



O sakız sesi sizi neden 'çıldırtıyor'?

Huysuzluk değil — limbik sistemin aşırı uyarılması.

Mizofoni'nin nörobiyolojisi & çözüm yolları →

Mizofoni Nedir?

Mizofoni *(Yunanca: ses nefreti)*

Belirli, genellikle insanın çıkardığı seslere (çığneme, nefes, kalem tıklama) verilen yoğun olumsuz duygusal tepkidir. İşitme testi normal çıkabilir — sorun kulakta değil, beyindedir.



Yaygınlık

Genel nüfusun %~20'sini etkiliyor
olabilir
(Brout et al., 2018)




Tepki Şiddeti

Öfke, iğrenme, panik;
otonomik uyarılma eşlik eder

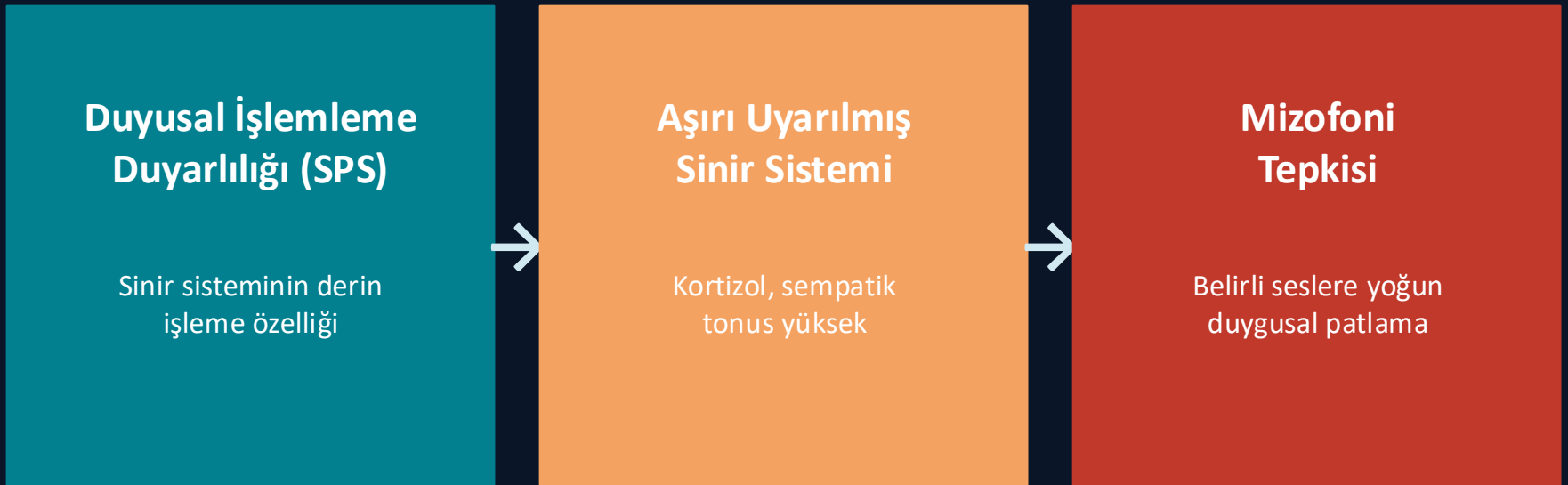


Değil

İşitme kaybı değil
Karakter zayıflığı değil
Huysuzluk değil

Önceki postumuzla bağlantı 

SPS → Mizofoniye Giden Yol



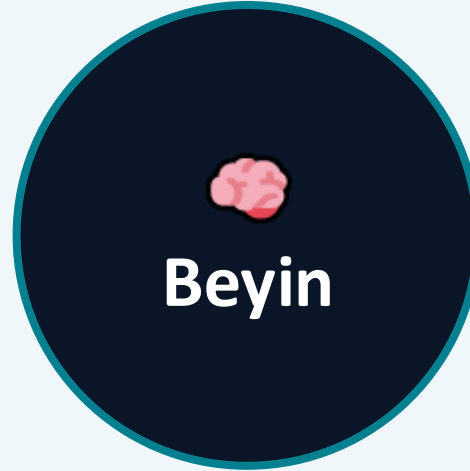
SPS olan bireylerde mizofoni daha sık ve daha şiddetli görülür.

Çetinkaya et al., 2026 | Brout et al., 2018

Beyin Devresi: Ne Oluyor?

Anterior İnsüla

Anormal
saliyan merkezi



Amigdala

Büyümüş sağ
amigdala

İşitsel Korteks

Limbikle aşırı
bağlantılı

Motor Sistem

Ayna nöron
hipermirroring

Tetikleyici ses → Anterior insüla + amigdala aşırı aktive → Savaş-kaç tepkisi devreye girer

Vücutunuza Ne Oluyor?

Sempatik Sinir Sistemi Aktivasyonu



Kalp Hızı ↑

Nabız yükseliyor
savaş-kaç modu



Deri İletkenliği ↑

Avuçlar terlemeye
başlıyor



Kas Gerilimi ↑

Çene, omuz kasları
kasılıyor



Kortizol ↑

Stres hormonu
yükseliyor

Hangi Sesler Tetikliyor?

Tetikleyicilerin %80'den fazlası insanın çıkardığı seslerdir (ağız, nefes, el hareketleri).



