**DAVRANIŞ BOZUKLUKLARININ BİYOLOJİK TEMELLERİ**

Davranış bozukluklarının büyük oranda psikolojik ve sosyokültürel nedenlerle ortaya çıkmaktadır. Psikolojik süreçlerin temelinde biyolojik etkenler bulunmaktadır. Bu nedenle psikolojik hastalıklarda birtakım biyolojik temeller de bulunabilmektedir.

1. Duygudurum bozuklukları: Beyinde sinirsel ileticiler vardır. Duygudurum bozukluklarında iki sinirsel ileticinin (norepinefrin ve serotonin) miktarı olması gerekenden farklıdır. Depresyonda (çökkünlükte) sinirsel ileticilerin etkinliği azdır. Depresyon tedavisinde kullanılan ilaçlar bu ileticilerin etkinliğini artırır. Manide ise bu ileticilerin etkinliği fazladır. Ayrıca bu hastalıkların genetik temeli de vardır. Tek yumurta ikizlerinin her ikisinde duygudurum bozukluğu %68 iken, çift yumurta ikizlerinde bu oran %19’dur.

2. Şizofreni: Alın lobu yapıları ile ara beyin yapıları beş sinir yolağı ile birbirine bağlanmıştır. Şizofrenideki belirtileri, bu yolaklardaki ve bunların geçtiği yapılardaki bozukluklar ortaya çıkarır. Ön singulat korteks alandaki işlev bozukluğu şizofrenideki seçici dikkat bozukluğundan sorumludur. Dorsolateral alandaki işlev bozukluğu şizofrenideki bellek bozukluğundan (özellikle çalışma belleği) sorumludur. Şizofrenide dopamin sisteminde aşırı etkinlik vardır. Şizofreni tedavisinde kullanılan ilaçlar, dopamin sisteminin etkinliğini kontrol eder. Ayrıca şizofrenin de genetik temeli vardır. Toplumda şizofreninin görülme oranı %1 iken, bir ebeveyni şizofreni hastası olan çocuklarda bu oran %7-8’e, her iki ebeveyni şizofreni hastası olanlarda ise %40-68’e kadar çıkmaktadır.

**STRES KAYNAKLARI: ENGELLENME VE ÇATIŞMA**

Stresin içsel nedenleri engellenme ve çatışmalardır.

a) Engellenme: Bir amaca yönelmiş davranışların önlenmesine veya yavaşlatılmasına denir. Mesela; yoğun kar yağışı nedeniyle geziye gidilememesi, bireyin kültürel ve toplumsal nedenlerden dolayı istediği gibi giyinememesi vb.

- Çevreden kaynaklanan: Fiziki ve toplumsal koşullardan kaynaklanır. Mesela; film izlerken elektriklerin kesilmesi sonucu filmi izleyememe bir fiziki engelken, çok kızdığı halde babasına karşılık vermemek toplumsal engeldir.

- Bireyden kaynaklanan: Bireyin organik veya psikolojik durumundan kaynaklanır. Ayağından sakat olan birisinin koşucu olamaması, boyu kısa olan birinin basketbolcu olamaması organik engele, aşırı heyecan nedeniyle sınavda cevabını bildiği halde soruyu yanıtlayamaması psikolojik engele örnektir.

Hayal Kırıklığı: Davranışların engellenmesi sonucunda hedefe ulaşamama sonrasında içine düşülen gerginlik ve bunalıma denir. Ulaşılamayan amaç kişi için ne kadar önemliyse hayal kırıklığının derecesi de o kadar fazla olur.

b) Çatışma: Bir kişinin kendisi için aynı önem derecesine sahip iki farklı istek, duygu, düşünce veya ihtimal karşısında kalması sonucu bunlardan hangisini seçeceğine karar verememesi durumudur.

