STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Prof. Dr. Salih BATTAL

Ufuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanı

•••

Tarihte çağlar 'İlk Çağ, Orta Çağ, Yeni Çağ, Yakın Çağ' diye isimlendirilmiştir. yaşadığımız bu çağı da tüm dünya stres çağı olarak isimlendirmektedir. Devamlı stres altındayız, doyumsuzluklar içindeyiz, hiçbir şey bize yetmiyor, hiçbir şey bize yeterli gelmiyor. ekonomik sorunlar, ailevi sorunlar, iş sorunları, aş sorunları, çocuklarımızla ilgili sorunlar, trafik sorunları ciddi birer stres. Çok stres yaşıyoruz. Çocuklarımız daha doğdukları günden itibaren, "ciddi streslerle baş başa kalıyorlar.

Eskiden psikiyatriye çok ağır hastalar gelirdi; Şimdiler de daha çok, stresten kaynaklanan, ilişki sorunlarından kaynaklanan, ailevi sorunlardan kaynaklanan, karı-koca ilişkilerinden kaynaklanan hastalar geliyor. Çok ciddi stres içinde hanımlar geliyor, erkekler geliyor. Ortaokul çağında, lise çağında çocuklar geliyor.

Geçenler de evlilikten kaynaklanan sorunlarla bir hanım muayeneye geldi. Hanımın kendisi de, eşi de mühendis. Diyor ki; 6 yıllık beraberliğimiz var, 3 yıllık evliyiz, ben hayatımda evlendikten sonraki gibi bir stres yaşamadım, Evlenmeden önce kocam çok kibar, çok sevgi dolu bir insandı, Evlendikten sonra o kadar değişti ki anlamakta zorluk çekiyorum. Halen eşimi çok sevmeme rağmen; hiçbir şeyi paylaşamıyoruz, hiçbir şeyi konuşamıyoruz, beni omuzlarımdan tutuyor, dövüyor, bıçak çekiyor, küfür ediyor, evi terk ediyor. Bir gün kocama gidip bir psikiyatrist'ten destek alalım, yardım alalım, biz geçinemiyoruz dedim. Anında 'ben deli miyim' sen git dedi.

Bu adam hakikaten deli değil, işinde çok başarılı birisi. Ancak Akıllı mı? Hayır, bu adam akıllı da değil. Bizim sınıflamamızda bu hangi grup hastalığa girer? Hiçbir şeye de girmiyor. Bu bir yerde kişilik sorunu; anasından babasından gördüğü birtakım yanlış davranışlarla karısını perişan ediyor, evliliğini perişan ediyor, kendisini perişan ediyor. Hem kendisi, hem eşi çok ciddi stres yaşıyor. Bu streslerin sonunda boşanmazlarsa ya bedensel veya ruhsal bir hastalığa yakalanmaları kaçınılmaz gibi görünüyor.

"İnsanlar dünyayı değiştirmeye çalışıyorlar da, hiç kendilerini değiştirmeyi düşünmüyorlar"; Herkeste birtakım hatalar buluyoruz, herkesi suçluyoruz,, hiçbir olaya hoşgörüyle bakamıyoruz, karşımızdaki kişiyi kabullenemiyoruz, hayata iyimser bakamıyoruz. Kendimizle ilgili de en ufak bir hatayı göremiyoruz. Kendimizi düzeltmeye çalışmıyoruz.

Strese karşı sigara ve alkolle çareler aramaya kalkıyoruz. Sigara tüketimi son zamanlarda galiba biraz azalmış. "Sigara, stres giderici mi."hayır. Alkol tüketimi her geçen gün artıyor. "Alkol stres giderici mi." Hayır. Peşinen söyleyeyim, alkol uyarıcı bir madde. Alkol, uyarıcı bir madde olması nedeniyle şişede durduğu gibi durmuyor. Beyefendi bir insan bir miktar alkol aldıktan sonra o beyefendiliği bitiyor, aslan kesiliyor. Hem kendisi, hem çevresine çok ciddi zararlar veriyor.

Stres günümüzün ciddi sorunu. 1986 doğumlu, üniversite 2'de okuyan bir çocuk bana birtakım sorunlarla geliyor. Her gelişinde babasından bahsediyor babasıyla ilgili sorunlardan bahsediyor. En büyük sorunu arabası. Çok lüks bir arabası var, bu araba bana yakışmıyor, değiştirelim diyorum, bu yüzden babamla kavga ediyoruz" diyor. Bu oğlan ciddi stres içinde, sıkıntı içinde. Zannediyorum ki, ciddi tedbir alınmazsa bu kişi 3-5 sene sonra tansiyon hastası olur veya kalp hastası olur.

Çok fazla doyurularak yetişmiş insanlara, her şeyi almış insanlara bir müddet sonra hiçbir şey tat vermemeye başlıyor, hayat tat vermemeye başlıyor ve birtakım sapkınlıklar başlıyor. Onun için, birtakım yasaklar, birtakım kurallar, birtakım sınırlar insanlar için oldukça faydalı diye düşünüyorum.

