

Prof. Dr. Cüneyt Evren:

“Steroid kullanan her dört erkekten birinde steroid bağımlılığı var”

Fit ve kaslı bir vücuda sahip olmak isteyenler bu hedeflerine kısa yoldan ulaşmak için steroid kullanımına yöneliyorlar. Psikiyatri Uzmanı ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Cüneyt Evren ilaç takviyesiyle fiziksel görünümünü geliştirmek isteyenleri uyarıyor: “Steroidler, klasik bağımlılık yapan maddelerden farklı olarak düşük yoğunlukta ve uzun vadede bağımlılığa neden olur. İlaçların verdiği öz güven zamanla kaygıya dönüşür. Kullanıcılar intihara kadar giden depresif dönemler yaşayabilir.”

► YUSUF DURAN

Steroid kullanımı beyinde nasıl değişikliklere yol açar ve bu değişiklikler bağımlılık riskini nasıl artırır?

Steroidler, erkek seks hormonu testosteronu ve bunun sentetik türevlerini içeren bir ilaç sınıfıdır. Son 80 yılda yüzlerce sentetik testosteron türevi geliştirilmiştir. Steroidlerin sporcular ve güce dayalı antrenmana katılan diğer bireyler tarafından kötüye kullanımı olduğu yıllardır bilinmektedir. Tüm steroidler, hem kas büyümesine ve yağ kaybına neden olan anabolik özelliklere hem de sakal büyümesi, seste kabalaşma ve erkeksi ikincil cinsel özellikler gibi erkeksi etkilere neden olan androjenik özelliklere sahiptir. Bu ilaçların, çeşitli tıbbi durumlar için, androjenik etkilerinden faydalanılırken, anabolik etkiler eğlence amaçlı ve atletik performans geliştirme ve fiziksel olarak beden imajını iyileştirmede kullanılmaktadır. İlaçlar sıklıkla doktorlar, veteriner hekimler, posta-sipariş katalogları, internet siteleri ve diğer steroid kullanıcıları dâhil olmak üzere çok sayıda kaynaktan elde edilmektedir. Önceden depresyon veya anksiyete geçmişi olanlar, yüksek doz ve uzun süreli steroid kullananlar, kas disformisi veya beden algısı bozukluğu olan bireyler ve sosyal izolasyon yaşayan kullanıcılar steroid bağımlılığı geliştirmek için risk altındadır.

Steroidler, steroid reseptörlerine bağlanarak kaslar üzerinde anabolik etkiler gösterir. Steroid kullanımı, beyindeki nörobiyolojik ve psikososyal süreçleri değiştirerek davranışlarda belirgin değişimlere yol açabilir. Bu değişimler, bağımlılığın hem fizyolojik hem de psikolojik düzeylerde ortaya çıkma riskini artırabilir. Steroidlerin uzun süreli kullanımı, beyinde kalıcı değişikliklere yol açarak hipotalamus-hipofiz-gonad aksı üzerinde nörotansmitter dengesizliklerine neden olabilir. Bu durum, ödül ve motivasyon süreçlerinde yer alan limbik sistem gibi alanları etkiler. Özellikle amigdala ve prefrontal kortekste oluşan yapısal ve işlevsel değişiklikler; dürtüsellik, ödül arayışı ve duygusal düzenleme gibi işlevlerde aksamalara yol açarak bağımlılık riskini artırır.



Prof. Dr. Cüneyt Evren

“FİZİKSEL GÖRÜNÜME ODAKLANIRKEN BAĞIMLILIK RİSKİ ARTAR”

Steroid kullanımı beyinde hangi nörotansmitter değişikliklerine neden olur ve bu değişiklikler bağımlılık riskini nasıl artırır? Dopamin sistemindeki bozulmaların kalıcı etkileri nelerdir?

