



Psikiyete Bozukluklarına Bütüncül Bakış

Uzm.Dr. Adil ZORLU

Çocuk ve Genç psikiyatristi

Psikodramatist - Psikoterapist

Klinik psikonöroimmunoloji



www.adilzorlu.com



0 532 068 36 38



@dr.adilzorlu



KAYGININ TANIMI



Kaygı insanın kadim yolculuğu boyunca eşlik eden hayatta kalmaya dair en temel duygulardandır.



Korku ile aynı çekirdekten gelir.



Korku: daha somut, kaynağı belli, genellikle dışarıdan

Kaygı: kaynağı belirsiz, daha çok içsel süreçler ile bağlantılıdır. Daha çok olumsuz gelecekte olma halidir.



Kaygı belirli bir seviyenin altında yaşamda kalma, zarar görmeyi engelleme gibi bir amaç güderken, belirli bir düzeyin aşılması (işlevselliğin bozulması) kayı bozukluğu olarak adlandırılır ve bu durumda sürecin kendisi bireye zarar vermeye başlar.





- İnsanın sosyalleşmesi iki yönlü bir etkileşim yaratır: bir yandan kendi aralarında sosyalleşen insan doğaya ihtiyaç duymazken, aşırı sosyalleşmenin getirdiği bağımlılık ile yalnızlığına çözüm olarak yine sosyal bağlar aramaya devam eder. Sonunda doğadan kopuş sürecinde doğaya yabancılaşan insan kaygı ve korkular geliştirmeye başlar.**
 - Günümüzde doğaya yabancılaşma kendi doğasına yabancılaşma ile devam ediyor
 - Kaygı belirsizliğin, yabancılaşmanın da duygusudur.
- ** Engin Gençtan'ın insan olmak kitabından değiştirilerek alıntılanmıştır.

KAYGININ TANIMI



PSİKANALİTİK KURAM



Kaygının ilk tanımı Freud tarafından yapılmıştır.
Psikanalitik kurama göre dürtüler doyuma ulaşmayı amaçlar.



Doyuma ulaşamayan dürtüler çatışma yaratır(s-ego-id)



Bu çatışmalar bastırma ile bilinçaltına itilir.



Ancak dürtülerin doyurulması ertelendikçe çatışma şiddetlenir ve EGO'nun alanın taşınarak çözüm yaratılmaya çalışılır. EGO oluşan bu yolları savunma düzenekleri kullanarak denetler.



Kullanılan savunma düzenlerine bağlı olarak bu yüzeye bazen fobi bazen, obsesyon ya da başka biçimde çıkabilir.



KAYGININ TANIMI



DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMDA



Klasik koşullanmaya göre anksiyete çevresel faktörlere koşullanmalıdır.



Koşullanmaya göre kişinin geçmişinde yaşadığı olumsuz deneyimler sonraki deneyimlere referans olur.



Ör: köpek ısırın birinin köpekten korkması gibi direkt koşullanma olabileceği gibi tüm tüylü hayvanlardan korkma gibi



KAYGININ TANIMI

*'insan öleceğini bilerek
yaşayan bir valıktır'*

Paul Tillich e göre anksiyete
“varlığın muhtemel bir yokluğu
fark etmesidir.”

VAROLŞÇU
YAKLAŞIM

Yok oluşun varoluşsal
farkındalığıdır

Sevdiklerimizin ve başkalarının
ölümlerinin bizde bıraktığı etki
ile öleceğimizin farkına varmak
bizde anksiyete yaratır.



KAYGININ TANIMI

KOGNİTİF KURAMA GÖRE

Yaşantılanan deneyimler sonucu biliş oluşur.

Bu bilişin çarpık oluşması

Genelleme

Abartma

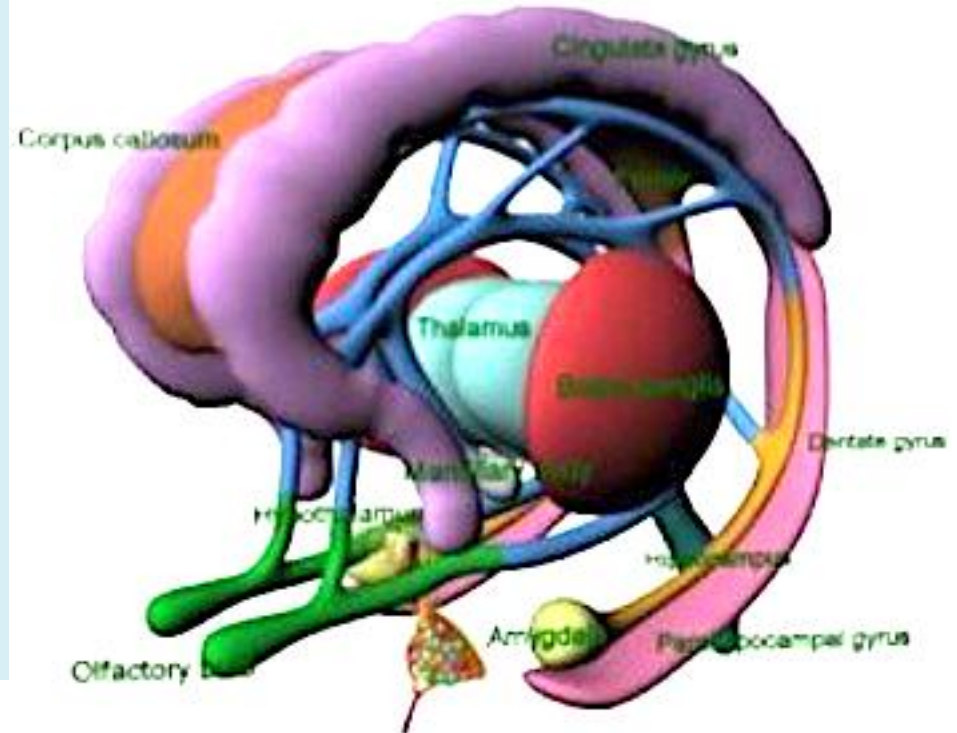
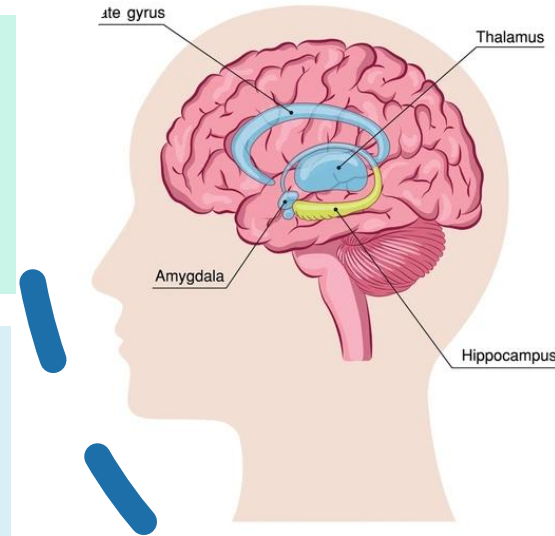
Korkunçlaştırma

