

Yeni Bir Halk Sağlığı Tehdidi

YALNIZLIK



Dr. Özlem Ak [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Son yıllarda yalnızlığın sağlık üzerine olumsuz etkileriyle ilgili kanıtların giderek artması, uzmanlara yalnızlığın bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini düşündürüyor. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sosyal etkileşimi teşvik etmek ve yalnızlık sorununa hızlı çözüm üretmek için 2023 yılının Kasım ayında Sosyal Bağlantı Komisyonu kurduğunu ve yalnızlığı “acil bir sağlık tehdidi” olarak ilan ettiğini açıkladı.

Akut yalnızlık kronikleştiğinde, sağlık üzerindeki geniş kapsamlı etkileri olabiliyor ve kardiyovasküler hastalıklar ile metabolik sendrom gibi pek çok sağlık problemi riskini de artırıyor. Yapılan 70 çalışmanın meta-analizinde, yalnız olan bireylerin erken ölüm oranının, yalnız olmayan bireylere göre %26 daha fazla olduğu görüldü. Ayrıca yalnızlık demans, hafif bilişsel bozukluk, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel ve duygusal sağlığı da etkiliyor. Bilim insanları, beynin bu etkilere nasıl aracılık ettiğini çözmeye çalışıyor. ABD’li genel cerrah Dr. Vivek Murthy tarafından hazırlanan bir rapora göre, kronik yalnızlık obezite, fiziksel hareketsizlik ve sigara kadar zararlı. Bir sosyal medya firması, bir anket şirketi ve bir grup akademik danışman tarafından 2023 yılında yapılan bir ankete göre de dünya genelinde yetişkinlerin yaklaşık dörtte biri, kendilerini çok ya da oldukça yalnız hissediyor.

Peki ama yalnızlık sağlığın bozulmasına nasıl sebep oluyor? Geçtiğimiz birkaç yıl içinde bilim insanları, sosyal ihtiyaçları karşılanmadığında insan



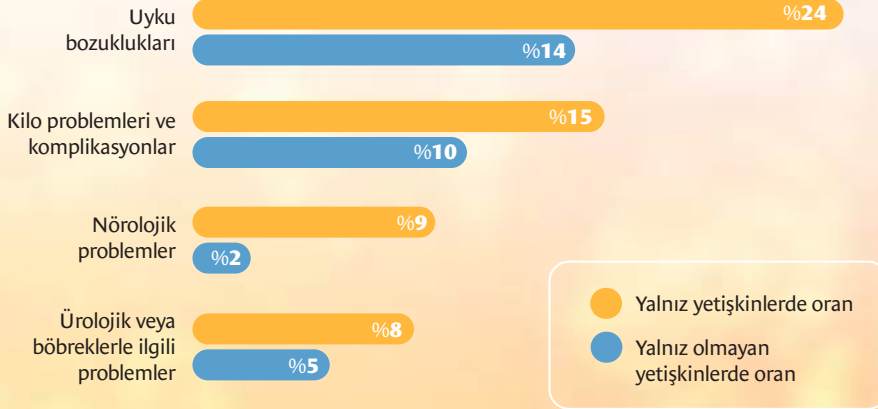
vücudunda sorunlara neden olan sinirsel mekanizmaları ortaya çıkarmaya başladı. Kanada’nın Montreal kentindeki McGill Üniversitesinden bilişsel sinirbilimci Nathan Spreng, bu araştırma alanının gittikçe büyüdüğünü, elde edilen ilk sonuçların yalnızlığın, beynin hacminden nöronlar arasındaki bağlantılara kadar pek çok şeyi değiştirebileceğini gösterdiğini belirtiyor. University College London’dan yaşlılık alanında uzman psikiyatrist Andrew Sommerlad ise yalnızlığın kişinin çok az anlamlı sosyal ilişkisi olduğunda ortaya çıktığını ve sosyal izolasyonla aynı şey olmadığını vurguluyor ve bu her iki durumu “madalyonun iki yüzü” olarak değerlendiriyor.

