

Din Ahlakından Uzak Yaşamamanın Sonuçları: Stres ve Depresyon

Din ahlakını yaşamayan insanların Allah'a güvenip teslim olmamaları hayatlarını sürekli üzüntü, sıkıntı ve stres içinde geçirmelerine sebep olur. Bu yüzden psikolojik kökenli pek çok hastalığa yakalanırlar, vücutları çok hızlı yıpranır, kısa sürede yaşlanıp çökerler. Yaşadıkları ruhsal sıkıntının etkisi bedenlerinin her noktasında kendisini gösterir.

Müminler ise psikolojik yönden sağlıklı oldukları, strese, üzüntüye, ümitsizliğe kapılmadıkları için beden de daha sağlıklı ve dinç kalırlar. Allah'a tevekkül etmelerinin, güvenip dayanmalarının, herşeye hayır gözüyle bakmalarının, Allah'ın kendilerine olan güzel vaat ve müjdelerinin sevincini sürekli içlerinde taşımanın olumlu etkisi, fiziksel özelliklerine de yansır. Tabii ki bu durum, din ahlakını tam anlamıyla kavrayan ve vicdanını tam kullanarak, Kuran ahlakını hakkıyla yaşayan kimseler için geçerlidir. Elbette ki onlar da hastalıklara yakalanır ve doğal olarak yaşlanırlar, ancak bu durum diğerleri gibi psikolojik kaynaklı bir çöküntü şeklinde değildir.

Günümüzde çağın hastalıkları olarak isimlendirilen "stres ve depresyon", kişiye yalnızca psikolojik olarak zarar vermekle kalmayıp, bedeninde de fiziksel olarak çeşitli etkilerle kendisini göstermektedir. Stres ve depresyona bağlı olarak meydana gelen rahatsızlıkların başlıcaları, bazı akıl hastalıkları, uyuşturucu madde bağımlılıkları, uykusuzluk, deri, mide, tansiyon hastalıkları, nezle, migren, kemiklerle ilgili birtakım hastalıklar, böbrek dengesizliği, solunum bozuklukları, alerjiler, kalp krizi, beyinde büyüme meydana gelmesi gibi sorunlardır. Tabii ki tüm bu hastalıkların oluşma sebebi, her zaman stres veya depresyon olmayabilir. Fakat bilimsel olarak da ispatlandığı gibi bunların çıkış noktası çoğu kez psikolojik kaynaklıdır.

İnsanlar arasında çok yaygın olarak görülen "stres", korku, güvensizlik, umutsuzluk, aşırı heyecan, endişe, baskı gibi duyguların, vücuttaki dengeyi bozarak bedende oluşturduğu genel bir gerilim durumudur. İnsanlar strese girdikleri zaman, vücutları buna tepki gösterir ve alarma geçer. Vücutta çeşitli biyokimyasal reaksiyonlar başlar: Kandaki adrenalin seviyesi yükselir; enerji tüketimi ve vücut reaksiyonları maksimum seviyeye çıkar; şeker, kolesterol ve yağ asitleri kana bırakılır; kan basıncı artar ve kalp atışı hızlanır. Glikoz (şeker) beyne yönlendirildiğinde kolesterol miktarı yükselir, bu da vücut için tehlike anlamına gelir.

Özellikle kronik stres, vücut fonksiyonlarını değiştirdiğinden, çok büyük zararlara sebep olabilir. Stres nedeniyle vücuttaki adrenalin ve kortizol miktarı normal olmayan bir şekilde yükselir. Uzun süreli streste, kortizol hormonunun yükselmesi, bazı hastalıkların -örneğin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, kanser, ülser, solunum hastalıkları, egzama ve sedef gibi deri hastalıkları, bağışıklık sistemine bağlı rahatsızlıklar- erken yaşta ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kortizol yüksekliğinin beyindeki hücreleri öldürmeye kadar varan etkileri bulunmaktadır. Stresin sebep olduğu rahatsızlıklar bir kaynakta şöyle ifade edilmektedir:

