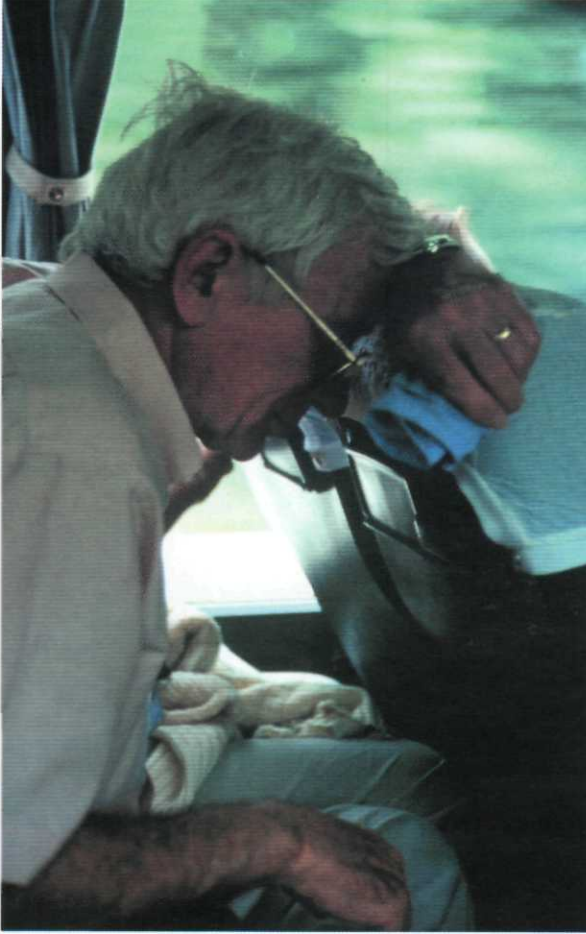


Yorgunluk üzerine bir söyleşi



Hangimiz yorgun olmaktan hoşlanır? Bir an önce geçmesini beklediğimiz “nahoş” duygudur yorgunluk. Bunun, bize bir şeyler anlatmak isteyen bedenimizin “sesi” olduğu aklımıza pek gelmez. Oysa yorgun vücudumuz bize birçok şey söylemektedir. “Yorgunluğun” kitabını yazan Prof. Dr. Emin Ergen bize önemli ipuçları verdi...





“Bir dirhem tedbir, bir okka tedaviye evlâdır” demişler... Ancak evde, işte, okulda vaktin nasıl geçtiğini anlamayan, kendine vakit ayıramayan, vücudunun sesini dinleyemeyenler için bu söz ancak işi şten geçtikten sonra, yorgunluktan yatağa serildiklerinde akıllarına geliyor. Halbuki çağın hastalığı “yorgunluk” için vücudumuz onlarca sinyal veriyor, gerekli tedbirler zamanında alınırsa hayat kalitesi korunuyor; insan daha mutlu oluyor...

“Yorgunluk” üzerine kitap yazan Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim

Dalı Başkanı Prof. Dr. Emin Ergen ile yorgunlukla başa çıkmanın yolları üzerine söyleştik.

Bugünlerde herkes yorgunluktan şikayetçi... Çalışan kesimden evhanımlarına, hatta çocuklara kadar... Yetişkinlerin çoğu “eskiden yorulmazdık, modern hayatın yarattığı bir şey olmalı yorgunluk” diyorlar. Peki insanları yoran nedir?

Çok uzun süre hareketsiz kalmak vücut sistemlerinde yavaşlamaya, metabolizmanın hızının düşmesine ve enerji oluşturan reaksiyonların azalmasına yol açmaktadır. Şampiyon sporcular bile dinlenme amacıyla uzun süre hareketsiz kaldıklarında büyük bir yorgunluk hissedebilirler. Örneğin, hastalık ya da tedavi amacıyla yatak istirahati alanlar daha sonra yorgunluk ve bitkinlikten yakınmaktadır. Uygun düzeydeki hareketler ve egzersiz enerji oluşumunu destekleyeceği için metabolizmanın etkinliğini korumakta ve yorgunluğa meydan vermemektedir. “Toplam kalite” kavramı birçok sektörde yerini almış bulunmaktadır. Üretimin ilk basamağında tüketici tatminine kadar uzanan tüm işlemler boyunca devreye giren toplam kalite, ana hedef olarak belirlendiğinde, beklenen performansın artışı sürpriz olarak değil olağan sonuç şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