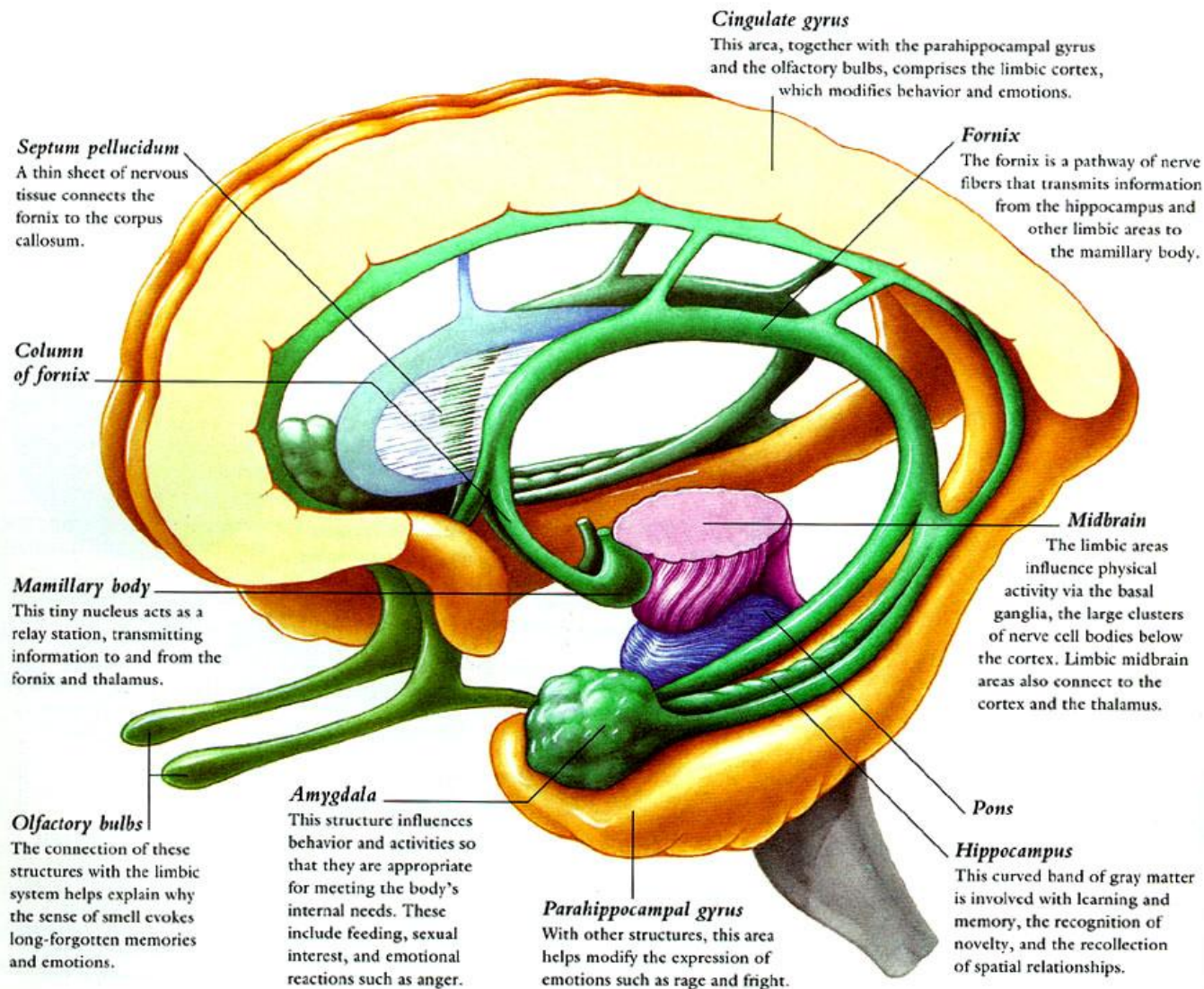
Uçlara gitme gibi mekanizmalar süreçte etkilidir.

Kaygının NÖROBİYOLOJİSİ

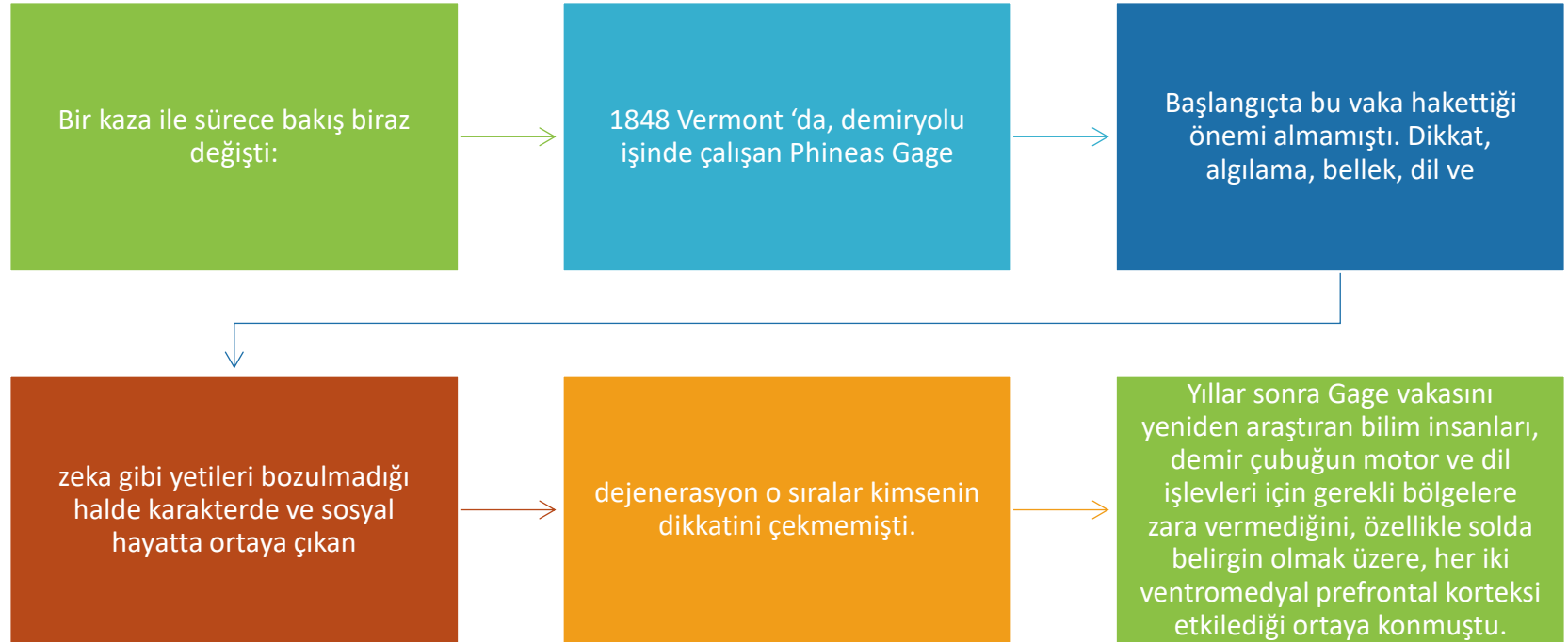
Limbik yapılar

- Hipotalamus,
- Mamiller cisim,
- Anteriyor hipotalamik çekirdekler,
- Singulat girus,
- Hipokampal formasyon,
- N. Akumbens,
- Amigdala ve
- Orbitofrontal korteksten oluşur.



