



**Tekdüzen işler
hem sağlığı bozar,
hem de (stress'i)
gerilimleri artırır.**

RUH VE BEDEN SAĞLIĞI

Volksward E. STRAUSS

Ünlü Yunan filozoflarından Demokrit M.Ö. 460 yıllarında yazdığı kitaplarından birinde şu açıklamada bulunmuştur: "İnsanoğlu sağlıklı kalabilmek için her zaman tanrılarına duacı olmuştur. Ancak insanlar sağlıkları konusunda doğrudan kendilerinin etkin olduklarını bilmemektedirler".

Federal Almanya Gençlik, Aile ve Sağlık Bakanlığınca yürütülen bir araştırmada, mülakata çağırılanlardan % 86'sı gelecek için tek isteklerinin sağlıklı kalmak olduğunu açıklamışlardır. Kendilerini pek sağlıklı hissetmeyenlerin oranı % 54'dür. Toplam kişilerden % 54'ü işlerindeki gerginlikten, % 30'u uykusuzluktan ve % 34'ü sigaraya olan aşırı tutkularından yakınmışlardır. Sağlığınız için ne yapıyorsunuz? sorusunu, soruların % 50'si bol hareket, spor ve jimnastik şeklinde yanıtlamıştır. Ancak bu hareketler Pazar günleri araba gezileri sırasında yapı-

lan kısa yürüyüşleri de kapsamaktadır. Gerçekte bu oran çok daha düşüktür.

Üzücü olan durum, kadınların sadece % 30'u ile bu sayının çok altında erkeklerin yasal hakları olan ücretsiz sağlık koruma hizmetlerinden yararlanışlarıdır. Bunun birinci nedeni toplumda kişilerin bu konuda yeterli bilginlerinin olmayışı, ikinci neden ise kendilerini işlerine adadıklarından sağlıklı kalmayı önemsememişleridir. Bunun yanı sıra günümüzde tıp; sağlığı koruma ve sürdürme yönünde değil, ortaya çıkan hastalıkları tedavi etme yönünde gelişmiştir. Sağlığı

yerinde olan bir sigortalı yetkili bir hastanede "check-up" yaptırmak isterse, sigortanın masrafları ödemesi için hasta kâğıdına ya midesinin veya başka bir organının hasta olduğunu yazdırması gereklidir. Eski zamanda toplumlar bu konuda daha ileri görüştüydiler. Eski Çin'de doktorlar hastalarının sağlığı ile yakından ilgilenmekte, onlar sağlıklı kaldığı sürece ücret almaktaydılar.

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre sağlık, "beden, ruh ve sosyal açıdan kişinin sağlıklı görünmesi" demektir. Diğer bir deyişle sağlıklı olan kişi bedensel ve ruhsal açıdan bir uyum içinde olup, çevresi ile iyi ilişki kurabilen kişidir. Araştırmaya konu olan kişiler sağlığı, sosyal yapıdaki yerlerine göre, hastaliksız bir yaşam ve buna ek olarak iş görürlülük, hareketlilik, uyumluluk, canlılık, yaratıcı güç biçiminde tanımlamışlardır. Dünya Sağlık Örgütünün ruh sağlığını sağlık kapsamında benimsemesine karşın, toplum bu önemli ögeyi ikinci derecede etkin faktör olarak düşünmektedir. Ruh hastası içinde yaşadığı toplumun özellikleri ile yakından ilgilidir. Kişinin psikososyal ortamı önemlidir. Eğer gerilim görülüyorsa, bu mutlaka psikososyal bir gerilimdir. Ruhsal ve sosyal sağlığı birbirinden ayırmak olanaksızdır.

