dopamine nation

Finding Balance in the Age of Indulgence

ANNA LEMBKE, MD

DOPAMINE NATION

Finding Balance in the Age of Indulgence

ANNA LEMBKE, M.D.

DUTTON

DUTTON
Penguin Random House LLC'nin bir baskısı
penguinrandomhouse.com

Telif hakkı © 2021, Anna Lembke'ye aittir.
Penguen telif hakkını destekler. Telif hakkı yaratıcılığı körükler, farklı sesleri teşvik eder, ifade özgürlüğünü destekler ve canlı bir kültür yaratır. Bu kitabın yetkili bir basımını satın aldığınız ve kitabın herhangi bir bölümünü izinsiz olarak çoğaltmayarak, taramayarak veya

dağıtmayarak telif hakkı yasalarına uyduğunuz için teşekkür ederiz. Yazarları destekliyorsunuz ve Penguin'in her okuyucu için kitap yayınlamaya devam etmesine izin veriyorsunuz.

DUTTON ve D kolofonu, Penguin Random House LLC'nin tescilli ticari markalarıdır.

KONGRE KATALOGLAMA KÜTÜPHANESİ-İÇİNDE-YAYIN VERİLERİ
İsimler: Lembke, Anna, 1967- yazar.
Başlık: Dopamin ulusu: hoşgörü çağında dengeyi bulmak / Anna Lembke, M.D. Açıklama: New York : Dutton, [2021] | Bibliyografik referanslar ve indeks içerir. Tanımlayıcılar: LCCN 2020041077 (baskı) | LCCN 2020041078 (e-kitap) | ISBN 9781524746728 (ciltli) | ISBN 9781524746735 (e-kitap)
Konular: LCSH: Zevk. | Ağrı. | Zorlayıcı davranış. | İnternet—Sosyal yönler. | Madde bağımlılığı. Sınıflandırma: LCC BF515 .L46 2020 (baskı) | LCC BF515 (e-kitap) | DDC 152.4/2—dc23 LC kaydı şu adreste mevcuttur: https://lccn.loc.gov/2020041077
LC e-kitap kaydı şu adreste mevcuttur: https://lccn.loc.gov/2020041078

LORIE PAGNOZZI'DEN KİTAP TASARIMI, ESTELLE MALMED TARAFINDAN E-KİTAP İÇİN UYARLANMIŞTIR

Yazar, yayın sırasında doğru telefon numaralarını, internet adreslerini ve diğer iletişim bilgilerini sağlamak için her türlü çabayı göstermiş olsa da, ne yayıncı ne de yazar, yayından sonra meydana gelen hatalardan veya değişikliklerden dolayı herhangi bir sorumluluk kabul etmez. Ayrıca yayıncının, yazar veya üçüncü taraf web siteleri veya bunların içerikleri üzerinde herhangi bir kontrolü yoktur ve bunlar için herhangi bir sorumluluk kabul etmez.

Ne yayıncı ne de yazar, bireysel okuyucuya profesyonel tavsiye veya hizmet sunma çabasında değildir. Bu kitapta yer alan fikirler, prosedürler ve öneriler doktorunuza danışmanız yerine geçmez. Sağlığınızla ilgili her konu tıbbi gözetim gerektirir. Bu kitaptaki herhangi bir bilgi veya öneriden kaynaklandığı iddia edilen herhangi bir kayıp veya zarardan ne yazar ne de yayıncı sorumlu veya sorumlu tutulamaz.

pid_prh_5.7.1_c0_r0

Mary, James, Elizabeth, Peter ve küçük Lucas için

İÇİNDEKİLER

giriiş
Sorun

BÖLÜM I
Zevk Arayışı
BİRİNCİ BÖLÜM: Mastürbasyon Makinelerimiz İKİNCİ BÖLÜM: Acıdan Kaçmak
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Zevk-Acı Dengesi

BÖLÜM II
Kendiliğinden Bağlanan
BÖLÜM DÖRT: Dopamin Orucu

BEŞİNCİ BÖLÜM: Uzay, Zaman ve Anlam ALTINCI BÖLÜM: Bozulmuş Bir Denge mi?

BÖLÜM III
Acının Peşinde

YEDİNCİ BÖLÜM: Ağrı Tarafına Basmak
SEKİZİNCİ BÖLÜM: Radikal Dürüstlük
DOKUZUNCU BÖLÜM: Prososyal Utanç

Çözüm
Denge Dersleri

AYazarın Notu
Nnotlar
Kaynakça
Ateşekkürler
BENdizin

GİRİŞ

Sorun

İyi hissetmek, iyi hissetmek, dünyadaki tüm parayı iyi hissetmek için harcadık.
—LEVON HELM

T kitabı zevkle ilgili. Aynı zamanda acıyla da ilgilidir. En önemlisi, zevk ve acı arasındaki ilişkiyle ve bu ilişkinin iyi yaşanmış bir yaşam için nasıl gerekli hale geldiğini anlamayla ilgilidir. Neden?

Çünkü dünyayı kıtlığın olduğu bir yerden çok bolluğun olduğu bir yere dönüştürdük: Uyuşturucu, yiyecek, haberler, kumar, alışveriş, oyun, mesajlaşma, seks, Facebook, Instagram, YouTubing, tweet atmak. . . Günümüzde son derece ödüllendirici uyaranların artan

sayısı, çeşitliliği ve gücü şaşırtıcıdır. Akıllı telefon, kablolu bir nesil için 7/24 dijital dopamin sağlayan günümüzün hipodermik iğnesidir. Henüz tercih ettiğiniz ilaçla tanışmadıysanız, yakında yakınınızdaki bir web sitesinde olacak.

Bilim adamları, herhangi bir deneyimin bağımlılık potansiyelini ölçmek için bir tür evrensel para birimi olarak dopamine güveniyorlar. Beynin ödül yolunda ne kadar fazla dopamin varsa, deneyim o kadar bağımlılık yaratır.

Dopaminin keşfinin yanı sıra geçtiğimiz yüzyıldaki en dikkat çekici sinirbilimsel bulgulardan biri de beyindeki süreçlerin
zevk ve acı aynı yerde. Dahası zevk ve acı bir dengenin karşıt
tarafları gibi işler.

Hepimiz ikinci bir parça çikolataya can attığımız veya iyi bir kitabın, filmin veya video oyununun sonsuza kadar sürmesini istediğimiz anı yaşamışızdır. İşte o isteme anı, beynin zevk dengesinin acı tarafına kaymasıdır.

Bu kitap, ödülün sinirbilimini açığa çıkarmayı ve bunu yaparken zevk ile acı arasında daha iyi, daha sağlıklı bir denge bulmamızı sağlamayı amaçlıyor. Ancak sinir bilimi yeterli değil. İnsanın yaşanmış deneyimine de ihtiyacımız var. Zorunlu aşırı tüketimin üstesinden nasıl gelineceğini bize, buna karşı en savunmasız olanlardan daha iyi kim öğretebilir: bağımlılığı olan kişiler.

Bu kitap, bağımlılığa yenik düşen ve çıkış yolunu yeniden bulan hastalarımın gerçek hikayelerine dayanıyor. Benim gibi sizin de onların bilgeliğinden faydalanabilmeniz için bana hikayelerini anlatma izni verdiler. Bu hikayelerden bazılarını şok edici bulabilirsiniz ama bana göre bunlar hepimizin yapabileceklerinin sadece uç versiyonları. Filozof ve ilahiyatçı Kent Dunnington'ın yazdığı gibi, "Şiddetli bağımlılıkları olan kişiler, kendi ölümümüze kadar görmezden geldiğimiz çağdaş peygamberler arasındadır, çünkü bize gerçekte kim olduğumuzu gösterirler."

İster şeker ister alışveriş olsun, ister röntgencilik ister elektronik sigara, sosyal medya paylaşımları veya *Washington post*Hepimiz keşke yapmasaydık dediğimiz ya da belli ölçüde pişmanlık duyduğumuz davranışlarda bulunuruz. Bu kitap, tüketimin hayatımızın her şeyi kapsayan güdüsü haline geldiği bir dünyada kompulsif aşırı tüketimin nasıl yönetilebileceğine dair pratik çözümler sunuyor.

Temelde dengeyi bulmanın sırrı, arzu bilimini iyileşme bilgeliğiyle birleştirmektir.

BÖLÜM I

Zevk Arayışı

BÖLÜM 1

Mastürbasyon

Makinelerimiz BEN

Jacob'ı bekleme odasına selamlamaya gittim. İlk izlenim? Tür. Altmışlı yaşlarının başındaydı, orta sıkletti, yüzü yumuşak ama yakışıklıydı. . . yeterince iyi yaşlanıyor. Standart Silikon Vadisi üniformasını giyiyordu: haki pantolon ve gündelik, düğmeli bir gömlek. Olağanüstü görünüyordu. Sırları olan biri gibi değil.

Jacob koridorlardan oluşan kısa labirentte beni takip ederken, kaygısını sırtımdan aşağı yuvarlanan dalgalar gibi hissedebiliyordum. Endişeli hastaları ofisime geri getirdiğimi hatırladım. *Çok hızlı mı yürüyorum? Kalçalarımı mı sallıyorum? Kıçım komik mi görünüyor?*?

Artık çok uzun zaman önceymiş gibi görünüyor. Eski benliğimin savaşta sertleşmiş bir versiyonu olduğumu, daha metanetli, muhtemelen daha kayıtsız olduğumu kabul ediyorum. *Daha az bildiğim ve daha çok hissettiğim o zamanlar daha iyi bir doktor muydum?*

Ofisime geldik ve kapıyı arkasından kapattım. Nazikçe ona iki özdeş, eşit yükseklikte, birbirinden iki metre uzakta, yeşil yastıklı, terapi onaylı sandalyelerden birini teklif ettim. O oturdu. Ben de öyle. Gözleri odayı taradı.

Ofisim on x on dört fit uzunluğunda, iki penceresi, bilgisayarlı bir masası, kitaplarla dolu bir büfesi ve sandalyelerin arasında alçak bir masası var. Masa, büfe ve alçak masanın tamamı birbiriyle uyumlu kırmızımsı kahverengi ahşaptan yapılmıştır. Masa eski bölüm başkanımdan kalma. İçeriden kimsenin göremeyeceği şekilde ortasından çatlak var, bu benim yaptığım iş için uygun bir metafor.

Masanın üstünde akordeon gibi mükemmel şekilde hizalanmış on ayrı kağıt yığını var. Bana bunun organize bir verimlilik görünümü

verdiği söylendi.

Duvar dekorasyonu karmakarışıktır. Gerekli diplomalar çoğunlukla çerçevesizdir. Çok tembel. Komşumun çöplüğünde bulduğum, çerçeve olarak aldığım ama kedi için sakladığım bir kedi çizimi. Pagodaların içinde ve çevresinde oynayan çocukları gösteren rengarenk bir duvar halısı, yirmili yaşlarımda Çin'de İngilizce öğrettiğim zamanlardan kalma bir kalıntı. Duvar halısında kahve lekesi var ama bu yalnızca Rorschach gibi ne aradığınızı biliyorsanız görülebilir.

Sergide, çoğunlukla hastalardan ve öğrencilerden gelen hediyeler olmak üzere çeşitli süs eşyaları sergileniyor. Kitaplar, şiirler, denemeler, sanat eserleri, kartpostallar, tatil kartları, mektuplar, karikatürler var.

Yetenekli bir sanatçı ve müzisyen olan bir hastam bana, Golden Gate Köprüsü'nden çektiği, üzerine elle çizilmiş müzik notalarının yerleştirildiği bir fotoğrafı verdi. Bunu yaptığında artık intihara meyilli değildi ama yine de kederli bir görüntüydü, tamamen gri ve siyahtı. Sadece kendisinin gördüğü ve hiçbir botoksun silemediği kırışıklıklardan utanan güzel bir genç kadın olan başka bir hastam, bana on kişiye yetecek büyüklükte kilden bir su sürahisi verdi.

Bilgisayarımın solunda Albrecht Dürer'in küçük bir kopyasını saklıyorum. *Melenkoli 1*. Çizimde Melankoli, endüstrinin ve zamanın ihmal edilmiş araçlarıyla çevrili bir bankta kambur oturan bir kadın olarak kişileştirilmiştir: kumpas, terazi, kum saati, çekiç. Açlıktan ölmek üzere olan köpeği, kaburgaları çökmüş vücudundan dışarı çıkmış, sabırla ve boşuna onun uyanmasını bekliyor.

Bilgisayarımın sağında, telden yapılmış kanatları olan beş inçlik kil bir melek kollarını gökyüzüne doğru uzatıyor. Kelime *cesaret* ayaklarının dibine kazınmıştır. Ofisini temizleyen bir meslektaşının hediyesi. Geriye kalan bir melek. Onu alacağım.

Bana ait olan bu oda için minnettarım. Burada, sırlar ve hayallerle dolu bir dünyada var olarak zamanın dışında asılı duruyorum. Ama mekan aynı zamanda üzüntü ve özlemle de renkleniyor. Hastalarım bakımımdan ayrıldığında mesleki sınırlar onlarla iletişime geçmemi yasaklıyor.

İlişkilerimiz ofisimin içinde ne kadar gerçek olsa da bu alanın dışında var olamazlar. Hastalarımı markette görsem, kendime ait ihtiyaçları olan bir insan olduğumu ilan etmemek için merhaba bile demekten çekiniyorum. Ne yapayım?

Yıllar önce psikiyatri uzmanlık eğitimi alırken psikoterapi

danışmanımı ilk kez ofisinin dışında görmüştüm. Bir trençkot ve Indiana Jones tarzı bir fötr şapka giyerek bir mağazadan çıktı. Bir J. Peterman kataloğunun kapağından yeni çıkmış gibi görünüyordu. Deneyim sarsıcıydı.

Hayatımın pek çok özel detayını onunla paylaşmıştım ve o bana bir hasta gibi tavsiyelerde bulunmuştu. Onu şapka insanı olarak düşünmemiştim. Bana göre bu, onun idealize edilmiş versiyonuyla çelişen, kişisel görünümüyle ilgili bir meşguliyeti akla getiriyordu. Ama hepsinden önemlisi, kendi hastalarımın beni ofisimin dışında görmesinin ne kadar rahatsız edici olabileceğinin farkına varmamı sağladı.

Jacob'a döndüm ve başladım. "Size nasıl yardımcı olabilirim?"

Zaman içinde geliştirdiğim diğer başlangıçlar arasında şunlar yer alıyor: "Bana neden burada olduğunu söyle", "Seni bugün buraya getiren ne?" ve hatta "Sizin için neresi uygunsa baştan başlayın."

Jacob bana baktı. Kalın bir Doğu Avrupa aksanıyla, "Umarım" dedi, "erkek olursun."

O zaman seks hakkında konuşacağımızı biliyordum.

"Neden?" diye sordum, bilmiyormuş gibi yaparak.

"Çünkü bir kadın olarak benim sorunlarımı duymak senin için zor olabilir." "Seni temin ederim ki duyulacak neredeyse her şeyi duydum." "Görüyorsun," diye tökezledi, bana utangaç bir şekilde bakarak, "seks bağımlılığım var." Başımı salladım ve sandalyeme yerleştim. "Devam et . . .”

Her hasta açılmamış bir paket, okunmamış bir roman, keşfedilmemiş bir diyardır. Bir keresinde bir hasta bana kaya tırmanışının nasıl bir his olduğunu anlatmıştı: Duvarın üzerindeyken, her bir parmağını ve ayak parmağını nereye koyacağına dair sonlu kararın karşısında yan yana duran sonsuz kaya yüzeyinden başka hiçbir şey yoktur. Psikoterapi uygulamak kaya tırmanışına benzemez. Kendimi hikayeye, anlatmaya ve yeniden anlatmaya kaptırıyorum ve gerisi kaybolup gidiyor.

İnsanların çektiği acılar hakkında pek çok hikaye duydum ama Jacob'un hikayesi beni şok etti. Beni en çok rahatsız eden şey şu anda yaşadığımız dünyaya, çocuklarımıza bırakacağımız dünyaya dair ima ettiği şeydi.

Jacob işe bir çocukluk anısıyla başladı. Önsöz yok. Freud gurur duyardı.

“İlk kez iki ya da üç yaşımdayken mastürbasyon yaptım” dedi. Onun için anılar canlıydı. Bunu yüzünde görebiliyordum.

"Ay'dayım" diye devam etti, "ama aslında ay değil. Orada tanrı gibi bir insan var. . . ve tanımadığım bir cinsel deneyimim var. . .”

aldım *ay* uçurum gibi bir şey demek, aynı anda hem hiçbir yerde hem de her yerde. Peki ya Tanrı? Hepimiz kendimizin ötesinde bir şeyin özlemini duymuyor muyuz?

Genç bir okul çocuğu olarak Jacob bir hayalperestti: bozuk düğmeler, ellerinde ve kollarında tebeşir, dersler sırasında pencereden ilk bakan ve o gün için sınıftan en son çıkan kişi. Sekiz yaşına geldiğinde düzenli olarak mastürbasyon yapıyordu. Bazen yalnız, bazen en yakın arkadaşıyla. Henüz utanmayı öğrenmemişlerdi.

Ancak İlk Komünyonundan sonra mastürbasyonun "ölümcül bir günah" olduğu fikrine uyandı. O andan itibaren yalnızca tek başına mastürbasyon yaptı ve günah çıkarmak için her Cuma ailesinin yerel kilisesinin Katolik rahibini ziyaret etti.

"Mastürbasyon yapıyorum," diye fısıldadı günah çıkarma kabininin kafesli açıklığından.

"Kaç sefer?" diye sordu rahip.

"Her gün."

Duraklat. "Bunu bir daha yapma."

Jacob konuşmayı bıraktı ve bana baktı. Anlayışlı bir gülümsemeyle paylaştık. Eğer bu kadar basit öğütler sorunu çözseydi, işimden olurdum.

Oğlan Jacob itaat etmeye, "iyi" olmaya kararlıydı ve bu yüzden yumruklarını sıktı ve kendisine oralara dokunmadı. Ancak kararlılığı yalnızca iki veya üç gün sürdü.

"Bu" dedi, "çifte hayatımın başlangıcıydı."

Dönem *çifte hayat* bana tanıdık geliyor *ST segment elevasyonu* kardiyoloğa, *aşama IV* onkoloğa ve *hemoglobin A1C* endokrinoloğa git. Bağımlı kişinin gizli ilişkisini ifade eder.
uyuşturucu, alkol veya diğer zorlayıcı davranışların gözlerden gizlenmesi, hatta bazı durumlarda kendilerinden gizlenmesi.

Jacob, ergenlik yılları boyunca okuldan döndü, tavan arasına gitti ve bir ders kitabından kopyalayıp ahşap döşeme tahtalarının arasına sakladığı Yunan tanrıçası Afrodit'in çizimine mastürbasyon yaptı. Daha sonra hayatının bu dönemini masumiyet dönemi olarak görecekti.

On sekiz yaşındayken, oradaki üniversitede fizik ve mühendislik okumak için ablasının yanına taşındı. Kız kardeşi günün çoğunda çalışmıyordu ve o da hayatında ilk kez uzun süre yalnız kalıyordu.

Yalnızdı.

“Böylece bir makine yapmaya karar verdim. . .”

"Makine?" diye sordum, biraz daha dik oturarak.

"Bir mastürbasyon makinesi."

Tereddüt ettim. "Anlıyorum. Nasıl çalıştı?”

“Metal bir çubuğu plak çalara bağlıyorum. Diğer ucunu ise yumuşak bir bezle sardığım açık metal bobine bağlıyorum.” Bana göstermek için bir resim çizdi.

"Bezimi ve bobini penisimin etrafına koydum" dedi. *penis* sanki iki kelimeymiş gibi: *dolma kalem* yazı gereci gibi ve *varlık* Loch Ness Canavarı gibi.

İçimde gülme isteği vardı ama bir an düşündükten sonra bu dürtünün başka bir şeyin kılıfı olduğunu fark ettim: Korkmuştum. Onu bana kendini göstermeye davet ettikten sonra ona yardım edemeyeceğimden korkuyordum.

"Plak çalar dönüp durduğunda" dedi, "bobin yukarı ve aşağı hareket ediyor. Plak çaların hızını ayarlayarak bobinin hızını ayarlıyorum. Üç farklı hızım var. Bu şekilde kendimi sınıra getiriyorum. . . defalarca, üzerinden geçmeden. Aynı zamanda sigara içmenin beni uçurumdan döndürdüğünü de öğreniyorum ve bu numarayı kullanıyorum.”

Jacob, bu mikro ayarlama yöntemi sayesinde orgazm öncesi durumunu saatlerce korumayı başardı. "Bu," dedi başını sallayarak, "çok bağımlılık yapıyor." Jacob günde birkaç saat makinesini kullanarak mastürbasyon yapıyordu. Onun için zevk eşsizdi. Duracağına yemin etti. Makineyi yüksek bir dolaba sakladı ya da tamamen söküp parçalarını attı. Ama bir gün veya iki sonra parçaları dolaptan veya çöp kutusundan aşağı çekiyordu, ancak yeniden birleştirip yeniden başlıyordu.

Belki de Jacob'ın mastürbasyon makinesinden iğreniyorsunuz, tıpkı benim ilk duyduğumda olduğu gibi. Belki de bunu, sizinle ve yaşamınızla çok az ilgisi olan veya hiç ilgisi olmayan, günlük deneyimlerin ötesinde bir tür aşırı sapkınlık olarak görüyorsunuz.

Ancak bunu yaparsak, sen ve ben, şu andaki yaşam tarzımızla ilgili çok önemli bir şeyi takdir etme fırsatını kaçırırız: Hepimiz bir nevi kendi mastürbasyon makinelerimizle meşgulüz.

Yaklaşık kırk yaşımda aşk romanlarına sağlıksız bir bağlılık geliştirdim. *Alacakaranlık*Genç vampirlerle ilgili paranormal bir

romantizm, benim geçiş ilacımdı. Onu okuyacak kadar utandım, büyülendiğimi itiraf etmek şöyle dursun.

Alacakaranlık Aşk hikayesi, gerilim ve fantazi arasındaki o tatlı noktaya ulaştım; orta yaş dönemecimin köşesini döndüğümde mükemmel bir kaçıştı bu. Yalnız değildim. Benim yaşımdaki milyonlarca kadın okuyor ve hayran kalıyordu *Alacakaranlık*. Kendimi bir kitaba kaptırmamda olağandışı hiçbir şey yoktu. Hayatım boyunca okuyucu oldum. Farklı olan ise bundan sonra yaşananlardı. Geçmiş eğilimlere veya yaşam koşullarına dayanarak açıklayamadığım bir şey.

Bitirdiğimde *Alacakaranlık*, elime geçen her vampir aşkını inceledim ve sonra kurt adamlara, perilere, cadılara, büyücülere, zaman yolcularına, kahinlere, zihin okuyuculara, ateş kullananlara, falcılara, mücevher işçilerine geçtim. . . kaptın bu işi. Bir noktada, uysal aşk hikayeleri artık tatmin edici olmadı, bu yüzden klasik erkek-kızla tanışır fantezisinin giderek daha grafik ve erotik yorumlarını aradım.

Mahallemin kütüphanesindeki genel kurgu raflarında sansasyonel seks sahneleri bulmanın ne kadar kolay olduğunu görünce şok olduğumu hatırlıyorum. Çocuklarımın bu kitaplara erişebileceğinden endişeleniyordum. Ortabatı'da büyürken yerel kütüphanemdeki en ırkçı şey *Orada mısın Tanrım? Benim, Margaret.*

Teknoloji meraklısı arkadaşımın ısrarı üzerine bir Kindle aldığımda işler daha da kızıştı. Artık kitapların başka bir kütüphane şubesinden teslim edilmesini beklemeye ya da özellikle kocam ve çocuklarım etraftayken, tıbbi dergilerin arkasına buharlı kitap kılıfları saklamaya gerek yok. Artık iki kaydırma ve tek tıklamayla istediğim kitaba anında, her yerde, her zaman sahip oldum: trende, uçakta, saçımı kestirmeyi beklerken. Ben de kolayca geçebilirdim *Karahumma,* Karen Marie Moning tarafından *Suç ve Ceza* Dostoyevski tarafından.

