

ARKADAŞLAR

HAYATIMIZIN KAHRAMANLARI

MUTLAKA
OKU!
ARKADAŞIĞINA
GÖNDER :)

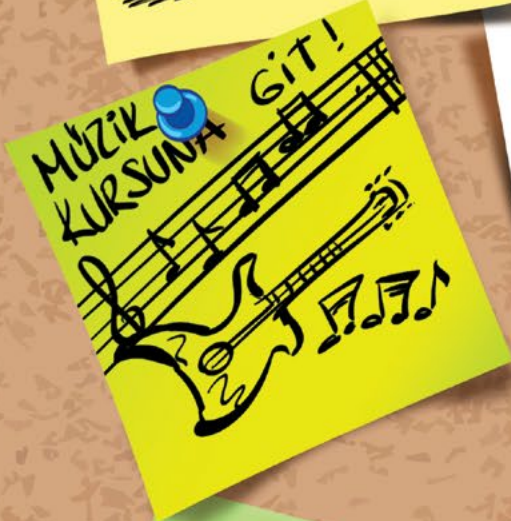
Yaşamımızın pek çok alanında, işte, okulda, evde, sokakta insanlarla iletişim halindeyiz. İş arkadaşlarımız, patronumuz, okul arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz, eşimiz, sevgilimiz, ailemiz... Onlarla birlikte zaman geçiriyor, etkinlikler yapıyor, fikirlerimizi, duygularımızı, anılarımızı paylaşıyoruz. Ancak bu paylaşımlar her zaman düz bir çizgide ve olumlu bir yönde ilerlemeyebiliyor.

Hayatımızdaki insanlarla iletişim halinde olmanın pek çok olumlu yanı olduğu gibi bu insanlarla ilişkilerimiz bazen kötüye gidebiliyor ve bizim için stresli olabiliyor. İşler can sıkıcı hale gelince bununla tek başımıza mücadele etmek her zaman kolay olmuyor.

Peki, bu sıkıntılarımızın üstesinden nasıl gelebiliyoruz?

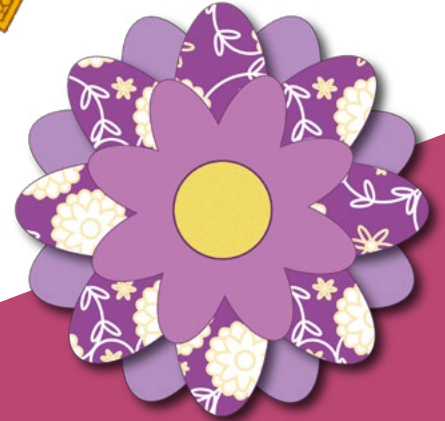
İşte böyle zamanlarda dostlarımız devreye giriyor ve içinde yaşadığımız filmin kahramanları oluyorlar. Baş edemeyeceğimizi düşündüğümüz zorluklar karşımıza çıktığında bizi hem fiziksel hem de zihinsel olarak "güvenli" bir yere götürüyorlar.

NEYSE
SONRA
OKUYUN İ



Arkadaşlıkların hem fiziksel hem de ruhsal olarak bize iyi geldiğine dair çok sayıda bulgu var. Örneğin arkadaşlık bağlarımızın kopması daha stresli olmamıza ve hastalıklara karşı daha dirençsiz olmamıza yol açıyor. Arkadaşlık kuramayan ya da arkadaşlıklarını devam ettiremeyen insanlarda nöropsikiyatrik bozukluklar, örneğin depresyon görülebiliyor. Tüm bunlar böyle durumlar karşısında vücudumuzun verdiği doğal tepkiler. Çünkü insanlara güvenme isteği doğamızda var.

İnsanlara güvenme isteğimizin kanıtı biz daha bebekken ortaya çıkar. Süt emmeye başladığımızda annemizin hipofiz bezinden oksitosin adlı hormon salgılanır. Oksitosin, süt salgılayan hücrelerin çevresinde bulunan kasların kasılmasını sağlar. Bu kasılma sonucunda süt, süt kanallarının içinde ilerleyerek dışarı çıkar. Oksitosinin salgılanması kaygıyı, kan basıncını ve kalp atış hızını düşürür. Hem anne hem de bebek için oksitosinin sağladığı rahatlama hissi emmeyi teşvik eder ve anne ile bebek arasında güçlü ve sevgi dolu bir bağın oluşmasını sağlar.



Sosyal ilişkilerin eksikliğinin ölüm riski üzerindeki etkisi sigara ve alkol tüketiminin etkileriyle yarışacak kadar büyük.



Oksitosin bu bağın ötesinde, diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerde de en etkili hormonlardanır. Başkalarıyla kurduğumuz olumlu anlamdaki fiziksel temaslara, örneğin sarılmaya, hafifçe dokunmaya ve masaj yapmaya cevap olarak da oksitosin salgılarız. O sırada içimizde oluşan olumlu his, kurduğumuz etkileşimin bir ödülüdür ve bizi o insanı tekrar görmek istemeye teşvik eder ve belki de ömür boyu sürececek bir dostluk yolunda ilk adım atılmış olur.

