

# İÇİNDEKİLER

GİRİŞ .....	9
OÇD ANKETİNİ YAPIN .....	17

## BİRİNCİ KISIM

### Nasıl Şu An Olduğumuz Kişiyi Dönüştürüyoruz?

#### BİRİNCİ BÖLÜM: Her Yetişkin Bir Zamanlar Çocuktuktu....23

Felsefi Hekimler .....	31
Zaman Tüm Yaraları İyileştirmez.....	34
Beden Hatırlar ve Hikâyesini Anlatır .....	37
Her Şeyin Yeni Teorisi .....	44
Çocukluk Dönemindeki “Hafif” Olumsuzluklar Bile Önemlidir.....	45

#### İKİNCİ BÖLÜM: Farklı Olumsuzluklar

##### Benzer Sağlık Sorunlarına Yol Açıyor ..... 49

Biyografiniz Nasıl Biyolojiniz Haline Gelir? .....	50
Stres Çocuklara Neden Daha Fazla Zarar Veriyor? .....	52
Tıbbi Olumsuz Deneyim .....	54
Önemli Genetik Anahtarları Çevirmek .....	56
Her Zaman Tetikteki Çocuk .....	60
Sallanan Kafes.....	61
Bilmemenin Zorluğu .....	64
Üzüntü Tohumu .....	69
Erken Dönemde Yaşanan Olumsuzluklar	
Beynin Şekil ve Büyüklüğünü Nasıl Değiştirir? .....	71

İltihaplı Beyin .....	72
Felaketin Formülü: Çocukluk Stresi, Beyindeki Yok Edici İşlemler ve Ergenlik .....	74
Yürüyen Yaralılar .....	79
Gerçekten İyi Haber.....	81

### **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Neden Bazı İnsanlar**

<b>Diğerlerinden Daha Çok Acı Çekiyor? .....</b>	<b>82</b>
İyi Yalpalama Teorisi .....	85
Sırlar İçin Ödediğimiz Ağır Bedel.....	89
Tek Bir Güvenilir Yetiştikine Sahip Olmanın Gücü .....	94
Duyarlılık Geni.....	97
Algı Bulmacası.....	103
Rashomon'a Geri Dönelim; Nasıl Hatırlıyoruz? .....	105

### **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Olumsuzluklar ve Kadın Beyni:**

#### **Otoimmün Hastalık, Depresyon ve Anksiyeteye**

<b>Bağlantılar.....</b>	<b>112</b>
Kızlar, Erken Dönem Olumsuzluklar ve Otoimmün Bağlantı.....	120
Bir Kızın Beyni Benzersiz Şekillerde Hassas Bir Beyindir .....	128
Kız Çocukları ile OÇD'ler ve Yetişkinlikteki Depresyon Arasındaki Genetik Bağlantı.....	134

### **BEŞİNCİ BÖLÜM: Yeterince İyi Bir Aile .....**

Ebeveynlerinizden Daha İyi Bir Ebeveyn Olmayı Umduğunuzda .....	139
Reaktif Ebeveyn.....	144
Beyninizin Asla Almadığı Şeyi Vermek Zordur .....	147
Çocuklar Ebeveynlerinin Stresini Nasıl Kendi Üzerlerine Alırlar? .....	149
Ebeveyn Stresi Bir Çocuğun Ağrısına Dönüşür .....	152
Ebeveynler Dışındaki Stres Faktörleri: Okul ve Arkadaşlar .....	154
Önceki Biyoloji Sonraki İlişkileri Etkiler.....	159

Aşkın Nörobiyolojisi .....	162
Başkalarına Bağlanmak Biyolojik Bir Süreçtir .....	167