Gene birkaç tane örnek vermek istiyorum. 1975 doğumlu (35 yaşında), ileri derecede titiz, ileri derecede düzenli, ileri derecede mükemmeliyetçi, iş kolik, yerinde duramayan bekâr bir çocuğun kalbine stent takılmış. Günümüzde 1975 doğumlu insanlar futbol oynuyor; Ancak bu çocuğun kalbine stent takılmış. Nedir? İleri derecede yarışmacı, her şeyi ileri derecede problem eden, her şeyi kafasına takan A tipi kişilik; neredeyse 24 saat çalışıyor. Dinlenmek için de, eğlenmek için de zaman bulmamız gerekiyor. Askerlikte bazı subay ve astsubaylar "ben hayatım boyunca hiç izin kullanmadım, diye övünüyorlar. Ancak çocuklarında, eşlerinde kendilerindeki ruhsal ve bedensel hastalıkların bundan kaynaklandığını bilmiyorlar.

Kalp hastası birçok hastam var. Genç yaşlarda insanlar kalp hastası olmaya başladı artık. 45-50'li yaşlar, stresli kişilerde ciddi hastalıklara, ölümlere neden oluyor. Onun için, 45-50'li yaşlarda dikkat etmek gerekiyor. Stresle baş etmek, stresle uğraşmak gerekiyor.

Burada bir araştırma yapsak spastik kolonu olan, rahat rahat dışkılama yapamayan, diyabeti olan, tiroidi olan, hipertansiyonu olan, cilt hastalıkları olan insanlar olduğunu görürüz. Bunların hepsi stresten kaynaklanıyor.

Stres nedir? Stres, "olumlu-olumsuz yaşam olaylarına gösterilen bedensel tepki." Hayatımızda hep stres var, olumlu stresler var. Olumsuz stresler var

Olumlu stresler nedir? Okuma çabaları, iş bulmak, aş bulmak, nişanlanmak, evlenmek. Olumsuz streslerde günlük yaşantımızda insanı sıkıntıya sokan her şey. Olumlu, olumsuz yaşam olaylarında "Bedenin tepkisi" derken iki şeyden bahsetmek istiyorum. Birincisi, tıbbi durumu etkileyen, yani bedeni etkileyen birtakım psikolojik etkenler. Bedeni etkileyen psikolojik etkenler, bedende bir bedensel bir hastalığa neden olmuyor. Ama, ruhsal bir takım belirtilere veya ruhsal hastalıklara neden Oluyor. Bu nedir? Bir panik atak. "Panik atak" çok moda bir deyim. Kalpte çarpıntı, midede gaz, geğirti, şişkinlik, nefes almaya doyamama, boğulacak gibi olma, bayılacak gibi olma, baş dönmesi, mide bulantısı, bunların temelinde stres var. Ne var? İki tane korku var: Bir, sanki ölüverecek gibi, kalbi duruverecek gibi korku, ikincisi, sanki aklını kaybediverecek gibi korku. Eğer panik atak devamlı gelecek olursa, o zaman, hastalık olarak düşünüyoruz. Panik atak; kısa süreli olan, 10 dakika pik yapan, 20 dakika süren ve geçen bir hastalık. Eğer bunun öldürmeyeceğini, bunun aklınıza zarar vermeyeceğini öğrenirseniz panik atak kendiliğinden de geçip gidiyor; ama, "eyvah, bu doktor da anlamadı, öbürü de anlamadı, ben kalbime de baktırayım, ciğerime de baktırayım" demeye kalkarsanız, yazık oluyor, doktor, doktor dolaşmaya başlıyorsunuz.

Panik atağın dışında neler var? "Konversiyon" dediğimiz bir şey var. Konversiyon, genellikle entelektüel düzeyiyüksek insanlarda gördüğümüz bir şey değil. Konversiyon, sıkıntının motor organlara vurması, yani bedensel bir hastalık değil ama, bedende görünen bir hastalık. Eğer bedende bir hastalık varsa, ona stres sonucunda ortaya çıkan psikosomatik hastalıklar (kanser, tiroit, kalp hastalıkları) diyoruz. Ama konversiyon psikolojik bir hastalıktır.

Nedir konversiyon? Zaman zaman, entelektüel düzeyi düşük olan insanlarda gördüğümüz, bir tarafının tutmaması veya sesinin çıkmaması, gözünün görmemesi veya bayılma gibi bir şeyler. Nedir bu? Ciddi patolojik bir şey mi? Hayır; geçici olan, strese karşı benliği korumaya yönelik bilinçdışı bir savunma mekânizmasından başka bir şey değil. O düşüp bayılmalarda veya yalancı felçlerde eşi de diyor ki, "bu kadın ikide bir düşüp bayılıyor, üzerine varmayayım, dövmeyeyim." -bizim askeri tabirle- eş, hizmetten, zimmetten, nöbetten çıkıyor, gayet iyi bir şekilde hayat devam edip gidiyor. Kadının, eşini yola getirmek için bayılmaktan başka hiçbir savunması yok.

