

# Zihin Dağınıklığı ile Hücresel Yaşlanma Arasındaki Gizemli İlişki

Bazen tüm dikkatimizi önümüzdeki işe ya da bulunduğumuz ana odaklarken bazen de aklımızı başka yerde buluruz. Bazılarımız dikkatini önündeki işe ya da duruma odaklamakta daha etkilidir. Bu yeteneği genellikle üstün başarıyla ilişkilendiririz. Yapılan araştırmalar zihni odaklamanın kolay kolay aklımıza gelemeyecek başka özelliklerimizle de ilişkili olduğunu ortaya koyuyor. Dağınık bir zihni mutsuzlukla, yaşanan ana odaklanan bir zihniyse sağlıklı bir psikolojiyle ilişkilendiren araştırmalar var. Ancak henüz başlangıç düzeyindeki yeni bir araştırma, zihin dağınıklığı ile yaşlanma arasında bir bağlantı olabileceği yönünde bulgular ortaya koydu.

**S**an Francisco California Üniversitesi'nde (UCSF) yapılan araştırmada, ana odaklanma eğilimi ile zihin dağınıklığı eğilimi, 50-65 yaş aralığındaki 239 sağlıklı kadın üzerinde, telomer uzunluğu ile bağlantılı olarak değerlendirildi. Telomerler kromozomların her iki ucunda bulunan tekrarlı DNA dizileri. Telomerler kromozom uçlarının parçalanmasını ve başka kromozomlarla birleşmesini engelleyerek kromozomun bütünlüğünün korunmasına yardımcı oluyor. DNA eşlenmesinin moleküler işleyişinden kaynaklı olarak her DNA eşlen-

mesinde kromozomun ucu biraz kısalıyor. Dolayısıyla her hücre bölünmesiyle kromozomlar biraz kısalmış oluyor. Telomer dizileri bir nevi tampon işlevi görerek bu kısalmanın uçlara yakın genleri etkilemesini de engelliyor. Telomerlerin kısalmasıysa normal olarak hücrenin geçirebileceği bölünme sayısı için bir sınır oluşturuyor. Bu yüzden telomerlerin kısalmasının yaşlanmayla ilişkili olduğu düşünülüyor. Dolayısıyla telomer uzunluğu hücresel ve bedensel yaşlanmayla ilgili biyolojik bir gösterge olarak kabul ediliyor.



Bulguları 15 Kasım'da ABD'deki Psikolojik Bilimler Derneği'nin *Clinical Psychological Science* adlı dergisinde yayımlanan araştırmaya göre, daha çok zihin dağınıklığı yaşadığını bildirenlerin telomerlerinin daha kısa, daha çok ana odaklananların ya da mevcut etkinliklerine daha fazla odaklanıp onlarla daha çok meşgul olanların telomerlerinin ise daha uzun olduğu görüldü. Sonuçlar anlık stres düzeylerine dayanılarak yapılan istatistiksel düzeltme sonrasında bile aynıydı. Araştırmada ana odaklanmak kişinin o an önünde bulunan işlere yoğunlaşma eğilimi, zihin dağınıklığı ise o anki işin ya da durumun dışındaki şeylerle ilgili düşüncelere dalma eğilimi olarak tanımlandı.

Telomerler yaş ilerledikçe ve psikolojik ve fizyolojik stres etmenleriyle karşılaşıldıkça kısalıyor. Yine UCSF araştırmacılarının öncülük ettiği başka araştırmalarda telomerlerin kısalığının erken gelen hastalıklarla ve erken ölümlerle ilişkili olduğu keşfedilmiş.

Araştırmacılar zihin dağınıklığı ile telomerleri bir arada değerlendirmiş olsa da, zihin dağınıklığının mı telomerlerin kısalığına yol açtığı, tersinin mi geçerli olduğu yoksa üçüncü bir ortak etmenin mi her ikisini etkilediği henüz bilinmiyor.

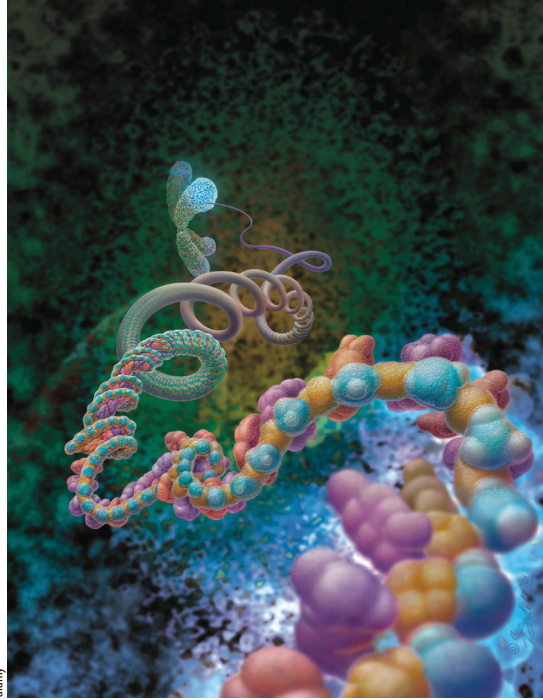
Kabullenici bir yaklaşım içinde, dikkati yaşanan ana vermeyi kolaylaştıran bilinçli meditasyon tedavileri sağlık durumunda bazı açılardan iyileşme sağlıyor. Daha önce yapılan bazı araştırmalar bu tür müdahalelerin telomeraz olarak bilinen bir enzimin etkinliğindeki artışla ilişkili olduğunu ortaya koydu. Telomerazlar, telomerleri korumaktan ve bazı durumlarda yenilemekten sorumlu enzimler.

