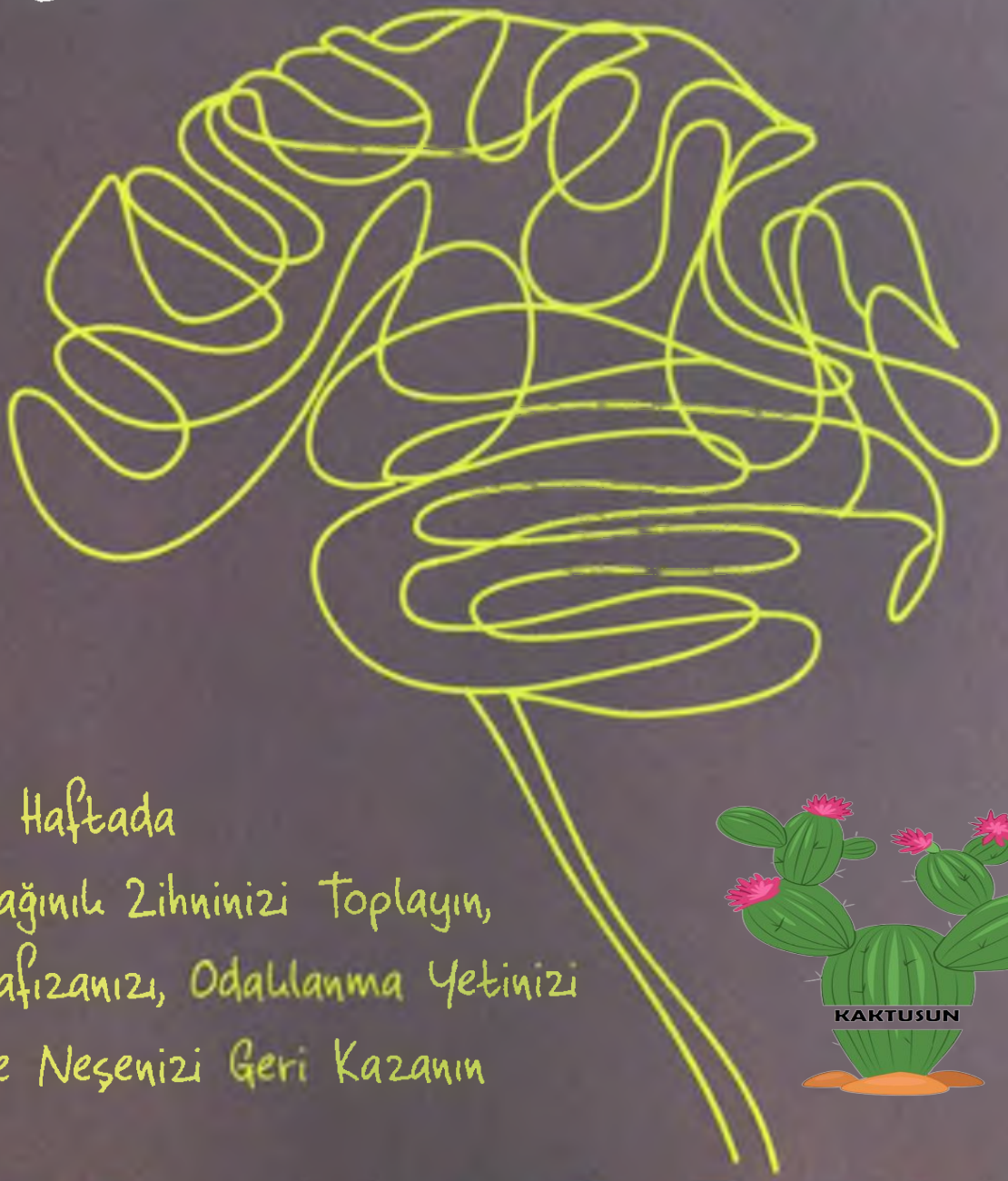
"Bilinç bulanıklığını önleyebilen, hatta tersine çevirebilen yaşam tarzı seçimleri konusunda önemli, bilimsel bir rehber."

Dr. Daniel G. Amen, *Beyninizi Değiştirin Hayatınız Değişsin*'in yazarı

BEYİN SİSİ



3 Haftada
Dağınık Zihninizi Toplayın,
Hafızanızı, Odaklanma Yetinizi
ve Neşenizi Geri Kazanın

DR. MIKE DOW

PEGASUS

Stres, hayatınızdan keyif almanızı engelliyor mu?

Gitgide unutkanlaştığınızı ve dikkatinizi toplamakta zorlandığınızı mı düşünüyorsunuz?

Karşılaştığınız sorunlar yaşam sevincinizi tüketiyor mu?

Yeni bir salgın, dünyayı kasıp kavuruyor. Bazıları buna "DEHB", "zihin dağınıklığı" ya da "bilinç bulanıklığı" diyor. İnsanlar hiç olmadığı kadar kötü hissediyor ve sağlıklı düşünemiyor. Neden mi? Çünkü beynimiz bizi enerjik, sakin, dikkatli, iyimser ve heyecanlı kılan önemli kimyasalları üretmek için ihtiyaç duyduğu desteği edinemiyor. Aslında çoğumuz, sanki beyin kimyamızı ve sağlığımızı bozmak için kasten tasarlanmış bir yaşam biçimini seçmiş gibiyiz.

Neyse ki bunun bir çözümü var: *Beyin Sisi* beynimizin serotonin, dopamin ve kortizol adlı üç önemli hormonunu doğal yollarla eski haline getirmemiz için tasarlanmış, uygulaması kolay, üç haftalık bir program. Bu kimyasalları yeniden dengelemek, beynimizin diğer kimyasallarının da optimum düzeye ulaşmasını sağlayacak. Bunun sonucunda daha net düşünebildiğinizi, daha iyi hatırlayabildiğinizi, daha çabuk öğrenebildiğinizi ve yaratıcılığınızı açığa çıkarabildiğinizi göreceksiniz. Dahası, kendinizi daha iyimser, sakin, enerjik ve neşeli hissedeceksiniz.

Tedavi ettiğim binlerce insandan öğrendiğim bir şey varsa, o da amaç daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek olduğunda insanları birer bütün olarak ele almanız gerektiğidir. —Dr. Mike Dow

"Muazzam beyninize yapışıp kalan toksik çöplere veda edin. Bu müthiş program için teşekkürler, Mike! Sayende herkes hiç olmadığı kadar mutlu, sağlıklı ve zinde hissedecek."
Kris Carr



www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-299-741-1

Beyin Sisi
Dr. Mike Dow
Özgün Adı: The Brain Fog Fix: Reclaim Your Focus, Memo and Joy in Just 3 Weeks

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Rumeysa Nur Ercan
Düzelti: Mustafa Erdoğan
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Eylül 2019
ISBN: 978-605-299-741-3

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2019
Copyright © Mike Dow, 2015

Bu eserin yazarı tıbbi tavsiyelerde bulunmamakta veya doktor tavsiyesi olmadan fiziksel, duygusal ya da tıbbi sorunlar için bir tedavi formu olarak herhangi bir tekniğin kullanılmasını doğrudan yahut dolaylı olarak önermemektedir. Yazarın amacı yalnızca size duygusal ve ruhani sağlık arayışınızda yardımcı olacak genel bilgiler vermektir. Bu kitaptaki bilgileri kendi kendinize uygulamanız durumunda, yazar ve yayıncı sizin davranışlarınızdan sorumlu tutulamaz.
Mahremiyeti korumak adına belirli isimler ve detaylar değiştirilmiştir.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

DR. MIKE DOW

BEYİN SİSİ

3 Haftada Dağınık Zihninizi Toplayın, Hafızanızı, Odaklanma Yetinizi ve Neşenizi Geri Kazanın

İngilizceden çeviren:
Gamze Bulut

KAKTUSUN
TELEGRAM

PEGASUS YAYINLARI

Pegasus Yayınları: 2140

Beyin Sisi
Dr. Mike Dow
Özgün Adı: The Brain Fog Fix: Reclaim Your Focus, Memory, and Joy in Just 3 Weeks

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Rumeysa Nur Ercan
Düzelti: Mustafa Erdoğan
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Eylül 2019
ISBN: 978-605-299-741-3

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2019
Copyright © Mike Dow, 2015

Bu eserin yazarı tıbbi tavsiyelerde bulunmamakta veya doktor tavsiyesi olmadan fiziksel, duygusal ya da tıbbi sorunlar için bir tedavi formu olarak herhangi bir tekniğin kullanılmasını doğrudan yahut dolaylı olarak önermemektedir. Yazarın amacı yalnızca size duygusal ve ruhani sağlık arayışınızda yardımcı olacak genel bilgiler vermektir. Bu kitaptaki bilgileri kendi kendinize uygulamanız durumunda, yazar ve yayıncı sizin davranışlarınızdan sorumlu tutulamaz.
Mahremiyeti korumak adına belirli isimler ve detaylar değiştirilmiştir.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

Baba, umarım bu kitap insanların
iyileşmesine yardım etmeye
adadığın meslek hayatının açtığı
yolda daha ileri gitmemizi sağlar.

Brett, keşke bu dünyadaki günlerin
daha fazla olsaydı ama olanları
dolu dolu yaşadığın için mutluyum.

İÇİNDEKİLER

Giriş ix

I. KISIM: Bulanık ve Dağınık 1
1. Bölüm: "Kendimi Hiç İyi Hissetmiyorum" 3
2. Bölüm: Sorun Sizde Değil, Beyninizde! 13

II. KISIM: Duygudurum ve Yiyecekler 25
3. Bölüm: Karbonhidratlar: İnişler ve Çıkışlar 27
4. Bölüm: Besinsel Yağlar: İyi, Kötü ve Çirkin 43
5. Bölüm: Proteinler: Vücudun ve Beynin Yapı Taşları 57
6. Bölüm: Değiştirilmiş Akdeniz Diyeti 69

III. KISIM: Bilincinizi Tıkayan Çöpler 83
7. Bölüm: Çok Fazla İlaç 85
8. Bölüm: Toksinlerle Baş Etmek 107

IV. KISIM: Yaşam Biçimi Değişiklikleri 113
9. Bölüm: Fazlasıyla Hareketsiz Hayatlarımız 115
10. Bölüm: Işık, Uyku ve Teknoloji 125
11. Bölüm: Dikkat Dağıtan Dijital Aygıtlar 141
12. Bölüm: Yalnızlık Salgını 151
13. Bölüm: Manevi Açlık 161

V. KISIM: Özel Vakalar İçin Özel Çözümler 169
14. Bölüm: Anne Beyni 171
15. Bölüm: Yaşlılık Kaynaklı Unutkanlık 179

VI. KISIM: Beyin Sisi Tedavi Programı 191
16. Bölüm: Program Tanıtımı 193
17. Bölüm: Günlük Program 219

Sonuç 259
Ek A: N-Geri Testleri 261
Ek B: Bir Blender, Bir Şişe ve Bir Dolar 271
Notlar 277
Dizin 303
Yazar Hakkında 308

GİRİŞ

Beyin Sisi, korkutucu bir şekilde ülkemizin mevcut durumunun bir parçası haline gelmekte olan anksiyete, depresyon, bilinç bulanıklığı, zihin dağınıklığı ve diğer rahatsızlıklarla mücadele edebilmesi için beyninize nasıl daha iyi bakacağınızı anlatan bir eser. Aynı zamanda hayatınızı kolaylaştırmak, daha mutlu ve daha doyurucu hale getirmek için kullanacağınız basit stratejileri ele alan bir kitap. Bütün bunlar birbiriyle bağlantılı: Eğer beyniniz kötü durumdaysa büyük ihtimalle hayatınız da öyledir.

Bu kitabı, kendini genel anlamda mutlu biri olarak gören ama ruh halinin neden sürekli değişken olduğunu anlamayan arkadaşım Jane gibi insanlar için yazdım. Ayrıca yakın zamanda tedavi ettiğim, sürekli aşırı stres altında olan ama bir meditasyon inzivasına çekilecek vakti ya da işinden ayrılacak finansal özgürlüğü olmayan bir hastam için yazdım.

Aynı zamanda yaşlılıktan kaynaklanan unutkanlığı önlemek için daha fazla orman meyvesi yemesi ve gezmeye devam etmesine dair tavsiyemi dinleyen büyükbabam ile her gün on diyet kola (evet, on!) içme alışkanlığından kurtulduktan *sonra* kaybettiği enerjisini geri kazanan annem için yazdım. Ayrıca Aphasia Recovery Connection adlı bir organizasyonun kurucu ortağı olan ve felç geçirmiş insanlara yardım ederek, belli bir amaca sahip olmanın hayatın her alanını nasıl yeniden şekillendirdiğini keşfeden küçük erkek kardeşim için yazdım.

Bir de kendim için yazdım.

On yıl boyunca bilişsel davranışçı terapiyi uygulamama rağmen hâlâ bizzat öğrettiğim stratejileri uygulayamadığımda kötü dönemler geçirdiğim oluyor. Birkaç yıl önce istemeden de olsa kendi üzerimde bir vaka çalışması, hayatın zorlu dönemlerinin nasıl

atlatılamayacağına dair bir deney bile yaptım. O sıralar acı verici bir ayrılık yaşamıştım, bir yandan serbest hekimliği sürdürüyor, ilk kitabımı bitirmeye çalışıyor, bir yandan da bazı yeni televizyon projeleri üzerine çalışmalar yürütüyordum. Çok bunalmıştım ve sağlıklı düşünmekte zorlanıyordum. En önemlisi de kendimi çok üzgün hissediyordum.

Sorun üzüntünün kendisi değildi. Üzüntünün davranışlarımı değiştirmesine ve bu süreçte bütün hayatımı yönetmesine (ve mahvetmesine) izin vermiş olmamdı. Vahşi Alaska somonu, sağlıklı tahıllar ve organik sebzelerden oluşan pesketaryen beslenme biçimim yerini pizza, hindili sandviç ve dondurmaya bırakmıştı. Kabul etmek istemesem de sık sık sabah 03.00'e kadar televizyon izliyor, sonra da öğleye kadar uyuyordum. Diğer gecelerde ise dışarı çıkıp çok geç saatlere kadar içki içiyor, ertesi gün kendime gelebilmek için de beş altı büyük kupa dolusu kahve içmeye ihtiyaç duyuyordum. Bütün gün kendimi bitkin hissettikten sonra gece uykuya dalmakta zorlanıyordum.

Hiç aksatmadığım egzersiz programım neredeyse tamamen yok oldu. Onlarca yıl boyunca aklımı başımda tutan ibadet, meditasyon ve yoga gibi manevi uygulamaları bıraktım. Arkadaşlarım ve ailemle bağ kurmak yerine onlarla vakit geçirmek için nadiren plan yapıyordum. Nasıl olduysa yine de işle ilgili yükümlülüklerimi yerine getirmeyi başardım ama kendimi sersem, genel olarak depresif ve dünyayla bağım kopmuş gibi hissediyordum. Aşırı alkol ve kahve tüketimi, fazla yemek, haddinden çok yalnız kalmak, hatta kısa süreli Xanax kullanımı gibi faktörlerin hepsi sıkıntımı gidermeyen, hatta daha kötü hale getiren birer yara bandından ibaretti.

Zor geçen birkaç haftadan ibaret olması gereken bir durum, *birkaç aylık* hafif şiddetli bir ızdıraba dönüştü. Hayatımızda kendimize bakmaya *en çok* ihtiyaç duyduğumuz zamanların genellikle bunu yapmaya *en uzak* olduğumuz dönemler olduğunu yaşayarak öğrendim. Kendinizi harika hissederken yoga dersine gitmek kolay ama berbat hissederken gitmek çok daha önemli.

Nihayet bu zorlu geçiş döneminden çıktığımda kendimi bir daha böyle salmamaya karar verdim. Hayat, yoluma nasıl engeller çıkarırsa çıkarsın kendi tavsiyelerimi uygulamaya yemin ettim.

Bu kararın bana pek çok açıdan sayısız faydası dokundu. O zamandan beri herkes gibi ben de fırtınalar atlattım. Geçen yıl, babamı ve çok sevdiğim bir arkadaşımı birkaç ay arayla kaybettim. Kendime iyi bakmaya devam etmek acımı tamamen dindirmedi: Yas tutarken her gün ağlıyordum ama bu kez üzüntünün beni sürdürmek istediğim yaşam biçiminden vazgeçirmesine izin vermedim.

Fırtınaların önünde sonunda geçtiğini öğrendim. Yağmurun şiddetinin had safhaya ulaştığı anda içeride kalıp pencerelerine tahta çakan biri de olabilirsiniz, dalgalar sizi denizin dibine sürüklemek üzereyken yüzmeye bile zahmet etmeyen biri de. Umarım bu kitap size birinci örnekteki gibi biri olmayı öğretir.

İyi haber şu ki manevi gücünüzü artırmak muhtemelen düşündüğünüzden daha kolay. Hırsla hayatınızın *tek bir* alanını sürdürülmesi zor bir kararlılıkla baştan sona elden geçirmek yerine hayatınızın pek çok farklı alanında *küçük ve ulaşılabilir* değişiklikler yapmaya başlayın. Bu kitapta benimsediğim yaklaşım bu çünkü tedavi ettiğim binlerce insandan öğrendiğim bir şey varsa, o da amaç daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek olduğunda bir insanı bir bütün olarak ele almanız gerektiği.

Buna uyku düzeniniz de dâhil. Yeme alışkanlıklarınız. Dünyayla bağ kurma ya da bağınızı koparma biçiminiz. Nasıl hareket ettiğiniz. Nasıl sevdiğiniz. Huzuru nasıl bulduğunuz. Aslında nasıl bir insan olduğunuzu hatırlamanız da dâhil.

Bu kitaptaki çalışmalarla ilerleme kaydederken kolay değişikliklerin hayatınızda köklü farklar yarattığını göreceksiniz. Cevizin ve otla beslenen hayvan etinin ruh halinizi düzeltebileceğini ve ucuz bir baharatın demansa yakalanma ihtimalinizi büyük ölçüde azaltabileceğini öğreneceksiniz. İlişkilerin bütün duygudurum düzenleyici ilaçlardan daha etkili olduğunu ve sosyal medya kullanımınızın bu ilişkilerinizin güçlenmesine de yıpranmasına da yol

açabileceğini öğreneceksiniz. Meditasyon ve ibadetin beyne nasıl etki ettiğini ve manevi uygulamaların neden isteğe bağlı birer boş zaman aktivitesi değil de insan olmanın önemli bir parçası olduğunu keşfedeceksiniz. Sonunda bu teorileri ve çok daha fazlasını günlük hayatınızın bir parçası kılmanıza yardımcı olacak yirmi bir günlük bir program bulacaksınız.

Yarın sabah uyandığınız andan itibaren önemsiz gibi görünen milyonlarca seçim yapacaksınız. Bu minik seçimler zaman ve uzayda halkalar yaratır. Bunlar da bedeninizi, düşünme biçiminizi, hislerinizi, davranışlarınızı, ilişkilerinizi ve bu dünyada yarattığınız farkı etkiler.

Bu kitabı yazarken, yarın biraz daha sağlıklı düşünmenize ve hissetmenize yardımcı olmak amacıyla bütün bu görünüşte önemsiz seçimleri nasıl anlamlı kılacağınızı öğretebilmeyi umuyorum.

Esen kalın,
Dr. Mike Dow

I. KISIM

BULANIK VE DAĞINIK

tg: @kaktusunx



1. BÖLÜM

"Kendimi Hiç İyi Hissetmiyorum"

Marin otuz beş yaşında bir fizik tedavi uzmanıydı. Yakın zaman önce annesine erken başlangıçlı Alzheimer teşhisi konmuştu. Bunu takip eden çalkantılı aylarda Marin bir yandan sevgili annesinin giderek demansa sürüklendiğini görmenin acısıyla baş etmeye çalışırken diğer yandan annesinin hayatını düzene sokmanın getirdiği bütün güçlüklerle karşı karşıyaydı.

Marin durumu mümkün olduğu kadar iyi idare ettiğini düşünüyordu ama aynı zamanda "çöktüğünü" hissediyordu.

"Her sabah bitkin uyanıyorum," dedi bana. "Yine de geceleri uyuyamıyorum. Çoğu zaman günü zor geçiriyorum."

Marin'e hayatında ona neyin haz verdiğini sorduğumda omuz silkmekle yetindi.

"Eskiden işimden keyif alırdım ama artık hiç keyif almadan sadece yapmam gerekeni yapıyorum. Erkek arkadaşım vardı ama annemle ilgili bu sorunlar ortaya çıkınca depresyona girdim ve ayrıldık. Tony'yi suçlamıyorum," dedi ve tekrar omuz silkti. "Yerinde olsaydım ben de benimle çıkmak istemezdim."

Marin'e iş dışındaki vaktini nasıl geçirdiğini sorduğumda bir an için düşünmesi gerekti. "Sanki sürekli işteymişim gibi geliyor," dedi nihayet. "Özellikle de Tony artık hayatımda olmadığından, ofisten makul bir saatte çıkma isteği duymuyorum. Bilemiyorum... Eve gittiğimde Facebook'a giriyorum sanırım. Ya da biraz televizyon izliyorum. Tabii ki Twitter ve Instagram'a da bakıyorum. Ayrıca bir Tinder hesabı açarsam belki yeni birini bulurum diye düşündüm ama pek hoşlandığım birine rastlamadım. O yüzden herhalde çoğunlukla Facebook'ta zaman geçiriyorum. İnsanların hayatlarını takip etmek için harika bir yol, değil mi? Ama gerçekten çok zaman alıyor."

Konuşmaya devam ettikçe Marin giderek daha yorgun hissetmeye başladı. "Hep böyleyim," dedi umutsuz bir şekilde. "Bir kriz olmadığı sürece hiç enerjim olmuyor. Annemle ilgili bir telefon aldığımdaysa bir şekilde sorunu çözmek için gereken gücü kendimde buluyorum. Ama başka herhangi bir şey için... Bilemiyorum. Sanki zihnime bir sis perdesi çökmüş ve kalkmak bilmiyormuş gibi geliyor."

□

Karen ellili yaşlarının sonlarında, üç yıl önce boşanmış, emekli bir öğretmendi. İkinci çocuğu liseden mezun olup üniversiteye gittikten birkaç ay sonra bana gelmeye başladı.

"Nihayet kendime ayıracak vaktim olacağını düşünüyordum," dedi. "Çocuklar evden ayrılınca, Philip de gidince yepyeni bir hayata başlamayı bekliyordum. Yeniden birileriyle çıkarım, resim yapmaya kaldığım yerden devam ederim, belki bir salsa kursuna kaydolurum ya da salon dansı öğrenirim diye düşünüyordum. Bir sürü harika planım vardı. Ama şimdi her akşam evde oturup televizyon izliyorum ve *ne anlamı var ki,* diye düşünüyorum."

Karen kendi ifadesiyle "şevksizlik" şikâyetiyle doktoruna başvurduğunda doktoru ona antidepresan yazmıştı. Karen ilacın kendini kötü hissettiği dönemler kadar iyi hissettiği dönemleri de

azalttığını düşünüyordu. Hâlâ dışarı çıkıp yeni insanlarla tanışmak ya da çocuklarını yetiştirdiği yıllarda hayalini kurduğu aktivitelerin herhangi birini denemek için hiçbir istek duymuyordu. Yalnız ve sıkkın hissediyor, nadiren evden çıkıyordu. Ona neler oluyordu böyle?

BİLİNÇ BULANIKLIĞINI ANLAMAK

Ülkeyi yeni bir salgın ele geçiriyor ve pek çok ismi olan bir salgın bu.

Bazıları ona bilinç bulanıklığı diyor.

Bazıları da depresyon.

Kimileri DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu), zihin dağınıklığı ya da odaklanamama diyor.

Kimileri de kendilerini hiç iyi hissetmediklerini ve bunun uzun zamandır sürdüğünü belirtiyor.

Akıl ve ruh sağlığı uzmanları olarak biz, bu muğlak rahatsızlıkları "kronik kognitif bozukluk ve duygudurum problemleri" olarak ifade ediyoruz. Ama klinik jargon, aslında yalnızca beyinleri gerektiği gibi çalışmayan milyonlarca insanın deneyimlediği hüsran, kaygı ve düpedüz ızdırap duygusunu açıklamanın yanından bile geçemiyor.

Bir bilişsel davranışçı terapi uzmanı olarak birincil görevim, hastalarımın duygu ve düşüncelerini değiştirmelerine yardımcı olmak ve bunun en iyi yolu da davranışlarını değiştirmelerini sağlamaktan geçiyor. İster bisiklete binmeyi öğrenmek olsun isterse de ilk defa âşık olmak, insanlarda en büyük değişikliklere her zaman kendi deneyimleri yol açar.

Marin'e ve Karen'a (ve benzer şikâyetlerle bana gelen daha pek çok kişiye) karşı karşıya geldikleri emsalsiz güçlüklerle nasıl başa çıkacaklarını bulmaları için yardımcı olmak istiyordum. Tatmin edici kararlar vermeleri, değiştiremeyecekleri şeylere göğüs germeleri ve hayattan olabildiğince çok keyif almaları için sorunlarıyla baş etme becerilerini geliştirmelerine ve perspektif kazanmalarına

yardım etmek istiyordum. Mesleki tecrübem aracılığıyla kazandığım içgörülerin daha sağlıklı düşünmelerine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacağını biliyordum ve bütün birikimimi paylaşmaya çok istekliydim.

Ama aynı zamanda problemlerinin yalnızca duygusal olmadığını da biliyordum. Biyoloji de rol oynuyordu. Hastalarımın çoğunun beyin kimyasında kayda değer dengesizlikler söz konusuydu: içlerindeki güç, neşe ve amaç duygusunu deneyimleme yetilerine ciddi anlamda ket vuran dengesizlikler. Kalıcı bir değişikliğin anahtarı kişiyi bir bütün olarak tedavi etmek olduğundan maneviyatın, ilişkilerin ve sosyal faktörlerin de ele alınması gerekiyordu.

Çoğunun durumunda bu dengesizliklerin giderilmesi için ilaç gerekmiyordu zira yalnızca birkaç tanesi depresyon teşhisi konacak durumdaydı. Bu problemlerin çoğu kronik de değidi: Bütün bu hastalar sağlıklı düşünebildikleri ve kendilerini harika hissettikleri uzun dönemler geçirdiklerini hatırlıyordu. Ne yazık ki çoğunun beslenme biçimi, yaşam şekli ve koşulları beyin kimyalarının dengesini bozmak için iş birliği yaparak onları sağlıksız düşünmeye ve kötü hissetmeye itmişti.

Hastalarım dengesiz ve yetersiz beslenmiş beyinleri yüzünden acı çekiyordu ve kesinlikle yalnız değildiler. Birçoğumuz aynı durumdayız. Bu ülkedeki beyin sağlığının durumuna dair çarpıcı bir fikir edinmek için sadece şu ürkütücü istatistiklere bir bakın:

- ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na göre Amerikalı yetişkinlerin yalnızca %17'sinin akıl ve ruh sağlığı "optimum düzeyde".[1]
- On Amerikalı yetişkinden biri depresyonla başa çıkmak için ilaç kullanıyor. Kırklı ve ellili yaşlardaki Amerikalı kadınlarda bu oran dörtte bire yükseliyor ve beş Amerikalıdan biri psikiyatrik bir rahatsızlık nedeniyle reçeteli ilaç kullanıyor.

- Depresyonun yanı sıra anksiyete de yükselişte. Araştırmalar uzun süreli alkol kullanımıyla aynı şekilde beyni küçültebileceğini gösterdiği halde Xanax, psikiyatri alanında ülkenin en çok reçete edilen ilacı.
- Amerikalı yetişkinlerin %10-15'i uykusuzluktan muzdarip ve Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri'ne (CDC) göre elli milyon Amerikalı yetersiz uyku şikâyetinde bulunuyor. Hem reçeteli hem de reçetesiz uyku ilacı satışları hızla artıyor.
- Aşırı dozda reçeteli ağrı kesici kullanımı nedeniyle gerçekleşen ölümler son on yılda üç katına çıktı.
- Otuz sekiz milyon Amerikalı yetişkin aşırı alkol tüketiyor (CDC).
- DEHB teşhisi konan vakaların sayısı ciddi oranda yükseldi. Çocuklar arasında şimdiden üç katına çıktı ve giderek daha fazla lise ve üniversite öğrencisi parti yapmak ya da performans artırmak için Adderall alırken uyarıcı ilaçların kötüye kullanım oranları hızla yükseliyor.
- ABD'de reçete edilen antipsikotik ilaçların sayısı son on yılda iki katına çıktı.
- Birleşik Devletler'de beş milyondan fazla insan Alzheimer hastası ve Amerikan Alzheimer Derneği'ne göre 2050 yılında on altı milyona yakın Amerikalı bu hastalığa yakalanacak.
- An itibarıyla dünya çapında otuz beş milyondan fazla insan demans hastası. 2050 yılında bu sayının üç katını da aşıp yüz on beş milyon gibi baş döndürücü bir rakama ulaşması bekleniyor.
- Milyonlarcası da subjektif kognitif veya hafif kognitif bozuklukla benzerlik gösteren, "hafif nörokognitif bozukluk" olarak bilinen bir rahatsızlıktan muzdarip. Bu rahatsızlıkların

tümü, gerektiği gibi çalışmayan ancak demans tanısı için de yeterli semptom göstermeyen beyinlere konan teşhisler.

Depresyon. Anksiyete. Uykusuzluk. Unutkanlık. Sersemlik. Demans.

Çoğumuz pek çok açıdan her zamankinden daha sağlıksız düşünüyor ve hissediyoruz. Neden?

Kısaca cevaplayacak olursak: Beyinlerimiz enerjik, heyecanlı, sakin olmamızı ve odaklanmamızı sağlayan önemli beyin kimyasallarını üretmek için ihtiyaç duydukları desteği almıyor. Hatta çoğumuzun hayatına bakarsanız, neredeyse kasıtlı olarak beyin kimyamızı bozacak bir yaşam biçimi benimsemişiz gibi görünüyor.

Sürekli bol bol donut, dondurma, pastırma ve kızarmış tavuk tüketirseniz kilo alacağınız neredeyse kesindir. Aynı şekilde yanlış yiyecekleri tüketirseniz, yeterince egzersiz yapmaz ve yeterince uyumazsanız, sosyal medya ve televizyona düşkünseniz, çok fazla stres altında olmanıza rağmen çok az dinleniyorsanız ve yalnızlık hissi, iletişim ve anlam eksikliğiyle boğuşuyorsanız beyin kimyanızı bozacağınız da neredeyse kesindir. Mesele gerçekten de bu kadar basit ve bir o kadar üzücü.

Kognitif bozukluklar ve duygudurum problemleri (örneğin, kötü düşünme ve hissetme), kronik olarak dengesizlik gösteren beyin kimyasının kaçınılmaz sonuçlarıdır. Zaten hâlihazırda sürdürdüğümüz hayatlarımızdaki hemen hemen her şey beyinlerimizin dengesizliğinde ve kötü durumunda rol oynuyor. Beyinlerimiz, bize kendimizi iyi hissettiren beyin kimyasalları olan *serotonin* ve *dopamini* yüksek, stres hormonu olan *kortizolü* ise düşük düzeyde tutmak için gereksinim duydukları şeylere sahip değil.

Onun yerine bilinç bulanıklığı ile sersemlik içindeyiz ve beyinlerimizi kafein, şeker, nişastalı gıdalar, elektronik aletler, dikkat dağıtıcı şeyler ve gereksiz stresle donatıyoruz. Bu, neredeyse beyin kimyamızı bozma garantili bir formül. Sonra da nihayetinde sorunlarımızın şiddetini artıran aşırı kafein, antidepresan, uyku

ilacı tüketimi ve sosyal tecrit gibi kısa süreli yara bantlarına bel bağlıyoruz.

İyi haber şu ki bu alışkanlıkları tersine çevirerek çok fazla güçlük çekmeden beyin sağlığınızı kontrol altına alabilirsiniz. Ben de size bunun yolunu göstereceğim.

BEYİN GÖÇÜ

Yıllar boyunca insan beyninin karmaşık yapısını incelemiş bir bilim insanı, akıl ve ruh sağlığı uzmanı olarak yalnızca tek bir sonuca varabilirim: Beslenme biçimimiz, uyku düzenimiz, çalışma ve yaşama biçimimiz, çok önemli üç beyin kimyasalı olan *serotonin, dopamin* ve *kortizol* seviyelerini bozarak beyinlerimizi boğuyor, aç bırakıyor, tıkıyor, bozuyor, bulandırıyor, sersemletiyor ve yeniden yapılandırıyor. Bu biyolojik problemleri bilinç bulanıklığı, zihin dağınıklığı, hafıza kaybı, tükenmişlik, anksiyete ve bunalım olarak deneyimliyoruz. Zamanla bunlar kronik uykusuzluğa, ağır depresyona, kalıcı anksiyeteye ve potansiyel olarak demansa dönüşüyor.

Bunlar yetmezmiş gibi bu sorunlara getirilen geleneksel çözümler daha da büyük problemlere yol açıyor. Uykusuzluk bizi bitkin düşürüyor, böylece çözümü kafeinde ve enerji içeceklerinde arıyoruz, bunlar uykusuzluğa yol açınca da reçeteli veya reçetesiz uyku ilaçlarına başvuruyoruz. Uyku ilaçları ise sersemlik yaratıyor, böylece uyandığımızda uyuşukluk, dikkat dağınıklığı içinde oluyor ve kaçınılmaz olarak *daha fazla* kafein alıyoruz.

Zamanla duygudurumumuz kötüye gidiyor ve bilincimiz bulanıklaşıyor, böylece daha iyi odaklanabilmek için çareyi antidepresanlarda, belki biraz Adderall ve daha fazla kafeinde arıyoruz. Sonra da antianksiyete ilaçlara ve aldığımız onca uyarıcıdan sonra sakinleşmek için fazladan bir kadeh şaraba ihtiyaç duyuyoruz. Bütün bu ilaçlar kilo artışı, cinsel istekte azalma ve bazı durumlarda madde bağımlılığı da dâhil olmak üzere çeşitli yan etkilere yol açıyor.

Ne yazık ki çok sayıda insan bu problemlerin birbirleriyle alakası olmadığını düşünüyor. Kilo vermek için diyetisyene ve duygudurum problemleri için psikiyatriste gidiyor, uykusuzluk için de uyku ilacı alıyoruz. Ama yakın zamanlarda yapılan çarpıcı bir araştırma fiziksel, psikolojik, sosyal ve ruhsal sağlığın birbiriyle sandığımızdan çok daha iç içe olduğunu gösterdi.

Beslenme biçimimize bir bakalım: Artık kan şekerini düşük tutmanın sadece kilo vermeye yaramadığını, aynı zamanda beynin daha hızlı çalışmasını sağladığını ve bilinç bulanıklığını önlediğini de biliyoruz. Meditasyon ya da ibadet sadece keşişler ya da aydınlanma arayışına giren insanlar için değil, aynı zamanda hafızayı güçlendiriyor, duygudurumu düzeltiyor ve dikkat süresini artırıyor. Depresyon ancak reçeteli ilaçla tedavi edilebilecek düşük serotonin ya da dopamin seviyeleriyle ilgili değildir, aynı zamanda beyinlerimizin daha fazla antienflamatuvar yiyeceğe ve nörojeneze, yeni beyin hücrelerinin ve bağlantılarının gelişimini destekleyecek deneyimlere ihtiyaç duymasıyla da alakalıdır. Vücut için iyi olan şey, beyin ve ruh için de faydalıdır.

Ne yazık ki çok sayıda insan her ara ve ana öğünde kan şekerini artıran karbonhidratlar, omega-6 oranı yüksek proteinler ve yağlar tüketiyor ki bunların ikisi de duygudurumu ve zekâyı etkiliyor, hatta genellikle önce bilinç bulanıklığı ya da zihin dağınıklığı olarak ortaya çıkan demansa zemin hazırlayabiliyor. Oysaki bunlar, beyinlerimize ve bedenlerimize daha iyi bakarak kolayca önleyebileceğimiz problemler.

Izgara göğüs eti, yumurta akı, "taze" (ama çiftlikte yetişmiş) somon ve yağsız yoğurttan oluşan aşırı sağlıklı bir beslenme biçimi uyguladığınızı *düşünüyor* olsanız bile beyniniz, besin stokundaki görünmez değişimler nedeniyle zayıflıyor. Sadece birkaç nesil önce neredeyse bütün çiftlikler aileler tarafından işletiliyordu. Şimdiyse çoğunlukla tavuk ve sığırlarını sadece hayvanların değil, sizin sağlığınızı da kötü etkileyen ucuz yemlerle besleyen çok büyük ölçekli fabrika çiftliklerine dönüştüler.

Cıva ve Bisfenol A gibi çevre kirliliğine yol açan maddeler, aynı zamanda beyin sağlığımızı da etkileyebiliyor ve yaşam biçimimizdeki temel değişiklikler ile çevresel faktörler de hayati bir rol oynuyor. Amerika tarihinde ilk kez insanların yalnız yaşamaları, partnerleriyle birlikte yaşamalarından daha muhtemel. Geçmiş dönemlere göre uzun ömürlü evliliklerin sayısı daha azken boşanmaların sayısı daha fazla.

Sosyal medya aracılığıyla daha geniş çapta bağlantı kurabiliyor olmamıza rağmen aslında giderek yalnızlaşıyoruz. Bekârların kendi dairelerinde, bilgisayar ve televizyon başında giderek daha fazla zaman geçirmesi durumu daha da kötüleştiriyor. Facebook arkadaş sayıları yüksek ama gerçek arkadaşlıklardaki yakınlık seviyeleri düşük.

Bu kesintisiz bağlantı kurma durumu kısmen zorunlu hale gelmeye başladı. Artık emekliliğimizde bize yardımcı olacak harika bir emeklilik planıyla otuz yıl boyunca aynı şirkette çalışmadığımızdan, şirketin küçülmeye gitme ihtimaline karşı LinkedIn profillerimizi güncel tutmamızda fayda var. Hayatımızda bunca stres varken pek çoğumuz herhangi bir spiritüel ve/veya dinî uygulamayı ihmal ediyoruz. Bir şeyler "yapmaya" o kadar vakit harcıyoruz ki beyin için sadece "var olmanın" ya da bir şeyler "yapmamanın" ne kadar önemli olduğunu unutuyoruz.

Bu kitap üzerinde çalışmaya başlamadan önce son derece yaygın problemlerle karşı karşıya olduğumuzu biliyordum. Ama rakamlara bakınca, beynin karşı karşıya kaldığı bu güçlüklerin aslında tam bir salgına zemin hazırladığını gördüm: geleneksel sağlık sistemimizin kazara daha kötü hale getirdiği bir salgın. Bizi basit beslenme ve yaşam biçimi değişikliklerine, şifalı spiritüel uygulamalara ve beyin sağlığımızı destekleyen insan ilişkilerine yönlendirmek yerine bize beyin kimyamızı daha çok bozma eğiliminde olan ilaçlara bel bağlamayı öğretiyorlar.

Beyinlerimize bakmanın bir başka yolu varsa (beslenmeye, egzersize, uykuya, meditasyona ve yaşam biçimine dayalı doğal bir yaklaşım), olumsuz yan etkileri ve muhtemelen uzun vadede

tehlikeli sonuçları olan ilaçlar yerine bunu seçmemiz gerekmez mi? En azından denememiz gerekmez mi? Tabii ki bazı insanların genellikle kısa vadeli, bazen de uzun vadeli ilaç kullanımına çok ihtiyacı olabilir. Ama şaşırtıcı derecede çok sayıda insana, başka yöntemlerle çözülmesi daha iyi olacak problemler için aslında ihtiyaç duymadıkları ilaçlar veriliyor.

Örneğin neredeyse on Amerikalıdan biri antidepresan kullanıyor, buna rağmen yakın zamanda yapılan geniş çaplı bir araştırma, bu insanların üçte ikisinin klinik "depresyon" tanısı için gerekli kriterlere sahip olmadığını göstererek bu ilaçların en iyi ihtimalle şaibeli bir seçenek olduğunu ortaya koydu. Evet, bu insanlar büyük ihtimalle bilinç bulanıklığı, uyuşukluk, hevessizlik ya da bunalım içindeydiler. Evet, büyük ihtimalle gerçek bir yardım gerektiren gerçek problemleri vardı. Ama Prozac kullanmayı denemeden önce başka bir şeyi denemişler miydi? Daha doğal olan herhangi bir yöntemi?

Bu kitapta size büyük resme (beslenmeniz, uyku düzeniniz ve farkında olmadığınız kadar tehlikeli olan günlük yaşam biçimi seçimlerinize) nasıl bakacağınızı öğreteceğim. Sporu ekip geç vakte kadar televizyon izlediğimiz, e-postaları yanıtladığımız ve bilgisayar başında çalıştığımız, sevdiklerimizle yüz yüze bağ kurmak yerine sosyal medyaya başvurduğumuz her seferinde depresyon, anksiyete, zihin dağınıklığı ve bilinç bulanıklığına zemin hazırlıyoruz. Hareketsiz hayatlarımız bedenlerimizi yumuşatıyor, beyinlerimizi iyi işlev görmeleri için gereken hormonlardan mahrum bırakıyor. 7/24 teknoloji bağımlılığımız da bizi uykudan mahrum ediyor ve sevdiğimiz insanlardan uzaklaştırıyor.

Doyurucu ve heyecan verici bir yaşam sürmek istiyorsanız en iyi şekilde düşünmek ve hissetmek için işe *serotonin, dopamin* ve *kortizol* adlı en önemli üç hormonu yeniden normal seviyelerine getirmekle başlamanız gerek. Son derece basit bazı değişiklikler yapmanız, beyin kimyanızı yeniden dengelemenizi ve içinizdeki güce, neşeye ve amaç duygusuna ulaşmanızı sağlayacak.



2. BÖLÜM

Sorun Sizde Değil, Beyninizde!

Şimdi kendinizi kederli ve sıkkın hissetmenizin ya da unutkan ve heyecansız olmanızın sebeplerini, daha da önemlisi bunu düzeltmek için ne yapabileceğinizi daha yakından inceleyelim.

Pek çoğumuzun tipik bir gününün nasıl geçtiğini düşünün.

Alarm çalıyor ve sarsılarak verimsiz uykunuzdan uyanıyorsunuz. Yorgun ve cansız hissediyorsunuz ama daha yataktan çıkmadan telefonunuza uzanıyorsunuz ve siz farkına bile varmadan kalbiniz gece boyu yağan mesajlar, Tweet'ler ve e-postalar karşısında hızlanıyor. Belki birkaç e-postayı yanıtlıyorsunuz ya da sadece yavaşça artan pazartesi sabahı dehşeti içinde aklınıza bir şeyleri not ediyorsunuz ama her hâlükârda çoktan çalışmaya başlamış oluyorsunuz ve zihniniz bir talepten öbürüne koşuyor.

Odaklanmak şöyle dursun, dinlenmiş ya da enerjik hissetmiyorsunuz, böylece evden çıkmanıza yardımcı olması için biraz kafeine başvuruyorsunuz. Çocuklarınız varsa kahvaltılarını ettiklerinden ve öğle yemeklerini, mazeret kâğıtlarını, ders kitaplarını, beden eğitimi için spor kıyafetlerini yanlarına aldıklarından emin

olmak için koşuşturuyorsunuz. Başka ne unuttunuz? Kahvaltıyı tamamen pas geçiyorsunuz ya da belki bir hamur işi veya bir parça kızarmış ekmek kapıyorsunuz. Hatta belki de aldatıcı şekilde "kalp dostu, tam tahıllı" olarak pazarlanan bir müsli bar seçiyorsunuz.

Zihninizde vızır vızır dönen bir sürü yükümlülükle telaş içinde işe gidiyorsunuz: *Patronunla şu konferans hakkında konuş, eve dönerken süt almayı unutma, pazar günü akşam yemeği için annenle konuş, kızın için doktordan randevu al...*

Masanıza vardığınızda hemen kolları sıvayıp aynı anda hem e-postalarınızı kontrol ediyor hem de aramalara ve mesajlara cevap veriyor, gece boyunca yığılan işlere dalıveriyorsunuz. Sadece bir nesil önce işler nadiren 18.00'den sonra yürütülürdü ama artık yirmi dört saatlik elektronik döngü nedeniyle görevler günün her saati birikiyor, bu yüzden neredeyse her zaman, işe erken gittiğinizde bile işlere yetişemediğinizi hissediyorsunuz.

Gün boyunca hiç bölünmeden çalıştığınız anlar nadiren birkaç dakikayı geçiyor. Aramalar, e-postalar, mesajlar, anlık iletiler ve diğer elektronik talepler gelmeye devam ediyor ve bunlar dikkatinizi bölmese bile siz kendi dikkatinizi dağıtmayı öğrenmiş durumdasınız: Bir mesaja cevap vermek için sohbeti yarıda kesiyor, bir işin ortasında durup takıntılı bir şekilde e-postalarınızı kontrol ediyorsunuz. Sohbetlerinizin çoğu kısa ve elektronik ortamda yürütülüyor. Yüz kırk karakterlik bir yazışmada pek fazla detaya giremezsiniz zaten.

Aynı zamanda çok sayıda arkadaşınızın hayatlarında olup bitenleri takip etmek için günde birkaç kez Facebook'a da bakıyor ama Sonya'nın nasıl her zaman o kadar ince ve canlı göründüğüne içerlemeden de edemiyorsunuz: *Siz* neden kilo veremiyorsunuz? Arkadaşınız Jane her zaman son potansiyel erkek arkadaşı hakkında bir şeyler paylaşıyor: *Siz* neden hiç böyle eğlenemiyorsunuz? Marisela'nın çocukları hep mutlu ve

sakin görünüyor: *Siz* neden çocuklarınızla baş etmekte bu kadar zorlanıyorsunuz?

Öğle yemeği muhtemelen aceleye getiriliyor ve kafein de sık sık tüketiliyor. Gün içinde bir şeyler atıştırmaya fırsat bulursanız bir kurabiye, hatta sağlıklı bir granola bar kapıveriyorsunuz ama hem "sağlıklı" hem de "sağlıksız" atıştırmalıkların karbonhidrat ve şeker dolu olduğunun ve beyninizin doğru çalışması için gereken amino asit, vitamin ve omega-3'ü yeterince içermediğinin farkında bile değilsiniz.

Geç vakte kadar iş yerinde kalmanız gerekebiliyor ama vaktinde çıksanız bile sık sık eve iş götürüyorsunuz. Evde de en az her yarım saatte bir e-postalarınızı kontrol ediyor, bir iş telefonuna cevap veriyor ya da bir mesajı, hatta birbiri ardına gelen mesajları yanıtlıyorsunuz.

En son ne zaman size iyi beslendiğinizi, doyuma ulaştığınızı ve sevdiğiniz insanlarla derin bir bağ kurduğunuzu hissettiren gerçekten rahatlatıcı ve canlandırıcı bir akşam yemeği yediniz? Araya spor salonunda ya da egzersiz bisikleti üzerinde yarım saatlik bir egzersiz sıkıştırmış olabilirsiniz ama sakince oturacak, anın tadını çıkaracak, güzel bir şeyler görecek vakti pek bulamıyor ya da nadiren huzur ve hoşnutlukla dolup taşıyorsunuz. Elektronik geceleriniz, hiçbirine tüm dikkatinizi vermediğiniz, size doyurucu gelmeyen ve eş zamanlı olarak ilgilendiğiniz Twitter, mesajlar, Facebook, e-postalar ve televizyonla tıka basa dolu.

Uyku vakti geldiğinde belki gergin hissediyorsunuz, uykunuz gelmiyor, bitmek bilmeyen yapılacaklar listenizde henüz üstünü çizmediğiniz maddeler, tamamlamadığınız görevler hâlâ zihninizde uçuşuyor. Belki size ihtiyaç duyduğunuz dinlendirici uykuyu sağlamayacağını bilerek ama en azından günü sonlandırabilme fırsatı verdiği için minnet duyduğunuz bir uyku ilacı alıyorsunuz. Sonra ertesi gün bütün o çılgın döngü yeni baştan başlıyor...

BEYİN KİMYANIZI YENİDEN DENGELEMEK

Paniğe kapılmayın! Bir çözüm *var* ve uygulaması büyük ihtimalle sandığınızdan çok daha kolay.

Beyinlerimiz, duygudurumumuzu kontrol altında tutmak ve sorunsuz çalışmak için karmaşık bir kimyasal uyumuna gereksinim duyar. Beyinlerimiz yeni bir dil öğrenmek, bir güçlüğün üstesinden gelmek, heyecan verici bir maceranın keyfini çıkarmak ya da sadece bir hamakta memnuniyetle gevşemek için gerekli donanıma sahip.

Ama beyin kimyasallarımız dengesini şaşırdığında her türlü problem ortaya çıkabilir. Bunalabilir, uyuyamayabilir ya da odaklanamayacak kadar gergin olabiliriz. Bir an mutluluktan havalara uçarken bir an tamamen ümitsizliğe kapılabiliriz. Cüzdanımızı nereye koyduğumuzu unutabilir ya da kapıdan çıkamayacak kadar bitkin hissedebiliriz. Bütün bunların sebebi beyinlerimizin yanlış miktarlarda kimyasal alıyor olmasıdır.

Son bölümde belirttiğim gibi düşünmekten ve hissetmekten sorumlu üç beyin kimyasalı *serotonin, dopamin* ve *kortizoldür* ve bu programın nihai amacı da söz konusu kimyasalların seviyelerini yeniden dengelemektir.

Serotonin öncelikli olarak sakinlik, dinginlik, iyimserlik ve öz güven hislerinden sorumlu. Her şeyin yerli yerinde olduğunu hissetmeniz, serotoninin iş başında olduğunun göstergesi. Bir projenin başarılı sonuçlanması, bir iş görüşmesinin iyi geçmesi veya büyük bir emeğin meyvesini vermesi konusunda umutlu hissettiğinizde serotonin seviyeniz muhtemelen sağlıklı düzeydedir. Serotonin seviyeniz düşükse depresyon, anksiyete, umutsuzluk, uyku problemleri, öz güven eksikliği yaşayabilir ve kendinizi olumsuz bir tutum içinde bulabilirsiniz.

Yetersiz serotonin → fiziksel ve duygusal acıya karşı hassasiyet → ağrı kesiciler, antidepresanlar ve antianksiyete ilaçlar → bilinç bulanıklığı, cinsel faaliyetlerde azalma, olası bağımlılık

Dopamin heyecanlı, hevesli, enerjik ve "keyifli" hissetmek için gerekli kimyasaldır. Dopamin bir hız trenine binmenin, büyük bir yarışı kazanmanın, âşık olmanın, hatta çılgınlar gibi alışveriş yapmanın yoğun heyecan ve eğlencesinin tadını çıkarmanızı sağlar. Hayat çekici, ilginç ve keyifli geldiğinde dopamin seviyeniz büyük ihtimalle iyi durumdadır. Düşük dopamin seviyesi uyuşukluk, can sıkıntısı ve genel olarak hayatın tadının kaçtığı hissiyle sonuçlanabilir. Dengesiz dopamin seviyesi aynı zamanda odaklanmayı, etraflıca düşünmeyi ve dürtülerinizi kontrol etmeyi güçleştirebilir. DEHB kadar dengesiz dopamin seviyesi de kokain bağımlılığından alışveriş bağımlılığına kadar her türlü takıntılı bağımlılık davranışlarıyla ilişkilidir.

Dengesiz dopamin seviyesi → odaklanamama, hevessizlik, can sıkıntısı, fevrilik → riskli aktiviteler, kafein, uyarıcılar, Adderall → ani çıkışların ani inişleri, bilinç bulanıklığı, uyuşukluk, olası bağımlılık

Kortizol bedeninizin vites artırmak için kullandığı stres hormonudur. Hayatınızın karşınıza çıkardığı bütün irili ufaklı talepleri karşılamak için biraz kortizole ihtiyacınız var. Dengesiz kortizol seviyesi bitkin, gergin ya da bazen her ikisini de hissetmenize sebep olabilir: gün içinde uyuşuk ve bitkin, geceleri ise huzursuz ve uykusuz. Kortizol seviyenizin dengesi bozulduğunda sinirleriniz öyle yıpranmış gibi gelir ki en küçük sorun bile sizi çileden çıkarabilir ya da öyle hevessiz hissedersiniz ki günü zor geçirebilirsiniz veya pek çok vakada olduğu gibi ikisini birden yaşayabilirsiniz. Kortizol miktarının sürekli yüksek olması, dopamin seviyelerini düşürürken serotoninin beyninizin belirli bölgelerine bağlanmasını engeller. Yüksek kortizol seviyesinin aynı zamanda nörojenezi, yani yeni beyin hücresi oluşumunu engellediği de kanıtlandı.

Dengesiz kortizol seviyesi → bitkin, gergin ya da her ikisini de hissetmek → kafein, uyku ilaçları, bazen antidepresanlar ya da antianksiyete ilaçlar → bilinç bulanıklığı, artan bitkinlik ve uyku problemleri, cinsel yan etkiler, anksiyete, depresyon → olası bağımlılık

İşin özü şu: Ne yaşıyor olursanız olun (az stresli bir durum, heyecansız bir hayat, büyük bir kriz ya da bir kemoterapi tedavisi) daha iyi hissetmenin sırrı bu üç beyin kimyasalının dengesini yeniden düzenlemekte saklı.

Programımın yirmi bir gününde fiziksel, zihinsel ve ruhsal yaklaşımların bir kombinasyonu aracılığıyla yapacağımız şey de tam olarak bu.

İŞİN SIRRI: BEYİN KİMYASI

İşe beyin kimyanızdan başlamak hayati önem taşıyor çünkü serotonin, dopamin ve kortizol hormonlarınız doğru seviyelerde olmadığında beyniniz gerektiği gibi çalışmaz. Beyin kimyanız dengesizse istediğiniz kadar "beyin egzersizi" yapın, psikoterapiye gidin ve pozitif düşünün, hiçbiri sıkıntılarınıza çare olmayacaktır.

Bu pek çok insanın kavramakta zorlandığı bir konu. Genellikle düşüncenin bir eğitim ve irade meselesi olduğunu, iyi hissetmenin de benimsenen tutumların ya da hayat koşullarının bir sonucu olduğunu varsayıyoruz. Ama bu fazla basite indirgenmiş bir bakış açısı.

Elbette ne kadar sağlıklı düşündüğümüzü ve hissettiğimizi etkileyen pek çok faktör var. Ama beyin kimyamızın dengesi bozuksa en iyi şekilde düşünemez ve hissedemeyiz. Biz insanlar böyle tasarlanmışız. Hissetme ve düşünme eylemleri, hissedebildiğiniz gerçek deneyimlerdir ve beyinde görebileceğiniz belirli kimyasal tepkimelerle ilişkilidir. Bu kimya dengesini bozarsanız beyniniz işini yapamaz.

Beynin kimyasal dengesi bozukken sağlıklı düşünmeye ve iyi hissetmeye çalışmak, kırık bir bacakla maraton koşmaya çalışmaktan farksızdır. Böyle bir durumdaysanız spor salonunda egzersiz yapmanın yararı olmaz. İradenin faydası olmaz. Yeni koşu teknikleri ya da o çılgın, parmaklı ayakkabıların yararı dokunmaz. Olimpiyat düzeyinde bir koçun ya da dünyanın en sadık koşu arkadaşının yardımı dokunmaz. Bütün bunlar ancak bacağınız üstüne basacak kadar *sağlamsa* işe yarar.

O nedenle beyin kimyasını dengeleyecek bu üç haftalık çalışmayı o kırık bacağın iyileşmesi için gereken tedavi süreci olarak düşünün. Tek farkı, bu senaryoda bacak yerine yetersiz beslenmiş ve fazla çalışmış bir beyin olması. Tedavi metotlarımız fiziksel, zihinsel, duygusal ve spiritüel yaklaşımları kapsıyor çünkü bu yaklaşımların her birinin beyin kimyanız üzerinde kayda değer bir etkisi var.

Beyninize ihtiyacı olan şeyleri sağlamaya ve yoluna çıkan engelleri ortadan kaldırmaya çalışacağız. Çünkü beyninizin olağanüstü özelliği kendi kimyasını düzenlemek üzere tasarlanmış olmasıdır, tabii *eğer* bunun için doğru besinleri ve diğer destekleri alırsa. Beyniniz ihtiyacını *karşılayamadığında* hayatınızın kalanı da rayından çıkmaya başlar. Hayatınızdaki etkenler beyninizin ihtiyacı olan bu kimyasalları üretmesini *engellediğinde* de aynı durumla karşılaşırsınız.

Şunlar bu programın temelinde yatan iki ana prensiptir:

1. Beyninizin ihtiyacını karşılayın.
2. Beyninizi optimum düzeyde çalışmaktan alıkoyan engelleri ortadan kaldırın.

İşte ana hatlarıyla hem beyninizin en iyi şekilde çalışmak için gereksinim duyduğu hem de beyninizi bunu yapmaktan alıkoyan şeylerin bir listesi:

Beyninizin İhtiyaçları

- Doğru vitaminler, başlıca amino asitler ve sağlıklı yağları kapsayan doğru besinler
- Egzersiz
- Yeterli ve dinlendirici uyku
- Düzenli, sağlıklı sirkadiyen ritim
- Gevşeme ve yenilenme için mola
- Spiritüel uygulamalar
- Sizden daha büyük bir şeyin parçası olmak

Bilincinizi Bulandıranlar

- Şeker, yüksek fruktozlu mısır şurubu ve yapay tatlandırıcılar
- İşlenmiş beyaz un
- Geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş hayvan eti, sağlıksız yağlar ve pek çok yapay katkı maddesi ve koruyucu kimyasalları kapsayan çok miktarda enflamatuvar yiyecek
- Omega-6 ve omega-3 yağ asitlerinin dengesiz tüketimi
- Kafein, alkol ve uyuşturucu gibi beyin kimyasını değiştiren maddelerin aşırı tüketimi
- Gereksiz antidepresanlar, antianksiyete ajanlar, uyarıcı DEHB ilaçları, uyku ilaçları ve ağrı kesiciler de dâhil olmak üzere pek çok ilaç
- Bilgisayar, televizyon ve telefon da dâhil olmak üzere elektronik ekranların "mavi ışığına" uzun süre maruz kalmak
- Mesajlaşma, Tweet atma, Facebook ile Instagram'da gezinme ve e-posta gönderimleri gibi aralıksız sosyal medya kullanımı yoluyla görev ve veri bombardımanı
- Görev icabı (mesleki ve ailevi gereklilikler gibi) ya da eğlence amaçlı (alışveriş ya da kumar gibi) olsun, anlamlı ve hedefe yönelik gelmeyen aktivitelere çok fazla zaman harcamak

Beyninizi kendi kimyasını dengelemek için gereksinim duyduğu besinlerden mahrum etmeniz, daha sağlıksız düşünmenize ve hissetmenize yol açıyor.

Beyninize ihtiyacı olan besinleri sağladığınızda ise derhâl daha sağlıklı düşünme ve iyi hissetme yolunda bir adım atmış oluyorsunuz.

BOZUK BİR MOTOR

Beyin sağlığımızı herkesin anlayacağı basit ifadelerle açıklayalım. Yarım süratle giderken aksırıp tıksıran, hatta gıcırdayarak stop eden bir arabanız olduğunu düşünün. Bu arabanın sorunsuzca ve verimli bir şekilde çalıştığı, şöyle bir gezintiye çıkmak için sabırsızlandığınız günleri hatırlıyorsunuz.

Ama şimdi motorunuz yavaşlamış, ne zaman hız yapsanız gıcırtı çıkıyor ve her kilometre büyük bir efor gerektiriyor. Neden?

Belki sadece benzininiz bitti. Bunun çözümü kolay: Benzin doldurun, problem çözülür!

Ama belki de problem, sorunsuzca vites değiştirmek için gerekli sıvıları yetersiz olan şanzımanınızda. O halde çözüm biraz şanzıman yağı takviyesi olurdu.

Ya fren balatasında küçük bir delik varsa ve bütün hidrolik fren yağı akıp gidiyorsa? O zaman iki probleminiz var demektir: Hem fren yağı takviyesi yapmanız hem de sızıntıya sebep olan deliği onarmanız gerek.

Diyelim ki akünüz bitti ya da hurdaya çıkmak üzere... veya lastikleriniz hızla hava kaybediyor... yahut arabanızı kontrol eden motor kumanda ünitesi düzgün çalışmıyor.

Arabanızın optimum düzeyde çalışmasını bu sorunların herhangi biri ya da hepsi birden engelliyor olabilir ve bütün bunları gereğince giderene dek arabanız onu ilk aldığınız zamanki gibi çalışmayacak.

Buradaki problem beyninizle yaşıyor olabileceğiniz soruna çok benziyor. Beyninizin tasarlandığı şekilde çalışması için bütün elementlerin yerli yerinde olması gerek. Besin, egzersiz, uyku, sirkadiyen ritim, zihin egzersizleri, stres giderme, anlam ve amaç duygusu... Beyninizin optimum düzeyde çalışması için bütün bunların da optimum seviyelerde olması gerek. Bu elementlerden biri bile olmadığında beyin fonksiyonlarında bir düşüş görürsünüz. İkisi olmadığında bilinç bulanıklığı yaşamaya başlarsınız. Birkaç tanesi birden olmadığındaysa büyük olasılıkla odaklanamama, zihin dağınıklığı, kaygı ve bunalım hisseder, dolayısıyla "kendinizi hiç iyi hissetmezsiniz".

Üç hafta sürecek Beyin Sisi tedavi programında, sizi çıkmaza sokan engelleri ortadan kaldırıp beyninize iyileşmek için ihtiyacı olan maddeleri sağlayarak hayatınızı yeniden rayına sokacağız.

Yirmi Bir Günde Bilinç Bulanıklığını Defedin

YEDİ GÜNDE DUYGUDURUM DEVRİMİ

Doğru yiyeceklerle uyuşukluğu ve bitkinliği üstünüzden atıp canlı ve enerjik hissedin. Bilişsel davranışçı stratejileri kullanarak günlük hayatınızdaki zihinsel engelleri ortadan kaldırın.

YEDİ GÜNDE ENERJİ DEVRİMİ

Uyku, sirkadiyen ritim, egzersiz ve nörojenezi kullanarak bilinç bulanıklığı ve zihin dağınıklığından kurtulup bilinç ve zihin berraklığına kavuşun. (Nörojenez, uyarıldığı ve yeni şeyler öğrendiğinde beyninizin gelişme ve değişme yetisidir.)

YEDİ GÜNDE MANEVİYAT DEVRİMİ

Kendinizden daha büyük bir şeyin parçası olun ve hayatınızın amacını yeniden belirleyip yaşam sevincinizi geri kazanın.

Program her hafta beyin sağlığınızı etkileyen alanlardan birine odaklanıyor: duygudurum, enerji ve maneviyat. Ben bu üç kısa dönemi kendi içinde birer devrim olarak görüyorum. Duygudurumunuzu değiştirmek için yedi gün, enerjinizi değiştirmek için yedi gün ve manevi durumunuzu değiştirmek için yedi gün. İşte ana hatlarıyla bilinç bulanıklığından kurtulmak için yapmanızı isteyeceğim şeyler: (Hemen başlamak isterseniz 16. Bölüm'e geçin ama bu adımları *neden* attığımıza dair kapsamlı bir bilgi edinirseniz ki kitabın kalanında bunu anlatıyorum, programın daha iyi sonuç vereceğini göreceksiniz.)

ODAKLANMA KABİLİYETİNİZİ, HAFIZANIZI VE NEŞENİZİ GERİ KAZANIN

Hayatımı, daha sağlıklı düşünmeleri ve hissetmeleri için insanlara yardım etmeye adadım. Hastalarımla geçirdiğim binlerce saatte, insanları istedikleri hayatı elde etmekten alıkoyan ve onların tatsız işler, tatmin edici olmayan ilişkiler ve heyecansız özel hayatlarla yetinmelerine neyin sebep olduğuna dair çok şey öğrendim.

Aynı zamanda insanların odaklanma kabiliyetlerini, hafızalarını ve neşelerini geri kazanmalarını sağlayan şeyleri de öğrendim. Bazen daha doyurucu bir hayat sürmek için bazı temel değişiklikler yapılması gerektiğini biliyorum. Bazen de yalnızca bakış açınızı değiştirmeniz, güçlüklerle baş etme becerilerinizi geliştirmeniz ya da benlik algınızla yeniden bağ kurmanız gerek.

Ama hayatınızda yolunda ya da ters giden ne olursa olsun, beyin kimyanızı dengeleyememek büyük ihtimalle dengenizi bozacaktır. Beyin kimyanızı yeniden dengelemek ise daha iyi kararlar vermenizi, hayatınızdan daha çok keyif almanızı ve en çok önem verdiğiniz şeylerle yeniden bağ kurmanızı sağlar.

Bu kitap beni çok heyecanlandırıyor çünkü beyin kimyasını yeniden dengelemenin hayatın her alanında ne kadar olağanüstü

bir fark yarattığını biliyorum. Bu programdaki son derece basit önerileri uygularsanız depresyon ve anksiyeteye güle güle diyebilirsiniz. Bilinç bulanıklığı, unutkanlık ve zihin dağınıklığına veda edebilirsiniz. "Asıl siz"in ortadan kaybolduğuna ve geriye aşırı stresli, odaklanamayan, heyecansız bir iskelet bıraktığına dair endişelerinizi unutabilirsiniz. Beyninizi yeniden optimum düzeyde işleyecek hale nasıl getireceğinizi öğrenmek, daha sağlıklı düşünmenizi ve hissetmenizi, tamamen yitip gitmiş olabileceğinden korktuğunuz gücünüzü, neşenizi ve amaç duygunuzu yeniden kazanmanızı sağlayacak.

Öyleyse başlayalım! Beyniniz harika durumdayken ve nihayet kendinizi yeniden iyi hissettiğinizde hayatınızın ne kadar heyecan verici olacağını görmeniz için sabırsızlanıyorum.

II. KISIM

DUYGUDURUM VE YİYECEKLER



3. BÖLÜM

KARBONHİDRATLAR: İNİŞLER VE ÇIKIŞLAR

Annie kırk bir yaşında, çalışan, bekâr bir anneydi. On beş yirmi kilo fazlası vardı ve bu onu çok rahatsız ediyordu. Tanıştığımızda en önemli üç problemini bir çırpıda sıraladı: kilo verememe, bu kilodayken bir erkek arkadaş bulamama ve elbette kilosu yüzünden uzun vadede sağlık durumunun kötüleşmesi sebebiyle oğlunu yetiştirecek kadar yaşayamama kaygısı.

Annie giderek daha kötü hissettiği bir kısır döngüde sıkışıp kalmıştı. Kaygılı olduğu için serotonin seviyesi düşüktü, bu da şeker, un ve meyve suyu tüketme isteğinin büyük olasılıkla artacağı anlamına geliyordu. Kısa vadede geçici olarak rahatlayabilir, birkaç dakikalık şekerli, tatlı bir saadete kavuşabilirdi ama uzun vadede gitgide kötüleşen bir anksiyete ve depresyonla karşı karşıya kalacaktı.

Annie'nin doktoru hâlihazırda kilosu konusunda onu uyarmıştı ve Annie pek çok diyeti denemiş, hiçbiri işe yaramamıştı. Pek çok Amerikalı gibi Annie de gıda şirketlerinin kurnaz pazarlama taktiklerini yutmuştu. Market ürünü "yeşil meyve-sebze suyu" ile "süper gıda" sayılan nar suyundan içiyordu. Kahvaltıda "tam ta-

hıllı" mısır gevreği, atıştırmalık olarak da "yüksek fruktozlu mısır şurubu" içermeyen "doğal" granola bar, cips ve çikolata yerine de "bitter çikolata" kaplı badem yiyordu. Ayrıca sabahları kızarmış beyaz ekmek ile tereyağı yerine tam buğdaylı kızarmış ekmek ile "az yağlı" fıstık ezmesi yiyordu.

Annie'nin, neredeyse yediği her bir yiyecekte kan şekerini zıplatan, zihin bulanıklığına yol açan, kilo aldıran hain maddeler saklı olduğundan haberi yoktu. Sorumlular: şeker ve un. Bu kadar kilolu ve depresif olmasına şaşmamak gerekirdi!

O market ürünü "yeşil meyve-sebze suları" büyük oranda kan şekerini zıplatan elma suyu ile çok az miktarda sebze suyundan oluşuyordu ve şekerli bir gazozdan daha fazla kalori içeriyordu. Aynı şey satın aldığı nar suyu için de geçerliydi. İçindeki maddelerden ilk ikisi: elma ve üzüm suyu. "Daha sağlıklı ama daha pahalı" olan nar suyu maddeler arasında en sonda geliyordu. "Tam tahıllı" ve "az yağlı" mısır gevreğinin içindekiler listesinde üçüncü madde: şeker. O "doğal" granola barların içindeki ikinci madde: esmer şeker. "Bitter çikolata" kaplı bademlerin içindeki ikinci madde: mısır şurubu tozu ve şeker. "Tam buğday" ekmeğiyse tam buğday unu ile yüksek fruktozlu mısır şurubu içeriyordu, içinde neredeyse hiç lif yoktu ve beyaz ekmekle aynı glisemik indekse sahipti.

Ara sıra biraz un ve şeker tüketmenin kimseye zararı yoktur. Ama Annie ve pek çok Amerikalı gibiyseniz, her gün neredeyse her öğünde kan şekerini zıplatan bu yiyeceklerden birini yiyorsunuz demektir. Üstelik bu maddelerin düşünme ve hissetme biçiminizi nasıl etkilediğinin farkında bile olmayabilirsiniz.

KAN ŞEKERİ VE BEYİN

Kan şekerinin beyin kimyamız üzerinde büyük bir etkisi var ve beslenme biçimimizin (hafızamız, duygudurumumuz ve konsantrasyon düzeyimizin yanı sıra) beynimiz üzerinde iyi ya da kötü

yönde ciddi etkileri olabilir. Yediğimiz yiyecekler kan şekerimizi istikrarlı, besleyici seviyelerde tutabilir ya da kan şekerinde ani iniş çıkışlara sebep olabilir, bu da zihin bulanıklığı, uyuşukluk, anksiyete ve depresyonla sonuçlanabilir.

Pek çoğumuzun yaşadığı bu daimî iniş çıkışlar sadece şişmanlamamıza yol açmaz, beyin kimyamızı da bozar. Daha da kötüsü, beslenme ve yaşam biçimimizdeki kötü alışkanlıklar nedeniyle gelecekte, sürekli yüksek kan şekeriyle bağlantısı olduğu tespit edilen demansa yakalanma riskiyle karşı karşıya kalırız.

Çoğumuz aşırı yemenin ya da yanlış besinleri tüketmenin kilo almaya, dolayısıyla kiloyla bağlantılı obezite ve kardiyovasküler bozukluklar gibi pek çok sağlık sorununa sebep olduğunu biliyoruz. Ama aynı alışkanlıkların depresyona, ciddi bilinç bulanıklığına, daha da kötüsü demans ve Alzheimer hastalıklarına da yol açabildiği ancak kısa bir süre önce anlaşıldı. Araştırmacılar bu bağlantının ince detaylarını henüz tam olarak kavramamış olsalar da yakın zamanda yapılan çarpıcı bir araştırma "enflamatuvar beslenme alışkanlıkları", yani vücudun belirli bölgelerinde enflamasyona yol açan besinleri tüketmek ile depresyon arasında bir bağlantı kuruyor.[1] Üstelik hasar bu kadarla da kalmıyor. Araştırma aynı zamanda depresyonun beyinde, en nihayetinde demansa yol açabilecek bir dizi zararlı değişikliği de tetikleyebildiğini gösteriyor.[2]

Sonuç olarak antienflamatuvar besinler tüketmek duygudurumunuzu iyileştirip beyninizi geliştirebilirken proenflamatuvar besinler tüketmek bunun tam tersini yapabilir. Beslenmenizdeki antienflamatuvar besin miktarını artırmak ayrıca geçirgen beyin sendromu olarak bilinen, proenflamatuvar moleküllerin kan-beyin bariyerini geçerek bir sürü probleme yol açtığı rahatsızlığın önlenmesine de yardımcı olabilir (Geçirgen beyin sendromunun daha detaylı bir açıklaması için 121. sayfaya bakınız). Ayrıca antienflamatuvar yiyecekler, eğer fazla kiloluysanız beyninizde meydana gelmiş olabilecek enflamatuvar etkileri kısa vadede giderebilir.

İNSÜLİN VE ALZHEİMER

Beslenme biçimimizin yalnızca nasıl göründüğümüzü değil, beynimizin nasıl işlediğini de etkilediğini ne kadar vurgulasam az. Yüksek kan şekeri tip 2 diyabete ve bu da bilim insanlarının son on yıldır "tip 3 diyabet" olarak adlandırdıkları Alzheimer hastalığına yol açabilir.

Bu durum şöyle gelişiyor: Hepimizin insüline ihtiyacı vardır. İnsülin, hücrelere enerji için kullandıkları kan şekerini ya da glikozu aktarır. Ama glisemik indeksi yüksek karbonhidratlarla (kurabiye, çikolata, makarna, ekmek ve evet, tam buğday ekmeği ve glutensiz pizza hamuru da dâhil) beslenen pek çoğumuz gibi *çok fazla* glikoz aldığımızda, dolayısıyla insülin salgıladığımızda vücutlarımız bu fazlalıkları yağ olarak depolar.

Glisemik İndeks Nedir?

Glisemik indeks (Gİ) bir yiyecekteki karbonhidratın vücudunuzun kan şekerini ne kadar yükselteceğine dair yaklaşık bir ölçü verir. Yüksek Gİ'li bir yiyecek glikoz seviyenizi büyük oranda yükseltir, düşük Gİ'li bir yiyecek ise yükseltmez. Baklagiller, yenilebilir tohumlar ve çilek, glikoz değeri 55'in altında kalan, düşük Gİ'li besinlere birer örnek. Basmati pirinci ve muz gibi orta Gİ'li yiyeceklerin değeri ise 56 ile 69 arasında. Beslenme biçimimizi istila eden yüksek Gİ'li yiyeceklerin değerleri ise 70'in üzerinde. Beyaz ekmek, beyaz pirinç, makarna, kurabiye, çikolata, pasta, hatta tam buğday ekmeklerinin çoğu da yüksek Gİ'li yiyeceklere birer örnek.

Ne kadar çok işlenmiş karbonhidrat tüketirsek vücutlarımız karbonhidratın yarattığı aralıksız insülin akışına o kadar az tepki verir. Bu da "insülin direnci" olarak bilinen rahatsızlıktır ve tip 2

diyabet bu durumda oluşabilir. Fast food ve hazır atıştırmalıklardan oluşan günümüz Amerikan beslenme biçimine bakıldığında son kırk yılda (tip 1 diyabetin aksine çevresel faktörler nedeniyle oluşan) tip 2 diyabet teşhislerinin üç katına çıkması şaşırtıcı değil.[3] Neredeyse Amerikalıların üçte biri diyabet ya da gizli şeker hastası. Bir saniye durup bunun ne kadar korkutucu olduğunu düşünün.