Kısacası kalıplaşmış erotik türdeki romanların zincirleme okuyucusu oldum. Bir e-kitabı bitirir bitirmez diğerine geçtim: sosyalleşmek yerine okumak, yemek yapmak yerine okumak, uyumak yerine okumak, kocam ve çocuklarımla ilgilenmek yerine okumak. Bir keresinde, itiraf etmekten utanıyorum, Kindle'ımı işe getirip hastalar arasında kitap okudum.

Ücretsiz olana kadar her zamankinden daha ucuz seçenekler aradım. Amazon, her iyi uyuşturucu satıcısı gibi, ücretsiz numunenin değerini biliyor. Arada bir, ucuz ama gerçek kalitede bir kitap buluyordum; ama çoğu zaman gerçekten berbattı, yıpranmış olay örgüsü araçlarına ve cansız karakterlere dayanıyorlardı, yazım

hataları ve gramer hatalarıyla doluydular. Ama yine de onları okudum çünkü giderek daha spesifik bir deneyim türü arıyordum. Oraya nasıl gittiğimin önemi giderek azaldı.

Sonunda kahraman ve kadın kahraman bir araya geldiğinde çözülen o artan cinsel gerilim anının tadını çıkarmak istedim. Artık söz dizimi, stil, sahne veya karakter umurumda değildi. Ben sadece çaremi bulmak istiyordum ve bir formüle göre yazılan bu kitaplar beni kendine bağlamak için tasarlanmıştı.

Her bölüm bir gerilimle sona erdi ve bölümler doruğa doğru inşa edildi. Kitabın ilk bölümünü doruğa ulaşana kadar hızla okumaya başladım ve bittikten sonra geri kalanını okumaya zahmet etmedim. Artık ne yazık ki, herhangi bir aşk romanını sonuna kadar yaklaşık dörtte üçüne kadar açarsanız, doğrudan asıl konuya ulaşabileceğinizi biliyorum.

Romantizme olan yeni takıntımın üzerinden yaklaşık bir yıl geçti ve kendimi hafta içi sabah saat 2'de kitap okurken buldum. *Grinin Elli Tonu*. Bunun günümüzün modern bir anlatımı olduğunu rasyonelleştirdim *Gurur ve Önyargı*— ta ki "göt tıkaçları" sayfasına gelip sadomazoşistlikle ilgili okuduklarımla ilgili bir fikir edinene kadar sabahın erken saatlerinde seks oyuncakları ile vakit geçirmek istediğim gibi değildi.

Bağımlılık Geniş anlamda, kendine ve/veya başkalarına zarar vermesine rağmen bir maddenin veya davranışın (kumar, oyun, seks) sürekli ve kompülsif tüketimidir.

Başıma gelenler, aşırı bağımlılığa sahip olanların yaşamlarıyla karşılaştırıldığında önemsizdir, ancak bu, hayatlarımız iyi olsa bile bugün hepimizin karşı karşıya olduğu, giderek artan kompulsif aşırı tüketim sorununa işaret ediyor. Nazik ve sevgi dolu bir kocam, harika çocuklarım, anlamlı bir işim, özgürlüğüm, özerkliğim ve göreceli zenginliğim var; travma, sosyal yerinden çıkma, yoksulluk, işsizlik veya bağımlılık için başka risk faktörleri yok. Yine de zorunlu olarak bir fantezi dünyasına giderek daha da geri çekiliyordum.

Kapitalizmin Karanlık Yüzü

Jacob yirmi üç yaşındayken karısıyla tanıştı ve evlendi. Anne ve babasıyla paylaştığı üç odalı daireye birlikte taşındılar ve o da makinesini geride bıraktı; sonsuza dek sürmesini umuyordu. O ve karısı kendilerine ait bir daire almak için kayıt yaptırdılar ancak kendilerine beklemenin yirmi beş yıl süreceği söylendi. Bu,

1980'lerde yaşadıkları Doğu Avrupa ülkesinde tipik bir durumdu.

Onlarca yıl boyunca anne ve babasıyla yaşamaya kendilerini adamak yerine, kendi evlerini daha erken satın almak için ekstra para kazanmaya karar verdiler. Büyüyen kayıt dışı ekonomiye katılarak Tayvan'dan makine ithal eden bir bilgisayar işi kurdular.

İşleri gelişti ve kısa sürede yerel standartlara göre zengin oldular. Bir ev ve arsa aldılar. İki çocukları vardı; bir oğlu ve bir kızı.

Jacob'a Almanya'da bilim adamı olarak çalışmak üzere bir iş teklif edildiğinde, onların yukarı doğru gidişatı garantilenmiş görünüyordu. Batıya gitme, kariyerini ilerletme ve çocuklarına Batı Avrupa'nın sunabileceği tüm fırsatları sunma fırsatını değerlendirdiler. Bu hamle fırsatlar sunuyordu ama hepsi iyi değildi.

“Almanya'ya taşındığımızda pornografiyi, porno kinoları ve canlı şovları keşfediyorum. Yaşadığım bu kasaba bununla tanınıyor ve ben buna karşı koyamıyorum. Ama idare ediyorum. On yıldır idare ediyorum. Bir bilim adamı olarak çalışıyorum, çok çalışıyorum ama 1995'te her şey değişti.”

"Ne değişti?" Cevabını zaten tahmin ederek sordum.

"İnternet. Kırk iki yaşındayım ve durumum iyi ama internet yüzünden hayatım altüst olmaya başlıyor. 1999 yılında bir kez, daha önce belki elli kez kaldığım otel odasındayım. Ertesi gün büyük bir konferansım var, büyük bir konuşmam var. Ama konuşmamı hazırlamak yerine bütün gece ayakta kalıp porno izliyorum. Konferansa uyumadan ve konuşmadan geliyorum. Bir konuşma yapıyorum, çok kötü. Neredeyse işimi kaybediyorum.” Aşağı baktı ve hatırlayarak başını salladı.

“Bundan sonra yeni bir ritüele başlıyorum” dedi. "Otel odasına her girdiğimde, banyo aynasının, televizyonun, uzaktan kumandanın üzerine, 'Yapma' diyen her yere yapışkan notlar koyuyorum. Bir gün bile dayanamıyorum."

Otel odalarının günümüzün Skinner kutularına ne kadar benzediğini görünce çok etkilendim: bir yatak, bir televizyon ve bir mini bar. Uyuşturucu koluna basmaktan başka yapacak bir şey yok. Tekrar aşağıya baktı ve sessizlik uzadı. Ona zaman verdim.

“Hayatımı sonlandırmayı ilk kez o zaman düşündüm. Dünyanın beni özlemeyeceğini düşünüyorum, belki de bensiz daha iyi. Balkona çıkıp aşağıya bakıyorum. Dört hikaye. . . bu yeterli olacaktır.”

Herhangi bir maddeye bağımlı olmanın en büyük risk faktörlerinden

biri o maddeye kolay erişimdir. Bir ilacı almak daha kolay olduğunda onu deneme olasılığımız daha yüksektir. Bunu denediğimizde bağımlı olma olasılığımız daha yüksektir.

ABD'deki mevcut opioid salgını bu gerçeğin trajik ve zorlayıcı bir örneğidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1999 ile 2012 yılları arasında opioid reçetelemesinin (OxyContin, Vicodin, Duragesic fentanil) dört katına çıkması, bu opioidlerin Amerika'nın her köşesine yaygın dağıtımıyla birleştiğinde, opioid bağımlılığı ve buna bağlı ölüm oranlarının artmasına neden oldu.

Okullar ve Halk Sağlığı Programları Birliği (ASPPH) tarafından atanan bir görev gücü, 1 Kasım 2019'da şu sonuca varan bir rapor yayınladı: "Güçlü (aynı zamanda yüksek etkili) arzının muazzam genişlemesi
uzun etkili) reçeteli opioidler, reçeteli opioid bağımlılığında ölçekli artışlara ve fentanil ve analogları da dahil olmak üzere birçok kişinin yasa dışı opioidlere geçişine yol açtı ve bu da daha sonra aşırı dozda üstel artışlara yol açtı." Raporda ayrıca opioid kullanım bozukluğunun "opioidlere tekrar tekrar maruz kalmanın neden olduğu" belirtildi.

Benzer şekilde, bağımlılık yapıcı maddelerin arzının azaltılması, maruziyeti ve bağımlılık riskini ve buna bağlı zararları azaltır. Geçtiğimiz yüzyılda bu hipotezi test etmek ve kanıtlamak için yapılan doğal bir deney, 1920'den 1933'e kadar Amerika Birleşik Devletleri'nde alkollü içeceklerin üretimi, ithalatı, nakliyesi ve satışına ülke çapında anayasal bir yasak getiren Yasaklamaydı.

Yasak, alkol tüketen ve bağımlı hale gelen Amerikalıların sayısında keskin bir düşüşe yol açtı. Bağımlılığı tedavi edecek yeni çarelerin bulunmaması nedeniyle, bu dönemde toplumdaki sarhoşluk ve alkole bağlı karaciğer hastalıklarının oranları yarı yarıya azaldı.

Elbette suç çeteleri tarafından yönetilen büyük bir karaborsanın oluşması gibi istenmeyen sonuçlar da ortaya çıktı. Ancak yasağın alkol tüketimi ve buna bağlı hastalıklar üzerindeki olumlu etkisi yaygın olarak yeterince tanınmamaktadır.

Yasaklamanın azaltılmış içme etkileri 1950'lerde devam etti. Sonraki otuz yıl boyunca alkol yeniden bulunabilir hale geldikçe tüketim de istikrarlı bir şekilde arttı.

1990'larda alkol kullanan Amerikalıların yüzdesi neredeyse yüzde 50 artarken, yüksek riskli içki tüketimi yüzde 15 arttı. 2002 ile 2013 yılları arasında teşhis edilebilir alkol bağımlılığı, daha önce bu soruna karşı nispeten bağışık olan iki demografik grup olan yaşlı yetişkinlerde (altmış beş yaş üstü) yüzde 50 ve kadınlarda yüzde 84

arttı.

Elbette bağımlılığın tek riski erişimin artması değildir. Bağımlı bir biyolojik ebeveynimiz veya büyükanne veya büyükbabamız varsa, bağımlı evin dışında büyümüş olsak bile risk artar. Akıl hastalığı bir risk faktörüdür, ancak ikisi arasındaki ilişki belirsizdir: Akıl hastalığı uyuşturucu kullanımına mı yol açıyor, uyuşturucu kullanımı akıl hastalığına neden oluyor mu veya maskesini düşürüyor mu, yoksa ikisinin arasında bir yerde mi?

Travma, sosyal çalkantı ve yoksulluk bağımlılık riskine katkıda bulunur; çünkü uyuşturucular bir başa çıkma aracı haline gelir ve epigenetik değişikliklere (kalıtsal baz çiftleri dışındaki DNA iplikçiklerinde kalıtsal değişiklikler) yol açarak hem bireyde hem de yavrularda gen ifadesini etkiler.

Bu risk faktörlerine rağmen, bağımlılık yapıcı maddelere erişimin artması, modern insanın karşı karşıya olduğu en önemli risk faktörü olabilir. Hepimiz kompulsif aşırı kullanım girdabının kurbanı olduğumuz için arz, talep yarattı.

Dopamin ekonomimiz ya da tarihçi David Courtwright'ın "limbik kapitalizm" dediği şey, yalnızca erişimi değil aynı zamanda uyuşturucu sayısını, çeşitliliğini ve gücünü de artıran dönüşümsel teknolojinin de yardımıyla bu değişime yön veriyor.

Örneğin 1880'de icat edilen sigara sarma makinesi, dakikada dört sigara sarmadan şaşırtıcı bir şekilde 20.000 sigaraya ulaşmayı mümkün kıldı. Bugün dünya çapında yılda 6,5 trilyon sigara satılıyor, bu da günde yaklaşık 18 milyar sigara tüketildiği anlamına geliyor ve dünya çapında tahminen 6 milyon ölümden sorumlu.

1805 yılında Alman Friedrich Sertürner, bir eczacının yanında çırağı olarak çalışırken, ağrı kesici olan morfini keşfetti; bu, öncül afyondan on kat daha güçlü bir opioid alkaloiddir. 1853'te İskoç doktor Alexander Wood hipodermik şırıngayı icat etti. Bu buluşların her ikisi de on dokuzuncu yüzyılın sonlarında tıp dergilerinde iatrojenik (hekim tarafından başlatılan) morfin bağımlılığı vakalarına ilişkin yüzlerce rapora katkıda bulunmuştur.

Morfin yerine daha az bağımlılık yaratan bir opioid ağrı kesici bulma girişiminde bulunan kimyagerler, "eroin" adını verdikleri yepyeni bir bileşik buldular. *kahramanca*Almanca "cesur" anlamına gelen kelime. Eroinin morfinden iki ila beş kat daha etkili olduğu ortaya çıktı ve 1900'lerin başındaki narkomanyanın yolunu açtı.

Günümüzde oksikodon, hidrokodon ve hidromorfon gibi güçlü farmasötik sınıf opioidler akla gelebilecek her formda mevcuttur:

haplar, enjeksiyon, yama, burun spreyi. 2014 yılında orta yaşlı bir hasta ofisime parlak kırmızı bir fentanil lolipop emerek girdi. Sentetik bir opioid olan fentanil, morfinden elli ila yüz kat daha güçlüdür.

Opioidlerin ötesinde pek çok başka uyuşturucu da bugün geçmişe göre daha etkili. Şık, sade, kokusuz, şarj edilebilir nikotin dağıtım sistemleri olan elektronik sigaralar, geleneksel sigaralara göre daha kısa tüketim süreleri boyunca kanda daha yüksek nikotin seviyelerine yol açar. Ayrıca gençlere hitap edecek şekilde tasarlanmış çok sayıda tat da mevcuttur.

Günümüzün esrarı 1960'ların esrarından beş ila on kat daha güçlüdür ve kurabiyeler, kekler, kekler, sakızlı ayılar, yaban mersini, "çömlek turtaları", pastiller, yağlar, aromatikler, tentürler ve çaylarda mevcuttur. . . liste sonsuz.

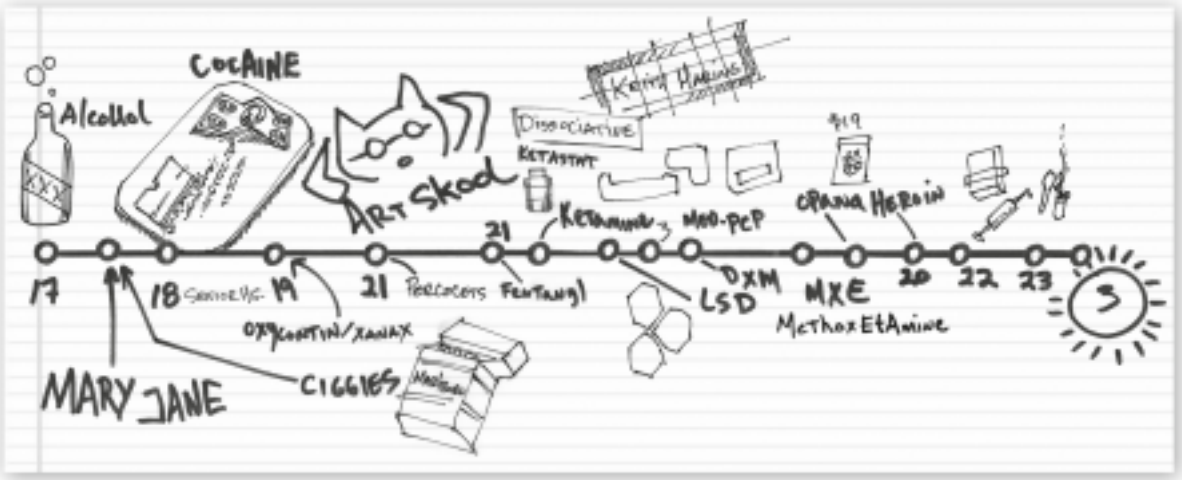
Gıda dünyanın her yerindeki teknisyenler tarafından işleniyor. Birinci Dünya Savaşı'nın ardından cips ve kızartma üretim hatlarının otomasyonu, torbalanmış patates cipsinin yaratılmasına yol açtı. 2014 yılında Amerikalılar kişi başına 112,1 kilo patates tüketti; bunun 33,5 kilosu taze patates ve geri kalan 78,5 kilosu işlenmiş patatesti. Yediğimiz yiyeceklerin çoğuna bol miktarda şeker, tuz ve yağın yanı sıra, Fransız tostu dondurması ve Tay domatesli hindistancevizli bisküvi gibi şeylere olan modern iştahımızı tatmin etmek için binlerce yapay tat eklenir.

Erişimin ve etkinin artmasıyla birlikte polifarmasi, yani birden fazla ilacın aynı anda veya yakın mesafede kullanılması norm haline geldi. Hastam Max, uyuşturucu kullanımına ilişkin bir zaman çizelgesi çizmeyi bana açıklamaktan daha kolay buldu.

Resimde de görebileceğiniz gibi on yedi yaşında alkol, sigara ve esrarla (“Mary Jane”) başladı. On sekiz yaşına geldiğinde kokain çekiyordu. On dokuz yaşındayken OxyContin ve Xanax'a geçti. Yirmili yaşlarında Percocet, fentanil, ketamin, LSD, PCP, DXM ve MXE kullanmış ve sonunda onu eroine yönlendiren farmasötik sınıf bir opioid olan Opana'ya ulaşmış ve otuz yaşında beni görmeye gelene kadar orada kalmıştı. Toplamda on yıldan biraz fazla bir sürede on dört farklı uyuşturucu kullandı.

Artık dünya, daha önce var olmayan veya mevcut olsalar bile, güçleri ve kullanılabilirlikleri katlanarak artan dijital platformlarda mevcut olan eksiksiz bir dijital ilaç yelpazesi sunuyor. Bunlar arasında çevrimiçi pornografi, kumar ve video oyunları sayılabilir.

İLAÇ KULLANIMI ZAMAN ÇİZELGİSİ



Dahası, yanıp sönen ışıkları, müzikli tantanası, dipsiz kaseleri ve devam eden katılımla her zamankinden daha büyük ödüller vaadiyle teknolojinin kendisi bağımlılık yaratıyor.

Nispeten uysal bir vampir aşk romanından, kadınlar için sosyal olarak onaylanmış pornografiye doğru ilerlememin izleri, elektronik okuyucunun ortaya çıkışına kadar uzanabilir.

Tüketim eyleminin kendisi bir uyuşturucu haline geldi. Vietnamlı bir göçmen olan hastam Chi, çevrimiçi ürün arama ve satın alma döngüsüne kapıldı. Onun için heyecan, ne alacağına karar vermesiyle başladı, teslimatı bekleyerek devam etti ve paketi açtığı anda doruğa ulaştı.

Ne yazık ki bu keyif, Amazon bandını söküp içinde ne olduğunu görmesine kadar geçen sürenin ötesinde pek uzun sürmedi. Ucuz tüketim mallarıyla dolu odaları vardı ve onbinlerce dolar borcu vardı. O zaman bile duramadı. Döngüyü devam ettirmek için anahtarlıklar, kupalar, plastik güneş gözlükleri gibi giderek daha ucuz ürünler sipariş etmeye ve bunları varır varmaz iade etmeye başvurdu.

İnternet ve Sosyal Bulaşma

Jacob o gün otelde hayatına son vermemeye karar verdi. Hemen ertesi hafta karısına beyin kanseri teşhisi konuldu. Kendi ülkelerine döndüler ve sonraki üç yılını, o ölene kadar onunla ilgilenerek geçirdi.

2001 yılında kırk dokuz yaşındayken lisedeki sevgilisiyle yeniden bağlantı kurdu ve onunla evlendi.

“Evlenmeden önce ona sorunumu anlatıyorum. Ama belki ona söylediğimde bunu en aza indiririm.

Jacob ve yeni karısı Seattle'da birlikte bir ev satın aldılar. Jacob,

Silikon Vadisi'nde bilim adamı olarak çalışmaya başladı. Silikon Vadisi'nde ve karısından uzakta ne kadar çok zaman geçirirse, eski pornografi ve kompülsif mastürbasyon kalıplarına o kadar çok geri dönüyordu.

“Birlikteyken asla pornografi yapmam. Ama Silikon Vadisi'ndeyken ya da seyahat ederken o yanımda değilse, ben de öyle yapıyorum." Yakup durakladı. Bundan sonra olacakların onun için konuşması açıkça zordu. “İşimde bazen elektrikle oynarken ellerimde bir şey hissedebiliyorum. Meraklıyım. Bir akımla penisime dokunmanın nasıl bir his olduğunu merak etmeye başlıyorum. Böylece internette araştırmaya başlıyorum ve elektriksel uyarı kullanan bir insan topluluğu keşfediyorum.

“Stereo sistemime elektrotlar ve kablolar bağlıyorum. Stereo sistemden gelen voltajı kullanarak alternatif akımı deniyorum. Daha sonra basit tel yerine tuzlu suya pamuktan yapılmış elektrotlar takıyorum. Stereonun ses düzeyi ne kadar yüksek olursa akım da o kadar yüksek olur. Düşük ses seviyesinde hiçbir şey hissetmiyorum. Daha yüksek hacimde ağrılıdır. Arada, bu duygudan orgazm olabiliyorum.

Gözlerim irileşti. Yardım edemedim.

"Ama bu çok tehlikeli," diye devam etti. "Elektrik kesintisi olursa bunun elektrik dalgalanmasına yol açabileceğini ve daha sonra yaralanabileceğimin farkındayım. Bunu yaparken insanlar öldü. İnternetten tıbbi bir kit satın alabileceğimi öğreniyorum. . . Acıyı tedavi eden makinelere ne diyorsunuz? . .”

"Onlarca ünite mi?"

“Evet, altı yüz dolara bir TENS ünitesi, ya da yirmi dolara kendim yapabilirim. Kendim yapmaya karar veriyorum. Malzemeyi satın alıyorum. Makinayı yapıyorum. İşe yarıyor. İyi çalışıyor." Durdurdu. “Ama sonra gerçek keşif. BEN programlayabilir. Özel rutinler oluşturabilir ve müziği duyguyla senkronize edebilirim."

"Ne tür rutinler?"

“El işi, oral seks. Adını koy. Ve sonra sadece rutinlerimi değil, keşfediyorum. İnternete girip diğer insanların rutinlerini indiriyorum ve kendi rutinlerimi paylaşıyorum. Bazı insanlar porno videolarla senkronize olacak programlar yazıyor, böylece ne izlediğinizi hissediyorsunuz. . . tıpkı sanal gerçeklik gibi. Zevk elbette duyumdan geliyor, ama aynı zamanda makineyi yapmaktan, ne yapacağını tahmin etmekten, onu geliştirmenin yollarını denemekten ve

başkalarıyla paylaşmaktan da geliyor."

Yüzü düşmeden hemen önce, bundan sonra olacakları tahmin ederek gülümsedi. Beni incelerken, buna dayanıp dayanamayacağımı ölçtüğünü görebiliyordum. Kendimi hazırladım ve devam etmesi için başımı salladım.

“Daha da kötüleşiyor. İnsanların keyiflerini canlı olarak izleyebileceğiniz sohbet odaları var. İzlemesi ücretsiz ancak jeton satın alma seçeneği var. İyi performans için jeton veriyorum. Kendimi filme alıp internete koyuyorum. Sadece özel yerlerim. Benim başka bir parçam yok. Yabancıların beni izlemesi ilk başta çok heyecan verici. Ama izlemenin başkalarına fikir vereceği ve bağımlı olabilecekleri için kendimi suçlu da hissediyorum."

2018 yılında kamyonunu iki gencin üzerine sürerek ikisini de öldüren bir adamın davasında tıbbi bilirkişi olarak görev yaptım. Uyuşturucu etkisi altında araba kullanıyordu. Bu davanın bir parçası olarak, duruşmanın yapıldığı Kaliforniya'nın Placer County kentinde suç baş araştırmacısı olan Dedektif Vince Dutto ile konuşmak için zaman harcadım.

Çalışmasını merak ettiğim için ona son yirmi yılda kalıplarda gördüğü değişiklikleri sordum. Bana altı yaşındaki bir çocuğun, dört yaşındaki erkek kardeşine cinsel istismarda bulunmasıyla ilgili trajik olayı anlattı.