Beden sağlığının kişinin psikososyal durumuna bağlı olduğu, halk arasında ağızdan ağıza dolaşan şu sözlerden de açıkça anlaşılmaktadır: "Hiddetinden kabına sığmıyor. Bu konu midemi bulandırdı. Kafak çok bozuldu. Hasta oldum". Bunlar gibi daha birçok örnek verilebilir. Tıbbın psikososyal dalı hemen hemen her hastalığın doğuşu ve gelişiminde psikososyal gerilimlerin büyük ölçüde rol oynadığını kanıtlamıştır. Örneğin Heidelberg'deki Alman Kanser Araştırma Merkezi görevlilerinden psikosozyalterapi uzmanı Dr. Ronald Grossarth Maticek, geniş bir hasta grubu ile kontrol grupları arasında yaptığı araştırmada, hastanın sosyal çevre ve insan vücudu arasındaki ilişkilerin insanlarda sadece başağrısı, uykusuzluk, kalp ve dolaşım bozuklukları, mide, barsak rahatsızlıkları ile cinsel yaşamı etkilemediği; bunların yanısıra günümüzde çok sık rastlanan hastalıklar arasında yüksek tansiyon, kalp krizi ve kanserin doğuşunda önemli rol oynadığı saptanmıştır. Ayrıca vücudun bakteri ve virüslerin saldırısına uğraması, vücudun psikososyal yapısına bağlı kalmaktadır.

Kişinin ruh sağlığının yerinde olması, o şahsın hayvani yağların yenilmesinde kısıtlanmaya gidilmesi veya francala yerine tercihen kepekli ekmeğin yenmesinin uygun olacağı sorunu kadar önemlidir. Normal vücut ağırlığının üstündeki üç veya dört kiloluk fazlalık, insan hayatının sadece

üç - dört yıl kısılmasına neden oluyorsa; bu durum sadece ruh sağlığı yerinde olanlar için söz konusu olabilir. Sinir sistemindeki bozukluklar, bunalımlar, ruhen baskı altında olduğunu hissetme, yaratıcı güçten yoksun kalma, tamamen kendini dinleme ve düşünme insan sağlığını büyük ölçüde etkilemektedir. Yukarıda saydığımız bu durumlar kalp krizi ve kanser hastalıklarına yol açabilecek faktörlerden sayılmaktadır.

Yaklaşık iki yıl kadar önce o zamanlar otuzbir yaşında olan Münihli biyolog Sigrig E. ile görüşmüştüm. Kendisi midesinden şikâyetçi olduğu için tedavi altında bulunmaktaydı. Görüşme-rimiz sırasında sürekli olarak baba ocağının sevgi ve saygıdan ne kadar yoksun olduğuna değiniyor, sıcak bir yuvanın özlemini çektiğini belirtiyordu. Emniyet ve güveni evliliğinde bulduğunu, mutluluğu eşinin yanında tattığını açıklıyordu. Önceleri içine kapanık ve kolay kolay çevreye adapte olamazken, şimdi hislerini rahatlıkla açıklayabildiğini ve huzurlu bir yaşam sürdürdüğünü ifade ediyordu. Günlerden bir gün Bayan Sigrig'in eşi onu ağır depresyon geçirdiğinden dolayı ihmâle başlayınca, Sigrig kendisini çevreye yeniden uyabilmek ve yaşantısına bir yön verebilmek için büyük çaba sarfetti. Ancak başarısızlıkla sonuçlanan teşebbüsleri, onu bir yıl boyunca sadece işine vermeye zorladı. Uykusu çok azdı. Bu uykusuzluğunu çok kuvvetli uykularla aralarak önmeye çalışıyordu. Gün boyunca kendini yorgun ve bitkin hissettiğinde sık sık koyu kahve içmekte, bunun yanısıra teskin edici ilaçlar almaktaydı. Ayrıca eski tiryakilerden olan Bayan Sigrig günde yirmi ile kırk sigara içmekteydi. Sık sık kabızlıktan şikâyetçi olduğundan müşhil haplarını da yanından eksik etmezdi.

Ateşi ve kırıklığı olduğu zamanlar pek önemsemediği gibi, mide ağrılarına da önem vermiyordu. Aylar sonra ülserinin belirtilerini, özellikle yemeklerden sonra midesinde hissettiği ekşime ve hazımsızlığı önemsemedi. Karnın üst kısmındaki ağrı zaman zaman dayanılmaz oluyordu. Tenis meraklısı olmasına rağmen, Bayan Sigrig'in bu sporu bırakması bu devreye rastlamaktadır. Eşiyle birlikte sık sık çıktıkları Pazar gezintilerinden artık zevk alamaz olmuştu. Doğa ona birşey ifade edemez olmuştu. Ondaki her şeyi çok anlamsız buluyor ve her şeyden nefret ediyordu.