Konversiyonel bayılmalar, uzun sürer kişi düştüğü yeri seçer ,altına idrar kaçırmaz, bilinci açıktır, konuşulanları duyar, gözleri kapalıdır,ilgi arttıkça bayılması daha da uzar.

Bir Katılımcı- Kadınların savunmasını yok ettiniz, bitti.

Prof. Dr. Salih BATTAL- Kadınların savunmasını yok etmedik, bu davranışın sürekli hâle gelmesini engelledik, çünkü devamlı hâle gelmesi çok ciddi bir sorun oluyor. İkide birde evde düşen bayılan bir hanım, özellikle çocuklar için kötü bir örnek oluyor, onu engelliyoruz.

Bir diğer psikolojik hastalık somatizasyon bozukluğu. Bu somatizasyon bozukluğu da oldukça yaygın bir hastalık. Somatizasyon bozukluğu, sıkıntının bedene vurması diye ifade ettiğimiz bir şey. Çocukluktan itibaren yanlış öğretilerin, aşırı koruyucu davranışların sonucu. "en az üç yerde ağrı." Hanımların çoğuna sorun, en az üç tarafında (sırtında, belinde, omzunda, şurada burada) ağrı vardır. Ağrı olması için birtakım defektlerin olması lazım. Bir defekt yok, bir kireçlenme yok, şu yok bu yok ama, en az üç yerde ağrı var, hiç olmazsa baş ağrısı var. Ağrı dışında en az iki tane mide şikâyeti (bulantı, isteksizlik vs.) var. Bu hastalıkta en az vucudun bir bölgesinde uyuşukluk, hissizlik ve cinsel sorunlar var.

Somatizasyon bozukluğu genellikle 30 yaşın altında başlıyor, 30 yaş civarındaki insanlarda görülüyor. Hasta diyor ki, "tam şuramda uyuşma var" veya "tam sırtımın kenarında uyuşma var." Sırtının kenarındaki uyuşmanın hiçbir nörolojik patolojiyle ilgisi yok. Hiçbir nörolojik patoloji, sırtının ortasında sadece ufacık bir yeri uyuşturmuyor. "Burası hissiz, şu kadar yer hissiz" diyor. Nasıl olur bu hissizlik? Ama oluyor, hastaya inanıyoruz; bu, somatizasyon bozukluğu. "En az bir tane de cinsel problem var" diyorlar.

Çevrenizde vardır; doktor arkadaşlardan birisi, "bir tarafım ağrıyacak, üşüteceğim" diye hayatı boyunca kazağını çıkaramadı. Toplumda, yaz günü, -affedersiniz- yün donla gezen bir sürü insan var; "bunu çıkarırsam üşürüm" diyor. Bu da somatizasyon bozukluğu. Yazın ortasında, ağustos sıcağında arabada klimayı açtım, yanımdaki arkadaş, "ağabey açma, ben hasta olurum" dedi. yazın ortasındayız, ağustostayız… Yazın ortasında, ben terliyorum, sıcaktan perişan durumdayım, "ağabey aman açma, gözünü seveyim, ben hasta olurum" diyor. Gene bir müsteşar arkadaş, "ağabey cereyanda kaldım mı şuram ağrıyor buram ağrıyor" diye odada ki klimayı açtırmıyor.

Somatizasyon bozukluğu çok yaygın bir hastalık, bedensel bir patoloji söz konusu değil, bedensel bir hastalık söz konusu değil. Çarpık birtakım duygularla,

çocukluktan itibaren verilen yanlış bilgilerle o kişide bedensel belirtilerle seyreden bir bozukluk.

Ağrı o kadar yaygın ki, bunların çoğu psikolojik, anlamak mümkün değil. Ağrı, kişi için gerçek, ağrı olması için bir takım patolojilerin olması lazım hiçbir şeyi yok, ancak ağrı var. Ne? Biz diyoruz ki, titiz, düzenli, mükemmeliyetçi insanlarda, gerginlikten başı ağrıyor (gerilim baş ağrısı), stresten olan bir ağrı.

Onun dışında, hipokondriyazis dediğimiz hastalık hastalığı var; sadece bir hastalığı olduğuna inanma. Herhangi bir organik problem yok, tüm tetkikler normal ama, "benim böbreğim çalışmıyor", "kalbim hasta" diyor. Bu hastalıktan dolayı devamlı doktor, doktor dolaşan insanlar var; "ben kalp hastasıyım, o doktor da anlamadı, bu doktor da anlamadı." Biz diyoruz ki, eğer üç doktora gittin, üç doktor da anlamadıysa; bu strese bağlı ruhsal bir hastalıktır, unutmayın.

