

Zihniniz Bedeninizi İyileştirebilir mi?*

ERICK J. COATS VE ROBERT S. FELDMAN

ÇEVİREN: ARŞ. GÖR. NURAN ERDOĞRUCA KORKMAZ

nuran_ed@yahoo.com

Zihin ve beden arasındaki ilişkinin nasıl işlediğine yönelik tartışmalar, tarih kadar eskidir. Bazı toplum ve kültürler, zihin ve bedeni birbirine sıkıca geçmiş bir ünite olarak görürlerken, diğer bazıları ise bu iki yapının tamamıyla ayrı ayrı parçalar olduğuna inanmaktadırlar. Bizim bakış açımızı yansıtan çağdaş batı toplumu, bu ilişkinin bir dereceye kadar tek yönlü olduğunu kabul eder. Bizler, biyolojik süreçlerin zihinsel süreçleri (fiziksel acı/ rahatsızlıklar, alkol ve madde kullanımı gibi) etkilediğini kabul etmeye eğilimli iken; zihinsel süreçlerin biyolojik yapımızı etkilediği düşüncesini kabul etmeye pek de taraftar değiliz.

Bu tek yönlü görüş, 21. yy. boyunca Batı tıbbına hakim olmuştur. Fakat diğer kültürlerde, özellikle Doğu kültürlerinde, farklı bakış açıları kabul edilmektedir. Doğu toplumlarında meditasyon ve diğer zihinsel tedavi teknikleri tarih boyunca insanlara fiziksel sorunlarıyla başa çıkmalarında yardımcı olmak için kullanılmıştır. Son zamanlarda bu teknikler Batı'da kendine yer edinmiş, ve pek çok destekçi kazanmıştır.

Ne yazık ki, bizim kullandığımız zihinsel sağlık teknikleri hala çok sınırlıdır. Zihnin bedeni ne şekilde iyileştirdiği ve ona nasıl zarar verdiği ile ilişki-

* Bu makale 1996 yılında Classic and Contemporary Readings in Social Psychology, Prentice Hall: New Jersey, kitabında başlığı ile yayınlanmıştır. "Can your mind heal your body"(1993, February) Consumer Reports, 108-115.

li karışıklık “The Consumer Report” adlı dergiyi hangi tekniğin işe yarayıp yaramadığını ortaya çıkarmaya yöneltmiştir. Bu makale, hem tıbbi hem de psikolojik alandaki en son yenilikleri gözden geçirmekte ve ‘zihin / beden tıbbının gücü’ nün düşündüğümüzden daha büyük olduğunu göstermektedir.

Hiç kimse zihnin beden sağlığını etkileyebileceğini inkar edemez. Antik Yunan da bunu bilmekteydi. 19. yüzyılın önde gelen hekimi ve modern tıbbın babası sör. William Osler de bunu kanıtladı. (Osler ‘tüberkülozun tedavisi ile ilgili olarak, bu rahatsızlığın göğüsten daha ziyade zihne bağlı olduğunu’ ifade etmiştir.) Aynı şekilde de zihin ve beden bağlantısı, çağımızın hekimlerinin ilgisini çekmekte ve onlar bunu psikosomatik tıbbın kurallarını dikkate alarak açıklamaya çalışmaktadırlar. Ancak, bu kutsal gelenek, hastalıkların tedavisinde zihnin mucizevi bir gücü olduğunu iddia eden sorgulanabilir bir gelenekle var olmuştur.. Bunlar zihnin hastalıkları iyileştirmede adeta mucizevi bir gücü olduğunu iddia eden kimi gerçek inananlar kimi tamamen şarlatanlardan oluşan sözde şifacılarıdır.

Son dönemlerde hekimler, zihnin sağlık üzerindeki fonksiyonuna yönelik yeni bir ilgi alanı geliştirmektedirler. Bu amaçla hazırlanan kitap ve kasetlere ait reklamlarda ‘21 günlük tamamiyle ücretsiz kullanımla bedeninizin doğal bağışıklık sistemini harekete geçirin’, ‘Bağışıklık sisteminin kontrolü sizin elinizde’ şeklinde öneri ve vaatler yer alır. Örneğin şu anda en iyi satanlar listesinde bir yazara ait ‘Bağışıklık Sistemini Geliştirmeye Yönelik Meditasyonlar’ başlıklı bir kaset yer almaktadır.

İşin daha da kötü yanı, bu iyimser iddiaların karanlık tarafıdır: Mantığa göre, eğer olumlu düşünceler sizin kendinizi mükemmel hissetmenizi sağlayabiliyorsa, o halde olumsuz düşünceler de sizi öldürebilir. Günümüz popüler yazarlarının çoğu, insanların kendi duygusal problemlerinden dolayı hastalandıklarını ya da bu kişilerin kendilerini hasta olarak kafalarında “canlandırdıklarını” belirtmektedirler. Bu türden bir “kurbanı suçlama” felsefesi, özellikle kanser söz konusu olduğunda oldukça yaygın -ve muhtemelen yıkıcı- olabilmektedir. Kendi kendine yardım ve şifayı konu edinen bir kitapta, kanserin “ Derin acılar... pişmanlıklar ve taşıdığımız nefretler” den beslendiğini iddia etmektedir. Böylelikle bazı şifacılar hastalarına standart bir egzersiz olarak kendi kendilerine “Bu kansere niçin ihtiyacım var “ sorusunu sormalarını tavsiye ederler.