Dopamin, serotonin ve GABA sistemlerinde steroidlerin yarattığı değişiklikler bağımlılık eğiliminin temelini oluşturur. Dopamin salınımında geçici bir artış yaratarak ödüllendirici bir etki oluşturmaları, ilaca yönelik isteği güçlendirir. Dopamin sisteminde uzun vadeli değişiklikler ise dopamin reseptörlerinin azalmasına ve dopamin salınımında düşüşe yol açarak bireylerin sosyal ilişkiler gibi doğal ödül kaynaklarına olan ilgisini azaltabilir. Steroidlerin psikolojik etkileri, kullanıcıların sosyal ilişkileri ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilir. Kullanıcılar arasında sık görülen agresyon, huzursuzluk ve ani ruh hâli değişiklikleri, sosyal ilişkilerde gerginlik yaratıp izolasyon riskini artırabilir. Steroid kullanımı ile gelişen öz güven artışı ve fiziksel görünüme aşırı odaklanma, kullanıcıların bu özellikleri sürdürme

arzusunu güçlendirebilir, bu da bağımlılık riskini yükseltir. Fiziksel görünümdeki değişimlere verilen önem, bireylerin steroidlere olan bağımlılığını pekiştirebilir.

“STEROİDLER PSİKOLOJİK BAĞIMLILIĞI PEKİŞTİRİR”

Steroid kullanımı, sosyal ilişkiler ve kişinin genel yaşam kalitesi üzerinde ne gibi psikolojik etkilere yol açar? Bu etkiler, bireylerin ilaca olan bağımlılığını nasıl güçlendirir?

Steroid kötüye kullanımı ile ilişkili özellikler arasında erkek cinsiyet, spora ilgi, düşük benlik saygısı veya zayıf vücut imgesi, basmakalıp erkek rolleri inançları ve ailede madde kötüye kullanımı öyküsü bulunmaktadır. Sporcular arasında farklı steroid kötüye kullanım paterni olmakla beraber, genellikle “siklülama” adını verdikleri döngüler şeklinde uygularlar. Sporcular tipik olarak, 6-12 hafta süren döngülerde oral preparatlarla ya da ilaçları kas içi uygularlar ve ilaçların yan etkilerini azaltmanın bir yolu olarak bu döngüler arasında ilaçsız kaldıkları periyotlar vardır. Döngüler şeklinde kullanımın en önemli gerekçesi dışarıdan steroid uygulamasının hipotalamik-hipofiz-testiküler eksenini baskılaması ve erkeklerde endojen testosteron üretimine azalmaya yol açmasının önüne geçmektir. Aynı anda birden fazla steroid kullanımı (istifleme) veya tolerans gelişimini önlemek için birbiriyle örtüşen kalıplarda birkaç steroid kullanımı (platolama) sıklıkla kullanılan paternlerdir. Artan ve azalan steroid dozlarının planlanmış döngüleri (piramitleme) kullanıcıların tolerans geliştirmekten kaçınmasını, bir döngünün sonunda yoksunluk belirtilerini en aza indirmelerini ve ilaç malzemelelerini muhafaza etmelerini sağlar. Steroidler, klasik bağımlılık yapan maddeler gibi doğrudan “yüksek” hissettirmez fakat psikolojik bir bağımlılık yaratabilir. Bu bağımlılık türü, bireylerin fiziksel performans ve kas gelişimi ile ilgili arzularına dayanır ve steroidlerin zorunlu bir ihtiyaç olarak görülmesine yol açabilir. Steroidler, fiziksel görünüme dayalı öz güven kazandırırken, aynı zamanda “kas dismorfisi” gibi beden imajı sorunlarına da yol açarak psikolojik bağımlılığı pekiştirir. Kullanıcılar sürekli olarak aynada kaslarını ve vü-

“STERÖİD KULLANIMI İLE GELİŞEN ÖZ GÜVEN ARTIŞI VE FİZİKSEL GÖRÜNÜME AŞIRI ODAKLANMA, KULLANICILARIN BU ÖZELLİKLERİ SÜRDÜRME ARZUSUNU GÜÇLENDİREBİLİR, BU DA BAĞIMLILIK RİSKİNİ YÜKSELTİR.”



cut hatlarını kontrol ederler. Bireyler, steroid kullanımına olan bağımlılıklarını sürdürmek için öz güvenlerini fiziksel görünümle bağdaştırırlar, bu da bağımlılık riskini artırır.

“DOPAMİN VE SEROTONİN SİSTEMLERİNDE BOZULMALAR MEYDANA GELİR”

Steroid kullanımının ruh hâli üzerindeki etkileri nelerdir? Agresyon, ani ruh hâli değişiklikleri ve depresyon gibi yan etkiler nasıl oluşur? Bu etkiler, kullanıcıların ilacı tekrar kullanmalarına neden olur mu?