Onun dışında, gene bedensel birtakım yorgunluk sendromu diye bir şey var; genellikle doktor asistanlarda çok oluyor. Hiçbir patoloji yok. 48 saatin 40 saati hastanede. Özellikle asistanlık dönemlerini hatırlıyorum, 3-4 gün, 5 gün, bir hafta nöbet tutardık, dışarı çıktığımızda sanki güneş bir farklı görünürdü, hava bile değişik olurdu. Orada bu stres altında uzun süre, 48 saat nöbet tutmuş, 8 saatini evde geçirmiş, tekrar gelmiş, gene 48 saat ve sonunda ciddi olarak bir yorgunluk, bitkinlik sendromu başlıyor.

Buraya kadar anlattıklarım psikolojik etkenlerle ortaya çıkan bedensel belirtiler, psikolojik hastalıklar, bedensel hastalıklar değil. Psikolojik hastalıklara bağlı bedensel belirtiler dediğimizde, stresle ortaya çıkan- belirgin organik patolojilerin olduğu hastalıkları kastediyoruz.

Stresle ilgili yıllardan beri çalışılıyor. 1920 yılında Cannon diyor ki "stresle otonom sinir sistemi harekete geçer, bu durum hipertansiyona ve çarpıntıya neden olur." Yine diyor ki; "stres durumunda hayvanlar âleminde iki şey vardır, ya dövüşürler ya kaçarlar (Fight and Flight), fakat insanlar kaçmayı yapamadıkları için, dövüşmeyi yapamadıkları için, otonom sinir sistemi harekete geçiyor, tansiyon başlıyor, taşikardi başlıyor ve bir müddet sonra ciddi hastalıklar başlıyor.

Gene, çok önemli isimlerden Wolf, gastrointestinal sistemi incelemiş, öfke durumlarında midenin çok çalıştığını, mide asidinin çok fazla salgılandığını üzüntüde, mide asidinin az salgılandığını, midenin az çalıştığını" bulmuş.

William Amerikalı askerlerde, duygusal yoğunluğun fazla olduğu zamanlarda yaradaki kanlanmanın arttığını, üzüntünün çok olduğu durumlarda kanlanmanın azaldığını ifade eder.

Selye, stres konusunda çok fazla çalışanlardan biri streste "genel adaptasyon sendromu"nu ortaya atmış. Diyor ki; "stres iki türlüdür, hoş stresler, nahoş (hoş olmayan) stresler. Stresin hoşu da vardır, hoş olmayanı da vardır ve her streste üç dönem vardır. Birincisi alarm dönemi, ikincisi direnç dönemi, strese karşı vücudun birtakım tepkilerinin ortaya çıkması dönemi, üçüncüsü de yorgunluk dönemi." Bu üç dönemde çok, çok önemlidir.

Alarm döneminde, "stres var, tehlike var," diye vücut anında tedbir almaya başlıyor; kalp daha hızlı çalışıyor, nefes hızlanıyor, böbrekler daha fazla çalışıyor. İmtihan kapısında insanlar ikide birde tuvalete gidip geliyorlar. O bir yerde, böbreklerin fazla çalışmasıdır, kanın hızlı dolaşmasıdır. Stres durumunda damarlar daralıyor kafada uyuşmalar oluyor, ellerde ayaklarda uyuşmalar oluyor, kolumuz uyuşuyor. Her kol uyuşmasını sanki enfarktüs gibi, kafalarda yerleşmiş öyle değerlendiriyorlar. Kılcal damarların yoğun olduğu yerlerde (kafa derisinde, el-ayak uçlarında) uyuşmalar oluyor. Niye? Çünkü stres durumunda damarlar daralıyor. Kafa derisi, en ufak bir taşta bile en fazla kanayan yerdir, çünkü yüzlerce, binlerce kılcal damar vardır. Orada uyuşma hissediyor, "burada soğukluk hissediyorum" diyor. Bunu pek çok insan dile getiriyor.

Stresle ilgili Holmes ve Rahe "uyum ölçeği" çıkarmışlar. Bu uyum ölçeğinde diyorlar ki, "bir yıl içinde 200 veya daha fazla stres puanı alan kişi mutlaka bir psikosomatik hastalığa yakalanır, 200 veya daha fazla stres puanıyla karşı karşıya kalan kişi bir bedensel hastalığa yakalanabilir."

Holmes ve Rahe'nin çıkardığı ve bütün dünyanın kabul ettiği stres ölçeği nedir? Eşin ölümüne 100 puan verilmiş; çok ciddi bir stres. Boşanmaya 73 puan verilmiş; ciddi bir puan. Tutuklanma, yakın bir aile bireyinin ölümü, ağır biçimde hastalanma, kaza geçirme, işten çıkarılma, evlenme, bunlara 50 puan verilmiş. Gebelik, cinsel zorluklar, doğum; ciddi olarak çok büyük birer stres. Yeni bir işe başlama 36 puan.