Ama belki de, *pekâlâ, öyleyse en kötü senaryo kendime bir insülin iğnesi yapmakla yaşamayı öğrenmek*, diyorsunuz, değil mi? Eh, pek de öyle değil. Ne yazık ki bu istatistikler aynı zamanda beyinlerimizin nasıl çalıştığıyla da doğrudan ilişkili. Son on yıl içerisinde bilim insanları ve araştırmacılar insülin direncinin beyni ciddi şekilde etkilediğine dair daha fazla kanıt ortaya koydular. Alzheimer'a "tip 3 diyabet" denmesinin sebebi de bu.

İnsülin direnci ile beyin fonksiyonlarında azalma arasındaki bağlantı araştırmacılar tarafından uzun zamandır biliniyor. Japonya'da yapılan uzun süreli bir araştırma, diyabet hastası olan deney katılımcılarının on beş yıl içinde Alzheimer'a yakalanma riskinin, kan şekeri normal düzeyde olanlara göre %75 (ve demansa yakalanma olasılığının 1.75 kat) daha fazla olduğunu ortaya koydu. Bozuk glikoz toleransı olup gizli şeker hastası olabilecek katılımcıların demansa yakalanma olasılığı ise %35 daha fazlaydı.[4]

70-78 yaşları arasındaki 2.300 kadının hafıza ve zihinsel fonksiyonlarını inceleyen başka bir araştırma ise yapılan testlerde diyabet hastası olmayan kadınların yüksek puan alma olasılıklarının diyabet hastası olanlara göre iki kat fazla olduğunu ortaya koydu. Ayrıca ne kadar uzun süredir diyabetten muzdariplerse, düşük puan alma olasılıkları o kadar yüksekti.[5]

Yakın zamanda yapılan bir araştırmanın öne sürdüğü üzere diyabet ve Alzheimer'ın fiziksel görünüşleri bile aynı. Araştırma, tip 2 diyabet hastalarında görülen pankreastaki plak birikintisinin Alzheimer hastalarının beyinlerindeki plak birikintisiyle benzerlik gösterdiğini ortaya koydu.[6] Bu da sık yükselen kan şekerinin beyninize de bedeninize olduğu kadar çok zarar verdiğini düşündürüyor.

Bu da çok fazla sağlıksız karbonhidrat tükettiğiniz her seferinde, hayatınızın ileriki safhalarında partnerinizin ya da çocuklarınızın kim olduğunu hatırlamama riskini aldığınız anlamına geliyor.

Bir diğer araştırma da *diyabet hastası olmayan,* kan şekeri yüksek kişilerin bile hafıza testlerinde daha kötü sonuçlar aldığını gösterdi. Dahası, aynı araştırma kan şekeri yüksek kişilerde, beynin öğrenmeyle ilintili kısmı olan hipokampusun küçüldüğünü ortaya koydu.[7] Üstelik bu tehlikeye açık olmak için her saat başı gazoz içmeniz bile gerekmiyor: Ortalamanın biraz üzerinde kan şekeri bile hayatın ileriki safhalarında beyin yoğunluğunun azalmasıyla ilişkilendiriliyor.[8] 2013'te yapılan 2.000 kişilik bir başka çarpıcı araştırma, glikoz seviyesi yüksek katılımcıların demansa yakalanma olasılığının daha fazla olduğunu gösterdi.[9]

Liste böyle uzayıp gidiyor: Diyabetsiz obezite beyin hasarıyla ilişkilendirildi ve bir başka araştırmayla ilgili makalenin yazarları demans ile sadece diyabet değil, hipertansiyon ya da yüksek kan basıncı arasında da bağlantılar buldu.[10]

Geniş kapsamlı araştırmalar bu rahatsız edici bağlantının doğruluğunu kanıtlarken bile bilim insanları diyabet ya da başka kan şekeri bozukluklarından muzdarip hastalarda bilişsel zayıflama riskinin neden daha yüksek olduğunu açıklamakta zorlanmışlardı. Kısa bir süre önce birbiri ardına ortaya konan bu kanıtlara bakarak diyabetin Alzheimer'a yol açtığı değil, görünürde birbiriyle alakasız bu iki rahatsızlığın tam olarak aynı sebeplerden kaynaklandığı sonucuna varmaya başladılar: beslenme biçimi yoluyla vücutlarımızın insüline verdiği doğal tepkileri bozan çevresel faktörler.

Diyabet teşhisleri artarken Alzheimer teşhislerinin de artması şaşırtıcı mı? 2013 yılında yaklaşık kırk dört milyon insan demans hastasıydı. Ama gelecek vakalara yönelik tahminler önceki istatistiklere göre %17 oranında daha fazlaydı. 2030'a geldiğimizde bu sayı yetmiş altı milyona ve 2050'de yüz on beş milyona ulaşacak.[11]

Bu rakamsal veriler gerçek bir uyarı işareti görevi görmeli: Hem bedenlerimizi hem de beyinlerimizi bu yıkıcı rahatsızlıklardan

korumamızın vakti geldi. Seksen beş yaşınıza geldiğinizde Alzheimer ya da demansın bir başka formundan muzdarip neredeyse %50'lik grup içinde yer alma riskinizi azaltmanın en etkili yollarından biri, beslenme biçiminize dikkat etmektir.

YİYECEKLER BEYİNLERİMİZİ NASIL ETKİLİYOR?

İşte ilk karşılaştığımda beni çok şaşırtan bir istatistik: Yaşlıların %95'inin yanı sıra doğurganlık çağındaki kadınların çoğu yeterli miktarda *folat* almıyor. Folat, beyin için çok önemli bir B vitamini türü. Bir diğer B vitamini (B12) de beyin sağlığı için büyük önem taşıyor ve çoğumuz bu vitamini de yeterince almıyoruz. Alzheimer teşhisi konan pek çok hastanın B12 vitamin değeri düşük ve depresyon tanısıyla hastaneye yatırılan hastaların %30'u da B12 eksikliği çekiyor. Yeterince B vitamini olmadan beyinlerimiz iyi bir duygudurum, beyin fonksiyonu ve sağlıklı uyku için gerekli kimyasalları üretemez. Dopamin ve serotoninin pek çok kofaktöründen biri şudur: beyninizin yediklerinizdeki amino asitleri iyi hissettiren nörokimyasallara çevirmesi için gerekli vitaminler. Beslenmenize yeterli miktarda B vitamini (ya da folat, D vitamini, EPA, DHA, triptofan veya tirozin) katmadığınızda beyin kimyanızın dengesini bozmayı ve endişeli, stresli, heyecansız ve muhtemelen bazı uyku problemleriyle birlikte bunalmış hissetmeyi *garantilemiş* olursunuz.

Üstelik B vitamini pek çok olası örnekten sadece *bir tanesi!* Beyninizin düzgün çalışması için birkaç temel besin maddesi var ve ne olduklarını bilmiyorsanız bunlardan yeterince almamanız çok olası.

Mesele yeterince karışık değilmiş gibi, beslenme de yapbozun sadece bir parçasıdır. Beyninizin aynı zamanda egzersize, uygun sürelerde uykuya, hem dinlendiği hem de uyarıldığı zamanlara, öğrenmek ve gelişmek için bir fırsata, anlam ve ilham kaynaklarına ihtiyacı vardır. Bu hayati faktörlerden birini çıkardığınızda beyin

kimyanız bozulur. Sağlıksız düşünür, kötü hissedersiniz... ve muhtemelen sebebini bile bilmezsiniz.

Belki beslenme biçiminizi değiştirmenin sadece kot pantolon alışverişine çıkmayı daha eğlenceli hale getirmeyeceğini, aynı zamanda duygudurumunuzu dengede tutabileceğini ve beyninizin onlarca yıl sağlıklı kalmasını garantileyebileceğini artık anlamaya başlamış olabilirsiniz. Yalnızca bir çığ gibi büyüyen diyabet oranları nedeniyle değil, her zamankinden daha uzun süre yaşadığımız için Amerikalılar on yılda bir bu meselelerle daha fazla mücadele etmeli. Artan yaşam süremiz başlı başına harika bir gelişme ama bu, uzun vadedeki bilişsel zayıflama ve demans riskini düşürmek için sağlam adımlar atmamız gerektiği anlamına geliyor.

İşte ana hatlarıyla beyin ile kan şekeri arasındaki bağlantının işleyişi:

Beynimizdeki hücrelerin, vücudumuzun geri kalanındaki hücrelere kıyasla *iki kat* daha fazla enerjiye ihtiyacı vardır. Karbonhidrat da beynin tercih edilen enerji kaynağıdır. Bilinciniz bulanık olduğunda ya da yorgun hissettiğinizde canlanmak için cips ya da çikolata gibi tatlı ya da karbonhidratlı bir şeyler tüketmeye meyletmenizin sebebi budur. Yüksek glikoz içeren yiyecekler kan şekerinizi aniden yükseltir. Bir süre için beyniniz çok ihtiyaç duyduğu enerjiyi edinir ve zihniniz açılır, odaklanırsınız ve motive olursunuz.

Görünüşe göre konsantre olduğumuzda ya da çalışırken beynimizin enerji takviyesine ihtiyacı var, tıpkı uzun bir egzersizden sonra vücudumuzun suya ve besine ihtiyacı olduğu gibi.[12] Karbonhidrat hem beyne hem de bedene bu takviyeyi sağlar ama esas mesele *hangi* karbonhidrat olduğudur: Yüksek Gİ'li mi, yoksa düşük Gİ'li mi? Bir araştırma, kahvaltıda patates püresi ile meyve suyu verilen orta yaşlı yetişkinlerin yirmi dakika sonra yapılan bir hafıza testinden, sadece su verilenlere göre %25 oranında daha iyi sonuçlar aldığını ortaya koydu.[13]

Fakat bu yüksek Gİ'li yiyecekler kısa vadede hafızanıza fayda sağlarken (ve kesinlikle hiçbir şey yememekten daha iyiyken) za-

manla insülin direnci geliştirmenize sebep olabiliyor. Herhangi bir yoğun karbonhidrat infüzyonu kan şekerini zıplatabilir ve bu da adrenalini aktive edebilir. Bu da çocuklarda (yetişkinlerde del) hiperaktiviteye sebep olabilir ama kan şekeri seviyesi ile beyin fonksiyonunda azalma arasındaki ürkütücü bağlantıdan anladığımız üzere çok daha ciddi sonuçları da vardır.

Ayrıca (burası çok önemli) beyin hücreleri glikozu depolayamaz. Tavan yapan kan şekeri kaçınılmaz olarak yere çakılarak zavallı beyninizi enerjiye hiç olmadığı kadar muhtaç bırakır. Zihniniz öncekinden daha bulanık hale gelir, daha unutkan olursunuz, ayrıca ya daha fazla tatlı ya da kafeinli içecekler tüketmek daha da cazip gelir. O yüzden beyninizi beslediğinizi sanırken aslında yaptığınız onu bir yıkıma hazırlamaktır.

Patates ve meyve suyu gibi yüksek Gİ'li karbonhidratların beyniniz üzerinde biraz da kokaininkine benzer bir etkisi vardır: ani bir yükselişi takip eden ciddi bir çöküş. Karbonhidrat sağlığımız için hayati önem taşıdığından bize beynimizin ihtiyaç duyduğu sürdürülebilir, yavaş yanan enerjiyi verecek olanları seçmeye dikkat etmemiz gerek.

NE YAPMALI?

Bu habere verilen doğal tepki şu: *Tamam, sorun yok. Kan şekerimi zıplatmak kilo artışı ve demansa yol açıyorsa ben de normal kola yerine diyet kola içerim!* Son yıllarda pek çok Amerikalı bu yolu seçtiğinden, özellikle de beyniniz söz konusu olduğunda yapay tatlandırıcıların etkili bir çözüm *olmadığını* gösteren pek çok kanıt olduğunu belirtmemiz gerek.

İki binden fazla kişinin katıldığı bir araştırmada diyet gazoz içenlerin depresyona girme olasılıklarının normal gazoz ya da şekerli meyve suyu içenlere göre bile daha yüksek olduğu ortaya kondu. Yakın zamanda yapılan bu araştırma bu bağlantıya biraz

ışık tutuyor: Anlaşılan o ki yapay tatlandırıcılar bağırsaktaki bakteri seviyelerini bozabiliyor. Bu da beyninizle ilişkili çünkü bağırsaktaki bakterileri sağlıklı düzeyde tutmanın hem duygudurumla hem de bilişsellikle bağlantısı olduğu tespit edildi. Unutmayın ki bedeninizdeki serotoninin büyük bir kısmı bağırsaklarınızda üretiliyor. Bu nedenle bağırsaklarınızın işlevini bozarak beyninizdeki kimyasalların dengesini bozuyorsunuz. Bu, ciddi duygudurum değişikliklerine yol açabilecek bir döngü. Gerçekten tatlandırıcıya ihtiyaç duyuyorsanız kendinize bir iyilik yapın ve Splenda yerine doğal şeker otu kullanın.

UZMAN ÖNERİSİ: Bu içecekler yerine çay ya da kahveyi tercih ediyorsanız harika ama bu içeceklere ne eklediğinize dikkat edin. Çay ya da kahvenize süt veya tatlandırıcı koyma alışkanlığınız varsa sütün hâlihazırda bir şeker kaynağı olduğunu, dolayısıyla ikisini birden ekleyerek kan şekerinizi *iki kat* artırdığınızı bilmelisiniz. Kahve ve çay hakkında daha fazla bilgi için 77. sayfaya bakınız.

Bilinç bulanıklığıyla mücadele etmeye çalışıyorsanız yapay tatlandırıcılara olan bağımlılığınızdan kurtulmanın önemini ne kadar vurgulasam az. Sizi birkaç kaloriden kurtarabilirler ama beyninize optimum performans için gerekli besin maddelerini sağlamazlar. Asıl çözüm, beslenmemizdeki karbonhidratlardan aldığımız yavaş ve istikrarlı bir glikoz stokudur. Bu, her öğünde patates yemeniz gerektiği anlamına mı geliyor? Kesinlikle hayır çünkü büyük ihtimalle "karbonhidrat" olarak görmediğiniz yiyecekler hâlihazırda size karbonhidrat sağlıyor. Protein kaynağı olarak görüyor olabileceğiniz pek çok yiyecekte de karbonhidrat var. Baklagillerde de var. Ayrıca her süt içtiğinizde protein ve yağın yanı sıra karbonhidrat da alıyorsunuz.

Beyin kimyanızı düzenlemenin (ve demanstan uzak durmanın) sırrı, alınan karbonhidrat miktarını sınırlamak ya da kan şekerinizi aniden yükselten (sonra da aniden düşüren) yüksek Gİ'li karbonhidratlar yerine daha kompleks karbonhidratları tüketmektir. İlk adım, Amerikalıların büyük çoğunluğunun aşırı tükettiği un ve şeker formundaki karbonhidratları daha az tüketmeye başlamaktır.

Bu yüksek Gİ'li karbonhidratlar her yerdeler ve en masum görünen yiyeceklere bile sızdılar: Şirketler salata sosu gibi yağlara şeker, etlere de kaplama biçiminde un ve şeker dolu terbiyeler, geleneksel olarak şekersiz tüketilen kahve gibi içeceklere de şeker eklediler. (Elbette işlenmiş karbonhidratların gıda şirketleri için en çok kâr getiren maddeler olması da işimizi zorlaştırıyor, zaten en çok el altında bulunan karbonhidratların bunlar olmasının büyük bir nedeni de bu.) Un ve şeker tüketiminizi büyük ölçüde azaltarak yalnızca ani kan şekeri artışını engellemekle kalmaz, yerlerine daha fazla sebze, baklagil ve balık koyduğunuz için aynı zamanda beslenmenizdeki antienflamatuvar yiyecek miktarını da artırmış olursunuz.

Un ve şeker dolu yiyecekler yerine daha sağlıklı alternatiflerini tüketmek sandığınızdan daha kolay. Sık tükettiğiniz beyaz ekmek (hatta tam buğday ekmeği) yerine unsuz, filizlenmiş tahıl ekmeğini deneyin. Beyaz pirinç ya da makarna yerine sebzelerinizi kinoa ve filizlenmiş arpayla karıştırmayı deneyin. Normal makarna yerine kabak spagetti ya da shirataki eriştesini deneyin (201. sayfaya bakınız). Makarna salatası yerine organik yumurta salatası ya da nohut salatasını deneyin.

Bu "alternatiflerin" daha iyi olmasının iki sebebi var. Birincisi, yediklerinizdeki glisemik yükü büyük ölçüde azaltıyorlar: Beyaz, hatta çoğu tam buğday ekmeğinin glisemik indeks değeri 70 civarıyken filizlenmiş tahıl ekmeğininki 30 civarıdır. Pirinç yerine filizlenmiş arpa tüketmeyi deneyin. Tek bir basit alternatif sayesinde ani kan şekeri artışını en az yarıya indirmiş olacaksınız, bu sırada da daha

sağlıklı düşünecek ve daha iyi hissedeceksiniz. Bu kolay değişiklikleri yapmak aynı zamanda kilo vermeye de yardımcı oluyor.

İkincisi, yavaş yanan karbonhidratlar triptofan gibi amino asitler içerir ve bunlar da serotonin üretimini başlatır. Bu yiyecekler aynı zamanda triptofanın beyne "girmesini" de sağlar. Kan-beyin bariyeri, ihtiyacınız olan besin maddelerini içeri alırken en kıymetli organınızı toksinlerden koruyan bir kapı bekçisidir. Bu süreç triptofan ve diğer amino asitleri tanıyan taşıyıcılar tarafından sağlanır. Triptofan hızla kaybolmadığında (yavaş yanan karbonhidratların yardımıyla) bu duygudurum destekleyici amino asidin daha fazlası beyne ulaşır ve bunun sonucunda kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Bunun sebebi tam olarak nedir? Yeterince (75. sayfada açıkladığım üzere folat gibi diğer gerekli kofaktörlerin yanı sıra) triptofan almadığımızda beyinlerimiz kaygıyı yatıştıran ve duygudurumu destekleyen serotonin hormonunu üretemez. (Vejetaryenlere not: Pek çok vejetaryen triptofan eksikliği çekiyor, o nedenle bu önemli amino asitten yeterince almaya dikkat etmelisiniz. Susam, ay çekirdeği ve muz önemli triptofan kaynaklarıdır.)

Yeterince serotonin üretmediğinizde tahmin edin canınız ne çeker? Karbonhidrat! İşlenmiş karbonhidrat beyinde tıpkı kokainin yüksek dozda dopamin salgılatması gibi yüksek dozda serotonin salgılatır. Beyniniz sağlıklı yiyeceklerden yeterince serotonin sağlayamıyorsa aynı duruma ulaşmak için sağlıksız yiyecekler aracılığıyla kendi kendinizi tedavi etme yoluna gidersiniz. Neyse ki beyin için tehlikeli karbonhidratların yerine sağlıklı, besleyici olanları koymak kolay.

EYLEM PLANI: KAN ŞEKERİ İÇİN ALTERNATİFLER

Artık ani kan şekeri artışının bilinç bulanıklığına, hatta demansa yol açabildiğini bildiğinize göre beyninize istikrarlı bir şekilde küçük miktarlarda kompleks karbonhidratlar sağlayacak çeşitli yiyecekleri

beslenmenize nasıl dâhil edeceğinizi öğreteceğim. Örneğin, işlenmiş meyve suyundan bütün meyveye ya da sebze suyuna geçiş yapmak gibi. Yedi Günde Duygudurum Devrimi'ne başladıktan sonra kısa bir süre içinde bu sağlıklı alternatifleri günlük beslenme biçiminizin normal birer parçası haline getireceksiniz ve bunun sonucunda da kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

80/20 Kuralı

Yedi Günde Duygudurum Devrimi programını tamamladığınızda 80/20 kuralımı uygulamaya başlayacaksınız, yani beslenmenizin %80'inde beyin için yararlı yiyecekleri tüketeceksiniz, diğer %20'sinde kendinizi biraz serbest bırakabilirsiniz (mantık çerçevesinde tabii!). Çünkü o bir tabak dolusu makarnayı mideye indirmek ya da biraz fazla pizza yemek isteyeceğiniz (İtalya tatilinizden Süper Kupa maçlarına kadar) bazı özel durumlar olabildiğini anlıyorum. Ara sıra kendinizi serbest bırakmanızın hiçbir sakıncası yok!

Kan şekerinizi korumanın vücudunuza olduğu kadar beyninize de faydası var. Ani kan şekeri artışını en aza indirgemek için beslenmenize yapacağınız birkaç basit takviyeden bahsedelim. Yirmi bir günlük programıma başlamasanız bile düzenli olarak bu yiyecekleri tüketmeniz gerek:

#1: Tarçın. Kahvenize bir paket şeker yerine bir tutam tarçın ekleyin. Bu değişikliği yaparak bilinç bulanıklığına sebep olan ani kan şekeri artışına engel olursunuz. Şeker enflamasyona yol açarken tarçının antienflamatuvar ve antioksidan etkileri vardır.

#2: Çiğ ya da hafif pişmiş sebze. Bir sebzeyi ne kadar çok pişirirseniz içindeki liflerin kan şekerinin yükselmesini önleyen özelliklerini

o kadar etkisiz hale getirirsiniz. Bu lifler, karbonhidratların yarattığı ani kan şekeri artışının bir kısmını en aza indirgeyebilir, özellikle de sebzeyi karbonhidrattan önce yediğinizde.

#3: Sirke. Sirkenin ekmek ya da makarnadaki nişastanın şekere dönüşmesini engelleyerek kan şekeri seviyesini kontrol altında tuttuğu gözlemlendi. Genellikle şeker içeren market ürünü salata sosları yerine basit bir sirke ve zeytinyağı karışımı kullanarak kan şekerinizi zahmetsizce düşürürsünüz.

#4: Çay. Çay, bağırsaklar tarafından emilen glikoz miktarını azaltabilir, bu da ani kan şekeri artışını azaltabilir. Bu nedenle öğle yemeklerinde bir bardak şekersiz siyah çay için. Bu konuda yapılan bir araştırma siyah çayın bunu diğer çay türlerine göre daha iyi sağladığını ortaya koydu. Ani kan şekeri artışını önlemede en iyi ikinci seçenek beyaz çay, ayrıca içinde çok az kafein olduğundan akşam yemeğinin yanında içmek için mükemmel bir seçenek.[14]

#5: Kırmızı şarap. Bu bölümde daha sonra göreceğimiz gibi alkolizm geçmişi olmayanlar için akşam yemeğinde bir kadeh kırmızı şarap içmek, bağırsakların glikoz emilimini engelleyip karaciğerinizin glikoz üretimini azaltarak ani kan şekeri artışını engelleyebilir. Bu konuda yapılan bir araştırmada kırmızı şarabın glikoz emilimini önlemede beyaz şaraptan daha etkili olduğu ortaya kondu.[15]

Basit Değişiklikler

İşte ani kan şekeri artışını azaltmaya yarayan basit değişiklikler:

- Makarna yaparken normalde kullandığınız miktarın yarısını kullanın ve diğer yarısı için de su kabağı ya da sakız kabağından yapılmış erişte kullanın. Kabaktan erişte yapmak için sebze soyacağı kullanabilirsiniz.
- Makarnanızı az pişirin. Makarnayı fazla pişirmek glisemik indeks değerini yükseltir, o nedenle süreölçerinizi önerilen pişirme süresinin bir iki dakika altına ayarlayın.
- Makarna yaparken normalde kullandığınız miktarın yarısını kullanın ve brokoli ile karnabahar ekleyin. Çocukken en sevdiğim yemek olan peynirli makarnadan yaptığımda makarnanın yarısını çıkarıp brokoli ve karnabaharla hacim artırıyorum (Tabii ki aynı zamanda organik süt ve tereyağı kullanıyorum).
- Subway'e gittiğinizde alacağınız karbonhidrat miktarını yarıya indirmek için ekmeğinizin "içinin çıkarılmasını" isteyin. Hazır eliniz değmişken ıspanak, domates, zeytin ve yeşilbiber gibi düşük Gİ'li besinler seçin. Sirke ve hardal gibi düşük Gİ'li soslar koydurun. Ya da sandviçinizi aldığınızda ekmeğin sadece yarısını yiyin.
- Pizza sipariş ederken kalın hamur yerine ince hamuru tercih edin. Akşam yemeğinde dört dilim pizza yemek yerine önce sirke ve zeytinyağlı büyük bir salata yiyip üstüne bir iki dilim pizza yiyin.



4. BÖLÜM

Besinsel Yağlar: İyi, Kötü ve Çirkin

Jeremy ellili yaşlarının başlarında, asabi bir girişimciydi. Kısa bir süre önce boşanmıştı ve iş stresi, sağlık sorunları ve çocuklarını yalnızca hafta sonları görebilmenin verdiği suçluluk duygusuyla boğuşuyordu.

Jeremy benim yardımımla durumunu düzeltmek için bazı bilişsel davranışçı stratejiler kullanmaya başladı. Aynı zamanda beslenme biçiminde küçük değişiklikler yaptı ve onu hayrete düşürdüğünü itiraf ettiği sonuçlar elde etti.

Anlayacağınız, Jeremy doğru yiyecekleri tükettiğini *sanıyordu*. Salata sosu olarak az yağlı balzamik sostan alıyor, bol bol ızgara tavuk yiyor, haftada bir çiya tohumlu bir içeceği zorla içiyor ve ayda birkaç kez de tam buğday ekmeğiyle yapılmış az yağlı ton balıklı salatalı sandviç yiyordu.

Ama Jeremy'nin "sağlıklı" beslenme biçimi (özellikle de yağ seçimleri) Amerikan beslenme tarzındaki fazla yaygın bir tehlikeyi temsil ediyordu: Çok fazla omega-6 tüketirken yeterince omega-3 tüketmiyordu.

Jeremy'nin büyük bir gıda şirketi tarafından üretilen az yağlı, düşük kalorili balzamik sosunun içinde hiç zeytinyağı *yoktu*. Seçtiği marka, zeytinyağı yerine onlar için ucuz, sizin için zararlı soya yağı kullanıyordu. Öğle yemeğinde sıklıkla tercih ettiği organik olmayan ızgara tavuk ona aynı zamanda çok fazla miktarda proenflamatuvar omega-6 sağlıyordu. Çiya tohumlu içeceğin biraz faydası oluyordu ama vücudunu omega-3 alfa linolenik asidi (ALA) "daha sağlıklı düşünmeye" yarayan omega-3 dokosaheksaenoik aside (DHA) ve "daha iyi hissetmeye" yarayan eikosapentaenoik aside (EPA) dönüştürmesi gerektiği için gerçekten fayda sağlayan maddelerden kesinlikle yeterince alamıyordu. Ara sıra yediği ton balıklı salata da ona yeterince omega-3 DHA sağlamıyordu. Daha kötüsü, ton balığında çok fazla cıva vardı ve favori az yağlı mayonezinde de zeytinyağı yerine soya yağı vardı. İçinde yağ olduğunu düşünmediği bir yiyecek (tam buğday ekmeği) bile zararlı hidrojene yağ içeriyordu!

Beslenme biçimini değiştirmesi için Jeremy'ye yardım ettiğim sırada duygudurumu düzelmeye başladı ve hayatındaki bu zorlu geçiş dönemini yönetmekte daha az zorlandığını fark etti. Antienflamatuvar, sağlıklı yağlar içeren yeni beslenme biçimindeki yiyeceklerin tadının daha iyi olduğunu fark edince hoş bir sürprizle karşılaştı. "Light" salata sosunu bırakıp gerçek zeytinyağı ile balzamik sirke kullanmaya başladı. Bu yararlı yağlar düşük kalorili, şeker yüklü soslardan daha doyurucu, dolayısıyla Jeremy daha sağlıklı beslenerek "diyet" yiyecekleri seçtiği zamankine göre daha çok doyduğunu fark etti.

Elbette yiyecekler Jeremy'nin daha sağlıklı düşünmeye ve hissetmeye başlamasının pek çok sebebinden yalnızca biriydi. Aynı zamanda çocuklarıyla ilişkilerini düzeltmeye ve evliliğinin yürümemiş olması konusunda kendini affetmeye de çalıştı. Hayatında kontrol *edebileceği* şeylere odaklanarak, edemeyeceklerini daha kolay kabullendi.

YAĞLAR: HEPSİ AYNI DEĞİL

Kan şekerinizi aniden artıran ve sizi bilinç bulanıklığı ile depresyona sürükleyen şekeri oranı yüksek, lif oranı düşük işlenmiş karbonhidratlar beslenme yapbozunun sadece bir parçasını oluşturuyor. Aynı zamanda çok daha sağlıklı veya sağlıksız düşünmenizi ve iyi ya da kötü hissetmenizi sağlayabilecek yağları da hesaba katmanız gerek.

En sağlıklı yağları (zeytinyağı gibi tekli doymamış yağlar ile deniz ürünlerinde bulunan antienflamatuvar, omega-3 bakımından zengin yağları) tüketmek beyin sağlığınızı korumada büyük bir rol oynayabilir. (Aynı zamanda beyin gelişimi için de hayati önem taşır. FDA 2014'te hamile kadınlar ve çocuklar için beslenme önerilerini yeniden gözden geçirerek haftada iki üç porsiyon cıva oranı düşük deniz ürünü tüketmelerini önerdi.) Yaşa bakılmaksızın herkes düzenli olarak sağlıklı yağ tüketmeli. Bu konuda yapılan bir araştırmada sağlıklı yağlar tüketen kişilerin bilişsel bozuk geliştirme olasılığının %42 daha az olduğu ortaya kondu![1]

Bu nedenle yağların düşman olduğuna dair demode görüşü aklınızdan çıkarıp atın. Esasen beyninizin sağlığını artırmak için tüketebileceğiniz en önemli şeylerden biri yağ ve çoğumuzun muhtemelen sağlıklı yağlardan daha az değil, *daha fazla* tüketmesi gerekiyor. Ne yazık ki sadece bir yiyeceğin etiketine bakarak hangi yağların iyi, hangilerinin kötü olduğunu anlamak oldukça zor olabiliyor. Yağın ne kadarının antienflamatuvar omega-3 ve ne kadarının proenflamatuvar omega-6'dan oluştuğu gibi bazı çok önemli bilgiler genellikle etiketlerde yer almıyor. Beyinlerimizin uzun vadeli sağlığı için bu denli önem taşıyan bu temel bilgiyi bir gözden geçirelim.

NEDEN OMEGA-3'E İHTİYACINIZ VAR?

Beyniniz için kesinlikle en iyi yağlar, enflamasyonu engellemeye yardımcı olan omega-3 yağ asitleridir. Artık bunun bilişsel fonk-

siyonları korumanın, ayrıca depresyon, stres ve anksiyeteden kaçınmanın sırrı olduğunu biliyoruz. Omega-3'ler kalp rahatsızlıkları ve artrit gibi kronik rahatsızlıkların oluşma riskini azaltabilir, hatta kanser hücrelerinin canlı kalmasını da güçleştirebilir.[2] Hem biliş hem de davranış açısından büyük rol oynayan omega-3'ler bağışıklık fonksiyonu ve hücre gelişiminden sorumlu önemli hormonların yapı taşlarıdır.

Bu omega-3 yağ asitleri tüketilmesi zorunlu yağlar olarak kabul edilirler, bu da vücudun bunlara ihtiyacı olduğu ama kendi kendine üretemediği anlamına geliyor. Bu yağları yalnızca yiyeceklerden edinebiliyoruz ve beslenmenize bu olağanüstü yağları mümkün olduğunca sık dâhil etmek için büyük bir çaba sarf etmeniz bu yüzden bu kadar önemli.

Beynimizin sağlığını birkaç farklı omega-3 çeşidi kontrol eder. En önemli olanları, temel olarak bilişle ilişkilendirilen DHA ve birincil olarak duygudurumla ilişkilendirilen EPA'dır. Optimum beyin sağlığı için bu yağ asitlerinin ikisine de ihtiyaç duyuyoruz ama ikisinden de yeterince almıyoruz! ABD'deki önlenebilir ölümlerin ilk on sebebi arasında tütün tüketimi, obezite, hareketsizlik ve omega-3 eksikliği yer alıyor.[3] Tütün tüketimi ve aşırı yeme gibi omega-3 eksikliği de ölümle sonuçlanan hastalıklara yol açabiliyor.

Omega-3'lerin üç farklı çeşidini anlamak önemli. Bu yağ asitleri vücutta farklı şekillerde tepkimeye giriyor ve beyinde de farklı işlevleri var.

ALA omega-3'lerin vejetaryen kaynağıdır. Bu yağ asidini "omega-3 bakımından zengin" makarna, ceviz, keten tohumu ve kanola yağından edinebilirsiniz. Sorun şu ki vücudunuzun en yüksek faydayı sağlamak için ALA'yı DHA ve EPA'ya dönüştürmesi gerekiyor ve vücudunuz bu işte pek başarılı değil, özellikle de erkekseniz. Yine de ALA'nın enflamasyonu azalttığı kanıtlandı ama doğrudan deniz ürünlerindeki EPA ve DHA kaynaklarına başvurmak çok daha etkili.[4]

Pek çoğu DHA eksikliği çeken veganlar bu besin maddesini balık yağı yerine yosun kullanan gıda takviyelerinden alabilirler.

ALA'yı Dönüştürmek

Sağlıklı genç erkeklerdeki dönüşüm oranları:

- ALA'nın %8'i EPA'ya dönüşür
- ALA'nın %0-4'ü, DHA'ya dönüşür

Sağlıklı genç kadınlardaki dönüşüm oranları:

- ALA'nın %21'i EPA'ya dönüşür
- ALA'nın %9'u DHA'ya dönüşür

Kadınlar daha yüksek östrojen seviyeleri nedeniyle erkeklere kıyasla iki kat daha fazla DHA ve EPA alabiliyorlar, bu da östrojenin çok yükseldiği ve bebeğin beyin gelişimi için büyük önem taşıyan DHA'dan bolca aldığı hamilelik döneminde faydalı. Ama menopoz döneminde ya da bu dönemi geçirmiş olan yaşça büyük kadınlarda östrojen seviyeleri çok daha düşük ve EPA ile DHA'yı dönüşüme gerek kalmadan doğrudan kaynağından edinmek için ciddi bir çaba sarf etmeliler.

DHA beyninizin "daha sağlıklı düşünmeye" yarayan omega-3'üdür ve çoğunlukla balık, yosun ve DHA bakımından zengin sütte bulunur. Bilişle ilişkilendirilen DHA, IQ puanını artırabilir ve nörojenezi destekleyebilir. DHA beyin gelişimi için çok önemlidir: Hamilelerin ve çocukların çok miktarda DHA'ya ihtiyaç duymasının sebebi de budur. Bu yağ asidi aynı zamanda bilinç bulanıklığını, demansı ve Alzheimer hastalığını önlemek açısından da önemlidir. Hatta geniş çaplı bir araştırma, haftada üç porsiyon balık yiyen ve DHA seviyeleri çok yüksek olan kişilerin DHA seviyeleri düşük olanlara

göre demansa yakalanma olasılıklarının %47, Alzheimer'a yakalanma olasılıklarının %39 oranında daha düşük olduğunu ortaya koydu.[5]

EPA beyninizin "daha iyi hissetmeye" yarayan omega-3'üdür ve bu yağ asidini çoğunlukla deniz ürünlerinden edinebilirsiniz (Çoğu deniz ürününde EPA'dan biraz daha fazla DHA bulunur ama birkaç türü DHA'dan daha fazla EPA içerir). Omega-3 seviyeleri düşük kişilerin depresyona girme, hatta DEHB tanısı konma olasılıkları daha yüksektir.[6] Beynin EPA seviyesini artırmak duygudurumu düzeltmek, depresyonu önlemek ve kaygı gidermek bakımından harikalar yaratabilir. Bu alanda yapılan bir araştırmada bol bol balık yiyen kişiler ile iyi bir duygudurum arasında bağlantı bulunduğu ortaya kondu.[7] Daha geniş çaplı bir araştırmada ise omega-3 balık yağı takviyesi alanların depresyon belirtileri gösterme olasılığının almayanlara kıyasla %30 daha az olduğu bulundu.[8] EPA ve DHA oranı yüksek balık yağı takviyesi almanın hem depresyon belirtilerinde hem de anksiyetede kayda değer bir azalma sağladığı görüldü. Sık sık sınava tabi tutulan, stres altındaki tıp öğrencileri arasında yapılan harika bir araştırma, omega-3 takviyesinin anksiyete semptomlarının %20 oranında azalmasını sağlamasının yanı sıra enflamasyon oranını düşürdüğünü gösterdi.[9]

UZMAN ÖNERİSİ: EPA'yla Bunalımdan Kurtulun: Depresyon ya da anksiyeteden muzdaripseniz, yüksek EPA içeren bir omega-3 takviyesi almanın fayda sağlayıp sağlamayacağı konusunda hekiminize ya da bir psikiyatriste danışın. Çoğu omega-3 takviyesi 1:1 oranında EPA ve DHA içerir ama duygudurumda düzelmeye işaret eden verilerin çoğundaki oranlar yaklaşık olarak 7:1 EPA ve DHA şeklindedir. Bu oranlara sahip OM3 Emotional Balance ve Country Life Omega-3 Mood adlı iki üründe de 1.000 mg EPA ve sadece 150 mg DHA bulunuyor. Her

ne kadar daha geniş kapsamlı bir araştırma gerekse de hiç DHA içermeyip sadece EPA içeren formüller duygudurum düzenlemede çok daha etkili olabilir. Omegavia EPA 500 sadece EPA içeren bir ürün. Depresyon ya da anksiyeteden muzdarip kişiler için yüksek oranda EPA içeren bu takviyeler Prozac ve Xanax gibi reçeteli ilaçların oldukça etkili alternatifleri olabilirler ya da kişinin duygudurumuna olumlu katkı sağlayabilirler. Üstelik birçok yan etkisi bulunan reçeteli ilaçların çoğunun aksine balık yağının sağlığa pek çok yararı var.

ORANI DOĞRU TUTTURMAK

İnsanların çoğunun omega-3'e yaklaşımı da C vitamini ve kalsiyuma yaklaşımları gibidir: *Önerilen günlük miktarı alsam yeter.* Ama önemli olan sadece yeterince omega-3 almak değil: Aynı zamanda enflamasyonu artıran ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilen omega-6 tüketiminizi de en aza indirmeniz gerekiyor. Omega-3'ler gibi omega-6'lar da tüketilmesi zorunlu yağ asitleri olarak kabul edilirler, bu da vücudun bunlara ihtiyacı olduğu ama kendi kendine üretemediği anlamına geliyor, dolayısıyla bu yağ asitlerini yediğiniz yiyeceklerden edinmeniz gerek.

Sorun şu ki modern beslenme biçimimiz *çok fazla* omega-6 içeriyor, özellikle de omega-3'e kıyasla. Omega-6'lar çeşitli işlenmiş gıdalar ile rafine yağlarda bulunuyor ve neredeyse her bir hazır gıdada yer alan soya yağı da bunlara dâhil.

Omega-3'ler ve omega-6'ların vücut ve beyinde tamamlayıcı fonksiyonları var: Omega-3'ler enflamasyonu azaltırken omega-6'lar artırır. İnsanlar büyük ihtimalle bu yağ asitlerinden 1:1 oranında içeren bir beslenme biçimiyle evrim geçirdi.

Ancak son zamanlarda (fabrika çiftliğinde yetiştirilen hayvanlardan elde edilen ürünler, dünyayı ele geçiren hazır yiyecekler ve balık

tüketimindeki azalma yüzünden) bu oran omega-6 ağırlıklı olarak ciddi bir değişikliğe uğradı. İdeal omega-3 ve omega-6 oranı yaklaşık olarak 2:1 olmalı ama çoğu Amerikalı bugün omega-3'ten 10 ila 25 kat daha fazla omega-6 alıyor. Bu dengesizlik daha fazla enflamasyona, depresyona, anksiyeteye ve bilinç bulanıklığına yol açabilir.

Bu oranı yeniden dengelemek daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek için önemli bir adımdır.

OMEGA-3 TÜKETİMİNİ ARTIRMAK

Öyleyse beslenmenize nasıl daha fazla omega-3 eklersiniz? Kısa cevap: balık, balık ve daha çok balık. Beyin için muhtemelen doğru deniz ürünlerini yemek kadar faydalı başka *hiçbir şey* yoktur. On yıl boyunca yüzlerce erkeği inceleyen bir araştırma, balık yemeyen erkeklerde bilişsel zayıflama görülme olasılığının düzenli olarak balık yiyenlere kıyasla *dört kat* fazla olduğunu ortaya koydu ve balıktaki DHA'nın Alzheimer hastalığına yol açan plaklarla savaştığı kanıtlandı.[10]

UZMAN ÖNERİSİ: Besin takviyesi almakta bir sakınca yok ama bu işin sadece yarısı. Omega-3'ün sağladığı faydalardan büyük oranda yararlanmak için düzenli olarak balık yemeniz de gerekiyor. Bunun sebebi balığın selenyum, çinko ve demir gibi vücudunuzun omega-3'ün faydalarını maksimuma çıkaran kofaktörler içermesi (açıklama için 75. sayfaya bakınız). Bu besin maddelerinin bazılarının beyni koruyan başka özellikleri var. Örneğin, selenyumun hem bilişselliği hem de duygudurumu iyileştirdiği, aynı zamanda doğum sonrası depresyonunu önleyebildiği kanıtlandı.[11] Düşük selenyum seviyesi aynı zamanda bilişsel zayıflamayla ilişkilendirildi.[12]

Ama bütün balıklar eşit yaratılmamıştır. Bazıları yanıltıcı şekilde omega-6 bakımından zengin olabilir. Örneğin, pek çok çiftlik balığı yüksek omega-6 içeren yemlerle besleniyor, dolayısıyla beyinlerimizin çok ihtiyaç duyduğu omega-3 karışımını sağlamıyorlar.[13]

Cıva, hafıza kaybı ve depresyonla ilişkilendirildiğinden cıva kirliliği de balık seçerken dikkate alınması gereken bir diğer faktör.[14] Gelişmekte olan beyin, cıvaya karşı özellikle hassas: Araştırmalara göre vücutlarında daha yüksek miktarda cıva bulunan annelerin çocukları bilişsel testlerde daha düşük sonuçlar alıyor.[15] Ancak cıvaya birincil olarak balık aracılığıyla maruz kalsak da gerçekten beyin için en sağlıklı besinlerden biri olan balığı tüketmekten kaçınmamalıyız. Kanıt: Daha çok balık (ama daha az cıva) tüketen annelerin bebeklerinin bilişsel becerileri *daha iyi*.[16]

İşin sırrı omega-3 bakımından zengin olup toksin içeriği minimum balıkları seçmektir. Genel ve pratik bir kural: Çiftlik balığındansa doğal yöntemlerle avlanmış balıkları tercih edin. Her ne kadar somon, sardalya, karides ve deniztarağı kadar çok omega-3 içermeseler de makul dozda omega-3 ve oldukça az miktarda toksin içerirler.[17]

UZMAN ÖNERİSİ: Balıksever Japonların cıva hakkında pek fazla endişelenmelerine gerek yok çünkü balıklarının yanında genellikle çay içiyorlar. Sade kahve ile yeşil ya da siyah çay, cıva alımını %50 oranında azaltabiliyor. Pişmemiş balık pişmiş balığa göre daha fazla cıva içerdiğinden, özellikle suşi yerken çay içmeniz önemli.[18]

Monterey Körfezi Akvaryumu işi basitleştirmek için Harvard Halk Sağlığı Okulu ve Çevre Savunma Fonu'yla bir araya gelerek omega-3 bakımından zengin ve cıva ile poliklorlu bifeniller (PCB'ler) gibi kirletici maddelerin az bulunduğu, deniz ürünlerinden oluşan oldukça kısa bir liste hazırladı.

İşte beslenmenizin merkezine koymanızda fayda olan deniz ürünleri:

- Orkinos, trolle ya da oltayla avlanmış, taze veya konserve, ABD ya da Britanya Kolumbiyası
- Alp alabalığı, çiftlikte yetişmiş
- Barramundi, çiftlikte yetişmiş, ABD
- Gümüş sombalığı, çiftlikte yetişmiş, ABD
- Dungeness yengeci, vahşi, California, Oregon ya da Washington
- Longfin kalamarı, vahşi, Atlas Okyanusu
- Midye, çiftlikte yetişmiş
- İstiridye, çiftlikte yetişmiş
- Pasifik sardalyası, vahşi
- Derin su pembe karidesi, vahşi, Oregon
- Gökkuşağı alabalığı, çiftlikte yetişmiş
- Somon, vahşi, Alaska
- Benekli karides, vahşi, Britanya Kolumbiyası

Kaçınmanız gereken deniz ürünlerinin listesi de ne yazık ki bir o kadar uzun:

- Konserve light ton balığı
- Konserve orkinos (etiketlerinde trol ya da oltayla avlanmış olduğu belirtilenler hariç)
- Ton balığı fileto
- Istakoz
- Sazan
- Yassı balıklar
- Levrek

- Tatlısu levreği
- Mezgit
- Berlam balığı
- Snapper balığı
- Pisi balığı
- Uskumru
- Turuncu imparator balığı
- Deniz levreği
- Köpek balığı
- Kılıç balığı
- Tilapi
- Kiremit balığı

İçerdikleri toksinlerin yanı sıra bu balıkların çoğunda "sağlıklı düşünme ve iyi hissetmeye" yarayan omega-3'lerden ilk listedeki seçeneklere kıyasla çok daha az bulunuyor.



UZMAN ÖNERİSİ: Bütün bu bilgiler başınızı döndürdüyse seafoodwatch.org adresinden ulaşabileceğiniz harika uygulamayı ve indirilebilen bölge rehberlerini tavsiye ederim. Spesifik alışveriş önerileri için lütfen 206. sayfaya bakınız.

BİR BAŞKA SAĞLIKLI YAĞ: ZEYTİNYAĞI

Omega-3'lerin gösterdiği gibi yağ, özü itibarıyla hiçbir şekilde sağlığınız için kötü değildir, kolesterol de aynı şekilde. Hatta bazı araştırmalarda hem erkekler hem de kadınlar için fazla düşük kolesterol seviyesi ile depresyon belirtileri arasında bağlantı olduğu

kanıtlandı.[19] Kolesterolün yalnızca seviyesi değil, *türü* de önemli. Doymuş yağlar ve trans yağlarda bulunan kötü kolesterol ile beyindeki amiloid plaklar arasında bağlantı bulundu ve bu plaklar Alzheimer'ın yapı taşları. En kötü kolesterol türü ise kızarmış yiyecekler ve kısmen hidrojene yağlarda bulunan oksisterol.

Sağlıksız doymuş yağ tüketimini azaltıp HDL kolesterolü ("iyi" kolesterol) düşürmeden LDL kolesterolü ("kötü" kolesterol) düşüren daha fazla tekli doymamış yağ tüketmek önemli. En iyi tekli doymamış yağ kaynağı: zeytinyağı.

Doğal sızma zeytinyağı (salata sosları için) ve riviera zeytinyağı (sızma zeytinyağı yüksek sıcaklıkta o kadar dayanıklı olmadığı için yemeklerde) daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek için en iyi seçenekleriniz. Zeytinyağı, Alzheimer hastalığı ve depresyonu önleyebilen polifenoller gibi çeşitli antienflamatuvar bileşenler bakımından zengin bir kaynak, aynı zamanda tekli doymamış omega-9 yağ asidi olan sağlığa faydalı oleik asitten de yüksek miktarda içeriyor (Omega-9'lar sağlık için çok iyi olan ama omega-3 ve 6'ların tersine vücudunuzun üretebildiği yağ asitleri, dolayısıyla besinlerden alınmaları zorunlu değil).

Beslenmenizdeki zeytinyağı miktarını azami düzeye çıkarmak için kahvaltıda kızarmış (unsuz) ekmeğinizin üzerine dökmeli, öğle yemeğinizde salatanıza bir çorba kaşığı katmalı ve akşam yemeğinde vahşi somonunuzu zeytinyağında pişirmelisiniz (En sağlıklı yiyecekleri nerede bulabileceğiniz hakkında ipuçları için 196. sayfaya bakınız). Zeytinyağı, beyniniz için olağanüstü bir besindir.

Geniş çaplı bir araştırmada hem yemeklerde hem de salata soslarında zeytinyağı kullanan kişilerin, zeytinyağını yalnızca bunlardan birinde kullananlara kıyasla bile yaşlandıklarında daha iyi bilişsel fonksiyonlara sahip olduğu ortaya kondu.[20] Bu "yoğun" zeytinyağı tüketiminin ayrıca %41 oranında daha düşük felç riskiyle ilişkisi var.[21] Zeytinyağının (balık ve sebzelerle birlikte) tüketimi ile Alzheimer'a dönüşebilecek bozukluklar da dâhil olmak üzere hafif

kognitif bozukluk riskinde azalma arasında da bağlantı olduğu tespit edildi.[22]

Zeytinyağı aynı zamanda kendinizi daha iyi hissetmenize de yardımcı olabilir. Bol zeytinyağlı Akdeniz diyetinin depresyona karşı koruma sağladığı kanıtlandı.[23] Yüksek miktarda trans yağ tüketen kişilerde depresyon riski zeytinyağı, kabuklu yemiş ve balık gibi sağlıklı yağ içeren yiyecekler tüketenlere kıyasla %48 oranında daha yüksek.[24]

Zeytinyağınız kalmadıysa, yağ bileşimi zeytinyağınınkine benzediğinden kanola yağı da uygun bir diğer seçenek. Soya yağı ise farkında olmasanız da hâlihazırda bol miktarda tükettiğiniz için beslenmenizden çıkarmanız ya da en aza indirgemeniz gereken bir malzeme. Kilerinizde herhangi bir hazır salata sosu, mayonez ya da spagetti sosu varsa büyük ihtimalle pek çoğunun içinde soya yağı vardır. Şişelerin arkasındaki malzemeler kısmına bir bakın. Ne demek istediğimi anlıyor musunuz? Bu bir sorun çünkü soya sosunda tekli doymamış yağdan ziyade çoklu doymamış yağ bulunuyor ve Amerikan beslenme biçimindeki omega-6'nın başlıca kaynağı da bu. Soya yağını daha az tüketmek beslenmenizdeki optimum omega-3 ve omega-6 oranını yeniden düzenlemeye büyük bir katkı sağlar.

Spesifik alışveriş önerileri için 202. sayfaya bakınız. Doğru yağları tükettiğinizi düşünüyor olsanız bile soya yağı yerine zeytinyağı kullanmak ya da her zamanki ton balıklı sandviçiniz yerine vahşi somonlu salata yemek gibi bazı çok basit değişikliklerle kendinizi ne kadar daha iyi hissettiğinize hayret edeceksiniz.



5. BÖLÜM

Proteinler: Vücudun ve Beynin Yapı Taşları

Caitlyn otuzlu yaşlarının başlarında, moda endüstrisinde çalışan, ince yapılı, zarif bir kadındı. Son derece sağlıklı olduğunu düşündüğü bir yaşam sürüyordu. Pek çok Amerikalı kadın gibi o da gıda pazarlamasındaki yüksek yağ ve karbonhidrat içerikli yiyecekleri elemeye odaklanan, yanıltıcı şekilde yüksek protein ağırlıklı diyet modasına kapılmıştı. Diyeti ağırlıklı olarak yağsız sütle karıştırılan protein tozu, yüksek proteinli soya ürünleri, yumurta ve ızgara tavuklu salatadan oluşuyordu. Bana gelmesinin sebebi bir süredir asabi, kaygılı hissediyor ve sebebini bulamıyor olmasıydı. *İyi görünmenin* yanı sıra iyi *hissetmek* de istiyordu.

Protein bakımından zengin bir diyet sağlıklı beslenmenin bir parçası olabilir ama duygudurumunuzu düzeltmek istiyorsanız *kaliteli* protein almanız önemli. İşin güç tarafı, yiyeceklerin etiketlerinde omega-3 ve omega-6 içeriklerinin belirtilmiyor olması. Yeterli miktarda omega-3 almak da enflamasyonu, kaygı ve depresyonu azaltmak için hayati önem taşıyor. Bu nedenle organik olmayan ızgara tavuk göğsü kilo vermenize yardımcı

olabilse de aynı zamanda yüksek miktarda omega-6 ve çok az omega-3 içerir. Kilo alımını engellerken kendinizi daha iyi hissetmek istiyorsanız organik tavuk göğsü, vahşi somon ve ceviz daha iyi seçeneklerdir.

Böylece Caitlyn'le beslenme biçimini değiştirmeye odaklandık. Yapmasını istediğim en zorlu değişikliklerden biri yağsız süt yerine az yağlı organik süt kullanmasıydı. Bu, kaygıyı azaltmaya yadımcı olan omega-3'lerden daha fazla almasını ve az yağlı organik süt yağsız sütten daha fazla kalori içerse de daha uzun süre tok hissetmesini sağlayacaktı. Bu basit değişiklik ayrıca vücudundaki (başka vitaminlerin yanı sıra) yağda çözünen D vitamininin emilimine yardımcı olarak enerjisini artıracaktı.

Aynı zamanda ona daha fazla "iyi hissettiren" omega-3'lerden sağlayıp proenflamatuvar omega-6 alımını azaltacak organik hayvan ve temiz deniz ürünlerine geçmek üzere tükettiği başka protein kaynaklarını da gözden geçirdi. Beslenmesindeki ucuz soya burgerleri kalorisi biraz daha yüksek olan siyah fasulye burgeriyle, hatta ara sıra da otla beslenen, organik hayvan etinden yapılan etli burgerlerle değiştirdi. Caitlyn aynı zamanda her gün bir porsiyon temiz deniz ürünü yemeye başladı. Yavaş yavaş düşük kalorili ve düşük karbonhidratlı besinlerin her zaman daha sağlıklı olmadığını anladı.

Ayrıca beslenmesine baklagiller, bütün meyveler, organik süt ürünleri ve sağlıklı tahıllarla daha fazla karbonhidrat da ekledik. Bu sağlıklı karbonhidratlar serotonin seviyesini yükseltmeye yardımcı oldu, böylece kaygı seviyesi daha da azaldı. Caitlyn, nasıl protein tabiatı gereği iyi değilse karbonhidratın da tabiatı gereği kötü olmadığını öğrendi. Bu hassas denge, yiyeceklerin etiketlerindeki rakamların ötesinde bir araştırma gerektiriyor. Caitlyn beslenmesinde adım adım küçük değişiklikler yapmaya ve kendini çok daha az gergin hissetmeye başladı.

Sonunda, beslenmesinde yaptığı değişiklikler de yeni bulduğu bir meditasyon ile egzersizi öncelik haline getirmek gibi hayatının

diğer alanlarında yaptığı daha pek çok büyük değişiklik arasında yer aldı. Caitlyn çok geçmeden duygudurumunda kayda değer bir değişim olduğunu fark etti. İş günleri zaman su gibi akıp geçiyor, stres hâlâ varlığını korusa da daha baş edilebilir geliyordu. Beslenmesindeki birkaç basit değişiklik sayesinde günlük hayatında çok daha huzurlu hissediyordu.

PROTEİNİ ANLAMAK

Karbonhidrat ve yağların yanı sıra protein beslenmemizin bir diğer önemli parçası. Ancak elbette bütün bu kategoriler bir hayli çakışıyor. Balık, sağlıklı yağlar kadar protein de sağlayan bir besin ve süt hem karbonhidrat hem de yağ içeriyor. Bu program bütüncül bir yaklaşım izlediğinden bütün bu yiyecekleri ve beyinlerimiz ile davranışlarımızı nasıl etkilediklerini inceleyeceğiz.

Yağlarda olduğu gibi tüketilecek en iyi proteinlerin hangileri olduğunu belirlemek zor olabiliyor. Et, süt ürünleri, yumurta ve tofu gibi yiyecekler söz konusu olduğunda en önemli bilgileri ürün etiketinde bulamazsınız. Mesela aşağıdaki önemli bilgiler yer almıyor olabilir:

- Hormon, antibiyotik ve tarım ilacı katkıları
- Hayvanın yaşam süresi boyunca ne kadar ve ne tür yemle beslendiği
- Soya ürünlerindeki izoflavon içeriği
- Triptofan ve tirozin gibi amino asit içeriği
- Yiyeceğin nasıl işlem gördüğü

Şimdi bazı protein türlerini ve her birinin beyne faydalarını nasıl en ideal düzeye çıkarabileceğimizi inceleyelim.

SOYA

Soyanın bazı doğal formları sağlıklı olabilse de Amerikalılar izole soya proteini, tekstürize soya, bitkisel protein ve soya unu gibi işlenmiş ürünlerden çok fazla miktarda tüketiyor: gıda şirketlerinin her tür yiyecekteki protein miktarını ya da kıvamı artırmak için kullandığı ucuz malzemeler. Bu işlemler yiyeceklere, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda yumurtalık fonksiyonlarında değişikliğe yol açtığı ve kısırlıkla ilişkisi bulunduğu tespit edilen, östrojene benzer bir madde olan izoflavonu çok yüksek miktarda ekleyebiliyor.[1] İzole soya proteini de soya burgeri, soya yoğurdu ve ete alternatif soyalı ürünler tüketen vejetaryenler için özellikle endişe verici.

UZMAN ÖNERİSİ: Eğer vejetaryenseniz organik olmayan soya proteiniyle yapılan ucuz soya burgerlerden vazgeçip proteininizi baklagillerden ve filizlenmiş tahıllardan alın ya da siyah fasulye ve nohuttan kendi vejetaryen burgerlerinizi yapın. Ayrıca etiketinde organik olduğu ya da GDO içermediği belirtilen çeşitli soya proteinlerini arayabilirsiniz.

Önceki bölümde soya yağının çok fazla omega-6 yağ asidi içerdiğini öğrenmiştik ama soyayla ilgili tek sorun bu değil. Organik olmayan yiyecekler içerisinde en yüksek miktarda tarım ilacı organik olmayan ya da GDO'lu soyada bulunuyor ve bu yeterince kötü değilmiş gibi ABD'deki soya fasulyelerinin %90'ının genetiği değiştirilmiş durumda.

GDO (genetiği değiştirilmiş organizma) hakkındaki karşıt görüşler koca bir kitabı doldurabilir, o nedenle yalnızca *bildiğimiz* tek şeyin GDO'nun uzun vadede beyin sağlığı da dâhil olmak üzere insan sağlığını nasıl etkileyeceğini bilmediğimizi söylemekle yetineceğim. Ayrıca söz konusu soya fasulyesi olduğunda GDO'lu

versiyonları genellikle tarım ilacıyla dolup taşıyor. Bunun sebebi soya fasulyelerinin, mahsulün ölmeden ilaçlanabilmesi için tarım ilacına bağışıklık geliştirecek şekilde genetiğinin değiştirilmiş olması. Bu sabah kahvaltıda o "sağlıklı" vejetaryen sosisleri sipariş ederken aklınızdan geçen tam olarak bu değildi, değil mi?

Organik olmayan soya daha da şüpheli bir yiyecek çünkü işlenmiş soyanın büyük çoğunluğu hekzan özütü içeriyor. Hekzan, zehirli bir petrol türevi. Yalnızca yiyeceğin "işlem gördüğü" sırada kullanıldığı için ürün etiketinde yiyecekte bu nörotoksinden ne kadar bulunduğu belirtilmiyor. Ancak hekzanın baş ağrısı, bulantı ve halsizlik gibi belirtilere yol açtığı kanıtlandı. Eğer üzerinde "USDA organik" ya da "%100 organik" yazan soya ürünü alırsanız bu ürünler hekzanla işlem görmüş olmayacaktır ama etiketinde "organik malzemelerle üretilmiştir" yazan ürünler bile hekzanla işlem görmüş organik olmayan soya içeriyor olabilir.

Ama size kesinlikle soyanın kötü olduğunu söylemiyorum! Doğanın yarattığı gibi bütün halde yerseniz soya bir tam protein kaynağı, bu da triptofan ve tirozin de dâhil olmak üzere sırasıyla serotonin ve dopamin salgılamak için ihtiyacımız olan çok önemli amino asitler içerdiği anlamına geliyor. Soya proteini kendi beyindeki iyi hissettiren serotonin hormonunun seviyesini artırabilir ve duygudurumu düzeltebilir.[2] Soya lesitini ise güç durumlarla karşılaştığımızda salgılanan stres hormonu seviyesini düşürerek stresle mücadelede yardımcı olabilir.[3] Soya aynı zamanda bilişsel fonksiyonları da artırabilir.[4] Bu faydalardan yararlanmak için çok fazla soyaya ihtiyacınız yok: Günde bir porsiyon yeterli.

Ama soyanın hangi türünü yemelisiniz? Vejetaryen olan ve olmayan kişiler için tempeh, miso, natto ve tamari gibi *fermente soya* türleri en iyi soya seçenekleri ve hepsi beyin sağlığını destekleyici olmanın yanı sıra antikanserojen özellikler içeriyor. Fermente olmayan (izole soya proteini ve tekstürize sebze proteini gibi tamamen işlem görmüş) soya ise depresyon, kilo artışı ve halsizlik hissine katkıda bulunabilecek besleyici olmayan özellikler barındırıyor. So-

yayı fermente etmek bu zararlı işlemleri tersine çeviriyor. Tempeh gibi fermente soyalar, soyanın en sağlıklı formu olsa da tofu ya da edamame şeklindeki bütün soya, ikinci en iyi seçeneğiniz ve makul miktarda tüketildiğinde oldukça sağlıklı.

Soya Tüketiminde Dikkat Edilecekleriin Özeti

1. Günde bir porsiyon soyalı yiyecek daha sağlıklı düşünmenize ve iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
2. Tempeh, miso ve natto gibi fermente bütün soya ürünleri, izole soya proteini gibi işlenmiş ürünlerden daha iyidir.
3. Fermente soya kadar sağlıklı olmasalar da tofu ve edamame de izole soya proteini gibi işlenmiş soya ürünlerinden daha iyidir.
4. Organik ya da GDO içermeyen soya ürünleri, organik olmayan soya ürünlerinden daha iyidir.

HAYVANSAL ÜRÜNLER

Söz konusu hayvansal ürünler olunca organik ürünleri seçmenin önemini ne kadar vurgulasam az. Organik meyve ve sebzeler gibi organik süt, yumurta, süt ve et ürünleri de yaygın kullanılan benzerlerine kıyasla *çok daha* temiz ve güvenli. Şahsen ödediğiniz fiyat farkına da fazlasıyla değdiğini iddia edebilirim. Hatta organik süt, yumurta, süt ve et ürünlerini tercih etmek organik sebze ve meyveleri tercih etmekten çok daha önemli. Hem organik sebze meyveler hem de organik hayvansal ürünler genel olarak daha temiz olsalar da organik hayvansal ürünlerde beyne faydalı, antienflamatuvar omega-3'lerden daha fazla, omega-6'lardan ise daha az bulunur.

Açık havada gezinip yumurtlayan tavuklar ve süt veren inekler, geleneksel fabrika çiftliklerinin iğrenç, dışkı içindeki kafes ve

kümeslerine tıkılan hayvanlardan çok daha temiz koşullarda yaşarlar. Yayılan pislik enfeksiyonlara yol açabilir ve geçmişte fabrika çiftliklerinin hayvanlarına bol miktarda antibiyotik vermelerinin sebeplerinden biri de buydu. Bu uygulama da hem insanlarda hem de hayvanlarda bu ilaçlara direnç gösteren bakterilerin gelişmesiyle sonuçlandı.

Et

İşe etten başlayalım. Sıradan bir cheeseburger eti ile otla beslenmiş sığırın yağsız etindeki doymuş yağlar arasında büyük bir fark var. Etiketinde organik, otla beslenmiş, serbest gezen ya da otlakta yetişmiş sığır eti olduğu belirtilen etler genellikle çok daha *fazla* omega-3 ve çok daha *az* omega-6 içerir. Geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş ortalama bir sığırın etindeki omega-3 ve omega-6 oranı 7.65'te 1 olacaktır. Otla beslenmiş sığır etindeyse omega-6 miktarı *oldukça azalarak* bu oran yaklaşık olarak 1.5'te 1'e düşer; harika bir oran.[5]

Aynı şey diğer et türleri için de geçerli. Serbest gezen tavuklardan elde edilen ette, yemle beslenen tavuklarınkine kıyasla daha fazla omega-3 bulunur.[6] (Ama unutmayın ki et, süt ürünleri ve yumurta da dâhil olmak üzere hayvansal ürünlerdeki omega-3 türü ağırlıklı olarak ALA'dır. ALA sağlığa yararlı olmakla birlikte çoğunlukla balıkta bulunan EPA ve DHA'nın faydalarının yanına bile yaklaşamaz.)

Geleneksel yollardan üretilen et aynı zamanda, büyük oranda yasaklanmış ancak çevrede hâlâ varlığını koruyan ve kanser ile nörolojik rahatsızlıkların oluşumuna katkıda bulunabilen PCB ve dioksinler gibi endüstriyel yan ürünler içerebilir.[7] Poliklorlu bifeniller ve dioksinler, tarım ilacı üretimi gibi endüstriyel işlemlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar, bu nedenle otla beslenen hayvan ve organik et ürünlerinde genellikle bu zehirlerden daha az bulunur. Ayrıca otla beslenen hayvan eti, geleneksel et ürünlerine kıyasla

daha az yağlı olma eğilimindedir ve bu da daha az kanserojen oldukları anlamına gelir. Etteki amino asitlerin yüksek sıcaklığa maruz kalması durumunda oluşan kimyasalların kanserojen oldukları kanıtlanmıştır.[8]

Ne kadar yağsız et seçerseniz bu risklere karşı o kadar az savunmasız olursunuz. Ne tür bir et yemeği hazırlıyor olursanız olun kızartmadan önce marine edin, sık sık çevirin ve iyi pişmiş değil orta pişmiş olarak tüketin. Bütün bu stratejilerin etin toksisitesini azaltmakta etkili olduğu kanıtlandı.

Geleneksel yöntemlerle üretilen etin yanıltıcı şekilde "sağlıklı" bir diğer çeşidi de işlem görmüş şarküteri etleridir. Bazı şarküteri etleri yağsız olabilirken neredeyse her zaman geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş hayvan etinden yapılmışlardır ve bu da beyni besleyen omega-3'lerden nadiren yeterince içerdikleri anlamına gelir. Aksine kötü duygudurumla ilişkilendirilen omega-6'lardan bolca barındırma eğilimindedirler. Bu yetmezmiş gibi iki yüz bin kişilik bir araştırmada, işlenmiş etlerden en çok tüketen kişilerin kanserin en ölümcül türlerinden birine (pankreas kanseri) yakalanma riskinin en az tüketenlere kıyasla %68 daha fazla olduğu ortaya kondu. Büyük olasılıkla bunun şarküteri etlerinin işlem görme biçimiyle bir ilgisi var, o nedenle genel olarak bütün işlem görmüş etlerden kaçınmakta fayda var, otla beslenmiş hayvan etinden yapılmış olsa bile. Aynı zamanda kırmızı eti en çok tüketen kişilerin de pankreas kanserine yakalanma riski kayda değer ölçüde daha yüksek, yine de işlenmiş et tüketenlerinki kadar değil. Bu da et tüketimini azaltmak için bir başka çarpıcı sebep.

Süt Ürünleri

Organik süt, beslenmenizde omega-3 tüketimini artırmanın (ve omega-6'ları azaltmanın) bir başka yolu. Geleneksel süte karşı organik süt üzerine ülke çapında yapılan geniş kapsamlı bir araş-

tırma, organik sütün geleneksel olana kıyasla %62 oranında daha fazla omega-3 ve %25 oranında daha az omega-6 içerdiğini ortaya koydu. Bu çok büyük bir fark!

Sütteki yağı azaltmak aynı zamanda omega-3 miktarını da düşüreceğinden sulu, geleneksel yağsız sütünüzü bırakarak bu sağlıklı yağlardan daha çok faydalanabilirsiniz. Üstelik formunuzu korumak için yağı beslenmenizden çıkarmanızı söyleyen anlayışa rağmen 2013'te yapılan bir araştırma, az yağlı süt içen çocukların zayıf kalma olasılığının yağlı süt içen çocuklara kıyasla daha düşük olduğunu gösterdi.[9] Bu nedenle yağsız süt yerine yağ içeren sütleri tercih edin, sadece organik olmasına özen göstermeniz yeterli.

Organik süt ürünü tüketmenin, fazlaca yaygın olan ve depresif ruh haline yol açabilen D vitamini eksikliğini gidermeye de yardımı dokunacaktır. D vitamini yağda çözünebilir bir vitamin olduğundan vücut tarafından kullanılabilir hale gelmesi için yağla birlikte tüketilmesi gerekir. Ayrıca geleneksel süt ürünlerindeki doymuş yağ, kalp sağlığı için zararlı olabilirken *organik* süt ürünlerinde bulunan konjuge linoleik asit (CLA) de içerdikleri doymuş yağın kötü etkilerine karşı dengeleyicidir, yani kalp krizini önlemeye yardımcıdır.[10] Aynı zamanda organik ve otla beslenen hayvan etinde de kalbinizi bu tür yağ kaynaklarına karşı koruyan CLA'dan daha fazla bulunur. Kısacası *kolesterol* ve *doymuş yağ* denince ilk aklımıza gelenler, çoğunlukla geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş hayvanlardan elde edilen et ve süt ürünleri için geçerlidir.

Yumurta

Diğer hayvansal ürünlerde olduğu gibi organik yumurta da geleneksel benzerlerinden çok daha sağlıklı. Kısa süre önce yapılan bir deney, serbest gezen ve otla beslenen tavukların yumurtalarının, endüstriyel yemlerle beslenenenlerinkilere kıyasla daha fazla omega-3'ün yanı sıra daha fazla vitamin içerdiğini ortaya koydu.[11]

Daha az doymuş yağ ve kalbi koruyan CLA içeriğiyle, serbest gezen ya da otlakta yetişmiş ve tarım ilacı yüklü GDO'lu yiyecekler yerine besleyici otlar yiyen tavuklardan elde edilen organik yumurtalar, geleneksel yöntemlerle yetiştirilen tavuklarınkinden tamamen farklı. Ancak süpermarkette en sağlıklı yumurtaları seçmek karmaşık bir iş olabiliyor ve geleneksel yöntemleri kullanan, kârlarını en yüksek düzeye çıkarmaya odaklanmış yumurta üreticilerinin amacı da tam olarak bu. Yumurta kutularının üzerindeki şu ifadelerin hiçbirine kanmayın:

- Tamamen doğal
- Gezen tavuk
- Otla beslenmiş
- Pastörize

"Omega-3 takviyeli" yumurtalar, omega-3'lerin oranını omega-6'lara göre büyük oranda artıracaktır ama tavukların ALA bakımından zengin keten tohumuyla beslenmesi hormon verilmemiş ya da tarım ilacı yüklü tahıllarla beslenmemiş tavukların yumurtalarını yediğiniz anlamına gelmez.

Aramanız gereken kelimeler aşağıdakilerdir:

- Organik
- Serbest gezen
- Otlakta yetişmiş

ALTERNATİF PROTEİN KAYNAKLARI: DEĞİŞİKLİKLERİ YAPMAK

Organik ürünlerin geleneksel benzerlerinden daha pahalıya mal olduğunu kabul ediyorum ama markete ayıracağınız tutarı den-

gelemenin yolları var. En önemlisi (hem cüzdanınız hem de beyin sağlığınız için) tükettiğiniz et, süt ürünü ve yumurta miktarını yarıya düşürmek. Çoğu Amerikalı hâlihazırda çok fazla hayvansal ürün tüketiyor.

Temiz balık ve iki diliminde 8 gram protein bulunan filizlenmiş tahıl ekmeği gibi kaynaklardan kolaylıkla daha fazla protein sağlayabilirsiniz. Yalnızca 85 gram vahşi somon ile iki dilim ekmek yerseniz 30 gram protein almış olursunuz. Bu miktar kısmen hareketli insanların bir günde ihtiyaç duyduğu 45-55 gramın yarısından fazla. Baklagiller bir diğer harika protein kaynağıdır ve porsiyon başına yaklaşık 15 gram protein içerir. Aynı zamanda en zengin antioksidan kaynaklarıdır ve antioksidanlar beyninizdeki hasarın etkilerini tersine çevirmeye, Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına yakalanma riskinizi düşürmeye yardımcı olabilir, üstelik ete ödediğiniz paranın çok daha azına mal olurlar.[12] Beslenmenizdeki etin bir kısmı yerine baklagillerden tüketirseniz antioksidan desteği alıp enflamasyonu azaltırken ekonomi de yapmış olursunuz.

Ayrıca baklagillerin iyi bir omega-3 ve omega-6 oranı vardır. Fabrika çiftliği tavuklarının aksine yüksek proteinli bazı baklagiller omega-6'lardan daha fazla omega-3 içerir. Bir diğer faydaları: Bildiğiniz gibi vücudunuzun serotonin ve dopamin üretmesi için gerekli triptofan ve tirozin gibi amino asitleri içerirler. Aynı zamanda folat gibi B vitaminleri de ihtiva ederler ve vücudunuzun, amino asitleri duygudurum destekleyici nörotransmitterlere çevirmesi için bunlara ihtiyacı var.

Beslenmenizdeki et miktarını düşürmeye çalışırken faydalanabileceğiniz bir diğer ekonomik protein kaynağı peynir altı suyu ve kazein proteinidir, özellikle de otla beslenmiş hayvan ürünü olanları ya da organik çeşitleri. Peynir altı suyundaki protein gün içinde kalori yakmanıza yardım eder ve kazeindeki protein de uyku sırasında yağsız kaslarınızı muhafaza etmenize yardımcı olacağından yatmadan önce tüketmek için mükemmeldir. Bezelye proteini tozu ise hem veganlar hem de et yiyenler için bir başka muhteşem se-

çenektir. Bu protein tozlarını organik ya da şekersiz badem sütüyle birlikte kabuksuz meyveler ya da sebzelerle karıştırın.



TARİF: Egzersiz sonrasında içmek için favori karışımım: Vanilyalı peynir altı suyu tozu, şekersiz vanilyalı badem sütü, organik yaban mersini, bir avuç kıvırcık lahana, bir avuç ıspanak, su ve buz. Deneyin: Hem lezzetli hem de doyurucu! Peynir altı suyu tozu içeren favori içeceklerim hakkında daha fazla bilgi için 271. sayfaya bakınız.

İş organik ete daha fazla para harcamaya gelince de bunu paranızın yeniden dağıtımı olarak düşünün. Elden ayaktan düşüren rahatsızlıklara sebep olan, yüksek omega-6 içeren, proenflamatuvar yiyecekler hastane masraflarınızı artırırken markette birkaç dolar tasarruf mu ediyorsunuz, yoksa şimdi biraz daha fazla para ödeyip sağlıklı ve verimli bir yaşam sürerek uzun vadede daha büyük bir tasarruf mu ediyorsunuz? Unutmayın: Ne yerseniz o olursunuz.

