

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

BİLİM ve ÜTOPYA



**BLOKZİNCİRLE GELEN
DEĞİŞİME BİR BAKIŞ:
DİJİTAL SİKKELER**
DR. MUSTAFA ERAY YÜCEL

**EKOLOJİK ÇÖKÜŞLE GİRDİĞİMİZ
YENİ JEOLJİK DEVRE:
ANTROPOSEN (İNSAN ÇAĞI)**
PROF. DR. NURDAN İNAN

**BİPOLAR BOZUKLUĞU
TANIMAYAN KALMASIN!**

BİPOLAR BOZUKLUK
TEDAVİ OLUR MU?
NASIL TEDAVİ EDİLİR?

**BİPOLAR BOZUKLUKTA
DESTEKLEYİCİ TEDAVİLER**

BİPOLAR BOZUKLUKTA TRAVMALAR
VE RUHSAL TRAVMA TERAPİSİ

**HAYATIN İÇİNDE BİPOLAR BİREY:
EKSİKLERİ FAZLALARI**

BORDERLINE KİŞİLİK BOZUKLUĞU İLE
DUYGUDURUM

BOZUKLUKLARININ FARKLARI

İKİ UÇLU BOZUKLUKTA DAMGALA(N)MA
BİPOLAR BOZUKLUK

YARATICILIĞI ARTTIRIR MI?

ŞİİRDE İKİ UÇ: MELANKOLİ- ÖFORİ

İKİ UÇTA OLMAK BİPOLAR BOZUKLUK

PROF. DR. KÜRSAT ALTINBAŞ • PROF. DR. ÖMER AYDEMİR
PROF. DR. VESİLE ŞENTÜRK ÇANKORUR • PROF. DR. SİBEL ÇAKIR
PROF. DR. KAAAN KORA • PROF. DR. DOĞAN ŞAHİN • DOÇ. DR. DEVRAN TAN
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ ALIŞAN BURAK YAŞAR • ARAŞ. GÖR. DR. UĞUR TAKIM



SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ

2021

Genç bilim insanlarını desteklemekten vazgeçmeyeceğiz.
2021 yılı kazananı **Dr. Elif Nur Fırat Karalar**'ı yürekten tebrik ediyoruz.

KOÇ ÜNİVERSİTESİ MOLEKÜLER BİYOLOJİ VE GENETİK BÖLÜMÜ ÖĞRETİM ÜYESİ

DR. ELİF NUR FIRAT KARALAR



BİLİM ve ÜTOPYA

SAYI: 324 HAZİRAN 2021
S.S. Ütopya Bilimsel ve Kültürel Araştırmalar
Yay. ve Üretim Koop. Adına Sahibi:
Prof. Dr. Hüseyin Çağatay KESKİNOK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:
Gökalep ÇİFTÇIOĞLU

Genel Yayın Yönetmeni:
Emrah MARAŞO

Yazı İşleri Müdürü:
Melih OKYAY

İnternet ve Çeviri Editörü:
Hazal SARAL

Kapak Tasarımı:
Barış KÖSEÖMÜR

Görsel Yönetmen:
Sarkis KISAOHANYAN

Yazı Kurulu:
Prof. Dr. Cüneyt Akalın, Çağrı Mert Bakırcı,
Dr. Necmi Dayday, Prof. Dr. Remzi Demir,
Prof. Dr. Ercan Enç, Prof. Dr. Erksin Savaş,
Efe Can Gürçan, Erkan İldız, Prof. Dr. Bekir
Karaoğlu, Prof. Dr. Hamit Zafer Kars, Prof.
Dr. Çağatay Keskinok, Prof. Dr. Semih
Koray, Prof. Dr. Tülin Oygür, Feyziye Özberk,
Prof. Dr. Hüseyin Özel, Doç. Dr. Hakan
Seçkin, Doç. Dr. Haldun Soyğür, Prof. Dr.
Osman Şadi Yenen, Doç. Dr. Hüseyin Çağrı
Sağlam, Prof. Dr. Yıldırım Beyatlı Doğan,
Prof. Dr. Birol Kılıç, Prof. Dr. Gökhan
Tanyer, Prof. Dr. Sıtkı Çağdaş İnam, Doç.
Dr. Burçin Aşkın Gümüş, Dr. Elif Yılmaz, Dr.
Mustafa Sevim, Dr. Öğr. Üy. Alişan Burak
Yaşar.

Yönetim Yeri:
Fidanlık Mahallesi, Sakarya Caddesi,
32/1 • 06420 Çankaya/ANKARA
e-posta: bilimveutopya@gmail.com

Ankara Temsilcisi: Feyziye ÖZBERK
Tel: (0312) 418 52 64

İstanbul Temsilcisi: Dr. Mustafa SEVİM
Tel: (0505) 548 51 38
sevimmustafa@gmail.com

İzmir Temsilcisi: Ezgi KARDAŞLAR
Tel: (0532) 260 14 72
ezgikardaslar@hotmail.com

Eskişehir Temsilcisi: Alaz TETİK
Tel: (0505) 911 73 46
bilimveutopyaeskişehir@gmail.com

YURTDIŞI TEMSİLCİSİ
Barış GÖKTEPE
baris.goektepe@outlook.de
+49 151 10427077

Abone Sorumlusu
Emre ER
emre_er_64@hotmail.com
+43 660 4731120

Mali Sorumlu
Kaan KAÇAR
knkacar@gmail.com
+43 664 1244484

Genç Aboneler Sorumlusu
Enes Mevlüt YILDIRIM
+49 176 64842328

ALMANYA TEMSİLCİLERİ

ALMANYA TEMSİLCİSİ
Emre UNVER
emreunver@gmail.com
Tel: +49 157 55064436

Aşağı Saksonya Temsilcisi
Çınar AYDIN
cinar.aydin@hotmail.de
Tel: +49 152 06611105

Baden-Württemberg Temsilcisi
Uğur ALBAYRAK
a.ugur@hotmail.de
Tel: +49 179 6668154

Bielefeld Üniversitesi Temsilcisi
Can ÇAKIR
can.cakir@gmx.net
Tel: +49 170 2428725

Duisburg Üniversitesi Temsilcisi
Kaan KARAGÖZ
kaan.67@live.de
Tel: +49 176 64944305

Frankfurt Üniversitesi Temsilcisi
Gökhan DAĞTEKİN
goekhandagtekin@hotmail.de
Tel: +49 1578 9576048

Hamburg Temsilcisi
Tuğba ALMIŞLAR
tuğba.almislar@gmail.com
Tel: +49 176 34694504

Münster Üniversitesi Temsilcisi
Meram TOSUN
meram_tosun@hotmail.com •
Tel: +49 157 58146708

AVUSTURYA TEMSİLCİSİ:
Birsem JÜRGENS
birseminjurgens@outlook.com •
+43 681 202 49 635

ÇİN HALK CUMHURİYETİ TEMSİLCİSİ
Elif Nisa ŞENCAN
Tel: +86 15618239747
nisaelifsencan@yandex.com

DANİMARKA TEMSİLCİSİ
İnci ŞEHNAZİ
cili65@hotmail.com
Tel: +45 22 83 26 34

FRANSA TEMSİLCİSİ:
Ersen SÖYLEYEN
soyleyen_ersen@hotmail.fr
+33 6 04 52 72 29

HOLLANDA TEMSİLCİSİ:
Kenan ÖZYİĞİT
kenanozyigit@hotmail.com
Tel: 31614612207

İNGİLTERE TEMSİLCİSİ:
Murat METİN
4.muratmetin@gmail.com
Tel: +44 7903 333711

İSVİÇRE TEMSİLCİSİ:
Kemal ALBAYRAK
k.albayrak@hispeed.ch
41 794820281

MACARİSTAN TEMSİLCİSİ
Sefik Doğu ERK
doguerk@outlook.com
Tel: +36 70 608 6871

BELÇİKA TEMSİLCİSİ
Sibel ORAKCI
sibeleuvre@hotmail.com
+32 484 116 273

AVUSTRALYA TEMSİLCİSİ
Esin KAYALIDERE
esinkdere@gmail.com
+61 414 640 112

UKRAYNA TEMSİLCİSİ
Can Fırat ÜLGER
canfiratulger@gmail.com
+380 73 737 1907

KANADA TEMSİLCİSİ
Ali Rıza YURTSEV
yurtsevaliriza@gmail.com
+61 432 885 303

ABD TEMSİLCİSİ
Şahin KARATAŞ
karatas1375@gmail.com
14154817735

TAYLAND TEMSİLCİSİ
Emre ŞENBABAĞLU
emresenbabaglu@gmail.com
+90 533 427 41 41

Abone Koşulları:
6 Aylık: 125 TL
Yıllık: 250 TL
Avrupa ve Ortadoğu Yıllık: 90 Euro
Amerika ve Uzakdoğu Yıllık: 150 Dolar
E-Dergi Yıllık: 120 TL
25 Yıllık (1993- 2018) E-Arşiv: 250 TL
2019 Yılı 12 Sayılı E-Dergi Arşivi: 100 TL
2018 Yılı 12 Sayılı E-Dergi Arşivi: 100 TL

Hesap Numaraları:
S.S. Ütopya Bilimsel ve Kültürel Araştırmalar
Yayıncılık ve Üretim Kooperatifi
(TL) İş Bankası Bilkent Şubesi:
Hesap No: 4276 0292027
IBAN:
TR04 0006 4000 0014 2760 2920 27

(EUR) İş Bankası Ankara/Bilkent Şubesi
Hesap No: 4276 0239523
IBAN:
TR16 0006 4000 0024 2760 2395 23

Basıldığı Yer:
Sonsöz Gazetecilik Matbaacılık San. Tic. Ltd.
Şti.
İvedik O.S.B. Matbaacılar Sitesi 1341. Cad.
No.56-58 Yenimahalle / Ankara
Sertifika No: 50737 Telefon: (0312) 394 57 71

Dağıtım:
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

ISSN 1301-6717 Aylık Yaygın Süreli Yayın

Bu sayıda

Çivi yazısı

Emrah MARAŞO

Psikolojik tedavide kamuculuğun rolü.....3

Kapak

Prof. Dr. Kürşat ALTINBAŞ

Bipolar bozukluğu tanımayan kalmasın!.....4

Kapak

Prof. Dr. Kürşat ALTINBAŞ

Arş. Gör. Dr. Uğur TAKIM

Şiirde iki uç: Melankoli – Öfori.....8

Kapak

Prof. Dr. Doğan ŞAHİN

**Borderline kişilik bozukluğu ile
duygudurum bozukluklarının farkları..... 13**

Kapak

Prof. Dr. Sibel ÇAKIR

Bipolar bozukluk yaratıcılığı artırır mı?..... 17

Kapak

Doç. Dr. Devran TAN

**Bipolar bozukluk tedavi olur mu?
Nasıl tedavi edilir?.....20**

Kapak

Prof. Dr. Ömer AYDEMİR

**Hayatın içinde bipolar birey:
Eksikleri ve fazlaları.....23**

Kapak

Prof. Dr. Kaan KORA

İki uçlu bozuklukta damgala(n)ma.....27

Kapak

Prof. Dr. Vesile ŞENTÜRK CANKORUR

**Bipolar bozuklukta destekleyici tedaviler
(Psikoterapiler/psikososyal müdahaleler)..... 31**

Kapak

Dr. Öğretim Üyesi Alişan Burak YAŞAR

**Bipolar bozuklukta travmalar ve
ruhsal travma terapisi..... 36**

Dr. Mustafa Eray YÜCEL

**Blokszincirle gelen değişime bir bakış:
Dijital sikkeler.....43**

Doğa Tarihinden Notlar

Prof. Dr. Nurdan İNAN

**Ekolojik çöküşle girdiğimiz yeni jeolojik devre:
Antroposen (İnsan Çağı) 50**

Eskimeyen Metinler

Prof. Dr. Remzi DEMİR

**Salih Zeki Bey'in Türk eğitim hayatı ile ilgili
bir makalesi.....61**

Sanatın Hafızası

Meral AKÇAY

**Prof. Dr. Selçuk ŞİRİN: "3 yaşından itibaren
zorunlu eğitimi başlattırdım".....64**

Can Pınarından

Prof. Dr. Ahmet İNAM

Aşk-söz üstüne69

Sanatın Arka Sokaklarında

Prof. Caner KARAVİT

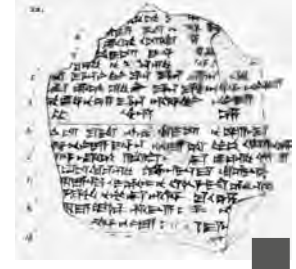
**Kayalarda biçimlenen cehennem imgesi:
Baodingshan 71**

Prof. Dr. Yıldırım Beyatlı DOĞAN

Kenevir söyleşiyi kaldırır mı?..... 78

ÇİVİYAZISI

Psikolojik tedavide kamuculuğun rolü



Emrah MARAŞO • Genel Yayın Yönetmeni • emrahmaraso@gmail.com

Dünya ölçeğinde toplumun yüzde 20'sinde görülen bir psikiyatrik rahatsızlık olan Bipolar Bozukluk'u masaya yatırıyoruz bu sayımızda. Bipolar Bozukluk bir ucunda mani, diğer ucunda depresyon olan ve oldukça ciddiye alınması gereken bir hastalık. Çeşitli tedavi yöntemleri mevcut. Bipoların ne olduğunu, ne olmadığını, ne ile karıştırılmaması gerektiğini, tedavi yaklaşımlarını uzman akademisyenler yazılarında işlediler. Ayrıca yaratıcılık ve sanatla, şiirle ilişkisini de merakla okuyacağınız yazılarımız bu dosyada yer alıyor. Dünya Bipolar Günü olarak belirlenen 30 Mart tarihi de aynı zamanda büyük ressam ve Bipolar Bozukluk hastası olan Van Gogh'un doğum günü... Böyle önemli ve tanınmış bir isimle özdeşleştirilmesi de hastalığa yönelik farkındalığın artması ve damgalanmaya karşı mücadele için oldukça isabetli bir tercih olarak ortaya çıkıyor. Bu noktada önemli çünkü damgalama sorunu öncelikle hastaya, daha sonra da ailesine yönelik olumsuz önyargıları beraberinde getiren, hastanın iyileşmesini güçleştiren, onu toplumsallaştırmaktan koparan bir işleve sahip. Yani sıra hasta yakınlarına yönelik yalnızlaştırma durumunu ve üzerlerine toplum tarafından yüklenen bir ağırlığı da beraberinde getiriyor. Burada aslında olan şey, diğer hastalıklara yönelik yanlış yaklaşımlardaki gibi cehaletin ve buna bağlı olarak bireyciliğin bir ürünü. Hep vurguluyoruz: İnsan nasıl bir varlıktır sorusuna verilecek en temel yanıtlardan biri toplumsal olduğudur. Yani insan bireyi, türdeşleriyle birlikte olduğu için insandır ve insanlaşır. Kendi insan kardeşine yüz çeviren, onu iten, dışlayan, etiketleyen insan yarım insandır. Aslında barbarlığın modern halini burada aramak gerek. Çünkü bir insanın ruhuna, o insanın ailesine ve arkadaşlarına yönelik ilkel bir eylem söz konusu damgalamada. Bu bakımdan uygarlığın da ötesinde bir insan olamama haliyle karşı karşıyayız çünkü biz sınıflı toplumdan önce de en temel insani güdülerimizi ve yaklaşımlarımızı taşıyorduk ve bu sayede ayakta kaldık. Yaralarımızı sararak, birbirimizi iyileştirerek, birbirimizle dostluk kurarak ve kardeşleşerek. Diğer türlü zaten mümkün olamazdı ve o çizginin gideceği yer insanın toptan yok olmasıydı. Yazının girişinde yüzde yirmilik gibi çok yüksek bir orandan bahsettik. İçinizde "yok canım o kadar da değildir" diyenleriniz olabilir ancak mesele şu ki bunu ciddiye almamız ve ona göre davranmamız gerek. Çünkü damgalamanın öznesi sadece Bipolar Bozukluk hastaları değil, diğer psikolojik rahatsızlıklara sahip olan insanlar, kardeşlerimiz de bu durumun muhatabı.

Meselenin bir diğer yüzü kamuculukla ilgili. Ozon tabakasının delinmesinden virüslere, depremlerin etkisinden uzaydaki çöplüğe kadar her şey ama her şey sistemle ve onun mekanizmalarıyla ilgili. Hele emperyalist-kapitalist sistemin çürüdüğü ve uygarlık odağının Asya'ya kaydığı koşullarda kamuculuk en insani ihtiyaçlarımızın başında geliyor. Psikolojik rahatsızlıkların yaygınlığına rağmen tedavilerin ulaşılabilirliğinin istenilen yeterlilikte olmayışı ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak önümüzde duruyor. Nitelikli sağlık hizmeti almak isteyen vatandaşlar kendi bütçelerine dayanmak zorundalar. Bu noktada ne doktorların ve psikologların ne de vatandaşın kabahati var. Çözüm sorunu toplam olarak ele almaktan, meselenin ekonomik ve sosyal kökenlerine inmekten, eğitimden, dayanışmadan, uzun süreli planlamadan ve sağlık sisteminin iyileştirilmesinden geçiyor. Bu durumu önümüzdeki aylarda başta yazarlarımız olmak üzere sağlık topluluğumuzla ele almanın ve bir çalıştay düzenlemenin son derece aydınlatıcı olacağını düşünüyoruz. Katkı ve önerilerinizi bekleriz.

Bipolar Bozukluk ilk gençlik döneminde sıkça ortaya çıkıyor. Bu nedenle ailelerin önemi ve desteği çok önemli. En az onlar kadar belirleyici rol sahibi olanlar da eğitimcilerimiz. Sorumlulukları bu noktada büyük. Kapak dosyamızın konuyla ilgili herkese yararlı olmasını umuyoruz.

Dosya editörlüğünü Yazı Kurulu üyemiz ve değerli dostumuz Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak Yaşar yaptı. Deyim yerindeyse kitap gibi sayı hazırladı. Başta ona ve yazılarıyla katkı sunan hocalarımıza çok teşekkür ederiz.

Bu sayımızda kapak dışında da dolu dolu makaleler sizleri bekliyor. Özellikle kripto paralarla ilgili geniş inceleme ve değerlendirme, antroposen çağı ve daha nicesi...

İnternet mağazamız magaza.bilimveutopya.com.tr'yi ziyaret etmeyi unutmayın...

Geçen sayımızda tarafımızdan kaynaklanan bir hata nedeniyle Prof. Dr. Remzi Demir hocamızın adı Parantez köşesinde yer almadı. Kendisinden özür dileriz.

Bipolar bozukluğu tanımayan kalmasın!



Prof. Dr. Kürşat ALTINBAŞ • Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
Mazhar Osman Duygudurum Merkezi, Konya

Bipolar bozuklukta yaşamsal olaylarla kısmen veya tamamen ilişkisiz olarak, uzun süren, keskin iniş çıkışların olduğu, yoğun duygudurum değişimleri yaşanır. Bu değişimler düşünceleri, duyguları, fiziksel sağlığı, davranışları, kişinin işlevlerini ve yaşamını etkiler. Yani bipolar bozukluk duygularda, düşüncelerde, enerjide ve davranışlarda aşırı değişikliklerle seyreden, kişinin kendisini aşırı coşkulu (mani/hipomani dönemleri) veya çok durgun (depresyon) hissetmesine yol açan, tedavi edilebilen bir ruhsal hastalıktır.



Bipolar Bozukluk yaygın görülen ve tedavi edilebilir bir psikiyatrik tanıdır.

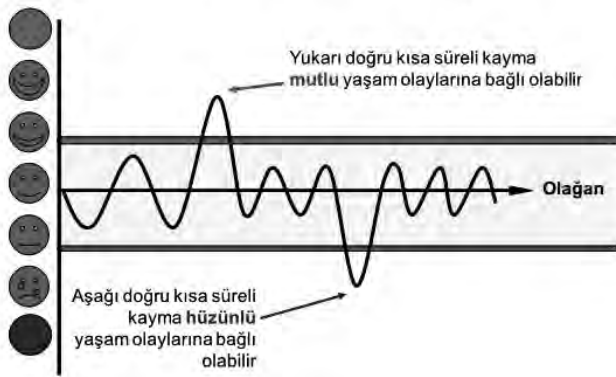
Son yıllarda giderek daha fazla konuşulmaya başlanan tanılardan bir tanesi Bipolar Bozukluk. Aslında daha Türkçe haliyle “İki Uçlu Duygudurum Bozukluğu” ya da en eski ismiyle manik depresif bozukluk. Bu klinik durumu tanımlamak için kullanılan isimlerin vurguladığı kelimeleri bir araya toplarsak, mani ve depresyon denilen iki uçta seyreden bir duygudurum bozukluğu olduğunu anlayabiliriz. Peki ne ola ki bu duygudurum? Yenilir mi yutulur mu? Neden bozuluyor? Düzeni bozulunca neler oluyor?

Duygudurum (mood) için hepimizin belirli bir zaman dilimini kapsayan baskın ruh halimizdir diyebiliriz. Yani son birkaç gündür/haftadır genel olarak nasıl hissettiğimiz? Mutlu, öfkeli, sinirlenmeye eğilimli, biraz çökkün ya da belki dalgalı... Duygudurum ile karışabilen bir diğer kavram da duygulanım (affect) ise daha kısa süreli anlık ruh halimizi dışı vurum biçimimizi karşılar. Duygudurum için mevsim benzetmesi yaparsak duygulanım hava durumudur. Bazen kara kışta hava güneş açabilir ya da yaz sıcağında hava kapanıp yağmur da yağabilir. Ama genel olarak mevsim ile hava durumunun uyumu görülür. İşte mevsime uygun olmayan hava durumları ya da uzun süren ve sert geçen mevsimler (duygudurum dönemleri) bir iklim krizine (duygudurum düzenleme güçlüğüne) işaret edebilir.

Kuşkusuz bütün insanların duygusal dünyasında, ruh halinde değişiklikler, inişler-çıkışlar olabilir. Herkes günlük yaşamında dakikalar, saatler veya bazen birkaç gün süren öfke, sevinç, üzüntü, coşku, keder, huzursuzluk, endişe duyguları arasında iniş çıkışlar yaşayabilir. Ancak duygudurumdaki bu iniş çıkışlar çok uzun süreli ve sık olmayıp kişinin gündelik hayatındaki etkinliğini belirgin etkilemez. Oysa ki bipolar bozuklukta yaşamsal olaylarla kısmen veya tamamen ilişkisiz olarak, uzun süren, keskin iniş çıkışların olduğu, yoğun duygudurum değişimleri yaşanır. Bu değişimler düşünceleri, duyguları, fiziksel sağlığı, davranışları, kişinin işlevlerini ve yaşamını etkiler. Yani bipolar bozukluk duygularda, düşüncelerde, enerjide ve davranışlarda aşırı değişikliklerle seyreden, kişinin kendisini aşırı coşkulu (mani/hipomani dönemleri) veya çok durgun (depresyon) hissetmesine yol açan, tedavi edilebilen bir ruhsal hastalıktır. Bazı kişilerde ise bu duygu iniş çıkışları saf çökkünlük ya da coşku/sinirlilik olarak görülmez, her ikisinin karışımı (karma belirtili) yani hem depresyon hem de mani belirtileri bir arada görülebilir.

“Bipolar bozukluk ortaya çıkışında kalıtım (soyaçekim) önemli olsa da tek başına tüm hastalığı açıklayamaz.”

“Olağan Duygudurum” değişikliği gösterse de belirli bir aralıkta seyrederek



Bipolar Bozukluk tanısı eskiden de var mıydı? Tarihe bir bakalım...

Her ne kadar hastalığın günümüzdeki tanımı görece yeni olsa da, hastalık dönemlerine ait özellikler antik çağlarda tanımlanmış ve bu tanımlar tutarlı bir şekilde büyük oranda değişikliğe uğramadan günümüze kadar gelmiştir. Hipokrat (M.Ö. 460-337) psikiyatrik hastalıkları ilk sınıflandıran kişi olup mani, melankoli ve paranoya olarak isimlendirmiştir ve tüm hastalıkların vücut sıvı dengesinde bozulma ile ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Nitekim günümüz depresyon tanımına karşılık olan melankoli, “melas” (siyah) ve “chole” (safra) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir. Hipokrat, melankoliyi (bugünkü karşılığı depresyon) “yiyecekten kaçınma, umutsuzluk, uykusuzluk, sinirlilik ve huzursuzluk” biçiminde tanımlamış ve bu görüşünü kara safra artışı ile ilişkilendirmiş, maniyi ise aşırı sarı safra artışına bağlamıştır. Melankolinin temel özelliklerini uzun süre devam eden anksiyete (phobos) ve karamsarlık (dysthymia) olarak tariflemiş ve “anksiyete ve karamsarlık varsa bu durum melankolidir” diye belirtmiştir. Mania kelimesinin etimolojik kökenine ilişkin net bilgiler olmamakla birlikte; zihnin ve ruhun aşırı rahatlaması veya gevşemesi anlamına gelen yunanca “manos” kelimesinden türediği düşünülmektedir. Mani ve depresyona ilişkin tarihteki en eski kavramsal tanımlamayı yapan Hipokrat’ın aksine, Aristoteles (MÖ 384-322) melankolide etkilenen organın beyin değil kalp olduğu görüşünü savunmuştur. Efesli Soranus ise mani ve melankolinin başlangıç belirtilerinin ve tedavilerinin ortak olduğu iki farklı hastalık olduğunu belirtmiştir. Antik Yunan medeniyetinde, Asclepiades (*Roma’da Yunan tıbbını kuran*), Aurelius Cornelius Celsus (*Latince de önemli Yunan tıp yazarlarını çevirmiştir*), Pergamos’un Galenus’u gibi pek çok hekim özellikle melankoli ve mani gibi zihinsel bozukluklara olan ilgilerini yoğunlaştırmıştır. Ancak günümüz bipolar bozukluk tanımına en yakın en eski tanımlamayı milattan sonra ikinci yüzyılda, bizim topraklardan Kapadokyalı Aretaeus yapmıştır.

Kapadokyalı Aretaeus (MS 80-138) Kronik Hastalıkların Etiyolojisi ve Semptomatolojisi (*the Aetiology and Symptomatology of Chronic Diseases*) isimli kitabının 5. bölümünde melankoliyi hem maninin başlangıcı hem de ayrılmaz bir parçası olarak tanımlamıştır. Melankolik hastaların bir süre sonra mutluluk içinde oldukları manik belirtileri yaşadığını aktarmıştır. Ayrıca ilginç olarak melankolinin şiddetlenmesi ile maninin ortaya çıktığını da öne sürmüştür. Aretaeus öncesi tüm hekimler mani ve melankoliyi ayrı birer kavram olarak tanımlamışken; bu iki klinik durumun aynı hastalığın bir parçası olduğunu ilk kez Aretaeus ileri sürmüştür. Bunun yanı sıra, Aretaeus mani ve depresyonları yaşamaya yatkın kişileri de; kararsız, sinirli, öfkeli veya mutlu olarak tanımlayarak, mizaç özellikleri duygudurum bozuklukları ilişkisine yönelik yatkınlık oluşumu önermesini de ilk ortaya koyan kişidir. Bazı araştırmacılar, Antik Yunan döneminde anlatılan mani ve melankolinin günümüz tanımlamalarından farklı olduğunu iddia etse de; aslında farklı olmaktan ziyade daha geniş bir düzlemde ele alınmıştır.

Hipokrat, psikiyatrik hastalıkları ilk sınıflandıran kişi olup mani, melankoli ve paranoya olarak isimlendirmiştir ve tüm hastalıkların vücut sıvı dengesinde bozulma ile ilişkili olduğunu öne sürmüştür.

Sonraki yüzyıllarda pek çok hekim, mani ve melankoli arasındaki ilişkiye değinmiş ve hastalık seyrine ilişkin önermelerde bulunmuştur. Örneğin Aegina (625-690), Paracelsus (1493-1541) İbni Sina (Avicenna, 980-1037) mani ve depresyonun ortak kökenden geliştiğine ilişkin görüşlerini belirtmiştir. Bizans dönemi hekimlerinden Aydın ilimiz dolaylarında yaşamış Trallesli Alexander (1567), kronik melankoli vakalarının tekrarlayıcı, döngüsel özelliklerine dikkat çekerken bu döngüsel yinelemelerin mani ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Benzer biçimde, Thomas Willis (1676), maniyi ve melankoliyi, birbirine benzeyen ve birbirinin yerine geçen duman ve alev gibi tanımlamıştır. Mani ve melankoli arasındaki ilişkinin varlığını ya da bu ilişkinin rastlantısal olduğu görüşlerini savunan pek çok araştırmacıya karşın; mani ve melankoli dönemlerinin aynı hastalığın farklı birer parçası olduğu görüşünü ilk dile getiren kişi ise Jean-Pierre Falret olmuştur (1851). Falret, hastalığın döngüsel seyrine vurgu yaparak (*folie circulaire*); mani ve melankoli dönemlerinin arasında tam düzelmelerin olduğu döngüsel (daireysel) bir hastalık seyrine işaret etmiştir. Görüldüğü üzere, bipolar bozukluk yüzyıllardır var olan ancak son yıllarda seyrir ve gidiş özellikleri daha iyi tanımlanan bir klinik durum olmuştur.

Peki bipolar bozukluk nasıl anlaşılır? En sık görülen belirtileri nelerdir?

Bipolar bozukluk seyri sırasında herkeste farklı oranlarda depresyon, mani ya da mani denilen tablonun daha silik hali hipomani görülebilir. İlk belirtiler sıklıkla depresyon belirtileri olup; bipolar bozukluğa özgü olan mani/hipomani dönemleri ortaya çıkana kadar durum anlaşılamayabilir. Bu kişilerde tanıda gecikme görülmesi hiç de nadir değildir. Mani kadar gürültülü olmadığı için hipomani döneminin de gözden kaçırılması oldukça yaygındır. Bu nedenle özellikle hipomani belirtilerini erken tanımak oldukça önemlidir.



Tanı psikiyatrik muayene ve tıbbi öykü ile konur.

Mani ve hipomani belirtileri aslında aynıdır. Sadece hipomani maniye kıyasla daha hafif ve silik seyrili daha kısa süreli bir tablodur. Örneğin mani tanısı için belirtilerin en az bir hafta sürmesi gerekirken, hipomani için bu belirtilerin 4 gün sürmesi yeterlidir. Bu dönemde kişi kendini aşırı mutlu ve taşkın, enerjisini artmış hisseder, bazen de aşırı öfkeli olabilir. Az uykuya rağmen çok fazla enerjiktir ve sıklıkla diğerlerinin yetişemeyeceği kadar hızlı konuşur. Bu sıklıkla zihinde düşünce miktarının ve hızının artmasına bağlıdır. Adeta beyinde birbiriyle doğrudan ilişkili olmayan fırtınanın neden olduğu kaos hakimdir. Odaklanılmak istenilen konulara odaklanılamaz ve kişinin dikkati çabuk dağılır. Ayrıca kişinin kendisine güvenin abartılı artışı ve diğer insanlardan kendisini güçlü, önemli ya da üstün görme gibi düşünce bozuklukları da görülebilir. Ayrıca bu dönemde kişide davranış değişiklikleri de dikkat çekicidir. Örneğin ekonomik durumunu aşan ya da zaman zaman gereksinim olmayan eşya/durumlar için fazla para harcama, hediyeler alma, ısmarlama görülebilir. Zaman zaman cinsel etkinlikte artma, alkol kullanımında artma, hızlı araba kullanma, kumar oynama, aşırı miktarlarda iş yapma (planlar ve projeler) gibi davranış değişiklikleri de görülebilir. Bazı kişilerde eğer mani dönemi zamanında tedavi edilmezse gerçekte olmayan sesler duyma, nesneler görme gibi halüsinasyonlar ve dış gerçeklikle ilişkisiz yanlış inanışlar ve düşünceler (şüphecilik, takip

edildiğini düşünmek, kendini önemli ve üstün özellikleri olan biri zannetmek vb.) görülebilir. Tüm bu belirtilerin hepsi aynı dönem içinde görülmeyebilir. Ancak en az 4-5 belirtinin aynı anda var olması ve bu belirtilerin başka bir hastalık ya da alkol-madde kullanımı gibi bir durumla açıklanamaması halinde mani/hipomani dönemi tanısı koyulabilir. Bu belirtilere bağlı kişinin kendine bakımında, sosyal ve mesleki ilişkilerinde ve etkinliğinde bozulmalar olması oldukça yaygındır. İster mani ister hipomani olsun zamanında müdahale edildiğinde ilk hastalık dönemlerinin neredeyse tamamında günümüzdeki tedavi uygulamalarıyla tam düzelme sağlanabilmektedir. Kişi sıklıkla hastalık öncesi iyilik haline yani kendi doğal haline erişebilmektedir.

Yapılan bilimsel çalışmalarda beyin kimyasallarının dengesinde ve iletiminde sorun olduğu ve hastalığın genetik (irisi) geçişler gösterdiği bildirilmiştir.

Bipolar Bozukluk neden olur? Stresin payı var mıdır?

Hastalıktan tamamen sorumlu tek bir neden yoktur. Yapılan bilimsel çalışmalarda beyin kimyasallarının dengesinde ve iletiminde sorun olduğu ve hastalığın genetik (irisi) geçişler gösterdiği bildirilmiştir. Bipolar bozukluk, ailelerde nesiller boyu görülme eğilimi göstermektedir ve birçok kişide hastalığın kalıtım yoluyla geçtiği düşünülmektedir. Bipolar bozukluğu olan kişilerin üçte ikiden fazlasının bu bozukluğu ya da depresyonu olan en az bir yakın akrabası vardır. Bu da genetik faktörlerin önemli olduğunu düşündürmektedir. Yine de hastalığın tek ve kesin bir nedeni henüz belirlenememiş de olsa genetik, biyokimyasal (beyin kimyasallarıyla ilgili) ve çevresel nedenlerden kaynaklanan bir hastalık olduğu bilinmektedir. Tüm genetik dizilimin aynı olduğu tek yumurta ikizlerinde bile, ikizlerden birinde hastalık varsa diğer ikizde de görülme olasılığı %60-80'dir, yani kesin değildir. Birinci dereceden yakın akrabasında (anne-baba veya kardeşlerinde) bipolar bozukluğu varsa görülme olasılığı yaklaşık 3-4 kat artabilir. Ancak sadece kalıtım (soya çekim) tüm hastalığı açıklayamaz. Hastalıktan sorumlu olduğu düşünülen bazı genler tespit edilmiştir ancak henüz tanı için kullanılacak düzeye erişmemiştir. Bu alandaki çalışmalar bütün hızıyla devam etmektedir. Önümüzdeki yıllarda bu alandaki gelişmeler sayesinde, bipolar bozukluk nedenlerinin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir. Bu gelişmeler sayesinde daha iyi tedavilerin tasarlanması da sağlanacaktır. Günümüzde tek başına stresin hastalığa neden olmadığı, yatkınlığı olan kişilerde belirtilerin ortaya çıkışını kolaylaştırdığı görüşü hakimdir.

Diyelim belirtiler ortaya çıktı, tanı ve tedavi için kime gitmeli?

Bipolar bozukluğun tanısı esas olarak psikiyatri hekimini tarafından yapılan muayene ile konur. Ancak ilk değerlendirmelerde hastalık anlaşılamayabilir. Bu durumda kişiyi bir süre izlemek gerekir. Günümüze kadar hastalığın tanısını tek başına koyduracak bir tahlil bulunmamaktadır. Ancak bipolar bozukluğa benzeyen diğer hastalıklardan ayırt etmek için çeşitli kan tahlilleri, beyin görüntüleme tetkikleri yapılması gerekebilir. Bu alanda yapılan araştırmalar halen tüm hızıyla sürmektedir. İleriki yıllarda psikiyatrik muayenenin yanında, genetik inceleme ve beyin görüntüleme yöntemleriyle hastalığın tanısının daha kolay konabileceği düşünülmektedir.



Bipolar bozukluk tedavisinde ilaçlar ve psikoterapi birlikte kullanılır.

Bipolar bozukluğun temel tedavisi ilaçlarla yapılır. Bu hastalığın niteliğinden dolayı, genellikle hem manik hem depresif belirtileri kontrol altına almak için tek ilaç yeterli olmayabilir. Bu yüzden, hastalık dönemine ve belirtilerin şiddetine göre birden fazla ilaç kullanılması gerekebilir. İlaç tedavisinin temel hedefi mani ve depresyon dönemlerini iyileştirmek ve aynı zamanda tekrarlamasını önlemektir. Hastanın dönem sayısı ne kadar fazla olursa, belirtilerin tedaviye dirençli hale gelmesi olasılığı o kadar artacaktır. Tüm dünyada tedavide duygudurum dengeleyiciler dediğimiz ilaçlar (lityum, valproat, karbamazepin, lamotrijin gibi) bipolar hastalığının tedavisinde özellikle hastalığın tekrarlamasını engellemek için en sık kullanılan ilaçlardır. Ancak zaman zaman, belirtileri kontrol altına almak için birden fazla ilaç kullanılması ya da zaman içinde dozun değiştirilmesi de gerekebilir. Genellikle bunun nedeni, belirtileri kontrol altına almak için tek ilacın yeterli olmaması ve belirtilerin hastalığın dönemine, şiddetine göre farklılık göstermesidir. Ayrıca serotonin ve dopamin denilen beyin kimyasallarını düzenleyen diğer psikiyatrik ilaçlar da tedavide kullanılmaktadır. Bipolar bozukluk tanısı almış bireylerin önemli bir bölümünde tedaviyle tanı öncesi sağlıklı döneme erişilebilmektedir. Bu kişilerin hastalık belirtileri olmadığı dönemlerde hastalığın dışardan anlaşılması mümkün değildir. Ancak tedavi bırakıldığında hızla belirtilerin ortaya çıktığı bildirilmektedir. Günü-

müzdeki bilgiler bipolar bozukluğun şeker hastalığı ya da yüksek tansiyon gibi uzun süreli tedavi gerektirdiğine işaret etmektedir. Bir diğer yardımcı tedavi de "konuşarak tedavi" diye bilinen psikoterapidir. İlaç tedavisiyle birlikte psikoterapi uygulandığında özellikle hastalığın yinelenmesinin engellenmesine önemli katkılar sağlamaktadır.

Günümüzdeki bilgiler bipolar bozukluğun şeker hastalığı ya da yüksek tansiyon gibi uzun süreli tedavi gerektirdiğine işaret etmektedir.

Ya damgala(n)ma?

Bipolar bozukluk belirtilerin tedaviyle tamamen düzelebildiği bir hastalık olmasına rağmen, bu tanıya sahip hiçbir belirti yaşamayan ya da hafif belirtilerle hayatını sürdüren pek çok kişi evlilik, iş ve sosyal alanlarda damgala(n)maya ve ayrımcılığa maruz kalmaktadır. Bu durumun belki de en büyük nedenlerinden bir tanesi bipolar bozukluk hakkında yeterince bilgi sahibi olunmamasıdır. Bipolar bozukluk tanısı almış kişiler ve yakınlarının yaklaşık üçte ikisi bu tanı nedeniyle ayrımcılığa ve damgalanmaya maruz kaldıklarını belirtmektedir. Damgala(n)ma ile mücadele toplumun tüm kesimlerinde yaygınlaşmadıkça maalesef yeterince etkili olmamaktadır. Bu nedenle her fırsatta konuşulması ve doğru bilgilerin aktarılması tedaviyi güçlendirici bir sosyal sorumluluktur. Unutmayalım ki bipolar bozukluk tedavi edilebilir tıbbi bir durumdur. Ancak maalesef, hastalık adının ve belirtilerinin hakaret ya da kötüleme amaçlı kullanımı; bu tanıya sahip kişilerin sosyal hayatlarında önemli kısıtlılıklara neden olmakta, dolaylı olarak belirtileri de tetikleyebilmektedir. Damgala(n)ma ile mücadelede en kolay atılabilecek ilk adımlardan bir tanesi; bipolar, manik depresif gibi hastalığa özgü tanımların amacı dışında kullanımını engellemek, "Öyle söylememektir!" Artık bipolar bozukluğu daha iyi tanıdığımıza göre, şimdi sırada bu bilgileri yaygınlaştırma ve damgala(n)ma ile mücadele zamanı. Haydi!...

Teşekkür: Yazıyı baştan aşağı titizlikle gözden geçirerek kıymetli görüşlerini paylaşan meslektaşım Dr. Vefa Erbasan'a teşekkürlerimle...

Kaynaklar

Altınbaş K. Bipolar bozukluk hakkında bilmeniz gerekenler. 2020. <http://www.bipolarturkiye.org/kategori/62298-duygudurum-bozukluklari-merkezleri>

Altınbaş K. Bipolar bozukluk: Tarihsel kavram gelişimi ve epidemiyolojisi. Karamustafaoğlu KO, editör. Bipolar Bozukluk. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.3-8.

Şiirde iki uç: Melankoli - Öfori



Prof. Dr. Kürşat ALTINBAŞ • Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
Mazhar Osman Duygudurum Merkezi, Konya

Arş. Gör. Dr. Uğur TAKIM • Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Erzurum

Şiir, insan yaşamındaki bütünlük duygusunun sarsıldığı, parça ve kavramlarının giriftleştği bir zamanda ve yerde insanın bir ezgisi, bütünlüğe olan bir özlemi formunda ortaya çıkmaktadır. Hayatımızın çeşitli zamanlarında iki farklı uçta olabilmemiz; tanrılaşmamız yahut zavallılaşmamız, sevmemiz, üzülmemiz, öfkelenmemiz, mutlu olmamız bu bütünlüğe olan münasebetimizin bir tezahürüdür. Şairler, şiirleri ile bu bütüne olan hasretimizin ortak bir sesi olabilirler mi?



Tıbbi bir muayenenin vazgeçilmezlerinden biri şüphesiz, şuur ve yer-zaman kişi yöneliminin değerlendirilmesidir.

"The poet is not there to share a poetic communication, but to stimulate an imaginative speculation on the nature of reality." ("Şair şiirsel bir iletişimi paylaşmak için değil, gerçekliğin doğası üzerine hayalgücüne dayalı bir spekülasyonu teşvik etmek için oradadır.")

Barbara Guest

İnsan, nerede ve hangi zamanda bulunduğuna sarâhaten cevap bulma ihtiyacı hisseden yegâne canlıdır. Bu iki soru, çoğu kez biz daha farkına varmadan zihninizde yanıtlanmış halde bulunur. Aklınızın karıştığı, zihnen iyi hissetmediğimiz zamanlarda telaşlanır, en yakını-mızdaki insanlara zamanı ve mekânı sorma ihtiyacı hissederiz. Böylece durumlarda etrafımızdaki insanların zamana ve mekâna yönelik umduğumuza yakın bir yanıtla mukabele etmesi, bizi bir anda rahatlatmaya yetebilir. Tam aksine beklemediğimiz bir yanıtla karşılaştığımızda ise konumlandırımadığımız bazı düşünceler nedeniyle ani bir kaygı hali zuhur edebilir. Böyle zamanlarda yardım almak, önceki iyi! halimize bir an evvel geri dönmek isteriz. Tıbbi bir muayenenin vazgeçilmezlerinden biri şüphesiz, şuur ve yer-zaman kişi yöneliminin değerlendirilmesidir. Şuurun açıklığı ve yönelimin tamlığı bizim için temel bir basamak olup bir üst değerlendirme imkanına erişebilmemiz için bir delildir. Zihni durumun değerlendirilmesi açısından en temel yöntemimiz ise hiç beklemeden kelimelere başvurmaktır. Bütün varlığımızı kendilerine (belki de kendileriyle demeliyim) kanallandırdığımız kelimelerin hayatımızdaki yeri, şüphesiz çok önemlidir. Kelimelerle, o anki şuurumuz nispetinde edindiğimiz bilgilerle rahatlar yahut kaygılanırız. Bu noktada etimolojiye başvurmamız halinde, şiir kelimesinin şuur kelimesi ile akraba olması, hangi zamanda ve nerede bulunduğumuz sorusuna verilen cevaplar açısından yakinen ilişkili olmalarına delildir. Poesis; yapma, inşaa etme, şiir; anlama, şuur sahibi olmak demektir. Nerede olduğumuz (durduğumuz mu demeliyim) ise kim olduğumuzla bizzat ilişkili bir şeydir. Şiir, nerede ve hangi zamanda olduğumuzu, kendiliğimizle ilişkilendiren bir uğraş alanı içerisinde hayatını idame ettirir.

Kimiz, neredeyiz, ne yapmaktayız tüm bu suallerin bizi götürdüğü yer şiirdir. Şiir ile aramızda noksanlığın ve fazlalığın olmadığı bir bağ kurulmaktadır. Bu bağ şairlerin, yüzyıllar içerisinde kendi okuyucusunu bulabilmesine, mısraların nesilden nesile aktarılmasına ve canlılığını koruyabilmesine imkân sağlamıştır. İç sesimiz, bir dize ile birlikte

" Kimiz, neredeyiz, ne yapmaktayız tüm bu suallerin bizi götürdüğü yer şiirdir. Şiir ile aramızda noksanlığın ve fazlalığın olmadığı bir bağ kurulmaktadır. **"**

yüzyılların insanının doğrulmuş sesine karışır. Oradan tayin ederiz olan bitenin yerini. Dünya hayatında bulunduğumuz yer ve zamanın neye tekabül ettiğine olan merakımız kabardığında, şiir bize yol gösterici olur. Şiiri; bizden, bize ait, insanlığımızın ne'liğini ve o'luğunu söyleyen bir ses olarak tanımlayabiliriz. Mevcudiyetimize dair bir güç elde etmemize imkân tanıyan şiir; varlığımızı teyit eder, mevcudiyetimize dair bir delil haline gelir. Bir anlamda dörtlükler, kaside, mısralar, dizeler mevcudiyetimize ait birer ayna olmaları nedeniyle şiirlik özelliği kazanan metindir. Şiirle yüz yüze geldiğimizde hepimizin fark ettiği, *"atamayacağımız ve ekleyemeyeceğimiz"* bir duygu-düşünce ile kurduğumuz münasebet olabilir mi?

Şiirin insan hayatındaki yeri, söz'ün insan hayatındaki yeri ile doğrudan ilişkilidir. Sözün insan hayatındaki yerinin kaybolduğu, davranışlarımızın yapaylaştığı ve içtensizleştiği, insan onurunun bir kenara itildiği, ilişkilerin nitelsiz ve karıştırıcı olduğu şartlarda şiir doğmuştur. Şiirin serpilip çiçek açması için gerekli olan şart; yaşanan bütün kötülöklere ve çirkinliklere, maruz kalınan haksızlıklara rağmen insanda savunulmaya değer, canlılığı korunmaya değer bir şeylerin olduğuna içten içe inanılmasıdır.

Dünya hayatında bulunduğumuz yer ve zamanın neye tekabül ettiğine olan merakımız kabardığında, şiir bize yol gösterici olur.

Şairler, başta kendilerinin olmak üzere bir toplumun tarihsel bütünlük içerisindeki yeri ve o toplumun ne'liği(kimliği) üzerine kafa yoran insanlardır. Niçin insanlardan bazılarının bu sorumluluğu üzerine aldığı meselesi ayrıca değerlendirilebilir. Şairlerin ellerindeki mürekkep ve kağıtla geçmişin yükü altında, bulundukları çağın kendilerinde açmış olduğu yaralara ve kokuşmuşluğa ayna olma vasfı taşımaları, onların zaman içerisinde (belki de en başından) yalnızlaşmaları ile irtibatlandırılabilir. Bu kişiler; etraflarında olan biten meselelere yönelik olağanüstü bir ataklıkla belki de aşkınlıkları sebebiyle şiirler üzerinden yanıt verebilen insanlardır. Bu anlamda şairlerin içinde bulundukları ruh hallerini ve ortaya koydukları eserleri psikodinamik olarak açıklamaya çalışmak bir indirgemeci tutum olabilir. Hakikati olduğu gibi söyleyebilme becerileri onları dahilliklerinin yanında zaman zaman delilik sıfatına yaklaştırmıştır. Zaman ve mekân konusunda kendilerine bir yer bulmamız gerekirse şairler; diğer insanların patoloji veya normallik dedikleri sınırlarda gezinerek, lisanla olan sıkı münasebetlerinin sonucu doğurdıkları şiir ile hayata karışıklıkları yaratıcılık düzlemindeyler. Bu düzleme girmek belki de tam olarak şöyle ifade edilebilir:

"İş bu vücut şehrine
Her dem giresim gelir..."
Yunus Emre, *'İşdirdim Sözünü'*

Normlar, toplumların kendilerine bir belirlilik(güven) alanı temin etmek için geliştirilir. Bu normların dışında görünen bireyler-düşünceler ayıklanma ve elenme girişimlerine maruz kalabilir. Şairlerin özgür insan hayatına darbe olarak gördükleri normalizasyon girişimlerine karşı gelmeyi görev bilen tutumları, hüküm koyucularca mükemmel işlemesi planlanan düzenlerin bir bakışta fark edilemeyen eksiklerini daha çabuk görmelerine imkân sağlar. Dayatılan-maruz bırakılan ilişki örüntülerini ihlal etmeleri; çeşitli zorluklarla, hapis yahut sürgün geçirdikleri hayatlarında şiiri bir başkaldırı olarak ortaya koymalarına sebep olmaktadır.

"Halbuki korkulacak hiçbir şey yoktu ortalıkta
Her şey naylondandı o kadar

....

....

Hiçbir şey umurumda değil diyorum

Aşktan ve umuttan başka...

..."

Turgut Uyar, 'Geyikli Gece'

Şairler, şiirleri üzerinden, belki de kolektif bir şura hitap ederek, çağlar üstü bir kalıcılıkla sözlerini söyleyebilmişlerdir. Bunu kimi zaman coşkun bir ruh hali ile kimi zaman ise ümitsizce serdetmişlerdir. Söyledikleri (ya da söylemek durumunda kaldıkları) sözler sebebiyle şairler de karşılarında birilerini bulmuştur. Belki de şairlerin eserlerini ortaya koyarken içinde bulundukları üstün şuurulluk haline temas edemeyen kimseler; onları küçümsemek için yazdıklarını, ayakları yere basmayan, bir düşünce zemini barındırmayan ve avare insanların söyleyeceği şeyler olarak nitelendirmişlerdir. Ve bu durum şairlerin yaşadıkları dönemde bu kişiler tarafından stigmatize edilmelerine(damgalanmalarına. *ed. notu*) yol açmıştır.

"Uzak nedir?

Kendinin bile üçrasında yaşayan benim için
gidecek yer ne kadar uzak olabilir?

Başım açık, saçlarımı ikiye

ortadan ayırdım

kimin ülkesinden geçsem

şakaklarımda dövmeler beni ele verecek

cesur ve onurlu diyecekler

halbuki suskun ve kederliyim"

İsmet Özel- 'Mataramda Tuzlu Su'

Şuur ile şiir arasındaki etimolojik bağlantıda hangisinin yekdiğerinden köken aldığı bilinmediği gibi, şairlerin bitmek bilmeyen melankolilerinin altında şuurulluk hallerinin ne derece öneme sahip olduğu merak konumuz oladursun; kimi zaman anneye, evlada, sevgiliye kimi zaman ise içinde bulunulan çağın dayatmalarına, çarpıklaşmış düzene, bozulmuş-değersizleşmiş insan ilişkilerine yönelik melankolik bir uçta buluruz onları. Bu noktada edebiyatımızdan örnekler verebileceğimiz şairlerimizden biri, Ahmet Haşim. Henüz sekiz yaşında iken annesinin ölümü, çocukluğunu geride bıraktığı Bağdat ve Dicle için ha-

tırında kalanların oluşturduğu melankolik ruh halini, yoğunluk(kesiflik) ihtiva eden 'kızıl' kelimesi ile bizlere en güzel şekilde hissettirecektir:

"Ağır, ağır çıkacaksın bu merdivenlerden,
Eteklerinde güneş rengi bir yığın yaprak,
Ve bir zaman bakacaksın semâya ağlayarak...

Sular sarardı... yüzün perde perde solmakta,
Kızıl havâları seyret ki akşam olmakta...

Eğilmiş arza, kanar, muttasıl kanar güller;
Durur alev gibi dallarda kanlı bülbüller,
Sular mı yandı? Neden tunca benziyor mermer?

Bu bir lisân-ı hafidir ki ruha dolmakta,
Kızıl havâları seyret ki akşam olmakta... "
Ahmet Hâşim- 'Merdiven'

Henüz altı yaşında iken babasının ölümü ve hiçbir zaman kabullenemediği annesinin ikinci evliliği ile geçen mutsuz bir çocukluğa rastlarız, modern şiirin kurucusu olarak kabul edilen Charles Baudelaire'in hayatını incelediğimizde. Annesini içten içe sevmesine rağmen, ikinci evliliğinden dolayı onu ömür boyu affetmeyecektir Baudelaire. Şöyle der Paris Sıkıntısı'nda: "...sarhoş olmalısınız; ama neyle? Şarapla, şiirle ya da erdemle, nasıl isterseniz sarhoş olun." Ona, Edgar Allen Poe'yu fark ettiren(Poe'nun babası o henüz bir yaşındayken ailesini terk etmiş ve Poe iki yaşında iken annesi ölmüştü) neydi acaba?