Çatışmanın olabilmesi için kişinin seçim yapmada kararsız kalması ve iki ihtimalin de önem derecelerinin aynı olması gerekir. İki ihtimalin önem dereceleri farklı ise ve de bireyin karşısına çıkan seçeneklerin ikisine de ulaşma imkânı varsa çatışma durumu yaşanmaz.

Üç türlü çatışma vardır:

Yaklaşma – Yaklaşma Çatışması: İstenen iki durum, duygu, düşünce arasında kalıp birini seçmek zorunda kalma halimizdir. Mesela; bir kişinin, beğendiği iki parfümden birini seçmek zorunda kalması.

Kaçınma – Kaçınma Çatışması: İstenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda kalma halimizdir. Mesela; bir kişinin hem hasta olup hem de iğne vurulmaktan korkması ya da yağmurdan kaçarken doluyu tutulmak, yukarı tükürsem bıyık, aşağı tükürsem sakal deyimleri.

Yaklaşma – Kaçınma Çatışması: Aynı durumun bir istenen bir de istenmeyen özelliğe sahip olması nedeniyle o durumu tercih yapmak zorunda kalınması halidir. Mesela; şişman olan birisinin pasta yemekten çekinmesi, bireyin hem yüzmek istemesi hem de boğulmaktan korkması.

Strese neden olan birbirine zıt bazı istekler vardır. Karmaşık doğaları nedeniyle bunların yol açtığı çatışmaları üç çatışma türünden herhangi biri altına koyamıyoruz.

Bağımsızlık ve Bağımlılık İkilemi: Ergen bir yandan bağımsız olmayı ister (başarılı kimlik statüsü), bir yandan da onun için her şeyi yapan ebeveynlerine bağımlı olmak cazip gelir (erken bağlanmış kimlik statüsü).

Bu durumun yaklaşma-yaklaşma çatışması olduğu düşünülebilir. Fakat yetişkinliğe giden yolda tüm ergenlerin bağımsızlık istemesi göz önüne alındığında, bu durum kaçınma-kaçınma çatışması olarak da yorumlanabilir (Bağımsız olmayı istememek, bağımlı olmayı da istememek).

Yakınlaşma ve Yalnızlık İkilemi: Bir yandan belirli bir kişiye (aileden birine, bir arkadaşa, sevdiği kişiye) çok yakın olmayı, ona derinde yatan duygularımızı ve düşüncelerimizi açmayı isteriz (Yakınlaşma). Bir yandan da, çok fazla açılırsak incineceğimizden veya o kişinin bizi istemeyeceğinden korkarız (Yalnızlık).

İş Birliği ve Rekabet İkilemi: Bir yandan ahlaki kurallar insanlara yardım etmeyi, onlarla ortaklaşa iş görmeyi gerektirir. Diğer yandan da yaşamın bir gerçeği olarak; aile, iş ve okul hayatında, diğer insanlarla rekabet etme durumuz da vardır.

**STRESE SEBEP OLAN DİĞER İÇ VE DIŞ ETKENLER (DİĞER KAYNAKLARI)**

a) Travmaya neden olan olaylar: Travma yaratıcı olaylar strese neden olur. Travma; kişinin tanık olduğu veya yaşadığı, güvenliğine ve yaşamına tehdit olarak algıladığı olaydır. Travmatik olaylar sıra dışı olaylardır. Travmayı, büyük tehlikeler içeren olaylar yaratır. Travmatik olayların bir grubu doğal afetler (deprem, sel, heyelan, şiddetli fırtına) dir, diğer grubu insan ürünü olan olaylardır. Bunlar savaş, terör olayları, geçirilen büyük kazalar, yangın, tecavüze uğrama, darp, hunharca işlenen cinayetler.

b) Kontrol edilemeyen olaylar: Bazı olaylar kontrol edilebilirken, bazıları ise kontrol edilemez (ölüm). Olayları kontrol etmek ve kontrol edilebilir olduğunu düşünmek stresi azaltır veya engeller.