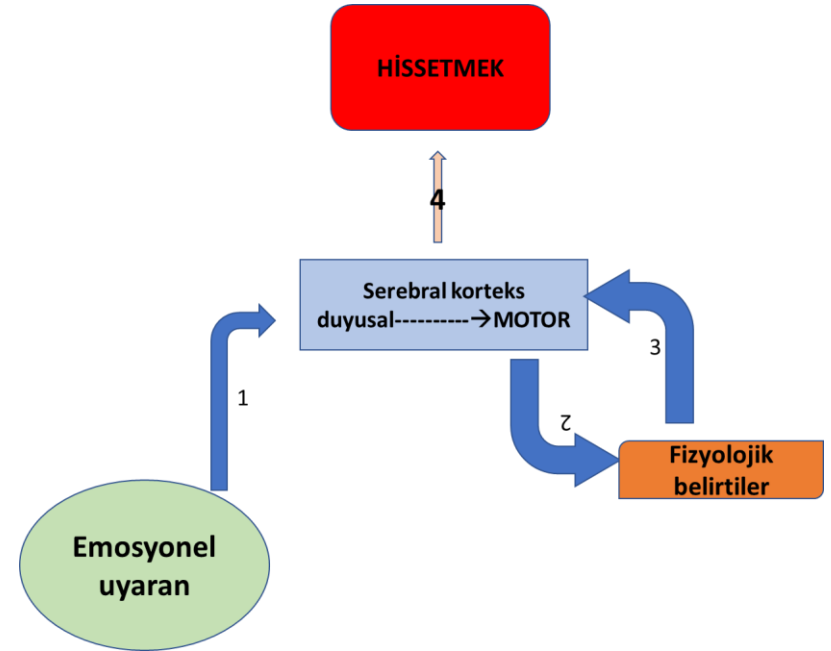


TARİHÇE



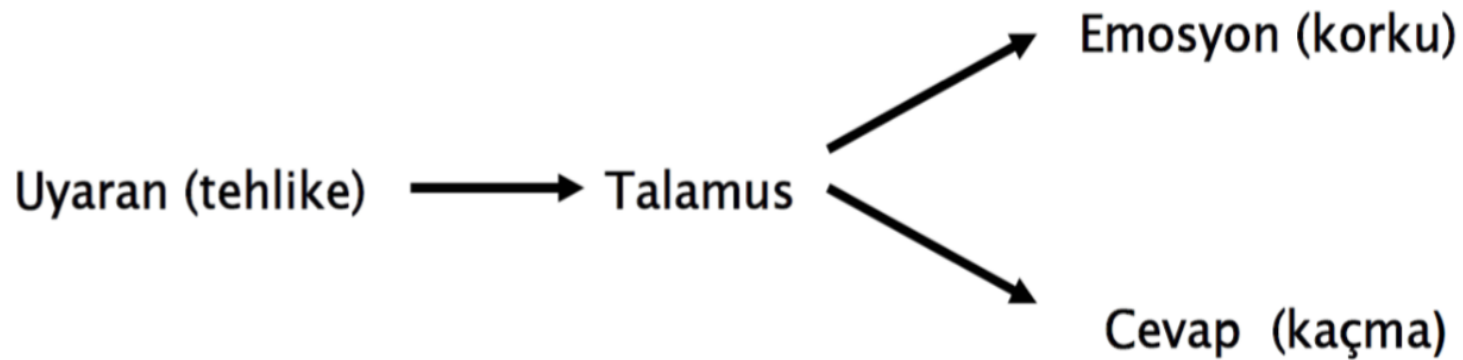
TARİHÇE

- WILLIAMS JAMES
- 1881
- Emosyon nedir?
 - Beden ve psikoloji ilişkisini incelemiştir.



TARİHÇE

- Walter Canon : Talamus

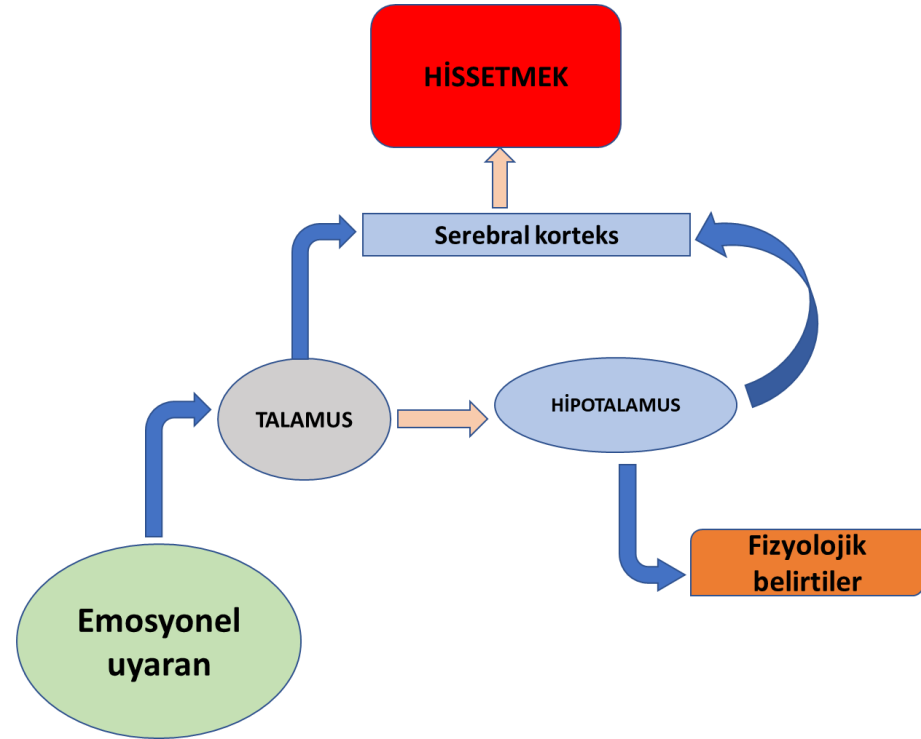


- Philip Bard : Hipotalamus



TARİHÇE

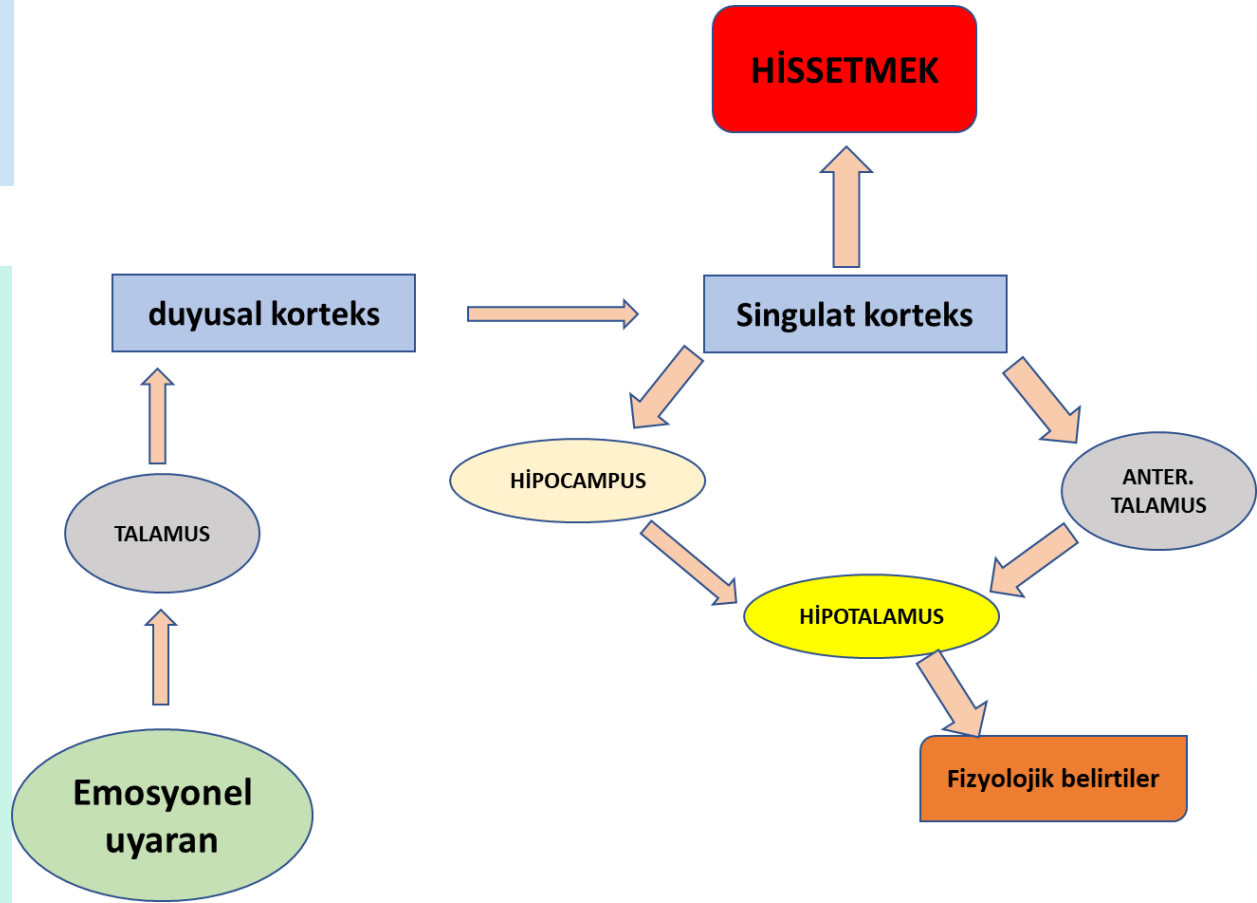
Canon-Bard teorisi



TARİHÇE

- **PAPEZ HALKASI**

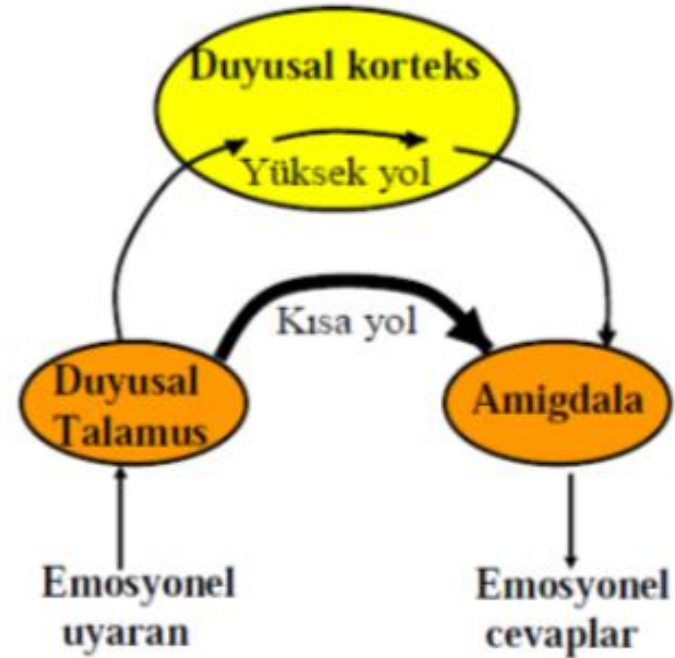
- Papez :ek olarak singulat korteksten çıkan impulsların, hipokampus üzerinden hipotalamusa geri dönmesiyle serebral korteksin emosyonları kontrol edebildiğini ileri sürmüştür.