"Normalde bu çağrıları aldığımızda" dedi, "çünkü çocuğun temas kurduğu bir yetişkin ona cinsel tacizde bulunuyor ve sonra çocuk bunu küçük kardeşi gibi başka bir çocuğa yeniden uyguluyor. Ancak kapsamlı bir araştırma yaptık ve ağabeyin tacize uğradığına dair hiçbir kanıt yoktu. Ebeveynleri boşandılar ve çok çalıştılar, yani çocuklar bir bakıma kendilerini yetiştiriyorlardı ama aktif bir cinsel istismar yoktu.

“Sonunda bu vakada ortaya çıkan şey, ağabeyin internette çizgi film izlediği ve her türlü seks eylemini gösteren bazı Japon anime çizgi filmlerine rastladığıydı. Çocuğun kendi iPad'i vardı ve kimse ne yaptığını denetlemiyordu ve bu çizgi filmlerden bir kısmını izledikten sonra bunu küçük kardeşi üzerinde denemeye karar verdi. Yirmi yılı aşkın polis çalışma hayatımda böyle bir şeyi daha önce hiç görmemiştim.”

İnternet, yalnızca eski ve yeni ilaçlara daha fazla erişim sağlayarak değil, aynı zamanda başka türlü aklımıza asla gelmeyecek

davranışlar önererek de kompulsif aşırı tüketimi teşvik etmektedir. Videolar yalnızca "viral hale gelmez". Kelimenin tam anlamıyla bulaşıcılar, dolayısıyla mem ortaya çıktı.

İnsanlar sosyal hayvanlardır. Başkalarının internette belirli bir şekilde davrandığını gördüğümüzde, bu davranışlar başkaları tarafından da yapıldığı için “normal” görünür. "Twitter" hem uzmanların hem de başkanların tercih ettiği sosyal medya mesajlaşma platformuna uygun bir isim. Kuş sürüsü gibiyiz. İçimizden biri uçuş sırasında kanadını kaldırır kaldırmaz, tüm sürümüz havaya yükseliyor.

Jacob ellerine baktı. Gözlerime ulaşamadı. “Sonra bu sohbet odasında bir bayanla tanıştım. Erkeklere hükmetmeyi sever. Onu elektrikle tanıştırıyorum ve sonra ona elektriği uzaktan kontrol etme yeteneği veriyorum: frekans, hacim, darbelerin yapısı. Beni uçurumun kenarına getirmeyi ve sonra da geçmeme izin vermeyi seviyor. Bunu on kez yapıyor ve diğer insanlar izliyor ve yorum yapıyor. Bu bayan ve ben arkadaşlığımızı geliştiriyoruz. O asla yüzünü göstermek istemiyor. Ama onu bir kere tesadüfen, kamerası bir anlığına düştüğünde gördüm.”

"O kaç yaşındaydı?" Diye sordum.

“Kırklı yaşlarında sanırım. . .”

Onun neye benzediğini sormak istedim ama burada onun tedavi edici ihtiyaçlarından ziyade benim şehvetli merakımın rol oynadığını hissettim, bu yüzden kendimi tuttum.

Jacob şöyle dedi: “Karım bütün bunları öğreniyor ve beni terk edeceğini söylüyor. Duracağıma söz veriyorum. İnternetten bayan arkadaşıma işi bıraktığımı söylüyorum. Bayan arkadaşım çok sinirlendi. Eşim çok kızgın. O zaman kendimden nefret ediyorum. Bir süre duruyorum. Belki bir ay. Ama sonra yeniden başlıyorum. Sadece ben ve makinem, sohbet odaları değil. Karıma yalan söylüyorum ama sonunda o da öğreniyor. Terapisti ona beni bırakmasını söyledi. Yani karım beni terk etti. Seattle'daki evimize taşındı ve şimdi yalnızım."

Başını sallayarak şöyle dedi: "Hiçbir zaman hayal ettiğim kadar iyi olmadı. Gerçek her zaman daha azdır. Kendime bir daha asla yapmayacağım diyorum ve makineyi yok edip çöpe atıyorum. Ama ertesi sabah saat dörtte onu çöpten alıp yeniden inşa ediyorum.”

Jacob bana yalvaran gözlerle baktı. "Durmak istiyorum. İstiyorum.

Bağımlı olarak ölmek istemiyorum."

Ne diyeceğimi bilemiyorum. Onu internet aracılığıyla cinsel organlarından yabancılarla dolu bir odaya bağlanmış olarak hayal ediyorum. Korku, şefkat ve bunun ben olabileceğine dair belirsiz ve rahatsız edici bir his hissediyorum.

Jacob'dan farklı olarak hepimiz kendimizi ölüme kadar heyecanlandırma riskiyle karşı karşıyayız. Dünyadaki küresel ölümlerin yüzde yetmişi sigara içme, fiziksel hareketsizlik ve diyet gibi değiştirilebilir davranışsal risk faktörlerine atfedilebilir. Ölüm oranlarının önde gelen küresel riskleri yüksek tansiyon (yüzde 13), tütün kullanımı (yüzde 9), yüksek kan şekeri (yüzde 6), fiziksel hareketsizlik (yüzde 6) ve obezitedir (yüzde 5). 1980'de 857 milyona karşılık, 2013'te tahminen 2,1 milyar yetişkin fazla kiloluydu. Artık dünya çapında, Sahra altı Afrika ve Asya'nın bazı bölgeleri dışında, zayıf olanlardan daha fazla obez insan var.

Bağımlılık oranları dünya çapında artıyor. Alkol ve yasa dışı uyuşturucu bağımlılığına atfedilen hastalık yükü dünya çapında yüzde 1,5, Amerika Birleşik Devletleri'nde ise yüzde 5'ten fazladır. Bu verilere tütün tüketimi dahil değildir. Tercih edilen ilaç ülkeye göre değişir. ABD'de yasa dışı uyuşturucular, Rusya ve Doğu Avrupa'da ise alkol bağımlılığı hakimdir.

Bağımlılıktan kaynaklanan küresel ölümler 1990 ile 2017 yılları arasında tüm yaş gruplarında arttı; ölümlerin yarısından fazlası elli yaşın altındaki kişilerde meydana geldi.

Yoksullar ve az eğitimliler, özellikle de zengin ülkelerde yaşayanlar, aşırı tüketim sorununa en çok maruz kalanlardır. Yüksek ödüllü, yüksek etkili, ileri teknolojiye sahip ilaçlara kolay erişime sahipken, aynı zamanda anlamlı bir işe, güvenli barınmaya, kaliteli eğitime, karşılanabilir sağlık hizmetlerine ve kanun önünde ırk ve sınıf eşitliğine erişimden yoksundurlar. Bu, tehlikeli bir bağımlılık riski bağlantısı yaratır.

Princeton ekonomistleri Anne Case ve Angus Deaton, üniversite diploması olmayan orta yaşlı beyaz Amerikalıların ebeveynlerinden, büyükanne ve büyükbabalarından ve büyük büyükanne ve büyükbabalarından daha genç yaşta öldüğünü gösterdi. Bu gruptaki ölümlerin ilk üç nedeni aşırı dozda uyuşturucu, alkole bağlı karaciğer hastalığı ve intihardır. Case ve Deaton bu fenomeni yerinde bir şekilde "umutsuzluğun ölümleri" olarak adlandırdı.

Kompulsif aşırı tüketimimiz sadece bizim sonumuzu değil aynı zamanda gezegenimizin sonunu da tehlikeye atıyor. Dünyanın doğal kaynakları hızla azalıyor. Ekonomistler, 2040 yılında dünyanın doğal sermayesinin (toprak, ormanlar, balıkçılık, yakıtlar) bugüne göre yüksek gelirli ülkelerde yüzde 21, yoksul ülkelerde ise yüzde 17 daha az olacağını tahmin ediyor. Bu arada karbon emisyonları yüksek gelirli ülkelerde yüzde 7, dünyanın geri kalanında ise yüzde 44 artacak.

Kendi kendimizi tüketiyoruz.

BÖLÜM 2

Acıdan Kaçmak

BEN

David'le 2018'de tanıştı. Fiziksel olarak dikkat çekici değildi: beyaz, orta yapılı, kahverengi saçlı. Kendisini tıbbi kayıtlarda belgelenen otuz beş yaşından daha genç gösteren bir belirsizliği vardı. Kendimi şunu düşünürken buldum: *Uzun sürmeyecek. Kliniğe bir veya iki kez gelecek ve onu bir daha göremeyeceğim.*

Ama tahmin etme gücümün güvenilmez olduğunu öğrendim. Yardım edebileceğime inandığım, inatçı olduğu kanıtlanan hastalarım ve umutsuz olduğunu düşündüğüm, şaşırtıcı derecede dirençli hastalarım oldu. Bu nedenle, şimdi yeni hastalar gördüğümde, o şüpheci sesi susturmaya çalışıyorum ve herkesin iyileşme şansı olduğunu hatırlıyorum.

"Seni buraya getiren şeyin ne olduğunu söyle bana," dedim.

David'in sorunları üniversitede başladı, daha doğrusu öğrenci ruh sağlığı hizmetlerine girdiği gün. New York'un kuzey kesiminde yaşayan, kaygı ve düşük okul performansı konusunda yardım arayan yirmi yaşında bir ikinci sınıf öğrencisiydi.

Kaygısı, yabancılarla ya da iyi tanımadığı herhangi biriyle etkileşime girdiğinde tetikleniyordu. Yüzü kızarır, göğsü ve sırtı ıslanır, düşünceleri birbirine karışırdı. Başkalarının önünde konuşmak zorunda olduğu derslerden kaçındı. Zorunlu bir konuşma ve iletişim seminerinden iki kez ayrıldı ve sonunda devlet kolejinde eşdeğer bir ders alarak şartı yerine getirdi.

“Neyden korktun?” Diye sordum.

“Başarısız olmaktan korkuyordum. Bilmediğimin açığa çıkmasından korktum. Yardım istemeye korkuyordum."

Kırk beş dakikalık bir randevu ve beş dakikadan kısa süren bir kalem-kağıt testinin ardından kendisine dikkat eksikliği bozukluğu (ADD) ve yaygın anksiyete bozukluğu (GAD) tanısı konuldu. Testi uygulayan psikolog, bir psikiyatrist ile görüşerek anksiyete önleyici bir ilaç ve David'in söylediğine göre "ADD'm için bir uyarıcı" yazmasını önerdi. Kendisine psikoterapi veya ilaç dışı başka davranış değişikliği teklif edilmedi.

David bir psikiyatristle görüşmeye gitti; o da depresyon ve anksiyeteyi tedavi etmek için seçici bir serotonin geri alım inhibitörü olan Paxil'i ve ADD'yi tedavi etmek için bir uyarıcı olan Adderall'ı reçete etti.

"Peki senin için işler nasıl gitti; ilaçlar yani?"

“Paxil ilk başta kaygıyı gidermeye biraz yardımcı oldu. En kötü terlemelerin bir kısmını azalttı ama çare olmadı. Bunun yardımcı olacağını düşünerek ana dalımı bilgisayar mühendisliğinden bilgisayar bilimine değiştirdim. Daha az etkileşim gerektiriyordu.

“Fakat konuşamadığım ve bilmediğimi söyleyemediğim için sınavda başarısız oldum. Sonra bir sonrakinde başarısız oldum. Daha sonra not ortalamamı düşürmemek için bir dönem okulu bıraktım. Sonunda mühendislik fakültesinden tamamen ayrıldım ve bu gerçekten üzücüydü çünkü sevdiğim ve gerçekten yapmak istediğim şey buydu. Tarih bölümü mezunu oldum: Sınıflar daha küçüktü, sadece yirmi kişi vardı ve daha az etkileşimli olmaktan kurtulabiliyordum. Mavi kitabı eve götürüp tek başıma çalışabilirim.”

"Peki Adderall?" Diye sordum.

“Her sabah dersten önce ilk işim on miligram alırdım. Bu derin odaklanmayı elde etmeme yardımcı oldu. Ama geriye dönüp baktığımda, kötü çalışma alışkanlıklarım olduğunu düşünüyorum. Adderall bunu telafi etmeme yardımcı oldu ama aynı zamanda ertelememe de yardımcı oldu. Bir sınav olsaydı ve ben çalışmasaydım, sınava hazırlanmak için gece gündüz Adderall'ı günün her saatinde alırdım. Sonra onsuz çalışamayacağım bir noktaya geldi. Daha sonra daha fazlasına ihtiyaç duymaya başladım.”

İlave hap almanın onun için ne kadar zor olduğunu merak ettim.
“Daha fazlasını elde etmek zor oldu mu?”

"Pek sayılmaz" dedi. “Yeniden doldurmanın zamanı geldiğini her zaman biliyordum. Birkaç gün önce psikiyatristi arardım. Çok fazla

gün önce değil, yalnızca bir veya iki gün önceydi, böylece şüphelenmezler. Aslında tükenmiştim. . . on gün önceydi ama birkaç gün önce arasaydım hemen doldururlardı. Ayrıca doktorun asistanı olan P.A. ile konuşmanın daha iyi olacağını da öğrendim. Çok fazla soru sormadan yeniden doldurma olasılıkları daha yüksek olur. Bazen postayla sipariş veren eczanede bir sorun olduğunu söylemek gibi bahaneler uyduruyordum. Ama çoğu zaman buna gerek duymadım."

"Hapların pek faydası olmamış gibi görünüyor."

David durakladı. “Sonunda mesele teselliye geldi. Acıyı hissetmektense hap almak daha kolaydı.”

2016 yılında Stanford öğrenci ruh sağlığı kliniğinde öğretim üyelerine ve personele uyuşturucu ve alkol sorunları hakkında bir sunum yaptım. Kampüsün o kısmına gitmeyeli birkaç ay olmuştu. Erken geldim ve irtibatımla buluşmak için ön lobide beklerken, dikkatim almam gereken broşürlerle dolu bir duvara çekildi.

Toplamda dört broşür vardı ve her birinde bu kelimenin bazı varyasyonları vardı. *mutluluk* başlıkta: *Mutluluk Alışkanlığı*, *Mutluluğa Giden Yolda Uyuyun*, *Ulaşılabilecek Mutluluk*, Ve *Daha Mutlu Olmanız İçin 7 Gün.* Her broşürün içinde mutluluğa ulaşmanın reçeteleri vardı: "Sizi mutlu eden 50 şeyi listeleyin", "Aynada kendinize bakın [ve] günlüğünüzde kendinizle ilgili sevdiğiniz şeyleri listeleyin" ve "Olumlu duygular akışı yaratın."

Belki de hepsinden en anlamlı olanı: “Mutluluk stratejilerinin zamanlamasını ve çeşitliliğini optimize edin. Ne zaman ve ne sıklıkla olacağı konusunda bilinçli olun. İyilik eylemleri için: Bir günde çok sayıda iyilik yapmanın mı yoksa her gün tek bir eylemin mi sizin için en etkili olduğunu belirlemek için kendi kendinize deney yapın.

Bu broşürler, kişisel mutluluk arayışının nasıl modern bir düstur haline geldiğini ve "iyi yaşam"ın diğer tanımlarını gölgede bıraktığını gösteriyor. Başkalarına karşı nazik davranışlar bile kişisel çıkar stratejisi olarak çerçevelenir.

mutluluk. Artık sadece kendi başına bir iyilik olmayan fedakarlık, kendi “refahımız” için bir araç haline geldi.

Yirminci yüzyılın ortalarında psikolog ve filozof olan Philip Rieff, bu eğilimi öngörüyordu. *Tedavinin Zaferi: Freud'dan Sonra İnancın Kullanımları*: “Din adamı kurtarılmak için doğmuştur; Psikolojik insan memnun olmak için doğar.”

Bizi mutluluğun peşinden koşmaya teşvik eden mesajlar psikoloji alanıyla sınırlı değil. Modern din de en yüksek iyilik olarak kişisel farkındalık, kendini ifade etme ve kendini gerçekleştirme teolojisini teşvik eder.

Onun kitabında *Kötü din*Yazar ve din bilgini Ross Douthat, Yeni Çağ "İçindeki Tanrı" teolojimizi "aynı anda kozmopolit ve rahatlatıcı olan, egzotikliğin tüm zevklerini vaat eden bir inanç" olarak tanımlıyor. . . hiçbir acı olmadan. . . Tanrı'nın bir kişiden ziyade bir deneyim olduğu mistik bir panteizm. . . . God Within edebiyatının sayfalarında ahlaki öğütlerin bu kadar az olması şaşırtıcı. Sık sık 'merhamet' ve 'nezaket' çağrıları yapılıyor, ancak gerçek ikilemlerle karşı karşıya kalan insanlar için çok az rehberlik var. Ve oradaki rehberlik genellikle 'iyi hissettiriyorsa yapın' anlamına geliyor."

On dokuz yaşındaki hastam Kevin, 2018 yılında ailesi tarafından beni görmeye getirildi. Endişeleri şunlardı: Okula gitmiyor, bir işte çalışamıyor ve ev kurallarının hiçbirine uymuyordu. .

Anne babası da hepimiz kadar kusurluydu ama ona yardım etmek için çok çabalıyorlardı. İstismar veya ihmale dair hiçbir kanıt yoktu. Sorun, ona herhangi bir kısıtlama getiremiyor gibi görünmeleriydi. Taleplerde bulunarak onu "streslendireceklerinden" veya "travma yaşatacaklarından" endişeleniyorlardı.

Çocukları psikolojik açıdan kırılgan olarak algılamak, son derece modern bir kavramdır. Antik çağda çocuklar, doğuştan itibaren tamamen şekillenmiş minyatür yetişkinler olarak kabul ediliyordu. Batı uygarlığının çoğu için çocuklar doğuştan kötü olarak görülüyordu. Ebeveynlerin ve bakıcıların görevi, onları dünyada yaşamaları için sosyalleştirmek amacıyla aşırı disiplin uygulamaktı. Bir çocuğun terbiyeli olmasını sağlamak için bedensel ceza ve korku taktiklerinin kullanılması tamamen kabul edilebilirdi. Artık.

Bugün gördüğüm birçok ebeveyn, çocuklarında duygusal bir yara bırakacak bir şey yapmaktan ya da söylemekten korkuyor, bu da onların daha sonraki yaşamlarında duygusal acı çekmelerine ve hatta zihinsel hastalıklara yakalanmalarına neden oluyor.

Bu düşüncenin izini, çığır açan psikanaliz katkısı olan, erken çocukluk deneyimlerinin, hatta uzun süredir unutulmuş veya bilinçli farkındalığın dışında kalanların bile, kalıcı psikolojik hasara yol açabileceğini söyleyen Freud'a kadar takip etmek mümkündür. Ne yazık ki, Freud'un erken çocukluk travmasının yetişkin psikopatolojisini etkileyebileceğine dair içgörüsü, her zorlu deneyimin bizi psikoterapi koltuğuna hazırladığı inancına dönüştü.

Çocuklarımızı olumsuz psikolojik deneyimlerden koruma çabalarımız sadece evde değil okulda da sonuç veriyor. İlkokul düzeyinde her çocuk, belirli bir başarıya göre değil, alfabetik sıraya göre “Haftanın Yıldızı” ödülünün eşdeğerini alır. Her çocuğa zorbalara karşı dikkatli olması öğretilir, aksi takdirde karşı çıkmak yerine seyirci kalırlar. Üniversite düzeyinde öğretim üyeleri ve öğrenciler tetikleyiciler ve güvenli alanlar hakkında konuşurlar.

Ebeveynlik ve eğitimin gelişim psikolojisi ve empatiyle desteklenmesi olumlu bir evrimdir. Başarıdan bağımsız olarak herkesin değerini kabul etmeli, okul bahçesinde ve her yerde fiziksel ve duygusal şiddete son vermeli, düşünmek, öğrenmek ve tartışmak için güvenli alanlar yaratmalıyız.

Ancak, çocuklarımızı yastıklı bir hücreye eşdeğer bir yerde, kendilerine zarar vermenin hiçbir yolu olmadığı gibi kendilerini dünyaya hazırlamanın da hiçbir yolu olmadan yetiştirerek, hem aşırı sterilize edilmiş hem de aşırı patolojik hale getirilmiş bir çocukluk geçirmiş olduğumuzdan endişeleniyorum.

Çocuklarımızı zorluklardan koruyarak, onların bundan ölesiye korkmasını sağladık mı? Sahte övgülerle ve gerçek dünyadaki sonuçların yokluğuyla özgüvenlerini güçlendirerek, onları daha az hoşgörülü, daha yetkili ve kendi karakter kusurları konusunda cahil mi yaptık? Onların her arzusuna boyun eğerek yeni bir hedonizm çağını teşvik ettik mi?

Kevin, seanslarımızdan birinde benimle hayat felsefesini paylaştı. Dehşete düştüğümü itiraf etmeliyim.

"İstediğim zaman, istediğim şeyi yapıyorum. Yatağımda kalmak istersem yatağımda kalırım. Video oyunları oynamak istersem video oyunları oynarım. Bir sıra kokain çekmek istersem, satıcıma mesaj atıyorum, o da bırakıyor ve ben de bir sıra kola çekiyorum. Seks yapmak istersem internete girerim, birini bulurum ve onunla tanışıp seks yaparım."

"Senin için işler nasıl gidiyor Kevin?" Diye sordum.

"Çok iyi değil." Bir an utanmış göründü.

Geçtiğimiz otuz yıl boyunca, David ve Kevin gibi hayattaki her türlü avantaja (destekleyici aileler, kaliteli eğitim, finansal istikrar, iyi sağlık) sahip gibi görünen, ancak zayıflatıcı anksiyete, depresyon ve fiziksel ağrı geliştiren, giderek artan sayıda hasta gördüm. Sadece potansiyellerine göre çalışmamakla kalmıyorlar; sabahları yataktan zar zor kalkabiliyorlar.

Tıp pratiği de aynı şekilde ağrısız bir dünya için gösterdiğimiz çabayla dönüşüme uğradı.

1900'lerden önce doktorlar bir dereceye kadar ağrının sağlıklı olduğuna inanıyorlardı. 1800'lü yılların önde gelen cerrahları, ağrının bağışıklık ve kardiyovasküler tepkiyi güçlendirdiğine ve iyileşmeyi hızlandırdığına inandıkları için ameliyat sırasında genel anesteziyi benimseme konusunda isteksizdiler. Ağrının aslında doku onarımını hızlandırdığını gösteren hiçbir kanıt olmamasına rağmen, ameliyat sırasında opioid almanın bunu yavaşlattığına dair yeni kanıtlar ortaya çıkıyor.

On yedinci yüzyılın ünlü doktoru Thomas Sydenham ağrı hakkında şunları söyledi: “Her şeye bakıyorum. . . Aşırı derecede tehlikeli olan acıyı ve iltihabı bastırmak için tamamen hesaplanmış bir çaba. . . . Elbette, ekstremitelerdeki orta derecede ağrı ve iltihaplanma, doğanın en akıllıca amaçlar için kullandığı araçlardır.

Bunun tersine, bugün doktorlardan, şefkatli şifacılar olarak üstlendikleri rolde başarısızlığa uğramamaları için tüm acıları ortadan kaldırmaları bekleniyor. Herhangi bir biçimdeki ağrı, yalnızca acıttığı için değil, aynı zamanda hiçbir zaman iyileşmeyen nörolojik bir yara bırakarak beyni gelecekteki ağrı için alevlendirdiği düşünüldüğü için tehlikeli kabul edilir.

Ağrı etrafında yaşanan paradigma değişimi, kitlesel olarak iyi hissettiren hapların reçetelenmesine yol açtı. Bugün Amerikalı yetişkinlerin dörtte birinden fazlası ve yirmi Amerikalı çocuktan birinden fazlası her gün psikiyatrik bir ilaç kullanıyor.

Paxil, Prozac ve Celexa gibi antidepresanların kullanımı tüm dünyada artıyor ve listenin başında Amerika Birleşik Devletleri yer alıyor. On Amerikalıdan birinden fazlası (1.000 kişi başına 110 kişi) antidepresan kullanıyor, bunu İzlanda (106/1.000), Avustralya (89/1.000), Kanada (86/1.000), Danimarka (85/1.000), İsveç (79/) takip ediyor. 1.000) ve Portekiz (78/1.000). Yirmi beş ülke arasında Kore sonuncuydu (13/1000).

