



Neden Bu Kadar Çabuk Yoruluyorum?

Kimse Anlatmıyor — Ama Gerçek

Yetişkinlerde Duyusal Hassasiyet:
Bilmediğiniz Gerçek

Kanıta dayalı 15 slayt →

Bunlar sana tanıdık geliyor mu?

1

Kafedeki gürültü seni çıldırtıyor, diğerleri normal geliyor gibi...

2

Bazı kumaşlar üzerinde kalınca tüm dikkat dağılıyor

3

Kalabalık ortamlardan çıkınca tamamen bitkin hissediyorsun

4

Çiğneme ya da tıkırtı sesleri anormal bir sinirlilik yaratıyor

Duyusal İşleme Duyarlılığı (SPS) Nedir?

Nüfusun %20-30'unda bulunan, kalıtsal bir sinir sistemi özelliğidir.

Bir hastalık değil, farklı bir işleme biçimidir.

D

Derinlik

Her şeyi çok katmanlı düşünürsün, ayrıntılar gözünden kaçmaz

O

Overwhelm — Bunalma

Gürültü, kalabalık, karmaşa çabuk seni tüketir

E

Emosyonellik

Duygular daha yoğun yaşanır, empati çok güçlüdür

S

Subtlety — Nüans

Başkalarının fark etmediği ince sinyalleri sezersin



İşitsel Hassasiyet

Mizofoni · Hiperakuzi · Fonofoni



Mizofoni

Belirli sesler (çığneme, nefes) şiddetli rahatsızlık yaratır. İşitme testleri normal çıkabilir.



Hiperakuzi

Günlük sesler acı verici gelir. DEHB ve otizmde özellikle sık.



Çapraz hassasiyet

Ses intoleransı olanlar dokunsal, vestibüler ve görsel güçlükler de yaşar.



Anksiyete bağlantısı

Ses hassasiyeti yüksek kaygı ve anksiyete özellikleriyle güçlü ilişki gösteriyor.

Diğer Duyusal Modaliteler



Vestibüler — Hareket Hassasiyeti

- Araçta ya da yoğun görsel ortamlarda çabuk rahatsızlanma
- Migren ile vestibüler semptomlar çoğunlukla birlikte gidiyor
- DEHB'de de hareket ve denge duygusu farklı işlenebiliyor



Dokunsal — Taktıl Hassasiyet

- Bazı kumaşlar sadece rahatsız etmez — fiziksel ağrı yaratabilir
- DEHB'de dokunma eşiği düşüklüğü araştırmalarla kanıtlanmış
- Otizmde GABA sinyal farklılıkları dokunsal hassasiyetle bağlantılı



Koku — Olfaktör Hassasiyet

- Parfüm, deterjan, yemek kokuları bunaltıcı gelebilir
- Çoğu zaman objektif ölçümlerde hassasiyet artmaz — algı farklılaşır
- Fibromiyaljide koku hassasiyeti belirgin şekilde yüksek

Beyin Farklı Çalışıyor

Bu bir karakter zayıflığı değil, beynin farklı çalışma biçimi

GABA: Beynin Freni

GABA, beynin uyarıları frenleyen kimyasalıdır. Farklı çalışınca dokunuş ve ışık bile bunaltıcı gelebilir

Sapey-Triomphe et al., 2019; Huang et al., 2022



Ön Beyin Farkı

Dikkat, bellek ve empatiyi yöneten beyin bölgeleri farklı çalışır — bu kalıcı bir özellik, tedavi gereken bozukluk değil

Acevedo et al., 2018

SPS: Farklı bir işleme biçimi, bozukluk değil

Sürekli Tetikte Olma

Araştırmalar, yüksek duyu hassasiyette göz bebeğinin sürekli büyük kaldığını gösteriyor — beyin alarm modunda

Riedelbauch et al., 2023

Duyusal Hassasiyet!



Yanlış Tanı Riski

Duyusal bunalma, anksiyete ya da sinirlilik olarak etiketlenebiliyor



Fizyolojik Hiperuyarılma

Uyarandan önce bile vücudu zaten uyarılmış — kronik kaygı gibi hissettiriyor.



Duygu Düzenleme Güçlüğü

Belirsizliğe intolerans ve duygu regülasyon güçlüğü YAB ile karışıyor.



Davranışsal Örtüşme

Kaçınma, sinirlilik → anksiyete ya da duygu durum bozukluğu etiketi yapıştırılıyor.



Klinik Öneri

Kaygı / sinirlilik ile başvuran yetişkinlerde duysal profil de ayrıca değerlendirilmeli.

Çocuklarda Var, Yetişkinlerde Neden Yok?

👦 Çocuk Programları

- Duyusal bütünleme terapisi (ASI)
- Çok sayıda RCT ve meta-analiz
- Okul & klinik ortamında yaygın
- Güçlü kanıt tabanı (ASD)
- Standart protokoller mevcut

Çocuk programları: çok araştırılmış, erişimi kolay

👤 Yetişkin Programları

- Pilot / ön kanıt düzeyinde
- Ruh sağlığı & şizofreni odaklı
- Kısıtlı erişim, heterojen protokol
- Yetişkine özel rehber eksik
- Büyüyen ama yetersiz kanıt

Yetişkin programları: umut var ama hâlâ geliyor

Yetişkinler için özel programlar şart — çocuk terapilerini kopyalamak yeterli değil

Ne Yapabilirsin?

Kanıtla dayalı 4 adım

Farkındalık

01

Hangi uyaranlar seni bunaltıyor, hangisi rahatlatıyor?
Günlük not tut.

Değerlendirme

02

Adult Sensory Profile gibi standart araçlarla duyuusal profilini öğren.

Uzmana Danış

03

Psikiyatrist ya da psikologuna duyuusal değerlendirme isteğini ilet.

Çevre Düzenlemesi

04

Ortamını duyuusal ihtiyaçlarına göre ayarla: gürültü, ışık, doku.