Steroidlerin ruh hâli üzerindeki etkileri oldukça belirgindir. Özellikle “roid rage” (steroid öfkesi) olarak adlandırılan aşırı agresif davranışlar, kullanıcıların günlük hayatını olumsuz yönde etkileyebilir. Steroid etkisi altında kullanıcılar hipomani, ani ruh hâli değişiklikleri veya depresif dönemler yaşayabilirler. Bu duygusal dalgalanmalar özellikle steroid bırakıldığında belirginleşir ve bireyler kendilerini iyi hissetmek için tekrar kullanıma yönelir. Dopamin ve serotonin sis-

temlerinde meydana gelen bozulmalar, doğal mutluluk ve ödüllendirme mekanizmalarını zayıflatarak depresyon riskini artırır. Depresyon ise bireylerin tekrar ilaca yönelmesini kolaylaştırır. Steroid kullanımı olan her dört erkekten birinde steroid bağımlılığı bulunmaktadır. Bu kişilerin dörtte birinde ise herhangi bir psikiyatrik tanı saptanmaktadır. Steroid bağımlılığı olanların olmayanlara göre anksiyete bozukluğu ve majör depresif bozukluğu tanılarını alma ihtimalleri iki kat daha fazladır. Steroidlerin artmış partner şiddeti dâhil olmak üzere saldırganlık ve şiddet gibi akut psikiyatrik etkilere, riskli cinsel davranışlar gibi dürtüsel davranışlara neden olduğu bilinmektedir. Yasa dışı steroid kullanıcıları genellikle birçok diğer ilave ilaçlar ya da maddeler de kullanırlar ve bunlar da ek psikiyatrik ve tıbbi etkilere neden olabilir. Kısa vadede steroid kullanımı ciddi tıbbi sonuçlar doğurmamakla birlikte, uzun vadede genellikle çeşitli fiziksel ve psikolojik belirtiler ve artmış ölüm riski ile ilişkilendirilir. Steroid bağımlılığında sporcular, tıbbi tedavilerde kullanılan dozların 10 ila 100 katına kadar yüksek miktarlar kullanmaya başlayabilir. Haftalık steroid dozları 1000 mg’a ulaşabilir. Bu yüksek doz kullanımı, duygudurum bozuklukları, paranoya ve kişinin kendini aşırı büyük görmesi anlamına gelen grandiyözite gibi psikotik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Sporcular arasında steroid kullanımı,

bu maddelere uzun süre maruz kalan yatkın bireylerde duygudurum ve anksiyete bozuklukları ve pervasız davranışla ilişkilidir.

İNTİHARA KADAR GÖTÜREN OLUMSUZLUKLAR

Steroid kullanımının psikolojik etkileri ve depresyona yol açan yan etkileri nelerdir?

Steroid kullanıcılarının yaklaşık üçte birinde; fiziksel, psikososyal veya mesleki işlevsellik üzerindeki olumsuz etkilere rağmen kronik yani süregelen steroid kullanımı ile karakterize bir bağımlılık sendromu geliştirdiği görülmektedir. Bu işlevsellikte düşüğe bağlı ikincil depresif belirtiler gelişebilir. Başlarda ve geçici olarak steroidlerin kas büyümesini hızlandırması ve fiziksel performansı artırması, artan enerji ve hiperaktivite, bireylerde geçici bir öz güven artışı ve pozitif ruh hâli yaratabilir. Uzun sürede steroid kaynaklı öfke nöbetleri, duygusal kontrol kaybına ve saldırgan davranışlara yol açabilir. Steroid kullanımı, vücutta kortizol düzeylerini etkileyerek bireylerin kaygı ve stres seviyelerini artırabilir. Uzun süreli steroid kullanımı, psikolojik bağımlılığa yol açabilir. Kullanım bırakıldığında ise depresyon ve enerji kaybı gibi çekilme belirtileri gözlenebilir. Steroid kullanımı, vücudun doğal testosteron üretimini baskılar. Bu, özellikle kullanım bırakıldığında hormonal dengesizliklere ve depresyon belirtilerine yol açabilir. Steroid kullanımı, vücudun doğal testosteron üretimini baskılar. Bu durum, özellikle steroid bırakıldığında hormonal dengesizliklere ve depresyona yol açabilir. Steroidler, beyindeki serotonin ve dopamin seviyelerini bozarak ruh hali dalgalanmalarına ve depresyon belirtilerine neden olabilir. Ayrıca, kullanıcılar vücutlarının yeterince kaslı olmadığına dair takıntılı düşünceler (kas dismorfisi veya bigoreksiya) geliştirebilir. Bu, öz güven kaybı ve depresyonla sonuçlanabilir. Steroid kullanımını gizleme çabası ve çevresel eleştiriler, bireylerin kendilerini izole hissetmesine ve depresyon riskinin artmasına neden olabilir. Steroid bırakıldığında, kullanıcılar hem hormonal dengesizlik hem de psikolojik bağımlılık nedeniyle ciddi depresyon yaşayabilirler. Bu süreçte enerji kaybı, karamsarlık ve intihar düşünceleri görülebilir.

