

Bölüm 11

GEZGİN SAĞLIĞI VE PSİKIYATRİ

Dr. Öğretim Üyesi Abdullah YILDIRIM

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniveristesi Tıp Fakültesi

GİRİŞ

Seyahat çoğu zaman hem keyifli hem de stresli bir deneyimdir. Seyahat deneyiminin bu iki özelliği farklı psikiyatrik durumlarla ilişkilidir. Keyifli yanı beklendiği gibi ruh sağlığına olumlu katkılar sağlar. Her türlü seyahat an'ında olmak için büyük fırsatlar sunar. Doğada olmak, hiçbir aktivite yapmadan bile iyi bir an'ında olma egzersizine dönüşebilir. Keyif almak an'ında olmakla oldukça kolaylaşır. 3. dalga terapiler diye de isimlendirilen modern terapilerin birçoğunda merkezde yer alan müdahalelerden birisi an'ında olma becerisini arttırmaktır. Bu yönüyle bakıldığında an'ında olmaya katkı sağlayan her seyahat aynı zamanda farkındalığı artıran iyi bir terapotik müdahaledir. An'ında olma becerisi arttıkça farkındalık artacak, farkındalık arttıkça sıradan görünen seyahat iyileştirici bir içsel yolcuğa dönüşecektir. Farkındalığı yüksek içsel yolculuklar ise terapotik etkileri sayesinde aynı zamanda her türlü stresli yaşam olayının neden olduğu ruhsal bozulmanın onarılmasına katkı sağlayacaktır. Seyahatin bir tür farkındalık egzersizi olabileceği ile ilgili yaklaşım başlı başına ayrı bir bölümün konusudur. Kitabın bu bölümündeki amacımız seyahatin stres ile olan ilişkisi ve bunun ruh sağlığına etkileri ve seyahat öncesi mevcut olan ruhsal bozuklukların seyahatten nasıl etkilenebilecekleri konusunda güncel bir gözden geçirmeyi ortaya koymaktır.

SEYAHAT VE STRES

Psikiyatrik yönüyle stres her durumda ruhsal bozulma ile ilişkili değildir. Yeni karşılaşılan akut ve kısa süreli stresin allostasis olarak adlandırılan stresöre uyum sağlama sürecine olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. Hatta zamanla biriken bu olumlu katkılar strese dayanıklılığı artırabilmektedir. Burada stresörün gücü elbette önemli bir belirleyicidir. Belli bir seviyenin üzerindeki akut stresör ya da kronik stres maruziyeti ise stresle mücadele sisteminde çeşitli yıpranma ya da basılanmalara yol açarak allostatik yük oluşturmakta ve bu yolla ruh ve beden sağlığı olumsuz etkilenebilir. Kişinin geçmiş öyküsünde kronik stres maruziyetinin

rop ilaç ne kadar sakinleştirici ise o kadar sürüşü etkileyecek demektir. Yasadışı yollardan temin edilen ve çoğunlukla uyuşturucu sınıfında da değerlendirilebilen bazı psikotrop ilaçlar çok yoğun sakinleştirici etkileri sebebiyle sürüşü de belirgin olarak etkileyebilmektedir. Alkolün kendisinin sürüşü nasıl etkilediği herkes tarafından bilinmektedir. Ancak asıl bilinmesi gereken; alınan alkol dozundan bağımsız olarak, alkolün herhangi bir psikotrop ilaçla birlikte kullanılması ile sürüşün nasıl etkileneceğinin çoğu zaman tahmin bile edilemeyeceğidir. Bu sebeple mutlak bir şekilde psikotrop ilaç kullananların eğer araç süreceklerse birlikte alkol kullanmamaları gerekmektedir. Bunun yanında birçok psikotrop ilaç için; ilacın ilk başlandığı zamanların ya da ilaç dozunun yeni artırdığı zamanların sürüşe olan etkisi açısından önemli olduğu bilinmelidir. Çoklu psikotrop ilaç kullanımı da riski artırmaktadır. Tüm bu sebeplerden dolayı, araçla seyahat planlayan ve psikotrop kullanan gezginlerin seyahat öncesi doktorlarına başvurarak danışmanlık hizmeti alması yerinde olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Aldwin C (2011) Stress and coping across the lifespan. In The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping(Ed S Folkman):15- 34. New York, Oxford University Press.
2. Beny A, Paz A, Potasman I. Psychiatric problems in returning travelers: features and associations. J Travel Med 2001; 8:243–6.
3. Elvik R. Risk of road accident associated with the use of drugs: a systematic review and meta-analysis of evidence from epidemiological studies. Accid Anal Prev 2013; 60: 254–267
4. Felkai P. Travel-related stress. In Felkai P, Paragh Gy (eds). Az Utazasorvostan Tanko " nyve [Textbook of travel medicine]. Budapest: Medicina Ed., 2010.
5. Felkai P, Kurimay T. The most vulnerable travelers: patients with mental disorders. *World Psychiatry*. 2011;10(3):237.
6. Flinn DE. Transient psychotic reactions during travel. Am J Psychiatry 1962;119:173–4.
7. Frank E, Gonzalez JM, Fagiolini A. The importance of routine for preventing recurrence in bipolar disorder. Am J Psychiatry 2006; 163:281–5.
8. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. Am J Psychiatry. 1992 Jul;149(7):936-43.
9. Lange WR,McCune BA.Substance abuse and international travel. Adv Alcohol Subst Abuse 1989; 8:37–51.
10. Linton C, Warner NJ. Travel induced psychosis in the elderly. Int J Geriatr. Psychiatr 2000; 15:1070–2.
11. McIntosh IB, Power KG, Reed JM. Prevalence, intensity and sex differences in travel related stressors. J Travel Med 1996; 3:96–102.
12. Ménard C, Pfau ML, Hodes GE, Russo SJ. Immune and Neuroendocrine Mechanisms of Stress Vulnerability and Resilience. Neuropsychopharmacology. 2017;42(1):62-80.

13. Riba MB, Ravindranath D, editors. *Clinical Manual of Emergency Psychiatry*. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Inc; 2010.
14. Ribeiro Santiago PH, Colussi CF. Feasibility evaluation of a mindfulness-based intervention for primary care professionals: Proposal of an evaluative model. *Complement Ther Clin Pract*. 2018 May;31:57-63.
15. Stahl SM, editor. *Stahl's Essential Psychopharmacology*. 4th ed. Cambridge: Cambridge University Press; 2011.
16. Singh HA. A case of psychosis precipitated by confinement in long distance travel by train. *Am J Psychiatry* 1961;117:936-7.
17. Stewart L, Leggat P. Culture shock and travelers. *J Travel Med* 1998; 5:82-8.
18. Streltzer J. Psychiatric emergencies in travelers to Hawaii. *Compr Psychiatry* 1979;20:463-8.
19. van Riemsdijk MM, Sturkenboom MC, Peppinkhuizen L et al. Mefloquine increases the risk of serious psychiatric events during travel abroad: a nationwide case-control study in the Netherlands. *J Clin Psychiatry* 2005; 66:199-204.
20. Verster JC et al. Psychoactive medication and driving safety. *Int J Environ Res Public Health* 2009; 6:1041-1054.
21. Waterhouse J, Reilly T, Atkinson G, et al. (2007) Jet lag: Trends and coping strategies. *The Lancet* 369: 1117-1129.
22. Wehr TA. Improvement of depression and triggering of mania by sleep deprivation. *JAMA* 1992;267:548-51.
23. Young DM. Psychiatric morbidity in travelers to Honolulu, Hawaii. *Comprehensive Psychiatry* 1995; 36:224-8.