İnsan, bu işlemler sürecine her aşamada girmek zorundadır. Hem zihinsel hem de bedensel olarak üretime katkıda bulunacak şekilde bir yaşam zorunluluğu duymaktayız. Öte yandan sahip olduğumuz teknoloji bedensel işlere daha az gereksinim duymamıza neden olmaktadır.



Dolayısıyla bedenimizi daha az kullanmakta ve birçok fizyolojik özelliğimizi kaybetmekteyiz. Otomasyonun sağlandığı üretim şekillerinde ortaya çıkan artık (serbest) zamanda biraz da olsa egzersiz yapmamız gerektiği çok iyi bilinmektedir. Organizmayı bir sonraki olası işlevleri için zinde ve yapılacak işe uygun tutmak gerekmektedir. İş yaşamımız, yaşantımız açısından önemli bir yer tutmaktadır. İşimizdeki istekliliğimiz, iletişim kurma becerilerimiz, kendimizi ifade özelliklerimiz ve bazı olumsuzluklara karşı direncimiz iş performansımızı yakından etkilemektedir.

Kolay yorulan, alıngan, sinirli, huzursuz ve dik-kati yoğunlaştıramayan bir yapıdaysak başarılarımız sürekli olamaz veya gölgelenir. Ancak yetiştirme tarzımız çeşitli zorluklara göğüs gerebilecek öğeleri almaya yönelik bir şekil içerdiyse ve bu süreç içerisinde bazı etkinliklere katılarak öz disiplin, kendine güven ve başarabilme özelliklerimizi tanıyabiliysek durum daha farklı olur. Başarılar kalıcı kalıplar içine yerleşebilir.

Yaşamımız çeşitli alışkanlıklarımızın bir bütün olarak yaşanmasından başka bir şey değildir. Bunlar yemek, sanatsal ilgilerimizi yerine getirmek (sinema ve tiyatroya gitmek), işimize ait üretimde bulunmak, zorunlu olarak yerine getirmemiz gerekenleri gerçekleştirmek (kişisel hijyen, diş fırçalamak, banyo yapmak vb.) ve serbest zamanlarımızda seçtiğimiz etkinliklerde bu-

lunmaktan oluşurlar. Spor ve egzersiz alışkanlığımız da bunlardan birisi olarak karşımıza çıkar. Fakat iş yaşamının getirdiği sınırlamalar nedeniyle bu alışkanlığı zamanla terk etmek zorunda kalırız. Birçok ülkede ofis ve diğer kapalı mekanlar için çeşitli egzersiz örnekleri geliştirilmiştir. Egzersizler organizmada yeni bir denge oluşturur. "Dinamik denge" diyebileceğimiz bu durum aslında organizmamızın yüzyıllar boyu arzuladığı doğal bir durumdur. Ancak, teknolojik geliş-

melere bağlı olarak insanoğlu bunu unuttuyor veya ihmal ediyor. Bu bedensel hareketlilik şansı kendisine geri verildiğinde ise daha mutlu olabilir.

"Yorgunum" diyen kişi kimi zaman naz yapmaktaki, kimi zaman da tembellikle suçlanır... İlk sorumluluğuyla bağlantılı olarak yorgunluğun gerçek nedeni nedir?

Yorgunluk, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde "çalışma ya da değişik nedenlerle bireyin ruhsal ve bedensel etkinlikler açısından verimlilik düzeyinin azalması" diye geçer. Ana Britannica Ansiklopedisi'nde ise bu açıklama biraz daha geniş şekilde yer almakta ve yorgunluk, aşırı ölçüde hareket ettikten ya da güç harcadıktan sonra ortaya çıkan yetersizlik ve güçsüzlük hali olarak tanımlanmaktadır. Türkçe'de yorgunluk, bitkinlik ve tükenme gibi karşılıklar bulmuştur. İngilizce'de ise yorgunluk karşılığı birçok terimle karşılanmaktadır; fatigue, tiredness, weariness, exhaustion, debility, languor, faintness, lethargy. Yorgunluğun da çeşitleri vardır:

* Patolojik yorgunluk, ciddi bir organik sorunun erken belirtisi olabilir.

