Sanat Ruhumuzu Beslemekle Kalmıyor Sağlığımızı da Destekliyor!

İlay Çelik Sezer [*TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*

Maria Tolkacheva / iStock

Danko Mykola / iStock

Bilimsel araştırmalar yaşam tarzlarımızın ve tercihlerimizin sağlığımızla ne kadar ilişkili olduğunu her geçen gün daha açık bir şekilde ortaya koyuyor. Üstelik bunlar sadece beslenme tarzı, hareketlilik durumu ve zararlı madde alışkanlıkları gibi fiziksel etkenlerle değil; sosyal ilişkiler, meşgaleler ve hatta düşünme biçimlerimiz gibi daha soyut ve psikososyal alanlarla da ilgili olabiliyor. Sanatsal ya da kültürel bir etkinlikle ilgilenmenin bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığıyla nasıl bir etkileşim içinde olduğu yaklaşık 20 yıldır bilimsel olarak incelenen başlıklardan biri. Pek çok araştırma kültürel ve sanatsal etkinliklere dâhil olmanın sağlığı olumlu yönde etkilediğine işaret ediyor. Bu konuyu daha derinlemesine ele alan yeni bir araştırma ise sanatsal bir faaliyetle uğraşmanın sağlıkla ilişkili birtakım moleküler belirteçlerle ilişkisine odaklanıyor.

Sanatsal ya da kültürel etkinliklerle uğraşmanın hem genel sağlık durumunun korunması ve desteklenmesinde hem de bazı hastalıkların bakım ve iyileşme süreçlerinde faydalı olabileceğine işaret eden geniş bir bilimsel literatür bulunuyor. Hatta bu konu o kadar önemseniyor ki Dünya Sağlık Örgütü gibi büyük otorite kuruluşlar, bu faydaların topluca incelenmesini sağlamak amacıyla konuya özel araştırmaları destekliyor.

Örneğin Dünya Sağlık Örgütü inisiyatifiyle University College London'dan Prof. Daisy Fancourt liderliğindeki Sosyal Biyodavranışsal Araştırma Grubu tarafından hazırlanan 2019 tarihli raporda 2000-2019 arasında yayımlanan 3.000'den fazla çalışmanın sonuçları değerlendirildi. Rapor sanatsal ve kültürel etkinliklere katılımın, sağlığın korunması ve geliştirilmesinin yanı sıra hastalıkların tedavi süreçleri açısından olumlu etkileri olduğuna

işaret ediyordu. Raporda yer verilen bulgular, sanatın çok yönlü etkileri sayesinde psikolojik, sosyal ve fizyolojik mekanizmalar üzerinden sağlığı desteklediğini, bu nedenle sağlık politikaları açısından dikkate alınması gerektiğini vurguluyordu.

Yine Fancourt ve ekibinin daha yakın tarihli bir başka çalışması ise sanatsal ve kültürel faaliyetlerin sağlık üzerindeki etkilerine dair bu genel tabloyu nüfus düzeyindeki somut verilerle destekliyor. Birleşik Krallık ve ABD'de yaşayan binlerce kişinin yaşam alışkanlıkları ve sağlık durumlarının uzun vadeli olarak takip edildiği araştırmanın sonuçları, sanatsal ve kültürel etkinliklere düzenli olarak katılan bireylerin ruh sağlığı göstergelerinin daha olumlu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koydu. Araştırmada bu insanların özellikle ileri yaşlarda depresyon ve bilişsel gerileme risklerinin daha düşük olması, sanat ve kültürle kurulan ilişkinin uzun vadede toplum sağlığı açısından da koruyucu bir rol oynayabileceği yönünde yorumlandı.

