

DR. SERAN ŞİMŞİR

STRES
VE ÖTESİ

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ: STRES ÜZERİNE BİR 21. YÜZYIL YORUMU13

1. KISIM: STRESİNE DAİR YENİ BİR TANIM YENİ BİR KAPSAM, YENİ BİR VİZYON

1. BÖLÜM

STRES NEDİR?19

BEYİN, BAĞIRSAK VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ.....23

MUHTEŞEM ÜÇLÜ: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ-BAĞIRSAK-BEYİN26

Stresten Kaçmak Değil, İç Dinamiklerimizi Kuvvetlendirmek.....27

2. BÖLÜM

BAĞIRSAK-BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ-BEYİN İLİŞKİLERİ29

İKİ SİSTEM ARASINDAKİ FİZYOLOJİK İLİŞKİLER31

Beyin - Bağırsak

Bağırsaklık Sistemi-Bağırsak

Bağırsaklık Sistemi-Beyin

BEDENİ DİŞ DÜNYADAN AYIRAN SADECE BİR HÜCREDİR.....34

Stres Cevap.....35

2. BÖLÜME ÖZEL EK-1.....44

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ HÜCRELERİ NASIL ÇALIŞIR?.....

BEYİN-BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER49

Beynin Stres Reaksiyonu.....50

Beyinde İnflamasyonun Diğer Nedenleri.....58

Vaka 1: Stres Karşısında Erken Dönemdeki Değişimler60

Vaka 2: Stres Karşısında Orta Dönemdeki Değişimler61

Vaka 3: Stres Karşısında İleri Dönemdeki Değişimler.....62

2. BÖLÜME ÖZEL EK-2.....64

STRES VE BAĞIRSAK İLİŞKİSİ

İrritabl (Huzursuz) Bağırsak Sendromu.....64

Majör Depresyon.....66

BEYNİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ67

2. KISIM: STRESTEN ETKİLENEN VE STRESİ ETKİLEYEN ÜÇ BÜYÜK SİSTEMİN METABOLİZMASI

1.BÖLÜM

1. SİSTEM: BAĞIRSAKLAR	71
İncebağirsak	72
Kalınbağirsak.....	73
Bağirsakların Önemi	76
Probiyotikler	77
Prebiyotikler	78
Sinbiyotikler.....	78
SAĞLIKLI BİR MİKROBİYOMA NASIL SAHİP OLURUZ?	79
Mikrobiyom Dostu Beslenme.....	79
Bilgi Bankası Bakteriler	80
Kimyasal Sözcükler ve Mikro İletişim	82
BEYNE GİDEN BİLGİ YOLU: VAGUS SİNİRİ	84
Vagus Siniri ve Erişim Ağı	87
Vagus Siniri ve Kalp	88
Vagus Siniri ve Sindirim.....	88
Vagus Siniri ve Horlama	89
Vagus Siniri ve Epilepsi.....	89
2. SİSTEM: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ.....	91
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ANA GÖREVLERİ	92
Doğal Bağışıklık Sistemi.....	93
Adaptif Bağışıklık Sistemi	93
Pasif Bağışıklık Sistemi.....	94
İNFLAMASYON-YANGI	98
Oksidatif Stres Nedenleri.....	99
Serbest Radikallerin Neden Olduğu İnflamasyonun Zararları.....	99
Antiinflamatuvar Yaşam	100
Kortizolü Artıran ve Strese Yol Açan Besinler	102
3. SİSTEM: BEYİN	105

BEYNİN YAPISI	105
BEYNİN HASTALIKLARI	107
BEYNİN SAĞLIĞI VE BAĞIRSAKLAR.....	111

2.BÖLÜM:

SİSTEMLER ARASI KARŞILIKLI KONUŞMA	115
STRES, BEYNİN-BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN KARŞILIKLI İLETİŞİMİNİ NASIL ETKİLER?.....	117
SÜREKLİ STRES ALTINDA VÜCUDUN MEKANİZMALARI NASIL ÇALIŞIR?	119
TIBBIN EKOLOJİK MODELİ: BÜTÜNSEL YAKLAŞIM.....	137
Stresin bedene ödediği bedel: Allostatik yük	138