* Fizyolojik yorgunluk, sağlıklı bireylerde kaslardan kana bırakılan artık ürünlere bağlı olabilir.

* Psikolojik yorgunluk, duygusal çatışmalar,

kaygı ve sıkıntıya (tekdüze yaşam ve iş tarzına) bağlı olabilir. Boston'da yapılan bir araştırmada yorgunluk yakınmalarıyla başvuranların %20'sinde nedenin psikolojik olduğu saptanmıştır. Dr. Thompson hastalarının önemli bir kısmının ne sosyal ve ekonomik sorununun bulunmadığını; ancak kısa çalışma saatleri nedeniyle işlerinden sıkıldıklarını ve bunun yorgunluk olarak belirlediğini gözlemiştir.

İnsan yorgun olduğunu nasıl anlar? Belirtileri nelerdir?

Yorgunluk, fiziksel çalışmaya, psikolojik strese ve uykusuzluğa karşı organizmanın normal ve önemli bir cevabıdır. Yorgunluğun bazı psikolojik ve fizyolojik düzensizliklerde özel olmayan bir belirti şeklinde karşımıza çıktığını görebiliriz. Hastalıklara bağlı (patolojik) yorgunluklar ise normal yollarla, yani uygun dinlenme, stres etkenlerinin yok edilmesi ve beslenmeyle ortadan kaldırılamamakta. Bu durumda tıbbi yöntemlerle yorgunluğun nedeninin araştırılması gerekir.

Yorgunluk çok farklı şekillerde karşımıza çıkabilir. Belirtileri de kişiden kişiye değişir. Dolayısıyla bu hem kişinin içinde bulunduğu durumun yorgunluk olup olmadığını anlamasına hem de başvurduğu hekimin belirtilerin yorgunluğa mı yoksa hastalığa mı bağlı olduğunu yorumlamasına engel oluşturabilir. Kimisi yorgunluğa karşı büyük bir direnç gösterebilirken, kimisi çok hafif yüklenmelerde bile yüksek derecede yorgunluktan yakınabilir.

Yorgunluğun basit bir kişisel sorun olarak görülmemesi gerekir. Çünkü yorgunluk yakınması olan kişinin iş verimi düşer, sosyal yaşamı aksar, depresyon gelişebilir ve eğer çözüm bulunamazsa kronik bir sorun haline gelebilir.

Yorgunluğun çeşitleri var mıdır? Özellikle diyet yapan insanlarda yorgunluk şikayetleri

Prof.Dr. EMİN ERGEN

YORGUNLUK

DOST MU DÜŞMAN MI?

