

SAĞLIĞIMIZ

Prof. Dr. Adnan ZİYALAR*

Bu yazımızda sağlık kavramının ne anlama geldiği ve kişinin anladığı sağlıkla, kitlelerin anladığı ve Devletin anladığı sağlık kavramlarının birbirinden çok farklı olabileceğini anlatmaya çalışacağız.

Yazımız, bireysel ve toplumsal sağlık konusunda odaklanacaktır.

Bireysel sağlık; zihnimizin, bedenimizin ve ruhi yapımızın bir arada ahenkli bir şekilde sürdürdüğü ve ferde ayrılmış biyolojik süre içinde kusursuz bir çalışma göstermesi halinde söz konusu olan bir durumdur.

Toplumsal sağlık ise yukarıda sayılan şartların mevcut olması yanısıra bütün kitlenin, üreme de dahil olmak üzere mevcut dinamiklerinin kusursuz ve bir toplumsal sıkıntıya veya sütrüşmeye yer veremeyecek şekilde gerçekleşmesi halidir.

Toplum içinde sağlıklı kişi oranlarının ana kitleyi tehdit eder ölçülere varması halinde toplum dinamikleri bozulur ve **"toplumun bastaklıkları değişimi"** adı verilen bir çözüme ve yozlaşma başlar. Toplum genelinde rahatsızlık veya bir tehdit uyandıran durumlar, **DEPREM, EKONOMİK KARARSIZLIKLAR**, topluma yönelik **SİYASİ TEHDİD**'ler toplum dinamiklerini bozarlar. Toplum sağlığı ve bireysel sağlık bir **"feed back"** sistem oluşturur. Birey toplumu, toplum bireyi hasta eder.

Sağlık, kişinin beden imajının bir algılamasıdır. **Şema korporel** veya beden imajı olarak bilinen bu kavram bir taraftan bizim nöral bir haritamız olduğu gibi diğer taraftan da fizyolojimizdir. Bu kavram bize nasılız, nasıl görünüyoruz ve nasıl çalışıyoruz bilgilerini verir.

Bütün bunların iyi gitmesi halinde biz bir sağlıklı varoluş kavramına ulaşırız. Bedenimiz ve çevremizden aldığımız bu verilere göre oluşan bu **"sağlıklı olma bali"** ya gerçektir ve veriler doğrudur veya alınan informasyon hatalıdır ve "sağlıklı olduğumuz düşüncesi bütünü ile yanlıştır. Biz buna **"gerçeklik duyumunun bozulması"** adını veririz.

Bedenimizdeki bütün organların tek tek sağlıklı olması yeterli değildir, bütün bu organların bir den-

ge durum içinde **"homoestaz"** olması da bir zaruret.

Sinir sistemimiz bu homeoestazı denge durumunu sağlar. Sistemin bir parçası bizim kontrolümüzde çalışır ve **Merkez Sinir Sistemi** adını alır. Diğer parçası ise kontrolümüz dışında görev yapar ve **bütünsel sinir sistemi** adını alır. **Otonom sistem** olarak da bilinen bu sistem bir kısım iç organlarımızın çalışma düzeninden sorumludur.

Biz bu sisteme ancak dolaylı olarak söz geçirebiliriz. Bizim başımıza çok sayıda problem çıkaran sistem budur. Stres ve ruhi yapı bozuklukları bu sistemin çalışmasını bozar ve bir seri hastalık tablosunu meydana getirirler.

Merkez sinir sistemi, düşünce, hafıza, iradeli hareketler ve bir kısım programları düzenler. Merkez sinir sistemi bir taraftan iradeli davranışlar ve diğer taraftan kontrol dışı fizyolojimizle birbirine ters düşen ve birbirine aykırı olan kararlar alabilirler.

Örnek olarak otonom sistemimiz bize **tok** olduğumuzu bildirirken biz, gene de, hırsıyla yemeğe devam ederiz. Yorulma diye ikaz ederken biz göğsümüzdeki ağrıya aldırılmaz ve didinmekte devam ederiz.