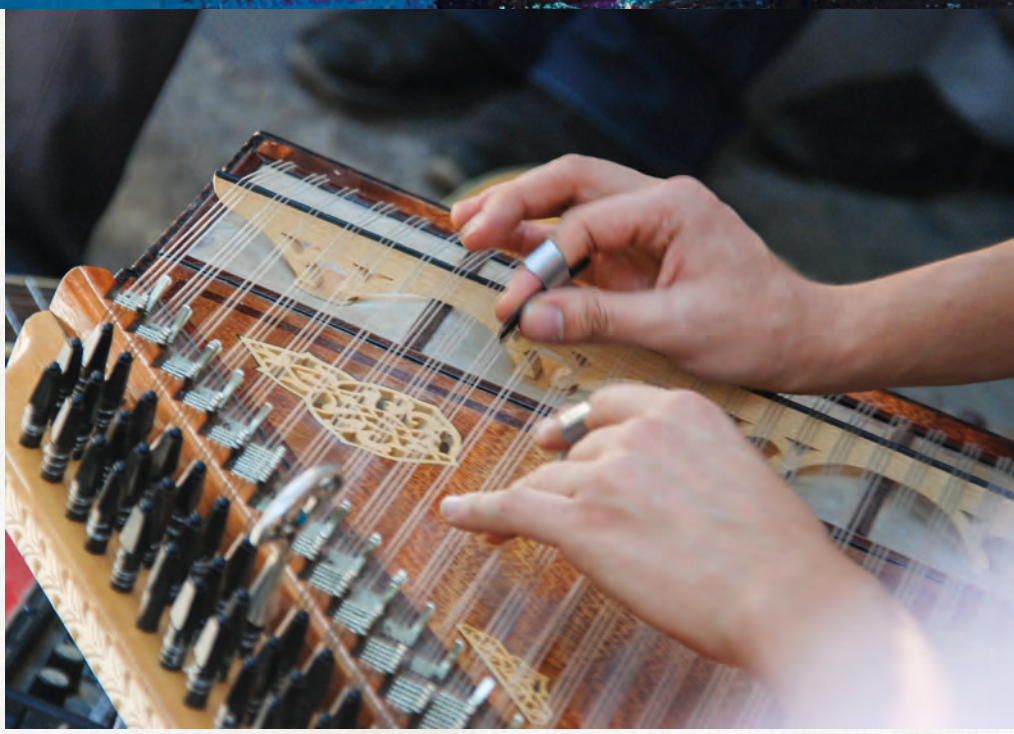
Konunun politika oluşturma ve ekonomi boyutunu ele alan bir diğer kapsamlı raporda ise kültür ve kültürel mirasla etkileşimin sağlık üzerindeki etkilerinin maddi karşılığı incelendi. Birleşik Krallık Kültür, Medya ve Spor Bakanlığı için yapılan çalışmada müze ziyaretleri yapma, müzikle uğraşma ve yaratıcılık gerektiren etkinliklere zaman ayırma gibi faaliyetlerin yaşam kalitesi üzerindeki faydaları sağlık ekonomisinde kullanılan göstergelerle değerlendirildi. Araştırmada kültür ve sanat yatırımlarının kültürel katkılarla sınırlı kalmayıp aynı zamanda halk sağlığı ve sağlık harcamaları açısından da anlamlı bir toplumsal fayda sağladığı sonucuna varıldı.

Fancourt ve ekibinin yeni yaptığı bir araştırma ise sanatla ilgilenmenin sağlıkla üzerindeki etkilerinin hangi mekanizmalar yoluyla ortaya çıkabileceğini daha derinlemesine anlamak amacıyla bir dizi proteine odaklanıyor. Araştırmacılar alanındaki en kapsamlı araştırma olan bu çalışmada, vücutta ya da belirli bir dokuda bulunan farklı protein düzeylerinin birlikte analiz edilmesiyle oluşturulan protein profillerinin incelendiği proteomik yaklaşımdan faydalandı. Birleşik Krallık'ta yaşayan yaklaşık 6.000 yetişkinden alınan kan örnekleri kullanılarak sanatla ilgilenmenin vücutta ve beyinde birçok işlevi olan 184 proteinle ilişkisi araştırıldı.