Gerçekte zihin, ne mucizevi bir tedavi ne de öldürücü bir silahtır. Her türlü duygusal birikimlerin insanları kansere karşı güçlü ya da yatkın bir hale getirdiğine yönelik yeterli bir kanıt yoktur. Aynı şekilde meditasyonun veya bir takım özel kasetlerin dinlenilmesi yoluyla tümörden kurtulabileceğine yönelik kesin kanıtlar da mevcut değildir. Yalnız bu çeşit iddialar, ‘pozitif düşünceye’ yönelik iyi niyetler olarak alınabilir

Fakat bu çarpık iddialar, önemli tıbbi realiteleri maskeleyebilmektedir. Diğer taraftan düşünce, inanç ve duyguların fiziksel sağlık üzerinde büyük bir etkisinin olabileceğini gösteren kanıtlar gün geçtikçe çoğalmaktadır. Araştırmalar, rahatlama teknikleri, meditasyon, hipnoz, biofeedback, destek grupları ve psikoterapinin fiziksel hastalık sürecini etkileyebildiğini göstermektedir. Bu sonuç tıbbi teori ve uygulamaların zihin-beden tıbbi olarak bilinen yeni bir sentezdir.

Günümüz zihin-beden tıbbına gösterilen ilgi artışı, bir dizi araştırmanın, zihnin ve duyguların fiziksel sağlığı ne şekilde etkilediğine ilişkin bilimsel anlayışı daha da derinleştirdiği 1970’ lere dayanır. Bu deneyler, özellikle zihnin bedendeki diğer sistem ve organlarla birlikte bağışıklık sistemini etkileyebildiğini göstermektedir. Bağışıklık sistemi sağlık ve hastalıkta merkezi bir öneme sahiptir; bu sistem, bedeni kanser hücrelerine, bakteri ve virüsler karşı savunmaktadır.

Bu araştırmalar ilerleme kaydettikçe, klinisyen ve tıp araştırmacıları hastalarına yardımcı olmak amacıyla zihin gücünün kullanım yollarını test etmeye başlamışlardır. Örneğin, Stardford University School of Medicine’ da bir psikiyatrist, ileri derecede göğüs kanserine yakalanan bir bayan hastası için destekleyici grup terapisini kullanmıştır. Bu uygulama bu tip rahatsızlığı olan kadınlarda yaşam sürelerinin belirgin şekilde uzadığını göstermiştir. Diğer taraftan Duke University Medical Center’ da kalp-damar rahatsızlığı olan erkek ve kadınlara kızgınlık ve öfkelerini kontrol etmek için eğitim verilmiş, bu duygusal değişimin onların kalp sağlıkları üzerinde olumlu etki yaratacağı öngörülmüştür. Ayrıca Harvard Medical School’ da, basit bir teknik olarak bedene rahatlama tepkileri verilerek ortaya çıkarılan bedenin rahatlatılması tekniği hipertansiyon, baş ağrısı ve kısırlık gibi çok çeşitli problemleri olan hastalara yardımcı olmak amacıyla kullanılmaktadır.

Uzman olmayan kişiler güvenilir ve yeniliği takip eden klinisyenlerle, yeterlilikleri ve iddiaları genellikle sorgulanan New Age ya da Yeni çağ şifacılarını

kolaylıkla ayırt edememektedirler. Bu iki alanı araştırmak isteyen bir kişi ikisini ayırt etmede uzman yardımından faydalanabilir. Ne yazık ki, kendi doktorunuz dahi size muhtemelen umduğunuz gibi bir yardım sağlayamayacaktır.

Son yıllarda, zihin - beden tıbbı gittikçe güvenilir hale gelmesine rağmen, tıp literatüründeki gelişmeleri takip eden bir çok hekim bile, bu alanla ilişkili son dönemde yapılan bir çok araştırmadan haberdar değillerdir. Zihin - beden tıbbına yönelik araştırmalar, psikiyatri, psikoloji veya bireysel tıp uzmanlıklarını içine alan dergilerde yayınlanmaktadır. Son dönemlerde çok yaygın bir şekilde okunan dergilerden *'The Lancet'* ve *'The New Journal of Medicine'* zihin-beden araştırmalarıyla ilişkili makaleler yayınlanmaktadır.

Ayrıca, çoğu hekim, zihin ve beden tıbbına yönelik yaklaşımları tam olarak kavrayamadıkları için bu konuya kuşkulu bakabilmektedirler. Zihnin bedeni nasıl etkilediğine yönelik kapsayıcı, birleştirici bir teori –mikrop teorisinin eşdeğeri veya buna yaklaşan bir teori- bulunmamaktadır.

Bütün bunlara rağmen birbirini yakınsayan şu üç araştırma alanından bilimsel kanıtlar elde edilebilmektedir:

1. Beyin, sinir sistemi ve bedenin diğer organları arasındaki bağlantıları inceleyen fizyolojik araştırmalar.
2. Psikolojik faktörlerle, nüfusun genelindeki hastalıklar arasındaki farklı ilişkileri ölçen epidemik araştırmalar.
3. Belirli rahatsızlıkların tedavisinde zihin/beden yaklaşımlarının etkinliğini test eden klinik araştırmalar.

Birlikte ele alındığında, bu çeşit farklı araştırmalar tutarlı bir tabloyu göstermeye yönelik bir başlangıç olarak görülebilir. Halen bu “yap bozun” bir çok parçası eksiktir, fakat bu gittikçe daha da fark edilebilir bir görüntüye dönüşmektedir.

