

Hareket Et, Mutlu Ol

Bir kii, bir kii, bir kii!
Kolları kaldır, şimdi biraz hızlan, işte böyle!
Evet, havalar ısınmaya başladı.
Böyle havalarda hem daha enerjik oluyor hem de dışarıda
daha çok zaman geçirmek istiyoruz.
Enerjimizi atmanın en sağlıklı yolu da spor.

Spora başladığımız andan itibaren sağlıklı bir yaşama
ve zinde bir vücuda doğru adım atmış oluyoruz.
Ancak sporun bize sağlayacağı yararlar bunlarla bitmiyor.
Aynı zamanda ruh sağlığımız üzerinde de
önemli bir etkisi var.

Peki, sporun ruhumuzu nasıl iyileştirdiğini
biliyor musunuz?



Vücudumuz tıpkı bir makineye benzer.
Çalıştırılmadığında verimi düşer ve aynı paslanmış
bir makine gibi işlev göremez hale gelebilir.
Yani sağlıklı çalışması için hareket etmesi şarttır.
Ancak sağlıklı olmak yalnızca hasta olmamak
anlamına gelmiyor. Aynı zamanda zihinsel
ve ruhsal bakımdan da sağlıklı olmaya
karşılık geliyor.





Sporun obezite, kalp rahatsızlıkları gibi pek çok sağlık sorununa iyi geldiğine yönelik bilgilendirmelerle sıkça karşılaşıyoruz. İlkokul çağından yaşlılığa kadar sporun ne kadar önemli olduğunu duyuyoruz. Buna karşın spor bir çoğumuz için yalnızca bir dönem yaşamımıza girmeyi başarabilen bir heves ya da kulak asılmayan bir gerçek olarak kalıyor. Bu gerçeğin stresi ve strese bağlı hastalıkları azaltmak konusunda hiç de azımsanamayacak etkileri var.

Bu konudaki araştırmalar arasında ergenler üzerinde yapılan çalışmalar önemli bir yer tutuyor. Ergenlik dönemi hepimizi baş etmesi zor durumlarla karşı karşıya getiren, belki bir çoğumuzun ailesi için eziyet haline gelen bir dönem. Bu dönemde hem vücudumuzda oluşan biyolojik değişiklikler hem de olgunlaşmayla birlikte ortaya çıkan bilişsel yetiler bizi sorgulamalara ve değişken bir ruh haline iter. Ancak pek çok araştırma bir program doğrultusunda, belli bir amaca yönelik etkinliklere ve organize sporlara katılmanın ergenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiş.

Örneğin ülkemizde yetiştirme yurtlarında kalan 13-16 yaş aralığındaki 166 ergenin fiziksel etkinlik düzeyi ve ruhsal durumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek üzere bir araştırma yapılmış. Bu araştırmanın sonucunda sporla uğraşanların sigara, alkol, madde ve ilaç kullanma sıklıklarının ve depresyon puanlarının daha düşük, birine zarar verme ve bir şeyleri kırıp dökme isteklerinin daha az olduğu tespit edilmiş.



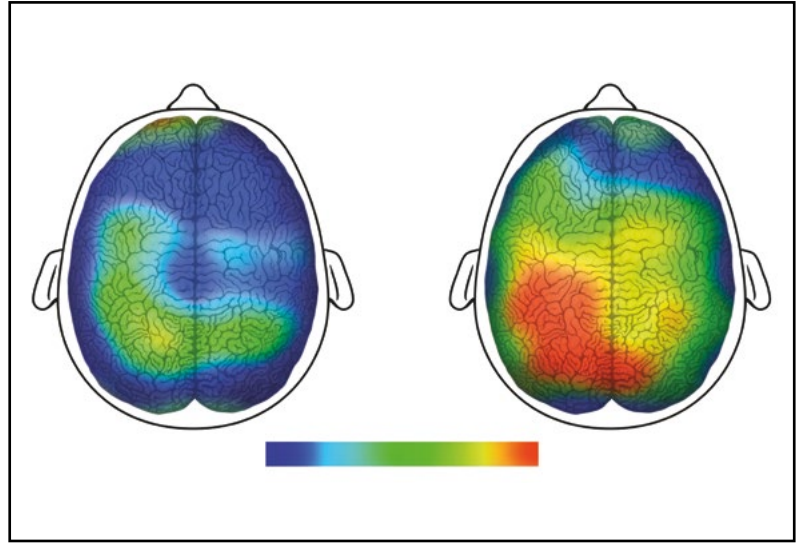
Benzer şekilde Almanya'da 2002 yılında, spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip olduğu, daha az oranda alkol ve madde kullandığı, daha düşük depresyon ve anksiyete skorlarına sahip olduğu saptanmış.

