



Psikoloji



Egzersiz, Kalp Krizi Riskini Azaltıyor

Depresyon geçiren ve toplumsal desteğe sahip olmayan kalp krizi hastaları, bedensel egzersiz yapmazlarsa, ikinci bir krizde yaşamlarını kaybetme riskleri egzersiz yapanların iki katı kadar. Egzersizin kalp krizlerini önlemedeki rolü gittikçe daha iyi anlaşılmaya başlasa da, egzersizin ikinci bir

kalp krizi açısından yüksel psikososyal risk grubunda bulunan hastalar üzerindeki etkisi daha önce araştırılmamıştı. Geçtiğimiz yıl yapılan bir araştırmada, danışmanlık hizmetlerinin ve grup terapisinin bu hastalarda depresyon düzeyini ve toplumsal izolasyonu azalttığı görülmüş, ancak, hastalık ve ölüm oranlarını etkilemediği anlaşılmıştı. Bu yeni çalışmada araştırmacılar bir adım daha ileri giderek, geçen yılki araştırmaya katılanlardan

egzersiz yapanlarla egzersiz yapmayanları karşılaştırmışlar. Egzersizin, her yaş grubundan kadın ve erkek hastalar için olumlu sonuçlarının olduğu görülmüş. Araştırmacılar, sigara içme alışkanlığı, kötü beslenme ve kontrolsüz kan basıncı gibi, hareketsiz bir yaşam tarzının da kalp hastalıkları açısından bir risk etmeni olduğunun da altını çiziyorlar.

Duke University Medical Center Basın Bülteni, 5 Nisan 2004

Hormonlar Aşık Çiftleri “Eşitliyor”

“Erkekler Mars’tan, kadınlar Venüs’ten” ancak aşık insanlar öyle değil. Aşık olduklarında kadınlar ve erkekler hiç olmadıkları kadar birbirlerine benziyorlar. Aşık olmanın bir parça aklını yitirmek gibi olduğunu biliyoruz! İtalya’daki Pisa Üniversitesi’nden Donatella Marazziti adlı araştırmacı 1999 yılında, aşık insanlarda ve obsessive-compulsive hastalık görülenlerin beyinlerinde yatıştırıcı etki eden serotonin adlı maddenin normalin altı düzeylerde bulunduğunu göstermişti. Her iki gruptaki insanlar da, zamanlarının önemli bir bölümünü birisi ya da bir şey hakkında sürekli endişelenerek geçiriyorlar. Marazziti şimdi de, aşık

insanların hormonlarında görülen değişiklikleri ortaya çıkarmaya çalışmış. Aşık kadınlarda ve aşık erkeklerde, bir stres hormonu olan kortisolün yüksek düzeylerde olduğu görülmüş. Bu, çift olmanın bir bakıma stresli bir iş olabileceğini gösteriyor. Ancak, araştırmanın en ilginç yönü,



testosteron hormonuyla ilgili bulguları: Aşık erkeklerde, cinsellik dürtüsü ve saldırganlıkla ilişkili olan testosteron hormonu düzeyleri, başka erkeklerinkinden daha düşük. Buna karşın, kadınlar aşık olduğundaysa, testosteron düzeyleri yükseliyor. Araştırmacıya göre bir bakıma,

erkekler kadınlara, kadınlar da erkeklere benziyor denebilir; öyle ki, bu aşamada bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri daha önemli olduğundan, doğa ikisi arasındaki farklılıkları ortadan kaldırmaya çalışıyor. Marazziti, araştırmaya katılanları iki yıl sonra yeniden test ettiğinde, aşıkları geçince hormonlarının da normal düzeylerine döndüğünü görmüş.

New Scientist, 4 Mayıs 2004