

Mutluluk

Psikolojisi

ve Stresle Başa Çıkma

BEDENSEL VE RUHSAL SAĞLIK
İÇİN KENDİNİ TANIMAK

NEVZAT TARHAN



İÇİNDEKİLER

SUNUŞ / 9

ÖNSÖZ / 13

I. Giriş / 15

Doğu Tezinin Haklılığı / 16

II. Stres Belirtileri / 18

Kendinizdeki Stres Belirtileri / 18

Başkalarındaki Stres Belirtileri / 19

Grup İçindeki Stres Belirtileri / 20

III. Stresin Kimyası / 21

Stresin Bedeli / 21

İlaçların Yeri / 22

Otonom Sinir Sistemi / 22

Stresin Doğrudan Beyne Etkisi / 23

IV. Stres ve Kişilik / 25

A ve B Kişilik Tipleri / 27

Hiperaktiflik Bir Hastalık mı? / 29

Hiperaktiflik Belirtileri / 29

Kalp, Mide Hastalıkları Yüksekler / 31

V. Kendini Tanımak / 32

Kendi Kişiliğini Değerlendirmek İçin / 33

Duygusal Denge Durumu / 33

Ahlaki Özellikler / 38

VI. Zekâ, Beyin ve Gelecek / 41

Zekânın Biyolojisi / 43

Zekânın Beyindeki Yeri / 43

Zekâyı Etkileyen Hastalıklar / 44

Stresin Zekâya Etkisi / 45

VII. Stresin Ölçülmesi Mümkün mü? / 47

- Hayat-Olayları Kontrol Listesi / 48
- Strese Dayanıklılık Ölçeği / 51
- Beck Anksiyete Ölçeği / 53
- Panik-Agorafobi Ölçeği / 54
- Beck Depresyon Ölçeği / 55
- Yetişkin Hiperaktivite Ölçeği / 59
- Çocuk ve Ergenlerde Davranım Bozuklukları Tarama ve Değerlendirme Ölçeği / 60

VIII. Stres Nasıl Hastalık Yapıyor? / 66

- Stres Hormonları / 67
- Stres ve Bağışıklık Sistemi / 69
- Stresin AIDS Benzer Etkisi / 69
- Stres ve Yara İyileşmesi / 70
- Stres-Kalp İlişkisi / 70
- Stres ve Felç İlişkisi / 70
- Beyin Yaşlanmasına Etkisi / 71

IX. Çocuklarda ve Gençlerde Stres / 72

- Bebeklik Depresyonu / 72
- Anneyi Kaybetme Korkusu / 73
- Yeterli Annelik Nedir? / 74
- Çocuklarda Stresin İfadesi / 75
- Ah Şu Okul! / 75
- Ergence Bir Çılgınlık / 76
- Nankör Yaş / 77
- Delişmen Bir Kızdım / 79
- Sınav Stresi / 82
- Başaramama Korkusu / 83

X. Evlilikte Stres Kaynakları / 85

- 1- İlgisizlik / 85
- 2- Kıskançlık / 88
- 3- Cinsel Aldatma / 91
- Feminist Kadınlar / 94