Avrupa'da 15-20 yaş aralığındaki yaklaşık 10.000 öğrenciyle yapılan bir çalışmada ise sık aralıklarla spor yapan katılımcıların diğerlerine göre daha az kaygılı ve daha enerjik olduğu gözlenmiş. Araştırmada elde edilen ilgi çekici başka bir sonuç ise spor yapan gruptaki öğrencilerde üzüntü, depresyon, umutsuzluk gibi ruh hallerinin daha nadir görülmesi ve bu öğrencilerin intihara meyillerinin daha düşük olmasının yanı sıra arabada emniyet kemeri takma oranlarının da daha yüksek olması.

Tayland'da 2005 yılında yapılan, fiziksel egzersizin depresif belirtiler ve stres hormonları üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada orta-ağır derecede depresif belirtisi olan 18-20 yaş aralığındaki bir grup kadın sekiz haftalık, düzenli egzersiz programına alınmış. Programın başlangıcındaki ve sonundaki depresyon ölçümleri karşılaştırıldığında ise başlangıç seviyesine göre anlamlı bir düşüş olduğu saptanmış. Ayrıca uygulanan program sonunda katılımcıların dinlenme anındaki nabızlarının daha düşük olduğu, akciğer kapasitelerinin de arttığı gözlenmiş.



Tüm bu araştırmalar egzersizin mutlulukla dolaylı da olsa ilişkili olduğu görüşünü destekliyor ve fiziksel olarak aktif insanların depresyonu daha kolay atlattığını gösteriyor. Peki, spor bunu nasıl başarıyor dersiniz?



Sporun en etkileyici işlevlerinden biri beynimizin öğrenme ve hafızadan sorumlu merkezi hipokampüste yeni nöronların oluşumunu sağlaması. Her ne kadar bu işlemin nasıl gerçekleştiğine ilişkin çalışmalar halen devam ediyor olsa da spor sırasında oluşan hafif derecede stresin kalsiyum akışını tetiklediği, bunun da hipokampüste yer alan nöronlardaki kopyalama faktörlerini harekete geçirdiği düşünülüyor. Hareket etmeye başladığınızda beyniniz bunu bir stres işareti olarak yorumluyor. Kalbiniz daha hızlı atmaya başladığından birazdan bir kavgaya gireceğinizi ya da kaçacağınızı düşünüyor. Bunun üzerine stresten korunmak için kopyalama faktörleri yoluyla nöronların gelişiminde önemli rol oynayan BDNF (beyin türevli nörotrofik faktör) genini harekete geçiriyor ve BDNF proteinlerinin salgılanmasını sağlıyor.

BDNF proteinleri yalnızca nöronların üretiminde değil onarımında da etkili. Bu onarıcı etkinin hayli önemli bir yeri var, çünkü insan beyni 30 yaşından itibaren sinir dokularını kaybetmeye başlar. Egzersizler ise dendrit sayısını artırarak sinirler arası bağlantıları güçlendirir. Böylelikle daha yoğun bir ağ oluşturarak beynimizin bilgiyi daha iyi işlemesini ve saklamasını sağlar. Bu da nöron kaybına bağlı olarak gelişen Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıklara karşı koruyucu ve iyileştirici etkiye sahiptir. Nitekim Parkinson hastalığı olan fareler üzerinde yapılan bir çalışmada egzersizin dopamin içeren nöron kaybını azalttığı gözlenmiş.

2009 yılında Illinois Üniversitesi'nden araştırmacıların fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme tekniği (fMRI) kullanarak yaptığı bir çalışmaya ait görüntü. Solda dinlenme halindeki bir insanın beyni, sağda ise aynı kişinin 20 dakikalık bir yürüyüşten sonra beyinde etkin hale gelen bölgeler görülmüyor.