"Ey ölüm, yaşlı kaptan artık gidelim!
Ey ölüm, haydi, bizi boğdu bu memleket! "
Charles Baudelaire, 'Kötülük Çiçekleri'

"Yazık. Yazık ki söndü
Benim için yaşam ışığı..."
Edgar Allan Poe, 'Cennetteki Kişiye'

Melankolik uçta değerlendirdiğimiz dizelerin yolculuğuna hep beraber çıkalım:

"...
ne söylenebilir! tam çağıydı. belki aldandık
otlarla yeşerdik, güllerle sarardık

...
gücüm tazelenmedi, suratım eski. yırtık.
her şeyleri bıraktım, geniş kıyıları dadandım.
aşk diye geceleri çözümledim. Aldandım.

... "
Turgut Uyar, 'Yenilgi Günlüğü, Cuma'

"Gül hazîn... sünbül perîşân... bâğ-zârın şevki yok..
Derd-nâk olmuş hezâr-ı nağme-kârın şevki yok..
Başka bir hâletle çağlar cûy-bârın şevki yok..
Âh edip, inler nesîm-i bî-karârın şevki yok..
Geldi ammâ n'eyleyim sensiz bahârın şevki yok"
Recâizâde M. Ekrem- 'Şevki Yok'

"Bir insanın acısından kederlenir mi doğa?"
Tevfik Fikret, 'Hasta Çocuk'

"Uzak, çok uzağız şimdi ışıktan,
Çocuk sesinden, gül ve sarmaşıktan..."
Ahmet Hamdi Tanpınar- 'Selam Olsun'

"Üç derdim var birbirinden seçilmez
Bir ayrılık, bir yoksulluk, bir ölüm..."
Karacaoğlan, 'Bir Ayrılık Bir Yoksulluk'

"yaşamak azaptır çok zaman,
dualara açıldı ağız.
tükendi dizlerde derman,
akşamı bulamayacağız. "
Behçet Necatigil – 'Yel Değirmenleri'



Şiirin insan hayatındaki yeri, söz'ün insan hayatındaki yeri ile doğrudan ilişkilidir.

"Çok yorgunum, beni bekleme kaptan.
Seyir defterini başkası yazsın.
Çınarlı, kubbeli, mavi bir liman.
Beni o limana çıkaramazsın..."
Nazım Hikmet, 'Mavi Liman'

"Güçlü bir el silkeledi beni sonra
Sanırım Tanrı'nın eliydi.
Sayamadım kaç ah döküldü dallarımdan.
Binlerce yeşil gözü olan bir zeytin ağacı gibi,
Çok şey görmüşüm gibi,
Ve çok şey geçmiş gibi başımdan,
Ah...dedim sonra
Ah! "
Didem Madak, 'Ah'lar ağacı'

"yok artık hayatımın sabahı,
kalbimin baharı soldu benim..."
F.Hölderlin, 'Bir Zamanlar ve Şimdi'

"Nedametten, azaptan ve ıstıraptan uzak
Hey trenler, vapurlar, beni burdan götürün..."
Charles Baudelaire, 'Hüzün ve Serseri'

"Azmettim, söndürdüm içimde insan ümidi adına
ne varsa..."
Arthur Rimbaud, 'Cehennemde Bir Mevsim'

"Hiç kimse değilim ben. Kimseye kılıç çekmedim
savaşta. Yankıyım, unutuşum, hiçliğim ben..."
Jorge Luis Borges, 'Oyum Ben'

"Yaşam; koskocaman bir düş kırıklığı..."
Oscar Wilde

"Şimdi yuvası olmayanlar, kuramayacaklar bundan sonra.
Şimdi yalnız olanlar, daha bir hayli yalnız kalacaklar, bakacaklar, okuyacaklar, uzun mektuplar yazacaklar..."
Rainer Maria Rilke, 'Güz Günü'

"Yalnız başıma, ıssız yerlerde
ağlamak istiyorum ırmaklarca..."
Pablo Neruda, 'Ağıt'

"Yapraklar erkenden dökülüyor bu güz estikçe rüzgar.
Çiftleşen kelebekler ağustosta sarardı daha,
Batı bahçesindeki otların üzerinde.
Dokunuyor bana bunlar.
Yaşlanıyorum..."
Ezra Pound, 'İrmak Boyu Tüccarının Karısı: Bir Mektup'

"Ey ruh, sen ki ağladıkça olgunlaşmaktasın,
ve bu çileyi çekmeden Tanrı'ya kavuşamazsın..."
Dante, 'İlahi Komedi, Âraf'



Annesini içten içe sevmesine rağmen, ikinci evliliğinden dolayı onu ömür boyu affetmeyecektir Baudelaire.

Baudelaire: "Şiirin ilkesi, insanın üstün bir güzelliği özlemesidir. Bu ilke, bir coşkunlukta, bir ruh taşkınlığında kendini gösterir. Bu coşkunluk, aklın yoğurduğu hakikatin dışındadır." der. Melankolik bir kutbun tam aksine öforik bir ruh hali, coşku ve neşeyle bir başkalıdır, bir heyecanla yazılmış dizelerden seçtiklerimizin bir kısmını sıraladık, bu noktada belki de 'mevsimlerin insana yaptığı fenalıklar' diyen ve 'beni bu güzel havalar mahvetti' diyen şairleri anarak başlamalıyız:

"Uyandım baktım ki bir sabah
Güneş vurmuş içime..."
Orhan Veli, 'Pırpırlı Şiir'

"gergin bedenim toprağa binlerce fışkını saplar idi
haykırınca çeviklik katardım gökyüzüne
bir düşü düşlere dalmaksızın kavrayarak
bulutu kapsayarak açmadan buluta içtekini
tanıdım Ademoğlu kimin nesiymiş
ter döküp soru sormak nereye sürüklermiş kişiyi. "
İsmet Özel, 'Münacaat'
"Kuşlar uçar; Ben koşarım..."
Tevfik Fikret, 'Kuşlarla'
"Yaşamak güzel şey doğrusu

üstelik hava da güzelse..."
M.C.Anday, 'Çok Güzeli Şey'

"Gâh çıkarım gökyüzüne hüküm ederim âleme
Gâh inirim yeryüzüne yâr severim kime ne..."
Kul Nesimi, 'Nefes'

"Çıkıp yücelere bakmak istersin,
Coşkun sular gibi akmak istersin,
Her güzelle düşüp kalkmak istersin,
Ben senin derdini çekemem gönül..."
Karacaoğlu, 'Deli Gönül Gezer Gezer Gelirsin'

"İçimde bir şeytan var, diyor ki:
Aklına ne gelirse yapsana..."
Cahit Külebi, 'Hasret'

"Ben
daha ölümü düşünmüyorum.
Ben daha bir çocuk doğuracağım
Hayat taşıyor içimden.
Kaynıyor kanım. "
Nazım Hikmet, 'Ben Senden Önce Ölmek İsterim'

"Başım çarpar yıldızlara.
Ayaklarım dağların doruklarında..."
Carl Sandburg, 'Kimim Ben?'

"Güzeldir kendini iyi hissetmek
nedensiz..."
Charles Bukowski, 'Bir tek ben miyim böyle yaşayan'

"Haykıran ben değilim, yer gümbürdüyor..."
Attila József, 'Haykıran Ben Değilim'

"Kalbim çocuklaşır ansızın
Ve haykırır..."
Else Lasker-Schüler, 'Aşk Şarkısı'

"Bak, yaşıyorum işte.
Nereden! Ne çocukluk,
ne gelecek azalıyor...
Artmışçasına varlık
kaynıyor yüreğimden..."
R.M.Rilke, 'Duino Ağıtları, Duineser Elegien'

"Gün nasıl da hızla çarptı kanatlarını
Zamanı önüne katıp sürer gibi..."
Goethe, 'Marienbad Ağıdı'

"Gözleri var her zaman açık
Ve bir an olsun uyutmaz beni..."
Paul Eluard, 'Ölmemekten Ölmek'

"Zihnim saldırıyor dünyaya bir boğa gibi.
Bugün on sekiz yaşımdayım..."
Maria Banus, 'On Sekiz'

"Ve sizlerden daha mutluyum ben,



Oysa büyük bütünü yalnızca bir yerinde bulunabilen insan, kendi yapısı içinde de bir bütündür.

Ve daha mutlu onlar benden,
Ve balıklar yüzer gölde
ve kıyafetleri bile yok üzerlerinde ..."
Ezra Pound, 'Selâmlama'

"Niçin kalbim böyle hızlı çarpıyor?
(...)
Kadir Tanrı! Bütün bedenim titriyor..."
Alfred de Musset, 'Mayıs Gecesi'

"Bak nasıl açılmakta her şey: biz de birlikte;
çünkü başka neyiz bu türlü mutluluktan..."
R.M.Rilke, 'Kadınların Ozana Türküsü'

"Vakit geldi artık, uçalım dostum, uçalım!
Bizler özgür kuşlarız..."
A.S.Puşkin, 'Tutsak'

"Bir bilseniz
Nasıl severdi gönlüm sizleri..."
Hölderlin - 'Ben Çocukken'

Aristoteles; *"Filozof olsun, devlet adamı, şair ya da sanatçı olsun neden bütün üstün nitelikli adamlar beliren bir şekilde melankoliktir?"* diye sorar. Freud'un bir arkadaşına yazdığı mektuplardan birinde şöyle geçer: *"Benim bir şeyler üretebilmem için acılar içinde kıvrınmam gerekir. İnan ki son birkaç gündür çok mutluyum ve tek bir satır yazmadım."* Orhan Veli, Garip'in önsözünde: *"Şiir bütün hususiyeti edasında olan bir söz sanatıdır. Yani tamamıyla mânadan ibarettir. Mâna insanın beş duygusuna değil, kafasına hitabeder."* der. Bu bağlamda yukarda çok çeşitli örneklerini gördüğümüz ve sınıflandırabildiğimiz melankoli ve ofori kavramları tıp dünyasında, tedavi ve işlevsellik açısından değerlendirilmeyi işaret ediyor olsa bile; şairin dünyasında (şiirin ikliminde) bu kavramların ne anlama geldiğinin ayrıca değerlendirilmesi gerekir. Bunun yanı sıra Heidegger'in, *"Tüm yaratıcı eylemler melankolik bir ruh haline dayanır; fakat bu melankolik bir ruh halindeki herkesin yaratıcı olduğu anlamına gelmez."* sözünü de hatırlamak gerekebilir. Çeşitli ortak dürtüler ve ihtiyaçlar neticesinde etkin

veya edilgen tavırlar sergileyen insanlar hem kendi içlerinde hem de birbirleri ile kurdukları ünsiyet bakımından bir bütün halindedirler. Bu bütün, son derece karmaşık bir yapıyı ihtiva eder. Çeşitli sınıflandırmalarla bütünlüğün daha anlaşılır bir hale getirilmeye çalışılması son derece suni ayrımlara yol açmış, biyopsiko-sosyal anlamda yalnızlaşmış insanlar türetmiştir. Oysa büyük bütünü yalnızca bir yerinde bulunabilen insan, kendi yapısı içinde de bir bütündür. Şuuru vesilesiyle her insan teki bir parça ve bir bütün olarak nerede-hangi zaman diliminde bulunduğunu kavrama gayretiyle hayatını idame ettirir. İşte şiir, insan yaşamındaki bütünlük duygusunun sarsıldığı, parça ve kavramlarının giriftleştigi bir zamanda ve yerde insanın bir ezgisi, bütünlüğe olan bir özlemi formunda ortaya çıkmaktadır. Hayatımızın çeşitli zamanlarında iki farklı uçta olabilmemiz; tanrılaşmamız yahut zavallılaşmamız, sevmemiz, üzülmemiz, öfkelenmemiz, mutlu olmamız bu bütünle olan münasebetimizin bir tezahürüdür. Şairler, şiirleri ile bu bütüne olan hasretimizin ortak bir sesi olabilirler mi?

Metnimizi tamamlarken bizler de birer şiirimizi iliştiyor, şiirin ikliminden esen rüzgârın getirdiği o güzel kokuyu sizlere armağan ediyoruz.

"Şimdi, o zamanda olmalıydık
Geleceğimize uzun uzun bakmalıydık.
İhtimal ben,
seni o gün sevdiğimden
daha fazla severdim.
Ve yine ihtimal,
sen bana yaşamızın ilerlediğinden,
çocukların güzelliğinden
bahsederdin.
Dönüp dolaşıp
evliliğe gelirdi mevzu
Ben çaresiz dudak bükerken
sen derinden üzülürdün.
Küsmemiz de pek muhtemeldi.
İstemezdim,
çünkü isteyemezdim.
Sevgilim,
evlenmek üretkenliği
Azaltıyor biliyorsun. "
Uğur Takım, 'İhtimal'

"Umudun bir tarihi olsaydı eğer,
Mevsimi bahar aylardan nisan olurdu.
Sonrası yaz olurdu,
Öncesi sıkıntılı olsa da biraz...
Ve umut bu senede olurdu.
Ne geçmiş ne gelecek yılda
Çünkü umut tazeyken güzel...
Baharın çiçekleri gibi..."
Kürşat Altınbaş, 'Umudun Mevsimi Bahar'

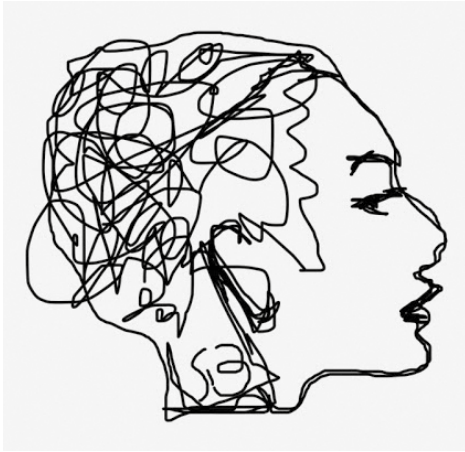
(Yazımıza değerli katkılarından dolayı meslektaşımız Dr. Tarık Sağlam'a teşekkür ederiz.)

Borderline kişilik bozukluğu ile duygudurum bozukluklarının farkları



Prof. Dr. Doğan ŞAHİN

Borderline vakaların en sık rastlanan ortak hikayeleri, erken çocukluk yıllarında anne babadan ayrı büyüme, babaanne ya da anneanne tarafından büyütülme, anne kaybı ve erken çocukluk çağı travmaları, parçalanmış aile içinde büyüme, şiddete ya da cinsel tacize maruz kalmadır. Borderline patoloji aslında bir çeşit gelişme duraklamasıdır. Yani bütün insanlar hayatlarının 1-3 yaşlarında borderlinelerin olduğu gibidir.



İnsanlar kişilik örgütlenmelerine göre üçe ayrılırlar.

Kişilik örgütlenmeleri

Borderline kişilik bozukluğunu ve duygudurum bozuklukları ile farklarını açıklamadan önce, borderline kişilik bozukluğunun da yer aldığı borderline kişilik örgütlenmesi kümesini kısaca anlatmakta yarar olacaktır.

İnsanlar kişilik örgütlenmelerine göre üçe ayrılırlar.

1. Psikotik kişilik örgütlenmesi gösterenler
2. Borderline kişilik örgütlenmesi gösterenler
3. Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösterenler

Psikotik kişilik örgütlenmesi gösterenler toplumun yaklaşık %1,5 kadarını oluştururlar ve şizofreni, sanrısız bozukluk gibi çeşitli psikotik bozuklukları içerirler. Bu kümede yer alan kişilerin temel özelliği gerçeği değerlendirme yetilerinde bozukluk olmasıdır. Bu kişilik örgütlenmesi düzeyinde olanlar, içsel uyarılarla, dışsal uyarıları birbirinden ayırmakta güçlük yaşarlar ve buna bağlı olarak da halüsinasyonları ve hezeyanları olur.

Psikotik grubun dışında kalanlar ise nevrotik ve borderline kişilik örgütlenmesi olarak ikiye ayrılır. Şimdi nevrotik ve borderline kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerin önemli farklılıklarını gözden geçirelim.

Borderline ve nevrotik kişilik örgütlenmeleri

Bu iki grup birbirinden 6 önemli konuda farklılık gösterirler.

1. Kimlik bütünlüğü

Nevrotik kişilik örgütlenmesinde, kimlik bütünlüğü tamdır. Kendilik ve ötekilere dair tutarlı bir algı söz konusudur. Kişi, iş ve hobilere uzun süreli ve kararlı yatırımlar yapabilmektedir. Borderline kişilik örgütlenmesinde ise, kişinin tutarlı ve bütünlüklü bir kendilik algısı yoktur.

“Psikotik grubun dışında kalanlar ise nevrotik ve borderline kişilik örgütlenmesi olarak ikiye ayrılır.”

”

Dışarıdan gelen uyaranlara göre kendisini birbiri ile çelişen uç noktalarda algılayabilir. Keza başka insanlara ilişkin algısı ve duyguları da sık ve ciddi değişiklikler gösterir. Kendilik ve ötekilere dair tasarımlar tutarsız, bütünlükten yoksun veya kararsızdır. İşe ve çeşitli ilgilere yatırımlar zayıf veya kısa süreli olur.

2. Savunma düzenekleri

Nevrotik kişilik örgütlenmesinde temel savunma düzeneği bastırma (represyon), yardımcı savunma düzenekleri ise üst düzey savunmalardır. Sınırdaki kişilik örgütlenmelerinde ise, temel savunma düzeneği bölme (splitting) iken yardımcı savunma düzenekleri inkâr, yansıtma, özdeşim, ilkel idealleştirme, tümgüçlülük ve değersizleştirme gibi ilkel savunmalardır.

Borderline kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerin toplumdaki oranı %20 civarında iken borderline kişilik bozukluğunun görülme sıklığı %1.6–5.9 arasındadır.

3. Gerçeği değerlendirme yetisi

Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösterenlerde gerçeği değerlendirme yetisi tamdır. Herhangi bir bozulma göstermez. İçsel ve dışsal uyaranları doğru algılayıp yorumlar, sosyal olarak başkalarının beklentileri ve duygularını anlayabilme ve empati yapabilme yeteneği gösterirler.

Borderline kişilik örgütlenmesi gösteren bireylerde ise zaman zaman içsel ve dışsal uyaranların karıştırıldığı, varsanı veya sanrıların ortaya çıkabildiği görülür. Özellikle kötülük görme sanrılarına rastlanır. Başkalarının duygu ve beklentilerini kavrayamama ve empati gösterememe gözlenir.

4. Saldırganlık

Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerde saldırganlık büyük ölçüde baskılanmış veya kendine yöneltilmiştir. Zaman zaman öfke gösterebilirler de ardından suçluluk duyguları gelişir.

Borderline kişilik örgütlenmesi olgularında ise saldırganlığın miktarı daha fazladır. Hem kendisine hem de ötekilere sık ve şiddetli öfkelenmeler gösterirler. Öfke denetiminde zorluklar vardır. Kendisini yaralama veya kendisine zarar verme davranışları ve başkalarına yönelik saldırganlık da sık görülür.

5. İçselleştirilmiş değerler ve üst benlik

Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren bireylerde toplumsal değerleri fazla ciddiye alma, katı bir biçimde kendini değerlendirme ve bunlara bağlı suçluluk duyguları gözlemlenir. Borderline kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerde ise sistematik ve tutarlı değerlerin yokluğu, çelişkili değer sistemi, kendi değerlerine uygun yaşama kapasitesinin yetersizliği, belirli bazı değerlerin belirgin yokluğu ve ötekilerin acılarına duyarsızlıklar söz konusudur.



Borderline kişilik örgütlenmesi, klinik ortamda en sık görülen kişilik bozukluğudur.

6. Nesne ilişkileri

Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerde cinselliğin baskılanması, sevgi ve cinselliğin bütünleştirilmesinde güçlükler, çatışmalı da olsa uzun süreli ve derin ilişki kurabilme kapasitesi gözlemlenirken, borderline kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerde, kişiler arası ilişkilerde ciddi sorunlar söz konusudur. Cinsel ilişkilerin yokluğu ya da bunun tersine karmaşık ve rastgele yüzeysel ilişkiler dikkati çeker. Duygusal ilişkilerde, ciddi iniş çıkışlar ve yüceltme ile yerin dibine sokmalar arasında gidip gelen dalgalanmalar söz konusudur.

Borderline kişilik bozukluğu

Borderline kişilik bozukluğu borderline kişilik örgütlenmesi gösteren kişilik bozukluklarından biridir.

Sıklık

Borderline kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerin toplumdaki oranı %20 civarında iken borderline kişilik bozukluğunun görülme sıklığı %1.6-5.9 arasındadır. Görülme sıklığı, birinci basamak sağlık kuruluşlarında yaklaşık %6, ayakta tedavi veren ruh sağlığı kliniklerinde %10 ve psikiyatri hastanelerinde %20 civarındadır. Klinik ortamda en sık görülen kişilik bozukluğudur. Kadınlarda, erkeklerden 2-3 kat daha fazla görülmektedir.

Sınırdaki (Borderline) Kişilik Bozukluğu Tanı Ölçütleri (DSM-V)

A. Aşağıdakilerden beşi (ya da daha çoğu) ile belirli, erken yetişkinlik döneminde başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda tutarsızlık ve belirgin dürtüsellik ile giden yaygın bir örüntüdür.

1. Gerçek ya da imgesel bir tek edilmeden kaçınmak için çılgınca çaba gösterme (beşinci tanı ölçütü kapsamına giren kendini öldürme ya da kendine kıyım davranışını bu maddeye dâhil değildir),

2. Gözünde aşırı büyütme (göklere çıkarma) ve yerin dibine sokma arasında gidip gelen, tutarsız ve gergin kişilerarası ilişkiler örüntüsü,

Borderline kişilik bozukluğu ile ilgili yapılan ampirik çalışmalarda, erken döneme ilişkin anne kaybı, anneden ayrılık, fiziksel ve cinsel travma oranlarının yüksek olduğu görülmüştür.

3. Belirgin ve sürekli, tutarsız bir benlik algısı ya da kendilik duyumu olarak tanımlanan kimlik karmaşası,

4. Kendine kötülüğü dokunabilecek en az iki alanda dürtüsellik (örneğin, aşırı para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, kendisini riske atacak bir biçimde araba kullanma, tıknırcasına yemek yeme). (Not: Beşinci tanı ölçütü kapsamına giren kendini öldürme ya da kendine kıyım davranışı bu maddeye dâhil değildir).

5. Yineleyici kendini öldürme davranışları, girişimleri, göz korkutmaları ya da kendine kıyım davranışları,

6. Duygulanımda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı olarak, duygulanımda tutarsızlık (örneğin yoğun ve dönemsel disfori, kolay kızma ya da genellikle birkaç saat; ancak seyrek olarak birkaç günden daha uzun süren bunalı),

7. Sürekli olarak hissedilen boşluk duygusu,

8. Uygunsuz, yoğun bir öfke ya da öfkesini denetlemede güçlük çekme (örneğin, sık sık kızgınlık gösterme, sürekli öfkeli olma, sık sık kavgaya karışma),

9. Zorlanmayla ilişkili, gelip geçici kuşkucu düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri.



Sınırdaki kişilik bozukluğu sıklıkla duygu durum bozukluklarıyla karışabilir.

Etiyoloji

Borderline kişilik bozukluğu ile ilgili yapılan ampirik çalışmalarda, erken döneme ilişkin anne kaybı, anneden ayrılık, fiziksel ve cinsel travma oranlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bağlanma ve ayrılıkla ilgili sorunların önemli olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır.

Borderline vakaların en sık rastlanan ortak hikayeleri, erken çocukluk yıllarında anne babadan ayrı büyüme, babaanne ya da annesinin tarafından büyütülme, anne kaybı ve erken çocukluk çağı travmaları, parçalanmış aile içinde büyüme, şiddete ya da cinsel tacize maruz kalmadır.

Borderline patoloji aslında bir çeşit gelişme duraklamasıdır. Yani bütün insanlar hayatlarının 1-3 yaşlarında borderlinelerin olduğu gibidir. İnsan ilk dünyaya geldiği zaman, kendisi ile kendi dışında kalanı ayırt edemez. Bir tek kendisi varmış gibi algılar, annesini de dünyanın geri kalanını da kendi uzantısı gibi algılar, sonra kendisi ve kendisi olmayan şeyleri ayırt etmeye başlar. Ancak uzun bir süre daha kendisi ve nesnelerin iyi ve kötü yanlarını bir arada göremez. 1 yaşından 3 yaşına kadar olan zamanda yavaş yavaş, kötü ve iyi nesneleri ve kötü ve iyi kendisini bir araya getirmeye,

birleştirmeye başlar. Yani o dönemde çocuk kendisine kötü davranan annesi ile iyi davranan annesini ayrı kişiler gibi algılar. Kendisini de kötü davranılan ve iyi davranılan olarak iki ayrı varlıkmış gibi algılar. Bu ayrı algılama tam olarak ayrı insanlar biçiminde olmaz. Yani ikisinin de annesi olduğunu bilir ama iyi anneye duyduğu duygularla, kötü anneye hissettiklerini bir araya getiremez. Annesi ya çok iyi ya da çok kötüdür. Kendisi de ya çok değerli ya çok değersizdir. O yüzden çocuğun duyguları çabuk değişir. Annesine büyük bir sevgi ile sarılırken, beş dakika sonra annesi istediğini yapmayınca annesine öl, seni istemiyorum, benim annem değilsin diyebilir. İşte borderlinelar da bu yaştaki çocuk gibidir. Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren kişiler kendiliğin ve nesnelerin bu olumlu ve olumsuz parçalarını birleştirmişken, borderline kişilik örgütlenmesi gösterenler birleştirememişlerdir. Bunun nedeni birleşmenin, olumsuz parçaların fazla olması nedeniyle yeterince iyi bir kendilik ve nesne tasarımına olanak vermemesidir.

Duygudurum bozukluklarından farkları

Sınırdaki kişilik bozukluğu sıklıkla duygu durum bozukluklarıyla karışabilir. Sınırdaki kişilik bozukluğu olan kişilerin duygulanımlarındaki dalgalanmaları ve depresif dönemleri iki uçlu duygu durum bozukluğu olarak değerlendirilebilir. Ancak sınırdaki kişilik bozukluğunda, duygu durum ve duygulanımdaki değişiklikler iki uçlu duygu durum bozukluğuna göre daha kısa sürelidir ve dışsal etkenlere bağlı olarak kolayca değişir. Bazen duygu durum bozukluğu ile sınırdaki kişilik bozukluğu birlikte görülebilir. Bu durumda her iki tanı da konmalıdır.

1. Major Depresyon ile Farkları: Majör depresyon en az iki hafta hemen her gün ve gün boyu depresif duygu durum veya zevk alamama ya da istek kaybı ile seyreder ve genellikle de bir aydan kısa sürmez. Oysa Borderline kişilik bozukluğunda depresif dönemler arada kişinin çok iyi olduğu saatler ve günlerle kesintiye uğradığından depresif dönemler kısa sürer. Majör depresyona sıklıkla yetersizlik ve suçluluk duyguları egemenken, borderline kişilik bozukluğunun depresif dönemlerinde tabloya daha çok başkalarını suçlama ve öfke egemendir.

2. Hipomanik ve Manik Epizodla Farkları: Borderline kişilik bozukluğunda da kişi kendisini bazen çok iyi algılasa da bu hiçbir zaman mani ölçüsünde olmaz. Manide belirgin bir güven artışı ve grandiyözite vardır, kişi kendisine olağan üstü önem atfeder. Enerjisi artmış, uyku gereksinimi azalmıştır. Aşırı konuşkandır, konuşması hızlanmıştır, zaman zaman basınçlı konuşma görülür. Dikkati dağınıktır, dış uyaranlarla kolaylıkla çelinen bir dikkat dağınıklığı vardır. Motor etkinlik artmıştır. Aklına gelen şeyleri yapar, çeşitli projeler yapıp uygulamaya girer, bunlar genellikle iyi hesaplanmamış işler olduğunda kişinin kayıpları ile sonuçlanır. Kötü sonuçları olabilecek, riskli zevk

arama davranışları gözlemlenir. Bu belirtiler kişi aynı zamanda manik bir epizod geçirmediği sürece borderline kişilik bozukluğunda hiçbir zaman görülmez. Kendisine güveninin arttığı zamanlar olur ama bunun ölçüsü maniye göre çok azdır; böylesi dönemlerde manideki gibi bir enerji artışı, aşırı konuşma, konuşma hızında artış gibi belirtiler görülmez.

Öte yandan yukarıda anlatılan borderline kişilik örgütlenmesine özgü sorunlar eğer kişi aynı zamanda borderline kişilik örgütlenmesi göstermiyorsa, duygu durum bozukluklarında görülmez.

Sınırdaki kişilik bozukluğunun psikoterapisinde en eski ve yaygın kullanılan terapi, dinamik yaklaşımli terapidir.

Borderline kişilik bozukluğu ile Siklotimik bozukluğun karıştırılma ihtimali daha fazladır. Sadece belirtilere bakıldığında semptomlar birbirine bezeyebilir ancak siklotimik bozuklukta eğer kişi aynı zamanda borderline değilse borderline kişilik örgütlenmesine özgü, kimlik dağınıklığı, ilkel savunmaların kullanılması, ego zayıflığı, idealizasyon devalüasyonla giden kişiler arası ilişkiler gibi durumlar gözlenmez.

Tedaviye dair farklar

Borderline kişilik bozukluğunun esas tedavisi psikoterapidir. Psikoterapilerden oldukça yararlandıkları görülmektedir. Sınırdaki kişilik bozukluğunun psikoterapisinde en eski ve yaygın kullanılan terapi, dinamik yaklaşımli terapidir. Kernberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen aktarım odaklı terapi, sınırdaki kişilik bozukluğuna özgü etkinlik göstermiş ilk terapi yöntemidir. Daha sonraki yıllarda diyalektik davranışçı psikoterapi, mentalizasyon temelli terapiler ve son olarak da bilişsel terapiler sınırdaki kişilik bozukluklarının tedavisinde etkili olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Oysa duygudurum bozukluklarının özellikle iki uçlu duygudurum bozukluğunun esas tedavisi ilaç tedavisidir. İki uçlu duygudurum bozukluğu düzenli duygudurum düzenleyici kullanımıyla başarılı bir şekilde tedavi edilebilmekte ve depresyon ve/veya mani atakları önlenabilmektedir.

Kaynak

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı. (Çev: Köroğlu, E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Bipolar bozukluk yaratıcılığı arttırır mı?



Prof. Dr. Sibel ÇAKIR • Bahçeşehir Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri A.D

Bugüne kadar yapılmış araştırmalar bipolar bozukluk ve yaratıcılık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu alandaki araştırmaların ilk dönemlerde biyografilere dayanması, sağlam bilimsel kanıt sunamaması nedeniyle kısıtlılıkları vardır. Bipolar bozukluk ve yaratıcılık arasında ilişki varlığına dair temel bir şüphe uyandırmış ve sonraki araştırmalar için ilham vermişlerdir. Daha sonraki araştırmalarda, yapılandırılmış, yüz yüze görüşmeler ve yaratıcılığın tanımlanmaya çalışılması ile daha güvenilir veriler gelmiştir.



Yaratıcılık zeka ve diğer zihinsel işlevlerle doğrusal ilişki gösterebilir ama onlardan bütünüyle bağımsızdır.

Halk arasında hatta geçmiş yıllarda bilim ve sanat çevrelerinde “sanatçı hastalığı” olarak anılan bipolar bozukluk sanat, edebiyat, görsel-yazılı medya çevrelerinde, popüler yayınlarda bu yönüyle oldukça çok yer bulsa da, bilimsel çevrelerde daha az yer almış, araştırılmıştır.

Yaratıcılık denildiğinde tüm tıbbi, psikiyatrik ve psikolojik sorunların arasında gözler önce bipolar bozukluğa çevrilir.

Peki gerçekten bu konuda yapılmış araştırmalar ve konu ile ilgili çalışmış bilim insanları bize ne söyler? Bu yazıda kısaca bipolar bozukluğun yaratıcılıkla ilişkisi araştırmalar çerçevesinde özetlenecektir.

Yaratıcılık kısaca orijinal, otantik, sosyal faydalığı olan eserler, fikirler yaratabilme, varlığı ortaya çıkarma yeteneğidir. Canlılığın, yaşam enerjisinin, kişinin var oluşundaki parçaların bütünleşmesinin bir ifadesi olarak tanımlanmıştır. Kendi koşulları içinde değerlendirilen eserin özellikleri, özgünlüğü, aldığı sosyal kabul de önemlidir. Yaratıcılık zeka ve diğer zihinsel işlevlerle doğrusal ilişki gösterebilir ama onlardan bütünüyle bağımsızdır. Sanat ise çok fazla tanımlanma çabasına rağmen tarifi hala zor olup, insanların duygu ve düşünceleri ile nesnel gerçeklik arasında estetik bir köprü ilişkisi kurmasıdır.

Bipolar bozukluğa sahip kişilerin toplumdaki diğer insanlardan daha yaratıcı olduğu ya da yaratıcı yetenekleri olan insanlarda bipolar bozukluğun daha sık görüldüğü ile ilgili ilk araştırmalar bugün bakıldığında yöntemsel açıdan oldukça fazla problem taşır. İlk çalışmalarda çoğunlukla ölmüş ünlü sanat ve bilim insanlarının biyografileri incelenmiş, bunlardaki duygudurum bozukluğu, intihar, psikiyatri kliniğine yatış, psikoz oranları araştırılmış ve toplumda görülenden yüksek bulunmuştur. Bu alanda önemli ve ilk çalışmalardan birinde sanatçılar ve bilim insanları karşılaştırılmıştır. Geriye dönük kayıtların incelendiği bu araştırmada tanılar da şimdiki tanımlamalardan farklıdır. 113 sanatçı ve 181 bilim insanının karşılaştırıldığı araştırmada her iki grupta en sık rastlanan psikopatoloji kişilik bozukluğu olmuştur. Her iki grup için intihar oranları benzer bulunmuş, alkolizm ve psikoz sanatçılarda daha sık, duygudurum bozukluğu ise bilim insanlarında daha sık görülmüştür. Ancak o dönemde şizofreni ile bipolar bozukluk ayrımı şimdiki gibi yapılamıyor ve bipolar hastaların önemli bir kısmı şizofreni olarak tanımlanıyordu(1). 1994’te Post, sanat, siyaset ve bilim alanından 291 ünlünün postmortem biyografilerinde psikopatolojinin izlerini sürmüş,

“Yaratıcılık denildiğinde tüm tıbbi, psikiyatrik ve psikolojik sorunların arasında gözler önce bipolar bozukluğa çevrilir.”

ve bu kişilerde %62 oranında duygudurum bozukluğu tespit etmiştir(2). Daha sonra yaşayan önemli İngiliz yazar ve sanatçılarda psikiyatrik görüşme ile duygudurum bozukluğu geçirip geçirmediikleri ve psikiyatrik tedavi varlığı incelendi (3). Araştırmaya katılan sanatçıların %38'nin psikiyatrik tedavi gördüğü ve duygudurum bozukluğuna benzer sorunlar yaşadığı saptandı. Bu rakam topluma göre yüksek bir orandı. Görüşülen sanatçıların %89'u hipomani ölçütlerine uyan, üretken dönemler tanımlamakta idiler. Fakat bu araştırmanın seçilmiş küçük bir grupla, tek bir görüşmeci tarafından yapılması ve kontrol grubunun olmaması yöntemsel zayıflığa neden olmuştur. Andreasen ise yaratıcılığı da tanımlanmış ölçekle ve yapılandırılmış görüşme ve kontrol grubu ile yazarların olduğu küçük bir grupta, duygudurum bozukluğunu kontrol grubuna göre (%80 vs %30) oldukça yüksek saptamıştır(4).



Bipolar bozukluk ve yaratıcılık ilişkisi araştırılırken aile çalışmaları da yapılmış ve yaratıcılığın ve psikopatolojinin genetik geçişi, birlikteliği üzerinde durulmuştur.

Bipolar bozukluk ve yaratıcılık ilişkisi araştırılırken aile çalışmaları da yapılmış ve yaratıcılığın ve psikopatolojinin genetik geçişi, birlikteliği üzerinde durulmuştur. Jamison, yukarıda bahsettiğimiz çalışmada İngiliz ve İrlandalı şairlerin birinci derece ve diğer akrabalarında manik-depresif hastalık, intihar ve psikoz oranlarını topluma göre yüksek saptamıştır(3).

Yaşayan sanatçı ve yazarlar ile yapılmış bir çalışmada, onların birinci derece yakınlarında duygudurum bozukluğu oranı (%42), kontrol grubunun yakınlarından (%8) daha fazla bulunmuştur(4). Yaratıcılıkla ilgili maddeler de yine sanatçı ve yazarların yakınlarında daha yüksek görülmüş. Diğer çalışmalarda ise; bipolar bozukluğu olan hastaların hastalığın görülmediği sağlam yakınları ya da hastalığın daha hafif formunun görüldüğü yakınlarında yaratıcılık daha yüksek saptandı(5). Bu sonuç, hastalığın ve yaratıcılığın genetik olarak aktarılabilirliğini fakat hastalık yoğun şiddeti yaratıcılığı bozucu olabilir şeklinde yorumlanabilir. Daha sonraki iyi planlanmış bir çalışmada ise bipolar bozukluğu olanlar ve çocuklarında yaratıcılık puanları normal kontrollerden yüksek saptanmıştır(6). Fakat hastalık süresinin uzaması ya da ilaç kullanımı ile çocuklarda yaratıcılığın azaldığı saptandı. O zaman hastalığın tekrarlaması mı, yoksa ilaç kullanımı mı yaratıcılığı bozuyor sorusu ortaya çıkıyor ve bunu şu

anki bulgularla yanıtlamamız zor gözüküyor. Bir diğer soru da, bipolar bozukluğu olan kişilerin çocuklarında da yaratıcılığın yüksek görülmesi, çevresel faktörlerle mi ilişkili yani o ortam içindeki öğrenme ile gelişmeyeceğidir. Bu sorunun yanıtı da evlat edinme çalışmaları ile verilebilir. Bu soruyu soran araştırma, evlat edinme sonrasındaki yaşantının, yani çevresel faktörler ve öğrenmenin yaratıcılığın biyolojik olarak genetik geçişini etkilemediğini gösterdi(7).

Bir diğer soru da, eşik altı duygudurum belirtilerinin yaratıcılıkla ilişkili olup olmadığıdır. Bunu inceleyen iki çalışmada, bipolar bozukluk tanı ölçütlerinin karşılanmadığı fakat duygudurum dalgalanmaları gösteren sanatçıların ailelerinde bipolar bozukluğun yüksek olduğu ve bu dalgalanmaların yüksek yaratıcılık puanları ile ilişkili olduğu saptanmıştır(8). Diğer çalışmada ise, sanatçı olmayan, herhangi bir duygudurum bozukluğu tanısı almayanlar arasında hipertimik ve hafif depresif belirtilerin siklotimik kişilik özelliklerine göre daha yaratıcı olduğunu, hipomani belirtilerinin yaratıcılığı artırırken depresif belirtilerin baskıladığını göstermiştir(9). Yine ünlü olmayan bipolar bozukluk hastaları ile yapılan bir çalışmada, bipolar bozukluğu olanların yaratıcılıkla yakın ilişkili meslekleri daha çok yaptıkları saptanmıştır(10).

Akiskal tarafından duygudurum bozukluklarına yakınlıkta risk faktörü olarak tanımlanan afektif mizacın beş alt tipinden (depresif, hipertimik, siklotimik, huzursuz, kaygılı) siklotiminin yaratıcı meslekleri yapan hastalarda daha çok görüldüğü saptanmıştır(11).

Bipolar bozuklukta artmış yaratıcılık ilişkisini açıklamak için Carson "Paylaşılmış Yakınlık Modeli" isminde bir teori ileri sürmüştür (2011) (12). Bu modelde biyolojik yakınlık ve diğer yakınlık faktörleri ile birlikte (gizli ketlemenin azaltılması, yenilik arayışında artış, aşırı nöral bağlanma) uyaranlar değişen bilinç durumlarında işlemlenebilir(13). Bazı koruyucu faktörlerin (yüksek IQ, bilişsel esneklik gibi), yakınlık sağlayan faktörlerle etkileşime girip yaratıcılığı artırması, psikiyatrik iyilik halini sağlaması mümkün olabilir. Faktör analizi yapan bir çalışmada ise en yaratıcı dönemlerin duygudurum belirtilerinin olmadığı dönem olduğu saptanmıştır(14).

Bipolar bozukluk tedavisinde kullanılan duygudurum dengeleyiciler ve antidepresanların yaratıcılığı baskıladığı yönünde hasta bildirimleri olması da kaydedeğer bir bulgudur ve tedavi sırasında dikkate alınmalıdır(15,16). Son on yılda yapılan araştırmalar da bipolar bozukluğu olmayan kişilerde eşik altı hipomani belirtileri ve yaratıcılık ilişkisini doğrular. Davranışsal aktivasyonun da yaratıcılıkta, hipomani belirtileri ile doğrusal ilişkisi saptanmıştır(17). Yakın zamandaki ilginç bir görüntüleme çalışması bipolar bozukluğu olanlarda yaratıcılık puanları ile medial prefrontal korteks hacminin ilişkili olduğunu fakat sağlıklı kontrollerde yaratıcılıkla ilişkili yapıların daha çok prekuneus, oksipital bölgeler ve hipokampus olduğunu düşündürmektedir(18). Bu da bipolar bozukluğu

olanlarda yaratıcılık mekanizmasının, bipolar bozukluğu olmayan yaratıcılara göre farklı bir yoldan işleyebileceğini düşündürür. Yakın tarihli bir başka ilginç araştırmada, erken dönem bipolar bozukluk açısından risk taşıyan bireylerin yaratıcılık puanlarının yüksek olduğu ve bunların da duygudurum dalgalanmalarıyla ilişkili olduğunu saptamış(19).



Psikoterapilerin ise bipolar bozuklukta yaratıcılık üzerine etkilerine dair bilimsel kanıt bulunmamaktadır.

Özet olarak; bugüne kadar yapılmış araştırmalar bipolar bozukluk ve yaratıcılık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu alandaki araştırmaların ilk dönemlerde biyografilere dayanması, sağlam bilimsel kanıt sunamaması nedeniyle kısıtlılıkları vardır. Bipolar bozukluk ve yaratıcılık arasında ilişki varlığına dair temel bir şüphe uyandırmış ve sonraki araştırmalar için ilham vermişlerdir. Daha sonraki araştırmalarda, yapılandırılmış, yüz yüze görüşmeler ve yaratıcılığın tanımlanmaya çalışılması ile daha güvenilir veriler gelmiştir. Bu ilişkinin bipolar bozukluğu olan kişilerde çağrışımların akıcılığı ve pozitif duygulanım gibi hipomani etkisi ile olması mümkün görünmektedir. Yine hipomanik duygudurum döneminde, birleştirici düşünce ile uzak, farklı imge ve kavramların birleştirilip, yoğun ve detaylı halde sunulması da yaratıcılıkla uyumludur. Buna karşılık duygudurum dalgalanmalarının olmadığı, hastalık belirtilerinin remisyonda olduğu dönemlerin daha üretken ve yaratıcı olduğu, ayrıca hastalığı yoğun yaşamayan aile bireylerinin yaratıcılık özelliklerinin yüksek olması, yaratıcılıkla ilgili olası bir genetik geçişin olduğunu fakat bipolar bozukluğun yoğun hastalık belirtilerinin bunu baskılayabileceğini düşündürüyor. Duygudurum bozukluğunun yanında bazı afektif mizaç özellikleri; örneğin nevroitiklik olumsuz duygulanımla, siklotimi ise duygulanımın değişebilir olmasıyla yaratıcılığa katkı sağlayabilir. Buna karşın bipolar bozuklukta hastalık dönemlerinin kendisinin, tedavi sürecinin, bilişsel yıkımın yaratıcılık üzerine etkileri bilinmemekte, hatta hastalar tarafından olumsuz olduğu dile getirilmektedir. Psikoterapilerin ise bipolar bozuklukta yaratıcılık üzerine etkilerine dair bilimsel kanıt bulunmamaktadır. Yapısal görüntüleme çalışmaları ile başlayan bipolar bozuklukta yaratıcılığın nöro-

biyolojik mekanizmaları araştırmaları henüz çok yeni, işlevsel görüntüleme ve genetik araştırmalara ihtiyaç duymaktadır. Bu soruları detaylı araştırarak, kontrol grubu da olan sağlam metadolojik desende geniş serili araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Kaynaklar

1. Juda A. The relationship between highest mental capacity and psychic abnormalities. Am J Psychiatry. 1949; 106(4):296-307.
2. Post RM . Creativity and psychopathology. A study of 291 world-famous men. Brit J Psychiat 1994 ;165: 22-34.
3. Jamison KR . Mood disorders and patterns of creativity in British writers and artists. Psychiatry; 1989;52(2):125-34.
4. Andreasen NC. Creativity and mental illness; prevalence in writers and their first degree relatives. Am J Psychiatry; 1987; 144(10):1288-92.
5. Richards RL, Kinney DK, Lunde I, Benet M, Merzel AP. Creativity in manic-depressives, cyclothymes, their normal relatives, and control subjects. J Abnorm Psychol. 1988; 97: 281-288.
6. Simenova DI, Chang KD, Strong C, Ketter TA . Creativity in familial bipolar disorder. J Psychiatr Res,2005;39: 623-631.
7. McNeil TF. Prebirth and postbirth influence on the relationship between creative ability and recorded mental illness. J Pers,1971; 39:391-406
8. Frantom C, Sherman MF. At what price art? Affective instability within a visual art population. Creativity Res J,1999; 12: 15-23
9. Shapiro PJ, Weisberg RW. Creativity and bipolar diathesis: Common behavioral and cognitive components. Cognition and Emotion. 1999; 13: 741-62.
10. Tremblay CH, Grosskopf S, Yang K Brainstorm: Occupational choice, bipolar illness and creativity. Economics and Human Biology, 2010; 8: 233-41
11. Akiskal KS, Savino M, Akiskal HS. Temperament profiles in physicians, lawyers, managers,architects, journalists, and artists: a study in psychiatric outpatients. J Affect Disorders, 2005; 85: 201-6.
12. Carson SH . Creativity and psychopathology: A shared vulnerability model. Can J Psychiat, 2011; 56: 144-53.
13. Maçkalı Z, Gülöksüz S, Oral T. Creativity and bipolar disorder. Turk Psikiyatri Derg. 2014;25(1):50-9.
14. Richards R, Kinney DK. Mood swings and creativity. Creativity Res, 1990 J 3:202-17
15. Post RM. Mood disorders: treatment of bipolar disorders. Comprehensive Textbook of Psychiatry ; 2000. 7. Baskı, B J Sadock, VA Sadock (Ed), Lippincott Williams & Wilkins Publishers.
16. Flaherty AW. Brain illness and creativity: Mechanisms and treatment risks. Can J Psychiat; 201156:132-43
17. Kim BN, Kwon SM. The link between hypomania risk and creativity: The role of heightened behavioral activation system (BAS) sensitivity. J Affect Disord. 2017;215:9-14
18. Tu PC, Kuan YH, Li CT, Su TP. Structural correlates of creative thinking in patients with bipolar disorder and healthy controls-a voxel-based morphometry study. J Affect Disord. 2017;215:218-224.
19. Burkhardt E, Pfennig A, Breitling G, Pfeiffer S, Sauer C, Bechdolf A, et al. Creativity in persons at-risk for bipolar disorder-A pilot study. Early Interv Psychiatry. 2019;13(5):1165-1172.

Bipolar bozukluk tedavi olur mu? Nasıl tedavi edilir?



Doç. Dr. Devran TAN • Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Bipolar bozukluk hastanın tedaviye etkin katılımıyla ilaç tedavisi ile birlikte psikososyal girişimlerin hedef alındığı bir tedaviyi içerir.



Unutulmamalıdır ki, her kişi tedaviye aynı şekilde cevap vermez.

Bipolar bozukluk iyileştirilebilir bir hastalık olmasa da, atak dönemleri, belirtileri ve yinelenmesi kontrol altına alınarak tedavi edilen bir durumdur.

Bipolar bozukluk hastanın tedaviye etkin katılımıyla ilaç tedavisi ve psikososyal girişimlerin hedef alındığı bir tedaviyi içerir.

Tedavide esas noktalar; hasta-hekim işbirliğinin sağlanması, atak dönemlerinin tedavisi (akut dönem tedavisi), uzun dönem tedavinin planlanması, yinelemelerin ve depresyonların önlenmesi, hastanın işlevselliklerinin artırılması, ailenin veya ilişkideki kişilerin tedaviye katılımının sağlanması şeklindedir.

Tedavi sürecinde bazı önemli noktaları başlıklar altında gözden geçirebiliriz.

Tedavi ilk olarak hasta-hekim ilişkisinin kurulması ve sağlıklı bir işbirliğinin oluşması ile başlar.

Tedavi dediğimizde sadece ilaçla ilgili hususlar akla gelmemelidir. Tedaviyi etkileyecek faktörlerin değerlendirilmesi önem taşır. Daha önce geçirmiş olduğu atakların öyküsü, alkol madde-kullanımının olup olmadığı, atakların iş, aile ve sosyal yaşamı üzerindeki etkileri, hastalığa dair farkındalığının olup olmaması değerlendirilir.

Ailenin hastalığı kabullenip işbirliği içinde olmasının atakların önlenmesinde olumlu bir faktör olarak rol oynadığını biliyoruz. Bu işbirliği de atakların erken dönemde fark edilmesine, atakların daha kolay kontrol altına alınmasına, hastanın işlevselliğinde de artışa katkı sağlar.

Atağa yönelik tedavi ayaktan veya yatarak yapılır. Tedavi uyumunun olmadığı, taşkınlıkların olduğu ve riskli durumlar söz konusu olduğunda yatarak tedavi öncelik haline gelir.

Unutulmamalıdır ki, her kişi tedaviye aynı şekilde cevap vermez. Burada hastalık yoktur hasta vardır sözünü hatırlatmamız gerekir.

İlaç tedavisini seçerken kullandığımız kılavuzlar vardır. Türkiye Psikiyatri Derneği'nin İki Uçlu Bozukluk Tedavi Kılavuzu ve Kanada Mizaç Bozuklukları ve Anksiyete Bozuklukları Tedavi Kılavuzu (CANMAT), Uluslararası Bipolar Derneğinin Kılavuzu (ISBD) kullandığımız başlıca kılavuzlardır.

Mani ve Depresif atakların akut döneminde ve uzun dönem tedavide kullandığımız ilaçlar, ekleme tedavileri, ilaç dozları bu kılavuzlara göre yapılır.

“ Bipolar bozukluk iyileştirilebilir bir hastalık olmasa da, atak dönemleri, belirtileri ve yinelenmesi kontrol altına alınarak tedavi edilen bir durumdur. ”

Atak dönemlerinde yaklaşım nasıl olur?

Bu dönemlerde taşkınlık, riskli davranışların ve intihar riskinin öncelikli olarak kontrol altına alınması ve önlenmesi gerekir. Yani, hastanın kendisine ve çevresine zarar vermesi engellenmelidir. Mani veya depresif atağın belirtilerinin yatıştırılmasına çalışılır. Bir yandan da uzun süreli koruyucu tedaviye hazırlık yapılır.

Hangi ilaçlar kullanılır?

Tedavide kullanılan ilaçlar lityum ve valproik asit gibi duygudurum düzenleyiciler, antipsikotik ilaçlar, antidepresanlar ve kısa süreli kullanılan yatıştırıcılar olarak gruplanabilir. Duygudurum düzenleyicilerin etkinlikleri ve doz ayarlamaları kan ilaç düzeylerine bakılarak takip edilir. İlaç kan düzeyleri beklenenin altındaysa ilaç dozu ayarlanır veya ilaç kan düzeylerini etkileyen faktörler (tıbbi bir durum, başka ilaçların kullanılması) araştırılır.



Bipolar bozukluk yüksek oranda yineleyicidir.

Her bir ilacın kendine özgü yan etkileri olduğu için iyi bir hasta-hekim işbirliğinde bu yan etkiler hekim tarafından kontrol ve takip edilir.

Bipolar bozuklukta uzun dönem ilaç tedavisi

Uzun süreli tedavinin gerekliliğini şu önemli hususlarla vurgulayabiliriz:

1. Bipolar bozukluk yüksek oranda yineleyicidir.
2. Bipolar bozuklukta intihar (özkıyım) riski çok yüksektir.
3. Geçirilen dönem sayısı arttıkça gidiş ve sonlanım daha kötüleşebilir.

Uzun süreli tedavide nelere dikkat edilmelidir?

Tedavi hastanın bireysel özellikleri dikkate alınarak yapılır. Bu özellikleri aşağıdaki gibi gruplayabiliriz:

1. Hastalıkla ilgili özellikler

Atak dönemlerinin şiddeti, süresi, tekrarlama süresi, düşünce bozukluklarının olması, baskın atak dönem tipi, ailede psikiyatrik bozukların öyküsü, tedaviye verilen cevaplar, işlevsellik derecesi hastalıkla ilgili hususlardır.

2. Eşlik eden özellikler

Başka bir psikiyatrik ve bedensel bozukluğun olması, kullandığı diğer ilaçlar ve etkileşimleri uzun süreli tedaviyi etkiler.

3. İlaç etki gücü/ yan etki riski

4. Etkili ve güvenli tedavi için gerekli çevresel koşullar

Aile desteği, sosyoekonomik durum sayılabilir.

5. Hastanın tedaviye karşı tutumu ve işbirliği

Hastanın tedaviye uyumu ve işbirliği tedavi seçimini etkileyebilir.

Bu dönemlerde taşkınlık, riskli davranışların ve intihar riskinin öncelikli olarak kontrol altına alınması ve önlenmesi gerekir.

Ne kadar süreyle koruma tedavisi gereklidir?