Bir yıl kadar sonra Bayan Sigrig ameliyata dahi alınamayacak kadar ilerlemiş mide kanserinden hastaneye kaldırılmıştı. Kendisi kanserin son belirtileri olarak karın ağrıları, iştahsızlık ve halsizliği uzun süre umursamamıştı. Yaşamının son günlerinde ölümden de korkmaz olmuştu. Uzman doktorlardan çoğu hastaların bu kötü sonu olağanüstü nitelememektedirler. Bu sadece



İşin verdiği yorgunluktan sonra serbest vaktin stressi başlar, otomobil kuyruklarında büyük bir dikkat harcayarak eve dönmek de insanın ruhsal sağlığını pek iyi etkilemez.

Bayan Sigrid'in yaşadığı kadınlarda ender rastlanan hastalıklardan sayılmamakla beraber, genç araştırmacının yaşam mücadelesi verdiği birkaç aylık kısa zaman mide kanseri için esastan sayılmamaktadır.

Tehlikeli olan husus, psikososyal bunalım içerisinde olanların alışkanlık halinde uzun süre ile uyku verici, sakinleştirici ve ağrı dindirici ilaçları koyu kahve, alkol veya sigara ile birlikte içmeleri ve kendilerinden geçmeye çalışmalarıdır. Bu tür davranımlar ruhsal ve bedensel sarsıntılara yol açarak Bayan Sigrid'de olduğu gibi ölümle sonuçlanmaktadır.

Acaba bu acı sonun nedenleri nelerdir? Önce bu nedenler araştırılmalı ve çözüm bulmaya çalışılmalıdır. Yeni iş seçimi, iş değişimi, eşler arasındaki anlaşmazlıklar, psikologlarla halledilemeyen sorunlar ve neticede boşanmaya varan evlilikleri bu nedenlerden sayabiliriz. Eğer kendi sorununu kendi halledemeyen kişilerden biri değilseniz, o zaman derhal bir psikoterapiste başvurmanız yerinde olacaktır.

Gerek iş, gerekse ev hayatınızda daima kendinizden fedakârlık edip, suçu yüklenen biriyseniz, o zaman hiç değilse elinizi masaya vurarak, şefiniz, arkadaşınız veya eşiniz yüksek sesle size bağırarak olursa, siz de aynı şekilde karşılık vererek hırsınızı gidermeye çalışın. Gerçekte bunu söylemek uygulamaktan çok daha kolaydır.

Çünkü bu konuda genellikle psikoterapistlerin yardımına ihtiyaç duyulmaktadır.

Çevresinde anlaşmazlıklar yaratan, şahsi his ve arzularını belirtmeyerek iş hayatında bunalım içerisinde olup yaratıcı gücünü yitiren kişilere yardımcı olmak çok güçtür. Bu insanlar ruhsal durumlarının ciddiyetini kavrayamamaktadırlar.

Sürekli olarak psikososyal bunalım içerisinde sorunlarıyla başbaşa kalmış olanların bu duruma düşmelerinin nedeni iki faktöre dayanmaktadır:

1. Sinir sistemi bozuklukları ile dolaşım bozuklukları.
2. Yüksek dozda ağrı dindirici, uyku ve uyuşturucu ilaçların alınması, fazla miktarda kahve, alkol ve nikotin tüketimi.

Vejetatif sinir sistemindeki bozukluklar ileride vücudun çeşitli organlarında tahribat yapabilecek organik bozukluklara neden olmaktadır. Ani sinirlenme ve depresyonlarda vücuttaki böbrek üstü guddeler fazla miktarda adrenalin ve noradrenalin hormonları salgılamaktadır. Sinirlik ve gerginlik hali uzun zaman devam ettiği takdirde, vücut kendini yenileme devresine girememektedir. Vücut yeterince dinlenemediğinden bu defa organizmada aksaklıklar başgöstermekte, bunlar kendini uykusuzluk, kalp ve dolaşım bozuklukları, aşırı asabiyet ve bitkinlik şeklinde belli etmektedir.

