

Dr. Hicran Tölüce (PhD)
Prof. Dr. Ahmet Taha Alper

KALPLERİ AYARLAMA ENSTİTÜSÜ

Sağlıklı bir kalp için kalbini dinle, ruhunu formatla



DESTEK YAYINLARI: 1341
SAĞLIK: 13

**HİCRAN TÜLÜCE & AHMET TAHA ALPER / KALPLERİ AYARLAMA
ENSTİTÜSÜ**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Melike Doğan
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2020
3. Baskı: Şubat 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226
ISBN 978-605-311-969-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



Dr. Hicran Tölüce (PhD)
Prof. Dr. Ahmet Taha Alper



KALPLERİ AYARLAMA ENSTİTÜSÜ

Sağlıklı bir kalp için kalbini dinle, ruhunu formatla

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

- “Yalnız ve Öfkeli” / 8
İki Ses Arası Yaşam / 9
Mekanik Ama Duygusal / 10

1. BÖLÜM

KALP VE BEYİN ÇATIŞMASI / 14

- “Ceylanın Ölümü” / 16
Kalp: Mekanik Pompa / 19
Kalpteki Beyin / 21
Yeni Bir Zekâ Türü: Kalp Zekâsı 23
“Frekansımız tutuyor” Sözü Doğru mu? 25
Hissediyorum O Halde Varım 28
Kalp Sesinize Yaşamınızda Daha Çok
Yer Vermek İçin 10 Kural / 34

2. BÖLÜM

KALP VE BİLİNÇALTI / 36

- “56 Gün Sonra: Söz Kılıçtan Keskindir” / 38
Karanlık Depo: Bilinçaltı / 39
Psikolojik Ölüm Tarihi / 40
Etrafımızı Saran Camdan Duvarlar:
Çekirdek İnançlarımız / 43
Beynimizi Kemiren Kurtçuklar: Heterotelkinler / 46
Benimle İlgili Yanlış Olan Bir Şey Var! / 48
Önümüze Kurduğumuz Barikatlar: Hasta Olacağım! / 50
Kalbini Dinle, Ruhunu Formatla / 56

Nosebo Etkisine Karşı Plasebo Etkisi / 58
Bilinçaltımızla Etkili İletişim Kurma Yöntemleri / 60
Bilinçaltınızı Yeniden Programlayın / 61

3. BÖLÜM

ÖFKE, DEPRESYON, KAYGI VE KALP / 66

“Kalpler Yakınlaştıkça Öfke Azalır” / 68
Mazeretim Var, Asabiyim Ben! / 69
Öfkeyle Kalkan Ritim Bozukluğuyla Oturur:
Ventriküler Aritmi / 71
Ete Kemige Bürünmüş Öfke: Saldırganlık / 77
Depresyon Üçlüsü / 85
Kalp Krizinden Sonra Depresyon Neden Sık Görülür? / 88
D Tipi Kişilik / 90
Depresyondan Korunmak ve Kalp Sağlığınıza
Geliştirmek İçin 10 Kural / 95
“Kalpten Gelen İtiraf” / 97
Da Costa Sendromu / 99
Yaşam Kalitenizi Düşüren Düşman:
Yaygın Kaygı Bozukluğu / 101
Pusuya Düşen Kalp: Panik Atak / 107
Kaygıyı Nasıl Yönetebiliriz? / 112

4. BÖLÜM

STRES VE KALP / 118

“Elem-i Asabi” / 120
Doğadan Almamız Gereken Ders:
Zehralarda Stres Yönetimi / 122
Yönetilmeyen Stresin Kalbimize Maliyeti Nedir? / 126
Stres Yönetimi / 134

5. BÖLÜM

İLİŞKİLER VE KALP / 140

“Darüleytam” / 142

Yalnızlığın Maliyeti / 145

Aile İlişkileri ve Kalp: Ne Onlarla Ne Onlarsız... / 149

“Aşk Kalbe İyi Gelir” / 157

Kırık Bir Kalbin Sağlığınıza Etkisi / 160

Evlilik Kalbe İyi Geliyor 164

İlişkiler İçin Kalp Dostu Öneriler / 174

6. BÖLÜM

MUTLULUK VE KALP / 180

“En Pahalı Bahşış” / 182

Doğarken Ağlayan İnsanın Yaşam Boyu Mutluluk Arayışı / 184

Bulmacanın En Değerli Parçası: Yaşamın Anlamı / 186

Mutluluğu Keşfeden Kalp / 187

Bizi Hayata Bağlayan Görünmez Halat: Umut / 190

Şükreden Kalp Sağlıklı Kalptir! / 198

En İyi İlaç: Gülmek / 201

Anda Kalarak Kalbinize İyilik Yapın / 204

Sürdürülebilir Mutluluk İçin Öneriler / 209

7. BÖLÜM

KALPLERİ AYARLAMA ENSTİTÜSÜ:

FÜTÜRİSTİK HİKÂYE / 212

HAY İLE TAN VE SON SÖZ / 228

REFERANSLAR / 229

GİRİŞ

“Yalnız ve Öfkeli”

Birkaç kişinin konuştuğunu duydu. Gözlerini açtığında keskin ışıktan rahatsız oldu. Etrafına bakınca ameliyathane gibi bir yerde olduğunu anladı. Kalbi hızlandı. Cemil anjiyografi masasındaydı. Uyandığını gören doktorla göz göze geldi. Maskesinden anlaşılmıyordu ama, doktorun gözlerinden kendisine gülümsediğini anladı.