- İlaç kesmek hastalığın tekrarlamasına sebep olmaktadır ve olabildiği kadar uzun süre koruma gerekmektedir.
- Sağlıklı olmak ilaç kullanıyor olmakla değil, hastalanmıyor olmakla ölçülür.
- Herhangi bir nedenle (hamilelik gibi) ilaç kesilecekse de hekim kontrolünde yavaş yapılır.

Bipolar bozululukta uzun dönem ilaç tedavisine uyumu etkileyen faktörler nelerdir?

Olumlu yönde etkileyen faktörler:

- İlaç tedavisinden memnuniyet
- Tekli ilaç kullanımı
- Üniversite mezunu olmak

Hastalığın tekrarlama korkusunun olması şeklindedir.



Olumsuz yönde etkileyen faktörler:

→ Hastalıkla ilgili faktörler

- Madde kullanımı
- Daha önce hastane yatışının olması
- Düşünce bozukluğunun olması
- Hastalık farkındalığının düşük olması

→ İlaçla ilgili faktörler

- Yan etkiler
- Yararın farkedilmemesi
- Günlük ilaç kullanımında zorlanma
- İlaçları yeterli dozda kullanmaması

→ Hasta ile ilgili faktörler

- İlaçların gereksiz olduğunu düşünme
- İlaçlara karşı olumsuz yaklaşım
- İlaçların dış görünümü olumsuz yönde değiştirdiğinin düşünülmesi
- İlaçların hayattaki hedeflerini engellediğine inanma

Bu olumsuz faktörler iyi bir hasta-hekim ilişkisi, hastalık ve tedavi sorumluluğunu alarak önlenebilir.

Sonuçlar ve öneriler

- Bipolar Bozukluk hastanın tedaviye etkin katılımıyla ilaç tedavisi ile birlikte psikososyal girişimlerin hedef alındığı bir tedaviyi içerir.
- Tedavi ilk olarak hasta-hekim ilişkisinin kurulup sağlıklı bir işbirliğinin oluşması ile başlar.
- Ailenin veya ilişkideki kişilerin tedaviye katılımının sağlanması tedavinin önemli bir parçasıdır.
- Tedavi hastanın bireysel özellikleri dikkate alınarak yapılır.
- İlaçları kesmek hastalığın tekrarlmasına sebep olmaktadır ve olabildiği kadar uzun süre koruma gerekmektedir.
- Bipolar bozuklukta uzun dönem ilaç tedavisine uyumu etkileyen olumlu ve olumsuz faktörler her aşamada gözden geçirilerek tedavi planlanır.

Kaynaklar

İki uçlu Bozukluk Sağaltım Kılavuzu. Ed. Aydemir Ö, Uluşahin A, Akdeniz F. Türkiye Psikiyatri Yayınları. 2010.

Yatham LN, Kennedy SH, Parikh SV, Schaffer A, Bond DJ, Frey BN ve ark. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) and International Society for Bipolar Disorders (ISBD) 2018 guidelines for the management of patients with bipolar disorder. Bipolar Disorders, 2018; 20(2), 97–170.

Hayatın içinde bipolar birey: Eksikleri ve fazlaları



Prof. Dr. Ömer AYDEMİR • Manisa Celal Bayar Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı

Bipolar hastalık bireyin yaşantısını atak dönemleri dışında da çeşitli yönleriyle etkileyen bir durumdur. Bireyin yaşamın ve toplumun bir parçası olması, kendisini rahat hissetmesi açısından, belirtilerin giderilmesi dışında, toplumla tam psikososyal uyuma yönelik bütünleşme amaçlanmalıdır. Bazı açılardan eksikleri ama bazı açılardan fazlaları olan bireyin bunları dengelemesi ve gündelik yaşama uyum sağlaması mümkündür.



İyileşme sonrası bipolar bireyin atağa ait duygu, düşünce, davranış alanlarındaki düzelme klinik anlamda karşılık bulmaktadır.

Bipolar bozukluk araştırmaları hastaların hastalık tanısı konduktan sonra yaşamlarının yarısını belirtisiz geçirdiklerini ortaya koymaktadır (1). Daha da ötesi kuramsal bilgi bu hastaların ataklar arasındaki dönemde 'tamamen' iyileştiklerini göstermektedir. Evet, hastalar iyileşmektedir ancak bu iyilik halinin niteliği günümüzün araştırma konusudur. Yani bipolar bireyler hayatın içinde nasıl ve ne kadar yer almaktadırlar. Bu soruyu yanıtlamak için öncelikle bipolar hastalığın etkilerini bilmek gerekir.

Zihinsel değişiklikler bipolar hastaya nasıl etki etmektedir?

İyileşme sonrası bipolar bireyin atağa ait duygu, düşünce, davranış alanlarındaki düzelme klinik anlamda karşılık bulmaktadır. Ancak bazı zihinsel belirtiler atak döneminde artarak, iyileşme döneminde azalarak hep sürmektedir. Bipolar bireyin yaşamı üzerinde etki yaratan bu zihinsel özellikleri incelemek, bireyi anlamak için gereklidir. Bu belirtileri bilişsel işlevlerle ilişkili zihinsel belirtiler ve duygusal işlevlerle ilişkili zihinsel işlevler gibi sınıflandırmak konuyu ele almayı kolaylaştıracaktır.

Bilişsel işlevlerle ilişkili zihinsel belirtiler

Bilişsel işlev dediğimiz zihinsel yetiler gündelik yaşamda bireyin bilgiyi işleme sürecini ve bunu gerçekleştiren ayrı ayrı zihinsel yetilerini kapsar. Örneğin bir kişinin evinden çıkıp toplu taşıma aracıyla bir markete gidip alışveriş yapması ve aynı şekilde eve dönmesi pek çok zihinsel yetisini kullanmasını gerektirir. Peki bipolar bireyin iyileştikten sonra bilişsel işlevleri nasıl etkilemektedir.

Hastaların iyileştikten sonra bilişsel işlevleri arasında sözel öğrenme ve dolayısıyla sözel bellek kusuru sürmektedir (2). Yani bipolar bireyler sözel bilgileri edinmekte, kalıcı hale getirmekte, gerektiği zaman kullanmakta zorluk çekebilirler. Seyahatten dönen bir birey arkadaşlarına gezdiği yerleri anlatırken pek çok ismi veya ayrıntıyı toparlayıp aktaramayabilir. Bununla beraber hastalık döneminde daha fazla olan, iyileşme döneminde azalan sözel akıcılık, yani söyleyecek sözleri akıcı biçimde art arda dizerek sohbet haline getirme de eklenince bireyin topluluk içinde aktif yer alması çaba gerektirir.

“Bipolar bozukluk araştırmaları hastaların hastalık tanısı konduktan sonra yaşamlarının yarısını belirtisiz geçirdiklerini ortaya koymaktadır.”

Bir diğer zihinsel kusur ise dikkati sürdürmede güçlük (2). Yani başlangıçta bir uyarana veya göreve odaklanmayı sağlasa bile, ayrılmadan aynı dikkati sürdürme başarısız oluncaya, bir görevi veya olayı anlamlı bir biçimde takip edip sonlandırma zorlaşmaktadır. Bu yeri geldiğinde bir resmi kurum yazısını okumak olabilir veya bir arkadaş sohbetini uzun süreli izlemek olabilir. Böylece anlamlı etkinliklerin içinde uzun süreli yer almak mümkün olamayabilir.



Bipolar bireyler hastalık döneminden bağımsız olarak duygu okuryazarlığında bazı kusurlar gösterebilirler.

Tüm bunları becerebilse bile, bipolar bireyin bu kadar çabayla sürdürdüğü zihinsel işlem diğer yaşlılarına göre ister istemez biraz daha yavaş olacaktır (2). Bu yavaşlık hız gerektiren, performans gerektiren durumlarda fark edilir hale gelebilir. Örneğin bireyin çalıştığı iş belli birim zamanda belli iş çıktısı elde etmeye dayalıysa, bunu sağlayamayabilir. Elde ettiği geliri düşürebilir, hatta işini sürdürmesine engel dahi olabilir.

Bilişsel değişikliklerin olası nedenleri

Bilişsel eksikliklerin hastalığın yarattığı beyindeki değişikliklerle ilişkilendirildiği araştırmalar mevcuttur (3). Bu değişiklikler çeşitli çalışmalarda üst üste birbirlerini desteklemediği için belki bugün için odak ifade etmek o kadar kolay olmayabilir ancak değişikliklerin hepsi birleşince bilişsel işlev kaybıyla ilişkisi ileri sürülebilir. Bunlara ilaveten kullanılan ilaçlar, tam tedavi olmamış ve kalıntı duygusal belirtiler de katkı yapabilir.

Duygusal işlevlerle ilişkili zihinsel işlevler

Bipolar bireyler hastalık döneminden bağımsız olarak duygu okuryazarlığında bazı kusurlar gösterebilirler (4). Yani duyguları fark etme, tanıma, ayırt etme, yorumlama ve uygun tepkiler oluşturma konusunda farklılıklar, hatta kusurlar gösterebilirler. Gerek kendi duygularını yönetme gerekse iletişim ve etkileşimde oldukları diğer bireylerin duygularına uygun iletişim

kurmakta zorluk yaşayabilirler. Dolayısıyla, karşındaki bireyin tepki ve davranışlarını öngörmekte hatalar gösterirler, onları anlayamayabilirler, empati (eşduyum) gösteremeyebilirler. Duygusal alandaki bu aşırı duyarlılık bipolar bireyin duyguları işleme yetisini olumsuz etkiler. Örneğin kendisine yapılan bir uyarıyı tehdit gibi algılayan bipolar birey, çözümün bir parçası olamaz, ancak sorun çıkarır. Hastalık sahibi olmaya bağlı olarak bipolar bireyde var olan utanç ve kendini damgalama da duyguların yönü ve gücü açısından belirleyici olur.

Bipolar birey denilince herkesin aklına ilk olarak coşkulu, taşkınlaşmış, neşe içinde bir birey gelebilir. Oysa ki gündelik yaşamda iyileşmiş bir bipolar bireyde aynı ölçüde bir özgüven, taşkınlık, coşku duygusu görülmemektedir.

Duygusal işlevlerle ilişkili zihinsel işlevler bipolar bireylerin hastalık başlamadan, ilk belirtilerini göstermeden önce dahi ortaya çıkan bir değişikliktir. Yani duygusal alanda bir tür varoluşa ait kusur vardır ve bu kusur da duyguları kapsayan her türlü kararı, tepkiyi, algıyı etkisi altına alır.

Duygusal açıdan bipolar bireyler incelendiğinde araştırmalarda en istikrarlı bulgu dürtüsellik ve yeniliğe, kazanmaya olan eğilimin şekillendirdiği risk alma özelliğidir (5). Bu mizaç olarak 'atak' olma özelliği bipolar hastaların gündelik hayatlarında adeta sorun yaratma, dert olma potansiyeli taşır. Gündelik yaşamda maceracılık gibi gözükken bu özellik, hastalık dönemleri dışında sosyal ve mesleki yaşamda da pek çok iniş çıkışa neden olur. Bu dalgalanma da yaşamda istikrarı bozar.

Bipolar bireylerde duygusal ton

Bipolar birey denilince herkesin aklına ilk olarak coşkulu, taşkınlaşmış, neşe içinde bir birey gelebilir. Oysa ki gündelik yaşamda iyileşmiş bir bipolar bireyde aynı ölçüde bir özgüven, taşkınlık, coşku duygusu görülmemektedir. Tam tersine araştırmalarda bipolar bireylerin iyileştikten sonra toplum içinde kaygı gösterdikleri ortaya konulmuştur (6). Bir çeşit sosyal fobi denebilecek bu klinik tablo, iyileşmiş bipolar bireylerin gündelik yaşamda kaygılı, tedirgin, kısmen inisiyatifsiz olmasına, girdikleri ortamlarda pasif kalmalarına neden olabilir. Çeşitli toplumsal görevlerde endişe yaşamalarına yol açabilir. Bu durumun nedenleri arasında yetersiz tedavi edilmiş kalıntı depresyon belirtileri olabileceği gibi önceki hastalık dönemlerinde yaşanan istenmeyen davranışlar, hastaneye yatışlar, ilaç kullanma zorunluluğu sonucu bireylerin utanç duymaları, hastalıkları nedeniyle kendilerini damgalamaları bulunmaktadır. Toplum tarafından yapıstırı-

lan ruhsal hasta damgası dışında, aynı damgayı kendileri de kendilerine vurmaktadırlar. Bu da iyileşmiş olma duygusuna bir çeşit darbe oluşturmaktadır.

Tüm zihinsel işlev kusurlarının gündelik yaşama etkisi olur mu?

Gerek bilişsel gerekse duygusal kökenli zihinsel işlev kusurları bipolar bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamlarını baştan aşağıya etkiler. Yaşam alanlarını çeşitli boyutlarıyla incelersek bireyin özerk yaşamı, mali yaşamı, mesleki yaşamı, ev ve aile yaşamı, arkadaş yaşamı, sosyal faaliyetleri ve hobileri sayılabilir. Bu alanların hemen hepsinde beklenen düzeye göre bipolar bireyler bozukluklar, eksiklikler, yetersizlikler gösterebilirler (7). Bipolar bireyler isabetli karar vermede, o kararda sebat edip sonucu elde etmede güçlük yaşadıkları için özerk bir yaşam oluşturmada zorluk çekebilirler. Bu nedenle de zaman zaman danışmanlık alma, zaman zaman hatalarına yönelik geri bildirim alma gibi başkalarının fikir ve önerilerine gereksinim duyarlar. Yetersiz tedavi edilmiş kalıntı depresyon belirtileri de inisiyatif sahibi özerk bir birey olmayı olumsuz etkileyebilir. Kişisel bakımları aksayabilir.

Özellikle geçirilmiş mani dönemlerindeki aşırı ve gereksiz harcamalar ile sarsılan mali tablo, iyileşme dönemindeki dürtüsel ve riske yatkın mizaçla birlikte süregiden bir mali sorun yumağına dönüşebilir.



Bipolar bireylerin en büyük üstünlükleri çarpıcı düzeyde yaratıcılığa sahip olmalarıdır.

Mesleki anlamda gerek bilişsel kusurlar gerekse duygu yönetme güçlükleri bipolar bireylerin istikrarlı mesleki yaşamlarının önündeki engeldir. Hastaların mesleki yaşamda etkili, işlevli rol almaları çok az mümkün olmaktadır. Rekabetçi işlerde aynı oranda güçlü olamamakta, birim performansına dayalı işlerde sayıyı tutturmakta zorluk çekebilmektedirler.

Aile yaşamlarında aile içinde göreceli olarak pasif bir rol üstlenirler, ailesel iş ve görev paylaşımında daha geri planda kalırlar, üzerlerine düşeni tam anlamıyla yerine getiremeyebilirler.

Arkadaşlıkları çok uzun soluklu olmayabilir. Bunda

hastalanma ve ilaç kullanma nedeniyle duyulan utanç, toplum içinde yaşadıkları damgalanma hissi, arkadaş ilişkilerinde duygu işlemeyi becerememeye bağlı karşılıklı anlayış geliştirmede sorunlar, dürtüsellüğün yol açtığı kırılcılık etkili olabilir. Ancak bağlandıkları, kendilerini iyi tanıyıp koşulsuz destek olan arkadaşlarıyla köklü ilişkileri tabii ki vardır.

İlaç tedavileri bipolar bireylerin yaşamlarında çok önemli bir yer tutar. Azımsanmayacak miktarda ilaç tedavisi alırlar.

Bipolar bireylerin en büyük üstünlükleri çarpıcı düzeyde yaratıcılığa sahip olmalarıdır. Yaratıcılık sanatın her dalında ve alanında onların belirgin üretimde bulunmalarını, akılda kalmalarını sağlamıştır. Gerek hobi düzeyinde gerekse kariyer anlamında sanat dallarında yaratıcı eserler ortaya koymuşlardır, koymaktadırlar. Bipolar hastalıkla yaratıcılık arasındaki ilinti yıllardır araştırılan bir konudur (8). Yaratıcılığın ve dolayısıyla sanatçılığın tanımı zor olduğu için araştırma yapmanın güç olduğu bir konu başlığı olmakla birlikte, çeşitli yönleriyle, çeşitli bakış açılarıyla araştırılmış ve bipolar bireylerin yaratıcılığı olduğu net biçimde ileri sürülmüştür. Böyle bakınca, sosyal veya sanatsal faaliyetler ve hobiler anlamında bipolar bireylerin şansı çoktur. Sadece hobi olarak bu faaliyetlerin içinde olanlar olduğu gibi bununla gelir elde edenler de vardır. Yaşamın sanatsal kısmında bipolar bireylere toplum çok şey borçludur.

Bipolar bireyler toplum içinde ne zaman ayrılmaya başlar?

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki bipolar bireylerin günlük yaşamdaki farklılıkları daha belirtiler çıkmadan, yani daha hastalık tanısıyla karşılaşmadan önce ortaya çıkmaktadır (9). Yukarıda sözü edilen zihinsel değişiklikler ergenlik çağına ortaya çıkmaktadır. Dikkati yönetme ve yönlendirme ile sürdürme, zihinsel bilgi işleme hızı olumsuz etkilenmektedir ve bilişsel açıdan esnekliklerini yitirmektedirler. Dolayısıyla bipolar adayı bireyler daha o çağda arkadaş ilişkileri, aile içindeki görev ve sorumlulukları, okul veya iş yeri performansları açısından eksik kalmaktadırlar. Gündelik yaşam bireyde değişikliklerin ortaya çıkmasıyla beraber etkilenmeye başlamaktadır. Bu çerçevede sadece ilaç tedavilerine kabahat bulmak biraz da haksızlıktır.

Peki ilaç tedavilerinin yaşam içindeki sorunlarda payı nedir?

İlaç tedavileri bipolar bireylerin yaşamlarında çok önemli bir yer tutar. Azımsanmayacak miktarda ilaç

tedavisi alırlar. Hastalığın fazına, yarattığı belirtilere, neden olduğu ruhsal ve bedensel sorunlara göre ilaçlarda arttırma, eksiltme, değiştirme gibi düzenlemelelere gereksinim gösterirler. Yani bipolar bireylerin çok devingen bir ilaç tedavi programları vardır. Bu ilaçları kabaca iki gruba ayırırsak; bunlar bipolar hastalığın yarattığı duygudurum dalgalanmalarını dengelemeye çalışan ilaçlar ve hastalık dönemlerinde tedavisinde kullanışlı depresyon ve mani tedaviler gibi düşünülebilir. Genelde duygudurum dengeleyici ilaçlarla ilgili kısmen sorunlar bildirilirken, gündelik yaşam üzerine etkileri açısından eklenen ilaç tedavilerinin kayda değer olumsuz etkileri olduğunu söylemek gerekir (10). Eklenen ilaç tedavileri, özellikle de mani dönemine yönelik planlanan ilaç tedavileri (çoğu kez antipsikotik ilaçlar) dikkat ile ilgili sorunlar, sözel öğrenme ve bellek üzerine daha fazla olumsuz etki yaratmaktadır. Dolayısıyla bipolar bireylerin özerklik duygusu, birey olarak yaşamını planlama yetisi, kişiler arası ilişkileri yürütme ve boş zaman etkinliklerini gerçekleştirme gibi faaliyetler zedelenir. Yani hastalıkla ilgili değişkenler yanı sıra ilaç tedavileri de hastaların yaşamı üzerine etkili olabilmektedir. Bu ilaç tedavisinden vazgeçmeyi gerektirmez çünkü ilaç tedavisi kullanmayıp hastalık belirtilerini doğrudan yaşayan hastaların gündelik yaşamları çok daha fazla zedelenmektedir, hatta tamamen kontrolden çıkabilmektedir. Bu şartlarda bireylerin ilaç tedavilerini kesmek değil ama psikososyal uyumlarını en üst düzeye çıkaracak şekilde terapi yaklaşımları geliştirmektir.

Bipolar bireylerin gündelik yaşama uyumlarına yönelik ne gibi psikoterapi uygulamaları bulunmaktadır?

Bipolar bireylere gerek hastalığın ve ilaçların etkisiyle ortaya çıkan zihinsel değişiklikleri gerekse hastalığın mizaçlarında oluşturduğu etkiler nedeniyle gündelik yaşamda zorluklar yaşarken bu açıdan geliştirmeye yönelik uygulama ve önlemler yardımcı olmaktadır. İlerlemekte olan zihinsel belirtileri aynı oranda tedavi etmek mümkün olmasa bile, bu belirtilerin gündelik yaşama etkileriyle ilgili düzenlemeler yapmak ve bireye birtakım stratejiler öğretmek yararlı olabilmektedir (11). Bu terapi sırasında esas olarak hedef alınan, bireyin etkilenen dikkatini, sözel belleğini, işlem hızını toplum içinde faal bir birey olmak üzere geliştirmektir. Yani bu onarımı planlarken hastalık öncesi düzeyi hedeflemek yerine toplumsal ve bireysel yetilerini yeniden oluşturacak şekilde planlamak daha stratejiktir. Toplumla uyumu ileri derecede bozulan hastaları hedef alan bir programdır. Grup terapisine alınan bireylere kağıt-kalem uygulamasıyla dikkati, belleği, bilgi işleme hızını arttırıcı egzersizler yaptırılmakta ve aynı zamanda ev ödevleri de verilmektedir. Gündelik yaşamla uyumu alışveriş, toplu taşıma, ev işleri yapma, basit onarımlar yapma, kişiler arası ilişkileri sürdürme pratiği gibi çeşitli içeriklerle planlamak olanaklıdır. Burada hem zihinsel faaliyetleri geliştirirken hem de duyguların analizi de yardımcı olabilir. Ashında, gündelik yaşamın içinde faal olarak

yer alan bireyler için, gündelik poliklinik uygulamasında, yaşam içinde yaşadığı olayların irdelenmesiyle aynı işlem terapi başlığı altında değil de, gündelik danışmanlık biçiminde kolaylıkla yapılmaktadır. Ama bipolar bireyin belli alanlarda zorlukları varsa (örneğin yeni tanıştığı kişilerle kaynaşmada zorluk veya kalabalık grup içinde sohbete katılma), bu alanlara yönelik özel alıştırmalar da yapılabilir.

Sonuç olarak bipolar hastalık bireyin yaşantısını atak dönemleri dışında da çeşitli yönleriyle etkileyen bir durumdur. Bireyin yaşamın ve toplumun bir parçası olması, kendisini rahat hissetmesi açısından, belirtilerin giderilmesi dışında, toplumla tam psikososyal uyuma yönelik bütünleşme amaçlanmalıdır. Bazı açılardan eksikleri ama bazı açılardan fazlaları olan bireyin bunları dengelemesi ve gündelik yaşama uyum sağlaması mümkündür.

Kaynaklar

1. Judd LL, Akiskal HS, Schettler PJ ve ark. The long-term natural history of the weekly symptomatic status of bipolar I disorder. *Arch Gen Psychiatry* 2002;59(6):530-537.
2. Bourne C, Aydemir Ö, Balanzá-Martínez V ve ark. Neuropsychological testing of cognitive impairment in euthymic bipolar disorder: an individual patient data meta-analysis. *Acta Psychiatr Scand* 2013;128(3):149-162.
3. Kempton MJ, Geddes JR, Ettinger U ve ark. Meta-analysis, database, and meta-regression of 98 structural imaging studies in bipolar disorder. *Arch Gen Psychiatry* 2008;65(9):1017-1032.
4. Aydemir O, Akkaya C, Uykur B ve ark. Effect of facial emotion recognition on subjective psychosocial functioning in bipolar patients. *Acta Psychiatr Scand* 2013;127(5):412-413.
5. Ramírez-Martín A, Ramos-Martín J, Mayoral-Cleries F ve ark. Impulsivity, decision-making and risk-taking behaviour in bipolar disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Med* 2020;50(13):2141-2153.
6. Aydemir Ö, Akkaya C. Association of social anxiety with stigmatisation and low self-esteem in remitted bipolar patients. *Acta Neuropsychiatrica* 2011; 23: 224-228.
7. Aydemir Ö. Functioning and quality of life in bipolar disorder. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2016;29:1-7.
8. Taylor CL. Creativity and Mood Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Perspect Psychol Sci* 2017;12(6):1040-1076.
9. Öztekin S, Akdeniz F, Oran A ve ark. Neurobiological and neurocognitive features of newly diagnosed, early stage and unmedicated bipolar disorders: a comparative study. *Bipolar Disord* 2016; 18 (Suppl 1): 105.
10. Aydemir Ö, Çetinay Aydın P, Güleç Oyeçkin D ve ark. The impact of psychotropic drugs on psychosocial functioning in bipolar disorder. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni* 2014;24(2):122-127.
11. Bonnin CM, Torrent C, Arango C ve ark. Functional remediation in bipolar disorder: 1-year follow-up of neurocognitive and functional outcome. *Br J Psychiatry* 2016;208(1):87-93.

İki uçlu bozuklukta damgala(n)ma



Prof. Dr. Kaan KORA • Serbest Hekim

Bipolar bozukluk toplum tarafından az tanınan ve bu çerçevede farklı açılardan damgalanan bir ruhsal bozukluk olması ile birlikte, hastalar kendi içlerinde yoğun bir damgalanma hissi yaşadıklarından gerek hastalık sonrası topluma uyum sağlamaları gerek kendilerine güven kazanmaları ve gerekse tedaviye uyum göstermeleri güç olmaktadır. Bu çerçevede toplumun bipolar bozukluk konusunda eğitilmesi gereklidir.



Tüm ruhsal bozuklukların damgalamaya katkıda bulunan, kendilerine has dezavantajları da vardır.

Tıp uygulamasında, bir hastalığın akut dönemini takip eden rehabilitasyon sürecinde yeti yitimlerinin önlenmesi ve sınırlandırılması temel ilkedir. Tıp tarihi iyileşme ya da rehabilitasyonun cehalet, korku, önyargı, dini ya da kültürel mitler nedeniyle sınırlandırılmasıyla doludur. Hastalıklara karşı gelişen bu tepkiler işlevsel iyileşmeyi ve belli hastalık kategorileri için yaşam kalitesini sınırlamıştır. Damgalama, insan ruhunun, bozukluklarının ve yaraların iyileşmesini engelleyen güçlü bir toksik madde gibi davranır ve tarihte hiçbir hastalık aslında psikiyatrik bozukluklar kadar damgalamanın hedefi olmamıştır. Damgalama, özünde bilimin ve onun uygulayıcılarının sağaltıcı gayretlerini de sınırlar ve hastalığın süregenliğine büyük oranda olumsuz katkıda bulunur. Bu terim o bireyde utanç verici bir özellik olduğu anlamına gelen bir işaret ya da belirtiyeye de gönderme yapmaktadır. Böylelikle damgalama sosyal bir kontrole hizmet eder. Hastalığın daha ağır seyrediyor olması, prognozun kötülüğü, tedavi yetersizliği gibi zorlaştırıcı koşulların damgalamanın etkisini arttırdığı bilinmektedir.

Amerikan Sağlık Hizmetleri'nin 1999 yılında ruh sağlığı alanında yayınladığı raporda damga, ruhsal sağlık ve bozukluklar alanında gelecekteki ilerlemelerin önündeki en zor engel olarak kabul edilmekte ve ruhsal bozuklukların getirdiği yükün azaltılması için damgalamanın varlığına daha fazla katlanılmaması gerektiği vurgulanmaktadır. 2013 yılında yapılan bir gözden geçirmede ise damgalamanın Amerikan toplumunda nispeten biraz daha gerilemekte olduğu, bunun en önemli nedeninin de yapılan nörobiyolojik çalışmalar ve elde edilen bulgular ile ruhsal bozuklukların doğasının daha iyi anlaşılması olduğu ileri sürülmektedir.

Ruhsal bozukluğu olan hastanın çevresindeki kişilerle yapılan çalışmalarda, hastaların işverenleri, aileleri, ruh sağlığı çalışanları ve hatta ev sahipleri gibi farklı katmanlardaki kişilerin damgalamaya çeşitli derece ve şekillerde katıldığını göstermektedir. Genel özellikler açısından bakıldığında damgalamanın ortaya çıkış şekillerinin ruhsal bozukluklar arasında belirgin farklılıklar göstermediği düşünülmektedir. Hepsi düşünce, duygu ve davranışı farklı derecelerde ve oranlarda etkilerler. Ruhsal bozukluk sürecinde kişilerin sosyal ortamda ipuçlarını anlama, duygularını ifade etme gibi özellikleri de önemli ölçüde değişir. Ancak tüm ruhsal bozuklukların damgalamaya katkıda bulunan, kendilerine has dezavantajları da vardır. Hastaların, toplumun aşağılayıcı ve ayrımcı tavırlarını içselleştirmesi sonucunda, diğerleri tarafından ayrımcılığa uğrama ya da reddedilme beklentilerinin geliştiği, bu yüzden hastalığı gizleme ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma yolu ile bekledikleri

“ Damgalama, özünde bilimin ve onun uygulayıcılarının sağaltıcı gayretlerini de sınırlar ve hastalığın süregenliğine büyük oranda olumsuz katkıda bulunur. ”

reddedilmeyi engellemeye çalıştıkları çeşitli yazarlar tarafından, bildirilmektedir. Yine hastaların sosyal ilişkilerini, kendilerine benzer şekilde damgalanmış bireyler ya da damganın farkında olan ve kabul eden aile üyeleri ile sınırlı tutmaları da genel özellikler arasında sayılabilir. Damgalama ile ilgili çalışmaların çoğunun şizofreni hastalarına odaklanmış olduğunu biliyoruz. Bununla birlikte, iki uçlu duygudurum bozukluğunun da damgalanmaya maruz kaldığına yönelik yayınlar da bulunmaktadır. Bunlardan bazılarını vurgulamak gerekirse;



Hasta yakınları için hastalık süreçleri daha sıkıntılı iken, hastalar hastalık sonrasını daha fazla sıkıntı hissettikleri dönem olarak tanımladılar.

Perlick ve arkadaşlarının çalışmasında iki uçlu duygudurum bozukluğu hastalarında damgalanmanın sosyal uyumun üzerine etkileri araştırılmış. Tahmin edildiği gibi, akut bir epizoddan 7 ay sonra bakıldığında sosyal uyum düzeylerinin damgalanmaya ait endişeleri ile bağlantılı olduğu, hatta belirti şiddeti, bazal sosyal uyum ve sosyodemografik değişkenler eşitlenerek analiz edildiğinde, daha fazla damgalanma endişesi taşıyanların sosyal işlevselliklerinde daha fazla bozulma olduğu saptanmış.

Aynı hastalık grubunda başlangıçtaki damgalanmışlık algısının sonraki daha düşük tedavi uyumu ile bağlantılı olduğu da gösterilmiştir.

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Bipolar Bozukluklar Polikliniği'nde takip edilen 70 hasta ve yakınına, hastalığa ait görüş ve tutumlarının araştırılması amacı ile uyguladığımız anket çalışmasında da ulaştığımız bazı sonuçları aktarmak istiyorum. Hastalığın adı, sebepleri, tedavi boyutu, psikososyal stres faktörlerinin etkisi, işlevselliğin olumsuz etkilenmesi gibi hastalıkla ilgili genel bilgiler açısından hastalar ve yakınlarının bilgilenmelerinin benzer düzeylerde olduğu saptandı. Buna karşın hastaların %75'i yakınları tarafından hayatlarının kontrol edildiğini düşünürken, hasta olan kişiyi kontrol ettiğini düşünen hasta yakınının oranı %36 idi. Yine hastaların %79'u hastalığı gizlemeye çalıştığını belirtirken, aynı oran yakınlarında %36 civarındaydı. Hastaların %41'i hastalığın 1-2 yıl içinde sonlanacağını, %9'u uzun yıllar sonunda sonlanacağını, %50'si yaşam boyu süreceğini düşünürken, yakınlarında bu oranlar sırası

ile %12, %16 ve %72 olarak saptandı. Hastaların %72'si yakınlarının kendi yaşamları ile ilgili olarak aldıkları kararlara güvendiklerini düşünürken, gerçekte hastanın aldığı kararlara güvenen hasta yakınlarının oranı sadece %36'da kaldı. Hastaların %60'ı hastalık sonrasında sosyal ilişkilerinin artık eskisi gibi olmadığını belirttiler. Hasta yakınlarının %75'i hastalığı daha çok manik epizod belirtileri ile farkedebildiğini ve bu belirtileri daha iyi tanıyabildiğini, %60'ı hastalık sebebi ile okul-ış yaşamlarının devam etmesinin güç olduğuna inandıklarını belirttiler. En sıkıntılı hastalık dönemini tanımlamaları istendiğinde aslında damgalama ile ilişkili olduğu düşünülebilecek bir bulgu ile daha karşılaştık. Hasta yakınları için hastalık süreçleri daha sıkıntılı iken, hastalar hastalık sonrasını daha fazla sıkıntı hissettikleri dönem olarak tanımladılar.

Literatürde de hastaların manik dönemlerde yaptıkları ve depresif dönemlerde yapamadıkları ile ilgili olarak, iyileşme sonrası suçluluk hissettikleri belirtilmektedir. Yine şizofreni ve iki uçlu duygudurum bozukluğu hastalarının aileleri ile yapılan bir başka çalışmada, damgalanma endişelerinin hasta ve yakınlarının arasında çok bulaşıcı olduğu, aile üyelerinin hor görülme ve aşağılanma endişelerini bazen hastaya ya da direkt kendilerine yönlendirdikleri bildirilmektedir. Bazı ailelerde gözlenen, diğer insanlar tarafından hor görülme beklentilerinin, gerçekte yapılan toplum anketlerinde saptanan hor görme düzeylerinin çok daha üstünde olduğu bulunmuş. Bu da sadece hastaların değil, aile üyelerinin de olumsuzluk beklentilerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yani sadece hasta için değil, onunla birlikte yaşayan kişi ya da kişiler için de artık hiçbir şey eskisi gibi olamayabilir. Çalışmamızda saptanan, yakınlarının hastanın davranışları üzerindeki kontrol derecesinin farklı çıkmış olması, hastaların algılayış biçimleri ile ilgili olabileceği gibi, ailelerin yeni hastalık dönemlerinin kendi üzerlerinde oluşabilecek damgalanma riskini kontrol etme çabaları olarak da yorumlanabilir.

İşte bu noktada genel olarak duygudurum bozukluklarının daha öznel olarak da iki uçlu duygudurum bozukluğunun diğer ruhsal bozukluklardan farklı bir damgalanma çeşidine daha maruz kaldığını, bir başka uçtan daha çekildiğini hatta çekiştirildiğini vurgulamak gerekebilir.

Burada sizlere önce bir kısa vaka sunumu yapıp, bu doğrultuda farklı bir damgalama özelliğini vurgulamak istiyorum.

Hasta 38 yaşında, kadın, evli, 1 çocuk sahibi, hemşire olarak çalışıyor, 5 kardeşin en küçüğü. Eşi ve 2 erkek kardeşi eşliğinde psikiyatri acil polikliniğine getirilmişti. Başvuru sebepleri son 1 gündür hastanın yakınları ile tartışması, sık sık çevresindekilere yüksek sesle bağırması, huzursuzluk, yerinde duramama, bir gece önce toplam 5 saatin altında uyuması idi.

Hastanın acile getirilmeden bir gün önce kardeşleri ile arasında başlayan bir miras ve mal kavgası ile birlikte öfkelenmeye başladığı ve giderek arttığı, aile içinde herkesle kavga etmeye başladığı, sürekli olarak hakkının yendiğini söylediği, bununla birlikte yerinde duramama ve gece boyunca sık sık uykusunda kesilme yakınmalarının eklendiği eşi ve kardeşleri tarafından belirtildi. Bunun üzerine yeniden hastalanmış olduğu düşünülmüş acil polikliniğe getirilmişti. Yakınları bu bilgileri aktarırken, hasta sürekli olarak sözlerini kesip olayın onların anlattığı şekilde olmayıp kendisinin hasta olmadığını, zorla görüşmeye getirilmekten dolayı çok rahatsız olduğunu yüksek sesle anlatmakta idi. Geçmiş hastalık öyküsünden, daha önce bipolar bozukluk tanısı konduğu ve tedavi öyküsünün bulunduğu, 3 kez hastaneye yatırılarak tedavi edildiği, halen de koruyucu amaçlı olarak ilaç tedavisi almakta olduğu, tedavisini düzenli olarak sürdürdüğünü öğrenildi.



Sadece hasta için değil, onunla birlikte yaşayan kişi ya da kişiler için de artık hiçbir şey eskisi gibi olamayabilir.

Yapılan ruhsal durum muayenesinde kendine bakımı yerinde, tutumu işbirliğine açık ancak odada bulunan yakınlarına karşı öfkeli idi. Bilinç alanında bir bulgu saptanmayan hastanın konuşma hızı ve yoğunluğu artmış olarak saptandı. Son bir gündür irritabl duygudurum tanımlayan hastanın duygulanımı da canlı, öfkeli ve duygudurumu ile uyumlu olarak belirlendi. Algı bozukluğu saptanmayan hastanın düşünce akışı hafif hızlanmıştı, düşünce içeriğinde de kendisine haksızlık ettiklerini söylediği, özellikle kardeşlerine yönelik yoğun öfke duygularının eşlik ettiği düşünceleri mevcuttu. Referans fikirleri, hezeyan eğilimi ya da hezeyan saptanmadı. Görüşme içerisinde huzursuz olduğu izlenimi alınsa da motor davranışı normal sınırlar içinde kabul edildi. Bu bilgiler doğrultusunda akut manik epizod ön tanısı konarak, buna yönelik ek tedavi başlanmasına karar verildi. Daha önceki epizod şiddet düzeyleri de dikkate alındığında hastaneye yatırılarak tedavisi planlandı. Hasta yatış konusunda ikna edilmeye çalışıldığında, kendisini muayene eden hekime yanı bana "aslında hasta olmadığımı eminim, ancak size güveniyorum ve sizi dinleyeceğim, galiba başka çarem de yok" diyerek yanıtladı ve hastanede kalmaya karar verdi. Yatışını takiben 4-5 saat içinde hastanın ilk görüşme sırasında gözlenen irritabl duygudurumu geriledi, konuşma hızı ve yoğunluğu

giderek azaldı. Bunun üzerine ek ilaç başlanmayıp gözleme alındı. 1 gün sonra yapılan değerlendirmede, hastanın kardeşlerinin kendisine haksızlık yaptığı düşünceleri dışında, tüm muayene bulguları kaybolmuştu. Yatışının 2. gününde hasta taburcu edildi. 1 hafta sonra yapılan değerlendirmede de psikopatolojik bulguya rastlanmadı. Hasta halen koruyucu tedaviyi düzenli olarak sürdürmekte, bu tedaviye iyi yanıt verdiği düşünülüyor. 2 kardeşi ile halen görüşmüyor. Çünkü halen kendisine haksızlık ettiklerini düşünüyor.

İki uçlu duygudurum bozukluğu, duygulanımın düzenlenmesi olarak adlandırdığımız yaşamsal davranışları alt üst ettiği için, hastalığın ipleri yaşamın akışı boyunca çözülmez bir biçimde örülür. Duygusal ton (bireysel huy ya da zihin alışkanlığı) görüş keskinliği, duyma ve atletik yetenekler ya da kompleks beyin işlevleri olarak söylenebilecek bir başka sistemin işlevsel çıktısı şeklinde bireyler arasında değişir. Bu nedenle, manik çılgınlığın ve melankolinin belirtileri üzerine, uzun zamandır anlaşmaya varılırken afektif hastalığın sınırları ilgili tanımlamalar anlaşılması zor durumlar olarak kalmıştır. Bazı toplumlarda risk alma ve enerjik olma durumuna değer verildiğinden, az uyuyan ve yüksek enerjili hipertimik bir mizaca sahip bir birey aynı zamanda impulsif ve agresif olduğunda "bipolar spektrum" içinde bir tanı alması, distimik bir kişinin düşük enerji ve diğerleriyle ilişkisinde suskun olmasına göre daha zordur.

Pek çok hasta için hastalığın tekrarlaması en çok korktukları durumdur. Bazı hastalar bu tip korkularla sürekli meşgul olabilirler. Yakınlaşan bir atağın işaretlerini görebilmek için gereksiz yere koruyucu ve aşırı uyarılmış olabilirler. Her yeni tekrarlama ile birlikte ailelerinin ve çevrelerindeki diğer kişilerin hoşgörülerinin giderek azalacağından korkarlar, ki pek de haksız sayılmazlar. Bu korkular giderek sinyal görevi gören değişiklikleri daha fazla farketme gereksinimini ve çabasını doğurur. Ve bu çaba iki uçlu duygudurum bozukluğu gibi, hastalık dönemleri içindeki belirtilerin çoğunluğunun, "normal" kabul edilebilecek değişkenlerin daha abartılı hale gelmiş olması ile karakterize olduğu durumlarda normal tepki ile hastalık arasındaki sınırlarının giderek daha belirsiz hale gelmesine sebep olmaktadır. Bu belirsizlikte, aslında doğal koşullarda bir anlam ifade etmeyen durumların anlam kazanmasına ya da damgalanmasına yol açmaktadır. Pek çok duygu, farklı duygudurum yapıları arasında yer alabilir. Örneğin irritabilite ve kızgınlık normal insan davranışının bir parçası olabileceği gibi, aynı zamanda depresyon ya da hipomaninin bir belirtisi de olabilir. Yorgunluk, üzüntü normal koşullarda olabileceği gibi klinik düzeydeki bir depresyonu da işaret ediyor olabilir. Tıpkı iyi hissetme, üretken olma, çok çalışmanın normal ya da hipomaninin bir belirtisi olabileceği gibi. Bu iç içe girmiş duygular bazen kafa karıştırıcı olabilir, kaygı uyandırabilir ve hastanın kendi yargısını sorgulamasına kadar gidebilir. Benson, iki uçlu duygudurum bozukluğu hastalarının daha tutucu olduklarını ve çevrelerindeki kişilerin

tutumlarına daha fazla uyma eğilimi gösterdiklerini söylemiş. Bunu sebebi olarak da hastaların fikirlerinin kendi yanlış algılamalarının ürünü olduğundan endişe duyuyor olmalarını göstermiştir.



Damgalanma endişelerinin aile bireyleri içinde hayli bulaşıcı olduğundan söz etmiştik.

Hastanın endişelerini ve duygudurum değişikliklerini ayırtlamadaki güçlüğünü, birlikte yaşayan kişilerin de yaşaması çoğunlukla kaçınılmazdır. Damgalanma endişelerinin aile bireyleri içinde hayli bulaşıcı olduğundan söz etmiştik. Aynı bulaşıcılığın, normal anormal olarak damgalama noktasında da çıkacağını, bazen hastanın bazen de vaka örneğinde olduğu gibi yakınlarının benzer korku ve belirsizlikleri yaşayacağını bekleyebiliriz.

Damgalanmaya ait genel özellikleri düşündüğümüzde burada bir başka boyut daha dikkat çekmektedir. Başta da belirttiğim gibi damgalama genellikle hastalığın daha şiddetli seyrettiği durumlarda etkisini daha fazla göstermektedir. Belirtilerin daha şiddetli olması ve uyumun bozulması damgalanma riskini arttırmaktadır. Ancak vaka örneğinde de olduğu gibi, burada normal özellikler dahi damgalanmadan nasibini almaktadır. Duygudurum belirtilerini normalden patolojiye uzanan bir şiddet spektrumu içinde düşündüğümüzde, daha hafif formlar farklı bir damgalanma sürecine daha fazla maruz kalmaktadır. Hasta ve yakınlarının gündelik yaşamı monitörize etme eğilimi, fizyolojik duygudurum değişikliklerini birer alevlenme sinyali olarak algılamaya zemin hazırlamaktadır. Yani hastalığa ait birincil damgalanma süreci ikincil bir damgalama sürecini daha harekete geçirebilir. Yeniden hastalanma riski ve yaratacağı olası olumsuz koşullara ait endişelerle aktive olur. Birincil damgalanmanın sadece dışarıdan içeriye, bir başka deyişle toplumdan bireye yönelik hareket ettiğini kabul edebiliriz. İkincil damgalamada ise bireyin kendisi ve ailesi de etkin rol oynamaya başlayabilir. Ve bu rolün etkisi vaka örneğinde olduğu gibi ilgili herkesi içine alabilir.

Toplumun bipolar bozukluk konusundaki bir diğer inancı da bipolar bozukluk ile yaratıcılığın eşleşmesinden doğan görüşten kaynaklanan olumlu izlenimdir. Yaratıcı sanatın hemen her dalında eserler vermiş

sanatçılarda bipolar bozukluk öyküsünün yüksek oranlarda bulunması bu bozukluğa belki biraz da hayranlık duyulmasına neden olmuştur. Ülkemizde yapılan bir çalışmada, duygudurum dönemleri ile yaratıcılık arasında ileri derecede anlamlı istatistiksel ilişki saptanmıştır. Yaratıcılığın bipolar bozukluk ile ilgili damgalanmayı azalttığı kuşkusuzdur. Burada da karşımıza bir başka sorun, belki diğer ruhsal bozukluklarla görülmeyen bir sorun çıkmaktadır: tersine damgalanma. Yani bipolar bozukluğun yaratıcılıkla eşleştirilmesi, bazı bireylerin olmadığı halde kendilerine bipolar bozukluğu yakıştırmalarına ve bipolar bozukluğa öykünmelerine neden olmaktadır. Bu da gereksiz tanı alma ile hastalığı kötüye kullanmaya yol açmaktadır.

Bipolar bozukluk toplum tarafından az tanınan ve bu çerçevede farklı açılardan damgalanan bir ruhsal bozukluk olması ile birlikte, hastalar kendi içlerinde yoğun bir damgalanma hissi yaşadıklarından gerek hastalık sonrası topluma uyum sağlamaları gerek kendilerine güven kazanmaları ve gerekse tedaviye uyum göstermeleri güç olmaktadır. Bu çerçevede toplumun bipolar bozukluk konusunda eğitilmesi gereklidir. Bu eğitimde elimizdeki her türlü kaynağın (sosyal medya, internet, habercilik vb) doğru şekilde kullanılmasını sağlamalı ve özen göstermeliyiz. Diğer yandan hastaların kendilerini damgalama süreçleri mutlaka üzerine eğilimesi gereken konulardır ve rehabilitasyon çalışmaları sırasında ele alınmalıdır.

Kaynaklar

1. U.S. Department of Health and Human Services (1999). Mental health: A report of the surgeon general. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health.
2. Parcesepe MA, Cabassa LJ (2013). Public Stigma of Mental Illness in the United States: A Systematic Literature Review. *Adm Policy Mental Health*, 40: 384–99.
3. Perlick D, et al (2001). Adverse effects of perceived stigma on social adaptation of persons diagnosed with bipolar affective disorder. *Psychiatric Services*, 52:1627–32.
4. Kora K (2003). İki uçlu bozukluğun çok uçlu damgalanması. 10. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi, Ankara, s: 48-49.
5. Aydemir Ö (2007). Bipolar bozukluğa yönelik tutumlar ve damgalama. In: *Stigma: Ruhsal Hastalıklara Yönelik Tutumlar ve Damgalama* (ed. Oryal Taşkın), Turkuaz Bilişim, İzmir.
6. Jamison KR (1989). Mood disorders and patterns of creativity in British writers and artists. *Psychiatry* 1989; 52: 125-134.
7. Mumcu C, Oral ET, Mumcu Ş, Verimli A (2003) Duygudurum bozukluğu sanatsal yaratıcılık ilişkisi. 10. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi, Ankara, 2003.
8. Oral ET (2003). Tersine damgalanma: yaratıcılık ve iki uçluluk. 10. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi, Ankara, 2003.

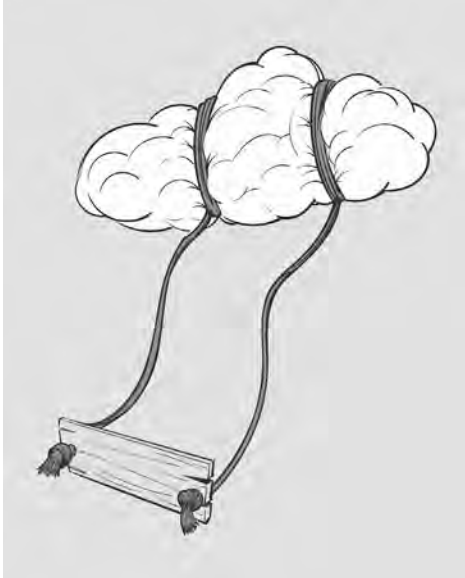
Bipolar bozuklukta destekleyici tedaviler

(Psikoterapiler/psikososyal müdahaleler)



Prof. Dr. Vesile ŞENTÜRK CANKORUR • Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D. - Vena Med Ar-Ge Eğitim Ltd. Şti

Nitelikli araştırmalardan elde edilen kanıtlar ve klinik uygulamalarımız, ayakta tedavi gören bipolar bozukluğu olan hastalarda ilaç tedavisi ve psikososyal müdahalelerin/psikoterapilerin kombinasyonunun belirtileri kontrol etmede ve yeni atakların ortaya çıkışını önlemede tek başına ilaç tedavisine göre daha etkili olduğunu göstermektedir. Diğer yandan dikkatle uygulanan psikososyal müdahaleler bile bipolar bozukluğu olan birçok hasta için etkili değildir, bu da klinik etkililik için hangi terapi bileşenlerinin gerekli olduğunu incelemenin önemini ortaya koymaktadır.



Bipolar bozukluğun tedavisinde temel ilke atak dönemlerinin iyileştirilmesi ve yeni atakların önlenmesidir.

Giriş

Bipolar bozukluk duygudurumdaki aşırı değişimlerle karakterize bir hastalıktır. Bipolar bozukluk temelde mani veya hipomani ve depresyon ataklarıyla giden bir hastalıktır ve tedavi edilebilmektedir (1). Bipolar bozukluğun tedavisinde temel ilke atak dönemlerinin iyileştirilmesi ve yeni atakların önlenmesidir. Bipolar bozuklukta temel tedavi ilkesi ilaç tedavisidir ve tedavi kullanılan ilaçlar genel olarak duygudurum düzenleyiciler ve antipsikotik ilaçlar olarak sınıflandırılabilir.

Güncel araştırma bulgularına göre atakların önlenmesinde ve ataklardan sonraki belirtilerin iyileştirilmesinde ve işlevselliğin kazanılmasında ise tek başına ilaç tedavisi yeterli olmamaktadır (2, 3). Bu nedenden dolayı bipolar bozukluğun tedavisinde ilaçlarla birlikte psikoterapinin de yer alması gerekliliği belirtilmektedir. Bu yazıda bipolar bozukluğun tedavisinde ilaç tedavisini tamamlayıcı olarak kullanılan psikoterapi yöntemlerinden/psikososyal müdahaleler ve bu psikoterapi/psikososyal müdahale yöntemlerinin bileşenleri güncel bilimsel veriler ve klinik uygulamalarımızdan elde ettiğimiz bilgiler doğrultusunda ele alınmıştır.

Psikoterapiler/psikososyal müdahaleler

Bipolar bozukluğun tedavisinde kullanılan çeşitli psikoterapi yöntemleri içinde; bilişsel yeniden yapılandırma ile geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT), Davranışsal Aktivasyon, Problem Çözme (mindfulness ve sıkıntı toleransı gibi diyalektik davranış terapisi bileşenleri içeren), Standart Uzunlukta Psikoeğitim, Kişilerarası Psikoterapi ve Sosyal Ritm Terapiler (KIPT-SRT), Aile Terapisi (aile odaklı terapiler, aile grupları veya bakım veren grupları ile yürütülen terapiler) ve işlevsel iyileştirme yer almaktadır (2).

Dünyaca kabul görmüş tedavi kılavuzlardan biri olan Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments kılavuzuna göre bipolar bozukluğun sürdürüm tedavisinde ilaç tedavisine ek olarak yürütülmesi

“ Bipolar bozuklukta temel tedavi ilkesi ilaç tedavisidir ve tedavi kullanılan ilaçlar genel olarak duygudurum düzenleyiciler ve antipsikotik ilaçlar olarak sınıflandırılabilir. ”

önerilen psikososyal tedaviler içinde psikoeğitim ilk sırada yer almaktadır. Aynı kılavuza göre Bilişsel Davranışçı Terapiler ve Aile odaklı Tedaviler ikinci sıra tedaviler içinde yer alırken kişilerarası terapiler ve sosyal ritm terapileri üçüncü sıra tedaviler içinde yer almaktadır. (4)

Psikoterapi veya psikososyal müdahale bileşenleri

Farklı psikoterapi modelleri farklı kuramlardan köken almaktadır ve uygulamada da farklılıklar göstermektedir. Farklı psikoterapi modelleri farklı bileşenler içermektedir.



Bipolar bozuklukta uygulanan psikoterapilerin bileşenleri çeşitlidir.