BDNF depresyon durumunda da etkin bir gen. Yalnızlık hissi ve depresyon, serotonin ve norepinefrin gibi sinir hücreleri arasındaki kimyasal iletilerin seviyesinin azalmasıyla ilişkili bir durumdur. Egzersiz sempatik sinir sistemini uyararak bu kimyasal iletilerin konsantrasyonunu artırır. Ayrıca serotonin BDNF ile karşılıklı etkileşim halindedir. BDNF serotonin üretimini tetiklerken, serotoninin harekete geçmesi de BDNF salınımını tetikler. Ortaya çıkan bu döngü egzersizin ruh hali üzerindeki etkisi bakımından hayli önemlidir. Bu nedenle antidepresan ilaçların bir çoğu serotonin üretimine odaklanarak işlev görür.

Spor sırasında salgılanan önemli bir başka kimyasal madde ise endorfindir. Stres, acı ve ağrı durumunda hipofiz bezinden salgılanan endorfin spora başladıktan sonra yaklaşık 30 dakika içinde salgılanmaya başlar. Endorfinin egzersizin yarattığı rahatsızlığı azaltarak rahatlama sağladığı, huzursuzluk ve depresyon hissini dindirdiği biliniyor. Endorfin ve rahatlama arasında ne tip bir sürecin işlediği halen araştırılıyor olsa da endorfin salgılanması bağımlılık etkisi yaratıyor.

Uzun süredir spor yapanların belirli bir rahatlama seviyesine ulaşmak için giderek daha fazla spor yapma gereği duyması da bundan. Spor sırasında salgılanan kimyasal maddeler sayesinde kendimizi daha zinde, algılarımızı daha açık hissediyoruz. Diğer bir deyişle bilgisayarını yeniden başlatıyoruz.



Yalnız, sporun bize ne kadar iyi geldiğini bu kadar vurguladıktan sonra bir çok insan -özellikle de sporla pek arası olmayanlar- hiç olmadığı kadar spor yapma isteğiyle dolabiliyor. Ancak gaza gelip de balık tutmaktan kamp kurmaya, yüzmekten dağa tırmanmaya kadar her alanda spor malzemeleri alıp bir köşeye yığmanıza gerek yok. Evet, bütün ekipmanı hazır etmek insanı bir an için spor yapmış kadar rahatlatabiliyor. Ama siz de biliyorsunuz ki sözünü ettiğimiz rahatlama bu değil. Önemli olan düzenli ve planlı fiziksel etkinlikler. Bu yüzden de açık havada yarım saatlik bir yürüyüşle işe başlamak, daha mutlu olmak için atacağınız en basit ama en etkili adım olabilir.

Kaynaklar

- Alpaslan, A. H., "Ergen Ruh Sağlığı ve Spor", *Kocatepe Tıp Dergisi*, Cilt 13, Sayı 3, s. 181-185, 2012.
- Er, G. vd., "Spor etkinliklerinin çocuk ve ergenlerde davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri", *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 3, s. 29-38, 1999.
- Ferron, C., Narring, F., Cauderay, M., Michaud, P. A., "Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours", *Health Education Research*, Cilt 14, Sayı 2, s. 225, 1999.
- Fox, K.R., "The influence of physical activity on mental well-being", *Public Health Nutrition*, Cilt 2, Sayı (3a), s. 411-418, 1999.
- Çaman, K. Ö., Özcebe, H., "Ankarada Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenler: Ruhsal Belirtileri, Fiziksel Etkinlik Düzeyi ve İlişkili Etkenler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt 22, Sayı 2, s. 93-103, 2011.
- Nabkasorn, C. vd., "Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms", *European Journal of Public Health*, Cilt 16, Sayı 2, s. 179-184, 2006.
- Stephoe, A., Butler, N., "Sports participation and emotional wellbeing in adolescents", *Lancet*, Cilt 347, Sayı 9018, s.1789-1792, 1996.
- <http://explore.brainpickings.org/post/58068822469/fmri-scan-indicating-increased-brain-activity>
- <http://www.scientificamerican.com/article/why-do-you-think-better-after-walk-exercise/>
- <http://lifehacker.com/5938216/what-happens-to-our-brains-during-exercise-and-why-it-makes-us-happier>
- <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro05/web2/mmcgovern.html>
- http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/pe/exercise/0_exercise_health_rev1.shtml
- http://www.huffingtonpost.com/thai-nguyen/hacking-into-your-happy-c_b_6007660.html
- http://www.ualberta.ca/~bhumphre/class/HuangHumphreys_v2.pdf