Eşle yapılan tartışmalara, 36 puan verilmiş. Ama Bu işten en çok çocuklar zarar görüyor. Hayatları hep bu yanlış öğrendiklerini yaşayarak geçiyor. Her yerde söylediğim bir şey var. Analar babalar için gerçekten çok önemli; biri bizi gözetliyor, çocuklar devamlı gözetliyorlar, çocuklar devamlı sizi örnek alıyorlar. Onun için, çocukların yanında kibarlığı elden bırakmamak gerekiyor, hanımlığı elden bırakmamak gerekiyor. Çocukları yanında güzel sözler söylemeyi unutmayın; çocuklar sizi örnek alıyorlar. Çocuklarımız için, bunlara çok dikkat etmek gerekiyor. Dikkatli olmamız gerekiyor.

Stres, bedensel olarak neler yapıyor? Stres, bedensel olarak tüm sistemleri etkiliyor. Nörotransmitterleri etkiliyor. Bu etkilenme ciddi bir şey, depresyona, anksiyeteye, şizofreniye neden olan şeyler. Sadece ruhsal birtakım belirtiler ve

hastalıklar olmuyor, karmaşık ilişki içinde ciddi olarak bedensel birtakım hastalıkların da ortaya çıkmasına neden oluyor.

Stres, endokrin sistemini bozuyor. Endokrin sistemi stresten ciddi olarak etkileniyor. Hanımlarda âdet düzensizlikleri başlıyor. Endokrin sistemini etkilemesi diyabete neden oluyor, Endokrin sistemin etkilenmesi guatra neden oluyor.

Stresten bağışıklık sistemi (İmmün sistem) etkileniyor. Bağışıklık sisteminin etkilenmesi, kanserin, ülserin, pek çok enfeksiyonun ortaya çıkmasına neden oluyor.

Stres, bedensel hastalıklardan gastroenterolojik hastalıklara neden oluyor. Eskiden mide ülseri dediğimizde sadece psikolojik olarak düşünüyorduk; son 15-20 senedir, -tıp çok ilerliyor- helikobakter pilori denen bir bakterinin mide ülseri yaptığı ifade ediliyor, ama orada bile stresin etkisinin önemi üzerinde duruluyor. Peptik ülserin alevlenmesi bir yerde stresten kaynaklanan bir durum olarak da karşımıza çıkıyor.

Reflü, , yemek borusunun fıtıklanması ve oraya artıkların dolması. Ancak, reflüde stres etkisi yüzde 5.

Kolitis ülseroza çok ciddi bir sorun. Zorlu büyük abdeste çıkma vardır. Hatta, "keçi pisliği gibi, parça parça çıkma, zorlanma oluyor. Stresin sonucunda ortaya çıkıyor; spastik kolon dediğimiz bir durum.

Psikosomatik hastalıklar veya stres sonucu gelişen bedensel hastalıkların tedavisini ilgili branş hekimi yapmalıdır. Psikosomatik hastalıkların birincil olarak tedavisini yapan insanlar psikiyatristler değildir. Birincil olarak, gastroenterolog yapacak. Ülseratif kolitis 'ten ben ne anlarım, anlamam, teşhis bile koyamam. Ama, bunun uzmanı bunun tedavisini yapacak. Ama, ne var? Uzmanıyla bile tedavi olamayan, uzmanının bile yeterli olmadığı pek çok hastalıklar var. Geçenlerde biri, "bende ciddi hipertansiyon var, antihipertansif ilaçlarla kesinlikle bu tansiyonumu düşüremedim, ama sizlerden yardım aldım, şimdi tansiyonum normal hâle geldi" diye söyledi. Burada dikkat edilmesi gereken şey; stresi azaltacak yöntemlerin uygulanması tansiyonun bile normal hâle gelmesine neden oluyor.

Kardiyovasküler hastalıklar stresten çok etkileniyor. Ağır bir Streste katekolaminler ortaya çıkıyor. Stresle, katekolaminlerin ortaya çıkması kan yağlarının artmasına neden oluyor. Kan yağlarının artması damar sertliğine neden oluyor. Damar sertliğinin olması, koroner kalp hastalıklarına, tıkanmalara, miyokart enfarktüsüne neden oluyor. Eğer stres çok fazlaysa, stres çok yoğunsa, o zaman ani ölümler bile ortaya çıkıyor. Uçak korkusu olan bir insan, korkusu

nedeniyle uçağa binemiyorsa, bir destek almadan, yardımcı bir ilaç almadan, o korktuğun şeyin üzerine gitmesi çok kötü sonuçları doğmasına neden oluyor. Biz diyoruz ki, "korktuğun şeyin üzerine git." Ama, 55-60 yaşına gelmiş bir kişiye, "sen uçağa bin, bir şey olmaz", şeklindeki bir yaklaşım gerçekten onun ölümüne neden oluyor. Aşırı duygusal yüklenme, aşırı stres, Zeki Müren'in enfarktüsten ölümüne neden oldu. O yaşta o strese, o duygusallığa dayanmak mümkün değildir. Onu götüren stresti, başka bir şey değildi. Adam ne güzel Zeki Müren Caddesinde gezip duruyor, dostlarıyla çok güzel vakit geçiriyor, sen televizyona çıkar, tedbir almadan duygusallığı yaşat, o şartlarda adam ölür. O 200 puanı o anda aldığı için 200 puanla öbür tarafa gitti.