3. BÖLÜM

STRES DENGELİYİCİLER.....	141
YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ.....	141
FASTING (AÇ KALMA) YAKLAŞIMI.....	142
Açlık ve Hormonlar	144
UYKU.....	146
EGZERSİZ	148
MEDİTASYON	150
NEFES EGZERSİZLERİ.....	150
ENERJİNİZİ, TİTREŞİMİNİZİ YÜKSELTİN	151
TOPRAKLAMA (TOPRAĞA TEMAS).....	152
DESTEKLEYİCİ VE SAĞLIKLI İLİŞKİLER.....	153
DİĞER ÖNERİLER	154
STRES VE ZARARLI ETKİLERİNE KARŞI HANGİ ÜRÜNLERİ KULLANABİLİRİZ?	155
SONSÖZ	164
OKUMA ÖNERİLERİ VE REFERANSLAR	168
YAZAR HAKKINDA.....	181

*Erken yaşıta kaybettiğim
babam Durmuş Ali Şimşir'in anısına...*

*Kitabı yazmamda teşvik ve desteklerini
esirgemeyen ailem, dostlarım, hastalarım,
editörlerim Yaprak Çetinkaya ve Serda Kranda
Kapucuoğlu'na teşekkürlerimle...*

GİRİŞ

STRES ÜZERİNE BİR 21. YÜZYIL YORUMU

Çocukluk dönemlerimi hatırlıyorum. 1960'lı yıllar. Dünya Savaşı sonrası iyilik, sevgi ve birlikteliğe daha önem verildiği seneler. Her şey şu âna kadar olduğundan daha doğaldı. İlişkiler de öyleydi. İkili ya da çoklu birliktelikler, sohbetler, paylaşımlar yoğun yapıyordu. İnsanların daha fazla güldüğü, kahkaha attığı, hayatı daha umutla algıladığı dönemlerdi. Paylaşımların ve dertleşmelerin sağladığı stres yönetimine yönelik birçok yardımcı unsur, insanların mutlu, keyifli ve dış etkenlere daha dirençli olmalarını sağlıyordu.

Şimdilerde ise her şey çok daha sanal. İnsanlar birbirleriyle doğrudan iletişim kurmuyor, herkesin bilgisayarı var. Telefonların işlevleri çok arttı. Birçok gereksinim onlarla karşılanıyor. Direkt sohbet yerine telefonlarla irtibat kurmayı, yazışmayı, mesajlaşmayı daha çok önemsiyor insanlar. Araya mesafeler girdikçe birbirleriyle yaşadıkları duygusal süreçler de kendi içinde doğal olarak sekteye uğruyor.

Ayrıca şehir ve endüstriyel hayat insanları doğadan kopardı. Güneşin doğduğunu ya da battığını bile

göremeyen, fark edemeyen milyonlar var. Daracık odalarda, duvarlar arasında günlerini geçiriyorlar. Doğal olmayan beslenme şartlarında, endüstriyel yaşam şartlarının bütün yükünü, yine iş ilişkileri çerçevesinde, yüzey-sel diyaloglarla sürdürüyorlar.

Bunları anlatıyorum çünkü dünya da, yaşamımız da çok hızlı seyreden değişim süreçleri içinde. Bunun farkında olmak çok önemli. Sağlık ve diğer birçok konudaki alışagelmış yaklaşımlar için de geçerli bu.

Yirmili yaşlara kadar büyüme ve gelişme döneminde olan insan bedeni yirmili yaşlardan sonra genelde yıpranma sürecine girmeye başlar. İleride oluşabilecek olumsuz şartlara göre de vücut birtakım tedbirler alır. Böyle ihtimallere yönelik kendi içinde rezervler biriktirir. Bu organ fonksiyonları için de öyledir, element, vitamin, aminoasit ya da hormon düzeyleri için de. Kaba bir oranlamayla üçte birlik bir miktarı genelde normal yaşamını idame ettirmek için kullanır. Organlardan örnek verirsek, hayat idamesi için karaciğerin üçte biri, akciğerin üçte biri, böbreğin üçte biri yeterlidir. Üçte ikilik rezervin beden için büyük bir avantaj olduğu düşünülse de genelde insanın bu rezervle ilgili farkındalığının olmaması sebebiyle onları cömertçe haralayabildiği bir süreç yaşanır. Çünkü bu rezervler tükenmeden hastalık ortaya çıkmadığından kişi bunları idrak edemez. Bu farkındalık tıpta özellikle son yıllarda farklı yaklaşımların ortaya çıkmasını sağlamıştır.