Ayrıca tüketici taleplerinin fiyatların ülke çapında düşmesini sağladığını da unutmayın. Çoğunlukla alışveriş yaptığım büyük zincir süpermarkette artık yeterince talep olduğundan, market zinciri kendi organik yumurtalarını üretip öncekinden çok daha uygun bir fiyata satmaya başladı. Aynı şey organik süt için de geçerli ve markete her gittiğimde fiyatı biraz daha düşmüş oluyor. Umarım bir gün organik ürünler bir ayrıcalık olmaktan çıkıp olağan sayılmaya başlar.



6. BÖLÜM

Değiştirilmiş Akdeniz Diyeti

Chelsea yirmili yaşlarının sonlarında bir haber yapımcısıydı ve işi her daim "tetikte" olmasını gerektiriyordu. Bir arkadaşıyla akşam yemeğinde, hatta bir randevudayken bile bir gözü hep telefonunda oluyor, mesajları, e-postaları ve son dakika haberlerini takip ediyordu. Chelsea'nin vücudu günün her saati stres hormonu kortizolü pompalıyordu. Sürekli yüksek kortizol seviyesi, düşük dopamin seviyesiyle sonuçlanabilir ve (nadiren) iyi bir uyku çektikten sonra bile Chelsea'nin kendini bitkin hissetmesinin sebebi de muhtemelen buydu.

Chelsea bu düşük dopamin ve enerji seviyesini kafeinle tedavi ediyordu, bol bol kafeinle. Bazen on ila on iki fincan kahve, birkaç diyet gazoz ve ara sıra da uzun bir günü atlatabilmek için enerji içeceği içiyordu. Öğle yemeği için vakti olduğu günler lobideki hazır şarküteri ürünleri satan büfeden bir hindili sandviç ile kızarmış patates alıyordu.

Dedikleri gibi: "Her yükselişin bir düşüşü vardır." Geceleri alkol almak, gevşemesine yardımcı oluyordu. Tükettiği onca kahve ile aşırı

stres nedeniyle biraz gevşemek için üç dört kadeh şarap içmeye sık sık ihtiyaç duyuyordu. Akşam yemekleri genellikle birkaç dilim pizza ya da tavuk ve pirinç pilavından oluşuyordu. Uyuyamıyorsa bir Benadryl alıyordu. Elbette uyandığında huysuz oluyor ve daha işe gitmeden önce dört fincan kahve içmesi gerekiyordu ve döngü sil baştan başlıyordu.

Fazla miktarda kahve ile şarap başlı başına birer sorundu. Ama Chelsea'nin sorununun temelinde çeşitli sebzeler, bütün meyve ve beyninin enerji sürekliliğini sağlamak için gereksinim duyduğu vitamin, kofaktörler ve amino asitleri sağlayacak sağlıklı proteinlerden yoksun beslenme biçimi yatıyordu. Ispanak, brokoli, yaban mersini, lahana, organik yumurta ve vahşi somondaki folat, B12, C ve D vitaminleri, kalsiyum, tirozin ve omega-3'ler olmadan Chelsea'nin vücudu günü geçirmek için ihtiyacı olan dopamini üretmekte zorlanıyordu. Daha sağlıklı bir dopamin ve enerji seviyesine sahip olsa o kadar çok kafeine ihtiyaç duymayacaktı. O kadar çok kafein almadığında da o kadar çok şaraba ihtiyaç duymayacaktı. O kadar çok kafein ve alkol almadığında da uyku kalitesi artacaktı. Uyandığında dinlenmiş olacaktı. Sürekli bu kadar yorgun hissetmesi şaşırtıcı değildi. Chelsea için çok miktarda kafein ve alkol yalnızca asıl problemin belirtileriydi. Makul miktarda tüketildiğinde kahve ile kırmızı şarap aslında beyin sağlığı için en iyi içeceklerden ikisidir. Aşırı tüketildiklerinde ise beyne ve vücuda çok zarar verirler.

Benimle ilk seansından sonra Chelsea ona oldukça uygulanabilir gelen bir değişiklik yaptı. Birkaç paket donmuş sebze ve meyve alıp smoothie yapmaya başladı. Böğürtlen, kıvırcık lahana, ıspanak ve vanilyalı protein tozu içeren bir smoothie, bir program çekimi sırasında işten çıkamadığında imdadına yetişiyordu. Sabahları içtiği basit bir içecek günde bir iki porsiyon meyve sebzeden yedi porsiyon tüketmesine yardımcı oldu. Bu içecekler aynı zamanda *gerçek yiyecekler* için zaman yaratmasına da katkıda bulundu ama bu ancak ben Chelsea'ye önceliklerini yeniden belirlemesi konusunda yardım ettikten sonra gerçekleşti.

Ona eğer sağlığını ön plana koymasını sağlayacaksa ara sıra bir haberi kaçırmasında sakınca olmadığını söyledim. O sıralarda sağlığı yerinde olsa da mevcut yaşam şeklini yıllarca sürdüremeyeceği açıktı.

Beyin kimyasında iniş çıkışlara sebep olan beslenme biçimini değiştirmenin Chelsea'ye olağanüstü faydaları oldu. İlk birkaç gün boyunca, vücudu sağlıklı miktarda kahveye alışırken hafif baş ağrısı çekse de ağrıları çabucak kesildi. Yiyeceklerden elde ettiği daha kalıcı enerji seviyesiyle artık aşırı miktarda kahve tüketmeye ihtiyaç duymuyordu. Günde sadece iki üç fincan kahve ya da yeşil çay içince geceleri uyumak için dört kadeh şarap ile Benadryl'e de gereksinim duymuyordu. Bir arkadaşıyla çıktığı yemekteki bir kadeh *pinot noir*, kanepede oturup bir şişe şarap içerek televizyon izlemekten çok daha iyi geliyordu.

Chelsea karşı karşıya olduğu sorunların uzun vadeli çözümleri olduğunu öğrenmekten büyük fayda sağladı. Evet, çok stresli bir işi vardı ve bu her zaman böyle olacaktı. Ama yaşam şeklini değiştirerek bütün badireleri atlatmasını sağlayacak bir metanet kazandı.

BESLENME: BÜYÜK RESİM

Hâlihazırda beyninize uzun vadede fayda sağlayacak basit beslenme biçimi değişikliklerinden birkaçına değindik: kan şekerinizi aniden artırmayan kompleks karbonhidratlar tüketmek, balık tüketiminizi artırmak ve yemeklerde zeytinyağı kullanmak. Aslında bunların pek çoğu Akdeniz beslenme biçiminin yapı taşları. Yunanistan, İspanya ve İtalya'daki insanlar yüzyıllardır bu beslenme biçimine sadık kalarak sağlık açısından inanılmaz sonuçlar elde ettiler. Akdenizliler gibi beslenmek kronik rahatsızlıklar, kardiyovasküler bozukluklar ve aynı zamanda Parkinson ile Alzheimer hastalıklarına yakalanma riskini azaltabiliyor.

Daha uzun yaşamak ve formda kalmak için bir diğer Akdenizli sırrı ise her gün, gün boyunca bol bol sebze meyve tüketmek. Akdenizliler aynı zamanda içeceklerdeki faydasız kalorilerden de kaçınıyor, yalnızca beyin sağlığı için faydalı iki içeceğe odaklanıyor: kahve ve şarap.

MEYVE VE SEBZELER: UĞURLU SAYI YEDİ

Uzmanlar yıllar boyunca optimum sağlık için her gün beş porsiyon meyve sebze tüketmemizi önerdiler. Sonra 2013 yılında, sebze meyve tüketiminin mutluluk hissiyle ilişkisini gözlemlemek üzere seksen bin kişilik bir araştırma yapıldı. Araştırmada günde *yedi* porsiyon sebze meyve tüketen kişilerin daha mutlu, daha az gergin olduğu ve nadiren depresyona girdiği sonucuna varıldı.[1]

Bu pek çok açıdan mantıklı. Sebze meyvelerin beyni koruyan antienflamatuvar ve antioksidan etkileri var. Nörojenezi destekliyorlar, ayrıca daha sağlıklı düşünmemizi ve hissetmemizi sağladığı kanıtlanan çeşitli vitaminleri içeriyorlar. Bu özellikle bazı meyve ve meyve suları gibi kan şekerini aniden artırmadan beyni koruyan elementler içeren sebzeler ve orman meyveleri için geçerli. (187. sayfada göreceğiniz gibi orman meyveleri ileriki yaşlarda bilişsel becerileri korumada, "yaşlılıktan kaynaklanan unutkanlığı" önlemede ve demansı ertelemede özellikle faydalı. Henüz yaşa bağlı olarak zihinsel sağlığınızdan endişelendiğiniz bir noktada olmasanız bile bunu kesinlikle okumalısınız.)

Daha iyi hissetmek bakımından B, A, C, D ve E vitaminleri, kalsiyum ve iyot ile daha iyi bir duygudurum, bilişsel beceriler ve daha yüksek enerji seviyesi arasında bağlantı bulundu. Genel bir prensip olarak ne kadar çok sebze yerseniz, vücudunuzun ve beyninizin en iyi şekilde çalışması için gerekli bütün vitamin ve minerallerden o kadar çok alırsınız.

Sorun şu ki ortalama bir Amerikalı günde sadece *üç* porsiyon sebze meyve tüketiyor. (Glisemik indeks değeri yüksek patates bunlardan sayılmıyor!) Yeteri kadar sebze meyve tüketmediğimizde bu, vitamin ve mineral eksiklikleriyle sonuçlanıyor, bu besin eksiklikleri nedeniyle de en iyi şekilde düşünemiyor ve hissedemiyoruz. Aşağıdakiler, beyin sağlığı ve istikrarlı bir duygudurum için en önemli vitaminlerden bazılarıdır.

Ne Gerekli: Folat

Bu B vitamini daha iyi hissetmek açısından öyle büyük bir rol oynuyor ki artık depresyon tedavisinde reçete ediliyor. Ama bir hap yutmak yerine folik asidinizi Yedi Günde Enerji Devrimi sırasında tüketeceğiniz sebzelerden alabilirsiniz. Folatın mısır gevreği ve diğer tahıl ürünleri gibi takviyeli ürünlerde bulunan sentetik formu olan folik aside aşina olabilirsiniz. Ama çoğu Amerikalı çok fazla karbonhidrat tüketiyor ve bu da bilinç bulanıklığı ile kilo artışına sebep olabiliyor. Folatı neredeyse herkesin daha fazlasını satın alabileceği ve tüketebileceği bir şeyden edinmek daha iyi bir çözüm: sebzeler. Araştırmalar folatın kan dolaşımındaki DHA cinsi omega-3'lerin yoğunluğunu artırabildiğini gösteriyor. Bu da nörojenezi artırıp enflamasyonu azaltarak depresyon, bilinç bulanıklığı, demans ve Alzheimer'la mücadelede fayda sağlıyor.[2]

Nelerde Bulunur: Ispanak, Brüksel lahanası, marul, kuşkonmaz ve brokolide yüksek miktarda folat bulunur. Aynı şekilde mercimek, barbunya, kuru fasulye ve börülce gibi bakliyatlar da bol bol folat ihtiva eder.

Ne Gerekli: B12 Vitamini

26 ile 83 yaşları arasındaki insanların yaklaşık %40'ının ve depresyon teşhisiyle hastaneye yatan hastaların %20'sinin duygudurum, enerji ve bilişsel becerilerini desteklemede vazgeçilmez olan B12 vitamini seviyeleri düşük.[3]

Nelerde Bulunur: Organik yumurta ve balık olağanüstü B12 kaynaklarıdır.

Ne Gerekli: D Vitamini

Eğer bütün gün kapalı mekândaysanız (ya da fazla miktarda geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş hayvan eti tüketiyor ama yeterince balık yemiyorsanız) muhtemelen D vitamini eksikliği çekiyorsunuzdur. Hatta yeni araştırmalar ergenlik çağındaki ve yetişkin Amerikalıların %75'inin daha sağlıklı düşünme ve iyi hissetmeye yarayan bu vitaminden çok az miktarda aldığını gösteriyor.[4] On dört farklı araştırmayı inceleyen yakın tarihli bir çalışma, deneklerin D vitamini seviyeleri ne kadar düşükse kendilerini o kadar depresif hissettiklerini ortaya koydu.[5] D vitamini aynı zamanda kalsiyum emilimi için de hayati önem taşıyor ve kalsiyum eksikliği de anksiyete ve depresyona yol açabiliyor.

Nelerde Bulunur: Bütün yiyecekler içinde en çok D vitamini somonda bulunuyor ve vahşi somonlar da çiftlikte yetişmiş, kirlenmiş çeşitlerine göre bu vitaminden çok daha fazlasını içeriyor. Sebze meyvelerde de D vitamini bulunuyor ve programın ilk haftasında tükettiğimiz sebze miktarını artırmamızın sebebi de bu. Şu andan itibaren günde yedi porsiyon bizim altın kuralımız. On beş yirmi

dakika güneş görmek de D vitamini almak için bir diğer harika yöntem.

KOFAKTÖRLERİ ANLAMAK

Pek çok insan günde yedi porsiyon sebze meyve yeme önerisini çılgınca buluyor. Bu yüzden düşük sebze meyve tüketimlerini bir hap yardımıyla telafi etmeye karar veriyorlar. Ancak dengeli bir beslenmenin sağlayacağı faydaları bir haptan alamazsınız ve bunun pek çok sebebi var. Bir tanesi, vücutlarımızın yediğimiz şeylerin besleyici özelliklerini en yüksek düzeye çıkaracak *kofaktörler* olarak bilinen şeye ihtiyaç duyması. Kofaktörler, vücudunuzun yediğiniz yiyeceklerden edindiği amino asitleri, serotonin ve dopamin gibi iyi hissetmeye yarayan nörokimyasallara dönüştürmesi için gerekli yardımcı moleküllerdir.

Serotonin ve dopamin ile sağlığınız için en iyi karbonhidratlardan biri olan kinoadan bir porsiyon yedikten sonra (özellikle de doğru yiyeceklerle birlikte tükettiğinizde) bu hormonların vücudunuzda nasıl üretildiklerini gösteren basit bir şemaya bakalım:

Triptofan (kinoada bulunan bir amino asit) → 5-HTP (bir amino asit ve serotonin öncüsü) → serotonin (antianksiyete nörotransmitteri)

Ama durun bir dakika! Vücudunuz eğer "yardımcı moleküllerden" yoksunsa bu dönüşüm işlemini gerçekleştirmede sorun yaşar. Vücudunuz muzdaki B6 vitamini ile pazıdaki magnezyumdan yeterince almadığında ne olur? Kinoadaki triptofanı serotonin haline gelecek olan 5-HTP'ye kolayca dönüştüremez.

Elbette sorun bununla bitmiyor. Düşük serotonin seviyesi, anksiyete ve üzüntüyle ilişkilidir. Serotonin aynı zamanda uyumanıza yardımcı olan melatonine metabolize olur. O nedenle eğer yeterince serotonin salgılamıyorsanız aynı zamanda dinlenmekte de

güçlük çekiyor olabilirsiniz (Bu, yaş aldıkça ve melatonin üretiminiz yavaşladıkça daha da geçerli olur). Bu nedenle gerçekten daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek istiyorsanız o kinoanın yanında beyninizi destekleyen meyve ve sebzeleri de tüketmeniz gerekir.

Triptofan (kinoada mevcut) → B vitamini (muzda mevcut) → magnezyum (pazıda mevcut) → 5-HTP → serotonin (DAHA İYİ HİSSETME) → melatonin (DAHA İYİ UYKU)

Şimdi de kahvaltıda haşlanmış yumurta yiyerek sağladığınız dopamine bir bakalım:

Tirozin (organik yumurtada bulunan bir amino asit) → L-dopa (bir amino asit ve dopamin öncüsü) → dopamin (antidepresyon nörotransmitteri)

Pekâlâ, öyleyse kofaktörler ne zaman devreye girer? Vücudunuz ıspanaktaki demirden, sarı dolmalık biberdeki C vitamininden ve kuşkonmazdaki folattan yeterince alamadığında ne olur? Organik yumurtadaki tirozini, dopamine dönüşecek olan L-dopa'ya çevirmekte güçlük çeker.

Düşük dopamin seviyesi depresyon, DEHB ve bağımlılık eğilimiyle ilişkilidir. Sorun bununla da bitmiyor. Dopamin, noradrenalin gibi başka iyi hissettiren nörotransmitterlere metabolize olur ama bu dönüşümü gerçekleştirmek için bakıra gereksinim duyar. Öyleyse sadece yumurta yemek yerine çeşitli sebzelerle yapılmış bir omlet yeseniz nasıl olur?

Tirozin (organik yumurtada mevcut) → demir (ıspanakta mevcut) → C vitamini (sarı dolmalık biberde mevcut) → folat (kuşkonmazda mevcut) → L-dopa → dopamin (DAHA SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK VE İYİ HİSSETMEK) → bakır (mantarda mevcut) → noradrenalin (DAHA SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK VE İYİ HİSSETMEK)

İşte oldu! Öğle yemeğine kadar optimum fonksiyon için beynin ihtiyaç duyduğu her şeyi sağlamak bu kadar basit. Elbette bunlar beyninizin ve vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kofaktörlere yalnızca birer örnek. Her gün çeşitli sebze ve meyvelerden tüketerek yediklerinizden en yüksek faydayı sağlamayı garantilersiniz.

KAFEİN DOZUNUZ

Peki, ya kafein? Akdeniz'in bazı kesimlerinde (*ciao*, İtalya!) kahve kültürün büyük bir parçası. Akdenizlilerin öğrendiği üzere doğru kafein türünün makul miktarlarda tüketilmesi bilinç bulanıklığına karşı harika bir savunma, günlük hayatınızı ve ayrıca beyninizin uzun vadedeki sağlığını iyileştirmek için gizli bir silah olabilir. Kafein tek başına yüksek Gİ'li karbonhidratlar gibi kan şekerinizi aniden artırmaz ama beyninize geçici olarak (genellikle çok ihtiyaç duyulan) ani enerjiyi yükler.

Ne yazık ki çok sayıda insan doğal kafein kaynakları yerine hâlihazırda gördüğümüz üzere kan şekerini aniden artırıp bilinç bulanıklığına yol açabilecek gazozları tercih ediyor. Yapay tatlandırıcılar ise aynı zamanda bağırsaklarınızdaki iyi bakterilerin dengesini bozduklarından çok daha kötü sonuçlar yaratabiliyor, duygudurumu ve bilişsel becerileri etkileyebiliyor.

Enerji içecekleri belki de yapay kafeinin en tehlikeli formu olabilir ama ne yazık ki çok fazla enerji içeceği tüketiyoruz. Kısa bir süre önce yapılan bir araştırmada, çocuk ve genç yetişkinlerin %30-50'sinin aşırı miktarda kafein içeren bu içeceklerden tükettiği ortaya kondu. (5-Hour Energy marka enerji içeceğinde 200 mg kafein varken bir fincan kahvede 100 mg, bir fincan espressoda 60 mg ve bir fincan yeşil veya siyah çayda 40-60 mg kafein var.) 2007 yılında beş binden fazla kafein doz aşımı vakası bildirilmişti ve bunların neredeyse yarısı on dokuz yaş altındaki kişilerden oluşuyordu.[6] Kafeine duyduğumuz istek o kadar fazla ki Wrigley şirketi

Alert Energy Caffeine Gum adlı bir sakız üretti ve ürün daha sonra FDA tarafından piyasadan kaldırıldı.

Ama sorun kafeinin kendisi değil: Kafein aslında şekersiz kahve ya da çay olarak tüketildiğinde sağlığa faydalı. Bütün Akdenizlilerin bildiği gibi kahve sağlıklı bir içecek (Amerikan beslenme alışkanlıkları arasında bir numaralı antioksidan kaynağı) ve beyin hücrelerindeki oksidatif hasarı ve enflamasyonu önleyebiliyor. Kafein aynı zamanda bilişsel çöküşe karşı koruyucu etki gösteriyor ve demans ile Alzheimer hastalığını önleyebiliyor. Ayrıca kahve tüketimi depresyon riskini *azaltıyor.*[7] Eğer kafein almanıza engel teşkil eden bir sağlık sorununuz yoksa kesinlikle her gün biraz şekersiz çay ya da kahve içmelisiniz.

Ama unutmayın: Kahvedeki kafeinin sağlığa faydalarının pek çoğu, kan şekerini aniden artıran yüksek miktarda şeker, bağırsaklardaki bakteri dengesini bozan yapay tatlandırıcı ya da geleneksel yöntemlerle üretilmiş süt ürünleriyle karıştırıldığında etkilerini yitirir. Benim en sevdiğim iki kahveli içecek (köpürtülmüş süt nedeniyle biraz daha kalorili) espresso macchiato ile az miktarda soya sütü eklenmiş buzlu espresso. İki içeceğin kalori değeri de ellinin altında ve kan şekerinizi aniden artırmıyorlar (Ayrıca Starbucks'taki normal süt organik değil ama soya sütü organik).

Ama kahve beslenmemizdeki diğer önemli unsurların yerine geçmiyor. Ana antioksidan kaynağımız olmasının bir sebebi de Amerikalıların gerekenin yarısı kadar bile ıspanak, domates ve kıvırcık lahana tüketmiyor olması. Ayrıca çok fazla kahve tüketmek zararlı olabilir. Tıpkı kan şekeri aniden yükseldiğinde olduğu gibi fazla kafein tüketimi de ani bir düşüşe yol açarak tekrar enerji bulmak için ya şeker ya kafein ya da her ikisine birden ihtiyaç duymamıza sebep olur. Uykusuzluk gibi kafeinli içecekler de sağlığımızı, duygu-durumumuzu ve beynimizin çalışma kabiliyetini kötü etkileyebilir.

Bir Mayo Clinic araştırması, günde dört beş fincan kahve içen elli beş yaş altındaki kişilerde ölüm riskinin %21 oranında daha yüksek olduğunu ortaya koyarak manşetlere çıkmıştı.[8] Ancak başka

bir araştırmada da kahvenin, günde üç beş fincan içen kişilerde demans ve Alzheimer riskini %65 oranında azaltabileceği ortaya kondu.[9] Unutmayın: Küçük bir kahve kupası 230 ml'dir. Ortalama bir kahve kupası ya da *tall* boy Starbucks bardağınınki 350 ml, *venti* boy Starbucks bardağının hacmi ise 710 ml ya da üç fincanınkiyle aynıdır.

Bu iki çalışmada belirtilen miktarlar biraz çelişkili olduğundan durum biraz karmaşık, o nedenle risk almadan kafeinin yararlarından faydalanmak için günde üç fincan kahve tüketmenizi öneriyorum. Yedi Günde Enerji Devrimi'nde, beyninizi yeniden düzene soktuğumuz ilk haftalarda kahveyi biraz daha azaltarak günde iki fincana düşüreceğiz.

KIRMIZI ŞARAP

Her akşam biraz şarap içmenin, ani kan şekeri artışını önleme gibi beyne sağladığı şaşırtıcı faydalardan bahsetmiştik. Alkol bağımlılığı olmayan kişiler için kadınlarda günde bir, erkeklerde iki kadehe kadar şarap içmek toksinleri beyinden uzak tutmaya yardımcı olabiliyor! Bir araştırmada bilim insanları farelere her gün biraz alkol verdiler, sonra da bir toksin enjekte ettiler. Sonuç: beyinlerinde neredeyse hiç hasar yoktu. Ama bir fareye her gün az miktarda alkol verilmediğinde hasar gözlemlendi.

Üstelik bu sonuca varan yalnızca hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar değil. Yüz kırk üç araştırmanın incelendiği bir çalışmada kadınlarda günde bir, erkeklerde iki kadehe kadar alkollü içecek tüketmenin hem demans hem de Alzheimer riskini %23 oranında azalttığı ortaya kondu. Bu fayda bütün alkol türlerini kapsıyordu ancak bazı araştırmalar şarabın daha fazla yarar sağladığını gösterdi.[10] Üç farklı ülkedeki dört binden fazla sayıda kişiyi kapsayan bir çalışmada ise hafif ve orta düzeyde (günde yaklaşık bir iki kadeh) alkol tüketenlerde daha düşük enflamasyon olduğu

görüldü.[11] (Buna karşın "günde üç dört kadehten fazla" olarak belirlenen aşırı alkol tüketimi ile demans ve bilişsel bozukluklar arasında ilişki olduğu saptandı.)

Bu araştırmalar alkolün sağladığı faydaları gösterse de en iyi faydalar üzüm kabuğundan sağlanıyor. Kırmızı şarap resveratrol denen etkili bir antioksidan içeriyor ve bu maddeden kırmızı şarapların içinde de en çok *pinot noir*'da bulunuyor. Aynı zamanda şampanyadaki fenolik asit de daha sağlıklı düşünmenize yardımcı olacak güçlü bir silah olabilir. Akşam yemeğindeki içki tercihiniz kokteylse, beyninize büyük zararlar verebilecek, kan şekerini aniden artıran karışımlardan uzak durun. Cin tonik yerine içine taze limon ya da misket limonu sıkılmış votka soda için.

TARİF: Gerçek bir ziyafet için son derece düşük kalorili favori çilekli margarita tarifimi deneyin. Beyniniz için en faydalı meyvelerden biri olan (sebepleri için 187. sayfaya bakınız) bütün çileklerle yapılıyor. 4 cl tekila, 15 cl sade soda, 6 yaprak taze nane, 4 organik çilek (taze ya da dondurulmuş) ve 8 küp buzu blendere atıp karıştırın ve servis edin. Çok lezzetli!

Günde bir iki kadeh alkollü içecek tüketmek aynı zamanda enflamasyonu düşürmeye ve dolayısıyla (depresyon ve enflamasyon birbiriyle bağlantılı olduğundan) duygudurumunuzu iyileştirmeye yardımcı olabilir. Daha iyi hissetmenizi sağlayan etkileri maksimum düzeye çıkarmak için bir arkadaşınızla birlikte bir iki kadeh içip duygusal bağlarınızı kuvvetlendirerek birleşik tedavi uygulayın.

Ancak eğer kendi geçmişinizde ya da aile geçmişinizde alkolizm, alkol problemleri ya da aşırı alkol tüketimi varsa içki içmenin riskleri faydalarına ağır basacaktır. Ama endişeye gerek yok: Yapacağınız diğer değişiklikler de aynı olumlu sonuçları verecektir.

İtalya Hindistan'la Buluşuyor

Akdeniz diyetinin temel unsurlarından olmasa da beslenmenize eklemeniz gereken bir diğer önemli malzeme zerdeçal. Araştırmacılar köriye parlak sarı rengini veren bu baharatın aynı zamanda Hintlilerin düşük Alzheimer oranlarında büyük rol oynadığına inanıyor. Zerdeçaldaki aktif madde olan kurkumin, hafıza testlerinde yüksek performansla ilişkilendirilen güçlü bir antioksidan ve antienflamatuvar.[12] Zerdeçal aynı zamanda Alzheimer hastalığıyla ilişkilendirilen amiloid plak birikimini de engelleyebiliyor. O nedenle beyninizin iyiliği için daha fazla zerdeçal tüketmeye özen gösterin: Öğünlerinize mümkün olduğunca sık ve küçük miktarlarda dâhil edin.

Biyolojik olarak kullanılmaya hazır olması, yani vücudunuz tarafından daha kolay kullanılabilmesi için (Hintlilerin köri hazırlarken yaptıkları gibi) biberle birlikte tüketmeniz yeterli. Zerdeçal dozumu almak için benim en sevdiğim yol sabahları zindelik karışımımı içmektir: Yarım çay kaşığı zerdeçal ile karabiberi 30 ml suyla karıştırıp kahvemden önce içiyorum. Daha güçlü bir ayıltıcı etki için bu iki baharatı taze limon suyu, Arnavut biberi ve zencefille birlikte blenderime atıyorum.

NE YERSENİZ OSUNUZ

Bu bölümde birbiri ardına yer verdiğimiz örneklerde gördüğümüz gibi beslenme biçimi her şeyi değiştiriyor. Doğru yiyecekleri seçmek beyninizi korumak açısından büyük yararlar sağlayabilir. Beslenmenize daha fazla sebze meyve ekleyerek, daha fazla balık yemeye çalışarak ve mümkün olduğunca (özellikle hayvansal ürünler söz konusu olduğunda) organik yiyecekler tüketerek daha sağlıklı düşünme ve iyi hissetme yolunda önemli bir adım atmış olacaksınız.

Bir sonraki bölümde yiyeceklerin ötesine geçip yaşam biçimimizin diğer alanlarının da (hareketsizliğimiz, ilaçlara düşkünlüğümüz, çevremizdeki toksinlerin yaygınlığı ve gece gündüz teknoloji bağımlılığımız) beynimiz üzerinde nasıl olumsuz etkileri olduğunu inceleyeceğiz.

III. KISIM

BİLİNCİNİZİ TIKAYAN ÇÖPLER



7. BÖLÜM

Çok Fazla İlaç

Jennifer elli yaşına yeni basmış, cana yakın bir kadındı ve küçük bir özel kolejde tarih öğretmeniydi. İşi onu tatmin ediyor olsa da ev hayatı için aynı şey söylenemezdi. Ayrıca hayatında giderek büyüyen boşluğu doldurmak için gitgide daha fazla ilaç kullanmaya başlamıştı.

O sonbahar son iki çocuğu da üniversiteye gidince Jennifer birden kendini bambaşka bir hayatla karşı karşıya bulmuştu. Yirmi beş yıldır evliydi ama kocasıyla arasındaki sevginin yaklaşık on beş yıl önce bittiğini düşünüyordu. Eskiden kocasıyla gizli birliktelikleri konusunda yüzleşiyordu ama artık görmezlikten geliyordu. Jennifer, kocasının bir kız arkadaşı olduğunun farkındaydı ama bu konuda ne yapacağını bilemiyordu.

Neden hâlâ kocasıyla birlikte olduğunu sorduğumda hemen yanıtladı: "Tabii ki çocuklar için. Onları üzmek istemiyorum."

Ama Jennifer'ın sorunları kocasının sadakatsizliğinden çok daha derinlere iniyordu. Jennifer, çocukları evden ayrılınca işe gitmek dışında hayatta dört gözle beklediği pek bir şey kalmadığını belirtti. Giderek artan bir kaygı ve keyifsizlik içindeydi.

On beş yıldır antidepresanlar, antianksiyete ilaçlar ve reçeteli uyku ilacı kullanıyordu: Bunları kullanmaya aşağı yukarı kocasının onu aldattığını ilk öğrendiği zamanlarda başlamıştı. Depresyonu aşırı yemeye ve yüksek kolesterole sebep olmuştu. Birkaç yıl önce doktoru ona kolesterol ilacı yazmıştı.

Jennifer son zamanlarda günü geçirmek için fazladan bir Xanax'a ihtiyaç duyduğunu fark etmişti ve geceleri yattığında zihninde dönüp duran düşünceler onu daha sık Ambien almaya itmişti. Yıllar içinde anksiyete onu salonunun güvenli ortamına çekilmeye ittikçe yakın arkadaşlarının sayısı da azalmıştı.

İlk kez terapiye geliyordu. Onunla tanıştıktan beş dakika sonra Jennifer'ın hafif depresyonu ile anksiyetesinin nereden kaynaklandığına dair güçlü bir şüpheye kapıldım ve bunlar reçeteli ilaçların giderebileceği problemler değildi.

"Jennifer, mutlu olmak için hayatında neyin değişmesine ihtiyacın var?"

"Herhalde piyangoyu kazansam güzel olurdu ya da yazdığım ders kitaplarından biri çok satsa ve bana milyonlarca dolar kazandırsa."

"Daha gerçekçi ama aynı zamanda daha ürkütücü bir şeye ne dersin? Sevgi dolu bir ilişki yaşıyor olsan hayatın nasıl farklı olurdu?"

Ondan sevgi dolu, destekleyici bir ilişki yaşamanın nasıl olabileceğini düşünmesini istediğimde Jennifer ağlamaya başladı. O zaman ne kadar ilaca ihtiyacı olacaktı? Kendinden emin bir şekilde hiç ihtiyacı olmayacağını söyledi.

Anlayacağınız üzere Jennifer kendine gerçek arzuları üzerine kurulu bir hayat yaratmıyordu. Hayatını korkularının üzerine kurmuştu.

Evet, boşanma korkutucu bir değişiklik. Evet, başta çocuklar için zor. Ama hem Jennifer *hem de çocukları için* olabilecek en güzel hediye kendine anlamlı ve mutlu bir yaşam kurmasıydı. Jennifer bir sürü itirazda bulundu. "Elli yaşında bir dulu kim ister ki?" dedi. "Randevu dünyasına nasıl gireceğim? Nerede yaşayacağım?"

Jennifer'ın aradığı cevapların hiçbiri bir ilaç şişesinde bulunmuyordu. Panik atak, yaşam kalitesini bozan uykusuzluk ve majör depresyon gibi rahatsızlıklardan muzdarip bazı insanların gerçekten psikiyatri ilaçlarına ihtiyacı olabilse de Jennifer onlardan biri değildi. Onun durumunda ilaçlar hayatın olasılıkları ve sevinçleri karşısında birer uyuşturucu görevi görüyordu. Kısa vadede rahatsızlıklardan kaçınmayı uzun vadede mutluluğuna tercih ediyordu. Bir şairin yazdığı gibi: "Zor bir durumdan çıkmanın en iyi yolu, etrafından dolaşmak değil, dosdoğru içinden geçmektir." Jennifer için kendi kendini tedavi etmek "etrafından dolaşmaktı". Ben de "içinden geçmesine" yardım edecektim.

İşe Jennifer'a özel ilişkilerini güçlendirmesinde yardımcı olmakla başladım. Bu, hayatındaki oldukça büyük değişiklikler sırasında yalnızlığa kapılmamak için ihtiyaç duyacağı sosyal desteği sağlamak üzere arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmesini de kapsıyordu. İnsanların hayatlarına katkıda bulunmaya odaklanırsanız, hayatta onları engelleyen şeyleri ortadan kaldırmak kolaylaşır ve programımdaki ana prensiplerden biri de bu.

Beyne faydalı bir beslenme, egzersiz ve meditasyon gibi yaşam biçimi değişiklikleri Jennifer'ın daha mutlu ve daha az endişeli hissetmesini sağladı. İhmal ettiği arkadaşlarıyla yeniden görüşmeye ve kendini çok daha iyi hissetmeye başladı. Daha mutlu hissettikçe tekrar doktoruna gidip ilaçlarının bazılarını azaltarak zamanla bıraktı.

Yaptığı değişiklikler sayesinde belki de en iyi yıllarını *henüz yaşamadığını* hissetmeye başladı. Bir yıl sonra boşanma davası açtı. Bundan üç yıl sonra da onu aldatmayı aklından bile geçirmeyecek, harika bir adamla evlendi. Onu aklı başında ve iyi hissetmekten alıkoyan engellerden kurtuldu. Bu da en büyük mükâfatla sonuçlandı: sevgi ve mutluluk.

DAHA FAZLA İLAÇ, DAHA FAZLA SORUN

Düzenli olarak aldığımız ilaçların çoğu (antidepresanlar, antianksiyete ilaçlar, uyku ilaçları, uyarıcılar, antipsikotikler, tansiyon ve kolesterol ilaçları) hem depresyon gibi psikiyatrik sorunlar hem de yüksek tansiyon gibi başka bozukluklar için gerekli. Yine de (Amerika'nın en saygın uzmanlarından bazılarına ve) bana göre biz Amerikalılar çok fazla ilaç kullanıyoruz. İhtiyacımız olandan çok daha sık ve çok daha yüksek dozlarda.

Fazla ilaç kullanımının beyinlerimiz üzerinde korkunç etkileri olabilir. Örneğin, antidepresanlar beyindeki enflamasyon riskini artırabilir ve öğrendiğimiz gibi enflamasyonlu bir beyin çok daha hızlı yaşlanır ve çok daha sağlıksız düşünür. Beyinlerimiz enflamasyonla boğuşurken en iyi şekilde düşünmemiz ve hissetmemiz mümkün değildir.

Polifarmasi Fenomeni

Bu ilaçların bir diğer rahatsız edici yanı "polifarmasi" olarak bilinen çoklu ilaç kullanımıdır. Bir ilacın yan etkileri doktorun ikinci bir ilaç yazmasına, bu da üçüncü bir ilaç gerektiren başka yan etkilerin oluşmasına sebep olur ve döngü böyle devam eder. Bu olgu bana sinek yutan yaşlı bir kadınla ilgili bir şarkıyı anımsatıyor. Yaşlı kadın bir sinek yutuyor, sonra sineği yakalaması için bir örümcek, örümceği yakalaması için bir kuş, sonra da kuşu yakalaması için bir kedi yutuyor... Şarkı, kadın bir atı yutana kadar sürüyor ve o noktada kadın tabii ki ölüyor! Ani ölüm riski oluşturmasa da polifarmasi kesinlikle beyin kimyamızı bozuyor ve gelecekte demansa ve başka ciddi beyin problemlerine zemin hazırlıyor.

Aynı zamanda antidepresanlar, kanser ilaçları, antianksiyete ilaçlar ile demans arasında olası bir bağlantı söz konusu. Hatta bu

giderek çoğalan psikiyatrik ilaçların hepsi beyne zarar verebiliyor, özellikle de aslında onlara ihtiyacı olmayan insanlar tarafından uzun bir süre boyunca düzenli olarak alındığında.

- **Antianksiyete ilaçlar:** Atarax, Ativan, BuSpar, Catapres, Centrax, Dalmane, Dormalin, Halcion, Inderal, Klonopin, Librium, Neurontin, Paxipam, Prosom, Restoril, Serax, Tenex, Tenormin, Tranxene, Valium, Versed, Vistaril, Xanax
- **Antidepresanlar:** Adapin, Anafranil, Asendin, Aventil, Celexa, Cymbalta, Desyrel, Edronax, Effexor, Elavil, Lexapro, Ludiomil, Luvox, Marplan, Nardil, Norpramin, Pamelor, Parnate, Paxil, Prozac, Remeron, Serzone, Sinequan, Strattera, Surmontil, Tofranil, Viibryd, Vivactil, Wellbutrin, Zoloft
- **Uyku ilaçları:** Ambien, Benadryl, Dalmane, Doral, Edluar, Halcion, Intermezzo, Lunesta, Prosom, Restoril, Rozerem, Silenor, Sonata, Zolpimist
- **Uyarıcılar:** Adderall, Concerta, Cylert, Daytrana, Dexedrine, Focalin, Metadate, Methylin, Nuvigil, Provigil, Ritalin, Sparlon, Vyvanse
- **Antipsikotikler:** Abilify, Clozaril, Compazine, Fanapt, Geodon, Haldol, Loxitane, Moban, Navane, Orap, Proketazine, Prolixin, Risperdal, Saphris, Serentil, Seroquel, Solian, Stelazine, Taractan, Thorazine, Tindal, Trilafon, Vesprin, Zyprexa

ABD'de her yıl iki yüz elli milyonun üzerinde antidepresan reçete ediliyor: yaklaşık elli milyon Xanax, yirmi yedi milyon Ativan ve kırk milyon Ambien. Bu rakamları toplayınca ülke nüfusunu bir hayli geçiyor ve bu çarpıcı rakamlar reçetesiz ilaç kullananları kapsamıyor bile.

Prospektüsleri Okumak

Bu güvenilir ilaçların gerçekten bilinç bulanıklığı, zihin dağınıklığı ve hafıza kaybına sebep olabileceğine inanmakta zorlanıyor musunuz? Eh, benim sözüme güvenmeyin, sadece prospektüsleri okuyun. Pek çoğu "sersemlik", "uyku mahmurluğu" gibi olası yan etkiler konusunda uyarıda bulunuyor. Bazıları etki altındayken araba sürmekten ya da ağır makine kullanmaktan kaçınmanızı öneriyor. Fiziksel, zihinsel ya da duygusal sağlığınız için kesinlikle mecburi olan ilaçları kullanırken beyin sağlığınızı tehlikeye atmak başka bir şey. Ama pek çoğumuz ihtiyacımız bile olmayan ilaçları kullanıyoruz!

Antidepresan kullanan Amerikalıların üçte ikisi depresyon tanısı için klinik kriterlere uymuyor. Evet, bu insanların daha iyi hissetmek için yardıma ihtiyacı var ama büyük çoğunluğunun, sorunlarını daha kötü hale getirmesi muhtemel, ciddi yan etkileri olan antidepresanlara ihtiyacı yok.

RİSKLERİ ANLAMAK*

Belki de, *ama antidepresanlar (ve Adderall ve antipsikotikler gibi bu ülkede sayıları giderek artan diğer ilaçlar) yasal. Yasa dışı ilaçlar ve uyuşturucular gibi tehlikeli değiller ki,* diye düşünüyor olabilirsiniz. Yanılıyorsunuz. Reçeteli ağrı kesicilerin doz aşımı nedeniyle gerçekleşen ölüm vakalarının sayısı son on yılda üçe katlandı. Bu ilaçlar nedeniyle gerçekleşen ölümler artık Amerika'da eroin ve kokain kaynaklı ölümlerin toplamından daha fazla. Benzodiazepin (Xanax,

* Bu bölümde bu ilaçlardan bahsederken, insanlar bu ilaçları böyle tanıdıklarından marka isimlerini kullanacağım. Ancak aynı zamanda bu marka isimlerini ve jenerik eş değerlerini de birbirlerinin yerine kullanacağım.

Klonopin gibi ilaçlar) doz aşımı nedeniyle acil servise gidenlerin sayısı 2004-2008 yılları arasında %89 oranında arttı.[1]

Bu ilaçların pek çoğu aynı zamanda bağımlılık yapıyor ve insanlar aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek doz artırıyor. Yarım Xanax bire, sonra ikiye çıkıyor. Ardından sıkıntılı bir ayrılık yaşıyorsunuz ve altı tane yutmaya başlıyorsunuz. Hangi noktada bu ilacın yararından fazla zararı oluyor?

Bugün en çok kullanılan psikiyatrik ilaçların dördüyle birden ilişkilendirilen problemler söz konusu: antianksiyete ilaçlar, SSRI ve SNRI antidepresanları, DEHB uyarıcıları ve Ambien (bunu 10. Bölüm'de detaylıca inceleyeceğiz). O nedenle sıkıntınızı gidermek için hemen reçeteli ilaçlara başvurmadan önce risklerini ve alternatiflerini yakından inceleyin.

ANTİANKSİYETE İLAÇLAR

1960'ta benzodiazepin Valium ABD pazarına girdi, sonra bunu Klonopin ve Ativan gibi başka popüler benzodiazepin türevi ilaçlar takip etti. Bu ilaçlar ev hanımları arasında merak uyandırdı, hatta o kadar popüler hale geldiler ki Rolling Stones bu ilaçları sadece günü atlatmak için kullanan bir kadın hakkında "Mother's Little Helper" (Annenin Küçük Yardımcısı) adlı bir şarkı yazdı. 1975'e gelindiğinde ABD'de her gün yüz milyondan fazla benzodiazepin (kısaca benzo) türü ilaç reçete ediliyordu.

1963 kadar erken bir tarihte başlayan bu can sıkıcı araştırma benzonun popülerliğine en ufak bir zarar vermedi. 1984'te bilim insanları düzenli olarak benzodiazepin kullanan hastaların beyin taramalarında küçülmüş ve hasar görmüş beyinlerle karşılaştılar.[2] Aynı zamanda uzun süreli benzodiazepin kullanımı ile yüksek demans riski arasında ilişki bulunduğunu tespit ettiler.[3] Bir araştırmadaki katılımcılarda ilaçları kullanmayı bıraktıktan sonra bile sözel öğrenme ve hafızada bozukluk gözlemlendi, ayrıca benzodiazepin

türevi ilaçların bilinç bulanıklığı yaratan etkilerinden bazılarının kalıcı olduğu saptandı.[4]

Bugün bilim insanları benzodiazepin türü ilaçların tehlikelerini oldukça iyi biliyor. 2004'te yapılan bir meta-analizde araştırmacılar uzun süreli benzodiazepin kullanımının, sözel olmayan hafıza bozukluğu, motor koordinasyon kaybı ve sözel hafıza ile öğrenme, dikkat, görsel ve mekânsal motor becerileri, genel entelektüel beceriler, tepki süresi, psikomotor hızında bozukluklar ile artan bilişsel bozukluklar da dâhil olmak üzere pek çok bilişsel fonksiyonu etkilediğini gösteren birkaç araştırmayı referans gösterdiler.[5] Yüksek doz ise depresyonla sonuçlanabiliyordu.[6] Makale yazarları uzun süreli benzodiazepin kullanımı ile bilişsel etkiler arasında hiçbir ilişki bulunmadığını belirten bazı araştırmalar da buldular ama *siz* bu riski almak istediğinizden emin misiniz?

Bu ilaçları bırakmanın ya da dozunu azaltmanın bile son derece güç olduğu tespit edildi.[7] Bir araştırmacının belirttiği gibi: "İnsanlara benzodiazepin türevlerini bıraktırmak eroini bıraktırmaktan daha zor."

Bütün bu riskler ele alındığında, biraz daha az riskli SSRI (seçici serotonin geri alım inhibitörü) ilaçları 1987'de Amerikan pazarına girdiğinde benzoya yönelik endişeler şüphe uyandırmalıydı. Bu serotonini destekleyen ilaçların pek çoğu aynı bağımlılık, istismar ya da demans risklerini taşımadan etkili bir şekilde anksiyeteyi giderebiliyor.

Pek çok hasta gerçekten de daha güvenli ilaçlara geçiş yaparken, daha yeni bir benzodiazepin türevi olan Xanax'ın üreticileri benzoyu gündemde tutmak için zekice bir pazarlama stratejisi geliştirdi: İlacı panik atak için kullanmak amacıyla FDA'nın onayını aldılar ve sonra da Xanax'ı "İlk ve Tek Panik Bozukluk İlacı" olarak pazarladılar. (Araştırmalar Xanax'ın gerçekten de ilk dört haftada panik atakların giderilmesine yardımcı olduğunu ortaya koydu ancak sonrasında, hastalar yaklaşık olarak sekizinci haftalarına girdiğinde panik atakları %350 oranında daha kötü hale geldi ve aynı zamanda plasebo alan gruba kıyasla genel olarak daha kaygılı hissetmeye başladılar.)[8]

FDA panik atak ilacı olarak Xanax'ı onayladığında birkaç ülkeden psikiyatrist ve psikologlar bu kararı kınayan sert bir yazı yayımladılar. Ama itirazlarını haykıran bu saygın uzmanlara rağmen pazarlama stratejileri işe yaradı, hem de büyük bir başarıyla. Bugün bu ülkede her yıl elli milyondan fazla Xanax ve jenerik formülasyonları reçete ediliyor.

Uzun süreli benzodiazepin kullanımı geri dönülmez hasara yol açabileceğinden, orta dereceli anksiyete yaşayan kişiler öncelikle bilişsel davranışçı terapi ya da etkinliği klinik olarak kanıtlanmış diğer psikoterapi türleri, beslenme biçimi değişikliği, egzersiz ve meditasyon gibi manevi uygulamaları değerlendirmeliler ve biz de bu programda bunların hepsini yapacağız. Bu kadar güçlü ilaçların her zaman terapi eşliğinde kullanılması gerek: Terapi anksiyetenin ana kaynağını tedavi etmeyi sağlarken bir yandan da ihtiyaç duyulan ilaç miktarını azaltmaya veya ihtiyacı tamamen yok etmeye yardımcı olur.

Anksiyete Tedavisi

Panik atak, anksiyete, TSSB ve fobileri olan yüzlerce hastayı tedavi ettim. Onlara problemin kaynağını (semptomları gidermektense problemi "tedavi" edebilecek şekilde) onarmalarında yardımcı olmak için aşamalı maruz bırakma terapisi ve bilişsel davranışçı terapinin başka biçimlerini uyguladım.

Küçük adımlarla ilerleyerek hastalarıma pekâlâ topluluk önünde konuşabileceklerini, bir toplantıyı panik atak geçirmeden atlatabileceklerini, hatta yeniden randevuya çıkabileceklerini öğreten gerçek yaşam deneyimleri yaratmalarında yardımcı oldum. İlaçlar bazen aşamalı maruz bırakma terapisinin daha verimli etki göstermesini sağlayabiliyor ve hastalar gerçekten korkularını yenmeye başladıklarında dozları azaltılıyor. Elbette ben omega-3'ler kaygıyı %20 oranında azaltabildiğinden aynı zamanda beslenme biçimlerini de değerlendirmelerini istiyorum.

ANTİDEPRESAN SALGINI

Antidepresan ilaçların yaygınlaştığı modern çağ, 1987'de SSRI Prozac'ın pazara girmesiyle başladı. Diğer ilaç firmaları çabucak Paxil, Zoloft ve daha sonra Lexapro, Luvox, Celexa ve Viibryd gibi rakip SSRI ilaçlar çıkardı. 1990'lardaysa pazara Effexor, Pristiq ve Cymbalta gibi SNRI (serotonin noradrenalin gerialım inhibitörü) sınıfından ilaçlar girdi. Bu ilaçlar hem serotonini hem de depresyonla ilişkilendirilen bir başka nörotransmitter olan noradrenalini hedef alıyor.

CDC'ye göre antidepresan reçeteleri 1988 ile 2000 yılları arasında üç katına çıktı. 2011'e gelindiğinde ABD'de *iki yüz altmış dört milyon* antidepresan reçete edilmişti. Kolesterolü düşüren ilaçlardan sonra SSRI ilaçlar ülkede en çok reçete edilen ilaç sınıfı haline geldi.

Bir açıdan bu rakamlar hiç şaşırtıcı değil çünkü depresyon hâlihazırda ABD'de tıbbi yetersizliklerin başlıca kaynağı.[9] Depresyon aynı zamanda (ve bunu ne kadar vurgulasam az) gerçek tedavi gerektiren gerçek bir hastalık. Majör depresyon bozukluğunun tanı kriterlerine uyan kişiler için antidepresanlar ve bilişsel davranışçı terapi gibi etkinliği klinik olarak kanıtlanmış terapi çeşitleri, bir diyabet hastası için insülin ne kadar hayati önem taşıyorsa o kadar önemli. Tedavi edilmeyen depresyon hem yaşam kalitesini düşürebilir hem de hayati tehlike yaratabilir.

Tekrar ediyorum: Depresyon gerçek bir hastalık ve öyle muamele görmeli. Ciddi düzeyde depresyon geçiren bir kişi antidepresan almaya başlıyorsa aynı zamanda terapiye de gitmeli ve depresyon söz konusu olduğunda bilişsel davranışçı terapinin hastalıkta mümkün olduğunca hızlı bir gerileme kaydedilmesinde oldukça etkili olduğu kanıtlandı.[10] Terapi aynı zamanda hastanın kendi kendini engelleyen düşünceleriyle baş etmesine yardımcı olurken, özellikle

çocuklarda ve ergenlerde önemli olan intihar eğilimini haftalık olarak gözlemleme imkânı sunar.

Ne yazık ki depresyon, doğası gereği gerçekten ciddi sıkıntı çekenlerin (bir araştırmaya göre depresyondan muzdarip Amerikalıların belki yarısının) tedaviye başvurmasına engel olur ve depresyon insanların enerji, motivasyon ve umutlarını alıp götürdüğünden bu oldukça anlaşılabilir bir durumdur.[11] Depresif bir kişinin beyni aynı zamanda kendinden nefret etmeye daha yatkındır ve bu da kişilerin durumlarını bir karakter bozukluğu olarak sınıflandırmalarına yol açar. Bir diğer sorunsa depresif kişilerin sıklıkla yardım istemeyi bir zayıflık göstergesi olarak görmeleridir, bu nedenle desteğe çok ihtiyaçları olduğunda bile sessiz kalırlar.

Bu trajedide, madalyonun öbür yüzünde antidepresan alan kişilerin pek çoğunun, hatta yaklaşık üçte ikisinin aslında depresyonda olmaması yer alıyor. Bu da bu ülkede her yıl yazılan iki yüz elli milyondan fazla SSRI reçetesinin yalnızca seksen üç milyonunun gerçekten gerekli olabileceği anlamına geliyor.

Eğer antidepresan kullanıyorsanız ama aslında buna ihtiyacınız yoksa, gerçek bir fayda sağlamadan kendinizi daha sağlıksız düşünmeye ve kötü hissetmeye itiyor olabilirsiniz. SSRI ilaçlarının, hastaların çoğunun bir tanesini ya da daha fazlasını göreceği bazı iyi bilinen yan etkileri vardır: (hastaların %25'inde dört kilo ya da daha fazla) kilo artışı, (hastaların yaklaşık %50'si ya da bazı raporlara göre daha da fazlasında) cinsel işlev bozukluğu, bulantı, halsizlik ve uykusuzluk.[12]

Sürekli yorgunluk, antidepresanların en büyük yan etkilerinden biridir ve bu da dinlenme ve hafızayı güçlendirme bakımından en önemli fonksiyonlarınızdan birini baskılar: REM uykusu. Geceleri yeterince REM uykusu almıyorsanız, muhtemelen bütün gün yorgun hissediyorsunuzdur.[13] Reçeteli antidepresanlar REM uykusunu azalttığından, ayrıca ihtiyaç duyduğunuz istirahati sağlayan

beyninizdeki reseptörleri bozabilirler ki bu istirahat, gün içinde serotonine ve diğer iyi hissettiren kimyasallara karşı hassasiyeti geri kazanmayı sağlar.[14]

Bir diğer mesele de SSRI ilaçlarının faydalı etkileri dört ila altı hafta içinde kendini gösterirken yan etkilerinin pek çoğunun hemen ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle hâlihazırda depresyondaki bir kişi sıklıkla iyileşmeden önce durumun daha da kötü olmasına "katlanmak" zorunda kalır. Peki, ya dozu değiştirme ya da ilacı bırakma vakti geldiğinde ne olur? SSRI'ların bırakılması asabiyet, kaygı ve halsizlik yaratabilir. Büyük doz değişiklikleri ise intihar riskini ikiye katlar.[15]

Birkaç araştırmada ayrıca antidepresanlar ile kanser, özellikle de göğüs ve yumurtalık kanserleri arasında ürkütücü bir ilişki bulunduğu tespit edildi.[16] SSRI ilaçları kanser ilaçlarının etkinliğini de azaltabiliyor: Kanser tedavisi görürken aynı zamanda antidepresan alan kadınlarda ölüm riskinin arttığı gözlemlendi.[17]

Aynı zamanda ölüm ve felç riskinde de artış söz konusu. 2009'da yapılan, menopoz dönemini geçirmiş yüz binin üzerinde kadını (antidepresan kullanıyor olma ihtimali oldukça yüksek bir grubu) en az beş yıl boyunca takip eden bir araştırma, antidepresan alan kadınların almayanlara kıyasla daha yüksek ölüm ya da felç riski taşıdığını ortaya koydu. Hem yeni SSRI ilaçları hem de eski trisiklik antidepresanlarda bu risk gözlemlendi.[18]

Ama tabii ki bu tehlikeler son derece olağan, değil mi? Bu ilaçlar bu kadar sık reçete ediliyorsa olağanüstü pozitif etkileri olmalı, yoksa doktorlar yazmazdı. Olabilir. Olmayabilir de. 2007'de *New England Journal of Medicine* adlı saygın tıp dergisi, antidepresanların etkinliği üzerine yapılan hem yayımlanmış hem de yayımlanmamış araştırmaları inceledi. Antidepresanların lehine sonuçlanan araştırmalardan biri hariç hepsi yayımlanmışken, ilaçların lehine sonuçlanmayan araştırmaların *yarısı* hiç gün yüzüne çıkmamıştı. Aynı zamanda hem yayımlanmış hem de yayımlanmamış araştırmalar arasında, bu ilaçları etkin bulan ve

bulmayanların oranı bire birdi, yani etkin bulan her araştırma karşısında bulmayan bir araştırma vardı.[19] Bu nedenle bu ilaçların gerçekte ne kadar etkili olduğu konusunda hâlâ net bir karara varılmış değil, özellikle de depresyonun daha hafif şiddetli türleri söz konusu olduğunda.

Antidepresanların etkili olduğu sonucuna varıldığında bile plasebo etkisi büyük bir rol oynuyordu: Minör depresyon semptomları gösteren kişiler, plasebo kullanarak da benzer bir düzelme gördüklerini bildirdiler. Antidepresanların etkili olduğu sonucuna varan bu araştırmalar bile plasebonun antidepresanlarla *%82 oranında aynı etkiye sahip olduğunu* ortaya koydu.[20]

Bu ilaçların yüksek popülaritesinin gösterdiği gibi pek çok insan majör depresyon tedavisinde hiçbir "doğal" tedavi yönteminin antidepresanlar kadar etkili olamayacağını varsayıyor. Buna rağmen Prozac ile EPA seviyesi yüksek bir omega-3 takviyesini kıyaslayan bir araştırma, majör depresyon hastalarında görülen semptomları kontrol etmede ikisinin eşit derecede etkili olduğunu ortaya koydu.[21] Aralarındaki fark, birincisinin yan etkileri varken ikincisinin sağlığa fazladan yararları olmasıydı. Majör depresyon ve diğer ruhsal hastalıkların tedavisindeki bir başka yenilikçi, ilaçsız seçenek de beyni aktive etmek için on beş ila otuz dakikalık seanslarla manyetik darbe uygulayarak yapılan transkraniyal manyetik uyarım (TMU) tedavisidir. Tekrarlayan transkraniyal manyetik uyarım (tTMU) ve derin transkraniyal manyetik uyarım (derin TMU), reçeteli antidepresanların başarısız olduğu majör depresyon vakalarında FDA tarafından onaylanmış iki yöntem. Şimdi TMU'nun DEHB, bipolar bozukluk, uykusuzluk, anksiyete, bağımlılık ve ağrı gibi diğer rahatsızlıklar için de ilaçsız bir etkili tedavi yöntemi olup olamayacağını bulmak üzere araştırmalar yürütülüyor.

Enflamasyon ve Depresyon

Antidepresanlar aynı zamanda araştırmacıların kısa süre önce depresyonu tetiklemede kayda değer bir rolü olduğunu keşfettiği enflamasyonu artırarak daha sağlıksız düşünmenize ve hissetmenize sebep olabilir (Bazı araştırmalar antidepresanların bazı enflamatuvar belirteçleri azalttığını gösterirken, diğer araştırmalar ilaçların aslında enflamasyonu artırdığını ortaya koydu).[22] Burada "tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan çıkar" durumu söz konusu: Enflamasyon depresyona ya da depresyon enflamasyona yol açıyor olabilir. Her hâlükârda ikisinin birbiriyle bağlantılı olduğu açıkça ortada ve birlikte ele alınmaları gerekiyor. Enflamasyonu hesaba katmadan depresyonu tedavi etmek mümkün değil.

Bu nedenle organik olmayan kırmızı et ya da tavuk eti, çoğu salata sosundaki soya yağı, gazoz, şeker ya da un gibi besinlerle yüksek omega-6 içeren tipik bir enflamatuvar Amerikan beslenme biçimini benimsediyseniz, kendinizi daha yüksek bir depresyon riskiyle karşı karşıya getiriyor olabilirsiniz.[23] Yıllarca süren, yetmiş üç bin kişilik büyük bir araştırmada, kanında daha yüksek düzeyde enflamatuvar belirteç bulunan kişilerde depresyon görülme olasılığının iki üç katına çıktığı görüldü.[24]

Beyindeki enflamasyon halsizliğe yol açabiliyor. Enflamasyon ve depresyon ilişkisi aynı zamanda neden bu kadar çok sayıda psikiyatrik olmayan hastalığın depresyonla ilişkilendirildiğini de açıklıyor. Mesele yalnızca durumsal (örneğin, size bir hastalık teşhisi konduğunda üzülmeniz) değil, aynı zamanda da biyolojik. Kanser ya da otoimmün hastalıklar gibi psikiyatrik olmayan sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilen uzun süreli enflamasyon, vücuttaki ve beyindeki biyolojik temelli enflamasyonun bir sonucu olarak kişilerde depresyon riski yaratabiliyor.[25]

Antidepresanlarla ilgili bütün bu korkutucu yeni araştırmalara bakınca, bir risk ve fayda analizi yaparak bu ilaçlara karşı aşırı gü-

venimizi yeniden gözden geçirmemizde fayda var. Hafif şiddetli depresyon ve anksiyete yaşıyorsanız, faydaları bir yaşam boyu sürebilecek bir tedaviyi denemeyi kendinize borçlu olduğunuza inanıyorum.

DEHB İLAÇLARI

Depresyon gibi dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu da genellikle belirtileri çocuklukta ortaya çıkıp, tanı konmuş kişilerin %65'inde yetişkinlikte de devam eden gerçek bir hastalıktır.[26] Tıpkı depresyon gibi DEHB de tedavi gerektiriyor ve bu tedavi de sıklıkla ilaç içerebiliyor.

Gerçekten DEHB'li olan kişilerin beyin taramaları uzun süreli Adderall (DEHB tedavisinde kullanılan başlıca uyarıcı ilaç) kullanımının beynin dikkat ve dürtü kontrolüyle ilgili kısımlarındaki bozukluğu giderebildiğini gösteriyor.[27] Ayrıca beyninin öğrenmesine yardımcı olmanın, çocuğun geleceği bakımından kalıcı sonuçları olacağı da kesin.

Ama Adderall alan kaç kişide gerçekten DEHB var? Kaçı bu ilacı sadece yaşıtları ya da meslektaşlarına yetişmek için performans artırıcı olarak kullanıyor?

FDA 1990'larda Adderall'ı onayladığından beri ilacı alanların sayısı giderek yükseldi. Her yıl on milyonlarca Adderall reçete ediliyor. 2011 yılında DEBH ilaçlarına harcanan (sadece dört yıl önceki dört milyar dolar ikiye katlanarak) sekiz milyar dolara bakılırsa, uyarıcılar pazarda büyük para kazandırıyor. Uyarıcı ilaçlar kullanan genç yetişkinlerin sayısı da 2007-2011 yılları arasında ikiye katlandı.[28]

Ayrıca ilacı yalnızca gençler de kullanmıyor: Yeni nesil anneler için Adderall "Annelerin Küçük Yardımcısı" haline geldi. *Mad Men* dönemi ev hanımlarının sıkıntı ve yalnızlıklarını gidermek için kullandıkları Valium ile martiniler uçup gitti. Yeni arketip ise bekâr anne, çalışan anne, "iki gelirli evde hâlâ geçinemiyoruz" lafının

motto haline geldiği hanelerdeki anne oldu. Küçük bir hap, ailesi için her şeyi yapmasına yardımcı oluyorsa bunda ne terslik olabilir ki? Pek çok terslik olabilir.

Araştırmalar Adderall'ın bağımlılık yaptığını, çok sayıda uzaklaşım etkileri yarattığını ve bırakmanın da eroin bağımlılığından kurtulmak kadar zor olabileceğini gösteriyor.[29] Adderall'da kara kutu uyarısı yer alıyor ve ikinci sınıf ilaçlardan biri. Bu da kokain, metadon ve morfinle aynı kategoride olduğu anlamına geliyor, yani son derece ciddi bir ilaç.

Üstelik ilacınızı almak için birilerinden çalmanıza ya da bir uyuşturucu satıcısı bulmanıza bile gerek yok. Bugünlerde herhangi bir yetişkin (ya da bir üniversite öğrencisi) internete girip reçeteyi kapmak için doktora hangi semptomları bildirmesi gerektiğini bulabilir.[30] Psikiyatrik rahatsızlıklar için yeni tanı kılavuzu, yetişkin DEHB vakalarındaki tanı gerekliliklerini düşürdü ve bu da gelecek yıllarda ilacın daha da fazla reçete edileceği anlamına geliyor.

Bugünlerde ülkenin dört bir yanındaki üniversite kampüsleri Adderall'la dolup taşıyor. Bazı üniversitelerde öğrencilerin yaklaşık %25'i reçeteleri olmadan reçeteli uyarıcılar kullanıyor.[31] İlacı illegal yollardan ya da sahte reçeteyle alan bu kadar insan varken Adderall *kullanmayan* öğrenciler dezavantajlı durumda mı? Hukuk ve tıp gibi rekabet içeren alanlarda durum böyle olabilir ve bu da başlı başına bir sorun.

ANTİPSİKOTİKLER

Antipsikotikler doğrudan tüketiciye yönelik ilaç tanıtımlarının (ABD ve Yeni Zelanda hariç dünyanın her yerinde yasak olan bir uygulama) nadiren kullanılan, kâr getirmeyen ilaçların satış rekorları kırmasını nasıl sağladığına bir örnek.

Kurnaz reklam kampanyalarının yardımıyla antipsikotik ilaçların satışı geçtiğimiz on yıl içinde ikiye katlandı. Çocuklara reçete edilen

atipik antipsikotiklerin (patentleri geçerliliğini yitiren eski ilaçlardan ayrılan daha yeni ilaçlar) sayısı 2002 yılında 2.9 milyonken 2009'da 4.8 milyona çıktı. Bu yeni antipsikotikler yalnızca ticari (marka) ismiyle satılabildiklerinden ilaç firmaları için daha kazançlı. Hatta psikiyatrik ilaçlar içerisinde en çok kazanç getirenler bunlar.[32]

Ama bunların ciddi yan etkilere yol açan ciddi ilaçlar olduklarını asla unutmamalıyız. Atipik antipsikotikler diyabet, kilo artışı ve kardiyovasküler hastalıklarla ilişkilendiriliyor. Bu ilaçları alan çocukların tip 2 diyabete yakalanma olasılıklarının üç kat fazla olduğunu gösteren kanıtlara rağmen çocuklarda DEHB tedavisi için giderek daha çok ruhsatsız ilaç kullanılıyor. Diyabet hastası yetişkinlerin de demansa yakalanma olasılıkları çok daha yüksek.

Oldukça popüler olan Abilify'ın neşeli reklamları ilacı mutluluk artırıcı bir "duygudurum destekleyici" olarak gösteriyor. Ama gerçekte bu antipsikotik ilaç beyin de dâhil olmak üzere vücuda pek çok zarar verebilir.

Reklamlar eğer üzgünseniz ya da herhangi bir güçlük çekiyorsanız muhtemelen psikiyatrik ilaç kullanmanız gerektiği mesajını iletiyor. Bazı insanların gerçekten de ilaca ihtiyaç duyduğu doğru ama siz duyuyor musunuz? Belki de üzüntünüz yanlış bir ilişki içinde olmanızdan ya da size uygun olmayan bir işte çalışmanızdan kaynaklanıyordur. Belki de bu, hayatınızda duygudurumunuzu kalıcı olarak değiştirecek farklı bir yol seçmeniz için bir fırsattır. Belki de ağrı çekmenizin sebebi kaslarınızın tutulmuş olmasıdır ve belki sırtınızın tutulmasının sebebi de vücudunuzu gerektiği şekilde hareket ettirmiyor olmanızdır. Abilify'a değil, bir spor salonu üyeliğine ihtiyacınız vardır!

STATİNLER VE DİĞER PSİKOTİK OLMAYAN İLAÇLAR

Kolesterolü düşüren statinler 1987'de FDA onayı aldığından beri hızla en yaygın kullanılan (ve en kazançlı) ilaç sınıflarından biri

haline geldi: Elli beş yaş üzeri dört Amerikalıdan biri hâlihazırda bu ilaçlardan kullanıyor ve bu sayı gelecek yıllarda katlanarak artacak.

Kalp krizini önleyen bir ilaç, daha sağlıklı düşünme ve iyi hissetmeyle tamamen alakasız görünse de statinlerin bilişsel zayıflama, hafıza kaybı, demans ve Alzheimer hastalığıyla ilişkisi bulundu. Aynı zamanda kan şekerini yükselttikleri de kanıtlandı, zaten bunun bilinç bulanıklığı ve nihayetinde demansa yol açabileceğini biliyoruz. Statin kullanan, menopoz dönemini atlatmış kadınlarda diyabet riski %48 daha fazla.[33]

Statin (ve pek çok başka reçeteli ilaç) kullanmanın getirdiği risklerden biri, ilaçların beyninizin işlev görmesi için gereken besinlerin emilimini bozuyor olması. Statinler hücre gelişimi için gerekli, güçlü bir antioksidan olan koenzim Q10'u azaltıyor. Reçeteli ve reçetesiz satılan (aspirin, antibiyotikler, antasitler, doğum kontrol hapları ve bantları, astım ilaçları, ibuprofen ve steroitler de dâhil olmak üzere) pek çok ilaç da duygudurum ve enerji desteği için çok önemli B vitaminlerini azaltabiliyor.[34]

Son derece güvenli sayılan ilaçların bile beyni etkileyen rahatsızlıklarla ilişkisi bulundu. Yakın tarihli bir araştırma, hamilelikte asetaminofen (Tylenol) kullanımı ile DEHB arasında ürkütücü bir bağlantı olduğunu ortaya koydu.[35] Ayrıca beta blokerler, anti-Parkinson ilaçları, proton pompa inhibitörü, hidralazin, efavirenz, antineoplastik ilaçlar, hormon ilaçları, antikonvülzan, H2 reseptör antagonistleri, antikolinerjik ilaçlar da dâhil olmak üzere sayısız psikiyatrik olmayan ilaç depresyonla ilişkilendirildi.[36]

Daha önce de belirttiğim gibi herhangi bir ilacı *gerçekten* ihtiyacınız varsa kullanmalısınız. Bir statin sizi hayatınızı sona erdirebilecek bir kalp krizinden koruyorsa tabii ki bu ilacı almaya devam etmelisiniz. Ama dozunu bir kez daha artırmadan önce durup kendinize kardiyovasküler sağlığınızı kontrol altına almak için elinizden gelen her şeyi yapıp yapmadığınızı sorabilirsiniz. Eğer cevap evetse ve hâlâ statine ya da tansiyon düşürücüye ihtiyacınız varsa,

oluşabilecek olumsuz etkileri tersine çevirmek için yiyeceklerden doğru besin maddelerini almayı ihmal etmeyin.

Bu ilaçları kullanan çok sayıda insan, ilaçlarının onlara canları ne isterse yeme ve yapma yetkisi verdiğini düşünür ama aslında tam tersi söz konusudur. İnsanlar, "Artık Prozac kullandığıma göre beni çok üzen o ilişkiyle uğraşmak zorunda değilim" ya da "Artık statin kullandığıma göre her öğle yemeğinde domuz pastırmalı cheeseburger yiyip milkshake içebilirim" diye düşünüyor. Gerçek şu ki reçeteli ilaç kullanırken sağlıklı bir yaşam sürmeye daha da çok çaba göstermeniz gerekiyor.

Vitaminler bile insanlar bunları tütün tüketimi gibi sağlıksız bir alışkanlığı telafi etmek için kullandıklarında problem olabiliyor. Bu fenomen, yakın tarihli bir istatistiğe açıklama getiriyor olabilir: Vitamin hapı kullanmayan kişiler, kullananlara kıyasla biraz daha uzun yaşıyor. Araştırmada vitamin kullanan kişiler, kullanmayan ama genel olarak daha sağlıklı bir yaşam sürenlere göre daha fazla sağlıksız karar alabiliyor. Vitamin ve balık yağları sağlığınız için mucizeler yaratabilir. İşin sırrı "ya da" yaklaşımı yerine "ile" yaklaşımını benimsemenizde saklı. Ya sağlıklı seçimler yapmak *ya da* vitamin, psikiyatri ilaçları veya statin kullanmanın aksine ihtiyacınız varsa vitamin, psikiyatri ilaçları ya da statin kullanın *ve* sağlıklı beslenip sağlıklı kararlar verin.

HAREKETE GEÇMEK

Pek çoğumuzu fazla düzenli bir şekilde reçeteli ilaçlara başvurmaya iten problemlerin hızlı, herkese uygun çözümleri yok ama bizi daha iyi bir uyku çekmeye yönlendiren ve depresyon, kaygı ve panikten uzaklaştıran yaşam biçimi değişiklikleri yapabiliriz. Bu kitaptaki bütün öneriler minimum düzeyde ilaç müdahalesiyle daha sağlıklı düşünmemizi ve iyi hissetmemizi sağlayabilecek uzun vadeli çözümlere yönelik.

Kaygı, üzüntü ya da bağımlılık size hayatınızda yaptığınız şeylerin işe yaramadığını söylüyor olabilir. Sorun yediklerinizle (ya da yemediklerinizle), kimi sevdiğinizle (ya da sevmediğinizle) veya hayatın karşınıza çıkardığı sorunlarla nasıl baş ettiğinizle (ya da etmediğinizle) ilgili olabilir. Duygularınızı dinlemeye ve ilettikleri mesajları daha çok ciddiye almaya başladığınızda hayatınızda küçük mucizeler yarattığınızı göreceksiniz.

Aynı zamanda kaygı gibi olumsuz görülen duyguları yeniden değerlendirerek makul düzeyde olduğunda nasıl faydalı olabileceğini anlamak için de çaba göstermelisiniz. Araştırmalar makul bir kaygı düzeyinin aslında test performanslarını, konsantrasyonu artırdığını ve beyinde yeni bağlantılar oluşturduğunu gösteriyor. Bu kısa süreli yoğun konsantrasyon dönemleri bilişsel zayıflamayı ve demansı önlemeye yardımcı olabilir, aynı zamanda sizi zor bir işi başardığınız için ödüllendirerek mutluluğunuzu artırabilir.

Depresyon aynı zamanda dünyaya bakışınızı değiştirmenin vaktinin geldiğine dair bir sinyal olabilir. Örneğin, her şeyi "iyi değilim" filtresinden görüyorsanız büyük ihtimalle vücudunuzdaki her ağrıyı dördüncü evre kansere yakalandığınız şeklinde yorumlarsınız. Eğer dünyayı "yeterince iyi değilim" filtresinden görüyorsanız, hayatın getirdiği bütün hayal kırıklıkları için *kendinizi* suçlayarak hata edersiniz.

Hayatınızı iyi *olduğunuza* ve belirli bir konuda bir hayli başarılı *olduğunuza* dair kanıtlar bulmak amacıyla gözden geçirmenizin vakti geldi. Hayatınızda yanlış gelen değil, doğru gelen şeylere bakmaya başlamalısınız. Mesele belki de hayatınızda *ne* gördüğünüz değil de neyi *nasıl* gördüğünüzdür. Yirmi bir günlük programıma başladığınızda bu stratejiler hakkında daha fazla bilgi edineceksiniz.