Sağlığımız üzerinde bir üçüncü sistem de söz sahibi olmak ister. Bu da bizi milyonlarca yıldır idare eden **orta beynimizdir**. O, yılların verdiği tecrübe ile bize garip gelebilecek uyarılarda ve tavsiyelerde bulunur, biz genelde onu da dinlemek istemeyebiliriz.

Orta beynimizde bizi yıllarca idare etmiş olan atalarımızın gözü geçer. İlk yaşamsal kuralları ortaya koyan bu beyindir. Bu beynimiz bütün öğrenimlere kapalıdır. O bilgisini kendi kitabında doğumla beraber getirir. Korku, saldırganlık, savunma sistemleri, cinsel içgüdüler, diğer biyolojik içgüdüler bu merkezden idare edilir. Sevgi ve nefret de onun bize tanıttığı duyumlardır. Genel kültür düzeyi düşük bireylerde ve arkaik toplumlarda işi götüren bu beyindir. Bazı kimseler bütün bir ömür içinde ön beyinlerini kullanmaya hiç gerek kalmadan bu beyinle yaşarlar. Tanrıdan ön beyinlerini boş olarak alırlar ve giderken gene boş olarak iade ederler.

Bütün hazları **"somatik bazlar kastedilmiş-tir"** orta beyin alır ve çoğunlukla bütün suçları bu

(*) İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Psikiyatri Anabilim Dalı emekli öğretim üyesi.

orta beyin işler. Gene de bütün bu oluşumların efendisi korteksimiz'dir. Bir hiyerarşi içinde bütün bu oluşumların düzenini o sağlar.

Merkez sinir sistemi bu görevlerini oluşturduğu iki alt sistem ile yapar. Bunlardan birincisi "beden imajı" olarak bilinir. Beden imajı nöral ve psişik olarak iki ayrı yapılaşma gösterir. **Nöral beden imajı** bütün organlarımızın yapısal bir şemasını içerir. Yer, konum, içerik ve şekil olarak bizim üç boyutlu bir haritamızı resmeder. Grafik bir görüntü halinde ön beynimize bu bilgileri iletir. Biz bu beden imajımız sayesinde bize ait bütün yapısal verilerden her an haberdar oluruz. Hasta veya sağlıklı olduğumuzu fark edebiliriz.

Bu sistem bozulursa biz hasta olduğumuzu fark edemeyiz. Daha da kötüsü hasta olmadığımız bir durumda kendimizi hasta olarak algıladığımız gibi hastalığımızın da gerçekliğinde olamayız. Özellikle zeka gerilerinde, akıl hastalarında ve bunaklarda bu aldığımızı her zaman olabilir. Veya bir kısım sara hastalarında nöbetler halinde bu beden imajı kavramı bozulmuş bulunabilir.

Bedenleri sağlıklı olmasına rağmen bir kısım hastalar bu sağlık duyularını algılayamazlar. Hipokondriklar, obsesifler, depresyonlular, nevrotik kişilik yapısında olanlar bu guruptandır. Şüpheciler ise sadece kendi sağlıklarından endişe etmekle kalmaz herkesin kötü durumda olduğunu iddia ederler.

Sağlıklı insanlar bütün biolojik ve psikolojik süreçlerden fire vermeden geçebilen kimselerdir. Bu şartlar:

- a- Sağlıklı bir soydan ve ana babadan gelme,
- b- En fazla üçüncü çocuk olmak,
- c- Gebelik sırasında anne ve babanın bu çocuğu istemiş olması,
- d- İstenmeyen bir çocuk olmak, özellikle kırsal alanda kız çocuk olarak dünyaya gelmek,
- e- Normal bir doğumla dünyaya gelmek,
- f- İlk iki yıl içinde her iki ebeveyne birden sahip olmak,
- g- Çocuğun ilk yıllarında ana babanın iyi geçinmesi, bir ayrılık veya ayrı yaşamın olmaması,
- h- Daha önceki çocukların yeni dünyaya gelenin payına düşen rızkı azaltmamış olması,
- ı- Gender rol adını verdiğimiz yetişkin buluşunu kişilik yapısı için iyi hazırlanmış olması ve humanist davranışlarının iyi örneklerle gösterilmiş olması,
- i- Kendisi gibi sağlıklı bir eş edinebilmesi, bu seçimi kendi istemi ile gerçekleştirmiş bulunması,

Şeklinde sıralanabilir. Bu şartların oluşmasında:

- a- Doğrudan şahsın kendisi,
- b- Ailesi ve yakın çevresi,
- c- Devlet sorumlu olur.