Elbette ki arkadaşlık bağındaki tek etken fiziksel temas değil. Uzmanlara göre arkadaşlığın başlıca bileşenlerinden biri de birlikte hareket etmek. Oxford Üniversitesi'nden Robin Dunbar ve çalışma arkadaşları tarafından, üniversitenin kürek takımındaki 12 erkek sporcudan, farklı zamanlarda, bir süre iki gruba ayrılarak çiftler halinde senkronize bir şekilde, bir süre de tek başlarına kürek çekmeleri istenmiş.

Bu etkinliklerin öncesinde ve sonrasında katılımcıların endorfin seviyeleri ölçülmüş. Hafif ağırlara, örneğin egzersize tepki olarak vücutta yayılan ve beyinde sinir iletiminde görev alarak daha iyi hissetmemizi sağlayan endorfinin, sporcuların çift olarak kürek çektiklerinde, yalnız kürek çektikleri duruma göre daha fazla salgılandığı gözlenmiş. Uzmanlar bu durumu birlikte hareket etmenin bir sonucu olarak yorumluyor. Aynı anda gülmek, birlikte müzik yapmak ve dans etmek gibi durumlarda hissettiğimiz mutluluğun bir açıklamasının birlikte hareket etmek olabileceğini öne sürüyorlar.

Arkadaşlığın sağlığa iyi geldiği, yalnız insanların ise hastalığa daha yatkın olduğu gerçeği bazı araştırmacıları da ergenlerin davranışlarını incelemeye yöneltmiş. Virginia Üniversitesi'nden psikolog Joseph Allen ve arkadaşları Ağustos ayında *Psychological Science*'de yayımladıkları araştırmada ergenlikte yaşanan deneyimlerin yetişkin sağlığını etkileyip etkilemediğini sorgulamış. Araştırma kapsamında 13 yaşında toplam 171 ergenle ve onların en yakın arkadaşlarıyla 5 yıl boyunca her yıl görüşme yapılmış. Katılımcıların arkadaşlık ilişkileri üzerinden bir inceleme yapan ekip, ergenlerin arkadaşlarına ne kadar uyum sağladığı ve kendi bildiklerini yapmaktan ne kadar ısrarcı davrandığını anlamaya yönelik sorulardan yola çıkmış. Uzun soluklu bu araştırmanın bir sonraki aşamasında ise ergenlerden oluşan odak grubuyla 25, 26 ve 27 yaşlarına geldiklerinde tekrar görüşülmüş ve bu kez katılımcıların sağlık durumları incelenmiş. Elde edilen veriler sonucunda ergen dönemdeki sosyal davranışlar ile ilerleyen yaşlardaki sağlık durumu arasında güçlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiş. Buna göre duygularını yakın arkadaşlarıyla paylaşan katılımcıların, içine kapanık olanlara göre daha sağlıklı olduğu tespit edilmiş. Arkadaşlarına genellikle uyum gösterenlerin ileriki yaşlarda bağımsız ve başına buyruk davrananlardan daha sağlıklı olduğu da çalışmada elde edilen bir diğer sonuç.

Arkadaşlarımızı Nasıl Seçiyoruz?

Uzmanlar arkadaş sayımızın değil “gerçek” ve “kaliteli” arkadaşlıklar kurmanın önemli olduğunu belirtiyor. Her ne kadar belirli yaşlarda, örneğin ergenlikte ya da üniversite döneminde, arkadaş sayımız artsa da pek çoğumuzun -sosyal medyada binlerce kişilik bir arkadaş listesi olanlar da dahil- sosyal çevresindeki toplam insan sayısının 150’yi geçmediğini öne sürüyorlar. Bunun yarısını ise ailemiz ve akrabalarımız oluşturuyor. Sayının ortalama olarak 150 ile sınırlı kalmasının bazı nedenleri var. Bir kere herkesle arkadaş olamıyoruz çünkü arkadaşlarımızı seçiyoruz. Yani “gerçek” arkadaş çevremiz zaman içinde, seçimle oluşuyor.

Karşımızdaki insanın kişiliği, hangi müzikleri dinlemekten keyif aldığı, hobileri, ne kadar güvenilir olduğu, espri anlayışımızın ve dünya görüşümüzün ne kadar uyduğu, birlikte nasıl vakit geçirdiğimiz gibi pek çok konudaki tespitlerimiz arkadaş seçimimizi etkiliyor.



Sosyal Olarak İzole Olmamız Nelere Yol Açıyor?

Gelelim madalyonun diğer yüzüne. Hayatımızı devam ettirebilmek için vücudumuzun fizyolojik dengesinin korunması gerekiyor. Homeostazi olarak da bilinen bu denge bozulduğunda vücudumuzda bir uyarı sistemi devreye giriyor. Sistemin verdiği tepki sonucunda stres ortaya çıkıyor ve homeostaziye tekrar kurmamız için bizi bir şeyler yapmaya teşvik ediyor. Bu yönüyle stresin hayat kurtarıcı bir rolü var. Ancak uzun süreli stres hali bağımsızlık sistemimizi olumsuz yönde etkileyerek vücudumuzun değişen durumlara uyum sağlamasını zorlaştırıyor. Sosyal anlamda izole yaşayan insanlarda da böbreküstü bezleri tarafından salgılanan ve stres hormonu olarak da bilinen kortizol yüksek seviyede bulunuyor.

