotinin, opiat benzeri bileşikler yoluyla beyindeki kazanç/ödüllendirme merkezlerini uyardığını da ortaya koymuştur.

Nikotinin önemi:

Beşyüz yıldan uzun süredir, tütün bitkisi çeşitli biçimlerde tüketilmektedir. Bunlar arasında tütün çiğneme, ince kıyılmış yaprakları burma çekme, dişetleri üzerine tütün macunu sürme ve dumanını soluma sayılabilir. Hepsinde ortak olan nokta, kana nikotin geçmesidir. Bu, sigara içenlerde yaklaşık 7 saniye içinde gerçekleşir; diğer yollarda ise süre daha uzundur. Az nikotin içeren sigaraların fazla yeğlenmesi, bunları seçenlerin içtikleri sigara sayısını arttırdıklarının ve daha küçük izmarit bıraktıklarının gözlenmesi de önemli olanın nikotin olduğunu göstermektedir. Sigara içiminde nikotini baş etken olarak düşünmemize yol açan bir başka neden de, pek çok bitkinin yakılmasıyla hoş kokulu-tatlı dumanlar elde edilebilirken, yalnızca *marihuana*, *afyon* ve *nikotin* gibi psikolojik etkileri olanların bu yolla kullanılıyor olmalarıdır. Bu konudaki en önemli kanıt ise, hiç doğal bir hareket olmama-



sına rağmen, sigara içenlerin % 90-95'inin dumanı ciğerlerine çekmesidir. Bu da, bir ilacı beyne göndermenin çok uygun bir yoldur.

Sigara tiryakiliğini açıklamaya çalışan iki tür yaklaşım vardır. İlkinde göre tiryakilik, kolayca oluşabilen bir ilaç bağımlılığı durumudur. Nedeni de, nikotinsizliğin yarattığı rahatsız edici etkilerden kurtulmak için, bir kısır döngü biçiminde her seferinde yeniden sigaraya (nikotine) başvurulmasıdır. İkinci olarak, tiryakilerin, nikotinin beyindeki etkilerinden hoşlandıkları için sigara içmeye devam ettikleri öne sürülür.

Nikotin Bağımlılığı Olarak Sigara Tiryakiliği:

Son 10 yılda sigara içmenin bir nikotin bağımlılığı olduğu, beyinleri belli bir nikotin düzeyine göre ayarlanan kişilerin sürekli olarak bu düzeyi tutturmak amacıyla sigara içtikleri görüşü ağırlık kazanmıştır. Ancak, bu görüşü kolayca sınavabilecek biçimde tasarlanan bir deneyde, umulan sonuç alınmamıştır. Bu deneyde tiryakilere içtikleri sigaradan sağlayacakları nikotin damar yoluyla verilmiş, fakat beklenenin tersine, bunun sigara içme dürtüsünü ortadan kaldıramadığı gözlenmiştir. Nikotinsizliğin neden olduğu yakınmaların, bilinen ilaç bağımlılığı durumlarındakilere oranla çok hafif oluşu da, başka açıklamaların gerekli olduğunu göstermektedir.

Nikotin ve Asetilkolin

Nikotin ile asetilkolin arasında yapısal benzerlikler vardır. Organizmada sinirler yoluyla gerçekleşen iletimde en önemli rolü, sinir uçlarında bulunan asetilkolinin oynadığı düşünüldürse, bu benzerliğin önemi daha iyi kavranır. Hızla kana karışan nikotinin etkisi de asetilkolin gibi çok kısa sürer. Başlangıçta asetilkolininkine benzeyen etki, yerini kısa sürede asetilkoline cevapsizlik durumuna bırakır. Çünkü, asetilkolinin etki edeceği reseptörler nikotin tarafından bağlanmıştır. Nikotin ve asetilkolin molekülleri arasındaki benzerlik sayesinde, nikotinin alınma hızına ve miktarına bağlı olarak, etkinin uyarıcı veya yatıştırıcı olabilmesi mümkündür. Tiryakinin kişilik yapısı ve sigara içilen ortamın yarattığı fizyolojik değişiklikler de etkinin biçimini belirleyebilir.

Psikolojik Bir Araç Olarak Sigara

Tiryakiler, çok değişik nedenlerden ötürü sigara içtiklerini söylerler. Bazılarına göre sigara yorgunluk duygusunu azaltır, dikkati bir konu üzerinde yoğunlaştırmaya yardımcı olur. Bazılarına göre ise sigara bir yatıştırıcıdır, stresi azaltır. Taban tabana zıt gibi görünen bu iki görüş, asetilkolin ile nikotin arasındaki benzerlikler göz önüne alındığında, birbiriyle uyumludur. Beynin elektrik akımları ölçülerek yapılan çalışmalarda sigaranın genellikle uyarıcı etkisi olduğu, ancak, stres altındakilerde bu etkinin baskılayıcı/yatıştırıcı da olabileceği saptanmıştır. Nikotinin damardan verilmesiyle hem sözü edilen etkilerin varlığı kanıtlanmış, hem de doza bağlı olarak değişik etkilerin ortaya çıkabileceği gösterilmiştir. Kişiliğin etkisi de, dışadönük (uyarı arayan) tiplere göre içedönük (uyandan kaçan) tiplerde dumandan nikotin alınımının daha yavaş olması biçiminde özelleştirilir.