XI. İş Stresi / 97

İş İlişkileri ve Stres / 99

İş Yaşamında Kadın / 100

XII. Stresten Depresyona / 102

Depresyon nedir? / 102

Örtülü Depresyon / 105

Bebeklerde Depresyon / 106

XIII. Stres ve İleri Yaş / 108

Yaşlanma Psikolojisi / 110

XIV. Deprem Stresi / 118

Depremde Uzayan Ruhsal Belirtiler / 119

XV. Basit Unutkanlıktan Alzheimer'a / 126

Alzheimer hastalığı nedir? / 126

Erken Tanının Önemi / 130

XVI. Bağımlılık Sebep mi Sonuç mu? / 132

Madde Kullanımı / 133

Bağımlılığın Üç Ayağı / 134

Gereksiz İlaç Kullanımı / 134

Bağımlılık Nedir? / 135

Yoksunluk Belirtileri (Kriz) / 135

İptila Nedir? / 135

Alkolizm / 136

Alkolik Yaşam Tarzı / 136

Alkolizmin Fizik Bulguları / 136

Alkolizmin Sosyal Sonuçları / 137

Alkolizmin Bedensel Sonuçları / 137

Alkolizmin Psikolojik Sonuçları / 137

Uçucu Madde Kullanımı / 137

Kafeinizm / 138

Tütün Bağımlılığı / 138

XVII. Stres ve Manevi Yaşam / 140

Kontrol Duygusu / 140

Kültürel Özellikler / 142

XVIII. Uyku Hijyeni / 148

XIX. Stres ve Sabır / 150

XX. Üzüntü Alışkanlığı / 156

Bazı Yanlış Düşünce Kalıpları / 157

Korktuğunuz Başınıza Gelir mi? / 159

XXI. Sözlü Saldırı / 160

XXII. M Vitamini / 162

Gülme Reçetesi / 163

Mizahın Düzeyi / 164

Fıkralar / 164

Ağlama Reçetesi / 165

İroniye Gülebilmek / 165

XXIII. Kendi Stresini Yönetmede Teknikler / 167

Solunum Egzersizleri / 168

Gevşeme Teknikleri / 170

Biofeedback / 174

Self Hipnoz / 175

Yoga, Zen / 176

Meditasyon / 176

Stresi Azaltmada Diğer Yardımcı Yollar / 178

KAYNAKLAR / 183

ÖNSÖZ

Günümüz psikiyatrisinde insanın düşünce biçimini ve duygularının sınırlarını belirleyen somut parametreler geliştirilmektedir. Merkezi sinir sistemi vücudumuzun yöneticisi durumundadır. Ruh yapımız ve kişiliğimiz beyin aracılığı ile kendisini ifade etmektedir. Daha doğrusu beyin orkestra şefidir. Orkestra şefinin stresli olması bütün üyelerin hata yapmasına sebep olacaktır. Beynimizin stres altında olması, otonom sinir sistemine ve bütün organlarımızın faaliyetine olumsuz etki yapacaktır.

Başka bir yaklaşımla beynimizi stres yönetiminde, zaman yönetiminde; duygu, düşünce ve davranış denetiminde doğru kullanırsak, doğru programlar yazarsak mutlu, başarılı ve nitelikli yaşayabiliriz.

Seviyeli, başarılı ve mutlu yaşamak öncelikle bizim vereceğimiz kararlara bağlı olduğuna göre, dünyayı değiştirmek yerine kendimizi değiştirmeye öncelik vermeliyiz.

Bu kitabın amacı beynimizle davranışlarımız, duygularımız, düşüncelerimiz arasındaki bağlantıları göstererek rehber olmaktır.

Birçok hastalığı tetikleyen etkenin stres olduğunu düşünürsek, stresi ve kimyasını tanımak, fizyolojisini bilmek çok önemli olmaktadır.

Bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen Memory Center alışanlarından Sayın Hasan Matrak ve Orhan Kodemir'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Nevzat Tarhan
Beykoz, 2002

I. Giriş

İnsan ömrü uzadı, yaşam standardı geçmiş yüzyıla göre çok yükseldi. Fakat geçmiş yüzyıllarda bilinmeyen bir kavram, “*Stres*” kavramı günlük yaşantımızda çok kullandığımız kelimelerden biri oldu. Çocuklar bile “stres atmak”tan bahsediyorlar.

Modern hayat, yaşam standardını yükseltti; insanlar daha zengin, daha bilgili ama daha rahat değiller. Psikologlar, sosyologlar bunun incelemesini yapmaya çalışıyorlar.

Modern tıp bir hata yapmıştı. “Tıbbın konusu ve tedavinin hedefi organlar ve hastalıklar” olarak düşünöldü. Psikoloji ve beden ilişkisinin biyolojik düzenekleri anlaşıldığında bunun ne kadar yanlış olduğu göröldü. Vücudumuzu yöneten beyindir. Beyin vücudumuza gelen oksijenin %25’ini, glikozun büyük çoğunluğunu tüketiyor ama vücut ağırlığının %2’sini oluşturuyordu. O halde beyin vücudun işleyişinde bilemediğimiz işlevler yürütüyordu. Duygular, heyecanlar, neşe, sevinç, öfke, kıskançlık, elem, keder beynimizin ürünü olan tepkilerimizdir. Bu tepkilerin beyin hücrelerinin kimyası ile ilgi olduğu son yılların en önemli buluşu oldu. Mutluluk salgıları (serotonin, endorfin, enkefalin, noradrenalin, dopamin...) veya stres hormonları (kortizol, vosepressin...) az veya çok salgılanması ile insan mutluluğu arasında bir ilişki vardır.

