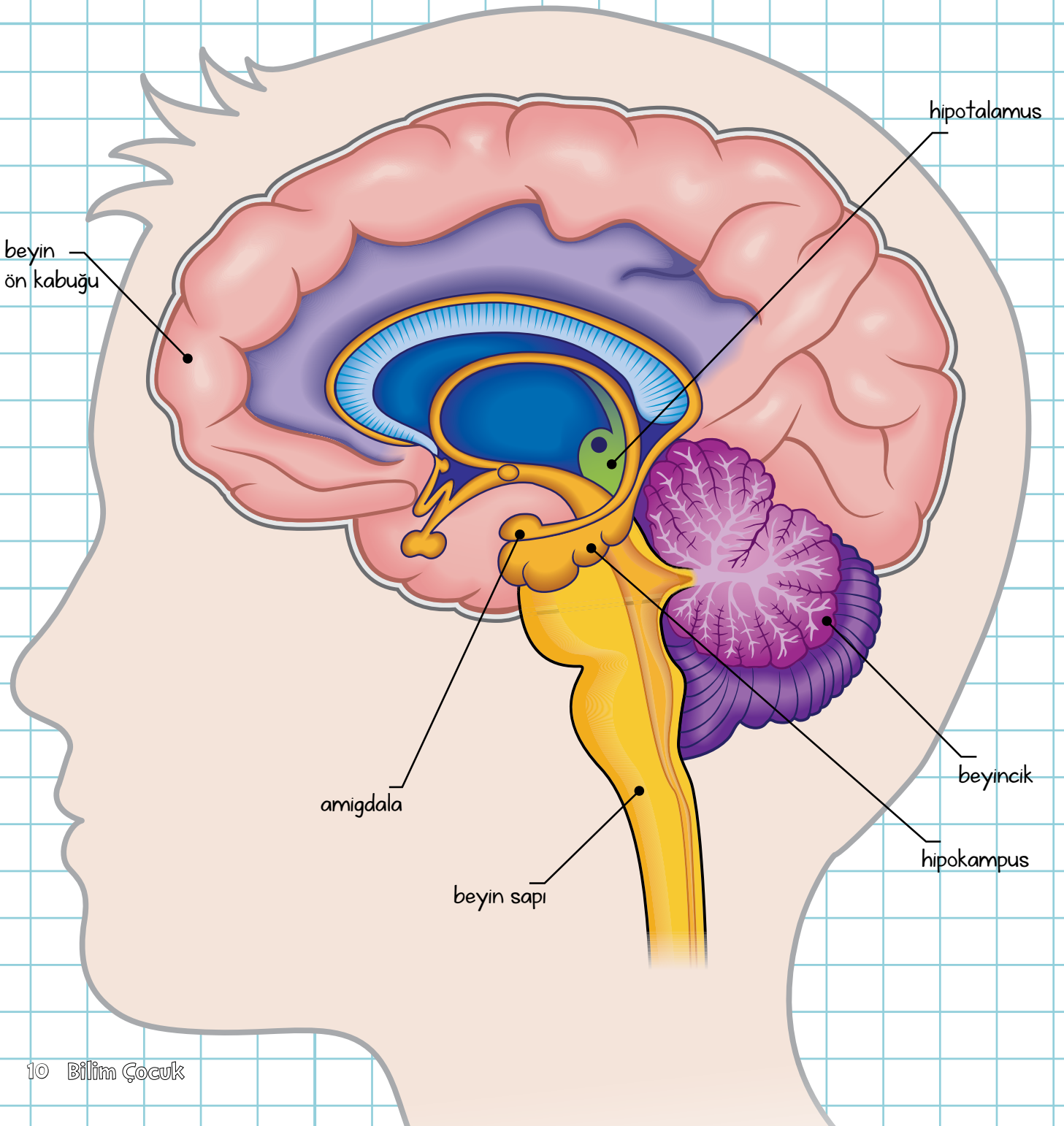


# Beyninize Bir de Bu Açıdan Bakın

Beyin karmaşık bir organ. Nefes almaktan kalbimizin atmasına, düşünmekten öğrenmeye, seçim yapmaktan hatırlamaya, şarkı söylemekten koşmaya vücudumuzda inanılmaz işler yapılmasını sağlar. Dahası da var...



## Bilinmezlik Olduğunda En Kötüyü Düşünürüz: Olumsuzluk Yanlılığı

Yer Afrika. Savanada yaşıyoruz, yani seyrek ağaçlı çayırarda. Savanada en büyük tehlikelerden biri aslanlar. Diyelim ki savanada büyükçe bir kaya var. Bu kayanın arkasında bir ceylan da olabilir bir aslan da. İnsan, kayanın arkasında bir aslan var diye düşünebilir ama ortaya bir ceylan çıkabilir. Elbette kayanın arkasında bir ceylan var deyip ilerleyebilir ve bir aslanla karşılaşabilir. Bu, ölümcül bir hata olur.