Antidepresan kullanımı sadece dört yıl içinde Almanya'da yüzde 46, aynı dönemde İspanya ve Portekiz'de ise yüzde 20 arttı. Çin dahil diğer Asya ülkelerine ilişkin veriler mevcut olmasa da satış eğilimlerine bakarak antidepresan kullanımının arttığı sonucunu çıkarabiliriz. Çin'de antidepresan satışları 2011 yılında bir önceki yıla göre yüzde 19,5 artışla 2,61 milyar dolara ulaştı.

Amerika Birleşik Devletleri'nde uyarıcı reçeteleri (Adderall, Ritalin) 2006 ile 2016 yılları arasında beş yaşından küçük çocuklar da dahil olmak üzere iki katına çıktı. 2011 yılında ADD tanısı alan Amerikalı çocukların üçte ikisine uyarıcı reçete edildi.

Benzodiazepinler (Xanax, Klonopin, Valium) gibi yine bağımlılık yaratan sakinleştirici ilaçların reçeteleri, belki de aldığımız tüm uyarıcıları telafi etmek için artıyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1996 ile 2013 yılları arasında benzodiazepin reçetesi dolduran yetişkin sayısı yüzde 67 artarak 8,1 milyondan 13,5 milyona çıktı.

2012'de her Amerikalıya bir şişe hap almaya yetecek kadar opioid reçetesi yazıldı ve aşırı dozda opioid, silahlardan veya araba kazalarından daha fazla Amerikalının ölümüne neden oldu.

O halde David'in kendini haplarla uyuşturması gerektiğini düşünmesi şaşırtıcı mı?

Acıdan kaçmanın aşırı örneklerinin ötesinde, en küçük rahatsızlık türlerine bile tahammül etme yeteneğimizi kaybettik. Eğlenmek için sürekli kendimizi şimdiki andan uzaklaştırmaya çalışıyoruz.

Aldous Huxley'in dediği gibi *Cesur Yeni Dünya Yeniden Ziyaret Edildi,* "Aslında ne doğru ne de yanlışla ilgilenen, gerçek olmayan, az ya da çok alakasız olanla ilgilenen geniş bir kitle iletişim endüstrisinin gelişimi. . . insanın dikkat dağıtmaya yönelik neredeyse sonsuz iştahını hesaba katmada başarısız oldu."

Benzer şekilde, 1980'lerin klasiğinin yazarı Neil Postman da *Kendimizi Ölesiye Eğlendiriyoruz*, şöyle yazdı: "Amerikalılar artık birbirleriyle konuşmuyor, birbirlerini eğlendiriyorlar. Fikir alışverişinde bulunmuyorlar, görüntü alışverişinde bulunuyorlar. Önermelerle tartışmazlar; yakışıklılıkla, ünlülerle ve reklamlarla tartışıyorlar."

Güney Kore'den Stanford lisans öğrencisi olan hastam Sophie, depresyon ve anksiyete konusunda yardım aramak için geldi. Konuştuğumuz pek çok şey arasında, bana uyanık olduğu saatlerin çoğunu bir tür cihaza bağlı olarak geçirdiğini söyledi: Instagram'da gezinmek, YouTube'da gezinmek, podcast'leri ve çalma listelerini dinlemek.

Onunla yaptığımız seansta hiçbir şey dinlemeden sınıfa yürümeyi denemesini ve sadece kendi düşüncelerinin yüzeye çıkmasına izin vermesini önerdim. Bana hem inanamayarak hem de korkarak baktı.

"Neden bunu yapayım?" diye sordu ağzı açık bir şekilde.

"Eh," diye cesaret ettim, "bu, kendini tanımanın bir yolu.

Deneyiminizi kontrol etmeye ya da ondan kaçmaya çalışmadan ortaya çıkmasına izin vermek. Cihazlarla dikkatinizi dağıtan her şey, depresyonunuza ve kaygınıza katkıda bulunuyor olabilir. Sürekli kendinden kaçmak oldukça yorucu. Kendinizi farklı bir şekilde deneyimlemenin yeni düşünce ve duygulara erişmenize ve kendinize, başkalarına ve dünyaya daha fazla bağlı hissetmenize yardımcı olup olmayacağını merak ediyorum.

Bir an bunu düşündü. “Ama öyle *sıkıcı*dedi. "Evet bu doğru" dedim. “Sıkıntı sadece sıkıcı değildir. Aynı zamanda korkutucu da olabilir. Bizi daha büyük anlam ve amaç sorularıyla yüz yüze gelmeye zorluyor. Ancak can sıkıntısı aynı zamanda keşif ve icat için de bir fırsattır.

Yeni bir düşüncenin oluşması için gerekli alanı yaratır; bu alan olmazsa, yaşadığımız deneyimin içinde olmamıza izin vermek yerine çevremizdeki uyaranlara sonsuz tepki veririz."

Sonraki hafta Sophie, prize takılı olmadan sınıfa yürümeyi denedi.

"İlk başta zordu" dedi. “Ama sonra buna alıştım ve hatta hoşuma gitti. Ağaçları fark etmeye başladım.”

Öz Bakım Eksikliği mi, Akıl Hastalığı mı?

Kendi deyimiyle "Adderall'ı günün her saatinde" alan David'e dönelim. 2005 yılında üniversiteden mezun olduktan sonra ailesinin yanına geri döndü. Hukuk fakültesine gitmeyi düşündü, LSAT sınavlarına girdi ve hatta başarılı oldu, ancak iş başvuruya geldiğinde pek canı yanmadı.

"Çoğunlukla kanepede oturdum ve çok fazla öfke ve kırgınlık yarattım: kendime ve dünyaya."

"Neye kızdın?"

“Lisans eğitimimi boşa harcadığımı hissettim. Gerçekten çalışmak istediğim şeyi çalışmamıştım. Kız arkadaşım hâlâ okuldaydı. . . harika gidiyor, yüksek lisans yapıyor. Evde hiçbir şey yapmadan debeleniyordum.

David'in kız arkadaşı mezun olduktan sonra Palo Alto'da bir işe girdi. Onu oraya kadar takip etti ve 2008'de evlendiler. David, yeni kurulan bir teknoloji şirketinde iş buldu ve burada zamanlarını cömertçe kullanan genç, akıllı mühendislerle etkileşime girdi.

Kodlamaya geri döndü ve üniversitede okumayı planladığı her şeyi öğrendi ama öğrencilerle dolu bir odada devam etmekten çok korkuyordu. Yazılım geliştiriciliğine terfi etti, günde on beş saat

çalışıyordu ve boş zamanlarında haftada otuz mil koşuyordu.

"Ama tüm bunları gerçekleştirmek için" dedi, "sadece sabahları değil, gün boyu daha fazla Adderall alıyordum. Sabah uyanırdım, Adderall'ı alırdım. Eve git, akşam yemeği ye, daha fazla Adderall al. Haplar benim yeni normalim oldu. Ayrıca çok miktarda kafein içiyordum. Sonra gecenin sonuna gelmiştim ve uyumam gerekiyordu ve şöyle düşündüm: *Tamam, şimdi ne yapacağım?*

Ben de psikiyatriste geri döndüm ve onu bana Ambien vermesi konusunda ikna ettim. Ambien'in ne olduğunu bilmiyormuş gibi davrandım ama annem ve birkaç amcam uzun süre Ambien'i almıştı. Ayrıca sunumlardan önce anksiyete için sınırlı bir Ativan reçetesi alması konusunda onu ikna ettim. 2008'den 2018'e kadar günde otuz miligrama kadar Adderall, günde elli miligram Ambien ve günde üç ila altı miligram Ativan alıyordum. Düşündüm, *Kaygım ve DEHB'm var ve çalışması için buna ihtiyacım var."*

David, yorgunluk ve dikkatsizliği uyku yoksunluğu ve aşırı uyarılmadan ziyade akıl hastalığına bağladı; bu mantığı sürekli hap kullanımını haklı çıkarmak için kullandı. Yıllar boyunca hastalarımın çoğunda benzer bir paradoks gördüm: Reçeteli veya başka türlü ilaçlar kullanıyorlar, temel öz bakım eksikliğini telafi etmek için kullanıyorlar, sonra bunun maliyetini akıl hastalığına atfediyorlar, dolayısıyla daha fazlasına ihtiyaç duyuyorlar. ilaçlar. Böylece zehirler vitamin haline gelir.

"A vitaminlerini alıyordun: Adderall, Ambien ve Ativan," diye şaka yaptım.

O gülümsedi. "Sanırım bunu söyleyebilirsin."

"Eşiniz ya da başka biri size neler olduğunu biliyor muydu?"

"HAYIR. Kimse yapmadı. Eşimin hiçbir fikri yoktu. Bazen Ambien bittiğinde alkol alırdım ya da çok fazla Adderall aldığımda sinirlenip ona bağırırdım. Ama bunun dışında oldukça iyi sakladım.

"Peki sonra ne oldu?"

"Bundan yoruldum. Gece gündüz iniş çıkışlar yaşamaktan yoruldum. Hayatıma son vermeyi düşünmeye başladım. Kendimin daha iyi durumda olacağını ve diğer insanların da daha iyi durumda olacağını düşündüm. Ama eşim hamileydi, bu yüzden bir değişiklik yapmam gerektiğini biliyordum. Ona yardıma ihtiyacım olduğunu söyledim. Beni hastaneye götürmesini istedim."

"Nasıl tepki verdi?"

"Beni acil servise götürdü ve her şey ortaya çıktığında şok oldu."

"Onu ne şaşırttı?"

"Haplar. Aldığım tüm haplar. Benim büyük hazinem. Ve ne kadar çok şey sakladığımı."

David, yatan hasta psikiyatri koğuşuna kaldırıldı ve uyarıcı ve sakinleştirici bağımlılığı teşhisi konuldu. Adderall, Ambien ve Ativan'dan çekilmeyi bitirene ve artık intihara meyilli olmayana kadar hastanede kaldı. İki hafta sürdü. Hamile eşinin yanına taburcu edildi.

Hepimiz acıdan kaçıyoruz. Bazılarımız hap kullanıyor. Bazılarımız Netflix'i art arda izlerken kanepede sörf yapıyor. Bazılarımız aşk romanları okuyor. Dikkatimizi kendimizden uzaklaştırmak için neredeyse her şeyi yaparız. Ancak tüm bu kendimizi acıdan yalıtmaya çalışmak, acımızı daha da kötüleştirmiş gibi görünüyor.

156 ülkeyi vatandaşlarının kendilerini ne kadar mutlu algıladıklarına göre sıralayan Dünya Mutluluk Raporu'na göre, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan insanlar 2018'de 2008'e göre daha az mutlu olduklarını bildirdi. Benzer refah, sosyal destek, sosyal destek ölçümlerine sahip diğer ülkeler ve yaşam beklentisi, Belçika, Kanada, Danimarka, Fransa, Japonya, Yeni Zelanda ve İtalya dahil olmak üzere kişilerin bildirdiği mutluluk puanlarında da benzer düşüşler gördü.

Araştırmacılar, yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen aşırı ve kontrol edilemeyen endişe olarak tanımlanan yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığını belirlemek için yirmi altı ülkede yaklaşık 150.000 kişiyle görüştü. Zengin ülkelerin fakir ülkelere göre daha yüksek kaygı oranlarına sahip olduğunu buldular. Yazarlar şunu yazdı: "Bozukluk, yüksek gelirli ülkelerde düşük veya orta gelirli ülkelere göre önemli ölçüde daha yaygın ve olumsuzluk yaratıyor."

Dünya çapında yeni depresyon vakalarının sayısı 1990 ile 2017 yılları arasında yüzde 50 arttı. Yeni vakalardaki en yüksek artışlar, başta Kuzey Amerika olmak üzere sosyodemografik endeksin (gelirin) en yüksek olduğu bölgelerde görüldü.

Fiziksel acılar da artıyor. Kariyerim boyunca, herhangi bir tanımlanabilir hastalık veya doku yaralanması olmamasına rağmen tüm vücut ağrısıyla başvuran, diğer açılardan sağlıklı gençler de dahil olmak üzere daha fazla hasta gördüm. Açıklanamayan fiziksel ağrı sendromlarının sayısı ve türleri arttı: karmaşık bölgesel ağrı sendromu, fibromiyalji, interstisyel sistit, miyofasyal ağrı sendromu, pelvik ağrı sendromu vb.

Araştırmacılar dünyanın otuz ülkesindeki insanlara şu soruyu

sorduklarında: "Geçtiğimiz dört hafta boyunca ne sıklıkla bedensel ağrı veya sızı yaşadınız? Asla; nadiren; Bazen; sıklıkla; ya da çok sık?”— Amerikalıların diğer ülkelerden daha fazla acı bildirdiklerini buldular.

Amerikalıların yüzde 34'ü, Çin'de yaşayanlarda yüzde 19, Japonya'da yaşayanlarda yüzde 18, İsviçre'de yaşayanlarda yüzde 13 ve İsviçre'de yaşayanlarda yüzde 11, "sık sık" ya da "çok sık" ağrı hissettiğini söyledi. Güney Afrika'da yaşıyor.

Soru şu: Neden benzeri görülmemiş bir zenginlik, özgürlük, teknolojik ilerleme ve tıbbi ilerleme çağında, her zamankinden daha mutsuz ve daha fazla acı çekiyor gibi görünüyoruz?

Hepimizin bu kadar mutsuz olmasının nedeni, mutsuz olmaktan kaçınmak için çok çalışmamız olabilir.

BÖLÜM 3

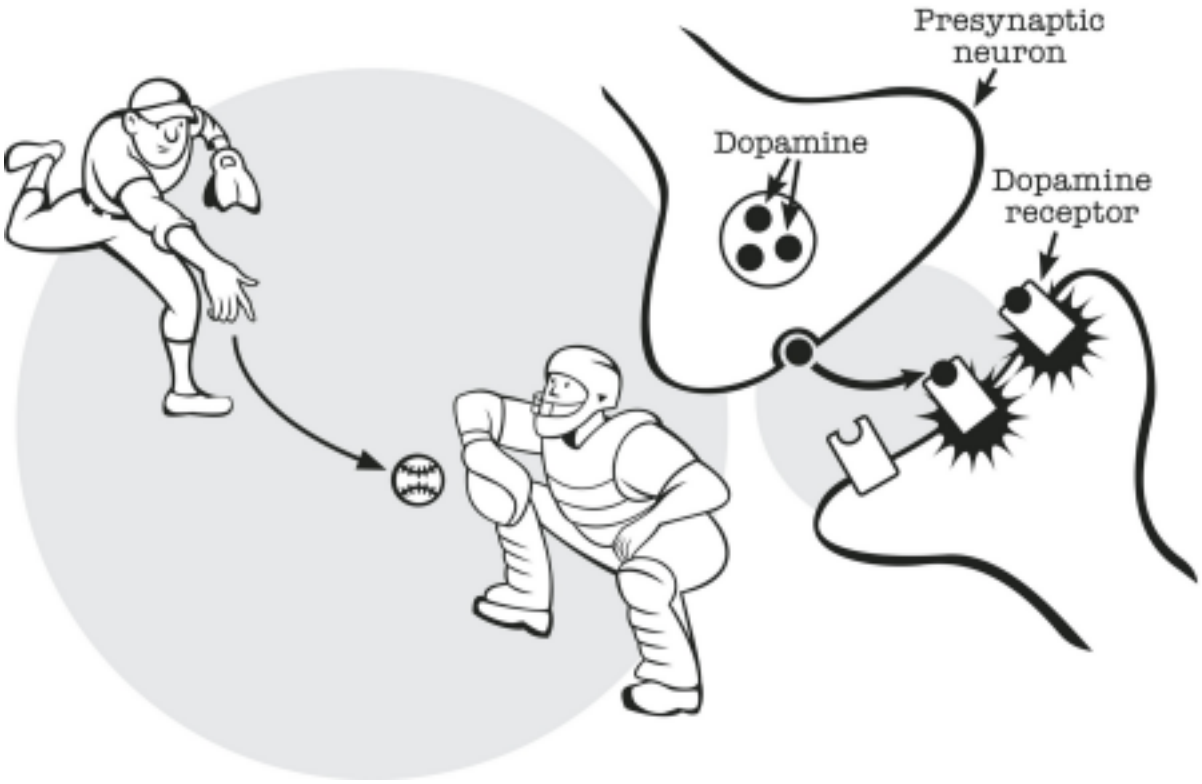
Zevk-Acı Dengesi N

Biyokimyadaki ilerlemeler, yeni görüntüleme teknikleri ve hesaplamalı biyolojinin ortaya çıkışı da dahil olmak üzere son elli ila yüz yıldaki Avrupa-bilimsel ilerlemeler, temel ödül süreçlerine ışık tutuyor. Acıyı ve hazzı yöneten mekanizmaları daha iyi anlayarak, çok fazla hazzın neden ve nasıl acıya yol açtığına dair yeni bir anlayış kazanabiliriz.

Dopamin

Beynin ana işlevsel hücrelerine nöronlar denir. Sinapslarda elektrik sinyalleri ve nörotransmiterler aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurarlar. Nörotransmitterler beyzbol topu gibidir. Sürahi presinaptik nörondur. Yakalayıcı postsinaptik nörondur. Atıcı ile yakalayıcı arasındaki boşluk sinaptik yarıktır. Topun atıcı ile yakalayıcı arasında atılması gibi, nörotransmiterler de nöronlar arasındaki mesafeyi kapatıyor: beyindeki elektrik sinyallerini düzenleyen kimyasal haberciler. Pek çok önemli nörotransmitter var ama gelin dopamine odaklanalım.

NÖROTRANSMITTER

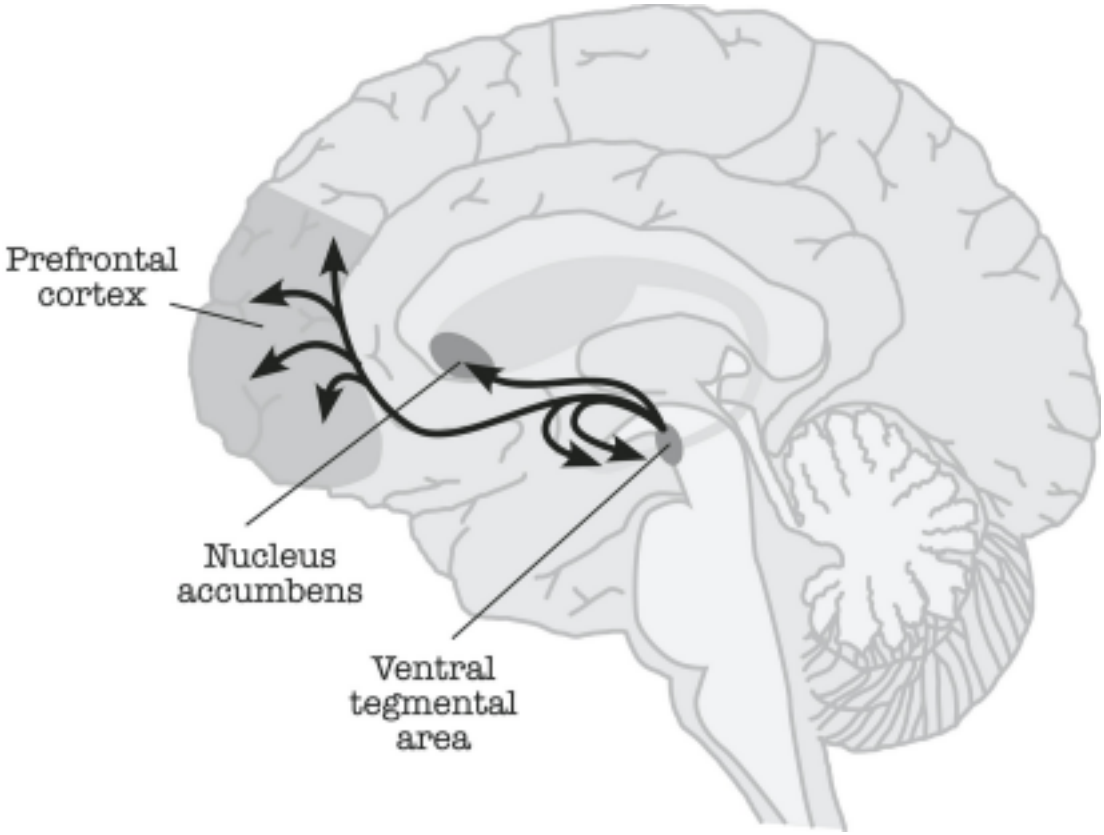


Dopamin, insan beyninde bir nörotransmiter olarak ilk kez 1957'de bağımsız çalışan iki bilim adamı tarafından tanımlandı: Arvid Carlsson ve Lund, İsveç'teki ekibi ve Londra dışında bulunan Kathleen Montagu. Carlsson, Nobel Fizyoloji veya Tıp Ödülü'nü kazandı.

Dopamin, ödül işlemede yer alan tek nörotransmiter değildir, ancak çoğu sinir bilimci onun en önemlileri arasında olduğu konusunda hemfikirdir. Dopamin, ödül alma motivasyonunda, ödülün kendisinden alınan zevkten daha büyük bir rol oynayabilir. *isteyen* bundan fazla *hoşlanma*. Dopamin üretemeyen genetiği değiştirilmiş fareler yiyecek aramayacak ve yiyecek ağızlarından sadece birkaç santim uzağa konulsa bile açlıktan ölecek. Ancak yiyecek doğrudan ağızlarına konulursa, yemeği çiğneyip yerler ve bundan keyif alıyor gibi görünürler.

Motivasyon ve zevk arasındaki farklara ilişkin tartışmalara rağmen dopamin, herhangi bir davranışın veya ilacın bağımlılık yaratma potansiyelini ölçmek için kullanılır. Bir ilaç beynin ödül yolunda (ventral tegmental alanı, nükleus accumbens'i ve prefrontal korteksi birbirine bağlayan bir beyin devresi) ne kadar çok dopamin salgılarsa ve dopamin ne kadar hızlı salınırsa, ilaç o kadar bağımlılık yapar.

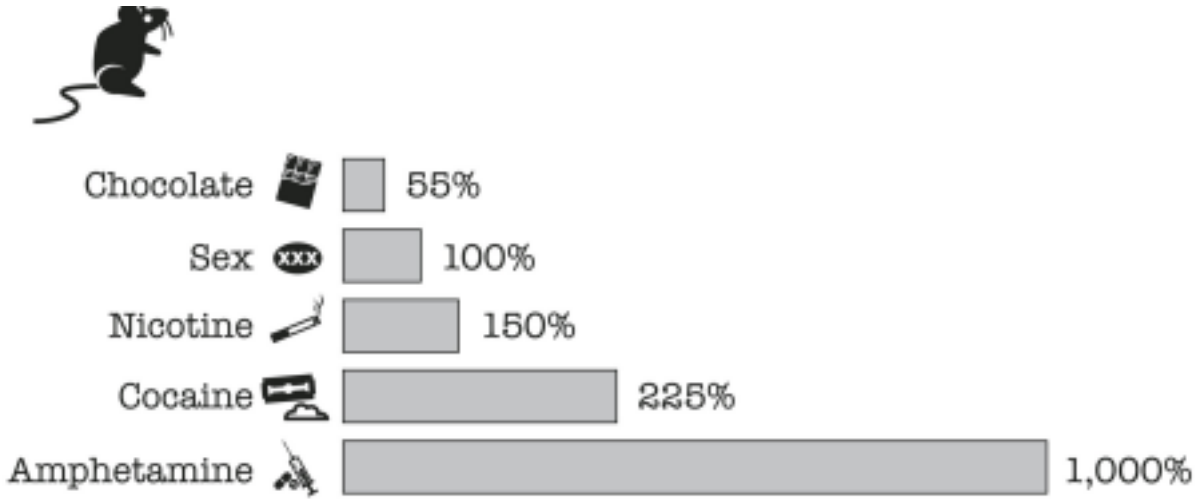
BEYİNDEKİ DOPAMİN ÖDÜL YOLLARI



Bu öyle demek değil *yüksek dopamin* maddeler tam anlamıyla dopamin içerir. Aksine beynimizin ödül yolunda dopamin salınımını tetiklerler.

