

Üzüntü ile kanser arasındaki bağ, sanıldığından çok daha zayıf.

Yirmi iki kohortun ortak verisi bunu söylüyor.

van Tuijl ve ark. (2026), Cancer

Araştırmacıların efsane saydığı kanser nedenlerinin başında stres geliyor.

%43

İngiltere'de 1330 kişilik temsilî bir örnekleme katılımcıların %43'ü stresi kanser nedeni olarak işaretledi.

Listenin başı

Stres en sık benimsenen efsane nedendi. Onu gıda katkı maddeleri (%42) ve elektromanyetik dalgalar (%35) izledi.

Nedensel atıf

Bir hastalığa neden bulma çabasına nedensel atıf denir. Neden kişinin kendisine yüklendiğinde adı kendini suçlama olur.

Shahab ve ark. (2018), *European Journal of Cancer* · Bennett ve ark. (2005), *Journal of Behavioral Medicine*

Akciğerdeki bağ, sigara, alkol ve beden kitle indeksi hesaba katılınca belirgin zayıfladı.

Veri

18 kohort (yıllarca izlenen büyük katılımcı grubu), 319.613 kişiye kadar katılımcı ve 25.803 yeni kanser tanısı tek analizde birleştirildi.

Çoğu kanser

Depresyon ve kaygı; genel, meme, prostat, kolorektal ve alkolle ilişkili kanserlerle ilişkili bulunmadı.

Akciğer

Akciğer ve sigarayla ilişkili kanserlerde ilişki görüldü. Sigara, alkol ve beden kitle indeksi hesaba katılınca belirgin biçimde zayıfladı.

van Tuijl ve ark. (2023), *Cancer*

421.799

kişiyeye kadar uzanan 22 kohortta kayıp, genel sıkıntı, nevroitiklik (olumsuz duygulara yatkınlık) ve sosyal destek **genel kanser riskinde artışla ilişkili bulunmadı.**

İzlem

35.319 yeni kanser tanısı analize girdi. Katılımcıların izlendiğı yılların toplamı 4.378.582 kişi yılı.

Türlere göre

Meme, prostat ve kolorektal kanserlerde de artış görülmedi.

Açık soru

Kayıp yaşamış olmak akciğer kanseri riskinde artışla ilişkiliydi. Etkenler tek bir zamanda ölçüldü; bu bir sınırlılık.

van Tuijl ve ark. (2026), Cancer

Dört yaygın cümle, dört büyük bulgu.

SANILAN

BULUNAN

"Stresli iş kanser yapar."



116.056 çalışanda iş gerginliği genel kanser riskiyle ilişkili bulunmadı.

"Kaygılı insan kanser olur."



Kaygı ve depresyon çoğu kanser türüyle ilişkili bulunmadı.

"Kişiliği yüzünden oldu."



42.843 kişide beş kişilik özelliğinin hiçbirisi kanser sıklığı ya da kanser ölümüyle ilişkili bulunmadı.

"Savaşırırsan yenersin."



Savaşma ruhu ya da çaresizlik, çalışmaların çoğunda sağkalım ve nüksle ilişkili bulunmadı.

Heikkilä ve ark. (2013), BMJ · van Tuijl ve ark. (2023), Cancer · Jokela ve ark. (2014), British Journal of Cancer · Petticrew ve ark. (2002), BMJ

“Çok üzüldün, ondan oldu” cümlesi doğru değil, iyi de değil.

Doğru değil

Büyük kohortlar üzüntüyü, kaygıyı ve kaybı çoğu kanser türü için risk etkeni olarak göstermiyor.

İyi değil

Yeni tanı almış 115 meme kanserli kadında kendini suçlama, tanıdan 4, 7 ve 12 ay sonra kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkili bulundu.

Baskı kurma

Sistematiik derlemeye göre kanserli kişiler sağkalım için belirli bir başa çıkma biçimine zorlanmamalı.

Bennett ve ark. (2005), *Journal of Behavioral Medicine* · Petticrew ve ark. (2002), *BMJ*

Shahab L ve ark. (2018). European Journal of Cancer, 103.

Antoni MH ve ark. (2006). Nature Reviews Cancer, 6.

Chida Y ve ark. (2008). Nature Clinical Practice Oncology, 5.

van Tuijl LA ve ark. (2023). Cancer, 129(20).

van Tuijl LA ve ark. (2026). Cancer, 132(7).

Heikkilä K ve ark. (2013). BMJ, 346.

Jokela M ve ark. (2014). British Journal of Cancer, 110.

Petticrew M ve ark. (2002). BMJ, 325(7372).

Bennett KK ve ark. (2005). Journal of Behavioral Medicine, 28.

Faller H ve ark. (2013). Journal of Clinical Oncology, 31.

Hastalığın nedenini
duygularda aramak, kanıtın
vermediği bir yükü hastaya
yükler.