Aklınıza gelen anılar, kâbuslar, panik ataklar ve travma kaynaklı anksiyete bile faydalı bilgilerdir. Bunlar size tedaviye başvurma vaktinizin geldiğini söyler. Pek çok insan travmalarını benzodiazepin türevi ilaçlar ya da alkol veya her ikisiyle birden tedavi ediyor ama travmaların (bir askerin yaşadığı TSSB durumunda ya da cinsel

istismara maruz kalanlarda olduğu gibi) psikoterapi aracılığıyla yeniden ele alınması gerekir. İnsanlar semptom tedavisi yapmak yerine bilişsel davranışçı terapi müdahaleleriyle başarılı bir tedavi görmedikleri sürece kalıcı olarak rahatlamaları pek olası değil. Antianksiyete ilaçlar tedavilerin ilk aşamalarında başarıyı artırsa da amaç ilaçlara devam etmek değil, semptomları *ilaç olmadan* ya da gereken en düşük dozda ilaç kullanarak ortadan kaldırmak veya minimum seviyeye indirmektir.

Amerikalılar arasındaki aşırı ilaç kullanma fenomeninin altında yatan şey, hiçbir şekilde rahatsız hissetmememiz gerektiğine inanmamızdır. Daha derine inersek bu hüküm korkumuzdan kaynaklanmaktadır. Korkularla bir ömür yaşamak ve seçimlerimizi buna göre yapmak hayatımızı refah, sevinç ve sevgiyle doldurmak için iyi bir yol olamaz. İnsanlar olarak nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi değiştiren şey bizim *deneyimlerimizdir.* Hayatınızda büyümeniz için yapmanız gerektiğini bildiğiniz korkutucu bir şey mi var? Çoğu insan için bu, sürekli semptomları ilaçlarla tedavi etmekten çok daha etkili ve büyük faydalar sağlayan bir deneyim olacaktır. Bu ilaçlara ihtiyacınız varsa size değişiminizde yardımcı olan araçlardan ibaret olsunlar, uzun bir süre boyunca dayanacağınız koltuk değnekleri değil.

KÜÇÜK BİR ŞİŞE, BÜYÜK SORUNLAR

O küçük ilaç şişesinde büyük bir psikolojik güç olduğunu anlıyorum. "Ben güçlüyüm. Sana kendini daha iyi hissettireceğim. Beni bir doktor reçete etti, demek ki senin için iyi olmalıyım," diyor. Bu hapın elbette yedikleriniz ya da aldığız güneş ışığı miktarı konusunda yapacağınız değişikliklerden daha etkili olması gerektiğini varsayıyorsunuz. Ayrıca doğal çareler o kadar işe yarıyorsa, neden büyük ilaç firmaları bunları reçeteli ilaçlara dönüştürmüyor?

Cevap: Başka ülkelerde tam olarak bunu yapıyorlar. Almanya'da antidepresan etkileri olan sarı kantaron adlı doğal bitki, Prozac ya da Paxil'den çok daha fazla reçete ediliyor. ABD yasaları, şifalı bitkileri ya da sarı kantaron gibi diğer doğal ilaçları veya zerdeçalı bir eczane tezgâhının ardında değil de marketteki yiyecek reyonunda bulabileceğiniz şekilde düzenlenmiş. Üstelik bazı doğal ilaçlar, çok daha az yan etkiyle duygudurumu düzeltmede küçük şişelerdeki sıradan haplara kıyasla daha etkili olabiliyor. Hatta omega-3'ler gibi doğal çözümlerin "yan etkilerinin" çoğu daha iyi bir cilt, daha uzun bir yaşam ve pek çok ciddi hastalığa karşı daha düşük risk gibi şeyler içeriyor.

Bu ilaçsız çözümlerden bahsetmişken, psikoterapi hakkında ne düşünüyorsunuz? Finansal açıdan psikoterapi kısa vadede Prozac ya da Xanax'ınızdan çok daha pahalıya mal oluyor. Altı aylık bilişsel davranışçı terapinin etkileri bir ömür sürebilirken Prozac'ın antidepresan etkileri ilacı almayı bıraktığınızda sona eriyor olsa da bu uzun vadeli tasarruf sigorta şirketiniz için pek ikna edici değil. Ama sorun yalnızca sigortacınızda değil, aynı zamanda sizde! Terapiye gitmek ya da yaşam biçiminizde değişiklikler yapmak ağzınıza bir hap atmaktan çok daha fazla çaba, kararlılık ve motivasyon gerektiriyor ama bütün bu çabaya fazlasıyla değer.

8. BÖLÜM

Toksinlerle Baş Etmek

Beslenme biçiminiz konusunda akıllıca seçimler yapmak, yeterince uyumak, ilaçlarınızı kontrol altına almak... Bunların hepsi beyninizin nasıl çalıştığı üzerinde çok önemli roller oynayan faktörler. Ama olabilecek en sağlıklı şekilde düşünmek ve iyi hissetmek için aynı zamanda yiyeceklerinizde, havada ve suda bulunan toksinlerle de baş etmeniz gerek. Böylelikle kötü duygudurum ya da bilinç bulanıklığı problemlerinin kaynağına inmiş olursunuz.

Pek çoğumuz farkında değiliz ama dört bir yanımızdaki tarım ilaçları ve çevre kirliliğine yol açan maddeler, beyinlerimizi tıkayıp bilinçlerimizi bulandırarak bir sürü ürkütücü semptoma yol açıyor: Düşük IQ. Depresyon. Anksiyete. Hiperaktivite. Agresif davranışlar. DEHB. Gelişim bozukluğu. Düşük entelektüel fonksiyon. Bilişsel zayıflama. Demans. Kanser.

Görünen o ki beyni olumsuz etkileyebilecek çevresel toksinler her yıl çoğalıyor. Üstelik yalnızca lavabonuzun altındaki, etiketinde bir kafatası ile çarpı şeklinde kemiklerin bulunduğu kimyasallardan da bahsetmiyorum. Bazı toksinler buzdolabınızda, hatta büyük olasılıkla çeşme suyunuzda bulunuyor.[1]

Hükümet sizi bu tehditlerin çoğuna karşı korumadığından, sizin ve çocuklarınızın her yere yayılan bu çevresel toksinlerden mümkün olduğunca uzak durmanızı sağlamak size düşüyor.

TOKSİK İÇME SUYU

İçme suyu, sağlığı korumak için vazgeçilmezdir ama bazı su kirleticiler daha sağlıksız düşünmenize ve kötü hissetmenize yol açabilir.

Bunun pek çok sorumlusu olabilir: Örneğin, içme suyundaki manganez ile çocuklarda hiperaktivite ve matematik testlerinde daha düşük puanlar arasında bağlantı olduğu tespit edildi. Bazı bölgeler manganezi filtrelerken pek çoğu bunu yapmıyor. Tedbiri elden bırakmamak için ucuz bir aktif karbon filtreli su arıtma sürahisi alın: Bu sürahiler suyunuzdaki manganez miktarını %60-100 oranında azaltır.[2]

Clear2O adlı bir firma, pek çok çeşme suyunda gezinen ilaç kalıntıları da dâhil olmak üzere daha fazla toksini azalttığı tespit edilen daha da etkili bir teknoloji kullanıyor. Bu filtreler aynı zamanda bazı evlerdeki su borularında bulunan kurşuna (beyne en çok zarar veren toksinlerden biri) karşı da iyi bir koruma sağlıyor.

Suyunuzu nerede tuttuğunuz da sorun olabilir. Plastik şişe suları alırken Bisfenol A barındırmayan versiyonlarını arayın. Bisfenol A barındırmayan plastiklerin bile tehlikeli toksinler içerebildiğine dair kısa süre önce ortaya konan kanıtlara bakılırsa cam ya da paslanmaz çelik şişeler çok daha güvenli.

Eğer tek kullanımlık plastik şişeler alıyorsanız, ısı kimyasalların plastikten sızmasına sebep olduğundan şişeleri arabanızda ya da garajınızda bekletmeyin. Bu, toksinlerin yol açacağı hasarlara karşı daha hassas olduklarından gelişme çağındaki çocukların beyni için özellikle önemli.

MUTFAK GEREÇLERİNİZ SİZİ HASTA EDEBİLİR

Beslenme biçiminizi ve ani kan şekeri artışını kontrol altına almak istiyorsanız evde yemek pişirmeniz önemli ama yemek pişirmek için hangi araç gereçleri kullandığınıza da dikkat etmelisiniz. Yapışmaz pişirme malzemelerinin üretiminde sıklıkla perflorooktan sülfonik asit (PFOS) ve perflorooktanoik asit (PFOA) kullanılır. Bu maddeler ile rahimde bunlara maruz kalan çocuklarda düşük doğum ağırlığı ve daha küçük baş çevresi arasında bağlantı olduğu tespit edildi.[3] PFOA'nın aynı zamanda farelerde tümör oluşumuna yol açtığı kanıtlandı.[4]

Seramik tabanlı, daha güvenli yapışmaz pişirme malzemeleri bulunsa da bunların yerine dökme demir ve paslanmaz çelik ürünleri kullanmanızı öneririm. Hâlâ teflon gibi ürünler kullanıyorsanız bazı genel kuralları dikkate alın. Kimyasallar 260 derecenin üzerinde bozulmaya başlar ve 360 derecenin üzerinde de toksik gazlar ile kanserojen maddeler salınır. O nedenle yemeklerinizi az ya da orta ısıda pişirin ve ısınması daha uzun süren ağır tavalar kullanın. Pencereleri açın ya da aspiratörünüzü çalıştırın. Tavaların yüzeyleri çizilmiş ya da aşınmışsa bunları çöpe atın. Tavalar ne kadar eskiyse toksin salma olasılıkları da o kadar fazladır.

Mikrodalgada hemen patlatılabilen hazır mısır paketleri de yapışmaz tavalardaki kimyasallardan içeriyor olabilir (ki zaten bu hazır patlamış mısırlar da sıklıkla sağlıksız yağlar içerir), o nedenle normal mısır tohumu alın ve kese kâğıdında mikrodalga fırına verin ya da patlamış mısır makinesi kullanın. Üzerine bir yemek kaşığı sızma zeytinyağı gezdirip bir tutam deniz tuzu serpin.

CANSIZ İÇ MEKÂN HAVASI

Evlerimizdeki hava, zihinsel işlevleri yerine getirme becerimizi kötü etkileyen, hatta kanser gibi ciddi hastalıklara katkıda bulunan çok sayıda görünmez toksinle (toz, akar ve bakterilerle), tütün tüke-

timi, temizlik ve yemek pişirme sırasında havada kalan partiküllerle ve evcil hayvanların kepekleriyle, ayrıca polen, tarım ilacı ve ağır metaller gibi dışarıdan gelen kirleticilerle dolu olabilir.

Bu etkileri gidermek için düzenli olarak toz alın ve yerleri paspaslayın. Süpürgeniz ile ısıtma ve soğutma sistemlerinizde de HEPA filtreleri kullanın. Aynı zamanda toksinlere daha az maruz kalmak için ellerinizi daha sık yıkamalısınız. Ev hayatınızda birkaç küçük değişiklik de yapmalısınız.

2001'de ABD Çevre Koruma Ajansı (EPA), kurşun zehirlenmeleri vakalarından sonra çocuk bakımı tesislerindeki boyalarda kullanılabilecek kurşun miktarına sınırlama getirdi. Hâlâ pek çok boya, evinizin hava kalitesini etkileyen tehlikeli kimyasallar içeriyor, o nedenle evinizi boyarken çevre dostu boyalar kullanın.

En önemlisi de kapalı alanlara biraz doğa katmaya çalışın. Kapalı alanların havası sıklıkla açık alan havasından çok daha kirli olduğundan pencerelerinizi mümkün olduğunca açık tutun. Araştırmalar ayakkabılarını kapıda çıkaranların evlerindeki PCB toksini içeren toz miktarını büyük ölçüde azalttığını gösteriyor.

Her odaya birkaç ev bitkisi koyun çünkü ruhunuzu yatıştırırken havayı da temizlerler. Bazı bitkiler havayı benzen ve formaldehit gibi toksinlerden arındırmada daha iyidir. Areka palmiyesi, salon palmiyesi, duvar sarmaşığı, cüce hurma palmiyesi, aşk merdiveni ve barış çiçeği, soluduğunuz havayı temizlemede özellikle etkili bitkilerdir.

TEMİZLİK ÜRÜNÜ SORUNLARI

Evinizi temizlerken beyninizi kirletmeyin. Toksik olmayan temizlik malzemesi seçeneklerini arayın ve çevre dostu bir kuru temizlemeci seçin. Kuru temizlemede kullanılan kimyasal tetrakloroetilen ile çocuklarda daha yüksek psikiyatrik bozukluk riski arasında ilişki bulunduğu tespit edildi. En azından kıyafetlerinizi plastik paket-

lerinden çıkarıp dışarıda ya da garajınızda havalandırdıktan sonra gardırobunuza koyun.

Aynı zamanda yatak, halı ve mobilyalarda alevlenmeyi önleyici olarak kullanılan polibromlu difenil eterlere (PBDE) dikkat etmelisiniz. Vücuttan kolay atılmadıkları için EPA tarafından kalıcı organik kirleticiler olarak sınıflandırılan PBDE'ler tiroit dengenizi bozar ve bu da depresyon ile kilo artışına sebep olabilir. Çocuklarda ise otizm, düşük IQ ve daha yavaş bilişsel gelişimle ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Çim bakımı da beyninizi etkileyebilecek bir diğer alan. Hamam böceklerini öldürmek için çimlere sıkılan karbamatlar ile çocukların beyin gelişimindeki hasarlar arasında bağlantı bulunduğu tespit edildi, o nedenle çim bakımı konusundaki seçeneklerinizi dikkatle değerlendirin ve evinizdeki böcekleri öldürmek için zararlı kimyasallar kullanmadan önce bir kez daha düşünün.

PBDE'lerin etkilerini en aza indirmek için kullanabileceğiniz bazı basit yöntemler var. Birinci haftada yiyeceğiniz folat ve B vitamini bakımından zengin yiyecekler, ikinci haftadaki egzersizler ve üçüncü haftadaki stres giderici yaklaşımlar, karşılaştığınız PBDE'lerin sizin için sağlık sorunlarına ya da çocuklarınızda gelişim bozukluklarına yol açma olasılığını düşürecektir.

Pek çok toksin için risk faktörleri genellikle başka faktörlerle birleşir. Örneğin, PBDE'lere maruz kalan ve bu programdaki yiyecekleri yiyen birinin tiroit bozukluğu yaşama olasılığı, aynı miktarda PBDE'ye maruz kalan ve besin değeri düşük yiyeceklerle beslenen bir kişiye göre daha düşüktür. Hayatınızın bir alanındaki toksinleri azaltarak her alandaki risk faktörlerini azaltmış olursunuz. Her adım önemli.

BÜYÜK RESİM

Kitabın kalanında verdiğim (organik beslenme, düzenli egzersiz gibi) tavsiyelerin çoğu, özel olarak çevredeki diğer toksinlerden

korunmaya yönelik. Bunun sebebi, genel olarak ne kadar sağlıklı olursanız toksinlere karşı o kadar dayanıklı olmanız. Ani kan şekeri artışını kontrol altına alıp egzersizi artırmak yalnızca bilinç bulanıklığını azaltıp demansı önlemekle kalmayacak, aynı zamanda kilo vermenize de yardımcı olacak. Kilo vermeniz de toksinlere karşı korunmanız konusunda faydalı olacak çünkü PBDE'ler ve diğer kalıcı organik kirleticiler *yağda birikir.*

Ne kadar fazla kilonuz varsa vücudunuzda toksin barındırma olasılığınız o kadar yüksektir. Toksinler hayvansal yağlarda birikir, bu da organik olmayan hayvansal ürünlerin daha yağlı parçalarının, yağsız olanlarına göre çok daha zararlı olduğu anlamına geliyor. Organik olmayan hayvansal ürünleri tüketirken biftek, bütün yumurta ve %2 ya da tam yağlı süttense tavuk göğsü, yumurta beyazı ve yağsız sütü tercih edin. Bu ölçekler aynı zamanda vücudunuza aldığınız, organik olmayan hayvansal ürünlerin daha yağlı parçalarında daha yoğun halde bulunan omega-6 miktarını azaltmanıza da yardımcı olacaktır.

Vücudunuzdaki yağ miktarını azaltmak toksinlerle ilişkili riskleri azaltmanın olağanüstü etkili bir yoludur. O yüzden çıkıp egzersiz yapmaya başlayın ve mümkün olduğunca çok terleyin! Cildiniz genellikle toksin ve kirleticilerin ilk temas ettiği noktadır. O yüzden egzersiz sırasında ter atın. Sonrasında da vahşi somon ya da 52. sayfada listelenen, omega-3 bakımından zengin, düşük toksin içeren başka deniz ürünleriyle enerji depolayın. Bu alanda yapılan bir araştırma, balık yağının kirli havaya maruz kalmanın olumsuz etkilerinden bazılarına karşı koruma sağladığını ortaya koydu.[5]

Tecrit altında yaşamak bir seçenek olmayabilir (olmamalıdır da!) ama hayatınızı mümkün olduğunca temiz ve sağlıklı kılmak için birçok basit adım atabilirsiniz. Vücudunuz ve beyniniz size teşekkür edecektir!

IV. KISIM

YAŞAM BİÇİMİ DEĞİŞİKLİKLERİ

9. BÖLÜM

Fazlasıyla Hareketsiz Hayatlarımız

Doug, iş yerinden bir saat uzaklıktaki dört oda bir salondan oluşan güzel bir evde yaşayan, üç çocuklu bir muhasebeciydi. Üçüncü çocukları doğduktan sonra eşiyle birlikte şehirden daha uzağa taşınmışlardı. Doug banliyö yaşantısının bazı taraflarından çok keyif alıyordu: daha büyük bir ev, daha iyi devlet okulları ve gecenin bir yarısı hızla geçen daha az sayıda gürültülü ambulans. Doug ailesi için doğru kararı verdiğine emin olsa da banliyöye taşınmak onun için her yanıyla tatmin edici değildi.

Hafta içleri uzun iş günlerine eklenen iki saatlik araba yolculuğu ve bir baba olarak görevleri yeterince uyuyamadığı anlamına geliyordu. Evliliğinde romantizm çok eski bir anı gibi geliyordu, öyle ki en son ne zaman karısıyla baş başa akşam yemeği yediğini bile hatırlamıyordu. Doug'ın enerjisi düşük, kilosu fazlaydı: Sadece iki yılda on üç kilo almıştı. On korkunç gün boyunca sıfır karbonhidrat diyeti uygulamıştı. Birkaç kilo vermiş olsa da son derece asabi ve aç hissediyordu. Grupça yapılan bir aylık yoğun bir ağırlık kaldırma çalışmasına birkaç yüz dolar harcamıştı ama o

otuz gün içinde derslerin yalnızca ikisine gidebilmişti. Ayrıca trafiğe kalmamak için evden bir saat daha erken çıkmayı da denemişti ama değişen programı iş arkadaşları ve müşterileriyle normal iş saatleri içerisinde görüşmesini zorlaştırmıştı.

Doug sanki hayatının bütün neşesi yitip gitmiş gibi hissetmeye başlamıştı. Karısını ve çocuklarını seviyor olsa da onlarla vakit geçirmekten keyif alamayacak ya da onlara hak ettikleri ilgiyi gösteremeyecek kadar yorgun hissediyordu.

"Ne yapacağımı bilemiyorum," dedi Doug. "İstesem bile taşınamayız. Evin kredisi değerinden fazla. İşimi bırakamam. Açıkçası kendimi köşeye sıkışmış hissediyorum. Gelecek yirmi beş yıl boyunca böyle yaşayamam. Bir şeylerin değişmesi gerek," dedi umutsuz bir tonla.

Teşvik edici bir gülümsemeyle, "İyi haber, Doug. Çözümün sandığından daha kolay olduğuna inanıyorum," dedim.

Doug'ın problem çözümüne yönelik "ya hep ya hiç" yaklaşımı onu sıkıntıya sokuyordu. Görevim, problemlerinin gri bölgede yer alan çözümlerini görmesini sağlamaktı. Daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek için sabah dörtte kalkması ya da her gün grup egzersizlerine gitmesi gerekmiyordu. Sadece her gün öğle arasında yürüyüşe çıkması ve beslenmesindeki işlenmiş karbonhidratları azaltması (ama tamamen kesmemesi) gerekiyordu.

Dedikleri gibi, yavaş ve istikrarlı olan kazanır. Doug başarının sırrının ne kadar basit ve sürdürülebilir stratejilerde yattığını anlamaya başladı. Her gün iş yerinde merdivenleri kullanmaya başladı. Ofis telefonuna bağlı bir kablosuz kulaklık, saatte en az iki kez kalkıp hareket etmesine imkân sağladı. Karısıyla haftada bir baş başa kalacakları bir gece planladılar. Ona daha yakın hissetmek hayatına daha umutlu bakmasına yardımcı oldu ve bu da beklenmedik şekilde enerjisini artırdı. Ayrıca restorana arabayla gitmek yerine sekiz yüz metrelik mesafeyi yürümeye başladılar: Bu yalnızca egzersiz değildi, aynı zamanda birlikte kaliteli zaman geçirmek ve günün yorgunluğunu atmak için de bir fırsattı. Doug

akşamüzeri içtiği latte ile yediği patates kızartmasını buzlu duble espresso ve bir protein barıyla değiştirdi. Birkaç kilo verince çocuklarıyla oynamak için daha çok enerji kazandı.

EGZERSİZ VE BEYİN

Nasıl oldu da bu kadar hareketsizleştik? Sebepleri sıralayayım: İşe gitmek için çok fazla yol katediyoruz: Amerikalıların ortalama işe gidiş geliş süresi her gün yirmi beş dakika.[1] Giderek daha fazla sayıda insan işe gittiğinde bütün gün oturuyor: 1970'ten 2000'e kadar masabaşı işlerde çalışan Amerikalıların sayısı ikiye katlandı.[2] Şaşırtıcı olan ise çok fazla televizyon izliyor olmamız. 2000'lerin başlarında günde ortalama dört saat televizyon izliyorduk.[3] Yıl 2012 olduğunda bu rakam beş saat on beş dakikaya fırladı: Televizyon yayınının yanı sıra DVR ve DVD'ler de bu rakama dâhil ve bu da eski teknolojiyi (televizyon yayını) yeni teknolojiyle (DVR kayıttan yürütülen yayınla) değiştirmeyip sadece birini diğerine eklediğimizi gösteriyor.[4]

Beş saatin üzerinde bir süre, bir kanepeye çöküp kalmak için zaten büyük bir zaman dilimi, buna bir de iPhone'larımızda internette gezindiğimiz, tabletlerimizden YouTube izlediğimiz ya da dizüstü bilgisayarlarımızdan ayakkabı alışverişi yaptığımız süreyi ekleyince ne oluyor? Peki, ya aynı anda iki veya daha fazla medya kaynağı kullandığımızda? İşler bu noktada ürkütücü bir hal alıyor. 2013 tarihli bir araştırma, ortalama bir Amerikalının televizyon, internet, telefon, radyo, dergi ya da gazete de dâhil olmak üzere ana medya ortamlarında *on iki saat beş dakika* geçirdiğini ortaya koydu.

Peki, işten sonra bütün akşam televizyon izlemekten ya da 7/24 akıllı telefonlarımızla ve tabletlerimizle haşır neşir olmaktan ne zarar gelebilir ki? Pek çok zarar gelebilir. Bir araştırma televizyon izleyerek geçirilen iki saatte herhangi bir sebeple ölüm riskinin %13 ve tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskinin %20 oranında

arttığını gösteriyor. Araştırma katılımcıları arasında en çok televizyon izleyenlerde ölüm riski günde bir saat izleyenlere kıyasla %61 oranında daha yüksek.[5]

Her geçen yıl daha çok sayıda Amerikalı CDC tarafından "hareketsiz" bulunuyor: 2008'de %36 olan bu oran 2012'de %43.3'e çıktı.[6] 2014 tarihli bir araştırma ise altmış yaş ve üzeri iki binden fazla sayıda yetişkinin yalnızca %6.2'sinin devlet tarafından belirlenen fiziksel faaliyet standartlarına uyduğunu gösteriyor ve oturarak geçirdikleri her saat de sakatlanma olasılıklarını %50 oranında artırıyor![7]

Doğru: %50. Bunun gibi aydınlatıcı istatistikler, "oturmanın" vücuda verdiği zarar nedeniyle geniş kitlelerce "yeni tütün tüketimi" olarak bilinmesinin sebeplerinden biri. Bilim insanları çok uzun süre oturmaya bağlı çeşitli kötü etkileri tanımlamak için "oturma hastalığı" ifadesini ortaya attılar: obezite, kardiyovasküler hastalık, herhangi bir sebepten ölüm riskinin %50 artması. Çok fazla oturmanın, iskeletsel rahatsızlıklardan (boyun tutulması, omuz ve sırt ağrıları, disk hasarları) iç hastalıklarına (zayıf kan dolaşımı, kolon kanseri ve fazla çalışan pankreas) kadar geniş çapta tıbbi problemlerle ilişkili olduğu tespit edildi.[8]

İyi haber şu ki uzun süre oturduğunuzda (saatte altı dakika yürümek gibi) hafif tempolu hareket etmek şeklinde son derece basit önlemlerle bu sonuçları büyük ölçüde değiştirebilecek olmanız. Bir araştırmaya göre bu molaların özellikle yemek yedikten hemen sonra verilmesi çok önemli. 760 kalori (kabaca çoğumuzun öğle yemeği ya da akşam yemeğinde aldığı kalori miktarını) aldıktan sonra araştırma katılımcılarının kan şekeri saatte bir ölçüldü. Bir başka günde ise aynı miktarda kalori aldılar ve saatte sadece altı dakika hafif tempolu yürüyüş yaptılar. Sonuç? Hafif tempolu hareket molası verenlerde ani kan şekeri artışı %20 oranında azaldı.[9] Öyleyse çok sayıda insanın yemekten sonra yürüyüşe çıkmaktan keyif almasının iyi bir fizyolojik sebebi var: Vücut onca kaloriyi aldıktan sonra biraz hareketten fayda sağlıyor.

Çoğu günler yoğun egzersiz yapıyor olsanız bile (aferin size!) aynı zamanda gününüzün farklı kısımlarına düzenli bir aktivite de dâhil etmeniz gerek. 2010'da yapılan bir araştırma, haftada en az yirmi üç saat boyunca oturan erkeklerde (düzenli olarak egzersiz yapanlarda bile) kalp rahatsızlıklarından ölüm riskinin on bir saatten daha az bir süre boyunca oturanlara kıyasla %64 oranında daha yüksek olduğunu gösterdi.[10] O nedenle yoğun bir egzersizdense (ya da buna ek olarak) saatte bir beş altı dakika hareket etmek önemli.

Televizyona, telefona ya da bilgisayara kilitlenerek ne kadar çok zaman geçirirsek bilinçlerimizi ve bedenlerimizi o kadar çok kirletiyoruz. Daha az kalori ve omega-6, daha fazla omega-3 alıyor ve kan şekerimizi sürekli aniden artırmıyor olsak zararın bir kısmı *giderilebilirdi*. Ama bunun yerine tam tersini yapıyoruz: Aşırı miktarda şeker ve ekmek tüketiyor, durmadan omega-6 alıyoruz. Tek çözüm, yaşam biçimlerimizde bir temizlik yapmak ve harekete geçmek.

NEDEN EGZERSİZ?

Çoğumuz düzenli egzersizin sağlıklı vücut ağırlığını korumaya yardımcı olduğunu zaten biliyoruz. Ama muhtemelen beyinlerimize farkında bile olmadığımız kadar çok faydası var. Anlaşılan o ki *en iyi duygudurum destekleyici aktivite, egzersizin ta kendisi*. Enerjiyi artırmak ve hem anksiyete hem de depresyonla mücadelede fevkalade etkili.

Hatta çok sayıda araştırma, düzenli yapıldığında egzersizin duygudurumu ve bilişsel fonksiyonları desteklemede antidepresanlardan *daha etkili* olduğunu gösterdi. Hatta endorfin ve iyi hissettiren diğer kimyasalların yanı sıra beyindeki hücre gelişimini destekleyen beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) seviyesini de artırıyor.

Duke Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada depresyon hastaları üç gruba ayrıldı. Birinci grup popüler antidepresan Zoloft'u kullandı, ikinci grup Zoloft almadan kırk beş dakikalık egzersizler yaptı, üçüncü grup da hem Zoloft alıp hem egzersiz yaptı. Dört

ay sonra üç grupta da benzer olumlu gelişmeler görüldü. Peki, on ay sonrasına bakınca neler oldu? Egzersiz yapanların yalnızca %8'inde yeniden depresyon belirtileri gözlemlenirken Zoloft alanların %38'inde, *hem* Zoloft alıp *hem de* egzersiz yapanların %31'inde depresyon belirtileri gözlemlendi.[11]

Problem, araştırma katılımcılarının egzersize devam etmemeleri halinde faydaların ortadan kaybolmasıydı. Ama egzersizler yoğun da değildi. Sadece hafif tempolu koşu ya da kondisyon bisikleti egzersizleriydi. Buradaki mesaj, sürekliliğin yoğunluğa üstün gelmesi. 2005 tarihli bir Harvard çalışması otuz beş dakika boyunca hızlı yürümenin bile depresyon üzerinde kayda değer bir etkisi olduğunu tespit etti.

Ayrıca mesele sadece daha iyi *hissetmek* değil, aynı zamanda daha sağlıklı *düşünmek*. Alzheimer'a sebep olan plakları yok ederken nörojenezi destekleyen BDNF salınımını tetiklemek, beyniniz için kök hücre tedavisi yapmaya benziyor. Siz yeni, zorlu deneyimlerle meşgul olurken yeni nöral yollar oluşmasına yardımcı oluyor.

Tekrar belirtelim: Büyük faydalar sağlamak için çok fazla hareket etmenize gerek yok. Bu alanda yapılan bir araştırma, günde sadece *bir buçuk kilometre* yürümenin (sadece yaklaşık bin basamak çıkmaya denk!) gelecekte bilişsel bozukluk ve demans gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini %50 oranında azalttığını gösterdi.[12] Beyin taramaları, günde bir buçuk kilometre yürüyenlerde hipokampus (öğrenme merkezi) ve prefrontal korteks (beynin en gelişmiş bölgesi) gibi beynin çok önemli bölgelerinin yoğunluğunda artış olduğunu gösterdi. İki binden fazla erkek üzerinde yapılan bir başka araştırma, günde dört yüz metreden az yürüyenlerin demansa yakalanma olasılığının en çok yürüyüş yapanlara kıyasla 1.8 kat daha fazla olduğunu gösterdi.[13]

Eğer hareket etmenin faydaları (ve hareketsiz kalmanın riskleri) bu kadar büyükse, günlerinizi biraz daha hareketli geçirmeyi neden denemeyesiniz? Aynı zamanda çok da kolay. Çok kısa süre içinde daha iyi görünecek, daha iyi hissedecek ve daha sağlıklı düşüneceksiniz.

Geçirgen Beyin: Yeni Geçirgen Bağırsak

Bedenlerimiz ihtiyacımız olanları alırken kötü şeyleri uzak tutmak üzere tasarlanmıştır. Geçirgen bağırsak vakasında, sindirilmemiş yiyecekler ve bakteriler bağırsaklarınızın zarından geçip gitmemeleri gereken yerlere gitmeye başlarlar ve bu da şişkinlik, enflamasyon ve halsizlik gibi belirtilere yol açar. Çölyak hastalığı ya da gluten hassasiyeti olan kişilerde buna zonulin denen bir molekül yol açar. Bu molekülün fazlalığı hem bağırsakları hem de kan-beyin bariyerini (beyninizin zararlı maddelerden korunmak için kullandığı savunma mekanizmasını) toksinlere daha açık hale getirebilir. Gluten hassasiyetinin beyni toksinlere karşı daha hassas hale getirebileceğini zaten yıllardır biliyoruz.

Ama çarpıcı bir araştırma, geçirgen beynin sadece gluten hassasiyeti olan kişilerde görülen bir şey olmadığını ortaya koydu. Aynı zamanda obez ya da hareketsiz kişiler de geçirgen beyin sendromuna yatkın ve bunun bir sonucu olarak da bilinç bulanıklığı ile depresyona karşı daha hassas. 2014 tarihli bir araştırmada obez farelerin kanlarında yüksek miktarda proenflamatuvar molekül bulundu. Daha korkutucu olanıysa, bunun sağlıklı bir duygudurumla ilişkili sinapslar kadar öğrenmeyle ilintili bölgeleri de etkilemiş olmasıydı.[14]

İyi haber ise aşırı kilolu fareler egzersiz yaptığında enflamasyonun azalmış, sinapslarının iyileşmiş ve bilişsel fonksiyonlarının artmış olması.

REÇETE: HAREKET EDİN

Facebook ve Twitter'dan önce başka bir büyük Amerikan icadı vardı: Ford Model T. 1908'den 1927'ye kadar üretimi sürdürüldü ve ortalama bir Amerikalının satın alabileceği ilk otomobildi. Arabalar banliyölerin önünü açtı. II. Dünya Savaşı'ndan sonra kırdan kente

göç başladı ve 1950'ye gelindiğinde banliyölerde yaşayan Amerikalıların sayısı şehirlerdekinden fazlaydı.[15] Bu göçle birlikte evden işe, işten eve araçla (araba ve aynı zamanda trenle) gidip gelenlerin sayısı birden arttı. Yıllar içinde trafik arttıkça gidiş geliş süresi uzadı ve büyük şehirlerde ev fiyatları yükselerek giderek daha fazla sayıda insanı şehirden uzağa taşınmaya zorladı. Bu alanda yapılan bir araştırmaya göre işe gitmek için on beş kilometre ve daha fazla bir mesafeyi arabayla katetmenin yüksek kan şekeriyle, az fiziksel aktiviteyle, daha yüksek depresyon ve anksiyete riskiyle ilişkisi var.[16]

Görünen o ki emlakçılar haklı olabilir. Bütün mesele gerçekten de lokasyon, lokasyon, lokasyon. Geçen yıl taşındığımda nerede yaşamak istediğimi çok iyi biliyordum. Hedefim iş yerime beş dakikalık yürüme mesafesinde bir ev bulmaktı. Başardım ve artık evimin kapısından ofisime kadarki bir buçuk bloku yüz saniyede yürüyebiliyorum.

Bu büyük kolaylık için neyi feda ettim? Alanı, hem de çok büyük bir alanı. Yeni evimde sadece bir banyom var. Merkezi havalandırma ve ısıtma sistemim yok. Ama ofisim evime çok yakın ve her gün köpeğimi gezdirdiğim harika bir parktan da üç blok uzaktayım. Favori marketim de sadece iki blok uzakta, o yüzden evde süt bittiğinde arabaya binmeme gerek yok. Sonuç: Daha mutlu ve huzurluyum, ayrıca parçası olduğum toplulukla aramda bir bağ olduğunu hissediyorum. Sık sık arabama hiç binmeden günler geçiriyorum.

Kendi tecrübem bana, iş yerine mümkün olduğunca yakın, yürümeye elverişli bir muhitte oturmanın daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek için yapılabilecek en iyi şeylerden biri olduğunu öğretti ancak çoğu insan için oturdukları yerden taşınmak elbette bir seçenek değil. Ama yine de taşınmayı planlıyorsanız, yürüyüşe elverişli bir yaşam biçimini sürdürebileceğiniz bir ev tutmayı düşünün. (walkscore.com adlı bir internet sitesi var ve ülkedeki herhangi bir adresi girdiğinizde size adresin restoran, çeşitli hizmetler ve toplu taşımaya olan uzaklığını baz alarak birden yüze kadar bir yürüyüş puanı veriyor.)

Taşınmanız mümkün değilse, yine de rutininizde önemli değişiklikler yapabilirsiniz. Evinize yürüyüş mesafesinde restoran var mı? Varsa bu restoranları deneyin. Çin yemeği sipariş etmek yerine gidip restorandan kendiniz alın, akşamınızdan yarım saat daha götürecek olsa bile hoşunuza gideceğine söz veriyorum. Ayrıca muhtemelen sonrasında daha iyi uyuyacaksınız. Peki, şimdi kayıtlı olduğunuz spor salonu kadar büyük ve şık olmayan ama evinizden sadece on dakikalık bir koşu mesafesinde olan spor salonuna ne dersiniz? Eğer daha sık gideceğiniz anlamına geliyorsa arabayla yarım saat yolculuk yaptığınız spor salonundan ayrılmayı bir değerlendirin.

Yürüyüşü günlük önceliğiniz haline getirdiğinizde bedeninizde ve beyninizde değişikliklerin ne kadar çabuk gerçekleştiğine hayret edeceksiniz.

EYLEM PLANI

Bunu ne kadar vurgulasam az: *Hareketli bir yaşam* kurmak sağlığınız için hayati önem taşıyor. Yedi Günde Enerji Devrimi'nde bir ya da iki seansta, günde sadece kırk dört dakikalık egzersiz yapacak olmanızın sebebi de bu. Bu nedenle eğer doğum yaptığınızdan beri üç yıldır egzersiz yapacak vakti bulamamış meşgul bir çalışan anneyseniz öğle yemeğinde yirmi iki dakikalık hızlı bir yürüyüşe çıkacaksınız ve eve geldiğinizde de yirmi iki dakika koşacaksınız. Bu, hayatınız boyunca bunalmadan yapabileceğiniz bir şey. (Hevesi olanlar, o kırk dört dakikayı yoğun bir egzersiz kampında ya da spin dersinde değerlendirmekten çekinmesin: Kesinlikle size engel olacak değilim. Egzersiz hedefiniz ne olursa olsun, yıpranmadan kendinizi zorlamaya odaklanmalısınız.)

Günlük fiziksel aktivite miktarınızı artırmanın başka bir sürü kolay yolu var. İşte size hareketsiz bir yaşam şeklinden kaçınmanıza yardımcı olacak birkaç öneri:

- Asansöre binmek yerine mümkün olduğunca merdivenleri kullanın.
- Öğle ve akşam yemeklerinden sonra mahallede bir tur atın.
- Bir arkadaşınızla telefonda konuşuyorsanız kulaklığınızı takıp mahallenizde yürüyün.
- Ofisinizde sabit hat kullanıyorsanız uzun kablolu bir telefon ya da mikrofonlu kulaklık alın (Ya da görüşmelerinizi cep telefonundan yapın). Telefon görüşmesi yaparken ayağa kalkın veya odada gezinin.
- Televizyon izlerken reklam aralarında evde gezinin. Hatta hulahop çevirebilir, plank pozisyonunda durabilir ya da mekik çekebilirsiniz!
- Ofisinizde ayakta çalışabileceğiniz yükseklikte bir masa ya da oturmak için bir egzersiz topu kullanmayı deneyin, dönüşümlü olarak sandalyeye ve topa oturun. Top üzerinde oturmak karın kaslarını çalıştırır ve daha fazla enerji yakmanızı sağlar.
- Arabanızı ofisinizden ya da gittiğiniz marketten uzağa park edin. Otoparktaki en uzak noktayı seçmeyi alışkanlık edinin.
- Eğer toplu taşıma kullanıyorsanız bir durak önce inip kalan mesafeyi yayan gidin.
- Bir sokak hayvanını sahiplenin. Bir köpek sahibi olmak sık sık yürüyüşe çıkmayı mecburi kılar! (Dostluk ve koşulsuz sevgi de cabası.)

Daha fazla hareket etmeye başladığınızda, daha sağlıklı düşünme ve iyi hissetmenin bir diğer temel unsuru olan uyku alışkanlıklarınız da dâhil bütün hayatınızın yoluna girdiğini çabucak göreceksiniz.



10. BÖLÜM

Işık, Uyku ve Teknoloji

"Tam bir gece kuşuyum," dedi Peter gururla. "Asla sabaha karşı üçten önce uyumuyorum ve herhalde haftada üç dört kez bütün gece uyanık kalıyorum. Hindistan, Çin gibi ülkelerdeki insanlarla ne kadar konuşmam gerektiği düşünülürse işime de yarıyor. Ama şanslıyım çünkü kendimi bildim bileli gececi biriydim."

Kırklı yaşlarının başlarında bir internet sitesi geliştiricisi olan Peter çekingen bir adamdı ve bana tam olarak adını koyamadığı problemleri için gelmişti. Çok sayıda arkadaşı vardı ama yine de kendini yalnız hissediyordu. Uzun süreli bir ilişkisi vardı ama onu ne cinsel ne de duygusal açıdan tam olarak tatmin ediyordu. Sağlıklı bir yaşam sürmeye, egzersiz yapmaya çalışıyordu ama kilo almaya başlamıştı, sık sık halsiz ve yorgun hissediyordu.

"Sanki her şey grinin tonlarına bürünmüş gibi," dedi. "Her şey sadece iyi gidiyor... Harika giden bir şey yok. Ben de sadece iyiyim: Harika fikirlerle, yaratıcılıkla falan dolu değilim, sadece gerekeni yapıyorum. Nasıl bu hale geldiğimi ve nasıl düzelteceğimi bilmiyorum."

Beslenme biçiminden bahsettiğinde kulağıma sağlıklı geldi ve egzersiz programı da yeterliydi. Ancak uyku düzeninden bahsettiğinde beyin kimyasının nerede sıkıntıya girmiş olabileceğine dair tahmin yürütmeye başladım.

Peter'ın fark etmediği şey, uykunun beyin kimyamızda pek çok açıdan büyük bir rol oynadığıydı. Uyku, öğrenme ve yaratıcılığı destekler. Beynin bilinç bulanıklığını önlemek ve Alzheimer'a sebep olan plaklardan kurtulmak için "kendi kendini temizleme" döngüsü olarak işlev görür. Ayrıca uyku, stres hormonu kortizolü de etkilediğinden kilo vermeyle de ilişkilidir. (Aşırı kortizol beyne yağ depolamasını söyler ve uykusuzluk aynı zamanda en sağlıksız yiyeceklere karşı istek duymayı tetikleyen hormonların salgılanmasına sebep olur. Aşırı kortizol ayrıca beyindeki serotonin ve dopamini de olumsuz etkiler.) Bütün bu faktörler, yalnızca bir iki uykusuz geceyle bozulabilecek hassas bir denge içindedir. Uykusuzluk ile depresyon arasında böylesine güçlü bir bağlantı olması şaşılacak şey mi?

Doğa, geceleri uyumamızı ve gündüzleri uyanık olmamızı amaçlamıştır. Peter gibi gece geç saatlere kadar çalışanlar, sirkadiyen ritimlerini hiçe sayarak beyin kimyalarını bozuyorlar. Her ne kadar Peter'ın gece geç saatlere kadar uyanık durduğu yaşam biçimine neden bağlı kaldığını anlamış olsam da hem yetersiz uyku hem de bozuk sirkadiyen ritmin, hafif depresyonu ile hayattan keyif alamamasına katkıda bulunduğundan şüphelenmeden edemedim.

Doğal olmayan uyku düzeniyle Peter da pek çoğumuza benziyor. Nasıl olduğunu biliyorsunuz: Ya uyuyamıyorsunuz ya uyanamıyorsunuz ya derin uykuya dalamıyorsunuz ya da doğru zamanlarda uyuyamıyorsunuz. Giderek yaygınlaşan bütün bu sorunlar ne kadar sağlıklı düşündüğümüzü, ne kadar atik ve pozitif hissettiğimizi etkiliyor.

YİRMİ DÖRT SAAT BOYUNCA IŞIK

Beyinlerimizdeki epifiz bezleri melatonin denen bir hormon üretir ve bu hormon uyku-uyanıklık döngülerimizi düzenlemeye yardımcı olur. Hava karanlıkken epifiz bezlerimiz daha fazla melatonin salgılayarak gevşeyip uyumamız için sinyal verir. Sabahın ilk ışıkları penceremize vurduğunda epifiz bezi melatonin üretimini yavaşlatır ve uyanma vaktinin geldiğini haber verir.

Bedenlerimizin bu şekilde çalışması *gerekir*: aynı zamanda hipotalamustaki suprakiazmatik çekirdeği (SCN) de kapsayan uyku-uyanıklık döngülerimizle eş zamanlı, hassas bir karanlık ve aydınlık karışımı. SCN, vücudun uyku-uyanıklık döngüsü ile çevrenin aydınlık-karanlık döngüsünü eş zamanlı hale getirir ve yirmi dört saate yakın (ama tam olarak yirmi dört saat olmayan) sirkadiyen ritmimizi düzenler. (Sirkadiyen ritim yalnızca uyku düzenimizi değil, bütün vücudumuzu, hatta DNA'mızı etkiler. 2013'te yapılan bir araştırmada deneklerin kan örnekleri sadece bir haftalık yetersiz uykunun yedi yüzün üzerinde geni etkilediğini ortaya koydu.[1])

Işık kabaca aynı zaman çizelgesinde yaşamamızı, çalışmamızı ve dinlenmemizi sağlayan mükemmel bir dengeleyicidir. Ama birden çok fazla ışığa maruz kalmaya başladık ve vücutlarımız bununla başa çıkamaz oldu. Bugünlerde etrafımız *her daim* ışıkla çevrili. Sorun sadece uzaydan bile görünebilen kocaman gökdelenlerin ışıltısı değil. Durmadan, yatakta uzanırken bile baktığımız iPhone'larımızın ve tabletlerimizin minik ışıkları.

Son yirmi otuz yılda ışığın *rengi* bile Edison ampulünün loş kızıl ışığından ya da 60 watt'lık bir akkor ampul ışığından kompakt floresan ampullerin, LED'lerin ve dizüstü bilgisayar, televizyon, iPhone ve iPad'lerin elektronik ekranlarının ağırlıklı olarak mavi renkteki ışığına dönüştü. Bütün bu cihazlar daha çok mavi ışık yayıyor ve mavi ışık (tam spektrum güneş ışığıyla birlikte) beyinlerimizdeki melatonin üretimini baskılamada özellikle güçlü bir ışık

türü. Günün her saati maruz kaldığımız bunca ışık vücudumuzun artık ne zaman uyuyacağını bilmediği anlamına geliyor.

Ampulün icadından önceki dünyada insanlar her gün on iki saatten fazla (bazı yerlerde ve yılın belirli zamanlarında daha da fazla) karanlıkta kalıyordu, yani epifiz bezi günün yarısı boyunca yüksek miktarda melatonin salgılıyordu. En son ne zaman hiç ışık ya da iPhone olmadan on iki saat geçirdiniz?

NE KADAR UYKU YETERLİ?

Geceleri teknolojiyle bu kadar haşır neşir olmanın getirdiği bir başka problem: Gece geç vakitlere kadar uyanık kalıp sabah daha geç kalkabilirsiniz ve bu da günün, tam spektrum güneş ışığının en faydalı olduğu zamanını kaçırdığınız anlamına gelir.[2] Sabahları ışık almak geceleri ışıktan kaçınmak kadar önemlidir. Gündüz güneş ışığı almak size biraz D vitamini desteği sağlarken beyninize enerji ve duygudurumla ilişkili ritimleri eş zamanlı hale getirmesini söyler.

Ne yazık ki büyük çoğunluğumuz bu gerekli ışıktan yeterince almıyoruz. Günlerimizi binaların içinde, çoğunlukla pencerelerden uzakta geçiriyoruz. Çoğu kapalı alan ışığı da beyne sirkadiyen ritmi etkileyecek kadar güçlü sinyaller verecek parlaklıkta değil.

Yaşam biçimlerimiz, vücutlarımızın doğal ritimlerine ciddi ölçüde zarar veriyor: Günlerimiz aydınlık olması gerekirken karanlık ve gecelerimiz kara olması gerekirken mavi. Sirkadiyen ritimdeki bu bozukluk iki şeye yol açabilir: Birincisi, bizi geç saatlere kadar ayakta tutabilir ve bu çoğumuzun yeterince uyumadığı anlamına geliyor. İkincisi, vücutlarımız ne zaman uyanacağını bilemez hale gelebilir, dolayısıyla başkaları için de bu çok fazla uyumakla sonuçlanıyor. Hem çok az hem de çok fazla uyku zihin ve beden için zararlı.

Ortalama bir Amerikalı daha bir nesil öncesine göre neredeyse bir saat daha az uyuyor. Sürekli akıllı telefonlarımıza bağlı yaşam biçimimizin Amerikalıların hafta içi ortalama altı buçuk saat uyu-

masında büyük bir etkisi var ve bu uyku miktarı büyük bir ankette incelenen diğer ülkelerin uyku süresinden daha az. %67'si haftada birkaç kez uyumakta zorlandığını bildiren Amerikalı kadınlar için durum özellikle kötü.

Ama yeterince uyumayan Amerikalıların %73'ü uyku alışkanlıklarının sağlıklarına nasıl zarar verdiğini *biliyor* olsa da büyük çoğunluğumuz yatmadan önceki bir saatte bir elektronik cihaz kullanıyoruz. Bunun sebebi, yeteri kadar insanın sürekli ışığa maruz kalmanın uykumuzu nasıl etkilediğinin ya da kısmen uykusuz kalmanın bile ne kadar tehlikeli olduğunun farkında olmaması olabilir.

Az uykuyla araba kullanmanın alkollü araç kullanmak kadar (ya da ondan daha kötü) olduğunu biliyor muydunuz? Çünkü dinlenmemiş insanlar beyinlerinin düzgün çalışmadığının farkında bile olmuyor. Bir araştırma yirmi bir saat uykusuz kalmanın kanda .08 promil alkol bulunmasıyla aynı olduğunu gösteriyor.[3] Bir Amerikan Otomobil Birliği (AAA) anketinde, sürücülerin %40'ı araba kullanırken uyuyakaldığını ya da içinin geçtiğini, %25'ten fazlası da araba kullanırken yorgunluktan gözlerini açık tutmakta zorlandığını bildirdi.

Peki, mesele uyku olunca sihirli rakam kaç? Altı saat makul bir uyku süresi gibi *görünebilir* ama Pennsylvania Üniversitesi'nde yapılan bir deney, birkaç gece arka arkaya altı saat uyuyan kişilerde de iki gece tamamen uykusuz kalan kişilerde de performans düşüklüğünün aynı düzeyde olduğunu ortaya koydu.[4] Daha da ürkütücü olan ise katılımcıların deney sırasında ne kadar uykusuzluk çektikleri sorulduğunda çoğunlukla yetersizliklerinin farkında olmamalarıydı.

Bunun sebebi ne yazık ki kronik uykusuzluğun yeni normalimiz haline gelmiş olması. Sürekli biraz yorgun olmaya o kadar alışığız ki hiç olmadığımız halde iyi olduğumuzu sanıyoruz. Sonuçların ne kadar ciddi olabileceğini bir düşünün: Biraz geciken bir reaksiyon süresi bile doğru anda frene basmak ve önünüzdeki arabaya çarpmak arasında büyük bir fark yaratabilir.

Araştırma aynı zamanda iki haftadan kısa süren uykusuzluğun da araba kazalarında artışa yol açtığını gösteriyor. Narin uyku-uyanıklık döngümüzü sadece *bir saat az uyuduğumuz bir gecede* bozduğumuzda da aynı sonuca varıyoruz. Kanıt: Yaz saati uygulamasına geçilen günden sonraki pazartesi günü genellikle araba kazaları artıyor.[5]

O nedenle kendinizi kandırmayın: Altı saat uyumak yeterli değil. İyi bir uyku süresi aşağı yukarı sekiz saat. Bundan azı yeterli gelmiyor.

UYKU, DUYGUDURUM VE HAFIZA

Yeterince uyumak yalnızca dikkat seviyenizi artırmıyor, duygudurumunuzu da iyileştiriyor. Yeterince uyumadığınızda kortizol gibi stres hormonu seviyeleriniz yükseliyor ve stres hormonları yükseldiğinde dopamin seviyeleri düşüyor. Düşük dopamin seviyesi kendinizi mutsuz, hevessiz hissetmenize ve odaklanamamanıza sebep oluyor: Depresyon için mükemmel bir formül. Kronik olarak yüksek kortizol seviyesi aynı zamanda beynin farklı alanlarına serotoninin bağlanmasını önlüyor ve bu da kaygı düzeyini artırmaya katkıda bulunuyor.[6]

Çok az uyku → daha çok kortizol → daha çok stres → düşük dopamin → kronik depresyon

Uyku aynı zamanda nöral bağlantıları güçlendirip gün içinde kodlanan anıları pekiştirerek (kısa süreli belleğin uzun süreli belleğe dönüşmesini sağlayan süreç) öğrenme ve nörojenezi de destekliyor.

Bu nedenle yalnızca beş altı saat uykuyla gayet iyi performans gösterebildiğini *düşünen* insanlardan olsanız bile bilinç bulanıklığıyla mücadeledeki mecburi bir adımı atlıyorsunuz demektir: beyninizin yıkama programını aktive etmek. 2013 tarihli bir araştırma, uyku sırasında nöronlar arasındaki kanalların yaklaşık %60 genişlediğini

gösteriyor ve bu genişleme omurilik sıvısının içeri alınmasını sağlıyor. Nöronlar arasındaki bu fazladan alan, beyniniz temizlenmeye hazırlandığı sırada açılıyor: Omurilik sıvısı Alzheimer hastalığına yol açan plakları temizliyor. Bu "yıkama programı" uyku sırasında çok daha etkin bir şekilde işliyor ve bu da beyninizden daha fazla "çer çöp" atıldığı anlamına geliyor.[7]

Bir başka araştırmanın günde sadece dört saat uyuyan farelerin beyinlerinde daha fazla Alzheimer'a yol açan plak bulunduğunu göstermesi bu nedenle hiç şaşırtıcı değil.[8] Uyku aynı zamanda beyin hücrelerini de güçlendiriyor: 2013 tarihli bir araştırma, fareler uyurken beyinlerinin daha fazla miyelin (beyin hücresinin mutluluk hissi yaratan elektrik akımının özgürce akmasını sağlayan kılıfına verilen isim) ürettiğini ortaya koydu.[9]

YETERSİZ UYKUNUN DİĞER ZARARLARI

Kronik olarak yeterince dinlenmiyorsanız kilo alma ihtimaliniz yüksek. Bunun sebebi sirkadiyen ritmin yalnızca uyumanızı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda metabolizmanızı ve enerji seviyenizi de etkiliyor olması. Bir araştırmada, sabah erken saatte (mavi ışığın en yüksek seviyede olduğu zaman) ışık almak ile düşük vücut kitle indeksi arasında bir bağlantı olduğu bulundu. Ne kadar erken saatte ışık alınıyorsa denekler o kadar zayıf olma eğilimindeydi. Bu çalışmayı yürüten araştırmacılar, gündüz alınan ışığın kapalı alan aydınlatmasıyla ulaşılması zor bir düzeyde olduğu sonucuna vardı.[10]

Yemek yedikten sonra tok hissetmenizi sağlayan leptin seviyesi sirkadiyen ritim bozulduğunda düşer. Bunun sonucunda muhtemelen daha fazla yersiniz ve kan şekeriniz daha yüksek olur, bu da daha önce incelediğimiz gibi diyabete, bilinç bulanıklığına ve demansa yol açabilir. Bu faktörlerin hepsi sürekli olarak birbiriyle bağlantı halinde.

Az uyku → yetersiz leptin → aşırı yemek → daha yüksek kan şekeri → kilo artışı → diyabet, bilinç bulanıklığı ve demans geliştirme olasılığı

Makul melatonin seviyeleri de sağlığı korumak açısından önemli. Epifiz bezi tarafından salgılanan ve uyku-uyanıklık döngünüzü düzenlemenizi sağlayan melatonin yalnızca uyumanıza yardımcı olmaz, aynı zamanda etkin bir antioksidandır. Bu hormon, yaş ilerledikçe üretimi azaldığından yaşlılıkta daha da değerli hale gelir.

Yetersiz melatonin seviyesi ile yüksek kanser riski arasında da bağlantı var. Sadece gece vardiyası çalışanlarına bir bakın: İş takvimleri melatoninin yapay olarak baskılanmasına yol açıyor. Gece vardiyasında çalışan kişiler üzerinde yapılan yirmi bir farklı araştırmanın incelendiği bir çalışma, kadınlarda yaklaşık %70 daha yüksek göğüs kanseri riski ve erkeklerde %40 daha yüksek prostat kanseri riski görüldüğünü ortaya koydu.[11] Bunun aksine Alaska ya da Grönland gibi güneş ışığının az olduğu (insanların melatonin seviyelerinin daha yüksek olduğu) bölgelerde göğüs ve prostat kanseri oranları düşük.[12]

Kafein Tüketiminizi Kontrol Altına Alın

Aşırı kafein tüketmekten kaçınmak için bir başka sebep: Kafeinle enerjik hissettiğiniz için bütün gece uyanık kalarak doğanın düzenini yok saydığınızda epifiz bezinizden melatonin salgılanmasını baskılamış olursunuz. Öğrendiğimiz gibi melatonin sadece "uyku hormonu" değil, aynı zamanda vücutta kanser ve tümör oluşumunu baskılayan etkili bir antioksidan.

Çok fazla kafein → gece geç vakte kadar uyanık kalma → düşük melatonin seviyesi → daha çok kanser → daha çok ölüm

Bu yeterince karmaşık değilmiş gibi melatonin üretiminin baskılanması kanser için bir risk faktörü olabilir ve kanserin kendisi de melatonin üretimini düşürebilir ki bu da kanserin ilerleme riskini artırır.[13] Birkaç araştırmanın incelenmesi sonucunda ya çok az ya da çok fazla uyuyan bir milyondan fazla sayıda insanın daha büyük bir ölüm riskiyle karşı karşıya olduğunun ortaya konması şaşırtıcı değil.[14]

"YOK SAY" DÜĞMESİNE BASMAK

Peki, ya *bir türlü uyuyamıyorsanız?* İnanın bana, hepimiz bunu yaşadık. Bir rapora göre elli ila yetmiş milyon Amerikalı kronik uyku bozukluğu çekiyor.[15] CDC'ye göre yeterince uyuyamadığını bildiren Amerikalıların sayısı da yaklaşık olarak aynı (en az elli milyon).

Ne yazık ki vücutlarının doğal ritimlerini yeniden düzene sokmak yerine bu insanların çoğu, reçeteli bir uyku ilacı alarak "yok say düğmesi"ne basıyor ve bu da sirkadiyen ritimlerinin neresinde olduklarına bakmaksızın uyumalarını sağlıyor. Ülkedeki bir numaralı uyku ilacı Ambien'in satışlarına bakılırsa çok sayıda insan bu yöntemi kullanıyor.

Rakamlar gerçekten çok şaşırtıcı. Ambien'i üreten firma 1988-2006 yılları arasında *on iki milyar* hap tüketildiğini bildirdi.[16] 2012 yılında Ambien toplam kırk dört milyon reçeteyle ülkedeki en çok reçete edilen ilaçlar arasında on ikinci ve en çok reçete edilen psikiyatrik ilaçlar arasında da ikinci sırada yer alıyordu.[17]

İnsanlar iyi bir gece uykusuna o kadar muhtaç ki ilacın tehlikelerine dair giderek daha ürkütücü hale gelen manşetleri görmezlikten geliyorlar. 2003'te on bir kişinin öldüğü Staten Island feribot kazasının Ambien'le ilişkisi olabilir.[18] 2007'de yüksek bir balkondan atlayarak ölen Sydneyli bir adam Ambien almış ve uyurgezerlik sırasında atlamış olabilir.[19]

Aynı zamanda Ambien kullanırken araba sürmenin tehlikelerine dair pek çok haber yayımlandı. 2006'da Patrick Kennedy, kanında Ambien varken araba kazası yaptı. Bir toksikolog, beş yıllık bir süre içerisinde Wisconsin'de kanlarında Ambien varken tutuklanan yüz seksen yedi sürücü buldu.[20] 2008'de yapılan bir araştırma, arabaları kenara çekilip madde etkisi altında araç kullanımı için incelenen sürücülerin %5'inin kanlarında Ambien olduğunu ortaya koydu.[21]

Bir ilacı reçete edildiği şekilde kullanıp, gece iyi bir uyku çekip sekiz saat sonra uyansanız bile erkekler Ambien'i kadınlara göre çok daha çabuk metabolize ettiklerinden, özellikle kadınsanız araç kullanmanız hâlâ tehlikeli olabilir. 2013 yılında FDA, araştırmalar kadınların %15'inin kanında, hızlı salımlı 10 mg'lık dozu aldıktan sekiz saat sonra hâlâ sürüş kabiliyetlerini etkileyecek kadar Ambien bulunduğunu ortaya koyduktan sonra kadınlara daha düşük doz verilmesini önerdi. Yeni ve yavaş salımlı Ambien için bu rakam kadınlarda %33'e çıkıyor.[22] Ambien aynı zamanda bilişsel zayıflamaya ve düşmeye sebep olabildiğinden yaşlılar için de sorun teşkil ediyor. Araştırmalar altmış yaş üzeri kişilerde ilacın risklerinin büyük ihtimalle faydalarından yüksek olduğunu ortaya koydu.[23]

ABD Madde Kullanımı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi'ne göre Ambien'in başka tehlikeleri de var. 2005-2010 yılları arasında Ambien'e karşı olumsuz reaksiyonlar nedeniyle acil servislere gelenlerin sayısı %220 oranında arttı. Hastaların çoğu kadınlardan oluşuyordu ve en yaygın yaş grubu da kırk beş ile altmış beş yaş arasıydı.[24] Araştırmacılar aynı zamanda 2012'de Ambien ile hem kanser hem de ölüm arasında bağlantı bulunduğunu ortaya koydu ancak bunun bir sebep-sonuç ilişkisi olup olmadığı konusunda sonuca varamadılar. [25] Yine de bu ve benzeri uyku ilaçlarını düzenli olarak kullanmadan önce daha dikkatli olmamız gerekmez mi? Yakın tarihli bir *New Yorker* röportajında, Ambien ile ölüm arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla otuz binden fazla insanın elektronik sağlık kayıtlarını inceleyen bir araştırmacı, "En iyi tah-

minim, zolpidem (Ambien) gibi ilaçların da sigara kadar çok sayıda ölüme yol açtığı yönünde," dedi.[26]

Ambien aynı zamanda daha sağlıksız düşünmeye ve kötü hissetmeye de yol açabiliyor. İleriye dönük amnezi de (yakın geçmişi hatırlayamamaya yol açar) ilacı kullananların %5'i için bir başka korkutucu olası yan etki.[27] Bazı insanlar ilacı aldıktan sonra aşırı yemek yiyebilir ya da cinsel ilişkide bulunduğunu bile hatırlamayabilir. Söylenenlere göre Ambien'in tecavüz amacıyla kullanılan bir ilaç olmasının sebebi de bu.[28]

Bu dehşet verici olası sonuçlar olmadan bile Ambien uykusuzlukla baş etmede hiç de etkili değil. Sık sık yoksunluk etkisiyle karşılaşılıyor ve bu da ilacı bıraktığınızda uykusuzluğunuzun ilacı almaya başladığınız zamankinden de kötüleştiği anlamına geliyor.[29]

"Yok say" düğmesine basmak çare *değil*. İncelediğimiz diğer bütün psikiyatrik ilaçlarda olduğu gibi öyle çok risk söz konusu ki önce başka seçenekleri değerlendirmeden bu ilaçları kullanmamak gerek. Eğer uykuyla ilişkinizi yenilemeye kararlıysanız, işe günlerinizi (ve gecelerinizi!) doğal ritminizle uyumlu hale getirmek için bazı yaşam biçimi değişiklikleri yapmakla başlayın. Bir hap daha almaktan daha fazla çaba gerektirebilir ama sonuçlar çok daha kalıcı olacak ve yıllardır hissetmediğiniz kadar iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

EYLEM PLANI

Uykusuzluk çekiyorsanız gerçekten öncelikle ilaçsız bir seçeneği denemenizi öneriyorum ve reçeteli ilaçlardan daha hızlı bir şekilde uykuya dalmanızı sağladığı kanıtlanmış bilişsel davranışçı terapi bu seçeneklerin başında geliyor.[30]

Çoğu Amerikalı, melatonin üretimini desteklemede vazgeçilmez olan omega-3'lerden yeterince almadığından beslenmenizde yapacağınız küçük değişiklikler de son derece etkili olacak. Deniz ürünlerinde bulunan ve bir omega-3 yağ asidi olan DHA'nın uyku

süresi ve kalitesini artırdığı kanıtlandı. Yedi Günde Duygudurum Devrimi'nde her gün DHA bakımından zengin, omega-3 içeren bir süper gıda yiyeceksiniz ve bu da doğal bir şekilde daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir.

Hâlâ uyumak için yardıma ihtiyacınız varsa melatonin takviyeleri etkili bir seçenek olabilir. Bu hapları aşağı yukarı her eczaneden reçetesiz olarak alabilirsiniz.[31] Ama fazlası da doğal uyku-uyanıklık döngünüzü bozabileceği için 1 mg gibi küçük dozlarda, yavaş salımlı versiyonlarını tercih edin. Melatonin uykusuzluk çeken kişiler için faydalı olabilir çünkü araştırmalar büyük ihtimalle bu kişilerin melatonin seviyesinin uykusuzluk çekmeyen kişilere kıyasla daha düşük olduğunu gösteriyor.[32] (Melatonin üretimi yaş aldıkça azaldığından yıllar içinde uykusuzluğun kötüye gitmesi de oldukça muhtemel.)

Bu alanda yapılan bir araştırma, melatoninin uykuya dalma süresini azaltabileceğini ortaya koydu ve bazı vakalarda takviyeler, reçeteli uyku ilaçlarından daha iyi performans gösterdi.[33] Melatonin aynı zamanda uyku kalitesini ve sabah zindeliğini artırabiliyor ve bu da Ambien kullanırken ciddi tehlikelerle karşı karşıya olduğu kanıtlanmış iki grup insan için özellikle faydalı olabilir: kadınlar ve yaşlılar.[34] Reçeteli uyku ilaçlarının aksine melatonin takviyelerinin bir yan etkisi de yok. Bununla birlikte melatonin vücudunuzun sirkadiyen ritmini düzeltebilirken çok fazla almanız da ritminizi bozabilir. Vücutlarımız günde yalnızca 0.3 mg melatonin üretir, o nedenle uykunuzu düzenlemek için ihtiyacınız olan en düşük dozla başlayın. Her zaman olduğu gibi herhangi bir ilaç ya da takviye kullanmadan önce doktorunuzu bilgilendirin.

DİĞER ÇÖZÜMLER

Biraz Güneş Işığı Alın: Sabahları uyanır uyanmaz perdelerinizi açıp ışıklarınızı yakarak gözlerinize ışık girmesini sağlayın. Sabah-

ları ve öğle arasında bir yürüyüşe çıkın, böylece hem şifalı bir ışık almış hem de egzersiz yapmış olursunuz. Ofisinizde pencereniz varsa masanızı pencereye bakacak şekilde ya da en azından dik doğrultuda yerleştirin.

Işıklandırmanızı Yeniden Değerlendirin: Bütün sabah penceresiz bir ofiste kapalı kalıyorsanız Definity Digital tarafından üretilen LED ampullerden alın. "Awake and Alert" adlı ampulleri sizi uyanık tutmak için mavi ışık yayar ve uyku-uyanıklık döngünüzü etkileyecek kadar parlaktır. Aynı zamanda "Good Night" adlı ürünleri gibi özel ampulleri de kullanabilirsiniz: Bunlar floresan ve LED ışığından kaçınmak gereken akşamüzeri ve akşam saatlerinde mavi ışığı süzerler. Ancak iki ampul de normal bir ampul gibi görünen bir ışık yayar. Geleneksel ampullerden daha pahalı olsalar da bu ampuller 60-watt ışık verirken yalnızca 10-watt kullanmalarıyla oldukça enerji tasarrufludur. Bir diğer faydaları: Akkor ya da floresan ampullerden çok daha uzun süre dayanırlar. Mutfak gibi floresan aydınlatmalı yerlerde geceleri lamba yakmak zorunda kalmamak için ışık sensörlü gece lambası kullanmayı düşünün. Lambalarınızı lamba karartma devresine bağlayın. Geceleri loş akkor ampuller kullanın.

İhtiyaç Duyduğunuzda Kestirin: Ayık ve güçlü hissetmek için kısa süreli uykuların faydasını görüyorsanız muhakkak kestirin. Araştırmalar kısa süreli uykuların uyku kalitesi çok iyi olmasa bile performans artırmada etkili olabileceğini gösteriyor. Bu alanda yapılan bir araştırma sadece on sekiz dakikalık uykunun hava trafik kontrolörlerinin reaksiyon sürelerini iyileştirdiğini gösterdi. Ancak uykuya dalmak yirmi dakika sürebileceğinden kestirmeye kırk dakika ayırmanız gerekebilir.[35] Uyku-uyanıklık döngünüz öğle yemeğinden sonra düşüşe geçeceğinden kısa bir uyku için en iyi zaman öğle ile akşamüzeri arasında bir zaman olabilir. Uykunuzu kısa tutun ve gece ritminizi bozmasına izin vermeyin. Kısa süreli

uykularınızı önceden planlamak da beyninize bu ritüel için hazırlanma fırsatı tanıyacağından iyi bir strateji olabilir ve dinlendirici bir uykuya dalmak kolaylaşabilir. Eğer gerekliyse yoldayken bile kısa bir uyku çekebilirsiniz ve çekmelisiniz de: Uzun bir yolculukta uykulu hissediyorsanız arabanızı yarım saat için güvenli bir yere çekin ve dinlenin.

Akşamları Elektronik Cihazlarla İlişkinizi Değiştirin: Gelecek bölümde bu önerinin detaylarına ineceğiz ama uyumakta zorlanıyorsanız akşamları televizyon ve cep telefonları başta olmak üzere elektronik cihazlardan uzak durmak için elinizden geleni yapmalısınız. Yatmadan üç saat önce bütün cihazları kapatmak iyi bir fikirdir. (Bunun sevdiklerinizle ilişkilerinize nasıl bir katkısı olacağını bir düşünün!) Cihazlarınızı mutlaka açık tutmanız gerekiyorsa telefon, tablet ya da bilgisayarınızı en düşük parlaklık ayarına alın ya da ekranlara, sirkadiyen ritminizi etkileyebilecek mavi ışığı filtreleyen turuncu camlı güneş gözlüğüyle bakın. Televizyon ve diğer elektronik cihazları yatak odanızdan çıkarın. Gece telefonunuza bakmaktan kaçınmak için telefonunuzu odanızda şarj etmek yerine salonda ya da mutfakta şarj edin. Yatmadan önce kitap okuyorsanız e-kitap okuyucunuzu bırakıp loş ışıkta ciltli kitaplar okuyun.

Vücut Isınızı Kontrol Edin: Yalnızca aydınlık ya da ışığın rengi değil, aynı zamanda vücut ısınız da uyku kalitesini etkiler. Vücut ısısı gün ve gece içinde değiştiğinden oda sıcaklığı da değişken olmalı. Vücut ısınız akşamüzeri ve akşam daha yüksektir, yatma vakti geldiğinde düşmeye başlayarak en dinlendirici uykunun gerçekleştiği sabah saatlerinde en düşük seviyeye iner. Odanızı serin tutmak uyku sırasındaki bu doğal ısı düşüşü sürecinin gerçekleşmesine yardımcı olabilir. Uyanıkken yirmi bir derece iyi bir sıcaklıkken uyku için sıcaklık daha düşük, yaklaşık on sekiz ila on dokuz derece civarında olmalıdır. Bir diğer seçenek yatmadan önce sıcak bir duş

almaktır. Bu, iki sebepten uykunuzu getirir: Ilık su kaslarınızı gevşetir ve banyodan çıktığınızda vücut ısınız düşer. İyi bir uyku için (ayaklarınız hariç) vücut ısınızı mümkün olduğunca düşük tutun. Ayaklarınızın üşümesi uyumanıza engel olabileceğinden ayaklarınızı mutlaka sıcak tutun, gerekirse çorap giyin.

11. BÖLÜM

Dikkat Dağıtan Dijital Aygıtlar

Monica'nın sorununu seansımızın ilk doksan saniyesinde anladım. Oturduğunda iş e-postaları için BlackBerry'si ile şahsi görüşme ve mesajları için iPhone'unu açık tuttu. Bir anne ve başarılı bir halkla ilişkiler uzmanıydı, dolayısıyla sürekli ulaşılabilir durumdaydı. Öyle olmak zorundaydı! Her an acil bir durumla ilgili arama, e-posta ya da mesaj bekliyordu. Gerçekte durmaksızın gelen bildirimler bir acil durumu haber vermiyor, daha ziyade asistanından gelen toplantı hatırlatmalarını, basın bülteni onay taleplerini ve bir müşterinin önceki gece düzenlenen bir ödül töreninde eleştiri alan kıyafetiyle ilgili mesajları iletiyordu.

Monica'nın durmak bimeyen aramaları, mesajları, Tweet'leri ve e-postaları sürekli dikkatini dağıtıyordu. Kendini "aklı hep başka yerdeymiş gibi" hissediyor, hiçbir zaman tamamen içinde bulunduğu anda olamıyordu. Daha kötüsüyse, bu daimî dikkat dağınıklığı kocası ve çocuklarıyla ilişkisini yıpratmaya başlamıştı. Bunun sonucunda bir dizi semptomla karşı karşıya kalmıştı: biraz anksiyete, biraz uykusuzluk ve biraz depresyon.

Monica aynı anda bir evliliği, anneliği ve çok stresli bir işi yürütmenin getirdiği stresi anlatırken dokuz yaşındaki kızının iç çekip, "Anne, seninle konuşurken bana hiç bakmıyorsun. İşini benden daha çok seviyorsun," dediğini hatırlayınca gözleri doldu.

Bu yorum Monica için bardağı taşıran son damlaydı. Artık hayatına bir çekidüzen vermeye hazırdı.

"Dr. Mike, kızım, çocuklarımla bu anları asla geri alamayacağımı fark etmeme yardımcı oldu. Önceliklerimi yeniden belirlemek için yardımınıza ihtiyacım var ama açıkçası biraz korkuyorum çünkü bunun mümkün olabileceğinden bile emin değilim. Her şeyi halledebilmem için her gün otuz saat olmalıymış gibi geliyor."

Pek çok insan aynı anda pek çok şey yapmanın zaman kazandırdığını düşünse de aslında öyle olmadığını açıkladım. "Tek bir işi" dikkatli bir şekilde yapmak yalnızca kendinizi daha az telaşlı ve daha odaklanmış hissetmenizi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda o basın bültenini, hesap çizelgesini ya da bildirim yazısını daha çabuk bitirebilmeniz için daha etkin bir çalışma yürütmenizi sağlar. Hatta bütün gün bilgisayarda amaçsızca oyalanmak yerine sosyal medya ortamlarında ve internette farkındalıkla gezinebilirsiniz.

İşe daha çok odaklandığınızda, ailenizle kaliteli zaman geçirmek gibi sizin için önemli olan şeylere daha fazla vakit kalır. Vaktinizi sevdiğiniz insanlara ayırdığınızda da gerçekten onların yanında olursunuz ve onların yanında olmanız, bir insanın diğerine verebileceği en büyülü, güçlü hediyelerden biridir. Bu bir arkadaşlığı ya da bir evliliği sağlamlaştırabilir. Çocuğunuzun önemsiz olduğunu ve sevilmediğini değil, kendisiyle ilgilenildiğini hissetmesini sağlayabilir.