Kutudaki bir fare için çikolata, beyindeki bazal dopamin salınımını yüzde 55, cinsiyeti yüzde 100, nikotini yüzde 150 ve kokaini yüzde 225 artırıyor. Sokak uyuşturucuları "speed", "ice" ve "shabu" ile dikkat eksikliği bozukluğunu tedavi etmek için kullanılan Adderall gibi ilaçların etken maddesi olan amfetamin, dopamin salınımını yüzde 1000 artırıyor. Bu hesaba göre, meth pipetinin bir vuruşu on orgazma eşittir.

ÖDÜLLER VE DOPAMİN SALIMI



Zevk ve Acı Aynı Yerdedir

Nörobilimciler, dopaminin keşfine ek olarak, zevk ve acının örtüşen beyin bölgelerinde işlendiğini ve karşıt süreç mekanizması yoluyla çalıştığını belirlediler. Bunu söylemenin bir başka yolu da zevk ve acının bir denge gibi işlediğidir.

Beynimizin bir denge, ortasında dayanak noktası olan bir terazi içerdiğini hayal edin. Hiçbir şey dengede olmadığında, yerle aynı hizadadır. Zevk aldığımızda ödül yolumuzda dopamin salınır ve denge zevk tarafına kayar. Dengemiz ne kadar çok ve ne kadar hızlı dönerse, o kadar çok keyif duyarız.

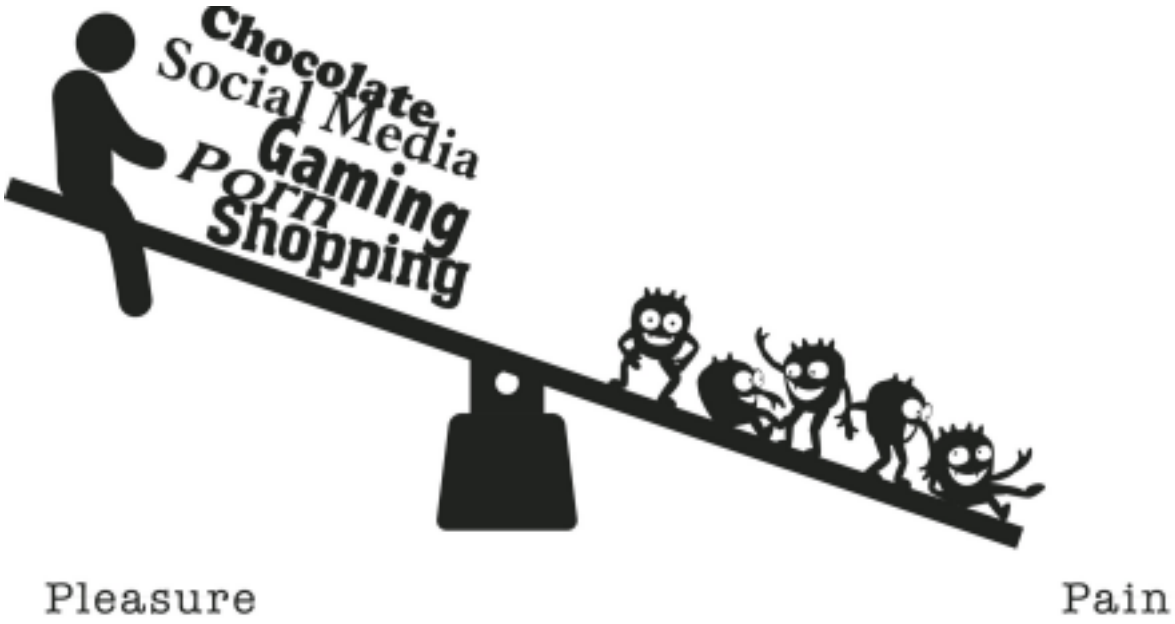


Ama dengede önemli olan şu: Dengede yani dengede kalmak istiyor. Uzun süre bir tarafa veya diğerine devrilmeyi istemez. Bu nedenle, dengenin zevke doğru kaydığı her seferde, güçlü kendi kendini düzenleyen mekanizmalar dengeyi yeniden sağlamak için harekete geçer. Bu kendi kendini düzenleyen mekanizmalar bilinçli düşünceyi veya irade eylemini gerektirmez. Refleks gibi kendiliğinden oluyorlar.

Bu kendi kendini düzenleyen sistemi, zevk tarafındaki ağırlığı dengelemek için dengenin acı tarafına atlayan küçük gremlinler olarak hayal etme eğilimindeyim. Gremlinler çalışmalarını temsil ediyor *homeostazis*: Herhangi bir canlı sistemin fizyolojik dengeyi koruma eğilimi.



Denge bir kez eşitlendiğinde, ağrının olduğu tarafa eşit ve zıt miktarda eğilerek ilerlemeye devam eder.



1970'lerde sosyal bilimciler Richard Solomon ve John Corbit, zevk ve acı arasındaki bu karşılıklı ilişkiyi *rakip süreç teorisi:* “Hedonik veya duygusal tarafsızlıktan uzun süreli veya tekrarlanan ayrılmalar. . . bir maliyeti var.” Bu maliyet, teşvikin değerine zıt bir "sonraki reaksiyondur". Veya eski deyişin dediği gibi, *Yukarı çıkan şey aşağı inmelidir*.

Görünen o ki, vücuttaki pek çok fizyolojik süreç benzer kendi kendini düzenleyen sistemler tarafından yönetiliyor. Örneğin Johann Wolfgang von Goethe, Ewald Hering ve diğerleri, renk algısının nasıl bir rakip süreç sistemi tarafından yönetildiğini gösterdiler. Bir renge uzun bir süre yakından bakmak, izleyicinin gözünde kendiliğinden o rengin "karşıt" renginin bir görüntüsünü oluşturur. Beyaz bir arka plan üzerinde yeşil bir görüntüye bir süre bakın ve ardından boş beyaz sayfaya bakın; beyninizin nasıl kırmızı bir görüntü oluşturduğunu göreceksiniz. Yeşil algısı yerini kırmızı algısına bırakır. Yeşil açıldığında kırmızı olamaz ve bunun tersi de geçerlidir.

Tolerans (Nöroadaptasyon)

Hepimiz hazzın ardından arzu duymayı deneyimledik. İster ikinci bir patates cipsine uzanmak ister yeni bir video oyunu turu için bağlantıya tıklamak olsun, o güzel duyguları yeniden yaratmayı istemek veya onların solup gitmesine izin vermemeye çalışmak doğaldır. Basit çözüm yemeye, oynamaya, izlemeye veya okumaya devam etmektir. Ancak bunda bir sorun var.

Aynı veya benzer zevk uyaranına tekrar tekrar maruz kalındığında, zevk tarafına doğru başlangıçtaki sapma zayıflar ve kısalır ve acı tarafına verilen tepki daha da güçlenir ve uzar, bilim insanları bu süreci şöyle adlandırır: *nöroadaptasyon*. Yani, tekrarlamayla gremlinlerimiz büyür, hızlanır ve sayıları artar ve aynı etkiyi elde etmek için tercih ettiğimiz ilaçtan daha fazlasına ihtiyaç duyarız.

Zevk almak için bir maddeden daha fazlasına ihtiyaç duyulması veya belirli bir dozda daha az haz alınmasına denir. *hata payı*. Hoşgörü, bağımlılığın gelişmesinde önemli bir faktördür.



Benim için, okumak *Alacakaranlık* destan ikinci kez zevkliydi ama ilki kadar zevkli değildi. Dördüncü kez okuduğumda (evet, destanın tamamını dört kez okudum) aldığım zevk önemli ölçüde azaldı. Yeniden okuma, ilk gidişata kadar hiçbir zaman tam olarak ölçülmedi. Dahası, onu her okuduğumda sonrasında daha derin bir tatminsizlik duygusuyla baş başa kalıyordum.
ve ilk okuduğumda hissettiğim duyguyu yeniden kazanma arzusu. karşı “hoşgörülü” hale geldikçe *Alacakaranlık*, o eski duyguyu yeniden yakalamaya çalışmak için aynı ilacın daha yeni, daha güçlü formlarını aramaya zorlandım.

Uzun süreli, ağır uyuşturucu kullanımıyla zevk-acı dengesi eninde sonunda acının olduğu tarafa doğru ağırlaşır. Hazzı deneyimleme

kapasitemiz azaldıkça ve acıya karşı kırılganlığımız arttıkça hedonik (zevk) ayar noktamız değişir. Bunu, gremlinlerin terazinin acı tarafında kamp kurması, şişirilebilir yataklar ve taşınabilir barbeküler olarak düşünebilirsiniz.



2000'li yılların başlarında, yüksek dozda, uzun süreli opioid tedavisi (OxyContin, Vicodin, morfin gibi) almak üzere kliniğe gelen daha fazla hasta görmeye başladığımda, yüksek dopamin bağımlılık yapıcı maddelerin beynin ödül yolu üzerindeki bu etkisinin şiddetle farkına vardım. , fentanil) kronik ağrı için. Uzun süreli ve yüksek dozda opioid ilaçlarına rağmen ağrıları zamanla daha da kötüleşmişti. Neden? Çünkü opioidlere maruz kalmak beyinlerinin zevk-acı dengesini acı tarafına sıfırlamasına neden olmuştu. Şimdi asıl ağrıları daha da kötüydü ve vücutlarının eskiden ağrısız olan kısımlarında yeni ağrılar vardı.

Yaygın olarak gözlemlenen ve hayvan çalışmaları ile doğrulanan bu olguya, *opioid kaynaklı hiperaljezi*. *ağrı*Yunanca kelimeden *aljezi*, acıya duyarlılık anlamına gelir. Dahası, bu hastalar opioidleri azalttıklarında birçoğunun ağrılarında iyileşme görüldü.

Sinir bilimci Nora Volkow ve meslektaşları, yüksek dopaminli maddelerin ağır ve uzun süreli tüketiminin sonunda dopamin eksikliği durumuna yol açtığını gösterdi.

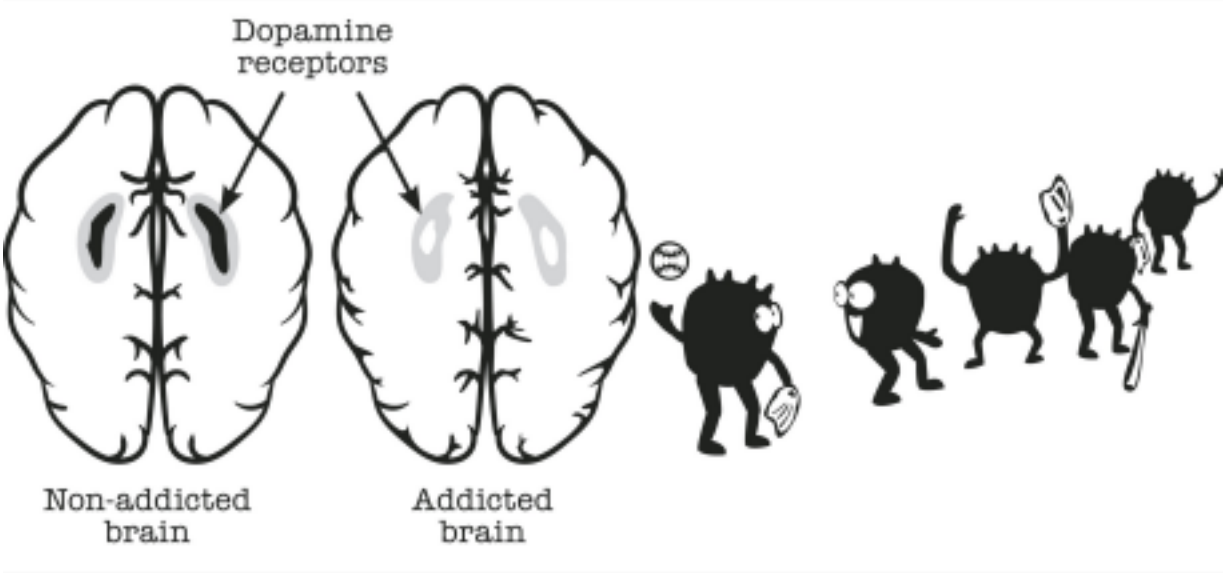
Volkow, sağlıklı kontrollerin beyinlerindeki dopamin iletimini, çeşitli uyuşturuculara bağımlı olan insanlarla, kullanmayı bıraktıktan iki hafta sonra karşılaştırarak inceledi. Beyin görüntüleri dikkat çekici. Sağlıklı kontrollerin beyin resimlerinde, beynin ödül ve motivasyonla ilişkili böbrek fasulyesi şeklindeki alanı parlak kırmızı renkte yanıyor ve bu da yüksek düzeyde dopamin nörotransmitter aktivitesine işaret ediyor. İki hafta önce kullanmayı bırakan bağımlılığı olan kişilerin fotoğraflarında, beynin fasulye şeklindeki aynı bölgesinde çok az kırmızı var veya hiç yok, bu da dopamin iletiminin çok az olduğunu

veya hiç olmadığını gösteriyor.

Dr. Volkow ve meslektaşlarının yazdığı gibi: "DA D'deki düşüşler$_2$ Uyuşturucu bağımlılarındaki reseptörler, DA salınımındaki azalmalarla birleştiğinde, ödül devrelerinin doğal ödüllerle uyarılmaya karşı duyarlılığının azalmasına neden olacaktır. Bu gerçekleştiğinde artık hiçbir şey iyi hissettirmez.

Başka bir deyişle, Dopamin Takımındaki oyuncular toplarını ve eldivenlerini alıp evlerine giderler.

BAĞIMLILIĞIN DOPAMİN ALICILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Aşk romanlarını tutkuyla tükettiğim yaklaşık iki yıl boyunca sonunda keyif aldığım bir kitap bulamadığım bir noktaya ulaştım. Sanki roman okuma zevk merkezimi yakmıştım ve hiçbir kitap onu canlandıramazdı.

Buradaki paradoks şu ki hedonizm, yani zevkin kendisi için peşinde koşmak, *anhedoni*bu da her türlü zevkten zevk alamamaktır. Okumak her zaman birincil zevk ve kaçış kaynağım olmuştu, bu yüzden çalışmayı bıraktığında hem şok hem de keder yaşadım. O zaman bile vazgeçmek zordu.

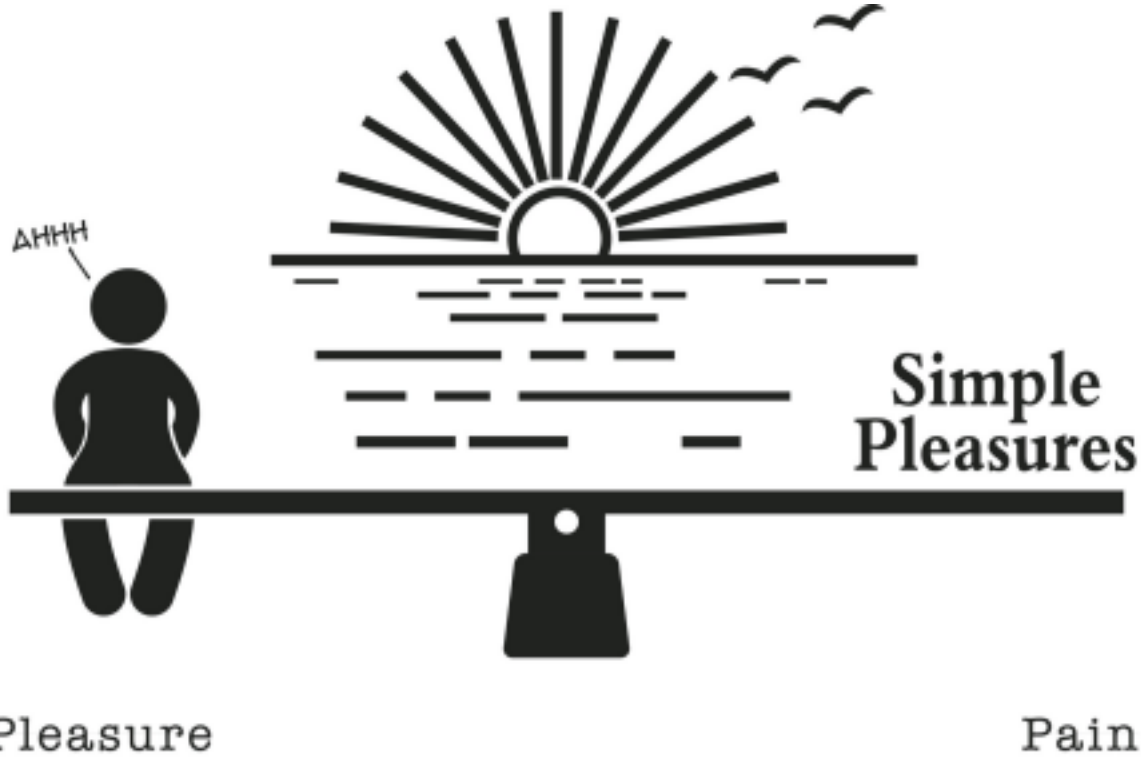
Bağımlılığı olan hastalarım, ilaçlarının artık işe yaramayacağı bir noktaya nasıl geldiklerini anlatıyor. Artık hiç yükselmiyorlar. Ancak ilaçlarını almazlarsa kendilerini mutsuz hissederler. Bağımlılık yapan herhangi bir maddeden yoksun kalmanın evrensel semptomları kaygı, sinirlilik, uykusuzluk ve disforidir.

Acının olduğu tarafa doğru eğilen bir zevk-acı dengesi, insanları

uzun süre yoksun kaldıktan sonra bile nüksetmeye iten şeydir. Dengemiz acı tarafına kaydığında, sırf normal hissetmek için (bir seviye dengesi) ilacımıza ihtiyaç duyarız.

Sinir bilimci George Koob, bu fenomeni "disfori kaynaklı nüksetme" olarak adlandırıyor; burada kullanıma geri dönüş, zevk arayışıyla değil, uzun süreli yoksunluktan kaynaklanan fiziksel ve psikolojik acıyı hafifletme arzusuyla gerçekleştiriliyor.

İşte iyi haber. Yeterince uzun süre beklersek, beynimiz (genellikle) ilacın yokluğuna yeniden uyum sağlar ve temel homeostazisimizi, yani seviye dengesini yeniden kurarız. Dengemiz dengeye ulaştığında, yine günlük, basit ödüllerin tadını çıkarabiliriz. Yürüyüşe çıkmak. Güneşin doğuşunu izlemek. Arkadaşlarla yemek keyfi.



İnsanlar, Yerler ve Nesneler

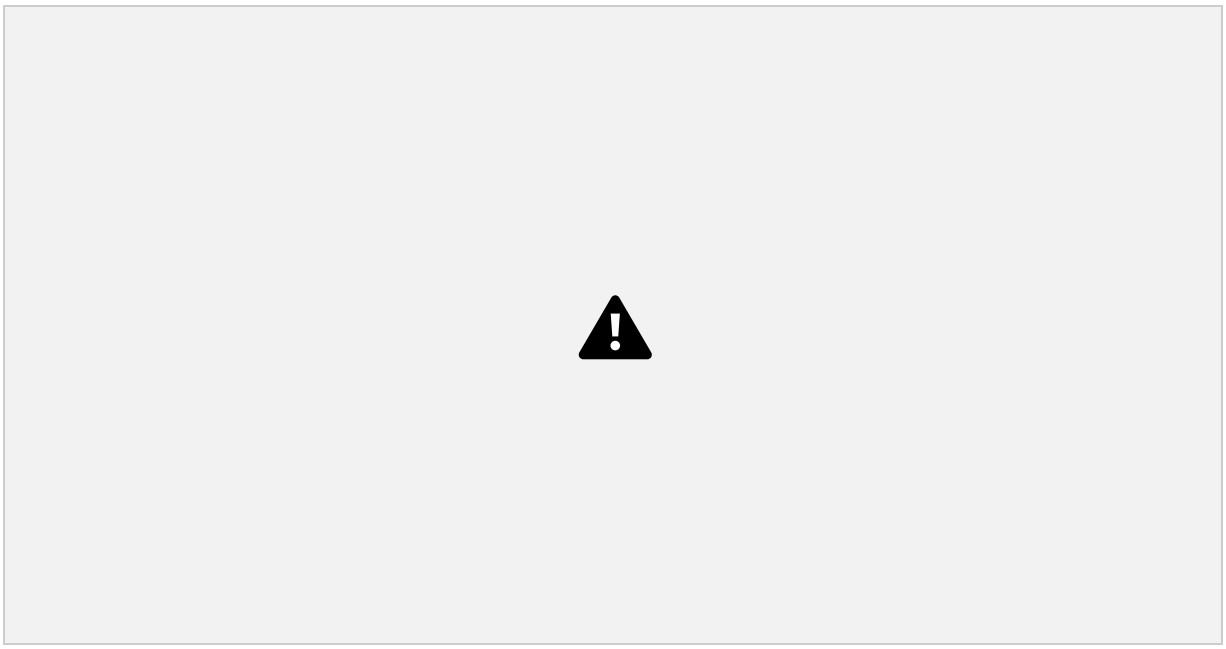
Zevk-acı dengesi yalnızca ilacın kendisine yeniden maruz kalınmasıyla değil, aynı zamanda uyuşturucu kullanımıyla ilişkili ipuçlarına maruz kalınmasıyla da tetiklenir. Adsız Alkolikler'de bu olguyu tanımlayan slogan şöyledir: *insanlar, yerler ve şeyler*. Sinirbilim dünyasında buna denir *ipucuna bağlı öğrenme*Klasik (Pavlovian) koşullanma olarak da bilinir.

1904 yılında Nobel Fizyoloji veya Tıp Ödülü'nü kazanan Ivan Pavlov, köpeklerin kendisine bir parça et sunulduğunda refleks olarak tükürük salgıladığını gösterdi. Etin sunumu sürekli olarak bir zil sesiyle eşleştirildiğinde köpekler, hemen et gelmese bile zil sesini duyduklarında salya akıtırlar. Yorum, köpeklerin doğal bir ödül olan et

dilimini koşullu bir işaret olan zil sesiyle ilişkilendirmeyi öğrendikleri yönündedir. Beyinde neler oluyor?

Nörobilimciler, bir farenin beynine bir tespit probu yerleştirerek, ödülden çok önce koşullu işarete (örneğin zil sesi, metronom, ışık) yanıt olarak beyinde dopamin salındığını gösterebilirler.
kendisi yutulur (örneğin kokain enjeksiyonu). Koşullu işarete tepki olarak ödül öncesi dopamin artışı, iyi şeylerin geleceğini bildiğimizde deneyimlediğimiz beklentisel hazzı açıklıyor.

DOPAMİN DÜZEYLERİ: BEKLEME VE İSTEK



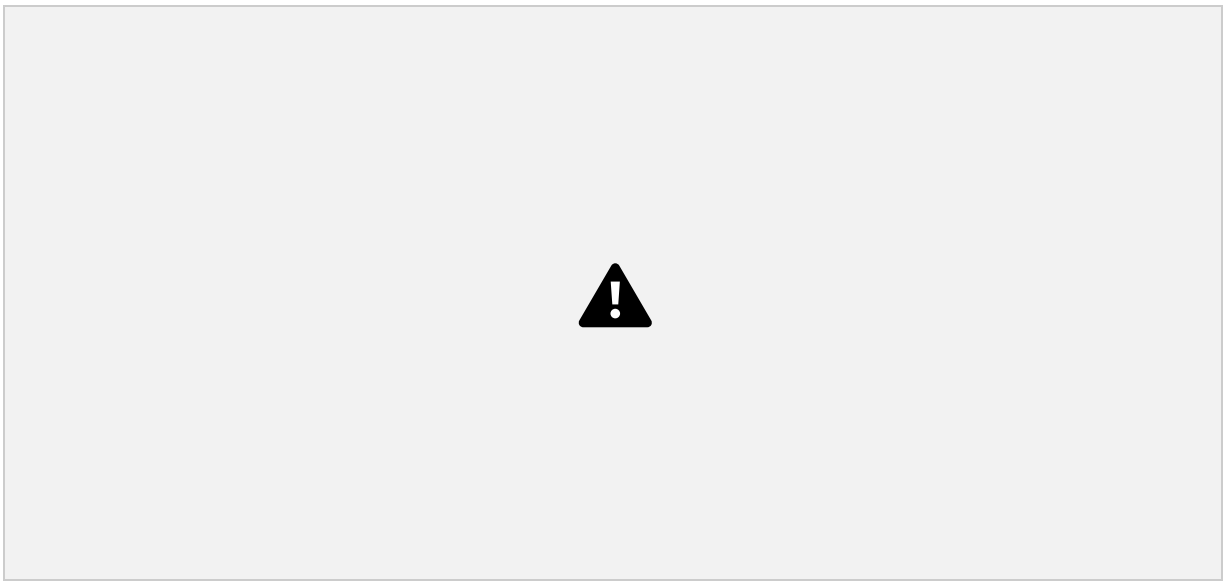
Koşullu işaretin hemen ardından, beyindeki dopamin ateşlemesi yalnızca temel seviyelere değil (beyin, ödül yokluğunda bile tonik düzeyde dopamin ateşlemesine sahiptir), aynı zamanda başlangıç seviyelerinin de altına düşer. Bu geçici mini dopamin eksikliği durumu, bizi ödülümüzü aramaya motive eden şeydir. Temel seviyenin altındaki dopamin seviyeleri özlemi tetikler. Özlem, ilacı elde etmek için amaçlı bir faaliyet anlamına gelir.