BAĞLANTILARIN İZİNİ SÜRMEK

Zihin-beden tıbbının gerisindeki fizyolojik araştırmalar, bu yüzyılın başlarında Harvard Ün. Fizyologlarından Walter B. Canon'un ‘kaçış ya da mücadele’ olarak tanımlamayla başlamıştır. O, bedenin bir tehditle karşılaşmasıyla birlikte adrenalin ve diğer ‘stres hormonlarını’ ürettiğini, bunun da birtakım fizyolojik değişmeleri başlatan bir faktör olarak ortaya çıktığını keşfetmiştir: Ona göre bu fizyolojik değişmeler, kalp ritmi ve kan basıncı birlikte hızlı bir şekilde yükselmekte ve kandaki şeker seviyesi ani bir enerjiyi ortaya çıkarmaktadır.

Bu değişiklikler, sanki bir mücadele veya kaçıya hazırlanmışçasına bedeni hazır hale getirirler. Fakat, bu kaçış ya da mücadele tepkisi insan bedeninin fiziksel bir tehdit karşısında hayatta kalmasında büyük öneme sahipken bu, modern dünyanın yarattığı stresle başa çıkmada yardımcı olamamaktadır. Eğer stres hormonunuz, çalışma ortamında sürekli yetiştirmeniz gereken bir iş olması veya eşinizle devam eden tartışmalara girmeniz sonucunda kronik bir şekilde yükselirse, bunun bedeniniz üzerindeki etkisi sizin hasta olma riskinizi arttırabilir.

Yıllardır stres tepkilerinin bu temel yönleri bilinmesine rağmen, zihin ve beden tıbbındaki son dönem yapılan araştırmalar 1974’deki keşifle birlikte yeniden canlanmıştır. O yıl University of Rochester School of Medicine and Dentistry’de deneysel psikolog olan Robert Ader, sinir sistemi ile bağışıklık sisteminin birbiri ile yakın bir ilişki içerisinde olduğu ilişkin ilk ipuçlarını ortaya çıkarmıştır. Onun çalışması, zihin ile beden arasındaki etkileşimin, eski “mücadele ya da kaçış” tepkisi iddiasının ötesinde, daha karmaşık, daha çok yönlü ve daha sürekli olduğunu ifade etmekteydi.

Ader ve arkadaşları, klasik davranışçı şartlanma modeline dayanarak fareler üzerinde bir dizi deney yapmış, araştırmacıları yeni yönlerle sevk edebilecek bazı beklenmedik sonuçlara ulaşmışlardır. Ader ve arkadaşları farelere bağışıklık sistemini baskılamak için saccarin dolu su ve ilaç enjekte etmişlerdir. Şekerli suyu tattıktan sonra kısa bir süre sonra, farelerin bağışıklık sistemlerindeki anahtar hücre sayılarında düşüş olduğunu gözlemlemişlerdir. Araştırmacılar sakarin dolu su verilen farelerde de aynı etkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Bu deney, farelerin bedenlerinde bağışıklık fonksiyonlarındaki bir düşme ile birlikte şekerli suya tepki vermeyi “öğrendiklerini” göstermiştir.

Ader’in deneylerine kadar anatomistler, fizyologlar ve biyologlar beyin ve bağışıklık sisteminin birbirinden ayrı ve birbirlerine etki edemeyen yapılar olduğuna inanıyorlardı. Şu anda bu konu ile ilişkili deneyler başarı ile tekrarlanmakta, ancak bilim adamları bu sistemler arasında gerçekten de, bir çok bağlantı bulunduğunu ortaya koymaktadırlar. /Boyun altı bezi(Timus), lenf bezleri, dalak ve kemik iliğinden oluşan bağışıklık sistemi hücrelerini üreten, geliştiren ve depolayan dokular içerisinde sinir uçları bulunmuştur. Ayrıca bağışıklık sistemi hücrelerinin sinir sistemi tarafından üretilen kimyasal sinyallere cevap verdiği görülmektedir. Böylelikle bu bulgular “psikonöroimmünoloji” olarak bilinen

yeni bir alanı üretmiştir. Kısaca PNI olarak ifade edilen bu yapıda “P” ‘psiko’ zihni; “N” ‘nöro’ nöroendokrin sistemini yani sinirler ve hormonal sistemi ve “I” ise, “immünoloji” ise bağışıklık sistemini ifade etmektedir.

PNI yapısı üzerinde yapılan bir çok araştırmada geçerli olan hipoteze göre psikolojik stresin bağışıklık sistemini fiziksel hastalık riskini arttırmaya yetecek düzeyde baskıladığıdır. Sadece son on yılda araştırmacılar, normal stres verici olayların insanın bağışıklık istemi üzerindeki etkilerini araştırmaya başlamışlardır. Örneğin State University College of Medicine’da psikolog Janice Kiecolt- Glaser ve immünolog Ronald Glaser, stres altındaki bir çok grupta: örneğin final sınavına girecek tıp öğrencileri, Alzheimer hastası yakınlarına bakan kişiler ve zorlu bir boşanma tecrübesi geçirmiş olan kadınların bağışıklık sistemi aktivitelerinde azalma olduğunu gözlemlemişlerdir.