c) Yordanamayan olaylar: Stres yaratıcı olayın olacağını önceden bilmek, yani onu yordayabilmek, stresin şiddetini azaltır. Çünkü kişi yordadığı olaya kendini hazırlar. Depremde göçük altında kalmış ve durumu bilinmeyen birinin yakınlarının stres düzeyi, ölmüş birinin yakınlarınınkinden çok daha yüksektir. İtfaiye görevlilerin, hastanelerin acil servislerinde çalışan sağlık personelinin iş ortamlarındaki olaylar önceden yordanamaz. Bu nedenle bu işler stres düzeyi yüksek işlerdir.

ç) Bireyin sınırlarını zorlayan dış koşullar: Her insanın kendi yetenekleri, neleri yapıp neleri yapamayacağı konusunda kendince bir değerlendirmesi vardır. Kişiyi yeteneklerinin sınırına iten ve başarısızlığı, yüksek bir ihtimal haline getiren durumlar strese neden olur. Mesela; ÖSS, KPSS, SBS gibi sınavlarda öğrencilerin yeteneklerinin zorlanması böyle bir strese neden olabilmektedir.

Bireyde var olan yaşam felsefesini, değerler sistemini zorlayan çevresel talepler de strese neden olur. Mesela; bir avukatlık şirketinde çalışan bir avukat, kendi değerleriyle çeliştiği için bir terör zanlısını savunmak istemeyebilir. Ama böyle bir davranış da iş sorumluluğuna aykırı olabilir.

Strese sadece olumsuz durumlar neden olmaz. Bazı olumlu durumlarda strese neden olabilmektedir. Bireyin, hayatını ciddi manada değiştirmesi ve bu duruma bireyin alışık olmaması bireyde strese neden olabilir. Mesela; ÖSYS sonucunda yaşadığı şehirden, bölgeden, kültürden farklı bir yerde okul kazanan birey, hayatındaki ani bu ciddi değişiklikler sonucu yüksek stres yaşayabilir. Hatta bu nedenle okulunu bırakıp geri dönen öğrenciler bulunmaktadır. Ayrıca evlenme içinde aynı durum söz konusudur.

Strese sebep olan etkenleri genel olarak ikiye ayırarak aşağıdaki şekilde gösterebiliriz;

Çevresel Faktörler: Dış çevreden kaynaklanır ve bireyin denetimi dışındadır.

Çeşitli hastalıklar, salgınlar, virüsler, mikroplar

İklim ve doğal koşullardaki değişiklikler

Çevre kirliliği (hava, su, gürültü kirliliği)

Doğal afetler (Deprem, sel heyelan, çığ)

Savaş, terör olayları, geçirilen kazalar, yangınlar

Bazı iş türleri ve koşulları (yoğun veya gürültülü iş temposu)

Fiziki mekân şartları (gürültü, tozlu, rutubetli, karanlık, havasız, loş yerde yaşamak)

Hızla değişen yaşam koşulları (kent yaşamının hızlı ve yoğun oluşu)

Aşırı ve yetersiz uyarılma (uyaran yoksunluğu)

Psikolojik Faktörler: Bireyin kendisinden kaynaklanır ve bireyin denetimi altındadır.

Kişilik yapısı (aşırı mükemmeliyetçi, acımasız, hoşgörüsüz, saldırgan tipler)

Çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki fizyolojik değişiklikler

Emekliliğin sebep olduğu psikolojik durum (yetersiz uyarılma/uyaran yoksunluğu)