TARİHÇE

Le doux

- Talamus amigdala arasında bir bağlantı keşfetti
- Bir çok kuram yeniden yapılandırıldı.



LeDoux



TARİHÇE

- Etimolojik olarak emosyon :vücuttan dışa doğru hareket
- Ruh sağlığı alanında duyguları bedende ifadesi ve uzun süreli stabil ruh halini anlatan affecti de içeren kavramlar var.
- Genel olarak hayatta kalmak üzere programlanmış davranış kalıplarıdır.
- iç ortamın değişmesi ve davranışsal yanıtın oluşmasıdır
- Sahnesi :beden
- BROCA
- Paul MacLean

Limbik Yapılar

- Amigdala:

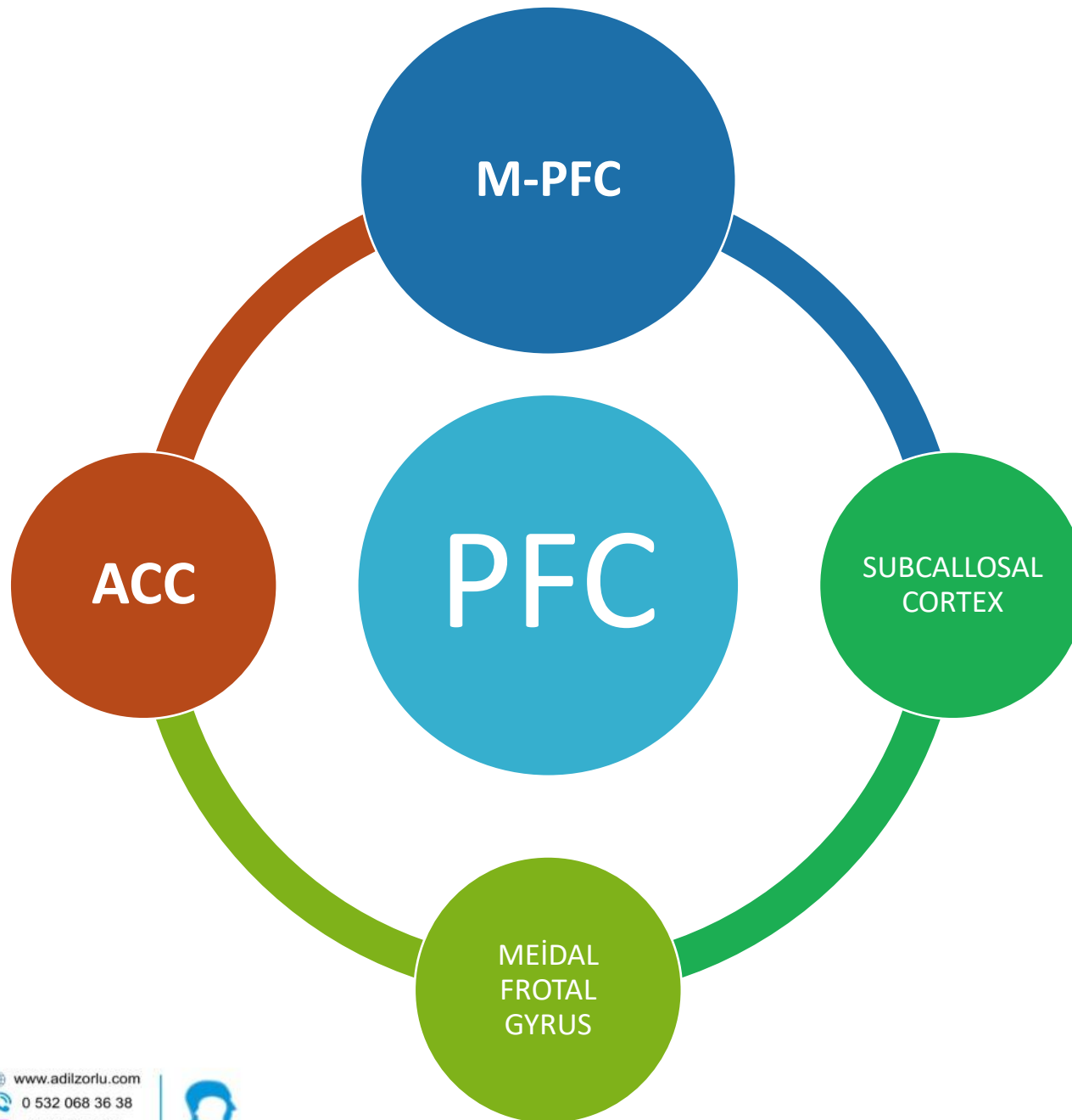
- İnsanın karakteri
- Koşullanmış korku tepkileri
- Nötral uyarana duygunun eklenmesi
- Duyu modaliteleri arasında bağlantı
- Aşırı uyarılda hipokampusun baskılanması

- Hipokampus:

- İnsanın karakteri

- Yaşantıların sınıflandırılması
- Uzaysal harita oluşturulması
- Basit anıların depolanması
- Bilgilerin indekslenmesi





HPA AKSI



Noradrenalin

- Noradrenerjik Sistem Organizmanın tehlikelerle başa çıkabilmesi için temel nörotransmitter NA' dir.
- En fazla pontaki LC'de salgınır: TRAVMANIN MERKEZİ
- Flashback
- Öğrenilmiş çaresizlik davranışı
- TSSB



DOPAMİN

- Stresin medial prefrontal kortekste dopaminerjik sistemi aktive ettiği bildirilmektedir.
- Aynı zamanda prefrontal kortekste ve nükleus akkumbenste dopamin metabolitlerinde artış görülmektedir.
- TSSB'de görülen bellek bozukluklarının dopaminerjik sistem ile ilişkili olabileceği ileri sürülmüştür

Serotonin(mutluluk hormonu)

- Ruhsal sistemi düzenler
 - Duygu regülasyonu:MUTLULUK
 - Nörohormonal denge
 - Stres regülasyonu
- Sindirim ve bağırsak hareketleri
- Uyku kalitesi
- Cinsel sağlık



Serotonin Eksikliğinde?

- Ruh hali değişiklikleri, endişe, depresyon, anksiyete bozuklukları
- Obsesif kompulsif bozukluk (OKB)
- Kaygı bozuklukları(panik bozukluk, panik ataklar)
- Uyku sorunları
- Demans ve bellek problemleri
- İntihar davranışı
- Cinsel işlevle ilgili bozukluklar
- Kronik ağrı
- Sindirim ve metabolizma ile ilgili sorunlar
- Hareket sorunları
- Kan pıhtılaşması ve yara iyileşmesi ile ilgili sorunlar
- Migren
-



Glutamat - GABA

- GABA-A reseptörü üzerinden nöronları inhibe etmektedir. Anksiyolitik etkisi vardır ve CRH/NA devresini inhibe ederek, strese karşı psikolojik ve davranışsal yanıtları düzenler.
- Glutamat ise santral sinir sistemindeki uyarıcı nörotransmitterdir. Duyusal bilgileri beyne kaydetmede önemli rol oynar.
-



Glutamat - GABA

- TSSB'de glutamatın bağlandığı reseptörlerden N-metil D-aspartat (NMDA) ve alfa-amino-3hidroksi-5-metil-4-isoksazolpropioniknasit (AMPA) reseptörleri önemli rol oynar.
- Her iki reseptörün birlikte aktivasyonu hafızanın kodlanması için gereklidir.
- Aşırı stres sonucu GABA sisteminde down regülasyon ve glutamat sisteminin etkinliğinin artmasının travmatik anıların belleğe yerleşmesinden sorumlu olduğu ve bununda izleyen dönemdeki "yeniden yaşantılama (flashbackler) ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür



Klinik belirtiler

- Savaş ya da kaç
- Donma
- Sosyal bağ kurarak üstesinden gelme



Savaş ya da kaç

- Locus ceroleustan başlayan noradrenalin salınımı sonrası stres aksının aktive olması ile bir takım nörofizyolojik belirtiler ortaya çıkar.
- Normalden daha fazla ve aralıksız alarm hali vardır
- Uykular bozulabilir.
- Tehdit yaratan durum dışında bir şeye ilgi gösteremez, sadece bu konudan konuşmak ister hale gelir
- El yıkamalar, hijyen kuralları, sosyal izolasyon vs.bu konuda alınan tedbirler bu döngünün davranışa yansımalarıdır.