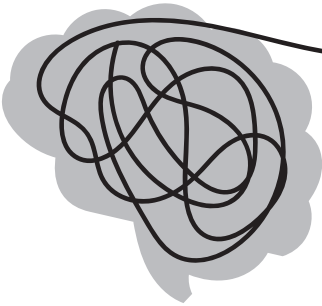
“Hastalıkları önleyici yaklaşım” dediğimizde genelde hasta olmadan kontrol ve tedbir almak anlaşılmaktadır. Yeterli gibi görünmekle birlikte konunun derinliğinin tam olarak anlaşıldığını düşünmüyorum. Çünkü burada hedeflenmesi gereken durum rezervlerinizin neresinde olduğunuzdur. Yapılan periyodik kontrollerin (check

STRES VE ÖTESİ

up) bu şekilde analiz edilmediği takdirde yeterli katkısının olmayacağı açıktır. Çünkü alınmış olan laboratuvar sonuçlarının referans aralıkları içinde olması, kişinin henüz hasta olmadığını göstermekle birlikte, olup olmayacağı konusunda çok fazla fikir vermeyecektir. Bu sebeple kişiye özgü bir değerlendirme çok önemlidir. Bunun için bütün bulgular aralarındaki ilişkiler göz önünde tutularak analiz edilmeli, böylece kişinin potansiyel rezervi bulunmalıdır.

1. KISIM

STRESE DAİR YENİ BİR TANIM
YENİ BİR KAPSAM, YENİ BİR VİZYON



1. BÖLÜM

STRES NEDİR?

“Ahmet çok çalışın, sorumluluk sahibi, işini de fazlasıyla önemseyen bir mali müşavir. Yılların bir getirisi olarak son zamanlarda kendini yorgun ve tükenmiş hissediyor. Artık emekliye ayrılması gerektiğini, yılların acısını dinlenerek çıkarmayı düşündüğü dönemde pankreas kanseri olduğunu öğreniyor. Şimdi hayatını tehdit eden bu durumla başa çıkmaya çalışıyor.”



“Burçak çalışkan bir öğrenci. Aile içinde yoğun baskı görüyor. Çıkış yolu olarak başarı endeksli çalışmaya odaklanmış. Sınav dönemlerinde artan karın ağrıları ve ishalden şikâyetçi. Bağırsak spazmı ve dışkılamayla ilgili sıkıntıları var.”

“Dursun borsa işlemcisi. Çok yoğun baskı altında uzun senelerdir işini sürdürmeye çalışıyor. Son dönemlerde performansında düşme hissediyor. Hafızası da eskisi gibi değil. İsimleri ve bazen önemli işleri unuttuğunu söylüyor. Demans ya da Alzheimer endişesi taşıyor.”

Aslında benzer birçok deneyim ve hikâye toplum hafızasında var. Stres bazen dönemsel, bazen gündelik olaylarla hayatımıza dâhil olduğu kadar bazen de hayatımızın bir parçası olur. Büyük üzüntü ya da stres sonrası kişilerin genelde ciddi bir hastalığa yakalandığını sık duyarız. Genel olarak stresli bir yaşam sürmek insan sağlığına önemli zararlar verebilir. Hangimiz şu tavsiyeyle hayatımızın bir yerinde karşılaşmadık ki: “Stresten uzak durun!” Bunun nasıl olacağı, ne şekilde mümkün olacağı kısmı açıklamasız kalsa da artık herkes stresin zararları konusunda hemfikir.

Peki nedir bu stres?

Stres... Latince *germek* sözcüğünden geliyor. Türkçeye uygun değil, bu nedenle söylemesi zor. Buna rağmen yediden yetmişe herkesin en sık kullandığı kelimelerden biri. Üstelik geniş anlamda kullanıyoruz. Birçoğumuz hem kaynağını hem de vücutta oluşturduğu etkiyi aynı kelimeyle ifade etmeye çalışıyoruz. Tam olarak ne anlama geldiğini, vücuttaki etkilerini, ruhsal olarak nelere sebep olduğunu ne kadar bildiğimiz tartışılır, ama nihayetinde hepimiz çoğunlukla aynı şeyi düşünüyoruz.