Ameliyatla beynin duygusal çekirdekleri (Amigdal gibi) çıkarılan bir insanda duygusal körlük oluşuyordu. Yani karşı tarafın duygularını; anne olduğu duygusunu ayırt edemiyordu. Ünlü sinir bilimci Damasio duygu, akıl ve insan beyni ilişkisinin bazı sırlarını görünce “*Dekart’ın Yanılgısı*” isimli kitabı yazdı. Akıl her şey değildi, duyguları da yönetmek gerekiyordu.

Doğu Tezinin Haklılığı

Özellikle ABD’de eski yıllarda “Uzak Doğu’dan uzak durun” denilirken, şimdi “insan duygularını yönetmeyi ihmal etmişiz” diyerek duyguların önemini vurguladılar. “*Duygusal zekâ*” tezi ortaya atıldı. Daniel Goleman kitabının ön sözünde: “*İnsanlar iyi günler yerine gel de boyunun ölçüsünü al*” diyorlar, diyerek hayretini ifade ediyordu. Cinayete kurban giden 12 yaş altındaki çocukların %57’si anne-babaları tarafından katlediliyor. Beş Türk kızını yakan Alman gencinin “*Niye yaptığıma üzülmekten kendimi alamıyorum, çok utanıyorum*” dediğini naklediyor.

Batı felsefesi duygular üzerinde denetimi ihmal ettiğini şimdi fark etti. Dekart dört yüz yıl önce “*Cogito, ergo sum*” (*Düşünüyorum öyleyse varım*) sözü ile, insan zihninin beyindeki fiziki doku arasında bağı umursamamıştı. Akılla duyguların farklı şeyler olduğu, akılla duyguları karıştırmamak gerektiği savunuldu. Kartezyen sistemde akla duygunun üstünde yer verildi. Bu gün zihnin beynin ürünü olduğu biliniyor.

Doğulu bilginlerin ve semavi tezin savunduğu gerçeikle pozitif bilimin bulduğu gerçek şudur: Ruh beyin vasıtası ile özelliklerini gösteriyor. Sevgi, neşe, öfke, sevinç bir beyin faaliyetidir. Bilgisayarın hardware ve mikro işlemcisi beyin ise programı da ruhtur. Duygu-düşünce programları beyin hücrelerine kimyasal ve elektriksel olarak yazılıdır, insan bu programın önemli bir kısmını değiştirip, geliştiriyor; iyi veya

kötü, faydalı veya zararlı, doğru veya yanlış böyle ortaya çıkıyor.

Sanatsal düşünce, soyut düşünce, sembolik düşünce bu gün bilimin evrimle açıklayamadığı gerçeklerdir.

Modern tıp hatasını anladı. Tıbbın konusunun ve tedavinin hedefinin dokular ve organlar olmadığı, insan olduğu net bir şekilde anlaşıldı. “Hastalık yok hasta var” eski tezi modern tıbbın görüşü de oldu. Bir hastanın ruh halinin göz ardı edilmemesi, onun iyileşme beklentisi içinde olması, stresini yönetmeyi başarması gibi unsurların yara iyileşmesini bile hızlandırdığı gözlemlendi.

Nefes kesen hayat yarışında, dünyayı değiştirmek yerine kendimizi değiştirmeliydik. Aklımızı yönetmek yetmiyordu, duygularımızı da yönetmeliydik. Çünkü insanlar nerede yaşayacağına, kiminle evleneceğine, nasıl yatırım yapacağına karar verirken sadece akli hareket etmiyordu. 1960’ların ben merkezci, nikah karşıtı akımları yerine 1990’lı yıllarda; empatiye önem veren, aileye değer veren, inanç merkezli girişimler, yeni doğrular oldu.

II. Stres Belirtileri

*“Yaygın hastalıkların çoğu strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklanır.”
Hans Selye*

Kendimizin veya çevremizin stres altında olup olmadığını aşağıdaki belirtilerden anlayabiliriz.