Şu anda karşılaşılan en temel soru, Glaser’ların ölçtüğü türden değişikliklerin fiziksel sağlığı etkileyecek derecede büyük olup olmadığıdır. Stres, bağışıklık sistemi fonksiyonları ve hastalık arasındaki ilişkiler henüz kanıtlanmamıştır. Fakat, son otuz yıl içerisinde yapılan bir çok çalışma, stres ve buna bağlı olarak bireyin geliştirdiği savunma sisteminin hastalık riskini ortaya çıkaran önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır.

KİMLER HASTALIĞA YAKALANMAYA DAHA EĞİLİMLİDİR?

Salgın hastalıklarla² ilişkili araştırmalar yapan bir çok araştırmacı, büyük gruplar üzerinde stres, psikolojik faktörler ve hastalık çeşitleri arasındaki ilişkileri araştırmaktadırlar. Örneğin, 1960’larda Amerikan Deniz Kuvvetleri üzerinde yapılan klasik bir çalışmada, yaşamlarında boşanma, mekan değişikliği, iş kaybı ve buna benzer ciddi değişiklikler geçiren erkeklerde bu üzücü tecrübeleri takip eden aylarda ciddi şekilde hastalanma ihtimallerinin arttığını göstermiştir. Hatta araştırmacılar emeklilik, evlilik gibi bir kayba sebep olmayan kutlama niteliğinde olan olayların bile, beraberinde getirdiği değişiklikler nedeniyle kötü etkilere sebep olabileceğini görmüşlerdir.

Fakat buna rağmen, son dönemde yapılan bir çok araştırmada stres verici olaylarla hastalık arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Bu stresin konuyla ilgisiz olduğu anlamına gelmemekte ve sadece sağlık üzerindeki etkilerinin fark edildiğinden daha kompleks olduğu anlamına gelmektedir. Aynı

2 Salgın hastalıklar

şekilde stres verici olaylara verilen tepki bireylere göre son derece farklılık göstermektedir. Örneğin benzer problemlerle yüz yüze olan insanlardan biri hasta olurken diğeri ise hastalığa hiç yakalanmamaktadır.

Diğer taraftan kişilik özellikleri, ruh hali ve sorun çözme tarzı gibi bir çok psikolojik faktör, kişinin stresle başa çıkma tarzına ve dolayısıyla fiziksel sağlığına etki edebilmektedir. Örneğin, Duke University'den Dr. Redford Williams, kronik derecede öfke yaşayan insanların hayatın getirdiği stresten daha fazla etkilendiklerini ve dolayısıyla kalp rahatsızlığına yakalanma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer araştırmalarda da, bir çok psikoloji testiyle de ölçüldüğü gibi, hayata karşı pozitif bir bakış açısına sahip olanların, kötümserlere göre genel olarak daha sağlıklı olduğunu göstermektedir.

Son dönemde yapılan araştırmalarda da, sosyal ilişkilerin stresle baş etmede etkili olduğu, bunun da fiziksel sağlığa etki ettiği gözlenmiştir. Aile ve arkadaşları tarafından destek görmenin, hatta evcil hayvanlara sahip olmanın bile hastalık riskini azalttığı, ayrıca bu hastalığa yakalananların tedavilerini de olumlu yönde desteklediğini göstermektedir.

Bu çalışmaların bir sonraki aşaması, stres ve hastalık arasındaki ilişkinin dikkatlice ve iyi kontrol edilmiş deneylerle ortaya konulmasıdır. Bu konuya yönelik ilk çalışma örneğini 1991 de Carnige Melon University'den psikolog Sheldon Cohen yapmıştır. Dr. Cohen ve arkadaşları araştırmaya gönüllü olarak katılan kişilere ölçülmüş dozlarda soğuk algınlığı veya solunum enfeksiyonu virüsü enjekte etmişler, sonrasında bu kişilerden hangilerinin hastalığa daha meyilli olabileceğini gözlemlemişlerdir. Buna göre, gönüllü katılımcılardan bir kişinin soğuk algınlığı veya solunum yolu enfeksiyonuna yakalanma olasılığının, bu kişinin geçen yıl zarfında yaşadığını söylediği stres miktarı ile doğru orantılı olduğu gözlenmiştir. The New England Journal of Medicine dergisinde yayımlanan bu önemli çalışma, stresin enfeksiyon riskini yükseltebileceğine yönelik ilk iyi kontrol edilmiş kanıtları sunmuştur.

NE TÜR TEDAVİLER HASTALIĞIN SEYRİNE YARDIMCI OLABİLİR?

Eğer stres sizi hasta edebiliyorsa o halde stresle başa çıkmayı öğrenmek bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir mi? Şu anda bu, zihin ve beden tıbbını araştıran araştırmacılarla ve bu alana ilgi duyan okuyucular açısından temel bir sorudur. Harvard Medical School'da zihin ve beden alanında araştırmalar yapan psikanalist Dr. Steven Locke, bu alanda son çalışmalarını gözden geçir-

miş ve: ‘Toplum, kesin bir şekilde zihinleriyle bağışıklık sistemlerini kontrol edebileceklerine inanmak istiyor’ ifadesini kullanmıştır.

Dr. Steven Locke’a göre ‘40 dan fazla yayınlanmış araştırma biofidbeck/ biyolojik geribildirim, imgeleme, meditasyon, hipnoz ve bunun gibi temel zihin teknikleri kullanarak insanın bağışıklık sisteminin değiştirilebileceğini göstermektedir. Bu çalışmaların çoğu olumlu sonuçlar vermiştir. Bunların arasında mükemmel denebilecek çalışmalar yer alırken, bazıları ise baştan sağma denebilecek çalışmalardır. Bu çalışmalardaki en önemli taraf, bu çalışmaların ne olup bittiğini ve nasıl olduğunu açıkça anlamamıza izin vermeyecek kadar birbirlerinden farklı olmalarıdır.