## İKİNCİ KISIM

### Çocukluk Çağı Olumsuzlukları Sonrası Sendromundan Kurtulmak: Gerçekte Olduğumuz Kişiye Nasıl Geri Dönebiliriz?

#### ALTINCI BÖLÜM: Şifa Yolculuğunuza Başlamak ..... 175

Bir İyileşme Yolculuğu: Gerçekten Olduğunuz Kişiye Geri Dönmeniz İçin 12 Adım .....	177
1. OÇD Anketini Yapın.....	177
2. Dayanıklılık Puanınızı Öğrenin.....	180
3. İyileşmek İçin Yazın .....	183
4. Çizin .....	186
5. Farkındalık Meditasyonu - Beyni Onarmak İçin En İyi Yöntem .....	187
6. Tai Chi ve Çigong.....	196
7. “Zihin Görüşü” .....	197
8. Sevgi Dolu İyilik.....	199
9. Bağışlama .....	201
10. Vücudu Onarma, Vücudu Hareket Ettirme.....	204
11. Zihni Bağırsakla Yönetmek.....	209
12. Yalnızca Bağlan .....	212

#### YEDİNCİ BÖLÜM: Çocukluk Çağı Sonrası Olumsuzluk Sendromunu İyileştirmek İçin Profesyonel Yardım İstemek ..... 214

1. Terapi Önemlidir.....	214
2. Somatik Deneyim.....	216
3. Kılavuzlu İmgeleme, Yaratıcı Görselleştirme ve Hipnoz.....	220
4. Sinirsel Geribildirim.....	225
5. EMDR ve Bellek Duyarsızlaştırma .....	226

**SEKİZİNCİ BÖLÜM: İyi Ebeveynleriniz Olmasa Da İyi Ebeveyn Olabilirsiniz: Çocuklarınıza Yardım Etmenizi Sağlayacak 14 Strateji..... 232**

1. Kendi “Yükünüzü” Yönetin.....235
2. Kronik Öngörülemeyen Toksik Stres ile Dayanıklılığı Artıran Çocukluk Çağı Zorluklarını Karıştırmayın..... 236
3. Çocuklarınıza Bu Dört Konuyu Aşılaysın..... 238
4. Çocuğunuzun Gözlerine Bakın..... 239
5. Hata Yaparsanız Özür Dileyin, Hem de Hemen ..... 240
6. Çocuğunuzun Tüm Duygularını Doğrulayın ve Normalleştirin..... 241
7. İyi Duyguları Güçlendirin ..... 242
8. Dur, Bak, İlerle..... 245
9. Zor Duygulara İsim Verin..... 245
10. Yirmi Saniyelik Sarılmanın İnanılmaz Gücü..... 246
11. “Neler Oluyor?” Sorusunu Güvenli ve Açık Bir Sohbet Haline Getirin ..... 247
12. Kuşaklar Arası Travma Hikâyelerini Yeniden Çerçeveledirin ..... 249
13. Bir Çocuğun Güvenilir Bir Yetişkine veya Mentora İhtiyacı Vardır ..... 250
14. Farkındalığı Okullarda Öğretin..... 253

**SONUÇ..... 257**

Yeni Tıbbi Ufuklar .....258

Pediyatrik Tıpta Umut Verici İlerleme .....262

**TEŞEKKÜR..... 265**

**NOTLAR ..... 269**

**YARARLANILAN KAYNAKLAR VE DİĞER ESERLER ... 278**

**YAZAR HAKKINDA ..... 281**

**DİZİN ..... 282**

# GİRİŞ

Bu kitap, çocukluk deneyimlerinin yetişkinliğimizi nasıl şekillendirdiğini ele alıyor. Son araştırmalar bize, sizi öldürmeyen şeyin her zaman daha güçlü yapmadığını söylüyor. Sıklıkla bunun tersi doğrudur; çocukken karşılaştığımız erken dönem kronik öngörülemeyen stres faktörleri, kayıplar ve olumsuzluklar, biyolojimizi şekillendirerek yetişkinlikteki sağlığınıza önceden belirler. Bu erken dönem biyolojik plan, kalp hastalığı, kanser, otoimmün hastalık, fibromiyalji ve depresyon gibi yaşamı değiştiren yetişkin hastalıkları geliştirme eğilimimizi ortaya koyar. Aynı zamanda başkalarıyla ilişkilerimizin ne kadar başarılı, aşk hayatımızın nasıl olacağının ve kendi çocuklarımızı ne kadar iyi büyütüp yetiştireceğimizin de temelini oluşturur.