“Neredeyim?” dedi.

“Kalp krizi geçirdiniz, şu an anjiyografi masasındasınız.”

Cemil dondu kaldı, tepesinde yanan ışığa baktı bir süre. Ölmemişti demek. En son hatırladığı telefonda tartıştığı müşterinin söyledikleriydi. Buraya nasıl geldiğini hatırlamıyordu.

“Rahat ol...” dedi doktor. “Şu an damarlarınızı kontrol ediyoruz, gerekirse stent takabiliriz.”

Cemil o gün işyerinde hem çalışanlar hem de müşterilerle tartışmış, en son telefonda konuşurken duvarı yumruklamış ve bir anda yere yığılıp kalmıştı. İş ortağı 112’yi aramış ve ambulansla onu hastanenin aciline getirmişti. Bu sırada kalbinin durmasıyla şuur kaybı yaşayan Cemil, şok cihazı ile hayata döndürülmüştü. İlk tetkikler yapılır yapılmaz kalp krizi geçirdiği anlaşıldı ve hızla anjiyografi laboratuvarına alındı.

Cemil tam bir işkolikti. Günde on iki saat çalışıyor, akşamları birkaç arkadaşıyla alkol ve sigara içiyor, eve gittiğinde çoktan

uyumuş olan çocuklarını öpüyor ve hemen yatıyordu. Ne yatar-ken huzurluydu, ne uyandığında, ne de gün içinde koştururken. İş stresi onu pençesine almıştı ama kendini yalnız da hissediyordu. Kalbini açabileceği kimse yoktu. Neredeyse her gün gergindi. Olur olmaz her şeye sinirlenip bağıırıyordu, Rahatlamak için yaptığı tek şey alkol ve sigara kullanmaktı. Bu stres, yalnızlık ve öfke bugün onu içeriden vurdu. Yıllar içinde tansiyonu farkında olmadan yükselmiş ve en sonunda kalbini etkilemişti. Cemil stresi yönetebilse, tansiyonuna dikkat etse ve kalbinin sesine kulak verebilseydi, belki şu an anjiyografi masasında olmayacaktı. O sadece 38 yaşındaydı.

İki Ses Arası Yaşam

Anne karnındaki bir bebeğin kalbi ilk kez ne zaman atmaya başlar? Bu, bebeğini kucağına almak isteyen anneler için çok anlamlı bir sestir. Dünyaya geliş yolculuğumuzu ve yaşama tutunmaya başladığımızı bildiren ilk ses. Biz bu yaşamdan ayrılırken kalbimizin sesi susar. Hayat, bu sesin duyulması ve kaybolması arasındaki zamanda yaşadıklarımızdır. Peki bu zaman diliminde, kalbimizin sesinin ne kadar farkındayız? Kalbimiz bize sesini duyurana kadar, çoğumuz bu ritmik yaşam sesinin farkına varmıyoruz.

Henüz annemizin karnında embriyo halindeyken oluşan ilk organımız kalbimizdir. Yaklaşık altı haftalıkken kalp atışları duyulmaya başlanır. Embriyo bir insan olmaya doğru gelişti-çe annenin duygularını da hissetmeye ve bundan etkilenmeye başlar. Yani kalbi gelişen bir bebek aynı zamanda duyguları da hisseder. Bebek dünyaya gelir, onu bekleyen sayısız yaşam deneyimi vardır. Ama bir yetişkin olduğunda, dikkatini etrafına verir, kalp sesini duymaz olur, bazen de tıpkı Cemil gibi hem kalbine hem de duygularına karşı da körleşir.

İnsan vücudunda 200 ayrı türde olmak üzere, yaklaşık 100 trilyon hücre vardır. Kalbimizdeki hücreler vücuttaki diğer hücrelere göre bir farklılık gösterir: Vücudumuzda ritmik olarak hareket eden tek hücre türüdür. Kalbimizde bulunan özel kas hücreleri büzülme ve açılma hareketleri yapar ve kalbimizin atmasını sağlar. Kalbin çalışması çoğu zaman öyle sessizdir ki bizim için atan bu mucize organın varlığını düşünmeyiz. Ancak, çalışmasında bir sorun olduğunda ya da ani bir korku ya da öfke gibi şiddetli bir duygu yaşadığımızda kalbimizin atışlarını hisseder ve sesini duyarız.