KENDİNİZDEKİ STRES BELİRTİLERİ (1)

TABLO 1

- Saldırganlık veya kayıtsızlık
- Sıkıntı, gerilim hali
- Sinirlilik
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk
- Unutkanlık
- Huzursuzluk, korkulu rüyalar
- Karamsarlık, kendini küçük görme, yalnızlık hissi
- Yersiz suçluluk hissetme

KENDİNİZDEKİ STRES BELİRTİLERİ (2)

TABLO II

<ul style="list-style-type: none">➤ Organik açıklaması olmayan➤ Ağız kuruluğu➤ Üşüme, titreme➤ Vücutta uyuşukluk, karıncalanma hissi➤ Sebepsiz çarpıntı➤ Yersiz soğukluk, sıcaklık hissi➤ Baş ağrıları, baş dönmeleri➤ İdrar sıklığı➤ Mide bulantısı, kusma, ishal➤ Uyku, iştah bozukluğu➤ Konuşma güçlükleri➤ Uykuda diş gıcırdatma, konuşma➤ Gürültüye ve sese karşı duyarlılık

BAŞKALARININ STRES BELİRTİLERİ

TABLO III

<ul style="list-style-type: none">➤ Gittikçe artan alkol, sigara, psikoaktif madde kullanımı➤ Stres vericiyi inkar➤ Heyecansal patlamalar➤ Kolay heyecana kapılma➤ Ani davranışlar➤ Yetersiz yeme, içme➤ Negativistik tutum başlaması➤ Çocuksu tepkiler➤ Huzursuzluk➤ Gereksiz riske girme

GRUP İÇİNDE STRES İŞARETLERİ

TABLO IV

- Tartışmaların artması
- Şikâyetlerin artması
- Çalışma ahenginin bozulması
- Kurallara önem vermemek
- Üretkenliğin düşmesi
- Eleştiriye karşı duyarlılık
- Hastalık için başvurunun artması
- Otoriteye saygısızlık, itaatsizlik

III. Stresin Kimyası

Stresin Bedeli

Stres gündelik hayatımızın doğal bir parçası olmaya devam edecektir. İstekler karşısında vücudumuzun bir tepkisi olarak da tanımlayabileceğimiz stresin iyi ve kötü sonuçlarını bilmemiz sağlığımız açısından önemlidir.

Bugün İngiltere’de stres artık iş kazası olarak kabul edilmektedir. Çalışanı üzerinde gereksiz stres oluşturan ve zarar veren işveren, yüksek tazminatlar ödemektedir.

İngiltere’de kayıp iş günleri; koroner yetmezliğinden 8 milyon, kalp krizinden 62 milyon iken, davranış bozukluklarında 91 milyon iş günüdür. (Kaynak CBI)

Strese alkolle karşılık verme alışkanlığı olan İngiliz toplumunda, alkole bağlı hastalıkların yıllık maliyetinin 1,7 milyar sterlin olduğunu aynı kaynak bildirmektedir.

Stresin ölçülebilir zararları; hastalık, emeklilik, görev başında ölüm, iş kazası ve yaralanma, işe gelmemek, sağlık sigortası masraflarıdır.

Stresin ölçülemeyen zararları ise verim düşmesi, zaman kaybı, yanlış karar alma, yönetim etkisizliği, kişiler arası ilişkilerde gerginlik, kaza riski, performans düşüklüğü gibi sonuçlardır.

Bütün bu sonuçlar beyin kimyasını bozarak ortaya çıkmaktadır.

İlaçların Yeri

“Acaba bozulan beyin kimyasını düzelterek stresin bu sosyal ve bedensel sonuçlarını önleyebilir miyiz?” sorusu en çok tartışılan konuların başında gelir.

Stresin tetiklediği hastalıklara psikosomatik hastalıklar deniliyor. Astım, alerji, mide ülseri, felçler, beyin kanamaları, tansiyon yüksekliği, kalp-damar hastalıkları, romatizma, guatr, kolit, sivilceler, bu grup hastalıklar arasında sayılagelmektedir.

En azından kişinin stresinin ortadan kalkması beyin kimyasının düzelmesi, bu hastalıklara giden sürecin durdurulması anlamına gelmektedir.

Hekimler günlük pratiklerinde, stresin ortadan kalktığı durumlarda sivilcelerin bile daha hızlı iyileştiğini gözlemlemektedir.

Beyin kimyası stres nedeniyle bozulan bir kimseye verilen antistres bir ilaç, beynin organlara olumsuz etkisini durdurabilmektedir.

Bugün kalp krizi geçiren insanlara ikinci kalp krizi geçirmemesi amacıyla antistres ilaçlar verilmektedir.

Antistres ilaçlar hekim tarafından verilmelidir. Kişinin bireysel ihtiyacına göre düzenlenmesi gerekir. Bu ilaçların uyuşturucu nitelikte olmayan, farmakolojik iyileşme yapan ilaç olması önemlidir.

Otonom Sinir Sistemi

İrademiz dışında çalışan organlarımızı yöneten sinir sistemi bölümüdür. İki ana sistemden oluşur.