Hollanda’da yapılan ve 2011 yılında *Child Development*’ta yayımlanan bir araştırma bunun bir kanıtı. Araştırmada okulda dışlanan, az sayıda arkadaşı olan ya da kendisine gerçek anlamda destek olan “kaliteli” arkadaşları olmayan çocuklarda kortizol seviyesinin yüksek olduğu ve gün içinde ise bu seviyenin çok da düşmediği gözlenmiş.

Bir araştırmaya göre ise arkadaş seçimimizin sorumlusu genler. Buna göre insanlar genellikle kendilerine benzeyen insanlarla arkadaşlık ediyor. Bu benzerliğin de genlerimizde saklı olduğunu belirtiyorlar. California Üniversitesi ve Yale Üniversitesi’nden uzmanların geçtiğimiz yıl *PNAS*’ta yayımladığı araştırmaya göre, yakın arkadaşlarımızla diğer insanlarla olduğundan daha fazla ortak DNA taşıyoruz. Hatta yakın arkadaşlar arasındaki bu yakınlık ortalama olarak dördüncü dereceden kuzenler arasındaki yakınlık kadar. Yani bize kişilik olarak benzeyen bir arkadaşımız varsa büyük olasılıkla ortak genlerimiz de var.

Araştırma ekibinden uzmanlar, arkadaşlığın dışlanmanın yarattığı stresi belirgin derecede azalttığı sonucuna varmış. Buna göre çocukların sahip olduğu arkadaş sayısı ve kalitesi, reddedilme hissine karşı psikolojik olarak koruyucu görev görüyor ve homeostazinin yeniden kurulmasında rol oynuyor. Stresli bir durum yaşadığınız sırada size destek olan bir arkadaşınız varsa vücudunuzda daha az kortizol salgınyor.

Arkadaşlığın üzerimizdeki sinirsel ve biyokimyasal etkisi yaşam süremizi dahi belirliyor. Öyle ki 2010 yılında *PLoS Medicine*’de yayımlanan bir araştırmaya göre sosyal ilişkilerin eksikliğinin ölüm riski üzerindeki etkisi sigara ve alkol tüketiminin etkileriyle yarışacak kadar büyük. Durum bununla da sınırlı değil. Araştırmacılar fiziksel aktivite eksikliği ve obezitenin dahi sağlığımız üzerindeki etkisinin arkadaş eksikliğinin etkisi kadar büyük olmadığını belirtiyor.



Tüm bunlar hem fiziksel hem de ruh sağlığımız için pek çoğumuzun arkadaşla ihtiyacı olduğu gerçeğini destekliyor. Burada sözünü ettiğimiz bilimsel çalışmaların dışında başka pek çok araştırmadan örnek vermek ve kanıtlar bulmak da mümkün. Ancak sanırım bu kadarı yeterli. İyi bir arkadaşın bize ne kadar iyi geldiğini çoğumuz yaşam boyu edindiğimiz deneyimlerle destekleyebiliriz.



Belki de asıl ihtiyacımız olan daha fazla kanıt aramak değil, yaşamımızı zenginleştiren ve keyifli hale getiren, yükümüzü hafifleten, ihtiyacımız olduğunda yanımızda olan bu kahramanların yaşamımızda kalmaları için ne kadar özen gösterdiğimizi kendimize sormak.

Kaynaklar

- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.12315/epdf>
- <https://student.societyforscience.org/article/teen-friendships-may-make-healthier-adults>
- http://www.huffingtonpost.com/2014/09/02/friends-thrive_n_5723746.html
- <http://www.newscientist.com/special/friendship>
- <https://www.newscientist.com/article/mg22229700-600-friendship-faq-the-just-friends-dilemma-and-more/>
- <https://www.newscientist.com/article/mg22229700-500-friendship-friends-with-many-benefits/>
- <http://www.kmhsm.gov.tr/userfiles/files/Ders2Emzirm%20NasilOlur.ppt>
- <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/buffer84.pdf>
- <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/10/111026091229.htm>
- <http://www.webmd.com/balance/features/good-friends-are-good-for-you>
- <http://www.webmd.com/healthy-aging/ss/slideshow-longer-life-secrets>
- Cohen, E. E. A. ve ark., "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds", *Biology Letters*, Sayı 6, s. 106-108, 2010.
- Çelik, İ., "Arkadaşlar Seçtiğimiz Kuzenlerimiz mi?", *Bilim ve Teknik*, Sayı 561, s. 32-33, Ağustos 2014.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B., "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review", *PLoS Med*, Cilt 7, Sayı 7, 2010.
- Peters, E. ve ark., "Peer Rejection and HPA Activity in Middle Childhood: Friendship Makes a Difference", *Child Development*, Cilt 82, Sayı 6, s. 1906-1920, 2011.