Saygın bir sinir bilimci olan meslektaşım Rob Malenka bir defasında bana şöyle demişti: "Bir laboratuvar hayvanının ne kadar bağımlı olduğunun ölçüsü, o hayvanın ilacını elde etmek için ne kadar çaba harcamaya istekli olduğuna bağlıdır - bir kola basarak, bir labirentte yön vererek, tırmanarak. bir paraşüt yukarı." Aynı şeyin insanlar için de geçerli olduğunu buldum. Beklenti ve özlem döngüsünün tamamının bilinçli farkındalık eşiğinin dışında meydana gelebileceğinden bahsetmiyoruz bile.

Beklenen ödülü aldığımızda, beyindeki dopamin ateşlemesi tonik

başlangıç çizgisinin çok üzerine çıkar. Ancak beklediğimiz ödül gerçekleşmezse,
Dopamin seviyeleri temel seviyenin oldukça altına düşer. Yani beklenen ödülü alırsak daha da büyük bir artış elde ederiz. Beklenen ödülü alamazsak daha da büyük bir düşüş yaşarız.

DOPAMİN DÜZEYLERİ: BEKLEME VE İSTEK



Karşılanmayan beklentilerin hayal kırıklığını hepimiz yaşadık. Gerçekleşmeyen beklenen bir ödül, ilk etapta hiç beklenmeyen bir ödülden daha kötüdür.

İşaretin neden olduğu özlem, zevk-acı dengemize nasıl dönüşür? Denge, gelecekteki ödül beklentisiyle zevk tarafına (bir mini dopamin yükselmesi) doğru kayar ve hemen ardından, işaretin ardından acı tarafına (mini bir dopamin açığı) bir ipucu gelir. Dopamin eksikliği arzu uyandırır ve uyuşturucu arama davranışını yönlendirir.

Son on yılda, patolojik kumar oynamanın biyolojik nedeninin anlaşılmasında önemli ilerlemeler kaydedilmiş ve bu da kumar bozukluklarının yeniden sınıflandırılmasına yol açmıştır. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı* (5. baskı) bağımlılık bozuklukları olarak.

Çalışmalar, kumar oynamanın bir sonucu olarak ortaya çıkan dopamin salınımının, ödül dağıtımının tahmin edilemezliğiyle olduğu kadar, nihai sonuçla (çoğunlukla) bağlantılı olduğunu göstermektedir. parasal) kendisini ödüllendirir. Kumar oynama motivasyonu, finansal kazançtan ziyade, büyük ölçüde ödülün gerçekleşeceğini tahmin edememeye dayanmaktadır. 2010 yılında yapılan bir çalışmada Jakob Linnet ve meslektaşları, kumar bağımlısı kişilerde ve sağlıklı

kontrollerde para kazanırken ve kaybederken dopamin salınımını ölçtüler. Para kazandıklarında iki grup arasında belirgin bir fark yoktu; ancak kontrol grubuyla karşılaştırıldığında patolojik kumarbazların para kaybettiklerinde dopamin düzeylerinde belirgin bir artış olduğu görüldü. Ödül yolunda salınan dopamin miktarı, kaybetme ve kazanma olasılığı neredeyse aynı olduğunda (yüzde 50) en yüksek seviyeye ulaşıyordu; bu da maksimum belirsizliği temsil ediyordu. Kumar bozukluğu, ödül beklentisi (ödülden önce dopamin salınımı) ile ödül tepkisi (ödülden sonra veya ödül sırasında dopamin salınımı) arasındaki ince ayrımı vurgular. Kumar bağımlılığı olan hastalarım bana oyun oynarken bir kısmının kaybetmek istediğini söyledi. Ne kadar çok kaybederlerse, kumar oynamaya devam etme dürtüsü o kadar güçlü olur ve kazandıklarında telaşları da o kadar güçlü olur; bu olgu "kayıp peşinde koşma" olarak tanımlanır. Benzer bir şeyin sosyal medya uygulamalarında da yaşandığından şüpheleniyorum; burada başkalarının tepkisi o kadar kaprisli ve öngörülemez ki, bir "beğeni" veya buna eşdeğer bir şey alma belirsizliği "beğeni"nin

kendisi kadar pekiştirici. —

Beyin, dopamin üreten nöronların şeklini ve boyutunu değiştirerek uzun vadeli ödül anılarını ve bunlarla ilgili ipuçlarını kodlar. Örneğin, nöronun dalları olan dendritler, yüksek dopamin ödüllerine yanıt olarak daha uzun ve daha fazla sayıda hale gelir. Bu süreç denir *deneyime bağlı esneklik*. Bu beyin değişiklikleri ömür boyu sürebilir ve ilaç artık mevcut olmadığında da uzun süre devam edebilir.

Araştırmacılar, farelere bir hafta boyunca birbirini takip eden günlerde aynı miktarda kokain enjekte ederek ve her enjeksiyona yanıt olarak ne kadar koştuklarını ölçerek, kokaine maruz kalmanın fareler üzerindeki etkilerini araştırdılar. Kokain enjekte edilen bir fare, normal fareler gibi çevrede kalmak yerine kafesin üzerinden koşacaktır. Koşu miktarı ışınlar kullanılarak ölçülebilir.
Projeyi kafes boyunca aydınlatın. Fare ışık ışınlarını ne kadar çok kırarsa o kadar çok koşuyor demektir.

Bilim adamları, kokaine maruz kaldıkları her gün, farelerin ilk gün canlı bir koşudan, son gün tam bir koşma çılgınlığına doğru ilerlediğini ve kokainin etkilerine karşı kümülatif bir duyarlılık gösterdiğini buldu.

Araştırmacılar kokain vermeyi bıraktıktan sonra fareler koşmayı bıraktı. Bir yıl sonra (bir fare için gerçek bir ömür), bilim insanları farelere bir kez yeniden kokain enjekte ettiler ve fareler, orijinal

deneyin son gününde olduğu gibi hemen koşmaya başladılar.

Bilim insanları farelerin beyinlerini incelediklerinde, farelerin ödül yollarında kalıcı kokain duyarlılığıyla tutarlı olarak kokainin neden olduğu değişiklikleri gördüler. Bu bulgular, kokain gibi bir ilacın beyni sonsuza kadar değiştirebileceğini gösteriyor. Alkolden opioidlere ve esrara kadar diğer bağımlılık yapıcı maddelerde de benzer bulgular gösterilmiştir.

Klinik çalışmalarımda, şiddetli bağımlılıkla mücadele eden kişilerin, yıllar süren yoksunluktan sonra bile, tek bir maruz kalma ile kompulsif kullanıma geri döndüklerini görüyorum. Bu durum, seçilen ilaca karşı kalıcı hassasiyet nedeniyle, daha önceki uyuşturucu kullanımının uzak yankıları nedeniyle ortaya çıkabilir.

Öğrenme aynı zamanda beyindeki dopamin ateşlemesini de artırır. Çeşitli, yeni ve uyarıcı bir ortamda üç ay boyunca barındırılan dişi sıçanlar, standart laboratuvar kafeslerinde barındırılan sıçanlarla karşılaştırıldığında beynin ödül yolunda dopamin açısından zengin sinapsların çoğaldığını göstermektedir. Uyarıcı ve yeni bir ortama tepki olarak ortaya çıkan beyin değişiklikleri, yüksek dopaminli (bağımlılık yapan) ilaçlarda görülenlere benzer.

Ancak aynı fareler, zenginleştirilmiş ortama girmeden önce oldukça bağımlılık yaratan bir ilaç olan metamfetamin gibi bir uyarıcıyla ön işleme tabi tutulursa, zenginleştirilmiş ortama maruz kalmayla daha önce görülen sinaptik değişiklikleri göstermede başarısız olurlar. Bu bulgular metamfetaminin bir sıçanın öğrenme yeteneğini sınırladığını gösteriyor.

İşte bazı iyi haberler. Alkolün beyin üzerindeki etkileri konusunda dünya çapında uzman olan meslektaşım Edie Sullivan, alkolün beyindeki etkileri konusunda iyileşme sürecini inceledi.
bağımlılığa bağlı bazı beyin değişikliklerinin geri döndürülemez olmasına rağmen, yeni sinir ağları oluşturarak bu hasarlı alanların etrafından dolaşmanın mümkün olduğunu keşfetti. Bu, beyindeki değişikliklerin kalıcı olmasına rağmen sağlıklı davranışlar yaratmak için yeni sinaptik yollar bulabileceğimiz anlamına gelir.

Bu arada gelecek, bağımlılığın izlerini tersine çevirmenin yolları konusunda ümit verici olasılıkları barındırıyor. Vincent Pascoli ve meslektaşları farelere kokain enjekte ederek beklenen davranış değişikliklerini (çılgınca koşma) gösterdiler, ardından kokainin neden olduğu sinaptik beyin değişikliklerini tersine çevirmek için optogenetik

(nöronları kontrol etmek için ışığın kullanılmasını içeren biyolojik bir teknik) kullandılar. Belki bir gün insan beyninde optogenetik mümkün olacak.

Denge Sadece Bir Metafordur

Gerçek hayatta zevk ve acı bir dengenin işleyişinden daha karmaşıktır.

Bir kişi için keyif verici olan, bir başkası için hoş olmayabilir. Her insanın kendi "ilaç tercihi" vardır.

Zevk ve acı aynı anda ortaya çıkabilir. Örneğin baharatlı yiyecekler yerken hem hazzı hem de acıyı deneyimleyebiliriz. Herkes dengeli bir dengeyle başlamaz: Depresyon, anksiyete ve kronik ağrıya sahip olanlar, dengenin ağrı tarafına doğru kaymasıyla başlar; bu, psikiyatrik bozukluğu olan kişilerin neden bağımlılığa karşı daha savunmasız olduğunu açıklayabilir.

Acıya (ve zevke) ilişkin duyusal algımız, ona yüklediğimiz anlamdan büyük ölçüde etkilenir.

Henry Knowles Beecher (1904–1976), İkinci Dünya Savaşı sırasında Kuzey Afrika, İtalya ve Fransa'da askeri doktor olarak görev yaptı. Savaşta ağır yaralanan 225 askeri gözlemledi ve rapor etti.

Beecher, çalışmaya dahil edilme kriterleri konusunda katıydı; yalnızca “temsili olarak seçilen beş tür ağır yaradan birine sahip olan; Yaygın periferik yumuşak doku yaralanması, uzun bir kemiğin bileşik kırığı, delinmiş kafa, delinmiş göğüs veya delinmiş karın. . . zihinsel olarak açıktı ve . . . Sorgulama sırasında şokta değildik.”

Beecher dikkate değer bir keşifte bulundu. Ağır yaralanan bu askerlerin dörtte üçü, yaşamı tehdit eden yaralanmalara rağmen yaralarının hemen ardından çok az ağrı duyduklarını veya hiç ağrı duymadıklarını bildirdi.

Fiziksel acılarının, "yorgunluk, rahatsızlık, kaygı, korku ve gerçek ölüm tehlikesiyle dolu, son derece tehlikeli bir ortamdan" kaçmanın getirdiği duygusal rahatlamayla hafiflediği sonucuna vardı. Acıları onlara "hastanenin güvenliğine bir bilet" verdi.

Buna karşılık, bir vaka raporu *İngiliz Tıp Dergisi* 1995'te yayınlanan bir yayında, yirmi dokuz yaşındaki bir inşaat işçisinin, inşaat botunun üst kısmından dışarı çıkan ve deriyi delip geçen on beş santimetrelik bir çiviye ayak bastıktan sonra acil servise giren vakası ayrıntılarıyla anlatılıyor. , Et ve kemikler. "Tırnağın en küçük hareketi bile acı

vericiydi ve güçlü opioidler ve sakinleştiriciler olan fentanil ve midazolam ile uyuşturuldu."

Ancak çivi alttan çekilip çizme çıkarıldığında, "çivinin ayak parmaklarının arasına girdiği: ayağın tamamen yaralanmadığı" ortaya çıktı.

Bilim bize her zevkin bir bedeli olduğunu ve ardından gelen acının, onu doğuran zevkten daha uzun süreli ve daha yoğun olduğunu öğretiyor.

Keyifli uyaranlara uzun süre ve tekrar tekrar maruz kalmakla acıya dayanma kapasitemiz azalır ve zevki deneyimleme eşiğimiz artar.

Anlık ve kalıcı hafızayı damgalayarak, zevk ve acı derslerini istesek bile unutamayız: ömür boyu sürecek hipokampal dövmeler.

Zevk ve acıyı işlemeye yönelik filogenetik açıdan son derece eski nörolojik mekanizma, evrim boyunca ve türler arasında büyük ölçüde bozulmadan kalmıştır. Kıtlık dünyasına mükemmel bir şekilde uyarlanmıştır. Zevk olmadan yemek yemeyiz, içmeyiz ve çoğalmayız. Acı olmasaydı kendimizi yaralanma ve ölümden koruyamazdık. Sinirsel ayar noktamızı yükselterek
tekrarlanan zevkler, sonsuz çabalayanlar haline geliriz, asla sahip olduklarımızla yetinmeyiz, her zaman daha fazlasını ararız.

Ancak sorun burada yatıyor. Nihai arayanlar olan insanoğlu, hazzın peşinde koşma ve acıdan kaçınma mücadelesine çok iyi yanıt verdi. Sonuç olarak dünyayı kıtlığın olduğu bir yerden, aşırı bolluğun olduğu bir yere dönüştürdük.

Beynimiz bu bolluk dünyasına uygun olarak gelişmemiştir. Kronik hareketsiz beslenme ortamında diyabeti inceleyen Dr. Tom Finucane'nin dediği gibi, "Biz yağmur ormanındaki kaktüsleriz." Kurak iklime adapte olmuş kaktüsler gibi biz de dopamin içinde boğuluyoruz.

Bunun net etkisi, artık zevk almak için daha fazla ödüle, acıyı hissetmek için ise daha az yaralanmaya ihtiyaç duymamızdır. Bu yeniden kalibrasyon sadece birey düzeyinde değil, aynı zamanda uluslar düzeyinde de gerçekleşiyor. Bu da şu soruyu akla getiriyor: Bu yeni ekosistemde nasıl hayatta kalacağız ve gelişeceğiz? Çocuklarımızı nasıl yetiştireceğiz? Yirmi birinci yüzyılın sakinleri olarak bizlerden hangi yeni düşünme ve eyleme biçimleri gerekecek?

Bize kompulsif aşırı tüketimden nasıl kaçınacağımızı, buna karşı en savunmasız olanlardan, yani bağımlılıkla mücadele edenlerden daha

iyi kim öğretebilir? Binlerce yıldır farklı kültürler tarafından asi, asalaklar, dışlanmışlar ve ahlaki ahlaksızlığın sağlayıcıları olarak dışlanan bağımlılığı olan insanlar, şu anda yaşadığımız çağa mükemmel şekilde uygun bir bilgelik geliştirmişlerdir.

Aşağıda, ödüllerden bıkmış bir dünya için iyileşme dersleri yer almaktadır.

BÖLÜM II

Kendiliğinden Bağlanan

4. BÖLÜM

Dopamin Orucu

BEN'

Buradayım çünkü ailem beni buraya getirdi," dedi Delilah, Amerikalı gencin alamet-i farikası olan o somurtkan sesiyle.

"Tamam" dedim. "Annenle baban neden beni görmeni istiyor?"

“Çok fazla esrar içtiğimi düşünüyorlar ama benim sorunum kaygı. Kaygılı olduğum için sigara içiyorum ve eğer bu konuda bir şeyler yapabilirsen, ota ihtiyacım kalmaz."

Bir an büyük bir üzüntüye kapıldım. Ne tavsiye edeceğimi bilmediğimden değil, tavsiyemi dinlemeyeceğinden korktuğum için.

"Tamam o zaman oradan başlayalım." dedim. “Bana kaygından bahset.” Uzun bacaklı ve zarifti, bacaklarını altına katladı.

"Ortaokulda başladı" dedi, "ve son zamanlarda daha da kötüleşti yıllar. Kaygı, sabah uyandığımda hissettiğim ilk şey gibidir. Beni yatağımdan kaldıran tek şey balmumu kalemime vurmak.” "Balmumu kalemin mi?"

“Evet, şimdi sigara içiyorum. Gündüzleri Sativa ve yatmadan önce Indica gibi künt ve bonglar yapardım. Ama şimdi konsantre oluyorum. . . balmumu, yağ, tomurcuk, paramparça, makas, toz, QWISO. Çoğunlukla elektronik sigara kalemi kullanıyorum ama bazen de Volkan kullanıyorum. . . . Yenilebilir yiyecekleri sevmiyorum ama bunları ara sıra veya sigara içemediğim acil durumlarda kullanacağım.

D *Anlamı* Veri

Onu "balmumu kalemi" hakkında daha fazla bilgi vermeye teşvik ederek, Delilah'yı günlük kullanımının en ince ayrıntısına kadar incelemeye davet ediyordum. Onunla konuşmam, hastalarla kompulsif aşırı tüketim sorunu hakkında konuşmak için yıllar içinde geliştirdiğim bir çerçeve tarafından yönlendirildi.

Bu çerçeve, yalnızca alkol ve nikotin gibi geleneksel uyuşturucular için değil, aynı zamanda yüksek dopaminli maddeler veya çok uzun süre çok fazla tükettiğimiz davranışlar veya sadece biraz daha az işkence görmüş bir ilişkimiz olmasını dilediğimiz davranışlar için de geçerli olan DOPAMİN kısaltmasıyla kolayca hatırlanır. ile. Başlangıçta profesyonel uygulamalarım için geliştirilmiş olmasına rağmen, bunu kendime ve kendi uyumsuz tüketim alışkanlıklarıma da uyguladım.

D DOPAMİN anlamına gelir *veri*. Tüketimin basit gerçeklerini toplayarak başlıyorum. Delilah'nın durumunda ne kullandığını, ne kadar ve ne sıklıkta kullandığını araştırdım.

Esrar söz konusu olduğunda, Delilah'ın tarif ettiği baş döndürücü ürün listesi ve teslimat mekanizmaları bugünlerde hastalarım için standart ücrettir. Birçoğu beni görmeye geldiklerinde Pot'ta doktora derecesine eşdeğer bir diplomaya sahip oldular. Sadece hafta sonları eğlence amaçlı kullanımın normatif olduğu 1960'lı yılların aksine, hastalarım sabah uyandıkları anda sigara içmeye başlıyor ve tekrar yatana kadar tüm gün boyunca sigara içmeye devam ediyorlar. Bu pek çok düzeyde endişe vericidir; bunlardan en önemlisi, günlük kullanımın bağımlılıkla bağlantılı olmasıdır.

Kendi adıma, aşk romanları okumak her gün saatlerce sürmeye başladığında, tehlike bölgesine girdiğimden şüphelenmeye başladım.

Ö *Anlamı* Hedefler

“Sigara içmek sana ne sağlıyor?” Delilah'a sordum. "Nasıl yardımcı oluyor?" "Kaygımı gideren tek şey bu" dedi. “O olmasaydı işlevsiz olurdum. . . Yani şu an olduğumdan daha da işlevsiz.” ——

Delilah'tan esrarın ona nasıl yardımcı olduğunu bana anlatmasını isterken, bunun olumlu bir şey yaptığını veya kullanmayacağını doğruluyordum.

Ö DOPAMİN anlamına gelir *hedefler* kullanmak için. Mantıksız gibi

görünen davranışların bile kökleri kişisel bir mantıktır. İnsanlar yüksek dopaminli maddeleri ve davranışları her türlü nedenden dolayı kullanırlar: eğlenmek, uyum sağlamak, can sıkıntısını gidermek, korku, öfke, kaygı, uykusuzluk, depresyon, dikkatsizlik, acı, sosyal fobi ile baş etmek. . . liste devam ediyor.

Benim için küçük çocuklara ebeveynlik yapmaktan, gençlere ebeveynlik yapmaya geçiş acı verici bir geçişten kaçmak için romantizmi kullandım; bu, kendimi çok daha az yetenekli hissettiğim bir işti. Aynı zamanda, benim istediğim ama kocamın istemediği bir şey olan, başka bir bebek sahibi olamamanın acısını da dindiriyordum, bu da evliliğimizde ve seks hayatımızda daha önce var olmayan bir gerilim yaratıyordu.

P *Anlamı* Sorunlar

“Sigara içmenin herhangi bir dezavantajı var mı? İstenmeyen sonuçlar?" Diye sordum. Delilah şöyle dedi: "Sigara içmenin tek kötü yanı ailemin her zaman arkamda olması. Beni rahat bıraksalardı hiçbir olumsuzluk olmazdı.”

Güneşin saçlarında parıldadığını görünce durdum. Günde bir gramdan fazla esrar almasına rağmen sağlığının bir resmiydi. Gençliğin pek çok şeyi telafi ettiğini düşündüm.

P DOPAMİN anlamına gelir *sorunlar* kullanımla ilgili.

Yüksek dopamin ilaçları her zaman sorunlara yol açar. Sağlık sorunları. İlişki sorunları. Ahlaki sorunlar. Hemen değilse, eninde sonunda. Delilah'nın kendisi ve ebeveynleri arasında giderek artan çatışma dışında olumsuzlukları görememesi gençlere özgü bir durum. . . ve sadece gençler değil. Bu kopukluk birkaç nedenden dolayı ortaya çıkar.

Birincisi, çoğumuz hâlâ uyuşturucu kullanıyorken uyuşturucu kullanmamızın sonuçlarını tam olarak göremiyoruz. Yüksek dopaminli maddeler ve davranışlar, neden ve sonucu doğru şekilde değerlendirme yeteneğimizi gölgeler.

Kırmızı hasatçı karıncaların yiyecek arama uygulamalarını inceleyen sinir bilimci Daniel Friedman'ın bir zamanlar bana belirttiği gibi, "Dünya duyusal olarak zengin, nedensel olarak fakirdir." Yani şu anda çörekin tadının güzel olduğunu biliyoruz ama bir ay boyunca her gün çörek yemenin belimize beş kilo eklediğinin daha az

farkındayız.

İkincisi, gençler, hatta yoğun kullanıcılar bile, kullanımın olumsuz sonuçlarına karşı daha bağışıktır. Bir lise öğretmeninin bana söylediği gibi, "En iyi öğrencilerimden bazıları her gün esrar içiyor."

Ancak yaşlandıkça kronik kullanımın istenmeyen sonuçları çoğalır. Tedaviye gönüllü olarak gelen hastalarımın çoğu orta yaşlı. Beni arıyorlar çünkü kullanımlarının olumsuz yanlarının olumlu yanlarından daha ağır bastığı bir devrilme noktasına ulaştılar. AA'da dedikleri gibi, "Hasta ve yorgun olmaktan bıktım ve yoruldum." Benim genç hastalarım ise tam tersine ne hasta ne de yorgun.

Öyle olsa bile, gençlerin, başkaları bundan hoşlanmasa bile, kullanmaya devam ederken, kullanımlarının bazı olumsuz sonuçlarını görmelerini sağlamak, onları durdurmak için bir koz olabilir. Ve sadece bir süreliğine bile olsa durmak, onların gerçek sebep ve sonucu görmelerini sağlamak için çok önemlidir.

