

Beyin ve Can sıkıntısı

Can sıkıntısı insan hayatında çok önemli bir yer tutar. Bunun sebebi bazen başarısızlık, bazen umutsuzluk, bazen de aile içi problemlerdir; bazen sebepsiz olarak da ortaya çıkabilir.

Günlük hayatta

- Canım çok sıkılıyor!
- Öğretmen anlatırken insanı uyutuyor!
- Aman be amma da can sıkıcı!
- Yahu can sıkıcı olma!
- Sıkıntıdan patlıyorum!
- Ders çalışmıyorum!
- Canım hiç bir şey istemiyor, gibi şikâyetlere sıkça rastlanır.

İşsizlik, parasızlık veya monoton bir hayat da can sıkıntısının sebebi olabilir.

- İşim olsaydı... Param olsaydı...
- Yârim olsaydı...
- Yalnız olmasaydım vb. nedenler gösterilir.

Bazılarının hoşuna giden iş ve meşguliyet başka birisinin canını sıkabilir. Biri sporu severek yapar; başka birisi hareket bile etmeyerek sıkıntı içinde oturur.

Bazı insanlar sürekli değişiklik isterler, hayatlarında sıkça değişiklik olmadığında çabucak sıkılırlar. Bazıları ise işlerini zevkle yaparlar ve can sıkıntısı yaşamazlar. Canları çabuk sıkılan insanlarda daha sık depresyon, bağımlılık, korku halleri ortaya çıkar. Bu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Can sıkıntısı anında insanın dikkati dağınık ve konsantrasyonu az olur; ayrıca insanın canı sıkırken neşesi yoktur ve gergindir.

Can sıkıntısı özellikle gençleri çok tehlikeli olaylara itmektedir. Bu tip kişiler etrafındakilere çatan, içki esrar içen, kendine ve etrafına zarar veren, kavgacı ve agresif tipler haline gelmektedirler.

Can sıkıntısının karşıt durumunu bir araştırmacı İngilizce 'flow' akıcı bir durum olarak tanımlamıştır.

Flow, kişinin dikkati yüksek bir seviyede ve yorulmadan yaptığı işe kendini vermesi hali olarak tanımlanır. Kişinin flow - akıcı duruma gelmesi için yaptığı iş onun bilgi, tecrübe derecesine uygun olmalıdır. Kişinin bu işte bir hedefi olmalı ve yaptığı işin sonuçlarını görmelidir.

Örneğin bir öğrenci öğreneceği dersi anlayacak ve becerecek bilgi ile donanıma sahip olmalıdır. Bu dersi öğrenmesi ve iyi bir not alma imkânı olması halinde ders çalışma sırasında kendini flow - akıcı durumunda hisseder ve canı sıkılmadan severek çalışır, öğrenir.

Yapılan iş çok zor veya çok kolaysa bu flow durumu ortaya çıkmaz. Yani iş ne çok zor ne de çok kolay olmalı ve en önemlisi kişiye uygun olmalıdır.

Son zamanlarda gelişen araştırmalarda, can sıkıntısının sebebinin ortamla ilgili değil, yalnız ve yalnızca beyinle ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Kişi düşüncesini pozitif olarak biçimlendirip hayatını bu pozitif düşünceye göre değiştirebilir ve hayat organizasyonunu buna göre yönlendirerek yaparsa can sıkıntısı kalmaz. Hep aynı yoldan işe giden kişi yolunu değiştirip başka bir yoldan işe giderse yolda değişik şeyler görür ve canı sıkılmaz ya da daha az sıkılır.

Televizyon, özellikle dizi seyretme insanlarda ve çocuklarda can sıkıntısı yaratabilir, çünkü kişi ilgisini başka şeylere vermekte örneğin öğrenmekte zorlanır. Etrafını, dünyayı incelemek, insanlarla yeni ilişkiler kurmak, eğlenmek, okumak, spor yapmak gibi yani hareketli ve öğrenceli bir hayatta can sıkıntısına yer yoktur.

Yapacağınız işi hobiye mümkün olduğu kadar kendi bilginizin yapısına, kabiliyetinize göre seçmelisiniz. Onun için yapacağınız işle ilgili olası hedefler önünüze koymalısınız. En küçük bir başarıyı dahi fark edip övünmelisiniz. Etrafınıza sorarak kendinizi, işteki başarınızı kontrol etmelisiniz.

Her şeyde olduğu gibi can sıkıntısının da faydalı tarafı vardır. Kişi işi olmadığı canı sıkıldığı zaman hayatı, yaşamı, etrafındakileri, dünya üzerine güzel şeyleri düşünebilir, inceleyebilir, kendi kendini inceleyebilir ve rahatlayabilir, bu şekilde yaşam için yepyeni bir plan aklına gelebilir. Dolayısıyla bunları yaparken de farkında olmadan kendi can sıkıntısını geçirmiş olur.