Bazı bireylerde steroidler mani (aşırı enerjik ve mutlu dönemler) ve depresyon arasında dalgalanmalara yol açabilir. Yüksek doz steroid kullanımı, paranoya ve hatta halüsinasyon gibi psikotik belirtilere neden olabilir. Uykusuzluk veya düzensiz uyku, ruh sağlığını olumsuz etkileyerek depresyona katkıda bulunabilir. Duyguların kontrol edildiği bölge olan limbik sistem, steroid kullanımı sırasında aşırı uyarılabilir. Bu durum, duygusal dengesizliklere ve depresyon riskine yol açar. Steroidlerin, hipotalamus-hipofiz-gonad eksenini baskılayarak, stres hormonu kortizol seviyelerini bozması, bireylerde kronik stres yanıtını artırabilir. Yüksek kortizol seviyeleri depresyonla yakından ilişkilidir. Steroid kullanımı, serotonin, dopamin ve GABA gibi nörotransmitterlerin dengesini bozabilir. Özellikle serotonin eksikliği, depresif belirtilerin artmasına neden olabilir. Kullanıcılar genellikle fiziksel görünümünü veya performansını koruyamayacaklarından endişe ederler. Steroid kullanan bireyler, kullanımını başkalarından saklamak isteyebilirler. Bu durum, sosyal ilişkilerde mesafe koymaya ve yalnızlık hissine neden olabilir. Steroid kullanımına bağlı sinirlilik veya aşırı hassasiyet gibi davranış değişiklikleri, aile ve arkadaş çevresiyle çatışmalara yol açabilir. Steroid kullanımına bağlı depresyon, klasik depresyon belirtilerine ek olarak bazı özgün özellikler gösterebilir. Özellikle steroid kullanımını bıraktıktan sonra bireylerde ciddi bir enerji düşüşü görülebilir. Kullanıcılar, sağlıkları üzerindeki etkiler nedeniyle kendilerini suçlu hissedebilir ve intihar girişiminde bulunabilirler.

Bu hastalara uygulanan tedavi yöntemleri nelerdir?

Steroid kullanımının yan etkileri, alınan doz ve kullanım süresiyle doğrudan ilişkilidir. Yüksek dozlarda steroid kullanan bireylerde, agresyon, depresyon ve mani belirtileri daha sık görülür. Steroidlerin psikolojik etkileri, özellikle depresyon gibi ciddi durumlar açısından hafife alınmamalıdır. Kullanıcıların bu risklerin farkında olması ve bilinçli şekilde hareket etmesi büyük önem taşır. Tedavide özellikle bilişsel davranışçı terapi, steroid kullanıcılarının olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine yardımcı olabilir. Hormonal dengeyi sağlamak için, testosteron replasman tedavisi, ilaç tedavisi ve depresyon için antidepresanlar kullanılabilir. Steroid bırakma sürecinde, doktor gözetiminde kademeli bir plan oluşturulmalıdır. Bağımlılık ve psikolojik sorunlarla başa çıkmak için destek grupları etkili olabilir.

“STEROİD BAĞIMLILIĞI KARMAŞIK BİR YAPIYA SAHIPTİR”

Steroidler klasik bağımlılık yapan maddelerden farklı olarak nasıl bir bağımlılık yaratır? Fiziksel performans ve kas gelişimi odaklı bir bağımlılığın psikolojik temelleri nelerdir?