Zihin-beden yaklaşımlarının bağışıklık sistemi fonksiyonları üzerindeki etkileri hala belirsiz olmasına rağmen, bunlar sağlık üzerinde etki yaratabilecek diğer fizyolojik etkilere sahiptir. Şu anda birçok araştırmacı, bu yaklaşımların geçerliliğini farklı koşullar altında test etmektedirler.

TEMEL RAHATLAMA TEKNİKLERİ

Belki de zihin-beden yaklaşımlarında en çok kullanılan tekniğin basitçe “rahatlama” olduğunu söyleyebiliriz. Bu rahatlama tekniğinin temel amacı stresle ilişkili fiziksel değişiklikleri, örneğin kas yoğunluğu, yüksek kan basıncı, ve hormon değişikliklerini etkisiz hale getirirken bir yandan da zihni sakinleştirmektir.

Stresle savaşmak bedeninize basitçe “dur” demek değildir. ‘Mücadele ve kaçma Tepkisi’ ile çalışan sempatik sinir sistemi, bilincin kontrol alanı dışında çalışır. Fakat beden ayrıca, kalp atış hızı, kan basıncı ve kas yoğunluğunu düşürerek stres dönemlerinin üstesinden gelinmesine yardımcı olan *parasempatik* sinir sistemine sahiptir. İşte rahatlamamanın temel amacı, parasempatik sinir sistemini olumlu yönde tetiklemektir.

Bu gibi işlevleri yerine getiren kimi teknikler yıllar öncesine dayanır. Bunlardan birincisi 1920’lerde geliştirilen ve ileri kas rahatlaması olarak bilinen bir metottur. Bu yöntem tansiyon ve daha sonrasında da sıkışmış tüm beden kaslarının rahatlatılmasını içermektedir. Diğer metod ise, otojenik³ egzersiz

3 **Otojenik (autogenetizm)** 1920’li yılların başlarında, Alman bir Psikiyatrist olan Prof. Dr. Johann Heinrich Schultz (1884-1970) tarafından bulunmuştur. otonom sinir sistemi üzerinden bedeni kontrollü olarak gevşetme, kişinin ruhunu, psikolojisini rahatlatma metodudur.

olarak isimlendirilen bir metottur. Bu da bedenin zihinsel olarak taranıp, bedenin farklı bölümlerinin ağır veya rahatlamış olarak imgenmesine dayanır.

Bekliden yaygın kullanılan rahatlama tekniği 1970'lerin başında Harvard Medical School'dan Dr. Herbert Benson'un 'rahatlama tepkisi' olarak tarif ettiği ve belli aşamalar kullanılarak ortaya çıkardığı tekniktir. Bu rahatlama tepkisinin gerçekleştirilmesi için yapılan işlemler basit olup bireylerin kendi başlarına öğrenmeleri açısından da kolay bir tekniktir.

Şu anda Benson ve arkadaşları ve bunun yanı sıra birçok araştırmacı, rahatlama tepkisini üreten farklı metotların tıbbi kullanımı üzerinde çalışmaktadırlar. Bu araştırmaların çoğu halen hazırlık aşamasında olmasına rağmen, bir bütün olarak rahatlamanın çeşitli tıbbi problemleri olan insanlara yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Bunların arasında:

KRONİK AĞRI

Kasların rahatlatılması tekniği, kaslardaki kasılmanın önlenmesi ve kas tansiyonunun düşürülmesi yoluyla stresle belli türde baş ve bel ağrıları dahil stresle ilişkili ağrıların kontrol edilmesine yardımcı olabilir. Son yapılan birkaç araştırma üzerinde yürütülen incelemelere göre, farklı biçimlerdeki rahatlama eğitimlerinin migren tipi baş ağrısı olan bireylerin % 38' i ile tansiyonla birlikte seyreden baş ağrısı olan bireylerin % 45'inde rahatlama yarattığını göstermiştir (İyileşme baş ağrısının yoğunluğu, sıklığı ve sürekliliğini dikkate alan bir ölçekte değerlendirilmiştir).

HİPERTANSİYON

Yüksek kan basıncı veya hipertansiyon, çoğunlukla sebebi bilinmeyen bir rahatsızlıktır -ve 'özel' hipertansiyon olarak bilinir. Hipertansiyonu olan bazı kişilerde stres çok önemli bir tetikleyici olabilir – örneğin, bir kişide sadece doktora gitmenin yarattığı stres altında "beyaz-önlük hipertansiyonu" ve yüksek kan basıncı görülebilir. Çünkü bu strese bağlı hipertansiyonun strese bağlı olmayandan ayrılması çok zor olabilir. Bazı çalışmalar, yüksek kan basıncı olan farklı kişilerde rahatlamanın tüm bedene olan faydalı etkilerini bulma konusunda başarısız olmuşlardır. Fakat etkili olduğu durumda rahatlama, sistolik ve diyastolik kan basıncını ortalama 5 ila 10 milimetre oranında azaltabilir.