Sempatik sinir sistemi:

Bu sistemin uyarılması sonucu; çarpıntı, sık nefes alma, mide kasılmaları, terleme, kaslarda gerilme, el ve ayakta soğuma, bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı gibi belirtiler ortaya çıkar.

Bedenimiz bir tehdit ile karşı karşıya kaldığında bu sistem uyarılır. “Dövüş veya kaç” süreci tetiklenir. Beyin hipofiz bezini harekete geçirir, adrenalin salgılanmaya başlar.

Kaslara ve beyne giden oksijen artar, enerji artışı olur. Zihin açılır, gözbebekleri büyür, kaslar kasılır. Adrenalin depoları boşalmıştır. Organizma mücadeleye hazırdır.

Bu durum uzun sürerse damarlar büzülür, tansiyon yükseliği devam eder, karaciğer ve deri kana glikoz, kollesterol, yağ asitleri gibi enerjileri pompalamaya devam eder.

Parasempatik sinir sistemini devreye sokamazsak fazla yağlar, şeker yakılamaz, enerji depoları boşalır, organ faaliyetleri aksar, psikosomatik hastalıklar ortaya çıkar. Müzmin hastalıklar, kronik yorgunluklar böyle uzun süren stresin sonucudur. **Damla damla adrenalin** de diyebileceğimiz bu durumu düzeltmek için parasempatik sinir sistemimizi devreye sokmayı başarmalıyız.

Parasempatik sinir sistemi:

Bu sistem vücudun onarım, dinleme, rahatlama, sindirim faaliyetlerinde önemlidir.

Bu sistemin özelliği kendi kendine harekete geçmez, beyinden emir bekler. Kişi stres yönetiminde başarılı ise rahatlama, olumlu düşünme, nefes almayı bilme gibi becerilerle stresin organlarımıza etkisi önlenmiş olur.

Bedenimizin iyiliğine yönelik olan parasempatik sinir sistemi ile uyarılmaya yönelik sempatik sinir sistemi arasında doğal bir denge vardır. Bu dengeye “*Homeostazis*” denilir. İşte “*Homeostazis*” bozan her şey strestir.

Stresin Doğrudan Beyne Etkisi

Zihin karışıklığı, unutkanlık, dalgınlık, uykusuzluk, aşırı yeme, iştahsızlık, ağlama, depresif olma, sinirlilik, öfkeliçlik,

sıkıntı, huzursuzluk gibi belirtiler stresin beyin kimyasında doğrudan geliştirdiği hastalık belirtileridir.

Zaman baskısı, başarı baskısı, hızlı yaşantı, ekonomik yarışmacılık, kıskançlık, “*Yapmalıyım, mecburum*” gibi zihinsel şartlanmalar hep beyin kimyasını bozmaktadır.

Beyinde serotonin azalması, noradrenalin azalması depresyona, bazı bölgelerde noradrenalinin aşırı salgılanması, panik bozukluğuna neden olmaktadır.

Kişide eğer yatkınlık varsa dopaminerjik sistem bozularak psikotik depresyonlar veya şizofrenik tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

Öfkede ne oluyor?

Noradrenalin fazla salgılanıyor. Derimiz kırmızı, kuru ve sıcak oluyor. Salya artıyor, mide, barsak hareketleri hızlanıyor, mide salgısı artıyor. Kasılmalar oluyor, tansiyonumuz yükseliyor.

Korkuda ne oluyor?

Adrenalin daha çok salgılanıyor. Deri soluyor, terleme, soğukluk oluyor. Ağız kuruyor, mide salgısı artıyor fakat barsak hareketleri yavaşlıyor. Çarpıntı oluyor fakat tansiyon düşüyor. Kabızlık, baygınlık, baş dönmesi görülebiliyor.

Sonuçta stresi yönetmenin beyin kimyasını yönetme olduğunu bilmek gerekmektedir. Nasıl müzik aleti, otomobil yardimsız sağlıklı öğrenilemezse; stres karşısında da profesyonel yardımla, doğru yönetilmeyi bilmek yararlı olacaktır.

IV. Stres ve Kişilik

“Gurur, zayıf adamın güçlü taklidi yapmasıdır.”

Eric Hoffer

Bilge bir zatin talebesi, sürekli her şeyden yakınıyor, şikâyet ediyor, karamsar davranışlar sergiliyordu. Söylediklerinin çoğu haklıydı. Bilge kişi sürekli onu izliyordu.