Çocukluktaki olumsuzluklar ile yetişkinlikteki fiziksel sağlık arasındaki ilişki üzerine araştırmam, çocuklarımı büyütürken ve gazeteci olarak çalışırken, 12 yıldan fazla bir süre hayatımı sınırlayan birçok otoimmün hastalıkla mücadele ettikten sonra başladı. Kırklı yaşlarımda, Guillain-Barré sendromu olarak bilinen, multipl skleroz gibi ancak daha ani başlayan bir otoimmün hastalık nedeniyle iki kez felç geçirdim. Kas güçsüzlüğüm vardı; yaygın uyuşma yaşıyor, vazovagalsenkop için kalp pili kullanıyor, bayılma ve kavrama bozukluğu yaşıyordum; akyuvar ve alyuvar sayımım o kadar düşüktü ki doktorum kemik iliğimde bir sorunun oluştuğundan şüpheleniyordu. Ayrıca tiroit hastalığım vardı.

Yine de hayatta olduğum için şanslı olduğumu biliyordum ve hayatımı mümkün olduğunca dolu dolu yaşamaya kararlıydım. Ellerimdeki kaslar düzgün çalışmadığında yazmak için dev bir kalem alıp yumruğumla onu sıkarak devam ediyordum. Merdivenleri çıkamadığımda, bacaklarım gitmediğinde yarı yolda oturup dinleniyordum. Grip benzeri yorgunlukla mücadele ederek günler geçiriyordum, bir sonraki adımda vücuduma ne olabileceğiyle ilgili korkularımı bir kenara ittim; yerde yüzüstü kıvranırken işten gelen telefon görüşmelerinde numara yaptım; sahip olduğum enerjiyi çocuklarımla, kocamla ve ailemle geçireceğim anlar için sakladım; bu “normal” hayatımız benim için sorun değilmiş gibi davrandım. Böyle olmak zorundaydı, ortada hiçbir alternatif yoktu.

Bilim alanında çalışan bir gazeteci olarak, kronik hastalığı olan kadınlara yardım etmeye, nöroloji, bağışıklık sistemlerimiz ve insanların kalbinin derinliklerindeki işleyişi arasındaki kesişim hakkında yazılar yazmaya kendimi adadım. Çevremizdeki kimyasallar ve gıdalar, genetik ve enflamatuar stresin sağlığımızı nasıl zayıflattığını bilerek, birçok hastalık tetikleyicisini araştırdım. Çevre dostu olmanın, temiz beslenmenin ve zihin-beden meditasyonu gibi uygulamaların iyileşmemize nasıl yardımcı olabileceğini anlattım. Sağlık konferanslarında hastalara, doktorlara ve bilim insanlarına dersler verdim. Misyonum, kronik bir ağrı, enflamasyon veya acı döngüsüne yakalanmış okuyucuların daha sağlıklı ve daha iyi bir yaşam sürmelerini sağlamak için elimden gelen her şeyi yapmak oldu.

Bu görevin ortasında üç yıl önce, 2012’de, çığır açan bir halk sağlığı araştırma çalışmasıyla, Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (OÇD) Çalışması temelinde oluşturulan ve büyümekte olan bir bilim topluluğuyla karşılaştım. OÇD Çalışması, birçok türde çocukluk çağı olumsuz deneyimi ile yetişkinlikte fiziksel hastalıkların ve akıl sağlığı bozukluklarının başlangıcı arasında net bir bilimsel bağlantı olduğunu gösteriyor. Bu travmalar arasında sözlü olarak aşağılanma ve küçük düşürülme; duygusal

veya fiziksel olarak ihmal edilme; fiziksel veya cinsel istismara uğrama; depresif bir ebeveyn, akıl hastalığı olan bir ebeveyn veya alkol ya da diğer maddelere bağımlı olan bir ebeveynle yaşama; annenin istismara uğradığına tanık olma; ve ayrılık veya boşanmayla bir ebeveyni kaybetme yer alıyor. OÇD Çalışması 10 tür olumsuzluğu ölçse de yeni araştırmalar bize bir ebeveynin ölümü, bir kardeşin istismara uğradığına tanık olma, yaşanan toplumda şiddet, yoksulluk içinde büyümek, bir babanın annenin istismarına uğraması, bir sınıf arkadaşı veya öğretmen tarafından zorbalığa maruz kalma gibi diğer tür çocukluk travmalarının da uzun vadeli etkiye sahip olduğunu gösteriyor.