STRES VE ÖTESİ

Çağımızın en büyük problemlerinden biri olan stres hakkında biraz daha detaylı bir projeksiyon yapalım. Stresin sağlık denkleminde fizyoloji açısından çok önemli bir fonksiyonu olmasına rağmen biz onu daha çok “ruhsal/psikolojik gerilim” ifadesi olarak kullanıyoruz. Haksız da sayılmayız, çünkü bu terimin içine o kadar çok duygu giriyor ki tüm bunları tek kelimeyle açıklamaya çalışınca bunca duygu arasından gerçekten stresli olup olmadığımızı anlayamıyoruz. Genellikle strese sadece yoğun iş hayatı olan, trafikte saatler geçiren ya da geçim sıkıntısı çeken insanların meselesiymiş gibi yaklaşıyoruz. Oysa stres dert, tasa, keder, hüznün, kaygı, sıkıntı, üzüntü gibi birçok duygudurumunu içinde barındırıyor.

Stresle tanışıklığımız bebeklik çağında başlıyor. Açlık başta olmak üzere temizlik, ısınma, temas, sevgi gibi ihtiyaçlarımız karşılanmadığında strese giriyoruz, ağlıyoruz, kızıyoruz. Biraz daha büyüyoruz, oyuncağımız elimizden alınınca aynı tepkileri gösteriyoruz, belki de geri almak için mücadele ediyoruz. Bazen de aile içindeki sorunlar stresimizin kaynağı oluyor.

Eğitim çağına geldiğimizde okul ortamına alışma, sınavlar, arkadaş çekişmeleri de aynı etkiyi yaratıyor. Anne-babamızın kısıtlamaları, yakınlarımızı kaybetmek, âşık olmak, ilişkilerdeki problemler ve kalp kırıklıkları da stres kaynağı oluyor.

Artık bir yetişkin olmaya adım attığımızda ise işe gitmek, para kazanmak, başarı peşinde koşmak, yöneticimizin istekleri, geçinmeye yetmeyen maaşlar yeni stres kaynaklarımız oluyor.

Öte yandan trafik, komşuluk ilişkileri, ülkenin genel durumu, çevre kirliliği, soğuk hava, aşırı sıcak, ses ya da görsel kirlilik, uyku bozuklukları, hatta kâbus görmek de

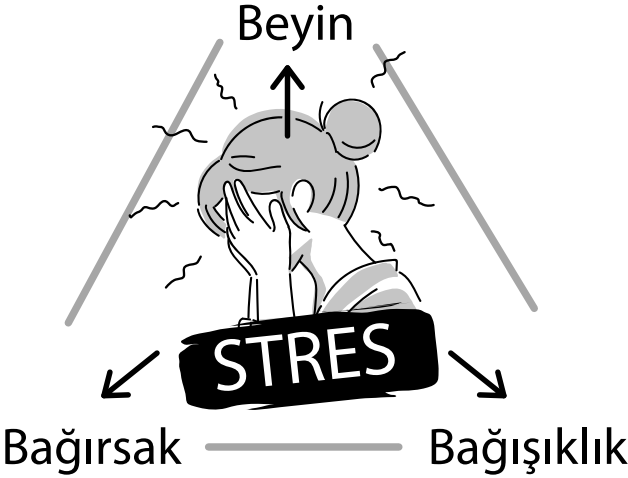
birer stres kaynağı. Hastalıklar, aşırı yapılan egzersizler, spor müsabakaları ve daha niceleri...

Anlaşıldığı üzere vücudumuzu olumsuz etkileme ve iç dengemizi bozabilme gücü olan her uyarı, bedenimiz için bir stres kaynağı. Dolayısıyla ne kadar korunmaya çalışsak da o yaşamımızın bir parçası. Onunla yaşamayı, onu dengelemeyi öğrenmek mümkün, ancak bunu fark etmediğimizde ya da fark ettiğimiz hâlde dengelemeye çabalamadığımızda vücudumuzu yiyip bitiriyor. Bu nedenle yeni bilgiler ışığında stresin vücuttaki etki mekanizmalarını bilmek ve zararlarına karşı önlemler almak önemli.