Bir başka deyişle vejetatif sinir sisteminde birbiriyle uyumlu bir denge sağlanamamaktadır. Sağlığın sihirli formülü bu dengenin gerçekleşmesidir. Çinliler insan varlığının organizmayla olan ilişkisinde bu prensibin var olduğunu çok önceden keşfedip, benimsemişlerdir. Bu prensibe "Yin" ve "Yang" prensibi denilmektedir. Dünya, anne, sessizlik ve geceye "Yin"; gökyüzü, baba, hareket ve gündüze ise "Yang" denilmektedir. Organlarımız "Yin", vücut enerjisi ise "Yang"dır.

İnsanlardaki bu uyumlu denge, hareketlilikle dinlenme hali arasındaki dengenin sağlanmasıyla gerçekleşmektedir. Bu denge insanların kanı ve diğer hormonları arasında da önemli bir rol oynamaktadır. Dengeleme prensibini, çok virajlı bir yolda sürücünün arabasını sağa veya sola kaydırarak kullanmasına benzetmek mümkündür. Direksiyonun sağa veya sola biraz fazla kaçırılması, ana yoldan kaldırıma çıkış, bu dengenin bozulmasına veya bir kazanın oluşmasına neden olmaktadır.

Sağlıklı yaşamak isteyen her insanın usta bir sürücü gibi davranması gerekmektedir. Bir başka deyişle yönünü ne sağa ne de sola kaydırmamalıdır. Sürücü bunu başarabiliyorsa, sağlığımız için de aynı durum geçerli olamaz mı? İnsan hayatının denge sağlanmasında en önemli sayılanı "bedensel" psikososyal faktörlerdir. Buna aynı yumurta ikizlerinin yaşantısından bir örnek verebiliriz. İkizlerden biri çok sevdiği karısını kaybetmiş, işinden memnun olmadığı halde bırakmaya cesaret edemeyip, psikososyal bunalmı içersindedir. Daha kırk yaşında olmasına rağmen romantizmaya yakalanmıştır. Diğer hu-zurlu bir hayat yaşadığından, bugüne kadar sağ-lığından şikâyetçi olmamıştır. Unutmayalım ki psikososyal gerilimler bazı hastalıkların ansızın belirmesine neden olmaktadır.

İkinci önemli olan husus, kişinin ihtiyacı olduğundan fazla kalori almayacak şekilde dengeli beslenmesidir. Aşırı derecedeki şişmanlık genellikle yetişkinlerde şeker hastalığına sebep olmaktadır. Dengenin üçüncü derecedeki faktörü olarak hareketle hareketsizlik, çalışma hayatı ile boş zamanların değerlendirildiği zamanları, uyku hali ile uyanık olduğumuz zamanlar arasındaki dengenin sağlanabilmesini gösterebiliriz.

Hastalık belirtilerinin incelenmesinde de yukarıda belirttiğimiz durumlar gözönünde bulundurulmalıdır. Bazı kimseler hastalığın belir-diği zamanlarda Bayan Sigrid'de görüldüğü gibi ya çok ihmalkâr davranmakta veya hastalık hastası "hipokondri" olmaktadır. İşsizliğin başgöstermesi, büro ve masa başında yürütülen işlerin artması, motorlu araçların çoğalması, boş zamanları değerlendirici faktörler, örneğin: tele-

vizyon, sinema, spor gösterileri, kahvehane ve birahaneler, endüstri merkezlerinde yaşayan insanların günlerini genellikle oturmaya geçir-melerine neden olmaktadır. Bunun için de bu insanlar dengeyi sağlayıcı hareketten yoksun kal-maktadırlar. Günümüzde hayat standardının yükselmesi, medeniyetin ilerlemesiyle, hareket-sizlik daha belirgin bir şekilde kendini göstermek-tedir. Bu durumda tıp insan hayatını uzatabilme ve onların daha sağlıklı koşullar altında yaşama-larını sağlamak için çaba harcamaktadır. Hare-ketsizlik vücutta her ne kadar kalp krizi, nikotin ve yüksek tansiyon gibi vücutu doğrudan doğruya etkileyici faktörlerden biri sayılmasa da, özellikle şişman olan insanlarda küçümsenmeye-cek kadar çeşitli hastalıkların nedeni olmaktadır.