Bipolar bozuklukta uygulanan psikoterapilerin bileşenleri çeşitlidir. Psikoterapilerin bileşenleri farklı özelliklerde ve sayılarda olmakla birlikte bu içerikler bilgi içerikli psikoeğitim, bilgi ve uygulama içerikli psikoeğitim, kendini izlem becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesi, kendini yönetme becerileri, bilişsel yeniden yapılandırma, günlük düzenin sürdürülmesi, davranışsal aktivasyon görevleri, davranışsal problem çözme becerileri, kişilerarası problem çözme becerileri, iletişim becerileri, yazılı materyellerin kullanılması, ilaçlar ve yan etkiler konusunda eğitim, hastalığın/hastanın toplumsal olarak savunulması, etiketleme (stigmatizasyon) ile başetme, eş hastalıkların ele alınması, grup psikoterapisi, aile terapisi ve bireysel terapi olarak tanımlanabilir. (2)

Psikoterapi bileşenlerinden bilgi içerikli psikoeğitimde bireye hastalığa ilişkin bilgiler verilirken, bilgi ve uygulama içerikli psikoeğitimde ise hastalığa ilişkin bilgi verilmesinin yanında kişiye uygulamalar yaptırılır ve hastaların beceri geliştirmeleri sağlanır. Bireyin kendini izlem becerisinin kazandırılmasında ise kişi duygudurumunu anlamaya, duygudurumdaki değişimlerini izlemeye ve hastalığın erken belirtilerini tanımaya çalışır. Yine kendini izlemde kişi sağlıklı bir uyku düzeni oluşturur ve sağlıklı uyku davranışını sürdürür. Bu müdahalede duygudurumu tanıma ve izlemeye benzer şekilde düşüncelerin akışını ve içeriğini değerlendirmek de hedeflenmektedir. Bir diğer

psikoterapi bileşeni olan kendini yönetme becerilerinin kazandırılmasında ise kişinin hastalığın erken belirtilerini tanıyarak hastalığın oluşumunu önleyici stratejiler geliştirmesi hedeflenir. Bilişsel yeniden yapılandırmada ise otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve olumsuz inanışların belirlenmesi ve bu düşünce ve inançlarla baş etmek üzere rehberli uygulamalar ve uyum becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Günlük aktivitelerin düzenlenmesinin hedeflendiği psikososyal müdahalede, uyku ve uyanıklık düzenlerinin oluşturulması ve sürdürülmesi günlük rutinlerin yönetimi kapsamında yapılandırılır. Çevreyle ilişki içinde olma ve hobilerin geliştirilmesi davranışsal aktivasyonun içinde yer almaktadır. Davranışsal problem çözme becerilerinin geliştirilmesinde ise kişinin sorunlarını belirlemesi ve tanımlaması hedeflenirken çözümlerin oluşturulması, değerlendirilmesi ve uygulanması becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Kişilerarası ilişkilerdeki tutumların gözden geçirilmesi ve sağlıklı tutumların oluşturulması kişilerarası sorunların çözümünde ele alınan konulardır. İletişim becerilerinin geliştirilmesi çalışmalarında ise aileler, çiftler ve gruplarla yürütülen oturumlarda etkili konuşma ve dinleme becerilerinin kazanılması hedeflenmektedir. Hastalığın getirdiği etiketlenme ile baş etmede ise hem kişinin hem ailenin hem de toplumun hastalığa ilişkin gerçek dışı olumsuz tutumlarının ele alınması ve bu olumsuz tutumlarla baş etme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Bipolar bozuklukta hem genel tıbbi duruma ilişkin hastalıklar hem de diğer ruhsal hastalıklar sık olarak karşımıza çıkar.

Bipolar bozuklukta hem genel tıbbi duruma ilişkin hastalıklar hem de diğer ruhsal hastalıklar sık olarak karşımıza çıkar. Metabolik ve ruhsal eş hastalıkların ele alınması tedavide başarı oranını arttırmaktadır. Bipolar bozukluğa ilişkin bilgi içerikli yazılı materyellerin kullanılması da psikososyal müdahaleler içinde yer almaktadır. Hastalığın toplumsal olarak tanınması ve toplumsal destek sağlanması bir diğer psikoterapi bileşenidir. (2) Psikososyal müdahaleler, diğer hastaların da yer aldığı grup psikoterapisi veya yalnızca hastanın olduğu oturumlardan oluşan bireysel psikoterapi biçiminde veya bireyin ve ailesinin yer aldığı aile terapisi biçiminde yapılabilir.

Bu psikososyal müdahale bileşenlerinin etki düzeylerinin farklı araştırmalarda farklı düzeyde etkili olduğu bildirilmiştir. Bu konuda klinisyenlerle yürütülen bir çalışmada otomatik olumsuz düşüncelerin ve temel inançların veya fazla olumlu düşüncelerin belirlenmesi ve bilişsel yeniden yapılandırılma, problem çözme becerilerinin kazandırılması, etkili iletişim ve empatik dinlemenin yer aldığı iletişim becerileri ve kişilerarası ilişkilerin ele alındığı müdahaleler etkili psikoterapi bileşenleri olarak bildirilmektedir.

(2) Hastalığın daha iyi anlaşılması, öncü belirtilerin tanınması ve yönetilmesi, tedaviye uyum ve stresli yaşam olaylarına uyum sağlama becerilerinin kazandırılması bipolar bozukluğun tedavisinde yararlı bulunan diğer unsurlardır. Diğer yandan hastalığın getirdiği etiketleme ile başetme, eş hastalıkların ele alınması, yazılı materyelin kullanılması, ilaçlar ve yan etkilerinin öğretilmesi, toplumsal destek psikososyal müdahaleler içinde pek de etkili bulunmayan faktörler olarak bildirilmiştir. Didaktik biçimde yürütülen psikoeğitim, ilaç ve yan etkilerine ilişkin eğitim ve toplumsal destek ise geleneksel/rutin tedavilerden üstün bulunmayan tedavi bileşenleri olarak bildirilmiştir.



Sonuçlar aile müdahalelerinin etkililiğini öne sürse de, bu müdahaleler ergen veya genç yetişkin popülasyonlarında daha önemli gibi görünmektedir.

Bipolar bozukluğu olan hastalarda psikoterapi ve terapi bileşenlerini kullanmanın hastalığın yinelemelerinin azaltılmasında ve belirtilerin kontrol altında tutulmasındaki etkisini araştıran yakın dönemli kapsamlı bir uluslararası araştırmanın bulguları yol göstericidir (3). Bu çalışmada rutin tedavi hizmetleri (ilaçla tedavi ve rutin klinik hizmetlerin yer aldığı tedavi hizmetleri olarak tanımlanmıştır) ile rutin tedavi hizmetlerine eklenen psikososyal müdahalelerin etkisi karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada bipolar bozukluğu olan hastalarda, ilaç tedavisine ek olarak psikoterapiyi (örn. bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi, kişiler arası terapi, psikoeğitim) ve ilaç tedavisine ek olarak bir kontrol müdahalesini (örn. destekleyici terapi veya her zamanki gibi tedavi) karşılaştıran, 39 randomize klinik çalışma (36 yetişkin ve 3 ergen olmak üzere) değerlendirilmiştir. Araştırmaya bipolar bozukluk tip I veya tip II veya tanımlanmamış olarak sınıflandırılan, ayaktan veya yatarak tedavi gören, 12 yaşında veya daha büyük ve herhangi bir klinik durumunda olan ve herhangi bir tıbbi veya psikiyatrik eş tanıya sahip olan kişiler dahil edilmiştir. Bu çalışmada herhangi bir psikososyal müdahalenin bipolar bozukluğu olan hastalarda atakların yinelemesini önlemede, hastalık belirtilerini kontrol etmede etkili olup olmadığı ve farklı terapi bileşenlerinin (örneğin, hastalık bilgilerinin sağlanması veya rehberli hastalık yönetimi stratejileri veya başa çıkma becerileri uygulaması) veya formatlarının (yani, birey, aile veya grup) etkileri incelenmiştir. Bu kapsamlı araştırmaya 3863 hastanın (2247 kadın ve yaş ortalaması 36,5) verileri dahil edilmiştir. Psikoterapilerin eklendiği tedavilerde

hastalığın ilk 12 ayda yinelemesinin yarı yarıya azaldığı belirlenmiştir. Hastalığın yinelemesini önlemede hastaların hastalığın erken belirtilerini izlemeye teşvik edilmesinin ve psikososyal müdahalenin aile formatında uygulanmasının etkili olduğu bildirilmiştir. Depresyon şiddetinin azaltılmasında ise bilişsel yeniden yapılandırma, günlük ritimleri düzenleme ve iletişim eğitimi en etkili psikososyal müdahale bileşenleri olarak saptanırken bu 3 bileşenin kombinasyonunun rutin tedaviden daha yararlı olduğu bildirilmiştir. Diğer yandan davranışsal aktivasyon terapisi ve bireysel terapi formatı en az etkili bileşenler olmuştur. Manik belirtilerin etkili bir biçimde kontrol edilmesinde etkili olan bileşenler bilişsel yeniden yapılandırma ve günlük ritimlerin düzenlenmesidir. Diğer yandan manik belirtilerin kontrolünde davranışsal aktivasyonun etkisinin sınırlı olduğu belirtilmiştir. Çalışmada kalma oranları açısından deneysel ve kontrol müdahaleleri arasında genel bir fark bulunmamıştır. Ancak aile terapisi veya birleşik terapi ve kısa psikoeğitim standart uzunluktaki psikoeğitimden daha yüksek kalıcılık oranlarıyla ilişkilendirilirken aile formatı daha düşük bir tedaviyi bırakma oranıyla ilişkili tek bileşen olarak saptanmıştır. Aktif beceri eğitimine (örn. erken belirtilerin izlenmesi) odaklanan aile terapisi veya birleşik terapinin, BDT ve standart psikoeğitimin her birinin rutin tedaviden daha etkili olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamlı araştırmanın bulguları, bipolar bozukluğu olan ve ayaktan veya yatarak tedavi gören hastaların ilaç tedavisi ile birlikte yapılandırılan psikososyal müdahalelerden yararlanabileceğini göstermektedir. (3)

Manik belirtilerin etkili bir biçimde kontrol edilmesinde etkili olan bileşenler bilişsel yeniden yapılandırma ve günlük ritimlerin düzenlenmesidir.

Benzer şekilde randomize kontrollü çalışmalar ilaç tedavisine ek olarak yapılandırılmış psikoterapilerin (bilişsel davranışçı terapiler, aile terapileri, kişiler arası ve sosyal ritim terapiler ve grup psikoeğitimi) tek başına ilaç tedavilerine göre belirtilerin kontrol altına alınması ve atakların önlenmesinde daha etkili olduğunu göstermektedir. Bir başka kapsamlı araştırma yalnızca bakım veren odaklı müdahalelerin (hasta katılımı olmaksızın) hastalarda atakların yineleme riskinde önemli bir azalma ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. (5)

Sonuçlar aile müdahalelerinin etkililiğini öne sürse de, bu müdahaleler ergen veya genç yetişkin popülasyonlarında daha önemli gibi görünmektedir. Genç hastaların aile desteğine sahip olma olasılığı daha yaşlı hastalara göre daha olasıdır ve aile üyeleri olmayan yetişkin hastaların depresif dönemlerden iyileşme olasılığı daha düşüktür ve aile üyeleri olanlara göre hastaneye kaldırılma olasılığı daha yüksektir. Aile desteği olmayan hastalar için; grup psikoeğitimi, BDT veya KIPT-SRT gibi psikoterapi yöntemleri fay-

dalı olabilir. (6) Yeterli düzeyde olmayan ilaç tedavisi uygulamalarında olduğu gibi, psikoterapilerin kalitesi standartların altındaysa, klinik uygulamada faydaların devam etmeyeceği belirtilmiştir.



Akut döneminin kontrol edilmesinde ve atakların önlenmesinde hangi psikoterapilerin etkili olduğuna dair çalışmalar sınırlıdır.

Akut döneminin kontrol edilmesinde ve atakların önlenmesinde hangi psikoterapilerin etkili olduğuna dair çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırmaların bulgularına göre bu dönemde yapılan psikososyal müdahaleler esas olarak ataklar arası belirtilerin kontrolünde yarar sağlamaktadır. Ağır hastalığı olan hastalar ile orta veya hafif hastalığı olan hastalar için psikoterapinin karşılaştırmalı etkinliği hakkında sonuçlar elde edilmemiştir. Atak dönemindeki hastaların, özellikle mani hastalarının psikoterapi çalışmalarına dahil edilmesi, terapi, belirtilerin ilaç tedavisi ile kontrol altında alındıktan sonra başlatılmadıkça ne uygulanabilir ne de etik olarak gerekçelendirilebilir. Bu nedenle, mevcut araştırmalarda deneysel müdahalelerin veya bunların bileşenlerinin sonuçlarla ilişkilerinin kalıcı olup olmadığı veya tedavilerin zaman içinde destek seansları ile yeniden değerlendirilmesinin gerekip gerekmediği değerlendirilememiştir. Oturumlara katılım sıklığı, ilaç uyumu veya hastaların yardımseverlik değerlendirmeleri gibi diğer potansiyel olarak bilgilendirici tanımlamalar nadiren araştırılmış psikososyal müdahale bileşenleridir.

Türkiye'de bipolar bozukluğun tedavisinde kullanılan psikoterapiler/psikososyal müdahaleler

Bu yazıda ele alına bulgular kapsamlı uluslararası çalışmalardan elde edilen veriler olmakla birlikte bu sonuçları tüm toplumlara genellemek mümkün değildir. Yapısal ve kültürel farklılıklar nedeniyle farklı toplumlarda farklı psikososyal müdahaleler ve farklı psikososyal müdahale bileşenleri etkili olabilir; örneğin ülkemizde hastalığa ilişkin etiketleme oldukça belirgindir. Bu toplumsal özelliğimiz ülkemizde bipolar bozukluğun tanınmasında ve tedavisinde önemli bir engel gibi görünmektedir.

Türkiye Psikiyatri Derneği Duygudurum Bozuklukları Bilimsel Çalışma Birimi tarafından hazırlanmış olan

Bipolar Bozukluk Tedavi Kılavuzunda bipolar bozukluğu olan hastaların tedavisinde özgül bir psikososyal yaklaşım yerine biyopsikososyal model çerçevesinde terapötik işbirliği, terapötik ilişkide dikkat edilmesi gereken noktalar, uzun vadeli hedefler, yaşam kalitesi gibi genel yaklaşım ilkelerine yer verilmektedir. Bu yıl içinde yenilenecek olan bu kılavuzda psikoteraplere daha ayrıntılı olarak yer verilecektir.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi (A.Ü.T.F.) Psikiyatri Anabilim Dalında bipolar bozukluğu olan hastalar yatarak veya ayaktan tedavi edilmektedir. A.Ü.T.F. Psikiyatri Anabilim Dalı Psikosomatik Ünitesinde ise atakların çok alevli olmadığı dönemlerinde olan hastaların tedaviye dahil edildiği grup psikoterapileri uygulanmaktadır. Bu tedavi modelinde dinamik yönelimli etkileşim modelini temel alan grup psikoterapisi uygulanmaktadır. Grup psikoterapisinin tedavi hedefleri bireyin kişilik özelliklerini tanıması, kişiler arası ilişkilerde sorun alanlarını belirleyebilmesi, uygun olmayan davranış örüntülerini fark etmesi, sorunla başetme becerilerini geliştirmesi, hastalığa içgörü kazanması ve hastalığın erken belirtilerini farkedebilmesi olarak özetlenebilir. (7) Bu tedavi programında grup psikoterapisi ile birlikte bireysel psikoterapi ve ilaç tedavisi bütüncül bir anlayışla uygulanmaktadır. Kliniğimizde yürüttüğümüz bu tedavi kapsamında çeşitli hastalıkları olan bireyler ortalama 2 aylık tedavi sürecine alınmaktadır. Tedavi süreci ortalama 12-14 oturumdan oluşmaktadır ve her grup oturumu 50 dakika sürmekte ve haftada 2 kez uygulanmaktadır. Bu tedavi programında ayrıca servis sorunlarının tartışıldığı, sosyal konuların ele alındığı günaydın ve sorun saati, hastaların el becerilerini geliştirdikleri ve etkileşimlerinin izlendiği uğraş saati olmak üzere diğer tedavi bileşenleri de yer almaktadır.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi (A.Ü.T.F.) Psikiyatri Anabilim Dalında bipolar bozukluğu olan hastalar yatarak veya ayaktan tedavi edilmektedir.

Yapılandırılmış bir tedavinin yürütüldüğü kliniğimizde bipolar bozukluğu olan hastalar tedaviden yararlanmaktadır. Bu uygulamada özellikle hastalık belirtilerinin tanınması, günlük rutinin oluşturulması, uyku uyanklık düzeninin oluşturulması ve sürdürülmesi, hobilerin oluşturulması, ailenin bilgilendirilmesi, tedavi uyumunun sağlanması ve bu tedavi bileşenlerinin grup psikoterapisi formatında uygulanması en çok fayda sağlayan psikoterapi bileşenleri olarak öne çıkmaktadır. (8)

Sonuç ve öneriler

Nitelikli araştırmalardan elde edilen kanıtlar ve klinik uygulamalarımız, ayaktan tedavi gören bipolar bo-

zukluğu olan hastalarda ilaç tedavisi ve psikososyal müdahalelerin/psikoterapilerin kombinasyonunun (bilişsel davranışçı terapi, aile odaklı terapi, kişilerarası ve sosyal ritim terapisi ve grup psikoeğitimi gibi) belirtileri kontrol etmede ve yeni atakların ortaya çıkışını önlemede tek başına ilaç tedavisine göre daha etkili olduğunu göstermektedir. Diğer yandan dikkatle uygulanan psikososyal müdahaleler bile bipolar bozukluğu olan birçok hasta için etkili değildir, bu da klinik etkililik için hangi terapi bileşenlerinin (stratejiler, teknikler veya formatlar) gerekli olduğunu incelemenin önemini ortaya koymaktadır. Tüm bu bulgular bipolar bozuklukta psikososyal müdahalelere ilişkin bilgilerin karmaşıklığını da ortaya koymaktadır.



COVID-19 salgını döneminde tüm ruhsal hastalıkların tanı ve izleminde sorunlar oluşmuştur.

COVID-19 salgını döneminde tüm ruhsal hastalıkların tanı ve izleminde sorunlar oluşmuştur. Diğer yandan COVID-19 salgını döneminde çevrimiçi ve çevrimdışı tanı ve tedavi yöntemleri ve teknolojiden yararlanma oranları belirgin artmıştır. Bipolar bozukluğun tanı ve tedavisinde bu uygulamaların kullanımına ilişkin bilgiler henüz sınırlıdır ve bu alana ilişkin araştırma bulgularına gereksinim bulunmaktadır.

Bu sınırlılıklara rağmen, bu kapsamlı araştırmalardan elde edilen veriler ve klinik uygulamalarımızın sağladığı deneyimler sağlık sistemlerinin bipolar bozukluğu olan ayakta veya yatarak tedavi gören hastalara kanıta dayalı ilaç tedavisi ve psikoterapi kombinasyonlarını sunması gerektiği sonucuna varmak için yeterli kanıt sunmaktadır. Bu öneri, dünyaca kabul gören Kanada Duygudurum ve Anksiyete Tedavileri Ağı ve Birleşik Krallık Psikolojik Terapilere Erişimi İyileştirme programı yönergeleri gibi uygulamalarla da örtüşmektedir.

Tüm bu bulgular bipolar bozuklukta psikososyal müdahalelere ilişkin bilgilerin karmaşıklığını da ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak güncel araştırma bulgularından derlenen bu bilgiler ve klinik deneyimlerimiz doğrultusunda atakların yinelenmesinin önlenmesi hedeflendiğinde, hastaların didaktik eğitimin pasif alıcıları olmaktan ziyade başa çıkma becerilerini (örn. öncü/

erken belirtileri izleme ve yönetme) geliştirmek için rehberli beceri eğitimi ve aktif görevlerle aile veya grup psikoeğitimi dahil edilmeleri yararlı olacaktır. Bilişsel yeniden yapılandırma, günlük ritimleri düzenleme ve iletişim eğitimi ise orta derecede şiddetli depresif veya manik belirtileri kontrol etmede fayda sağlayabilir. Duygudurumdaki değişimlerin ve hastalık belirtilerinin klinisyen tarafından haftalık olarak değerlendirilmesinin yanı sıra, hasta tarafından dercelendirilen elektronik ruh hali ve ilaç kullanımı günlüklerinin dahil edilmesi fayda sağlayan yöntemler arasındadır. Güncel bulgular ve klinik deneyimler bipolar bozukluğun tedavisinde ilaç tedavileri ile birlikte uygulanacak psikososyal müdahalelerin klinik uygulamalara yerleştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Kaynaklar

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. American Psychiatric Association; 2013.
2. Miklowitz DJ, Goodwin GM, Bauer MS, Geddes JR. Common and specific elements of psychosocial treatments for bipolar disorder: a survey of clinicians participating in randomized trials. J Psychiatr Pract. 2008;14(2):77-85.
3. Miklowitz DJ, Efthimiou O, Furukawa TA, Scott J, McLaren R, Geddes JR, Cipriani A. Adjunctive Psychotherapy for Bipolar Disorder: A Systematic Review and Component Network Meta-analysis. JAMA Psychiatry. 2021 Feb 1;78(2):141-150.
4. Yatham LN, Kennedy SH, Parikh SV, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) and International Society for Bipolar Disorders (ISBD) 2018 guidelines for the management of patients with bipolar disorder. Bipolar Disord. 2018;20(2):97-170.
5. Chatterton ML, Stockings E, Berk M, Barendregt JJ, Carter R, Mihalopoulos C. Psychosocial therapies for the adjunctive treatment of bipolar disorder in adults: network meta-analysis. Br J Psychiatry. 2017;210(5):333-341.
6. Perlick DA, Miklowitz DJ, Lopez N, Chou J, Calvin C, Adzhishvili V, Aronson A. Family-focused treatment for caregivers of patients with bipolar disorder. Bipolar Disord. 2010 Sep;12(6):627-37.
7. Şentürk V, Arslan E, Çevik A.: Yatan hastalarda grup psikoterapi sürecinin Q sort tekniği ile değerlendirilmesi, Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi, 26(3): 232-239, 2006.
8. Şentürk Cankorur V. Grup Psikoterapileri, Ankara Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı Uygulamaları, Ankara Üniversitesi Yayınları, 2016.
*venamedtr@gmail.com

Bipolar bozuklukta travmalar ve ruhsal travma terapisi



Dr. Öğretim Üyesi Alişan Burak YAŞAR • İstanbul Gelişim Üniversitesi

Biyolojik yönü kuvvetli olan, ilaç tedavisi tedavinin çok önemli bir ayağını oluşturduğu ve tedavisi mümkün bir hastalık olarak bipolar bozuklukta, eşlik edebilecek diğer psikiyatrik hastalıklar ve hem bipolar bozuklukla ilişkili hem ondan bağımsız ruhsal travma ile ilgili hastalıkları gözden kaçırmamak gerektiğini söyleyebiliriz. Çünkü bazen bipolar bozukluk hastalığının "dirençli yönü" zannettiğimiz durum, psikoterapiden fayda görebilecek eşlik eden başka bir sendromun belirtileri olabilir ve eğer öyleyse başka sendromların tedavilerinde kullanılan etkili çeşitli yöntemler rutin tedaviye eklendiğinde hastalıklarla savaşta daha güçlü bir ilerleme görmek mümkün olabilir.



Bipolar bozukluğun biyolojik özelliklerinin üzerine binmiş "stres ile ilişkili" etkilerinden bahsetmek gerekiyor.

Bipolar bozukluk depresyon ve mani/hipomani dönemleri ile giden, tedavi olmadığı takdirde hayat kalitesini önemli derecede bozan bir ruhsal hastalıktır. Bipolar bozuklukta daha renkli bir tablo olarak enerjide, özgüvende ve içsel güçte artış; uykularda azalma, cinsel istekte artış, yükselmiş veya irritable duygudurumla birlikte amaçla yönelik etkinlikte artışla giden mani dönemleri çok önem taşır. Bu sayıda Prof. Dr. Kürşat Altınbaş hocanın hazırladığı bölümde hastalığı tanımakla ilgili daha detaylı bir okuma fırsatını bulabilirsiniz. Bipolar bozukluğun diğer yanı, kimi zaman mani kadar iyi ayırt edilemeyen depresyon dönemleridir. Böyle depresif atakların bipolar olmayan, yani iki uçlu olmayan "tek uçlu" (unipolar) depresyon ile karışması çok olasıdır. Bipolar bozukluğun depresyon dönemlerinde dirençli depresif bulgularla karşı karşıya gelme ihtimalimiz zaman zaman mümkündür. Mani döneminde olduğu gibi, bipolar bozukluğun depresyon dönemi için de elimizde çok iyi ilaçlar olmasına rağmen, ilaçlara rağmen kimi zaman depresif ataklar bipolar bozukluk hastalarında hayat kalitesini rahatsız edici düzeyde bozabilmektedir. İşte tam da bu noktada bipolar bozukluğun biyolojik özelliklerinin üzerine binmiş "stres ile ilişkili" etkilerinden bahsetmek gerekiyor.

Biyolojik bir hastalık olarak bipolar bozukluk

Psikiyatrik hastalıklara baktığımız zaman anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozuklukları ve kimi zaman tek uçlu depresyonu; yaşam olayları, travmatik stres yaşatan durumlar veya kişilerin bilişsel yorumlamaları ile ilişkilendirmek mümkün olabiliyor. Bu nedenle bu tip, eski tabirle "nevrotik", hastalıklarda psikoterapi olarak adlandırdığımız konuşma tedavilerini, özellikle hafif orta şiddetteki durumlarda sıklıkla önerebiliyoruz. Oysa ki bipolar bozukluk ve kimi psikotik bozukluklar, bu "nevrotik" gruptan farklı olarak beyindeki yapısal işleyişlerle daha yakından ilişkili ve biyolojik özellikleri daha iyi tanımlanmış hastalıklar. Yani bipolar bozukluğun biyolojik komponenti çok önem taşıyor. Bu yüzden bipolar bozuklukta genellikle hastalığa özgü tanımlanmış ve araştırmalarla etkisi kanıtlanmış ilaçları ve psikoterapi müdahalelerini kullanıyor olmak gerekiyor. Yine bu sayıdaki Doç. Dr. Devran Tan hocanın hazırladığı bölümde bipolar bozukluk tedavisi ile ilgili detaylı okumayı yapabilirsiniz.

“Bipolar bozukluğun diğer yanı, kimi zaman mani kadar iyi ayırt edilemeyen depresyon dönemleridir.”

Psikiyatrik hastalıkların pek çoğunda, hatta tıbbi hastalıkların bir kısmında ön plandaki şikayete neden olan hastalığa sıklıkla eşlik eden başka hastalıklar da olabiliyor. Biz buna komorbidite(eş tanı) diyoruz. Bazen bir hastalığın ön planda olması bu eş tanı hastalıkları gözden kaçırmaya neden olabilmektedir. Damgalama ve sık görülüşleri bu nedenlerden kimileri olabiliyor.

Tedavi arayışındaki önemli engel: Stigmatizasyon

Stigma, üç temel bileşenden oluşan genel bir terimdir: Cehalet (bilgisizlik sorunu), önyargı (tutumla ilgili sorunlar) ve ayrımcılık (davranışla ilgili sorun). Ruh sağlığı ve psikiyatri ile ilgili damgalama, erken ve başarılı tedavinin önündeki en büyük engel olacak şekilde, psikiyatrik bozukluğu olan kişilerin ayrımcılığına neden olur (Latalova et al., 2013). Bu aşamada eş tanı durumları da bipolar bozukluğun damgalanması ve renkli özellikleri nedeni ile şikayet olarak dile getirilmiyor ve gözden kaçabilir. Bu sayıda, Prof. Dr. Kaan Kora hocanın hazırladığı bölümde damgalama ve ruhsal etkileri üzerinde daha detaylı bir okuma yapabilirsiniz. Bu bağlamda psikolojik düzeyde, içselleştirilmiş damgalanma ve sosyal anksiyete, bipolar bozukluk semptomlarını tetikleyen sıkıntılar yaratabilir. Bu içselleştirilmiş damgalanma bipolar bozukluk hastalarının ön plandaki ve eş tanı durumundaki çeşitli şikayetler için yardım alma girişimlerini ketyebilmektedir. Dolayısı ile damgalama bipolar bozukluk hastalarında hem tedavi arayışını azaltabilir hem de stresle ilişkili eş tanı ruhsal hastalıklara neden olabilir.

Bipolar bozukluk ve eşlik eden hastalıklar

Bipolar bozuklukla birlikte ortaya çıkan en yaygın ruhsal bozukluklar arasında anksiyete bozuklukları, madde kullanım bozuklukları ve davranış bozuklukları yer alır.

Bipolar bozuklukla birlikte ortaya çıkan en yaygın ruhsal bozukluklar arasında anksiyete bozuklukları, madde kullanım bozuklukları ve davranış bozuklukları yer alır. Klinik örneklerde yeme, dikkat eksikliği / hiperaktivite, dürtü kontrol bozuklukları ve cinsel problemler ile otizm spektrum bozuklukları ve Tourette bozukluğu, bipolar bozukluk ile birlikte ortaya çıkabilir. Psikiyatri dışı ek hastalıklara baktığımızda en yaygın genel tıbbi eş tanılar ise; migren, tiroid hastalığı, obezite, tip II diyabet ve kardiyovasküler hastalıklardır (McElroy, 2004). Bu eşlik eden hem genel tıbbi hem psikiyatrik hastalıklar için kanıt odaklı oldukça başarılı tedavi seçeneklerine bugün sahibiz. Buradaki psikiyatrik hastalıkların pek çoğunda da kullandığı-

mız çeşitli ilaç tedavileri mevcut. Bunların bir kısmı bipolar bozuklukta da önerilen ilaçlar olmasına rağmen, bir kısmı bipolar bozuklukta çok çok dikkatli kullanmamız gereken tedavilerdir. İlaç tedavisinin yanı sıra bipolar bozuklukta psikoterapi de çok önemli bir yer kaplar.

Bipolar bozukluk ve psikoterapiler

Bipolar bozuklukta uygulanan çeşitli farklı psikoterapi araştırmalarına baktığımızda farmakoterapi(ilâç tedavisi), bipolar bozukluğun tedavisinin temelini oluştursa da, ilaçlar hastaların her alanda tam bir iyilik hali için tek başına yeterli olmayabilir. Tek başına farmakolojik müdahalelerle tedavi ile nüks(tekrar hastalanma) oranları artabilir, arta kalan semptomlar ve psikososyal bozukluklar sürebilir. Kanıtlar, bipolar bozukluğun tedavisi için ilaca eklendiğinde, bipolar bozukluğa özgü psikoterapilerin, semptom yükü ve nüks riski ölçülerinde tek başına ilaç tedavisine göre daha avantajlı olduğunu göstermektedir. Bipolar bozukluğu olan yetişkinler için bireysel veya grup psikososyal müdahaleleri test eden 28 randomize kontrollü çalışmanın incelendiği bir literatür taramasının derlemesinde; ister grup ister bireysel terapi olsun, bipolar bozukluğa özgü psikoterapi alanların, almayanlara göre daha iyi yol aldıkları bulunmuştur (Swartz & Swanson, 2014). Çünkü psikiyatrik tedavi ve farmakoterapi bipolar bozukluk tedavisinin temel



Psikiyatrik hastalıkların pek çoğunda, hatta tıbbi hastalıkların bir kısmında ön plandaki şikayete neden olan hastalığa sıklıkla eşlik eden başka hastalıklar da olabiliyor.

bileşenleri olmasına rağmen, belirli psikoterapi biçimleri de birçok hasta için tedavi planının kritik bileşenleridir. Bipolar bozukluğu olan hastalar, geçmiş atakların psikososyal sonuçlarından, gelecekteki olası atakların beklentisi ile ilgili düşünceler ve nadiren de olsa kimi yan etkiler ortaya çıkarabilen uzun vadeli bir tedavi planına bağlı kalmanın yüklerinden mustariptir. Bipolar bozukluğu olan hastaların çoğu aşağıdaki sorunlardan bazılarıyla mücadele etmektedir: 1) Mani ve depresyon ataklarının duygusal sonuçları 2) Potansiyel olarak kronik bir psikiyatrik hastalığa sahip olma düşünceleri 3) Damgalama ile ilgili sorunlar 4) Tedavide gecikmeler veya büyük sapmalar 5) Tekrarlama korkusu ve bunun sonucunda rutin hayatla ilgili endişeler 6) Evlilik, aile, çocuk doğurma ve ebeveynlikle ilişkili ve kimi kişilerarası zorluklar 7) Akademik ve mesleki sorunlar ve 8) Ataklar sırasında

ortaya çıkabilecek içine kapanık veya kişinin olağan halinden farklı davranışlarından kaynaklanan diğer yasal, sosyal ve duygusal sorunlar. Bu konularla ilgili psikoterapotik anlamda en çok çalışılmış tedavi yaklaşımları; psikoeğitimsel, kişilerarası, aile ve bilişsel davranış terapileridir (Hirschfeld et al., 2002). Bu bağlamda bipolar bozukluğa özgü psikoterapi yöntemleri olarak 1) Psikoeğitim 2) Bilişsel Davranışçı Terapi 3) Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Ritim Terapisi (KASRT) 4) Aile Odaklı Terapi (AOT) ve 5) Grup Terapisi gibi yöntemler ön planda gözükmemektedir (Ulaş, 2017). Bipolar bozuklukta uygulanan psikoterapilere daha detaylı bakmak için derginin bu sayısında Prof Dr Vesile Şentürk Cankorur hocanın bölümünü inceleyebilirsiniz.

Bipolar bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu

Eşlik eden psikiyatrik hastalıklara baktığımızda bipolar bozukluk hastalarında sıklıkla görülen Travma Sonrası Stres Bozukluğundan (TSSB) ve "travma odaklı psikoterapi"lerden de biraz daha bahsetmek istiyorum. Travma Sonrası Stres Bozukluğu, kişinin travmatik bir olaya maruz kalması veya yakınlarının travmatik bir olaya maruz kalmasına tanık olması veya öğrenmesi sonrasında gelişen bir aydan uzun süren yeniden yaşantılamama, kaçınma, yabancılaşma ve aşırı uyarılmışlık gibi özgül belirtilerin ortaya çıkması ve kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğinde bozulmaya yol açması olarak tanımlanmaktadır.



Varolan bipolar bozukluğun gidiş şekli üzerinde de stresin bir etkisi olabilir.

Bipolar bozukluk için hastalık öncesi ve hastalıkla ilişkili travmatik olaylar olarak ikiye ayırabiliriz.

Bipolar bozukluk ve hastalıkla ilişkili travmalar

Diyabet hastalığı (Öztürk, 1997), hipertansiyon hastalığı ve benzeri gibi bipolar bozukluk hastalığı tanısı almak da, hastaların bir kısmı için anlamlandırma şekline göre farklı düzeylerde stres etkisi yarabilmektedir. Tanı sonrası, sağlıklı bir bilgilendirme ve doğru tedavi ile bipolar bozukluk hastaları da büyük çoğunlukla toplumun diğer kısmı gibi sağlıklı şekilde hayatlarını sürdürebiliyorlar. Tedavi ile başarılı

sonuçları deneyimledikten sonra bu stres etkisinin azaldığını gözlemliyoruz. Fakat kimi zaman, ilk mani atağı veya ilk depresyon atağı beklenmedik ve şiddetli olduğu zaman, hayatın o döneminde kişilerin yaşadığı deneyimler de farklı bir tür travmatik etki ortaya çıkarabiliyor. Çok sık olmamakla beraber, daha iyi bir tedavi için hastaneye yatış dönemlerinde ise yine bazı hastalar için daha farklı bir tür travmatik etki yaratabiliyor. Tüm bunları yan yana koyduğumuz zaman bipolar hastalarının ruhsal travma ve travmanın psikolojik etkileri açısından önemli derecede risk altında olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Bunun yanı sıra bipolar bozukluk atakları kimi zaman hayattaki stresli olaylardan sonra da tetiklenebilir. Hatta bazen bipolar bozukluğun ataklarının ilki bile bir stresörle tetiklenerek ortaya çıkabilir. Yapılan çalışmalar bozukluğun başlangıcına katkıda bulunan tek bir genetik faktör tespit edememiştir. Bu nedenle, biyopsikososyal analiz modeli, bu bozukluğun başlangıcını değerlendirirken genetik yatkınlık durumunda hastalığı tetikleyebilen çevresel tetikleyicileri tanımlamada kritik öneme sahiptir (Koenders et al., 2020).

Yine literatürden biliyoruz ki çocukluk çağı travma deneyimleri daha yoğun olanlar stres karşısında daha duyarlılar.

Yani bipolar bozukluk hastaları, bir kayıp yaşadıklarında, çeşitli nedenlerle birkaç gün uykusuz kaldıklarında veya başka üzüntülü hadiselerden sonra, zeminde varolan hastalığın tetiklenmesi şeklinde mani veya depresyon atağı yaşayabiliyorlar.

Bipolar bozukluk ve ruhsal travma

Yine literatürden biliyoruz ki çocukluk çağı travma deneyimleri daha yoğun olanlar stres karşısında daha duyarlılar. Bununla ilgili çalışmalara baktığımızda genç yetişkinlik de dahil olmak üzere yaşamın erken dönemlerinde nörolojik gelişimsel aşamalarda çocukluk çağı travmasına maruz kalma, bipolar bozukluk geliştirme riskinin artmasına katkıda bulunduğuna dair yayınlar mevcut (Quidé et al., 2020). Bu süreç, stresli olaylara verilen tepkilere aracılık eden psikolojik ve biyolojik sistemlerin bozulması ile ilişkili olabilir (Quidé et al., 2020). Çocukluk çağı travmasına maruz kalan bipolar bireyler, bozukluğun daha şiddetli klinik ifadelerini geliştirir, daha erken teşhis edilir ve kendine zarar verme davranışlarının yanı sıra diğer zihinsel ve fiziksel hastalıkları geliştirme olasılıkları daha yüksektir. Varolan bipolar bozukluğun gidiş şekli üzerinde de stresin bir etkisi olabilir. Strese maruz kalmanın, özellikle kişilerarası stresörlere ve ayrıca ruhsal travmaya maruz kalmanın bipolar bozukluğun seyri üzerinde zararlı etkileri olduğu gösterilmiştir. Stres üretme modelleriyle uyumlu olarak, travma yükü olan kişilerin daha şiddetli depresif semptom-

larla ilişkili kişilerarası kronik stresörlere daha yatkın olduğuna dair makaleler mevcut (Gershon et al., 2013). Dolayısı ile travma, bipolar bozuklukta yüksek yaygınlığının ötesinde, daha şiddetli duygudurum semptomları daha zor bir gidişatı öngörebilir (Maguire et al., 2008).

Bunla ilgili bir çalışmaya bakalım. Bipolar bozukluk hastalarında Travma Sonrası Stres Bozukluğunu araştıran 405 kişinin katıldığı bir araştırmada katılımcılar üç gruba ayrılmış: a. Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan bipolar hastalar, b. Travma Sonrası Stres Bozukluğu olmaksızın travmaya maruz kalan bipolar hastalar ve c. Travmaya maruz kalmayan bipolar hastalar. Eş tanılı Travma Sonrası Stres Bozukluğuna sahip olan grup, daha kötü yaşam kalitesi, daha hızlı döngü, daha yüksek kendine zarar verme girişimi oranları ve daha düşük bir iyileşme oranı bildirmiştir. Bulgular, Travma Sonrası Stres Bozukluğunun, tedaviden daha az fayda görme, yüksek hızlı döngü dönemleri, artan kendine zarar verme girişimleri riski ve daha kötü yaşam kalitesi ile değerlendirilmiş (Quarantini et al., 2010). Başka bir araştırmaya baktığımızda Bipolar-I bozukluk tanısı alan toplam 74 hasta (e= 30, k = 44) değerlendirilmiş.



Travma Sonrası Stres Bozukluğu, bipolar bozukluğun artan hastalık şiddeti ile de ilişkilidir.

Bu araştırmanın katılımcılarından 37 hasta (% 50) travma bildirmemiş, 22 hasta (% 29,7) Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı olmadan travmatik olay yaşamış ve 15 hasta (% 20,3) eşlik eden Travma Sonrası Stres Bozukluğu mevcutmuş. Bipolar bozukluğu olan grupta, Travma Sonrası Stres Bozukluğu hastalarının fiziksel şiddete, ebeveynlerin ihmeline, ebeveynlerin alkol bağımlılığına, bir aile üyesi veya tanıdık tarafından cinsel saldırıya maruz kalma oranları daha yüksek bulunmuş. Bu araştırma sonuçlarına baktığımızda bipolar bozukluk hastalarının travmatik olayları deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğu görülmekte ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu bir eş tanı bozukluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu, bipolar bozukluğun artan hastalık şiddeti ile de ilişkilidir. Travma Sonrası Stres Bozukluğunun, hastaların ailelerindeki travmatik deneyimler ve bir risk faktörü olarak ebeveynlerin alkol bağımlılığı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu görmekteyiz (Assion et al., 2009). Hatta başka bir çalışmaya baktığımızda görüyoruz ki travmatik stres bozukluğu olan kişilerde önemli ölçüde artmış bipolar bozukluk riski vardı. Bir çalışmada riskler, travmatik stres bo-

zukluğunun teşhisini izleyen ilk yıl içinde en yüksek seviyede idi ve 5 yıldan uzun bir süre sonra önemli ölçüde yüksek tespit edilmiş (Okkels et al., 2017)". Ergenlerde yapılan başka bir çalışmada ise, bipolar bozukluğu ve majör depresif bozukluğu (MDB, tek uçlu depresyon) olan ergenler arasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu oranları incelenmiş. Bipolar bozukluğu olan bir hasta için Travma Sonrası Stres Bozukluğu riski, tek uçlu depresyonu olan bir hasta için olan riskten önemli ölçüde yüksek bulunmuş (Dilsaver et al., 2007). Çok geniş çaplı bir çalışmada, 10 ülke ve üç kıtada 3407 genç ve yetişkin bipolar bozukluk hastası ile ilgili 20 çalışma gözden geçirilmiş ve sağlıklı bireylere kıyasla bipolar bozukluk hastalarında çocukluk çağı çeşitli travma alt tiplerinin daha yüksek olduğu görülmüş (Maniglio, 2013). Dolayısıyla bipolar bozukluk hastalarında nadir olmayan şekilde yaşadıkları Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve travmatik stresle ilgili bozukluklar detaylı incelenmeli ve eğer travmatik stresle ilişkili bir bozukluk tespit edilmişse travma odaklı psikoterapiler de gündeme gelmelidir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu psikoterapileri

Bipolar bozukluk hastaları, yaklaşık olarak %20'lik bir görülme sıklığı ile eş tanı Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşarlar (Cerimele et al., 2017). Yaşam olaylarının yanı sıra Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları daha duygusal ataklara neden olur (Simhandl et al., 2015). Bu nedenle, travmaya yönelik müdahalelerin bipolar hastalar için tedavi stratejilerine entegre edilmesi gerekir (Perlini et al., 2020) (Valiente-Gómez et al., 2017) Burada damgalama nedeni ile, bipolar bozukluğun atak dönemlerinin renkli oluşu atağın tedavi edilme süreci görece fazla enerji

Bipolar bozukluk hastaları, yaklaşık olarak %20'lik bir görülme sıklığı ile eş tanı Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşarlar.

gerektirdiği ve buna yoğunlaştırdığı için, halen psikoterapiye erişim imkanlarının kısıtlı olduğu ve ekonomik olarak sürdürülmesinde zorluklar barındırdığı ve başka nedenlerle eşlik eden diğer hastalıklar şikayet olarak dile getirilmiyor, gözden kaçabiliyor veya eşlik eden şikayetlere yönelik psikoterapiye erişemiyor olabiliyorlar. Çünkü toplumdaki damgalama tedavi uyumundan, hastalık nedeni ile doğru zamanda tıbbi tedaviye başvurmamaya kadar çok büyük riskler taşır. Oysa Travma Sonrası Stres Bozukluğu eşlik ettiğinde, travma odaklı terapileri de göz önüne almak klinik anlamda önemli faydalar sağlayabilir. Uluslararası Travma Derneği (ISTTS) yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), EMDR, Travma Odaklı BDT ve Uzamış Maruz Bırakma terapilerini özellikle önermektedir (Hamblen et al., 2019). Peki o halde, bipolar bozukluk için olmaz-

sa olmaz farmakoterapi ve bipolar bozukluğun olağan psikoterapilerine ek olarak, bipolar bozukluk özelinde travma odaklı terapilerin uygulanması acaba faydalı olabilir mi? Şimdi Travma Sonrası Stres Bozukluğu için ön planda önerilen psikoterapi yöntemlerinden, başlangıçta bir travma terapisi olarak ortaya çıkan ve bipolar bozukluk için standart tedaviye ek olarak uygulanması umut vadeci olan EMDR terapisi ile ilgili yeni çalışmalara biraz göz atalım.



EMDR'nin travmaya bağlı olumlu etkileri olduğu kadar ilaç tedavisi ile birlikte manik ve depresif belirtiler üzerinde de olumlu etkileri olabilir.

Bipolar bozukluk ve EMDR

Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), başlangıçta Travma Sonrası Stres Bozukluğunu (PTSD) tedavi etmek için geliştirilmiş bir psikoterapötik yaklaşımdır. Son zamanlarda, çok çeşitli klinik koşullarda bir terapi olarak önerilmiştir. Özellikle, bipolar bozukluk ve majör depresif bozukluk (MDB, tek uçlu bozukluk) gibi duygusal bozukluklar, genel popülasyona kıyasla yaşam boyu daha yüksek travmatik veya stresli yaşam olayları oranlarına sahiptir. EMDR tedavisi, travmatize bipolar hastalarda travma semptomlarını azaltmak ve ruh halini dengelemek için umut verici ve güvenli bir tedavi stratejisi olabilir, bu nedenle spesifik bipolar hastalar için özel yönergeler içeren spesifik EMDR uygulama protokolleri ortaya çıkmıştır (Amann et al., 2015). EMDR'nin bipolar bozukluğu olan hastalarda uygulanmasına ilişkin mevcut veriler maalesef şu an hala az sayıdadır. Önemli sınırlamalara rağmen genel olarak EMDR'yi travmatize bipolar bozukluk hastalarında hem kimi duygudurum hem de travma semptomlarını tedavi etmek için umut verici ve güvenli bir müdahale olarak öneren bilimsel yayınlar mevcuttur. EMDR'nin travmaya bağlı olumlu etkileri olduğu kadar ilaç tedavisi ile birlikte manik ve depresif belirtiler üzerinde de olumlu etkileri olabilir. Literatüre baktığımızda 3'ü bipolar bozukluğa ve 12'si majör depresif bozukluğa odaklanmış 15 çalışmayı incelediğimizde ön kanıtlar, EMDR'nin bipolar bozukluk ve majör depresif bozukluk tedavisinde, özellikle diğer tedaviler başarısız olduğunda yararlı bir yardımcı yaklaşım olduğu göze çarpmaktadır. Artık bu tür travma odaklı tedavileri dikkatli bir planlama ile daha büyük hasta örneklerine uygulama önerilmektedir (Perlini et al.,

2020). Bu çalışmalardan başka birine baktığımızda İspanya'nın üç farklı kliniğinde yapılan bir çalışmada bipolar bozukluk hastalarına EMDR ve destekleyici terapi uygulanmış. Bu, bipolar bozukluk ve travmatik olay öyküsü olan 82 hastanın, iki tedaviden birine ayrıldığı randomize kontrollü, çok merkezli bir araştırmadır. Her iki gruptaki hastalar, 6 ay boyunca, her biri 60 dakika süreyle 20 psikoterapi seansı görmüşler. Birincil sonuç, EMDR grubunun lehine 12 ve 24 ay sonra duygusal atakların azalmasıdır. İkincil sonuç olarak, EMDR grubunun duygulanım belirtilerinde daha büyük bir azalma olduğu ve bilişsel durumda ve sosyal alanda daha iyi bir performans gösterdikleri bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, bipolar bozukluk tanısı olanlar için travma odaklı terapi olarak EMDR'nin belli bir protokolünün, duygulanım dönemlerini, duygulanım semptomlarını ve işlevsel, bilişsel ve travma belirtilerini azaltmada etkili olduğu yönünde yeni bilgiler sunmaktadır (Moreno-Alcázar et al., 2017).

EMDR tedavisinin, travmatize bipolar hastalarda ilaç tedavisine ek olarak eşik altı psikiyatrik ve travma semptomlarını tedavi etmek için etkili ve güvenli bir müdahale olabileceğini göstermektedir.

Küçük ölçekli yapılan başka bir araştırmada eşik altı duygudurum semptomları ve travmatik olay öyküsü olan yirmi bipolar I ve II hasta rastgele Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme terapisine (n = 10) ve kontrol grubuna atanmış (n=10). Tedavi grubuna 12 hafta boyunca 14 ile 18 seans EMDR uygulanmış. Duygudurum semptomları, travma semptomları ve travma etkisinin değerlendirmeleri, başlangıçta, 2 hafta, 5 hafta, 8 hafta, 12 hafta ve 24 haftalık takipte kör bir değerlendirici tarafından gerçekleştirilmiş. Tedavi grubundaki hastaların, müdahaleden sonra, olağan gruba kıyasla depresif ve hipomanik semptomlarda, travma semptomlarında ve travma etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme gösterdikleri bulunmuş. Bu pilot çalışma, EMDR tedavisinin, travmatize bipolar hastalarda ilaç tedavisine ek olarak eşik altı psikiyatrik ve travma semptomlarını tedavi etmek için etkili ve güvenli bir müdahale olabileceğini göstermektedir. Sonuçlar, EMDR müdahalesinin hastalardaki travma ile ilişkili semptomları azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda eşik altı duygudurum semptomlar üzerinde de faydalı etkileri olduğunu göstermiştir (Novo et al., 2014). Son olarak 2017'de Dr. Cansu Ulaş tarafından Sivas'ta yapılan bir psikiyatri tez çalışması araştırmasında EMDR tedavisinin travmatik yaşantıları olan bipolar bozukluk tanılı hastalara uygulanması ve takip sürecince genel anksiyete, travma ve eşik altı belirtilerinin azaltıp azaltmadığı araştırılmış. Bipolar 1 ve 2 tanılı iyileşme döneminde olan 21 hasta gönüllük esasına göre tedaviye alınmış, tedavi grubunda 10 kişi kontrol grubunda 11 kişi olacak şekilde iki gruba ayrılmış. 24 hafta hastalar takip edilmiş. Terapi grubundaki hastaların klinik görüşme ve yapılan testler ile travmatik etkisi devam eden majör travmatik anıları seçilerek



Bipolar bozukluğu olan önemli sayıda hasta, ataklar arasında tam bir iyileşme gösterir, ancak kimi zamansa kalıntı düzeyinde duygudurum semptomları sergilemeye devam eder.

EMDR terapisi ile travmatik olaya özgü formülasyon ile işlenmiş. Belirtilen sürede terapi ve kontrol grubunun ilaç tedavisine devam edilmiş. EMDR terapisi yapılan grupta travma ölçekleri, depresyon ölçekleri ve kaygı ölçekleri puanlarında kontrol grubuna göre anlamlı azalma olduğu bulunmuş. Bu çalışma EMDR terapisinin bipolar belirtileri, hastalık şiddeti, anksiyete ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri üzerine olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu çalışma EMDR terapisinin travmatik geçmişi olan bipolar bozukluk tanılı hastalarda geçerli bir ek tedavi yöntemi olabileceğine yönelik ön kanıt niteliği taşımaktadır ancak daha geniş örneklemelerle uzun süreli izlem çalışmaları ile desteklenmeye ihtiyacı vardır. Bu çalışmanın güzel yanı, ülkemizde yapılmış olmasıdır (Ulaş, 2017).

Bu çalışma EMDR terapisinin bipolar belirtileri, hastalık şiddeti, anksiyete ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri üzerine olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Bitirirken, biyolojik yönü kuvvetli olan, ilaç tedavisi tedavinin çok önemli bir ayağını oluşturduğu ve tedavisi mümkün bir hastalık olarak bipolar bozuklukta, eşlik edebilecek diğer psikiyatrik hastalıklar ve hem bipolar bozuklukla ilişkili hem ondan bağımsız ruhsal travma ile ilgili hastalıkları gözden kaçırmamak gerektiğini söyleyebiliriz. Çünkü bazen bipolar bozukluk hastalığının "dirençli yönü" zannettiğimiz durum, psikoterapiden fayda görebilecek eşlik eden başka bir sendromun belirtileri olabilir ve eğer öyleyse başka sendromların tedavilerinde kullanılan etkili çeşitli yöntemler rutin tedaviye eklendiğinde hastalıklarla savaşta daha güçlü bir ilerleme görmek mümkün olabilir. Bipolar bozukluğu olan önemli sayıda hasta, ataklar arasında tam bir iyileşme gösterir, ancak kimi zamansa kalıntı düzeyinde duygudurum semptomla-

rı sergilemeye devam eder (Paykel et al., 2006) Bu tür semptomlara katkıda bulunabilecek faktörlerden biri, bipolar bozukluğu olan hastaların % 16-39'unda mevcut olduğu bulunan ve epizodlar arasında özellikle eşlik eden Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri olabilir (Otto et al., 2004). Gelecekte travmatik stres yaşama riski yüksek olan bipolar bozukluklar için EMDR, BDT, Prolonge Exposure gibi travma odaklı psikoterapilerin, rutin tedaviye eklenmesi ile ilgili daha çok araştırma göreceğimizi ve böyle olursa tedaviyi güçlendirici bir seçenek olarak rutinde önerileceğini düşünüyorum.