Ölüm, evlenme, boşanma

İş değiştirme, işten atılma

Sınav kaygısı, yalnızlık, olumsuz düşünme

**3. STRESE GÖSTERİLEN TEPKİLER**

 a) Bedensel Tepkiler (Etkileri): Stres durumunda bedende ortaya çıkan olaylar, aslında, canlının stres ve bunun ortaya çıkardığı ivedilik durumuyla başa çıkmasını sağlamaya yöneliktir. Strese neden olan durum sona erdiğinde, ivedilik tepkiler de sona erer. Şiddetli duygular sırasında ortaya çıkan “savaş veya kaç” tepkileriyle, stres sırasında ortaya çıkan tepkiler aynıdır. Yani yüksek genel uyarılmışlık hali vardır. Stres yaratan bir durumda beyindeki hipotalamus uyarılır. Hipotalamus da sempatik sinir sistemini ve bazı yapıları doğrudan veya dolaylı olarak etkiler. Bütün bu etkinlikler, bedenin enerji kaynaklarını “savaş veya kaç” tepkisine uygun şekilde harekete geçiriyor. Hipotalamusun etkisi altında iki sistem harekete geçer; sempatik sinir sistemi ve hipofiz bezi.  - Sempatik sinir sistemi uyarıldığında; salgı bezleri ve düz kaslara sinir akımları gider, böbrek üstü bezinin iç kısmı uyarılır ve böylece iki hormon (adrenalin, noradrenalin) salgılanır. Bu etkinlikle daha fazla enerji açığa çıkar. Metabolizma hızlanır (kalp atışları hızlanır, solunum hızlanır, tansiyon yükselir). Göz bebekleri genişler. Ağız kurur. Daha fazla kan kaslara ve beyne yönlendirilir. Endorfinler salgılanır. Böylece acı-ağrı duyumu baskılanır.

Hipofiz bezi uyarıldığında; hipofizden stres hormonu (ACTH) salgılanır. ACTH böbrek üstü bezinin dış kısmını uyarır ve onun hormonlarını (kortizol gibi) salgılamasını sağlar. Bu hormonlar kandaki glikoz ve minerallerin düzeyini düzenler. Ayrıca ivedilik durumla başa çıkmasını sağlayan 30 kadar başka hormonun salgılanmasına yol açar.

Bütün bu tepkiler bazı organ ve sistemlerin aşırı çalışmasına (kalp gibi) diğerlerinin ise baskılanmasına (mide-bağırsak sistemi gibi) yol açar. Bu yüzden, stres durumunun süreklilik kazanması (kronik olması) bazı hastalıklarına ortaya çıkmasına neden olur. Mesela; psikosomatik hastalıklar (psikolojik kaynaklı bedensel rahatsızlıklar): ülser, astım, yüksek tansiyon, kolit (kalın bağırsak iltihaplanması) ve kalp ve damar hastalıkları bu nedenle ortaya çıkar. Ayrıca bağışıklık sistemi olumsuz etkilenir. Bağışıklık sistemi zayıflar, gereği gibi işlevde bulunamaz ve kişi hastalıklara daha açık hale gelir. Bu nedenle birey sık sık hastalanır.

b) Psikolojik Tepkiler (Etkileri): Hem duygusal hem de bilişsel tepkilerdir.

Stresin yarattığı başlıca duygu kaygıdır. Kaygı çok şiddetli olursa buna “travma sonrası stres bozukluğu” denir. Bu psikiyatrik bozuklukta kişi diğer insanlara yabancılaşır, hiçbir şey ilgisini çekmez olur. Birey bir uyuşukluk içine girer. Uyanıkken sürekli bu duruma yol açan şey hatırlanır, rüyasında da bu durumla ilişkili şeyler görür. Uyku bozuklukları ortaya çıkar.

Bunun sonucunda, dikkat ve diğer bilişsel işlevler bozulur. Ayrıca bu durumdaki kişilerin bazıları, sıkıntılarından kurtulmak için psikoaktif maddeleri kötüye kullanmaya başlarlar. Savaşan askerlerde, doğal afetleri (deprem; 1999 gölcük depremi gibi) yaşayan bireylerde bu bozukluğa sıklıkla rastlanır.