Bu tür kronik olumsuzluklar, bir çocuğun beyninin yapısını deforme ederek stres hormonu çıkışını kontrol eden genlerin ifadesini değiştiriyor; yaşam boyu aşırı aktif enflamatuar stres yanıtını tetikliyor ve çocuğu yetişkinlikte hastalığa yatkın hale getiriyor. OÇD araştırması, yetişkinlerin yüzde 64'ünün çocukluklarında bir OÇD ile ve yüzde 40'ının iki veya daha fazlasıyla karşılaştığını gösteriyor.

Johns Hopkins tıp kurumlarındaki doktorum, çocukluğumda yaşadığım kronik stres göz önüne alındığında, vücudumun ve beynimin tüm hayatım boyunca toksik enflamatuar kimyasallarla dolduğundan ve bunun beni şu an yaşadığım hastalıklara yatkın hale getirdiğinden şüphelendiğini söyledi.

Benim hikâyem açıkça bir kayıp hikâyesiydi. Küçük bir kızken babam aniden öldü. Ailem büyük zorluklar yaşadı ve daha önce birbirine sıkı sıkıya bağlı, geniş ailemiz birbirine yabancılaştı. Babama son derece yakındım ve onu dünyada güvenebileceğim insan, iyi ve değerli olma hissi olarak görüyordum. Ailemizin her fotoğrafında onun kollarında gülümsüyordum. Öldüğünde, çocukluğum bir gecede birdenbire sona erdi. Kendime karşı dürüst olursam, geriye dönüp baktığımda, o andan itibaren çocukluğumda tek bir “mutlu an” hatırlamıyorum. Bu kimsenin hatası değildi. Sadece böyle oldu. Ve ben bunların üzerinde durmadım. Bence geçmişleri ve özel-

likle çocuklukları üzerinde duran insanlar duygusal anlamda sağlam değildi.

Bir asker gibi yoluma devam ettim. Hayat hızla akıp gitti. Kendime iyi bir hayat kurdum, anlamlı amaçlara yardımcı olmak için bilim alanında bir gazeteci olarak çok çalıştım. Gerçekten iyi biriyle evlendim ve çok sevdiğim çocuklar yetiştirdim; onlar uğruna hayatta kalmak için çok çalıştım. Ama zorluklarla edindiğim aile hayatımın güzel anlarından zevk almanın veya yakın arkadaşlarla birlikte olmanın dışında, yaşadığım acıyı bastırıyordum. Kendimi hayat partisinde bir yabancı gibi hissediyordum. Olabildiğince rol yapmama rağmen vücudum içten içe çok uzun zamandır büyük bir kaybı maskeleydiğimi asla bana unutturmadı. “Diğer insanlar gibi olmadığımı” hissediyordum.

OÇD’lerle ilgili yeni araştırma merceğinden bakınca, kırklı yaşlarımın başlarında sağlığımın kötüleşeceği ve benim durumumda kelimenin tam anlamıyla çökeceğim, neredeyse tahmin edilebilir görünmeye başladı.

Birçok insan gibi, OÇD’yi ilk öğrendiğimde ve yetişkinliğimde deneyimlediğimiz şeylerin çoğunun, çocukluk deneyimlerimizle ayrılmaz şekilde bağlantılı olduğunu duyduğumda şaşırmıştım, hatta şüphe etmiştim. Kendimi Olumsuz Çocukluk Deneyimleri yaşamış biri olarak görmüyordum. Ancak OÇD anketini yaptığımda ve kendi OÇD puanımı keşfettiğimde, hikâyem bana çok daha anlamlı gelmeye başladı. Bu bilim konusu tamamen yeniydi, ama aynı zamanda uzun zamandır doğru olduğunu bildiğimiz “insan yedisinde neyse yetmişinde de odur” gibi eski fikirleri de destekliyordu. Bu araştırma bana hiçbirimizin yaşadığımız acıları tek başına yaşamadığımızı gösterdi.