Koroner kalp hastalığı ciddi bir hastalık tablosu. Bugünün işini yarına bırakmayan, aşırı titiz, aşırı düzenli, aşırı rekabetçi, her şeyi problem yapan, her konuda kendine takıntı yapan A tipi kişilerde koroner kalp hastalığını görüyoruz.

Mitral valv prolapsus" bir kalp hastalığı. Panik atak" dediğimiz hastalıkla benzer bir hastalık. Zaman, zaman gelen kalpte çarpıntı, midede gaz, geğirti, şişkinlik, sık idrara çıkma, baş dönmesi, mide bulantısı, terleme, üşüme, titreme, uyuşma, karıncalanma gibi panik atak belirtileriyle seyreden bir hastalık. Psikiyatristler bu hastalığa panik atak diyor, kardiyologlar mitral valv prolapsusu diyor, kalp kapağının çökülüğü diyor. Tedavi de farklılık yok.

Agresyonun ifade edilemediği kurumlarda örneğin askerlikte, disiplinin çok yoğun olduğu resmi kurumlarda, hipertansiyon çok görülüyor. Kalp ve damarlarda glukokortikoidlerin ortaya çıkması, katekolaminin ortaya çıkması, otonom sinir sisteminin hiperaktivitesi, strese bağlı olarak bir müddet sonra, genç yaşlarda hipertansiyonun, damar sertliğinin ortaya çıkmasına neden oluyor.

Akciğer hastalıklarının (astım ve hiperventilasyon sendromu) stresle ilgili olduğu ifade ediliyor. Bayılmalarda, anksiyetenin yoğun olduğu durumlarda genellikle ağızdan nefes alıp veriyoruz. Ağızdan nefes alıp verme sağlıklı bir nefes alıp verme değil; kandaki karbondioksit oranını azaltıyor, oksijeni arttırıyor. Bu durumda, ellerde, ayaklarda kasılmalar başlıyor. Strese bağlı ortaya çıkmış sıkıntı durumlarında, hiperventilasyon sendromunda, kişinin burundan nefes alsın diye ellerinizle ağzını kapatın veya kesekâğıdını ağzına dayayın, o kesekâğıdından soluduğu karbondioksit, kandaki oksijen ve karbondioksit oranlarının normal hâle gelmesine neden olacaktır.

Astım da stresle ilgili bir hastalık olduğu ileri sürülüyor. Ayrılık anksiyetesinin astımı körüklediği, annesine bağımlı insanlarda astımın görüldüğü ileri sürülüyor.

Dermatolojik hastalıklar; atopik dermatitler psoriyazis, psikojenik kaşıntı, sosyal fobisi olan insanlarda stresle ilişkili olarak ellerinin, ayaklarının aşırı terlemesi hiperhidroz . Bunlarda psikolojik etkenlerle ortaya çıkıyor.

Onun dışında, stresle ilgili diğer bir hastalık obezite. İnsanlar öfkeden yiyorlar, öfkesini gidermek için yiyorlar biliyor musunuz? O ekmeği ısırırken bile sanki karşıdaki adamı ısırıyormuş gibi, ondan hıncını alıyormuş gibi ısırıyor.

İleri derecede gergin, diken üstünde olan titiz insanlarda streslerle ilişkili romatoid artritler oluyor, artrozlar oluyor. mafsallarda, boyunda, kireçlenme, bel ağrıları, baş ağrıları, ortaya çıkıyor.

Kanserin psikolojik etkenlerle ortaya çıktığı belirtiliyor. Psiko-onkoloji kanser hastalarının bedensel ruhsal yönleriyle ilgileniyor. Kanser bugün için çok korkulacak bir hastalık değil, ancak psikolojik destek alınması gereken bir hastalık. Kanser insanda depresyona neden oluyor. Depresyon, kanserin artmasına, kanserin kötüleşmesine neden oluyor. Bir yerde stres, kanserin hem başlamasına, hem ilerlemesine, hemde kötüleşmesine neden oluyor. Stresinizi yenerseniz hastalığıda yenersiniz. Hayata iyimser bakarak kanserini yenen bir sürü de insan var. Kanser hücrelerini yiyen birtakım "T" hücreleri var. İyimser bakmak, kanser hücrelerinin azalmasına neden oluyor. Kanserde psikolojik yaklaşım, stresten uzaklaşma, stresle baş etme çabaları oldukça yararlı oluyor.