Kaynakça

- Amann, B. L., Batalla, R., Blanch, V., Capellades, D., Carvajal, M. J., Fernández, I., García, F., Lupo, W., Ponte, M., & Sánchez, J. (2015). The EMDR therapy protocol for bipolar disorder. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols and Summary Sheets: Treating Trauma, Anxiety and Moodrelated Conditions. New York: Springer, 223-287.
- Assion, H.-J., Brune, N., Schmidt, N., Aubel, T., Edel, M.-A., Basilowski, M., Juckel, G., & Frommberger, U. (2009). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in bipolar disorder. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 44(12), 1041-1049.
- Cerimele, J. M., Bauer, A. M., Fortney, J. C., & Bauer, M. S. (2017). Patients with co-occurring bipolar disorder and posttraumatic stress disorder: a rapid review of the literature. The Journal of Clinical Psychiatry, 78(5), 506-514.
- Dilsaver, S. C., Benazzi, F., Akiskal, H. S., & Akiskal, K. K. (2007). Post-traumatic stress disorder among adolescents with bipolar disorder and its relationship to suicidality. Bipolar Disorders, 9(6), 649-655.
- Edition, F. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Am Psychiatric Assoc, 21.

- Ellison, N., Mason, O., & Scior, K. (2013). Bipolar disorder and stigma: A systematic review of the literature. *Journal of Affective Disorders*, 151(3), 805–820.
- Gershon, A., Johnson, S. L., & Miller, I. (2013). Chronic stressors and trauma: prospective influences on the course of bipolar disorder. *Psychological Medicine*, 43(12).
- Hamblen, J. L., Norman, S. B., Sonis, J. H., Phelps, A. J., Bisson, J. I., Nunes, V. D., Megnin-Viggars, O., Forbes, D., Riggs, D. S., & Schnurr, P. P. (2019). A guide to guidelines for the treatment of posttraumatic stress disorder in adults: An update. *Psychotherapy*, 56(3), 359.
- Hirschfeld, R., Bowden, C. L., Gitlin, M. J., Keck, P. E., Suppes, T., Thase, M. E., & Perlis, R. H. (2002). Practice guideline for the treatment of patients with bipolar disorder. American Psychiatric Association.
- Koenders, M. A., Dodd, A. L., Karl, A., Green, M. J., Elzinga, B. M., & Wright, K. (2020). Understanding bipolar disorder within a biopsychosocial emotion dysregulation framework. *Journal of Affective Disorders Reports*, 100031.
- Latalova, K., Ociskova, M., Prasko, J., Kamaradova, D., Jelenova, D., & Sedlackova, Z. (2013). Self-stigmatization in patients with bipolar disorder. *Neuroendocrinol Lett*, 34(4), 265–272.
- Levy, B., Tsoy, E., Brodt, M., Petrosyan, K., & Malloy, M. (2015). Stigma, social anxiety, and illness severity in bipolar disorder: Implications for treatment. , 27, 1, 27(1), 55–64.
- Maguire, C., McCusker, C. G., Meenagh, C., Mulholland, C., & Shannon, C. (2008). Effects of trauma on bipolar disorder: the mediational role of interpersonal difficulties and alcohol dependence. *Bipolar Disorders*, 10(2), 293–302.
- Maniglio, R. (2013). Prevalence of child sexual abuse among adults and youths with bipolar disorder: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33(4), 561–573.
- McElroy, S. L. (2004). Diagnosing and treating comorbid (complicated) bipolar disorder. *J Clin Psychiatry*, 65(Suppl 15), 35–44.
- Moreno-Alcázar, A., Radua, J., Landín-Romero, R., Blanco, L., Madre, M., Reinares, M., Comes, M., Jiménez, E., Crespo, J. M., & Vieta, E. (2017). Eye movement desensitization and reprocessing therapy versus supportive therapy in affective relapse prevention in bipolar patients with a history of trauma: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1), 1–10.
- Novo, P., Landin-Romero, R., Radua, J., Vicens, V., Fernandez, I., Garcia, F., Pomarol-Clotet, E., McKenna, P. J., Shapiro, F., & Amann, B. L. (2014). Eye movement desensitization and reprocessing therapy in subsyndromal bipolar patients with a history of traumatic events: a randomized, controlled pilot-study. *Psychiatry Research*, 219(1), 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.012>
- Okkels, N., Trabjerg, B., Arendt, M., & Pedersen, C. B. (2017). Traumatic stress disorders and risk of subsequent schizophrenia spectrum disorder or bipolar disorder: a nationwide cohort study. *Schizophrenia Bulletin*, 43(1), 180–186.
- Otto, M. W., Perlman, C. A., Wernicke, R., Reese, H. E., Bauer, M. S., & Pollack, M. H. (2004). Posttraumatic stress disorder in patients with bipolar disorder: a review of prevalence, correlates, and treatment strategies. *Bipolar Disorders*, 6(6), 470–479.
- Öztürk, Ö. M. (1997). Tip 1 diabetik çocuklarda davranış sorunları ve diabet kontrolü ile ilişkisi. *Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Çocuk Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları, İstanbul.*
- Paykel, E. S., Abbott, R., Morriss, R., Hayhurst, H., & Scott, J. (2006). Sub-syndromal and syndromal symptoms in the longitudinal course of bipolar disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 189(2), 118–123.
- Perlick, D. A., Rosenheck, R. A., Clarkin, J. F., Sirey, J. A., Salahi, J., Struening, E. L., & Link, B. G. (2001). Stigma as a barrier to recovery: adverse effects of perceived stigma on social adaptation of persons diagnosed with bipolar affective disorder. *Psychiatric Services*, 52(12), 1627–1632.
- Perlini, C., Donisi, V., Rossetti, M. G., Moltrasio, C., Bellani, M., & Brambilla, P. (2020). The potential role of EMDR on trauma in affective disorders: A narrative review. *Journal of Affective Disorders*, 269, 1–11.
- Quarantini, L. C., Miranda-Scippa, Â., Nery-Fernandes, F., Andrade-Nascimento, M., Galvão-de-Almeida, A., Guimarães, J. L., Teles, C. A. S., Netto, L. R., Lira, S. B., & de Oliveira, I. R. (2010). The impact of comorbid posttraumatic stress disorder on bipolar disorder patients. *Journal of Affective Disorders*, 123(1–3), 71–76.
- Quidé, Y., Tozzi, L., Corcoran, M., Cannon, D. M., & Dautermann, M. R. (2020). The Impact of Childhood Trauma on Developing Bipolar Disorder: Current Understanding and Ensuring Continued Progress. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 3095.
- Simhandl, C., Radua, J., König, B., & Amann, B. L. (2015). The prevalence and effect of life events in 222 bipolar I and II patients: a prospective, naturalistic 4 year follow-up study. *Journal of Affective Disorders*, 170, 166–171.
- Swartz, H. A., & Swanson, J. (2014). Psychotherapy for bipolar disorder in adults: a review of the evidence. *Focus*, 12(3), 251–266.
- Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A., & Sartorius, N. (2007). Stigma: ignorance, prejudice or discrimination? *The British Journal of Psychiatry*, 190(3), 192–193.
- Ulaş, C. (2017). TRAVMATİK GEÇMİŞİ OLAN EŞİK ALTI BELİRTİLERİ BULUNAN İKİ UÇLU BOZUKLUK TANILI HASTALARA GÖZ HAREKETLERİ İLE DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME (EMDR) TERAPİSİ UYGULAMASI. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Valiente-Gómez, A., Moreno-Alcázar, A., Treen, D., Cedrón, C., Colom, F., Perez, V., & Amann, B. L. (2017). EMDR beyond PTSD: A systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1668.

Blozincirle gelen değişime bir bakış:

Dijital sikkeler

Dr. Mustafa Eray YÜCEL • İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, İktisat Bölümü

Sunmaya çalıştığım değerlendirmeler ışığında ulaşabildiğim sonuç dijital sikkeleri “para” olarak görmek için zamanın erken olduğu yönünde. Blozincir teknolojisinin üstünde büyüyen dijital sikkelerin dikkate değer ödeme araçları olduğu çok açık. Hatta blozincirin diğer uygulama alanlarının benzer etkiler doğurması olasıdır. Güvenilir kayıt tutma ve kanıt zincirini koruma gereksinimi olan her alanda blozincirin azımsanmayacak bir yarar sağlama potansiyeli vardır. Bunların gecikmeden ve doğrulukla değerlendirilmesi, hukuki düzenlemeye konu edilmesi ve kamu yararını önde tutarak toplumun kullanımına sunulması esas olmalıdır.



İktisatçılar için dijital sikkeler hala makul bir şüph ve özen ile ele alınması gereken kavramsal bir belirlenmemişliğin ortasında durmaktadır.

Başlarken

Dünyamızın finansal katmanındaki değişimler, her türlü diğer değişimi aşan bir hayranlık doğuruyor ve geleceğe dair umut sembolü olarak görülüyor. Özellikle son on yılda böyle olduğunu söylersek yanlış yapmış olmayız. Diğer taraftan, bu hayranlığın ve umudun toplumun sınırlı bir kesiminde sesini bulduğunu, ancak geniş toplum kesimleri için anlamlı olmayabileceğini not etmek gerekir. Blozincir teknolojisi üzerinde temellenen dijital sikkeler için de durum yaklaşık olarak böyledir. Finans ve iş aleminde giderek kuvvetlenen bir coşkunlukla (öforik biçimde) ele alınsa da iktisatçılar için dijital sikkeler hala makul bir şüph ve özen ile ele alınması gereken kavramsal bir belirlenmemişliğin ortasında durmaktadır. Bu nedenle, konuyu iktisadi bir perspektife yerleştirmeyi amaçladığım bu yazıda peşin peşin “dijital para” demek yerine dijital sikke demeyi seçtim.

Dijital sikkelerin para olup olmadığı, iktisadiyatımızı nasıl değiştireceği ve toplumsal refaha ne katacağı en azından bu yazıyla karar verilemeyecek zorlukta sorulardır. Zorluğun ilk kaynağı, dijital sikkelerin insanlık tarihinin ancak son on yılında karşımıza çıkmış olmasıdır; henüz içinde olunan bir sürece dair keskin değerlendirmeler yapmak çoklukla zordur. Zorluğun ikinci kaynağı elimizde birden fazla iktisat olması, tekil bir perspektifin yanıltıcı olabilmesidir. Zorluğun son kaynağı ise, eldeki konunun sosyal bilimlerin geleneksel sınırlarını aşmasıdır. Bu zorluklardan kısmen de olsa kaçınmanın bir yolu olarak eklektik bir yöntem tercih ettim. İzleyeceğim yöntem kavramsal bir çözümlemeyi, tarihsel bazı saptamaları ve ana akım iktisadi geleneğin çeşitli bileşenlerini bir araya getirmektedir. Dijital sikkelerin görece yeniliği nedeniyle, diğer araştırmalarımda kullandığım sayısal ve istatistiksel tekniklerden uzak kalmayı böylelikle kabul edilebilir sayıyorum. Geleneksel bilimsel makale dili yerine anlatıya kayan bir dil kullanırken ise okurun hoşgörüsüne sığınıyorum.

Tartışmayı geliştirirken blozinciri ve dijital sikkeleri para iktisadının içinde konumlandırmaya çalışacağımız için, izleyen bölümü para iktisadının temel kavramlarına ayırabiliriz. Bunun ardından, Bitcoin hakkında hazırlanan bir öğrenci projesinden edindiğim izlenimi aktaracağım, çünkü bu izlenimin, yeterli sayıda gözlem içermesi ve bir doğal deney ortamına dayanması nedeniyle, konuya ilişkin makbul bir bilgi sağlayacağını düşünüyorum. Böylelikle tartışma zeminimizi oluşturduktan sonra, dijital sikkelerin iktisattaki yerini tartışacak, bunları

“Dijital sikkelerin para olup olmadığı, iktisadiyatımızı nasıl değiştireceği ve toplumsal refaha ne katacağı en azından bu yazıyla karar verilemeyecek zorlukta sorulardır.”

sınıflandırmaya çalışacak ve konunun sosyal boyutlarına değinerek incelememizi tamamlayacağız.

Bir para iktisadı dersinden izler

2018 yılının Bahar döneminde Bilkent Üniversitesi İktisat Bölümünde verdiğim “para iktisadı” dersinin ilk çeyreğinde, geleneksel bir yol izleyerek, dersin temel tartışmasını paranın tarihi ve işlevlerine ayırmıştım. Bu yaklaşımı izleyen iktisat hocaları, tarih ve işlevleri ele aldıktan sonra önce para talebini, sonra para arzını incelerler. Para arzı ele alınırken, önce bankaların ve diğer finansal araçların, sonra merkez bankalarının rolü tanımlanır. Özellikle matematiksel modellemeyi esas alan bir okulda olunduğunda, para piyasası dengesinin tanımlanması (çözülmesi), bu dengenin bono piyasası dengesiyle nasıl eşlendiğinin gösterilmesi ve bir merkez bankasının para piyasasının denge noktasını hangi politika araçlarını nasıl kullanarak değiştirebileceğinin ayrıntılı biçimde ele alınması, azımsama anlamında olmamakla birlikte, kolaydır. Bununla birlikte meslektaşlar arasında, paranın alternatifsiz bir tanımını vermenin genellikle zor olduğu söylenir. En sık kullanılan ders kitabı tanımına göre “genel kabul görmüş her ödeme aracı paradır”. Bu tanımlı yetersiz sayanlar, tanım yerine bir dizi özellikten söz ederler ve para olan şeyin “taşınabilir, dayanıklı, bölünebilir, türdeş, standart, genel kabul gören, taklit edilemez ve zaman içinde korunur” bir “şey” olması gerektiğini söylerler. Bu özellikler listesinden tatmin olmayanlar ise, oldukça isabetli biçimde, paraya işlevleri üzerinden yaklaşarak paranın “değişim, tasarruf ve muhasebe aracı” olduğunu söyleyebilirler. Belki de bu tanımsal çokluktan dolayı, para iktisadı okutan hocaların yer yer ve esprili biçimde “paranın yaradığı işi yapan şey paradır” diye Türkçeye aktarabileceğimiz bir “tanım olmayan tanım” kullandıklarını görürüz.



Yukarıda kullandığımız ödeme kavramı ise hem bilimsel hem toplumsal gelenekte oturmuş bir tanımla birlikte karşımıza gelir. Tüketilen bir mala veya hizmete karşılık olarak verilmesi gereken bedelin, kullanılan araç ne olursa olsun, “satın alanın elinden çıkıp satanın eline ulaşması” ödeme olarak ele alınır. Buna göre, bakkaldan alınan ekmeğin bedeli

li nakden verildiğinde ödeme anında gerçekleşmiş olurken, ekmeğin bedeli kredi kartı ile verildiğinde ödemenin tamamlanması birkaç gün ile birkaç hafta arasında zaman alabilir. Bir ödeme işleminde akla gelebilecek her şey araç olarak kullanılabilir, ancak kullanılan araç toplum genelinde kabul gören bir araçsa ve yukarıdaki fiziksel özelliklere sahipse ona para deriz.

Rudolf von Jhering Roma İmparatorluğunun üç temel sütunu/dayanağı olarak “hukuk birliğini, kilise birliğini ve para birliğini” sayar. Hem Birinci hem İkinci Dünya Savaşından sonraki başlıca uluslararası uzlaş alanının dünya para sisteminin hayata döndürülmesi olması şaşırtıcı değildir. Benzer biçimde, yola Avrupa Kömür ve Çelik Topluluğu olarak çıkan Avrupa ülkelerinin ortak bir para birimine sahip (Avrupa Para Birimi, Avro) bir Birlik halini almaları normal sayılmalıdır. Nitekim, literatürde bir para biriminin coğrafi saçılımını o para birimini tedavül edenlerin egemenlik alanlarının bir ölçüsü olarak kabul eden çalışmalar görmek mümkündür. Kısacası, para zamanda ve mekânda var olduğu her noktada siyasi bir kimliğe sahip olup temsil değeri taşır.

Para zamanda ve mekânda var olduğu her noktada siyasi bir kimliğe sahip olup temsil değeri taşır.

Paranın siyasi kimliği kendini egemenlik alanının temsili üzerinden gösterir. Arkasında yatan değer kaynağı ne olursa olsun, paranın yaratılması geleneksel olarak “senyoraj” yani “hükümrancılık hakkı” olarak tanımlanır. Karikatürize biçimde, hükümrancılık tahta çıktığında kendi döneminin sikkesini kestirir, varsa kâğıt parasını bastırır ve bunların üstüne görünür biçimde çoklukla profilden bir rölyefini yerleştirir; para artık her kesede yer alan bir bayrak halini alır. Modern demokratik toplumlarda para yaratma süreci hükümrancılık olan halkın adına ülkenin merkez bankasına devredilmiştir. Bir merkez bankası geleneksel anlamıyla para yaratma gücünün tekeline sahiptir. Özünde bu durum eski tarihteki monarkların ülkedeki değerli madenler üzerinde tekel oluşturmasıyla benzer. Diğer bir deyişle, bugüne kadar anladığımız şekliyle para yaratmak merkezi bir devlet işlevidir.

Teknik ayrıntılarını bu yazıda ele almak zor olmakla birlikte, para yaratmak kredi yaratmakla eşdeğerdir. Merkez bankalarının ticari bankalara, ticari bankaların ise bireylere veya iş insanlarına borç veren olduğu düşünülürse, kredi yaratma sürecinin de hem merkezi hem siyasi bir doğaya sahip olduğu görülür.

İşte, bir para iktisadı dersinin başlangıcı kısaca böyle ele alınabilir. Dersin devamında bankacılığın ve merkez bankacılığının esasları anlatılır, fiyat sistemi

ve fiyatların oluşumu ile para arzı arasındaki ilişkiler incelenir, para politikasının bir sınıflandırması yapılır ve ders sona erer. Dersi verenin kendini ait saydığı bilimsel ekole veya bazen siyasi yönelime bağlı olarak, para politikasının aslında mekanik veya sadece sayısal bir süreç olmadığı, toplum katmanları/sınıfları arasındaki ilişkiler bütününe yansıtan karmaşık bir süreç olduğu vurgulanabilir.

Blokszincir ve dijital sikkeler nasıl bir algı yaratıyor?

Önceki bölümde andığım dersin hem öğrencilerim için hem benim için en ilginç yanının adını "Bitcoin Taraması" koyduğum dönem ödevi olduğunu düşünüyorum. Ödevin amacı öğrenciler tarafından dijital sikkelerin ne olduğunun öğrenilmesi olarak anlaşılsa da benim güttüğüm amaç kuşkusuz geleneksel biçimiyle paranın ve "parasal dünyamızın" ne olduğunun anlaşılması idi. Ödevde istenen teknik makalenin başlıca sorusu Bitcoin'in para olup olmadığı, neyi ne ölçüde değiştireceği olunca öğrencilerin önce geleneksel olanı inceleyip sonra Bitcoin'le gelen yenilikleri geleneğin terazisinde tartmaktan başka çaresi kalmıyordu. Ödevin özündeki bu amaca büyük ölçüde erişmek mümkün oldu. Konuya eğitilmiş bir merak duygusuyla ve özenle yaklaşan öğrencilerimden çok şey öğrendim. Bu yazıda söz verilen tartışmaya geçmeden önce bu öğrendiklerimi özetlemek anlamlı olacaktır.



Dijital sikkeler (burada Bitcoin), blokszincir olarak adlandırılan bir teknoloji üzerinde yükseliyor.

Akademik yazım kurallarına uygunluğu, problemi ele alış biçiminin derinliği, sunduğu para iktisadî bilgisinin bütünlüğü ve kurgusu açısından en iyi yirmi üç çalışmayı esas alarak ulaştığım gözlemleri şöyle sıralayabilirim: Öncelikle, ödev/makale çalışmalarını kaleme alan genç meslektaşlar blokszinciri ve beraberinde gelen dijital sikkeleri önemli bir atılım olarak görmüşler. Herhangi bir değer yargısına gitmeden: ço-

cukluklarını dijital bir çağa açan bu yazarların tersini söylemeleri anlamsız olurdu. Popüler kaynaklarda Dotcom devrimi olarak anılan dönemden başlayarak bilişim teknolojilerinin göz alıcı bir ölçekte yaşam alanını genişlettiğini görebiliyoruz. Nitekim blokzincir sadece dijital sikkelerin zeminini oluşturmakla kalmayıp sayısız olası uygulama alanıyla karşımıza çıkıyor.

Yazarların vurguladığı önemli bir nokta dijital sikkelerin, en azından Bitcoin örneğinde, merkezi bir ihraççısının olmaması ve tedavülünün merkezden kontrol edilmemesi. Bu, insanlığın binlerce yıllık deneyiminden belirgin bir kopuşu simgeliyor. Merkezi bir ihraççı olmadığında, dijital sikkelerin hem yaratımı hem de tedavülü ilgili taraflar arasında gerçekleşiyor. Aşağıda ele alacağımız üzere, merkezi bir ihraççının olmaması, alışılmışın dışında bir kayıt sistemi olan blokzincirin varlığıyla eşdeğer.

Üçüncü önemli nokta, merkezi bir ihraççısı olmayan dijital sikkelerin düzenlemeden ve denetimden özgür olması/kalması olarak sunulmuş. Bu durum, serbestleşmenin yer yer kontrolsüzce ilerlediği bir çağda büyüyen yazarlarca bir taraftan olumlanırken diğer taraftan doğurabileceği belirsizlik ve istikrarsızlık nedeniyle eleştirilmiş. Buradan hareketle, değerinin zaman içinde yeterince koruyamayan veya spekülasyonlara açık olan dijital sikkelerin para olarak nitelemeyeceğini not edenler de var.

"Para benzeri" bir varlığın merkezi bir gücün kontrolü dışında yaratılabilmesinin entelektüel açıdan çekici olduğu, yine de konuya ilişkin bilinmezlerin sayıca bilinenlerden az olduğu açık.

Ödev/makale çalışmalarında dile daha az sayıda getirilen, ancak daha az önemli olmayan, noktalar ise, dijital sikkelerin iktisat literatüründeki asimetrik bilgi sorununu giderdiği, dijital sikke yaratımı ve hasadının çok enerji harcatan süreçler olduğu, bu maliyet yapısının gelecekte darboğaz oluşturabileceği ve son olarak dijital sikkelerin ayrıca sigortalama gereksinimi doğurabileceği olmuş. Özetle, blokszincir yeniliği ve onunla gelen dijital sikkelerin finans dünyasında kendine göz ardı edilemeyecek bir yer edinmekte olduğu, bu yerin dönemin finansal yenilik ve serbestleşme "ruhuyla" uyum gösterdiği, "para benzeri" bir varlığın merkezi bir gücün kontrolü dışında yaratılabilmesinin entelektüel açıdan çekici olduğu, yine de konuya ilişkin bilinmezlerin sayıca bilinenlerden az olduğu açık. En azından akademik iktisatçılar bu konudaki yargılarını netleştirmekte işi ağırdan alıyor.

Blokszincir ve dijital sikkeler nereye yerleşiyor?

Dijital sikkeler (burada Bitcoin), blokszincir olarak adlandırılan bir teknoloji üzerinde yükseliyor. Bu yapı içinde her finansal işlem bir zaman damgası ile işaretleniyor ve ilgili mesaj yolu boyunca iletilen bir mesajlar dizisine ekleniyor. Zaman damgaları finansal işlemlerin sıralamasının görece karmaşık hesaplara dayalı bir kanıtını oluşturduğu ve bir işlemin eksikliğini teyit etmenin tek yolu tüm işlemlerden haberdar olmak olduğu için, bir finansal işlemin tarafları arasında açılacak en sağlam kanal açılmış oluyor. Bu kurulum içinde dijital (elektronik) sikke, dijital imzalardan oluşan bir zincirden başka bir şey değil. Söz konusu zincir kriptografi ile desteklendiği için, dijital sikke "taraflar arasındaki güvenin" yerine "kriptografik teyidi" koymuş oluyor. Daha önemlisi, bu ikamenin doğrudan bir sonucu olarak "çifte harcama" problemi ortadan kalkıyor. Diğer bir deyişle, aynı finansal kaynağın iki ayrı ödeme için eş zamanlı kullanımı mümkün olmuyor. Bu güvenliğin, üstelik taraflar arası güveni gereksiz kılar biçimde oluşumu dijital sikkelerin önemli bir artısı.



Kısacası, zincir yukarıdaki örnekteki defterlere eklenen uzun kayıtlara karşılık geliyor.

Peki, dijital sikkelerin tanımları gereği ortadan kaldırdığı çifte harcama problemi geleneksel para kullanılırken nasıl giderilebilir? Bunun için belli sayıdaki bireylerin aralarında gerçekleşen belli sayıdaki finansal işlemi aklımıza getirebiliriz. Varsayalım ki, bu bireylerden herhangi ikisi arasında bir finansal işlem gerçekleştiğinde, gruptaki herkes cebinden bir defter çıkarıp işlemi not ediyor. Sonra bir işlem daha yapılıyor, bu işlem de herkes tarafından not ediliyor. Eğer gruptaki biri işlemlerden birini not etmeyi unutursa, eldeki en uzun kayıt zinciri eksiği tamamlamak için kullanılıyor. Bu böylece sürdüğünde, öncelikle tüm işlemlerin eksiksiz bir kaydı tutulmuş oluyor; hangi ödeme kaynağının kimden kime ve ne zaman iletildiği bilinir hale geldiğinden çifte harcama problemi ile karşılaşılıyor.

Yukarıda geleneksel paranın kullanımına atıfla tanımladığımız süreç, blokszincir ile sağlanan kayıt sis-

teminden farklı değil. Dijital imzaların zinciri olan dijital sikkelerin bilgisine sahip olmak ve onunla işlem yapmak için zincirin içerdiği ve her an değişebilen tüm bilgiyi elde tutmak gerekli. Kısacası, zincir yukarıdaki örnekteki defterlere eklenen uzun kayıtlara karşılık geliyor.

Burada karşılaşacağımız başlıca sorun ne olurdu? Bu soruyu yanıtlamak için geleneksel para içeren bir alışverişler dizisini düşünmek yeterli olur: Geleneksele baktığımızda, yapılan işlemlerin yalnızca doğrudan ilgililerince, yani alanca ve verence, kaydedildiğini görürüz. Böyle bir sistemde daha az sayıda kayıt işlemi yapıldığından ve her noktada kontrol söz konusu olmadığından, yönetsel kayıt maliyetleri görece düşük kalır. Yine böyle bir sistemde, çifte harcama ve benzeri problemleri "kendiliğinden işleyen" bir mekanizma tarafından giderilemez. Problemi ortadan kaldırmak için üçüncü bir tarafın, merkezi bir otoritenin, yaptırım gücünün diğer tüm taraflarca kabul görmesi gerekir. Blokszinciri bir dizi defter olarak kurguladığımız örneğimizde ise işlem yapan taraf sayısı sınırlı olsa da yapılan işlemlerin sayısı çok yüksek olduğunda, defter örneğimiz çok maliyetli bir süreci gösteriyor olurdu.

Buraya kadar anladığımız şey, dijital sikkelerin bir ödemenin veren tarafla alan taraf arasındaki üçüncü bir tarafın yaptırımına gereksinim duymayan hatasız bir yolunu oluşturduğudur.

İlgili tüm tarafların her işlem "anını" kaydetmesi kuşkusuz maliyetlidir. Peki bu maliyetin blokszincirin uzatarak büyümesi örneğindeki kaynağı nedir? Bunu anlamak için, yukarıda sözünü ettiğimiz "kriptografik teyit" sürecini anlamak yeterli olur. Bu süreçte zincire eklenen işlemlerin teyidi, işlemleri işaretleyen anahtarların "yeterince karmaşık aritmetik işlemler yapılarak" kontrol edilmesine dayanır. Nitekim, bu aritmetik işlem talebi dikkate değer bir bilgi-işlem gücü talebi ile kendini gösterir ve astronomik bir küresel elektrik faturası olarak karikatürize edilebilir.

Bir iktisatçının, en azından ana akımı izleyen bir iktisatçının, bu noktada soracağı soru güveni sağlamak ve korumak için kullanılan geleneksel araçların maliyetinin mi, güven gereksinimini tanımsal olarak ortadan kaldıran ve çifte harcama problemini yine tanımsal olarak gideren araçların maliyetinin mi daha yüksek olacağıdır. Literatürde bu soruya yönelik bir inceleme ile karşılaşmadım ve hesaplamayı bu yazı kapsamında yapmak mümkün görünmüyor. Dijital sikkelerin doğurduğu bilgi-işlem yükünün maliyetini hesaplamak daha yapılabilir olsa da geleneksel güvenin üretilmesinin maliyetini hesaplamak kapsamlı bir iktisadi model ve yaklaşım gerektirecektir.

Buraya kadar anladığımız şey, dijital sikkelerin bir ödemenin veren tarafla alan taraf arasındaki üçüncü bir tarafın yaptırımına gereksinim duymayan hatasız bir yolunu oluşturduğudur. Peki geleneksel paranın yazının ikinci bölümünde saydığımız özelliklerine dönersek ne görürüz? Dijital sikkeler, ek bir tartışmaya gereksinim duymadan görüleceği üzere, taşınabilir, çünkü sanaldır; dayanıklıdır, çünkü sikke işlemlerini taşıyan tüm bilgisayar sistemleri korunaklıdır; tanımı gereği bölünebilir, aynı dijital sikke kendi içinde türdeş, standarttır ve taklit edilemez. Bununla birlikte, diğer iki özellik, genel kabul görme ve zaman içinde korunma, dikkate alındığında dijital sikkeler biraz daha incelemeye ve tartışmaya açıktır.

Henüz erken döneminde olan dijital sikkeler sermaye piyasasındaki diğer araçlardan, finansal yatırım araçlarından, ayrılmamaktadır. Dijital sikke değerleri, hızlı gelişen ve güçlü spekülasyon baskılarına karşı henüz korunaklı değildir. Bunu görmek için, örneğin, Bitcoin'in son aylardaki değer değişimlerini izlemek yeterli olur. Doğrudan doğruya ve yalnız bu durumun bir sonucu sayılmamak kaydıyla, dijital sikkeler henüz hanehalkından ve işyerlerinden genel kabul görmüş de değildir. Diğer bir deyişle, toplumun sayıca çoğunluğu tarafından gündelik ve sıradan finansal işlemlerde kullanılmamaktadır. Bu bakımdan, dijital sikkeler toplumun ancak belli ve dar bir alt kümesinin kabulüne sahiptir. Paranın tarihine gönderme ile, dijital sikkeler günümüzün altın sikkeleri olarak görülebilir -ki bu durumda diğer ödeme araçları eskinin gümüş sikkelerine karşılık gelecektir. Bu durumda, Gresham Yasası olarak da adlandırılan, kötü paranın iyi parayı kovacağı düsturunu anabilir, pazar yerinde değil ancak kritik önemdeki finansal işlemlerde dijital sikkelerin kullanıma konu olacağını söyleyebiliriz.

Dijital sikkeler, ek bir tartışmaya gereksinim duymadan görüleceği üzere, taşınabilir, çünkü sanaldır; dayanıklıdır.

İki metalli sistemlere yaptığımız gönderme önemli bir noktayı daha görünür kılmaya yarayabilir. Bir an için dijital sikkelerin yeterince, ama tümüyle değil, yaygınlaştığını ve geleneksel ödeme araçları ile eş zamanlı olarak kullanımda olduğunu varsayarsak, geleneksel iki metalli sistemdekinden veya günümüzün kâğıt para düzeninden önemli bir kopuşla karşılaşırız. Gerek iki metalli sistemde gerek bugünün kâğıt para sisteminde, piyasada "para" olarak dolaşımda bulunan "şeyi" aynı merkezi güç yaratır ve paranın değerinin koruyucusu olmak durumundadır. Dijital sikkelerin "iyi para", kâğıt paranın "kötü para" olduğu varsayımsal dünyada ise, dijital sikkeyi yaratan bir ödemenin "özel" tarafları iken, kâğıt parayı yaratan ve dolaşımını sağlayan merkezi ve "kamusal" bir güç, şimdiki tanım gereği bir merkez bankasıdır. Böyle bir kurgu içinde ödeme araçları arasındaki

değer oranının zaman içindeki istikrarının nasıl sağlanabileceği yanıtını burada veremeyeceğimiz yeni bir sorunun konusudur. Değer oranının istikrarını sağlama görevinin merkezi bir düzenleyici-denetleyici kuruma verilmesi mümkün olsa da bu bölümün bakış açısını korumak adına bunu sonraki bölüme bırakabiliriz.



Henüz erken döneminde olan dijital sikkeler sermaye piyasasındaki diğer araçlardan, finansal yatırım araçlarından, ayrılmamaktadır.

Bu bölümde geliştirdiğimiz düşünce çizgisinin bize sağladığı temel kavrayış "dijital sikkelerin hatasız işleyen bir ödeme sisteminin omurgası olabileceğidir." Yine de dijital sikkelerin halihazırda para olarak görülmesi için ya bunların hızla yaygınlığa kavuşması gerekir veya paranın geleneksel tanımının dönemin getirdikleri ışığında değiştirilmesi.

Dijital sikkelerin toplum resmindeki yeri

Yukarıda belirttiğimiz gibi, paranın bizzat varlığı siyasi bir alan tanımlar. Birincisi, parayı basanın, monark veya halk olmasından bağımsız olarak, egemenlik alanıdır. İkincisi, parayı kullanan toplumsal katmanlar arasındaki güç ilişkilerinin evrildiği demokratik alandır. Bu iki alanın ayrık olmadığını da biliyoruz. Not etmeliyiz ki, "paranın siyasiliği" bir ön kabul veya teknik varsayım olmaktan çok, toplum yaşamına ilişkin gözlemlerimizin sağladığı bir bilgidir. Bu bizi, belki biraz geç olmakla birlikte, "kredi olarak para" başlığına taşır. Kredinin kendisi borç veren ve borç alan taraf arasında bir ilişki, bir güç ilişkisi, daha önemlisi asimetrik bir güç ilişkisidir. Para yaratma mekanizması merkezi bir gücün elinde iken, kredi yaratma mekanizması aynı merkezi güç tarafından düzenlenen ve denetlenen bankacılık sektöründe çalıştırılır. Alışıldık ders kitabı modellerini izleysek bankacılık sektörünün atomistik şirketlerden oluşan, tam rekabetçi bir piyasa olduğu yanılsamasına kapılabiliriz, ama biliyoruz ki bankacılık sektörü "çok satıcı" (oligopol) piyasa yapısına

sahiptir, ölçeğe göre getiriden yararlanır ve sektörde şirket davranışları stratejik rekabet ile belirlenir. Bu durum iktisattaki “en iyi” piyasa dengesine ulaşılmasını zorlaştırdığından çok satıcı kredi piyasasının merkezi bir otoritenin düzenleyici aygıtlarınca yönlendirilmesi gerekir. Paranın merkezi bir otorite tarafından yaratıldığı geleneksel sistem kendi olumlu ve olumsuz yönleriyle varlığını bu çerçevede sürdürüyor.



Günümüzün sosyal medyasına bakıldığında, dijital sikkelerin özgürleştirici bir deneyim olarak görülüp olumlandığını sıklıkla görüyoruz.

Ana akım para iktisadının önde gelen isimlerinden Milton Friedman'ın Bitcoin'in ortaya çıkışının on yıl öncesinde kriptoparalardan söz ettiği biliniyor; ABD'li siyasetçi Al Gore'un ise “Bitcoin'in büyük bir taraf-tarıyım. Para arzının düzenlenmesinin politikadan arındırılması gerekir” anlamına çıkan bir söz ettiği de. Yine, günümüzün sosyal medyasına bakıldığında, dijital sikkelerin özgürleştirici bir deneyim olarak görülüp olumlandığını sıklıkla görüyoruz. İktisatçının bakış açısıyla bu olumlama erken ulaşılmış bir yargı içermektedir. Bu yargıyı sağlam bir zemine oturtmak için iki temel eleştiri geliştirilebilir: Birinci eleştiri ana akımın dışına çıkıp, bu bölümün başında da sözünü ettiğimiz “toplumsal kesimler/sınıflar arası bir ilişki olarak kredi” üzerine kurulabilir. Bu heterodoks bakış açısına göre kredi ilişkisinin gücü taraflara asimetrik olarak dağıtması nedeniyle para ve kredi ile ilintili her şey siyasi bir doğaya sahiptir ve politikadan arındırılamaz. İkinci eleştiri, ana akımın içinde kalarak geliştirilebilir ve basitçe “piyasa yapısı” ile ilintilidir.

Buna göre, burada dijital sikkeleri göstermek üzere bir finansal varlığın merkezi olmayan bir güç tarafından yaratılıyor olması o finansal varlığın piyasasında taraflar arasındaki güç dağılımının eşit olmasını gerektirmez. Çok sayıdaki bilgisayar üzerinde işleyen dijital sikke mekanizması, büyük “hesaplama çiftliklerinin” kurulmasının önünde bir engel olmadığında kötüye kullanılabilecek yeni bir “piyasa gücü” oluşturabilir. Bu durumda dijital sikkeleri para olarak sınıflandırdığımızda, geleneksel olarak kamu yararına kullanılmak üzere merkez bankalarına devredilen para yaratma tekeli özel bir kartelin tercihlerine

bırakmış olur muyuz?

Bu sorunun halihazırda temiz bir yanıtı bulunmamaktadır. Belki bu nedenle, son zamanlarda çeşitli ülkelerde “merkez bankası dijital parası” yaratılmasından söz edildiğini ve buna yönelik teknik çalışmalar başlatıldığını, ayrıca uluslararası/çok taraflı finans kurumlarının konuyu gündemlerine aldığını görüyoruz. Para politikası otoriteleri dijital sikke piyasalarının merkezinde olmasalar da bu piyasaların birer oyuncusu olma yolunda zaman kaybetmek istemiyorlar. Bu, finans piyasalarındaki en azından bir varlığın değerini tümüyle piyasa kuvvetlerine bırakmama eğiliminin bir yansıması olarak not edilebilir.

1980'ler ve sonrasında belki yer yer aşırıya varan serbestleşme ikliminin bir getirisi olarak finansal yatırım araçları yaratıcılığa açık bir biçimde çeşitlenmiştir.

Yukarıda andığımız “kamu yararı” kaygısının halihazırda finans piyasalarında kendine nasıl bir yer bulduğuna ilişkin bir netleştirmeye gereksinim duyuyoruz. Bu netleştirme özellikle 2008-2009 Küresel Finans Krizini önceleyen ve kriz sonrasındaki tartışmalara yansıyan “finansal yenilik” kavramı ile bağlantılıdır. Merkez ülkelerdeki finans piyasalarının özellikle son otuz yılını tempolu bir finansal yenilik sürecinin belirlediği söylenebilir. 1980'ler ve sonrasında belki yer yer aşırıya varan serbestleşme ikliminin bir getirisi olarak finansal yatırım araçları yaratıcılığa açık bir biçimde çeşitlenmiştir. Standart bir finans dersinde bu durum “yatırım yapılabilir finansal varlık yelpazesinin genişlemesinin finansal etkinliği destekleyeceği” saptaması veya yorumu ile aktarılır. Aynı varsayımsal finans dersinde, finans sektöründe piyasa yapısından kaynaklı olumsuzlukların yeterince vurgulanmadığını öngördüğümüzde hata yapmış olmayız. Yetkinlikle ortaya konan çalışmaların hakkı bir yana, standart finans teorilerinden beslenen bir bakış açısı “piyasa yapısından ve bu yapı içindeki güç ve bilgi dengesizliklerinden (asimetritlerinden) doğabilecek yan etkileri” yok sayar. Dünyanın 2008 sonrasında deneyimlediği derin krize ilişkin sayısız değerlendirme kamu yararının finans dünyasında kendine yer bulamadığını dile getirmiştir. Teknolojik altyapısının doğrudan bir getirisi olarak şimdilik salt çifte ödeme problemini ortadan kaldıran dijital sikkeler için de aynı eleştiri geçerli olabilir.

Bir diğer netleştirmenin de finansal yeniliklere ev sahipliği yapan “hukuki zemin” için yapılması gerekir. Ayrıntıları bir yana, Anglo-Amerikan hukukunu izleyen ülkelerle Kıta hukukunu izleyen ülkelerde finansal yenilikler, yani yeni yatırım araçlarının tasarlanması ve alım satımına konu edilmesi farklı ilkelere bağlı olarak gerçekleşir. Birincisinde, kabaca “yapılmaması istenenler yapılmadığı sürece her şey

yapılabilir" iken ikincisinde "yapılabilecek şeylerin önce kanuni bir tanıma ve düzenlemeye tabi tutulması" gerekir. Dijital sikke yeniliğinin de buna göre, özellikle Türkiye gibi ülkelerde iyi belirlenmiş önlemlerle ele alınması gerektiğini düşünebiliriz. Dijital sikkeler sadece yatırım aracı olarak düşünüldüğünde sınırlamalar görece zayıf tutulabilse de yayılma oranı yüksek bir para-yakını ödeme aracı daha fazla hukuki ve idari ilgi gerektirir. Türkiye'deki düzenleyici otoritenin geçtiğimiz haftalarda dijital sikkelerin kullanımına sert sınırlamalar getirerek yapmaya çalıştığı şey bu bağlamda bir tepki, ancak gecikmiş bir tepki olarak görülebilir. Buna ilişkin olarak sosyal medyada yinelenen bir ifade Türkiye'de bürokratların anlamadıkları şeyi yasakladıkları yönündeydi. Oysa Türkiye'nin hukuk sistemini esas alındığında eleştirilmesi gereken "halihazırda hukuken düzenlenmemiş bir finansal aracın nasıl kullanımda olduğu" gibi görünüyor.



Dijital sikke yeniliğinin de buna göre, özellikle Türkiye gibi ülkelerde iyi belirlenmiş önlemlerle ele alınması gerektiğini düşünebiliriz.

Sonuç yerine önerilen kaynakça

Sunmaya çalıştığım değerlendirmeler ışığında ulaşabildiğim sonuç dijital sikkeleri "para" olarak görmek için zamanın erken olduğu yönünde. Blokzincir teknolojisinin üstünde büyüyen dijital sikkelerin dikkate değer ödeme araçları olduğu çok açık. Hatta blokzincirin diğer uygulama alanlarının benzer etkiler doğurması olasıdır. Güvenilir kayıt tutma ve kanıt zincirini koruma gereksinimi olan her alanda blokzincirin azımsanmayacak bir yarar sağlama potansiyeli vardır. Bunların gecikmeden ve doğrulukla değerlendirilmesi, hukuki düzenlemeye konu edilmesi ve kamu yararını önde tutarak toplumun kullanımına sunulması esas olmalıdır.

Burada, okurun daha fazla yarar sağlayacağını umarak, alışıldık bir kaynakça listesi yerine, görece kısa ama üstüne not düşülmüş bir kaynakça vermeyi seçti-

yorum. Birinci kaynak, Fatih Özatay'ın Efil Yayınevin-den çıkan "Parasal İktisat - Kuram ve Politika" başlıklı eseri. Modern para iktisadını matematiksel yetkinlikle akıcı bir biçimde ele anlatan bu kitabı, Sadun Aren'in İmge Kitabevinden çıkan "100 Soruda Para ve Para Politikası" başlıklı eseriyle tamamlayarak okumak yararlı olur. Nur Keyder ve Evrim İmer Ertunga'nın "Para: Teori - Politika - Uygulama" başlıklı eseri de referans kitabı olarak bunlarla birlikte okunabilir. Son yıllarda yazılmış ve eleştirel bir duruşu olan en güçlü Türkçe kaynağın Ümit Akçay'ın Sosyal Araştırmalar Vakfınca yayımlanan "Para, Banka, Devlet: Merkez Bankası Bağımsızlaşmasının Ekonomi Politikası" başlıklı eseri olduğunu düşünüyorum.

Dijital sikkeler sadece yatırım aracı olarak düşünüldüğünde sınırlamalar görece zayıf tutulabilse de yayılma oranı yüksek bir para-yakını ödeme aracı daha fazla hukuki ve idari ilgi gerektirir.

Para iktisadı gibi çok boyutlu bir alanı başından sonuna kavramak için yeterli olmasa da bu kaynaklar "para ve para politikası" konularına ayağı yere basan bir giriş yapmak için yeterli sayılabilir. Uluslararası literatürden ise, Mervyn Lewis ve Paul Mizen'in Oxford Üniversitesi Yayınlarından çıkan "Monetary Economics (Para İktisadı)" eserini elden geçirmekte yarar var. Bu eser, matematiksel sunumunun bütünlüğü ve geçmişten bugüne para iktisadının esaslarının anlatımı ile benzerlerinden ayrılmaktadır. Yine de bu eserin izdüşümünün büyük kısmı ana akım iktisat üzerinde olduğu için, Philip Arestis ve Malcolm Sawyer tarafından derlenen ve Edward Elgar'dan çıkan "A Handbook of Alternative Monetary Economics" başlıklı eserini eş zamanlı okumak bakış açısını geniş tutmak için yararlı olabilir. Yazıdaki Rudolf von Jhering alıntısı Server Tanilli'nin "Uygarlık Tarihi" başlıklı eserindendir. Türkiye'de halihazırda pek çok kitaplığın rafında bulunan bu kitabı erişilebilir bir yerde tutmak da yararlı olur. Blokzincir ve dijital sikkeler ile ilgili olarak önce Satoshi Nakamoto'nun "bitcoin.org" sitesinde ulaşılabilen özgün makalesi okunabilir. Bu makale her ne kadar genel bir okuyucu kitlesi için yazılmış olsa da bilgi-işlem ve hesaplama dünyasına uzak okuyucu için doyurucu olmayabilir. Diğer taraftan, dijital sikkeler hakkında genellikle Bitcoin'i merkeze alarak yazılmış pek çok eseri de yazının başında dile getirdiğim "çoşkunluktan" yana sorunlu bulduğum için en azından konuya giriş düzeyinde önermemeyi tercih ediyorum. Bunun yerine ve zamanın ruhuna uygun biçimde, Evrim Ağacı'nın YouTube kanalından erişilebilen iki kısımlı "Blokzincir (Blockchain) Nedir? Geleceği İnşa Eden Kriptografi..." başlıklı video ile "Bitcoin Nedir?" başlıklı videoyu, hızlı ve yerinde bilgi sağlayacaklarını umarak, önermekten yanayım.

DOĞA TARİHİNDEN NOTLAR

Ekolojik çöküşle girdiğimiz yeni jeolojik devre: Antroposen (İnsan Çağı)

Prof. Dr. Nurdan İNAN • Mersin Üniversitesi Emekli Öğretim Üyesi

İnsanın-insanla olan ilişkisi, yerleşmiş toplumsal üretim-tüketim ilişkileri ve politik sistemler değişmeden çevreyle olan ilişkinin değişmeyeceği ön kabulüyle siyasetin ancak iklim değişikliği, küresel ısınma, sera etkisi, yeni virüslerle başatma ve ekolojik çöküşe getireceği çözümlerle şekillenmek zorunda kalacağı bir dönem olacak Antroposen.

*Uygarlıklar, kentleri yarattı
Şimdi ise, kentler uygarlıkları yok etmek üzere...
Isaac Asimov*



Jeolojik zaman dünyanın oluşmasından günümüze kadar geçen süreyi ifade ediyor.

Jeolojik Zaman ölçeğinde içinde bulunduğumuz Holosen devresinin artık sona erdiği, insan türünün baskın bir ekolojik faktör gibi hareket ederek, kendine has kural ve kriterleri olan yeni bir devri başlattığı, disiplinlerarası ortak bir yönelimle Antroposen kavramı kullanılarak kabul ediliyor.

İnsan, Holosen devresinin sonunu getiren çizgiyi çizdiği gibi, yarattığı yeni devir Antroposenle birlikte kendi sonunu da getirecek olan son çizgiyi çizmemeyi başarabilecek mi?

Jeolojik zaman

Jeolojik zaman dünyanın oluşmasından günümüze kadar geçen süreyi ifade ediyor. Bu süre; kaya özelliği (litoloji), fosil içeriği, tabaka durumu (stratigrafi), deniz ilerlemesi (transgresyon), deniz gerilemesi (regresyon), uyumlu/ uyumsuz sınır (dokanak) ilişkileri, dağ oluşum hareketleri (orojenik hareketler) gibi çok belirgin özellikler dikkate alınarak jeolojik zaman birimlerine ayrılarak inceleniyor.

Her jeolojik zaman birimi için; ifade ettiği anlamı dünyada en iyi gösteren, tanımlanmasını sağlayan tip lokasyon onun "Stratotip"i olarak, bu tanımlı yapmaya yardımcı olan lokasyonlar ise "Paratip"i olarak tanımlanıyor.

Bu zaman birimlerinin dünya ölçeğinde ve toplu olarak gösterilmesiyle "Jeolojik Zaman Cetveli" elde ediliyor. Bu cetvel aynı zamanda dünyanın 4.6 milyar yıllık geçmişinin de sıralı bir ölçeği. Bu ölçek sayesinde; oluşumundan-günümüze kadar jeolojik olaylar zaman ve kaya topluluğu bakımından anlamlı bir kronolojik sıraya göre düzenlenmiş oluyor.

Jeolojik Zaman; Belirsiz Canlılar Zamanı (Kriptozoyik-Prekambriyen, 4600-543 milyon yıl önce) ve Belirgin Canlılar Zamanı (Fanerozoik, 543 milyon yıl önce- Günümüz) olarak 2 Üst Zaman'a ayrılıyor. Belirgin Canlılar Zamanı (Fanerozoik); Birinci Zaman (Paleozoik, 543-248 milyon yıl önce), İkinci Zaman (Mesozoik, 248-65 milyon yıl önce) ve

“ Her devir, alt ve üst sınırlarına yakın kayalardan radyometrik yaşlandırma yöntemiyle belirlenmiş mutlak yaşlarla başlayıp, mutlak yaşlarla bitiyor. ”

Üçüncü Zaman (Senozoyik) olarak 3 ana zamana bölünüyor. Bu zamanlar devir (periyod) olarak tanımlanan aralıkları içeriyor. Her devir, alt ve üst sınırlarına yakın kayalardan radyometrik yaşlandırma yöntemiyle belirlenmiş mutlak yaşlarla başlayıp, mutlak yaşlarla bitiyor. Devirler devrelere (epok), devreler, çağlara (kat), çağlar da asçağlara (askat) bölünerek inceleniyor.

Antroposen(0.3by-Güncel)
Holosen
Alt Atlantik (2.5-0.3 binyıl)
Alt Boreal (5-2.5 binyıl)
Atlantik (7.5-5 binyıl)
Boreal (9-7.5 binyıl)
Boreal öncesi (10.3-9 binyıl)
Pleyistosen

Pleyistosen ve Holosen'den sonra içinde yaşadığımız zamanı Antroposen olarak tanımlayan çizelge

"Uluslararası Stratigrafi Komitesi" 4 yılda bir toplanıp yeni bulgu ve önerileri değerlendirerek bu cetveli güncelliyor.*

Üçüncü zaman (Senozoyik, 65 milyon yıl önce-günümüz)

Üçüncü Zaman (Senozoyik); İkinci Zaman'ın (Mesozoyik) dünya ölçeğinde çok büyük bir toplu yok olma ile sona ermesinden sonra yaşam bakımından çok fakir bir yeni sayfayla başlıyor. Büyük yok olma nedeniyle Senozoyik'in ilk devresi olan Paleosen'in en alt seviyeleri neredeyse fosilsiz. Günümüz çeşitliliğinin de temelini oluşturacak olan yeni yaşam yelpazesi ancak Paleosen devresinin ortalarında belirmeye başlıyor. Üçüncü Zaman (Senozoyik); kıtasal levhalar, paleocoğrafya, iklim kuşakları ve canlıların giderek günümüzdekine yaklaştığı zaman oluyor.

Üçüncü Zaman'da (Senozoyik), dünya ölçeğinde büyük toplu yok olmalar gerçekleşmiyor. Bununla birlikte; Oligosen devresinin sonunda, Miyosen devresinin sonunda (Messiniyen) ve Erken Kuvaterner devrinin sonunda bölgesel ölçekli yok olmalar oluyor.

Senozoyik Zamanı; Paleojen, Neojen ve Kuvaterner olarak 3 devire ayrılarak inceleniyor. Paleojen ve Neojen devirlerinin ayırımı günümüz omurgasız türle-

rinin fosil yüzdeleri temel alınıyor. Neojen (Yeni Canlılar Devri) yaşam yelpazesine günümüzde yaşayan birçok yeni canlının eklendiği devir oluyor.

Kuvaterner

Kuvaterner; 1.8 milyon yıl önceden- günümüze kadar uzanan en genç jeolojik devir. Kıtaların neredeyse günümüze yakın konuma geldiği bu devir, çok büyük bir buzullaşmayla başlıyor. Dünya ölçeğinde ve yerel ölçekte pek çok buzul devrini kapsaması nedeniyle Kuvaterner'e "Buzul devri" de deniyor. Ancak tümüyle buzlu olmayan bu devirde kuvvetli iklim salınımlarıyla dalgalanmalar mevcut.

Dünya ölçeğinde ve yerel ölçekte pek çok buzul devrini kapsaması nedeniyle Kuvaterner'e "Buzul devri" de deniyor.

Bu devir, at, fil gibi iri omurgalıların atalarını temsil eden türlerle birlikte insan evrimi ve insan kültürünün başlangıcını da içeriyor. Böylece Kuvaterner dönem, Jeoloji, Coğrafya (Paleocoğrafya), Biyoloji (Paleobiyoloji), Antropoloji (Paleoantropoloji), Arkeoloji (Neolitik Çağ), Tarih (Prehistorik dönem) ve Sosyoloji bilimleri için bir kesişme noktası olması anlamında da büyük bir önem taşıyor.