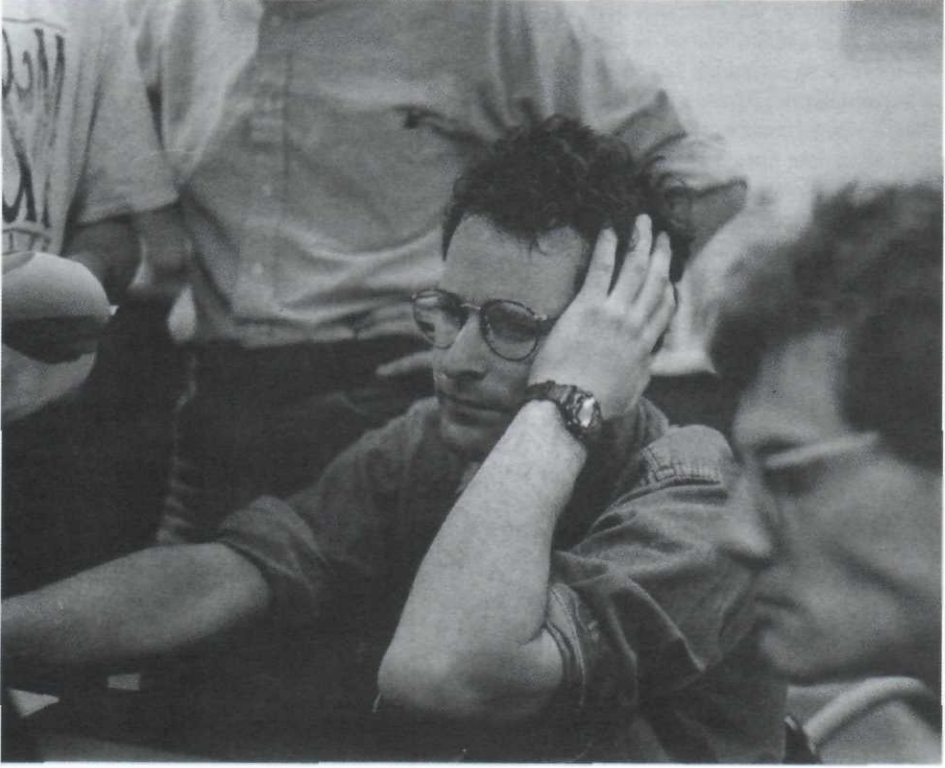


SİSTEM YAYINCILIK

daha da fazla görüüyor... Yorgunluğun kilo vermeyle bir ilişkisi söz konusu mudur?

Vücut ağırlığının planlı bir şekilde kaybedilmesi için yapılan diyet ve egzersiz uygulamaları sağlığı tehdit etmeden yapılabilir. Öncelikle yorgunluğa yol açmadan negatif enerji dengesi oluşturma hedeflenmelidir. Başka bir deyişle, günlük olarak alınan enerjinin gereksinimden daha düşük olması gereklidir. Bu yaklaşımda istenen vücut ağırlığının belirlenmesi gerekmektedir.

Aşırı kilo ile şişmanlık arasındaki farkın tanımını yapmakla işe başlanabilir. Çünkü şişmanlık (obezite) bir hastalık olup çok yönlü (ilaç, cerrahi, psikolojik, egzersiz ve beslenme yöntemleriyle) tıbbi tedavi gerektirmektedir. Aşırı kilo ise bazen yağ bazen de kas kitlesi olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bazı kişiler, boyuna oranla kilo-



su normal olmakla birlikte, sahip oldukları yağ kitlesi sınırın üzerinde olduğundan şişman (obez) kabul edilirken, bazıları ise (örneğin sporcular) vücut ağırlığı boyuna oranla çok fazla olsa da bu fazlalık kas kitlesi olduğundan obez kabul edilmezler. Vücut yağ miktarı ve oranı çeşitli yöntemlerle ölçülmekte ve hesaplanabilmektedir. Beslenme uzmanları, spor bilimcileri, fizyologlar, spor hekimleri ve endokrinologlar vücut yağ miktarını belirledikten sonra yaş, cinsiyet ve fiziksel etkinlik özelliğine göre normal sınırlar içinde olup olmadığını söyleyebilirler.

Bayanlarda genel olarak vücut ağırlığının % 22-25'i, erkeklerde ise % 17-19'u yağdan oluşmaktadır. Eğer sahip olunan yağ kitlesi kabul edilebilen sınırların üzerindeyse organizma bunu taşımak için ayrıca enerji üretimi yapmak zorunda kalacak ve bu durum yedeklerinin daha çabuk

harcanıp yorgunluğa yol açmasına neden olabilecektir. Çünkü yağlar kas dokusu gibi harekete katkıda bulunan aktif bir özellik taşımamaktadır. Vücut ağırlığında azalmanın çeşitli nedenleri olabilir. Besin maddesi alımında azalma, metabolizmada aşırı yükselme, salgı bezi bozuklukları (endokrin nedenler), mide-bağırsak rahatsızlıklarına bağlı sindirim bozuklukları, psikiyatrik hastalıklar (depresyon), ağır enfeksiyonlar, kanserler, sinir sistemi bozuklukları, bazı ilaçlar (uyarıcılar, kanser ve tiroid ilaçları, müşhiller) yeni protezler, diş kayıpları, çiğneme gücünün oluşturduğu durumlar, ağız içindeki yaralar (stomatit) kilo kaybının nedenleri arasında sayılabilirler.

