

Spor,

Stresle Başetmemizi Kolaylaştırıyor

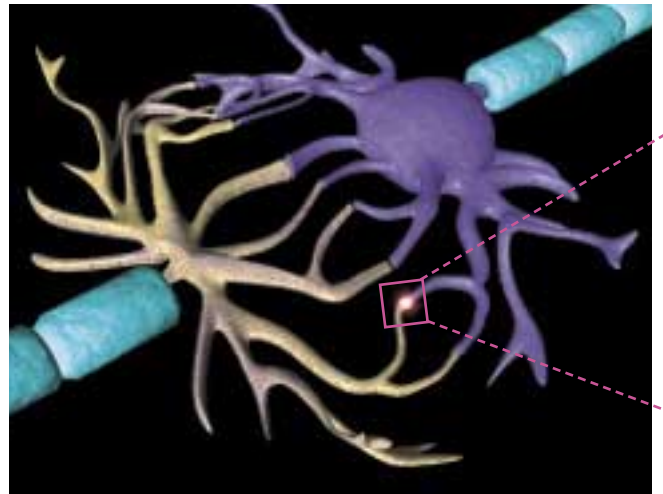
Okulda matematik sınavı var. Sorular da epeyce zor. Çok çalıştınız. Bu nedenle emeklerinizin boşa gitmesini istemiyorsunuz. Sınav başlıyor. Tüm dikkatinizi sorulara veriyorsunuz ve tek tek her birini çözüyorsunuz. Zil çalana kadar tam kırk dakika zihninizi buna yoğunlaştırıyorsunuz. Böyle bir sınavdan çıktığınızda kendinizi nasıl hissedersiniz? Büyük olasılıkla yorgun ve stresli olursunuz. Ancak, sınavdan sonraki ders beden eğitimiye şanslısınız. Çünkü tüm bu olumsuzluklardan kurtulmanın en güzel yollarından biri spor yapmak. Nedenine gelince, uzmanların söylediğine göre, spor yapmak beynimizde birtakım kimyasal değişikliklere neden oluyor. Öyle ki, bu değişikliklerden bir kısmı kendimizi daha mutlu hissetmemize ve stresle daha kolay başetmemize neden oluyor.



Spor yapmak, vücudumuzda, ruh halimizi olumlu yönde değiştiren birtakım fiziksel değişikliklere neden oluyor. Bilimadamları, uzunca bir süredir, spor yapmanın ruh halimizi nasıl değiştirebildiğini açıklamaya çalışıyorlar. Bu

konuda birkaç farklı düşünce var. Bir düşünceye göre, bu durum beynin yapısıyla ilgili. Kasların hareket etmesinden sorumlu olan beyin bölgesi, duygu ve düşüncelerden sorumlu bölgeyle yan yana. Spor yapınca, beynin kasların hareketinden sorumlu olan bölgesi yoğun olarak uyarılıyor. Bunun sonucunda, yan yana olmaları nedeniyle duygu ve düşünceden sorumlu bölgenin de daha kolay uyarılabileceği düşünülüyor. Sonuç olarak ruh halinde ve birtakım bilişsel işlevlerde olumlu değişiklikler oluşuyor.

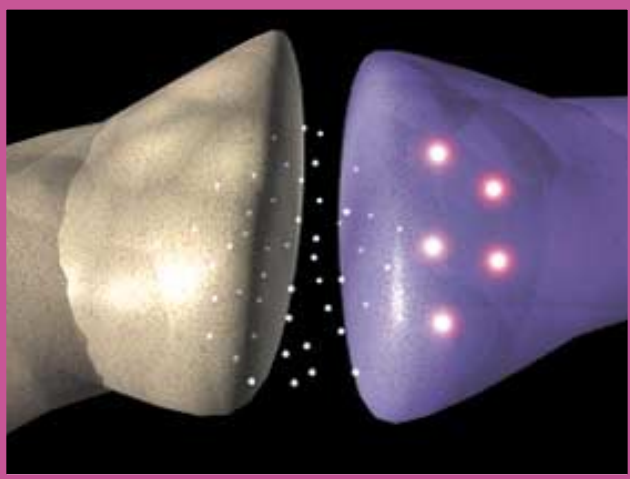
Çok yaygın bir başka düşünceye göre de, spor yapmak beyinde endorfin adı verilen birtakım özel maddelerin salgılanmasını artırarak ruh halinin olumlu yönde değişmesine neden oluyor. Yaklaşık 20 çeşidi bulunan endorfinler, vücut stresse neden olan herhangi bir durumla



karşılaştığında salgılanırlar. Sonuçta da acı duygusunu ve yorgunluk etkisini azaltarak mutluluk ve neşe hali yaratırlar. Endorfinler, sinir sisteminde haberleşmeyi sağlayan ve "sinirsel iletici" adı verilen maddelerdendir. Sinirsel ileticilerin işlevlerini şöyle özetleyebiliriz: Sinir sistemini oluşturan sinir hücreleri birbirleriyle ve vücudumuzdaki organlarla bağlantı halindedir. Bu, bir haberleşme ağı gibidir. Bu ağdaki haberleşme, birtakım elektriksel değişiklikler ve sinirsel ileticiler aracılığıyla sağlanır. Bunlar, sinir hücrelerinin birbirleriyle bağlantı halinde oldukları, sinaps adı verilen özel bölgelerde işlev görürler. Sinapslarda birbiriyle bağlantı halinde bulunan iki sinir hücresi gerçekte birbirine hiç değmez. Bu hücrelerin birbirine hiç değmedikleri halde haberleşebilmeleri, sözünü ettiğimiz iletici maddeler sayesinde olur. Bu maddeler, oluşan değişikliklerin hücreden hücreye bildirilmesini sağlarlar.