"Bir gecede olmayacak, Monica. Ama bazı basit değişiklikler yapmaya hazırsan, sana söz veriyorum, hayatın büyük ölçüde iyiye gidecek."

BÜTÜN GÜN VE GECE DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Monica'nın sıkıntısı size tanıdık geliyor mu? Hiç iş yerinde bir sabahınızı bütün cihazlarınıza bakıp sayfaları yenilemekle harcadıktan sonra hiçbir işi halletmediğinizi fark ettiğiniz oldu mu?

İşte çok tipik bir senaryo: Bir hesap çizelgesi üzerine çalışmaya başlıyorsunuz ama birden bir mesajla telefonunuzun ekranı aydınlanıyor, sonra bir arkadaşınızın dün gece paylaştığınız bir fotoğrafı beğendiğine dair bir Facebook bildirimi geliyor, ardından da bir son dakika haberi bildirimi. Ah, bir de iki hafta sonraki bir kokteyl partisi için bir e-davetiye geliyor, sonra telefonunuz çalıyor, ardından asistanınız ofisinize gelip bugünkü beş altı toplantıyı ve konferans görüşmesi randevularınızı hatırlatıyor. Hay aksi! Bu toplantıların neredeyse yarısını unutmuştunuz.

Of, kafam ne kadar dağınık, diye düşünüyorsunuz. Belli ki biraz kahveye ihtiyacınız var. Mola odasında on beş dakika boyunca bir arkadaşınızla sohbet ediyorsunuz ama bir kulağınız onda, bir yandan da aklınızdan o sırada yapıyor olmanız gereken şeylerin bir listesini geçiriyorsunuz. Ofisinize dönüyorsunuz, işe geldiğinizden beri geçen süre zarfında o hesap çizelgesini bitirebilirdiniz aslında. Bu yüzden paniğe kapılıyorsunuz çünkü ilk toplantınıza on dakika var ve bu da hesap çizelgesini eve götürüp akşam tamamlamanız gerektiği anlamına geliyor. *Eh, ne yapalım,* diye düşünüyorsunuz, *televizyon karşısında akşam yemeği yiyip erkek arkadaşımla gününün nasıl geçtiğini konuşurken bitiririm.*

Hesap çizelgesini nihayet gece birde bitiriyorsunuz. Ertesi sabah bitkin bir halde işe gittikten birkaç saat sonra patronunuzdan dokümanda yaptığınız birkaç hataya dikkat çeken "pek de hoş olmayan" bir e-posta alıyorsunuz. Bu noktada son derece bunalmış hissediyorsunuz. Şimdi bugünün işlerini bitirirken aynı zamanda dünkü işi düzeltmeniz gerekeceğinden işlerinizde iyice geride kaldınız.

Çoğumuzun dikkat dağınıklığına ne kadar alıştığını düşünürsek DEHB oranlarının hızla yükselmesi şaşırtıcı mı? DEHB tanısı çocuklarda üç katına çıktı ve yetişkinler için tanı gereklilikleri genişlediğinden, hâlihazırda çok yüksek olan yetişkin DEHB oranı büyük ihtimalle daha da yükselecek. Ama Adderall çoğu insan için dikkati artırabilirken (ve bazı insanlar için kesinlikle gerekliyken) dalgınlık problemimizin tek çözümü değil. Bir saatliğine telefonunuzun sesini kapamak ya da Facebook erişiminizi engellemek de aynı etkiyi gösterebilir.

Bu küçük ama anlamlı değişiklikleri yapmaya değer çünkü dijital aygıtlar dalgınlığa sebep olmakla kalmıyor, aynı zamanda insanları öldürüyor. Bu alanda yapılan bir araştırma, direksiyon başında telefon kullanmanın alkollü araç kullanmakla kıyaslanabileceğini ortaya koydu.[1] 2005-2010 yılları arasında ABD'de dikkati dağınık sürücüler tarafından öldürülen yayaların sayısı %50 arttı. Dalgın *yürümek* bile bir problem haline geldi. Evet, doğru: İnsanlar telefonlarına bakmakla çok meşgul oldukları için karşıdan karşıya geçmeden önce iki yöne bile bakamıyor.

Doksan dakika boyunca trafikte sıkışıp kaldığınızda telefonun çekiciliği neredeyse anlaşılabilir ama telefonlarımıza o kadar bağımlı hale geldik ki beş dakikalık basit bir yürüyüşün bile keyfini kaçırıyoruz.

Telefon ve bilgisayarlarımızla ilgili anlamamız gereken şey, bütün o yanıp sönen ışıkların, bildirimlerin ve haberleri okumaya çalışırken ekranda beliren o hareketli reklamların beyinlerimize minik bir doz dopamin sağladığı. Bir kumarbazın bir makinenin önüne oturduğunda beynine dopamin hücum etmesinden pek de farklı değil. Facebook beğenileri, Twitter retweet'leri, Snapchat fotoğrafları, Instagram takipçileri ve Tinder eşleri üzerimizde bir bağımlılık etkisi yapmaya başladı. Birazı asla yeterli gelmiyor: Birilerinin durum güncellemelerimizi beğendiği her seferinde yaşadığımız o ani hazza bağımlı hale geldik, bu yüzden bunu tekrar tekrar yapıyoruz.

ÇOKLU GÖREV ÇILGINLIĞI

Boş vakit aktivitelerimizde bile dalgın ve dikkatsiziz. Yakın tarihli bir ankete göre insanların %61'i aynı anda televizyon izleyip internette geziniyor, yani dinlenme vaktimizde bile odaklanamıyoruz!

Ama gerçekte "çoklu görev" denen şey aslında tek bir işi hızlıca yapmaktan ibaret. 2009 tarihli bir araştırma, aynı anda iki iş yapmak üzere eğitilen araştırma katılımcılarının gerçekten de işlem süresini hızlandırdığını ve böylece "çoklu görev" yapmada gelişme kaydettiklerini ya da öyle göründüğünü ortaya koydu. Ama beyin taramaları, denekler görünüşte aynı anda birkaç iş yapıyorken aslında işler arasında, iki şeyi aynı anda yaptıkları *yanılsamasını* yaratacak kadar hızlı geçiş yaptıklarını gösterdi.[2]

Durmadan bir işten öbürüne geçerken kıymetli zamanımızı da harcıyoruz. 2001 tarihli bir araştırma, işlerin güçlük derecesi arttıkça katılımcıların işler arasında geçiş yaparken daha fazla zaman kaybetmeye başladıklarını gösterdi. Mesela çarpma ve bölme yaparken toplama yaparken olduğundan çok daha fazla zaman kaybederiz. Bunun gerçek hayata uygun tercümesi şu: Bulaşıkları yıkarken eşinizle gününüzün nasıl geçtiği hakkında konuşmakla muhtemelen pek vakit kaybetmezsiniz ama bir yandan önemli bir iş e-postası yanıtlarken bir yandan eşinizle kızınızın son zamanlardaki davranış problemleri hakkında konuşacak olursanız sorun yaşamaya başlayacağınız *kesin*.

Araştırma aynı zamanda çoklu görev yapmanın katılımcıların beyninde aşırı yüklenmeye sebep olduğunu ve bu nedenle gereksiz bilgileri ayıklayamadıklarını gösterdi.[3] Bütün dikkatlerini bir işe verip bitirdikten sonra diğerine geçselerdi çok daha verimli çalışmış olacaklardı. İki iş arasında gidip gelmenin külfeti verimlilikte *%40 oranında azalmaya* sebep olabiliyor. %40 daha verimli çalışıyor olsanız ne kadar zaman kazanacağınızı hayal edebiliyor musunuz?

Bir başka araştırma, spesifik olarak "sık sık" çoklu görev yapan kişiler ile bunu "zaman zaman" yapanlar arasındaki performans

ve hafıza farkını inceledi. "Sık sık" yapanların gereksiz uyarıcıları ayıklamada daha iyi ve işler arasında geçiş yaparken daha hızlı olmaları beklense de "zaman zaman" yapanlara göre daha kötü sonuçlar aldılar.[4] Sonuçlar bunu "zaman zaman" yapanların çevredeki gereksiz uyarıcıları ayıklayabildikleri için tek bir işe odaklanmakta daha iyi olduklarını gösterdi.

O nedenle yaşadığınız konsantrasyon güçlüğünü gidermek için Adderall kullanmayı düşünmeden önce çoklu görev yapmayı azaltmaya yarayacak ve bu sırada daha verimli çalışmanızı sağlayacak bazı farkındalık tekniklerini deneyin. Farkındalık (tek bir işi yapıp dikkatinizi buna vermek) gece gündüz üstümüze yağan dikkat dağıtıcı şeylere karşı güçlü bir antidot.

Odaklanmayı geliştirmeye yardımcı olabilecek bir diğer basit uygulama ise meditasyon ve büyük sonuçlar elde etmek için çok fazla çaba da gerektirmiyor. Bu alanda yapılan bir araştırma arka arkaya beş gün boyunca yapılan sadece yirmi dakikalık bir meditasyonun dikkati artırırken halsizlik ve anksiyeteyi azalttığını ortaya koydu.[5] Bir başka araştırmaysa meditasyonun faydalarının beyin taramalarında görünür olduğunu ve *günde sadece on iki dakikalık* bir meditasyonla katılımcıların hafızalarının geliştiğini gösterdi. Bu, otuz dakikalık bir sitcom arasındaki reklamlarda uyukladığınız süre![6] Bir sonraki bölümde size son derece basit, her yerde yapabileceğiniz, sizi yavaşlamaya ve dikkatinizi etrafınızdaki dünyaya vermeye zorlayacak meditasyon tekniklerini tanıtacağım.

SOSYAL MEDYA ÇIKMAZI

Ne tuhaftır ki bizi birbirimizle bağlantı halinde tutmak için tasarlanmış icatlar (telefondan sosyal medyaya kadar her şey) en sevdiğimiz insanlarla aramızdaki *bağı koparıyor.* Akşam yemeği sırasında gönderdiğimiz mesajlar, bizi o anda birlikte yemek yediğimiz kişiden uzaklaştırıyor. Durmadan telefonlarımızla fotoğraf çekmek, o anı

daha az yaşamamıza sebep oluyor. Facebook durum güncellemeleri, gitgide bakan kişilerin kötü hissetmesine sebep olabilecek "üstünlük gösterileri" haline gelmeye başladı. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığımız yalnızca dikkat süremizi azaltmak ve sağlıksız düşünmemize sebep olmakla kalmıyor, aynı zamanda *kötü* hissetmemize de yol açıyor.

Öyleyse sosyal medya kullanımınızı incelemenin vakti geldi. Kendinize şunu sorun: Sosyal medya kullanımım gerçek hayattaki ilişkilerimi güçlendiriyor mu, yoksa yalnızca onların yerine mi geçiyor? Facebook'u başka şehirlerdeki arkadaşlarınızla iletişimi sürdürmek ya da yakındakilerle plan yapmak için kullanıyorsanız harika. Ama neredeyse hiç tanımadığınız birinin tatil fotoğraflarına bakarak (ve kendi hayatınızın ne kadar gösterişsiz olduğu karşısında bunalarak) her gece iki saat harcıyorsanız, onun yerine bu süreyi iş çıkışı bir çay içmek ya da yemek yemek için bir arkadaşınızla buluşmaya ayırmanız daha iyi olabilir. Kendinize soracağınız diğer soru: Şu anda *neden* sosyal medyadayım? Oyalanmak için mi? Canımı sıkacak ve aşk hayatımda önüme bakmama engel olacak şekilde eski erkek arkadaşımı "Facebook'tan gözetlemek" için mi?[7] Telefonu alıp bir arkadaşımla plan yapmaktan daha az meşakkatli olduğu için mi? Bu tür bir öz değerlendirme sosyal medyanın bile farkındalıkla kullanılabileceğini gösteriyor.

Bütün o Instagram ve Facebook fotoğraflarından bahsetmişken, neden bu kadar çok fotoğraf paylaşıyorsunuz? Bir anı hafızanıza iyice kazımak için ölümsüzleştirdiğinizi düşünüyorsanız, araştırmalar fotoğraf çekmenin aslında o anı daha az hatırlanır kıldığını gösteriyor.[8] Bu, fotoğraf çekmemeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Ama dikkat dağıtan dijital aygıtlara bağımlı, her saniye fotoğraf çekip paylaşmaya mecbur hisseden kişiler için muhtemelen bu takıntıyı kontrol altına almak en iyisi. Bu deneyimleri kaydetme zorunluluğu hissetmeden o kahvenin ve arkadaşlarınızla vakit geçirmenin keyfini çıkarın. Yalnızca orada olun ve yaşadığınız şey ile aranıza bir kamera girmeden tamamen o anın içinde olun. Her

şeyi filtresiz yaşayın. Belki bir gün *telefonunuz olmadan* akşam yemeğine çıkacak kadar ilerleme kaydedebilirsiniz.

İlginç bir şekilde hayatınızdan daha az fotoğraf paylaşarak arkadaşlarınızın kendi hayatları konusunda daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilirsiniz. Yakın tarihli bir araştırma, katılımcıların Facebook'a girdikten sonra daha fazla olumsuz duyguya kapıldıklarını gösterdi. İmrenme ve yalnızlık, kendi hayatınızı başkalarının hayatlarının idealize edilmiş versiyonlarıyla kıyaslamaktan kaynaklanıyor olabilir.[9]

EYLEM PLANI

Gördüğünüz gibi dijital dünyanızdan biraz uzaklaşmak oldukça sağlıklı olabilir. Ama aynı zamanda çok zor da gelebilir. En azından ilk başta, kendinizi tutmak için bazı ciddi adımlar atmanız gerekebilir. İşte bazı harika başlangıç noktaları:

Bir İnternet Engelleyici Kullanın: mindfulbrowsing.com gibi, vakit öldürmek için kullandığınız siteleri engellemenizi sağlayan bir internet engelleyici kullanmayı deneyin. Gerçekten kararlı (ve aynı zamanda Mac kullanıcısı) olanlarınız için bilgisayarınızı yeniden başlatsanız bile belli bir süre için seçtiğiniz siteleri engelleyen selfcontrolapp.com adlı bir site de var. On dolar karşılığında bilgisayarınıza indirebileceğiniz Freedom internet engelleyiciyse internet erişiminizi sekiz saate kadar pasif hale getiriyor. Odaklanabilmek ve iyi bir iş ritmi yakalamak için günün başında birkaç dakikalığına bu programlardan birini kullanmayı deneyin.

Telefonunuzla Aranıza Biraz Mesafe Koyun: Çalıştığınız zamanlarda telefonunuzu ya da sesini kapatın. Uyumak yerine sürekli telefonunuza bakmamak için şarj aletini yatak odanızdan alıp mutfağa ya da koridora koyun. Ayrıca önemli e-posta yazışmaları

ya da telefon görüşmeleri sırasında her Tweet ya da Instagram beğenisi veya *New York Times* bildirimi geldiğinde bölünmemek için anlık bildirimleri de kapatın. Hem iPhone hem de Android cihazlar için hareket halindeyken telefonunuzu pasif hale getirecek kullanışlı uygulamalar var. Bir hafta sonunu tamamen telefonsuz geçirmeyi deneyin.

Daha Fazla Farkındalık Kazanın: Günlük rutininize 243. sayfada bahsettiğim on iki dakikalık meditasyonlardan bazılarını dâhil ederek ve dikkat dağıtan dijital aygıtları azaltarak farkındalık kazanmak daha üretken ve yaratıcı bir hayat sürmenize yardımcı olabilir. Aralıksız teknoloji kullanımı yüzünden dikkatiniz dağılmadığında hayal kurmak gibi normal şeyler bile farkındalıkla yapılabilir. Bu anları yeni fikirleri değerlendirmek ya da gelecek planları yapmak için kullanabilirsiniz, tabii zihninizde dolanan harika fikirleri yakalayacak kadar ayıksanız. Yedi Günde Maneviyat Devrimi programı Monica gibi hastaların (ve pek çoğumuzun) sık sık deneyimlediği dikkat eksikliği problemiyle mücadele etmek için tasarlandı.



12. BÖLÜM

Yalnızlık Salgını

Shannon bir Sarmaşık Ligi okulunda eğitim almış ve standardın üzerinde profesyonel başarılara imza atmış kırk yaşında bir kadındı. New Yorkluydu ve prestijli bir iş teklifi üzerine beş yıl önce Los Angeles'a taşınmıştı. Kalem eteği, kırmızı tabanlı topuklu ayakkabıları ve pahalı çantası başarısının görsel kanıtlarıydı.

Kariyerinden son derece gurur duyuyor olsa da Shannon'ın yalnızca işine odaklanıyor olması hayatında sosyalleşmeye ve özel ilişkilere pek zaman bırakmıyordu. Arkadaşları birbiri ardına evlenip çocuk sahibi oluyordu. Evlerine gittiğinde Shannon (sıklıkla çocuğu olmayan ve bekâr tek kadın o oluyordu) asla bir erkek arkadaş bulamayacağı konusunda kaygılanmaya başlamıştı. Bu kaygılar kırkına bastığında artmıştı. Shannon giderek daha çok sayıda sosyal daveti reddeder olmuştu ve arkadaşlarından giderek uzaklaştığını hissetmeye başlamıştı.

Son zamanlarda Shannon aynı zamanda hafta içleri içtiği bir kadeh cabernet'nin sıklıkla üçe çıktığını fark etmişti. İşte her şey yolunda gittiğinde kontrolün onda olduğunu hissediyordu. Yolunda gitmediğindeyse sinirini asistanından çıkarıyordu. Kendini giderek daha sık bunalmış ve bitkin hissetmeye başlamıştı. Her zamankinden

birkaç tane daha fazla Xanax almaya ve çoğu geceler uyumak için Ambien'e ihtiyaç duymaya başlamıştı.

Alkol tüketiminin, kendi kendine uyguladığı tedavi yöntemlerinin ve kaygının altında Shannon'ın bir tane temel sorunu vardı: yalnızlık. Ailesi ülkenin öbür ucundaydı. Başkalarının kendisi için tanımadığı insanlarla randevu ayarlamasından hiç hoşlanmıyordu ve kötü bir tecrübeden sonra arkadaşlık sitelerine bir daha girmemeye karar vermişti.

"Dr. Mike, bugünlerde kendimi çok 'tahammülsüz' hissediyorum. Altımdaki yöneticilerden birine o kadar da önemli olmayan bir şey için bağırdım. Eskiden bir sürü arkadaşım vardı ama şimdi hepsi evli ve çocuklu. Bir kariyer ile bir yaşama sahip olmak arasında seçim yapmak zorunda mıyım? Çoğu günler öyleymiş gibi hissediyorum. Bunu itiraf etmek çok korkunç ama Facebook'ta bir şirin bebek fotoğrafı daha görürsem aklımı kaçıracağım."

Onu dinledim ve çok basit bir şey söyledim: "Shannon, anlattıklarından çok yalnız olduğun anlaşılıyor."

Bu cümle üzerine ağlamaya başladı.

Devam ettim: "İnanıyorum ki öfken ve üzüntün sana hayatında bir şeylerin değişmesi gerektiğini söylüyor."

Genellikle kendinden emin ses tonundan tamamen farklı bir tonla, "Biliyorum," dedi.

"Eminim ki insanların benim şu an gördüğüm bu yumuşak, hassas tarafını görmesine nadiren izin veriyorsundur. Acaba sorunun bir parçası bu olabilir mi?"

"Muhtemelen," dedi Shannon. "Ama ne yapmam gerekiyor? Ağlamak bir şeyi değiştirmeyecek."

"Haklısın. İlk adımı biraz önce attın: sana bu kadar 'tahammülsüz' hissettiren şeyi, yani yalnızlığını kabul etmek. İkimiz birlikte kendi kendini tedavi etmeye çalışmak ya da arkadaşlarından uzaklaşmak yerine hayatında ne gibi değişiklikler yapman gerektiğini bulacağız. Şu an varını yoğunu işine veriyorsun, bu yüzden iş yerinde

küçücük şeylere sinirlenmen şaşırtıcı değil çünkü hayatındaki tek şey iş olunca bunun iyi gitmesine çok ihtiyaç duyuyorsun."

Shannon'la çalışmalarımda, ona hâlihazırda sahip olduğu ilişkileri gözden geçirirken yeni ilişkiler de geliştirmesinde yardımcı oldum. Ona hayatını değiştirecek faydalar sağlayan mucizevi bir ilaç reçete ettim: bağ kurmak. Telefonu alıp bir arkadaşını akşam yemeğine davet etmek gibi basit şeylerle başlayarak hayatını adım adım değiştirmeye başladık. Yeni bir çift ayakkabıya beş yüz dolar harcamak yerine bir yemek şirketiyle anlaşıp arkadaşları için bir akşam yemeği verdi. Birkaç ay boyunca bir arkadaşının çocuğunun partisinde tanıştığı biriyle çıktı ki eskiden olsa baştan sona surat asacağı türden bir etkinlikti bu.

Davranışlarını değiştirerek önceliklerini değiştirmeye başladığında *düşünceleri* ve *duyguları* da değişmeye başladı. Shannon kendini daha mutlu ve etrafındakilere daha yakın hissetmeye başladı, bu da daha çok bağ kurmak istemesini sağladı. Arkadaşlarıyla ve aile üyeleriyle artık daha çok görüşüyordu ve hatırı sayılır sayıda yeni arkadaş da edindi. Yaklaşık bir yıl sonra internetten tanıştığı biriyle nişanlandı.

İşini bırakmasına gerek kalmadı. Bir iş kadını olmak ile yakın ilişkiler kurmak arasında seçim yapmak zorunda kalmadı. Size söylüyorum: Hepsine birden sahip olmak istiyorsanız gerçekten olabilirsiniz. Sadece biraz bilinçli çaba, biraz inanç ve hayatınızda denge kurabilmek için değişime hazır olmak gerek.

YABANCI TOPRAKLARDA YABANCILAR

Ülkemizdeki güncel trendler giderek daha fazla sayıda insanı yalnızlık tehlikesiyle karşı karşıya bırakıyor. Ne zaman Los Angeles'ta yeni biriyle tanışsam mutlaka nereli olduklarını soruyorum ve ister istemez cevabın neredeyse hiçbir zaman Los Angeles olmadığı dikkatimi çekiyor. Sanki neredeyse herkes kısa süre önce buraya

bir başka şehirden taşınmış gibi. Bu aşırı gezginlik ülkenin dört bir yanında devam ediyor.

Nesiller önce pek çok insan bütün kariyerleri boyunca aynı şirkette kalıyordu. Bu artık oldukça nadir karşılaşılan bir durum ve küreselleşen ekonomi sıklıkla insanların coğrafi kararlarını bir sonraki terfinin nerede olduğuna ya da nerede bir iş bulabildiklerine göre vermelerini gerektiriyor. Artık komşuları tanımamak, onlarla konuşmamak, hatta göz göze gelmemek yaygın bir durum. Pek çok insanın binlerce Facebook arkadaşı var ama çok az sayıda kaliteli, yüz yüze ilişkiler kuruyorlar.

ABD Nüfus Sayım Bürosu'na göre 1970'ten itibaren yalnız yaşayan Amerikalıların sayısı üç katına çıktı ve çocuklarıyla birlikte yaşayan evli çiftlerin sayısı da yarıya indi. İnsanlar evlenmek için daha uzun süre bekliyor ve bu evlilikler de nesiller öncesindekilere göre daha az kalıcı oluyor. Ayrıca insanlar daha uzun süre yaşıyor, bu da daha fazla sayıda dul olduğu anlamına geliyor ve araştırmalar bu insanların büyük çoğunluğunun yeniden evlenmek istemediğini gösteriyor.

Küçük, kırsal bölgelerde yaşayan insanların çocuk ve torunları büyük ihtimalle kentsel bölgelere taşınmış oluyor. Bu sosyal trendlerin daha büyük bir kariyer çeşitliliği gibi pek çok yararı olmasına rağmen yalnızlık da çok daha fazla ve bunun etkileri pek çok insanın fark ettiğinden daha yıkıcı.

Yalnızlık ile depresyon arasında çift taraflı bir bağ söz konusu. Yalnızlık ile depresyon belirtileri arasında bağlantı olduğu tespit edildi.[1] Tabii ki depresif kişilerin kendilerini soyutlaması ve bunun sonucunda daha fazla yalnız hissetmeleri de muhtemel. Bu durumlar giderek kötüye giden bir döngüde birbirini güçlendiriyor.

Çelişkili bir biçimde giderek daha çok sayıda Amerikalının kendini yalnız hissettiğinde başvurduğu antidepresan tedavisi de sorunu daha kötü hale getirebiliyor. 2009'da yapılan bir araştırmada, SSRI türü antidepresanlar ile "duygusal körleşme" olarak bilinen durum arasındaki ilişki incelendi.[2] Katılımcıların büyük çoğunluğu uyuşmuş,

körleşmiş ya da olumlu duygularda genel bir azalmayla hissizleşmiş olduklarını belirtiyor ve bunları antidepresanlarla ilişkilendiriyordu. Ancak en rahatsız edici bulgu, hissizleşmenin başkalarıyla bağ kurma becerilerini nasıl etkilediğiydi. Pek çoğu sevgilileri veya eşleri, çocukları, aileleri ve arkadaşları da dâhil olmak üzere hayatlarındaki insanlarla bağlarının koptuğunu hissediyordu.

SSRI türü ilaçların klinik ve hayati tehlike oluşturabilecek depresyon vakalarının tedavisinde mecburi olabileceğini daha önce belirtmiştim ama pek çok başka durumda faydalarından çok zararları dokunabilir. Eğer sorununuzun kaynağı biriyle tanışıp âşık olma ihtiyacınızsa bir hap yutmanın faydası olmaz. İnsan beyninde aşkın gelişimini gösteren beyin taramalarını kullanarak araştırmalar yürüten ünlü bir araştırmacı, SSRI türü ilaçların insanların âşık olmasına engel olabileceğini ileri sürdü. İnsanlar ilk âşık olduğunda dopamin hızla yükselirken serotonin düşer. Bunun bir sonucu olarak da heyecanlı hisseder ve cinsel arzu duyarsınız. Aynı zamanda huzursuz hisseder, aşkınızın nesnesini saplantı haline getirirsiniz ve bu da aranızda güçlü bir bağın oluşmasına yardımcı olabilir. Bütün gece uyanık kalıp hayat hakkında konuşursunuz. Sürekli fiziksel temas halinde olmak istersiniz. Ama SSRI türü ilaçlar bu serotonin düşüşünü engellerse âşık olmakla ilişkilendirilen bu saplantılı durum gerçekleşmeyebilir. Potansiyel tutku daha ziyade bir "ister beğen ister beğenme" tutumuna dönüşebilir.

Aynı zamanda yalnızlık ve anksiyete de yakın ilişki içindedir. Algılanan soyutlanmışlık dünyayı daha tehlikeli görmemize sebep olabilir.[3] Bu çarpık bakış açısı bizi, deneyimleri "Ben iyi değilim" ya da "Güvende değilim" filtresinden geçirmeye itebilir. Bu da sonunda düşük serotonin seviyesi ve yüksek stres hormonuyla sonuçlanabilecek şekilde günlük aktivitelerinizde aşırı ihtiyatlılığa yol açabilir. Bu nörolojik durum pek çok insanın bir Xanax ve/veya üç kadeh şarap içerek kendi kendilerini tedavi etmek istemesine sebep olacaktır ama bu uzun vadeli bir çözüm değil. Telefonu alıp

eski bir arkadaşınızla yemeğe çıkmak ya da sinemaya gitmek çok daha iyileştirici olur.

İLİŞKİ KURMAK

Yalnızlık ve depresyon arasındaki bağlantı sizi şaşırtmayabilir, peki ya yalnızlık ve ölüm oranı arasındaki bağlantı? Üç yüz binden fazla insanın dâhil olduğu yüz kırk sekiz araştırmanın incelendiği bir çalışma, aşırı yalnızlığın sigaradan daha fazla ve obeziteden de iki *kat fazla* ölümcül olabileceğini ortaya koydu. Bu analizde daha güçlü sosyal ilişkilerin hayatta kalma oranını %50 artırdığı gözlemlendi.[4] Sosyal bağlara "davranışsal aşı" (*behavioral vaccine*) adı verilmesi şaşırtıcı değil.[5]

Burada mesele, insanların desteklenmeye, bağ kurmaya ve sevildiklerini hissetmeye içten içe ihtiyaç duymalarıdır. Bu sadece psikolojik bir ihtiyaç değildir çünkü psikolojik ihtiyaçlar fiziksel sağlığı etkiler ve bunun tam tersi de geçerlidir. Eğer sigara paketleri üzerine kamu sağlığı uyarıları yazabiliyorsak belki aynı zamanda, "Yine yemek sipariş edip tek başına kanepede televizyon izleyen sen, birilerini ara ve plan yap. Bir kulübe katıl. Yalnız olmak sağlığın için çok tehlikeli!" gibi bir kamu spotu da yayımlamalıyız.

Evli olmanın daha iyi hissetmenin en iyi göstergelerinden biri olması şaşırtıcı değil, ne de olsa işten geldiğimizde ya da oldukça stresli bir durumdayken yalnız olmayacağımızı garantiliyor. Ulusal Düşünce Araştırma Merkezi'nin düzenlediği, kırk binden fazla kişinin dâhil olduğu Genel Sosyal Anket'te evli insanların yaklaşık %40'ı, hiç evlenmemiş, ayrılmış ya da boşanmış olan yaklaşık %20'lik kesime göre kendilerini "çok mutlu" olarak tanımladı.

Ama öyle herhangi biriyle evlenmek için acele etmeyin çünkü kötü giden evliliklerdeki insanlar pek mutlu değil: Bunların iç karartıcı şekilde %3'ü "çok mutlu" olduğunu belirtiyor. Ama hepimiz saygı ve beğeni duyduğumuz biriyle sağlıklı bir birliktelik kurmayı

amaçlamalıyız çünkü evliliklerinin "çok mutlu" olduğunu belirten insanlar aynı zamanda açık ara farkla hayatlarında en çok mutlu olan insanlar.[6]

İnsanların daha iyi hissetmelerine ve daha uzun süre yaşamalarına yardımcı olan şey sadece ilişki değil, sevginin sık sık ifade edilmesi. Uzun süreli bir araştırmada haftada en az iki kez seks yapan erkeklerin kalp krizinden ölme riskinin daha az seks yapanlara kıyasla daha düşük olduğu gözlemlendi.[7] İnsanın partneriyle daha çok seks yapması kalp rahatsızlıklarını önlemede etkin bir strateji olabilir mi? Ne harika bir fikir: Bedava, yan etkisi yok ve aynı zamanda bir hap daha almaktan çok daha eğlenceli. (Haplar ve seksten bahsetmişken, SSRI'ların en yaygın yan etkilerinden biri, bir araştırmada hastaların %83'ünün bildirdiği üzere cinsel işlev bozukluğu, tabii ki bu, kişiler arasındaki yakınlığı ve bağ kurmayı engelleyen bir durum.)[8]

Evlenseniz de evlenmeseniz de bağ ve dostluk kurmanın, destek vermenin ve görmenin daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek için mecburi olduğu su götürmez bir gerçek. Yaşınız kaç olursa olsun, evliyseniz, bekârsanız ya da birileriyle görüşüyorsanız, her zaman başkalarıyla bağ kurma fırsatına sahipsiniz. Hayatınızın aşkıyla ne zaman nerede tanışacağınızı kontrol edemeyebilirsiniz ama bir yemek davetini kabul etmek, o çevrimiçi arkadaşlık sitesinde bir profil açmak, başkaları tarafından ayarlanmış bir randevuya çıkmak, telefonu alıp en yakın arkadaşınızı ya da annenizi aramak, hatta bir sokak hayvanını sahiplenmek sizin elinizde. Partnerinize sarılarak uzandığınızda da, bebeğinizi emzirdiğinizde de, sadece evcil hayvanınızın karnını okşadığınızda da yakınlık ve bağ kurmakla ilişkili oksitosin salgılarsınız.

Bağın *nasıl* kurulduğunun da önemi var. Tıpkı çok yönlü bir emeklilik planı gibi ilişkilerinizi romantik ilişki, arkadaşlık ve aile ilişkilerinden oluşan bir kombinasyonla çeşitlendirmelisiniz. Ne kadar çekici ya da kolay gelse de her şeyi tek bir ilişkiye yükleme-

yin. Sevgilinizle ilişkiniz ile hayatınızdaki diğer ilişkiler arasında bir denge kurmak çok önemli.

Kültürel inanışa göre kadınlar romantik ilişkiyi erkeklerden daha çok arzuluyor gibi görünebilir ama gerçekte durum, erkeklerin buna kadınlardan daha çok ihtiyaç duyduğunu gösteriyor. Kadınların aynı anda hem evliliklerini hem de arkadaşlıklarını yürütmekte daha iyi olmaları nedeniyle dul kadınlar hayatla dul erkeklerden daha iyi başa çıkabiliyorlar.

İnsanlar eşlerini kaybettiklerinde yeniden evlenmek de evlenmemek de uygun seçenekler, tabii insanlarla bağ kurmaya devam ettikleri sürece. İyi haber, insanların yaşlandıkça (ve eşlerini kaybetme ihtimalleri arttıkça) aynı zamanda komşularıyla sosyalleşmeye, gönüllü projelere ve dinî törenlere katılmaya daha yatkın olmaları.[9] O nedenle meselenin birileriyle aynı çatı altında yaşamak değil, etrafınızdakilerle bağ kurmak olduğunu tekrarlayalım. Aynı zamanda ilişkilerinizin nitelik ve niceliğinin de önemli olduğu aşikâr, tabii ki nitelik daha büyük önem taşıyor.[10]

Nitelik ve nicelik demişken, yaşınız ilerledikçe arkadaşlarınızın azaldığını fark etmiş olabilirsiniz. Tam zamanlı bir işte çalışan kırk yaşında bir anne olarak hayatınız muhtemelen lisedeyken olduğundan daha kalabalık, o yüzden arkadaşlarınıza o kadar çok vakit ayıramıyorsunuz.

Sahip olabileceğiniz arkadaş sayısından çok daha önemli olan, sahip olduğunuz *yakın arkadaşların* sayısı. Bunlar sırdaşlarınız, her şeyinizi anlatabileceğiniz insanlardır. Araştırmalar, çoğu Amerikalının yaklaşık üç yakın arkadaşı olduğunu gösteriyor. İkonik televizyon dizilerinde dört kişilik arkadaş grupları olması şaşırtıcı değil. *Sex and the City*'deki Carrie'nin yanında Samantha, Charlotte ve Miranda vardı. *Entourage*'daki Vincent Chase'in yanında E, Johnny Drama ve Turtle vardı. *Golden Girls*'teki Dorothy, Blanche, Ma ve Rose da yakın arkadaştı.

Ama birileri Hollywood televizyon yazarlarını bu senaryolardaki ana karakterlerden birini çıkarmaları konusunda uyarsa iyi olabilir

çünkü araştırmalar bu sırdaşların sayısının 1980'lerde ortalama üçken 2000'lerde ikiye düştüğünü gösteriyor ve yaklaşık dört Amerikalıdan biri de hiç sırdaşı olmadığını söylüyor.[11]

Bu dinamik sanal dünyalarımızda da geçerli. 2009'da yapılan bir anket Facebook kullanıcılarının yalnızca yarısının birilerini arkadaşlıktan çıkararak arkadaş sayısını azalttığını gösterdi. 2012'deyse bu rakam kullanıcıların üçte ikisine yükseldi. Görünüşe göre hepimiz internet ilişkilerimizde bile niceliğin niteliğe üstün geldiğinin içten içe farkındayız.

Bir odada tek başınızayken yalnız hissetmekten daha kötüsü, bir oda dolusu insan içinde, hatta Facebook sayfanızda binlerce "arkadaş" arasında yalnız hissetmektir. Sosyal medyanın arkadaşlarımızla iletişimi sürdürmeye ve bağları kuvvetlendirmeye yardımcı olması gerekiyordu ama 2013'te yapılan bir araştırma Facebook'a bakmanın insanların *daha kötü* hissetmesine sebep olduğunu gösterdi.[13] Sosyal medyanın aslında bizi başkalarıyla bağ kurmaktan alıkoyduğu bir noktaya mı geldik? Birileriyle dışarı çıkıp ilişkilerimizi güçlendirmek yerine evde oturup Facebook sayfalarımızda mı geziniyoruz?

Gerçek hayat ve yüz yüze ilişkiler hem duygusal sağlığımız hem de beyinlerimiz için son derece önemli. Orta yaşın üzerinde sekiz yüzden fazla insanı kapsayan ve yıllar süren bir araştırma, yalnızlığın Alzheimer riskini *ikiye* katlamanın yanı sıra bilişsel bozukluklara yol açabildiğini gösterdi.[13] Başkalarına yakın hissetmek zaman içerisinde zekânızı korumanıza bile yardımcı olabiliyor. Yetmiş yıllık bir süre içinde neredeyse beş yüz kişinin, on bir ve daha sonra yetmiş dokuz yaşlarında IQ'larını ölçen olağanüstü bir araştırma, güçlü sosyal bağların ve destek görmenin yıllar içerisinde bilişsel becerileri ve zekâyı korumaya yardımcı olduğunu gösterdi.[14]

Bütün bu faydalardan yararlanmak (ve daha iyi bir sosyal yaşam sürmek!) için Yedi Günde Enerji Devrimi'nde bağ kurmayı ve nörojenezi teşvik eden aktiviteler yürüteceğiz. Beyninizi geliştirmek ve zorlamak, aynı zamanda yeni sosyal ağlar oluşturmak ve aktif

kalmak ve daha da önemlisi, hayatınızı aidiyet, yakınlık ve amaç duygularıyla doldurmak için evden çıkmak anlamına geliyor.

BAĞ KURMAK

Daha az soyutlanmış ve daha doyurucu bir yaşam sürmek için bu basit çözümlerden bazılarını deneyin:

- Birini randevuya davet edin. Aklınızda böyle biri yoksa (henüz!) arkadaşlarınıza bir randevuya hazır olduğunuzu söyleyin ya da cesur bir adım atıp bir çevrimiçi arkadaşlık sitesinde profil açın.
- Bu akşam seks için ilk adımı siz atın.
- Sadece, "Seni seviyorum," demek için birini arayın.
- Bir çocuk spor takımına koçluk yapın, çocuğunuz olmasa bile!
- Partnerinize ya da evcil hayvanınıza sokulun.
- Bir akşam yemeği partisi verin.
- Bir meetup.com toplantısına katılın: Bu sitede doğa yürüyüşü gruplarından yeni insanlarla tanışmak için yapılan sosyal organizasyonlara kadar her şeyi bulabilirsiniz.
- Lise ya da üniversiteden en yakın arkadaşlarınızla bir tatil planlayın.
- Dans dersleri alın.



13. BÖLÜM

Manevi Açlık

John başarılı, görünürde mutlu bir iş adamı, koca ve iki çocuk babasıydı. Yüzeyde hayatındaki her şey fevkaladeydi: Altı haneli bir geliri vardı, ailesini ve arkadaşlarını seviyordu, sağlığı da yerindeydi. Peki, neden benimle terapiye başladı?

Bana kendini mutlu biri olarak görse de son zamanlarda hayatında bir eksiklik hissetmeye başladığını söyledi. İstediği her şeye sahipti, peki neden ara sıra boşluk hissine kapılıyordu?

John'la konuşmamızda bütün samimiyetinin yanında ziyadesiyle mantıklı bir insan olduğu belliydi. Hisleriyle değil, düşünceleriyle hareket eden biriydi. Sadece bilimsel olarak kanıtlanabilir olan şeylere inanıyordu. Örneğin, ebeveyninin katı protestan inançları ona hiçbir zaman mantıklı gelmemişti, bu yüzden liseden beri (düğünler haricinde) kiliseye adımını atmamıştı. Ebeveyninin inancı ona doğru gelmediğinden *hiçbir* dinin ya da maneviyatın ona uygun olmadığını düşünüyordu.

John bu düşünce biçimini sağlam ve mantıklı buluyordu. Ama ben aynı zamanda *hem* mantıklı *hem de* duygusal, bilimsel ve manevi olunabileceğine inanıyorum ve bunu da John'a kanıtlamaya,

aynı zamanda maneviyatı da dâhil ederek hâlihazırda dopdolu, her şeyin yerli yerinde olduğu hayatını daha iyi hale getirmeye çalıştım.

John işe ona reçete ettiğim basit, on iki dakikalık meditasyonlarla başladı. Aynı zamanda telefonunu kapayıp, lineer, amaca yönelik çalışan zihninin alışık olmadığı şekilde sadece doğada "var olduğu", farkındalık içinde yürüyüşlerle meditasyon yaparak daha fazla vakit geçirdi. Karısı ve çocuklarıyla modern bir kilise ayinine bile gitti ve ne kadar hoşuna gittiğini görünce şaşırdı. Papazın söylediği her şeye katılmıyor olabilirdi ama bunda bir sorun yoktu. Sadece ailesiyle birlikte telefonlardan ve dikkat dağıtan şeylerden uzakta, farkındalıkla düşünmeyle geçirdiği bir saat kendi içinde keyifli bir şeydi.

Seanslarımız bittikten çok sonra da John kendi manevi yolculuğuna devam etti. Tam olarak neye inandığından emin değildi ama artık arayışa başlamıştı ve bunun bir sonucu olarak da çok daha mutmain hissediyordu.

ANLAM ARAYIŞI

Yalnız yaşamak, yeterince hareket etmemek ve fabrika çiftliği ürünleri tüketmenin yanı sıra Amerikalıların bir dinle bağ kurma olasılıkları da düştü. Yakın tarihli verilere göre Amerikalıların beşte biri kendilerini herhangi bir dine mensup olarak görmüyor. Bu sayı otuz yaş altındaki Amerikalılarda daha da yüksek: Artık üçte birinin hiçbir dinle ilişkisi yok.

Modern, giderek daha seküler ve ticari hale gelen dünyada manevi çalışmaların insan üzerindeki güçlü etkisini unutmak kolay. Çoğu insan çocukluğundaki dinini reddetti ve yerine hiçbir manevi çalışma koymadı. Bu talihsiz bir durum çünkü asırlık ibadet, ilahi söyleme, meditasyon ve zikir gibi manevi gelenekler anksiyeteyi ilaçlardan daha iyi yatıştırabiliyor. Pek çok dinî ayinde çalınan yatıştırıcı müziğin uyku kalitesini de artırdığı kanıtlandı.[1]

Manevi bir rota bulmanın mutluluk seviyesini artırdığı da kanıtlandı: Dinî ayinlere sık katılan insanlar büyük olasılıkla kendilerini "çok mutlu" görüyor ve katılmayanlardan daha uzun yaşıyor.[2] Hatta ayinlere hiç katılmayanlara göre bu grubun kan basıncı daha düşük bile olabiliyor.[3] Bir anket (ayinlere katılmama durumunda bile) ölümden sonra yaşama inanmak ile daha düşük anksiyete ve depresyon seviyesi arasında bağlantı bulunduğunu gösterdi.[4]

Elbette mutlu olmak ya da uzun bir yaşam sürmek için belli bir dine mensup olmanız gerekmiyor. Belli bir dine mensup olmayan insanların çoğu hâlâ Tanrı'ya inanıyor ve pek çoğu da hâlâ kendilerini maneviyatı yüksek ya da doğa ve dünyayla derin bir bağı olan kişiler olarak görüyor.[5] Aynı zamanda bu faydaların bazılarını (ama hepsini değil) bir spor takımına katılarak ya da arkadaşlıklarınızı güçlendirerek sağlamanız da mümkün.

Kendilerini dindar olarak gören ama artık belli bir topluluğa mensup olmayan kişilerin manevi bir yuva aramaya başlamaları gerek. Bir ay boyunca her hafta yeni bir ayini deneyin. Günümüzde gerçekten de herkese göre bir şey var.

Organize dinin hiçbir formuyla uzaktan yakından ilgilenmemenizde de kesinlikle hiçbir sorun yok. Ancak her hâlükârda kendi manevi çalışmanız için zaman, mekân ya da bir yol bulmaya çalışmalısınız. Bu bir seküler meditasyon, yoga dersi veya doğada farkındalık içinde bir yürüyüş olabilir. Bunların beyninize faydaları gözardı edilemeyecek kadar büyük olacaktır.

SPİRİTÜELLİĞİN ARDINDAKİ BİLİM

İbadet ve meditasyonun beyin taramalarındaki etkilerine baktığınızda manevi çalışmaların bizim için neden bu kadar hayati olduğunu görebilirsiniz. Gezegendeki en gelişmiş beyinlere sahibiz ve bu beyinlere iyi bakmak bizim sorumluluğumuzda. Hayvanların birçoğu, insanlar kadar uzun yaşamıyor, Alzheimer hastalığına yakalanmıyor

veya ruhsal krizler geçirmiyor. Ne olursa olsun bizi hayvanlardan ayıran şey beyinlerimiz.

Dediklerine göre eğer ruh beynin bir kısmında yaşıyorsa, burası prefrontal korteks, yani beyinlerimizin bizi hayvanlardan en çok ayıran kısmı olurdu. Prefrontal korteks beynin (ödül ve kısa süreli hazla ilintili daha ilkel kısımlarının aksine) en eşsiz şekilde "insana özgü" kısımlarındandır ve başkalarıyla bağ kurmak ve uzun vadeli plan yapmakla ilişkilidir. Prefrontal korteks şaşırtıcı bir şekilde manevi çalışmalarla aktif hale getirilebilir, hatta fiziksel olarak kalınlaştırılabilir.

Prefrontal korteksin aktif olması iyi bir duygudurumla ilişkilendiriliyor. Aktif olmaması ise depresyon, anksiyete ve bağımlılıkla. Manevi çalışmalar aynı zamanda anterior singulat korteksteki aktiviteyi artırmak gibi beynin başka kısımlarında da olumlu etkiler gösteriyor ve bu bölgede aktivite artışı insanın daha şefkatli olmasına yardımcı oluyor.

Hem ibadet hem de meditasyon aynı zamanda parietal loptaki aktiviteyi *düşürmeye* yardımcı olabiliyor ve bu da insanların birbirleriyle, evrenle, doğayla ve Tanrı'yla aralarındaki sınırları kıran bir değişiklik. Ne büyük bir stres giderici ama! Bu fiziksel mekanizma ayrıca ibadet, meditasyon ve müziğin insanlarda yarattığı birlik hissini ve neden bazı kültürlerin belli manevi durumlara ulaşmak için psikedelik maddeler kullandığını da açıklıyor. Ama ille de peyote ya da sihirli mantar yemek gerekmiyor: Bu manevi duruma sadece bir odada ya da bir bankta sessizce oturup bütün insanlarla aranızda bir bağ olduğunu hissederek de erişebilirsiniz.

Farklı inanç geleneklerinin pek çok ortak noktası (müzik, ibadet ve meditasyon, erdem, merhamet ve sevgi üzerine bir vurgu) var ve hepimiz farklılıklar yerine bu benzerliklere odaklanmaktan fayda sağlayabiliriz. Hristiyanlar, Müslümanlar, Yahudiler, Budistler, hatta ibadet eden ya da meditasyon yapan agnostiklerin hepsi benzer nörolojik durumlara erişiyor. Bu durumlar merhamet ve bağ kurmakla ilişkilendiriliyor, o nedenle aynı zamanda bazı ortak

evrensel amaçlar da söz konusu. Farklı inanç gelenekleri (tesbih duası ve yoga mantraları) üzerinde yapılan bir araştırma, ikisinin de psikolojik, hatta fizyolojik faydaları olduğunu ortaya koydu.[6] Ayrıca rahibe ve budistlerin beyin taramaları da benzer nörolojik değişiklikler gösterdi.[7]

Dinî gelenekleri ne olursa olsun dindar insanlar beynin en gelişmiş kısmını çalıştırıyor ve huzur, merhamet ve yakınlık hislerine erişerek insan beynini hayvan beyninden ayırmaya devam ediyor. Gelişmek için bütün bunlara ihtiyacımız var ve çoğumuz bunları deneyimlemiyoruz.

EYLEM PLANI

İşte manevi çalışmalara başlamak için yapabileceğiniz birkaç şey:

Farklı Manevi Yolları Keşfedin: Manevi gelenekler üzerine yazılmış, ilginizi çeken kitaplar alın. Bazı yerel dinî ayinlere katılın. İlk ziyaretleriniz tam size göre olmasa bile hayatınızı geliştirebilecek birkaç ders arayın. Size en uygun gelen inançları kucaklamak üzere bir yolculuğa başlayın.

Daha Çok Meditasyon Yapın: Kendinizi dindar biri olarak görmüyorsanız bile bir manevi çalışmayı seküler bir şekilde sürdürerek daha sağlıklı düşünebilir ve hissedebilirsiniz. Meditasyon üzerine yapılan araştırmaların çoğu rahibeler ve keşişler gibi günde saatlerce meditasyon yapan kişilere odaklanıyor. Ama işte harika bir haber: Büyük faydalar sağlamak için bir aşrama taşınmanız ya da hayatınızı manevi aydınlanmaya adamanız gerekmiyor. Pek çok fayda *günde yalnızca on iki dakikalık meditasyonla* fark edilir hale geliyor! Üstelik bu değişiklikler onlarca yılda değil, sadece haftalar içinde ortaya çıkıyor.

Ünlü nörobilimci Dr. Andrew Newberg hafıza kaybı yaşayan denekleri on iki dakikalık meditasyonlara başladıktan sonra incelediğinde beyin taramaları prefrontal korteklerindeki aktivitenin yanı sıra beyne kan akışının da arttığını gösterdi. Meditasyonun denekler için hiçbir dinî anlamı olmasa da beyin taramaları parietal lopta aktivitenin düştüğünü gösterdi ve bu da evrenle, doğayla ya da Tanrı'yla bir olma hissiyle sonuçlandı. Günde on iki dakikalık bir çalışmayla hiç de fena bir sonuç değil! Aynı zamanda deneklerin hafızaları da ortalama %10-20 oranında, hatta bazıları neredeyse %50 oranında gelişme gösterdi.[8]

Meditasyon ve diğer farkındalık temelli uygulamalar hem fiziksel hem de zihinsel pek çok rahatsızlığı iyileştirebiliyor: DEHB, bağımlılık, depresyon, anksiyete, kanser, kalp hastalıkları, HIV ve uykusuzlukla ilişkili semptomları giderebiliyor. O yüzden DEHB tedavisi için Adderall ya da Ritalin gibi bir hap kullanmadan önce bir farkındalık meditasyonu dersine yazılın çünkü araştırmalar bunun son derece etkili olduğunu gösteriyor.[9] Ya da size 243. sayfada başlayan Yedi Günde Maneviyat Devrimi bölümünde tanıtacağım hızlı ve kolay teknikleri deneyin. Bu meditasyonlardan bazıları Dr. Jon Kabat-Zinn'in Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'ndan (MBSR) uyarlanmıştır ve bu programın kendisi de daha sonra depresyonda etkili bir tedavi yöntemine uyarlanmıştır: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.

Doğayı Keşfedin: Evrenle bir olduğunuzu hissetmenin bir diğer harika yolu da doğada daha fazla vakit geçirmektir. Ormanda yürüyüşe çıkmak yerine televizyon, cep telefonu ve bilgisayar karşısında aynı anda birçok şey yaptığımızda dikkat süremizi azaltıyoruz ve uykusuzluk, kaygı ve diğer nörolojik sorunlara daha yatkın hale geliyoruz. Çocukların açık havada oyun oynayıp spor yaparak günde yalnızca on beş ila yirmi beş dakika geçirirken televizyon, telefon ve bilgisayar gibi medya araçlarıyla yedi buçuk saatten fazla zaman

geçirdiklerini bir düşünün. Bilgisayar olmayan evlerdeki çocukların dışarıda daha çok vakit geçirmesi tesadüf değil.[10]

Kendimizi dikkatimizi dağıtan elektronik bildirimlerden kurtardığımızda doğanın güzelliğinin, huzurunun ve sakinliğinin tadını daha iyi çıkarabiliriz ve bunun bir sonucu olarak dikkat sürelerimiz de artabilir. Bu alanda yapılan bir araştırma yalnızca doğa fotoğrafı slaytlarına bakmanın bile deneklerde dikkati geliştirdiğini gösterdi.[11] Fotoğraflar bu kadar işe yarıyorsa gerçek doğayla karşı karşıya olmanın neler yapabileceğini bir düşünün!

Tıpkı çoklu görev yaparak daha çok işi hallettiğimizi *sandığımız* ama aslında boşa zaman harcadığımız gibi öğle aralarımızı ofis bölmelerimizde geçirerek de kendimizi optimum düzeyde performans göstermekten *alıkoyuyoruz*. Başka bir araştırmada doğayla iç içe olduktan (ve teknolojiden koptuktan) sonra katılımcılar yaratıcı problem çözümünde %50 oranında gelişme gösterdi.[12]

Telefonunuzu bırakıp etrafınızdaki dünyayla uyum içinde olduğunuzda bütün hayatınızın ve bakış açınızın ne kadar değiştiğine şaşıracaksınız.

Büyük ihtimalle şimdi bütün bu bilgileri kendi hayatınızda uygulamaya koymanın ne kadar kolay olabileceği karşısında heyecan duyuyorsunuz. Size bunu nasıl yapacağınızı göstermeden önce insanların beyinlerinde büyük değişiklikler olduğunu fark etme eğiliminde oldukları iki belli dönemi incelemek istiyorum: hamilelik ve yaşlılık. Eğer anne beyni ve yaşlılıktan kaynaklanan unutkanlık hakkında bilgi edinmek istemiyorsanız 193. sayfadan devam edebilirsiniz.

V. KISIM

ÖZEL VAKALAR İÇİN ÖZEL ÇÖZÜMLER



14. BÖLÜM

Anne Beyni

Larissa prestijli bir hukuk firmasının büyük ortaklarından biriydi. Kırklı yaşlarının ortalarına geldiğinde pek çok başarıya imza atmış olmak için çok çalışmıştı ama tüp bebek yöntemiyle tek başına bebek sahibi olduğunda dünyası altüst olmuştu. Larissa iyi para kazanıyordu ve bir temizlikçi ve bakıcı tutabilecek maddi güce sahip olsa da hem iş hem de evdeki talepler karşısında sıklıkla bunaldığını hissediyordu.

Larissa yeniden çalışmaya başlayıp dört aylık bebeğini bakıcısına bıraktıktan sonra bana ilk geldiğinde ağlamak üzereydi. "Mantıklı bakınca istediğim her şeye sahip olduğumu biliyorum: çocuk, iş, finansal özgürlük... Peki, neden daha mutlu *hissetmiyorum?*" diye sordu.

"Ayrıca *her şeyi* unutuyorum ki sürekli ne kadar yorgun olduğum düşünülürse bu hiç şaşırtıcı değil. Ama bu durum hiç iyiye gitmeyecek mi? Sonsuza dek bu kadar stresli mi olacağım? Sanki her geçen dakika aklımı yitiriyorum, öyle ki çoğunlukla beynim sanki hiç çalışmıyormuş gibi hissediyorum. Geçen gün az kalsın müşterime yüz binlerce dolara mal olabilecek çok büyük bir hata yapıyordum ve geçen hafta da bebek bezi almak için markete

gidip almadan çıktım." Başını sallarken yaşlar yanaklarından süzülmeye başladı.

"Bazen son hızla koşuyormuşum gibi geliyor," dedi. "Bazen de uyurgezermişim gibi, beynim bir İsviçre peynirine dönmüş gibi geliyor. Çalıştığım zaman oğlumla vakit geçirmediğim için suçlu hissediyorum. Ama oğlumla olduğumda da işle ilgili yapmam gereken bir sürü şeyi düşünüyorum. Açıkçası çoğunlukla sadece uyuşmuş hissediyorum. Bir bebeğin hayatımı tamamlayacağını sanmıştım ama onun yerine tamamen kaybolmuş hissediyorum."

Bir mendille gözlerini silip derin bir nefes aldı. Kendini toparlamaya çalışarak, "Eskiden hiç böyle olmazdım!" dedi. "Bana neler oluyor?"

YENİ ÖNCELİKLERİNİZLE BAŞ ETMEK

Larissa, anne beyninin bütün klasik semptomlarını yaşıyordu. Kim bilir ne zamandır doğru düzgün uyumamış, çiçeği burnunda bir anneydi. Bir an mutluluktan havalara uçuyor, bir an bunalıyordu. Zihni dağınıktı ve hafızasının eskisi kadar güçlü olmadığından endişeleniyordu.

Öncelikle, Larissa yalnız değil ve eğer ondaki belirtilerin herhangi biri sizde de varsa siz de yalnız değilsiniz. Bu alanda yapılan bir araştırmada hamile kadınların %80'inden fazlası, hamilelik sırasında hafızada zayıflık yaşadığını bildirdi ve testler de bunu doğruladı.[1] Araştırmalar beynin işleme hızı yavaşladıkça sözel öğrenmenin zorlaştığını gösteriyor.[2]

Ama annelik beyne zarar vermiyor, sadece öncelikleri biraz değiştiriyor. "Anne beyni" olarak bilinen olgu aslında beynin bazı bölgelerini geliştirirken diğer bölgelerini bir süre için ikincil konuma alıyor. Evrimsel bakış açısına göre çiçeği burnunda bir anne, henüz konuşamayan, korunmaya ve bağ kurmaya ihtiyaç duyan bir canlının birincil bakıcısı haline geliyor.

Anne beyninde bilişsel beceriler ve sözel hafızada zayıflamalar görülmesi bir bakıma mantıklı. Bir yenidoğan hem fiziksel hem de psikolojik olarak gelişiminin en önemli safhasındadır. Anne ile çocuk ilişkisi annenin çocuğun her hareketi ve isteğine, ağlamasının kendine has sesine, hatta bebeğin kendine has kokusuna dikkat kesilmesini sağlayan derin bir bağ yaratır. Bunun bir sonucu olarak çiçeği burnunda annenin beyni bu yeni duyulara yer açmak için değişiklik gösterebilir. Bilişsel beceriler ve sözel hafıza, henüz konuşamayan bir bebekle bağ kurmak ve onu korumak kadar önemli değildir.

Çiçeği burnunda annelerin beyin taramaları, beyinde ebeveyn ile çocuk iletişimi, ebeveynlik davranışlarını planlamayla ilgili bölgelerde ve şefkatle ilintili prefrontal korteks ile amigdalada gelişme olduğunu gösteriyor. Araştırmacılar aynı zamanda annelere bir liste verip bebeklerini tanımlayan sözcükleri seçmelerini istediler. En büyük gelişme en coşkulu annelerde gözlemlendi.[3]

O nedenle size sonsuza dek sürecekmiş gibi gelse de su gibi akıp gidiverecek bu zamanın tadını çıkarın. Beyniniz için çok fazla endişelenmeden, bir ebeveyn olarak ilk aylarınızda size yardımcı olması için bazı sağlam stratejiler belirledim. Göz açıp kapayıncaya dek eski halinize döneceksiniz ve hayatınız duygusal olarak hiç olmadığı kadar zenginleşecek.

EYLEM PLANI

Yeni Ebeveynliğin Keyfine Teslim Olun: Ce-ee oynamak büyük bir toplu dava kadar ufuk açıcı gelmeyebilir ama gerçekte çok daha önemlidir. Şükran duygusu geliştirmek, hayatınızdaki en değerli varlıkla aranızda bir bağ oluşurken ebeveynliğin pek çok keyfini keşfetmenize yardımcı olacak. Aynı zamanda beyninizin depresyon ve anksiyeteyi önleyen kısımlarını besliyor olacaksınız.

Antienflamatuvar Yiyeceklerle Beslenin: Bir kadının hamileliğinin sonunda gerçekleşen doğal enflamatuvar tepki vücudun hamilelikten sonra enfeksiyonu önlemek için kullandığı yöntemdir. Bu da yeni annelerin hormon iniş çıkışları yaşamasının yanı sıra yüksek düzeyde enflamasyona açık olduğu anlamına gelir ve bunların ikisi de depresyona katkıda bulunabilir. Endişelenmenize gerek yok: Yedi Günde Duygudurum Devrimi'nde proenflamatuvar yiyeceklerin yerine antienflamatuvar yiyecekler tüketeceksiniz.

Birincil Olarak Deniz Ürünlerinde Bulunan Omega-3'lerden Daha Fazla Alın: EPA ve Özellikle de DHA: Bilişle ilişkili DHA, bir bebeğin beyin gelişimi için çok önemlidir ve hamile bir kadın vücudunun fetüse bu kadar çok DHA aktarmasının sebebi budur. Pek çok hamile kadının aslında sadece ton balığı ve kılıç balığı gibi yüksek toksin içeren balıklardan uzak durmakla birlikte *daha çok* deniz ürünü tüketmesi gerekirken bunları beslenmesinden tamamen çıkarması talihsiz bir durum. Bu alanda yapılan bir araştırma, hamilelik sırasında daha az deniz ürünü tüketen kadınların çocuklarında sözel IQ, sosyal beceriler ve motor becerilerin daha düşük olmasının hayli muhtemel olduğunu gösterdi.[4]

Ayrıca bu omega-3'lere ihtiyacı olan yalnızca gelişme çağındaki bebeğiniz değil. Sizin de ihtiyacınız var! Eğer annelik omega-3 rezervinizi boşalttıysa bilişsel performansınız ve duygudurumunuz bundan kötü etkilenebilir. O nedenle 52. sayfada önerilen temiz balıklardan omega-3 almak için çaba gösterin. Bu alanda yapılan bir araştırma, daha fazla deniz ürünü tüketmenin ve anne sütünde daha yüksek bir DHA seviyesinin doğum sonrası depresyon oranını düşürebileceğini ortaya koydu.[5] (Vejetaryenler yosun temelli DHA ile 205. sayfadaki omega-3 içeren süper gıdalarla besin takviyesi yapabilirler.)

Temiz deniz ürünü yemek aynı zamanda size omega-3 EPA da sağlar ve bu yağ asidi depresyonu önleme ve kaygıyı azaltmaya yardımcıdır, dolayısıyla yeni anneler için çok önemli bir maddedir.

Hamileliğiniz sırasında östrojeninizin aşırı yükselmesini ve doğumdan sonra aşırı düşmesini engelleyemezsiniz ama yeterince omega-3 alarak hayatınızın bu çalkantılı (ama kısa süreli, söz veriyorum!) döneminde oluşabilecek duygudurum dengesizliklerine ve kaygıya karşı kendinizi koruyabilirsiniz.

UZMAN ÖNERİSİ: Eğer doğum sonrası depresyonu yaşayan bir kadınsanız derhâl ek tedavi yöntemleri için doktorunuza başvurmalısınız. Doğum sonrası dönem, bir kadının hayatında depresyona karşı en hassas olduğu dönemdir. Bunun bebeğinizi sevmenizle ilgili olmadığını bilmeniz gerek. Mesele biyolojik. Geçici ve tedavi edilebilir.

Kötü Yiyecekler Tüketme İsteğine Karşı Mücadele Edin: Yeni annelikle birlikte gelen stres ve uykusuzluk, işlenmiş karbonhidratlar yemek istemenize sebep olur ve bildiğimiz gibi bunlar bir anda yatıştırıcı serotonin salgılanmasını sağlar. Ama bu kısa süreli çözüm anne beyninin daha kötü hale gelmesine neden olur çünkü ani kan şekeri artışı hafızanızı ve bilişsel becerilerinizi bozabilir. Onun yerine karnınızı tok tutacak lifli yiyecekler ile serotonin seviyesini birden yükseltmeden doğal serotonin üretimini destekleyen triptofan içeren besinler gibi beyninize ihtiyacı olanı verecek daha sağlıklı karbonhidratlardan oluşan bir beslenme biçimi uygulamayı deneyin. Bu yiyecekleri omega-3 bakımından zengin yiyecekler ve bolca sebzeyle birleştirmek de tok ve mutlu kalmanızı sağlayacak. Ayrıca annelikle gelen kaçınılmaz stresle baş etmenizi çok daha kolaylaştıracak.

Bilişsel Becerilerinizi Keskinleştirin: Yedi Günde Enerji Devrimi'ndeki stratejiler, beyin egzersizlerini, nörojenezi ve vücut egzersizlerini destekleyen başka aktivitelerden oluşan bir kombinasyonla çiçeği burnunda bir annenin hafıza problemlerini çözmeye

odaklanacak. Planım, hem kontrolü elinden bırakmayan bir avukat hem de harika bir anne olmaya devam etmenizi sağlayacak. Uygulanacak basit bir strateji daha var: yazılı yapılacaklar listenizden ya da elektronik takviminizden biraz daha yardım almak.

Daha Fazla Farkındalık Kazanın: Yedi Günde Maneviyat Devrimi'ndeki manevi prensipler ve meditasyon uygulamaları, huzur, bağ kurma ve sakinlikle ilişkili prefrontal korteksinizi güçlendirmenize yardımcı olacak. Zaten gelecek yıllarda mümkün olduğunca sakinliğe ihtiyacınız olacak: Yakın tarihli bir araştırma, ebeveynlerin çocuğu olmayan kişilere göre gündelik hayatlarında daha fazla stres altında olduğunu gösterdi. Ama haberler o kadar da kötü değil çünkü aynı araştırma, ebeveynlerin çocuğu olmayan kişilere göre gündelik hayatlarında daha neşeli olduğunu da gösterdi.[6] Hatta binlerce insanın (ebeveynler, çocuğu olmayanlar, evliler, bekârlar, birlikte yaşayanlar) katıldığı bir anket, annelerin hayatta diğer bütün gruplardan daha mutlu olduğunu ortaya koydu.

Farkındalık egzersizleri de ebeveynliğin o kaçınılmaz zor anları sırasında isyan ya da pes etme gibi isteklerinize ket vurmanıza yardımcı olacak. Güçlü bir prefrontal korteks, çocuklarınızla yaşadığınız en zor anları bile atlatabilmeniz için sizi sakinleştirecek. Bu farkındalık prensipleri, aynı zamanda pek çok anne çoklu görev yapmakla meşhur olduğundan anneler için de hayati önem taşıyor. Elbette annelerin bazen aynı anda birkaç şeyi yapması gerekiyor ama dikkat dağıtan dijital aygıtlar hakkındaki 11. Bölüm'de öğrendiğimiz gibi çoklu görev yapmak aslında zaman kazandırmıyor. O yüzden mümkün olduğu zamanlarda programın üçüncü haftasında açıkladığım, her şeyi tek tek yapmanıza yardımcı olacak farkındalık uygulamalarını sürdürmeye çalışın.

Uyuyabildiğiniz Zaman Uyuyun: 10. Bölüm'deki uyku prensipleri yeni anneler için iki kat daha önemli, elbette aynı zamanda uygulaması daha zor. Yeni annelerin deneyimlediği hafıza problem-

lerinin pek çoğu büyük olasılıkla uyku yetersizliğine bağlı. Günde dört saatlik uykuyla kim zihin dağınıklığı yaşamaz ki? Geceleri her fırsatta uyuyun (bu, akşam sekizde yatmak anlamına gelse bile) ve akşamüzerleri kısa süreli uykularla takviye yapın. Artık uykunun ve hafızanın ne kadar hayati önem taşıdığını bildiğinize göre kayınvalide ve kayınpederinizden ara sıra gece vardiyasını üstlenmelerini isterken kendinizi suçlu hissetmemelisiniz. Eğer bekâr bir ebeveyn değilseniz partnerinizle ikiniz birden her gece kalitesiz bir uyku uyumaktansa biriniz iki gecede bir deliksiz bir uyku çekebilecek şekilde gece vardiyalarını dönüşümlü olarak devralın.

Bir diğer püf noktası da sirkadiyen ritmi sekteye uğratan odanızdaki mavi ışığı yüksek kompakt floresan ampulleri çıkarıp, lamba karartma devresine bağlı bir akkor ampul ya da LED gece lambası takmaktır: Bunlar bebeğiniz gece uyandıktan sonra tekrar uykuya dalmanıza yardımcı olacaktır.

Geçici Olduğunu Unutmayın: Hayatınızın bu dönemindeki stres ve çalkantılara rağmen bu süre göz açıp kapayıncaya dek geçecek. Her ne kadar zihniniz dağılsa da aynı zamanda daha bağlı, güçlü bir ebeveyne dönüşüyorsunuz. Ayrıca yirmi bir günlük programımdaki bu prensipleri uygulayarak, deneyimliyor olabileceğiniz pek çok geçici probleme çözüm bulabilirsiniz.



15. BÖLÜM

Yaşlılık Kaynaklı Unutkanlık

Ward yetmişli yaşlarının başlarında geniş omuzlu, iri yapılı bir adamdı ve ofisime geldiğinde sıkıntılı olduğu ortadaydı. Emekli bir asker olan Ward'ın güçlü bir sesi ve net bir konuşma biçimi vardı. Kendi ifadesiyle "her zamanki kadar zinde" olmadığı birkaç olayı anlatırken endişesi açıkça görülüyordu.

Geçen gün eski bir iş arkadaşının ismini hatırlayamamıştı. Bir akşam arabasını nereye park ettiğini unutmuştu. Ayrıca doğru sözcükleri bulmakta giderek daha sık zorlanır olmuştu.

Altmışlı yaşlarına girdiğinde bile Ward zihinsel zindeliğini hâlâ birlikte çalıştığı otuzlu yaşlardaki kişilerinki kadar iyi buluyordu. Emekli olduktan kısa süre sonra bu durum değişmeye başlamıştı. Daha fazla çapraz bulmaca çözmeye çalışıyordu ama faydasını göremiyordu. Bir nörolog birkaç test yapmış ve Ward'ı yaşadığı problemlerin sadece normal, yaşa bağlı biliş zayıflamaları olduğu konusunda temin etmiş ve yapabileceği pek bir şey olmadığını söylemişti. Ward'ı en çok endişelendiren şey nöroloğun onunla paylaştığı Alzheimer hastalığı istatistikleriydi: Almış beş yaş ve üzeri sekiz kişiden biri ve seksen beş yaş üzerindeki kişilerin yarısı Alzheimer hastasıydı.

Anlayacağınız Ward hayatını "zoru başaran" bir adam olarak geçirmişti. Bir karavanda doğmuş ve lisede ailesine yardım edip, üniversite için (ailesinde üniversiteye gidecek ilk kişi olacaktı) para biriktirmek amacıyla iki işte birden çalışmıştı. Yaşlılığı kabul edecek bir adam değildi.

"İki taraftan da büyükanne ve büyükbabalarım doksanlarına kadar yaşadı ve dördü de zehir gibiydi! Bense yetmişimin ortalarındayım ve güçten düştüm," dedi Ward. "Yardım et bana, doktor!"

Her ne kadar yaşlanıyor olsa da zindeliğini kaybetmek ve "yaşlılık kaynaklı unutkanlığa" teslim olmak zorunda olmadığını söyleyerek Ward'ı çabucak teselli ettim. Aslına bakılırsa bu alanda yapılan en yeni araştırmalar hafıza kaybının telafi edilebilen bir durum olduğunu gösteriyor. Doğru bir beslenme biçimi ve egzersiz, bilinç bulanıklığını gidermek ve beynin yeni güçlükler karşısında gelişme ve değişme yetisi olarak tanımlanan nörojenezi desteklemek konusunda büyük farklar yaratabilir.

N-Geri adlı basit bir hafıza oyununa ek olarak günlük beslenmesine ucuz bir baharatın eklenmesi ve birkaç yeni beceri edinmek Ward'ın beynine esneme, gelişme ve zindelik kazanma fırsatı verebilir.

HAFİF BİLİŞSEL BOZUKLUK NEDİR VE BU KONUDA NE YAPABİLİRSİNİZ?

1990'ların sonlarına doğru *hafif bilişsel bozukluk* terimi tıp yayınları ve dergi makalelerinde sık sık yer almaya başladı. 2013'te Amerikan Psikiyatri Derneği'nin yayımladığı *DSM-5, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* adlı çalışmada *hafif bilişsel bozukluk* resmî tanılar arasına alındı.

Buna ilişkin çok sayıda terim (*yaşa bağlı hafıza bozukluğu, subjektif bilişsel bozukluk* ya da benim favorim olan *yaşlılık kaynaklı unutkanlık*) normal bilişsel işlev ile Alzheimer ya da demans arasındaki gri bölgeyi ifade ediyor. Ancak bu öneriler sadece altmış beş yaş

ve üzeri kişilere yönelik değil. Beyninize iyi bakma vakti çok daha önceden başlıyor. Araştırmalar beyninizin kırklarınıza geldiğinizde fark edilir ölçüde yavaşladığını gösteriyor, özellikle de bununla mücadele etmek için hiçbir şey yapmazsanız. On yıl içerisinde yedi binden fazla sayıda insanın incelendiği bir araştırma kelime dağarcığı hariç bütün bilişsel becerilerin düşüş gösterdiğini ortaya koydu.[1] Eğer hayatın daha erken safhalarında bilişsel becerilerinizi geliştirirseniz onlarca yıl sonra faydasını görürsünüz.[2] Bebek Patlaması Kuşağı* yaşlanır, yaşam süremiz uzarken (ayrıca daha fazla işlenmiş karbonhidrat tüketir, daha az hareket eder ve kilo alırken) hafif bilişsel bozukluk da salgın boyutuna ulaştı.

Altmış beş yaş üzeri insanların %17'sinden fazlasında bir şekilde hafif bilişsel bozukluk görülüyor ama bu sorun tam olarak nedir?[3] Semptomları arasında aşağıdaki alanlardaki güçlükler yer alıyor:

- İsimleri hatırlamak
- Doğru kelimeleri bulmak
- Nesnelerin yerlerini hatırlamak
- Konsantre olmak

Bu belirtilerin pek çoğu ilk bakışta o kadar da ciddi gelmeyebilir, o yüzden belli bir yaşın üzerindeyseniz ve bu problemlerden herhangi birini yaşadıysanız, *eh, kulağa o kadar da kötü gelmiyor. Hem kötü olsa bile yapabileceğim bir şey yok*, diye düşünebilirsiniz.

Bu iki çıkarım da yanlış. Her yıl hafif bilişsel bozukluk tanısı için kriterlere uyan hastaların %6-15'ine demans tanısı konacak. On yıl sonra bunların %80 kadarı Alzheimer hastalığına yakalanacak ya da vefat edenlerin %80 kadarı Alzheimer teşhisi konmuş kişiler olacak.

---

* 1946-1964 yılları arasında, yani İkinci Dünya Savaşı'ndan hemen sonraki "nüfus patlaması" yıllarında doğan bebekler Bebek Patlaması Kuşağı'nı oluşturur. (yay. n.)