Tüm kültürlerde kalbe özel bir önem atfedilmiştir. Bu önem kalbin hem yaşamın kaynağı olması hem de duygularla bağlantılı olmasıyla ilgilidir. Bizim dilimizde kalp yerine ayrıca kullandığımız iki anlamlı kelime daha var: Yürek ve gönül. Örneğin acı çeken birini gördüğümüzde “Yüregini serin tut” deriz. Bizim için çok kıymetli insanlara “Seninle aramızda gönül bağı var” deriz. Bu ifadeleri kalbimizin derin hislerimizle bağlantısını vurgulamak için kullanırız. Kalp tüm kültürlerde sevginin, şefkatin, merhametin, cesaretin ve iyiliğin sembolüdür.

Peki kalbimizin değerini ne kadar biliyoruz? Ona gereken özeni gösteriyor muyuz? Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, tüm dünyada kalp hastalığı ölüm nedenleri arasında ilk sıradadır. 2030 yılına kadar bu durumun değişmeyeceği varsayılıyor. Ülkemizde ise bu oran Avrupa ülkelerinin birçoğundan daha yüksek. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, ülkemizdeki toplam ölümler içinde kalp hastalıklarının oranı artıyor.

Mekanik Ama Duygusal

Kalp, vücudumuza kan pompalayan mekanik işlevinin ötesinde duygularımızı deneyimlediğimiz yerdir. Sizi terk eden ve

halen âşık olduğunuz eski sevgilinizi gördüğünüzde kalbinizin nasıl yerinden çıkacak gibi attığını ya da kötü bir haber aldığınızda hissettiğiniz acıyı düşünün. Nefret, öfke gibi olumsuz duygular ya da şefkat ve merhamet gibi olumlu duygular, kalbimizi etkiler. Kalbimiz bütün bu duygusal deneyimlere yanıt verir. Bazen farkında olmasak da.

Yaşamda her gün bir şeyler olur, birçok deneyim yaşarız. Bizi mutlu eden olaylarla karşılaşırız, kimi zaman beklentilerimiz altüst olur. Bazen mutluluktan uçarız, bazen de umutlarımız yıkılır. Yaşam çoğu zaman olağan bir günle devam ederken, beklenmedik duygusal depremler ortaya çıkabilir. Evliliğe giden ilişkimiz aniden biter, beklemediğimiz bir anda işten çıkarılırız, maddi kayıplar yaşarız, kendimizle ya da sevdiklerimizle ilgili sağlık sorunları yaşarız. Bir anda her şey kökünden sarsılır. Olanları anlamaya çalışır, “Neden?” diye sorarız. Bu duyguları vücudumuzda hisler olarak yaşarız. Kalbimiz bu arayışlarımızın hepsinde devreye girer, vücudumuzu korumaya ve bizi hayatta tutmaya çalışır. Kalp, olumlu ya da olumsuz duyguları en çok hissettiğimiz organdır.

Duygular yaşamımız ve davranışlarımızı görünür şekilde etkiler. Örneğin öfkeli bir kişi çok yemek yemeye başlayabilir, sigara ve alkole daha çok ihtiyaç duyabilir. Farkında olmadığımız şey, duyguların bedenimizin içinde yarattığı görünmeyen etkidir. Çoğu kişinin öfkelenmesinde tansiyonuna bakmak aklına gelmez. Tansiyonun bir öfke patlaması ile yükselmesi ya da aniden ortaya çıkan bir stresin “kırık kalp sendromu”na yol açması, duyguların kalbi direkt etkilediğinin göstergelerindendir.

Koruyucu kalp sağlığında, daha çok şişmanlık, sigara kullanımı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi konulara odaklanılıyor. Ancak duyguların kalp sağlığı için önemi sıklıkla atlanıyor. Bu görünmeyen ama önemli ihmal tüm dünyada olduğu gibi

Ülkemizde de aynı. Tansiyon ilaçlarını kullanmayan bir kişi depresyonda olabileceğini düşünmüyor ya da sigarayı bırakamıyor, çünkü iten içe çok da ömrü kalmadığına inanıyor; babası zaten bu yaşlarda yaşamını kaybetmiş. Duygularımız ve inançlarımız bedenimizin çekirdeğini derinden etkiliyor.