A *Anlamı* Yoksunluk

"Sana neyin yardımcı olabileceğine dair bir fikrim var" dedim Delilah'ya, "ama bu gerçekten çok zor bir şey yapmanı gerektirecek."

"Bu da ne?"

"Bir deney yapmanı istiyorum."

"Bir deney?" Başını yana eğdi.

"Bir ay boyunca esrar kullanmayı bırakmanı istiyorum."

Yüzü ifadesizdi.

"Açıklamama izin ver. Birincisi, bu kadar çok esrar içerken anksiyete tedavilerinin işe yaraması pek mümkün değildir. İkincisi ve daha da önemlisi, bir ay boyunca sigarayı bırakırsanız kaygınızın kendiliğinden iyileşme ihtimali çok yüksektir. Elbette ilk başta kendinizi daha kötü hissedeceksiniz.
para çekme. Ancak ilk iki haftayı atlatabilirseniz, ikinci iki haftada kendinizi daha iyi hissetmeye başlama ihtimaliniz yüksektir." O sessiz kaldı, ben de devam ettim. Esrar gibi ödül yolumuzu uyaran herhangi bir ilacın beynimizin temel kaygısını değiştirme potansiyeline sahip olduğunu ona anlattım. Esrarın kaygıyı tedavi ettiği hissi veren şey, aslında esrarın son dozdan çekilmeyi hafifletmesi olabilir. Esrar kaygılarımızın çaresi olmaktan ziyade nedeni haline geliyor. Kesin olarak bilmenin tek yolu bir aylığına işten ayrılmaktır.

"Bir hafta durabilir miyim?" diye sordu. "Bunu daha önce de yapmıştım." "Bir hafta iyi olurdu ama benim tecrübelerime göre bir ay

genellikle beynin ödül yolunu sıfırlamak için gereken minimum süredir. Dört hafta uzak durmanın ardından kendinizi daha iyi hissetmiyorsanız, bu da yararlı bir veridir. Bu, esrarın buna neden olmadığı ve başka ne olduğunu düşünmemiz gerektiği anlamına geliyor. Yani ne düşünüyorsun? Esrarı bir ay boyunca durdurabileceğinizi ve istekli olabileceğinizi düşünüyor musunuz?

“Hımm. . . . Şimdi bırakmayı denemeye hazır olduğumu sanmıyorum ama belki daha sonra. Elbette sonsuza kadar bu şekilde sigara içmeyeceğim.

"Bundan on yıl sonra hâlâ esrarı bu şekilde kullanmak istiyor musun?" "HAYIR. Mümkün değil. Kesinlikle hayır." Başını şiddetle salladı. “Peki ya bundan beş yıl sonra?”

“Hayır, beş yıl içinde de değil.”

“Bir yıl sonraya ne dersin?”

Duraklat. Kıkırdama. "Sanırım beni oraya götürdün, Doktor. Bir yıl içinde bu şekilde kullanmak istemiyorsam, şimdi durmayı deneyebilirim."

Bana baktı ve gülümsedi. "Tamam, hadi yapalım şunu."

Delilah'tan şimdiki davranışını gelecekteki benliğinin ışığında değerlendirmesini isterken, sigarayı bırakmanın yeni bir aciliyet kazanacağını umuyordum. İşe yaramış gibi görünüyordu.

A DOPAMİN anlamına gelir *yoksunluk*.

Homeostazı yeniden sağlamak için yoksunluk gereklidir ve bununla birlikte daha az etkili ödüllerden zevk alma ve bunun yanı sıra gerçek nedeni ve sonuçları görme yeteneğimiz de vardır.

Madde kullanımımız ile hissetme şeklimiz arasındaki etki. Zevk-acı dengesi açısından ifade etmek gerekirse, dopaminden oruç tutmak, gremlinlerin dengeden atlaması ve dengenin düz pozisyona geri dönmesi için yeterli zamanı sağlar.

Soru şu: Durmanın beyindeki faydalarını deneyimlemek için insanların ne kadar süre uzak durmaları gerekiyor?

Sinir bilimci Nora Volkow'un uyuşturucuyu bıraktıktan iki hafta sonra bile dopamin iletiminin hala normalin altında olduğunu gösteren görüntüleme çalışmasını düşünün. Onun çalışması, iki haftalık cinsel perhizin yeterli olmadığı yönündeki klinik deneyimim ile tutarlıdır. İki haftada hastalar genellikle hala yoksunluk yaşıyor. Onlar hâlâ bir *dopamin eksikliği durumu*.

Öte yandan dört hafta genellikle yeterlidir. Marc Schuckit ve

meslektaşları, her gün bol miktarda alkol içen ve aynı zamanda klinik depresyon ya da buna benzer kriterleri karşılayan bir grup erkek üzerinde çalıştı. *majör depresif bozukluk*.

San Diego Eyalet Üniversitesi'nde deneysel psikoloji profesörü olan Schuckit, "alkoliklerin" biyolojik oğullarında, bu genetik yüke sahip olmayanlara kıyasla, alkol kullanım bozukluğu geliştirme konusunda genetik riskin daha yüksek olduğunu göstermesiyle tanınıyor. 2000'li yılların başında bağımlılıkla ilgili bir dizi konferansta yetenekli bir öğretmen olan Marc'tan bilgi alma zevkini yaşadım.

Schuckit'in araştırmasındaki depresif erkekler dört hafta boyunca hastaneye gittiler ve bu süre zarfında alkolü bırakmak dışında depresyon tedavisi görmediler. Bir ay içki içmedikten sonra yüzde 80'i artık klinik depresyon kriterlerini karşılamıyor.

Bu bulgu, çoğunluk için klinik depresyonun, birlikte ortaya çıkan bir depresif bozukluk değil, aşırı alkol tüketiminin sonucu olduğunu ima etmektedir. Elbette bu sonuçların başka açıklamaları da var: hastane ortamının tedavi edici ortamı, kendiliğinden iyileşme, depresyonun dış etkenlerden bağımsız olarak gelip gidebilen dönemsel doğası. Ancak, ister ilaç ister psikoterapi olsun, depresyona yönelik standart tedavilerin yüzde 50'lik bir yanıt oranına sahip olduğu göz önüne alındığında, sağlam bulgular dikkat çekicidir.

Doğal olarak ödül yollarını sıfırlamak için dört haftadan daha kısa bir süreye ihtiyaç duyan hastalar ve çok daha uzun süreye ihtiyaç duyan hastalar gördüm. Daha güçlü ilaçları daha büyük miktarlarda, daha uzun süre kullananlar genellikle daha fazla zamana ihtiyaç duyacaktır. Genç insanlar yaşlı insanlara göre daha hızlı yeniden ayarlanıyor, beyinleri daha plastik. Ayrıca fiziksel yoksunluk ilaçtan ilaca farklılık gösterir. Video oyunları gibi bazı uyuşturucular için bu durum önemsiz olabilir ancak alkol ve benzodiazepinler gibi diğerleri için potansiyel olarak yaşamı tehdit edici olabilir.

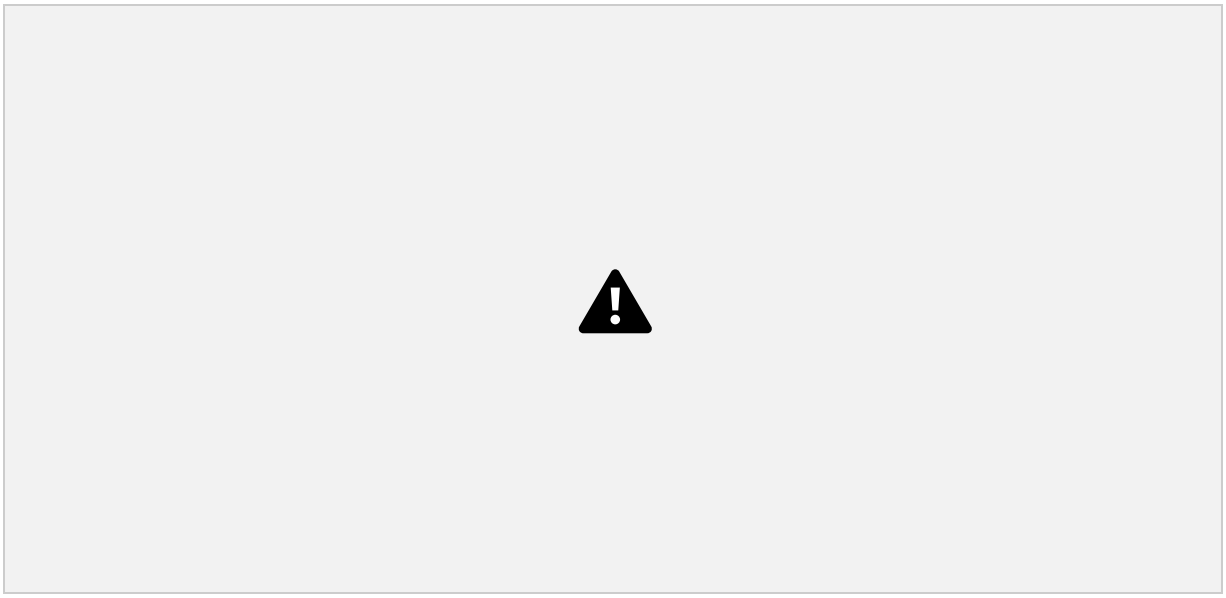
Bu da bizi önemli bir uyarıya getiriyor: Şiddetli alkol, benzodiazepin (Xanax, Valium, veya Klonopin) veya opioid bağımlılığı ve yoksunluğu. Bu hastalar için tıbbi olarak izlenen dozun azaltılması gereklidir.

Bazen hastalar bir ilacı diğeriyle değiştirip değiştiremeyeceklerini soruyorlar: nikotin yerine esrar, pornografi yerine video oyunları. Bu nadiren etkili bir uzun vadeli stratejidir.

Gremlinlerin üstesinden gelmeye ve dengeyi zevke doğru çevirmeye yetecek kadar güçlü olan herhangi bir ödül, başlı başına bağımlılık yaratabilir, dolayısıyla bir bağımlılığın diğeriyle takas

edilmesiyle (çapraz bağımlılık) sonuçlanabilir. Yeterince güçlü olmayan herhangi bir ödül, ödül gibi hissetmeyecektir; bu nedenle yüksek miktarda tüketiyoruz.
Dopamin ödülleri nedeniyle sıradan zevklerden keyif alma

yeteneğimizi kaybederiz.



Hastaların az bir kısmı (yaklaşık yüzde 20) dopamin orucundan sonra kendilerini daha iyi hissetmiyor. Bu da önemli bir veri, çünkü bana ilacın psikiyatrik belirtilerin ana nedeni olmadığını ve hastanın muhtemelen kendi tedavisini gerektirecek eşlik eden bir psikiyatrik bozukluğa sahip olduğunu söylüyor.

Dopamin orucu yararlı olsa bile eşlik eden psikiyatrik bir bozukluğun da eş zamanlı olarak tedavi edilmesi gerekir. Diğer psikiyatrik bozuklukları da ele almadan bağımlılığı yönetmek genellikle her ikisi için de kötü sonuçlara yol açar.

Bununla birlikte, madde kullanımı ile psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için, hastayı yüksek dopamin ödüllerinden uzakta yeterli bir süre boyunca gözlemlemem gerekiyor.

M *Anlamı* Farkındalık

Delilah'ya, "Kendini daha iyi hissetmeden önce kendini daha kötü hissetmeye hazırlıklı olmanı istiyorum," dedim. Yani esrarı ilk bıraktığınızda kaygınız daha da artacaktır. Ancak unutmayın, bu, esrar dışında yaşamak zorunda kalacağınız kaygı değildir. Bu yoksunluğun aracılık ettiği kaygıdır. Kullanmadan ne kadar uzun süre kalabilirseniz, kendinizi daha iyi hissettiğiniz yere o kadar hızlı

ulaşırsınız. Genellikle hastalar yaklaşık iki haftada bir dönüm noktası bildirirler."

"Tamam aşkım. Bu arada ne yapmam gerekiyor? Bana verebileceğin herhangi bir hap var mı?"

"Acıyı dindirmek için sana verebileceğim, aynı zamanda bağımlılık yapıcı olmayan hiçbir şey yok. Bir bağımlılığı diğeriyle değiştirmek istemediğimiz için sizden yapmanızı istediğim şey acıya katlanmanızdır."

Yudum.

"Evet biliyorum. Zor. Ama bu aynı zamanda bir fırsat. Kendinizi düşüncelerinizden, duygularınızdan ve acı dahil hislerinizden ayrı olarak gözlemlemeniz için bir şans. Bu uygulamaya bazen denir

farkındalık." ——

M DOPAMİN anlamına gelir *farkındalık*.

Farkındalık artık o kadar çok kullanılan bir terim ki, anlamını yitirmiş durumda. Budist manevi meditasyon geleneğinden geliştirilen bu meditasyon, Batı tarafından birçok farklı disiplinde bir sağlıklı yaşam uygulaması olarak benimsenmiş ve uyarlanmıştır. Batı bilincine o kadar nüfuz etmiştir ki artık Amerikan ilkokullarında rutin olarak öğretilmektedir. Peki farkındalık aslında nedir?

Farkındalık, beynimizin ne yaptığını yargılamadan gözlemleme yeteneğidir. Bu göründüğünden daha zor. Beyni gözlemlemek için kullandığımız organ beynin kendisidir. Garip, değil mi?

Gece gökyüzünde Samanyolu galaksisine baktığımda, bu kadar uzak ve ayrı görünen bir şeyin parçası olabilmemizin ne kadar gizemli olduğu beni her zaman şaşırtıyor. Farkındalık uygulamak Samanyolu'nu gözlemlemeye benzer: Düşüncelerimizi ve duygularımızı kendimizden ayrı ama aynı zamanda bir parçamız olarak görmemizi gerektirir.

Ayrıca beyin, bazıları utanç verici olan oldukça tuhaf şeyler de yapabilir; dolayısıyla *yargılamadan*. Yargılamayı saklı tutmak farkındalık pratiği için önemlidir çünkü beynimizin yaptıklarını kınamaya başladığımız anda—*Vay be! Bunu neden düşüneyim ki? Ben bir eziğim. Ben bir ucubeyim*-gözlemlemeyi bırakırız. Gözlemci pozisyonunda kalmak, beynimizi ve kendimizi yeni bir şekilde tanımak için çok önemlidir.

2001 yılında mutfakta yeni doğmuş bebeğimi kollarımda tutarak durduğumu ve kafasını buzdolabına ya da mutfak tezgahına çarptığım ve onun yumuşak bir kavun gibi patladığını izlediğim

müdahaleci görüntüyü yaşadığımı hatırlıyorum. Görüntü geçiciydi ama canlıydı ve eğer düzenli bir farkındalık uygulayıcısı olmasaydım, onu görmezden gelmek için elimden geleni yapardım.

Başlangıçta dehşete düşmüştüm. Bir psikiyatrist olarak, akıl hastalıkları nedeniyle dünyayı kurtarmak için çocuklarını öldürmeleri gerektiğini düşünen anneleri tedavi ettim. Bunlardan biri gerçekten de öyle oldu; bugün bile üzüntüyle ve pişmanlıkla hatırladığım bir sonuç. Bu yüzden kendi çocuğuma zarar verme görüntüsünü yaşadığımda, ben de onların saflarına katılıp katılmayacağımı merak ettim.

Ancak yargılamadan gözlemlemeyi hatırlayarak görüntüyü ve hisleri nereye götürdüklerini takip ettim ve bunu yapmadığımı keşfettim. *istek* benimkini parçalamak
bebeğin kafası; daha doğrusu bunu yapmaktan büyük bir korkum vardı. Korku görüntü olarak tezahür etmişti.

Kendimi kınamak yerine kendime şefkat duyabildim. Yeni bir anne olarak sorumluluklarımın büyüklüğüyle ve onu korumak için tamamen bana bağımlı olan böylesine çaresiz bir yaratığa bakmanın ne anlama geldiğiyle boğuşuyordum.

Farkındalık uygulamaları özellikle yoksunluğun ilk günlerinde önemlidir. Birçoğumuz dikkatimizi kendi düşüncelerimizden uzaklaştırmak için yüksek dopaminli maddeler ve davranışlar kullanırız. Kaçmak için dopamin kullanmayı ilk bıraktığımızda, o acı veren düşünceler, duygular ve hisler üzerimize çöker.

İşin püf noktası, acı veren duygulardan kaçmayı bırakmak ve bunun yerine onlara tahammül etmemize izin vermektir. Bunu başarabildiğimizde deneyimimiz yeni ve beklenmedik derecede zengin bir dokuya bürünür. Acı hâlâ orada ama bir şekilde dönüşmüş durumda; tamamen bize ait olmak yerine, toplumsal acılardan oluşan geniş bir manzarayı kapsıyor gibi görünüyor.

Okuma alışkanlığımdan vazgeçtiğimde ilk birkaç hafta varoluşsal bir korkuya kapıldım. Akşamları, normalde bir kitaba ya da başka bir dikkat dağıtma yöntemine uzandığım, ellerimi karnımın üzerinde kavuşturduğum, rahatlamaya çalıştığım ama bunun yerine korkuyla dolu hissettiğim bir zamanda kanepede uzanıyordum. Günlük rutinimdeki bu kadar küçük görünen bir değişikliğin beni bu kadar endişelendirmesine şaşırdım.

Günler geçtikçe ve uygulamaya devam ettikçe zihinsel sınırlarımın yavaş yavaş gevşediğini ve farkındalığımın açıldığını deneyimledim. Dikkatimi sürekli olarak şimdiki andan uzaklaştırmaya ihtiyacım

olmadığını görmeye başladım. İçinde yaşayabileceğimi ve buna tahammül edebileceğimi ve hatta belki daha fazlasını yapabileceğimi.

BEN *Anlamı* İç yüzü

Delilah bir ay uzak durmayı kabul etti. Geri döndüğünde cildi parlıyordu, kambur omuzları kaybolmuştu ve somurtkan tavrının yerini ışıltılı bir gülümseme almıştı. Ofisime girdi ve bir sandalye aldı.

"Peki, başardım! Buna inanmayacaksın Doktor ama endişem ortadan kalktı. Gitmiş!"

"Bana ne olduğunu anlat."

"İlk birkaç gün kötüydü. falan hissettim. İkinci gün kustum. İnanılmaz! Asla kusmam. Gerçekten çok kötü bir duyguya kapıldım. İşte o zaman geri çekildiğimi fark ettim ve bu beni uzak durmaya devam etme konusunda motive etti. "Bu seni neden motive etsin ki?"

"Çünkü bu gerçekten bağımlı olduğuma dair sahip olduğum ilk kanıttı."

"Peki bundan sonra işler nasıl gitti? Şimdi nasıl hissediyorsun?"

"Dostum. Çok daha iyi. Vay. Daha az kaygı. Kesinlikle. Bu kelime *endişe* aklıma bile gelmiyor. Günümü yönetiyordu. Açık fikirli. Annemle babamın onu koklayıp sinirlenmesinden endişelenmeme gerek yok. Artık okulda kaygılı değilim. Paranoya ve şüphecilik. . . bu gitti. Bir sonraki sarhoşluğumu organize etmek için çok fazla zaman ve zihinsel çaba harcadım ve bunu yapmak için acele ettim. Artık bunu yapmak zorunda olmamak çok rahatlatıcı. Para biriktiriyorum. Daha ayıkken keyif aldığım olayları keşfettim. . . aile etkinlikleri gibi.

"Doktor, size doğruyu söylüyorum, ben otu sorun olarak görmedim. Gerçekten görmedim. Ama artık sigarayı bıraktığım için, sigaranın ne kadarının kaygıyı iyileştirmek yerine kaygıya neden olduğunu anlıyorum. Beş yıldır ara vermeden sigara içiyordum ve bunun bana ne yaptığını bilmiyordum. Doğrusu biraz şok oldum."

Ben DOPAMİN anlamına gelir *iç yüzü*.

Klinik bakımda ve kendi hayatımda, tercih ettiğimiz ilaçtan en az dört hafta uzak durmanın basit bir egzersizinin davranışlarımıza nasıl net bir bakış açısı kazandırdığını tekrar tekrar gördüm. Biz kullanmaya devam ettiğimiz sürece bu kesinlikle mümkün olmayan bir içgörü.

N *Anlamı* Sonraki adımlar

Delilah ile olan ziyaretim sona erdiğinde ona gelecek ay için hedeflerimi sordum.

"Yani ne düşünüyorsun?" Söyledim. "Önümüzdeki ay da çekimser kalmaya devam etmek mi istiyorsunuz, yoksa kullanmaya geri dönmek mi istiyorsunuz?"

"Ayık olmak" dedi Delilah, "Ben kendimin en iyi versiyonuyum."

Anın tadını çıkardım.

"Ama" dedi, "ottan hâlâ gerçekten hoşlanıyorum ve bana verdiği yaratıcı duyguyu ve kaçışı özlüyorum. Kullanmayı bırakmak istemiyorum. Tekrar kullanmaya dönmek isterdim ama daha önce kullandığım şekilde değil."

N DOPAMİN anlamına gelir *sonraki adımlar*.

Burası hastalarıma bir aylık perhizden sonra ne yapmak istediklerini sorduğum yer. Bir ay boyunca alkolden uzak durabilen ve uzak durmanın faydalarını deneyimleyen hastalarımın büyük çoğunluğu yine de ilaçlarını kullanmaya geri dönmek istiyor. Ancak daha önce kullandıklarından farklı bir şekilde kullanmak istiyorlar. Genel tema, daha az kullanmak istemeleridir.

Bağımlılık tıbbı alanında devam eden bir tartışma, uyuşturucuları bağımlılık yaratacak şekilde kullanan kişilerin orta düzeyde, risksiz kullanıma dönüp dönemeyeceğidir. Onlarca yıl boyunca Adsız Alkolikler'in bilgeliği, bağımlılığı olan kişiler için alkolden uzak durmanın tek seçenek olduğunu dikte etti.

Ancak ortaya çıkan kanıtlar, geçmişte bağımlılık kriterlerini karşılamış olan bazı kişilerin, özellikle de bağımlılığın daha hafif türlerine sahip olanların, tercih ettikleri uyuşturucuyu kontrollü bir şekilde kullanmaya geri dönebileceğini göstermektedir. Klinik deneyimime göre bu doğruydu.

VE *Anlamı* Deney

Bu ve DOPAMİN'in son harfi şu anlama gelir: *deney*. Burası hastaların yeni bir dopamin ayar noktası (zevk-acı dengesi) ve bunu nasıl sürdüreceklerine dair bir planla donanmış olarak dünyaya geri döndükleri yerdir. Hedefin devam eden yoksunluk mu yoksa ılımlılık mı olduğu gibi

Delilah's olarak, bunu nasıl başaracağımıza dair birlikte strateji oluşturuyoruz. Kademeli bir deneme yanılma süreciyle neyin işe yarayıp neyin yaramadığını anlıyoruz. Özellikle ciddi bağımlılığı olan insanlar için ölçülü olma hedefinin geri tepebileceğini, bir süre sonra kullanımda hızlı bir artışa katkıda bulunabileceğini belirtmezsem ihmalkarlık yapmış olurum. *yoksunluk ihlali etkisi*.

Bağımlı olmaya genetik yatkınlık gösteren fareler, iki ila dört haftalık bir alkolden uzak durma döneminden sonra, tekrar alkole eriştikleri anda aşırı alkol tüketecek ve sonrasında sanki hiç kaçınmamış gibi yoğun bir şekilde kullanmaya devam edeceklerdir. . Yüksek kalorili gıdalara maruz kalan ve bunlara bağımlı olan farelerde de benzer bir olay gözlemlendi. Etki, kompulsif tüketime genetik olarak daha az yatkın olan sıçanlarda ve farelerde zayıfladı.

Hayvan çalışmalarında net olmayan şey, bu perhiz sonrası aşırı yeme olgusunun yiyecek ve alkol gibi kalorili ilaçlara özgü olup olmadığı ve kokain gibi kalorisiz ilaçlarda görülmediğidir; ya da asıl etkenin farelerin genetik yatkınlığı olup olmadığı.