Engellenme stresin başlıca kaynağıydı. Engellenme sonunda da öfke ve saldırganlık gibi duygular ortaya çıkmaktadır. Yetişkinlerde açık öfke ve saldırganlık, yerini düşmanlığa bırakır. Bu kişilerde saldırganlığın yer değiştirdiği; engellemeyle ilgili olmayan şeylere yönlendirildiği görülebilir. Mesela; kocasına kızan eş hırsını çocuğundan, annesine kızan çocuk hırsını evdeki bir eşyadan (tabak kırmak) alır.

Stres nedeniyle kayıtsızlık ve çökkünlük (depresyon) durumu ortaya çıkabilir. Birey çevreye ve olaylara kayıtsızlaşır. Stres durumu daha da devam ederse çökkünlük ortaya çıkar. Çökkünlükte birey durumu kabullenmiştir (öğrenilmiş çaresizlik).

Stres bilişsel işlevlerde bozukluklara da sebep olabilir. Bunun ana nedeni, kişinin aklını sürekli olarak stres durumunun meşgul etmesidir (bölünmüş dikkat; dikkati bir yere odaklayamama). Dikkati toplamak zorlaşır, sistemli düşünemez. Bu nedenle karmaşık ve zor işlerde başarı düşer. Sınav kaygısı da böyle bir durumdur. Sınav kaygısı olan kişiler sınavda başarısız olacakları endişesiyle, dikkatlerini testteki sorulara veremezler. Dikkat dağıldığından sorulardaki doğru cevaba ilişkin ipuçlarını fark edemezler, basit soruları bile yapamaz hale gelinebilir. Bu da kaygının giderek artmasına neden olur, çok iyi bilinen bilgiler bile hatırlanamaz. Yani unutkanlık ortaya çıkabilir.

Ayrıca süreğen stres durumunda birey sorunun farklı yönlerini göremez, çözüm için farklı yöntemler kullanamaz. Sonuç vermeyen çözüme takılır kalır.

Strese karşı her zaman olumsuz psikolojik tepkiler verilmez. Ayrıca bazı olumlu psikolojik tepkilerde verilebilir. Bilinçli ve yapıcı süreçleri harekete geçirme, algı alanını genişletme, savunma mekanizmaları yararlı psikolojik tepkilerdir.

**4. STRESLE BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞLARI**

Birey stres yaratan durumları ortadan kaldırmak veya onlara uyum yapmak için bazı girişimlerde bulunur. Bu girişimlerin bir bölümü başa çıkma davranışları iken, diğer bölümü savunma mekanizmalarıdır. Başka çıkmada iki türlü strateji kullanılır:

a) Probleme Odaklı Başa Çıkma: Bu stratejide problem tanımlanır, olası çözüm yolları belirlenir, her birinin getirileri ve riskleri değerlendirilir, bunlardan biri seçilir, gerekli adımlar atılır.

b) Duygulara Odaklı Başa Çıkma: Bu strateji problemin çözümünü zorlaştıran olumsuz duyguların azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını içerir.

Davranışsal stratejiler: Fiziksel egzersiz yaparak zihni boşaltmak bu stratejilerin başında gelir.

Bilişsel stratejiler: Bu strateji durumun yeniden değerlendirilmesini içerir. Bilişsel stratejiler stres yaratıcı durumun yol açtığı duyguların farkına varılmasını sağlamalıdır. Duygular irdelenmeli, yol açtığı olumsuz sonuçlar değerlendirilmeli, yerlerine mümkünse başka duygular getirilmelidir.

Destek grupları: Bu strateji başkalarından destek arama stratejisidir. Bu destek akranlarda, arkadaşlarda, aile üyelerine aranabilir. Ancak bazı sorunlarda konuyu bilen profesyonellerin veya aynı sorunu yaşayan kişilerin oluşturduğu destek gruplarının (Mesela; otistik çocuklar, madde bağımlıları) desteğini aramak daha uygun olacaktır.