Kalbim için ne yapabilirim? Stresi yönetmek ve mutlu bir yaşamın anahtarını bulmak mümkün m? İlerde kalp hastası olacağım dersem gerçekten olur muyum? Mutlu insanların kalbi daha mı sağlıklıdır? Tüm bunlar gerçekten kalp için önemli mi? Tüm bu sorulara, bilimsel araştırmalar ve gerçek yaşam hikyeleri ile cevap vermeye çalıştık. Uzun yıllar kalp sağlığı ve hastalıkları alanında çalışmış iki farklı disiplinden kişi olarak, kalp sağlığının ihmal edilen kısmı olan “duygusal sağlık” konusundaki deneyimlerimizi yazmaya karar verdik. Bilimsel alışmalar ve hastalarımızın duygusal deneyimleri bu yolda iki temel rehberimiz oldu.

Kalbe dair bir kitap yazma fikriyle yola çıktık. Çünkü:

Bir psikolog olarak kalp sağlığının duygularla bağlantısına binlerce kez tanık oldum. Bir yandan kaygı, panik, diğer yandan umudun ve sevginin kalbe dair etkileri yaşam hikyeleriyle hep karşımdaydı. Durum ne kadar vahim olursa olsun, insanlar yaşama tutunmayı bırakmıyordu. İnsanlar, kalplerinin sesi susana kadar sevdiklerine kavuşma umuduyla yaşama tutunuyordu. Trajik birçok hikâyenin içinde küçücük de olsa bir pırıltı göze çarpıyordu. Sevginin iyileştirici gücünü ve şefkatin tüm yaraları saran etkisini birçok kez gördüm. İyileşeceğine inanmakla inanmamak arasında gözle görülür farklar vardı. Bilimsel verilerin ötesinde, kalbin duygularla bağlantısı terapi koltuğunda hep karşımdaydı. Bu kitap fikri, umudun önce kalbe, sonra yaşama dokunan etkisine olan tanıklıkla ortaya ıktı.

Dr. Hicran Tlce (PhD)

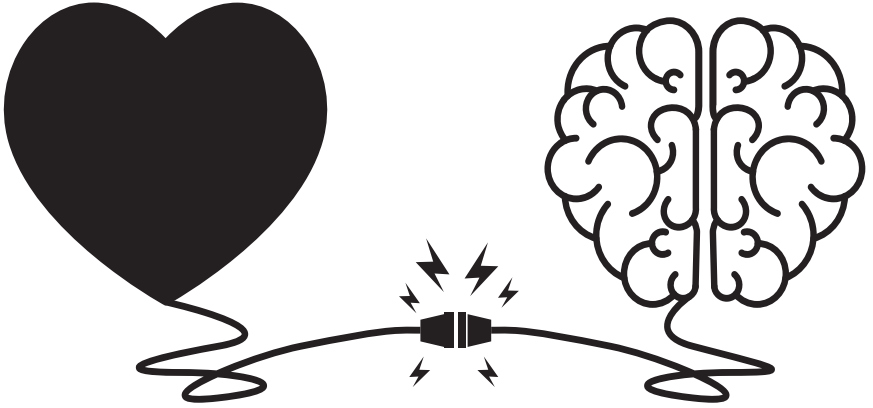
Bir kardiyolog olarak, doktorun hastasına empatiyle bakmasının, duygularını anlamasının etkisine çoğu kez tanık oldum. Bir hastanın “İşte beni anlayan biri var” diye düşünmesinin iyileştirici etkisini gördüm. Beni özellikle etkileyen bir konu da kendilerine ilk kez eko yapılarak kalbini ekranda gören insanların şaşkınlığıydı. İçlerinde atan bu mucizevi organı ekranda gören çoğu hastam, oradan farklı bir şekilde kalktı. Kalplerine daha çok dikkat ettiler, onun sesini daha iyi duydular, ona gereken özeni gösterdiler. Kitabımızda da adeta bir eko cihazında kalbinizi görmeniz gibi, yaşamın görünmeyen duygusal yönlerini size göstermeyi istedik.

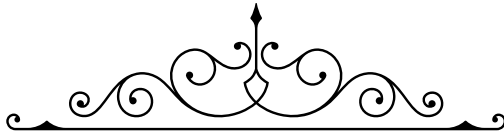
Prof. Dr. Ahmet Taha Alper

Kalp sağlığınıza ilgili sorun olsun ya da olmasın, sizi kalp dostu duygusal ve davranışsal değişimler konusunda cesaretlendirmek istiyoruz. Kalp sağlığına “duygu odaklı” yeni bir yaklaşım sunmayı ve kalbinizin gücünü keşfetmenize yardımcı olmayı hedefliyoruz. Kitapta kalple ilgili birçok gerçek hikâyenin yanı sıra pratik bilgiler de bulacaksınız. Yaşamla ilgili her detayın, nasıl dönüp dolaşıp kalbe dokunduğuna tanık olacaksınız.

1. BÖLÜM

KALP VE BEYİN ÇATIŞMASI





“Dünyadaki en iyi ve en güzel şeyler görülemez ve hatta dokunulamaz bile, onlar kalple hissedilmelidir.”

– Helen Keller