Liste Uzun ve Şaşırtıcı

Yalnızlıkla bağlantılı sağlık sorunlarının listesi hayli uzun ve çok çarpıcı. Yalnız hisseden insanların genellikle depresyona girmesi muhtemel bir sonuç olarak görülüyor. Asıl şaşırtıcı olan kendilerini yalnız hisseden kişilerin, yalnız hissetmeyenlere göre yüksek tansiyon ve bağışıklık sistemi işlev bozukluğu açısından daha büyük risk altında olması. Yalnızlık ve demans arasında da şaşırtıcı bir bağlantı var. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, yalnız hisseden kişilerin bu tür nörodejenerasyon problemlerine yakalanma olasılığı

Yalnızlık ve Sağlık

ABD’li sağlık hizmetleri ve sigorta şirketi Cigna Group tarafından 2021 yılında yapılan bir ankete göre, yalnız yetişkinlerin bir dizi fiziksel sağlık sorunu tanısı alma veya bu sorunlarla ilgili bakım alma olasılığı daha yüksektir.



hissetmeyenlere göre 1,64 kat daha fazla. Yalnızlığın sağlık sorunlarına neden olmasının altında, artan stres hormonu seviyesi ve enfeksiyonlara karşı artan duyarlılık gibi bir dizi fizyolojik etken yattığı düşünülse de İngiltere Cardiff Üniversitesinden bilişsel sinirbilimci Livia Tomova, kişilerin yalnız kaldıklarında beyinlerinin farklı çalışıp çalışmadığının ya da bazı kişilerin beyinlerinde, onları yalnızlığa yatkın kılan farklılıkların olup olmadığını henüz açıklık kazanmadığını söylüyor.

Tarihsel olarak bakıldığında uzak geçmişte başkalarına yakın olmak muhtemelen bir hayatta kalma stratejisiydi. Bu

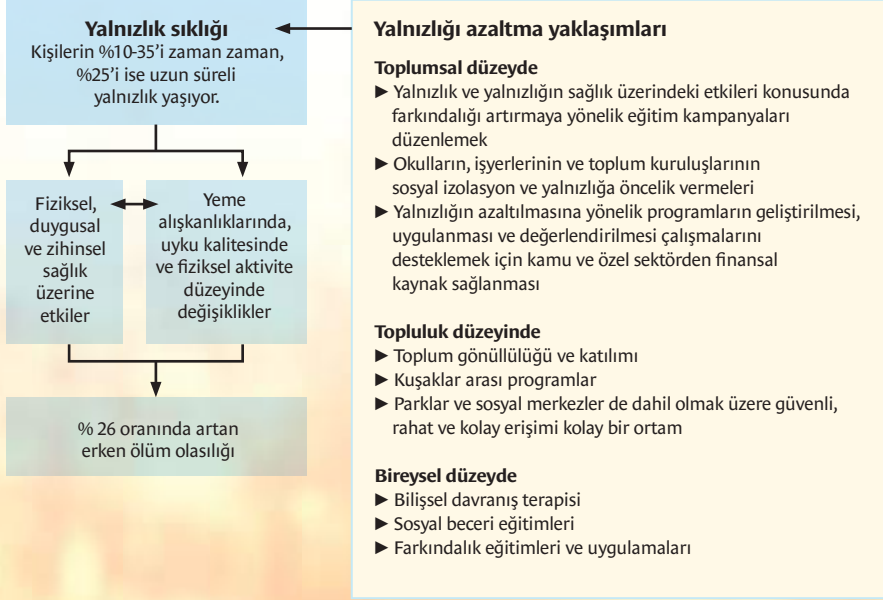
nedenle bilim insanları, tıpkı açlık ve susuzluğun insanları yiyecek ve su aramaya motive etmesi gibi, geçici yalnızlığın da insanları arkadaş aramaya yönlendirdiğini düşünüyor. Aslında açlık ve yalnızlık arasındaki benzerlikler fizyolojik düzeye kadar iniyor. 2020 yılında *Nature Neuroscience* dergisinde yayımlanan bir araştırmada, katılımcılar on saat boyunca ya yiyecekten ya da sosyal bağlantılardan mahrum bırakıldı. Daha sonra beyin görüntüleme yöntemi kullanılarak ya bir tabak makarna gibi yiyeceklerin ya da birlikte gülen arkadaşlar gibi sosyal etkileşimlerin görüntüleriyle aktive olan beyin bölgeleri belirlendi. Aktive olan bölgelerden bazıları yiyecek ya da sosyalleşen insan görüntülerine

