

# Bir Davranış Ne Kadar Sürede Aalışkanlık Haline Gelir?



Mine İmren  
Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Araştırma Görevlisi

**A**alışkanlıklar, aynı durum ve şartlar altında sıklıkla sergilenen ve planlanmadan, kendiliğinden gerçekleşen davranışlar olarak tanımlanabilir. Genellikle bir davranışın alışkanlık haline gelmesi için 21 gün gerektiği ifade edilir. Bir plastik cerrah olan Dr. Maxwell Maltz 1960 yılında yayımlanan *Psyco-Cybernetics* adlı kitabında ameliyat olan hastaların 21 günde yeni görüntülerine alıştıklarını belirtmiş. Yeni bir alışkanlık edinmede de etkili olduğu öne sürülen 21 günlük süre bu konuda neredeyse bir kural gibi anılıyor. Peki, bir davranış gerçekte ne kadar sürede alışkanlık haline gelir?

Londra Üniversite Koleji'nden Lally ve arkadaşları bir davranışın otomatikleşerek alışkanlık haline gelmesinin ne kadar süreceğini araştırdılar. Çalışmada 82 katılımcıdan sağlıklı yiyecekler yeme, sağlıklı içecekler içme ve egzersiz yapma alışkanlıklarından birini seçmeleri istendi. Katılımcılar 12 hafta boyunca kazanmak istedikleri alışkanlıkla ilgili hangi davranışları ne sıklıkla sergilediklerini bir form üzerine not ettiler. Bahsi geçen form meyve yeme, günde 15 dakika yürüyüş yapma, günde 2 litre su içme gibi seçilen alışkanlıklarla ilişkili davranışları içeren 12'şer maddeden oluşuyor. Çalışma yöntemine uyum sağlayan 39 katılımcının verileri üzerinden elde edilen sonuçlara göre, alışkanlık edinmek 18 ila 254 gün alabiliyor. Araştırmacılar bu sürecin uzunluğunun edinilecek alışkanlığın gereklilikleri ve kişinin otokontrol (öz denetim) düzeyinden etkilendiğini düşünüyor. Çalışma, ayrıca kişilerin günlük çalışmalarını kısa süreli (bir gün) olarak aksatmalarının alışkanlık kazanma sürecini sekteye uğratmadığını da ortaya koyuyor.

## Kaynak

Lally, P ve ark., "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world." *European Journal of Social Psychology*, Cilt 40, Sayı 6, s.998-1009, 2010.

# Antibiyotik Her Zaman İşe Yarar mı?

Pınar Dündar

**Uzmanlar sık rastlanan enfeksiyonların ve küçük yaralanmaların dahi ölümle sonuçlanabileceği "antibiyotik sonrası çağın" yaklaşmakta olduğunu belirtiyor.**



**H**asta olduğumuzda sıklıkla başvurduğumuz antibiyotiklerin artık işe yaramama olasılığı insanlığın en büyük korkularından biri. 2014'te Dünya Sağlık Örgütü'nün bir araştırmasında *E. coli* ve *Staphylococcus aureus* gibi en sık rastlanan bakteri türlerinde antibiyotik direnci görülme oranının yüksek olduğu ve antibiyotik direnci olan bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlara yakalananların ölüm riskinin, antibiyotik direnci olmayan bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlara yakalananlara göre kimi durumlarda iki kat fazla olabildiği görülmüştü.

Antibiyotik aldığımızda, genetik yapısı ilaca karşı duyarlı olan bakteriler büyük ölçüde zarar görür ya da ölür. Ancak bu durum tüm bakteriler için geçerli değildir. Kimi bakteriler böyle durumlarda anlık mutasyonlar geçirerek antibiyotikleri etkisiz hale getiren enzimler üretir ya da antibiyotiklerin hücreye girmesini sağlayan yolları kapatabilirler. Diğer yandan antibiyotiğe dirençli genlerin virüsler yoluyla başka insanlara geçmesine neden olabilirler.

Koşullar değiştiğinde bakterinin antibiyotiğe karşı direncini kaybetmesi ve bakteri popülasyonunun eski haline dönmesi de mümkündür. Ancak bu süreç, direncin oluşma sürecinden çok daha yavaştır. Bu nedenle uzmanlar her ne kadar hastalıklarla mücadelede tamamen göz ardı edemesek de en azından antibiyotik kullanımını sınırlamamız ve yalnızca doktorların gerekli gördüğü durumlarda antibiyotik almamız gerektiğini belirtiyor.

## Kaynaklar

<https://science.howstuffworks.com/life/cellular-microscopic/drug-resistant-bacteria-lose-resistance.htm>

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112647/WHO\\_HSE\\_PED\\_AIP\\_2014.2\\_eng.pdf;jsessionid=54249CE296745D3FE6292C947F203176?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112647/WHO_HSE_PED_AIP_2014.2_eng.pdf;jsessionid=54249CE296745D3FE6292C947F203176?sequence=1)