Çalışmada bireylerin sanatla hangi ölçüde ilgilendiğini belirlemek amacıyla daha önceki bir araştırmada geliştirilen bir sanatsal ve kültürel etkileşim ölçeği kullanıldı. Bu ölçekte "sanatla ilgilenme" olgusu, bireyin resim, müzik ya da el sanatları gibi yaratıcı etkinliklerle meşgul olmasını; keyif için kitap okumasını; konser, tiyatro ve sergi gibi kültürel etkinlikleri takip etmesini; kütüphane, müze ve tarihî mekânları ziyaret etmesini kapsayan bir etkileşim biçimi olarak tanımlıyor.

Bireylerin sanatla ilgilenme düzeyleri ile kanlarındaki 184 proteine ilişkin profiller karşılaştırıldığında, sanatsal ve kültürel etkinliklerle daha fazla ilgilenen bireylerde bağışıklık, yangı, hücresel sinyal iletimi ya da sinir sistemiyle ilişkili toplam 18 proteinin düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı belirlendi. Araştırmacılar, katılımcılara ait verileri incelediklerinde sanatla daha çok

gorodenkoff / iStock



Ersoy Basciftci / iStock

ilgilenen bireylerde kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, eklem yangısı, depresyon ve demans gibi çeşitli sağlık sorunlarına ilişkin risklerin daha düşük olduğunu ortaya koydu. Daha da önemlisi protein düzeylerindeki değişimlerin, sanatla ilgilenme ile sağlık üzerindeki olumlu etkiler arasındaki ilişkiyi %16 ila %38 oranında açıklayabildiğini ortaya koydular. Bu durum, gelir ve eğitim düzeyi gibi faktörlerin sonuçlar üzerindeki olası etkileri istatistiksel olarak ayıklandıktan sonra bile geçerliliğini korudu.

Sanatla daha fazla ilgilenen bireylerde farklı düzeylerde bulunan 18 proteinin; bağışıklık sistemi, yangı, damar sağlığı ve beyin işlevleriyle yakından ilişkili olduğu görüldü. Bu proteinlerin bir kısmı kronik yangı ve metabolik hastalıklarla bağlantılı biyolojik süreçlerde rol oynarken bir kısmı da sinir hücreleri arasındaki bağlantılar, beyin plastisitesi (beynin öğrenme ve değişimlere uyum sağlama kapasitesi) ve bilişsel işlevlerle ilişkiliydi. Araştırmacılara göre sanatla ilgilenmenin bu protein profilleriyle bağlantılı olması, sanatın genel sağlık üzerindeki olumlu etkisinin yalnızca psikolojik ya da sosyal değil, aynı zamanda biyolojik bir temeli olabileceğine işaret ediyor.

Birleşik Krallık'taki Leeds Üniversitesinden Daryl O'Connor, bulguların doğrulanması için araştırmanın farklı toplumlarda tekrarlanması gerektiğini, yine de çalışmanın heyecan verici olduğunu ve davranışlarımızın sağlığımızı nasıl şekillendirdiğini araştırmak için yeni fırsatlar sağladığını belirtiyor. Kings College London'dan Carmine Pariante ise araştırmanın bulgularının kültür ve sanat etkinlikleri ile ilgilenmenin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki koruyucu etkisine ilişkin şimdiye kadar bilinenlerle tutarlı olduğunu belirtiyor. Ancak araştırma yalnızca bir kez alınan biyolojik örneklerle yapıldığı yani farklı zamanlarda örnekler alınarak tekrarlanmadığından dolayı, bu koruyucu etkiyi oluşturmak için kültürel ve sanatsal etkinliklerle ne kadar süre meşgul olmak gerektiği anlaşılamadı. Fancourt bir sonraki aşamada spesifik proteinlerin düzeylerinin insanlar sanatla ilgilenmeye başlamadan önce ve başladıktan sonra ölçüleceği ve böylece nedenselliğin daha hassas belirlenebileceği çalışmalar yapılabileceğini düşünüyor. ■

Kaynaklar

https://www.newscientist.com/article/2512378-why-singing-dancing-and-engaging-with-art-is-good-for-your-health/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773
https://www.artsandhealth.ie/research-evaluation/the-impact-of-arts-and-cultural-engagement-on-population-health/
https://www.gov.uk/government/publications/quantifying-and-valuing-the-wellbeing-impacts-of-culture-and-sport