Bir gün bir avuç tuz aldı, bir bardak su ile karıştırdı, içmesini istedi; öğrencisinin ağzına almasıyla çıkarması bir oldu.

Neden tükürdün, dedi bilge hoca.

Öğrencisi “Çok acı” diye cevap verdi.

Hocası onu aldı, gölün kenarına götürdü. Aynı miktar tuzu göle attı. Gölden bir bardak su aldı ve öğrencisine içirdi.

Nasıl, diye sordu.

Çok nefis, diye cevap aldı.

Bilge kişinin yorumu şöyleydi “*Oğlum, hayattaki zorluklar bir tutam tuz gibidir, onu duygularınla geniş karşılarsan sana zarar vermez. Sarayda kederli, zindanda mutlu olmak insanın elindedir.*”

İnsanın yaşam tarzı, kişilik yapısı ve dünyaya bakış biçimi ile stresin o kişideki etkisi arasında derin bir bağlantı vardır.

Rosenman ve Friedman’ın geliştirdikleri A tipi ve B tipi tutum ölçekleri, strese yatkınlık açısından iyi bir ölçek olmaktadır.

A tipi insan (%50) aceleci, sabırsız, rekabetçi ve saldırgan-
dır. C tipi (%10) insan rahat, bencil, umursamaz, gamsız,
sakin, keyiflidir. B tipi (%40) insan da arada bir yeredir. Bu
değerler hem kadınlar hem de erkekler için geçerlidir.

A tipi insanlar, B ve C tipine oranla 3 misli daha fazla kalp
hastalığı geçiriyorlar.

Başarılı olmak için günümüz dünya görüşü, A tipi kişiliği
özendirmektedir. Kazanmak, sahip olmak, elde etmek, tüket-
mek özendirilmektedir.

Beklenti düzeyinin yükselmesi, tüketim modeline dayanan
ekonominin lokomotifidir. Tüketimi, lüks yaşamı,
çok harcamayı özendiren yarışmacı, rekabetçi ekonomi anlayı-
şı, insanlar üzerinde zaman ve başarı baskısı oluşturmaktadır.
Bu baskı, gerilimin artmasına ve strese bağlı birçok hastalığın
ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

A tipi bir kişi sabah evden telaşla çıkar, plansızdır, adam
gibi kahvaltı yapmaz, işe vardığında fazla görev üstlenir, dikkati
kolay dağılır, işe kendini kaptırır, hızlı karar alır. Toplantılarda
iş son dakikaya bırakır, kendine fazla güvenir, öğle tatili yap-
mamayı tercih eder. İnsanları yönetirken fazla düşünmeden
haksız taleplerde bulunur. Dinlemeyi sevmez. Aileye vakit
ayırılmaz, geç saatlere kadar çalışır.

Davranışlarında **“Dur, düşün, yap; Dur, düşün, konuş”**
kuralını uygulayamayan bir hiperaktif gibidir.

B tipi kişi sabah evden rahat çıkar, kahvaltıyı çoğunlukla
yapar, işlerini planlar, acele karar vermez. Dikkati kolay dağıl-
maz, ama ayrıntılara fazla girer. Kendine güven az olduğu için
iyi etki bırakması güçleşir. Başkalarına zaman ayırır. Dinlemeyi
başarır. Kaliteye çok önem verir. Genelde kendi ile barışıktır,
ailesine zaman ayırır.

A TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ

B TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ

TABLO V

➤ Her şeyi hızlı yaparlar (Yemek, yürümek vb)	– Her şeyi yavaş yaparlar.
➤ Hızlı ve tehlikeli araba kullanırlar.	– Yumuşak ve sakin araba kullanırlar.
➤ Heyecanlı ve vurgulu konuşur, jestler yaparlar.	– Yavaş ve tartarak konuşurlar.
➤ Her zaman telaş içindedirler.	– Baskı altında olduğu zaman bile telaşsızdırlar.
➤ Beklemekten nefret eder, huzursuzlaşırlar.	– Sakin olarak bekleyebilirler.
➤ Randevularını hiçbir zaman geciktirmezler.	– Randevu konusunda aceleci davranmazlar.
➤ Başladığı işi mutlaka bitirirler.	– İşleri erteleyebilirler.
➤ Pek çok işi birden üstlenirler.	– Sadece tek işi üstlenirler.
➤ Hep kafasının dikine giderler.	– Yumuşak başlıdırlar.
➤ Dini değerler ve yaşantıyı önemsemezler.	– Dinin verdiği mutluluk ve esenlikten hoşlanırlar ve önemserler.
➤ Yarışmacılık ve rekabet her davranışında vardır. Amaç için en yakınlarını feda edebilirler.	– Hırslılık ve yarışmacılıktan uzaktırlar. Yarışma duygusunu sınırlayabilirler.
➤ Karşısındakinin sözünü keser, sabırsızca beklerler.	– İyi dinleyicidir. Başkalarının konuşmasına fırsat verirler.
➤ Bir işi başardıktan sonra daima takdir bekler.	– Başkalarını değil kendini mutlu etmeye çalışırlar.
➤ Duygularını baskılar, farklı gözükürler.	– Duygularını daha açık belli ederler.
➤ Duygularını tanıyamaz ve ifade edemezler.	– Duygularını daha iyi tanırlar.
➤ Hayal dünyaları kısıtlı ve sınırlıdır, az düşünürler.	– Hayal dünyaları geniştir, daha çok düşünürler.
➤ Şartlandırılmış düşünce kalıpları konusunda katıdırlar.	– Düşünce kalıplarını değiştirmeye daha açıktırlar.
➤ İlgi alanları daha çok işine ve kendilerine dönüktür.	– Daha geniş alanlarla ilgilenebilirler.
➤ İşlerinden genellikle hoşnut değillerdir, devamlı yükselme beklerler.	– İşlerinden hoşnutturlar.

A TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ

- Sürekli hallerinden şikâyet ederler, memnun olmazlar.
- Kendilerini her zaman sorumlu hissederler. Her şeye karışma eğilimindedirler.
- Her işte matematik değerlendirme yaparlar. (Kaç para, vb.) Kafalarında hep sayı vardır.
- Mükemmeliyetçidirler, ayrıntıya çok dalarlar.
- Başkalarının problemlerine eğilmek, vakit harcamak istemezler.
- Suçu başkalarına yüklemeye eğilimlidirler.
- Daima sevmek ve saygı duyulmayı beklerler.
- Grup ilişkilerinde geçinilmesi zor, problem çıkarıcı, çıkıntı insanlardır.
- Katı ve kuralcıdır.
- Ben merkezci düşüncüler, gururlu ve kibirlidirler. Zıt fikirlere tahammülleri azdır.
- Dikkatleri üzerlerinde toplamak, odak noktası olmaktan zevk alırlar.
- Şiddetli rekabet duygusu ve ihtiras nedeniyle görüş alanları daralır, hatalı kararlar verebilirler.
- İçki ve sigaraya daha yatkındırlar, pipo içemezler.
- Saman alevi gibi tepki gösterir, çabuk öfkelenirler.
- Kin beslerler, bir hatayı seneler sonra söylerler.
- İstirahat anında, uyku öncesi, tatil gibi zamanlarda bile iş vb. takıntılardan kurtulamazlar.

B TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİ

- Küçük şeylerden mutlu olurlar.
- Sorumluluklarını sınırlandırır, üstlerine vazife olmayan şeye karışmazlar.
- Matematiksel değerlendirmeye az giderler.
- Dört dörtlük meraklısı değildirler. Aza razı olabilirler.
- Başkalarına yardım etmekten zevk alırlar.
- Hata sonrasında kendilerini sorgulamaya eğilimlidirler.
- Sevmek ve saygı göstermek kişiliklerine daha hakimdir.
- İnsanlar arası ilişkilerde özverili davranış ve uyum gösterirler.
- Daha esnektirler.
- Gerektiğinde kendilerini geri plana atabilirler. Alçak gönüllüdürler.
- Perde arkasında kalmayı, öne çıkmaya tercih ederler.
- Soğukkanlı kararlar verdikleri için hataları daha azdır.
- İçki ve sigarayı tercih etmezler veya sınırlayabilirler.
- Geç ve seyrek öfkelenirler.
- Kötü olayları çabuk unuturlar.
- Zihinlerini çok rahat başka konulara yönlendirebilirler.

Hiperaktiflik Bir Hastalık mı?

Dikkat eksikliği, hiperaktivite çocuklarda %5-10 oranında rastlanan bir hastalıktır. Bu çocuklar zeki oldukları halde öğrenme güçlüğü çekerler, akademik başarıyı yakalayamazlar. Kıpır kıpırdırlar, ani tepki verir, çok konuşurlar, yerinde duramazlar, unutkan ve dağınıktırlar.