İnsanlarda uyanlara tepki gösterme süresini etkilemeyen sigaranın, uzun süre tekdüze iş yapanlarda dikkatin korunmasına, sürdürülmesine katkısı vardır. Ayrıca sigara, alkolün beyin işlevleri üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebilir. Sigaranın uyanılmayı arttırıcı etkilerinin çeşitli işlerin daha iyi ve kolay yapılmasını sağladığı hayvan deneyleriyle de gösterilmiş ve bu durum sigaranın stresi azaltıcı etkisine bağlanmıştır. Kedilerde doğal ve ilaca bağlı saldırganlık nikotin verilmesiyle yatışır, elektrik şoklarıyla yaratılan sıkıntının etkileri de azaltılır. Bu alandaki en önemli deneylerden birinde sıçanlar, elektrik şokundan sakınmak için bir kola basmalarını gerektiren bir stres ortamında tutulmuşlardır. Şoktan kurtulmayı bildiren ödüllendirici bir sinyal kullanılmamıştır. Bu koşullarda, kendilerine nikotin verilmiş olan sıçanlar fizyolojik serum verimiş olanlardan daha başarılı olmuşlardır. Nikotine alıştırmış hayvanlara bunun yerine fizyolojik serum verildiğinde başan diğer gruba göre çok daha düşük olmuştur. Şoktan kurtulmayı başaran hayvanların değişik sinyallerle ödüllendirildiği benzer bir deneyde ise başlangıçta nikotin alanlara daha sonra fizyolojik serum verildiğinde başarı azalmaya görülmüştür. Bu, ilaç etkisi ile ilacın kullanıldığı durumun ilişkisini gösteren önemli bir kanıttır. İnsanlarda da böyle bir durumun geçerli olabileceği düşüncesiyle denek tiryakiler seçilmiş ve bunlar sigarayı uyarıcı etkisi için içenler ile yatıştırıcı etkisi için içenler olarak ikiye ayırmıştır. Deneklerden, biri güç diğer kolay işi yaparken sigara içmeleri istenmiş, sonra da sigara içmeleri engellenmiştir. Sigarayı uyarıcı etkisi için içenler kolay işi yaparken kendilerini daha iyi hissetmiş ve daha başarılı olmuşlardır. Sigarayı strese karşı ve yatıştırıcı etkisi için içenler ise iş zor olduğunda başarılı olmuştur. Bu örnek, kimin, nerede, niçin sigara içeceğini belirleyen kişisel özellikler ile çevresel etkiler olduğunu kesinlikle göstermektedir.

Sigara ve Kişilik

Söz konusu olan sigaranın bir araç olarak kullanılması da olsa, bilinen anlamında bir bağımlılık durumu da olsa, sigara içenlerle içmeyenler arasında, küçük ama önemli kişilik farklılıkları olduğu bilinmelidir. Bunlar içinde en göze çarpanı, sigara içenlerin içmeyenlere göre daha dışa dönük olmalarıdır. Daha önemlisi, bu ve benzeri farklılıkların sigara içmenin sonucu olarak ortaya çıkmayıp, sigara içmeye eğilimi arttıran etkenler olduğu gerçeğidir.

Tuzaktan kaçının!..



İngiltere'de "National Survey of Health and Development" tarafından sağlanan veriler, sigara içme alışkanlığının kökenine inme bakımından çok yararlı olmuştur. 1946 yılının 7 günlük bir döneminde doğan yaklaşık üçbin kişiye bu tarihten 16 yıl sonra kişilik özelliklerini ortaya koyacak bir anket uygulanmıştır. Çalışma 10 yıl sonra yinelenmiş ve özellikle ilk anket sırasında sigara içmeyip, ikincisi yapıldığı sırada içenler üzerinde durulmuştur. Geriye dönülüp bakıldığında, bunların çoğunun 10 yıl önce arkadaşlarına göre hem daha dışa dönük, hem de daha sinirceli (nevrotik) oldukları dikkati çekmiştir. Her iki özellik de tek başlarına sigara içme eğilimini arttıracak nitelikte bulunmuştur.

Sigara içenlerle içmeyenler arasındaki farklılıklar araştırılırken, sigaranın az ve kısa süreli bile olsa yararlı etkileri olabileceği düşünülmüş, bunu, nikotin aerosolleri, sıvı nikotin gibi sigaranın kanser yapıcı etkilerinden arındırılmış nikotin alma yolları üzerindeki çalışmalar izlemiştir.

Tüm bunlara rağmen, kesinlikle bilinen bir gerçek vardır: Nikotinin işe yarayabileceği durumlar ve sözde yararları olabilir ama, bir iki tane içildiğinde bile sigara, bütün bunları silip süpürecek derecede tehlikeli bir zehirdir. Sigara içmeyi yeğleyenlerle buna başvurmayanlar arasındaki en önemli kişilik farklılığının da, sorumluluk gerektiren olaylar karşısındaki davranışlarda kendini gösterdiği unutulmamalıdır.

International Medicine'den çev.:Dr.Bülent CELASUN