Sakız/Yeme Sesi

En sık #1



Nefes Sesi

En sık #2



Kalem Tıklama

Yaygın



Ayak Sesleri

Yaygın



Klavye/Fare Sesi

Özellikle ofiste



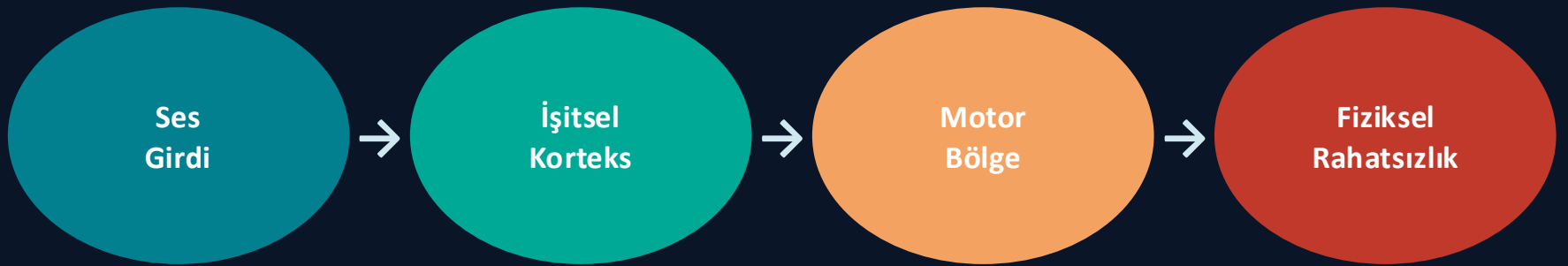
TV / Reklam Sesi

Bağlamsal

Neden O Kişi Sakızı Çiğnerken Kendim Çiğniyormuşum Gibi Hissediyorum?

🔍 Hipermirroring (Aşırı Ayna Nöron Yanıtı)

İşitsel korteks, mizofonide orofasiyal motor bölgelerle aşırı bağlantılı hale gelir. Sakız çiğneme sesi duyulduğunda, kendi ağız kaslarınıza ait motor devreler de aktive olur — bu yüzden fiziksel bir rahatsızlık hissi oluşur.



Tanı & Gerçekler

~%20

Toplumda görülme
sıklığı (tahmini)

Brout et al., 2018

$d \approx 2.0$

BDT etki büyüklüğü
(randomize çalışma)

Jager et al., 2022

%78

BDT'de güvenilir
iyileşme oranı

Aazh et al., 2019

⚠️ Önemli Not:

Mizofoni DSM-5'te ayrı bir tanı kategorisi olarak henüz yer almıyor. Ancak araştırmalar hızla büyüyor ve klinik önemi giderek daha fazla kabul görüyor.

Eşlik Eden Durumlar:

OKB

DEHB

Kaygı Boz.

SPS

Tikler

TSSB

SPS mi, Mizofoni mi?

SPS (Duyusal Hassasiyet)

Geniş uyaran yelpazesi
(ışık, koku, doku, ses)

Bunalma / yorgunluk

Düşük duygusal yoğunluk

Kademeli birikim

Nüfusun %20-30'u

Mizofoni

Belirli, spesifik sesler

Öfke / iğrenme / panik

Yüksek duygusal patlama

Anlık, tetikleyici bazlı

Nüfusun tahminen %20'si

İkisi birlikte görülebilir — biri diğerinin habercisi olabilir.



Yol Haritası: Ne Yapabilirsiniz?

Kanıtla dayalı 3 strateji — adım adım

1

Duyusal Diyet
& Tetikleyici Haritası

2

Ses Maskeleyme
(Sound Masking)

3

Bilişsel Davranışçı
Terapi (BDT)

Adım 1 — Duyusal Diyet

Duyusal diyetin amacı: uyarılmayı dengelemek, tetikleyicilere maruziyeti kademeli azaltmak.

01

Tetikleyici Harita

Hangi sesler, hangi bağlamda, ne şiddette rahatsız ediyor? Günlük not tutun.

02

Kaçınmadan Yönet

Tamamen kaçınmak uzun vadede hassasiyeti artırır. Kısa süreli maruz kalma planı yapın.

03

'Güvenli Alan' Oluştur

Ev ya da iş ortamında tetikleyici olmayan bir bölge tanımlayın.

04

Ritim & Uyku

Uyku düzensizliği sempatik tonusu artırır, duyuşal eşığı düşürür.

Adım 2 — Ses Maskeleye

(Sound Masking / Ses Zenginleştirme)

Beyni nötr sesle 'doldurmak', tetikleyici sesin öne çıkmasını engeller.

Mekanizma: Koşullanmış refleksi zayıflatmak — ses-duygu bağıını gevşetmek (Jastreboff & Jastreboff, 2023)



Beyaz / Pembe Gürültü

Fon sesi olarak çalın
(spotify, youtube, app)



Gürültü Önleyici Kulaklık

Pasif izolasyon — tetikleyici
sesi zayıflatır



Doğa Sesleri

Su, yağmur, yaprak sesi
beyin için daha kolay tolere

83% başarı oranı (20 yıllık klinik deneyim) — ancak kontrollü çalışma sayısı hâlâ sınırlı.

Adım 3 — BDT

BDT Şu An En Güçlü Kanıtı Sahip Tedavi:

Randomize çalışmada etki büyüklüğü $d \approx 1.97$, 1 yıl süren faydanın devamı gösterildi (Jager et al., 2022)



Psikoeğitim

'Bu bir karakter sorunu değil,
beyinsel bir devre meselesi'



Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Tetikleyici sese verilen
anlam değiştirilir



Dikkat Eğitimi

Sesin odak noktasından
alınması egzersizleri



Maruz Kalma

Kademeli, kontrollü
sese alışma protokolü

Online BDT'de de %69 klinik anlamlı iyileşme (Lewin et al., 2025)



O ses sizi 'çıldırılmıyor' — beyin devreniz sizi korumaya çalışıyor.

Ama bunu yönetmek mümkün.



Referans listesini ücretsiz indirin
alisanburak.com

Kaydedip paylaşarak bir yakınınıza ulaştırabilirsiniz 