Bildiğimiz gibi Alzheimer hastalığını tedavi etmek çok güç, maddi açıdan ve elbette duygusal olarak yıkıcı. Şimdiden ABD'deki ilk altı ölüm sebebi arasında yer alıyor ve 2013'te *Neurology* dergisinde yayımlanan yeni bir makale, 2050 yılına gelindiğinde şu an beş milyon olan Amerikalı Alzheimer hastası sayısının neredeyse üçe katlanarak on dört milyona çıkacağı konusunda uyarıda bulundu.

Bununla birlikte eğer size hafif bilişsel bozukluk tanısı konduysa bu kesinlikle Alzheimer hastası olmaya mahkûm olduğunuz anlamına gelmiyor. Tam tersine bunu savunmaya geçmek için bir sebep olarak görün. Yaşa bağlı bilişsel zayıflamayı önlemek, hatta tersine çevirmek için yapabileceğiniz *pek çok* şey var. Eğer hafızanızı kaybediyorsanız geri kazanmak için mücadele edebilirsiniz.

Beynin öğrenme ve hafızayla ilgili kısmı olan hipokampus, yaşlanmaya karşı özellikle hassas bir bölge ve önemli bir protein olan RbAp48'den giderek daha az üretiyor. Bu alanda yapılan bir araştırmada, genç farelerin beyinlerinde bu proteini azalttıklarında fareler labirentlerde unutkanlık yaşadı. Ama bilim insanları yaşlı farelerde bu proteini *artırdığında* hafıza kapasiteleri ve bilişsel performansları genç farelerinkiyle benzerlik gösterdi.[4] İşte bu cesaret verici!

Şimdilik bu proteini beyinlerimize doğrudan enjekte etmek seçeneklerimiz arasında olmasa da kesinlikle hipokampusu zinde tutacak, hatta hâlihazırda oluşan hasarı tersine çevirebilecek, nörojenezi destekleyen stratejileri uygulayabilirsiniz.

Genç ve yaşlı farelerin kıyaslandığı deney, aynı zamanda yaşa bağlı hafıza kaybı ve Alzheimer hastalıklarının birbirinden farklı iki durum olduğunu kanıtladı. Yaşa bağlı normal bilişsel zayıflama hipokampusu hedef alırken Alzheimer hastalığı başka bir yol izleyerek beynin entorhinal korteks adı verilen bir bölümünü hedef alıyor.

Her ne kadar "yaşlılık kaynaklı unutkanlık" ile Alzheimer birbirinden ayrı durumlar olsa da ikisini de yavaşlatabilir, hatta önleyebilirsiniz. Çok az sayıda (yalnızca yaklaşık %10 oranında) Alzheimer vakası kalıtımsaldır.

YAŞLANAN BEYNİNİZİ KONTROL ALTINA ALMAK

Bu programda beynin iki temel kısmını hedefleyeceğiz ve ikisi de kısa ve uzun süreli hafıza kadar öğrenmeyle de ilişkili: hipokampus ve prefrontal korteks. Bu iki bölgeyi güçlendirdiğimizde yaşlılık kaynaklı unutkanlıkla mücadelede büyük ilerlemeler kaydedebiliriz.

Hipokampus beyindeki nörojenezin ana bölgesi ve bu da Yedi Günde Enerji Devrimi'nde kullanacağımız stratejilerle yeni beyin hücreleri yaratabileceğimiz anlamına geliyor. Aynı zamanda Yedi Günde Maneviyat Devrimi bölümündeki meditasyon uygulamalarıyla prefrontal korteksi fiziksel olarak kalınlaştırabiliriz. (Orta yaştan itibaren prefrontal korteks küçülmeye başlarken aynı zamanda dopamin seviyesi düştüğünden bu özellikle önem taşıyor.)

EYLEM PLANI

Öğrenmeyi Asla Bırakmayın: Beyninizi zinde tutmanın en güvenilir yolu öğrenmeyi yaşam boyu sürecek bir amaç haline getirmektir. Gençken öğrenin ve okul hayatınız sona erdiğinde seçtiğiniz meslekte öğrenmeye devam edin. Öğrenmek yaş aldıkça, özellikle emeklilikten sonra çok önemli.

Öğrenmek beyni bilişsel zayıflamaya ve yaşlılık kaynaklı unutkanlığa karşı korumak için en iyi araçlardan biri. Yüksek eğitim gören kişilerin daha az yaşlılık kaynaklı unutkanlık göstermesinin ve tek dil konuşan insanların çift dil konuşan insanlardan dört yıl daha erken demans belirtileri göstermesinin sebebi de bu.[5]

Öğrenmek aynı zamanda bilişsel rezervinizi artırır: Nöronlar oluşturur ve nöral bağlantılar kurar. Bu nöron ve bağlantılardan ne kadar çok olursa o kadar rahat edersiniz. Mesele sadece günde sekiz saat uyumak gibi stratejilerle Alzheimer'a sebep olan plakların birikmesini önlemek değil. Bilişsel rezervlerini öğrenme yoluyla güçlendiren kişiler, plaklar oluşmaya başladıktan *sonra* bile iyi işlev görebiliyor. Eğitim seviyeniz ya da genetik özellikleriniz ne olursa

olsun herkesin daha fazla nöron ve nöral bağlantı oluşturması mümkün.

O nedenle bu kitabı bitirir bitirmez Learning Annex sitesine ya da bölgenizdeki kütüphaneye girin. İnternetten bir ders indirin. Astronomi ya da bahçıvanlık veya ilginizi çeken başka herhangi bir konuda bilgi edinin.

Eğlenin: Öğrenmenin yanı sıra eğlenceli aktivitelere katılmak da beyninizin uyarılmasına yardımcı olur. Meşhur bir araştırma, eğlenceli aktiviteler ile bilişsel zayıflama arasındaki bağlantıyı incelemek amacıyla beş yüzden fazla yaşlı insanı gözlemledi. Okumak, kutu oyunları oynamak, enstrüman çalmak ve dans etmek gibi aktivitelerin hepsi deneklerin bilişsel zayıflama yaşama riskini azalttı.[6] Bir başka araştırmaysa seyahat, bahçıvanlık ve örgü gibi aktivitelerin de koruyucu etkileri olduğunu ortaya koydu.[7] Bir diğer araştırma da okumak ve kutu oyunları oynamak gibi aktivitelerin de yaşlılık kaynaklı unutkanlıktan koruduğunu tespit etti. Ama özellikle bir aktivite bilişsel zayıflama riskini *önemli ölçüde artırıyor*: televizyon izlemek. Kitap okumak bilişsel bozukluk riskini %5 oranında azaltırken televizyon izlemek %20 oranında artırıyor![8] O nedenle eğer yaşlılık kaynaklı unutkanlıktan kaçınmak istiyorsanız işe daha az televizyon izleyip daha fazla bahçıvanlık, kart oyunu ya da seyahat gibi aktivitelere yönelmekle başlayın.

Harekete Geçin: Egzersiz, beyninizi bilişsel zayıflamaya karşı koruyacak bir diğer eğlenceli aktivite. Aerobiğin hipokampusta nörojenezi desteklediği kanıtlandı.[9] Sadece her gün yürüyüşe çıkmak gibi basit bir eylem bile yaşlı insanlarda demans riskini yarı yarıya azaltabilir.[10]

Bir başka araştırma, yaşlı erişkinlerde aeobik egzersizlerinin beynin bilişle ilgili bölümlerinde hacim artışı sağladığını ortaya koydu.[11] Bir başka araştırma ise insanlar ne kadar çok yürürse be-

yin hacimlerinin o kadar arttığını gösterdi (ve yüksek beyin hacmi düşük oranda hafif bilişsel bozukluk riskiyle ilişkilendiriliyor).[12]

Egzersiz ayrıca göbeği eritmeye yaradığı ve göbekte fazla yağlanma beyin için kötü haber anlamına gelebildiği için de önemli. Bu alanda yapılan bir araştırma göbek yağı en çok olan kişilerin demansa yakalanma olasılığının, daha az olanlara kıyasla üç kat fazla olduğunu gösterdi. Göbek bölgesinde aşırı yağı olmasa da fazla kilolu olan deneklerde bile demans geliştirme olasılığı %80 oranında daha yüksekti.[13]

Egzersiz aynı zamanda doğal antidepresan olarak da son derece etkili ve reçeteli ilaçlar bilişsel hasara yol açabileceğinden insanlar yaş aldıkça bunun önemi de iki kat artıyor.[14] Yaşlı insanların (pek çoğu sağlıkları için hayati önem taşıyan) başka ilaçlar kullanma ihtimalleri daha yüksek olduğundan bütün rahatsızlıkları için aldıkları ilaçların sayısını azaltmak amacıyla doğal stratejiler uygulamak konusunda daha çok çaba sarf etmeleri gerek.

N-Geri Görevini Yapın: Bir başka mucizevi hafıza tedavisi, Yedi Günde Enerji Devrimi'nde günde on iki dakika boyunca yapmaya başlayacağınız N-Geri Görevi'dir (talimatlar için 212. sayfaya bakınız). *Concentration** adlı çocuk oyununu oynamışlığınız varsa bunun bir versiyonunu yapmışsınız demektir. Çoğu beyin egzersizi sistemi ile Lumosity ve BrainHQ gibi uygulamalar da bunun bir versiyonunu kullanıyor. Ama üye olmanıza gerek yok. Ek A'yı açıp şimdi oynamaya başlayabilirsiniz.

Kristal zekâyı, yaşamsal deneyimlerle kazandığınız bilgi ve becerileri hedef alan (çapraz bulmacalarla kelime dağarcığınızı geliştirmek gibi) stratejilerin aksine N-Geri çalışmaları yaş aldıkça

---

* En az iki kişinin düzenli el çırpma hareketleri eşliğinde belirledikleri bir konudan (örneğin, hayvanlar) sırayla bir kelime (örneğin, kaplan) söylemeleri gerekir, konuyla alakasız bir kelime söyleyen veya el çırpma hareketinin ritmini bozan elenir. (yay. n.)

zayıflama eğilimindeki hafızanızı çalıştırmayı hedefler. Öte yandan kristal zekâ yaşam süresinin çoğunda artmaya devam eder. Daha fazla şey öğrenir, *Trivial Pursuit* oyununda daha başarılı olursunuz. Ama kısa süreli bellek önemlidir çünkü kısa süre için bilgileri aklınızda tutmanızı sağlarken aynı zamanda gerektiğinde bu bilgileri kullanmanızı mümkün kılar. Hayatta karşınıza çıkan pek çok karmaşık görev, kısa süreli belleği kullanmanızı gerektirir.

Ama N-Geri çalışmalarının asıl harika tarafı, bütün basitliğine rağmen öğrenmek için hayati önem taşıyan ve bir zamanlar değiştirilemez olduğu düşünülen *akışkan* zekâyı geliştirdiğinin kanıtlanmış olmasıdır. Akışkan zekâ genel olarak genç erişkinlik döneminden sonra düşüşe geçtiğinden eğer yaşlılık belirtilerini önlemek istiyorsanız geliştirmeniz gereken en önemli zekâ türlerinden biridir.

Fayda sağlamak için çok büyük bir emek de gerekmez. Günde sadece yirmi beş dakika ya da bir hafta boyunca bundan daha kısa bir süre N-Geri Görevi yaparak hafızanızı geliştirebilir ve birkaç hafta sonra çok daha fazla yararını görebilirsiniz.[15] N-Geri Görevi seksen yaşında kişilerin bile hafızalarını geliştirmelerine yardımcı oldu.[16]

Yediklerinizi Akıllıca Seçin: Kitap boyunca beslenmenizi yeniden düzenlemeye değindik ve neyse ki Yedi Günde Duygudurum Devrimi'nde yapacağımız bütün beslenme değişiklikleri (ani kan şekeri artışını engellemek, omega-6'lardan omega-3 protein ve yağlarına geçmek, soya yağından zeytinyağına geçmek ve bol bol, folat da dâhil olmak üzere B vitami bakımından zengin sebzeler ve bakliyat tüketmek) yaşlılık kaynaklı unutkanlığı ve diğer bilişsel zayıflama türlerini önlemede harikalar yaratacak.

Beyin Sisi tedavi programı genel itibarıyla, daha düşük bilişsel bozukluk riskiyle ilişkilendirilen Akdeniz diyetinin geliştirilmiş bir versiyonudur. Hâlihazırda bilişsel bozukluk yaşayan insanlar için bu beslenme biçimi, hafif bilişsel bozukluktan Alzheimer hastalığına geçişi önlemeye yardımcı olacak.[17] Beslenme biçimimizi Akdeniz

diyetinin balık ve zeytinyağı gibi temel ögeleri üzerine kurmanın yanı sıra otlakta yetişmiş organik hayvan ürünlerini seçerek ve her gün yedi porsiyon sebze meyve tüketerek işlenmiş karbonhidrat alımını da büyük oranda azaltacağız.

Yaşlılık belirtilerini önlemede özellikle etkili olan orman meyveleri, zerdeçal ve balık gibi yiyeceklere odaklanacağız.

Orman Meyveleri: Orman meyveleri beyniniz için gerçek birer mucizedir. Lifler kadar, ani kan şekeri artışını önleyen flavonoid bakımından zengindirler, lezzetli olmaları da cabası. Bu alanda yapılan bir araştırmada düzenli olarak orman meyveleri yemenin bilişsel zayıflamanın ilerlemesini iki buçuk yıla kadar yavaşlattığı kanıtlandı.[18] Özellikle yaban mersini Alzheimer'a genetik yatkınlığı alt etmede bile fayda sağlayabiliyor.[19] Bir araştırmaya göre orman meyvelerinin yaşa bağlı bilişsel zayıflamayı tersine çevirme gücü var.[20]

Bu yüzden yarın sabah kahvaltıda portakal suyu ve kızarmış ekmek yerine yaban mersini ve ahududu gibi yavaş yanan karbonhidratları tercih edin. Bu meyveleri protein tozuyla beraber organik süt ya da şekersiz badem sütüne katın veya şeker otu ile sade yoğurtla birlikte tüketin.

Balık: Hâlihazırda balıktaki omega-3'ler DHA ve EPA'nın beyin fonksiyonlarımızı nasıl artırdığını gördük ve bu yaş aldıkça daha da önem kazanıyor. Yakın tarihli bir araştırma, elli ila yetmiş beş yaşlarındaki yetişkinlerde sözel akışkanlık, görsel etkinlik ve okuma kabiliyetinin balık yağı takviyesiyle arttığını ortaya koydu. Balık yağı araştırma katılımcılarının beyin yapısını geliştirmeye bile yardımcı oldu.[21] Bir başka araştırma, bir omega-3 takviyesinin işleyen belleği geliştirebildiğini gösterdi.[22] Ayrıca balık yalnızca koruyucu bir besin değil, aynı zamanda bir *tedavi* de sağlıyor. Hâlihazırda yaşlılık kaynaklı unutkanlık yaşayan katılımcılar üzerinde yapılan bir araştırmada DHA takviyesi alanlarda altı ay sonra sözel akışkan-

lıkta gelişme gözlemlendi.[23] Yedi Günde Duygudurum Devrimi'nde yiyeceğiniz omega-3 içeren süper gıdalar yeterince EPA ve DHA almanızı sağlayacak.

Zerdeçal: Bir de beyni onarmaya yarayan en mucizevi besinlerden biri olan zerdeçal var. Bu mucizevi baharatın etkileri Hindistan'ın kırsal bölgelerinde oldukça iyi biliniyor. Bu bölgedeki altmış beş yaş ve üzeri yaşlıların (Amerika'daki %13'lük orana karşı) %1'inden azı Alzheimer hastalığına sahip. Bu farklılığın sebebi şaşırtıcı derecede basit ve son derece ucuz bir baharat olan zerdeçal: Hintlilerin bol bol yediği, köri sosunda kullanılan, yüksek antienflamatuvar ve antioksidan etkileri olan kurkumin bulunan baharat.

Zerdeçal aynı zamanda Alzheimer hastalığına sebep olan plaklarla mücadele ederken beyindeki nörojenezi artıran beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) seviyesini de artırıyor. Bu alanda yapılan bir araştırma zerdeçalın, vücudun beyindeki bilinç bulanıklığına yol açan plakları temizlemesine yardımcı olduğunu gösterdi.[24] Bir başka araştırmadaysa on iki haftalık küçük farelerde nörojenez ve gelişmiş bilişsel beceriler gözlemlendi.[25] Zerdeçal daha sağlıklı düşünmenizi sağlamanın yanı sıra büyük olasılıkla beyindeki serotonin seviyesini artırarak daha iyi hissetmenizi de sağlayacaktır.[26]

Bu sihirli baharattan düzenli olarak tüketmeye çalışın, yalnızca ayda bir Hint restoranına gittiğinizde değil çünkü uzun bir süre boyunca düzenli aralıklarla az miktarda zerdeçal tüketmek, Alzheimer'a yol açan plaklarla mücadelede ara sıra yüksek miktarda tüketmekten daha etkili.[27] Hintlilerin köri sosunda yaptıkları gibi zerdeçalı karabiberle birlikte tüketmeye çalışmayı da unutmayın. Bu şekilde zerdeçal biyolojik olarak kullanılabilir hale geldiğinden etkisi daha da güçlü olacaktır.

Diğer Harika Baharatlar: Köride bulunan bir diğer baharat olan safran da Alzheimer'a yol açan plakların oluşumunu önlemede etkili olabiliyor.[28] Organik tavuğa birkaç tutam safran eklemeyi

deneyin. Biberiye de harikalar yaratan bir başka şifalı bitki. Biberiyedeki karnosik asit de aynı zamanda Alzheimer hastalığı riskini düşürürken sadece kokusu bile hafızayı güçlendirebiliyor.[29] İspanyol adaçayınınsa yaygın bir yaşlılık kaynaklı unutkanlık semptomu olan doğru sözcükleri hatırlayamamada etkili olduğu kanıtlandı.[30] Buradan çıkarılacak ders: bol bol şifalı bitki ve baharat tüketmek. O nedenle tuzu bırakıp yemeğinize başka bir şifalı bitki ya da baharat katın. Beyniniz ve damak tadınız size teşekkür edecektir.

VI. KISIM

BEYİN SİSİ TEDAVİ PROGRAMI



16. BÖLÜM

Program Tanıtımı

Şimdi eğlenceli kısma geldik: Gelecek yirmi bir günde hayatınızı kontrol altına alıp bilincinizi bulandıran alışkanlıklarınızı değiştireceğiz! Bu program her birinde belli bir alana odaklanacağımız üç haftaya bölündü. Birinci haftada beslenme biçiminize bir çekidüzen verecek ve düşünme şeklinizi değiştirerek duygudurumunuzu düzelteceksiniz. İkinci haftada enerji seviyenizi ve odaklanma becerinizi artıracaksınız. Son haftada ise pek çok modern hayatın eksikliğini çektiği manevi bağ arayışına çıkacaksınız.

Üç Haftalık Programınız

1. HAFTA: YEDİ GÜNDE DUYGUDURUM DEVRİMİ

Dengesizlik ve bitkinliği üstünüzden atıp canlanmış ve enerjik hissetmek için beslenme şeklinizi değiştireceksiniz. Her gün yedi tuzak düşünce örüntüsüne odaklanarak düşünme biçiminizi değiştirecek bilişsel stratejiler kullanacaksınız.

2. HAFTA: YEDİ GÜNDE ENERJİ DEVRİMİ

Uyku, sirkadiyen ritim, egzersiz ve nörojenez sayesinde bilinç bulanıklığı ve zihin dağınıklığından kurtulup zinde ve tetikte olacaksınız. (Nörojenez, beyninizin uyarılıp yeni şeyler öğrendiğinde gelişip değişme yetisidir.) Davranış biçiminizi değiştirmenize yardımcı olması için davranışsal stratejilere başvuracaksınız.

3. HAFTA: YEDİ GÜNDE MANEVİYAT DEVRİMİ

Kendinizden daha büyük bir şeyle bağ kurarak yaşam amacınızı yeniden belirleyecek ve yaşam sevincinizi geri kazanacaksınız.

İlerleyen sayfalarda her haftanın neler içerdiğine dair detaylar vereceğim, sonraki bölümde de program boyunca neler yapacağınızı gün gün anlatacağım. Programı mümkün olduğunca beyninizi temizleyecek, duygudurumunuzu destekleyecek, enerjinizi yenileyecek ve sıkıntı yaşamayacağınız bir şekilde yürüteceğiz.

Öğreneceğiniz stratejilerin, bu programdaki sağlıklı uygulamaları hayatınızın kalanı boyunca sürdürecek şekilde yaşamınıza dâhil etmenize yardımcı olması için tasarlandığını unutmayın. Sizden her hafta için belirlediğim uygulamalara sıkı sıkıya bağlı kalmanızı, sonra da 80/20 kuralımı uygulayarak hayatınız boyunca (ki benim umudum bu yönde) ya da en azından programın üç haftası boyunca devam etmenizi isteyeceğim. Mesela birinci haftada her

gün yedi porsiyon sebze, meyve ve omega-3 içeren süper gıdalar tüketirken şeker ve unu beslenmenizden tamamen çıkaracaksınız. Birinci haftadan sonra da *hayatınızın kalanı boyunca* yedi porsiyon sebze, meyve ve omega-3 içeren süper gıdalar tüketip şeker ile unu beslenmenizden tamamen çıkaracağınızı umuyorum. Aynı şey egzersizden meditasyona kadar bu programda öğreneceğiniz her şey için geçerli. Böylelikle daha sağlıklı düşünmeyi ve giderek daha iyi hissetmeyi garantileyeceksiniz!

Öyleyse programın bu üç aşamasında neler yapacağınızı açıklayalım.

1. HAFTA: YEDİ GÜNDE DUYGUDURUM DEVRİMİ

İlk haftada dengesizlik ve bitkinliği üstünüzden atıp zinde ve enerjik olmanız için iki önemli alana odaklanacağız:

Beslenme: Bilinç bulanıklığı, ani kan şekeri artışı ve enflamasyona yol açan yiyecekleri beslenmenizden çıkarıp beyninizi iyileştiren, besleyen ve destekleyen yiyecekler ekleyeceğiz.

Bilişsellik: Her gün yedi tuzak düşünce örüntüsüne odaklanarak düşüncelerinizi değiştirmeye başlayacaksınız. Sadece bu tuzak düşüncelerin farkında olmak bile düşünme şeklinizi değiştirdiğinizde hislerinizi de değiştirebileceğinizi, böylelikle davranışlarınızı ve yaptığınız seçimleri değiştirmek için olağanüstü bir güç kazanacağınızı anlayacaksınız.

Pekâlâ, önce beslenmeyi ele alalım. Bu değişikliklerin bazıları başta biraz gözünüzü korkutabilir ama endişelenmeyin: Bu haftayı tamamladıktan sonra kendinizi biraz daha serbest bırakabilirsiniz. Bir haftalık sıkı çalışmadan sonra en azından programın kalanı boyunca (tercihen hayatınız boyunca!) sadece 3. Bölüm'de bah-

settiğim 80/20 kuralını takip etmeniz yeterli. Bu sırada durumun düzelmeden önce kötüye gidebileceği konusunda sizi uyarmalıyım, bu nedenle programa işlerin çok yoğun olduğu bir pazartesi günü başlamayın. Sakin bir hafta sonunda, kendinizi bu değişiklikleri yapmaya adayabileceğiniz bir zaman diliminde başlarsanız çok daha etkili olacaktır. Çok kısa bir süre içerisinde pek çoğumuzun ihmal ettiği B vitaminleri ve diğer besin maddelerinden oluşan bir karışım sayesinde kalıcı bir enerjinin tadını çıkarıyor olacaksınız.

BESLENME DEĞİŞİKLİĞİ

Beslenme biçimimizi değiştirmek için altı noktaya değineceğiz: İlk dördü beslenmemizde azaltacaklarımız ve son ikisi de beslenmemize ekleyeceklerimiz.

1. Şeker ve yapay tatlandırıcılar
2. Unlu ve işlenmiş yiyecekler
3. Proenflamatuvar omega-6'lar
4. Kafein, alkol ve hormonlarınızın dengesini bozan bütün diğer maddeler
5. Omega-3 içeren süper gıdalar
6. Meyve ve sebzeler

İlk adımımız, enflamasyon, bilinç bulanıklığı ve depresyona yol açabilen, ani kan şekeri artışına sebep olan (3. Bölüm'de detaylı olarak bahsedilen) yiyecekleri beslenmemizden çıkarmak. Ortalama bir Amerikalı bu yiyeceklerden çok fazla tükettiğinden, bu aslında pek çoğumuz için en zor adım olabilir.

Birlikte hangi yiyeceklerden uzak duracağımızı incelerken aynı zamanda bunların yerine deneyebileceğiniz bir dizi yiyecek önerisinde

bulunacağım. Sonra da eğlenceli kısma geçeceğiz: beslenmemize yeni yiyecekler katmak.

Şekere ve Yapay Tatlandırıcılara Veda Edin

Pek çoğumuzun yaşadığı inişli çıkışlı duygudurumunun en büyük sorumlusu şekerdir. Yüksek şeker içerikli diyetler ile demans, hatta Alzheimer gibi nörodejeneratif rahatsızlıklar arasında güçlü bir bağlantı vardır.

Beslenmenizden Çıkarın:

- Bütün şeker türleri
- Yüksek fruktozlu mısır şurubu, mısır şurubu, mısır şurubu tozu
- Diğer bütün şurup çeşitleri: keçiboynuzu şurubu, şeker pekmezi, malt şurubu, akçaağaç şurubu
- "Oz"la biten çoğu ürün, örneğin: dekstroz, fruktoz, galaktoz, glikoz, maltoz, sakkaroz
- Dekstrin ya da maltodekstrin
- Agave
- Bal
- Meyve suyu ya da "meyve suyuyla tatlandırılmış" ürünler
- Yapay tatlandırıcılar: sukraloz (Splenda), aspartam (Nutrasweet), sakarin (Sweet'N Low), asesülfam potasyum (Acesulfame K, Ace K, Sunett, Sweet One, E950)

Yerine Şunları Kullanın: Meyvelerdeki doğal şekerin kıymetini anlayacaksınız ama hâlâ hayatınızda bir tatlandırıcıya ihtiyaç duyuyorsanız kabul edilebilir bir alternatif olarak şeker otunu (Rebiana, Truvia, Pure Via) öneriyorum.

Bunu paketler halinde bulabilir ya da Vitaminwater Zero gibi sıfır kalorili içeceklerden alabilirsiniz.

Tatlı Yerine: Beyninizi beslemek için tatlıdan vazgeçmek zorunda değilsiniz! Fazla işlenmiş karbonhidratları bıraktığınızda yiyeceklerin doğal tatlılığı karşısında hayrete düşeceksiniz.

- Meyve aromalı yoğurdun yerine normal yoğurt yiyin.
- Tatlı olarak organik, normal yoğurt ile organik yaban mersini ve şeker otunu deneyin.
- %80 sebze ve %20 meyveden oluşan leziz bir içeceği deneyin (Harika birkaç öneri için 271. sayfaya bakınız).
- Ben ayrıca (çoğu protein barı ucuz, organik olmayan soya protein izolatından yapılırken) peynir altı suyu proteininden yapılan Quest marka protein barlarını seviyorum. Bazı çeşitlerinde yapay tatlandırıcı bulunsa da pek çoğunda yok. Üzerinde "yapay tatlandırıcı içermez" yazan çeşitlerini arayın. Ben özellikle Quest Chocolate Peanut Butter'ı beğeniyorum. Mikrodalgada yirmi saniyede favori tatlım hazır.

Daha İyi İçecekler: İçecekler genellikle büyük bir şeker kaynağı olduğundan sebze meyve oranı 80'e 20 olan içecekler hazırlayarak beslenmenizdeki glisemik yükü düşürebilirsiniz. (Taze limon ve misket limonu sadece yaklaşık birer gram şeker içerdiğinden onları da sebze sayabilirsiniz! Acı sebzelere harika bir narenciye aroması katarlar.)

Kısa süre sonra meyve sebze sularının tadını alışveriş merkezlerinde satılan, hatta şişe içinde "yeşil" ve sebze suyu olarak pazarlanan ama çoğunlukla ucuz, kan şekerini aniden artıran meyveler ya da elma suyu içeren aşırı şekerli "smoothie"lere tercih ettiğinizi fark edeceksiniz. Meyveleri blenderden geçirirseniz (iç kabuğunu ve liflerini de içereceğinden) özellikle lezzetli olacaktır.

TARİF: Benim favorim: 20 gr. marul, 20 gr. kıvırcık lahana, 20 gr. ıspanak, 45 gr. brokoli, 35 gr. salatalık, biraz limon suyu, iki santimetrelik bir parça zencefil, kabuğu soyulmamış yarım şeftali, birkaç dilim mango, 500 ml su. Bunları bir paket cips kadar ulaşılabilir kılmak için bir seferde üç dört porsiyon yapıp geniş ağızlı kavanozlarda buzdolabında saklıyorum. Çantama atıp çıkıyorum!

Unlu ve İşlenmiş Yiyecekleri Bırakın

Unun (tam tahıllı, temiz görünümlü çeşitlerinin bile) glisemik indeksi çok yüksektir ve bu, kan şekerinizi yükselteceği anlamına gelir ki bundan kaçınmaya çalışıyoruz. Duygudurum Devrimi süresince bütün unlu yiyeceklerin yanı sıra patates ve beyaz pirinç gibi glisemik indeksi yüksek diğer yiyecekleri de beslenmemizden çıkaracağız.

Beslenmenizden Çıkarın:

- Bütün un çeşitleri
- Unla yapılan bütün ekmekler
- Makarna
- Tortilla
- Cips
- Patates
- Beyaz pirinç

Yerine Şunları Kullanın: Zamanla bu alternatif karbonhidrat kaynaklarını seveceksiniz. Bu harika yiyeceklerden günde maksimum dört yüz gram kadar yiyebilirsiniz.

- Esmer pirinç

- Kinoa
- Arpa
- Yulaf
- Bulgur
- Kuskus
- Kavuzlu buğday
- Unsuz ve filizlenmiş tahıl ekmeği
- Shirataki eriştesi (201. sayfaya bakınız)
- Baklagiller
- Organik süt
- Bütün meyve (ya da yenilebilen bir kabuğu varsa kabuklarıyla birlikte blenderden geçirilmiş bütün meyve)

Ekmek Alternatifleri: Ben unsuz, filizlenmiş arpa ekmeği ile İngiliz çöreğini seviyorum: Bunlar glisemik indeksi yarıya düşürerek enerji verici karbonhidratlar sağlıyor. Favorimse herhangi bir süpermarkette bulabileceğiniz Ezekiel Food for Life 4:9. Bu ekmekler aynı zamanda beyne faydalı amino asitler ile diğer ekmek türlerinden daha fazla protein içeriyor. Kıvamını artırdığından unsuz ekmeğimi kızartarak yemeyi seviyorum.

Bazı Diğer Öneriler:

- Evde hamur yerine portobello mantarından pizza yapmayı deneyin.
- Cips yerine kabuklu yemiş yiyin (yağda kavrulmamış, çiğ olanlarını bulun).
- Yalnızca porsiyon başına 90 gr. esmer pirinç kullanarak kendi pilavınızı yapın (restoranlarda neredeyse tamamı pirinçten oluşan pilavlardan oldukça farklıdır). Öğününüzü organik yumurta ya da et, soğan, doğranmış brokoli, kır-

mızıbiber ve doğranmış havuçla tamamlayın. Sotelemek için sadece bir iki kaşık zeytinyağı kullanın ve zencefil, soya soyu, zerdeçal ve karabiberle tatlandırın.

- Sandviçler için ekmek yerine kullanmak üzere büyük marul yaprakları bulundurun.

Daha Sağlıklı Atıştırmalıklar ve Mezeler: Bütün gün ve gece atıştırdığımız yiyecekler yoluyla da kan şekerini aniden artıran karbonhidratlardan fazlasıyla alıyoruz. Neyse ki bu yiyeceklerin yerine sağlıklı alternatiflerini koymak çok kolay. Beyniniz (ve bel çevreniz) size teşekkür edecek!

- Nacho yerine salsa soslu kereviz sapını deneyin.
- Humusun yanında pita ekmeği yerine kırmızıbiber, parmak havuç ve kiraz domatesi deneyin.
- Kraker yerine organik zeytinyağında patlamış mısırı deneyin ya da evinizde mikrodalga fırında kendi "beyne faydalı patlamış mısır"ınızı yapın (Hızlı bir tarif için 109. sayfaya bakınız).
- Fıstık ezmeli tam tahıllı ekmek yerine badem ezmeli elmayı ya da kereviz sapını deneyin.
- Patates püresi yerine karnabahar püresini ya da nohut püresini deneyin.

Makarna Alternatifleri: İnanın bana, makarnasız yaşamın ne kadar zor olduğunu çok iyi biliyorum çünkü çocukluğumdan beri en karşı koyamadığım yemek peynirli makarnadır. Birinci haftadan sonra ara sıra yiyebilirsiniz: 80/20 kuralını unutmayın yeter. İşte size bazı basit, beyne faydalı alternatifler:

- Makarna yerine shirataki eriştesi yiyin. Bu bitki içerikli eriştteler neredeyse hiç karbonhidrat içermiyor. Bir zamanlar

sadece sağlıklı gıda pazarlarında ve Asya marketlerinde bulunurken artık neredeyse her markette satılıyor.

- Makarna yerine siyah fasulye ve mısırla salata yapın.

Yüksek Proenflamatuvar Omega-6 İçeren Yiyecekleri Bırakın

Beslenmenizdeki omega-3 ve omega-6 oranını düzeltmek, enflamasyon, bilinç bulanıklığı ve depresyonla mücadelede atabileceğiniz en önemli adımlardan biri. Omega-6'ların en büyük kaynaklarından biri geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş hayvan ürünleri, o nedenle bunlardan derhâl kurtulacağız. Unutmayın: Organik hayvansal ürünler başta daha pahalıya mal olabilir ama uzun vadede sağlık giderleri açısından büyük tasarruf edeceksiniz.

Beslenmenizden Çıkarın:

- Geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş, organik olmayan ya da tahılla beslenen hayvan eti, süt ürünleri ya da yumurta
- Kızarmış yiyecekler
- Aşağıda sıralanan dört seçenek dışındaki bütün yağlar

Yerine Şunları Kullanın:

- Etiketinde şu ifadelerden biri bulunan et, süt ürünleri ve yumurtalar: organik, otla beslenmiş, otlakta yetişmiş ya da serbest gezen
- Doğal sızma zeytinyağı, zeytinyağı, kanola yağı, keten tohumu yağı

Yağlar, Salata Sosları ve Diğer Soslar: Birkaç Çeşni Önerisi: En sevdiğim marinara soslarım Trader Joe's'ta şişesi üç dolara satılan ve sadece zeytinyağı kullanılarak üretilen soslar (İkinci en iyi seçenek zeytinyağı ile kanola karışımı soslar).

Şişede sunulan bazı birinci kalite salata sosları beş dolardan fazlaya mal olabildiği için doğal sızma zeytinyağı ve sirkeyle kendi soslarınızı yapmanızı öneriyorum. Hem tasarruf etmenizi sağlar hem de tatları çok daha iyi olur. Ayrıca restoranlardaki salata sosları bazen soya yağıyla yapıldığından en güvenlisi zeytinyağı ve sirke istemektir.

Nereden alışveriş yapacağınızı bilmenin de faydası var. Market alışverişinizin bir kısmını internetten yapmaya başlayın. Ben Kraft marka, yağı azaltılmış, zeytinyağlı mayonezimi Amazon'dan alıyorum: Sıkımı kolay altı şişesi on beş dolar. Yani şişe başı birkaç dolar ediyor! (İçinde bir miktar soya yağı olduğundan mükemmel bir seçenek değil, o nedenle programın birinci haftasında bu mayonezi kullanmayın ancak içindekiler kısmına baktığınızda ilk içeriğin zeytinyağı olduğunu göreceksiniz, bu da soya yağından çok zeytinyağı içerdiği anlamına geliyor. Şişenin ön tarafında "zeytinyağıyla yapılmış" olduğunu iddia eden Hellman's marka mayonezin içindekilerde ilk sırada soya yağı geliyor ve bana kalırsa bu tüketici için oldukça yanıltıcı. Bu markadan kaçının.) İmkânınız varsa tamamen zeytinyağıyla yapılmış mayonez kesinlikle çok lezzetli ve programın birinci haftasına da uygun ama bunlar genellikle şişe başı on dolar civarına satılıyor.

Beyin Kimyanızda Ani İniş Çıkışlara Sebep Olan Maddeleri Azaltın

Endişelenmeyin, bu maddeleri tamamen kesmeyeceğiz. Ama gelecek haftaya hazırlık olarak sirkadiyen ritimlerimiz üzerindeki etkilerini azaltmaya çalışacağız. O nedenle bu hafta için kendinizi sade kahveyle sınırlandırın (enerji içeceği yok!) ve alkol tüketiminizi makul düzeye indirin.

- Günde maksimum 200 mg kafein (yaklaşık iki küçük fincan kahve)

UZMAN ÖNERİSİ: Bütün gün kahve yudumlamaya alışıksanız programın ilk haftalarında yeşil çaya geçmeyi deneyin. 200 mg limitini aşmadan günde 4-6 fincan içebilirsiniz. Ya da kafeini %50 azaltılmış kahve alın, böylece günde dört küçük fincan içebilirsiniz.

- Günde en fazla bir kadeh içki (tercihen kırmızı şarap). Bir kadeh kırmızı şarap, 25 cl'lik bir bira ya da 4.5 cl'lik likör.
- Uyuşturucu ya da sigara kullanmayın. (Not: Bu uyuşturucu ya da alkol bağımlılığını tedavi etmeye yönelik bir program değildir.)
- Uyku hapı ya da benzodiazepin türevi ilaçlardan fazlaca kullanıyorsanız yirmi bir günlük programımı tamamladıktan sonra doktorunuzla konuşarak dozu azaltmanız iyi olabilir. Beslenme biçimi, egzersiz, uyku düzeni ve yaşam tarzı değişiklikleriyle duygudurumunuz düzelip enerjiniz artacağından bu dönem genellikle ilaç kullanımını azaltmak için ideal bir dönemdir.

Günde En Az Bir Adet Omega-3 İçeren Süper Gıda Tüketin

Pekâlâ, artık size yiyip içemeyeceğiniz her şeyi söylediğime göre beslenmenize eklemeniz gereken sağlıklı yiyeceklere geçelim: yani bol bol deniz ürünü. Bu ilk hafta boyunca her gün beyin için besleyici bir porsiyon omega-3 içeren süper gıda tüketeceksiniz. Beyninize omega-3'lerin iki türü olan DHA ve EPA'yı en yoğun dozlar halinde sağladıkları için deniz ürünü süper gıdaları tercih

edin. İdeal olarak bu deniz ürünlerinden günde en az bir porsiyon yiyeceksiniz:

- Orkinos, trolle ya da oltayla avlanmış, taze veya konserve, ABD ya da Britanya Kolumbiyası
- Alp alabalığı, çiftlikte yetişmiş
- Barramundi, çiftlikte yetişmiş, ABD
- Siyah morina
- Dungeness yengeci, vahşi, California, Oregon ya da Washington
- Longfin kalamarı, vahşi, Atlas Okyanusu
- Midye, çiftlikte yetişmiş
- İstiridye, çiftlikte yetişmiş
- Pasifik sardalyası, vahşi
- Gökkuşağı alabalığı, çiftlikte yetişmiş
- Gümüş sombalığı, çiftlikte yetişmiş, ABD
- Somon, vahşi, Alaska
- Karides

Diğer omega-3 içeren süper gıdalar aşağıdaki vejetaryen seçeneklerdir. Ancak bunlar yüksek ALA içerir, dolayısıyla daha sağlıklı düşünmek ve iyi hissetmek için vücudunuzun bunu DHA ile EPA'ya çevirmesi gerekir ve özellikle erkeklerin vücudu bunu çok etkin bir şekilde yapamaz. Vejetaryen ALA kaynaklarına şunlar dâhildir:

- Ceviz (25 gr.)
- Öğütülmüş keten tohumu (2 yemek kaşığı) ya da keten tohumu yağı (bir yemek kaşığı)
- Çiya tohumu (2 yemek kaşığı)

Alışveriş Önerileri: Vahşi somon gibi en sağlıklı balıkların çoğu pahalı olabiliyor ama biraz yaratıcılıkla günlük tüketmeniz gereken somon miktarını bir dolardan biraz fazlasına satın alabilirsiniz. Ben vakumlu paketlerdeki Chicken of the Sea Premium Wild-Caught Pink Salmon adlı üründen depoluyorum. Tadı light ton balığınınkine benziyor (çocuklarınız farkı anlamayacak) ama içindeki porsiyon başına 500 mg DHA ve EPA'yla geleneksel ton balığına göre beyin için çok daha faydalı. Marketlerde bu paketlerden bulamıyorsanız Target ya da Amazon'dan (BPA içermeyen) paketler halinde bir dolardan biraz fazlasına satın alabilirsiniz. Somona biraz zeytinyağlı mayonez ile limon suyu ekleyip tost makinesinde, fırında ya da filizlenmiş tahıl ekmeği üstüne bir dilim organik peynirle birlikte koyarak ızgarada pişirebilirsiniz. Böylece hazırlaması kolay, düşük maliyetli ve beyne faydalı eritilmiş peynirli somon yemeği yemiş olursunuz.

UZMAN ÖNERİSİ: Söz konusu ton balığı olunca "birinci sınıf" akorkinos balığı aslında son derece ucuz light ton balığından *üç kat daha fazla* cıva içeriyor. Ama ikisi de cıva içeriyor ve ikisi de iyi bir omega-3 kaynağı değil. Asla vahşi somonu tercih ettiğinize pişman olmayacaksınız!

Ben aynı zamanda Artisan Bistro'daki donmuş ürün reyonunu da beğeniyorum: Sürdürülebilir yöntemle avlanmış vahşi somonla yapılan pek çok ürünü yaklaşık beş dolara alabiliyorsunuz. Daha ucuz donmuş ürünler genellikle buradakilerden elli gram daha az oluyor. Daha az protein içermelerinin yanı sıra genellikle yüksek miktarda ucuz, kan şekerini aniden artıran işlenmiş karbonhidratlar içeriyorlar.

Günde En Az Yedi Porsiyon Sebze ve Bütün Meyve Yiyin

Birinci haftada beslenmenize ekleyeceğiniz bir sonraki şey günde en az yedi porsiyon sebze ve meyve olacak. Bu basit stratejinin duygudurum, enerji ve bilişsel beceriler için ne kadar faydalı olduğunu artık biliyorsunuz. İşte bu hastalıkları uzak tutan, beyni güçlendiren güç kaynaklarından en yüksek faydayı sağlamanıza yardımcı olacak birkaç genel kural:

- Meyveden çok sebzeyi tercih edin.
- Bütün meyveler içinde orman meyvelerini tercih edin.
- Geleneksel yetiştirilmiş ürünlerdense organik olanları tercih edin.
- Kofaktörlerden ve enflamasyonu önleyen farklı antioksidanlardan almayı garantilemek için farklı farklı sebze ve meyveler tüketin.
- Meyvelerin suyunu sıkmayın, blendere atıp smoothie olarak için ya da yiyin.
- Her gün yeterince meyve sebze tüketmek için favori yöntemim bunları karıştırıp smoothie yapmaktır. Favori içeceklerimin yer aldığı 271. sayfaya bakın. Bunları taşınabilir kavanozlara koyabilirsiniz, üstelik porsiyon başına bir dolardan daha uyguna mal oluyor.

Yediğiniz gıdalardan en iyi şekilde yararlanmak için günde en az *on bardak* (yani 2,5 litreye yakın) su içmelisiniz.

O kadar da zor değil, değil mi? Birinci haftanın diğer kısmı da dünyaya bakışınızı ve kendinizi yeniden şekillendirmenize yardımcı olacak bir dizi bilişsel egzersizden oluşuyor.

BİLİŞSEL DEĞİŞİKLİK

Açıkçası bu programın en zor kısmının beslenme değişikliği olduğuna inanıyorum. İyi beslenmek duygudurumunuzu değiştirmekte çok büyük bir rol oynuyor. Ama kesinlikle tek unsur olduğu söylenemez.

Ayrıca beslenme biçiminizde böyle radikal değişiklikler yaparken bazı faydasız düşünce alışkanlıklarına kapılabilirsiniz ve ben bir bilişsel davranışçı terapist olarak bunları tespit etmekte uzmanlaştım. Bu olasılığı önlemek için bu haftanın her günü "yedi tuzak düşünce örüntüsü" dediğim şeye odaklanacak ve süreci olumlu bir şekilde atlatmaya çalışacaksınız. Size kendinizi kötü hissettiren bu düşünce örüntülerine odaklandığınızda, düşüncelerinizi daha faydalı bir bakış açısıyla değerlendirebileceksiniz. Bu uygulamalar o çok sevdiğiniz, bilinç bulanıklığına yol açan yiyecekleri geride bırakmanın en zor aşamasını atlatmanızda size yardımcı olacak!

Her gün sağlıksız düşünmenize ve hissetmenize sebep olabilecek yedi tuzak düşünce örüntüsüne dikkat edeceksiniz:

- **Kişiselleştirme**: Bir şeyin sizin yüzünüzden olduğunu varsaymak. ("Bu işe kabul edilmedim çünkü yeterince zeki değilim.")
- **İstilacılık**: Hayatınızdaki bir sorunun yaşamınızın bütün alanlarını istila etmesine izin vermek. ("Başım ağrıyor, bugün işe gitmeyeyim.")
- **Analiz Paralizi**: Kendi düşüncelerinize takılıp kalmak. ("Neden dün anahtarlarımı nereye koyduğumu hatırlayamadım? Bunun anlamı ne? Böyle devam ederse ne yapacağım?")
- **Kötümserlik**: Her zaman her şeyin en kötüsünü düşünmek. ("Bu sabah biraz sersemdim, herhalde demansa yakalanmak üzereyim.")

- **İki Uçluluk**: Her şeyi siyah ya da beyaz, evet ya da hayır olarak görmek. ("Patronum sunumumu olumlu karşılamadı, iyisi mi işi bırakayım.")
- **Medyumluk**: Başka birinin ne düşündüğünden emin olmak. ("Zaten benden hiç hoşlanmadığını biliyorum.")
- **Süreklilik**: Gelecekle ilgili kanaatte bulunmak için geçmişi ya da şu anı kullanmak. ("Bu boşanmayı asla atlatamayacağım.")

Her bir tuzak düşünce örüntüsüne çok dikkat ederek bu düşüncelerin hayatınızda ne kadar sık yer aldığını fark edeceksiniz. Bu farkındalık, işin ilk adımı. Bu süreç içerisinde (ve buna ilişkin günlük değerlendirme sırasında) en sık hangi tuzak düşünceye kapıldığınızı ve bunun sıklığını nasıl azaltacağınızı öğreneceksiniz. Böylelikle bütün potansiyelinize ulaşmanıza engel olan zihinsel bariyerleri ortadan kaldıracaksınız. Yirmi bir günlük program süresince kullanacağınız bütün stratejilerde olduğu gibi sadece birine dikkat etmediğinizde bile yedi tuzak düşüncenin farkında olmaya devam edin.

2. HAFTA: YEDİ GÜNDE ENERJİ DEVRİMİ

Programın ikinci haftasında bitkinliği üstünüzden atıp enerji kazanmanız için şunlara odaklanacağız:

1. **Uyku düzeni ve sirkadiyen ritim**: Uyku ritminizi düzenlemek ve enerjinizi artırmak için beyninizin doğal ışıkla temasını düzene sokacaksınız.
2. **Egzersiz**: Beyninizin aktif kalması ve nöron gelişimini desteklemek için vücudunuzu çalıştıracaksınız.

3. **Nörojenez**: Beyninizi geliştirmek için yeni şeyler öğrenmeye devam edeceksiniz çünkü ilerlemediğinizde gerilersiniz. Aynı zamanda her gün nörojenez için zerdeçal ve karabiber içeren bir süper gıda tüketeceksiniz.
4. **Dikkat ve ödül**: Sosyal medya ve elektronik cihaz kullanımınızı azaltarak odaklanma becerinizi artıracak ve hayatın keyfini çıkarma yetinizi geri kazanacaksınız.

UYUYUN!

Yeni ve gelişmiş beslenme biçiminiz muhtemelen şimdiden uyku alışkanlıklarınızı iyi yönde değiştirdi bile. Kan şekeriniz işlenmiş karbonhidratlarla sürekli aniden artmadığında ve sirkadiyen ritminizi bozan alkol ve kafein gibi maddeleri aşırı tüketmediğinizde elbette daha kaliteli bir uyku çekiyorsunuz. Ama her gece daha da dinlendirici bir uyku için atmanız gereken birkaç adım daha var.

Amaç, mümkünse her gece sekiz saatlik dinlendirici bir uyku çekmek. Bu alıştığınızdan daha erken saatte yatmanız anlamına gelebilir. Akşam on birde yatıp sabah yedide uyanın ve hafta boyunca aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanın: Bu doğal döngü, sağlığınız için çok önemli. Uyandıktan hemen sonra perdeleri ve ışıkları açarak, bir ışık kutusu kullanarak ya da hemen dışarı çıkarak doğal ışık alın.

Aşağıdaki teknikleri kullanarak derin bir uyku çekebilmek için uyku sağlığını teşvik edin:

- Televizyon izlemeyin.
- Akşam yediden sonra bilgisayar ya da tablet kullanmayın.
- Akşam yediden sonra maruz kalacağınız floresan ampullerin yerine göz yorgunluğunu önlemek için ışığı mümkün olduğunca kısık tutmak amacıyla ışık karartma devresine bağlı LED ampuller kullanın.

- Akşam yediden sonra dışarıda güneş ışığı varsa güneş gözlüğü takın.
- Sabah ve gün içinde güneş ışığına bakın. Dışarı çıkın. Gün içinde perdeleri açın ve masanızı pencereye bakacak şekilde yerleştirin.
- Yıl boyu yeterince güneş ışığı alamadığınız bir iklimde yaşıyorsanız tam spektrumlu ampuller ya da sabah kalkar kalkmaz ve akşamüzeri tekrar on beş yirmi dakika kullanmak için bir mavi ışık kutusu alın. Bunları elli doların altına satın alabilirsiniz (Manik dönemleri tetikledikleri için eğer bipolar bozukluk teşhisiniz varsa bunları kullanmayın).
- Yatak odanız ışık alıyorsa ya ışık geçirmez perde takın ya da uyku maskesi kullanın.
- Odanızı serin, yaklaşık on dokuz derecede tutun. Ama ayaklarınız sıcak olsun, gerekirse çorap giyin.
- Gece vardiyası çalışanıysanız çalışma saatleriniz sırasında parlak ışığa maruz kalarak doğal sirkadiyen ritminizi yapay olarak düzenleyin ve uyurken de en az sekiz saat boyunca tamamen karanlıkta kalın. Ayrıca 137. sayfada önerdiğim Definity Digital marka ampulleri deneyin.

HAREKET EDİN!

Hipokampusunuzun hafıza, duygudurum ve stresle ilişkili bölgesi "dentat girus"u uyarmak için günde en az kırk dört dakika aerobik egzersizi yapın. Bu bölge uyarıldığında *nörojenezi*, yani beyninizin büyüme ve gelişimini desteklemeye yardımcı olur. Uyarılmadığındaysa bilişsel zayıflama riski daha yüksektir. Unutmayın: Bunu tek seferde kırk dört dakika olarak ya da iki kez yirmi iki dakikalık egzersizler halinde de yapabilirsiniz.

BEYNİNİZİ UYANDIRIN!

N-Geri Görevi

Günde on iki dakika boyunca aşağıdaki her bir aşamayı uygulayarak N-Geri Görevi'ni yapın. Günde minimum on iki dakikalık N-Geri Görevi, Yedi Günde Enerji Devrimi'nin bir parçası olsa da düzenli olarak yaparsanız daha iyi sonuçlar alırsınız. Söz konusu hafıza olunca işleyen demir ışıldar!

Birinci Aşama İçin Talimatlar: 261. sayfada birinci aşamanın ilk şemasıyla başlayın. Şemadaki dokuz kutudan birinin içinde şekil olduğuna dikkat edin. Şemaya yaklaşık iki saniye baktıktan sonra şeklin hangi kutuda olduğunu aklınızda tutun (Şimdilik şeklin kendisini aklınızda tutmanıza gerek yok, bunu ikinci aşamaya geçtiğinizde yapacaksınız). Sonra birinci şemayı parmaklarınızla, bir kart ya da bir parça kâğıtla kapatarak ikinci şemaya bakın. İki saniye boyunca bu şemaya bakıp şeklin hangi kutuda olduğunu aklınızda tutun. Sonra kitaptan başka bir yere bakın.

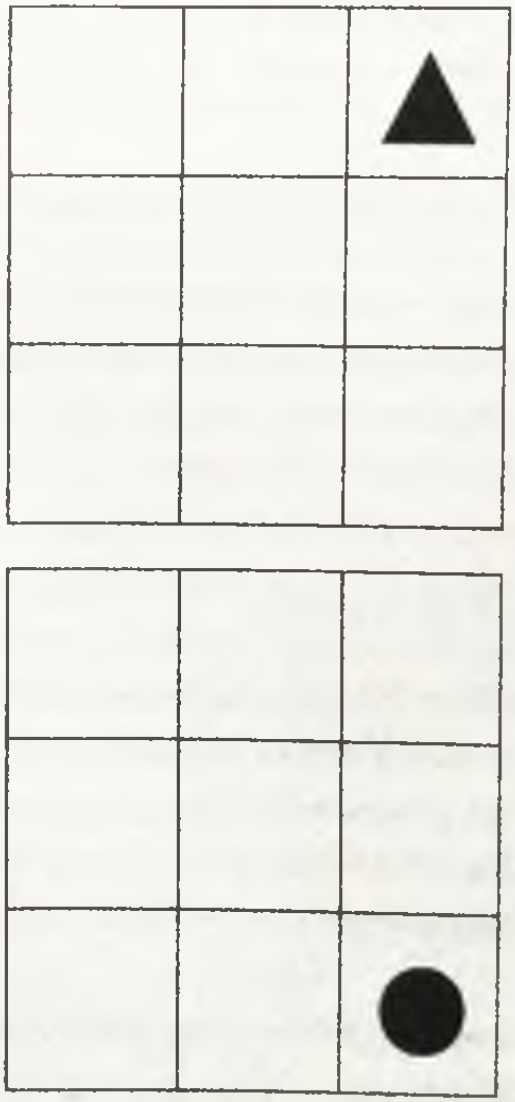
Şimdi içinizden ya da yüksek sesle, cevaplarınızı son kutudan başlamak suretiyle söyleyerek iki kutuyu da hatırlayıp hatırlayamadığınızı görün. Tekrar şemalara bakıp cevaplarınızı kontrol edin. 261. sayfadaki birinci şemada şekil sağ üst kutuda, ikinci şemada da sağ alt kutuda, dolayısıyla az önce açıkladığım gibi *sağ alt* ve *sağ üst* diyeceksiniz ve cevaplarınızı kontrol etmek için şemaya bakacaksınız. Görevin ilerleyen kısımlarında aynı şema içinde birkaç şekil göreceksiniz ve bu da çalışmayı daha zor hale getirecek. Unutmayın: Sadece şemanın hangi kutusunda şekil olduğunu hatırlayın, şekillerin ne olduğunu değil.

Bir seferinde çoğunlukla doğru cevaplar vererek iki şemada ustalaştığınızda ezberleyeceğiniz şema sayısını üç, dört, beş ve üzerine çıkarın. Ulaşmanız gereken belli bir sayı yok. Amaç beyninizi çalıştırmak ve doğru hatırlayabileceğiniz şema sayısını artırmak.

İkinci Aşama İçin Talimatlar: Yeterince zorlandığınızı hissettiğinizde ikinci aşamaya geçin. Aynı şemalarla birinci seviyedeki talimatları tekrarlayın ama bu kez hem kutuyu hem de şekli aklınızda tutun. 261. sayfadaki birinci şemada sağ üst kutuda bir üçgen ve ikinci şemada sağ alt kutuda bir daire var, yani doğru hatırlayıp hatırlamadığınızı kontrol etmek için yeniden bakarken *sağ alt daire* ve sonra *sağ üst üçgen* diyeceksiniz. İleriki aşamalarda şemalarda birden fazla şekil olacak ve bu da görevi daha zor hale getirecek.

Bir seferinde çoğunlukla doğru cevaplar alarak iki şemada ustalaştığınızda ezberleyeceğiniz şema sayısını üç, dört, beş ve üzerine çıkarın.

İşte şemaların görünümüne bir örnek:



HAYATINIZA BİRAZ YENİLİK KATIN

Gelecek hafta boyunca her gün beyninizi uyaran ve gelişmesine yardımcı olan yeni bir aktivite deneyeceksiniz. Aşağıdaki ilkelere uyarak, 235. sayfada önerdiklerime ek olarak kendi aktivitelerinizi bulabilirsiniz.

- Bugün size HAZ veren yeni bir şey yapın.
- Bugün size ÜRETKEN hissettiren yeni bir şey yapın.
- Bugün size GÜÇLÜ hissettiren yeni bir şey yapın.
- Bugün size GURUR hissi veren yeni bir şey yapın.
- Bugün size TUTKU hissettiren yeni bir şey yapın.
- Bugün size HUZUR veren yeni bir şey yapın.
- Bugün size AMAÇ hissi veren yeni bir şey yapın.
- Önerilen aktivite örnekleri için 236-242. sayfalara bakın.

ZERDEÇAL VE KARABİBERLİ BİR ŞEY YİYİN

Kori soslarının birçoğu buna dâhildir ya da benim günlük sağlık kürümü deneyin: Yarım çay kaşığı zerdeçal ile karabiberi yarım çay bardağı soğuk suya katın. Cesur hissediyorsanız biraz taze sıkılmış limon suyu ile Arnavut biberi de ekleyin.

DİKKAT SÜRENİZİ GENİŞLETİN

Unutmayın: Programın bu haftasını tamamladıktan sonra bütün zararlı zevklerinize %20 oranında dönebilirsiniz. Ama şimdilik sizden beyninizde, duygudurumunuzda, enerji seviyenizde ve uyku düzeninizdeki değişiklikleri deneyimleyebilmeniz için medya kullanmayı kesmenizi istiyorum.

- Televizyon ya da internetten herhangi bir eğlenceli video izlemeyin.

- Bilgisayar oyunu oynamayın.
- Sinemaya gitmek haricinde film izlemeyin.
- Sosyal medyaya girmeyin.
- Gün içinde üç saat boyunca telefon, tablet ve bilgisayar kullanmayın (birer saatlik üç mola ya da kesintisiz üç saatlik bir mola şeklinde olabilir).

Bu haftadan sonra *makul* süreler boyunca (ve günde bir saatten fazla olmamak kaydıyla) televizyon izleyebilir, sosyal medyada gezinebilirsiniz. İşin sırrı yirmi dört saat boyu dikkatinizi dağıtan şeyleri hayatınızdan çıkardığınızda ya da azalttığınızda zihninizin ne kadar açıldığının farkına varmaktır.

3. HAFTA: YEDİ GÜNDE MANEVİYAT DEVRİMİ

Programın bu üçüncü ve son haftasında sizi amaçsızlık ve umutsuzluk duygusundan kurtarıp etrafınızdaki dünyaya bağlı, bir amaca sahip, heyecanlı kişiler haline getirme vakti geldi.

Bu haftanın odak noktası kendinizle, sevdiklerinizle ve evrenin daha geniş ölçekteki işleyişiyle aranızdaki bağ. İster inanın ister inanmayın, bunlar beyin sağlığınız için ne yediğiniz ve ne sıklıkla egzersiz yaptığınız kadar önemli! Hayvanların ibadet ya da meditasyona ihtiyaçları yok çünkü beynin bizi insan yapan kısmı onlarda çok gelişmiş değil: prefrontal korteks. Prefrontal korteks ile hipokampus fiziksel değişimlerin ve nörojenezin gerçekleşebileceği yerler. Bu nedenle etrafımızla bağlarımızı ve bir amaca sahip olma hissini geliştiren bazı meditasyon ya da ibadet biçimleri insan deneyimi için büyük önem taşıyor. O nedenle bu hafta beyin sağlığı için sıklıkla gözardı edilen iki çok önemli unsura değineceğiz:

- **Anlam ve amaç**: Kendi eşsiz yaşam amacınızla temas halinde olmak beyniniz için olağanüstü sonuçlar verir.

- **Kendinizden büyük bir şeyin parçası olma hissi**: Bu daha geniş ölçekteki bağlılık ilişkisi dinî ya da manevi bir inanç sahibi olmak olabilir. Doğayla ve hayvanlarla aranızda bir bağ ya da dünyaya dair felsefi, politik ya da bilimsel bir farkındalık olabilir. Kendinizden daha büyük bir şeyle nasıl bir bağ kurarsanız kurun, bilim bunun beyin sağlığı için çok büyük bir önem taşıdığını gösteriyor. Örneğin, her gün meditasyon yapan keşişler üzerinde yapılan araştırmalar, beynin karar veren ve duygusal tepkileri kontrol eden kısmı olan prefrontal kortekslerinde belirgin gelişmeler olduğunu açığa çıkardı. İşte biz de bunu amaçlıyoruz!

Deneyeceğiniz meditasyon uygulamalarının gün gün açıklaması için 243. sayfaya bakınız. Günde sadece birkaç dakikanın günlük hayatınızı nasıl deneyimlediğinizi ne kadar değiştirdiğini göreceksiniz.

HAYATINIZIN GERİ KALANI

Bu bölümün başında bahsettiğim gibi her hafta en ince ayrıntısına kadar belirttiğim ilkelere sıkı sıkıya bağlı kalmanızda yarar var. Ancak hayatınızın geri kalanında böyle yaşamak neredeyse imkânsız. O nedenle %80 oranında uygulamaya çalışmanız yeterli. Bu esneklik, yaptığınız değişiklikleri hayatınızın kalanı boyunca sürdürmenizi sağlayacak. Ne zaman enerji, duygudurum ya da maneviyat konusunda umutsuzluğa kapılırsanız devrim ilkelerinden bir ya da birkaçını yinelemekten çekinmeyin.

Aşağıdakilerden birini hissettiğinizde Yedi Günde Duygudurum Devrimi ilkelerini tekrarlayın:

- Duygudurumunuzun biraz desteğe ihtiyacı olduğunu hissediyorsanız
- Biraz fazla "inişli çıkışlı" bir ruh halinde olduğunuzu hissediyorsanız ve "küçücük şeylerin" canınızı sıktığını fark ettiyseniz
- Beslenmenizde "yolunuzdan saptıysanız" ve aşırı yiyip içtiyseniz (örneğin, bir tatilden ya da Las Vegas'ta bir bekârlığa veda partisinden döndüğünüzde olabileceği gibi)
- Sizi potansiyelinize erişmekten alıkoyan eski düşünce alışkanlıklarınızı yinelediğinizi fark ettiyseniz
- Bir ayrılık ya da iş değişikliği gibi zor bir süreçten geçiyorsanız

Aşağıdakilerden birini hissettiğinizde Yedi Günde Enerji Devrimi ilkelerini tekrarlayın:

- Enerjinizin düştüğünü fark ettiyseniz
- Günlerdir egzersiz yapmadıysanız
- Tembel hissediyorsanız
- "Aynı tas aynı hamam" döngüsüne girdiğinizi hissediyorsanız
- Çok fazla televizyon izliyor ya da sosyal medyada fazla zaman geçiriyorsanız
- Uykunuzu iyi alamıyor ve düzenli saatlerde uyuyamıyorsanız
- Jetlag olduysanız
- Konsantre olmakta zorlanıyorsanız
- Biraz "zindeliğe" ihtiyacınız varsa

Aşağıdakilerden birini hissettiğinizde Yedi Günde Maneviyat Devrimi ilkelerini tekrarlayın:

- Etrafınızdaki dünyayla bağınız kopmuş gibi hissediyorsanız
- Bitkin hissediyorsanız
- Günlerdir meditasyon yapmadıysanız ya da ibadet etmediyseniz
- Manevi bir açlık duyuyorsanız
- Daha fazla huzura ihtiyacınız varsa
- Manevi bir kriz içinde olduğunuzu hissediyorsanız

Unutmayın, bu stratejiler hastalıkları ya da doktor veya başka sağlık profesyonelleri tarafından tedavi edilmesi gereken daha ciddi ruhsal bozuklukları tedavi etmek amacıyla tasarlanmadı. Özel durumları olanların bu programa başlamadan önce hekimlerine danışmaları ve gerekirse programları üzerinde değişiklik yaparak uygulamaları gerekir.



17. BÖLÜM

Günlük Program

Önceki bölümde bu programın her haftasında yapacağınız çalışmaları detaylı bir şekilde açıkladım. Bu bölümdeyse hızlıca temel prensiplerin üzerinden geçtikten sonra her gün yapacağınız egzersizlere daha detaylı açıklamalar getireceğim. İlk iki hafta boyunca her bir günlük çalışmanın başında beslenme, egzersiz, uyku ve teknoloji hususlarında yaptığınız düzenlemeleri takip edebileceğiniz bir alan olacak. Sonra, programın ortasında yapacağınız bir egzersiz bulacaksınız. Son olarak her günün sonunda nasıl hissettiğinizi değerlendireceğiniz bir bölümle karşılaşacaksınız. Son haftada da egzersizler ve değerlendirme bölümleri yer alıyor.

1. HAFTA İÇİN KILAVUZ: YEDİ GÜNDE DUYGUDURUM DEVRİMİ

Unutmayın: Şeker ya da yapay tatlandırıcı tüketmek yok (197. sayfaya bakınız). Un ya da işlenmiş yiyecekler yok (199. sayfaya bakınız). Proenflamatuvar omega-6 içeren yiyecekler yok (202. sayfaya bakınız). Alkol ve kafein tüketiminizi de azaltacaksınız (203. sayfaya bakınız). Ama beslenmenize günde en az bir adet omega-3 içeren süper gıda ile yedi porsiyon sebze meyve ekleyeceksiniz (204-207. sayfalara bakınız).

1. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Omega-3 içeren süper gıda (min.): _____
Yedi porsiyon sebze meyve (min.):
1____2____3____4____5____6____7____
Kafein (maks. 200 mg): _____
Alkol (maks.): 1____

Egzersiz: Günün tuzak düşüncesine kapıldığınız her seferinde bunun bilincinde olun: *Kişiselleştirme*. Unutmayın ki bu düşünceye dikkat ederek bu düşünce örüntüsünün hayatınızda ne sıklıkla ortaya çıktığını görmeye başlayacaksınız. Bu düşünceye kapılmanıza sebep olan spesifik durumları hatırlamaya çalışın çünkü günün sonunda size kişiselleştirmenin hayatınızı nasıl etkilediğini soracağım.

Kişiselleştirme, hayatınızdaki olumsuz bir şeye bakıp bütün suçu kendinizde bulmanızdır. Bir iş görüşmesine gider ve işe alınmazsanız kendinize yeterince zeki olmadığınızı söylersiniz. Randevuya çıktığınız kişi sizi tekrar aramazsa kendinize yeterince çekici olmadığınızı söylersiniz.

Kişiselleştirmenin tersi, olumsuz olayların kaynağını daha çok sizin dışınızdaki sebeplere yüklemektir. Bu ikinci bakış açısı öz güven ve iyimserlikle ilişkilendiriliyor.

Hayatta eksikliklerinizi ele alıp kendinizi geliştirmeye çabalamanız gerektiği zamanlar olsa da çoğunlukla bir şeyin neden yolunda gitmediğine dair sayısız alternatif açıklama vardır. Pek çok insan, aslında alternatif açıklama duruma dair daha objektif bir gerçeklik sunuyor olsa da *fazlasıyla* kendini suçlama eğilimindedir.

Kendinizi suçlamayı seçerek kendi kendini gerçekleştirecek bir kehanet yaratmış olursunuz. Kişiselleştirme sizi öz değer ve öz güvenden mahrum bırakır ve bu da gelecek seçimlerinizi olumsuz etkileyerek daha fazla negatif sonuca sebep olur. Gerçek şu ki işe

alınmamanızın sebebi muhtemelen işin patronun damadına verilmiş olmasıydı. Randevuya çıktığınız kişi sizi tekrar aramadı çünkü hâlâ eski sevgilisine âşıktı.

Bir durumu ne zaman içselleştirip kendinize pay çıkarmalısınız? Bir şey istediğiniz gibi gittiği zaman. İkinci görüşmeye çağırıldım çünkü cana yakın ve zekiyim. Eşim benimle evli çünkü nazik ve güzel biriyim.

Bugünden itibaren bu tuzak düşünce örüntüsüne kapıldığınız her seferinde bunun farkına varın.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün kişiselleştirme yaptığınız zamanları hatırlayın. Şimdi bir durup bu tuzak düşünceye kapılmamış olsanız nasıl düşünüp nasıl hissedeceğinizi değerlendirin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- İşlerin istediğim gibi gitmemesi konusunda kendimi suçlamadığım alternatif açıklamaları değerlendirseydim ne kadar farklı hissederdim?
- İstediğim gibi giden şeyler için kendime pay çıkarsaydım ne kadar farklı hissederdim?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hislerimi nasıl farklılaştırır?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hayatımı nasıl farklılaştırır?

2. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Omega-3 içeren süper gıda (min.): ____
Yedi porsiyon sebze meyve (min.):
1____2____3____4____5____6____7____
Kafein (maks. 200 mg): ____
Alkol (maks.): 1____

Egzersiz: Günün tuzak düşüncesine kapıldığınız her seferinde bunun bilincinde olun: *İstilacılık*. Unutmayın ki bu düşünceye dikkat ederek bu düşünce örüntüsünün hayatınızda ne sıklıkla ortaya çıktığını görmeye başlayacaksınız. Bu düşünceye kapılmanıza sebep olan spesifik durumları hatırlamaya çalışın çünkü günün sonunda size istilacılığın hayatınızı nasıl etkilediğini soracağım.

İstilacılık, hayatınızın bir alanındaki problemlerin diğer alanlara bulaşmasına izin vermektir. İş yerinde sorun yaşıyorsanız sinirinizi sevgilinizden çıkarıyorsunuz. Ya da aşk hayatınız berbat durumda ve boşanmanızın etkisini henüz tam olarak üstünüzden atamadınız, dolayısıyla bütün hayatınızı büyük bir başarısızlık olarak görüyorsunuz. Hayatınızın bir alanındaki bir başarısızlıktan bütün hayatınızın başarısız olduğu anlamını çıkarırsanız bu yalnızca mutluluğunuzu değil, aynı zamanda öz değerinizi de etkiler.

İstilacılığa kapılmak kolaydır, zor olan ise tek bir problemin bütün hayatınızı kötü etkilemesine müsaade etmek yerine kendinize moral vermek için güçlü yanlarınıza güvenmektir. Tam tersi olduğunu düşünün. Bu senaryoda hayatınızın bir alanındaki güçlü yanlarınızın ve başarılarınızın diğer bütün alanları aydınlatmasına izin verdiğinizi zihninizde canlandırın.

Atlantik Okyanusu'na açılmış bir gemi olduğunuzu hayal edin. Geminin bir bölümünde delik varsa yamayın. Böylelikle gemi batmaz, siz de sıkıntı çekmeden yolculuğa devam edersiniz. Bu sızıntı bu hafta ya da gelecek ay giderilir ama bu sırada hâlâ su üstünde

olursunuz. Sizi su üstünde tutmaları için diğer kısımlara güvenin (yani hayatınızdaki güçlü yanlara). Bu sızıntının bütün gemiye yayılmasına izin vermemelisiniz çünkü o zaman gemi batar.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün istilacılığa kapıldığınız zamanları hatırlayın. Şimdi durup bu tuzak düşünceye kapılmamış olsanız nasıl düşünüp nasıl hissedeceğinizi değerlendirin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Hayatımda yolunda giden şeylerin moralimi düzeltmesine izin verseydim ne kadar farklı hissederdim?
- Hayatımda beni şu an zorlayan şeylerin beni çıkmaza sokmasına izin vermeseydim ne kadar farklı hissederdim?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hislerimi nasıl farklılaştırır?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hayatımı nasıl farklılaştırır?

9. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Omega-3 içeren süper gıda (min.): ____
Yedi porsiyon sebze meyve (min.):
1____2____3____4____5____6____7____
Kafein (maks. 200 mg): ____
Alkol (maks.): 1____

Egzersiz: Günün tuzak düşüncesine kapıldığınız her seferinde bunun bilincinde olun: *Analiz Paralizi*. Unutmayın ki bu düşünceye dikkat ederek bu düşünce örüntüsünün hayatınızda ne sıklıkla ortaya çıktığını görmeye başlayacaksınız. Bu düşünceye kapılmanıza sebep olan spesifik durumları hatırlamaya çalışın çünkü günün sonunda size analiz paralizinin hayatınızı nasıl etkilediğini soracağım.

Analiz paralizi, kendini aşırı düzeyde kaygı ve aynı düşünceye takılıp kalmakla gösteren bir düşünce örüntüsüdür ve hayatınıza devam etmenizi imkânsız hale getirir. Korkutucu bir düşünce ya da duyguya kapıldığınızı fark ettiğinizde sürekli bunu düşünür, kaygılanır ve durumu aşırı derecede analiz edersiniz. Olumsuz düşünceyi zihninizde evirip çevirerek korkuya kapılırsınız ve bu da bir felç (paralizi) hali yaratabilir.

Endişenin durumu değiştirmediğinin bilincinde olun. Problemlerin üzerinde biraz kafa yormak gerekli olsa da çoğu olumsuz durumda çözümü düşünerek bulamazsınız. Programın ikinci ve üçüncü haftalarında analiz paraliziye karşı birkaç güçlü panzehir bulacaksınız: hayatınızı anlamlı şeylerle doldurmak ve farkındalıkla düşünmek. Ama bugünkü ilk adımınız bu tuzak düşüncenin ve sizi nasıl engellediğinin farkında olmak. Böylelikle bu düşüncenin üzerinizdeki gücünü yok etmeye başlayacaksınız.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün analiz paraliziye kapıldığınız zamanları hatırlayın. Şimdi durup bu tuzak düşünceye kapılmamış olsanız nasıl düşünüp nasıl hissedeceğinizi değerlendirin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Beni korkudan felç eden endişeleri aşırı derecede analiz etmeseydim ne kadar farklı hissederdim?
- Bir düşünceye takılmak yerine harekete geçseydim şu anda ne yapıyor olurdum?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hislerimi nasıl farklılaştırır?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hayatımı nasıl farklılaştırır?

4. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Omega-3 içeren süper gıda (min.): ____
Yedi porsiyon sebze meyve (min.):
1____2____3____4____5____6____7____
Kafein (maks. 200 mg): ____
Alkol (maks.): 1____

Egzersiz: Günün tuzak düşüncesine kapıldığınız her seferinde bunun bilincinde olun: *Kötümserlik*. Unutmayın, bu düşünceye dikkat ederek bu düşünce örüntüsünün hayatınızda ne sıklıkla ortaya çıktığını görmeye başlayacaksınız. Bu düşünceye kapılmanıza sebep olan spesifik durumları hatırlamaya çalışın çünkü günün sonunda size kötümserliğin hayatınızı nasıl etkilediğini soracağım.