Araştırmacılar yeni yapılan araştırmanın sonuçlarıyla birlikte daha önceki bulguların da ana odaklanmanın, hüresel düzeydeki sağlığı iyileştiren bir sürecin parçası olabileceği ihtimalini desteklediğini belirtiyor.

Psikiyatri dalında yardımcı doçent ve makalede başyazar olan Dr. Elissa Epel dikkat durumumuzun, yani belirli bir an-

da düşüncelerimizin neye odaklandığının, ilginç biçimde sağlık durumumuza yönelik bir bakış sunan bir pencereye benzediğini, duygularımızdan etkilebileceği gibi duygularımızı şekillendirebileceğini de belirtiyor. Dr. Epel inceledikleri sağlıklı örneklem grubunda, o anki etkinlikleriyle daha fazla meşgul olan insanların telomerlerinin daha uzun olduğunu, ancak bu ilişkinin ne kadar genellenebilir olduğunu henüz bilmediklerini ekliyor.

Dr. Epel, UCSF Psikiyatri Bölümü'nden psikolog Dr. Eli Puterman ve çalışma arkadaşları, buradan yola çıkarak ana odaklanmayı destekleyen bir ders serisi geliştiriyor ve bu müdahalenin telomer uzunluğunun korunmasını, hatta telomerlerin uzamasını sağlayıp sağlamayacağını görmek istiyor.



Yayımlanan araştırmada katılımcılar zihin dağınıklığı eğilimlerini kendileri bildirdi. Katılımcıların psikolojik stres ve sağlık durumları ölçüldü. Örneklem grubu yüksek düzeyde eğitimliydi, ayrıca grubun yaş ve stres düzeyi aralıkları dardı (çoğu bireyin stres düzeyi düşüktü). Epel, tüm bunların söz konusu ilişkinin ortaya çıkarılmasına olumlu katkı yapmış olabileceğini belirtiyor.

Epel, bu araştırmanın dikkat durumunu telomer uzunluğuyla ilişkilendiren ve bunu yaparken stres ve depresyonu hesaba katan ilk çalışma olduğunu söylüyor. Daha önce yapılan çalışmalarda telomer uzunluğu ile belirli tiplerdeki stres ve depresyon arasında bağlantı bulunduğu gösterilmiş. Yeni çalışma bireylerin dikkat durumlarıyla ilgili kendi bildirimlerine dayandığı için, Epel yaşanan ana odaklanmanın ve zihin dağınıklığının doğrudan ölçüldüğü başka çalışmalar yapılması gerektiği görüşünde.

Epel'e göre araştırma bir ilk adım niteliğinde ve zihin dağınıklığı ile hücre sağlığı arasındaki ilişkiyi anlayarak nedensellik ya da karşılıklılık olup olmadığını ortaya çıkarmanın önemli olduğunu gösteriyor. Örneğin zihin dağınıklığının azaltılması hücre sağlığını iyileştirir mi?

Ya da bu ilişkiler bireyde var olan başka bir karakteristik özelliğin bir yansıması mı?

Epel'e göre sonuçlar, olumsuz deneyimleri kabullenme yaklaşımının, yani bireyin o anki deneyimi kabullenip günlük deneyimlerin rahatsız edici yönlerinden kaçınmamasının, yaşanan ana daha iyi odaklanma yeteneğini güçlendiren bir etmen olabileceğini düşündürüyor.

Makalenin yazarlarından, duygular konusunda araştırmacı ve UCSF'da yardımcı doçent olan Dr. Wendy Berry Mendes'in belirttiğine göre birtakım duygu kuramları, daha yüksek düzeyde dikkat kontrolünün olumsuz duyguların daha az baskılanmasını ve böylece başarısız baskılanmanın yansımalarının daha az görülmesini sağladığı yönünde önermeler içeriyor. Mendes al-

ternatif olarak, dikkat kontrolünün psikolojide "olumlu yeniden değerlendirme" olarak adlandırılan süreç sayesinde duygularımızı daha yapıcı biçimde yorumlamamıza yardımcı olabileceğini, bu tür düşünme biçimlerinin sağlıklı fizyolojik durumlarla ilişkilendirildiğini belirtiyor.