özgüydü. Ancak orta beyinde substantia nigra olarak bilinen bir bölgenin, aç katılımcıların yiyecek resimleri gördüğünde, yalnız hisseden katılımcıların ise sosyal etkileşim resimleri gördüğünde aktive olduğu gözlemlendi.

Yalnızlığın beyin üzerindeki etkisini araştıran bilim insanları, yalnızlık ve demans arasındaki bazı ilişkileri açıklamaya yardımcı olabilecek sonuçlar da elde etti. Önceki araştırmalar, yalnız hisseden kişilerin beyin bölgeleri arasındaki bağlantılarda değişiklikler olduğunu ortaya koymuştu. Yine 2020 yılında yapılan ve *Nature Communications* dergisinde yayımlanan bir çalışmada bilim insanları, yalnız hissettiğini bildiren yaşlı insanlarda beynin “varsayılan ağ” (beynin dinlenme sırasında aktive olan bu bölgeleri) olarak adlandırılan bir alanını inceledi. Çalışmanın yazarlarından R. Nathan Spreng, daha önceki çalışmalarda yalnız hisseden gençlerin beyindeki varsayılan mod ağı ve görme, dikkat ve yürütme kontrolü ile ilişkili diğer ağlar arasında yüksek nöral çapraz iletişime sahip olduğunun



Yalnızlığın sağlık üzerindeki etkileri ve yalnızlığı azaltma yaklaşımları



öne sürüldüğünü belirtiyor. Bunu da gençlerin sosyalleşmek için yüksek alarmlarda olmalarına bağlıyor. Ancak ekibi, 40 ila 69 yaş arasındaki insanlardan oluşan UK Biobank verilerinden alınan beyin taramalarında ise bunun tam tersi olduğunu tespit etti. Yalnızlık, varsayılan mod ağı ve görsel sistem arasındaki bağlantıları zayıflatmış ve bunun yerine varsayılan mod ağı içindeki bağlantıları güçlendirmiş. Spreng, bunun sebebinin yaşlı insanların geçmiş sosyal deneyimlerine dair anılarına geri dönerek yalnızlığa çare bulmaları olabileceğini söylüyor. Bunu yaparken de varsayılan mod ağlarını güçlendiriyorlar. Varsayılan ağ, beyinde Alzheimer hastalığı sırasında hasar gören birçok ağdan biri. Spreng ve meslektaşları,

güçlü varsayılan ağların gerçekten nörodejenerasyonla bağlantılı olup olmadığını ve eğer öyleyse nedenini inceliyor.

Araştırmalarda, beyinde yalnızlık ve ödül duygularının işlenişine ilgili de oldukça fazla

bağlantı ortaya çıkıyor. Örneğin yalnızlık, farelerin bazı orta beyin nöronlarını dopamin adı verilen bir nörotransmittere karşı hassaslaştırıyor. Dopamin ve yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar yeni olsa da bilim insanları yalnızlık ile başka bir kimyasal sinyal türü olan glukokortikoid adı verilen stres hormonu arasındaki bağlantıyı da uzun zamandır kabul ediyor. Atina'daki Demokritos Ulusal Bilimsel Araştırma Merkezinden nörofizyolog John-Ioannis Sotiropoulos, insanların işlevlerini yerine getirmek, çevresinde olup bitenleri kavramak için belli bir düzeyde glukokortikoidlere ihtiyaç duyduğunu söylüyor. Ancak sürekli yalnızlık, kronik olarak yüksek glukokortikoid seviyelerine yol açıyor. Dahası bu kimyasallar yalnızlık ve demans arasında bir bağlantı olabileceğini de düşünüyor. Örneğin, Alzheimer hastalığının bir fare modelinde, glukokortikoidlerin,