Kilo kayıpları yorgunluğun başlıca nedeni olabileceği için dikkatlice araştırılması gerekmektedir. Kilo kaybına ilişkin başvuruda hekimin sorgulamasında yöneltilebilecek bazı sorular şunlar-

dir: Kilo kaybı ne zaman başladı? Ani mi yoksa yavaş bir başlangıç mı oldu? Ne kadar kilo kaybı oldu? Kilo kaybı sırasında iştah kaybı da oldu mu? Yediklerinizin çeşidi ve miktarı değişti mi? Fiziksel egzersizlerinizde artış var mı? Bir hastalık geçirdiniz mi? Ağız içi sorunları var mı? Son zamanlarda stres ve kaygı durumunda artış veya değişiklik oldu mu? Kusma oluyor mu? Kusmanın elle veya parmakla uyarılması (manipülasyon) sözkonusu mu? Enerji tüketiminde belirgin artış yaşıyor mu?

Bir de "sürekli yorgun olan" insanlar var. Kronik bir durum; aylar sürüyor. Bu kişiler gerçekten yorgun mu; yoksa başka bir hastalık yüzünden mi böyle hissediyorlar?

Kronik yorgunluk sendromu uzamış ve ciddi yorgunluk durumudur. Dinlenmeyle geçmez. Bağışıklık sistemindeki bir yetersizlikle beraber olduğu düşünülmektedir. Bazı araştırmalarda bir çeşit herpes virüsünün etken olduğu belirtilmekle beraber nedeni kesin olarak aydınlatılmamıştır. Sinir sistemindeki iletim yollarında bir reaksiyon (yangı = enflamasyon) olduğu ve bunun bağışıklık cevaplarından kaynaklandığı speküle edilmektedir. Daha sıklıkla 30-50 yaşları arasındaki kadınlarda izlenmektedir. Genellikle diğer virüs enfeksiyonlarında görülen belirtilerle seyreder; kas ağrıları, baş ağrısı ve yorgunluk. Birkaç saat içinde belirtiler başlar ve aylar boyu (6 ay kadar) sürebilir.

Temel belirtiler: Daha önce hiç yaşanmamış şekilde ortaya çıkan ve yatak istirahati ile geçmeyen yorgunluk söz konusudur. Günlük ihtiyaçları ve işleri engelleyecek kadar şiddetli bir yorgunluk vardır.

Diğer belirtiler: Egzersizlerden 24 saat sonra bile dinlenmeyle azalmayan yorgunluk. Hafif ateş, boğazda yanma, boyunda ve koltuk altındaki lenf bezlerinde şişme, kaslarda güçsüzlük, kas ağrıları, uyku bozuklukları (çok uyuma veya hiç uyuyamama), baş ağrısı, eklem ağrıları (şişme veya kızarıklık olmadan, birinden ötekine gezen

şekilde), ışığa hassasiyet, unutkanlık, hassasiyet, konsantrasyon olmada zorluk, depresyon, zihinsel karışıklık, bulanıklık (konfzyon) diğer belirtiler arasında yer alır.

Kronik yorgunluk sendromu tanısının konması için mutlaka çok ciddi ve uzun süren yorgunluğun yanı sıra diğer belirtilerden en az 6'sının ve muayene bulgularından 2'sinin olması gerekmektedir. Ya da en az 8 belirti olmalıdır. Söz ettiğim belirtilerin varlığında hekime başvurulduğunda kronik yorgunluk sendromunun araştırılmasında enfeksiyonların, bağışıklık sistemi hastalıklarının, tümörlerin, kaş ve sinir hastalıklarının, endokrin bozuklukların, ruh sağlığı sorunlarının, ilaç bağımlılığının ve böbrek, karaciğer gibi organ hastalıklarının gözden geçirilmesi gerekecektir.