133 milyon Amerikalı kronik hastalıklarla, 116 milyon Amerikalı da kronik ağrıyla mücadele ediyor. Çocukluk dönemindeki olumsuzluklar ve yetişkinlikteki hastalıklar arasındaki bağlantının bu şekilde açığa çıkarılması, tüm iyileşme çabalarımız için bize bilgi sağlayabilir. Bu bilgi ile doktor-



lar, sağlık çalışanları, psikologlar ve psikiyatristler hastalarını daha iyi anlayabilir ve onlara yardımcı olacak yeni bilgiler bulabilir. Ve bu bilgi, ister ebeveyn ister akıl hocası ister ğretmen isterseniz ko olalım, hayatımızdaki çocukların bu tür olumsuzlukların uzun vadeli sonuçlarından zarar görmemesini sağlamamıza yardımcı olacaktır.

ğrenebildiğim her şeyi öğrenmek için, OD'ler ve toksik çocukluk stresinin etkilerini araştıran ve inceleyen nc bilim insanları ile iki yıl boyunca çeşitli röportajlar yaptım. OD alışması'nı ve ülkemizin en iyi araştırma kurumlarından bu bulguları destekleyen ve tamamlayan yüzlerce diğer çalışmayı içeren 70 araştırma makalesini taradım. Ve erken dönemde olumsuzluklar yaşayan ve yetişkinliklerinde sağlık sorunlarıyla mücadele eden, fiziksel ve duygusal iyileşmeye giden kendi yaşam değiştiren yollarını oluşturan 13 kişiye takip ettim.

Bu sayfalarda, OD'lerin beyne ve vücuda verebileceği zararları; bu görünmez değişikliklerin, otoimmün hastalıklar da dahil olmak üzere, hastalıkların gelişimine, yetişkinlik dönemine kadar nasıl katkıda bulunduğunu; neden bazı bireylerin erken dönem olumsuzluklardan diğerlerine göre daha fazla etkilendiğini; neden kızların ve kadınların erkeklerden daha fazla etkilendiğini ve erken dönemdeki zorlukların sevme ve ebeveynlik yeteneğimizi nasıl etkilediğini keşfediyorum.

Aynı derecede önemli bir konu olarak, erken dönem toksik stresin biyolojimiz üzerindeki etkilerini nasıl tersine evirebileceğimizi ve gerçekte olduğumuz kişiye nasıl geri dnebileceğimizi de araştırıyorum. Okuyucuların hayatlarının çoğunu acı içinde sıkışıp kalarak geçirmekten kurtulmasına yardımcı olmayı umuyorum.

Bu sayfaları okurken aklınızda bulundurmanız gereken bazı noktalar:

- OD'ler, sizi dayanıklı hale getiren çocukluktaki kaçınılmaz kk zorluklarla karıştırılmamalıdır. Mutlu bir

çocuklukta, işlerin çocuğun istediği şekilde gitmediği, ebeveynlerin kendini kaybettiği ve özür dilediği, çocukların başarısız olduğu ve tekrar denemeyi öğrendiği birçok normal an vardır. OÇD'ler çok farklı deneyimlerdir; bunlar korkutucu, kronik, öngörülemeyen stres kaynaklarıdır ve çoğu zaman bir çocuk, bunları güvenli bir şekilde atlatabilmesine yardımcı olacak yetişkin desteğine sahip değildir.