DİYABET

Duke University Medical Center'dan psikolog Richard Surwit ve arkadaşları, aşamalı kas rahatlama yönteminin birçok (erişkin yaşta başlayan Tip II) diyabetli insanda kan şekeri seviyesinin kontrol edilebileceğini göstermişlerdir. Hipertansiyonla ilişkili olarak rahatlama teknikleri yalnızca nispeten yüksek seviyede stres ve kaygısı olan bazı diyabet hastaları için etkilidir.

KISIRLIK

Kısırlık problemi olan çiftler bu problemi son derece stres verici olarak algılamakta ve stresin, tıbbi tedavilerini daha da karmaşık hale getirdiğini düşünmektedirler. Dr. Benson ve arkadaşları rahatlama tepkilerinin kısırlık problemi olan kadınlarda kaygı ve depresyonun azalmasına yardım ettiğini görmüş ve rahatlamanın tüp bebek sahibi olma şansını arttırdığı ön kanıtına ulaşmışlardır.

KANSER TEDAVİSİNİN YAN ETKİLERİ

Çeşitli rahatlama terapileri, kanserli hastalarda kemoterapi veya radyoterapiye sıklıkla eşlik eden kaygı ve depresyonun hafifletilmesinde yardımcı olabilmektedir. Özellikle, rahatlama temelli teknikler, kanser hastalarının üçte birinde görülen mide bulantısını azaltabilmektedir; ki bu “beklenen mide bulantısı” planlanmış kemoterapi seansından 24 saat önce başlayabilmektedir.

KAYGI, DEPRESYON VE UYKUSUZLUK

Bir çok araştırma, düzenli rahatlama pratiklerinin psikolojik problemi olan insanlara yardımcı olabileceğini göstermiştir. Özellikle, Dr. Benson ve grubu yaptıkları son araştırmaya göre uykusuzluk problemi çeken veya uykuya dalma konusunda zorlanan insanların beşte dördünün, rahatlama tedavisi aldıktan sonra normal uyku düzenlerine dönebildiklerini gözlemlemişlerdir.

BİYOLOJİK GERİBİLDİRİM

Diğer zihin- beden yaklaşımlarının aksine “biyolojik geribildirim”, alele bağı olarak yapılır. Elektronik alıcılar, beden farklı bölümlerine takılarak, bilinçli olarak farkında olmadığımız kas gerginliği, cilt ısısı, ter bezi aktivitesi, nabız oranı, solunum paternleri veya beyin dalgalarının ölçülmesinde

kullanılır. Elektronik bilgiler sonrasında kolayca algılanabilir sinyale dönüştürülür -örneğin, vücut ısısı değiştikçe duyulabilir ses de değişir- ve bu şekilde size “geribildirim” sağlar.

Bir biyolojik geribildirim terapisti, bu düzeni kullanarak bilinçli bir şekilde beden fonksiyonlarınızın çeşitli şekillerde düzenlenmesinde size yardımcı olabilir. Biyolojik geribildirim stres seviyenizi yansıtan beden reaksiyonlarını ölçebildiğinden, çoğunlukla insanların rahatlamasına yardımcı olmak amacıyla kullanılır.

Ayrıca, biyolojik geribildirim tekniğinin bir diğer önemli özelliği, insanların belirgin biyolojik süreçlerin kontrol etmeyi öğrenmelerine yardımcı olmasıdır. Örneğin cilt ısısını ölçen biyolojik geribildirim cihazları, Raynaud Hastalığı olan insanlara yardımcı olmaktadır. Bu rahatsızlıkta, kan damarlarındaki daralma el ve ayak parmaklarında soğuğa bağlı ağrı renk değişikliğine neden olur. Bu insanlar biyolojik geribildirim sayesinde kan damarlarını genişletmeyi, el ve ayaklarındaki cilt ısısını yükseltmeyi öğrenebilirler. Biyolojik geribildirim, idrarını tutamayan insanlara uygun kasları gevşetmeyi öğretmek mesane ve bağırsaklarını kontrol etmelerinde de yardımcı olur. Ameliyat sonrasında kol ve bacak kaslarının tekrar kullanılmasına, felçli hastalarda temel kasların artık iş görmediği durumlarda alternatif kalça kaslarının hareket ettirilmesine yardımcı olur. Biyolojik geribildirim şu anda hiperaktif çocuklarda davranış değişikliğine yardımcı olmak amacıyla bu çocuklara kendi beyin dalgalarını değiştirmelerini öğretmede deneysel olarak kullanılmaktadır.

HİPNOZ

Sallanan köstekli saat ve gözünü dikmiş bakan Svengali klişelerinin aksine, hipnoz, sihirli veya gizemli bir olay değildir. Çok basitçe ifade edilirse hipnoz, insanları rahatlatmaya yardımcı olmak ve bedensel fonksiyonlarını kontrol etmek için kullanılan bir odaklanma sürecidir.

Hipnoz rahatlatma ile başlar. Sırt üstü yatıp gözleriniz kapalı arkaya yaslandığımızda hipnoterapist derin bir şekilde rahatlamamız için size bir dizi yönlendirme verir. Ancak hipnotik duruma geçtikten sonra, bu daha özel hedeflere ulaşmak için de kullanılabilir. Hipnoz, üst düzeyde telkine açıklık halidir. Hipnoz altında verilen yönlendirmeler psikolojik süreçleri farklı şekillerde etkilemek için kullanılır.

Hemen hemen değişmez bir şekilde, hipnotik yönlendirmeler imgelem biçiminde verilir. Hipnoz altındaki birey; görmeyi, duymayı, koklamayı, tat alma veya dokunma gibi süreçleri imgeler. Örneğın, kendinizi rahatlatmak için sıcak bir sahilde uzandığınızı, güneşlendiğinizi ve okyanusun sesini dinlediğinizi hayal edebilirsiniz.