Kronik yorgunluk sendromunun bilinen özel bir tedavisi yoktur. Destekleyici tedavi yöntemleriyle hastalara yardımcı olmaya çalışılmaktadır. Virüslere, depresyona, ağrıya karşı ilaçlar kullanılabilir. Ancak bazen kullanılan ilaçlar durumu kötüleştirebilir. Hastalara olabildiğince normal günlük yaşamlarını devam ettirmeleri önerilmektedir. Çok hafif egzersizler yapılabilir.

Genellikle sorunun sürdüğü sürenin sonunda hasta tam olarak iyileşebilir. Yaklaşık 6 aylık uzun bir süre içerisinde üzerinde önemle durulması gereken konu hastanın psikolojik durumu. Kişinin rahatsızlığı nedeniyle kendisini sosyal ortamdan izole etmesine bağlı olarak ortaya çıkan depresyon en sık karşılaşılan sorundur ve psikolojik destekle giderilebilir.

Akşamları henüz erken saatlerde, çok da yaşlı olmamalarına rağmen, uyuklamaya başlayan insanlara önerileriniz nelerdir?

Yorgunluk, gün içinde anormal olarak uyku uyuma isteği duymak, uyuşukluk ve uyuklama hissetmek, uygun olmayan zamanlarda, uygun olmayan yerlerde ve durumlarda uykuya dalmak şeklinde görülen bir rahatsızlıktır. Genellikle yorgunluktan farklı olarak bir uyku sorununu



Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Emin Ergen.

düşündürür. Depresyon, anksiyete, stres ve sıkıntının uykuya eğilimi arttırdığı düşünülür. Ancak aslında bunlar yorgunluk ve apati (tepkisizlik) nedenidirler. Bu durumun nedenleri arasında istemli olarak uyuma isteği duyulması, kullanılan bazı ilaçlar (sakinleştiriciler, uyku ilaçları, alerji ilaçları), uyku bozuklukları (uyku apnesi sendromu ve narkolepsi) sorumlu tutulmaktadır. Neden ne olursa olsun çözüm bulunması gerekir.

Şişmanlık (obezite) ve hipoventilasyon (düşük sayıda ve az nefes alma) ile ilgili uyuklama sorunu için kilo vermek yararlı olabilir. Bazı durumlarda hekim reçete ile alınabilen uyarıcı ilaçları verebilir.

*İşyerinde yorgunlukla nasıl başedilebilir?
Önerileriniz nelerdir?*

Yorgunluğun günlük yaşamımızda büyük bir sorun olarak algılanması stresle de yakından ilişkilidir. Bir başka deyişle, stres kolumuzu kanadımızı kırar, bizi güçsüz bırakır. Stres altındayken doğru karar vermek zorlaşır. Bu nedenle stresle başa çıkmak önemlidir.

Kendi başınıza stresi yönetemiyorsanız psikolojik destek almak yardımcı olacaktır. Öte yandan hatırlanması gereken önemli bir başka boyut ise stresin çoğunlukla olumsuz bir anlamda algılanıyor olmasıdır. Oysa stres yaşamın bir gerçeğidir ve aynı zamanda olumlu bir yanı da bulunmaktadır.

Herkes için değişen ancak belirli düzeyde bir strese ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tür stres kontrol edilebilen, varlığın devamını sağlayan, yaşama haz katan ve olgunlaşmaya yol açan uyaran

görevi yapan özellik taşımaktadır. Stresle başa çıkmak stresin etkilerini hep olumlu yönde tutabilmeyi öğrenmektir. Bu başlık altında incelenecek olan konu oldukça geniştir.

Dolayısıyla yalnızca bazı önemli noktalara değinilerek yorgunlukla ilişkilendirilmeye ve çözüm yolları hakkında genel bilgiler verilmeye çalışılacaktır.

Stresle başa çıkma nasıl başarılabilir?

