

Çikolata niçin iyi hissettiriyor?

Çikolatanın içerdiği kimyasallar beynimizin nörotransmitter trafiğini etkiliyor:

Nörotransmitterler: Beynimizin kimyasal mesajcıları da diyebiliriz. Farklı sinir hücreleri arasında elektrik sinyallerini taşıyorlar. Bu sinyallerse deneyimlediğimiz his ve duygularda değişim yaratıyor.

Çikolatanın içerdiği iki güçlü kimyasal ve etkileri:

Tryptofan: Beynin, serotonin isimli nörotransmitteri yapmak için kullandığı kimyasal. Yüksek miktarlarda serotoninse mutluluk hissini tetikliyor.

Phenylethylamine: "Çikolata amfetamini" adıyla da anılan bu kimyasal, kişide uyarılmışlık, çekim ve baş dönmesi hissi uyandırıyor. Beyindeki zevk merkezini tetikliyor.

Açlık

Hepimizin günlük hayatta sık sık deneyimlediği bir durumdur, açken gözümüz başka hiçbir şey göremez olur ve adeta, kendimizi yalnızca yemek yemeye odaklarız. Her ne kadar yemek yeme davranışını tetikleyen süreçlerin başında vücudumuzdaki besin maddelerinin düşmesi gelse de, biliyoruz ki hikâye basit fizyolojik yanıtlardan ibaret değil. Öyle ki, açlık ve yeme davranışı sırasında beynimiz de oldukça aktif. Peki, açlığın ve yediğimiz yemek miktarının sosyal etmenler tarafından da etkilenebileceğini hiç düşünmüş müydünüz? Çalışmalar gösteriyor ki, yemek masasındaki kişi sayısı arttıkça kişinin yediği yemek miktarı da artıyor. Daha da ilginç masada yalnızken yediğimiz son öğünün üzerinden geçen zaman yediğimiz yemek miktarını etkiliyorken kalabalık bir grup yemeğinde bu zaman dilimi yiyeceğimiz porsiyonu belirleyen bir etmen olmuyor. Çünkü kalabalıktan kurulan yemek masası yalnızca karnımızı doyurma amacı taşıyor. Alışkanlıklarımız da önemli elbette. Öğle yemeği ya da akşam yemeğini düzenli olarak yediğimiz belli saatler varsa, bu saatlerde kendimizi çok fazla aç hissetmesek de yemek yeme ihtiyacı hissedebiliyoruz.

Kaynak: De Castro, J. M. & De Castro, E. S. American Journal of Clinical Nutrition (50). 1989
Bolles, R. C. Taste, experience and feeding. Washington, DC: APA. 1990

Ne, Nasıl, Niçin

1964 mart'ında tüm Amerika'yı dehşete düşüren bir olay yaşandı. "Kitty Genovese" isimli bir kadın, apartmanın 30 metre uzağında, gece vakti saldırıya uğradı. Çığlıklarını duyan 38 görgü tanığı, evlerindeki ışıkları yaktı ve saldırganı bağırıp, pencerelerini kapattı. Olay yarım saat içinde 3 kez arka arkaya tekrarlandı ve genç kadın son saldırıda ölümcül darbeyi aldı. Peki literatüre "Seyirci Müdahalesi Modeli" olarak geçen kavram neyi anlatıyor dersiniz? Niçin bir suç esasında, kalabalık grup kurbana yardım etmek yerine "seyirci" kalıyor?

Geçen haftaki sorunun yanıtı :

Bobo Doll Deneyleri

"Gözlem yoluyla öğrenme" kavramını geliştiren Albert Bandura, yaptığı deneyler sırasında çocuklara "Bobo Doll" adlı bir oyuncuğa şiddet uygulayan yetişkinin filmlerini izlettirdi. Filmlerde, yetişkin bu oyuncuğa vurup kötü cümleler sarf ederek sövüyordu. Ancak gruplara ayrılan çocukların bir kısmının izlediği filmde şiddeti uygulayan yetişkin ceza aldı. Diğer grupsa bu sonu izlemedi. Daha sonra, çocuklar bir deney odasına alındı ve Bobo Doll isimli oyuncuğa baş başa bırakıldı. Tahmin edilebileceği üzere Bobo Doll'a uyguladığı şiddet sonrası ceza alan yetişkini izleyen çocuklar oyuncuğa haşın davranmazken, diğer grup ona vurup sövüyordu. Bu durum Amerika'da olay yaratmıştı, demek ki şiddet uygulayanların ceza aldıkları filmler çocukları olumsuz etkilemiyordu, medyadaki tartışma giderek büyüyordu. Bandura deneylerine devam etti. Her gruptaki çocuklara ödül vererek filmde ne öğrendiklerini, neler hatırladıklarını sordu. Sonuç şaşırtıcıydı! Tüm çocuklar şiddeti hatırlıyordu, onu öğrenmişlerdi. Tek fark, ceza barındıran filmi izleyen grup bu şiddeti uyguluyorken, diğer grup bunu davranışa dökmemişti. Öyleyse, öğrenmekle öğrendiklerini davranışlara yansıtma birbirinden bağımsız, farklı durumlardı.