Hareket varlığımızın sembolüdür. Yaşantımı-zı sürdürmemize, bedensel ve ruhsal dengemizin sağlanmasında etken olmaktadır. Hareket, spor ve vücutu çalıştırıcı jimnastik hareketleri kalp kaslarını çalıştırmakta ve onu sarsacak hastalık-lara karşı koruyabilmektedir. Hareketli insanların kalpleri herhangi bir rahatsızlık halinde kalp damarlarına, hareketsiz insanların kalplerine karşın daha az kan tazyikinde bulunmaktadır. Bunun yanı sıra vücut hareketleri kanın oksijen naklini mükemmelleştirmektedir. Bu mekaniz-manın her ikisi de, kalp rahatsızlığı olanların kalplerini bir dereceye kadar korumaktadır. Yapılan incelemeler sonucu hareketli işlerde çalışan insanların, masa başında çalışanlara oranla kalp krizine daha az yakalandıkları sap-tanmıştır.

Bu nedenle vücut hareketlerinin yararı küçümsenmemelidir. Hareketli olan kişilerde yaratma gücünün arttığı, bunun sonucu hayattan zevk aldıkları görülmektedir. Ayrıca hareket tansiyon yükselmesini, dolaşım bozukluklarını önlemekte, bu da kalp krizini önleyici bir faktör olmaktadır. Vücudun hareket halinde oluşu yetişkinlerde şeker hastalığının doğmasını engel-lemektedir. Kaslar çalıştıkça vücutun şeker sarfi-yatı artmakta, dolayısıyla ensüline ihtiyaç duyul-maktadır. Aşırı derecede olmayan spor hareket-leri hem fazla kiloların azalmasına, hem de şeker hastalığına yakalanan yetişkinlerde hastalığın ilerlemesinde önleyici faktör olmaktadır. Bu nedenle, bedensel ve ruhsal dengenin sağlanma-sında sporun katkısı büyüktür. Ayrıca çoğu hasta-lıkların belirmesinde sporun yararı olduğu aşı-kardır.

Vücudun hareket halinde oluşu sağlıklı kalmayı sağladığı gibi kişinin birinci derecede direkt olarak, ikinci derecede de indirekt olarak ruh sağlığını etkilemektedir.

Zamanımızın büyük bir kısmını oturmakla

geçirdiğimiz için, vücudumuz yaşamımız boyunca hapsedilmiş gibidir. Oturmak halk arasında hapishanede kalmakla aynı anlamda kullanılmaktadır. Çocuklar arasında "oturmak" verilen cezaların en ağırlarından biri sayılmaktadır. Örneğin: okul çocuklarının teneffüse çıkmaları yasaklanarak, sırada oturtularak cezalandırılmaları onlara çok ağır gelmektedir. Çocuklarımız uzun zaman oturunca ne kadar huzursuz olmaktadırlar. Devamlı hareket halinde olduklarından ne yemek sırasında ne de resim yaparlarken onları kımıldamadan oturtmak olanaksızdır. Onlar için oturmak dinlenmek değil, tutuklu olmaştır.

Bu nedenle vücudumuzu, ruhumuzu hapishanede imişiz gibi hareketsiz bırakmayıp onu çalıştırmaya, egzersiz yaptırmaya yöneltmeliyiz. Bunun aksini yapacak olursak neşemizi kaybedecek, manen köktüğümüzü hissedecek, belki de hastalanacağız. Günümüzde bu dengeyi vücudu zinde tutabilmek için düzenli bir şekilde yapılan jimnastik hareketleri ile sağlamamız mümkündür. Eğer istenildiği kadar bu hareketleri tekrarlayacak olursak, muhakkak ki genç ve dinamik kalmayı garantilemiş oluruz. Bunun sonucu hasta sayısında büyük bir düşüş görülebilir.