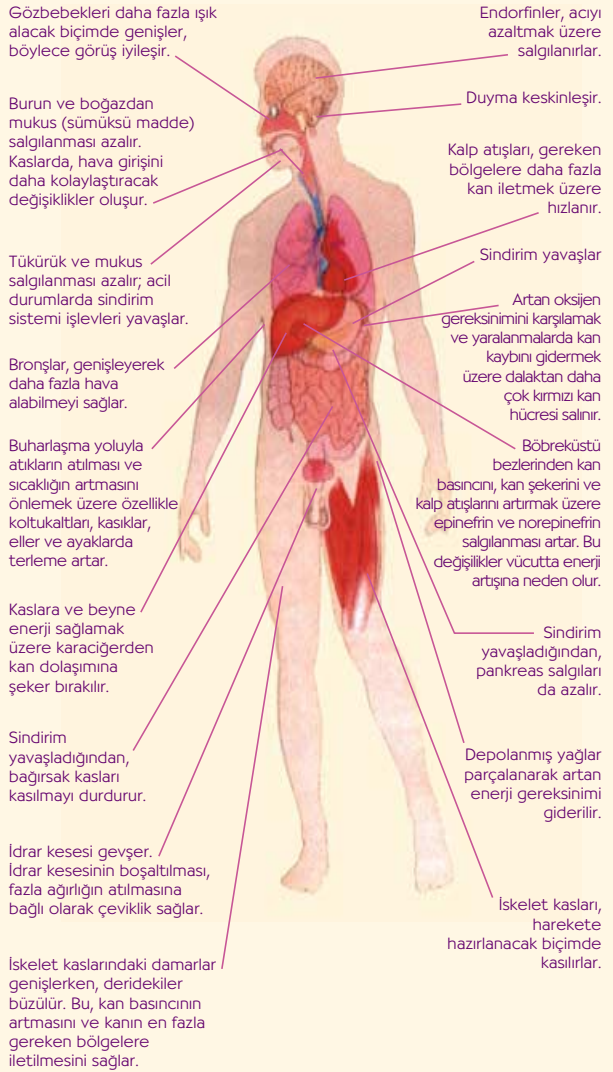
Son zamanlarda yapılan bazı araştırmalar, vücudun stres tepkileri vermesinde, norepinefrin denilen maddelerin endorfinlere göre daha fazla rol oynadığını ortaya koyuyor. Norepinefrinler de vücut stres altındayken salgılanan sinirsel ileticilerden. 1980'lerden beri hayvanlar üzerinde yapılan bazı araştırmalarda, vücudun stres tepkileri vermesini sağlayan beyin bölgelerinde, spor yapmaya bağlı olarak norepinefrin miktarının arttığını gösteren bulgular elde edilmiş. Norepinefrinler, araştırmacılara özellikle ilginç geliyor. Çünkü bu maddelerin yarısı, beynin stres tepkileri veren ve duygularla ilgili olan bölümünden salgılanıyor. Ayrıca norepinefrinlerin, stres

Sinir sisteminin ve beynin farklı bölümleri, bilgiyi kimyasal ve elektriksel olarak aktarır ve düzenler. Sinirsel iletici adı verilen kimyasal maddeler küçük kesecikler içinde iki sinir hücresi arasındaki boşluğa bırakılır. Bu maddeler, boşlukta ilerleyerek diğer sinir hücresindeki almaçlara tutunur. Tutunmanın gerçekleşmesiyle hücrede elektriksel bir değişiklik olur. Bu elektriksel değişiklik de yeniden iletici madde salınmasını sağlar. İşte, sinir sisteminde bilgi aktarımı bu şekilde gerçekleşir.



Stres Tepkisi Nedir?

Stres yaratan durumlar, insandan insana farklılık gösterebilir. Bazıları için stres veren bir durum bazıları için öyle olmayabilir. Stres veren durum ne olursa olsun, vücut strese neden olan herhangi bir durumla karşılaştığında birtakım fizyolojik tepkiler verir. Sinir sistemi ve hormonlar, bu fizyolojik değişikliklerin oluşmasını birlikte sağlarlar. Böylece vücut stres yaratan durumla başedebilir. İşte, tüm bu değişikliklere "stres tepkisi" ya da "savaş ya da kaç!" tepkisi denir.



tepkileri vermede doğrudan rol oynayan diğer sinirsel ileticilerin işlevlerinin düzenlenmesinde önemli bir rolü olduğu düşünülüyor. Bu nedenle araştırmacılar, spor yapmanın, vücudun stres tepkisi verme becerilerini artırarak etkili olduğu görüşündeler. Sonuç olarak uzun süre boyunca düzenli spor yapmak, vücudun stresle başetmesini kolaylaştırıyor.

Zuhal Özer

Kaynaklar

Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T., Fit & Well, 1999
http://stress.about.com/cs/exercise/a/aa072003a_p.htm
<http://helping.apa.org/daily/neurala.html>