- OÇD'ler, yetişkinlikte hastalığa yatkınlıkla büyük ölçüde bağlantılıdır, ancak bunlar tek faktör değildir. Tüm hastalıklar çok faktörlüdür. Genetik, toksinlere maruz kalma ve enfeksiyon, hastalıklarda rol oynamaktadır. Ancak OÇD ve toksik stres yaşayanlar için hastalığı kolaylaştıran diğer faktörler daha fazla zarar verir. Basit bir metafor kullanacak olursak, bağışıklık sistemini bir varil olarak hayal edin. Çevrenizde çok fazla kimyasal toksine maruz kalırsanız, işlenmiş gıdalarla kötü beslenirseniz, virüslere, enfeksiyonlara ve yetişkinlikte kronik veya akut stres kaynaklarına maruz kalırsanız, variliniz yavaşça dolar. Bir noktada, bardağı taşıran ve hastalığın gelişmesine neden olacak son damla ile karşı karşıya kalabilirsiniz. OÇD'lerin kronik, öngörülemeyen stres faktörleriyle yüz yüze gelmek, hayata yarı dolu bir bardakla başlamak gibidir. OÇD'ler, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kimin hastalığa yakalanacağını belirleyen tek faktör değildir. Ama kişiyi hastalığa daha yatkın hale getirebilirler.
- OÇD'ler üzerine yapılan araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) hakkındaki araştırmalarla ortak bazı faktörler vardır. Ancak çocukluk çağındaki olumsuzluklar, sağlık üzerinde travma sonrası stresin açık semptomlarından çok daha geniş bir yelpazede fiziksel ve duygusal sonuçlara yol açabilir. Bunlar aynı şeyler değildir.

- Aşırı yoksulluk ve mahalle şiddetine ilişkin OÇD’ler orijinal araştırmada özel olarak ele alınmamıştır. Yine de yoksulluğun ve çete şiddetinin olduğu güvensiz muhitlerde veya dünyanın herhangi bir yerinde savaş yüzünden yıkılan bir bölgede büyümenin, toksik çocukluk stresi yarattığı açık ve bu ilişki şimdi daha derinlemesine inceleniyor. Bu önemli araştırma alanını burada ele almaya çalışmıyorum; bu farklı bir kitap, ama bu kitap-taki konular da en az bu konu kadar önemli.
- OÇD’ler, kötü davranışlar için bir mazeret değildir. Bu deneyimler kişilere ahlaki açıdan kabul gören “çocukluğa suçlama” hakkı vermez. Araştırma, nihayetinde gerçek ve kalıcı fiziksel ve duygusal değişimi tamamen yeni bir bakış açısından ele almamızı sağlar, ancak burada amacımız mazeret üretmek değildir.
- Bu araştırma, ebeveynleri suçlamak için bir davet değildir. OÇD’ler genellikle kuşaklar arası bir mirastır ve ihmal, kötü muamele ve olumsuz davranış kalıpları hemen hemen her zaman kişinin kendisinden çok daha önceki nesillerden kaynaklanır.

OÇD’ler ve toksik stres hakkındaki yeni bilimsel araştırmalar, insanlığın öyküsünü; neden acı çektiğimizi; çocuklarımıza nasıl ebeveynlik ettiğimizi, onları nasıl yetiştirdiğimizi ve onlara nasıl rehberlik ettiğimizi; tıbbi bakım sistemimizde hastalıkları nasıl daha iyi önleyebileceğimizi, tedavi edebileceğimizi ve yönetebileceğimizi; ve mümkün olduğunu düşündüğümüzden daha derin bir düzeyde nasıl iyileşebileceğimizi anlamamız için bize yeni bir merceğe sundu.

Ve bu bahsettiğim son öge, aldığımız en iyi haber oldu. Çocukluk çağında çok değişken olan beyin, yaşam boyu kolaylıkla şekillendirilebilir. Bugün dünyanın dört bir yanındaki araştırmacılar, OÇD’lerin hem beyne hem de vücuda verdiği zararı tersine çevirmenin bir dizi güçlü yolunu keşfettiler. Kaç

yaşında olursanız olun veya çocuklarınız kaç yaşında olursa olsun, beyni yeniden başlatmak, iyileşmeyi teşvik eden yeni yollar oluşturmak ve olduğunuz kişiye geri dönmek için bilimsel olarak desteklenen ve nispeten basit adımlar vardır.

Çocukken veya ergenken kaç OÇD kategorisi ile karşılaşmış olabileceğinizi ve kendi OÇD puanınızı öğrenmek için şimdi OÇD Anketi'ne katılın.