Kondüsyon hareketleri, vücudu gevşetici, kasları çalıştırıcı ve kuvvetlendirici hareketler, nefes alıp vermeler, ormanda yapılan koşular, yürüyüşler ve diğer sporları kapsamaktadır. Bu sporlar arasında yüzmeyi, bisiklete binmeyi, kayağı, tenisi ve koşmayı sayabiliriz.

Sizi uyarmak istediğim husus, uzun zaman vücudu hamlaşmış olan kişilerin başlangıçta barfiks kullanmaktan kaçınmalarıdır. Ancak herhangi bir spor dalında birkaç haftalık eğitim gördükten sonra bu denemeyi yapmanızda sakınca görülmemektedir. Bu şekilde vücudunuzun her organını yürüme, zıplama, atlama ve ellerin kuvvetiyle kendinizi demirin üstüne çekmek suretiyle çalıştırma olanağını bulacaksınız. Barfiks üzerinde egzersiz yapanlarda kısa ve birbiri arkasına yapılan kasları çalıştırıcı hareketler vücudu ham olan kimselerde kırıklara, çıkıklara, kas incilmelerine ve lif kopmalarına neden

olmaktadır. Bu kazalara sık sık rastlanılmaktadır.

Özellikle yaşlılar vücutlarını spora ve diğer hareketlere yavaş yavaş alıştırmalıdır. Aşırı derecede uzun sürede yapılan alışılmamış vücut hareketlerinde kalbin oksijen gereksinimi normal zamandakinden çok daha fazladır. Bunun sonucu kalp kaslarının bulunduğu bölgeler tahrip olmaktadır. Bu nedenle kalbinizi acımasız bir şekilde yormakla onu ölüme sürüklemiş olursunuz. Spora başlamadan önce muhakkak bir doktor kontrolünden geçiniz. Doktorunuz size vücudunuzun ne gibi hareketler yapmaya elverişli olduğunu açıklayacaktır. Bu öğütümüz elli yaşından yukarı olanlarla, kalp rahatsızlığı olan gençler içindir.

Bu konuda sakın ürkek davranmayınız. En uygun ayarlamayı yapacak olan yine sizsiniz. Örneğin yürüyüşe çıktığınızda yüz, iki yüz metre kadar hızlı adamlarla gittikten sonra adımlarınızı yavaşlatıp kalp atışlarının tekrar normale dönmelerini sağlayınız. Bu egzersizi her gün düzenli olarak iki veya üç kere arka arkaya deneyiniz. Eğer yüzmeye meraklıysanız bu sporu başlangıçta beş dakika ile başlayıp, zamanla kısa aralıklarla yarım saate kadar çıkartınız. Eğer nefes darlığı başgösterip göğüs sıkıştırmaları ile kalp atışlarınızı boğazınızdaymış gibi hissedecek olursanız hareketleri derhal azaltınız. Zamanla arttırılan bu hareketlere kalp, kalp damarları ve ciğer yavaş yavaş alışmak zorunda kalacaktır. Kalbiniz zannettiğinizden daha çok uyum sağlayabilecek durumdadır. Hatta uzun zaman herhangi bir sporu yapmış olmasanız bile, kalp kısa sürede eğitilebilir. Kalp krizi atlatmış olanlarda, eğitim sonucu kalbin eski gücünü kazanmış olduğu saptanmıştır. Öyleyse niçin kondüsyon çalışmalarını yapmakta tereddüt ediyorsunuz? Kadın veya erkek olmanız, yirmi beş veya altmışbeş yaşında bulunmanız, bu işe bir an önce başlamanızı engellememelidir. Böylelikle yaratıcı gücünüzün arttığını, bedensel ve ruhsal dengezinizin sağlandığını göreceksiniz.

KOSMOS'dan

Çeviren: Dr. Ülkü ÖZTAN

● *Ölmek isterseniz, alçak gönüllüğü yem olarak kullanın.*

Lord CHESTERFIELD

● *Hafif dertler konuşur, büyük dertlerin sesi çıkmaz.*

SENECA

● *Adalet ancak hakikatten, saadet ancak adaletten doğabilir.*

Anatole FRANCE