Hipnoz, baş ağrılarının azaltılmasında, hemofili hastalarında kanamayı azaltmada, astım nöbetlerinin şiddetini kontrol etmede, diş tedavilerinden kaynaklanan rahatsızlıkların hafifletilmesinde, hamile kadınların doğumuna kolaylaştırmada başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Aynı şekilde kronik ağrı durumunu yaşayan bir çok insan için, hastanın ihtiyaç duyduğu ağrı kesici ilaçların dozunun azaltılmasında veya ilaca duydukları ihtiyacın tamamıyla ortadan kaldırılmasında da kullanılmaktadırlar. Hatta hipnotik yönlendirmeler, bağışıklık sistemi içerisinde oldukça gizemli bir olgu olarak görülen siğilin yok edilmesinde dahi kullanılabilir. Ayrıca bu durum, Case Western Reserve Üniversitesi’de Dr. Karen Olness’in başkanlığında devam etmekte olan büyük bir araştırmanın konusudur.

Aslında hipnoz, bireyin sadece hipnoterapiste bağlı olmadığı, hipnoz pratiğini kendi kendine de düzenli olarak uyguladığı durumlarda, haftalarca ve aylarca süren süreçte son derece etkili olabilmektedir. Bireysel hipnozu öğrenmeye yönelik en güvenilir yöntem profesyonellerle çalışmaktır. Çünkü farklı insanlar için farklı hipnoz metotları geçerli olabilmektedir.

Kendi kendine hipnozu öğretmeyi vadeden ticari amaçlı dinleme kasetleri, birey için özel olarak tasarlanamayacakları için, beklenenin altında sonuçlar verir. Özellikle, “alt algısal öğrenme” kasetlerinin kilo kaybetme, tutum değiştirme veya hipnoz süresince zihninizi kesinleştirmeye yardımcı oldukları iddisının arka planında kapsamlı araştırmalar yoktur.

FARKINDALIK MEDİTASYONU

Son dönemlerde fiziksel rahatsızlıklarda kullanılan zihin-beden yaklaşımlarından bir tanesi de farkındalık meditasyonu olarak bilinmektedir. Rahatlama tepkisinde olduğu gibi farkındalık meditasyonu da, Budist öğretilerine dayanan antik meditasyon geleneğine dayanır. Rahatlama yöntemi, zihnin tek bir noktaya odaklanma tepkisini içerir, ki bu, bir kelime ya da cümle olabilirken, farkındalık meditasyonu kişinin her neyi tecrübe ediyorsa ona odaklanmasını,

iyi ya da kötü olabilen bir durumda sakinliği tecrübe etmesini içermektedir. Örneğin, bu kronik ağrısı olan insanın meditasyon yoluyla acıdan kurtulmak için zihnin dağıtılması yöntemi değildir. Bilakis kişinin korku ya da kaygı hissetmeksizin zihnin acıyı tecrübe etmesidir (bilindiği gibi duygular genellikle acıyı çok yoğun yaşattırır).

Farkındalık meditasyonunun tıbbi kullanımına yönelik çalışmalar henüz çok yenidir. Bu yaklaşım yardımcı tıp profesörü Jon Kabat-Zinn tarafından kurulmuş olan Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi Stres Azaltma kliniğinde geliştirilmiştir. Şu anda çeşitli tıbbi rahatsızlıkları olan 6000'den fazla hasta bu programa devam etmektedir. Programı takip edip yıllar boyunca farkındalık meditasyonunu uygulamaya devam eden büyük bir kısım problemlerine çözüm bulduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca Klinik araştırmalar, kronik rahatsızlığı olan hastalara bu yöntemin faydası olduğunu göstermiştir. Klinik odaklı çalışmalar kronik ağrısı olan hastalar için olumlu sonuçlar vermektedir. Kabat-Zinn ve meşlektaşları şu anda panik rahatsızlığı, amfizem (doku ve organlar arasında hava kalması) ve psöriyazis (sedef hastalığı) rahatsızlığı olan hastalarla klinik çalışmalar yapmaktadırlar.

DESTEK GRUPLARI

Araştırmalar, güçlü sosyal ilişkileri olan insanların diğerlerine göre daha sağlıklı olduklarını göstermekte ve araştırmacılar şu anda destek gruplarına katılımın bireylerin sağlıklarına faydalı olup olmadığını bulmaya çalışmaktadırlar. Standford Üniversitesinde Dr. David Spiegel'in göğüs kanseri olan kadınlara yönelik destek grubu çalışması, bu alanda yapılacak yeni araştırmalar için model oluşturmaktadır. Kanser hastaları üzerinde çalışma yapan diğer bazı araştırmacılar ise, Dr. Spiegel'in çalışmasını tekrarlamakta, diğer bazıları ise kalp rahatsızlığı olan hastalarla destek grubu çalışmasını yürütmektedirler.

Şu anda bir çok stres yönetimi programı, rahatlama eğitimi, diyet ve egzersiz yönlendirmeleri ve diğer yaşam tarzı değişikliklerini biraraya getirerek uygulamaktadırlar. Birleştirilmiş bu yaklaşımlar genellikle etkili olmasına rağmen, bu insanların destek gruplarından aldıkları fayda ile diğer faktörlerin ne derece etkili olduğunu ortaya çıkarmak oldukça zordur.