Yukarıda sıralanmış olan şartlar incelendiğinde normal bir ruh ve beden sağlığı için gerekli şartların pek azının doğrudan bireyin özelliklerine bağlı olduğu görülür. Genel kültür düzeyinin ve genel gelir düzeyinin doğrudan bireye yüklediği sorumluluk bütün Devlet kuruluşlarının ortak bir çalışma ve paylaşma disiplini ile yeni yetişmekte olanların sırtına yüklenmelidir.

Bu görüş giderek ağırlık kazanmakta ve her Devlet her kazancın ve her imkanın eşit şekilde paylaşılması şartı ile ayakta kalabilmektedir. Bir organizmanın her bir organı nasıl diğerlerinden ayıramaz ve ayrıcalıklı olamazsa bir organizmadan hiç farklı olmayan bir toplum içindeki ferdlere de akıl almaz ayrıcalıklarla donatılamazlar.

Çünkü o toplumun iyi beslenmeyen, iyi kültür almayan yaşam çabasını sürdürecektir imkanlardan yoksun bireyleri yarışamaz ve organizmanın hasta hücreleri gibi bütün bir toplumun çözülmesine ve ayrıcalıklı **bireylerin de bundan payını almasına sebeb olurlar.**

Genel sağlık kavramı ve humanistik görüş giderek bütün toplumlarda ağırlığını hissettirmektedir.

Hastalıklı bireyler hastalıklı toplumları oluştururlar, bir hasta birey bile bütün bir toplumu kontamine edebilir.

Sosyolojide bu kuram "**toplumun yan gelişimi**" olarak bilinir. Yani bir şeyler gelişir gibi görünür ama ortaya çıkan canlı sadece bir **ucubedir.**

Toplumları hasta eden sebepler bireyleri hasta eden sebeplerden biraz daha farklıdır. Bunlar:

a- Bir toplumun kendisini varsayımsal bir tehlike ve tehdit altında hissetmesi. Şimdilerde ancak farkına varılan Türk ve Yunan toplumları arasındaki ilişkiler gibi veya gene şimdilerde Türk toplumunu tehdit altında tutan depresyon felaketi gibi.

Deneyimsiz yöneticiler uygun çözümler üretemediler ve bütün bir toplumun nörotik ve sıkıntılı olmasına imkan verdiler.

b- Sigara, alkol, uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin akıl almaz boyutlarda kullanıma girmesi ile kitle zehirlenmeleri ve dejenerasyonları oluşmaya başladı.

c- Medya bu konularda bilinçsizce davrandı, bilim adamlarının uyarılarına kulak verilmedi, çirkin,

ikrah ettirici davranışlara pirim verildi, yoldan çıkmışlar ödüllendirildi, bu kimselere çok geniş kazanç kapıları açıldı ve yeni yetişenleri özendirecek asılsız şöretler sağlandı.

d- Evlilik dışı cinselliğin adı "**birliktelik oldu**", böyle yaşayan kimselerin asılsız anlatımları ekranlara taşındı.

e- Pek çok gazetenin ve mecmuanın sayfaları adeta bir satış mağazasına dönüştü.

f- Para-fililer adını verdiğimiz cinsel davranış bozukluklarının giderek ana kitlenin içine sokulmasına bilinçsizce izin verildi. Bu tür insanların ödüllendirilmesi ile gençlere çok kötü örnekler birer hedef gibi gösterildi.

g- Yer yüzünün hiç bir devrinde görülmemiş bir ölçüde gerek dişi ve gerek erkek fahişeliği azdırıldı.