Bilinmezle karşılaştığımızda sorunlar olduğundan daha büyük görünür.



İşte bu hatayı yapmamamızı sağlamak için beynimizin bir özelliği var. Psikolog Rick Hanson bunu olumsuzluk yanlılığı olarak adlandırıyor. Bir bilinmezlik yaşadığımızda en kötü senaryoyu düşünüyoruz. Peki, böyle durumlarda ne yapmak gerekir? Uzmanlar diyor ki en kötü senaryoyu düşünün. Ama en iyisini de düşünün. Genellikle ortası olur. Peki en kötü senaryoyu düşünmek neyi tetikliyor? Beynimiz tehlike altındayken nasıl davranıyor? Bu işin uzmanı amigdala!

## Amigdala: O Bir Tehlike Düşmesi

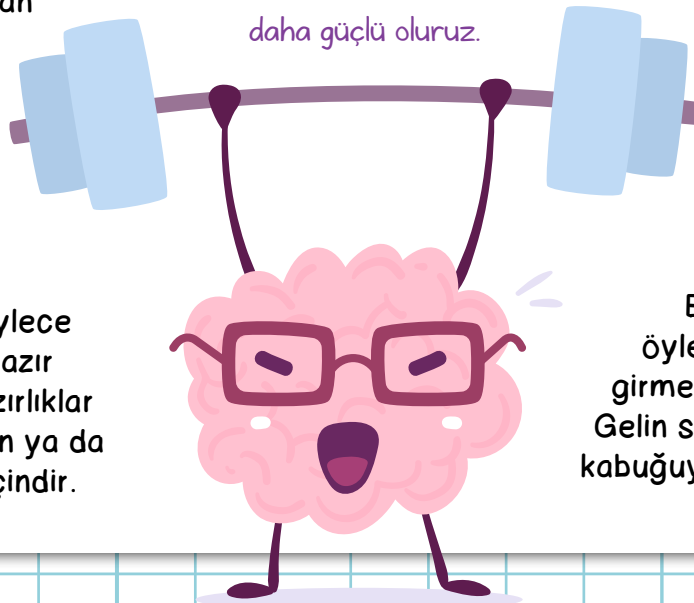
Hâlâ Afrika'dayız. Bu kez kaya yok, ceylan da yok. Gerçekten bir aslan var. Büyük tehlike! Beynimizde neler olur? Beynimizde badem büyüklüğünde bir parça var. Adı da amigdala. İşlevi bir tehlike olduğunda vücudu alarma geçirmek. Bu durumda vücudumuzda hızlı değişimler olur. Örneğin kanın yoğunluğu artar. Bu bir yaralanma durumunda kanın çabuk pıhtılaşması için bir hazırlıktır. Ayrıca kan deriden ve mideden ekilir, sindirim durur. Adrenalin ve kortizon salgılanır. Metabolizma hızlanır, dolayısıyla kalp atışımız ve nefes alıp verişimiz de... Böylece kaslarımız kullanıma hazır hâle gelir. Tüm bu hazırlıklar tehlikeden kaçmak için ya da ona karşı savaşmak içindir.

Stres yani gerginlik yaşadığımızda da aynı mekanizma işler. Stres altında vücudumuz güçlenir. Gerçek bir tehlike varsa beynimizin bu işlevi hayat kurtarıcıdır. Sınav korkusu, başarısızlık hissi de strese neden olur. Sürekli stresin yıkıcı bir etkisi vardır. Kalp hastalıkları riskini artırır, kalp krizini tetikler, biyolojik yaşlanmayı hızlandırır, beyin hücrelerinin ölümüne,

kemiklerde kalsiyum kaybına neden olur. Sonuç, yorgunluk, ağrı, mutsuzluk, hayattan tat almama, uyku sorunları ve benzeri şikayetlerdir.

Elbette beynimiz öyle özel ki bu girdaba girmemenin de bir yolu var. Gelin sizi beynin ön kabuğuyla tanıştıralım.

Stres altındayken normalden daha güçlü oluruz.



## Sağduyunun Sesi: Beynin Ön Kabuğu

Bir psikolog olan Dan Siegel beynimizin dikey yapılanmasını basit bir modelle açıklar. Başparmağınızı avucunuzun içine doğru kıvrırın. Başparmağınız burada duygularınızı yöneten limbik sistemi, orta beyni simgeler. Buranın bir önemi de uzun süreli bellek oluşumuyla ilgili işlevidir. Bileğinizse beyin sapını, yani ilkel beyni simgeler. Bu bölümün işlevi hayatta kalmanızla ilgili işleri düzenlemektir. Geriye kalan dört parmağınızı başparmağı saracak şekilde kapatın. İşte beyin modeli hazır.

Amigdala alarında değilse beynin ön kabuğu bilgi işler. Böylece doğru kararlar alır ve sağlıklı seçimler yaparız.