Pleyistosen

Kuvaterner devri; altda (yaşlı) Pleyistosen ve üstte (genç) Holosen olarak 2 devreyi kapsıyor. Kuvaterner devrinin büyük bölümünü Pleyistosen devresi (1.8 - 0.01 milyon yıl önce) oluşturuyor. 19. yüzyılda tanımlanmış olan bu devre, kutup buzullarının dünya ölçeğinde hayli yaygınlaştığı başlıca 4 büyük buzul dönemiyle, bu dönemler arasındaki 3 ılıman buzularası dönemle temsil ediliyor. Ancak bu devre, kalıcı soğuk altında geçen homojen bir dönem değil, ardışık iklim değişikliklerinin olduğu bir dönem.

Pleyistosen devresinde bu 4 büyük buzul döneminden başka çok sayıda da yerel buzul / buzularası dönemi var. Öyle ki; Pleyistosen'in sadece son 800.000 yılında 8 buzul / buzularası dönemi yer alıyor.

Pleyistosen, insanımsı (Hominini) ve insan türleri bakımından önemli bir jeolojik zaman dilimi. *Australopithecus*, *Homo erectus* ve *Homo neanderthalensis* gibi en önemli basamaklarla insanın ortaya çıkışı ve evrimsel açılımı Pleyistosen devresinde oluyor. İnsan, alet yapmaya ve ateşi kullanmaya bu devrede başlıyor.

Fanerozoik Devir (545 myö - günümüz)	Senozoik (65.5 myö - günümüz)	Kuvaterner (1.81 myö - günümüz)	Holosen (0.01 myö - günümüz)
			Pleistosen (1.81 myö - 0.01 myö)
		Neojen (23.8 myö - 1.81)	Pliyosen (5.32 myö - 1.81 myö)
			Miyosen (23.8 myö - 5.32 myö)
		Paleojen (65.5 myö - 23.8)	Oligosen (33.7 myö - 23.8 myö)
			Eosen (55,0 myö - 33,7 myö)
			Paleosen (65,5 myö - 55,0 myö)
	Mezozoik (251,1 myö - 65,5 myö)	Kretase (142 myö - 65,5 myö)	
		Jura (205,1 myö - 142 myö)	
		Trias (251,1 myö - 205,1 myö)	
	Paleozoik (545 myö - 251,1 myö)	Permian (292 myö - 251,1 myö)	
		Karbonifer (354 myö - 292 myö)	
		Devoniyen (417 myö - 354 myö)	
		Silüryen (440 myö - 417 myö)	
		Ordovisyan (495 myö - 440 myö)	
		Kambriyen (545 myö - 495 myö)	
Proterozoik Devir (2500 myö - 545 myö)		Kambriyen öncesi	
Arkeyan Devir (3600 myö - 2500 myö)		(3600 myö - 545 myö)	
Hadean Devir (4600 myö - 3600 myö)			

Jeolojik Zaman Cetveli

Pleyistosen sonuna doğru dünya tam da istikrarlı bir ısınma sürecine girmişken, 12.800- 11.700 yıl öncesinde geçici bir soğuma dönemi (Genç Dryas) nedeniyle bu ısınma kesintiye uğruyor. Bunun, sıcak tropikal suları Kuzey Atlantik'e taşıyan Golfstrim akıntısının engellenmiş olmasından kaynaklandığı düşünülüyor. Çünkü, eriyen buz örtülerinden gelen soğuk sular Kuzey Atlantik'i istila ederek akıntıyı etkiliyor. Sonra 11.700 yıl önce Golfstrim'in düzenini yeniden kurmasıyla çok kısa sürede, sadece 10 yıllar içinde küresel ortalama sıcaklıklar yine artıyor.

Böylece son çağı olan "Son Buzul Çağı" (Genç Buzul Çağı- Genç Dryas)'nın sona ermesiyle birlikte Kuvaterner devrinin Pleyistosen devresi bitiyor ve iklimin yumuşadığı, genel bir ısınma sonucunda buzulların eridiği, bu nedenle de denizlerin günümüzdeki seviyelerine kadar yükseldiği Holosen devresine (11.700 yıl önce- Günümüz) geçiliyor. Bu anlamıyla Holosen devresi de aslında bir buzularası (interstadial) dönemini ifade ediyor.

Holosen

Holosen terimi antik Yunancada *holos* (tamamen) ve *kainos, ceinos* (yeni) sözcüklerinden türetilmiş olup, "tamamen yenilenmiş" anlamına geliyor.

Temmuz 2018'de Uluslararası Jeolojik Bilimler Birliği, Uluslararası Stratigrafi Komisyonu'nca önerildiği şekilde Holosen devresi; alttan-üste (yaşlıdan-gence)

doğru Greenlandian (11,700 yıl önce-8,200 yıl önce), Northgrippian (8,200 yıl önce-4,200 yıl önce) ve Meghalayan (4,200 yıl önce- Günümüz) olmak üzere 3 çağa (kat) ayrılmış.*

Holosen devresinin son çağı olan Meghalayan'ın sınır stratotipi (en iyi gözlemlendiği, tanımlandığı lokalite) Hindistan'daki Mawmluh Mağarası'nda bir mağara çökeli (speleothem), küresel yardımcı stratotipi (paratip) ise Kanada'daki Logan Dağı'ndan bir buz çekirdeği olarak gösterilmiş.

Holosen coğrafya disiplinlerince altdan-üste (yaşlıdan- gence) doğru; Boreal Öncesi (10.3-9 bin yıl önce), Boreal (9-7.5 bin yıl önce), Atlantik (7.5-5 bin yıl önce), Alt Boreal (5-2.5 bin yıl önce) ve Alt Atlantik (2.5-0.3 bin yıl önce) olarak ayrılarak da inceleniyor.

Holosen'e geçiş; dünya coğrafyasının da yeniden ayarlandığı bir dönemi işaret ediyor. Bu devrede buz başlıkları küçülüyor, eriyen buzlar nedeniyle yeni nehir ağları ve büyük göller oluşuyor. Buz bariyerleriyle çevrili bazı göllerde bariyerlerin kırılmasıyla olağanüstü seller oluşuyor. Suların okyanuslara ulaşması sonucunda deniz seviyeleri yükselerek, kıyı şeritlerini basıp, akarsu vadilerini havzalara dönüştürüyor. Asya'yı Kuzey Amerika ile birleştiren kara köprüsü sular altında kalıyor. Manş Denizi'nin dolması nedeniyle Britanya, Avrupa'dan ayrılıyor.

Modern insan *Homo sapiens* de iklimin kararlı hale geçtiği bu devrede ortaya çıkıyor. 40.000 yıl önce topluluk oluşturarak sosyalleşmeye başlayan insan tür-

leri *sapiens*'le birlikte 10.000 yıl önce yerleşik hayata ve tarım toplumuna geçip, zihinsel yeteneklerinin artması, beyninin dil, sanat, müzik gibi soyut kavramlara yönelerek güçlenmesi gibi dev adımlarla gelişiyor. Dolayısıyla insanlığın tüm kayıtlı tarihini ve uygarlığını içeren, yazılı tarihe geçiş yaptığı, kültürel gelişiminin gerçekleştiği Holosen devrinde günümüz insanları (*Homo sapiens*) doğayı ciddi biçimde etkileyip, değiştirmeye başlıyor.

Sanayi Devrimi öncesindeki iklimsel değişikliklere bakıldığında, insanın bu değişikliklerdeki rolünün çok da baskın olmadığı görülüyor.

Holosen ikliminin yaşam için en elverişli sıcaklık değerleri (Holosen Klimatik Optimum) arkeolojik adıyla Neolitik Çağ'da gerçekleşmiş. MIS 1 sıcak dönem olarak tanımlanmış olan bu çağdaki değerler, günümüzdeki iklim değerlerine çok yakın.

Bu süreç; insan topluluklarının avcı-toplayıcılıktan, köy yaşamına yani yerleşik hayata adım attıkları, tarımsal faaliyetlerde bulundukları, koyun, keçi, sığır gibi hayvanları evcilleştirerek, bir anlamda doğaya hükmetmeye başladığı döneme karşılık geliyor.

öylece; 10.000 yıl önceden- günümüze kadar iklimin elverişli olması sayesinde tarım çağı, endüstri çağı ve uzay çağını hızla yakalayan insan, yüksek uyum yeteneğiyle çöllerden buzullara, steplerden ovalara kadar hemen her coğrafyaya yayılıp, nüfusunu da hızla çoğaltarak doğanın en baskın formu ve nihayetinde diğer canlılar için de en sınırlayıcı unsuru halini almış oluyor.

Antroposen

Tanım

Antroposen; terim olarak eski Yunanca'da *anthropos* (insan) ve *cene* (ceinos-kainos-yeni) kelimelerinden türetilmiş. Bu terimle; ileri teknolojiye sahip ancak bunu kullanarak ekolojik çöküşe neden olan insanın işaret edildiği "İnsan Çağı" kastedilmiş. Yani; insanın dünya üzerinde hakimiyet kurması ve özellikle iklim olmak üzere doğal süreçlere olan etkisinin en üst düzeye çıktığı, sanayi devriminden- bugüne kadar olan ve devam eden süreci ifade eden bir kavram.

Başka bir anlamıyla da; günümüzdeki sera etkisi, küresel ısınma, okyanusların asitlenmesi, ormansızlaşma, stratosferdeki ozon tabakasının incilmesi, denizlerdeki planktonların, mercanların yok olması gibi yok olma hızında görülen olağanüstü artış, gezegendeki fosfor döngüsünün bozulması, kovid örneğinde olduğu gibi salgınlara neden olan virüslerin ortaya çıkmasıyla temsil edilen "ekolojik çöküş" dönemine

verilen ad Antroposen.



Sera etkisi, küresel ısınma gibi iklimsel süreçler tartışmasız olarak Sanayi Devrimi yoluyla başlamış.

Tarihçe

Sanayi Devrimi'nin ilk adımı 18. yüzyılda 1763'te James Watt'ın buhar makinesi yapmasıyla başlamış. Böylece insan ve hayvan gücünün yerini makinenin aldığı yeni bir üretim tarzına geçilmiş. Dünya çapında değişime neden olan sanayi devrimi sonucunda insan; buhar enerjisi kullanarak başladığı makineleşmeye, daha sonra petrol ve elektriği de dahil ederek fabrikalar kurmaya başlamış. Üretimin giderek artmasıyla dünya ölçüsünde ulaşım araçlarını geliştirmiş ve sanayi malları ticaretini artırmış. Kömür madenlerinde, tekstilde ve birçok alanda kullanılmaya başlayan bu makineler, ulaşım ve yük taşımacılığı ile kullanım alanlarını hızla çoğaltmış. Bu geçiş süreci İngiltere'de başlamış olsa da, hızla batıdan-doğuya doğru yayılarak etkisini artırmış ve devamında Sanayi Devrimi artık insanın geri dönülemez hakimiyetini beraberinde getirmiş.

Bu gelişmeler sonunda kentleşme, dolayısıyla da kentlerdeki insan nüfusu artmış. 1990'lı yılların başından itibaren bilgisayarların devreye girmesi ise her alanda daha hızlı bir değişime yol açmış.* Tüketime dayalı ekonomik ve sosyal gelişmeye, askeri gücün artması da eklenince, günümüzde artık çözümü çok zor olan asit yağmurları, ozon deliği, hava, su ve toprak kirliliği gibi ekolojik sorunlarla baş başa kalınmış.

Keza; Sanayi Devrimi öncesindeki iklimsel değişikliklere bakıldığında, insanın bu değişikliklerdeki rolünün çok da baskın olmadığı görülüyor. Oysa; Sanayi Devrimi sonrasında insan giderek doğayı daha çok kontrolü altına almış ve artık etkilenen değil, etkileyen role taşınmış. Sera etkisi, küresel ısınma gibi iklimsel süreçler tartışmasız olarak Sanayi Devrimi yoluyla başlamış.

İnsanın doğa üzerindeki etkisi üzerine yapılan ilk kapsamlı çalışma George Perkins Marsh'a ait olup, günümüzdeki Antroposen kavramına en yakın kullanım ilk kez 1873'de İtalyan Jeolog Antonio Stoppani, daha sonra 1922'de Rus Jeolog Alexei Petrovich Pavlov tarafından yapılmış. Bu çalışmalarda insanların dünya

ekolojisi üzerinde giderek artan etkisi ifade edilmiş.

Stoppani, insanlığın yer sistemleri üzerindeki artan hakimiyeti ve etkisini gözönüne alarak bu çağın "*Antropozoic Era*" (İnsan Zamanı) olduğunu belirtmiş. Pavlov ise insanın doğa üzerinde kirlilik boyutuna varan olumsuz etkisini "*Antropojenik Etki/Kirlenme*" olarak tanımlamış.

1926'da Rus Jeokimyager Vladimir Ivanovich Vernadsky, Yunanca *nous* (düşünce) ile *sphaira* (katman) kelimelerinden oluşan *noosphere* (noosfer) kavramını ortaya atmış. Daha sonra Édouard Le Roy ve Teilhard de Chardin gibi araştırmacılarca desteklendiği şekliyle bu kavram, insanın gelişen beyin gücü yoluyla hem kendi geleceğini, hem de çevresini şekillendirmede giderek artan rolünü ifade etmek için kullanılmış.

Daha sonra 1980'lerde bir biyoloji profesörü olan Eugene F. Stoermer "*Antroposen*" terimini türetmiş, daha sonra da 1995 yılında Ozon tüketen bileşiklerin etkilerini keşfettiği için Nobel Ödülü alan kimyager Paul J. Crutzen, bu terimi bir konferansta kullanmış. Crutzen'in bu kullanımı ciddi tartışmalara sebep olmuş.

Bu terimde (Antroposen), insanoğlunun doğada yarattığı tahribatın büyüklüğü temel alınmış olsa da, bu tahribatın jeolojik süreçler açısından önemi hâlâ da tartışılan bir konu olmaya devam ediyor.

Daha sonra Antroposen teriminin literatürde yer alması, Crutzen'in önermesiyle 2002 yılında gerçekleşmiş. Crutzen'e göre; artan nüfusu, ekonomik ve teknolojik gelişmesiyle, küresel çapta belirleyici gücü olan, artık biyolojik, kimyasal ve jeolojik bir aktör haline gelmiş olan insan nedeniyle içinde bulunduğumuz jeolojik devir olan Holosen'den çıkılıp, insan etkinliklerinin sonucu olarak iklimin giderek daha çok kararsızlaştığı yeni bir zamana, Antroposen'e girilmiş.

Paul Crutzen, yerbilimciler Jan Zalasiewicz, Mark Williams (Leicester Üniversitesi) ve kimyager Will Steffen'den (Avustralya Ulusal Üniversitesi İklim Değişimi Enstitüsü Başkanı) oluşan ekip, "*Environmental Science and Technology*" (Çevre Bilimi ve Teknoloji) dergisinde yayımladıkları çalışmada, insanın Dünya üzerinde milyonlarca yıl sürecek ve geri dönüşmesi neredeyse imkansız olan değişimlere yol açtığını vurgulayarak, Dünya'nın yeni bir jeolojik döneme girdiğini ve bu dönemin Antroposen olarak adlandırılmasını önermişler. Londra Jeoloji Birliği Stratigrafi Komisyonu bu kavramı dikkate almış ve kapsamlı araştırmalar yapılması gerektiğine karar vermiş.

Zalasiewicz 2007'de Londra Jeoloji Birliği'nin Stratigrafi Komisyonu başkanırken, bir toplantıda stratigrafi uzmanlarına Antroposen ile ilgili görüşlerini sormuş. Toplantıdaki 22 kişiden 21'i bu kavramın dikkate değer olduğunu söylemiş. Ancak; Antroposen terimi ve kapsadığı kavramların jeolojik zaman cetvelindeki

yerleştirmelerde uygulanan resmi kabullere uygun olmaması nedeniyle jeolojik açıdan bir problem olduğu belirtilmiş.

Crutzen ve Deniz Biyoloğu Eugene F. Stoermer, Antroposen'in başlangıcını küresel boyutta karbondioksit ve metan gaz düzeylerinin kesintisiz bir şekilde yükselişe geçtiği 18. yüzyıl sonlarına yani Sanayi Devrimi'nin başlangıcına tarihlenmişler.



Antroposen devrinin başlamasıyla dünyamızın karbondioksit (CO₂) yayılımı artmış, bu durum dünyamızın giderek ısınmasına neden olmuş.

Crutzen, yaptığı konuşmalarda Antroposen'in önemini farklı bir açıdan da ele alarak; bu terimin aslında bir uyarı niteliğinde olması gerektiğini, dünyada sebep olduğumuz olumsuz etkileri azaltmak için yapabileceklerimizi düşünmemizi sağlayacak şekilde kullanılmasını önermiş.

Bunun dışında, Antroposen'in 1900'lerde ve 1950'lerde başladığını ileri süren araştırmacılar da, radyoaktivitenin keşfini işaret eden araştırmacılar da mevcut.*

Paleoiklim uzmanı William Ruddiman (Virginia Üniversitesi) insanın 8 bin yıl önce tarımı icat edip, doğal yaşam alanlarını tahrip etmesiyle birlikte Antroposen'i başlattığını ileri sürmüştü.

Bazı bilim insanları ise; büyük toplumların dünyayı daha hızlı ve sistemli bir şekilde etkileyebildiğinden hareketle Antroposen'in büyük uygarlıkların kurulmasıyla birlikte başladığını savunmuşlar.

Maslin ve Lewis; karbondioksit (CO₂) seviyelerinde en düşük değer olan küresel uç değeri (Orbis Spike) yeni bir jeolojik dönemin başlangıcını tanımlamak için kullanılan GSSP olarak tanımlamışlar.

Bazı araştırmacılar Antroposen'in başlangıcını, Avrupalıların Amerika'ya gelişi ve bu nedenle yerli halkın tarım arazilerini terk etmesiyle ilişkilendirmişler.

Bazı araştırmacılar ise; yaşanan ekolojik çöküşün, üretim ve tüketimi sadece kâr merkezli olarak örgütleyen toplumsal sistem nedeniyle gerçekleştiğinden hareketle Antroposen yerine "*Kapitalosen*" teriminin

daha uygun bir terim olduğunu ileri sürmüş.

Tüm bunlardan başka; Antroposen'in henüz başlamadığını, ekolojik çöküşün geri dönülemez oranda derinleşmesi sonucunda önümüzdeki süreçte başlayacağını düşünen bilim insanları da var.

Antroposen'e dayanak olan değişimler

Dünyadaki insan nüfusu hızla artıyor. Şöyle ki; insan nüfusunun 1 milyar civarında olduğu 1800'ler başından, 1800-1900'lerde 2 milyara, 2000'lerde 6 milyara, 2020'de 7.8 milyara ulaşılmış. Artan nüfus artışı; gereksinim duyulan konut, yakıt, kullanılacak maden, içilecek su, yenilecek yemek anlamında da artan birçok faaliyet demek. Dolayısıyla reel üretim 60 kat, enerji tüketimi 50 kat artmış. Bu faaliyetleri nedeniyle insanoğlu; jeolojik geçmişte 20 bin yıl süren ısı değişimini sadece son 200 yılda hızla gerçekleştirmiş.

Acaba neden son 200 yıl sorusunun cevabı ise çok güç değil. Değişen izotop oranları ve madde döngüleri Antroposen'in başlangıcının Sanayi Devrimi'ni de içine alan son 200 yıl öncesi olduğunu işaret ediyor.

Antroposen devrinin başlamasıyla dünyamızın karbondioksit (CO_2) yayılımı artmış, bu durum dünyamızın giderek ısınmasına neden olmuş. Antroposen'i sanayi devrimiyle birlikte başlatan bilim insanlarına göre; sanayi devrimiyle birlikte başlayan teknolojik gelişme ve fosil yakıt kullanımı dünyamızı çok hızlı bir şekilde etkilemiş. Fosil yakıt kullanımı ve doğal kaynakların hızla tüketimi dünyamızın daha fazla CO_2 salınımına, sera gazlarına ve küresel ısınmaya sebep olmuş.

1800'lü yıllarda henüz karbon yakıtlarını büyük miktarlarda tüketmeye başlamamış olduğumuzdan atmosferimizdeki karbondioksit (CO_2), Holosen devrindeki değerinden sadece 35 ppm yüksek olarak 280 ppm düzeyindeymiş. Yani; bu yıllarda dünyamızın karbon döngüsü denge durumundaymış. Sanayi devrimini izleyen yıllarda ise durum değişmeye başlamış. 1960 yılında küresel atmosferik karbondioksit (CO_2) düzeyi yılda 0.22 ppm yani dünyanın ciddi bir şekilde ısınmaya başladığı Geç Buz Çağı'ndaki değerinin 20 katından fazla artışla 160 yıl içinde daha önceki 11.000 yıldaki kadar artarak 315 ppm ulaşmış.

Atmosferik karbondioksit (CO_2) düzeyinin 350 ppm değeri iklim kararlılığında yıkıcı gücün tetikleneceği değer olup, 1990 yılında geçilmiş. 2000 yılına gelindiğinde CO_2 düzeyi 370 ppm düzeyine erişmiş. 2020 yılında ise 400 ppm tavanını geçmiştir....

İnsan nüfusunun 1 milyarı aştığı 19. yüzyıldan itibaren fosil yakıtların saçtığı karbon nedeniyle hem atmosferdeki hem de okyanuslardaki karbon 12/13 ($\text{C}^{12/13}$) izotop oranının değişimi Antroposen'i destekleyen ölçütlerin en belirginini. Sadece 1 yıl içinde havaya sal-

dığımız karbon, dünyanın oluşumundan bu yana gerçekleşenlerin en hızlısı.

Antroposen'e destek veren bir başka ayırt edici özellik doğadaki azot dengesinin köklü derecede değişimi. Şöyle ki; Birinci Dünya Savaşı sırasında bomba yapımı için geliştirilen bir tepkime yoluyla elde edilen yapay gübre üretiliyor. Azot doğal döngüye bir kere girdiğinde artık döngüyü terk etmiyor. Besin zinciri boyunca her zeresi canlılarca kullanılıyor. Örneğin; insan vücudundaki proteinleri oluşturan azotun yarısından fazlası bir yapay gübre fabrikasında devasa enerji harcanarak damıtılmış olan havadan geliyor. Ayrıca; 1945'te İkinci Dünya Savaşı sırasında yapılan atom bombası denemeleri Sezyum atomunun izotop oranını değiştirmiş. Bugün dünyanın neredeyse her kara parçasından ölçülebilen radyoaktif bir katman var....

Bilim insanları dünyanın farklı bölgelerindeki Paleosen/Eosen geçiş lokasyonlarında, o dönemde çok ani bir karbon artışı olduğunu tespit etmişler.

Antroposen döneminin başlangıcından bu yana insan etkinliklerinin en gözle görülür sonuçları kutuplarda olmuş. Günümüzden 34 milyon yıl önce buz tutmaya başlayan koskoca bir kıta tüm insanlığın gözü önünde erimeye başlamış durumda.*

Kutuplardaki erime deniz düzeyini yükselterek yüzer durumdaki buzulların kopmasını hızlandırıyor. Örneğin; Antarktika'nın Pine Island Buzulu'ndan yırtılma ile ayrılan 847 kilometrekare büyüklüğündeki buz dağının önemli bir bölümü deniz üzerinde yüzer durumda. Artan buzdağı etkinliği sadece deniz düzeyini yükseltmekle kalmıyor, aynı zamanda denizlerdeki besin zincirini de derinden etkiliyor.

Dünya'nın ısınması sadece yeryüzüne gelen ışığın miktarına değil, yeryüzünden yansıyan güneş ışığı miktarına ve yeniden yansıyan bu ışınların atmosferde tutulmasına bağlı. Bu durum, gelen enerji ile giden enerji arasında bir denge oluşturuyor. Yerküreden yansıyan ışınların başta karbondioksit (CO_2), metan (CH_4) ve su buharı olmak üzere atmosferde bulunan gazlar tarafından tutulmasına sera gazı etkisi deniyor. Bunlar doğal süreçler.

Ancak; son yıllarda yapılan çalışmalar çok miktarda fosil yakıtın yanması sonucunda, yapay etkenler sonucunda küresel ısınma dönemi yaşadığımıza işaret ediyor. Atmosferde belli bir dengede olan bu gazların miktarındaki artış yerkürede ısınmayı artırıyor.

Sera etkisi her ne kadar doğal bir olgu olsa da fosil yakıt tüketimi, ormanların yok oluşu, aşırı tarım yapılması gibi insan etkinlikleri, atmosferde büyük oranda karbondioksit (CO_2) ve diğer sera gazlarının birikmesine sebep oluyor.

Küresel ısınma, sera etkisinin de içinde bulunduğu faktörler nedeniyle atmosferdeki periyodik sıcaklık artışına bağlı ısınma. Burada sorun yaratan nokta; insan etkisi nedeniyle çıkanla orantısız olarak atmosfere giren sera gazlarındaki artış ve bundan kaynaklanan girdi-çıkıttı dengesizliği.

Dünya Meteoroloji Örgütü (WMO)'nın Küresel İklim Raporu'na göre; 2020 yılı şimdiye kadar kaydedilen en sıcak 3 yıldan biri olurken, kasırga, sıcak hava dalgaları, sel ve orman yangınları gibi büyük ölçüde hidrometeorolojik tehlikeler ve afetlerle, aşırı hava olayları da dünya genelinde en yüksek seviyelere ulaşmış durumda. Zaten 2015 yılından- günümüze kadar geçen zaman en sıcak yıllar olarak kayda geçmişken, özellikle 2020 yılının sanayi öncesi döneme göre 1.2 °C daha sıcak olduğu belirtilmiş.

Raporda; küresel sıcaklık artışının 1.5 °C tutulması, karbon salınımının indirilebilmesi ve Paris İklim Anlaşması hedeflerinin karşılanması için zamanın giderek tükendiği de vurgulanarak, iklim değişikliğini önüne geçebilmek için "yeşil ekonomi"ye geçişin gerekli olduğu önerilmiş...



Şüphesiz; Antroposen'in yeni kuralları yerbilimcilerin jeolojik sistemleri incelemek için geliştirmiş oldukları geçerli modelleri kullanmalarını da güçleştiriyor.

Eylül 2020'de Kuzey Kutup Dairesi'nde (Arktik) deniz buzu seviyesi tarihinin en düşük 2. seviyesine gerilemiş olarak kayda geçmiş. Atlantik Okyanusu'nda 30 sayıda fırtına kaydedilmiş.

Dünyanın jeolojik geçmişinde, günümüzde yaşadığımız insan kaynaklı iklim değişikliğine en benzer olay; dünyada insanın olmadığı 56 milyon yıl önce Paleosen/Eosen (PE) devrelerinin geçişi döneminde yaşanmış. Bu dönemin paleocoğrafik gelişiminde dikkat çekici başlıklar şöyle: Hindistan'ın Asya kıtasına bindirmesi sonucunda Himalaya Dağları oluşmuş. Amazon havzası And Dağları'nın yükselmesiyle henüz belirginleşmiş. Dev nehir sisteminin akış yönü bugünkünden farklı olarak güneyden-kuzeye doğruymuş. Aynı zamanda Avustralya- Antarktika'dan ayrılarak kuzeye doğru yönelmiş. Atlas Okyanusu giderek genişlemiş. Anadolu, Afrika'nın kuzeye kayması so-

nucunda Tetis Okyanusu'ndan yeni yeni yükselmeye başlamış.

Bilim insanları dünyanın farklı bölgelerindeki Paleosen/Eosen geçiş lokasyonlarında, o dönemde çok ani bir karbon artışı olduğunu tespit etmişler. Bunun nedeni ve sonuçları üzerinde yapılmış birçok araştırma mevcut. Burada tedirginlik uyandıran nokta; Paleosen/Eosen geçişindeki ani karbon artış hızının günümüzdeki artışın 20'de biri bile olmayışı. Bu dönemi izleyen ilk 20 bin yıl içinde yer ortalama 6° ısınmış. Havadaki karbonun geri tutulması ise 150 bin yıl sürmüş.

Bu süre içinde bitki örtüsü ve hayvan çeşitliliği köklü değişime uğramış. Tropikal canlılar gezegenin kutuplarına kadar yayılmış.

Boston MIT araştırmacılarının geliştirdiği en güncel iklim modellerinden "*Integrated Global System Model*" (MIT-IGSM) ile yapılan hesaplamalar, eğer karbon salımı durmadan böyle devam ederse 1861-2100 arasında 5.1° artış öngörüyor. Böylece; insanoğlunun geçmişte (P/E geçişi) 20 bin yıl süren ısı değişimini sadece son 200 yıla sıkıştırdığını görüyoruz. Yeryüzündeki canlıların bu kadar kısa bir sürede, böylesine hızlı bir ısınmaya uyum sağlayabilmesi ise mümkün değil. İnsan dahil pek çok cins ve tür için yok olma kaçınılmaz...*

Antroposen felsefesi

Jeolojinin temel prensiplerini ve felsefesini James Hutton ve Charles Lyell oluşturmuş. James Hutton; depremler, volkanlar gibi günümüz dünyasını şekillendiren tüm jeolojik süreçlerin aynen geçmişteki gibi işlemiş olduğundan hareketle, "Günümüz, geçmişin anahtarıdır" tümcesiyle formüle edilen "Uniformitarianizm" görüşüne dayanan "Aktüalizm" (Güncelcilik) ilkesini kurmuş (1795), daha sonra Charles Lyell bu ilkeyi geliştirerek "Jeolojik Süreçlerin Tekdüzeliliği" (tekbiçimciliği) olarak tanımladığı prensiplerle jeolojinin temel felsefesini kurmuş (1830). Buna göre; tüm jeolojik süreçler sürekli ve yavaş olarak işler. Erozyon, çökeltme gibi süreçler sabit hızdadır. Yeryüzündeki toplam su miktarı, atmosferin bileşimi aynıdır.

Oysa; Antroposen'de gerçekleşen hızlı değişimler, Jeoloji İlkeleri'ndeki temel felsefe olan tekbiçimciliği sorguluyor. Temel felsefede belirtilen jeolojik süreçlerin devamlılığı ve jeolojik değişimin hızı konuları günümüzdeki jeolojik süreçlerle çelişiyor. Örneğin; 1788'de James Hutton'un jeolojik zaman hesaplamasında kullandığı Siccar Point'daki (İngiltere) Silüriyen / Devoniyen kayaları arasındaki uyumsuzluğun 50 milyon yılı temsil ettiği biliniyor. Bu 50 milyon yıllık süre, kıtaların çarpışması, bir dağ kuşağının oluşması, ardından faylarla tahribi, bu arada zirvelerin yağmur damlaları ve rüzgâr marifetiyle yontulması, ufalanması gibi gerekli jeolojik süreçlerin gerçekleşmesi için yeterli bir süre. Günümüzde insan faaliyetlerinin sonucu olan de-ği-

şimlerse milyon yıllarla değil, şahitliğimizde ve sadece on yıllarda gerçekleşiyor....

Jeolojik zamanlarda iklim değişikliği, meteor düşmeleri, yoğun püskürük volkanik faaliyetler, deniz ilerlemesi, deniz gerilemesi gibi doğal yollar yok olmalara neden olmaktadır, günümüzde avlanma, ticaret, orman alanlarının tarıma açılması, madencilik, endüstriyel atıklar gibi doğrudan insan faaliyetleri yok olmalara neden olup, biyoçeşitliliği bozuyor. 1850'lerden- günümüze türlerin yok olma oranı tarihsel ortalamaya göre 100-1000 kat arası hızlanmış durumda...



İnsanların gezegenin topoğrafyasına getirdiği inanılmaz değişimin büyük ölçeği; artık küresel jeolojik gücün insan olduğu yeni bir çağı açıyor.

Şüphesiz; Antroposen'in yeni kuralları yer bilimcilerin jeolojik sistemleri incelemek için geliştirmiş oldukları geçerli modelleri kullanmalarını da güçleştiriyor. Çünkü bu modeller; doğal sistemlerin durağanlığı kavramına dayanıyor. Bu durağanlık sadece; üst ve alt limitleri içinde değişmeyen, iyi tanımlanmış bir aralık içinde değişerek yeni bir zaman birimini işaret ediyor. Yani bu değişen aralıkta da koşulların kendi içinde durağan olarak sürdüğü temel öngörüsü kabul ediliyor.

Ki; artık yıkıcı ve hızlı bir ekolojik faktör gibi hareket eden insan faktörü nedeniyle "durağanlık" Antroposen için geçerli olamıyor.

Çağları Tarih Öncesi Çağlar ve Tarih Çağları olmak üzere ikiye ayırarak inceleyen ve 1789 yılında Fransız Devrimi ile birlikte Yakın Çağ Tarihi'ni başlatan tarih araştırmacılarına göre de teknolojinin, sanayinin ve dolayısıyla insan eliyle yapılan her şeyin olağanüstü gelişmesi sebebiyle yeni ve farklı bir çağda olduğumuz kabul ediliyor.

Evrimsel biyoloji, evrimsel antropoloji araştırmacıları ise Antroposen'i, günümüzden 2,5 milyon yıl önce

insanın ortaya çıkması ve gelişmesine paralel olarak başlayan kültürel evriminin hızlanmasıyla, giderek organik evriminin önüne geçtiği gerçeğini temel alarak inceliyor.

Sonuçta genel kabulüyle Sanayi Devrimi'yle birlikte başlamış olan Antroposen; tarihsel, evrimsel, iklimik, meteorolojik, coğrafik, sosyo-ekonomik ve yerbilimsel göstergeleri bir araya getirerek içinden geçtiğimiz değişimi değerlendirip; atmosferdeki karbondioksit (CO2) yoğunluğu'nun 283 ppm'den- 410 ppm'nin üzerine çıkarak kritik eşik olan 350 ppm'yi aşması, okyanusların asitlenmesi, sera gazlarının atmosferdeki yoğunluğu, kara ve okyanuslardaki yüzey sıcaklıkları, bir anlamda hepsinin yansıması olarak içinde bulunduğumuz salgın dönemi ve diğer birçok göstergeyle dünyanın ekolojik çöküşüne işaret ediyor.

Dolayısıyla Antroposen; artık insanın temel ekolojik faktör olduğu, kendine has dinamikleri ve felsefesiyle jeolojinin temel ilkeleri ve jeolojik zamanda mevcut diğer bölümlerden farklı kriterlerle değerlendirilmesi gereken bir yeni dünyanın ilk adımını ifade ediyor...

Antroposen'de ekolojik ve jeolojik faktör olarak insan

Artan insan nüfusunun doğaya olan etkisi; tektonik hareketler, volkanik faaliyetler, depremler gibi Dünya'nın iç kuvvetleri ya da akarsular, buzullar, rüzgârlar, dalga ve akıntılar gibi dış kuvvetlerinin etkisini neredeyse geride bırakan bir jeomorfolojik faktör haline gelmiş durumda.*

İnsan topluluklarının farklı amaçtaki faaliyetleriyle meydana getirilmiş olan, sürekli gelişen ve genişleyen yeni yapay yer şekillerini tanımlamak için "Antropojenik Jeomorfoloji" kavramı kullanılıyor. Bu yeni yapay yer şekillerine neden olan değişiklikler iklimlerde, biyolojik bileşeni oluşturan doğal çevre ve süreçlerde ana etken oluyor.

Mayıs 2019'da "Antroposen Çalışma Grubu"nun (AWG) 29 üyesi, 20. yüzyılın ortalarında Antroposen dönem için olası iki başlangıç tarihi önermiş.

Bu resmi başlangıç tarihi; ya atom bombası patlamaları nedeniyle atmosfere bırakılan radyonüklidler nedeniyle 1945 yılı, ya da "Sınırlı Nükleer Test Yasağı Anlaşması"nın yapıldığı 1963 yılı olabilir.

Panelde, "...hızla artan insan nüfusunun; sanayi üretiminin hızını, tarım kimyasallarının kullanımını ve dolayısıyla diğer insan faaliyetlerini de arttırdığı, aynı zamanda ilk atom bombası patlamalarının tortullara ve buzullara gömülmüş olarak dünyayı radyoaktif enkazlarla kirletmesiyle birlikte jeolojik zamanın bir parçası haline getirdiği" vurgulanmış. Böylece, insan nüfusunun artık bir "jeolojik faktör" gibi hareket ettiği kabulü öne çıkmış.

Araştırmacıların dikkat çektiği bir başka nokta; tek-

nolojinin yardımıyla yaptığımız ya da yerle bir edebildiğimiz yapılar olmuş. Bir taraftan hayatımızı kolaylaştıran bu yapılar, diğer taraftan dünyamızda çok ciddi fiziksel değişimlere yol açıyor.

Rusya'daki Mir Elmas Madeni bu fiziksel değişimlere önemli bir örnek. Mir Elmas Madeni 1955'te Rus jeologlar Yuri Khabardin, Ekaterina Elagina ve Viktor Avdeenko tarafından keşfedilip 1957'de üretime açılmış. Sovyet'lerin sahip olduğu ilk ve en derin elmas madeni olan Mir, ABD'deki Bingham Kanyonu Madeni'nden sonra insanların açtığı ikinci en büyük çukur olma özelliğine sahip. Bugün çalıştırılmayan madenin çapı 1,2 kilometre, derinliği ise 525 metre. Madenin bulunduğu saha -çukurun derinliği havada türbülansa sebep olduğu için uçuşlara kapalı.

Genel bir karşılaştırma yapacak olursak; Bir arazi şeklinin doğal süreçlerle aşınması yaklaşık olarak 0,01-1 mm/yıl sürüyor. Yani 500 metre yüksekliğindeki bir yüzey şeklinin aşınması için 500 bin yıl ile 50 milyon yıl arası bir zaman geçmesi gerekiyor. Aradaki inanılmaz fark, insanın yer süreçlerindeki değişimlerdeki etkisinin sandığımızdan daha fazla olduğunun korkutucu bir örneği.

Aynı şekilde Çin'de; Güney Çin Denizi'ndeki Spratley Adaları'nın haritası, yeni adalar oluşturmak için mercan yataklarının kazınması sonucunda sadece birkaç yılda tamamen değiştirilmiş.

İngiltere'de ise güneyindeki tebeşir kayalıklarında doğal yoldan yılda 5-10 cm olan gerileme, insanların yaptıkları kıyı faaliyetleri, iklim değişimi nedeniyle daha da hızlanan deniz, yoğunlaşan fırtınalar nedeniyle artık metre düzeyinde gerçekleşiyor.

Mısır'da Nil Deltası, Assuan ve diğer barajların tortul iletimini kesmiş olması nedeniyle yılda 2.5-5cm batıyor.

Amerika'da Louisiana Eyaleti'nin kıyı kesimleri, mühendislik müdahalelerinin tortul iletimini azaltması, petrol ve doğalgaz üretimi nedeniyle yüzeyin çökmesi ve buna bağlı olarak deniz seviyesinin yükselişi nedeniyle saatte 4 dönüm toprak kaybediyor.

Keza ülkemizde Kanal İstanbul yapılırsa şayet; bir yarımada, ada coğrafyasına geçişin ekolojik çöküşe vereceği katkı bilinmiyor.

İnsanların gezegenin topoğrafyasına getirdiği inanılmaz değişimin büyük ölçeği; artık küresel jeolojik gücün insan olduğu yeni bir çağı açıyor. İnsan, kıtaların düzenini değiştiriyor, hatta dünya haritasını yeniden oluşturuyor. Yapılan bu değişiklikler; gelecekte insanlığın gündemini belki de yüzyıllarca belirleyecek oşinografik, hidrolojik, biyolojik, jeolojik, coğrafik, sosyolojik, ekonomik ve politik sonuçların patlak vermesine yol açacak.

Dikkat çekici bir başka konu da; insan yapımı nesne-

lerin ağırlığının ilk kez gezegendeki tüm canlıların ağırlığını (*biyokütle*) aşmış durumda olması.

Keza ülkemizde Kanal İstanbul yapılırsa şayet; bir yarımada, ada coğrafyasına geçişin ekolojik çöküşe vereceği katkı bilinmiyor.

Weizmann Bilim Enstitüsü'nden (İsrail) bir ekip; insanın dünya üzerindeki etkisini göstermek amacıyla 1900'den bu yana üretilmiş insan yapımı nesnelerin ağırlığını, gezegenimizdeki tüm canlıların ağırlığı (*biyokütle*) ile kıyaslayan bir araştırma yapmış. Buna göre; 2020 yılı sonu itibarıyla yeryüzündeki tüm plastik, tuğla, beton ve diğer insan yapımı nesnelerin tahmini ağırlığı bir teratona (1 trilyon ton) ulaşmış olarak ilk kez gezegendeki bitki ve hayvanların ağırlığını aşmış durumda....

Tüm bunlar, içinde bulunduğumuz devreyi Antroposen olarak adlandırabileceğimiz görüşünü destekleyen veriler.* Dünya genelinde insanlar artık madencilik, barajlar, hidroelektrik santralleri gibi etkinliklerle, tarımsal faaliyet alanları açmak ve kentleşmeyle erozyonu hızlandırarak Dünya'nın tüm nehirlerinin taşıdığı tortudan daha fazla kaya ve tortulu yerinden taşıyor.

Artık, jeolojik şekillerin jeolojik süreçlerin ürünü olduğunu söylemek mümkün değil. İnsanlar karar veriyor artık jeoloji, morfoloji ve coğrafyaya....

Antroposen'in jeolojik zamandaki yeri

Londra Jeoloji Derneği 2008 yılında Antroposen'i tanımlanma kriterlerini ortaya koydu. Bu kriterler;

- İnsanların dünyanın tüm nehirlerince yapılanın 10 katı daha hızla gerçekleştirdiği erozyon ve tortu birikimi,
- Son 7000 yılda sifıra yakın seyreden ancak şimdi sadece 1 yüzyılda 0.3 metre olan ve 2100'de bunun 2 misli olması beklenen deniz seviyesi yükselişi,
- Binlerce yıl kararlı kaldıktan sonra şimdi 0.1 pH birimi daha asitli olan okyanus kimyası,
- Canlıların yok olma hızlarındaki artış,
- 400 ppm (milyonda 400 birim) üzerindeki değeriyle son 4 milyon yıldaki (Buz Çağı Öncesi) en yüksek oranında olan atmosferik karbondioksit
- Tarımsal gübreler nedeniyle fosfor ve nitrojenin göllere ve deniz kıyılarına doğal hızının 2 katı daha hızla akararak, oksijensiz, ölü bölgeler yaratması,
- İnsanların tarım, ormanların yok edilmesi, yangın

gibi etkenlerle, karasal bitkilerin fotosentez üretiminin dörtte birinin kaybına yol açması olarak gösterildi.

Bu tanımlama kriterlerinin ortaya konmasından sonra araştırmacılar Antroposen'in jeolojik zaman cetvelindeki yeri, başlangıcı ve nasıl tanımlanacağı konusunu tartışmaya başladı.

Jeolojik Devirlerin sonuncusu olan Kuvaterner'in yaşlıdan-gence (altıdan-üste) doğru; Pleyistosen, Holosen, Antroposen olarak üç alt devreye ayrılarak incelenmesi ve böylece Antroposen'in en genç devre olarak eklenmesi önerildi.

Son 300 yıllık dönemden- günümüze kadar geçen zamanın Antroposen olarak tanımlanması, Sanayi Devriminden sonrayı 1850 yılından itibaren ve insanın yapmış olduğu şekillendirmeler, bunların sistemi ve sınıflandırmasını temel alan çalışmalarda ise özellikle son 50-60 yıla odaklanması gerektiği ileri sürülerek Antroposen'in de kendi içinde 2-3 alt bölümde incelenmesi gerektiği ileri sürüldü.

Yeniçağ (Neolitik) dönem çalışan arkeologlar, Tarih Öncesi (Prehistorik) dönem çalışan tarihçiler, Paleocoğrafya (Geçmiş Çağlar Coğrafyası) araştırmacıları gibi farklı disiplinlerin bilim insanları Antroposen'e farklı bakış açıları getirdiler.

Antroposen; kaya kayıtlarının henüz tamamlanmadığı bir devre olması nedeniyle Jeolojik Zaman Cetveli'ndeki yeri ve tanımlanmasında yerleşik jeolojik prensiplere uygun olamaması nedeniyle jeoloji araştırmacılarınca birçok başlıkta halen de tartışılmaya devam ediyor.

- Jeolojik zamanın diğer devre ve katlarında (çağ) olduğu gibi Antroposen için de bir Küresel Sınır Stratigrafik Bölüm (GSSP) olmalı mı?

- Holosen'in tabanı için GSSP; Grönland buz örtüsü içinde Holosen'in daha sıcak ikliminin başladığına işaret eden izotopik ipuçları veren katmanlar olarak gösterilmişken, acaba Antroposen de kutup buzundaki belirgin bir özellikle belgelenebilir mi?

- Yoksa buzul belgeleri hızla yitiyor mu? Çünkü; yüze yakın olmaları nedeniyle kayıt işlevi gören buzullar dünyanın her yerinde büyük bir hızla eriyip, kayboluyor. Örneğin; son 20 yılda And Dağlarındaki Quelccya Buz Başlığı'nın erimesiyle birlikte, önceleri Nazca halkı zamanına kadar inebilen hava durumu kayıtları da tamamen silinmiş. Zaten, günümüzde buzulların erime hızı o kadar arttı ki; İngiltere'de "fark edilemeyecek kadar yavaş" karşılığı olarak adını aldığı "glacial" sözcüğü de çoktan ifade ettiği anlamı yitirdi.

Bazı araştırmacılar, Antroposen'in başlangıcı için bir doğal arşiv tespit etmek yerine, doğrudan ekolojik çöküşün başladığı belli bir yılı seçmenin daha uygun olacağını ileri sürüyor ve bunun için de 1950 yılını öneriyorlar.

Sonuç

Antroposen kavramı; insanın baskın faktör olduğu yeni bir jeolojik devire işaret ederek içinde bulunduğumuz ve ılımlı iklimiyle uygarlıkların gelişmesine zemin sağlayan Holosen devresinin artık sona erdiği ni haber veriyor.

Önceleri jeolojik zamanda yeni bir devir olarak tartışılan Antroposen, giderek sadece bir zaman dilimini ifade etmekten çıkıp, kovid türü virüsler nedeniyle de artık yeni dünya tasarılarının gerekliliğini merkezine alan bir kavram olarak öne çıkıyor.

Antroposen; insanların dünyayla ilişkilerini yeni baştan düşünmeleri, yaşam şekilleri, yaşamdan beklentileri, davranışlarını buna göre değiştirmeleri ve yaşama dair tüm alışkanlıklarının yeniden düzenlenmesi gerekliliğine dikkat çeken bir kavram olarak tüm doğa bilimciler, jeologlar kadar sosyal bilimciler, tarihçiler, arkeologlar, etnograflar, mimarlar, sanatçılar gibi farklı birçok disiplin tarafından kullanılan bir temel düşün biçimi (diyalektik) haline geliyor...

Bu diyalektik; bazen kovid türü bir virüse, yeni sağlık stratejilerine, bazen teknolojinin yıkıcı etkisi karşısında doğanın tahribatına, bazen çevre sorunlarına dikkat çekmek, bazen arkeolojik, bazen jeolojik, bazen doğal yaşam kayıtlarını korumak, bazen doğa ile bütünleşmek, bazen de doğanın bir parçası olan insana yeni bir yaşam, yeni bir düşünüş şeklinin gerekliliği üzerine yoğunlaşan bir diyalektik.

Bu diyalektikte göz önüne alınması gereken pek çok başlık mevcut. Örneğin; 16.02.2011 tarihinde Cenevre'de açıklanan Birleşmiş Milletler Çevre Raporu'nda 21. yüzyılda ortalama hava sıcaklığının 1,4°- 5,3° C arasında artacağı, buzulların erimesiyle denizlerin 8-88 cm kadar yükseleceği ve uzun vadede Dünya'nın fiziksel yapısında çok ciddi değişiklikler ortaya çıkacağı belirtilmiş. Ancak; bu değerleri farklı yöntemlerle daha fazla hesaplayarak kayda geçiren araştırmacılar da mevcut. Çevre Bilimleri Profesörü Peter Liss (Doğu Anglia Üniversitesi- İngiltere) önümüzdeki yüzyılda gezegenin ortalama sıcaklığının 3-7° artacağını hesaplamış. Profesör Edward Schuur (Florida Üniversitesi- ABD) ve Benjamin Abbott (Alaska Üniversitesi- ABD) tarafından Nature dergisinde yayımlanan raporda ise Arktik bölgedeki donmuş topraklarda tutulmuş olan metan gazının ısınma ile havaya karışma hızının iklim modellerinde kullanılan değerlerin çok daha üstünde olduğu belirtilmiş. Rapor bu yeni değerlerle yakın gelecekteki ısınma hızının öngörülenden 2,5 kat daha fazla olacağını işaret ediyor.

Böylece; önümüzdeki yıllarda ekonomiden-uluslararası ilişkilere, ulaşımdan-kentleşmeye, teknolojiden-sağlık politikalarına kadar birçok alanda artık hiçbir gelişmenin ekolojik çöküşten bağımsız olarak ele alınamayacağı açıkça görülüyor. İnsanın-insanla olan ilişkisi, yerleşmiş toplumsal üre-

tim-tüketim ilişkileri ve politik sistemler değişmeden çevreyle olan ilişkinin değişmeyeceği ön kabulüyle siyasetin ancak iklim değişikliği, küresel ısınma, sera etkisi, yeni virüslerle başatma ve ekolojik çöküşe getireceği çözümlerle şekillenmek zorunda kalacağı bir dönem olacak Antroposen.

Sonuçta dünyadaki varlığımızı sürdürebilmemiz ancak doğanın ritmine, dengesine saygıyla ve uyumla mümkün olabilecek. Antroposen'in en büyük ironisi; dünyamız üzerindeki olumsuz etkilerimiz nedeniyle geldiğimiz vahim son durumda doğanın üstünlüğünü kabul etmemiz gerekliliğini anlamamız oldu. Yoksa; jeolojik zamanda bir çizgiyle yeni bir devre açan insan, yok oluşuyla son çizgiyi de çezebilir...

"Kendisinden başka her şeyi yok edecek derecede amansız bir rekabete giren tür sonuçta boş bir zafer kazanmış olacaktır..."

Kaynaklar

Bjornerud, M., 2020, Yeryüzünün Zamanı, Bir Jeolog Gibi Düşünerek Dünyayı Kurtarabiliriz mi?, Metis Yayıncılık, 210s.

Bridle, J., 2020, Yeni Karanlık Çağ. Teknoloji ve Geleceğin Sonu. Metis Yayınevi, 280s.

Işıkara, G., 2019, Ekolojik Çöküş : Kavramlar ve Tartışmalar

(<http://www.abstraktdergi.net/ekolojik-cokus-kavramlar-ve-tartismalar/>)

İnan, N., Tarihsel Jeoloji, 2017, Jeolojik Devirlerde Yaşam ve Önemli Evrim Adımları, Seçkin Yayıncılık , 224s.

İnan, N., 2019, Yerbilim Tarihi, Gündoğan Yayıncılık, 224s.

İnan, N., 2019, Fosiller, Doğa ve İnsan, Gündoğan Yayıncılık, 276 s.

Gülbüz, E., 2013, Jeolojik İmzamız : Antroposen, Bilim ve Teknik Dergisi, 74-77. (<https://e-dergi.tubitak.gov.tr/edergi/yazi.pdf?dergiKodu=4&cilt=46&sayi=806&sayfa=74&yaziid=34687>)

Ertek, T.A., 2017, Antropojenik Jeomorfoloji, İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, Coğrafya Lisans Programı, Ders Notu, 421 s.

(http://auzeftkitap.istanbul.edu.tr/kitap/cografya_lisans_ao/antropojenik_jeomorfoloji.pdf)

Kolbert, E., 2011, İnsan Çağı: Antroposen, National Geographic, Sayı 119, s. 106-127.

Kurt, L., Özdeniz, E., Kayabaş, A. ve Özbey, G.B., 2016, Küresel İklim Değişikliği ve Etkileri, Chapter: Antroposen Çağ'da Küresel İklim Değişikliğinin Türkiye'nin Biyoçeşitliliğine Etkileri (Ed. Somuncu, M.), Türkiye Çevre Vakfı, 257-287. (https://www.researchgate.net/publication/305791692_Ku-

resel_Iklim_Degisikligi_ve_Etkileri_Chapter_Antroposen_Cag'da_Kuresel_Iklim_Degisikliginin_Turkiye'nin_Biyocecitililigine_Etkileri)

Sezen, U., 2012, Antroposen Yeni Bir Çağ, Atlas Dergisi, 3-7. (http://www.johnkyrk.com/Sezen_2012_AT228_antroposen.pdf)

Tekin, A., 2018, Antroposen'de İnsan-İklim İlişkisi, Gorgon Dergisi, Sayı 3 (<https://gorgondergisi.com/antroposeninsan-iklim/>).

Ünal, B., 2019, Antroposen ve Yeni Dünya Tasarıları, Der-gipark, Cilt 14, sayı 3, 186-199 (<https://dergipark.org.tr/pub/nwsafine/issue/46935/581216>)

Williams, M., Zalasiewicz, J., Haywood, A. ve Ellis M., 2011, The Anthropocene: A new epoch of geological time?", Philosophical Transactions of the Royal Society A 369, s. 835-1111, Özel Sayı.

Zalasiewicz, J., Williams, M., 2008, Are we now living in the Anthropocene?, GSA Today, 18/ 2, s. 4-8 .