Son yıllarda yapılan beyin araştırmalarında bu çocuklarda beynin ön bölgesinde kan dolaşımının iyi olmadığı, kan şekerini iyi kullanmadığı, Dopamin maddesinin eksik olduğu belirlenmiştir.

Buna benzer belirtilere yetişkinlerde de rastlanmaktadır. ABD ve Kanada'da yapılan araştırmalar, 100 erişkinden 1-2'sinin Hiperaktif olduğunu göstermiştir. Bu hiperaktif erişkinlerin tedavi edilmesi gerektiği, aksi takdirde aile içi ve sosyal sorunlar yaşadığı belirtilmektedir. Keşfedici yaratıcılıkları yüksek olan bu kişilerin yetenekleri yönlendirilerek tedavi edilirse olağanüstü kişilikler ortaya çıkabilecektir.

Hiperaktif büyükler, çoğu zaman hiperaktif olduklarının farkında değildirler. Hiperaktif çocuğun babasının da hiperaktif olma ihtimali çok yüksektir. (%25)

Bu kişiler, isteklerinin anında yapılmasını isterler, öfke patlamaları vardır, misafirlikte ve restoranda uzun süre oturamazlar, ikide bir kalkıp dolaşırlar. Randevu saatinin gelmesini sabırsızlıkla beklerler, 5-10 dakika sonra oflayıp puflarlar; gözlükle, anahtarla, elleriyle ya da kâğıtlarla oynarlar.

Hiperaktiflik Belirtileri

- Yerinde duramaz, gergin ve sinirlidir. Uzun süre gazete, kitap okuyamaz.
- Duyguları inişli çıkışlıdır. Kendini iyi-kötü hissetme arasında dalgalanır.

- Dikkatleri dağınıktır. Uzun süre kafa yorma gerektiren işlerden kaçınırlar. Sadece ilgi alanında dikkat sürdürebilirler.
- Plan yapamazlar, her işi yarım bırakma eğilimindedirler.
- Sorun çözme, zorluklara dayanma güçleri zayıftır.
- Zamanı iyi kullanamazlar.
- Tehlikeli, pervasız araç kullanırlar.
- Öfkeli ve yüksektir, kontrolü kolay kaybederler.
- Dürtülerini kontrol edemezler, sık sık ev ve iş değiştirirler. Sevgili ve eş değiştirirler, maymun iştahlıdırlar. Sonuçlarını düşünmeden ani kararlar verirler.
- Stres karşısında kolay pes ederler, uygunsuz tepki verirler.
- İçki ve sigaraya yatkındırlar, kontrolsüz kullanırlar.
- Bir arada birkaç işle uğraşırlar ve bitirmede güçlük çekerler.
- Klasik yaşamdan nefret ederler. Herkesin izlediği kuralları hoşlarına gitmez.
- Sık sık parmak çıtırdatır, şaklatır, ayaklarını sallarlar.
- Çok konuşmayı sever veya söz keserler.
- Unutkandırlar, eşyalarını kaybederler. Anahtar, gözlük, cep telefonunu sık kaybederler,
- Sözel, fiziksel saldırganlık gösterirler. Ufak tartışmayı kavgaya dönüştürürler.
- Yasalarla özellikle trafikte başları çok derde girer.
- Tehlikeyi ve riski severler.
- Kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissederler, kolay mutlu olmazlar.

- Zekâlarına uygun başarıyı yakalayamazlar.
- Dinlemeyi sevmezler, sık sık söz keserler,
- İstirahatta bile bir şeylerle uğraşırlar.

Kalp, Mide Hastalıkları Yüksekdir

Strese yatkın kişilik özellikleri nedeniyle aceleci ve sabırsızlıkları çok belirgindir. A tipi kişilik özellikleri taşırlar. Bu nedenle kalp krizi geçirme oranları 5 misli yüksektir. Mide, bağırsak, astım, alerji gibi psikosomatik hastalıklar 3 misli fazladır.

Tedavi: Yapılan beyin araştırmaları, bu kişilerin beyin ön bölgesinde kan dolaşımının iyi olmadığını, kan şekerini iyi kullanamadığını, oksijenleşmenin yetersiz olduğunu ve Dopamin eksikliği gösterdiğini belirtmektedir. Beyin haritalaması ile belirlenebilen bu durumun tedavisi vardır. Uyuşturucu olmayan ilaçlar ve bilgisayarlı yöntemlerle yeni tedavi yaklaşımlar, iyi sonuçlar vermektedir.