hastalığın ana özelliği olan nöronların etrafını saran protein plaklarının oluşmasında rol oynayan iki proteinin seviyesini artırdığı görülmüş. New Jersey'deki Princeton Üniversitesinden bilişsel sinirbilimci Laetitia Mwilambwe-Tshilobo, stresin insanlar yaşlandıkça zaten yıpranmakta olan beyne ekstra bir "saldırı" olduğunu söylüyor, ancak stresle ilişkili kimyasalların nörodejenerasyonda tam olarak nasıl bir rol oynadığına dair bir görüş belirtmeden önce daha fazla araştırma yapılması gerektiğini de özellikle vurguluyor.



Bazı araştırmacılar ise yalnız insanların hayatı, yalnız hissetmeyenlerden farklı görme eğiliminde olduklarını düşünüyor. 2023 yılında *Psychological Science* dergisinde yayımlanan bir çalışmada araştırmacılar, katılımcılardan manyetik rezonans görüntüleme tarayıcısının içindeyken çeşitli durumlarda, örneğin, spor yapan veya bir randevuda olan insanların videolarını izlemelerini istedi. Yalnız hissetmeyen kişilerin hepsinin birbirlerine benzer sinirsel tepkileri varken, yalnız hisseden kişilerin tepkileri diğer gruptan ve birbirlerinden farklıydı. Araştırmacılar, yalnız insanların içinde buldukları koşulların farklı yönlerine dikkat ettiklerini ve bu nedenle kendilerini yaşlılarından farklı olarak algıladıklarını tespit etti. Bu sonuç, yalnızlığın kendi kendini besleyerek zaman içinde

daha da kötüleşebileceği ihtimalini akla getirdi. Mwilambwe-Tshilobo da yalnız olduğunu düşünen bir kişinin, sosyal hayatını daha olumsuz algıladığını ya da yorumladığını düşünüyor.

Nedeni ne olursa olsun, yalnızlık en büyük etkiyi dezavantajlı gruplardaki insanlar üzerinde gösteriyor. San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesinden geriatrist ve palyatif bakım doktoru Ashwin Kotwal, COVID-19 pandemisinin insanları uzun bir süre izole olmaya zorlayarak yalnızlığı daha da yaygınlaştırdığını ancak verilerin yavaş yavaş ortaya çıktığını belirtiyor.

Uzmanlar artık acil bir sağlık tehdidi olarak görülen yalnızlığın önlenmesi ve hafifletilmesi için bireylerin, toplum kuruluşlarının hatta tüm toplumun dâhil olduğu çok yönlü ve çok aşamalı bir yaklaşım olması gerektiğini düşünüyor. Ek olarak, yalnızlığı azaltma ya da önleme programlarının sağlık açısından faydalarını gösterecek verilere olan ihtiyaç nedeniyle de bu konuda gerçekleştirilecek araştırmaların sayısındaki artış da önemli. Bugüne kadar yapılan çalışmalar da gösteriyor ki yalnızlık ciddiye alınması ve göz ardı edilmemesi gereken bir durum. Bu nedenle DSÖ bünyesinde kurulan Sosyal Bağlantı Komisyonu oldukça önemli bir adım olarak değerlendiriliyor. ■

Kaynaklar

<https://doi.org/10.1038/d41586-024-00900-4>
<https://news.gallup.com/opinion/gallup/512618/almost-quarter-world-feels-lonely.aspx>
Hawley, L. C., "Loneliness and Health", *Nature Reviews Disease Primers*, Cilt 8, Sayı 22, 2022