Sosyal Aylaklık

Grup çalışmalarının bireysel çalışmalara göre kimi zaman daha başarısız olabildiğini görüyoruz. Bunun nedenini hiç düşündünüz mü? Yanıtı basit: "Sosyal aylaklık". Sosyal aylaklığın terim olarak tanımlanması bir grup içinde sonucu ortak elde edilen bir iş üzerinde çalıştıklarında daha az çaba göstermeleri. Sosyal aylaklık işe adanan süre gibi sayılabilir bir özellik üzerine etkimek zorunda değil. İşin kalitesine de yansiyabilir. Ünlü müzik grubu "The Beatles"ın şarkıları incelendiğinde grup elemanlarının müzik listelerinde daha yüksek sıralarda yer aldıkları görülmüyor. Beraber çalıştıkları yıllardaysa dinleyicinin olumlu tepkisi daha düşük. Bu sonuçlar, kişinin motivasyonu düzeyine de vurgu yapan "Sosyal aylaklık" kuramıyla bağdaştırılıyor. Başarıları bireysel değerlendirildiğinde, kişiler yaptıkları işin kalitesi için daha fazla uğraş verebiliyor.



"Güzellik" göreceli...

"Güzel" tanımı kültürden kültüre çeşitlilik gösteriyor. Televizyon ve gazeteler diyet ürün reklamlarıyla "ince beden güzeldir" mesajı vermeye devam edersun, toplumlardaki çekici kadın imajını belirleyen unsurlar beklediklerimizden biraz daha farklı. Örneğin, erkeklerin zihinlerindeki "güzel kadın"ı belirleyen unsurların içinde en önemlilerinden biri de ülkedeki besin maddelerinin bolluğu. Söz konusu ülkede yemek bulma sıkıntısı arttıkça, tercih edilen kadın kilosu da artıyor. Bunun nedeni, toplu kadınların zayıf kadınlara nazaran yokluk sırasında hayatta kalma şanslarının ve çocuklarını besleme potansiyellerinin daha yüksek olması. Ancak çoğu Avrupa ülkesi gibi ekonomik sıkıntı yaşamayan toplumlarda, gerek zayıf gerekse toplu kadınlar çekici görülebiliyor.

Zayıflık bir tutku olduğunda: Anoreksiya Nervoza

Anoreksiya nervoza, kişinin çok düşük bir kiloda olmasına rağmen yine de kilo almaktan çok korktuğu bir yeme bozukluğu. Tanı konulurken, aşağıdaki dört DSM-IV kistası göz önünde bulunduruluyor:

- Kişi beklenen kilonun %85'inin altında olmalı.
- Ciddi anlamda zayıf olmasına rağmen kilo almaktan korkmalı.
- Zayıflığın bedenine verebileceği zararları küçümsemeli, düşüncelerinde çarpıtma bulunmalı.

Bayanlarda üç ya da daha fazla regl döngüsü aksamalı.

Kısa Kısa...

- Hastaların %90'ı bayan.
- Başlangıç yaşı genellikle 14-18 arasında.
- Görülme sıklığı Batı toplumlarında giderek artmakta.

Anoreksiya nervoza hastalarının çoğu zaman içinde tedavi desteğiyle iyileşiyor. Ancak kendilerini aç bıraktıkları dönem, vücutlarında geri dönüşü olmayan sorunlar bırakabiliyor. Bu sorunlar düşük vücut ısısı, düşük kemik minerali yoğunluğu, düşük kan basıncı ve yavaş kalp hızı.

Bir Vaka İncelemesi: J. C.

12 yaşındayken 60 kilo olan J. C., ailesi ve arkadaşları tarafından şişman olduğu gerekçeyle sürekli alaya alınıyordu. Buna çok içeren J. C. Başlarda yemeklerine dikkat edip, yemek arası atıştırmalarına son vermişti. Hızla kilo kaybeden J.C.'nin bu kilo kaybı arkadaşları ve ailesi tarafından da destekleniyordu. Ancak kilo kaybettikçe kendisini sürekli olarak daha düşük kilolara odaklayan J. C.'nin ay hali döngüsü rejime başladıktan kısa bir süre sonra durdu, görünüşü tümüyle değişti ve kilo kaybı kontrolden çıkmaya başladı. Kişiliği de değişmişti. Eski enerjik, güler yüzlü kız gitmiş, yerine asabi ve somurtkan biri gelmişti. Ailesi, tedavi için girişimde bulduysa da kendisine verilen yemek listesine sadık görülen J. C. yediklerini kusarak ya da müşil ilaçları kullanarak geri çıkarıyordu. Vaktinin çoğunu uyuşmuş odasında kendisini aç bırakarak, kusursuz olmaya adanmıştı.