Stres ve stresin doğurduğu gerginlik ve ağrı arasında önemli bir ilişki vardır. Stresin sebep olduğu gerginlik, damarların daralmasına, kafanın belirli bölgelerine giden kan akımının bozulmasına ve o bölgeye giden kanın bir hayli azalmasına yol açar. Diğer taraftan bir dokunun kansız kalması doğrudan ağrıya sebep olur. Çünkü muhtemelen bir taraftan gergin dokunun daha çok oksijene ihtiyaç göstermesi, diğer taraftan dokunun zaten yetersiz kanla beslenmesi özel ağrı alıcılarını uyarır. Bu arada adrenalin ve noradrenalin gibi stres sırasında sinir sistemini etkileyen maddeler de salgılanmış olur. Bunlar da doğrudan veya dolaylı olarak kasların gerginliğini artırır ve hızlandırır. Böylece ağrı gerginliğe, gerginlik kaygıya, kaygı da ağrının şiddetlenmesine yol açar. (Acar Baltaş, Zuhul Baltaş, Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, 15. basım, s. 162)

Ancak stresin yol açtığı en ciddi hastalıklardan birisi kalp krizidir. Araştırmalar, agresif, telaşlı, endişeli, sabırsız, rekabetçi, kindar, asabi insanların kalp krizi oranlarının, bu davranışları az gösteren insanlardan daha fazla olduğunu göstermektedir. Bilim adamları, stres derecesi ne kadar yüksekse, kandaki akyuvarların tepkisinin o kadar zayıfladığını ifade etmektedirler. Oxford Üniversitesi Teknoloji Transferi Bölümü'nde görevli Linda Naylor başkanlığındaki ekibin geliştirdiği test sayesinde, stres derecesinin bağışıklık sistemi

üzerindeki bu olumsuz etkisi ölçülebilmektedir. Stres insanın doğal dengesini bozan bir durumdur. Bu olağanüstü durumun süreklilik göstermesi vücut sağlığını bozarak, çok çeşitli rahatsızlıklara yol açar. Uzmanların, stresin insan vücudu üzerindeki olumsuz etkisi olarak gösterdikleri bazı maddeler şunlardır: Kaygı ve Panik: İşlerin kontrolden çıktığı hissine kapılma, sürekli artan terleme, ses değişmesi: Kekeleme, titreyerek konuşma, hiperaktiflik: Ani enerji patlamaları, zayıf diabet kontrolü, uyumada zorluk çekmek, kabus görme, deri hastalıkları: Sivilce, akne, ateş, sedef hastalığı ve egzama, gastrointestinal belirtiler: Hazımsızlık, mide bulantısı, ülser, kas tansiyonları: Gıcırdayan veya kenetlenen dişler, çenede ağrı, sırt, boyun ve omuzlarda ağrı. Düşük dereceli enfeksiyonlar: Nezle vb. Migren. Alerjiler, eklem yerleri ağrısı, ağız ve boğaz kuruluğu. Kalp krizi...

Bu sıkıntılı -günümüz ifadesiyle stresli- yaşam, iman etmeyenlerin, imanın kazandırdığı güzel ahlaktan uzak yaşamlarının sonucudur. Bugün doktorlar, stresin etkilerinden korunmak için huzurlu ve sakin bir yapıya, rahat, güvenli ve endişelerden uzak bir psikolojiye sahip olunması gerektiğini ifade etmektedirler. Huzurlu ve rahat bir psikoloji ise, ancak Kuran ahlakının yaşanmasıyla mümkündür. Rabbimiz'in iman eden kulları için vaadi ise bir ayette şöyle bildirilmektedir:

"Erkek olsun, kadın olsun, bir mü'min olarak kim salih bir amelde bulunursa, hiç şüphesiz Biz onu güzel bir hayatla yaşatırız ve onların karşılığını, yaptıklarının en güzeliyle muhakkak veririz. " (Nahl Suresi, 97)

<https://www.harunyahya.info/makaleler/din-ahlakindan-uzak-yasamanin-sonuclari-stres-ve-depresyon>