Steroid kullanıcılarının büyük çoğunluğu, sıradan erkek

“STEROİDLERİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ, ÖZELLİKLE DEPRESYON GİBİ CİDDİ DURUMLAR AÇISINDAN HAFİFE ALINMAMALIDIR.”

spor salonu müşterileridir. Bunların çoğu, her beş kişiden dördü diyebiliriz, herhangi bir rekabetçi atletik amaç yerine, daha kaslı görünmek istedikleri için bu ilaçları kullanmaktadırlar. Steroidlerin bağımlılık yapıcı etkileri, alkol, nikotin, kokain gibi klasik bağımlılık yapan maddelerden farklı mekanizmalarla çalışır. Bununla birlikte, steroid bağımlılığı fiziksel ve psikolojik düzeyde karmaşık bir yapıya sahiptir. Klasik bağımlılık yapan maddeler, dopamin sistemini doğrudan etkileyerek beyinde hızlı ve güçlü bir ödül yanıtı oluşturur. Steroidler ise dopamin sistemini dolaylı olarak etkiler ve ödül yanıtı daha düşük yoğunlukta ve daha uzun vadeli olarak gerçekleşir. Steroidler esas olarak hormonlar üzerindeki etkileriyle çalışır. Özellikle testosteron seviyelerini yapay olarak artırarak, fiziksel gelişim ve performansla ilişkili ödül mekanizmalarını harekete geçirir. Klasik bağımlılık yapan maddeler genellikle keyif, rahatlama ya da kaçış amacıyla kullanılırken; steroidler daha çok fiziksel performans artırma, kas kütlesi geliştirme ve estetik kaygılarla kullanılır. Ancak bu “fonksiyonel” motivasyonlar zamanla bağımlılığa dönüşebilir.

Steroidlerde fiziksel bağımlılık yani yoksunluk belirtileri daha azken, bağımlılığın büyük kısmı psikolojik düzeyde gerçekleşir. Steroid bağımlılığı, bireylerin sürekli olarak daha iyi fiziksel görünüm ya da performans arayışıyla tekrarlayan kullanım döngüsü içine girmesiyle karakterizedir. Steroidler, bireylerde kısa vadede daha fit bir vücut ve güç algısı yaratarak öz güven artışı sağlar. Bu geçici öz güven, kullanım bırakıldığında kaybolur ve tekrar kullanım için bir tetikleyici olur. Sporcular ve fitness odaklı bireyler, çevresel beklentiler ya da rekabet baskısı nedeniyle steroid kullanımını sürdürebilir. Steroidler, vücudun doğal testosteron üretimini baskılar. Testosteron seviyelerinin düşmesiyle birlikte kullanıcılar enerji kaybı, depresyon ve cinsel isteksizlik gibi belirtiler yaşayabilir. Bu durum, steroid kullanımını sürdürme dürtüsünü güçlendirebilir. Steroid kullanımını bırakan kişilerde klasik madde bağımlılığına kıyasla farklı bir yoksunluk tablosu görülür. Fiziksel performansta belirgin bir düşüş yaşanır, kaslarının eridiğini görmekten duyulan

yoğun kaygı, tekrar kullanım dürtüsünü artırır, özellikle testosteron seviyelerinin düşmesiyle ilişkili depresyon ve libido kaybı ve erektil disfonksiyon gibi cinsel işlev sorunları sıklıkla görülür.

Steroid bağımlılığı diğer bağımlılık türlerinden ayrılıyor bu anlamda, öyle değil mi?

Steroid bağımlılığı, klasik bağımlılıklardan farklı olarak fiziksel performans ve estetik kaygılar üzerinden gelişir. Bu tür bir bağımlılık, psikolojik, sosyal ve biyolojik dinamiklerin karmaşık bir etkileşimini içerir. Tedavi sürecinde, bireylerin beden algılarını ve başarı tanımlarını yeniden yapılandırmak kritik öneme sahiptir. Steroid kullanımının bağımlılığa dönüşmesi, psikolojik, biyolojik ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşimiyle ilişkilidir. Sosyal medya ve fitness endüstrisi “kusursuz” bir vücut imajı yaratır. Kaslı, ince ve estetik bir fizik, erkeklik ya da çekicilikle ilişkilendirilir. Bu durum, özellikle genç erkeklerde steroid kullanımını teşvik eder. Bireyler, steroid kullanımlarını tamamen kontrol edebildiklerine inanabilir, ancak bu “kontrol yanılsaması”, bağımlılığı fark etmeyi ve tedavi aramayı geciktirebilir.