Dünyada her geçen gün daha çok bilinir olan “kişiyeye özgü ve bütüncül yaklaşımla sağlıklı ve uzun yaşam” çalışmalarından önceki kitabım *Bedenin Senin Evrenin*'de bahsetmiştim. Bu yaklaşımlar bizlere vücut içinde çoklu sistemlerdeki aksamaların ve uzun metabolik süreçlerin hastalıklara neden olduğunu gösterdi. Aslında benim *galaksi boyutunda karmaşık bir yapı* olarak tanımladığım bedenimizin iç evreni, ahenkli çalışmasının bozulmaması için de olağanüstü önlemler alır. Bunların içinde iki organ ve bir sistem arasındaki ilişkiler hastalıkta da sağlıkta da ön plana çıkmaktadır diyebiliriz.

BEYİN, BAĞIRSAK VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bir üçgen düşünelim. Üçgenin bir ucuna beyni, bir ucuna bağırsakları, bir ucuna da bağışıklık sistemini yerleştirelim. İşte bu üçgenin tam ortasına, bu ilişkileri derinden etkileyen, değiştiren ya da düzeltebilen süreci, yani stresi koyabiliriz. Tüm bu sistemleri bu kadar güçlü bir şekilde etkileyen stresi ve ötesini daha iyi anlatabilme, böylece sağlıklı kalma ya da hastalıklarla baş edebilmenin yeni yollarını gösterebilme isteğim elinizdeki bu kitabın doğuş nedeni.



Şimdi stresi ve etkilerini biraz daha geniş şekilde tanımlayalım:

Vücut, dışsal ya da içsel bazı etkenleri normal fizyolojik mekanizmalarına tehdit olarak algıladığında bunlara



karşı fizyolojik, biyolojik veya psikolojik olarak tepki verir. İşte bu tepki sürecinin adı "stres" tir.

İnsan bedeni, yaşamı boyu değişken çevre koşulları nedeniyle etkisinde kaldığı sayısız stres yaratıcı unsura karşı olağanüstü çabayla iç dinamiklerini dengede tutmaya çalışır. Bunun için iç içe geçmiş birçok mekanizmayı devreye sokarak başarılı da bir performans sergiler. Bu kitapta sizlere bu süreçleri ve insan bedeninin nasıl başarılı olduğunu da anlatacağım.

İlk insandan bugüne stresin kaynağı da, yapısı da değişti. İlk çağlarda stres kaynağı yırtıcı bir hayvan ya da düşman kabilelerdi. Var olma mücadelesi veriliyordu ve ömürler kısaydı. Günümüzde ise endüstriyel yaşamın getirdiği tehditler ağırlık kazandı. Yani yüz yıllar içinde yük hem çeşitlendi, hem de fazlasıyla arttı. Bugün trafik, iş yükü, kötü beslenme, hareketsizlik, toksinler, GDO'lu ürünler, radyasyon, kapalı ortamlar, iş baskısı, uykusuzluk gibi çoklu nedenler stres kaynağı olarak vurgulanabilir. Buna rağmen insan ömrünün uzaması tezat gibi görünse de bunun asıl nedeni bedenimizi artık daha iyi tanıyor olmamız ve artan tedavi olanakları.

Bu tehditleri azaltmada bilinçli seçimlerle bedene yardım etmek, sağlıklı kalabilmenin koşulu olarak görünüyor. Bunun için de öncelikle stresimizi fark etmek ve mekanizmalarını bilmek önem kazanıyor. Buradan yola çıkarak sık sık ifade ettiğimiz ama farkındalığımızın az

STRES VE ÖTESİ

olduğuna inandığım stres ve etkileri konusunda yeni bilgileri bir araya getirdiğim bu kaynak, sağlığınıza ve uzun yaşamınıza katkı sağlarsa ne mutlu bana...

Stres ve etki mekanizmalarının yeterince anlaşılabilir olması için anlatacaklarımın kurgusunu řu şekilde planladım: Önce ilgili organları ve sistemleri, yani bağırsaklar, bağışıklık sistemi ve beyin arasındaki ara ilişkileri vurgulayacağım, sonra da her birini ayrı ayrı ele alacağım. Son bölümde de olumlu ve olumsuz etkileriyle stres mekanizmalarını, bu organlar ve sistemler üzerinden bize olan etkilerini ve korunmaya katkı sağlayacak destek tedavilerini anlatmaya çalışacağım.