Kötümserlik, hayatınızda doğru olana değil, yanlış şeylere odaklandığınız anlamına gelir. Her zaman daha muhtemel olumlu sonuç yerine en kötü senaryo için endişeleniyorsunuzdur. Ya da olumlu, iyimser sonuçları görmek yerine felaket senaryosuna odaklanıyorsunuzdur.

Bu tuzak düşünce örüntüsü aslında enerjinizin olumsuz sonuçları daha olası hale getirdiği, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet yaratır. Bir dereceye kadar işe iyi tarafından bakmak bir seçimdir. Herkesin hayatında hem lütuf hem de yük olarak gördüğü şeyler vardır. Bugün lütuflara odaklanmayı seçin ve şu mantrayı hatırlayın: "Mutluluğa giden bir yol yoktur, mutluluk yolun ta kendisidir."

Hayatınızda tam olarak varacağınızı düşündüğünüz yerde olmayabilirsiniz ama muhtemelen gerçekten gurur duyduğunuz birkaç başarınız vardır. İltifatları hatırlayın. Şu ifade üzerinde etraflıca düşünün: "Bugün tam olarak olmam gereken yerdeyim çünkü tam buradayım."

Kötümserlik hayatınızdaki lütufları görmenizi engeller, iyimserlik ise her günü biraz daha aydınlık kılar ve hayatınıza daha fazla lütuf getirir.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün *kötümserliğe* kapıldığınız zamanları hatırlayın. Şimdi durup bu tuzak düşünceye kapılmamış olsanız nasıl düşünüp nasıl hissedeceğinizi değerlendirin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Hayatımda ters giden şeyler yerine iyi gidenlere odaklansaydım ne kadar farklı hissederdim?
- İyimserlik hayatıma nasıl şükran ve daha fazla bereket katar?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hislerimi nasıl farklılaştırır?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hayatımı nasıl farklılaştırır?

5. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Omega-3 içeren süper gıda (min.): ____
Yedi porsiyon sebze meyve (min.):
1____2____3____4____5____6____7____
Kafein (maks. 200 mg): ____
Alkol (maks.): 1____

Egzersiz: Günün tuzak düşüncesine kapıldığınız her seferinde bunun bilincinde olun: *İki Uçluluk*. Unutmayın, bu düşünceye dikkat ederek bu düşünce örüntüsünün hayatınızda ne sıklıkla ortaya çıktığını görmeye başlayacaksınız. Bu düşünceye kapılmanıza sebep olan spesifik durumları hatırlamaya çalışın çünkü günün sonunda size iki uçluluğun hayatınızı nasıl etkilediğini soracağım.

İki uçluluk, hayatı siyah ya da beyaz, açık ya da kapalı bir mercekten gördüğünüz ve siyah ile beyaz arasındaki grinin tonlarında saklı çözümleri değerlendiremediğiniz anlamına gelir. Bir seçeneği doğru, diğerini de yanlış olarak görüyorsunuzdur. Bu aynı zamanda bir şey "mükemmel" gitmiyorsa, bunu "hiç iyi gitmiyor" şeklinde yorumladığınız anlamına geliyor. "A-" notu, "F" notuna dönüşüyor. Bu tuzak düşünce alışkanlığı sıklıkla mükemmeliyetçilik ve hayatınızdaki her şeyi kontrol etmeye çalışmakla ya da pek çok şey kontrolünüz dışında gelişiyor gibi gelirken bir şeyi kontrol etme ihtiyacıyla sonuçlanır.

Bu tuzak düşünceye kapılarak hayatınızdaki olasılıkları sınırlandırırsınız. Aynı zamanda dünyayı başkalarının bakış açısından görme ve böylelikle karşınızdakinin değer gördüğünü hissetmesini sağlama şansını da kaçırıyor olabilirsiniz zira yakınlık ve bağ kurulmasını sağlayan şey budur.

İşten çıkarılmak ya da bir ilişkinin sonlanması bir başarısızlık değil, "Bu deneyimden ne öğrendim?" diye sormak için bir fırsattır. Sevgilinizle kavga etmek, kimin haklı kimin haksız olduğunu öğrenmekle ilgili değil, onun bakış açısında mantıklı gelen kısmı ve bunun

onun neye ihtiyacı olduğu hakkında size ne söylediğini anlamakla ilgilidir. İki uçluluk, sadece bir cevaba takılarak diğer doksan dokuz olası cevabı görmezlikten geldiğiniz için hayatınızdaki lütufları fark etmenizi zorlaştırır.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün iki uçluluğa kapıldığınız zamanları hatırlayın. Şimdi durup bu tuzak düşünceye kapılmamış olsanız nasıl düşünüp nasıl hissedeceğinizi değerlendirin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Düşünce ve davranışlarımda "siyah/beyaz" yerine daha fazla "gri bölge" aramak hayatta daha çok şükran duymama nasıl yardımcı olur?
- Bu, hayatıma sükûnet katmama nasıl yardımcı olur?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hislerimi nasıl farklılaştırır?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hayatımı nasıl farklılaştırır?

6. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Omega-3 içeren süper gıda (min.): ____
Yedi porsiyon sebze meyve (min.):
1____2____3____4____5____6____7____
Kafein (maks. 200 mg): ____
Alkol (maks.): 1____

Egzersiz: Günün tuzak düşüncesine kapıldığınız her seferinde bunun bilincinde olun: *Medyumluk*. Unutmayın, bu düşünceye dikkat ederek bu düşünce örüntüsünün hayatınızda ne sıklıkla ortaya çıktığını görmeye başlayacaksınız. Bu düşünceye kapılmanıza sebep olan spesifik durumları hatırlamaya çalışın çünkü günün sonunda size medyumluğun hayatınızı nasıl etkilediğini soracağım.

Medyumluk, siz tam olarak ne hissettiğinizi, düşündüğünüzü ya da neye ihtiyaç duyduğunuzu dile getirmeden başkalarının zihninizi okumasını beklediğiniz bir düşünce örüntüsüdür. Başkalarının davranışlarınızı ya da yüz ifadelerinizi yorumlamalarını beklersiniz ve bunu yapmadıklarında incinir veya sinirlenirsiniz. Başkalarından medyumluk beklemenin yanı sıra kendinizin de medyum olduğuna inanırsınız ve henüz deneyimlemeden gelecekle ilgili olumsuz varsayımlarla kehanette bulunursunuz.

Sevgilinizin yaptığı bir şeye sinirlendiğinizde evde ayaklarınızı yere vura vura yürümek ve sert bir ses tonuyla konuşmak durumu daha kötü hale getirmekten başka bir işe yaramaz. Çoğunlukla bu kişi olumlu ve açık bir dille sizi neyin incittiğini açıklamanıza *ve* ihtiyacınız olanı talep etmenize ihtiyaç duyuyordur.

Belki de bekârsınız. Hoşlandığınız kişinin yemek davetinizi geri çevireceğine dair kehanette bulunursanız (ve onu davet etmezseniz) medyumluk alışkanlığınız olayın gerçekleşmesine dair herhangi bir olasılığı ortadan kaldırmış olur. Evet, *incinebilirsiniz*. Ama hoş bir sürprizle de karşılaşabilirsiniz. Büyük mükâfatlar peşindeyseniz risk almanız gerek.

Bu tuzak düşünceye kapılarak mucizelerin gerçekleşmesine engel oluyorsunuz. Buna izin vererek kendinizi ve ilişkilerinizi yakınlık ve gelişimden alıkoyuyorsunuz.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün medyumluğa kapıldığınız zamanları hatırlayın. Şimdi durup bu tuzak düşünceye kapılmamış olsanız nasıl düşünüp nasıl hissedeceğinizi değerlendirin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- İhtiyacım olan şeyleri başkalarından talep etmem ilişkilerimi nasıl değiştirir?
- Kendi hislerimi paylaşıp başkalarından da bunu yapmalarını bekleyerek risk almam, hayatta beni nelerin beklediğini görmeme nasıl yardımcı olabilir?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hislerimi nasıl farklılaştırır?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hayatımı nasıl farklılaştırır?

7. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Omega-3 içeren süper gıda (min.): ____
Yedi porsiyon sebze meyve (min.):
1____2____3____4____5____6____7____
Kafein (maks. 200 mg): ____
Alkol (maks.): 1____

Egzersiz: Günün tuzak düşüncesine kapıldığınız her seferinde bunun bilincinde olun: *Süreklilik*. Unutmayın, bu düşünceye dikkat ederek bu düşünce örüntüsünün hayatınızda ne sıklıkla ortaya çıktığını görmeye başlayacaksınız. Bu düşünceye kapılmanıza sebep olan spesifik durumları hatırlamaya çalışın çünkü günün sonunda size sürekliliğin hayatınızı nasıl etkilediğini soracağım.

Süreklilik, şu an içinde bulunduğunuz olumsuz bir durumun asla değişmeyeceğine inandığınız anlamına gelir. Kötü bir ruh hali içindeyken ya da stres altındayken sanki böyle gelmiş böyle gidecekmiş gibi gelir. Mantığınızla, "Bu da geçer," diyebildiğiniz zaman bile duygusal olarak üzüntü, kaygı ya da olumsuz bir durum asla sona ermeyecekmiş gibi hissedersiniz.

Bu fenomenin beyindeki duygudurumla tutarlı bellekle (*mood-congruent recall*) ilişkisi vardır. Bu, üzüldüğünüzde beyninizdeki bütün mutlu anılar solup giderken bütün üzücü anıların "canlandığı" anlamına gelir. Elbette bu, hayatınızın şimdiye dek ve şimdi üzüntü dolu olduğu, gelecekte de bundan farklı olmayacağı hissine katkıda bulunur. Ama unutmayın ki bu yalnızca geçici bir yanılsamadır ve objektif gerçeklikle ilgisi yoktur.

Bu bakış açısının tam tersini düşünün: Olumsuz olaylar ve duygular geçicidir. Bunun gerçek olduğuna dair bir kanıtınız var mı? Mesela yıllar önce (bir ilişkiniz bittiğinde ya da kariyerinizde bir hayal kırıklığıyla karşılaştığınızda) sanki üstünüzdeki kara bulutlar hiç dağılmayacakmış gibi hissettiğiniz ama sonra berrak bir gökyüzüne

kavuştuğunuz bir durumu hatırlıyor musunuz? Eğer bu olumsuz hislerin geçici olduğunu hatırladıysanız, bunu bilmek sizin içinde bulunduğunuz durumdan daha hızlı çıkmanıza yardımcı olabilir mi?

Bunun enerjinizi ve duygudurumunuzu nasıl değiştireceğini bir hayal edin. Bu düşünme biçiminin altında evrenin, insanların ve hayatın doğaları gereği iyi olduğu inancı yatıyor. Çünkü bu doğruysa, o zaman "kötü" olan nihayetinde her zaman "iyi" olana dönüşecektir.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün sürekliliğe kapıldığınız zamanları hatırlayın. Şimdi durup bu tuzak düşünceye kapılmamış olsanız nasıl düşünüp nasıl hissedeceğinizi değerlendirin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- "Bu da geçer" deyişini hatırlarsam nasıl hissederim?
- Fırtına bulutlarının dağılacağını bilen mantıklı tarafımın olumsuz duygulara hapsolan duygusal tarafıma üstün gelmesine izin vermem hayatıma nasıl daha fazla mutluluk, inanç ve huzur katar?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hislerimi nasıl farklılaştırır?
- Bu tuzak düşünce örüntüsünü değiştirmem hayatımı nasıl farklılaştırır?

2. HAFTA İÇİN KILAVUZ: YEDİ GÜNDE ENERJİ DEVRİMİ

Her gece yedi buçuk ila sekiz buçuk saat uyumayı unutmayın (210. sayfaya bakınız). Günde kırk dört dakika egzersiz yapın (211. sayfaya bakınız). On iki dakikalık N-Geri testleriyle beyninizi uyandırın (212. sayfaya bakınız). Her gün zerdeçal ve karabiberli bir şey yiyin (214. sayfaya bakınız). Teknoloji kullanımına yönelik bazı değişikliklerle dikkat sürenizi genişletin (214. sayfaya bakınız). Bu egzersizleri yaptıktan sonra durup yaptığınız şeyin size nasıl hissettirdiği üzerinde düşünün. Her günün sonunda size bu deneyimi dolu dolu yaşamanıza yardımcı olacak sorular soracağım.

9. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Zerdeçal içeren süper gıda: _____
N-Geri Görevi (min. 12 dakika): _____
Egzersiz (bir ya da iki seans halinde min. 44 dakika): 22 _____44_____
Gün içinde bilgisayar, telefon ya da tabletten uzak üç saat:
1_____2_____3_____
Uyku vakti: _____
Uyanma vakti: _____

Egzersiz: Günün Yeniliği - *KEYİF*

Bugün keyifli bulduğunuz yeni ya da değişik bir şey yapın. Daha önce koklamadığınız bir aroması olan küçük bir mum yakmak gibi basit bir şey olabilir. Denemek istediğiniz bir restorana gidin. Yeni bir dondurma aroması deneyin. Daha önce hiç gitmediğiniz bir kumsala ya da göle gidin.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün bana keyif veren bir faaliyette bulunmak duygudurumumu nasıl değiştirdi? Bunun gibi daha çok faaliyette bulunmak için bilinçli bir çaba göstermem hayatımı nasıl değiştirir?

Yaşam Biçimi Takibi

Zerdeçal içeren süper gıda: ____
N-Geri Görevi (min. 12 dakika): ____
Egzersiz (bir ya da iki seans halinde min. 44 dakika): 22 ____44____
Gün içinde bilgisayar, telefon ya da tabletten uzak üç saat:
1____2____3____
Uyku vakti: ____
Uyanma vakti: ____

Egzersiz: Günün Yeniliği - *VERİMLİLİK*

Bugün yeni ya da değişik, verimli bir şey yapın. Hiç temizlemediğiniz garajınızı temizleyin. Salonunuzdaki mobilyaların yerini değiştirin. Kuru temizlemeye verilecek eşyalarınızı çevre dostu bir temizlemeciye verin. Evinizin havasını temizleyecek bir bitki alın. Spor salonunda daha önce hiç gitmediğiniz bir egzersiz dersine katılın. Gardırobunuzu temizleyip kıyafetleri bir yardım kuruluşuna bırakın.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün verimli bir faaliyette bulunmak duygudurumumu nasıl değiştirdi? Bunun gibi daha çok faaliyette bulunmak için bilinçli bir çaba göstermem hayatımı nasıl değiştirir?

Yaşam Biçimi Takibi

Zerdeçal içeren süper gıda: ____
N-Geri Görevi (min. 12 dakika): ____
Egzersiz (bir ya da iki seans halinde min. 44 dakika): 22 ____ 44 ____
Gün içinde bilgisayar, telefon ya da tabletten uzak üç saat:
1____2____3____
Uyku vakti: ____
Uyanma vakti: ____

Egzersiz: Günün Yeniliği - *GÜÇ*

Bugün size kendinizi güçlü hissettiren yeni ya da değişik bir şey yapın. İlk defa ağırlık kaldırın. İyi bir yazarsanız açmak istediğiniz o bloğu açın ya da hep başlamak istediğiniz o senaryoya başlayın. Yeni bir iş arıyorsanız öz geçmişinizi yenileyin ve daha önce değerlendirmediğiniz yerlere gönderin. Utangaç biriyseniz bir kursa yazılın ve en öne oturun. Hayatınızda bu yeni güç hissini deneyimlemenin nasıl hissettirdiğini ve hayatınıza nasıl bereket katacağını görün.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün bana güçlü hissettiren bir faaliyette bulunmak duygudurumumu nasıl değiştirdi? Bunun gibi daha çok faaliyette bulunmak için bilinçli bir çaba göstermem hayatımı nasıl değiştirir?

Yaşam Biçimi Takibi

Zerdeçal içeren süper gıda: _____
N-Geri Görevi (min. 12 dakika): _____
Egzersiz (bir ya da iki seans halinde min. 44 dakika): 22 _____44_____
Gün içinde bilgisayar, telefon ya da tabletten uzak üç saat:
1_____2_____3_____
Uyku vakti: _____
Uyanma vakti: _____

Egzersiz: Günün Yeniliği - *GURUR*

Bugün size gurur veren yeni ya da değişik bir şey yapın. İyi bir aşçıysanız mutfaktaki en yeni buluşunuzu tatmaları için arkadaşlarınızı davet edin. Köpeklerle aranızın iyi olmasından gurur duyuyorsanız bir hayvan kurtarma grubuyla konuşup köpek gezdirin. Güçlü yanlarınıza odaklanın, yaptığınız şeyle ve kendinizle gurur duymanın ne kadar harika olduğunu hatırlayın.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün bana gurur veren bir faaliyette bulunmak duygudurumumu nasıl değiştirdi? Bunun gibi daha çok faaliyette bulunmak için bilinçli bir çaba göstermem hayatımı nasıl değiştirir?

12. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Zerdeçal içeren süper gıda: _____
N-Geri Görevi (min. 12 dakika): _____
Egzersiz (bir ya da iki seans halinde min. 44 dakika): 22 _____44_____
Gün içinde bilgisayar, telefon ya da tabletten uzak üç saat: 1_____2_____3_____
Uyku vakti: _____
Uyanma vakti: _____

Egzersiz: Günün Yeniliği - TUTKU

Bugün size gerçek tutkularınızı hatırlatan yeni ya da değişik bir şey yapın. Dans etmek eskiden sevdiğiniz bir şeyse bir dans kursuna gidin. Sanata tutku duyuyorsanız bir müzeye ya da gitmediğiniz bir sergiye gidin. Hayatınızı size tutkularınızı hatırlatan faaliyetlerle doldurun, böylece ilgi alanlarınızı değiştirecek ve kim olduğunuzu hatırlayacaksınız.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün tutku duyduğum bir faaliyette bulunmak duygudurumumu nasıl değiştirdi? Bunun gibi daha çok faaliyette bulunmak için bilinçli bir çaba göstermem hayatımı nasıl değiştirir?

Yaşam Biçimi Takibi

Zerdeçal içeren süper gıda: ____
N-Geri Görevi (min. 12 dakika): ____
Egzersiz (bir ya da iki seans halinde min. 44 dakika): 22 ____44____
Gün içinde bilgisayar, telefon ya da tabletten uzak üç saat:
1____2____3____
Uyku vakti: ____
Uyanma vakti: ____

Egzersiz: Günün Yeniliği - HUZUR

Bugün size huzur veren yeni ya da değişik bir şey yapın. Bir parka gidin ya da daha önce hiç gitmediğiniz bir yerde doğa yürüyüşüne çıkın ve doğanın güzelliğine hayran kalın. Daha önce hiç gitmediğiniz bir kursa yazılın. Yeni bir şarkı dinleyin ve iliklerinize kadar işlemesine izin verin. Bedeninizi ve zihninizi nasıl kullandığınızı seçerek her zaman huzura erişme fırsatına sahip olduğunuzu unutmayın.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün bana huzur veren bir faaliyette bulunmak duygudurumumu nasıl değiştirdi? Bunun gibi daha çok faaliyette bulunmak için bilinçli bir çaba göstermem hayatımı nasıl değiştirir?

14. GÜN

Yaşam Biçimi Takibi

Zerdeçal içeren süper gıda: _____
N-Geri Görevi (min. 12 dakika): _____
Egzersiz (bir ya da iki seans halinde min. 44 dakika): 22 _____44_____
Gün içinde bilgisayar, telefon ya da tabletten uzak üç saat:
1_____2_____3_____
Uyku vakti: _____
Uyanma vakti: _____

Egzersiz: Günün Yeniliği - AMAÇ

Bugün size bir amacınız olduğu hissini veren yeni ya da değişik bir şey yapın. Evlat edinmeyi düşünüyorsanız kütüphaneye gidip bu konuda bir kitap okuyun. Çocuklarınız her şeyinizse onlara bir hediye alın ya da içten bir not yazın. Bir süredir inanç eksikliği duyuyorsanız kendinize meditasyon yapabileceğiniz ya da ibadet edebileceğiniz bir yer bulun. Günlerinizi amaç hissiyle doldurmanın mutlu, anlamlı bir yaşam sürmenin en güzel yolu olduğunu hatırlayın.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün bana bir amacım olduğunu hissettiren bir faaliyette bulunmak duygudurumumu nasıl değiştirdi? Bunun gibi daha çok faaliyette bulunmak için bilinçli bir çaba göstermem hayatımı nasıl değiştirir?

3. HAFTA İÇİN KILAVUZ: YEDİ GÜNDE MANEVİYAT DEVRİMİ

Unutmayın: Bu hafta tamamen maneviyatınızla ilgili, bu nedenle her güne başlarken gün boyu sürdürebileceğiniz bir maneviyat çalışması yapacağız. Bu çalışma birkaç egzersizden ya da sadece belli bir niyete odaklanmanızdan oluşabilir.

Bu bölümde her gün için on iki dakikalık meditasyonlar da bulacaksınız. Bu meditasyonları günün herhangi bir noktasında tamamlayın. Rahatsız edilmeyeceğiniz, sessiz ve rahat bir yer bulun. Öncelikle yapmanız beklenen şeyi iyice anlamak için meditasyon çalışmasını birkaç kez okuyun. Sonra alarmınızı on iki dakika sonrasına ayarlayın. İşe gözlerinizi kapatarak başlayın. Sonra meditasyon çalışmasını zihninizden geçirin. Talimatları süre dolmadan tamamlarsanız yarattığınız farkındalık dolu sessizlik içinde dinlenin ve anın güzelliğinin tadını çıkarın. Alarm çaldığında çalışmayı henüz tamamlamadıysanız (ya da on iki dakikadan uzun bir süre meditasyon yapmak istediğinizi fark ederseniz) dilediğiniz ya da ihtiyaç duyduğunuz kadar sürdürün.

Bu hafta boyunca her maneviyat ve meditasyon çalışmasını tamamladıktan sonra durup ne öğrendiğinizi, nasıl hissettiğinizi ya da çalışmalar sırasında neler gözlemlediğinizi düşünün. Her günün sonunda size bu egzersizler hakkındaki deneyimlerinize dair kendinize soracağınız bazı sorular yönelteceğim.

Maneviyat Çalışması: Hafif Tebessüm

Hafif tebessüm beyninizde, mutluluğa dair bir geri besleme döngüsüne erişmenize yardımcı olacak nörokimyasal bir tepkimeye yol açar. Mutlu olduğunuzda gülümsemeye meyledersiniz. Ama bunun tam tersi de geçerlidir: Gülümserseniz, daha mutlu hissetmeye meyledersiniz.

O nedenle bugün yaptığınız her şeyde hafif tebessüm edin. Bitkin uyandığınızda hafif tebessüm. Trafikte sıkıştığınızda hafif tebessüm. Koşu bandındayken hafif tebessüm. Stresli bir toplantıdayken hafif tebessüm. Yorulduğunuzda hafif tebessüm.

Bu basit hareketin nasıl hissettiğiniz üzerinde ne kadar güçlü bir etkisi olduğunu görün. Dışarıdan içeriye doğru bir yol izleyen bu yaklaşımın nasıl şükran, mutluluk ve huzur duyguları uyandırdığını görün.

On İki Dakikalık Meditasyon: El Feneri

Alarmınızı on iki dakika sonrasına ayarlayın. Yere ya da yatağınıza uzanın. Gözlerinizi kapatın. On iki dakika boyunca dikkatinizi vücudunuzda duyduğunuz bütün hislere vereceksiniz. Elinizde bir fener olduğunu, on iki dakika boyunca başınızdan ayaklarınıza kadar ışık tuttuğunuzu ve bu "el fenerinin" farkındalığınız olduğunu hayal edin.

Kafatasınızdan başlayın ve saçlarınızın ağırlığını hissetmeye çalışın. Aşağı doğru inerken her bir saç kökünü ve alnınızın saç çizginizle ya da kafatasınızla birleştiği yeri hissedin. Işığı burnunuz, kirpikleriniz ve kaşlarınızdan aşağı doğru gezdirmeye devam edin ve yavaşça bütün vücudunuzu gezin. Işık vücudunuzun farklı kısımları üzerinden geçerken bu kısımların gevşemesine izin verin. Ama unutmayın: Bu çalışmanın amacı uykuya dalmak değil, "uyanmak".

Aklınıza bir düşünce gelip ışığın bir kısmını vücudunuzdan uzaklaştırmaya çalıştığı her seferinde bunun farkına varmanız yeterli. Muhtemelen on iki dakika içerisinde onlarca ya da yüzlerce

kez bunu yaşayacaksınız ve bunda bir sakınca yok. Her seferinde herhangi bir yargıda bulunmadan, yalnızca farkındalığınızı nerede kaldıysanız oraya geri çevirin. Vücudunuzu *hissetmenin* nasıl bir şey olduğunun farkına varın. Sadece deri hücrelerinizde ya da sırtınızın yatağınızla birleştiği yerde dikkatinizi vereceğiniz milyonlarca his olduğunun farkına varın.

Bu meditasyonun son dakikalarında gerçekten bedeninizin içinde olduğunuzu hissetmeye çalışın. Sessizce kendinize şöyle deyin: *Ahhhh... İşte buradayım. Yaptığım ya da düşündüğüm şeylerden ayrı olan parçam. İşte şu andayım. İşte vücudumun içindeyim.*

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hafif tebessüm bugün duygudurumumu nasıl değiştirdi? Hayatımı hep hafif tebessüm ederek yaşamaya başlarsam neler değişir? El feneri meditasyonu daha fazla farkındalık sahibi ve anın içinde olmama nasıl yardımcı oldu? Bedenimin "içinde" olduğumu hissetmeme nasıl yardım etti? Bugün bu uygulamalardan öğrendiğim manevi ders neydi?

16. GÜN

Maneviyat Çalışması: "Yolunda Giden Ne Var?"

En az saatte bir dikkatinizi hoş bir şeye çevirin. Bu bir düşünce, bir algı ya da bir duygu olabilir. Belki bir kuşun ötüşünü fark eder, durup bu hoş sesi algılarsınız. İş yerinde bir görevi tamamlarsınız ve bilinçli bir şekilde bir işin üstesinden gelme hissini duyumsarsınız. Böylece öz değerinizin ve buna bağlı mutluluğunuzun farkına varırsınız. O anda oldukça huzurlu hissettiğinizi fark edersiniz. Bu hissi içinize çekin ve sizi sarmasına izin verin.

Bu egzersiz seçici dikkatinizi değiştirmenize yardımcı olacak. Şu anda odada etrafınıza bakının ve kendinize, *yeşil, yeşil, yeşil*, deyin. Odadaki hiçbir şey renk değiştirmemiş, yeşillik miktarı hâlâ bir dakika öncesiyle aynı olsa da gözünüz odadaki bütün yeşil şeylere kayacaktır.

Bu, dikkatinizi neye vermeyi seçerseniz seçin böyledir. Tıpkı odaya bakıp *yeşil* diyebildiğiniz gibi hayatınıza bakıp kendinize *yolunda giden ne var* da diyebilirsiniz. Dikkatinizi olumsuz ya da nahoş şeyler yerine olumlu şeylere vermeyi seçerek içinde bulunduğunuz ana dair subjektif deneyiminizi değiştirme gücüne sahipsiniz. Hayatınızdaki fark edilmesi en güç olan güzel deneyimleri fark etmeyi ve kıymetini bilmeyi öğrendikçe daha fazlasını bulacaksınız ve kendinize _____ *olduğunda mutlu olacağım*, demeyi bıraktıkça daha mutlu olacaksınız.

Mutluluğa giden yol yoktur. Mutluluk yolun ta kendisidir.

On İki Dakikalık Meditasyon: Ses Meditasyonu

On iki dakika boyunca dinleyeceğiniz canlandırıcı veya yatıştırıcı bir müzik açın. Yatağınıza ya da yere uzanın. Gözlerinizi kapatın.

Müziği daha önce hiç dinlemediğiniz bir şekilde dinleyin. Bir yandan hayal kurarken (sadece kulaklarınızla dinlemek ya da yarım kulak dinlemek yerine) bu müziği bütün vücudunuzla duyun.

Müziği teninizle duyun. Kemiklerinizle duyun. El parmaklarınızla duyun. Ayak parmaklarınızla duyun.

Bas notaları ya da sözler arasındaki boşlukları kavramaya çalışın. Notaların teninize dokunduğu anları hissetmeye çalışın.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bugün hayatımda "yolunda giden şeyleri" aramak günümü nasıl değiştirdi? Bu, günlük hayatıma daha fazla şükran katmama nasıl yardımcı olur? Ses meditasyonu nasıl yaptığım her şeyde daha çok anın içinde olmamı sağladı? Bunu düzenli olarak yaparsam hayatım nasıl değişir? Bugün bu çalışmalardan öğrendiğim manevi ders neydi?

17. GÜN

Maneviyat Çalışması: Her Defasında Sadece Tek Bir Şey

Bugün *her defasında sadece tek bir şeye* odaklanmaya niyet edin. Bulaşıkları yıkarken bütün dikkatinizi verin ve gerçekten yalnızca bulaşık yıkayın. Duş alırken her bir su damlasının farkına varın. Her gün deneyimlediğiniz, kıymetini bilmediğiniz duyuların farkına varın.

Arabanızdan ofisinize doğru yürürken sadece yürüyün. Bütün dikkatinizi verin ve kıymetini bilmediğiniz şeyleri görün. Yanaklarınıza değen havayı ve yüzünüze vuran güneş ışığını fark edin. Araba kullanırken sadece araba kullanın. Daha önce hiç farkına varmadığınız ağaçları ve dükkânları fark edin. Çalışırken yalnızca çalışın. Sizi yaptığınız şeyden alıkoyacak bir şey olduğunda (hayal kurmak ya da endişelenmek gibi) bütün dikkatinizi bir süreliğine, doğal akışı içinde sona erene dek buna verin. Ama bunu bilinçli bir şekilde, yani bunu yaptığınızın farkında olarak yapın. (Sıklıkla *farkında bile olmadan* hayal kuruyoruz!) Sonra her ne yapıyorsanız ona dönün ve sadece onu yapın.

Her defasında sadece tek bir şey yapmanın nasıl bir deneyim olduğunu anlayın.

On İki Dakikalık Meditasyon: Kirtan Kriya

Bu meditasyon özellikle hafızayı korumak için etkili, hatta hafıza kaybını tersine çevirebiliyor. Parmaklarınızı kullanmanızı ve şarkı söylemenizi gerektiren aktif bir meditasyon türü.

Sa, Ta, Na, Ma seslerini "Mary Had a Little Lamb" şarkısındaki ilk dört notaya uygun şekilde tekrar tekrar söyleyeceksiniz. "Mar-y had a..." heceleri yerine "Sa, Ta, Na, Ma..." diyeceksiniz.

Sa derken başparmaklarınızı işaret parmaklarınıza değdirin.
Ta derken başparmaklarınızı orta parmaklarınıza değdirin.
Na derken başparmaklarınızı yüzük parmaklarınıza değdirin.
Ma derken başparmaklarınızı serçe parmaklarınıza değdirin.

Bunu tekrarlayın. Hızı ses başına yaklaşık bir saniye olmalı. Dördüncü sesten sonra bir nefes alın.

İlk iki dakikada normal ses tonunuzla söyleyin.
Sonraki iki dakikada fısıltıyla söyleyin.
Sonraki dört dakikada içinizden söyleyin.
Sonraki iki dakikada yine fısıltıyla söyleyin.
Son iki dakikada normal ses tonunuzla söyleyin.

Bir sonraki aşamaya geçişlerde tam olarak iki ya da dört dakika sürelerine dikkat etmenize gerek yok. Meditasyon boyunca gözlerinizi kapalı tutmanız daha iyi olur. On iki dakikaya ayarlı alarm son aşamayı bitirmeden önce çalarsa devam edebilir ya da bu meditasyonu yapmaya karar verdiğiniz bir sonraki seansta zamanınızı kendinize göre ayarlayabilirsiniz.

Bu meditasyonu maneviyat arayışı olmadan yapmaya karar verseniz bile hafızanızı geliştirebilirsiniz. Ama bu çalışmaya manevi bir değer katmak istiyorsanız huzur duymak ve bağ kurmak gibi daha çok fayda sağlayabilirsiniz. Bu meditasyon kundalini yoga geleneğinde binlerce yıldır kullanılıyor. *Sa* doğumu ve hayatın bütünlüğünü vurguluyor. *Ta* yaşam demek. *Na* ölüm ve bilincin dönüşümü. *Ma* ise yeniden doğuş ve diriliş. İlahi olanla ve evrenin sonsuz hareketiyle aranızda bir bağ olduğunu hissedin.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"Her defasında tek bir şey" yapmayı hayatımın bir parçası kılsaydım, ne kadar farklı (ne kadar az telaşlı ve ne kadar çok huzurlu) hissederdim? "Tek bir şey" demişken, bu meditasyonda yarattığım farkındalığın birazını her öğünüme katsam yediğim her yemek nasıl farklı bir deneyim haline gelirdi? Anın içinde olma hissini hayatımdaki her şeye nasıl katabilirim? Bugün bu çalışmalardan öğrendiğim manevi ders neydi?

Maneviyat Çalışması: Günlük Mantranız

Sıklıkla, farkında bile olmadan hayatta içimizden bir mantrayı tekrar ederek ilerliyoruz ve dünyayı bu mantranın objektifinden deneyimliyoruz. Eğer istismar edildiysek ya da kullanıldıysak bu mantra, "İnsanlar beni incitiyor," olabilir. Eğer terk edildiysek, "İnsanlar çekip gidiyor," olabilir. Eğer sıkıntılıysak da, "İyi değilim," gibi bir şey olabilir. Bunalmışsak ya da düşük bir öz değer algısıyla mücadele ediyorsak, "Yeterince iyi değilim," ya da "Bende bir terslik var," benzeri bir şey olabilir. Sorun şu ki seçici dikkat aracılığıyla hayatlarımızı bu mantranın kanıtlarını arayarak geçiriyoruz. İyi ya da kötü bir şeyi destekleyecek kanıtlar aradığımızda da genellikle buluyoruz.

Bugün, farklı bir mantra seçin. Bu bir sözcük ya da bir ifade olabilir. İşte size birkaç örnek:

- "İyiyim."
- "Huzur."
- "Sükûnet."
- "Sabır."
- "Yeterince iyiyim."
- "Cana yakın biriyim."
- "Seviliyorum."
- "Benim için doğru olan insanlar *çekip gitmiyor.*"
- "Birlik."
- "Sevgi."

Gününüzü yaşarken içinizde bu mantralardan birini tutmanın deneyiminizi nasıl etkilediğini görün. İş arkadaşlarınızla, hatta yabancılarla ilişkilerinizi nasıl değiştirebileceğini görün. Hislerinizi nasıl etkiliyor? Düşüncelerinizi nasıl etkiliyor?

On İki Dakikalık Meditasyon: Düşünce Akışı

Dingin bir nehrin kenarında oturduğunuzu hayal edin. Nehir, düşünce ve duygularınızı temsil ediyor. On iki dakika boyunca sadece o sırada nehrinizde neler olduğunu izleyin. Hiçbir yargıda bulunmadan, nehrin akışını yavaşlatmaya ya da hızlandırmaya çalışmadan, sadece nehrinizi izleyin.

Bu sırada nehrin yanında oturan *kendiniz* ile *nehir* arasındaki farkı görün. Çoğunlukla hislerimiz ve düşüncelerimizle kendimiz arasında bağ kurmakta aşırıya kaçmaya meylederiz. Düşünce ve hislerimizden ibaret olduğumuza inanıyoruz ve gerçekte kim olduğumuzu unutuyoruz. Aslında düşüncelerimizden *çok daha fazlasıyız*. Hisler de gelip geçiyor. Bunlar hayatımızı yönlendirmemiz konusunda faydalı bilgiler. Ama aynı zamanda kim olduğumuzu unutmamalı ve bu hislerin esiri olmamalıyız.

Kendimizi nehrin *akıntısına bıraktığımızda* olan budur. "Nehre daldığınızı" fark ettiğinizde yalnızca nehirden çıkmanın yolunu bulun ve tekrar nehir kıyısında oturduğunuzu hissedin.

Sizi oluşturan parçanızı hissettiğinizde huzur bulacaksınız. Bu hep size ait olan parçanız ve hep size ait olacak. Bu, bütün canlı varlıklarla bağ kuran parçanız.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Her gün daha olumlu bir mantram olsaydı ne kadar farklı hissederdim? Bu, dünyadaki varoluşumu nasıl değiştirmeye başlardı? Meditasyon sırasında öğrendiğim gibi, gerçekte kim olduğumu hatırlasaydım hayatım nasıl farklı olurdu? Hepimizin tıpatıp aynı olmadığını hatırlasaydım düşünce ve duygularımla ilişkim nasıl değişirdi? Bunları gardiyanlarım olarak değil, rehberlerim olarak kullanmam hayatımı nasıl değiştirirdi? Bugün bu çalışmalardan öğrendiğim manevi ders neydi?

19. GÜN

Manevîyat Çalışması: Nazik Bir Davranış

Bugün herhangi bir nazik davranışta bulunun. Büyük ya da küçük bir şey olabilir. Burnunuzu telefonunuza gömmek yerine insanlarla göz göze gelip onlara selam vererek başlayın, ne de olsa bir başkasına verebileceğiniz en iyi hediye varlığınızdır. Onlara *değerli oldukları* mesajını verir.

Birisi için bir kapıyı tutun. Bir arkadaşınıza yalnızca hangi özelliklerini sevdiğinizi söylemek için bir e-posta, mesaj ya da kâğıda yazdığınız bir not gönderin. Bir organizasyonda gönüllü olmak için başvuruda bulunun. Bir yabancıya iltifat edin. Bir yardım kuruluşuna internetten bağışta bulunun. Evsiz bir insana yemek ısmarlayın. Bilet gişesinde arkanızdaki kişinin ücretini de ödeyin. Birine bir hediye alın.

On İki Dakikalık Meditasyon: Şefkat Meditasyonu

Meditasyona gözlerinizi kapatarak başlayın. Gelecek on iki dakika içinde, tıpkı bir çakıl taşı bir göle atıldığında olduğu gibi sevginin kalbinizden dışarı doğru halkalar şeklinde yayıldığını hayal edin.

Kendinizden başlayıp, *mutlu ve huzurlu olayım*, deyin. İstediğiniz bir renkle görselleştirebileceğiniz sevginizle yıkandığınızı hayal edin.

Sonra da gözünüzde çok sevdiğiniz birini canlandırın. İçinizden, *bu insan mutlu ve huzurlu olsun*, deyin. Sevgi ve şefkatinizde yıkandıklarını hayal edin.

Sevgi içinizden dışarı doğru yayılmaya devam ederken bütün sevdiklerinizi içine alsın. *Bütün sevdiklerim mutlu ve huzurlu olsun*, deyin. Kalbinizden gelen sevgi büyüyor. Bunu gözünüzde canlandırın, görün.

İyiliğiniz öyle büyüyor ki ters düştüğünüz ya da sizi incitmiş insanlara kadar yayılıyor. Bu insanları gözünüzün önüne getirip, *mutlu ve huzurlu olsunlar*, deyin. Bu enerjiyi üstünüzde hissetmenin nasıl bir şey olduğunu fark edin, sadece şu an için olsa da, hâlâ üzerinde çalıştığınız bir şey olsa da.

Sonunda bu iyilik büyüsün ve gezegendeki bütün canlıları kaplasın. *Bütün varlıklar mutlu ve huzurlu olsun*, deyin.

Bir süre oturup kalbinizdeki iyiliğin nasıl bütün dünyaya ulaşma gücüne sahip olduğunu görün. Bu çalışmanın verdiği his içinde oturun.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Küçük nazik davranışlarda bulunmak bugün hislerimi nasıl değiştirdi? Böyle nazik davranışlarda bulunmaya devam etmem hayatımı nasıl değiştirirdi? Meditasyon sırasında öğrendiğim gibi kendime ve başkalarına sonsuz bir şefkatle yaklaşmam hayatımı nasıl değiştirirdi? Bugün bu çalışmalardan öğrendiğim manevi ders neydi?

Maneviyat Çalışması: Teşekkür Notu

Birkaç dakikanızı ayırıp hayatınıza anlamlı bir katkısı olan birine içten bir not yazın. Bu kişi şimdi hayatınızda olan biri de geçmişinizden biri de olabilir. Hayatta da olabilir, vefat etmiş de.

Bu insanın sizi nasıl değiştirdiği konusunda açık ve olumlu bir üslupla yazın. Bu deneyim bugün olduğunuz kişiyi nasıl şekillendirdi? Bu kişiye minnetinizi içtenlikle ifade edin.

Notu isterseniz gönderin, isterseniz bu büyük hediyeyi kendinize saklayın.

On İki Dakikalık Meditasyon: Muhakeme

(Loyolalı Aziz Ignatius'un "Daily Examen" [Günün Muhakemesi] uygulamasına dayanmaktadır.)

Bu, en iyi sonucu günün sonunda yapıldığında verecek sayılı meditasyondan biri, bu nedenle yatmadan önce on iki dakikanızı ayırmaya çalışın. Bu on iki dakika içinde yavaş yavaş ilahi olanla bağınıza ve bunun hayatınızda kendini nasıl gösterdiğine odaklanacağız. Dikkatinizi fiziksel ve mantıksal parçalarınızdan ayırmaya başlarken gözlerinizi kapatın. Bu meditasyona başlarken ruhunuzu ve nefsinizi uyumlu hale getirin.

İlk olarak, üst benliğinizin ya da Tanrı'nın içinizdeki varlığının farkına varın. Bu derin farkındalık içinde birkaç dakika oturun.

İkinci olarak, gününüzü farkındalıkla ve şükran duygusuyla gözden geçirin. Yüzünüzde hafif tebessümle, gün içinde üst benliğinizin ya da içinizdeki Tanrı'nın huzurunda duyduğunuz bütün sevinçleri hatırlayın. Bahşedilen bütün lütuflar için şükran duyun. Birkaç dakika bu şükran duygusu içinde sessizce oturun.

Üçüncü olarak, duygularınızı gözden geçirin. Bugün deneyimlediğiniz hisler üzerinde düşünün ve bu sessiz sakin yerde kendinize, *bu duygular bana ne öğretmeli,* diye sorun. Birkaç dakika sessizce bu sorunun cevabını dinleyin.

Dördüncü olarak, bugün sizin için önemli olan bir olay seçin. Kendinize, *bu olaydan ne öğrenmeliyim? Gelecek sefere daha iyi yapmak istediğim bir şey var mı,* diye sorun. Egonuzun gardı inmişken, bugünkü her temasınızda size düşen rolün sorumluluğunu üstlenin.

Beşinci olarak, yarın için bir niyette bulunun. Bu niyet bir sözcük ya da kısa bir ifade olabilir. Yarın hatırlayabilmek için bunu kalbinizden geçirin.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bir teşekkür notu yazmak, hissettiğim şükran ve bağlılık duygularını nasıl artırdı? Bu manevi enerjiyi her günüme nasıl daha çok katabilirim? Meditasyonu tamamlamak kendim ve başkaları hakkındaki hislerimi nasıl değiştirdi? Bu meditasyondaki soruları sürekli kendime sormak hayatımın yönünü nasıl değiştirirdi? Bugün bu çalışmalardan öğrendiğim manevi ders neydi?

Maneviyat Çalışması: Hayat Hikâyesi

Hayatınızın bu döneminin yeni bir bölüm olduğunu hayal edin. Bölümün ismi ne olurdu?

Birkaç dakikanızı ayırıp üçüncü tekil şahıs kipinde kendinizi anlatın. Hayatın bütün zorlu ikilemlerinin bütün cevaplarına sahip bilge yazar olarak "bu kişinin" bu bölümde öğrenmesi gereken dersler hakkında yorum yapın. Geleceğin ne getireceğini bildiğinizden, bu kişiyi hangi sevinçlerin ve ödüllerin beklediğini öngörün. Bu "ana karakterin" şimdi dikkate alması gereken en önemli tavsiyeden ve bu "kişinin" bunu nasıl uygulayacağından bahsedin.

On İki Dakikalık Meditasyon: İdeal Benliğinize Kavuşmak

Bu on iki dakikalık görselleştirme çalışmasında öncelikle bugün nerede olduğunuzun farkına varın. Yarattığınız bu yeni, olumlu ve nazik bakış açısıyla belki de geçmişe göre biraz daha huzurlu, güçlü ve mutlu olduğunuzu fark ediyorsunuz. Bunun için kendinize pay çıkarın. Hiçbir yargıda bulunmadan düşünce ve duygularınızın farkına varın. Anın içinde olarak şimdi size gelen duyuların farkına varın.

Artık şu anda nerede olduğunuzu bildiğinize göre, başka bir yere kısa bir yolculuğa çıkabilirsiniz. Gördüğünüz en güzel yerde yürüyüşe çıktığınızı hayal edin. Etrafınızdaki çiçeklerin kokusunu alabiliyor, uzaklarda bir yerlerdeki okyanusun huzurlu seslerini duyabiliyorsunuz. İçiniz bir coşku ve huzur hissiyle doluyor, şu anda tam olarak olmanız gereken yerde olduğunuz hissine kapılıyorsunuz.

Önünüzde bir açıklık var ve orada, beyaz ışık içinde birinin silüetini görebiliyorsunuz. Bu insanla tanışmanız âdeta kaçınılmaz. Yaklaştıkça bu kişinin siz olduğunu anlıyorsunuz. Bu sizin en üstün, en ideal benliğiniz. Kendinizle yüz yüze geldiğinizde birbirinize gülümsüyorsunuz.

İdeal benliğinizin size çok önemli bir şey söyleyeceğini anlıyorsunuz. Basit ve derin bir şey, o yüzden iyi dinleyin. Bunun tam da şu anda duymanız gereken şey olduğunu anlıyorsunuz. Mesajı yalnızca kulaklarınızla değil, bütün benliğinizle duyun. Kalbinizle duyun.

Bu derin mesajı sindirirken, bir şeyin gerçekleştiğini fark ediyorsunuz. Oraya yürüyen parçanız ile ideal benliğinizin aynı kişiye dönüştüğünü zihninizde canlandırın. İdeal benliğiniz sizin dışınızda değil. Zaten iyisiniz. İhtiyacınız olan bütün cevaplara hâlihazırda sahipsiniz.

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Şimdi ideal benliğiniz gerçek dünyada sizinleyken, hayatınızı farklı bir şekilde görün. Düşüncelerinizi, sözlerinizi ve davranışlarınızı değiştirmesine izin verin.

Gün Sonu Değerlendirmesi

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl hissediyorum (duygudurum)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün nasıl düşünüyorum (odaklanma ve dikkat)?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 çok iyi olmak üzere bugün enerji seviyem nasıl?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hayat hikâyemi yazmak perspektif kazanmama nasıl yardımcı oldu? Bunu hatırlamak hayatımın gidişatını, amaçlarımı ve davranışlarımı nasıl şekillendirir? İdeal benliğimin verdiği mesajı nasıl uygulayabilirim? İdeal benliğimin her zaman içimde olduğunu nasıl hatırlayabilirim? Bugün bu çalışmalardan öğrendiğim manevi ders neydi?

SONUÇ

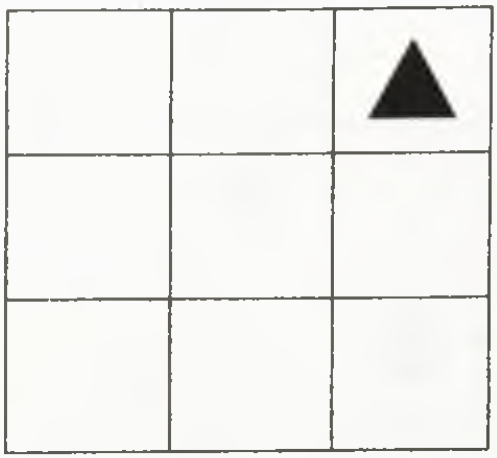
Bu kitabı okumanın hayatınızda küçük bir değişiklik yarattığını bütün kalbimle umuyorum. Belki edindiğiniz bilgiler bu akşam eşinizle konuşma biçiminizi ya da yarın akşam yemeğinde ne yiyeceğinizi değiştirir. Belki yirmi bir günlük program enerjinizi artırmanıza yardımcı olmuştur. Belki duygudurumunuz iyiye gitmiştir. Belki bir berraklık hissine kapıldığınız ve size yolun ilerisinde daha büyük hedeflere ulaşmanızda yardımcı olacak bir motivasyona kavuştuğunuz için bilinç bulanıklığınızın dağılmaya başladığını hissediyorsunuzdur.

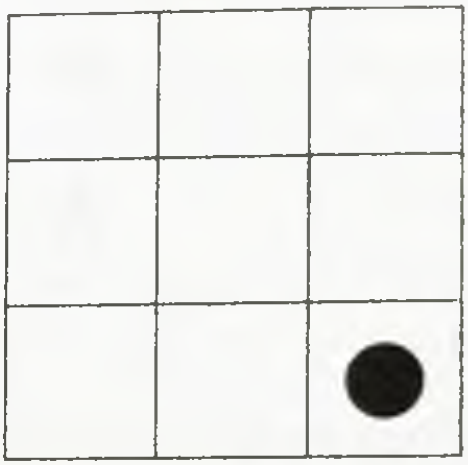
Öğrendiğinizi umduğum en önemli derslerden biri, hayatınızı değiştirme gücüne sahip olduğunuz. Bugün. Yarın. Küçük ve büyük kararlarınızda. Düşüncelerinizde ve davranışlarınızda. Fiziksel sağlığınızda. Ruhsal sağlığınızda. İlişkilerinizde ve manevi dünyanızda.

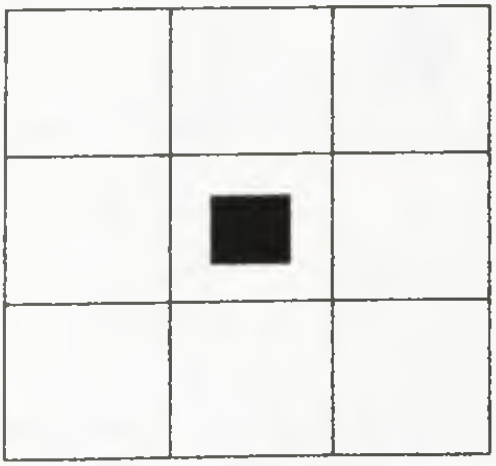
Yeniden kazandığınız öz güvenle kaydettiğiniz gelişmeleri sürdüreceğinizi de umut ediyorum. Her zaman kolay olmayabilir ama mükâfatı güçlüğüne fazlasıyla değecektir. Unutmayın ki düştüğünüz her seferinde yeniden başlama fırsatına sahipsiniz. Böylelikle yaşamaya geldiğiniz hayatı yaşayacaksınız. Yaşamınız amaç, berraklık ve sevinç dolu olsun.

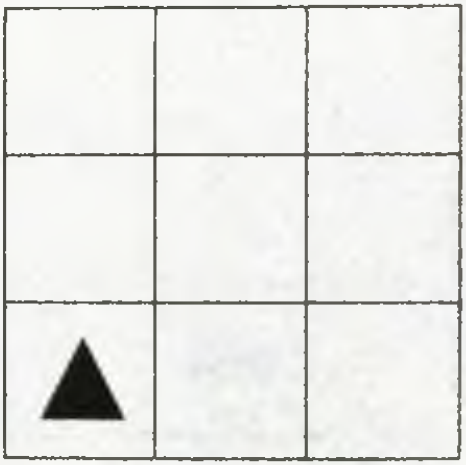
EK A

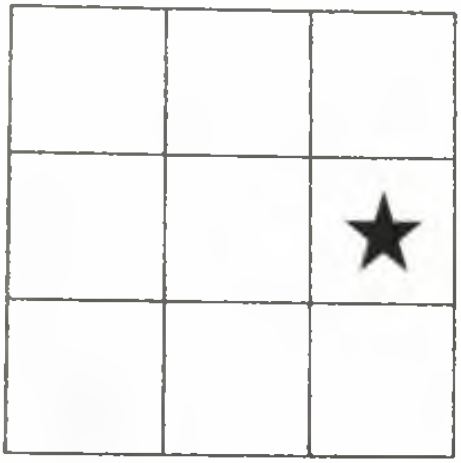
N-Geri Testleri

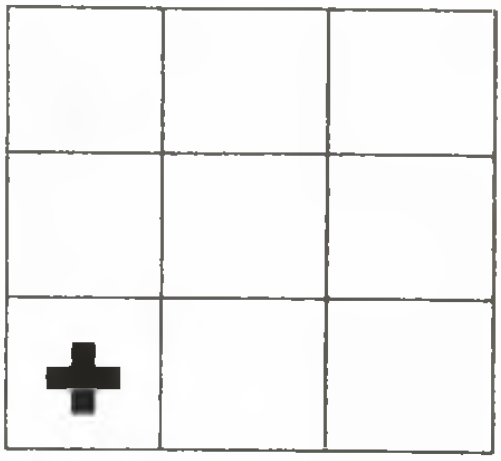


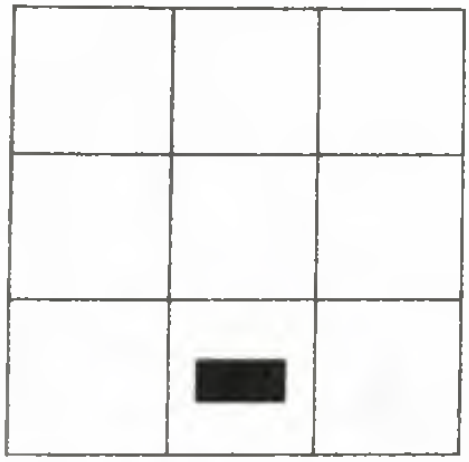


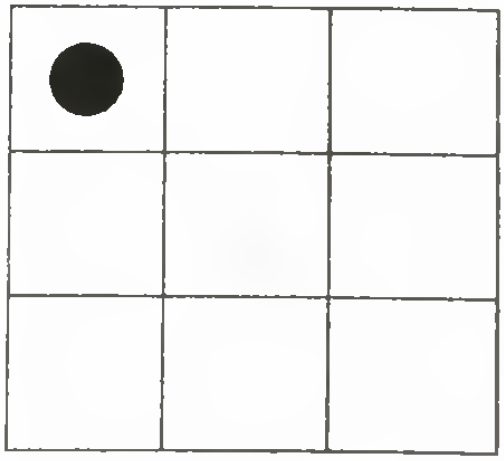


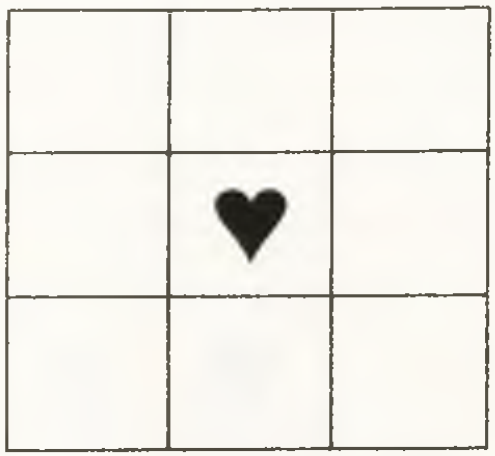


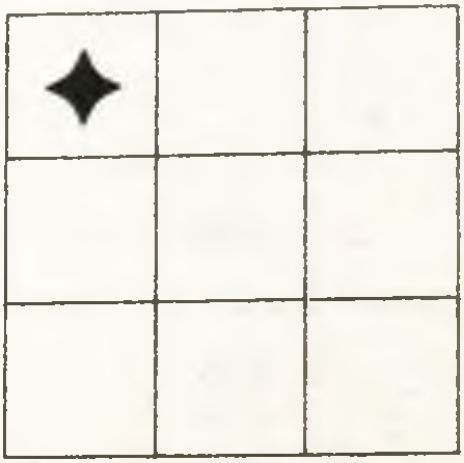


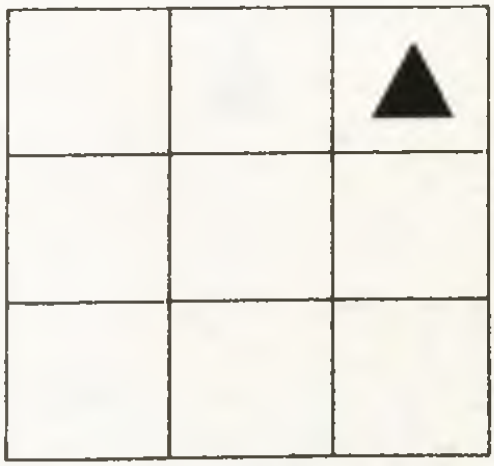


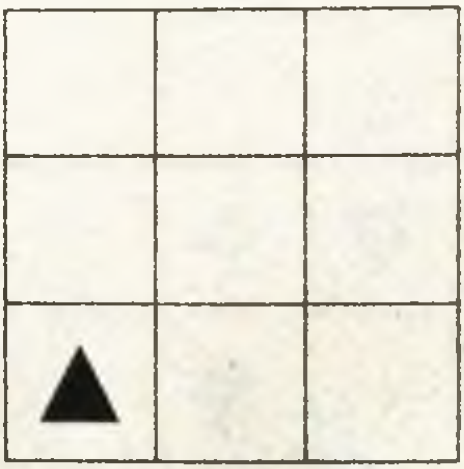


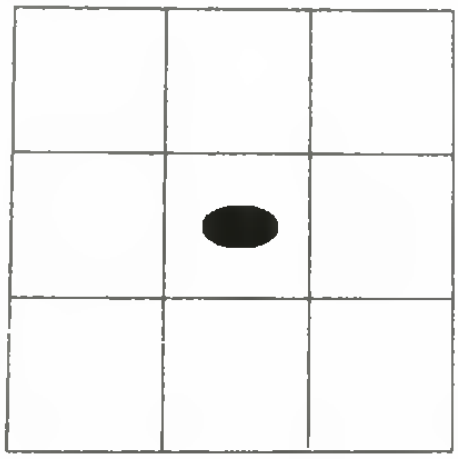


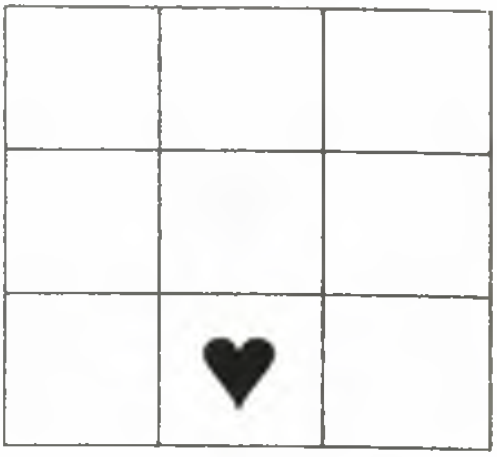


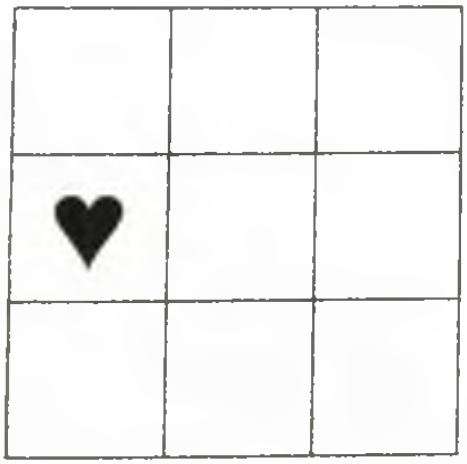


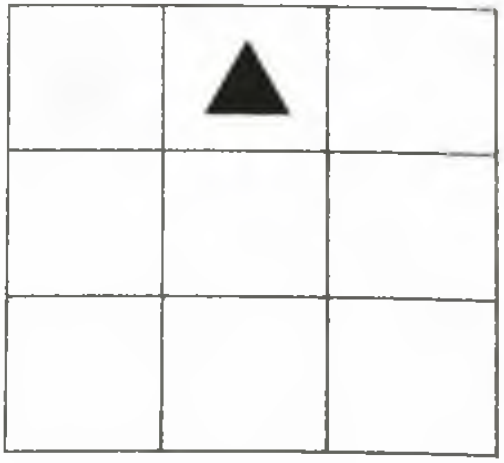


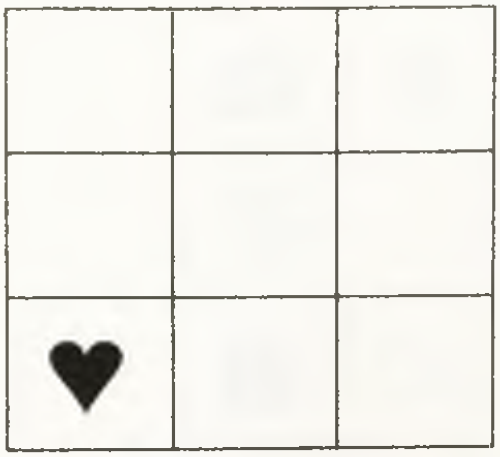


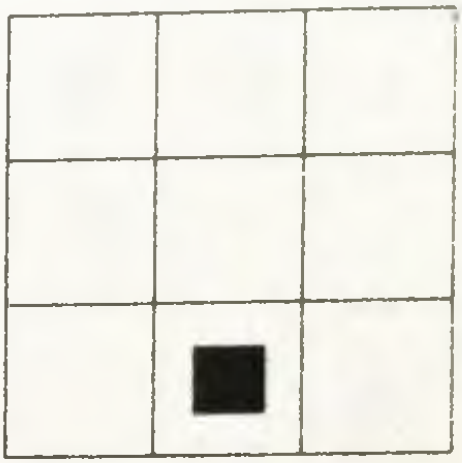


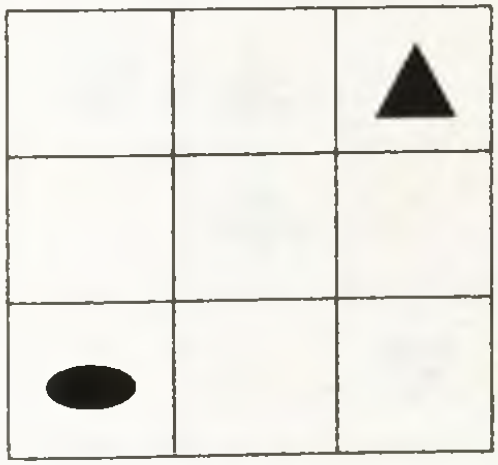


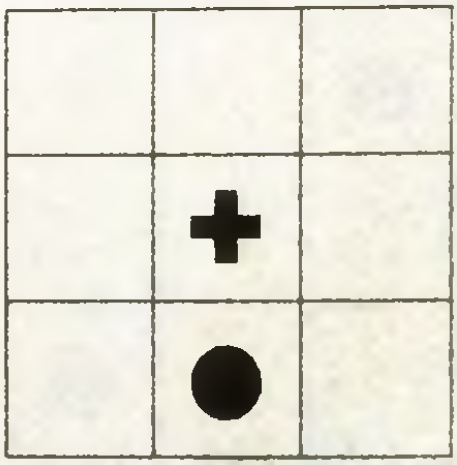


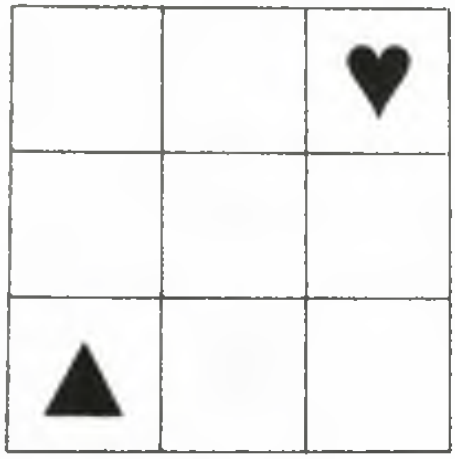


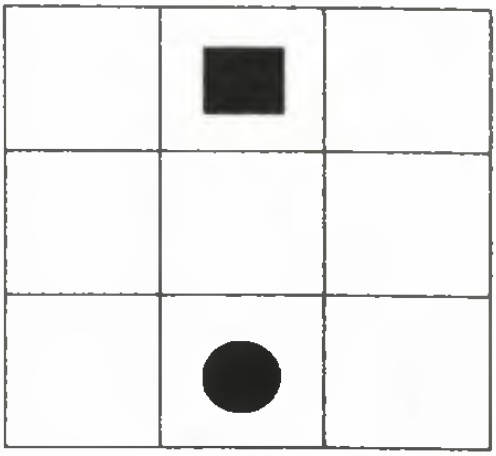


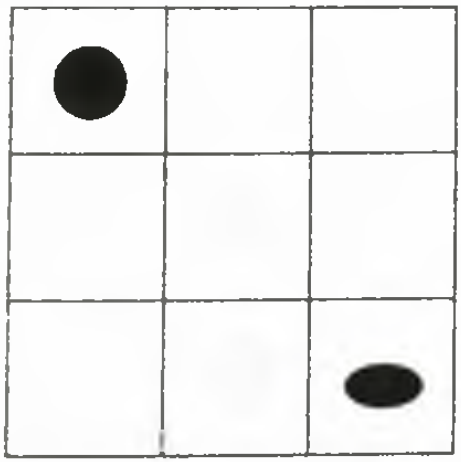


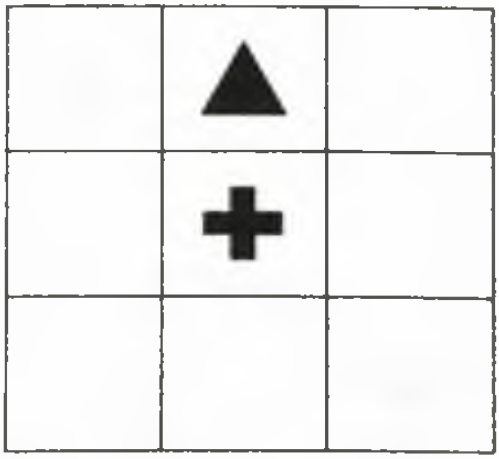


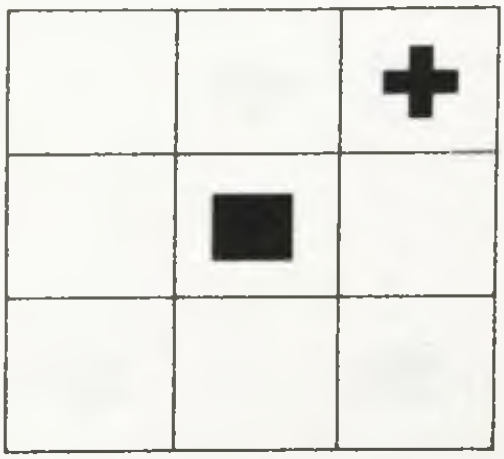


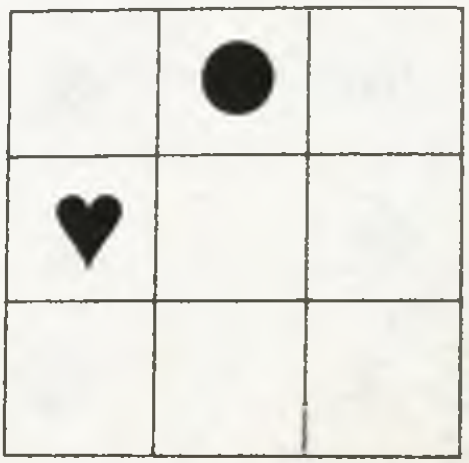


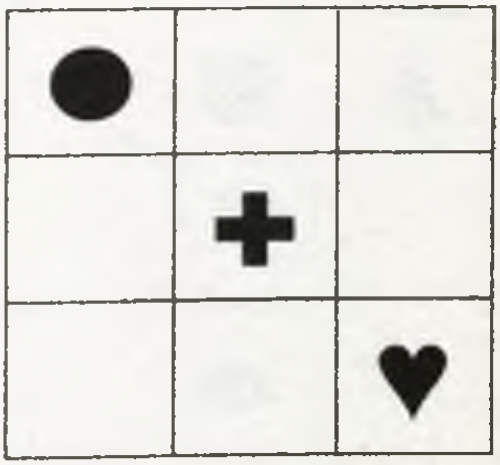


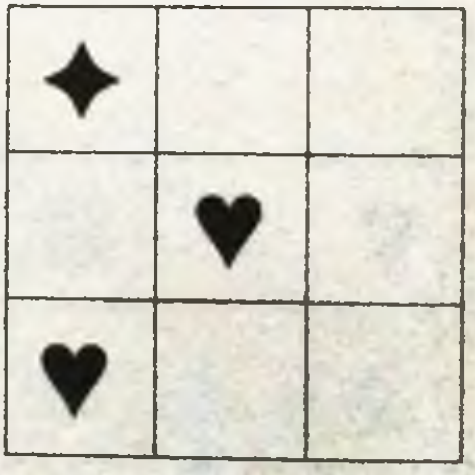


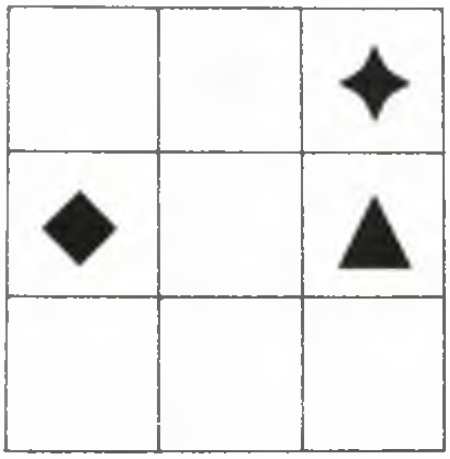


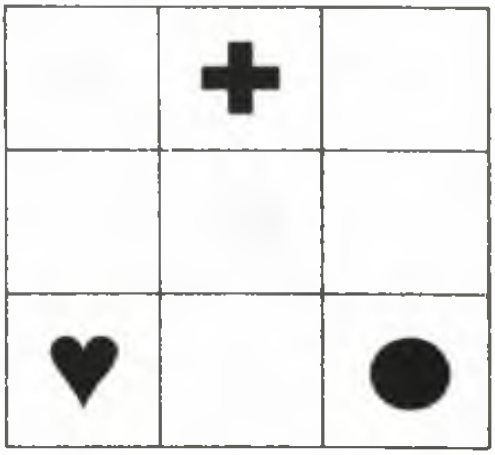


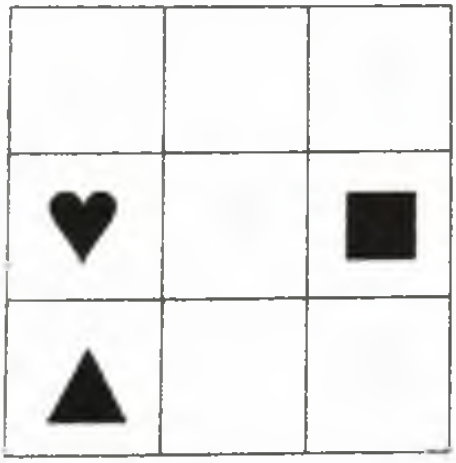


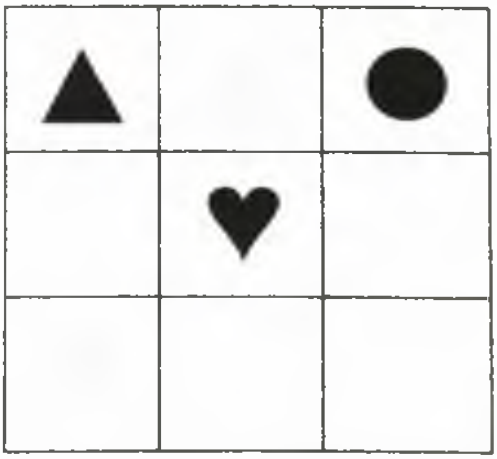


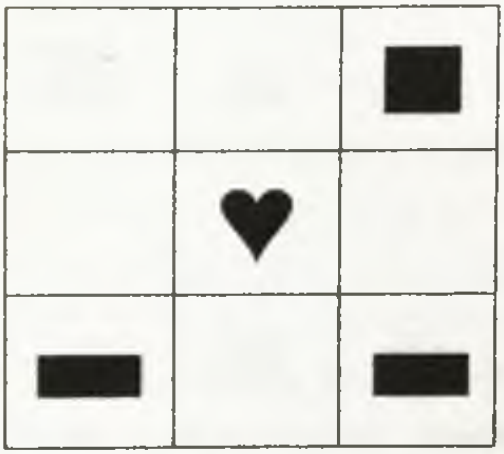


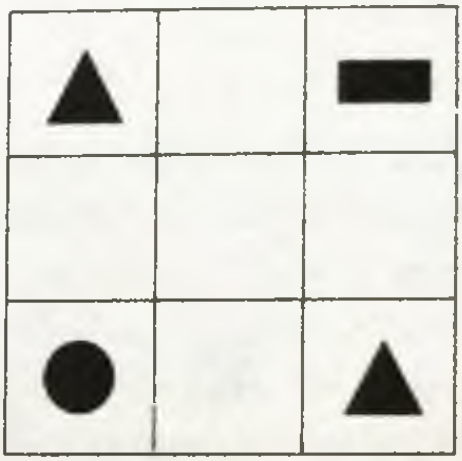


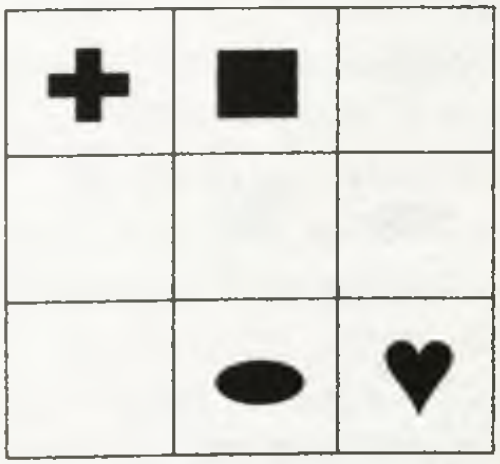


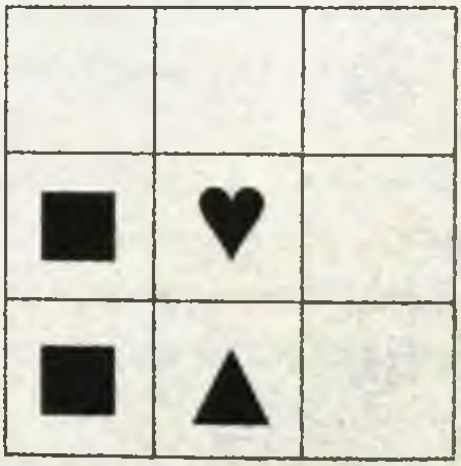


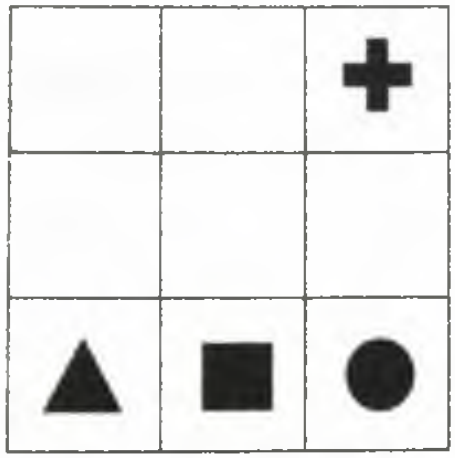


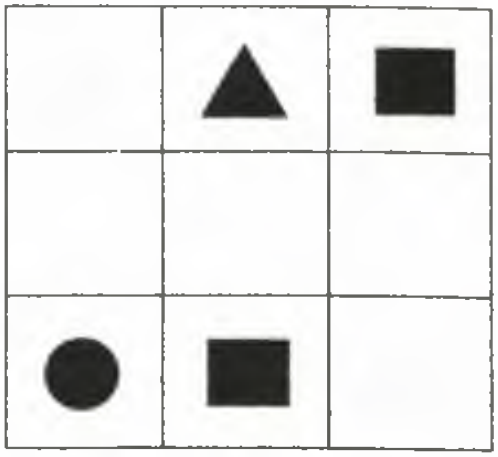


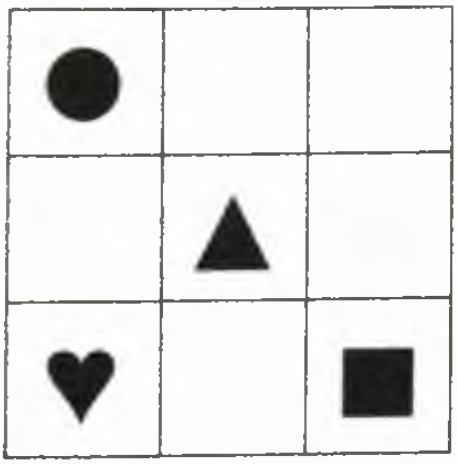


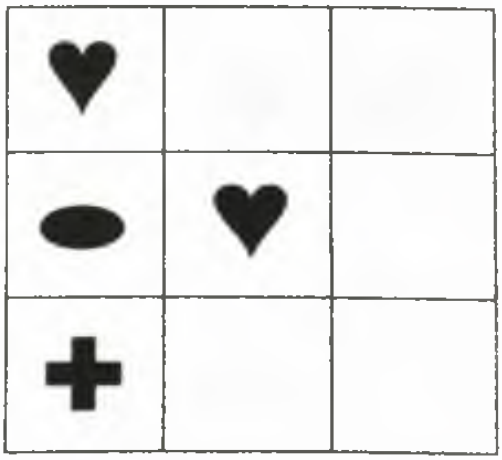












EK B

Bir Blender, Bir Şişe ve Bir Dolar

Düşünce ve hislerinizi yiyecekler aracılığıyla değiştirmenin en basit, en hesaplı ve taşınabilir yolu nedir? Sadece bir blender, bir şişe ve bir dolara beslenmenizi değiştirin. Pek çok ucuz "yeşil" meyve sebze suları kan şekerini aniden artıran elma, üzüm ve portakal sularıyla yapılıyor ve bunlar kilo aldırmanın yanı sıra bilinç bulanıklığına yol açabiliyor. Ayrıca markette satılan sebze suları beş ila on dolara (ya da daha fazlasına!) mal olabiliyor ve çoğu, meyve ve sebzelerin suyu sıkılarak hazırlandığı için faydalı liflerden yoksun oluyor. Mümkünse sebzeleri iç kabukları soyulmamış meyvelerle karıştırmak daha fazla lif almanızı sağlar.