“FİZİKSEL YETERSİZLİK DÜŞÜNCESİ KULLANIMA TEŞVİK EDER”

Steroid kullanımı beden imajı kaygıları ve düşük öz güvenle bağlantılı mı? Bu duygusal faktörler bağımlılık riskini artırır mı?

Steroid kullanımını teşvik eden faktörlerden biri beden imajı kaygısı ve öz güven eksikliğidir. Kas dismorfisi veya vücut geliştirmeyle dair aşırı kaygılar, bireylerin kendilerini olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirmelerine yol açarak steroid kullanımını cazip hâle getirebilir. Bu tür duygusal faktörler, bireylerde kendilerini geliştirme ihtiyacı doğurur ve steroid kullanımına yönlendirebilir. Steroidlerin bireylerin kendine yönelik olumsuz algılarını hafifleterek öz güven sağlaması, bağımlılık riskini artırır çünkü bireyler kendilerini iyi hissetme amacıyla ilaca bağımlı hâle gelebilir. Steroid kullanıcıları genellikle “yeterince kaslı olmadıkları” ya da “fiziksel olarak ideal bir görünüme sahip olmadıkları” düşüncesine kapılır. Bu saplantılı düşünce,

steroid kullanımını sürdürmek için güçlü bir psikolojik motivasyon oluşturur. Steroidler, bireylerde kısa vadede daha fit bir vücut ve güç algısı yaratarak öz güven artışı sağlar. Bu geçici öz güven, kullanım bırakıldığında kaybolur ve tekrar kullanım için tetikleyici olur.

SOSYAL MEDYADA STEROİD KULLANIMI TEŞVİK EDİLİYOR

Bu durumu teşvik eden unsurlar neler?

Instagram ve TikTok gibi sosyal medya platformları, kaslı ve “mükemmel” vücutları öne çıkararak, bireylerde bu ideale ulaşma arzusu yaratıyor. Steroid kullanan bir danışanım bu platformlardan kadınların kendisine ulaştığını ve o kadınlarla birlikte olduğundan bahsediyordu. Steroid kullanımını bazı çevrelerde “norm” hâline gelebilir. Örneğin, vücut geliştirme topluluklarında steroid kullanımı, hedeflere ulaşmanın “normal” bir yolu olarak görülebilir. Bu sosyal kabul, bireylerin steroid bağımlılığı geliştirmesine yol açabilir. Fitness merkezlerinde steroid kullanımı bazen açıkça konuşulur ya da teşvik edilir. “Performans artırıcı” kullanımının normalleşmesi, genç bireylerin bu davranışı benimsemesine yol açar. Bir danışanım spor hocasının kendisine bunu önerdiğini söylemişti. Çocuklukta yaşanan zorbalık, fiziksel yetersizlik hissi ya da aile içinde yeterince desteklenmeme, bireylerin öz güven gelişimini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, fiziksel olarak zayıf veya “yetersiz” hisseden genç bir birey, steroidleri bu eksikliği gidermek için bir araç olarak görebilir. Bir danışanım kız arkadaşının onu terk etmesinin ardından ciddi bir depresyona girmiş kendisini yetersiz hissetmişti. Ardından “acımasız” olmaya karar vermişti ve steroidleri kullanmaya başlamıştı. Steroid bağımlılığı, bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Kullanıcılar genellikle, steroid kullanımını anlayan veya destekleyen çevrelerle sınırlı bir ilişki ağına sahip olurlar. Steroid kullanan danışanlarımın yakın gördükleri arkadaşlarının yine kendisi gibi vücut geliştirmeye giden kişiler olduğu görülmektedir. Kimseye güvenmeme ve güç konusunu önemseme, kadınları ve güçsüzleri küçümseme gibi ortak özellikleri bulunmaktadır.