6 Ekim'de bir gazetede stresle ilgili bir şey vardı, okumuşsunuzdur; diyor ki, "strese karşı, toprağa gömülerek terapi." Bir mezar açmışlar, mezara gömüyorlar ve bunun maliyeti 160 dolarmış. Çok komik gibi görünmesine rağmen "stresle mücadele için kolları sıvayan Ruslar ilginç yöntem bulmuşlar. Terapi mezar, Moskova'da, Aydınlık Sahası adlı şirket, bir mezar kazarak müşterilerini içine koyuyor, diri, diri gömülmenin strese iyi geldiğini öne süren şirket yetkilileri, yaşamın güzelliğinin bu şekilde anlaşıldığını savunuyorlar stresle mücadele yöntemini kendi üzerinde deneyen şirket yetkilisi, 20 dakika mezarda kaldıktan sonra, 'harika, artık güneşi görüyorum' dedi." Şirket yetkilisi, "mezarda 20 dakika kaldım, artık güneşi görüyorum, siz de girin stresinizi yenin. Bunun özelliği, hayat ne güzelmiş, yaşamak ne güzelmiş onu öğrenmek, yaşadığına şükretmek.

Streste, "hayata iyimser bakış" çok kullanılıyor. Adam diyor ki, "İzmir depreminde, büyük bir marketin bahçesine arabamızı çektik, orada birkaç gün yatıp kalktık. Bir sabah, yanımda taşıdığım 50 milyar emekli paramı, yanıma almadan eve tuvalete gittim, -ev yakın- geldim ki param çalınmış. Vah, tüh'lerle adam kendisini perişan etmiş. Bana geldi. Yapılacak şey, 50 milyarı vermek değil. 50 milyarı versen adamın stresi gider ama nereden vereceksin. Sadece ve sadece söylediğimiz şu: Bu para nereden geldi. Şunu yaptın şunu yaptın, çalıştın, geldi.

Peki, şu anda aç mısın? Aç değilsin. Evin var mı? Var. Çocukların var mı? Var. Torunların var mı? Var. Hayat güzel mi? Güzel. Peki, 50 milyarın olsa ne olacaktı? Bankada duracaktı, banka buna bekçilik yapacaktı. Vah, tüh demen parayı geri getirecek mi? Geri getirmeyecek. Durumu kabullenin

Bir yerde, hayata iyimser bakmaya çalış dedik. Polyanna'cılık yap demiyoruz ama vah, tüh demenin de bir anlamı yok, vah, tüh demek parayı geri getirmiyor. Bu iyimser bakış bütün dinlerde var, dinimizde de var. "Hâline şükret" diyor. "Ayakkabım yok diye üzülüyordum, ayağı olmayan insan gördüm" diyor; çok önemli bir şey. Hele Afganistan'ı, Pakistan'ı, Afrika'yı gördükten sonra, ne kadar iyi bir ülkede yaşıyoruz, ne kadar güzel bir ortamda yaşıyoruz. Hiç "ah, tüh" diyecek hâlimiz yok; aç değiliz açıkta değiliz, başımızı sokacak evimiz var, akşam eve gittiğimizde sıcak yemeğimiz var. Hatta yemekler, ekmekler artıyor, onlar bile atılıyor. Onun için, hayata iyimser bakış bizi pek çok stresten uzaklaştıracaktır

Stres yönetiminde temel düşünce; "hayata iyimser bakın, , hâlinize şükretmesini unutmayın. Hanımlarda itaatkârlık, kalbi koroner hastalıklardan koruyormuş; bunu da unutmayın. Önemli olan bir şey; paylaşma diyoruz. Stresin giderilmesinde paylaşma çok önemli. Lütfen olayları, günlük yaşantılarınızı içinize atmayın, dinleyecek birisini mutlaka bulun. Dinlemesini bilen, sırlarınızı, anlattıklarınızı başkalarına anlatmayan ve dinlemeyi bilen, "evet"lerle sizin anlatmanızı, boşalmanızı sağlayan ve sizi anlamaya çalışan birisiyle paylaşın. İçe atılan stresler bir müddet sonra bomba gibi patlıyor.

Pek çok günlük olumlu, olumsuz yaşam olaylarına ilişkin düşüncelerde olumsuz otomatik düşünceler geliştiriyoruz. Basit bir olay; kocanın suratı asık geldi veya karın o gün kapıyı açamadı veya karın geç geldi, hemen anında olumsuz otomatik düşünce geliştiriyoruz, diyoruz ki, "eyvah, karım trafik kazası mı geçirdi, şunu mu yaptı bunu mu yaptı?" Anında, kaygılanma ve telaşlanma ortaya çıkıyor. İyimser düşünemiyoruz. Felaket tellallığı yapıyor. Felaket tellallığı yapmak da ister istemez strese sokuyor.

Stresle başa çıkmak için "mutlaka gevşeme eğitimleri yapın." Hiç olmazsa akşamları vücudunuzu gevşetmek için gevşeme egsersizleri yapın.baş,, boyun hareketleri,el, kol hareketleri, bel bacak hareketleri yapın." Boyun hareketleri çok önemli. Pek çok hanımda genç yaşlarda ciddi olarak kireçlenmeler başlıyor. Çoğumuz spor yapmıyoruz. İlkokullarda, ortaokullarda, liselerde hep beden eğitimi dersleri vardı ama bir spor yapmayı öğrenmedik. Bir yerde, stresin giderilmesi için mutlaka ve mutlaka spor yapmak gerekiyor, boyun hareketleri, omuz hareketleri, diz hareketleri, bel hareketleri yapmak gerekiyor.