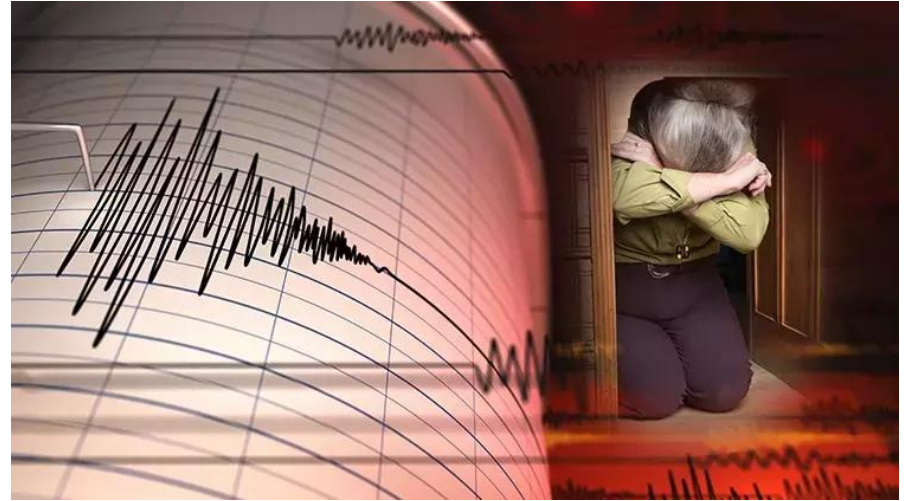
SAVAŞ ya da KAÇ

- Kaçma düzeneği burada biçim değiştirerek kent yaşamından kalabalıktan kaçma ya da kaçınma, hastalık sürecinde evden çıkmama gibi süreçleri kapsar



DONMA

- Donma düzeneği bu tür büyük ve kapsayıcı sorunlar karşısında biraz çaresizlik,baş edememe hali ortaya çıktığında daha çok parasempatik mekanizmaların devreye girmesi ile ortaya çıkabilir.



SOSYAL BAĞLAR KURARAK ÜSTESİNDEN GELME

- Savaş ya da kaç tepkisi tüm canlıları kullandığı düzenek iken sosyal bağ kurarak yaşamda kalmaya çalışmak, sadece insana özgü ve evrimsel olarak çok daha yeni bir strateji.



SOSYAL BAĞLAR KURARAK ÜSTESİNDEN GELME

- Harari sapiens kitabında insanın evrim sürecinde insanın diğer türlere göre hızlı gelişmesinin en önemli nedenlerinden birisi olarak sosyalleşme davranışına vurgu Yapar.



TANI



DSM-IV KAYGI BOZUKLUĞU

- Ayrılma anksiyetesi bozukluğu
- Seçici konuşmazlık (Selektif mutizm)
- Özgül fobi
- Sosyal fobi
- Panik bozukluğu
- Agarofobi
- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Maddenin ilacın yol açtığı anksiyete bozukluğu
- Başka bir sağlık durumuna bağlı anksiyete bozukluğu
- Tanımlanmış diğer bir anksiyete bozukluğu
- Tanımlanmamış anksiyete bozukluğu



TEDAVİ

- İlaç tedavileri
- Psikoterapiler
- Yaşam tarzı değişiklikleri
- Bütüncül tedaviler
 - Beslenme ve bağırsak
 - Psikiyotikler
 - Mikrobeyinler
 - Omega -3
 - Fitoterapi
 - Aromaterapi



FARMAKOLOJİK TEDAVİ

Antidepresan	Sınıfı	Sedasyon
Sitalopram	SSRI	Nadir
Essitalopram	SSRI	Nadir
Fluoksetin	SSRI	Bazen
Fluvoksamin	SSRI	Bazen
Paroksetin	SSRI	Nadir
Sertralin	SSRI	Bazen
Venlafaksin	SNRI	Bazen
Mirtazapin	Tetrasiklik, NaSSA	Genellikle düşük NaSSA dozlarda
Reboksetin	SNRI	Nadir

SSRI kullanımında

İlk 4 gün
dozun yarısı
verilir.

İlk 2 hafta
yan etkiler
olabileceği
için
anksiyolitik
kullanılabilir.

İlacın esas
etkisi 2-4.
haftalarda
olur.



Kaygı ve kaygı
bozukluğu
tedavisi için
kullanılabilecek
destekler neler?



Bağırsak tedavisi

- Sindirimi düzenlemek
- Mide asidini regüle etmek
- Peristaltizmi düzenlemek
- SİBO-Disbiyozis-SİFO vs gibi durumlar tedavi edilmeli.
- Doğal flora gelişimi desteklenmeli.

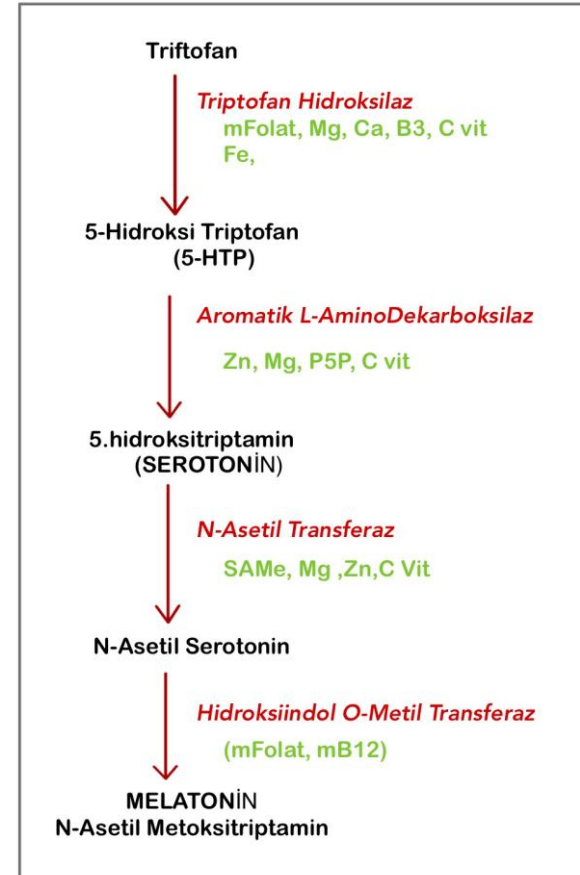
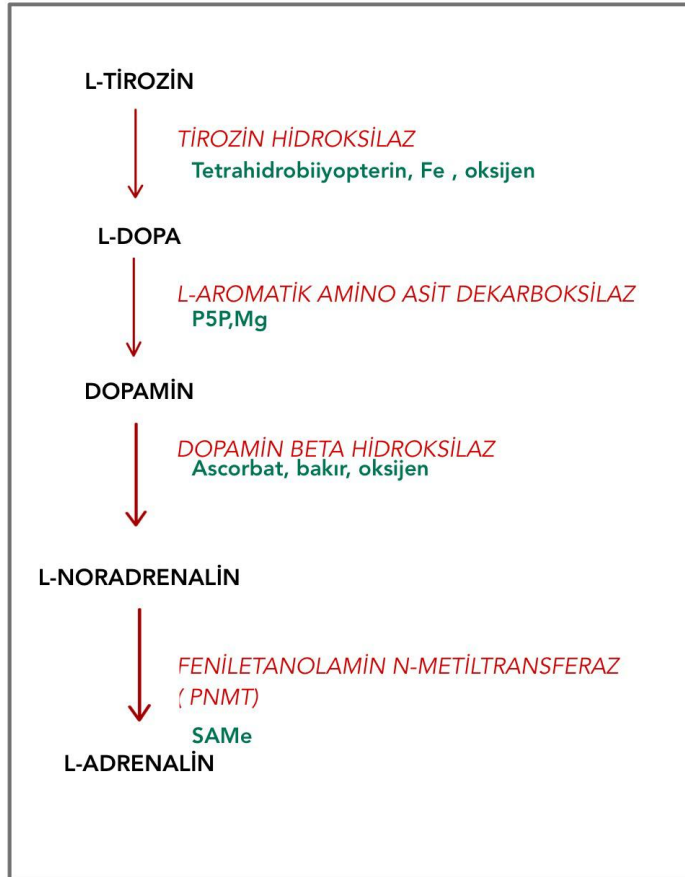
Beslenme