<https://ipfs.io/ipfs/QmQP99yW82xNKPxXLroxj1rMYMGF6Grwj2o4svsdmGh7S/out/A/Antroposen.html>

<https://listelist.com/antroposen-cagi-nedir/>

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Antroposen>

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Holosen>

ESKİMEYEN METİNLER

Salih Zeki Bey'in Türk eğitim hayatı ile ilgili bir makalesi

Prof. Dr. Remzi DEMİR • Ankara Üniversitesi Felsefe Bölümü Bilim Tarihi Anabilim Dalı

XX. yüzyılın başındaki ilk, orta ve lise eğitim hayatı hakkında güçlü bir gözlemde bulunan bu makale, o günden bu güne, ülkemizde çok şeyin değişmediğini kanıtıyor.



Musavver Muhî'te basılmış olan "Musahâbe-i Hakikiyye" (Hakiki Sohbet) başlıklı makalesini yalınlaştırarak yayımlıyoruz.

Bu yıl, Türk Bilim Tarihi ve Türk Bilim Felsefesi Çalışmaları'nın kurucu ismi Salih Zeki Bey'in (1864-1921) ölümünün 100. Yıldönümü. Gönül isterdi ki bu seçkin bilginimiz, ülkemizin eğitim ve araştırma kurumlarında düşünce tarihimizde işgal ettiği önemli konuma yaraşır şekilde anılsın; ancak malum Covid 19 Pandemisi, ne yazık ki birçok bilimsel çalışmanın yapılmasına engel olduğu gibi, Salih Zeki Bey'in gereği gibi hatırlatılmasına ve tartışılmasına da engel oldu.

Bilim ve Ütopya olarak, bu görevi bir nebze olsun yerine getirmek arzusuyla, Salih Zeki Bey'in 21 Ocak 1909'da dönemin bilim dergilerinden *Musavver Muhî't*'de basılmış olan "Musahâbe-i Hakikiyye" (Hakiki Sohbet) başlıklı makalesini yalınlaştırarak yayımlıyoruz.

XX. yüzyılın başındaki ilk, orta ve lise eğitim hayatı hakkında güçlü bir gözlemde bulunan bu makale, o günden bu güne, ülkemizde çok şeyin değişmediğini kanıtıyor.

Hakiki Sohbet¹
Sâlih Zeki

Bir dostum vardır: Ekseriya mühim bir şey gördüğü veya işittiği zaman hasbihâl etmek üzere beni görmeye gelir. Kendisi ibtidai (ilk), rüşdî (orta), idadî (lise) derecede iyi tahsil görmüş ve bugün, en ziyade mezunları arasındaki birlik ve uzlaşma ile şöhret kazanmış olan bir yüksek mektepten de şehadetnâme almıştır. Şunu da söylemelidir ki dostum, pek az bir şeyle heyecana gelir; ve alelade heyecanlı zamanlarında bu kadim dostunu arar bulur. Bundan dolayı dostumu Meclis-i Mebusân'ın açılış gününü müteakip adeta bekliyordum. Çünkü böyle bir önemli vakanın ardından duygularını mutlaka bana dinleteceğini biliyor idim. Gerçi iki gün sonra -hem de lokantada- dostum karşımda arz-ı endâm eyledi. Yemek yemek üzere oturduğum masanın bir tarafına oturduktan sonra:

"Gördün mü?" dedi.

Tabii olarak merakını anlayamadığımdan "Neyi?" dedim.

"Sultan'ın nutkundaki maarife ait bir fıkrâ var ki" dedi, "bilhassa sizin nazar-ı dikkatinizi çekmeli idi. Zira bu fıkrada mekteplerin çoğaltılması ve düzenlenmesi ile ilim ve maarifin ve meslekler ve sanatların yay-

1) "Musâhabe-i Hakikiyye", Musavver Muhî't, Cilt 1, Sayı 11, 8 Kânûn-ı Sâni 1324, s. 162-164.

günlaştırılması ve yayılması maddesinin hükümdar nezdinde veya hükümet nezdinde gayet gerekli görüldüğü bildiriliyor. Fakat bunu kim taahhüt edecek? Çünkü Maarif-i Umumiyye Nezareti bugün tavsifi olanaksız perişan bir halde bulunuyor.

Osmanlı Memleketleri'nin maarif işlerini döndürecek olan bu makine bugün o kadar bozulmuş ki adeta yeniden tamir ve tanzim edilmedikçe işlemesi olanaksız görünüyor; ortada ne vazife, ne mesuliyet, ne de iş var. Bir herc ü merçtir gidiyor."

dedi. Arkadaşımin coşkun olduğunu gördüm. Yemek yerken bu kadar heyecanla, ateşli söz söylemenin sıhhati için zararlı olacağını ihtar ettim.

"Nasıl söylemeyeyim," dedi, "On bir Temmuz'dan beri geçen şu beş ay zarfında uygulamaya koyduğunuz şeylere bakılacak olsa, insan hayret eder. Yayımlanan ibtidai, rüşdi, idadi programları meydanda duruyor. Gerçi bunlar talebenin ve umumun heyecan ve asabiyet halinde bulunduğu bir zamanda -bu seneye mahsus olmak üzere- neşredilmiş ise de, bundan on beş sene evvel yayımlanan programlara nispeten birer asır geride gibi görünüyor. Maarif Nezareti Komisyonu adeta program yapmasını bilmiyor. Bu üç sınıf mektebin programlarında esas sayılacak bir şey vardır ki o da bir mektepler sınıfının, altındaki mektepler sınıfına mahreç (çıkış mektepleri) ve üstünde bulunan mektepler sınıfına medhal (giriş mektepleri) olmasıdır. Meselâ rüşdiye mekteplerinin programı, ibtidai mekteplere mahreç ve idadi mekteplerine medhal olacak surette tertip olunmalıdır."

dedi. Bu söz üzerine dostumu sükûta davetle biraz da beni dinlemesini rica ettim. Dedim ki,

"Bahsettiğiniz bu esas, bu ana kadar Maarif Nezareti'nce yegâne kullanılan bir düsturdur. Bu düstur ise bugün külliyyen batıldır.

İbtidai mekteplerimiz ile rüşdi mekteplerimiz, "İbtidai Mektepler" namı altında birleştirilecek olur ise ibtidai mektepler, idadi mektepler, âli mektepler mutlaka birbirine medhal ve mahreç olmak üzere teşkil edilmek icap etmez.

Bilakis bu üç sınıf mektebin her birinde milletin fertlerine ibtidai, idadi, âli derecede "yararlı ve gerekli malumat" verilmek iktiza eyler.

Maksadımı izah edeyim:

Üç tabakadan ibaret olan bu mekteplerin her birinde vatan çocuklarının dinî, fennî, medenî, edebî olmak üzere malumat elde edebilmesi temin olunmalıdır. Adeta bu üç tür mektep bir lügat kitabının muhtasar (özet), mutavassıt (orta uzunlukta), mufassal (ayrıntılı) nüshaları; -benzetme caiz ise- Larousse'un küçük diksiyoneri, resimli diksiyoneri, ansiklopedisi gibi olmalıdır.

Mekteplerin hepsinde, dereceleri her ne olur ise olsun, dinî, fennî, edebî, medenî malumat verilmeli ve bir tür mektebin diğerinden farkı genişlik ve derinlik yönüyle olmalıdır.



Bugün milyonlarca Osmanlı çocukları var ki yalnız ibtidai derecede bir tahsil ile yetineceklerdir.

Bugün milyonlarca Osmanlı çocukları var ki yalnız ibtidai derecede bir tahsil ile yetineceklerdir; bunlara verilecek olan dinî, fennî, edebî, medenî malumat gelecekte istifade edemeyecekleri ve yalnız idadi mekteplerine dâhil oldukları halde işlerine yarayacak -burası da şüpheli ya!- şeyler olur ise nasıl olur?

Bence bir şeyi bilmekten maksat, o şeyden istifade etmektir; bu halde bir çocuğa istifade edemeyeceği şeyi öğretmekten ne hasil olur? İşte bugün cihan medeniyetinin her yerinde hükmü cari olan bu hakikati ne yazık ki bizde birkaç zattan başkasına anlatmak kabîl olamadı; ve programlar eski düstura uygun olarak neşrediliyordu."

dedim. Bunun üzerine dostum biraz şaşaladı. Bir müddet düşündükten sonra,

"Hakkınız var."

dedi. Ben ise zaten yemeği bitirmiş olduğumdan bir sigara yakarak sözüme devam ettim:

"Burada size resmen yayımlanan programları açıklamayı lüzumsuz görürüm. Çünkü tamamı, ya Mekteb-i Mülkiyye'ye veyahut Dârü'l-Fünûn'un Edebiyat ve Hukuk Şubelerine girebilmek için düzenlenmişlerdir. Acaba bunda da muvaffakiyet hasıl olmuş mu? Bunu da bilmem. Fakat şunu bilirim ki bu ahval ile birkaç sene sonra İstanbul piyasasına fikirleri nazariyat ile dolu birçok idare memurları ile işsiz kalmış dava vekilleri ve gazete idarehanelerinde bedava çalışmağa razı yazarlar dökülecek!

Biraz evvel aktardığınız fıkrada, ayırım yapılmadan mekteplerin arttırılması ve düzenlenmesi lüzumu beyan ediliyor. Halbuki Maarif Nezareti -eğer kulaklarım iyice işitti ise- ilk gününden itibaren ibtidai mektepleri, cemaatlara mahsustur diye üzerinden attı; yalnız bir kuru program neşriyle işi kapattı. İbtidai mekteplerin tanzimi hususunda Maarif gelirlerinin kâfi olamamasını da bu icraatına senet saydı.

Rüşdî mekteplere gelince, İstanbul'da bir iki rüşdiye daha açmak ve programlarında bazı derslerin saatlerini azaltmak, bazılarını arttırmak ile güya bu tür mektepleri de çoğalttı.

Ha! Yalnız Meşrutiyet Dönemi'nde bir nişane olmak üzere bir de "Medenî Terbiye" dersi ilave ettik.



"Ne yazık ki," dedim "işlemez diye tavsif ettiğiniz makineyi işletmeye!"

Bu konuda ne kadar söz söylemiş olsanız hakkınız var. Fakat program tanzimi hususundaki fikriniz doğru değildir. Halbuki bizdeki fenalık yalnız programlarda değildir. Fenalığın büyüğü ders verme usulündedir:

Azizim! Bir gün güzergâhınızda bulunan bir ibtidaî veya rüşdî mektebe uğrayınız da, o zavallı vatan çocuklarının dimağ kuvvetlerinin nasıl imha edildiğini görünüz; bu biçarelerin yedi senelik ilk hayat devrelerinin anlamadıkları şeyleri ezberlemekle nasıl geçirildiğini kavrayınız. Sonra bir de en adi, en basit örneği olmak üzere Gedik Paşa'da Amerikalı kadınların açmış olduğu ibtidaî mektepte dört, beş yaşındaki çocuklara -ana-lisanları olmadığı halde- İngilizceyi ve sair yararlı malumatı nasıl öğrettiklerini de gözden geçirin.

Bilirsiniz ki bu asırda her şey tecrübe ve müşahade üzerine kurulmakta ve gelişmeler de bu sayede vücuda gelmektedir. İşte siz de bu dediğim tecrübeyi uygulayacak olur iseniz, bizim tuttuğumuz yolun sakatlığına ve onların takip eyledikleri yolun selametine kanaat hasıl edersiniz.

İbtidaî ve rüşdî tedrisatımızın fenalığı yalnız usulün fenalığı ile de kalsa buna da teşekkür etmeli. Halbuki günümüzdeki heyet ile yeni tedrisat icrası bence olanaklı değil gibidir:

Tasavvur ediniz, bilmem ne mahallesi imamı bulunan zatın idaresi altındaki ibtidaî mektepte hoca efendi veya kalfalık vazifesini yerine getiren müezzin efendi, çocukları yanına toplar da özel olarak çamurdan veya mukavvadan yapılmış harfler ve modeller ile oynar mı? Halbuki bunlar çocuk! Bunlara verilecek temel bilgiler oyun suretinde verilecek! Bilmem ama, bu usulü mahalle imamlarına değil, Maarif Nezareti'nin memuru olan ibtidaî hocalarına bile anlatmak kabil olmaz. Çünkü bizde hoca efendi -güya vakarını muhafaza için- kaşını çatmış, suratını ekşitmiş olduğu halde ço-

cuğa "Oku!" demeye, çocuk da ezberlediğini anlamaksızın tekrar etmeye alışmıştır.

Hulasa bu muallimler topluluğuna göre bir şeyi öğrenmek demek, o şeyi mutlaka aynen ezberlemek demektir.

Vaktiniz var ise size bir vaka nakledeyim:

Ben, İstanbul'da Küçük Mustafa Paşa Mahallesi'ndeyim. Büyük vâlidem ve pederim -cahil kalmasın diye- henüz dört buçuk yaşında iken beni mahalle mektebine koymuşlar idi. İki sene o civarda bulunan Gül Camii Mektebi'ne devam ettim. Fakat bir türlü elifbadan yukarıya çıkmak mümkün ve müyesser olmadı. O zamanlar daha, "Elif görsün yeter" ile okutuyorlar idi. Zavallı büyük vâlidem çaresiz kalarak oradan beni aldı; Kandili Güzel Camii Mektebi'ne verdi. Buraya altı ay kadar devam ettim ise de yine bir şey öğrenemedim. Artık bunun üzerine Müftü Ali, Cibâlî... Mekteplerini sıraladım. Nihayet "Keskin hocadır" diye beni Altı Boğça mı yoksa Altı Boğça mı nedir, hâlâ bilemediğim mahallenin imamı bulunan Hafız Eşref Efendi merhumun ibtidaî mektebine verdiler. Bu mektepte de arkadaşlarım hatimler ettiği halde, ben yine olduğum yerde kalmış idim. Büyük validemin ısrarı üzerine nihayet bir gün hoca merhum, "Bu çocuk okuyamaz. Zira ders kafasına girmiyor; bir türlü ders ezberleyemiyor. Bunu esnaf etmeli; bir sanata vermeli." cevabını verdi. Hoca efendinin bu ihtarı üzerine büyük pederim Uzun Çarşı esnafından Hafız Hüsnü Efendi ile beraber dükkâna gidip gelmeye başladım.

Fakat sekiz yaşındaki çocuk ne yapabilir?

"Salih, kemâneyi getir"; "Salih, şu parmaklığı kaldır"; "Salih, kızağı müşteriye göster" gibi emirleri icra etmekten başka ne yapacak!

Nihayet altı ay sonra güzel tesadüflerden olmak üzere Dârü's-Şafaka'ya kayıt ve kabul edildim...Bundan sonrası sizce malum. Çünkü maksadım hayat hikayemi size tekrar etmek değil; vatan çocuklarını kimlerin ellerine teslim etmiş olduğumuzu söylemektir.

İşte ben de Hafız Eşref Efendi merhumun takdirine kalmış olsa idim, şimdi hâlâ Uzun Çarşı'da kemâne ile ya parmaklık veya tespih çekip duruyordum idim."

Biraz durduktan sonra, "Çocukların ruhî hallerini bilerek onlara bir şey öğretmek, pek pek mühim bir sanattır. Bu öğretim sanatını bizde bilen muallim ise yok gibidir." dedim ve bir müddet sonra da gitmek üzere ayağa kalktım.

Dostum, derin bir tefekkür hülyasından uyanarak, "Nereye gidiyorsunuz?" dedi.

"Ne yazık ki," dedim "işlemez diye tavsif ettiğiniz makineyi işletmeye!"

SANATIN HAFIZASI

“3 yaşından itibaren zorunlu eğitimi başlatırdım”

Prof. Dr. Selçuk ŞİRİN • New York Üniversitesi
Söyleşi: Meral AKÇAY • İç Mimar – Sanat Yönetmeni



Hocam Kars Yiğitkonağı Köyü'nde başlayan (Ben de Karşılı olduğum için başarılarınızla gurur duyuyorum) New York Üniversitesi'nde devam eden hayat hikayeniz başarılarla dolu. Selçuk Şirin nasıl bir çocuktuk? Çocukken ne olmak isterdi? Bugün geriye baktığınızda ne hissediyorsunuz?

Çok meraklı bir çocuktum. Öyle ki bir gün babamla sohbetimize şahit olan misafir bir amca babama sabrı için teşekkür etmişti. Bilen birini bulunca çok soru sorardım. İşinde usta birini saatlerce inceler, anlamaya çalışırdım. Marangoz, nalbant ya da duvar işçisi fark etmez. Hala işinde, ne olursa olsun, en iyisini yapmaya çalışan insanlara hayranımdır. Ama çocukken hayalim gazeteci olmaktı. Ortaokula gelince 12 Eylül Darbesi oldu; avukat olma hayalim de öyle başladı. Sonra üniversite çağına gelince 'İlla da ODTÜ olsun,' dedim. Çünkü babam bana ODTÜ mezuniyet töreninden bir fotoğraf göstermişti. Öğrencilerin giydiği cübeler çok hoşuma gitmişti. Ve çocukken hayallerime yerleşen o imge benim için ODTÜ'nün anahtarı oldu.

Pandemi dönemi biz yetişkinler kadar çocuklar için de zor bir dönem oldu. Hatta siz bu dönemde yetişen çocuklara “Pandemi Kuşağı” diyorsunuz. Ben, biz yetişkinler gibi çocukların da bu pandemi sürecinin hafızalarında iz bırakacağına inanıyorum. Sizce çocuklar bu süreçte nasıl etkilendi?

Bence biz yetişkinler pandemiyi unutacağız, mecbur kalanlar dışında. Ama çocuklar için bu süreç bir ömür boyu sürecek izler bırakacak. Tıpkı büyük bunalımı, depremi ya da 68'i çocukken yaşayanlar gibi şimdiki çocuklar ve gençler de tarihsel bir kırılmayı hep beraber ama bu sefer global olarak yaşıyor. O nedenle ben global bir gençlik hareketinin de bu pandemi sonrasında ortaya çıkmasını bekliyorum. Aynı virüse dünyanın farklı coğrafyalarında farklı çareler aranması biz yetişkinlere çok doğal geliyor ama bu dönemde çocuk ve genç olanlar zamanla bu garabeti kabul etmeyecek. En azından umudum bu yönde. Felaket global ise çözüm de global aranmalı.

Okul öncesi eğitimi çok önemseyen biri olduğunuzu biliyorum. Global ölçekte baktığımızda bu konu fazlasıyla önemseniyor. Okul öncesi eğitim ölçeğini, Türkiye açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türkiye'de okulöncesi eğitime katılım Avrupa'nın yarısı kadar bile değil. Bu oran kabaca bizde %47 iken OECD ortalaması %90'a yakın! Halbuki bilim bize şunu söylüyor: Beyin gelişiminin %90'ı okulöncesi dönemde tamamlanıyor. Türkiye'nin bu konudaki en önemli handikaplarından biri de fırsat eşitliğini sağlayamamış olması. Okulöncesi

“Bilim bize şunu söylüyor: Beyin gelişiminin %90'ı okulöncesi dönemde tamamlanıyor.”

dönemde özellikle dar gelirli ailelerin olmaması bence Türkiye’de eğitim alanındaki tüm sorunların ana kaynaklarından biri. İnsan gelişiminin en kritik evresinde çocuklara zengin öğrenme ortamı sunan ailelerin çocukları okula hazır başlıyor, bu dönemde yani 0-6 yaş arasında çocuklarına sınırlı imkân sunan ailelerde yetişen çocuklar okula birkaç adım geriden başlıyor. Bu durum öğrenciyi tüm öğrenim hayatı boyunca takip ediyor. Bu iki grup arasındaki makas maalesef bir daha zor kapanıyor. O nedenle hedef makasın doğumla birlikte açılmasını önlemek.



Hocam, “Okulları sıfırdan tasarlayacak olsam eğitimi 2 yaşında başlatırım, 18 yaşında bitiririm” demişsiniz. Bu okul-eğitim anlayışınızı biraz açar mısınız? Bugün var olan okul sistemi ile bahsettiğiniz sistem arasındaki farklar neler? Bahsettiğiniz eğitim sistemiyle buluşmayan çocuklar nelerden mahrum kalıyor?

Bugün çocuklarımızı okuttuğumuz eğitim sistemi bundan 200 yıl önce Avrupa’daki köyler için tasarlandı. Neden yaz tatili gibi bir kavram olduğunu düşündünüz mü hiç? Takvimi, mimarisi, müfredatı o tarihten beri pek değişmedi. Oysa artık biliyoruz ki çocuklar 7 yaşında değil 2 yaşından itibaren ebeveyn dışında yetişkinlerle ve kendi akranlarıyla öğrenme potansiyeline sahip. 18 yaşından sonra elbette küçük bir grup örgün eğitime devam edebilir ama şimdi olduğu gibi nüfusun yarısından çoğunu kalitesiz üniversitelerde tutmanın bir mantığı yok. Bu iki temel nedenden dolayı ben eğer okulları sıfırdan kurgulasam 3 yaşından itibaren zorunlu eğitimi başlatır 18 yaşında bitirirdim. Tabii erken dönemde adına okul dediğimiz öğrenme ortamları aslında oyun bazlı öğrenme içeriyor. 3 yaşındaki çocuğa integral öğretecek halimiz yok. Ben genel bir prensipten söz ediyorum. Çocukların en çok öğrenmeye aç olduğu 3-6 yaş döneminde onları evlere hapsedip sonra 18 yaşındaki gençleri zorla üniversite kampüslerine yığmanın bilimsel bir gereksesi yok.

Yetişin Çocuklar kitabınızda aslında ebeveynlere bir yol haritası çizmişsiniz. Çocuklarını hayatının merkezine alıp, onların gelişimi için fazla yıpratmalar ile çocuğunun gelişimi, yetişme tarzı ile hiç ilgilenmeyen ebeveyn modelleri arasında bir terazi kurmuşsunuz. Siz bu kitapta okura ne anlatmayı hedeflediniz?

Sanayileşme ve büyük şehirlere göçle birlikte köyden ve geniş aileden kopan ebeveynler çocuklarını tek başına yetiştirmeye mahkum oldular. Kitabın girişinde de çekirdek ailede çocuk yetiştirmenin zorluğunu anlatıp ‘Bir çocuğu yetiştirmek için bir köy gerek, olmadı geniş aile gerek,’ demiştim. Geniş ailede, kabile ya da köyde yaşamın insan doğasına daha uygun olduğuna dair elimizde pek çok veri var. Geniş aile dayanışması gündelik hayatta pek çok sorunu hallediyor. Günümüzde bundan mahrum kalan ebeveynler bocalıyor ve “Acaba iyi bir ebeveyn miyim?” sorusu krize dönüşebiliyor. Tam da dediğiniz gibi, ilk gruba ‘Biraz sakın olun. Çocuk sizin projeniz değil,’ diyorum. İkinci gruba da ‘Saldım çayıra mevlam kayıra olmaz, biraz çocuğunuzla ilgilenin,’ diyorum. Her iki gruba da elimizdeki bilimsel verilerden yola çıkarak hangi alanlarda çocuklarına nasıl katkıda bulunacakları konusunda somut öneriler sunuyorum.

Bugün çocuklarımızı okuttuğumuz eğitim sistemi bundan 200 yıl önce Avrupa’daki köyler için tasarlandı.

Her anne baba çocuğu için iyi ebeveyn olduğunu düşünüyor. Ben çocuklar konusunda biraz hassas olduğum için çoğu eğitilmiş veya eğitimsiz ebeveynin çocuğa psikolojik şiddet veya baskı uyguladığını görüyorum. Sizce iyi ebeveyn nasıl olmalıdır? Bunun kuralları nedir?

Benim önerim illa mükemmel ebeveyn olacağım diye uğraşmak yerine ebeveynlerin olabildiğince iyi bir ebeveyn olmak için çaba harcaması. Bunun ilk kuralı çocukları tanımak, her çocuğun bir olmadığını kabul etmek. İkinci kuralı da onlarla güvene dayalı bir bağ kurmak. Tabii bu erken yaşlarda kurulması gereken bir bağ. Gerisi zaten bir şekilde geliyor.

Türkiye’de cinsiyetçilik yapmadan çocuk yetiştirmenin oranı çok düşük. Bunun nedeni sizce nedir? Cinsiyetçilik yapmadan çocuk yetiştirmek nasıl mümkün olur?

Cinsiyetçi olmayan bir aile düzeni kurarak. Aile içinde özellikle ebeveynler arasında gerçekten bir eşitlik yoksa çocuk da ister istemez bunları kodluyor. Bunun en kolay yolu ebeveynler arasında her konuda gerçek ve içe sindirilmiş bir eşitlik kurmaktan geçiyor. Tabii sonuçta cinsiyet rolleri bakımından geleneksel bir kültüre sahibiz ama bunun değişmesi gerekiyor. Bu konu hakkında elimizdeki en net veri 2017 yılında AÇEV tarafından yapılan Türkiye’de İlgili Babalık ve Belirleyicileri araştırması. Araştırmaya katılan babaların yüzde 90’dan fazlası anneyi bakımdan sorumlu kişi olarak görüyor. Babaların yarısı çocuğunu hiç tuvalete götürmemiş. En temel ihtiyaç bu! Tahmin edeceğimiz gibi babaların üçte biri çocuğunun altını hiç değiştirmemiş. Benzer şekilde üç babadan biri çocuğunun tırnağını hiç kesmemiş! Anlaşılan bu işlerin tamamı annelere ipotek edilmiş durumda. Ama yine

de umutluyum. Artık yeni kuşaklar cinsiyet rollerini daha özgür bir şekilde tarif ediyor. Daha gidecek çok yolumuz var ama ben yeni kuşak annelere ve babalara bu konuda güveniyorum. Kolay değil binlerce yıllık önyargıları kırmak.



Çocukları donanımlı bir yetişkin olarak hayata hazırlamanın yolları nelerdir? Nasıl bir yol izlemek gerekir?

Geleceğin meselelerinin ne olacağını az çok biliyoruz. Dolayısıyla 21. Yüzyıl becerilerinin ne olduğunun, bu meseleleri nasıl çözebileceğimiz konusunda da öngörülerimiz var. Tüm kitaplarımda da anlatıyorum; bu yüzyılda donanımlı bir yetişkin olarak hayata hazırlanmaları için gerekli birkaç temel beceri seti var. Bunlardan biri eleştirel düşünce. Bu karmaşık dünyada eleştirel düşünce olmadan çocukların başarılı bir yetişkin olması artık mümkün değil. Bir diğer beceri kabaca duygusal zeka dediğimiz beceri seti. Duygularını tanıyacaksınız, onları yönetebileceksin. Ayrıca başkalarının duygularını da anlayacaksınız. Son olarak da grup halinde problem çözme becerisi. Problemler karmaşılaşıyor ve onları çözebilmek için takım çalışması şart.

Çocuk psikolojisi; her çocuğa ve bulunduğu yere göre şekillenen bir şey. Genel çerçevede değerlendirsek psikolojik olarak sağlıklı çocuklar yetiştirmek için nelere dikkat etmek gerekir? Bunun bir formülü var mı?

Bunun bir formülü yok maalesef. Çocuk yetiştirmekle ilgili her konuda reçete aramaktan vazgeçmemiz gerekiyor. Yapılan en temel yanlışlardan biri bu.

Çocukların yaratıcılığı öne çıkaran, sanat, tasarım, felsefe gibi konuları okul öncesi eğitim modellerine entegre eden kurum sayısı Türkiye'de çok az. Bu durumda yetişen yeni nesil fotoğrafında neler görüyorsunuz?

Eskiden yaratıcılık belki temel bir dert değildi ama yukarıda dediğim gibi 21. Yüzyıl yaratıcılığın ön plana çıktığı bir çağ. Ezbercilik artık bir işe yaramıyor. Bilgi artık sayılabilir bir şey değil. Yaratıcılığı ortaya çıkartmak için de saydığınız alanlar çok büyük önem kazanıyor ama şunu da söyleyeyim. Dünyada da bu alanlarda çok ciddi çalışma yok. Yeni bir yarış bu. Bu yüzden de Türkiye için burada fırsatlar görüyorum.

Bilim insanı olmanın da ilk şartı eleştirel düşüncedir. Bu olmadan, soru sormadan, itiraz etmeden bilim yapılmaz. İtiraz etmek ve hayal kurmak gerekir.

Ülkemizdeki eğitim sistemi, bilim insanı yetiştirmeye imkan sağlıyor mu? Sizce bilim insanlarını yetiştirmeyi destekleyen ve hedefleyen eğitim sistemi nasıl olmalıdır?

Bilim insanı olmanın da ilk şartı eleştirel düşüncedir. Bu olmadan, soru sormadan, itiraz etmeden bilim yapılmaz. İtiraz etmek ve hayal kurmak gerekir. Bunun için de özgür bir ortam olmalı. Bu bağlamda baktığımızda özgürlüklerin kısıtlandığı coğrafyalarda bilimsel çalışmaların da gerilediğini biliyoruz.

Ülkemizde özellikle devlet okullarında çocukların bilime karşı ilgi ve merak duygularını geliştirecek yeterli düzeyde bilim etkinlik ve organizasyonlar var mı? Yoksa ne gibi düzenlemeler yapılmalıdır?

Var mı biliyorum ama uluslararası verilere bakınca fen alanında dünyada arzu ettiğimiz yerde olmadığını biliyoruz. Patent başvurusu, yeni teknolojilerin üretilmesi gibi çıktılara baktığımızda da aynı sonucu görmek mümkün.

Öğretmenlerin aldıkları pedagojik formasyon eğitiminin çocukları bireysel olarak anlayabilmek ve sınıf yönetiminde, her bir çocuğa eşit paydada yaklaşabilmesini sağlar mı? Bir öğretmenin, dersini öğretmesi dışında, öğrenciyi duygusal anlamda desteklemek ve kazanabilmesi için hangi yönlerini geliştirmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?

Bu soru çok önemli. Önümüzdeki dönemde ben öğretmenlerin iki şekilde profesyonelleşeceğini öngörüyorum. Bir grup öğretmen içerik üreticisi olarak derslerini online platformlara taşıyacak. Geriye kalan çok geniş bir grup ise öğrencilerine sizin sorduğunuz manada destek olmak için onlara bir anlamda koçluk yapacak. İçerik artık her yerde var ama önemli olan motivasyon. O da ancak öğrenciyi ta-

nımlamakla, onları birey yerine koymakla mümkün. Bu manada öğrenciyi sosyal ve duygusal anlamda desteklemek de giderek okulların temel işlevlerinden biri olacak.

Ülkemizdeki eğitim öğretim sisteminde daha öncelikli bir kavram olan eğitime (ahlaki değerler, değerler eğitimi vb.) en az öğretim kadar (bir öğrencinin aldığı notlar) önem verildiğini düşünüyor musunuz?

Doğrusu bu konu epey tartışmalı bir alan. Değerleri okulda müfredat içinde vermek tek başına o değerlerin kazanılmasında bir işe yarıyor mu? Bundan çok emin değilim. Bilgiye bu kadar kolay ulaşılabilen bir çağda müfredatın çok da bir önemi kalmıyor. Değerlerin, toplumun her kesiminde kurallar ile güvence altına alınması şart. Bu noktada 'Eğitim şartı' diyenlere katılmıyorum. Şart olan kurallar toplumu olmak, yani geniş manada adaleti toplumun her tabakasına yaymaktır. Adalet olursa eğitim de değerler eğitimi de bir anlam ifade eder. Öbür türlü okullarda çocuklara öğretilen toplumun başka kesimlerinde değerleri çiğnerseniz çocuğun eğitime ve öğretmenlere olan güvenini de sarsarsınız. Eğitim yetmez.

"Bu devirde çocuk olmak zor" her dönemin klişe tanımlarından biri. Sizce içinde bulunduğumuz devirde çocuk olmanın hem iyi hem kötü tarafları nelerdir?

Çok doğru dediniz. Eflatun bile şikâyet etmiş. Her devirde zor; zira genelde 'Çocuk olmak zor,' diyenler yetişkinler oluyor. Her devrin kendine özgü zorlukları var. Önemli olan o zorlukları aşmak için çocuklarımıza ne denli destek olduğumuz. Yokluk içinde destek gören çocuklar varlık içinde köstek olunan çocuklardan daha mutlu oluyor hayatta.

Çocukları ekrana ne kadar geç maruz bırakırsak o kadar iyi.

Eğitim sistemimizde ezberci bir yapı var. Bu süreç; yaratıcılığı, düşünmeyi, merak etme duygusunu yok ederek başlıyor sonrasında, her şeyi olduğu gibi kabul etme alışkanlığına dönüşüyor. Eğitimde çocukların bilimsel süreç becerilerini geliştirmeleri için eğitim sistemi için neler yapılmalı? Ebeveynler nasıl bir yol izlemeli?

Bir öğretmenin yapacağı en önemli iş öğrencisindeki merak duygusunu çoğaltmaktır, onlara bu konuda yol göstermek yeni pencereler açmaktır. Hele teknoloji ile içeriğe ulaşmanın bu kadar kolay olduğu bir çağda merak eden çocuğa bir de öğrenme araçlarını sunar-sanız geriye size kenara çekilmek ve gurur duymak kalır. Merak eden ve öğrenmeyi bilen çocuk her şeyi başarır!

Televizyonun, internetin çocuklar üzerindeki etkileri çok tartışılan bir konu. Özellikle televizyon, tablet anne babaların kurtarıcısı gibi kullanılıyor.

Bir şey izlemeden yemek yemeyen, uyumayan, zamanını başka türlü tüketemeyen çocuk sayısı azımsanmayacak kadar fazla. Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz? Bunun normali nedir? Çocuklar için bu bir bağımlılık yaratması tehlikeli değil mi? Nasıl önlem almalı?

Her bağımlılık gibi ekran bağımlılığının da ölçüsü bireyin gündelik hayatındaki sorumluluklarına engel olup olmadığıdır. Engel oluyorsa bağımlılık sorun teşkil eder. Bu bağlamda eğer ekranlar çocukların uyku düzenini, beslenme alışkanlığını, sosyal ve duygusal gelişimini ve tabii ki akademik yaşamını negatif olarak etkiliyorsa o zaman ortada bir sorun var demektir. Bu genel çerçeveyi çizdikten sonra iki temel kuraldan söz ediyorum ben kitaplarımda: Evde ekransız zaman ve ekransız mekanlar belirleyin! Akşam yemeğinde, sabah kahvaltısında ya da uykudan önce ekranları karartmak gerekiyor. Yatak odasında, varsa çocuklarla buluşulan diğer ekranlarda, örneğin mutfak ya da yemek odasında ekranların kapalı olması gibi. Son olarak, çocukları ekrana ne kadar geç maruz bırakırsak o kadar iyi.



Çocuk istismarı hem çok üzüldüğümüz hem de nasıl önlem alacağımızı bilmediğimiz bir konu. Çocukları korumak nasıl mümkün olur? Bir çocuğun kendini koruması, tepki vermeyi öğrenmesi için anne babalar nasıl bir yol izlemeli? Siz bu konuda neler söylemek istersiniz?

Ebeveynlere burada elbette sorumluluk düşüyor ama bu aynı zamanda toplumsal bir sorun. O nedenle sorumluluk hepimizde. Bir kere istismara müsamaha etmemek gerekiyor, hayatın her alanında. Ötekine yapı-lana göz yumunca o bela çoğalıp bir gün sizin kapınızı da çalıyor. O nedenle kim olursa muhatabı hayatın her alanında çocuklara, kadınlara, hayvanlara yönelik istismarı önleyen adımlar, müeyyideler koymak şart. Bu genel çerçeve içerisinde ebeveynlerin çocuklarıyla güvene dayalı ilişkisi işte burada devreye giriyor. Çocuk başına gelen bir olayı anında anlatırsa, ilk işaretler ortaya çıkınca sizinle paylaşırsa erkenden önlem almak mümkün olabiliyor. Aynı zamanda özgüven de burada bir faktör. Ama bu minval konuşurken hep dikkat ederim: Kurbanı suçlayan bir yaklaşıma mahal verme riski var. Sorun ne çocukta ne de ailededir çoğu zaman. Toplum olarak öyle infialden infiale 'idam isterük' diye hiddetlenip sorunun karmaşık sosyal, eko-

nomik ve kültürel boyutlarını görmezden gelmemek her ebeveynin ilk ödevi olmalı bu konuda. Sorun toplumsal çünkü.

Çocuk kitaplarında çok ciddi hatalar yapılıyor. Kitaplara yansıtılan şiddet, cinsel ötekileştirme, korku gibi duyguları tetikleyen, görsel ve yazılı örnekler çoğalmaya başladı. Siz bu konuda kitap yazan biri olarak ne düşünüyorsunuz? Çocuk kitaplarında bulunması gereken özellikler nelerdir? Anne baba çocuğuna kitap alırken nelere dikkat etmeli?



Açıkçası çocuk kitaplarını yazmak çok kolay olduğu için bu konuda ortada çok fazla sorunlu içerik var. İki uyduruk resim birkaç sayfa metinle yazılan bu kitaplarda aleni olarak cinsiyetçi, ırkçı imgeler, metinler olduğu gibi sizin dediğiniz gibi çocuk gelişimine ters pek çok sorunlu içerik de var. Bu konuda görev ebeveynlere düşüyor. Özellikle ucuz diye alınan kitapların pek çoğu çöpe bile atılmayacak seviyede. Ayrıca çeviri kitaplar, ki bunlar pahalı, bizim çocukların dünyasına uymayan birtakım öğeler içeriyor. Dolayısıyla çocuğun kitapta gördüğüyle gerçek dünya arasında bağ kurması zorlaşıyor. O nedenle benim ailelere tavsiyem çok basit: Bu kitapları okumadan almayın.

Engelli çocuklarımızın sayısı oldukça fazla. Engelli çocukları olan, duygusal yorgunluğu, ihtiyaçları çok fazla olan anne babalar sizce çocukları için nasıl bir yol izlemeli? Kendi stres yönetimlerini nasıl yönetmeli? Çocuklarının engelleri dışında gelişimleri için nelere dikkat etmeleri gerekiyor?

Bu ebeveynlerin çocukları kadar kendilerine de iyi bakması gerekiyor. Türkiye'de maalesef engelli çocuklar için eğitim sistemi de toplumsal yapı da henüz gerekli destekleyici adımları atabilmiş değil. Dilimiz de henüz gerekli özeni göstermekten uzak. Burada bir noktanın da altını çizeyim. Kiminle olursa olsun, lütfen herkesin bir birey olduğunu, hiçbir etikete sığmayacak kadar zengin bir kişilik taşıdığını hatırlayalım. Kimseyi cinsiyetiyle, dini ya da mezhebiyle, geldiği yerle ya da herhangi bir farklılığıyla sınırlandırarak tarif etmeyelim.

Çocuk için eğitim ve öğretim sistemi dışında çevresel faktörlerin de önemli bir yeri var. Okul öncesi, ana okul, ilköğretim yapılarında, iç mekanlarında çocukların fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için mimari ölçekler nasıl oluşturulmalı? Sizce renk, figür, desen, doku gibi konuların çocuklar üzerindeki etkisini onamak için, mekanlara nasıl entegre etmek gerekir?

Güzel soru ama inanın hiç anlamadığım bir alan bu. Düşüneceğim sayenizde.

Hiç ummadığınız kişiler çok iyi anne baba olduğu gibi sizin tabirinizle ehliyet sınavında başarılı olan pek çok ebeveyn pratikte çok berbat örnekler sunabiliyor.

Ben anne baba olmanın ehliyeti olması gerektiğine inanıyorum. Sizce herkes anne baba olmanın ne demek olduğunu biliyor mu? Mutlu, travma yaşamadan, huzurlu, psikolojik veya bedensel şiddete maruz kalmadan büyüyen çocuk sayısının etrafımıza baktığımızda oranlarını maalesef görebiliyoruz. Anne baba olma duygusunu yaşama isteği, çoğu insanın mutsuz çocuklar yetiştirmesine dolayısıyla sorunlu bireylerden oluşan toplumu oluşturmaya sebep oluyor. Anne baba olmaya hazır bireyler sizce kimlerdir? Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Ehliyet benzeri uygulamaların oldukça sorunlu olduğunu düşünüyorum. Dünyada bu kadar ayrımcılık varken böylesi bir uygulamanın ancak belli grupların çocuk doğurmasına engel olacağını düşünüyorum. Ayrıca ebeveynlik kendi içinde öğretici ve dönüştürücü bir süreç. Hiç ummadığınız kişiler çok iyi anne baba olduğu gibi sizin tabirinizle ehliyet sınavında başarılı olan pek çok ebeveyn pratikte çok berbat örnekler sunabiliyor.

CAN PINARINDAN

Aşk-söz üstüne

Prof. Dr. Ahmet İNAM • ODTÜ Felsefe Bölümü Öğretim Üyesi

Aşkı beden duyuyor, bu bir dil öncesi bir duyuş. Duyuşun kaynağı, ne sensin ne sevgilin ne aşık olduğun işin ya da etkinliğindir. Sen evreninsin, evrensin. Âşık olduğunda o sonsuz gücü fark edebiliyor musun? O gücün sende söz olarak belirişini anlayabiliyor musun?



İnsanın bedenine bakıp, ondan alınan verileri ölçüp biçerek ona aşık olup olmadığını söylemek yeterli görünmüyor.

Bir şeyler yaşıyor ve yaşadığının aşk olup olmadığını merak ediyorsunuz. "Aşkmı acaba yaşadıklarım yoksa başka bir şey mi? Bana bir haller oluyor, bu haller aşkı yaşadığımın belirtisi midir?" diyorsunuz. Aşkın tanısı nasıl konur? Bir *aşk ölçer* var mıdır, bedenimize bağlanınca aşkı yaşayıp yaşamadığınızı söyleyecek? Belki de âşiksak aşkıımızın şiddetini de söyleyecek, örneğin (ölçü eğer sıfır ile bir arasında ise) 0.47 ölçüsünde aşkı yaşıyorsunuz, diyecek.

Soru, insanın bu gezegendeki binlerce yıllık yaşamının çok eski bir sorusu: Aşk nedir? Zor bir soru. Neden? Örneğin, Öklid Geometrisindeki "üçgen nedir?" gibi bir soru değil. Bir mantık sorusu gibi de değil. Peki, bilimsel bir soru mu? Olabilir. Bilim insanları çok farklı açılardan aşkı inceleme konusu yapabilir. Örneğin, psikologlar aşkıym diyenlerin duygu durumlarını inceleyebilir. Sosyal psikologlar davranışlarını, antropologlar aşk deneyiminin oluşturduğu kültür ürünlerini, değerleri, töreleri, yaşama alışkanlıklarını ele alabilir. Fizyologlar, nörologlar bedendeki aşka bağlı değişimleri çalışabilir. Kısaca, bilim, gözlemler, deneyler aracılığıyla ölçme yapmaya çalışarak, salt öznel bir yaşantı olarak görünen aşkın öznelliğinin taşıyabileceği evrenselliği yakalamaya çabalayabilir.

Söyle bir örnek üstünden soralım: Aşk Şiddeti Ölçme Merkezi (AŞİM) yoluna düşen iki kişi, merkezde aşk ölçümlerini yaptırmak istesinler. Nörolojik, fizyolojik bulgulara bakarak birisine "sen âşıksın, şiddetin de şu" denildiğinde o kişilerden birisi diyebilir ki: "Arkadaşım aşık olduğumu söylüyor, onun şiddetini ölçtünüz yüksek çıktı. Benimkini de ölçtünüz, ondan daha yüksek şiddetle âşık olduğum ortaya çıktı ama ben âşık falan değilim Kararı kim verecek? Fiziksel bulgulara dayanarak ölçü aygıtı mı yoksa içimde duyduklarım, yaşadıklarım mı?" Terside olabilir, ölçü aygıtı aşık olmadığınızı gösterdiği halde sürekli olarak aşkı yaşadığınızı sanabiliydiniz. Belki de bilimsel olarak fizyo-nörolojik etkenlerin yanında psikolojik verileri de göz önüne alan tanı yöntemleri geliştirmek, insan bütünlüğünü anlamak açısından daha uygun olurdu. Aşk sadece bedende olup bitenlerin bir adı değil. İnsanın bedenine bakıp, ondan alınan verileri ölçüp biçerek ona aşık olup olmadığını söylemek yeterli görünmüyor. Birisi bize "Hayrola, bugünlerde bir tuhaf görünüyorsun, âşıksın galiba" dediğinde, karşımızdaki kişiye "görünüşümden anlayamazsın, içimi, iç dünyamı görmen gerekir" diyebiliriz. Bir başkası iç dünyamı "görebilir" mi? "Göremeyeceğine" göre, söylediklerime güvenip güvenemeye bağlı olarak benim hakkımda bir karara varabilir. Kendim içimden aşk duygularıyla "sarsıldığı-

“ Soru, insanın bu gezegendeki binlerce yıllık yaşamının çok eski bir sorusu: Aşk nedir? ”

mi" sanabilirim. Aşk var mı bende? Olmayabilir. Son yargı makamı ben miyim? Ben aşığı diyorsam kim ne karışır? İçtenim, yalanım yok, sırlıslıkla aşığı. Olmaz. Aşıksan ne yaptın? Ne yapmaktasın? Sorarlar bu soruyu insana. Eylemsiz aşk mı olur? Aşkı aşklamak gerek. Aşklamak bir eylemdir. Aşık mısın? Evet. Aşk için ne eyledin? Aşk eyledim. Nasıl bir eylemdir aşk? Soru burada. Bedenim aşk gösteriyor. Duygularım da zangır zangır titreşiyor. Neden hâlâ âşık sayılmıyorum? Yanıt aşktan, Aşk doğuran güçten, *Aşk Ana'dan* gelir: Her aşığı diyen âşık mıdır? Aşk o kadar kolay yaşanabilir mi? Cinsel kızışmalar aşk mıdır, hayvanlarda ve insanlarda? İnsanların çoğu cinsel kızışmalarına, azgınlıklarına aşk diyor. Şöyle bir konuşma geçebilir, *Aşk Ana* ile âşık olduğunu savunan insan arasında:

-Aşk kadar doğal bir yaşantıya niçin doğallığı aşan ölçütler koyuyoruz ki? Aşk kendi doğallığı içinde yaşayarak mutlu olanlardan ya da acı çekenlerden neden rahatsız oluyorsunuz? Aşkı her boyutuyla yaşıyorlar, kah ağır sorunların yarattığı önlenemez çirkinliklerle kah ustaca oluşturulmuş güzelliklerle, aşk insanca tüm olağanlığı ile yaşanan bir insan yaşantısı. Öyle yaşıyorlar, olanca doğallığı ile. Milyonlarca insanın aşk diye yaşadıklarını neden yetersiz buluyorsunuz?



Aşk insana sözle gelir.

-Doğallıkla basitliği, sığılığı, darlığı, ucuzluğu, tembelliği karıştırıyorsunuz. Aşkın türün sürdürülmesiyle bir ilgisi var elbette. Ama aşkın alanı o kadar dar değil ki! Yaptığınız işe "aşkla" bağlanmak diye bir şey de var. Sanatına, bilimine, sporuna, ahlak değerlerine kendini aşkla adanmış insanlar da o doğallık içinde değil midir? İnsanda aşkı hayvanlardan farklı biçimde yaşama olanağı yok mudur? Doğa sizin sandığınız doğa mıdır? Doğa, sürekli olarak kendini doğuran, yaratan, dönüştüren, deyim yerindeyse kendini aşan bir güçtür. Elbette aşk doğaldır, yalnız doğal değil doğadır. Doğayı bir ölçüde yönetebileceğimizi sanabiliriz, teknolojinin yardımıyla. Aşkı anlayabileceğimizi sanabiliriz. Doğa, aşk, bizim sandığımızdan hep farklıdır, fazladır. Siz yaşadıklarınızın aşk olduğunu düşünüyorsanız, elbette haklı olabilirsiniz. Biz doğayız. İçinizdeki doğaya aşk diyorsanız

aşktır. Sizin anladığınızla, yorumunuzla sınırlıdır. O yaşantıda daha derin, daha geniş, daha yüksek özellikler olabilir.

Eğer aşkı yaşadığınızı ileri sürüyorsanız, onu anlama, ondan öğrenme olanağınız, bu olanağı sağlayacak donanımınız varsa onu keşif yolculuğuna çıkarsınız. Bir doğa olarak aşk, dünya denilen bu gezegende insanlar, hayvanlar, bitkilerde de duyuluyor. İnsan bu duyusun farkında olan, bu duyuyu söze dökülebilen bir varlık. Söze döküldüğü için sanatta, bilimde, inanç düzenlerinde aşkı işleyebiliyor. Aşk insanda kent oluyor, devlet oluyor, kültür oluyor, teknolojiye dönüşüyor. Aşk insanda salt doğadan gelen bir içgüdü, dürtü olmuyor, *sözleniyor*. Sözü olmak, dile getireceği, ortaya koyacağı, söyleyeceği olmak demek. Söz hem dil öncesini hem dille ortaya konanı hem dil sonrasını belirten bir sözcük. Aşk insana *sözle* geliyor. Aşkın sözden ayrılamayacağını ortaya koymak için *aşk-söz* kavramını öneriyorum. *Aşk-söz* insanın evrendeki gücü duyusunun adıdır. Bu gücü, fizik, biyoloji, toplumla, insanla ilgili bilim dalları, sanat, düşünce alanları kendi dilleri, kabulleri, kaygıları içinde anlamaya çalışıyorlar.

Aşkı beden duyuyor, bu bir dil öncesi bir duyuş. Duyuşun kaynağı, ne sensin ne sevgilin ne âşık olduğun işin ya da etkinliğindir. Sen evreninsin, evrensin. Âşık olduğunda o sonsuz gücü fark edebiliyor musun? O gücün sende söz olarak belirşini anlayabiliyor musun? (*Söz Logos* değil, *glôss*adır. -sözcüklerle anlatılan dil!- *Söz*, dille, eylemle, ürünler ortaya koymakla ilgili süreçleri başlatan itkidir. Zaman zaman edebiyat alanındaki çalışmalarında değiştim bu kavramı ileride açmaya çalışacağım!) Söz söylenenden fazladır. Ancak bir yanı, bir "bölümü" dilin sınırları içinde ortaya konabilir. Söz her zaman dilini bulmayabilir. Eylemini, yapıtını, etkinliğini yakalayamayabilir. Sanat, bilim, düşünme etkinlikleri sözlerini bulurlarsa gelişebilirler. Sözü olanın dilini, anlatımını bulabildiğinde "gürül gürül aktığını", ürünler oluşturduğunu görebiliriz. Dili, aracı, aygıtı işleyip sözü aramak da olanaklıdır. Söze ulaşamayan ürünler daha önce sözden gelen ürünlerin benzeri olmaya mahkûmdur.

Aşkı sözden ayırmamalı. Aşkı olanın sözü olur. Aşk insana sözle gelir. İnsanın evrendeki yerini arayarak o sonsuz gücü duyup, kendini, kendini aşarak tanıma çabasıdır. Aşk-sözün bilim insanlarımızca anlaşılması dileğiyle!

SANATIN ARKA SOKAKLARINDA

Kayalarda biçimlenen cehennem imgesi: Baodingshan

Prof. Caner KARAVİT • Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Öğretim Üyesi

Baodingshan'de ustaca iç içe geçmiş heykel ve kabartmalar, somutlaştırılmış dini öğretileri, fikirleri ve popüler inançları temsil eder. Kaya oymaların belli bölümlerinde, Zhao Zhifeng ve Liu Benzun'un da içlerinde bulunduğu mezhebin 20 takipçisinin heykelleri bulunur. Baodingshan tapınaklarındaki heykel sanatı, Çin mağara sanatındaki ulusalcı anlayışı ve yaşamı yansıtan iyi örneklerdendir. Baodingshan Kaya Oymaları dini heykellerinin şekillendirilmesinde; Çin kültürü, estetiği ve tarzı ayrıcalıklı bir araç olarak rol almıştır.

Bu ayın "Sanatın Arka Sokakları"nda Budist sanattaki "cehennem" betimlemesinden bahsedeceğiz. Budist sanatta cehennem sahnesi değişiminde ise, kuşkusuz en heybetli yapıtlardan birisi olan otuz sahneli Baodingshan Kaya Oymaları'ndan bahsetmeliyiz. Çin'in güneyinde Sichuan eyaleti Dazu bölgesi Baodingshan'de bulunan tapınak ve kaya oymalarının yapım tarihi Song hanedanı (1174-1252) dönemindedir. Tarihi site 550 metre uzunluğunda ve 8.25 metre enindedir.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları, Song Hanedanı dönemi, 1174-1252, 550X8.25 metre

Heykeller, Ezoterik Budizm (Sanskritçe: Tanktrik, Çince: Mizon) konuları üzerine yapılmıştır. Baodingshan tapınağı, Çin'de Ezoterik Budizm'in önemli merkezlerinden ve bu büyüklükteki tek tapınak grubudur.

Ezoterik Budizm tam anlamıyla "gizli kült" anlamına gelir ve «özel bir bilgiye veya ilgiye sahip olan, sadece az sayıda insan tarafından anlaşılması amaçlanan» olarak tanımlanır. Baodingshan'deki kayıtlar, bu gizemli Budizm'in 9. ve 13. yüzyıllarda bu bölgeye (Sichuan) ulaştığını ve popüler olduğunu gösterir. Böylece, Çin'de Ezoterik Budizm için bir sayfa açılmış oldu. Ezoterik Budizm'in yayılmasında ve Dazu-Baodingshan tapınağının yapımında iki dini figür baş rolü oynamıştır: Zhao Zhifeng (1159-1252) ve Liu Benzun (855 - 907).



Zhao Zhifeng (solda), Liu Benzun (sağda) heykelleri, Baodingshan Kaya Oymaları, 11 nolu oyuk.