Bu dört parmak, memelilerin en gelişmiş beyin bölümü olan beyin kabuğunu, parmak uçlarınız da beynin ön kabuğunu simgeler. Bu bölüm çok önemlidir; düşünme ve problem çözme işlevleriyle ilgilidir. İşte vücuttan gelen sinir iletiminin bu üç bölgede işlenmesi ve bütünleştirilmesi tehlike anında sağduyulu ve soğukkanlı davranmamızı sağlar.

Beynin ön kabuğu bilgileri belleğimizi tutan hipokampusu aktarır. Araştırmalar, dikkatlerini bulundukları ana odaklayarak zihin egzersizi yapan insanlarda amigdalanın küçüldüğünü ve beynin ön kabuğunun genişlediğini gösteriyor.

## Beyninizi Aktif Tutun: Nöroplastisite

Her yeni deneyim sinir hücrelerini ateşler. Bu yazıyı okurken, müzik dinlerken, biriyle konuşurken, düşünürken, resim yaparken, dişimizi fırçalarken, özetle herhangi bir etkinlik yaparken beynimizdeki sinir hücreleri arasındaki etkileşim bir ağ oluşturur. Her etkinlik için farklı ağlar oluşur. Üstelik bu ağlara yeni bağlantılar eklenebilir. Gelin baştan başlayalım:

Yeni doğan bir bebeğin sinir hücreleri arasında saniyede iki milyon yeni bağlantı kurulur. İki yaşına kadar sinir ağı inanılmaz bir hızla gelişir ve bağlantı sayısı yüz trilyonu aşar. Büyüdükçe bunun yarısı kaybolur. Bu, ormandaki kullanılmayan patikaların zamanla kaybolmasına benzer. David Eagleman beynimizin gelişimini şöyle açıklar: Beynimizde neyin geliştiği değil neyin kaybolduğu bizim kim olduğumuzu belirler. Bu da nöroplastisitenin önemini ortaya koyar. Nöroplastisite yaşam

boyunca sinir hücreleri arasında yeni bağlantılar kurarak beynin kendini yeniden yapılandırmasıdır. Beynimizin bu esnekliğine yardımcı olabiliriz. Bu zinde bir beyinle ilgilidir. Zinde beynin en önemli özelliği dikkatin ana, yani bulunulan zamana odaklanmasıdır. Bu da pek kolay değildir, çünkü beynimiz düşüncelere dalar. Bu düşünceler de ya geçmiş ya da gelecekle ilgilidir. Oysa dikkatimizi bulduğumuz ana odaklayarak sinir hücreleri arasındaki ağı genişletebiliriz.

Dikkatinizi toplamak için şunları yapabilirsiniz:  
Sesleri dinleyin. Bedeninizi hissedin.  
Nefes alıp verişinize odaklanın.



## Zinde Bir Beyin: İyi Yaşam

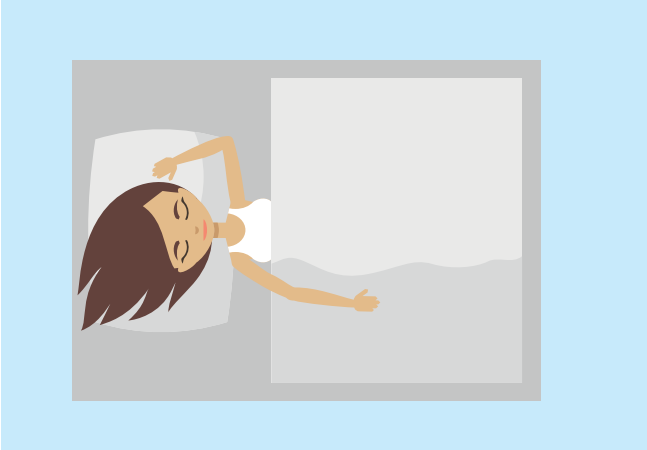
Beyni aktif tutmanın birçok yolu var. İşte birkaçı:



İyi ve dengeli beslenin. Sebze ve meyveleri mevsiminde yiyin. Ayrıca katkısız ve fazla işlenmemiş yiyecekler tüketmeye dikkat edin.



Sevdiklerinizle zaman geçirin. Oksitosin adlı hormon kendinizi iyi ve güvende hissettiğinizde salgılanır ve stresi baskılar.



Uykunuza önem verin. Vücut uyku sırasında yalnızca dinlenmez, kendini onarır, yeniden yapılandırır. Uykuda yeni güne hazırlanılır.



Açık havada ve doğada bol bol zaman geçirin. Doğayla baş başa olmak stresten kurtulmanın yollarından biridir.



Vücudunuzu aktif tutun, yürüyüş yapın, ip atlayın, bisiklete binin, bir sporla uğraşın. Kitap okuyun, bulmaca çözün, bir müzik aleti çalın.



Yeni deneyimlere açık olun. Seyahat edin, bir hobi edinin.

Tuğba Can