- GAPS
- Eliminasyon diyeti
- Histamin diyeti
- Akdeniz diyeti

- Kişiyeye özel hale getirilmeli.
- Adım adım ilerlemek
- Sıkı takip



VİTAMİN MİNERAL DÜZEYLERİ ÇOK ÖNEMLİ



KAYGI KONTROLÜNDE VİTAMİN-MİNERAL DENGESİ

- Optimal kan değerleri
 - B12
 - Folat
 - B vitaminleri
 - Çinko
 - Magnezyum
 - Demir
 - Bakır
 - D vitamini



Çoklu doymamış yağ asitleri(PUFA)

Omega bileşenleri

- Lipidler beynin kuru ağırlığının yaklaşık %50 şile 70 ini oluşturmaktadır.
- Vücutta en çok bulunan lipidlerden olan çoklu doymamış yağ asitleri(PUFA) ,dokosahegsoenoikasit (DHA), araşidonik asit (AA) hücre membran fosfolipidlerinin %80 inin oluşturur.
- Dolayısıyla bu bileşenlerin yapısal değişiklikleri hücre zarı değişikliklerine ve işlevlerine yansıyacaktır.

Omega3

- PUFA reseptörlerinin uyarılması
 - Hücre sinyal yollarını düzenleyerek
 - Endokannabinoid sistem modülasyonu aralığı ile
 - Beynin işlevlerini de etkilemektedir.
- Diyetle alınan EPA-DHA antiinflamatuvar,antidepresan etkinlik gösterir
- Omega 3 düzeyi ve omega 3-6 dengesi önemlidir.



B12 Kobalamin

- Beyinde pek çok işleyiŖten sorumludur
 - Myelinizasyon
 - Metil grubu vericisi olarak norotransmitter sentezi
 - Hafıza-bellek
- Depresyon hastalarının 1/3 ünde b12 düzeylerinin yeterince iyi olmadığı belirtilmektedir.
- Bu durumun tedaviyi olumsuz etkilediği, antidepresan yanıtının daha az olmasına neden olduğu belirtilmektedir.



Folat B9

- DNA sentezi onarımı, metilasyon gibi çok önemli pek çok reaksiyonda rol alır
- Folat eksikliğinde hastaların antidepresanlara düşük yanıt verdiği gösterilmiştir.



B6 Pridoksin P5P (pridoksal 5-fosfat)

- Vücutta ve beyinde pek çok işlevi var
- En önemli işlevleri arasında
 - L-dopa dan dopamin sentez basamağında
 - 5-HTP den Serootonin sentez basamağında
 - Glutamattan GABA sentez basamağında
- B6 düzeyi ile bellek işlevleri ilişkili bulunmuştur
- Yetersizliğinde yorgunluk, tükenmişlik, sinirlilik, uyku sorunları gözlenmektedir.



Magnezyum

- MAGNEYUM 800 reaksiyonda görev alan kilit minerallerden birisidir.
- Sinir sisteminde magnezyum
 - eksitotoksisiteye (hücre ölümüne yol açan aşırı uyarılma) karşı koruma
 - optimal nöronal iletim
 - Nöromusküler koordinasyon için önemli görülmektedir
 - **Magnezyumun ana nörolojik işlevi** N- metil- D- aspartat (NMDA) reseptörünün antagonisti ve sempatik nörotransmitterlerin inhibitörü olmasıdır.



Magnezyum

- N-metil-D-aspartat reseptörleri, nöronal gelişim ve sinaps oluşumunda rol oynamaktadır.
- Hipomagnezemi sonucunda NMDA reseptörü, nöronları çok fazla uyarmakta ve aşırı uyarılma gerçekleşmektedir.
- Nöronların aşırı uyarılması migren, kronik ağrı, epilepsi, alzheimer, parkinson, depresyon ve anksiyete gibi nörolojik ve psikiyatrik bozukluklara yol açabilmektedir.



Çinko

- Büyüme , gelişme , protein sentezi bağışıklık gibi hayati alanlarda görev alır.
- Beyinde çinko en çok
 - hipocampus,
 - Amigdala,
 - Cerebral korteks,
 - Talamus ve
 - koku alma korteksinde bulunur.

Çinko

- Çinko nörotransmitter etkinliği ve reseptör duyarlılığını değiştirerek beyin fonksiyonlarını etkiler.
- Çinko eksikliği bellek işlevleri, dikkat , yürütücü işlevleri etkiler.
- Yenidoğan döneminde çinko eksikliği olan bebeklerin ileride dikkat problemleri,bellek problemleri, nöropsikolojik anaormallikler ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir.



DEMİR

- Beyinde en çok bulunan metalik iyonudur
- Beyinde miyelinizayon, nörotranmitter sentezi. İçin gereklidir.
- Striatum dopamin yolağında nörotransmisyon,
- d2 reseptör ekspresyonu,
- Dopamin nöron uyarılabilirliği
- için hem olmayan Demir gerekmektedir.

Demir

- Demir birikimi ve buna bařlı geliřen oksidatif stres, yařlanan bireyde nörodejenerasyonu tetikleyebilirken,
 - Demirin eksikliği de bilişsel gelişimi bozabilmektedir.
 - Demir eksiklięi olan bebeklerin biliřsel test skorları dūřuk bulunmuřtur
 - Demir eksiklięi ve baęlı olarak hb dūřüklüęünün çocukların iq puanlarında dūřmeye neden olduęu belirtilmiřtir.
-
- Çocuklarda demir eksikliğinin motor gelişim ve bilişsel fonksiyonlar üzerine etkis; Sinan Mahir KAYIRAN , Berkan GÜRAKAN , TSK Koruyucu Hekimlik BülteniYıl: 2010Cilt: 9Sayı: 5ISSN: 1303-734XSayfa Aralığı: 529 - 534Metin Dili: Türkçe



Bakır

- Vücutta demir ve çinkodan sonra en fazla bulunan elementtir.
- Dopamin noradrenalin dönüşümünü sağlayan dopamin beta hidroksilaz enziminin kofaktörüdür.
- Eser miktarda gereklidir.
- Fazlası toksik etki yapar:
 - Lipid peroksidasyonun arttırır ve glutasyon rezervlerini tüketir.
- DEHB patofizyolojisinde dopamin beta hidroksilaz enziminin etkili olabileceği belirtilmektedir.
- DEHB tanısı alan 50 çocukta (6-10yaş) hem saç hem de serum örneklerinde bakır düzeyi düşük bulunmuştur.

Psikobiyotikler

- Araştırmalar, psikobiyotiklerin kaygıyı řu yollarla iyileştirebileceğini gösteriyor
- Vagus sinirini uyarmak
- GABA ve serotonin gibi nörotransmitterler üretmek
- Stres hormonu seviyelerini düřürmek
- Akıl hastalığının
- Antiinflamatuvar etkiler
- BDNF seviyelerini artırmak
- Patojen bakterilerin eliminasyonu
- Besin maddesi üretimini ve emilimini arttırmak



Psikobiyotikler

• 1. *Lactobacillus rhamnosus*

- GABA, merkezi sinir sistemindeki ana inhibitör ve gevşetici nörotransmitterdir ve çalışmalar, *Lactobacillus rhamnosus*'un GABA reseptörlerinin ekspresyonunu değiştirerek anksiyeteyi azaltabileceğini düşündürmektedir (1-2)
- Bağış siniri aracılığıyla etkinlik gösterdiğine dair çalışma var.(1-2)
- Farelerde OKB benzeri davranışlarda fluoksetin kadar etkili bulunmuş(3)

- 1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4370913/>.
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21876150/>
- (3) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24257436>