Bu kitapta yer alan bilgilerin kimi zaman oldukça bilimsel ve detaylı izahatlarla verildiğini göreceksiniz. Bunu tercih etmemin en büyük sebebi, daha önce de belirttiğim gibi, insan bedeninin dev bir galaksiyi andırması ve bu galaksideki her bir birimin bütün üzerindeki belirleyici etkilerinin tartışılmazlığı. Bilimsel verileri, stres ve sistemler hakkında derinleşmek ve konunun fizyolojisini, kimyasını ve diğer etkileşimlerini de anlamak, bedene bütüncül bakabilmek isteyenler için ayrıca kısımlara ayırdım. Biliyorum, bazı yerler gerçekten kafa karıştırıcı gelecek, ancak bu kısımları geniş kadrolu ve hacimli bir sinema filmi gibi takip etmenizi öneririm. Bahsi geçen hormonların, mikrobiyoloji çıktıların ve hassas noktaların filmde çok önemli detayları tesis ve tezahür ettirdiğini unutmayalım.



MUHTEŞEM ÜÇLÜ: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ-BAĞIRSAK-BEYİN

Stres Sürecine Eşlik Eden ve Bu Süreçten Etkilenen Organlar

Pekiştirmek için sorularla başlayalım:

Birbirleriyle ilişkisiz gibi görünen bu üç sistem; bağırsak sistemi, bağışıklık sistemi, sinir sistemi (beyin) dünya üzerindeki yerimizi, varlığımızı ne ölçüde şekillendiriyor? Sağlıklı ve uzun bir ömür mü süreceğiz, hasta mı olacağız? Nasıl bir mücadele vereceğiz? Kuvvetli mi, kırılğan mı olacağız, dengeli mi, dengesiz mi? Alerjimiz mi olacak, otoimmün ve romatizmal hastalıklarımız mı? Yoksa psikolojik rahatsızlıklar, depresyon, demans, Alzheimer, Multiple Skleroz ya da benzerleri mi?

Hazımsızlık, şişkinlik, kabızlık, çeşitli mide-bağırsak hastalıkları, ülseratif kolit, Crohn hastalığı, kanser, viral hastalıklar, bakteriyel hastalıklar, mantarlar, parazitler hayatımızda olacak mı, olmayacak mı?

Tüm bunlardan ne ölçüde korunabileceğimiz işte bu üçlünün, yani bağışıklık sistemi, beyin ve bağırsakların ahenkli ve birbirlerini kollayacak şekilde çalışmalarına bağlı.

Vücudun ahengini bozabilecek iç ve dış etkenler stres kaynağıdır demiştik. Peki bunlar karşısında yapabileceğimiz bir şeyler var mı? Bu sistemlerin ahenkli çalışmasını nasıl sağlayabiliriz?

Stresten Kaçmak Değil, İç Dinamiklerimizi Kuvvetlendirmek

Mekanizmaları öğrendikçe etkenler karşısında doğru hamlelerle vücudun iç yapılarında direnci yükseltme olasılığımız artar. Bu yaklaşım bizim için çok yeni, çünkü şimdiye kadar verilen öneriler stresten kaçınmak şeklindeydi. Hâlbuki mevcut yaşam şartları içinde böyle bir kaçış artık pek mümkün görünmüyor. Madem şehir yaşamı, işyeri koşulları ya da aile meseleleri gibi mevcut şartlar değiştirilemiyor, o zaman dış etkenlere karşı iç dinamikleri değiştirebilir, kuvvetlendirebiliriz. Bedenimizi yani evrenimizi daha iyi tanıdıkça stresle baş etmenin ve yarattığı mekanizmaları değiştirmenin kendi içinde kısmen mümkün olduğunu söyleyebiliriz.

Stresin vücut içindeki bağlantılı olduğu hormon kortizoldür. Vücudu alevlendiren, söndüren, bazen de ne yazık ki yakabilen bir hormondur bu. Bu açıdan kortizole denge hormonu da denilebilir. Fazlası da, azı da –hele ki bu dengesizlik uzun sürmüşse– çok zarar verebilir. Bu dengeyi ve nasıl koruyabileceğimizi bilmek önemlidir. O zaman bu gözle bedenimize, yani kendi evrenimize yakından bakalım.