PSİKOTERAPİ

Psikoterapi, ciddi fiziksel rahatsızlıkları olan insanlara yardım etmede faydalı olabilmektedir. Fiziksel rahatsızlığı olan bireyler çoğunlukla bu rahatsızlıklarından dolayı kaygı veya depresyon yaşayabilmekte ve bu duygusal problemleri onları daha da hasta edebilmektedir. Çalışmalar, tıbbi sebeplerle hastaneye yatan hastaların psikolojik olarak da rahatsız olmaları durumunda hastanede kalma sürelerinin uzadığını göstermektedir. Ve psikolojik problemler hastanın prognozunu⁴ olumsuz yönde etkileyebildiği gibi, psikoterapi bu durumu aynı ölçüde iyileştirebilmektedir.

New York Mount Sinai Medical Center'dan Dr. James Strain ve arkadaşlarının Northwestern Üniversitesi Medical School'da birlikte yaptıkları araştırma da bunu kanıtlamıştır. Bu araştırma grubu kalça kırığı şikayeti olan ileri yaştaki hastaları hastaneye girdiklerinde değerlendirmişler ve ciddi duygusal problemi olanlara yardım sunmuşlardır (Kalça kırığı olan hastalar özellikle kendilerini hareketsiz olarak gördüklerinde depresyona daha meyilli olabilmektedirler). Kontrol grubu hastalarına psikoterapi verilmemiş, terapi alan hastaların kontrol grubu hastalarına göre hastaneden iki gün önce ayrıldıkları ve rehabilitasyonda da daha az süre geçirdikleri, ayrıca tekrar hastaneye dönme olasılıklarının da azaldığı görülmüştür.

Psikoterapinin direk fiziksel sağlık üzerine etkili olmadığı durumlarda bile örneğin, ciddi fiziksel bir rahatsızlığın duygusal yansımalarını tedavi etmede yardımcı olabilir. Dr. Strain'e göre ciddi tıbbi durumlar özellikle duygusal rahatsızlıklarla ilişkilidir. Örneğin: AIDS, ilik nakli, kalp ve karaciğer nakli, ciddi yanıklar, ileri evre böbrek rahatsızlığı, açık kalp ameliyatı, ve plastik cerrahi (özellikle de kalça kırığı) bunlar arasında sayılabilir. Bu tip rahatsızlıkları olan hastalar özellikle psikolojik tedaviden fayda sağlayabilmektedirler.

Ayrıca Psikoterapi, tıbbi bir sorunun işareti olarak görünen ancak aslında bilinçdışı duygusal çatışmaların sebep olduğu fiziksel semptomlara sahip somatizasyon hastaları için de bir tercihtir. Bu kişiler etkili bir terapi programı almadıkları sürece problemlerine tıbbi bir çözüm bulmak için gereksiz yere büyük miktarlarda zaman ve para harcamaktadırlar.

4 Hastalığın prognozu, hastalığın muhtemel seyrini, süresini ve sonuçlarını tahmin etmedir.

TÜM YÖNTEMLERE GENEL BİR BAKIŞ

Zihin-beden yaklaşımı halen tam bir bilim olmaya uzak gibi görünmekte, konu ile ilişkili zihni karıştıran bir çok soru cevaplanmayı beklemektedir. Fakat, adeta alanın kısa sürede yarattığı heyecanı kanıtlarcasına, bu alana yönelik iyi tasarlanmış çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır.

Çoğu insan için sorun zihin-beden tıbbının araştırmaya uygun bir alan olup olmaması (uygun bir alandır) veya taşıdığı potansiyelin henüz tam anlamıyla tanımlanması veya kanıtlanması değildir (henüz tanımlanmamıştır). Hali hazırda en temel pratik sorun şu anki haliyle zihin-beden tıbbının çeşitli ciddi rahatsızlıkları olan hastaları, stres altındaki ve sağlıklı yaşamak isteyen insanlar için bir değer taşıyıp taşımadığıdır.

Zihin-beden tıbbının halen gelişmekte olmasına rağmen, birçok duruma uyarlanabilir hale getirmek için yeterli bilgi mevcuttur. Zihin-beden yaklaşımlarının tıbbi problemleri olan insanlara belirgin bir fiziksel fayda sağlamadığı durumlarda bile, bu yaklaşımlar yaşam kalitesini geliştirebilmektedir. Örneğin rahatlama teknikleri, hipnoz, psikoterapi ve destek grupları, kanser hastalarına hastalıklarıyla ilgili kaygı ve korkularıyla baş etme ve almaları gereken tedavi konusunda etkili bir şekilde yardım edebilmektedir. Psikolojik yaklaşımlar, eklem iltihabı, gastrointestinal rahatsızlıklar ve diğer kronik şikayetleri olan hastalara semptomlarıyla ilgili olarak yardımcı olabilmektedir.

Sonuç olarak, zihin-beden teknikleri gerçekte fiziksel veya duygusal bir risk taşımamaktadır. Bu tekniklerin faydaları halen varsayım niteliğindedir. Ancak geleneksel tıbbın yerine kullanılmadıkları sürece bu yaklaşımların deneme amaçlı uygulanması sonucunda zarar görme ihtimali yoktur. Bu konuda tercih yapmaya bile gerek yoktur. Dolayısıyla zihin-beden yaklaşımı geleneksel tıbbi tedavilerle tamamıyla uyumludur.