Liu Benzun 9. yüzyılda Ezoterik Budizm mezhebini kurarak, Çin'deki ilk "Ezoterik Budizm" takipçisi ve yayıcısı oldu. Onun mirasçısı olan rahip Zhao Zhifeng ise, Ezoterik Budizm'in yerleşimi olan Baodingshan'ın bitirilmesine öncülük etti. Baodingshan kutsal alanının ilham verici dini aktörü ve kendi tarzında bir Budist keşiş olan Zhao Zhifeng, tarihi kayıtlara göre kaya oymalarının yapımına 20 yaşında başladı. Zhifeng, bu dini sitede 10.000'e yakın heykelin yapımında lider olarak yer almıştır. Burada bulunan yazıtta Zhao'nun ölüm tarihi belli olmasa da, Moğollar'ın (1253-59) Sichuan'ı işgali nedeniyle tapınak faaliyetlerinin durmuş olması gereklidir. Bu durumda, Zhifeng doksan yaşındayken hala tapınağın inşasının başında olabilir. Bu nedenle, onun bütün tarihi sitenin sanat yönetmeni olduğunu söylemek yanlış olmaz. Bu bağlamda, bu tarihi alandaki oyma ve yapı tasarımlarının dikkat çekici bir bütünlüğe sahip olmasının nedeni, başından sonuna kadar Zhao'nun denetiminde gerçekleşmesidir. Zhao Zhifeng'in öğretisinin özü, bu sitenin yapımında ikinci önemli rolü oynayan Liu Benzun'un kişisel kültüne dayanır. Her iki dini kişilik de Baodingshan Kaya Oymaları'nda tekrar tekrar betimlen-

miştir. Baodingshan'de ustaca iç içe geçmiş heykel ve kabartmalar, somutlaştırılmış dini öğretileri, fikirleri ve popüler inançları temsil eder. Kaya oymaların belli bölümlerinde, Zhao Zhifeng ve Liu Benzun'un da içlerinde bulunduğu mezhebin 20 takipçisinin heykelleri bulunur.



İki Budist keşişin yaşadıkları dönemler arasındaki 300 yıllık fark, Zhao Zifeng'i Liu Benzun'la ve diğer takipçilerle birlikte gösteren bu heykellerin yapılması sayesinde oluşan köprüyle bağlanmıştır. Kaya oymalarındaki Zifeng betimlemeleri, Ezoterik Budizm'in bir lideri olarak kendini bölgede kabul ettirebilmesi ve bu dini yayması için stratejik bir hamle idi. Bu bağlamda, Zhao Zifeng kendi heykelini kaya oymaları hattının başına yerleştirmiş ve Buda'nın bazı işaretlerini (kıvrık saç, alına konulan yuvarlak nokta) büstünde yaptırarak, aydınlanmış bir varlık etkisi yaratmak istemiştir.

Baodingshan tapınaklarındaki heykel sanatı, Çin mağara sanatındaki ulusalcı anlayışı ve yaşamı yansıtan iyi örneklerdendir. Baodingshan Kaya Oymaları dini heykellerinin şekillendirilmesinde; Çin kültürü, estetiği ve tarzı ayrıcalıklı bir araç olarak rol almıştır. Heykeller, Song hanedanı dönemi Çin düşünce sistemini ve felsefesini yansıtan Taoist, Konfüçyüst ve Budist öğretilerin bir karışımıdır. Bu heykeller, toplumsal erdemine dair olumlu öğüt veren bir role ve güçlü sanatsal ifadeye sahiptirler. Baodingshan'deki konular, sadece kutsal klasiklerle çerçevelenmiş değildir. Çin mağara grupları arasında güçlü din dışı içerikleriyle de bilinir. Bu bağlamda, doğa, sanat, bilim ve din iyi bir birleşim içindedir. İyilikler ve cezalandırılan kötülükler için din dışı dünyanın kurallarını ve düzenlemelerini gösteren kapsamlı bir anlatı vardır. Baodingshan Kaya Oymaları; çirkin ve güzelin, iyi ve kötünün, güçlü ve zayıfın zıtlığını basit ve kolay ifadelerle anlaşılır kılar. Kaya oymalarının yapımındaki belirtiler, bize kurumsal destekle ilgili güçlü kanıtlar sunmaktadır. Örneğin, zarif kaligrafiyle kaleme alınan yazıt ve belgeler yerel yönetimin; kutsal yazılardan alıntılar ve büyük doktrin okullarının simgeleri Budist kurumların desteğinin alındığını göstermektedir.

Budizm'de ölümden sonrası ve yeraltı cehennemi Diyu

Baodingshan'deki Cehennem sahnesi Budizm'deki Naraka kavramından betimlenmiş olup, Çince'deki "Diyu" terimiyle tanımlanır. Diyu, Çin mitolojisinde ölümler, yeraltı ya da cehennem dünyası olarak anılır ve Naraka ile geleneksel Çin öbür dünyaya inancının birleşimidir. Taoizm, Budizm ve geleneksel Çin düşünce sistemine göre, Diyu reenkarnasyona hazırlık olarak ruhları cezalandırmaya ve yenilemeye yarayan geçici bir araf bölgesidir. Günahkârlar buraya gelir ve tam sonuç alınıncaya kadar kalırlar. Ancak, sonuca varmanın milyonlarca yıl gibi garip, anlaşılabilir süreleri vardır. Örneğin; "Kayalarla Ezme Cehennemi"nde kalma süresi 10.368×10^{10} yıldır. Cezalar işkencedir, ama işkenceden "ölünmez". Çünkü, günahların şiddetine bağlı olarak cezalar bitince işkencenin tekrarlanabilmesi için günahlıların vücutlarının toparlanması gerekir. Bu nedenle, yeniden doğuş gerçekleşir. Bununla birlikte, bir insan kötü bir cehenneme düşse bile, sonsuza kadar lanetlenmez. Diğer aydınlanmış varlıklar gibi daha iyi bir yere gelebilirler.

Budizm'de birçok cehennem vardır. Bazıları üç ila dört mahkemeden, bazıları on hakim (Yama Kralları) yönettiği "Cehennemin On Mahkemesi"nden bahseder.

Diyu cehennemi tipik olarak çeşitli seviyelere sahip bir yeraltı labirenti olarak betimlenir. Ölümden sonra ruhlar önceki hayatında işledikleri günahlar için burada kefarete alınırlar. Diyu ve bunlarla ilişkili kademe-lerinin tam sayısı, Budist ve Taoist yorumlar arasında farklılık göstermektedir. Budizm'de birçok cehennem vardır. Bazıları üç ila dört mahkemeden, bazıları on hakim (Yama Kralları) yönettiği "Cehennemin On Mahkemesi"nden bahseder. Bir diğer Çin efsaneleri ise, "On sekiz Cehennem Seviyesi"nden bahsetmektedir. "On Cehennem Mahkemesi" kavramı, Çin'in Budizm'den etkilenmesinden sonra başlamıştır. İnanışa göre; cezaların çekildiği sekiz sıcak (büyük) ve sekiz de soğuk (küçük) cehennem vardır. Bunların dışında, Dünya'nın altında 12.800 cehennem, ve evrenin kenarında 84.000 gibi çeşitli cehennemler vardır. Aslında, Çin'in Tang döneminde 134 olan cehennem sayısı, sonradan "On Sekiz Cehennem" seviyesine indirilerek sadeleştirilmiştir.

Eski Türkçe Budist metinlerdeki cehennem tanımı

İlginç olarak, aynı "Cehennem" tasvirleri, Uygur Türkleri'nin eski dinî inançlarından birisi olan Budizm'in metinlerinde de geçmektedir. Eski Uygur Türkçesi'yle yazılmış olan "Maitrisimit Nom Bitig"



Maitrisimit Nom Bitig, eski Uyğurca metinden bir bölüm, 10.yüzyıl

Budizm'deki Geleceğin Budası Maitreya'nın hayatı hakkında metni içerir. Bu eski Türk elyazmalarının bugüne ulaşmış bazı bölümleri, eserin Toharca'dan¹ derlendiğini ve daha sonra eski Türk diline çevrildiğini bildirir. "Maitrisimit" metninde yukarıda bahsettiğimiz cehennemlerdeki işkenceleri ve acıları somut olarak anlatır. "Maitrisimit'de günahkarların ağzından yazılmış cezalara somut olarak açıklık getirilmektedir: «Biz insanken cinsel günah işledik. Ablamızla, yengemizle, ağabeyimizle ve oğlumuzla ya da kızımızla günah işlerdik. Bu kötü şeyler ölümümüzün ve cehennemlerde yeniden doğuşumuzun sebebiydi. Büyük Cehennem'den kurtarıldık ve Küçük Cehennemler'de yeniden doğduk. Burada yeniden doğduktan sonra, kokan ve çürüyen cesetlerle dolaşırız. Keskin pençelerimizle kendimizi kestik. Zehirli vücudumuzu ve cinsel organlarımızı solucanlar kazıyor. Ama buradaki yaşamımız bitmiyor ve borcumuz ödenmiyor».

"Maitrisimit Nom Bitig'deki cehennemlerle ilgili metinler, mevcut işlenmiş kötülöklere dini bir cevaptır. Metinlerdeki cehennem cezaları, genellikle gerçek dünyevi cezaların abartılı betimlemeleridir. Özellikle, eski baskı resimlerden ve 20. yüzyılın başlarında çekilmiş bazı fotoğraflardan, bu cezaların gerçek hayatta da uygulandığını anlarız.



A- Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesinde boyunduruk cezası, 20 nolu oyuk, Song Hanedanı dönemi, 1174-1252 B- Song hanedanı döneminde Çin'de boyunduruk cezasının kullanımını gösteren ahşap baskı. Mc Knight'tan yeniden basım, Song Dönemi (960-1279)

"Maitrisimit", bu cezaların çekileceği mekanlara açıklık da getirmiştir. Metnin cehennemle ilgili bölümlerde, sekiz «Büyük-Sıcak Cehennem»in alt tanımı olan «Küçük-Soğuk Cehennemler» en büyük rolü oynamaktadır. Kaynaklarda, ortak fikir olarak tüm günahkarların doğal olarak değil, yetişkin olarak korkunç ağrılara dayanabilecek vücutla cehennemde doğdukları belirtilir. Büyük Cehennem'de yeniden doğduklarına, buradaki cezalarını çektikten sonra, "bireysel cehennem" de denen Küçük Cehennemler'e geçtiklerini yazar. Yani, bir Büyük Cehennem'den diğer Büyük Cehennem'e hemen geçiş yoktur. Çünkü, Büyük Cehennemler büyük günahlar içindir. Küçük Cehennemler ise küçümsenecek günahlar içindir. Bazı metinler, cehennem sakinlerinin vücut uzuvlarının acıları uzatmak için çok büyük olduklarını da bildirmektedir. Küçük günahların en büyük kısmının, Budist topluluğun tapınak yaşamından ve ilkelerin ihlallerinden kaynaklanması dikkat çekicidir. Ayrıca, Budist ruhban sınıfının malını, hayvanını çalan, yemeğini yiyen, içeceğini içen, saygısızlık eden, kötü söz yayan günahkarlar, bu Soğuk-Küçük Cehennemler'de doğarlar. Metinde, ceza türü ile işlenen günah arasında belirgin bir eylemsel ve fiziksel bağlantılar görülmektedir. İftiracıların dili sürülür, cinsel suçlular cinsel organlarını omuzlarında taşırlar ve cellatlar başları olmadan dolaşmak zorundadırlar vb. Ne yazık ki, cehennemleri tasvir eden çok az resim vardır ve iyi korunamamıştır.

Bu cehennemden çıkış var mı?

Metinlerde affedici öğretiler de mevcuttur. Metne göre günahkarlar cehennemde oldukları ve Maitreya'nın günahlarını görmelerinden korktukları için itiraf etmeyi reddederler. Çünkü, itirafları sonucunda bir kez daha Büyük Cehennem'e atılacaklarını sanırlar. Ancak, itiraflarını yapanlar, tüm kötülüklerini «saklamadan veya örtmeden» itiraf ederlerse, Buda onlara bir ışık gönderir. Böylece, Tanrıların veya insanların dünyasında yeniden doğabileceklerdir. Özetle, günahlara yol açan ihlaller kültür ve dinler için belirli özellikler

1) Orta Asya'da kullanılmış olan eski bir Hint-Avrupa dili.

ve süreler içerir. Bu nedenle, cehennem betimlemeleri çok gerçekçidir.

Baodingshan'ın iki katlı 18 cehennemi

Baodingshan Kaya Oymaları'nın 1174 -1252 yılları arasında yapılan 20 nolu oyuğu cehennem sahnesini betimler. Yüksekliği 13.8 metre ve genişliği 19.4 metre olan bu bölüm, tüm Baodingshan tapınak grubunun en canlı sahnesidir.



ÖLÜLER DİYARI BÖLÜMÜ (Cehennem), 1174-1252, 19.95x2.44 metre
Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesi, 20 nolu oyuk, yükseklik: 13.8 metre x genişlik: 19.4 metre, Song Hanedanı dönemi, 1174-1252

Dört kattan oluşan cehennem sahnesinin en üstteki iki katında Diyu mahkemelerinin yönetici sınıfı yer alır. Altındaki 3. ve 4. katta ise, en korkunç bölümün ve dehşet veren uygulama sahnelerinin bulunduğu 18 dereceli yeraltı dünyası ya da cehennemdir. Burada, kurbanlar, acı çekenlerle ilgili birçok berbat sahne betimlenmiştir. Tüm dünyevi yaratıkların ölümlerinden sonraki yaşamlarında cezalarını nasıl çektiklerini anlatan en sarsıcı bölümdür. Zanaatkarlar, bu etkiyi yaratmak için cehennemde acı çeken yaratıkların beden ve yüz mimiklerini oldukça canlı ve etkileyici betimlemiştir. Cehennem betiminin üst katlarında yer alan Diyu mahkemeleri yönetici sınıfı farklı kefarete ve cezalarla ilgilenir.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesi, 20 nolu oyuk, Diyu mahkemelerinin yönetici sınıfı. **1. kat:** on Buda ve ortalarında Dizang, **2. kat:** 12 Kral Yama ve yardımcısı, **3. ve 4. kat:** "On Sekiz Cehennem" sahneleri.

Bu iki katın tam ortasında, cehennemin en üst yöneticisi olarak Dizang (Sanskritçe: Kṣitigarbha) bulunur. Onun iki tarafında ise; en üst katta iki bakanlığın on Budası, onların altındaki 2. katta, 10 Bodhisattva², 2 Buda ve 12 Kral Yama bulunur.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesi, 20 nolu oyuk, Diyu mahkemelerinin yönetici sınıfı

A- Dizang (Kṣitigarbha) B- On Kral Yama ve yardımcısı

Cehennemin yöneticisi toprağın rahmi

Dizang, doğu Asya Mahayana Budizmi'nde saygı gören dört ana Bodhisattva'dan biridir. "Toprağın Rahmi", "Toprağın Mücevheri" gibi adları da vardır. Dizang'ın hikayesi ilk olarak Mahayana Budizmi'nin kutsal metinlerinde tanımlanmıştır. Hikâye şöyledir; Dizang, "Üç Mücevhere"³ karşı geldiğine dair iftiraya uğrayan annesinin ölümünden büyük üzüntü duyar. Annesini cehennemin büyük işkencelerinden kurtarmak için, sahip olduğu her şeyi satar. Elde ettiği parayı, Buda'ya günlük rızık olarak adar. Sonuçta, annesinin cehennem azabından kurtulması için Buda'ya dua eder. Dizang'ın içten duaları sayesinde annesi cennete yükselir. "Toprağın Rahmi" son derece mutludur, ama cehennemde yaşanan acıyı görmek kalbine dokunur. Dizang, tüm cehennemler boşalınca kadar görev yapacağına ve bunu yerine getirmeden Buda olmayacağına dair yemin eder. Diyu mahkemesi, her biri bir Yama Kralı tarafından denetlenen on mahkemeye ayrılır. Budizm'de Yama bir gazap tanrısı ya da dünyevi aydınlanmanın koruyucusudur. Yama'nın Diyu'da ölüleri yargıladığı ve Cehennemdeki yeniden doğuş döngüsüne başkanlık ettiği söylenilir. Cehennem sahnesindeki Yamaların her biri cehenneme nasıl geldiğini ve nasıl kurtulabileceğini açıklayan yazıtların bulunduğu masaların arkasında otururlar. Bu Yamalar, dönemin Çinli bürokratları gibi giyinmiştir. Bunun dışında, mahkeme kürsüsünde bulunan 12 Yama'nın her iki tarafında yardımcı olarak 10 Bodhisattva bu-

2) Budist düşüncede kendini tüm duyarlı canlıların Budalığa ulaşmasına yardımcı olmaya adanmış kişidir. Sanskritçe'de Bodhisattva kelimesi aydınlanma (bodhi) ve gerçek (sattva) kelimelerinden oluşmuştur. Kaya oymalarında Kral Yamalar'a yardımcı görevi görürler.

3) Üç Mücevher: Buda; tamamen aydınlanmış olan, Dharma; Buda tarafından verilen öğretiler, Shangha; Dharmaları uygulayan Budizm'in manastır düzeni.)

lunmaktadır. Bunlar, her bireyin hükmünü ve yeniden doğuşunu kaydeden sıradan ve çabuk infaz memurlarıdır. Böylece, cehennem tablosunun üst yönetici katmanlarının betimi tamamlanmış olur.

Cehennem azabı başlıyor

Cehennem sahnesinin üçüncü katında başlayıp dördüncü katında devam eden "On Sekiz Cehennem" cezaları anlatıdan anlatıya farklılık gösterir. Bu sahnelerin öğretici ve anlatımsal işlevi vardır. Sağ taraftaki cehennem sahnelerinde, içlerinde "Soğuk Cehennem" in de bulunduğu daha küçük günahların cezasının çekildiği seviyelerdir. Cehennemde bu işkenceleri uygulayan yarı insan yarı hayvan yaratıklar bulunur. Hayvan başlı gardiyanlar, günahkarları aşırı soğuğa maruz bırakarak, vücutlarını bölerek veya kaynatarak cezalandırmaktadırlar.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesi 3. kat., Soğuk Cehennem ve hayvan başlı gardiyanlar.

Üçüncü kat, ahlaklılık öğretisi ihlallerini ve daha sert cezaların uygulanışını betimleyen heykellerle ikiye ayrılır. Ahlak ihlallerini kapsayan küçük günahlar, "Küçük Cehennem" kapsamında olup, nişin alt sağ bölümündedir. Örneğin, yazıtta et yiyenlerin günahları nedeniyle "Dışkı Cehennemi"ne düştüğü yazmaktadır. Cehennemün üçüncü katındaki yolculuğumuza devam ederken, daha sakin sahneler ve küçük günahlara tanık oluruz. Örneğin, derbeder kıyafetli bir koca, sarhoş olan karısının kulaklarından yakalamıştır. Sarhoş çiftin aile duyarlılığını bozan bu büyük gafı, aslında günlük yaşamda sık karşılaşılabilecek gerçeklerden birisidir. Bir başka örnek ise, elinde toprak içki kabı tutan içki satıcısı kadın ve adam, Budist keşişi içki içmeye özendiyor. Budist kutsal metine göre, ruhban sınıfına yapılan bu günah nedeniyle ikili öldükten sonra "Diz Kesme Cehennemi"ne düşecekler. Bir başka sahnede bıçak taşıyan sarhoş bir adam babasını öldürüyor, annesini aşağılıyor ve sonra annesiyle zina yapan adamı öldürüyor. Bunun bedeli ise boyundurukla yaşamaktır. Bu sahnede, cezaların çekildiği cehennemler, günah eylemlerinin hemen altında yer almaktadır.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesinin 3. katında cezaların çekildiği cehennemler günah eylemlerinin hemen altında yer alıyor.

Ancak, 3. ve 4. katların sol tarafında işler değişir ve günahlarla paralel olarak cezalar ağırlaşır. Bu katta, yağ kazanlarında kaynatılmak; bedenlerin ikiye bölünmesi; havaneli ile dövülmek; değirmende öğütülmek; kayalarla ezilmek; bıçak dağlarına tırmanarak kan revan içinde kalmak; vücutların keskin nesnelerle kesilmesi; vb. işkence sahneleri bulunur.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesinin 3. ve 4. katın sol bölümü.

Bir başka sahnede, dışkı havuzunda yüzen bir kişiye ve yarı çıplak bir günahkara baltalı kargı batıran bir gardiyanı göstermektedir. Bahsini ettiğimiz bu işkencelerden bir kısmının, kaya oymalarının yapıldığı dönemde gerçek hayattan esinlenerek betimlediğini dönemin kaynaklarından anlıyoruz.

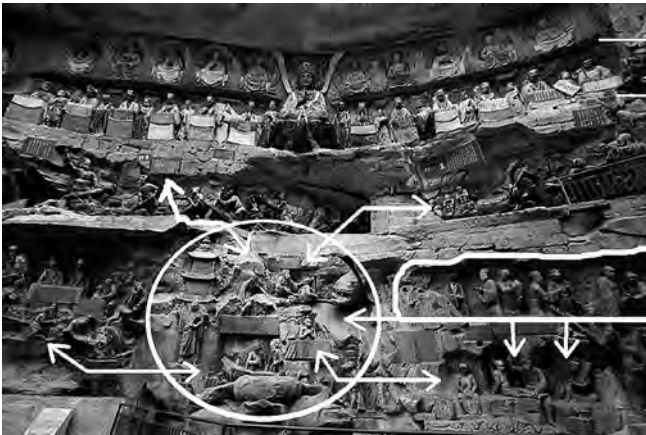
Cehennemde tavukçu kızın sükûneti

3. ve 4. kattaki tüm işkence sahnelerinin hareketliliğine karşılık, bu katların tam merkezinde sakin bir bölge vardır. Bu merkezin en ilginç sahnesi tavuklu kız kabarmasıdır. Bu şirin köylü kızı kümes kafesini kaldırırken, iki tavuk dışarı kaçmaktadır. Bu görüntüler, huzurlu bir pastoral köy yaşamı duygusunu vermektedir. Tavuklu kızın sakin ruh hali ve davranışları, cehennemdeki sert cezalandırma ve işkence sahneleriyle oldukça tezatlık oluşturmaktadır.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesinin 3. ve 4. katın orta bölümünde "Tavuklu Kız" heykeli.

Ayrıca, bu bölümde diğer katlarda uygulanan işken- celer pek görülmez. Biçimsel olarak diğer bir ilgi ç- kiciliği ise, orta bölümün diğer kat düzenlemelerine göre dış bükey bir forma sahip olmasıdır. Bu bölü- münde, işkence görenlerin "Büyük Cehennemler"den "Küçük Cehennemler"e ve cehennemler arası ge- çişine kolaylık sağlayan bir görsel düzenleme içe- risinde tasarlandığı (en azından görsel olarak) görülmektedir.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları Cehennem sahnesinin 3. ve 4. katın "Büyük Cehennem" ve "Küçük Cehennem" katmanlarının orta bölümündeki geçişin döngüsel izleme rotasıyla görselleştirilmesi.

Cehennem sahnelerinde yaşama dair sahneler

Baodingshan ile diğer Çin mağara tapınakları ara- sındaki en belirgin fark, normalde heykellerin yer- leştirileceği mağaraların ve mağara benzeri nişlerin olmamasıdır. Klasik Budist mağara tapınakları, bir inançlının "Buda'nın dünyasına" girdiği ve ibadetle- rini yaptığı yerlerdi. Bu nedenle, bu tarz yapılar diğer Budist mağaralarda dini sürecin gerekli bir parçası olarak görülüyordu. Büyük bir kaya kümesinin dış

yüzüne oyulmuş heykel ve kabartmalardan oluşan Baodingshan, bu bilindik Budist site planlarının dı- şındadır. Ziyaretçiler, topoğrafik olarak "U" şeklindeki vadide bir dağın yüzeyine yapılan, başlangıcında ve sonunda iki mağara bulunan Baodingshan Kaya Oy- maları'nda, birbiriyle bağlantılı ve kesintisiz devam eden bir dizi sahneyi izleyerek dolaşır. Bu da resimli hikaye kitabının sayfalarını çevirerek okumaya ben- zer. Bu anlatım dizgesi, karmaşık ayrıntılarının yanı sıra bir tablo ile diğeri arasındaki anlamlı ve karşılıklı ilişkiyi aydınlatmaya yardımcı olmaktadır. Ancak, tapınaklar arasında bağlantı ve ilişkiler bulunmak- la beraber, binlerce heykelin biçim ve içerik açı- sından benzerlikleri yoktur. Bununla birlikte, bu tarihi sitenin daha sonraki onarımlarında asıl diz- genin değiştirilmiş olabileceği iddia edilse de, bu kutsallıkla çevrelenmiş bölgenin doğal konumu ilerlemenin yönünü doğal olarak belirlemektedir. Budist keşiflerin ve taş oyma ustalarının betimle- diği Budist metinler, nüfusun çoğunluğunu oluştı- ran kırsal kesimin anlayabileceği en kolay biçimde yorumlanmıştır.

Klasik Budist mağara tapınakları, bir inançlının "Buda'nın dünyasına" girdiği ve ibadetlerini yaptığı yerlerdi. Bu nedenle, bu tarz yapılar diğer Budist mağaralarda dini sürecin gerekli bir parçası olarak görülüyordu.

Dönemin heykel sanatçıları, Tang hanedanından Song hanedanına kadar olan gerçek yaşamı ve top- lumu betimlemişlerdir. Kaya oymalarının birçoğunda gerçek yaşamdan modeller, farklı mesleklerden in- sanlar ve sahneler kullanılmıştır. Bu nedenle, Buda, takipçileri ve diğer figürler günlük yaşamdaki in- sanlara benzerler. Heykellerin şekillendirilmesinde, halkın farklı özelliklerini ve duygusunu taş yontma yapıtlarına yansıtmak için yaşama dair gerçekler abartılarak betimlenmiştir. "Cehennem" sahnesinin üst iki katındaki iyi sıralanmış, durağan yönetici fi- gürlerinin aksine, izleyiciye daha yakın olan 3. ve 4. katmandaki cezalarını çeken günahkarların etkileyici yüz hatları ve gerçekçi beden dilleri vardır. Günahkar- ları canlandırmak için model olarak seçilen erkekler ve kadınlar Song döneminin kostümlerini giymiştir. Sarhoşluk gibi yaşamsal deneyime dair davranışla- rın betimleri, izleyiciler üzerinde samimi bir etki ya- ratmaktadır. Ayrıca, cezaların infazında kullanılan eğimli çekiç ve tekerlekli testere gibi makineler, Song Dönemi Sichuan'ında yaygın olarak kullanılıyordu. Gerçekliğin, hayalle harmanlandığı yeraltı dünyası Budist inanırlara oldukça tanıdık sahneler sunmak- tadır. Başka bir deyişle, izleyiciler kabartma oymalar arasında dolaşırken çağdaşlarını tanımış olabilirler. Bu nedenle de, dönemin izleyicisi üzerinde ne kadar derin bir etki yaratmış olabileceğini tahmin etmek zor olmasa gerek.

Yeraltı dünyasının yatay katmanlarla düzenlenmesi

İzleyenin ufuk çizgisi hizasındaki bu sanatsal niteliği yüksek sahneler, işlenen günahların sonucunda yeraltı dünyasında uygulanacak cezaları sert bir vurguyla uyarır. Öte yandan, yukarıda bahsettiğimiz orta bölümün diğer katlardaki düzenlemelere göre dış bükey bir forma sahip olması, Budist metinlerdeki büyük cehennem ve küçük cehennem katmanları arasındaki geçişi görselleştirmektedir. Bu bağlamda, Budist metinleri bilenler için cehennem sahnesi döngüsel bir izleme rotasıyla görsel bir metine dönüşmektedir. Budist metinlerde "cehennem" in yeraltı dünyası olarak tanımlanması nedeniyle, Baodingshan Kaya Oymaları'ndaki cehennem sahnesinin yatay katmanlar halinde görselleştirilerek düzenlenmesini elverişli kılmıştır. Bu nedenle, Uzak Doğu sanatında "cehennem" in mekân olarak betimlenmesi, genel olarak yatay düzenlemelerle yapılmıştır. Batı sanatında ise, "cehennem" tanımı bir mekân olarak tam bir belirginliğe sahip değildir. Antik çağdan başlayan Romantizm'e uzanan geleneklerde, cehennem bazen yerin derinliklerinde mekanlaşmış, bazen Tobias Swinden'in yazdığı gibi göklerde tanımlanmıştır. Bu nedenle, bazen dikey olarak triptiklerde, bazen yatay kompozisyonlarda ifade bulmuştur.



Giotto di Bondone, *Son Yargı*, Arena (Scrovegni) Şapeli, 1306. Giotto, Arena Şapeli'ndeki 'Son Yargı' resminin betimlemesinde Dante'nin *İnforma'sından* etkilenerek Cehennemi yeraltı olarak imlerken, diğer yandan bu katmanı kutsal varlıkların bulunduğu göksel katmanla aynı seviyede betimlemiştir. Burada yeraltı ile göksel olan iç içe bulunmaktadır.

Baodingshan Kaya Oymaları'nın yapıldığı dağın kornu, arkasındaki gökyüzüyle de bütünleşmektedir. Bu bağlamda, klasik Çin bahçelerinin tasarım ilkelelerini içeren "ödünç manzara" kavramına da değinmek istiyorum. Çin bahçe tasarımı kendisinin dışında olan fakat birlikte görünen manzaralardan bağımsız tasarlarmaz. Bu, başka bir manzarayı "ödünç alma"dır.

Bu ilkelerin en önemlilerinden birisi de, yukarıdan yani gökyüzünden ödünç alınan manzaralardır. Baodingshan Kaya Oymaları üst katmanlarının büyük bölümünü göksel varlıklar (Budalar, Boddhisattvalar) oluşturmaktadır. Baodingshan tarihi sitesine tam karşıdan baktığımızda, tepenin hemen altında yer alan göksel varlıkların heykelleriyle, tepenin hemen üstünde başlayan gökyüzünün bütünleştiğini görürüz.



Dazu, Baodingshan Kaya Oymaları'nın genel görünümü

Bu, 20 nolu cehennem konulu oyuk için de aynıdır. Cehennem sahnesinin en üst katını cehennemin yöneticileri olan göksel varlıklar oluşturur. Bu katmanın hemen üstünde gökyüzü görülmektedir. Böylece, bu kutsal bölgenin topoğrafyası sayesinde Budist kutsal varlıklar gökyüzünün doğal görüntüsüyle kaynaşmakta ve alt katlardaki yeraltı dünyasından ayrılmaktadır. Bu görüntü, aynı zamanda katmanlar arası hiyerarşiyi kesin olarak belirginleştirir.

Cehennemim katmanlarının çeşitli bölümlerine düşen günahkarların buralarda kaç milyon yıl kalacağını bilemeyiz, ama bize kendini hayranlıkla izleten bu yapıtların sonsuza dek kalmalarını dileriz.

Kaynakçalar

1. <https://www.khanacademy.org/humanities/art-asia/imperial-china/song-dynasty/a/the-art-of-salvationmt-baoding-dazu-rock-carvings>
2. <https://cdn.kastatic.org/ka-perseus-images/dda-4e83f0ccd46f0aac2683fe07b044aa2dbbb4d.jpg>
3. Ru Suichu (editör), *Dazu Rock Carvings*, China International Press, Beijing, 2006
4. Willy Bang-Reşit Rahmeti Arat -, "Türlü Cehennemler Üzerine Uygurca Parçalar", İstanbul Üniversitesi Türkiyat Araştırmalar Enstitüsü Türkiyat Mecmuası, İstanbul, 1934
5. Dazu Rock Carvings, Art Museum of Dazu Stone Carvings of Chongqing- The Institute of Dazu Stone Carvings Art of Sichuan Provincial Academy of Social Science, Chongqing, 1999
6. Umberto Eco, *Efsanevi Yerlerin Tarihi*, Doğan Egmond Yayıncılık, İstanbul, 2019
7. 大足石刻, 主: 方黎, 重 出版社, 重, 2010
8. Dazu Baodindshan Tarihi Sitesi bilgilendirme levhaları, Dazu-Chongqing, 2012
9. Peter Zieme, *Fragments of the Old Uighur Maitrisimit Nom Bitig in St. Petersburg, Helsinki, and Berlin, Written Monuments of the Orient*. 1(1), 2015
10. <https://www.giottodibondone.org/Last-Judgment-Detail-2-1306-Fresco-Cappella-Scrovegni-Arena-Chapel-Padua.html>

Kenevir söyleşiyi kaldırır mı?

Prof. Dr. Yıldırım B. DOĞAN • Ruh Hekimi

İnsanı insan yapan, onu farklılaştıran zihinle bağlantılı bilişsel işlevler, hareketin eşgüdüm ve dengesi bozulur. Bu bozukluklar esrar kullanımına bağlı geniş kapsamlı araştırmaların sonucunda saptanmış bulguları anlatır. Gene benzerlik taşıyan yinelemiş pek çok araştırmamanın sonucunda 12-22 yaş grubunda esrar kullanımının - andığım bozuklukların bir süre sonra kullanımı bırakılmış bile olsa- kalıcı hale gelmesi gibi ciddi bir sorunun olduğunu gösterir. Orta ve geç erişkinlikte olsa bunama benzeri bir durum mu var kaygısı ile ele alınan hasta 12-24 yaş grubunda hızlı ilerleyen şizofreniyi akla getirir.



Meraka düşeceğinizi bildiğim için koyu mavi renkle KENEVİR diye belirtsem merakınız bilgiye mi malumata mı çıkarır sizi?

Giriş

Salgın günleri ile birlikte özellikle çok katımlı nitelikli etkileşimlerimizde internet üzerinde yapılan söyleşiler ayrı bir yer tutar hale geldi. Ancak bu söyleşiler aracılığı ile derlediğimiz bilgi mi malumat mı diye sormamız gerekir. Bilgi ise mutlak surette bir başka bilgiye ulaşırsınız. Malumatsa sadece kabullenirsiniz. Bilgi için akıl öndeyken malumat için ortak bir yargıyı kabullenmeniz ve hatta onu önyargı haline getirmenizdir sizden beklenen!

İnternet söyleşilerinin zihnimizi yedeğe aldığımız salgın günlerinde aksine zihni etkilediğini, onu malumat yönünde yoğurduğunu bilmekteyiz. Böylesine söyleşiler bilgilenmemize yardım ederken kısıtlılığın son bulacağı günlerdeki tutum ve davranışlarımızın adeta bir ön belirleyicisi olabileceği de gözden ırak tutulmamalı diye düşünüyorum.

Sizin için bir söyleşi hazırlasam. Mucize mi Uyuşturucu mu diye sorsam. Neden bahsediyorum diye meraka düşersiniz. Meraka düşeceğinizi bildiğim için koyu mavi renkle KENEVİR diye belirtsem merakınız bilgiye mi malumata mı çıkarır sizi? Tabi ki malumata! Mucize mi uyuşturucu mu sözcükleri uyuşturucu mu mucize mi şeklinde yazılsaydı farklı mı olacaktı? Evet, farklı olacaktı. Biri olumlu diğeri olumsuz iki anlamdan ilk hangisi yer alıyorsa zihinsel ikliminizi ona göre belirlersiniz. Bu sırada yazarak kenevirle ilişkili baştan itibaren bir olumluluk yaratarak kenevir/esrar başlığında bir önyargının yolunu açmış olabilirim. Niyetim bu olmasa da! Dolayısı ilk sözcüğün mucize olması dilek, niyet, beklenti, hoşnutluk tanımlarının hepsinin birden kenevir/esrar ayracında yaşamınıza dolması anlamına gelir. Bunca olumluluk varken uyuşturucu sözcüğünün olumsuzluğu zerre kadar ağırlık taşımaz!

Çünkü mucize karşısında ayakta kalabilmiş tek bir olumsuzluk yoktur. Mucize peygamberliğin mostrasıdır. Üstelik el ele gerçekleşen mucize fazladan kazancınız haline gelmiştir.

Kenevir/esrar yaprağı alımlıdır. Güzel duyu uyarır. Görselime bir de kenevir/esrar yaprağı yerleştirirsem benden tarafa doğru eğimlenirsiniz.

Lafı nereye getireceğim? Böyle bir söyleşi var ya da yok. Olduğunu kabul edin. Bilginin malumat tarafından iğfale uğramasına engel olabilmek için sanallaştırdığım böyle bir söyleşi kamu sağlığı açısından kenevir güzellemesini ele almak için bana fırsat veriyor. Aslında bu fırsatı kendi kendime ben veriyorum.

“İnternet söyleşilerinin zihnimizi yedeğe aldığımız salgın günlerinde aksine zihni etkilediğini, onu malumat yönünde yoğurduğunu bilmekteyiz.”

Herhangi bir arama motoruna (bu örnekte Google'ı deneyin) **kenevir** diye yazdığınızda **esrar**; **esrar** diye yazdığınızda **kenevir** çıkacaktır. Şu iki saptama uyuşturucu ilişkili yazında sık geçer:

1. Uyuşturucu kullanımı için hedef nüfus grubu 12-22 yaş grubu ergenlerdir.
2. 12-22 yaş bilişselliği erişkin bilişselliğinde farklıdır. Yapılanmak olup öznel her türlü uyaranla kolayca şekil alabilir.



Esrar, benzeri diğer tüm uyuşturucu maddeler gibi toleransın geliştiği, yoksunluğun olduğu bir bağımlılık maddesidir.

Gelişme

Çuval, urgan, giysi vb. günlük kullanımdaki eşyaların kökeni Kenevir bitkisi 12 bin yıldır bilinmektedir¹. Kaynağı kenevir bitkisi olan esrarın bir bağımlılık maddesi olarak işaretlenmesi ise 150-200 yıl içindedir. Esrarın etken maddesi THC diye bilinir. THC oranı kenevirde yüzde 0.4-0.5 veya daha az iken esrarda yüzde 0.4-0.5'in çok daha üzerindedir. Andığım söyleşi de dâhil -boşa dönen kasnak örneğinde- süren tartışmalarda konu kenevir değildir. Bir bağımlılık maddesi olarak esrardır. Ne ki bu tartışma esrarı keyfe keder bir hoşnutluk maddesi olarak erişkinlerin meşruiyet arayışlarına hizmet ederken asıl hedef gruptaki ergenlerimizin (12-22) kafasını karıştırmaktadır.

Esrarın geçmişte İç Asya, Hindistan, Ön Asya, Yunan ve Roma topluluklarında tıbbi amaçlarla kullanıldığını bilmekteyiz. Ancak o günlerden bugüne kalabilmiş, esrar odaklı bir tıbbi tedavi örüntüsü yoktur. Bugünkü koşullarda esrarın tıbbi kullanımı -aslı astarı olmayan- bir kent söylencesidir. Esrar tıbbin işlevsel amaçlarına uygun herhangi bir öz taşımamaktadır.

Esrar, benzeri diğer tüm uyuşturucu maddeler gibi toleransın geliştiği, yoksunluğun olduğu bir bağımlılık maddesidir. Değişik yollarla kullanılan esrarın beyinde belli bölgelerde belli etkileri vardır:

Bir bölgedeki etkisiyle (prefrontal)

- i. Analitik düşünme
- ii. Karar verme planlama
- iii. Sorun çözme işlevleri bozulur

Başka bir bölgedeki etkisiyle (frontal)

- i. Bilinçli farkındalık
- ii. Bilinçli düşünme
- iii. Soyutlama işlevleri bozulur.

Bir diğer beyin bölgesindeki etkisiyle (Limbik sistem)

- i. Güdülenme
- ii. Uzun süreli bellek işlevleri bozulur.

Beyincik üzerindeki etkisi ile kol ve bacakların eşgüdüm içinde çalışması, iş yaparken o işin gerektirdiği kuvvetin belirlenmesi, hareket halinde dengeyi sağlanması bozulur.

Özetle insanı insan yapan, onu farklılaştıran zihinle bağlantılı bilişsel işlevler, hareketin eşgüdüm ve dengesi bozulur. Bu bozukluklar esrar kullanımına bağlı geniş kapsamlı araştırmaların sonucunda saptanmış bulguları anlatır. Gene benzerlik taşıyan yinelemiş pek çok araştırmanın sonucunda 12-22 yaş grubunda esrar kullanımının - andığım bozuklukların bir süre sonra kullanımı bırakılmış bile olsa- kalıcı hale gelmesi gibi ciddi bir sorunun olduğunu gösterir. Orta ve geç erişkinlikte olsa bunama benzeri bir durum mu var kaygısı ile ele alınan hasta 12-24 yaş grubunda hızlı ilerleyen şizofreniyi akla getirir. Bu nedenle klinikte çalışan ruh hekimleri hedef grup yaşlarında soyutlama, güdülenme, dikkat yoğunlaşması, bellek işlevselliği bozulması belirtileri görüldüğünde öykülemde esrar kullanımının olup olmadığının mutlaka araştırılması gereğine yaşamsal bir önem verirler.²

Esrar tartışmasının odağında yanıt almayı asla hak etmeyen soru esrarın bağımlılık yapıp yapmadığıdır. Bağımlılık yapan maddelerin bedensel düzlemde açıklanabilecek iki has özelliği vardır.

Tolerans

Maddenin giderek daha sık ve artan miktarlarda kullanılmasıdır. Esrar kullanımında yanıltıcı olabilecek aralıklar vardır³. Esrar kullandığında etken maddesi daha yüksek oranda daha pahalı "mal" kullanımı ifadeye gelmezse de esrarın toleransına işaret eder. Tolerans maddenin hücre kapsamında giderek zorlaşsa da biyolojik sınırlarda uyumun korunduğunu gösterir. Hücrede tolerans yakılınca çok ciddi ve geri dönüşü beyin ve beden hasarları gelişir.

2) Doğrudan/dolaylı ya da bilerek/bilmeyerek(?) esrar güzellemesi yapanlara sorduğum şu soruya ASLA yanıt alamadım: "Oğluna kızına, torununa esrar kullanmak üzere para isteseydi verir miydin?" Böylesi bir soru karşısında düştüğü aczi başkalarının çocuklarına havale edilen bir durum gibi görmek bırakın aydın (?) olmayı insan olmakla bağdaşır mı?

3) Hekimin bu konudaki tek güçlüğü esrar kullanıcısının verdiği bilgiyi doğrulama olanağı yoktur. Aslında esrar kullanıcısı doğrudan esrar kullanma yakınması ile gelmez.

1) Kenevirin dişi ve erkek olmak üzere çiçekli iki tohumu vardır. Kenevir üretilirken yalnızca dişi olanın çiçek açması ağlanır. Erkek bitkiden gelen polene izin verilmez. Böylelikle oluşan dişi bitkilerde tohum yoktur.

Yoksunluk/Kesilme

Bağımlılık maddesi kullanımını sürerken beden biyolojik dengesinin henüz bozulmaya başladığı dönemde görülür. Yoksunluk maddenin yokluğunda kişinin o maddeyi araması ve ille de kullanmak istemesidir. Bu istem kişinin tutum, duygu ve davranışında tek gün- dem ve tek önceliktir.

Esrar dışı tüm bağımlılık maddelerinde yoksunluğun ilk 72 saatte ortaya çıkması olağandır. Ancak esrar- da durum farklıdır. Esrar yağ sever bir maddedir. Be- dende yağ dokuda depolandığı için madde kullanımı olmadığı zamanlarda yağ dokuda biriken esrar kana verildiğinden kesilme belirtileri görülmez. Kesilme belirtileri esrar depoları boşaldığında 4-6 hafta arasın- da ortaya çıkar. İlk 72 saatte yoksunluk/kesilme belir- tilerinin görülmemesi esrarın bağımlılık yapmadığı dedikodusuna neden olur. Esrarda toleransın gelişme- si ve gecikerek de olsa yoksunluk belirtilerinin görül- mesi esrarın bağımlılık yaptığı yönünde tartışmasız bir kanıt niteliğindedir.

Ön sonuç

I- Türkiye Uyuşturucu Raporu⁴ isimli çalışmanın 41. Sayfasında "Esrar Kaçakçılık Eğilimleri" adını taşıyan metin şu cümle ile başlar:

"Genel adı ile kenevir, ülkemizdeki adlandırması ile esrar dünya genelinde en yaygın kullanılan uyuşturu- cu olmaya devam etmektedir(...) Esrar dünyanın he- men hemen her bölgesinde üretilmekle birlikte yasa dışı ekimi ve kaçakçılığı da en çok yapılan uyuşturucu maddedir."

Rapora göre 2009-2017 yılları arasında Türkiye'de ele geçirilen kubar esrar miktarı⁵ herhangi bir AB ülke- sinde ele geçirilen miktarın çok üstündedir. Farklı kenevir bitkisi tohumlarının melezlenmesi ile elde edilen esrar türü Sun diye bilinir. Hepsini esrar başlı- ğı altında toplarsak ele geçirilen miktar 2017'de 177.5 ton, 2018'de yaklaşık 90 ton, 2019'da ise yaklaşık 90.5 tondur. Rakamların azalmasının nedeni yakalamala- rın başarılı biçimde artması ve PKK terör örgütünün çok karlı bu işe müdahalesine karışmasının önüne geçilmesidir.

Bu durum rakamların ortaya koyduğu bir gerçekliktir. Bu gerçeklik aynı zamanda kamu sağlığı açısından uyuşturucu madde kullanımı odağında koruma ve ön- leme politikasının dayatıcılığıdır. Esrar özelinde he- def grubun 12-22 yaş grubu olması ayrıca ele alınması gereken bir sonuçtur.

4) TÜRKİYE UYUŞTURUCU RAPORU: T.C.İÇİŞLERİ BAKANLIĞI, EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ, NAR- KOTİK SUÇLARLA MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI, EGM Yayın katalog No:712, Ankara, 2020

5) Kenevir bitkisinin reçinesinden elde edilir. İçindeki THC yüzdesi oldukça yüksektir. Tek başına yanmayacağından ya tütünle ya da içilen esrarla karıştırılarak tüketilir.

II

Kenevir Ekimi ve Kontrolü Hakkında Yönetmelik⁶ Amaç başlığı altında şunları ifade eder:

Bu Yönetmelik kenevire bağlı olarak uyuşturucu mad- de üretiminin önlenmesi amacıyla, kenevir ekimi ya- pılacak bölgelerin tespiti, ekimlerin izne bağlanması, gerekli kontrollerin yapılması ve izinsiz ekimlere ya- pılacak işlemlere ait usul ve esasları belirlemek üzere hazırlanmıştır.

Bu yönetmelikle 20 il ve ilçelerinde kenevir ekimine izin verilmiş olup ekim bölgelerini azaltmak veya ço- ğaltmak bakanlığın (Tarım ve Orman Bakanlığı) yet- kisindedir. Yeni bir bölge için başvuru şekli ve içeriği aynı yönetmelikte belirtilmiştir.

III

Türkiye'de yasal yönetmelikle ifadesini bulmuş bir kenevir ekim politikası vardır. Kenevir ekimini denet- leyen bu politikanın amacı kenevirden esrar elde edil- mesini önlemektir. Bir sanayi ürünü olarak kenevir ekiminin çiftçimiz için gerekliliğine işaret eden bir devlet kabulüne dikkat çeker.

Laf üretme hırsının göstergesi olan kenevir tartışma- larında ülkede kaç ilde kenevir ekimi yapıldığı, toplama 15 maddeden oluşan kenevir ekimi yönetmeliğini dile getirmemek bir ahlak sorunu gibi durmasa da cid- di bir etik sorundur. Ancak ahlak sorunu olmaya aday soru ise bir sanayi bitkisi olarak Kenevir üretiminin şimdiki hali ile ülkenin ihtiyacını karşılayıp karşıla- madığıdır!

Sonuç

Evrensellik⁷

Temel bilişsel süreçlerin-kültüre göre görüntüleri de- ğişebilse de- dünyanın her yerinde aynı olduğu kabul ve yaklaşımıdır. Tanımlı bir ahlak/etik sisteminin tüm insanlar için geçerli olması gibi bir umudu vardır.

Küreselleşme⁸

Ticaretin, kitlelerin hareketinin (malumat ve bilimsel bilgiyle; bilgi çarpıtma (dezenformasyon) ve cehaletle) kısacası insan tarafından yaratılmış her şeyin yayılı- mının önündeki her tür engelin neredeyse tamamen ortadan kalkmasıyla belirlenen süreç.

Esrar bağımlısı (madde bağımlısı) toplumun asla vaz- geçemeyeceği bireyidir. (Evrenselcilik)

Bağımlı ya da değil önce ekonomi vardır. Sonra insan gelir. 'Ekonomik insan' tanımı asıldır. (Küreselleşme) Bunları yazarken söyleşiye zihnen ve evrenselci bir bakışla katıldım. Sizleri de katmış oldum. Bence iyi ettim.

6) 21.10.1990 tarihinde 20672 sayılı resmi gazetede yayın- lanmıştır.

7) Felsefe Sözlüğü, Ahmet Cevizci, Say Yayınları, 3.baskı, s. 168, 2012

8) Felsefe Sözlüğü, Ahmet Cevizci, Say Yayınları, 3.baskı, s. 276, 2012



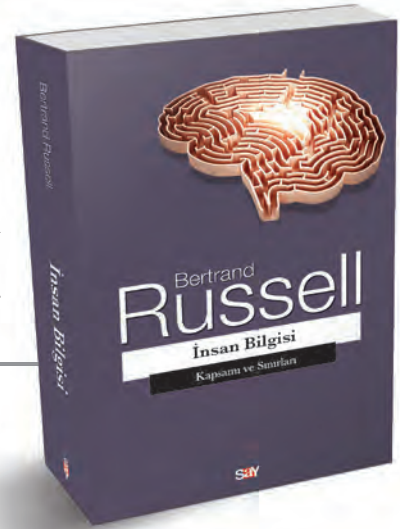
Frances Yates
çev. Ayşe Deniz Temiz
632 sayfa

Bilimsel düşüncenin ve aydınlığın kökenlerini merak edenler için nefes kesici bir araştırma.



Büyü ve batını ilimler Rönesans'ın geride bıraktığı bir Orta Çağ âdeti midir, yoksa hem Rönesans hem de onun öncülük ettiği modern bilimin ana kaynaklarından biri mi?

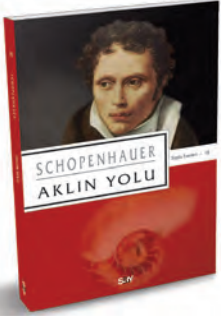
Bertrand Russell insanın ne bildiğini ve bildiklerini nasıl bildiğini her zamanki neşeli, kinayeli ve sivri dilli üslubuyla sorguluyor.



FELSEFE

Nasıl oluyor da insanlar, dünya ile kurabildikleri iletişimin kısa, öz ve kişisel olmasına rağmen, yine de bu kadar çok şey bilebiliyorlar? Yoksa bilgi sahibi olduğumuzu sanmamız bir yanılgıdan mı ibaret?

Bertrand Russell
çev. Dilek Kadioğlu
584 sayfa

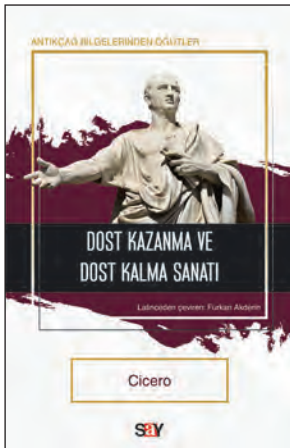


Francis Macdonald Cornford
çev. Şahin Filiz, Fatih Özeş
328 sayfa

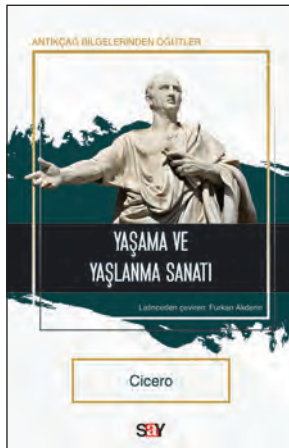
Arthur Schopenhauer
çev. Ahmet Aydoğan
192 sayfa

İKİ BİN YILDIR İNSANLIĞA İLHAM KAYNAĞI OLMAYA DEVAM EDEN YAZILAR

ANTİKÇAĞ BİLGELERİNDEN
ÖĞÜTLER DİZİSİ



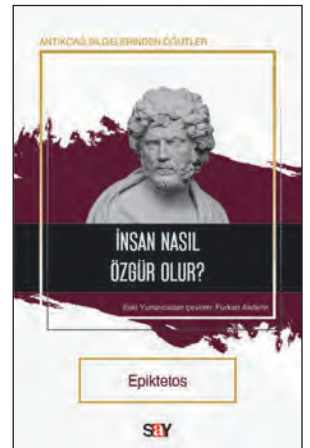
Cicero



Cicero



Cicero



Epiktetos

www.sayyayincilik.com / www.saykitap.com

Tel.: (0212) 512 21 58 • e-posta: dagitim@saykitap.com

www.facebook.com/sayyayinlari www.twitter.com/sayyayinlari www.instagram.com/sayyayincilik

say

Bilim ve Ütopya'ya Türkiye'nin dört bir yanından ulaşabilirsiniz.

İnternet mağazamızdan **abone olabilir**, güncel ve eski sayılarımızı **indirimli** sipariş verebilirsiniz

Sizler için derlediğimiz Evrim, Fizik, Psikoloji, Tarih, Bilim Tarihi, Uygarlık Tarihi setlerinden **edinebilirsiniz**.

Popüler Bilim, Din ve Aydınlanma, Uygarlık Tarihi ve Çocuk kitaplarını **satın alabilirsiniz**

100 TL ve üzeri alışverişlerinizde **kargo bedava!**

magaza.bilimveutopya.com.tr