ı- Sanat kirletildi ve humanistik anlamını kaybetti,

i- Emek, hizmet ve kazançlar arasındaki yaşamsal bağlantı bütünü ile bozuldu,

j- Haksız kazançlara engel olunamadı ve sahipleri cezalandırılmadı,

k- Suç ve ceza arasındaki illiyet bağı kayboldu, cezanın caydırıcılığı korunamadı, ceza adli bir kavram olmaktan çıkarılıp siyasi bir malzeme oldu.

l- İnsan-insan ilişkileri yerini, insan-cansız obje ilişkilerine bıraktı.

m- Nüfusun sayısal artımının kaliteyi düşürmesi sonucu **dominans** ve **alan kapma** prensipleri kontrol edilebilir olmaktan çıktı ve alt otoriteler temel otoritenin yerini almaya başladı.

Toplumun geçirdiği **bütün bu olumsuz sosyal değişimler bastaklı bir değişimin önemli işaretleridir**. Otoritede hiyerarşinin bozulması, Adaletin tecellisinde eşitlik ilkesinin aksamaması, kazanç dağılımındaki nisbetsizlikler, cezaların caydırıcı özelliğinin kalmaması bir toplum için kabul edilemez yıkım verileridir.

Bunları görmezden gelip palyatif tedbirlerle işi geçirtmeye çalışmak çok vahim sonuçlar getirebilir. Bu toplum, bu millet ve bu Devlet bizimdir, hepimizdir. Hepimiz aklımızı başımıza alalım.

Burada yazdıklarım benim vehimlerin değıldir. Sosyolojinin bilinmesi gereken temel kurallarıdır.

İnsani vasıflardan giderek uzaklaşan, suça yatkın, her türlü madde batağına batmış, fuhuştan kazanç ve

medet uman toplumların hepsi çökmüştür.

Hümanistik psikoloji dünya genelinde bir çürümenin varlığından söz etmektedir. Bütün toplum dinamikleri çıkar ve menfaat ilişkileri üzerine kurulur hale gelmiştir. Asıl saldırı alanlarından birisi de inançlarımızdır. Çevremiz sahte şeyhler, sahte peygamberlerle dolmaktadır.

Hastalıklarla genetik bozulmaya uğramış insanların sayısının her geçen gün artması ve bu kimselerin kontrolündeki yetersizlik bütün **bir insan soyunu tehdid eder hale gelmiştir**.

Bu yazdıklarımı okuduktan sonra "**ne kadar kötümser bir insan**" gibi düşünmeyin, bu tür konuları yazan bilim adamlarını dikkatle takip edin, benim size bunlardan ne kadar azını aktardığımı göreceksiniz.

Şimdi sizlere biraz da kişisel ve toplumsal sağlığımızı korumak için neler yapmamız ve neler yapmamamız hususunda birkaç öğüt vererek yazımı bitireceğim:

- 1- Biyolojik ve fizyolojik kuralları değıştirmeğe ve kendinize uydurmaya kalkmayın.
- 2- Hazmedemeyeceğiniz ölçülerde yemeyin,
- 3- Akıl almaz ölçülerde mal ve para biriktirmeye kalkmayın,
- 4- Cinselliğiniz toplumsal kişiliğinize uygun olsun,
- 5- Dedi-kodu yapmayın, kimseyi ne suçlayın ne de horlayın,
- 6- Başkalarının ne yaptığı ile ilgilenmeyin, işi görevlilerine bırakın,
- 7- Spor yapın, sanatla ilgilenin,
- 8- Okuyun, yazmaya çalışın,
- 9- Herkese nazik davranın, çocuklara yaşlılara, özürülere karşı şefkatli olun,
- 10- Birbirinizin sırlarını saklayın,
- 11- Yaşamınızdan şikayet edecek yerde onu kolaylaştırmaya çalışın,
- 12- Kendinizle, ailenizle, çevrenizle ve Allah'ınızla iyi geçinin,
- 13- Kendinizi insan gelişiminin son aşaması olan ölüme iyi hazırlayın,
- 14- Düşünmesini bilen ölümden korkmaz,
- 15- Şu sözümüzü hiç unutmayın "**en iyi sağlık, bastaklıla beraber yaşamasını bilmektir**".
- 16- Biraz da espiyi, son cümlem deprem için de geçerlidir.