2. Bifidobacterium longum

- *Bifidobacterium longum* , insan bağırsağında bulunan başlıca bakterilerden olup patojenik mikroorganizmaların gelişimini inhibitörleri edebileceği için genellikle gıdaya eklenir..
- Kortizol düzeylerinin azalmasına aracılık ederek obsesyon, paranoya, kompülsiyon , anksiyete gibi semptomların hafifletmesini sağlayabilir. (1).
- Birçok hayvan araştırması, *bifidobacterium longum'un* anksiyete benzeri davranışı önemli ölçüde azaltabildiğini de göstermektedir (2).
- **vagus siniri** aracılığıyla etkisini göstermektedir. (3)

• 1.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20974015/> 2.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21683077> 3-<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3413724/>



3.Lactobacillus plantarum

- kaygıyı azaltabilen başka bir probiyotik türdür.
- Bir çalışmada araştırmacılar, irritabl bağırsak sendromu olan hastalara lactobacillus plantarum verdiler ve kaygılarını önemli ölçüde azalttığını, yaşam kalitesini arttırdığını gösterdiler.
- Hayvan çalışmaları ayrıca lactobacillus plantarum'un duygusal davranışlarda olumlu değişikliklere neden olabileceğini ve kaygı benzeri davranışları önemli ölçüde azaltabileceğini göstermektedir.
- Bunu dopamin ve serotoninini artırarak , stres hormonu seviyelerini düşürerek, inflamasyonu azaltarak yapmaktadır.
- Sonuç olarak, araştırmacılar lactobacillus plantarum'un fiziksel yan etkileri olmayan psikotropik özelliklere sahip olduğu ve anksiyete dahil nöropsikiyatrik bozuklukları tedavi etmek için büyük potansiyele sahip olduğu sonucuna varmışlardır
- Lactobacillus plantarum ayrıca lahana turşusu, turşu, salamura zeytin gibi birçok fermente sebze de yaygın olarak bulunur.



4.Lactobacillus helveticus

- Lactobacillus helveticus , kortizolü azalttığı ve insanlarda anti-anksiyete etkileri olduğu gösterilen probiyotik bir suştur
- Bir çalışma, paranoid düşünceleri, obsesif-kompulsif düşünceleri azaltabileceğini gösterdi.
- Hayvan araştırmaları, batı tarzı bir diyetin bağırsak mikrobiyomunu olumsuz yönde değiştirebileceğini, nöroinflamasyonu tetikleyebileceğini ve anksiyeteye neden olabileceğini göstermektedir. Ancak lactobacillus helveticus , hem nöroinflamasyonu hem de anksiyeteyi azaltarak buna karşı koruma sağlayabilir.
- Bir çalışma, lactobacillus helveticus'un , sıçanlarda anksiyete benzeri davranışları azaltmada yaygın bir SSRI antidepresanı olan sitalopramdan daha iyi çalıştığını göstermiştir. Ayrıca stres hormonu seviyelerini düşürdüğü ve serotonin seviyelerini yükselttiği de gösterilmiştir.
- Lactobacillus helveticus ayrıca Amerikan İsviçre peyniri ve Emmental peynirinde ve bazen Cheddar, Parmesan, Romano, provolone ve mozzarella gibi diğer peynirlerde de yaygın olarak bulunur.



5.Lactobacillus reuteri

- **Lactobacillus reuteri** , bilim insanlarının ilk olarak 1980'lerde keşfettiği anti-inflamatuar etkilere sahip bir bakteridir.
- Genellikle insan bağırsağında bulunur. Bazı insanlar çok düşük seviyelere sahiptir.
- Hayvan çalışmaları **Lactobacillus reuteri**'nin stres hormonu seviyelerini düşürerek, GABA reseptörlerinin ekspresyonunu değiştirerek anksiyete benzeri davranışları azaltabileceğini göstermektedir.
- Ve bir çalışma, **lactobacillus reuteri**'nin yokluğunun hayvanlarda sosyal eksikliklere neden olduğunu buldu .
- “ Bu tek bakteri türü ile tedavinin sosyal davranışlarını kurtarabildiğini bulduk. ”
- - Shelly Buffington, Baylor College of Medicine'de sinirbilim araştırmacısı
- Araştırmacılar, onu hayvanların bağırsaklarına geri ekleyerek, insanlarda sosyal anksiyete ve otizm semptomlarına benzeyen bazı davranışsal eksikliklerini tersine çevirebildiler (15-16).
- Bu nedenle, **lactobacillus reuteri** , sosyal anksiyete veya otizm semptomlarıyla mücadele ediyorsanız kesinlikle denemeye değer psikobiyotik türdür.
- Aynı zamanda anne sütünde ve bazı et ve süt ürünlerinde de bulunur.
-



6.Lactobacillus casei

- Lactobacillus casei , insan bağırsağında bulunan başka bir bakteridir. antioksidan ve antienflamatuar etki göstermektedir.
- Bir çift kör, plasebo kontrollü çalışmada, kronik yorgunluk sendromu ve sindirim sorunları olan hastalar Lactobacillus casei'yi iki ay boyunca günlük takviye olarak aldı . Çalışmanın sonunda anksiyete belirtilerinde önemli bir azalma oldu.
- Lactobacillus casei , doğal olarak fermente edilmiş Sicilya yeşil zeytinlerinde baskın türdür ve diğer fermente sebzelerde ve süt ürünlerinde de bulunabilir.



7.Lactobacillus fermentum

- Lactobacillus fermentum , insan mikrobiyomunun bir parçası olan ve genellikle fermente sebzelerde bulunan başka bir türdür.
- Diğer lactobacillus probiyotik türleri kadar çalışılmamıştır.
- Araştırmalar, antibiyotiklerin mikrobiyomu bozarak hayvanlarda kaygıyı tetikleyebileceğini gösteriyor.
- Ancak hayvanlara lactobacillus fermentum vererek anksiyete benzeri davranışlar dahil olmak üzere antibiyotiklerin getirdiği psikolojik sorunları tersine çevirebilirler
- sık antibiyotik kullanım öyküsü olanlara önerilebilir.



8.Bifidobacterium breve

- 8.Bifidobacterium breve
- Bifidobacterium breve , insan anne sütünde ve insan bağırsağında bulunan faydalı bir bakteridir. Yaşlandıkça bağırsağındaki miktar azalır (20).
- Araştırmalar, bifidobacterium breve'nin hayvanlarda anksiyete benzeri davranışları azaltabileceğini gösteriyor (21).
- Endişeli hayvanlar da verildikten sonra bilişsel testlerde daha iyi performans gösterirler (22).
- Bu, **kaygınız** bilişinizi bozuyorsa ve görevleri tamamlama yeteneğinizi engelliyorsa , bifidobacterium breve'yi harika bir psikobiyotik seçenek haline getirir.
- Bifidobacterium breve bazı fermente gıdalarda doğal olarak bulunabilir .



FİTOTERAPÖTİKLER



Safran :Crocus sativus



Safran :Crocus sativus

- Geleneksel bitkisel ilaç Safran binyıllar için tıbbi amaçlarla kullanılmıştır.
- **Safran** ve **krosin**, Safran'ın iki ana bileşenidir.
- Farelerde yapılan çalışmada safran ve krosin, antidepresan benzeri aktivite göstermiştir.
 - **Krosin**, dopamin ve norepinefrinin geri alımını inhibe eder
 - **safran** ise serotonin geri alımını inhibisyonu yapar
- *In vitro* , krosinin NMDA reseptörü yoluyla etanolün neden olduğu depresif semptomları iyileştirdiği bulunmuştur



Withania Somnifera L.

Ashwagandha



Withania Somnifera L.

Ashwagandha

- Ülkemizde **gelifeneri** olarak bilinir.
- Hindistan Geleneksel Tıbbında (Ayurveda) zihinsel ve fiziksel performansı arttırmak, hastalıklardan korunmak amacıyla kullanılan
- Solanaceae familyasından bir bitkidir.
- FDA tarafından "Bitkisel diyet takviyeleri" kategorisinde değerlendirilmiştir
- anksiyete, uykusuzluk ve nörolojik bozukluklarda kullanılmaktadır.
- özellikle kök ve yaprağında bulunan vitanolitler sayesinde anksiyolitik



VALERIANA OFFICINALIS



VALERIANA OFFICINALIS

- Türkiye’de kediotu, çoban kamışı gibi isimlerle anılmaktadır.
- Huzursuzluk, sinirsel uyku bozuklukları, nörolojik ağrılar, dismenore tedavisinde kullanılmaktadır
- GABA’nın sal- gılanmasını stimüle ettiği ve sinaptik aralıktan geri alımını inhibe ettiği görülmüştür. Vo’in bu şekilde GABA’nın etkisini arttırarak santral sinir sistemi (SSS) üzerine etki oluşturduğu, diğer SSS depresanlarıyla birlikte potansiyelizasyona neden olduğu düşünül- mektedir



PASSIFLORA INCARNATA



PASSIFLORA INCARNATA

- Passifloraceae familyasına ait olan bitki Türkiye’de çarkıfelek otu, fırlıdak çiçeği gibi isimlerle anılmaktadır.
- Anksiyete, uykusuzluk, nevralji, psikosomatik kökenli gastrointestinal sorunların tedavisinde antispazmotik etkisiyle kullanılmaktadır.
- Beyinde GABA seviyelerini arttırdığı düşünülmektedir.