Yaşantımızda problemler varsa, bu problemlerin üstünü örtmek yerine, problemleri çözmek gerekiyor.

Stresle baş etmede lütfen gülmeyi öğrenin. Etrafta o kadar çok gülünecek şeyler var ki. En önemlisi de, lütfen sevmeyi öğrenin; bu çok, çok önemli. Lütfen sevmeyi de unutmayın. İslamda "sevmezsen iman etmiş sayılmazsın, iman etmezsen de cennete giremezsin." Hadis'i ile sevginin önemi belirtiliyor. Onun için, seviniz birbirinizi, sevilmeyecek bir şey yok. Çiçeği sevin, böceği sevin, Ne güzel insanlar var insanı sevin. Bu millet çok güzel bir millet.

Bir Katılımcı (Devamla)- Benim hep psikiyatrlarda çok merak ettiğim bir şey var, hazır sizi bulmuşken onu sorayım. Her gün bir sürü hastaya bakıyorsunuz, hep sıkıntılar, psikolojik sorunlar dinliyorsunuz. Ben kendi açımdan düşünüyorum, bana üç gün birisi sıkıntısını anlatsa ben strese girerim. Psikiyatrlar olarak bunu nasıl aşıyorsunuz ve hiç strese girmiyor musunuz?

Prof. Dr. Salih BATTAL- Bizlerde insanız. Bizlerde strese gireriz. Sizlere tavsiye ettiğimiz yöntemlerle bizlerde rahatlamaya çalışıyoruz. İkincisi; biz de streslerimizi paylaşıyoruz. Hastalarımız daha iyi anlayabilmek empati yapıyoruz. Ancak en üzüntülü olayda bile empati de sınırlı olmaya çalışıyoruz. "psikiyatristlik zor" ama severek yaptıktan sonra hiçbir şey zor değil.

Bir Katılımcı- Hocam, "psikolojik rahatsızlıklar baharlarda biraz daha artıyor" diyorlar; sonbahar ve ilkbaharda depreşiyor gibi.

Prof. Dr. Salih BATTAL- Mevsimler hastalıkların başlamasında önemli değil. "Bu hastalık baharda çıkar, yazda çıkar, dumanlı havalarda çıkar, sisli havalarda çıkar" diye bir şey yok. Bazı ruhsal hastalıklar, -hastalık daha önceden başlamışsa- mevsimle ilişkili olarak, sonbaharda ve ilkbaharda alevlenebiliyor.

Bir Katılımcı (Devamla)- Stresi daha da arttırıyor değil mi?

Prof. Dr. Salih BATTAL- Her şeyi de strese bağlamak istemiyorum. Pek çok ruhsal hastalık, beyindeki bozukluklardan kaynaklanıyor. Onun için, hastalıklar stresle ilişkili olabilir de olmayabilir de.

Dediğim gibi, mevsimler hastalık başlamasında önemli değil. "Kışın şu hastalık çok görülüyor, yazın bu hastalık çok görülüyor, ilkbaharda-sonbaharda çok görülüyor" diye bir şey yok.

BİR KATILIMCI- Şimdi söylediğinizle bağlantılı bir şeyi merak ediyorum. Duygusal sıkıntılar ya da günlük hayatta kafamıza taktığımız şeyler vesaire haricinde, sadece beyin kimyasıyla ilgili bozukluklardan dolayı depresyon olabilir mi?

Prof. Dr. Salih BATTAL- İnsanoğlu biyolojik , psikolojik sosyal bir varlıktır. Tüm hastalıklarda bu üç sitem devamlı etkileşim içindededir. Vücut kimyasını etkilemeden, vücudu etkilemeden bir ruhsal belirti ve hastalık görülmüyor. En basit korkuda niye sararıp soluyoruz, niye "korkudan altına kaçırdı" diye laflar söylüyoruz? Orada bir kimyasal şeyler etkisini gösteriyor. Onun için, ruhsal hastalıklar tek başına değil. Örneğin beyindeki bir bölgenin bozukluğu insanı depresyona da sokabilir, şizofreniye de. Her türlü davranış bozukluklarına da.

Sonuç olarak stresle baş edebilmenin yolları, paylaşabilmek, hoşgörülü olabilmek, karşımızdakileri olduğu gibi kabullenmek, değiştirmeye çalışmamak, eğlenmek için dinlenmek için kendine zaman ayırmak, spor yapmak, aşırı hırsların peşinden gitmemek, sevmek, gülmek ve şükretmeyi öğrenmektir.

Hepinize sağlık ve mutluluk içinde başarılı ve stressiz günler diliyor, Saygılar sunuyorum.