Bu sorunun üç cevabı olabilir. Stresli yerden uzaklaşmak, stresi uzak tutmak, stresi göğüslemek. En iyi cevap ise her üç yöntemden yararlanabilmektir. Bu noktada bazı başlıkların ele alınıp incelenmesi ve stresin farkına varılması için deneyimli olunmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü sorunu ancak tanımladığımız zaman çözüme kavuşturabilmekteyiz. İşte bazı çözüm önerileri:

▫ **Beklentilerin gerçekçi olması:** Günün sonunda bitirilmesi gereken işlerin gerçekçi olarak belirlenmesi enerjinin uygun kullanımı açısından önemlidir. Bitirilebilen her iş mutluluk, bitirilemeyen her iş ise stres kaynağı olacaktır.

▫ **Yardımlaşma:** Sizi zorlayan durumlarda destek almak stresten koruyucu olacaktır. Ayrıca size yardım edenler de paylaşım nedeniyle başarma hissini duyacak, mutlu olabileceklerdir. Deneyin. Yardımcılar stres, zorlanma kaynağımızı böylece daha iyi anlayabilir, kendilerini sizin yerinize koyabilirler (empati).

Bu uygulama uzun vadede getirileri yüksek bir durum alabilir.

▫ **Gevşeme teknikleri:** Çoğu zaman stresi fark ederek buna çözüm bulmak için çaba harcamaktayız. Ancak olaylar öylesine arka arkaya karşımıza çıkar ki çözüm için yöntem bulmak açısından bile zaman bulamayabiliriz. Bu olaylar dizisi bir kısır döngüye dönüştüğünde artık çok geç olabilmektedir. Önemli olan stresi kontrol edebilmek için ilk kararı alabilmektir. Sağlıklı düşünmek ve berrak görebil-

mek için gevşeme yöntemleri sıklıkla kullanılmaktadır.

Burada birkaç değişik gevşeme yönteminden örnekler verilebilir:

Derinlemesine gevşeme: Uyanıklık durumunun devam etmesi sağlandığı halde stres sırasında ortaya çıkan kas gerginliğinin giderilmesi esasına dayanan bir yöntemdir. Böylece sağlıklı düşünmek için gerekli beyin kan akımının devamlılığı sağlanır. Bu yöntem çeşitli tekniklerle uygulanabilmektedir.

Otojenik eğitim: İstenen yönde bedensel değişimleri yaratmak amacıyla hayal kurmaya dayanan bir tekniktir. Rahat bir pozisyonda (oturarak veya yatarak) gözler kapalı olarak vücudun belirli bölgelerinin (sağ kol, sol kol, sağ bacak, sol bacak) farkında olmak hedeflenmektedir. Bu bölgelere odaklanarak gevşeme hissini yerleşmesini sağlamak için kişinin kendine yönelik telkinleri uygulanmaktadır. Gevşeme duygusunu sıcaklık gibi başka bir duygu izleyebilir. Daha sonra kalp atım hızının kontrolüne yönelik telkinler yer alabilir.

Aşamalı gevşeme: Stres sırasında gerilime giren kasların, hem gergin hem de gevşek durumlarının farkında olmayı hedefleyen bir uygulamadır. Otojenik eğitim uygulamasında olduğu gibi rahat bir pozisyonda bu kez kaslar istemli olarak sırayla kasılır ve gevşetilir. Kasılma süreleri birkaç saniye kadardır.

Gevşemeler biraz daha uzun tutulur. Kasılmalarda hayal kurularak bir direnç varmışçasına davranarak daha yüksek düzeyde etki sağlanabilir. Kasılmış durumun ardından gevşetildiğinde kasların bu durumu daha iyi fark edilebilmektedir.

Meditasyon: Derin gevşeme durumunun oluşturulabileceği değişik teknikleri içeren, Doğu felsefelerinden kaynaklanan uygulamalara dayanan, belirli soyut kavramlara (sözcük, renk gibi) odaklanarak zihni oyalayan düşüncelerden sıyrılmayı hedeflemektedir.

Rahat bir pozisyonda bu kez belirli bir sözcük üzerine odaklanılır ve kasların gevşemesi sağlanır.