İlk olarak satın alabildiğiniz en iyi blenderi alın. Örneğin Vitamix, Blendtec ya da Ninja marka ürünler. Ben Vitamix Pro'yu her gün kullanıyorum ve bu sayede yüzlerce dolar tasarruf ettim.

İkinci olarak, kolayca yanınızda taşıyabileceğiniz, geniş ağızlı yarım litrelik bir kavanoz ya da bir kavanozda birkaç porsiyon taşımak istiyorsanız daha büyük bir kavanoz alın. Akşamüzeri atıştırmalığı olarak elinizin altında bunlardan bir tane bulunması cips, ekmek ve çikolata gibi şeylerden uzak durmanıza yardımcı olur. Ben ayrıca iki üç günlük smoothie ve sebze meyve suyu hazırlayıp bu kavanozlarda saklıyorum.

Nihayet porsiyon başına yaklaşık bir dolara mal olan smoothieler hazırlayın. Maliyeti düşük tutmanın kolay bir yöntemi de dondurulmuş sebze meyveler kullanmaktır. Dondurulmuş organik

ıspanak ve brokoliye ek olarak Trader Joe's'ta lahana ve enginar bile bulabilirsiniz. Elbette taze meyve sebzeler de harikadır!

Tek bir şişede lezzetli birkaç porsiyon sebze meyve bulundurarak günde yedi porsiyonluk hedefinize daha kolay ulaşabilirsiniz: En mutlu insanlar günde bu kadar sebze meyve tüketiyor.

Bu "Bir Blender, Bir Şişe ve Bir Dolar" tarifleri ayrıca *Beyin Sisi*'nde belirtilen prensiplere de uygun.

- 80/20 kuralımı uygulayarak ani kan şekeri artışını asgari düzeyde tutun. Smoothienizdeki meyve (az şekerli limon ve misket limonu hariç) miktarını %20 civarında tutmaya çalışın. %80'i sebze, limon, misket limonu, şifalı bitkiler, organik süt ürünleri, badem sütü, organik soya sütü, protein tozu, su ve buzdan oluşmalı. Limon, misket limonu, taze zencefil ve taze nane bazı acı sebzelerin tadını bastırmakta mucizeler yaratır.
- Beyniniz için en faydalı, düşük Gİ'li meyveleri tercih edin: orman meyveleri.
- Beslenmenize ceviz, öğütülmüş keten tohumu, keten tohumu yağı ya da çiya tohumu gibi omega-3 içeren süper gıdalar ile antienflamatuvar yiyecekler ekleyin.
- Beslenmenize vücudunuzun dopamin ve serotonin üretmesine yardımcı olacak kofaktör görevi gören vitaminler içeren antienflamatuvar sebze meyveler ekleyin. Aynı zamanda içerdikleri lifler sayesinde daha uzun süre tok kalmanızı sağlarlar. Meyve ile bir organik süt ürününü karıştırmak yavaş ve istikrarlı bir karbonhidrat kaynağı sağlar.
- Her tarif bir porsiyon içindir.

ZİNDELİK İÇECEĞİ*

Yarım çay bardağı soğuk su
Yarım çay kaşığı öğütülmüş zerdeçal
Yarım çay kaşığı karabiber
Birkaç damla limon suyu (isteğe bağlı)

* Malzemeleri bir bardakta da karıştırabilirsiniz ama ben bu içeceği blenderime atıp taze zencefil, Arnavut biberi ve buz da ekliyorum.

GÜNLÜK SEBZE MEYVE DOZU

35 gr. dondurulmuş mango (alternatifi: yarım armut, yarım elma ya da 100 gr. ananas)
20 gr. marul
20 gr. kıvırcık lahana
55 gr. ıspanak
45 gr. brokoli
20 gr. Brüksel lahanası
Biraz limon suyu
3 dal taze nane
2 çay kaşığı çiya tohumu
Küçük bir parça zencefil
2,5 çay bardağı su
4 küp buz

EKMEK YERİNE MUZLU CEVİZLİ SMOOTHİE

30 gr. ceviz
2,5 çay bardağı şekersiz vanilyalı badem sütü (alternatifi: az yağlı organik süt veya şekersiz organik soya sütü)
Yarım muz
8 küp buz
1 ölçek vanilyalı protein tozu (isteğe bağlı)
Bir tutam tarçın

SIRADAN OLDUĞU KADAR SIRA DIŞI

Yarım elma
75 gr. pancar
1 büyük ya da 20 parmak havuç
Küçük bir parça zencefil
Yarım çay kaşığı zerdeçal
Bir tutam karabiber
2,5 çay bardağı su

VİŞNE İLE VANİLYANIN DANSI

70 gr. şekersiz, dondurulmuş vişne
2,5 çay bardağı şekersiz vanilyalı badem sütü
1 ölçek vanilyalı protein tozu
4 küp buz

ÇİKOLATALI MUZ

30 gr. ceviz
2,5 çay bardağı şekersiz çikolatalı badem sütü
Yarım muz
8 küp buz
1 ölçek çikolatalı protein tozu (isteğe bağlı)

YABAN MERSİNLİ PROTEİN TAKVİYESİ

80 gr. dondurulmuş yaban mersini
40 gr. kıvırcık lahana (alternatifi: ıspanak)
1 ölçek vanilyalı protein tozu (isteğe bağlı)
2,5 çay bardağı su
8 küp buz

CALIFORNIA SPESİYALİ

Çeyrek avokado
40 gr. marul
2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
1 ölçek vanilyalı protein tozu
2,5 çay bardağı şekersiz vanilyalı badem sütü
8 küp buz

HAWAII SPESİYALİ

Çeyrek papaya
Yaklaşık 1,5 çay bardağı Hindistan cevizi suyu
Misket limonu suyu
Yaklaşık 1,5 çay bardağı su
8 küp buz

FERAHLATICI İÇECEK

Bir demet maydanozun üçte biri
3 dal taze nane
80 gr. marul
Büyük bir salatalığın yarısı
Yarım elma (alternatifi: yarım armut)
Limon suyu
2,5 çay bardağı su
8 küp buz

TEMEL REİS İÇECEĞİ

220 gr. ıspanak
Yarım muz
1 ölçek vanilyalı protein tozu
2,5 çay bardağı su
8 küp buz

NOTLAR

I. KISIM: BULANIK VE DAĞINIK

1. Bölüm: "Kendimi Hiç İyi Hissetmiyorum"

1. ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, "Mental Health: A Report of the Surgeon General", Rockville, MD: Ulusal Sağlık Enstitüleri, 1999.

II. KISIM: DUYGUDURUM VE YİYECEKLER

3. Bölüm: Karbonhidratlar: İnişler ve Çıkışlar

1. Michel Lucas vd., "Inflammatory Dietary Pattern and Risk of Depression Among Women", *Brain Behavior and Immunity* 36 (Şubat 2014): 46-53.
2. Brian E. Leonard, "Inflammation, Depression and Dementia: Are They Connected?", *Neurochemistry Research Journal* 32, no. 10 (Ekim 2007): 1749-56.
3. Ulusal Diyabet, Sindirim ve Böbrek Hastalıkları Enstitüsü, "Clinical Alert: Diet and Exercise Dramatically Delay Type 2 Diabetes; Diabetes Medication Metformin Also Effective", (8 Ağustos 2001): http://www.nlm.nih.gov/databases/alerts/diabetes01.html.
4. T. Ohara vd., "Glucose Tolerance Status and Risk of Dementia in the Community: The Hisayama Study", *Neurology 77*, no. 12 (20 Eylül 2011): 1126-34.
5. Giancarlo Logroscino, Jae Hee Kang ve Francine Grodstein, "Prospective Study of Type 2 Diabetes and Cognitive Decline in Women Aged 70-81 Years", *British Medical Journal* 328, no. 7439 (6 Mart 2004): 548.
6. Suzanne M. de la Monte ve Jack Wands, "Alzheimer's Disease is Type 3 Diabetes—Evidence Reviewed", *Journal of Diabetes Science and Technology* 2, no. 6 (Kasım 2008): 1101-13.

7. Health Day, "Lower Blood Sugar Levels May Aid Memory, Study Suggests", *US News and World Report* (23 Ekim 2013): http://health.usnews.com/healthnews/news/articles/2013/10/23/lower-blood-sugar-levels-may-aid-memory-study-suggests.

8. Moyra E. Mortby vd., "High 'Normal' Blood Glucose Is Associated with Decreased Brain Volume and Cognitive Performance in the 60s: The PATH through Life Study", *Public Library of Science* 8, no. 9 (4 Eylül 2013): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0073697.

9. Paul K. Crane vd., "Glucose Levels and Risk of Dementia", *New England Journal of Medicine* 369 (8 Ağustos 2013): 540-48.

10. James Salisi, "Hypertension and Dementia: Is There a Link?", MIMS Phillipines (Nisan 2014): http://pub.mims.com/Philippines/topic/Medical-Tribune-PH/Hypertension-and-dementia-is-there-a-link?_s1=5H1vYZCNbIvxgSfg_K7Tacwwe7U1.

11. Alzheimer's Disease International Policy Brief, "The Global Impact of Dementia 2013-2050", *Alzheimer's Disease International* (Aralık 2013): http://www.alz.co.uk/research/G8-policy-brief.

12. Ewan C. McKay, Thomas M. Fries ve Paul E. Gold, "Decreases in Rat Extracellular Hippocampal Glucose Concentration Associated with Cognitive Demand During a Spatial Task", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 97, no. 6 (14 Mart 2000): 2881-85.

13. Randall J. Kaplan vd., "Cognitive Performance Is Associated with Glucose Regulation in Healthy Elderly Persons and Can Be Enhanced with Glucose and Dietary Carbohydrates", *American Journal of Clinical Nutrition* 72, no. 3 (Eylül 2000): 825-36.

14. Young-In Kwon, Emmanouil Apostolidis ve Kalidas Shetty, "Inhibitory Potential of Wine and Tea Against A-Amylase and A-Glucosidase for Management of Hyperglycemia Linked to Type 2 Diabetes", *Journal of Food Biochemistry* 32, no. 1 (Şubat 2008): 15-31.

15. Agm.

4. Bölüm: Besinsel Yağlar: İyi, Kötü ve Çirkin

1. Rosebud O. Roberts vd., "Relative Intake of Macronutrients Impacts Risk of Mild Cognitive Impairment or Dementia", *Journal of Alzheimer's Disease* 32, no. 2 (2012): 329-39.

2. Q. Li vd., "Docosahexaenoic Acid Changes Lipid Composition and Interleukin-2 Receptor Signaling in Membrane Rafts", *The Journal of Lipid Research* 46 (2005): 1904-13.

3. Goodarz Danaei vd., "The Preventable Causes of Death in the United States: Comparative Risk Assessment of Dietary, Lifestyle, and Metabolic Risk Factors", *PLOS Medicine* 6, no. 4 (28 Nisan 2009): http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1000058.

4. L. S. Rallidis vd., "Dietary Alpha-Linolenic Acid Decreases C-Reactive Protein, Serum Amyloid A and Interleukin-6 in Dyslipidaemic Patients", *Atherosclerosis* 167, no. 2 (Nisan 2003): 237-42.

5. Ernst J. Schaefer vd., "Plasma Phosphatidylcholine Docosahexaenoic Acid Content and Risk of Dementia and Alzheimer Disease: the Framingham Heart Study", *JAMA* 63, no. 11 (Kasım 2006): 1545-50.

6. Rhian Edwards vd., "Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid Levels in the Diet and in Red Blood Cell Membranes of Depressed Patients", *Journal of Affective Disorders* 48, no. 2-3 (1 Mart 1998): 149-55; L. J. Stevens vd., "Essential Fatty Acid Metabolism in Boys with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder", *American Journal of Clinical Nutrition* 62 (1995): 761-68.

7. Karen M. Silvers ve Kate M. Scott, "Fish Consumption and Self-Reported Physical and Mental Health Status", *Public Health Nutrition* 5 (Haziran 2002): 427-31.

8. M. B. Raeder vd., "Associations between Cod Liver Oil Use and Symptoms of Depression: The Hordaland Study", *Journal of Affective Disorders* 101 (Ağustos 2007): 245-49.

9. F. Lespérance vd., "The Efficacy of Omega-3 Supplementation for Major Depression: A Randomized Controlled Trial", *Journal of Clinical Psychiatry* 72, no. 8 (Ağustos 2011): 1054-62; Janice K. Kiecolt-Glaser

vd., "Omega-3 Supplementation Lowers Inflammation and Anxiety in Medical Students: A Randomized Controlled Trial", *Brain Behavior and Immunity* 25, no. 8 (Kasım 2011): 1725-34.

10. Boukje Maria van Gelder, Marja Tijhuis ve Daan Kalmijn, "Fish Consumption, N-3 Fatty Acids, and Subsequent 5-y Cognitive Decline in Elderly Men: the Zutphen Elderly Study", *American Journal of Clinical Nutrition* 85, no. 4 (Nisan 2007): 1142-47; Greg M. Cole ve Sally A. Frautschy, "Docosahexaenoic Acid Protects from Amyloid and Dendritic Pathology in an Alzheimer's Disease Mouse Model", *Nutrition and Health* 18, no. 3 (2006): 249-59.

11. David Benton, "Selenium Intake, Mood and Other Aspects of Psychological Functioning", *Nutritional Neuroscience* 5, no. 6 (Aralık 2002): 363-74; N. Mokhber vd., "Effect of Supplementation with Selenium on Postpartum Depression: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial", *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine* 24, no. 1 (Ocak 2011): 104-08.

12. Claudine Berr, Josiane Arnaud ve Tasnime N. Akbaraly, "Selenium and Cognitive Impairment: A Brief-Review Based on Results from the EVA Study", *Biofactors* 32, no. 2 (Mart 2012): 139-44.

13. K. L. Weaver vd., "The Content of Favorable and Unfavorable Polyunsaturated Fatty Acids Found in Commonly Eaten Fish", *Journal of the American Dietary Association* 108, no. 7 (Temmuz 2008): 1178-85.

14. Damian P. Wojcik vd., "Mercury Toxicity Presenting as Chronic Fatigue, Memory Impairment and Depression: Diagnosis, Treatment, Susceptibility, and Outcomes in a New Zealand General Practice Setting (1994-2006)", *Neuroendocrinology Letters* 27, no. 4 (Ağustos 2006): 415-23.

15. Gary J. Myers ve Philip W. Davidson, "Does Methylmercury Have a Role in Causing Developmental Disabilities in Children?", *Environmental Health Perspectives* 108, 3. Ek (Haziran 2000): 413-20.

16. E. Oken vd., "Maternal Fish Consumption, Hair Mercury, and Infant Cognition in a U.S. Cohort", *Environmental Health Perspectives* 113, no. 10 (Ekim 2005): 1376-80.

17. Dariush Mozaffarian ve Eric B. Rimm, "Fish Intake, Contaminants, and Human Health: Evaluating the Risks and the Benefits", *JAMA* 297, no. 6 (14 Şubat 2007): 590.

18. Ousséni Ouédraogo ve Marc Amyot, "Effects of Various Cooking Methods and Food Components on Bioaccessibility of Mercury from Fish", *Environmental Research* 111, no. 8 (Kasım 2011): 1064-69.

19. Paul H. A. Steegmans vd., "Higher Prevalence of Depressive Symptoms in Middle-Aged Men with Low Serum Cholesterol Levels", *Psychosomatic Medicine* 62, no. 2 (Mart-Nisan 2000): 205-11; Myriam Horsten vd., "Depressive Symptoms, Social Support, and Lipid Profile in Healthy Middle-Aged Women", *Psychosomatic Medicine* 59, no. 5 (Mayıs-Haziran 1998): 521-28.

20. Claudine Berr vd., "Olive Oil and Cognition: Results from the Three-City Study", *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* 28, no. 4 (Ekim 2009): 357-64.

21. C. Samieri vd., "Olive Oil Consumption, Plasma Oleic Acid, and Stroke Incidence: The Three-City Study", *Neurology* (Haziran 2011): http://www.neurology.org/content/early/2011/06/15/WNL.0b013e318220abeb.abstract.

22. Nikolaos Scarmeas vd., "Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment", *Archives of Neurology* 66, no. 2 (Şubat 2009): 216-25.

23. Almudena Sánchez-Villegas vd., "Association of the Mediterranean Dietary Pattern with the Incidence of Depression: The Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra Follow-up (SUN) Cohort", *MPH Archives of General Psychiatry* 66, no. 10 (Ekim 2009): 1090-98.

24. Almudena Sánchez-Villegas vd., "Dietary Fat Intake and the Risk of Depression: The SUN Project", *PLOS One* (26 Ocak 2011): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0016268.

5. Bölüm: Proteinler: Vücudun ve Beynin Yapı Taşları

1. W. N. Jefferson vd., "Adverse Effects on Female Development and Reproduction in CD-1 Mice Following Neonatal Exposure to the Phytoestrogen

Genistein at Environmentally Relevant Doses", *Biology of Reproduction* 73 no. 4 (1 Ekim 2005): 798-806.

2. Y. Toyohira vd., "Stimulatory Effects of the Soy Phytoestrogen Genistein on Noradrenaline Transporter and Serotonin Transporter Activity", *Molecular Nutrition and Food Research* 54, no. 4 (Nisan 2010): 516-24; Maria Luisa Casini vd., "Psychological Assessment of the Effects of Treatment with Phytoestrogens on Postmenopausal Women: A Randomized, Double-Blind, Crossover, Placebo-Controlled Study", *Fertility and Sterility* 85, no. 4 (Nisan 2006): 972-78.

3. J. Hellhammer vd., "Effects of Soy Lecithin Phosphatidic Acid and Phosphatidylserine Complex (PAS) on the Endocrine and Psychological Responses to Mental Stress", *Stress* 7, no. 2 (Haziran 2004): 119-26.

4. Liqin Zhao ve Roberta Diaz Brinton, "WHI and WHIMS Follow-up and Human Studies of Soy Isoflavones on Cognition", *Expert Review of Neurotherapeutics* 7, no. 11 (Kasım 2007):1549-64.

5. Cynthia A. Daley vd., "A Review of Fatty Acid Profiles and Antioxidant Content in Grass-Fed and Grain-Fed Beef", *Nutrition Journal* 2010 (Mart 2010): http://www.nutritionj.com/content/9/1/10.

6. P. I. Ponte vd., "Restricting the Intake of a Cereal-Based Feed in Free-Range-Pastured Poultry: Effects on Performance and Meat Quality", *Poultry Science* 87, no. 10 (Ekim 2008): 2032-42; P. I. Ponte vd., "Influence of Pasture Intake on the Fatty Acid Composition, and Cholesterol, Tocopherols, and Tocotrienols Content in Meat from Free-Range Broilers", *Poultry Science* 87, no. 1 (Ocak 2008): 80-88; Angela Gabriella D'Alessandro vd., "How the Nutritional Value and Consumer Acceptability of Suckling Lambs Meat Is Affected by the Maternal Feeding System", *Small Ruminant Research* 106, no. 2 (Şubat 2012) 83-91.

7. Mozaffarian ve Rimm, "Fish Intake, Contaminants, and Human Health: Evaluating the Risks and the Benefits".

8. Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı, "IARC Monographs on the Evaluation of the Carcinogenic Risk of Chemicals to Humans", 32 (1983); M. Gerhardsson de Verdier vd., "Meat, Cooking Methods and Colorectal

Cancer: A Case-Referent Study in Stockholm", *International Journal of Cancer* 49, no. 4 (21 Ekim 1991): 520-25.

9. Rebecca J. Scharf, Ryan Demmer ve Mark DeBoer, "Longitudinal Evaluation of Milk Type Consumed and Weight Status in Preschoolers", *Archives of Disease in Childhood* 98 (Mart 2013): 335-40.

10. Liesbeth A. Smit vd., "Conjugated Linoleic Acid in Adipose Tissue and Risk of Myocardial Infarction", *American Journal of Clinical Nutrition* 92, no 1 (Temmuz 2010): 34-40.

11. Jeff Mulhollem, "Research Shows Eggs from Pastured Chickens May Be More Nutritious", *Penn State News* (10 Temmuz 2010): http://news.psu.edu/story/166143/2010/07/20/research-shows-eggs-pastured-chickens-may-be-more-nutritious.

12. Marianne J. Engelhart vd., "Dietary Intake of Antioxidants and Risk of Alzheimer Disease", *Journal of the American Medical Association* 287 (26 Haziran 2002): 3223-29; Anthony E. Lang ve Andres M. Lozano, "Parkinson's Disease. First of Two Parts", *New England Journal of Medicine* 339 (8 Ekim 1998): 111-14.

6. Bölüm: Değiştirilmiş Akdeniz Diyeti

1. David G. Blanchflower vd., "Is Psychological Well-Being Linked to the Consumption of Fruit and Vegetables?", *Social Indicators Research* 114, no. 3 (Aralık 2013): 785-801.

2. Undurti N. Das, "Folic Acid and Polyunsaturated Fatty Acids Improve Cognitive Function and Prevent Depression, Dementia, and Alzheimer's Disease—But How and Why?", *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 78, no. 1 (Ocak 2008): 11-19.

3. Henry Silver, "Vitamin B12 Levels Are Low in Hospitalized Psychiatric Patients", *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences* 37, no. 1 (2000): 41-45.

4. Adit A. Ginde vd., "Demographic Differences and Trends of Vitamin D Insufficiency in the US Population, 1988-2004", *Archives of Internal Medicine* 169, no. 6 (2009): 626-32.

5. Rebecca E. S. Anglin vd., "Vitamin D Deficiency and Depression in Adults: Systematic Review and Meta-Analysis", *The British Journal of Psychiatry* 202 (2013): 100-7.

6. S. M. Seifert vd., "Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults", *Pediatrics* 127, no. 3 (Mart 2011): 511-28.

7. Michelle Castello, "Sweetened Drinks Linked to Depression in Older Adults", *CBS News* (10 Ocak 2013): www.cbsnews.com/news/sweetened-drinks-linked-to-depression-in-older-adults.

8. Honor Whiteman, "Four Cups of Coffee a Day Linked to Early Death", *Medical News Today* (16 Ağustos 2013): www.medicalnewstoday.com/articles/264778.php.

9. Marjo H. Eskelinen vd., "Midlife Coffee and Tea Drinking and the Risk of Late-Life Dementia: A Population-Based CAIDE Study", *Journal of Alzheimer's Disease* 16, no. 1 (2009): 85-91.

10. Edward J. Neafsey ve Michael A Collins, "Moderate Alcohol Consumption and Cognitive Risk", *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 7 (2011): 465-84.

11. A. Imhof vd., "Overall Alcohol Intake, Beer, Wine, and Systemic Markers of Inflammation in Western Europe: Results from Three MONICA Samples (Augsburg, Glasgow, Lille)", *European Heart Journal* 25, no. 23 (Aralık 2004): 2092-2100.

12. John A. Ringman vd., "A Potential Role of the Curry Spice Curcumin in Alzheimer's Disease", *Current Alzheimer's Research* 2, no. 2 (Nisan 2005): 131-36.

III. KISIM: BİLİNCİNİZİ TIKAYAN ÇÖPLER

7. Bölüm: Çok Fazla İlaç

1. Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri, "Emergency Department Visits Involving Nonmedical Use of Selected Prescription Drugs, United States, 2004-2008", *Morbidity and Mortality Weekly Report* 59, no. 23 (18 Haziran 2010): 705-9.

2. Malcolm H. Lader, M. Ron ve H. Petursson, "Computed Axial Brain Tomography in Long-Term Benzodiazepin Users", *Psychological Medicine* 14 (1984): 203-6.

3. Rajaa Lagnaoui vd., "Benzodiazepin Use and Risk of Dementia: A Nested Case-Control Study", *Journal of Clinical Epidemiology* 55, no. 3 (Mart 2002): 314-18.

4. P. R. Tata vd., "Lack of Cognitive Recovery Following Withdrawal from Long-Term Benzodiazepin Use", *Psychological Medicine* 24, no. 1 (1994): 203-13.

5. Melinda J. Barker vd., "Cognitive Effects of Long-Term Benzodiazepin Use: A Meta-Analysis", *CNS Drugs* 18, no. 1 (2004): 37-48.

6. R. Bruce Lydiard vd., "Emergence of Depressive Symptoms in Patients Receiving Alprazolam for Panic Disorder", *The American Journal of Psychiatry* 144, no. 5 (Mayıs 1987): 664-65.

7. E. Schweizer ve K. Rickels, "Benzodiazepin Dependence and Withdrawal: A Review of the Syndrome and Its Clinical Management", *Acta Psychaitrica Scandinavica* 393 (1998): 95-101.

8. Isaac M. Marks vd., "The 'Efficacy' of Alprazolam in Panic Disorder and Agoraphobia: A Critique of Recent Reports", *Archives of General Psychiatry* 46, no. 7 (Temmuz 1989): 668-70.

9. Dünya Sağlık Örgütü, "The Global Burden of Disease: 2004 Update, Table A2: Burden of Disease in DALYs by Cause, Sex and Income Group in WHO Regions, Estimates for 2004", (Cenevre, İsviçre: Dünya Sağlık Örgütü, 2008): 36.

10. John S. March vd., "The Treatment of Adolescents with Depression Study (TADS), Long Term Effectiveness and Safety Outcomes", *Archives of General Psychiatry* 64, no. 10 (Ekim 2007): 1132-43.

11. H. M. Gonzalez vd., "Depression Care in the United States: Too Little for Too Few", *Archives of General Psychiatry 67*, no. 1 (Ocak 2010): 37-46.

12. A. L. Montejo vd., "Incidence of Sexual Dysfunction Associated with Antidepressant Agents: A Prospective Multicenter Study of 1022 Outpatients. Spanish Working Group for the Study of Psychotropic-Related

Sexual Dysfunction", *The Journal of Clinical Psychiatry* 62, 3. Ek (2002): 10-21.

13. Robert P. Vertes ve Kathleen E. Eastman, "The Case Against Memory Consolidation in REM Sleep", *Behavioral and Brain Sciences* 23, no. 6 (2000): 867-76.

14. Jerome M. Siegel ve Michael A. Rogawski, "A Function for REM sleep: Regulation of Noradrenergic Receptor Sensitivity", *Brain Research Review* 13 (1988): 213.

15. Robert J. Valuck, Heather D. Orton ve Anne M. Libby, "Antidepressant Discontinuation and Risk of Suicide Attempt", *The Journal of Clinical Psychiatry* 70, no. 8 (2009): 1069-77.

16. Lisa Cosgrove vd., "Antidepressants and Breast and Ovarian Cancer Risk: A Review of the Literature and Researchers' Financial Associations with Industry", *PLOS One* (6 Nisan 2011): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0018210.

17. C. M. Kelly vd., "Selective Serotonin Reuptake Inhibitors and Breast Cancer Mortality in Women Receiving Tamoxifen: A Population Based Cohort Study", *British Medical Journal* 2010 (8 Şubat 2010): 340.

18. J. W. Smoller vd., "Antidepressant Use and Risk of Incident Cardiovascular Morbidity and Mortality Among Postmenopausal Women in the Women's Health Initiative Study", *Archives of Internal Medicine* 169, no. 22 (2009): 2128-39.

19. Jordan W. Turner vd., "Selective Publication of Antidepressant Trials and Its Influence on Apparent Efficacy", *New England Journal of Medicine* 358 (2007): 252-60.

20. Irving Kirsch, *Antidepresan Efsanesinin Sonu: Çıplak Kral'ın Yeni İlacı*, çev. Dilek Onuk, Kuraldışı Yayınları, 2012.

21. Shima Jazayeri vd., "Comparison of Therapeutic Effects of Omega-3 Fatty Acid Eicosapentaenoic Acid and Fluoxetine, Separately and in Combination, in Major Depressive Disorder", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 42, no. 3 (2008): 192-98.

22. Mark Hamer vd., "Anti-depressant Medication Use and C-Reactive Protein: Results from Two Population-Based Studies", *Brain Behavior and Immunity* 25, no. 1 (Ocak 2011): 168-73; Jennifer L. Warner-Schmidt vd., "Antidepressant Effects of Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) Are Attenuated by Antiinflammatory Drugs in Mice and Humans", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 22 (31 Mayıs 2011): 9262-67.

23. Rajeev Krishnadas ve Jonathan Cavanagh, "Depression: An Inflammatory Illness?", *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 83 (2012): 495-502.

24. Marie Kim Wium-Andersen vd., "Elevated C-Reactive Protein Levels, Psychological Distress, and Depression in 73,131 Individuals", *Journal of the American Medical Association Psychiatry* 70, no. 2 (2013): 176-84.

25. R. Dantzer vd., "From Inflammation to Sickness and Depression: When the Immune System Subjugates the Brain", *Nature Reviews Neuroscience* 9, no. 1 (Ocak 2008): 46-56.

26. Stephen V. Faraone vd., "What Is the Prevalence of Adult ADHD? Results of a Population Screen of 966 Adults", *Journal of Attention Disorders* 9, no. 2 (2005): 384-91.

27. H. Hart vd., "Meta-analysis of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies of Inhibition and Attention in Attention-deficit/Hyperactivity Disorder Exploring Task-Specific, Stimulant Medication, and Age Effects", *Journal of the American Medical Association Psychiatry* 70, no. 2 (2013): 185-98.

28. Alan Schwarz, "Drowned in a Sea of Prescriptions", *The New York Times* (2 Şubat 2013): http://www.nytimes.com/2013/02/03/us/concerns-about-adhd-practices-and-amphetamine-addiction.html.

29. S. J. Shoptaw vd., "Treatment for Amphetamine Withdrawal", *Cochrane Database of Systemic Reviews* 2 (15 Nisan 2009): CD003021.

30. Myriam Sollman vd., "Detection of Feigned ADHD in College Students", *Psychological Assessment* 22, no. 2 (Haziran 2010): 325-35.

31. Sean Esteban McCabe vd., "Non-Medical Use of Prescription Stimulants Among US College Students: Prevalence and Correlates from a National Survey", *Addiction* 99 (2005): 96-106.

32. IMS Sağlık İnformatikleri Enstitüsü, "The Use of Medicines in the United States: Review of 2011", 42 (Nisan 2012): https://www.imshealth.com/ims/Global/Content/Insights/IMS%20Institute%20for%20Healthcare%20Informatics/IHII_Medicines_in_U.S_Report_2011.pdf.

33. A. L. Culver vd., "Statin Use and Risk of Diabetes Mellitus in Postmenopausal Women in the Women's Health Initiative", *Archives of Internal Medicine* 172, no. 2 (2012): 144-52.

34. Ross Pelton vd., *Drug-Induced Nutrient Depletion Handbook* (Hudson, OH: Lexi-Comp, 2001).

35. Zeyan Liew vd., "Acetaminophen Use During Pregnancy, Behavioral Problems, and Hyperkinetic Disorders", *Journal of the Academy of the American Medical Association Pediatrics* 168, no. 4 (24 Şubat 2014): 313-20.

36. Randall Espinoza ve Jürgen Unützer, "Diagnosis and Management of Late-life Depression", *UpToDate* (2013): http://www.uptodate.com/contents/diagnosis-and-management-of-late-life-depression#h1.

8. Bölüm: Toksinlerle Baş Etmek

1. Philippe Grandjean ve Philip Landrigan, "Neurobehavioural effects of developmental toxicity", *The Lancet Neurology* 13, no. 3 (Mart 2014): 330-38.

2. "Manganese in Drinking Water: Study Suggests Adverse Effects on Children's Intellectual Abilities", Phys.org (20 Eylül, 2010): http://phys.org/news204177632.html.

3. Benjamin J. Apelberg vd., "Cord Serum Concentrations of Perfluorooctane Sulfonate (PFOS) and Perfluorooctanoate (PFOA) in Relation to Weight and Size at Birth", *Environmental Health Perspectives* 115, no. 11 (Kasım 2007): 1670-76.

4. Vaughn Barry, Andrea Winquist ve Kyle Steenland, "Perfluorooctanoic Acid (PFOA) Exposures and Incident Cancers Among Adults Living Near a Chemical Plant", *Environmental Health Perspectives* 121, no. 11-12 (Kasım-Aralık 2013): https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.1306615/.

5. Haiyan Tong vd., "Omega-3 Fatty Acid Supplementation Appears to Attenuate Particulate Air Pollution-induced Cardiac Effects and Lipid Changes in Healthy Middle-aged Adults", *Environmental Health Perspectives* 120, no. 7 (2012): 952.

IV. KISIM: YAŞAM BİÇİMİ DEĞİŞİKLİKLERİ

9. Bölüm: Fazlasıyla Hareketsiz Hayatlarımız

1. Brad Plumer, "Commuting in the US is Long and Hellish—But At Least It Isn't Getting Worse", *The Washington Post* (5 Mart 2013): http://www.washingtonpost.com/blogs/wonkblog/wp/2013/03/05/commuting-in-the-u-s-is-long-and-hellish-but-at-least-it-hasnt-gotten-worse/.

2. R. C. Brownson vd., "Declining Rates of Physical Activity in the United States: What Are the Contributors?", *Annual Review of Public Health* 26 (2005): 421-43.

3. Nielsen Company, Three Screen Report, Q1 2010: http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2010/what-consumers-watch-nielsens-q1-2010-three-screen-report.html.

4. Nielsen Company, TV usage trends: Q3 and Q4 2010: http://www.nielsen.com/content/dam/corporate/us/en/newswire/uploads/2011/03/State-of-the-Media-TV-Q3-Q4-2010.pdf.

5. Anders Grøntved ve Frank B. Hu, "Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality", *JAMA* 305, no. 23 (15 Haziran 2011): 2448-55.

6. P. C. Hallal vd., "Global Physical Activity Levels: Surveillance Prospects, Pitfalls, and Progress", *The Lancet* 380, no. 9838 (Temmuz 2012): 247-57.

7. *Health Day*, "Too Much Sitting After 60 May Lead to Disability, Study Says", UC San Diego Health System (19 Şubat 2014): http://myhealth.

ucsd.edu/YourFamily/Men/NewsRecent/6,685016#sthash.hpews3JH.dpuf.

8. Bonnie Berkowitz ve Patterson Clark, "The Health Hazards of Sitting", *Washington Post* (20 Ocak 2014): http://apps.washingtonpost.com/g/page/national/the-health-hazards-of-sitting/750/.

9. David W. Dunstan vd., "Breaking Up Prolonged Sitting Reduces Postprandial Glucose and Insulin Responses Diabetes Care", *Diabetes Care* (Mayıs 2012): 976-83.

10. Tatiana Y. Warren vd., "Sedentary Behaviors Increase Risk of Cardiovascular Disease Mortality in Men", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42, no. 5 (Mayıs 2010): 879-85.

11. Michael Babyak vd., "Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months", *Psychosomatic Medicine* 62, no. 5 (Eylül-Ekim 2000): 633-38.

12. K. I. Erickson vd., "Physical Activity Predicts Gray Matter Volume in Late Adulthood: The Cardiovascular Health Study", *Neurology* 75, no. 16 (13 Ekim 2010): 1415-22.

13. Robert D. Abbott vd., "Walking and Dementia in Physically Capable Elderly Men", *Journal of the American Medical Association* 292, no. 12 (22 Eylül 2004): 1447-53.

14. Joanna R. Erion vd., "Obesity Elicits Interleukin 1-mediated Deficits in Hippocampal Synaptic Plasticity", *Journal of Neuroscience* 34, no. 7 (12 Şubat 2014): 2618-31.

15. Robert E. England, David R. Morgan ve John E. Pelissero, *Managing Urban America* (Thousand Oaks, CA: CQ Press, 2011).

16. Christine M. Hoehner vd., "Commuting Distance, Cardiorespiratory Fitness, and Metabolic Risk", *American Journal of Preventive Medicine* 42, no. 6 (Haziran 2012): 571-78.

10. Bölüm: Işık, Uyku ve Teknoloji

1. Carla S. Möller-Levet vd., "Effects of Insufficient Sleep on Circadian Rhythmicity and Expression Amplitude of the Human Blood Transcriptome",

Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 110, no. 12 (2013): http://www.pnas.org/content/110/12/E1132.abstract.

2. Helen C. Thorne vd., "Daily and Seasonal Variation in the Spectral Composition of Light Exposure in Humans", *Chronobiology International* 26 (2009): 854-66.

3. Drew Dawson ve Kathryn Reid, "Fatigue, Alcohol and Performance Impairment", *Nature* 388 (17 Temmuz, 1997): 235.

4. Hans P. A. Van Dongen vd., "The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation", *Sleep* 26, no. 2 (2003): 117-26.

5. Jason Varughese ve Richard P. Allen, "Fatal Accidents Following Changes in Daylight Savings Time: The American Experience", *Sleep Medicine* 2, no. 1 (2001): 31-36.

6. Rupert Lanzenberger vd., "Cortisol Plasma Levels in Social Anxiety Disorder Patients Correlate with Serotonin-1A Receptor Binding in Limbic Brain Regions", *The International Journal of Neuropsychopharmacology* 13, no. 9 (2010): 1129-43.

7. Lulu Xie vd., "Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain", *Science* 342, no. 6156 (18 Ekim 2013): 373-77.

8. Jae-Eun Kang vd., "Amyloid-A Dynamics Are Regulated by Orexin and the Sleep-Wake Cycle", *Science* 326, no. 5955 (13 Kasım 2009): 1005-7.

9. Michele Bellesi vd., "Effects of Sleep and Wake on Oligodendrocytes and Their Precursors", *The Journal of Neuroscience* 33, no. 36 (4 Eylül 2013): 14288-300.

10. Kathryn J. Reid vd., "Timing and Intensity of Light Correlate with Body Weight in Adults", *PLOS One* (2 Nisan 2014): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0092251.

11. Thomas C. Erren, Russel J. Reiter ve Claus Piekarski, "Light, Timing of Biological Rhythms, and Chronodisruption in Man", *Naturwissenschatten* 90 (2003): 485-94.

12. Anthony Miller ve Leslie Gaudette, "Breast Cancer in Circumpolar Inuit, 1969-1988", *Acta Oncologica* 35 (1996): 577-80; Orrenzo B. Snyder, Janet J. Kelly ve Anne P. Lanier, "Prostate Cancer in Alaskan Native Men, 1969-2003", *International Journal of Circumpolar Health* 65 (2006): 8-17.

13. Michael Karasek vd., "Serum Melatonin Circadian Profiles in Women Suffering from Cervical Cancer", *Journal of Pineal Research* 39 (2005): 73-76.

14. Francesco P. Cappuccio vd., "Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies", *Sleep* 33, no. 5 (1 Mayıs 2010): 585-92.

15. Ed. Harvey R. Colten ve Bruce M. Altevogt, *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem* (Washington, DC: National Academies Press, 2006): 1.

16. Stephanie Saul, "Record Sales of Sleeping Pills are Causing Worries", *New York Times* (7 Şubat 2006): http://www.nytimes.com/2006/02/07/business/07sleep.html.

17. IMS Sağlık İnformatikleri Enstitüsü, "The Use of Medicines in the United States: Review of 2011", 42 (Nisan 2012).

18. Saul, "Record Sales of Sleeping Pills are Causing Worries".

19. Heath Gilmore, "Sleeping Pill Safety under Federal Review", *Sydney Morning Herald* (11 Mart 2007): http://www.smh.com.au/news/national/sleeping-pillsafety-under-federal-review/2007/03/10/1173478729115.html.

20. "Kennedy's Crash Highlights Dangers of Ambien", *ABC News* (5 Mayıs 2006): http://abcnews.go.com/Health/story?id=1927026.

21. L. Reidy vd., "The Incidence of Zolpidem Use in Suspected DUI Drivers in Miami-Dade Florida: A Comparative Study Using Immunalysis Zolpidem ELISA KIT and Gas Chromatography-Mass Spectrometry Screening", *Journal of Analytic Toxicology* 32, no. 8 (2008): 688-94.

22. Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi, "FDA Requires Lower Dosing of Zolpidem", *The Medical Letter on Drugs and Therapeutics* 55, no. 1408 (21 Ocak 2013): 5; Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi, "Risk of Next-Morning Impair-

ment After Use of Insomnia Drugs; FDA Requires Lower Recommended Doses for Certain Drugs Containing Zolpidem (Ambien, Ambien CR, Edluar, and Zolpimist)", *FDA Drug Safety Commission* (10 Ocak 2013): http://www.fda.gov/downloads/Drugs/DrugSafety/UCM335007.pdf.

23. Jennifer Glass vd., "Sedative Hypnotics in Older People with Insomnia: Meta-Analysis of Risks and Benefits", *British Medical Journal* 335 (17 Kasım 2005): 1169.

24. Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi, "Emergency Department Visits for Adverse Reactions Involving the Medication Zolpidem", *The Dawn Report* (1 Mayıs 2013): http://archive.samhsa.gov/data/2k13/DAWN079/sr079-Zolpidem.htm.

25. Daniel F. Kripke, Robert D. Langer ve Lawrence E. Kline, "Hypnotics' Association with Mortality or Cancer: A Matched Cohort Study", *British Medical Journal Open* (7 Şubat 2012): http://bmjopen.bmj.com/content/2/1/e000850.full.

26. Ian Parker, "The Big Sleep", *The New Yorker* (9 Aralık 2013): http://www.newyorker.com/magazine/2013/12/09/the-big-sleep-2.

27. Jui-HsiuTsai vd., "Zolpidem-Induced Amnesia and Somnambulism: Rare Occurrences?", *European Neuropsychopharmacology* 19, no. 1 (Ocak 2009): 74-76.

28. P. Kintz, "Bioanalytical Procedures for Detection of Chemical Agents in Hair in the Case of Drug-Facilitated Crimes", *Analytical and Bioanalytical Chemistry* 388 no. 7 (Ağustos 2007): 1467-74.

29. Constantin R. Soldatos, Dimitris G. Dikeos ve Anne Whitehead, "Tolerance and Rebound Insomnia with Rapidly Eliminated Hypnotics: A Meta-analysis of Sleep Laboratory Studies", *International Clinical Psychopharmacology* 14, no. 5 (Eylül 1999): 287-303.

30. M. T. Smith vd., "Comparative Meta-Analysis of Pharmacotherapy and Behavior Therapy for Persistent Insomnia", *American Journal of Psychiatry* 159, no. 1 (Ocak 2002): 5-11.

31. Emilie Clay vd., "Contribution of Prolonged-Release Melatonin and Anti-Benzodiazepin Campaigns to the Reduction of Benzodiazepin and

Z-drugs Consumption in Nine European Countries", *European Journal of Clinical Pharmacology* 69, no. 4 (Nisan 2013): 1-10.

32. Damien Leger, Moshe Laudon ve Nava Zisapel, "Nocturnal 6-Sulfatoxymelatonin Excretion in Insomnia and Its Relation to the Response to Melatonin Replacement Therapy", *American Journal of Medicine* 116, no. 2 (15 Ocak 2004): 91-95.

33. Michel A. Paul vd., "Sleep-Inducing Pharmaceuticals: A Comparison of Melatonin, Zaleplon, Zopiclone, and Temazepam", *Aviation, Space, and Environmental Medicine* 75 (Haziran 2004): 512-19.

34. Patrick Lemoine vd., "Prolonged-Release Melatonin Improves Sleep Quality and Morning Alertness in Insomnia Patients Aged 55 Years and Older and Has No Withdrawal Effects", *Sleep Research* 16, no. 4 (Aralık 2007): 372-80.

35. Tracy Leigh Signal vd., "Scheduled Napping as a Countermeasure to Sleepiness in Air Traffic Controllers", *Journal of Sleep Research* 18, no. 1 (Mart 2009): 11-19.

11. Bölüm: Dikkat Dağıtan Dijital Aygıtlar

1. David Strayer, Frank Drews ve Dennis Crouch, "A Comparison of the Cell Phone Driver and the Drunk Driver", *Human Factors* 48, no. 2 (Yaz 2006): 381-91.

2. Paul E. Dux vd., "Training Improves Multitasking Performance by Increasing the Speed of Information Processing in Human Prefrontal Cortex", *Neuron* 63, no. 1 (16 Temmuz 2009): 127-38.

3. Joshua S. Rubinstein, David E. Meyer ve Jeffrey E. Evans, "Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching", *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 27, no. 4 (Ağustos 2001): 763-97.

4. Eyal Ophir, Clifford Nass ve Anthony Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 106, no. 37 (15 Eylül 2009): 15583-87.

5. Yi-Yuan Tang vd., "Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 43 (23 Ekim 2007): 17152-56.

6. Anthony B. Newberg vd., "Meditation Effects on Cognitive Function and Cerebral Blood Flow in Subjects with Memory Loss: A Preliminary Study", *Journal of Alzheimers Disease* 20, no. 2 (2010): 517-26.

7. Tara C. Marshall, "Facebook Surveillance of Former Romantic Partners: Associations with PostBreakup Recovery and Personal Growth", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15, no. 10 (Ekim 2012): 521-26.

8. Linda A. Henkel, "Point-and-Shoot Memories, The Influence of Taking Photos on Memory for a Museum Tour", *Psychological Science* (5 Aralık 2013): http://pss.sagepub.com/content/early/2013/12/04/0956797613504438.abstract.

9. Ethan Kross vd., "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults", *PLOS One* (14 Ağustos 2013): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0069841.

12. Bölüm: Yalnızlık Salgını

1. John T. Cacioppo vd., "Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-sectional and Longitudinal Analyses", *Psychology and Aging* 21, no. 1 (Mart 2006): 140-51.

2. Jonathan Price, Victoria Cole ve Guy M. Goodwin, "Emotional Side Effects of Selective Serotonin Reuptake Inhibitors: Qualitative Study", *The British Journal of Psychiatry* 195 (2009): 211-17.

3. John T. Cacioppo ve Louise C. Hawkley, "Perceived Social Isolation and Cognition", *Trends in Cognitive Sciences* 13, no. 10 (Ekim 2009): 447-54.

4. Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith ve J. Bradley Layton, "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review", *PLOS Medicine* (27 Temmuz 2010): http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1000316.

5. Patricia Sias ve Heidi Bartoo, "Friendship, Social Support, and Health", *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health: Theory,*

Research, and Practice (New York: Springer Science + Business Media, 2007).

6. David Myers, "The Funds, Friends, and Faith of Happy People", *American Psychologist* 55, no. 1 (Ocak 2000): 56-67.

7. S. Ebrahim vd., "Sexual Intercourse and Risk of Ischaemic Stroke and Coronary Heart Disease: The Caerphilly Study", *Journal of Epidemiology and Community Health* 56, no. 2 (Şubat 2002): 99-102.

8. X. H. Hu vd., "Incidence and Duration of Side Effects and Those Rated as Bothersome with Selective Serotonin Reuptake Inhibitor Treatment for Depression: Patient Report Versus Physician Estimate", *Journal of Clinical Psychiatry* 65, no. 7 (Temmuz 2004): 959-65.

9. Benjamin Cornwell, Edward O. Laumann ve L. Philip Schumm, "The Social Connectedness of Older Adults: A National Profile", *American Sociological Review* 73, no. 2 (2008): 185-203.

10. Daniel W. Russell, "UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure", *Journal of Personality Assessment* 66, no. 1 (Şubat 1996): 20-40.

11. Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin ve Matthew E. Brashears, "Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks Over Two Decades", *American Sociological Review* 71, no. 3 (Ocak 2006): 353-75.

12. Kross vd., "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults".

13. Robert S. Wilson vd., "Loneliness and Risk of Alzheimer Disease", *JAMA Psychiatry* 64, no. 2 (Şubat 2007): 234-40.

14. Alan J. Gow vd., "Social Support and Successful Aging: Investigating the Relationships Between Lifetime Cognitive Change and Life Satisfaction", *Journal of Individual Differences* 28 (2007): 103-15.

13. Bölüm: Manevi Açlık

1. Gerrit de Niet vd., "Music-Assisted Relaxation to Improve Sleep Quality: Meta-analysis", *Journal of Advanced Nursing* 65, no. 7 (Temmuz 2009): 1356-64.

2. Myers, "The Funds, Friends, and Faith of Happy People".

3. R. H. Gillum ve D. D. Ingram, "Frequency of Attendance at Religious Services, Hypertension, and Blood Pressure: the Third National Health and Nutrition Examination Survey", *Psychosomatic Medicine* 68, no. 3 (Mayıs-Haziran 2006): 382-85.

4. Kevin J. Flannelly vd., "Belief in Life After Death and Mental Health: Findings from a National Survey", *The Journal of Nervous and Mental Disease* 194, no. 7 (Temmuz 2006): 524-29.

5. Pew Research, "'Nones' on the Rise", Pew Research Religion and Public Life Project (9 Ekim 2012): http://www.pewforum.org/2012/10/09/nones-on-the-rise/.

6. L. Bernardi vd., "Effect of Rosary Prayer and Yoga Mantras on Autonomic Cardiovascular Rhythms: Comparative Study", *British Medical Journal* 323, no. 7327 (Aralık 2001): 1446-49.

7. Andrew Newberg vd., "Cerebral Blood Flow During Meditative Prayer: Preliminary Findings and Methodological Issues", *Perceptual and Motor Skills* 97, no. 2 (Ekim 2003): 625-30; Andrew Newberg ve Mark Waldman, *How God Changes Your Brain* (New York: Ballantine Books, 2009): 48.

8. Andrew Newberg vd., "Meditation Effects on Cognitive Function and Cerebral Blood Flow in Subjects with Memory Loss: A Preliminary Study", *Journal of Alzheimer's Disease* 20, no. 2 (2010): 517-26.

9. Linda Witek-Janusek vd., "Effect of Mindfulness Based Stress Reduction on Immune Function, Quality of Life and Coping in Women Newly Diagnosed with Early Stage Breast Cancer", *Brain, Behavior, and Immunity* 22, no. 6 (Ağustos 2008): 969-81; Anna M. Tacón vd., "Mindfulness Meditation, Anxiety Reduction, and Heart Disease: A Pilot Study", *Family and Community Health* 26, no. 1 (Ocak-Mart 2003): 25-33; V. David Creswell vd., "Mindfulness Meditation Training Effects on CD4+T Lymphocytes in HIV-1 Infected Adults: A Small Randomized Controlled Trial", *Brain, Behavior, and Immunity* 23, no. 2 (Şubat 2009): 184-88; Jason C. Ong, Shauna L. Shapiro ve Rachel Manber, "Combining Mindfulness Meditation with Cognitive-Behavior Therapy for Insomnia: A Treatment-Development Study", *Behavior Therapy* 39, no. 2 (Haziran

2008): 171-82; Sarah Bowen vd., "Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population", *Psychology of Addictive Behaviors* 20, no. 3 (Eylül 2006): 343-47; Lidia Zylowska vd., "Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A Feasibility Study", *Journal of Attention Disorders* 11, no. 6 (Mayıs 2008): 737-46; Istvan Schreiner ve James P. Malcolm, "The Benefits of Mindfulness Meditation: Changes in Emotional States of Depression, Anxiety, and Stress", *Behaviour Change* 25, no. 3 (Eylül 2008): 156-68.

10. Thomas Juster, Frank Stafford ve Hiromi Ono, *Changing Times of American Youth: 1981-2003* (Ann Arbor, MI: University of Michigan Institute for Social Research, 2004): 1-15.

11. Rita Berto, "Exposure to Restorative Environments Helps Restore Attentional Capacity", *Journal of Environmental Psychology* 25, no. 3 (Eylül 2005): 249-59.

12. Ruth Ann Atchley, David L. Strayer ve Paul Atchley, "Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings", *PLOS One* (12 Aralık 2012): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0051474.

V. KISIM: ÖZEL VAKALAR İÇİN ÖZEL ÇÖZÜMLER

14. Bölüm: Anne Beyni

1. Katharine Sharp, Peter M. Brindle ve Gillian M. Turner, "Memory Loss During Pregnancy", *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* 100, no. 3 (Mart 1993): 209-15.

2. J. Galen Buckwalter vd., "Pregnancy, the Postpartum, and Steroid Hormones: Effects on Cognition and Mood", *Psychoneuroendocrinology* 24, no. 1 (Temmuz 1999): 69-84.

3. Pilyoung Kim vd., "The Plasticity of Human Maternal Brain: Longitudinal Changes in Brain Anatomy During the Early Postpartum Period", *Behavioral Neuroscience* 124, no. 5 (Ekim 2010): 695-700.

4. Joseph R. Hibbeln vd., "Maternal Seafood Consumption in Pregnancy and Neurodevelopmental Outcomes in Childhood (ALSPAC Study): An

Observational Cohort Study", *Lancet* 369, no. 9561 (17 Şubat 2007): 578-85.

5. Joseph R. Hibbeln, "Seafood Consumption, the DHA Content of Mothers' Milk and Prevalence Rates of Postpartum Depression: A Cross-National, Ecological Analysis", *Journal of Affective Disorders* 69, no. 1-3 (Mayıs 2002): 15-29.

6. Angus Deaton ve Arthur A. Stone, "Evaluative and Hedonic Wellbeing Among Those with and without Children at Home", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, no. 4 (2014): 1328-33.

15. Bölüm: Yaşlılık Kaynaklı Unutkanlık

1. Archana Singh-Manoux vd., "Timing of Onset of Cognitive Decline: Results from Whitehall II Prospective Cohort Study", *British Medical Journal* 344 (5 Ocak 2012): http://www.bmj.com/content/344/bmj.d7622.

2. K. P. Riley vd., "Early Life Linguistic Ability, Late Life Cognitive Function, and Neuropathology: Findings from the Nun Study", *Neurobiology and Aging* 26, no. 3 (Mart 2005): 341-47.

3. Charles DeCarli, "Mild Cognitive Impairment: Prevalence, Prognosis, Aetiology, and Treatment", *Lancet Neurology* 2, no. 1 (Ocak 2003): 15-21.

4. Elias Pavlopoulos vd., "Molecular Mechanism for Age-Related Memory Loss: The Histone-Binding Protein RbAp48", *Science Translational Medicine* 5, no. 200 (28 Ağustos 2013): 200ra115.

5. Ellen Bialystok, Fergus I. M. Craik ve Morris Freedman, "Bilingualism as a Protection Against the Onset of Symptoms of Dementia", *Neuropsychologia* 45, no. 2 (28 Ocak 2007): 459-64.

6. Joe Verghese vd., "Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly", *New England Journal of Medicine* 348 (19 Haziran 2003): 2508-16.

7. C. Fabrigoule vd., "Social and Leisure Activities and Risk of Dementia: A Prospective Longitudinal Study", *Journal of American Geriatric Society* 43, no. 5 (Mayıs 1995): 485-90.

8. J. Y. J. Wang vd., "Leisure Activity and Risk of Cognitive Impairment: The Chongqing Aging Study", *Neurology* 66, no. 6 (28 Mart 2006): 911-13.

9. Ana C. Pereira vd., "An In Vivo Correlate of Exercise-Induced Neurogenesis in the Adult Dentate Gyrus", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 13 (27 Mart 2007): 5638-43.

10. Robert D. Abbott vd., "Walking and Dementia in Physically Capable Elderly Men", *JAMA* 292, no. 12 (22 Eylül 2004): 1447-53.

11. Stanley J. Colcombe vd., "Aerobic Exercise Training Increases Brain Volume in Aging Humans", *Journal of Gerontology* 61A, no. 11 (Kasım 2006): 1166-70.

12. K. I. Erickson vd., "Physical Activity Predicts Gray Matter Volume in Late Adulthood", *Neurology* 75, no. 16 (19 Ekim 2010); 75(16): 1415-22.

13. R. A. Whitmer vd., "Central Obesity and Increased Risk of Dementia More than Three Decades Later", *Neurology* 71, no. 14 (30 Eylül 2008): 1057-64.

14. J. B. Deakin vd., "Paroxetine Does Not Improve Symptoms and Impairs Cognition Function in Frontotemporal Dementia: A Double-Blind Randomized Controlled Trial", *Psychopharmacology* 172 (2004): 400-8.

15. Susanne M. Jaeggi vd., "Improving Fluid Intelligence with Training on Working Memory", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105, no. 19 (13 Mayıs 2008): http://www.pnas.org/content/early/2008/04/25/0801268105.abstract; Susanne M. Jaeggi vd., "The Relationship Between N-back Performance and Matrix Reasoning—Implications for Training and Transfer", *Intelligence* 38, no. 6 (Kasım-Aralık 2010): 625-35.

16. Martin Buschkuehl vd., "Impact of Working Memory Training on Memory Performance in Old-Old Adults", *Psychology of Aging* 23, no. 4 (Aralık 2008): 743-53.

17. Nicolaos Scarmeas vd., "Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment", *Archives of Neurology* 66, no. 2 (Şubat 2009): 216-25.

18. Elizabeth E. Devore vd., "Dietary Intakes of Berries and Flavonoids in Relation to Cognitive Decline", *Annals of Neurology* 72, no. 1 (Temmuz 2012): 135-43.

19. J. A. Joseph vd., "Blueberry Supplementation Enhances Signaling and Prevents Behavioral Deficits in an Alzheimer Disease Model", *Nutritional Neuroscience* 6, no. 3 (Haziran 2003): 153-62.

20. Rachel L. Galli vd., "Blueberry Supplemented Diet Reverses Age-Related Decline in Hippocampal HSP70 Neuroprotection", *Neurobiology of Aging* 27, no. 2 (Şubat 2006): 344-50.

21. A. Veronica Witte vd., "Long-Chain Omega-3 Fatty Acids Improve Brain Function and Structure in Older Adults", *Cerebral Cortex* 24, no. 11 (Kasım 2014): 3059-68.

22. Kathryn P. Riley vd., "Early Life Linguistic Ability, Late Life Cognitive Function, and Neuropathology: Findings from the Nun Study", *Neurobiology and Aging* 26, no. 3 (Mart 2005): 341-47; Rajesh Narendran vd., "Improved Working Memory but No Effect on Striatal Vesicular Monoamine Transporter Type 2 after Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid Supplementation", *PLOS One* (3 Ekim 2012): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0046832.

23. N. Sinn vd, "Effects of N-3 Fatty Acids, EPA v. DHA, on Depressive Symptoms, Quality of Life, Memory and Executive Function in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A 6-Month Randomised Controlled Trial", *The British Journal of Nutrition* 107, no. 11 (2012): 1682-93.

24. Laura Zhang vd., "Curcuminoids Enhance Amyloid-beta Uptake by Macrophages of Alzheimer's Disease Patients", *Journal of Alzheimers Disease* 10 (2006): 1-7.

25. Suzhen Dong vd., "Curcumin Enhances Neurogenesis and Cognition in Aged Rats: Implications for Transcriptional Interactions Related to Growth and Synatpic Plasticity", *PLOS One 7*, no. 2 (16 Şubat 2012): http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0031211#pone-0031211-g006.

26. Ying Xu vd., "Curcumin Reverses Impaired Hippocampal Neurogenesis and Increases Serotonin Receptor 1A mRNA and Brain-Derived Neurotrophic Factor Expression in Chronically Stressed Rats", *Brain Research* 1162 (2007): 9-18.

27. Tze-Pin Ng vd., "Curry Consumption and Cognitive Function in the Elderly", *American Journal of Epidemiology* 164, no. 9 (2006): 898-906.

28. Shahin Akhondzadeh, "Saffron in the Treatment of Patients with Mild to Moderate Alzheimer's Disease: A 16-week, Randomized and Placebo-Controlled Trial", *Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics* 35, no. 5 (Ekim 2010): 581-88.

29. M. Moss vd., "Aromas of Rosemary and Lavender Essential Oils Differentially Affect Cognition and Mood in Healthy Adults", *International Journal of Neuroscience* 113, no. 1 (Ocak 2003): 15-38.

30. N. T. J. Tildesley vd., "Salvia Lavandulaefolia (Spanish Sage) Enhances Memory in Healthy Young Volunteers", *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 75, no. 3 (Haziran 2003): 669-74.

DİZİN

80/20 kuralı 39, 194, 196, 201, 272

A

Adderall 7, 9, 17, 89, 90, 99, 100, 144, 146, 166
aerobik 211
ağrı kesiciler 17, 20
Akdeniz Diyeti vii, 55, 81, 186, 283
akıl ve ruh sağlığı 6, 9
aktivite 119, 123, 164, 184, 214
ALA 44, 46, 47, 63, 66, 205
alkol x, 7, 20, 69, 70, 79, 80, 104, 129, 196, 203, 204, 210
Alzheimer 3, 7, 29, 30, 31, 32, 33, 47, 48, 50, 54, 67, 71, 73, 78, 79, 81, 102, 120, 126, 131, 159, 163, 179, 180, 181, 182, 183, 186, 187, 188, 189, 197, 277, 278, 279, 280, 283, 284, 296, 297, 301, 302
Ambien 86, 89, 91, 133, 134, 135, 136, 152, 292, 293
ani kan şekeri artışı 37, 40, 41, 79, 109, 118, 175, 186, 187, 195, 272
anksiyete ix, 7, 9, 12, 16, 18, 27, 29, 48, 74, 75, 86, 93, 97, 99, 104, 119, 122, 141, 155, 163, 164, 166
anne beyni 167
Annie 27, 28
antianksiyete ajanlar 20
antianksiyete ilaçlar 17, 18, 86, 88, 91
antidepresan 4, 8, 12, 89, 94, 95, 96, 106, 119, 154, 185
antienflamatuvar 10, 29, 37, 39, 45, 54, 62, 72, 81, 174, 188, 272
antienflamatuvar yiyecekler 29, 174, 272
antipsikotikler 88, 90, 101
âşık olmak 5, 155
atıştırmalıklar 15, 28, 31

B

B6 vitamini 75
B12 vitamini 74
baharat 188, 189
beyin egzersizi 18, 185
beyin kimyası 6, 8, 19, 20, 23, 126
bilgisayar 11, 12, 127, 166, 210, 215, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242
bilinç bulanıklığı ix, 5, 8, 9, 10, 12, 17, 18, 22, 45, 73, 90, 92, 102, 107, 121, 132, 194, 196, 202
BİLİŞSEL DEĞİŞİKLİK 208
Bisfenol A 11, 108
BOZUK BİR MOTOR 21
BPA 206
B vitamini 33, 73, 76, 111

C

Caitlyn 57, 58, 59

çay 36, 40, 51, 71, 78, 81, 147, 214, 273, 274, 275
çevre kirliliğine yol açan maddeler 11, 107
çevresel faktörler 11, 31, 32
Chelsea 69, 70, 71
çim bakımı 111
cıva 11, 51
çoklu görev 145, 146, 167, 176
C vitamini 49, 76

D

DEHB 5, 7, 17, 20, 48, 76, 91, 97, 99, 100, 101, 102, 107, 144, 166
DEHB ilaçları 20
demans 7, 8, 29, 32, 34, 73, 78, 79, 80, 88, 91, 92, 102, 120, 132, 180, 181, 183, 184, 185, 197
dengesizlikler 6
depresyon ix, 5, 6, 12, 16, 18, 24, 29, 33, 46, 48, 53, 55, 61, 73, 74, 76, 78, 80, 87, 88, 90, 94, 95, 97, 98, 99, 103, 111, 119, 120, 122, 126, 130, 141, 154, 155, 156, 163, 164, 166, 173, 174
DHA 33, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 63, 73, 135, 136, 174, 187, 188, 204, 205, 206, 299, 301
dikkat dağıtan dijital aygıtlar 147, 149, 176
dikkat süresi 10, 147, 166, 235
diyabet 30, 31, 32, 34, 94, 101, 102, 117, 132
diyet ix, 35, 44, 57, 69
dopamin 9, 10, 12, 16, 17, 18, 3 8, 61, 67, 69, 70, 75, 76, 130, 144, 155, 183, 272
Doug 115, 116
düşük Gİ'li 30, 34, 41, 272
Düşünce Akışı 250
D vitamini 33, 65, 74, 75, 128

E

egzersiz x, 8, 15, 19, 22, 87, 93, 111, 112, 116, 119, 120, 121, 123, 124, 125, 126, 137, 180, 194, 204, 215, 217, 219, 235, 237, 246
Ekmek Alternatifleri 200
enflamasyon 48, 79, 80, 88, 98, 121, 196, 202
EPA 33, 44, 46, 47, 48, 49, 63, 97, 110, 111, 174, 187, 188, 204, 205, 206, 301

F

farkındalık 146, 149, 162, 163, 166, 176, 209, 216, 243, 245, 254
folat 33, 38, 67, 70, 73, 76, 111, 186

G

geçirgen bağırsak 121
geçirgen beyin sendromu 29
glisemik indeks 30, 37, 41, 199, 200

H

hafif bilişsel bozukluk 180, 181, 182, 185
harekete geçmek 119
hareketsiz hayatlarımız 12

hareketsizlik 46
hipokampus 120, 182, 183, 215

İ

ibadet x, 10, 162, 164, 215, 218, 242
İdeal Benliğinize Kavuşmak 256
insülin 30, 31, 35, 94
insülin direnci 30, 35
istatistikler 31, 33, 118

J

Jennifer 85, 86, 87, 287, 293
Jeremy 43, 44

K

kafein 8, 9, 15, 17, 18, 40, 70, 77, 78, 132, 204, 210, 219
kahve x, 37, 51, 69, 70, 71, 72, 77, 78, 79, 204
kalsiyum 70, 72, 74
kan şekeri 30, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 78, 79, 109, 112, 118, 132, 175, 186, 187, 195, 196, 272
karbonhidrat 15, 30, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 57, 58, 59, 73, 115, 181, 187, 199, 201, 272
Karen 4, 5, 279
Kirtan Kriya 248
kişiselleştirme 221
kırmızı şarap 40, 70, 204
kofaktörler 50, 70, 75, 76
kolesterol 53, 54, 65, 86, 88
kortizol 9, 12, 17, 18, 69, 126, 130

L

Larissa 171, 172
LED ampuller 210
leptin 131, 132

M

Makarna Alternatifleri 201
maneviyat 23, 216, 243, 249
Marin 3, 4, 5
mavi ışık 127, 137, 211
medyumluk 230
melatonin 76, 127, 128, 132, 133, 135, 136
Monica 141, 142, 143, 149
muhakeme 254

N

N-Geri Görevi 185, 186, 212, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242

O

omega-3 15, 20, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 57, 58, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 73, 93, 97, 106, 112, 119, 135, 136, 174, 175, 186, 187, 188, 195, 202, 204, 205, 206, 219, 272
omega-3 içeren süper gıdalar 188, 195, 205, 272
omega-6 10, 43, 44, 45, 49, 50, 51, 55, 57, 58, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 98, 112, 119, 186, 196, 202, 219
organik ürünler 68

orman meyveleri 72, 187, 272
oturma hastalığı 118

P

PBDE 111, 112
Peter 125, 126, 298
polifarmasi 88
proenflamatuvar 29, 44, 45, 58, 68, 121, 174
proenflamatuvar yiyecekler 68
protein 36, 57, 58, 59, 60, 61, 67, 68, 70, 117, 182, 186, 187, 198, 200, 206, 272, 273, 274, 275
psikoterapi 93, 105, 106

S

serotonin 8, 9, 10, 12, 16, 17, 18, 27, 38, 58, 61, 67, 75, 76, 92, 94, 126, 155, 175, 188, 272
Shannon 151, 152, 153
sirkadiyen ritim 20, 22, 131, 194, 209
sirke 40, 41, 44, 203
SNRI 91, 94
sosyal medya xi, 8, 20, 142, 147
soya 44, 49, 55, 57, 58, 60, 61, 62, 78, 98, 186, 198, 201, 203, 272, 273
SSRI 91, 92, 94, 95, 96, 154, 155, 157
statinler 101
süt ürünleri 58, 59, 63, 65, 202, 272

Ş

Şefkat Meditasyonu 252
şeker 20, 39, 196, 219

T

tablet 138, 210, 215
tarçın 39, 273
telefon 4, 20, 117, 124, 138, 144, 149, 166, 215, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242
televizyon x, 4, 11, 12, 20, 71, 117, 118, 127, 138, 143, 145, 156, 158, 166, 184, 215, 217
temizlik 110, 119
tirozin 33, 59, 61, 67, 70
toksinler 51, 79, 107, 108, 109, 111, 112, 174
triptofan 33, 38, 61, 67, 175

U

unutkanlık 24, 167, 180, 182, 183, 187, 189
uyarıcılar 17, 88, 99, 100
uyku x i, 7, 8 , 9, 10, 12, 15, 16, 18, 20, 22, 33, 67, 69, 70, 86, 88, 90, 103, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 162, 176, 177, 204, 210, 211, 214, 219
uyku ilaçları 18, 20, 88
uykusuzluk 10, 87, 95, 97, 126, 129, 136, 141, 166, 175

V

vitamin 15, 33, 65, 70, 72, 73, 103

W

Ward 179, 180

Y

yalnızlık 8, 148, 152, 153, 154, 155, 156
yapay tatlandırıcılar 20, 36, 196
yaşlılık kaynaklı unutkanlık 180, 182, 183, 187, 189
Yedi Günde Duygudurum Devrimi 39, 136, 174, 186, 188, 217
Yedi Günde Enerji Devrimi 73, 79, 123, 159, 175, 183, 185, 212, 217
Yedi Günde Maneviyat Devrimi 149, 166, 176, 183, 218
yedi porsiyon sebze meyve 72, 75, 187, 219
yedi tuzak düşünce örüntüsü 208
yirmi bir günlük program 259
yüksek Gİ'li 30, 34, 35, 37, 77

Z

zerdeçal 81, 187, 188, 201, 210, 214, 235, 273, 274
zeytinyağı 40, 44, 45, 54, 55, 71, 109, 187, 201, 202, 203

YAZAR HAKKINDA

Yazar ve psikoterapist Dr. Mike Dow aynı zamanda E!, TLC, VH1, Investigation Discovery ve Logo kanallarında birkaç programın sunuculuğunu yapmakta ve düzenli olarak *Dr. Oz Show*, *Dr. Drew On Call*, *The Talk*, *The Wendy Williams Show*, *Rachael Ray*, *Nightline*, *Good Morning America*, *Today* ve *The Doctors* adlı şovlara çıkmaktadır. Serbest hekimlik yaptığı Los Angeles'ta yaşamaktadır.



Dr. Mike Dow evlilik ve aile terapisi üzerine yüksek lisans, psikoloji ve klinik seksoloji alanlarında doktora yapmış bir yazar ve psikoterapisttir. Doktoradan sonra sinirsel geri bildirim, psikofarmakoloji, travma tedavisinde EMDR terapisi ve klinik hipnoz alanlarında eğitim almıştır. Beyin ve ruh sağlığı, ilişki, bağımlılık ve beslenme uzmanı Dr. Dow, aynı zamanda E!, TLC, VH1, Investigation Discovery ve Logo kanallarında birkaç programın sunuculuğunu yapmakta ve düzenli olarak *Dr. Oz Show, Dr. Drew On Call, The Talk, The Wendy Williams Show, Rachael Ray, Nightline, Good Morning America, Today* ve *The Doctors* adlı şovlara çıkmaktadır. On yaşındayken ağır felç geçiren kardeşinden ilham alan Dr. Dow, hayatını insanların beyinlerini iyileştirmeye adamıştır ve serbest hekimlik yaptığı Los Angeles'ta yaşamaktadır.

Kapak tasarımı: Tricia Breidenthal