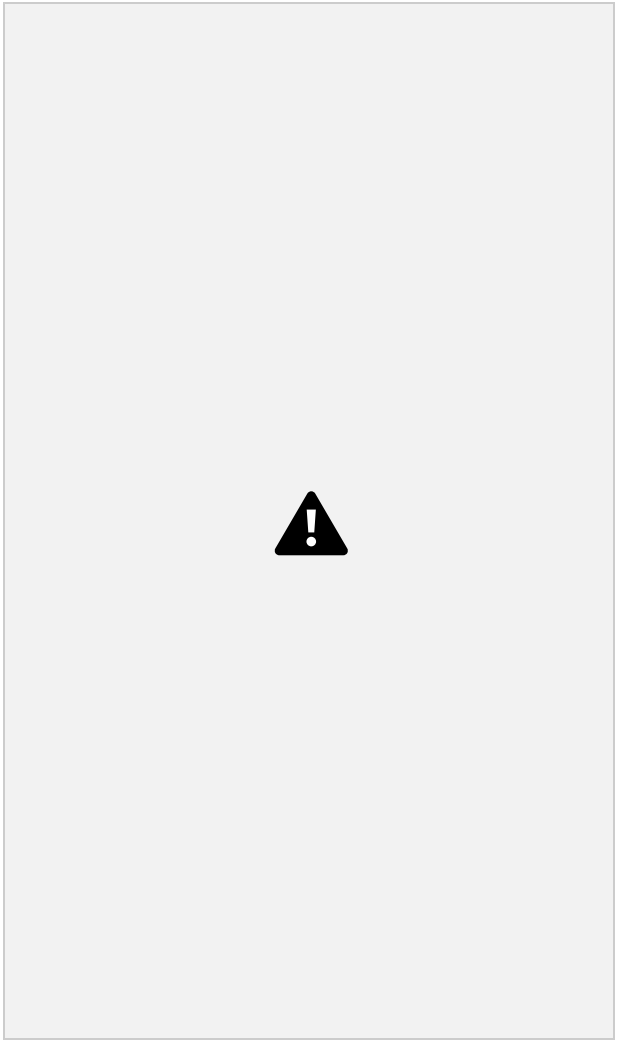
Ölçülü olmak mümkün olsa bile, birçok hastam bunun devam edemeyecek kadar yorucu olduğunu bildiriyor ve sonuçta uzun vadede uzak durmayı tercih ediyorlar.

Peki ya gıda bağımlısı hastalar? Veya akıllı telefonlar? Tamamen durdurulamayan ilaçlar?

Nasıl ölçülü olunacağı sorusu, yüksek dopaminli ürünlerin her yerde bulunması nedeniyle günümüz yaşamında giderek daha önemli bir soru haline geliyor ve bağımlılık için klinik kriterleri karşılamasak bile hepimizi kompulsif aşırı tüketime karşı daha savunmasız hale getiriyor.

Dahası, akıllı telefonlar gibi dijital uyuşturucular hayatımızın pek çok alanına yerleştikçe, kendimiz ve çocuklarımız için bunların tüketimini nasıl azaltacağımızı bulmak acil bir mesele haline geldi. Bu amaçla, şimdi kendi kendini bağlayan stratejilerin bir sınıflandırmasını tanıtacağım.

Ancak kendi kendine bağlanmadan bahsetmeden önce, nihai hedefi dengeyi (homeostazisi) yeniden sağlamak ve birçok farklı biçimde zevk deneyimleme kapasitemizi yenilemek olan dopamin orucunun adımlarına bir göz atalım.



BÖLÜM 5

Uzay, Zaman ve Anlam

BEN

Jacob, 2017 sonbaharında kompulsif cinsel davranışlardan bir yıl uzak durduktan sonra durumu tekrarladı. Altmış beş yaşındaydı.

Tetikleyici, şu anki karısı ve ilk evliliğinden olan çocuklarının anlaşamaması nedeniyle karmaşık hale gelen ailesini görmek için Doğu Avrupa'ya yaptığı bir geziydi; para sorunu ve kimin neyi alacağı, eski bir nakarat.

Üç haftalık yolculuğunun ikinci haftasında çocukları, istedikleri parayı onlara vermediği için kızgındı. Karısı onlara para vermeyi bile düşündüğü için kızmıştı. Kimseyi hayal kırıklığına uğratmaktan

korkuyordu ve bu nedenle hepsini hayal kırıklığına uğratmakla tehdit etti.

Zorlandığını bildirmek için yurt dışından bana e-posta gönderdi. Henüz nüksetmemişti ama yaklaşmıştı. Telefonla biraz eğitim aldım ve eve gelir gelmez beni görmeye gelmesini söyledim. Döndükten bir hafta sonra ofise geldi ama artık çok geçti.

Bana "Yeniden arzu duymama neden olan şey otel odasındaki televizyon" dedi. “ABD Açık'ı izlemek istiyorum. Orada uzanıp kanalları dolaşıyorum, depresyondayım, ailemi, karımı ve herkesin bana ne kadar kızgın olduğunu düşünüyorum. Televizyonda çıplak bir kadın görüyorum. Televizyon izleyene kadar oldukça iyiyim. Ben dürtü almıyorum. En büyük hata televizyonu açtığımda eski alışkanlıklarıma dönmeyi düşünmeye başlıyorum ve bu düşüncelere engel olamıyorum.” "Sonra ne oldu?"

"Salı günü eve gidiyorum. İşe gitmiyorum. Evde kalıp YouTube izliyorum. Vücut boyama görüyorum. . . insanlar birbirlerinin çıplak vücutlarını boyuyor. Bir tür
sanat sanırım. Çarşamba günü daha fazla direnemeyeceğim. Dışarı çıkıp makinemi yeniden yapmak için parçaları satın alıyorum.”

"Elektrikli stimülasyon makineniz mi?"

"Evet," dedi üzgün bir şekilde, zar zor gözlerimle buluştu. “Sorun şu ki, başladığınızda çok uzun bir süre ecstasy içinde kalabilirsiniz. Sanki transa girmiş gibiyiz. Ve bu çok rahatlatıcı. Başka hiçbir şey düşünmüyorum. Hiç durmadan yirmi saat yürüyorum. Çarşamba günü bütün gün ve gece boyunca gidiyorum. Perşembe sabahı makine parçalarını çöpe atıp işime dönüyorum. Cuma sabahı tekrar çöpten çıkarıp tamir edip bütün gün kullanıyorum. Cuma gecesi sponsorumu aradım ve cumartesi günü Adsız Sekskolikler toplantısına gittim. Pazar günü parçaları çöpten çıkarıp tekrar kullanıyorum. Ve yine pazartesi. Durmak istiyorum ama yapamıyorum. Ne yapmalıyım?"

"Makineyi ve varsa yedek parçalarını toplayın," dedim ona, "ve hepsini çöpe atın. Daha sonra çöpü çöplüğe veya geri getirmenin mümkün olmadığı başka bir yere götürün.” Anlayışla başını salladı. “Sonra aklınıza ne zaman bir fikir, dürtü veya istek gelirse, dizlerinizin üzerine çökün ve dua edin. Sadece dua et. Tanrı'dan size yardım etmesini isteyin, ancak bunu dizlerinizin üzerinde yapın. Bu önemli."

Dünyevi olanla metafizik olanı bir araya getirdim. Benim açımdan hiçbir şey çok düşük ya da çok yüksek değildi. Ona dua etmesini söylemek elbette yazılı olmayan kuralları çiğnemekti. Doktorlar Tanrı

hakkında konuşmazlar. Ama inanmaya inanıyorum ve içgüdülerim bana bunun Katolik olarak yetiştirilen Jacob için de geçerli olacağını söyledi.

Ona dizlerinin üzerine çökmesini söylemek aynı zamanda buna biraz fiziksellik katmanın, onu kullanmaya zorlayan zihinsel baskıyı kıracak herhangi bir şeyin bir yoluydu. Ya da belki de teslimiyetini yerine getirmesi gerektiğine dair daha derin bir ihtiyaç olduğunu fark ettim.

"Dua ettikten sonra" dedim, "sonra kalk ve sponsorunu ara." Tekrar başını salladı.

“Ah, kendini affet Jacob. Sen kötü bir adam değilsin. Tıpkı geri kalanımız gibi sizin de sorunlarınız var.

Kendinden bağlayıcı Jacob'un makinesini atma eylemini tanımlayan terimdir. Bu, kompulsif aşırı tüketimi azaltmak için kendimizle seçtiğimiz ilaç arasında kasıtlı ve isteyerek bariyerler yaratma şeklimizdir. Kişisel iradenin bir miktar rol oynamasına rağmen, kendi kendini bağlama, öncelikle bir irade meselesi değildir. Aksine, kendi kendini bağlama, iradenin sınırlarını açıkça tanır.

Etkili bir kendi kendine bağlanma yaratmanın anahtarı, öncelikle güçlü bir zorlamanın büyüsü altındayken deneyimlediğimiz gönüllülük kaybını kabul etmek ve hâlâ gönüllü seçim kapasitesine sahipken kendimizi bağlamaktır.

Kullanma zorunluluğunu hissedene kadar beklersek, zevk aramanın ve/veya acıdan kaçınmanın refleksif çekimine direnmek neredeyse imkansızdır. Arzu sancıları içinde karar vermek yoktur.

Ancak kendimizle seçtiğimiz uyuşturucu arasında somut engeller yaratarak arzu ve eylem arasındaki duraklatma düğmesine basarız.

Dahası, kendi kendini bağlama modern bir zorunluluk haline geldi. Sigaraya uygulanan vergiler, alkole uygulanan yaş kısıtlamaları ve kokain bulundurmayı yasaklayan yasalar gibi dış kurallar ve yaptırımlar, her ne kadar gerekli olsa da, sürekli artan çeşitliliğe sahip yüksek dopaminli ürünlere erişimin neredeyse sonsuz olduğu bir dünyada asla yeterli olmayacaktır.

Hastalarım yıllardır bana kendi kendini bağlama stratejilerini anlatıyor. Bir noktada onları yazmaya başladım. Jacob'a makinesini daha sonra geri almasına izin vermeyecek şekilde uzak bir çöp kutusuna atmasını söylediğimde yaptığım gibi, hastalardan öğrendiğim stratejileri diğer hastalara tavsiyelerde bulunmak için

yeniden kullanıyorum.

Hastalarıma şunu soruyorum: "Seçtiğiniz ilaca kolayca erişmenizi zorlaştırmak için ne tür engeller koyabilirsiniz?" Kompulsif aşırı tüketim sorunlarını yönetmek için kendi hayatımda bile kendi kendimi bağlamayı kullandım.

Kendi kendine bağlanma üç geniş kategoriye ayrılabilir: fiziksel stratejiler (mekan), kronolojik stratejiler (zaman) ve kategorik stratejiler (anlam).

Aşağıda göreceğiniz gibi, kendi kendine bağlanma, özellikle şiddetli bağımlılığı olanlar için hatasız değildir. O da kendini kandırmanın, kötü niyetin ve hatalı bilimin kurbanı olabilir.

Ama başlamak için iyi ve gerekli bir yer.

Fiziksel Kendi Kendine Bağlanma

Homeros'un Odysseus'unu Truva Savaşı'ndan eve dönerken bekleyen birçok tehlikeden ilki, büyülü şarkılarıyla denizcileri yakındaki adaların kayalık uçurumlarında ölüme sürükleyen yarı kadın, yarı kuş yaratıklar olan Sirenler'di.

Bir denizcinin Sirenleri zarar görmeden geçmesinin tek yolu onların şarkı söylediğini duymamaktı. Odysseus mürettebatına kulaklarına balmumu koymalarını ve onu yelkenli geminin direğine bağlamalarını emretti; eğer çözülmek isterse ya da gevşemeye çalışırsa onu daha da sıkı bağlayacaktı.

Bu ünlü Yunan efsanesinin gösterdiği gibi, kendi kendimizi bağlamanın bir biçimi, kendimizle seçtiğimiz ilaç arasında gerçek fiziksel engeller ve/veya coğrafi mesafe yaratmaktır. Hastalarımın bana anlattığı bazı örnekler şöyle: “Televizyonun fişini çıkarıp dolabıma koydum.” “Oyun konsolumu garaja sürdüm.” “Kredi kartı kullanmıyorum. Sadece nakit." “Otelleri önceden arayıp mini barı çıkarmalarını rica ediyorum.” “Otelleri önceden arayıp mini barı kaldırmalarını rica ediyorum *Ve* televizyon." “iPad'imi Bank of America'daki bir emanet kasasına koydum.”

Yetmişli yaşlarının sonlarında, akademisyen bir zihne sahip, gürbüz bir sese sahip, kendi kendine konuşmaya meraklı, tombul bir adam olan hastam Oscar, grup terapisini o kadar karmakarışık hale getirip okulu bırakmak zorunda kaldı ki, içki içme alışkanlığı vardı. Çalışma odasında çalışırken, garajında tamirat yaparken ve bahçesinde oyalanırken aşırıya kaçıyordu.

Deneme yanılma yoluyla bu davranışı önlemek için evindeki tüm

alkolü ortadan kaldırması gerektiğini öğrendi. Eve getirilen alkolün, anahtarının yalnızca karısında bulunan bir dosya dolabına kilitlenmesi gerekiyordu. Bu yöntemi kullanan Oscar, yıllarca alkolden başarıyla uzak durmayı başardı.

Ama seni kendi kendini bağlamanın garanti olmadığı konusunda uyarmıştım. Bazen bariyerin kendisi bir meydan okumaya davetiye haline gelir. Seçtiğimiz ilacı nasıl elde edeceğimiz bilmecesini çözmek, çekiciliğinin bir parçası haline geliyor.

Bir gün Oscar'ın karısı şehir dışına çıkarken pahalı bir şişe şarabı dosya dolabına kilitledi ve anahtarları da yanına aldı. Oscar, onun uzakta olduğu ilk akşam orada olduğunu bildiği şarap şişesini düşünmeye başladı. Bu düşünce bilincine sanki fiziksel bir varlıkmış gibi sızdı. Acı verici değildi, sadece sinir bozucuydu. *Eğer gidip bir göz atıp her şeyin kilitlendiğinden emin olursam, bunu düşünmeyi bırakacağım*, dedi kendi kendine.

Karısının çalışma odasına yürüdü ve çekmeceyi çekti. Çekmecenin yarım santim kadar açılması onu şaşırttı ve şişenin dosyaların arasında dik durduğunu gördü. Onu çıkarmaya yetecek kadar değil ama mantarın heyecan verici bir şekilde erişilemez olduğunu görmeye yetecek kadar.

Bir dakika boyunca karanlık çekmeceye bakıp şişeyi düşündü. Bir yanı çekmeceyi kapatmak istiyordu. Başka bir parçası ona bakmayı bırakamadı. Sonra beyninde bir şey harekete geçti ve karar verdi -ya da belki de karar vermemeye çalışmayı bıraktı. Eyleme geçti.

Alet çantasını almak için garaja koştu. İşe koyulduğunda, kilidi söküp çekmeceyi açmak için çok çeşitli aletler kullandı. Lazer odaklanması ve kararlılığıyla çalıştı. Ancak çekmeceyi açamadı. Denediği her alet kilidi delmeyi başaramadı.

Sonra cevap, parmaklarının altında birdenbire çözülen bir düğüm gibi aklına geldi. *Elbette. Neden bunu daha önce düşünemedim? Çok açık.* Doğruldu. Şimdi acele etmeye gerek yok. Hedefine ulaşıldı. Uzun saplı pensesi dışında aletlerini sessizce topladı. Uzun saplı penseyle şişenin mantarını açtı, mantarı ve penseyi nazikçe masanın üzerine koydu ve ihtiyaç duyacağı tek aleti almak için mutfağa gitti: uzun bir plastik pipet. Oscar'ın dosya dolabının başarısız olduğu yerde, kSafe mutfak kasası gibi yeni cihazlar işe yarayabilirdi. Yaklaşık bir ekmek kutusu büyüklüğünde ve delinmez şeffaf plastikten yapılmış olan kSafe, kurabiyelerden iPhone'lara ve opioid ilaçlara kadar her şeyi barındırır. Kadranın döndürülmesi kasayı bir zamanlayıcıya kilitler. Zamanlayıcı ayarlandıktan sonra, süre dolana

kadar kilidi geçmek veya şeffaf plastik malzemeye nüfuz etmek mümkün değildir.

Fiziksel olarak kendi kendine bağlanma artık yerel eczacınızdan temin edilebilir. İlaçlarımızı bir dosya dolabına kilitlemek yerine hücresel düzeyde kilit uygulama seçeneğimiz var.

Naltrekson ilacı, alkol ve opioid bağımlılığını tedavi etmek için kullanılıyor ve ayrıca kumardan aşırı yemeye ve alışverişe kadar çeşitli diğer bağımlılıklar için de kullanılıyor. Naltrekson, opioid reseptörünü bloke eder ve bu da farklı ödüllendirici davranış türlerinin pekiştirici etkilerini azaltır.

Naltrekson ile alkol isteğinin neredeyse veya tamamen kesildiğini bildiren hastalarım oldu. Onlarca yıldır bu problemle mücadele eden hastalar için, hiç içki içmemek ya da “normal insanlar” gibi ölçülü içki içmek bir vahiy gibi geliyor.

Naltrekson endojen opioid sistemimizi bloke ettiğinden insanlar bunun depresyona neden olup olmayacağını merak ediyor. Buna dair güvenilir bir kanıt yok ama ara sıra naltreksonla zevkin azaldığını bildiren hastalar görüyorum.

Bir hasta bana şöyle dedi: "Naltrekson alkol almama yardımcı oluyor ama pastırmadan veya sıcak duştan eskisi kadar keyif almıyorum ve bir koşucunun sarhoşluğunu alamıyorum." Happy hour gibi riskli bir içki içme durumuna girmeden yarım saat önce naltrekson almasını sağlayarak bu sorunu çözdük. Bu gerektiği kadar naltrekson yaklaşımı onun ölçülü bir şekilde içki içmesine ve pastırmanın tadını yeniden çıkarmasına olanak tanıdı.

2014 yazında öğrencilerimden biri ve ben, Pekin'deki gönüllü, hükümet dışı bir bağımlılık tedavi hastanesi olan New Hospital'da eroin bağımlılığı tedavisi gören insanlarla röportaj yapmak için Çin'e gittik.

Tedavi için New Hospital'a gelmeden önce "bağımlılık ameliyatı" geçirdiğini anlatan otuz sekiz yaşında bir adamla konuştuk. Bağımlılık ameliyatı, eroinin etkilerini engellemek için uzun etkili bir naltrekson implantının yerleştirilmesini içeriyordu.

“2007 yılında ameliyat için Wuhan eyaletine gittim. Ailem beni gönderdi ve bedelini ödediler. Cerrahların ne yaptığını tam olarak bilmiyorum ama işe yaramadığını söyleyebilirim. Ameliyattan sonra eroin çekmeye devam ettim. BEN

Artık o duyguyu hissedemiyordum ama yine de yaptım çünkü ateş

etmek benim alışkanlığımdı. Sonraki altı ay boyunca her gün hiçbir şey hissetmeden ateş ettim. Durmayı düşünmedim çünkü hala satın alacak param vardı. Altı ay sonra bu duygu geri geldi. Bu yüzden şimdi buradayım ve benim için yeni ve daha iyi bir şey bulmalarını umuyorum."

Bu anekdot, içgörü, anlayış ve davranışı değiştirme isteği olmadan tek başına farmakoterapinin başarılı olma ihtimalinin düşük olduğunu göstermektedir. Alkol bağımlılığını tedavi etmek için kullanılan bir diğer ilaç ise disülfiramdır. Disülfiram, alkol metabolizmasını kesintiye uğratarak asetaldehit birikmesine yol açar, bu da şiddetli kızarma reaksiyonuna, bulantı, kusmaya, yüksek kan basıncına ve genel bir halsizlik hissine neden olur. Disülfiramın her gün alınması, alkolden uzak durmaya çalışanlar, özellikle de sabah uyanıp içmemeye karar veren ancak akşama doğru kararlılığını kaybeden kişiler için etkili bir caydırıcıdır. İradenin sonsuz bir insan kaynağı olmadığı ortaya çıktı. Bu daha çok bir kası çalıştırmaya benzer ve onu kullandıkça yorulabilir.

Bir hastanın belirttiği gibi, "Disülfiramla günde yalnızca bir kez içmemeye karar vermem gerekiyor. Bütün gün boyunca karar vermek zorunda değilim."

Bazı insanlar, özellikle de Doğu Asyalılar, ilaçsız alkole karşı disülfiram benzeri reaksiyon göstermelerine neden olan bir genetik mutasyona sahiptir. Bu bireylerin tarihsel olarak daha düşük alkol bağımlılığı oranları vardı.

Son yıllarda Doğu Asya ülkelerinde artan alkol tüketiminin, önceden korunan bu grup arasında bile daha yüksek alkol bağımlılığı oranlarına yol açtığını belirtmek gerekir. Bilim insanları artık, her halükarda içki içen mutasyona sahip kişilerin alkole bağlı kanserlere yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu keşfediyorlar.

Kendi kendine bağlanmanın tüm türlerinde olduğu gibi disülfiram da yanılabilir. Hastam Arnold onlarca yıldır yoğun bir şekilde içki içiyordu; bu sorun, ciddi bir felç geçirdikten ve ön lob işlevlerinin bir kısmını kaybettikten sonra daha da kötüleşti. Kardiyologu ona içkiyi bırakması gerektiğini yoksa öleceğini söyledi. Riskler yüksekti.

Disülfiram yazdım ve Arnold'a, ilacı kullanırken içtiği takdirde kendisini hasta edeceğini söyledim. Arnold'un bunu aldığından emin olmak için karısı idare etti.

Bunu her sabah ona veriyor ve sonrasında yuttuğundan emin olmak için ağzını kontrol ediyordu.

Bir gün karısı dışarıdayken Arnold içki dükkânına gitti, viskinin

beşte birini alıp içti. Karısı eve gelip onu sarhoş bulduğunda, onu en çok şaşırtan şey disülfiramın onu neden hasta etmediğiydi. Arnold sarhoştu ama hasta değildi.

Bir gün sonra itiraf etti. Önceki üç gün boyunca hapı yutmamıştı.

Bunun yerine onu eksik dişin bıraktığı boşluğa sıkıştırmıştı. ——

Fiziksel olarak kendi kendine bağlanmanın diğer modern biçimleri bedenlerimizde anatomik değişiklikleri içerir; örneğin mide bandı, tüp mide ameliyatı, gastrik bypass gibi zayıflama ameliyatları.

Bu ameliyatlar etkili bir şekilde daha küçük bir mide yaratır ve/veya bağırsağın kalorileri emen kısmını atlar. Mide bandı, midenin çevresine fiziksel bir halka yerleştirir ve midenin veya ince bağırsağın herhangi bir kısmını çıkarmadan mideyi küçültür. Tüp mide ameliyatında midenin bir kısmı ameliyatla alınarak küçültülür. Gastrik bypass ameliyatı, ince bağırsağın, besinlerin emildiği mide ve duodenum çevresinde yeniden yönlendirilmesini sağlar.

Hastam Emily 2014 yılında gastrik bypass ameliyatı geçirdi ve bu sayede bir yıl içinde 250 kilodan 115 kiloya inebildi. Başka hiçbir müdahale (ki hepsini denemişti) kilo vermesini sağlayamamıştı. Emily yalnız değil.

Kilo verme ameliyatları, özellikle diğer tedavilerin başarısız olduğu durumlarda, obeziteye karşı kanıtlanmış etkili bir müdahaledir. Ancak istenmeyen sonuçları da yok değil.

Gastrik bypass ameliyatı geçiren dört kişiden birinde alkol bağımlılığıyla ilgili yeni bir sorun gelişiyor. Ameliyatının ardından Emily de alkol bağımlısı oldu. Sebepler çoktur.

Obez kişilerin çoğunda altta yatan bir yeme bağımlılığı vardır ve bu durum tek başına ameliyatla yeterince çözülemez. Bu ameliyatları geçiren çok az kişi, yeme alışkanlıklarını değiştirmelerine yardımcı olacak davranışsal ve psikolojik müdahaleleri alıyor. Bu nedenle birçoğu yemek yemeye devam ediyor