Melissa Officinalis



Melissa Officinalis

- Melisa veya Oğulotu
- Limon kokulu bir bitkidir.
- *M. officinalis*, Akdeniz bitkisi olup, ülkemizde de yaygın olarak bulunur.
- Bitkinin tıbbi amaçlarla kullanılan kısmı yapraklarıdır (Melissae folia).
- Tıbbi çaylarda veya kaba veya ince toz haline getirilmiş bitkisel drog, etanol ekstresi, tentür veya uçucu yağ (Melissae aetheroleum) kullanılmaktadır.
- Anksiyolitik ve antidepresan etkilerini, içeriğindeki flavonoidler, fenolik asit ve tanenler gibi önemli biyoaktif bileşenler sayesinde MAO inhibisyonu sağlayıp, norepinefrin nörotransmisyonlarını arttırarak gerçekleştirdiği bilinmektedir.



Matricaria Chamomilla L.



Matricaria Chamomilla L.

- Mayıs papatyası
- Günümüzde de özellikle gastrointestinal sistem bozuklukları, soğuk algınlığı, karaciğer rahatsızlıkları, nöropsikiyatrik ve solunum problemleri dahil olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde tamamlayıcı unsur olarak kullanılmaya devam edilmektedir.
- Yapısındaki seskiterpenler, flavonoidler, kumarinler ve poliasetilenlerin bitkinin başlıca bileşenleri olduğu ve bu bileşenlerin bitkinin anksiyolitik etkilerinden sorumlu olduğu bildirilmektedir.



Rhodiola rosea



Rhodiola rosea

- Rhodiola rosea ekstresi 73'ü Çin'de olmak üzere dünya çapında 96 tür içerir.
- Rhodiola rosea, 40'tan fazla kimyasal bileşik içerir ve stres, anoksi ve yorgunluk gibi semptomları iyileştirmek, bağışıklık fonksiyonunu iyileştirmek ve merkezi sinir sistemi ile kardiyovasküler sistemi korumak için kullanılabilir
- 2009 yılında, QG Chen Rhodiola rosea ekstrelerinin depresif kemirgen modellerinde hipokampustaki 5-HT seviyesini yükseltebileceğini ve Rhodiola rosea'nın hipokampustaki nöral kök hücrenin çoğalmasını destekleyebileceğini ve hipokampustaki hasarlı nöronları onarabileceğini kanıtladı.



Gardeniae fruktus

(Gardenya jasminoides Ellis ailesinden meyvenin özütü)



Gardeniae fruktus

(Gardenya jasminoides Ellis ailesinden meyvenin özütü)

- Bir araştırma göstermiştir ki, Gardeniae fruktus özütü veya ana bileşen geniposid ağızdan alınan özleri, sosyal kaygı sorunu yaşayan deneklerde etkileşim süresini doza bağımlı bir modelde yükseltmiştir.

- Geniposid, karaciğer korumasında ve safra kesesinde yararlanmada kullanılır;
- 2. Kardiyovasküler hastalıkların tedavisi fonksiyonu ile Geniposide;
- 3. Geniposide, mide salgılanmasını inhibe edebilir ve pankreas amilazını azaltabilir;
- 4. Geniposide, denizde yatma, kanama durması, şişkinlik;
- 5. Geniposide yumuşak doku hasarını müshil, ağrı, safra kesesi, antienflamatuar ile tedavi edebilir;
- 6. Geniposide irritabilite, diüretik, soğutma kanı ve detoksifikasyonun ortadan kaldırılmasında etkilidir.



Zizyphi Spinosi Semen (ZSS) (hünnap tohumu)



Zizyphi Spinosi Semen (ZSS) (hünnap tohumu)

- Zizyphus jujuba Millvar'ın (Hünnap) kurutulmuş tohumu olan Zizyphi Spinosi Semen (ZSS) Asya'da anksiyete ve uykusuzluk tedavisi için uygulanmıştır
- Tohumdaki sanjoinin A anksiyolitik benzeri etkiler göstermektedir.
- Temel olarak bu etkiyi gaba reseptörleri üzerinden benzodiazepinlere benzer şekilde uyararak gerçekleştiği belirtilmektedir.

HYPERICUM PERFORATUM

(sarı kantaron)



HYPERICUM PERFORATUM

(sarı kantaron)

- Türkiye’de **binbirdelikotu, sarı kantaron, mayasıl otu, kılıç otu, kuzukıran gibi isimlerle anılmaktadır.**
Hypericum perforatum bitkisinin çiçeklenme zamanında toplanmış toprak üstü kısımları kullanılmaktadır
- Psikiyatrik bozukluklar, anksiyete, huzursuzluk ve hazımsızlık, premenstürel disforik bozukluklar, doğum ve menapoz sonrası gö- rülen depresif bozukluklarda kullanılmaktadır. Anti- viral (hiperisin) etkileri, antioksidan, antimikrobiyal ve antienflamatuar (hiperforin) etkileri de vardır. Haricen ise, birinci derece yara ve yanıkların tedavisinde, zona ve hematomların tedavisinde kullanılmaktadır



HYPERICUM PERFORATUM

(sarı kantaron)

- Hp içeriğinde bulunan hiperforin, flavanoitler ve ksantonlar, sinerjik etki göstererek sinapslardan nörotransmitter salınımını stimüle ederken, presinaptik sinir terminalinden de nörotransmitterin geri emilmesini engellerler. Bu şekilde presinaptik olarak geri emilimi inhibe olan serotoninin miktarının artışı Hp'un klasik antidepresanlara benzer mekanizmayla sedatif etki oluşturmaya neden olur.
- İçeriğindeki hiperforin akut yüksek dozda CYP3A4'ü kompetitif inhibe edebilir. Kronik kullanımda ise CYP2C9 ve CYP3A4 enzimlerini indüklediği görülmektedir



LAVANDULA ANGUSTIFOLI

Lavanta



LAVANDULA ANGUSTIFOLI

Lavanta

- Anksiyete ve uykusuzluk tedavisinde
- yapısında bulunan etkin bileşenlerden linalol, glutamata bağlanır ve GABA konsantrasyonunu arttırarak sedatif etki gösterir.
- anksiyolitik ve antidepresan etkilerinin, N-metil-D-aspartat reseptör antagonizmasından ve serotonin geri alım inhibisyonundan kaynaklanabileceği bildirilmektedir



HUMULUS LUPULUS



HUMULUS LUPUS

- *Humulus lupulus*, bira endüstrisinin hammaddesi olarak dünya çapında tanınan ve
- Ülkemizde “Şerbetçiotu” adıyla bilinen bir bitkidir.
- Yapısındaki terpenler, kateşinler ve flavonol glikozitleri nedeniyle diüretik, antispazmodik ve anafrodizyak etkiler gösterdiği klinik çalışmalarla kanıtlanmıştır.
- *H. lupulus*’un merkezi sinir sistemi ve özellikle uyku bozuklukları üzerindeki etkinliği *n vitro* çalışmalarda incelenmiştir, ancak çalışmaların birçoğu çelişkili sonuçlar ortaya koymuştur.
- *H. lupulus*’un anksiyolitik ve sedatif olarak kullanımını destekleyen klinik çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır
-



AROMATERAPİ

- 1.Lavanta
- 2.Günlük
- 3.Vetiver
- 4.Ylang Ylang
- 5.Bergamot
- 6.Papatya
- 8.Portakal



ÖNERİLER

- Günlük rutine olabildiğince devam edilmesi önemlidir.
- Evde kalan, evden çalışan/öğrenimine devam eden bireylerin de günlük bir rutin oluşturarak ona bağlı kalması ruh sağlığı açısından koruyucu rol oynamaktadır.
- Uyku, uyanma, beslenme ve çalışma düzeninin belirlenmesi uyum sürecini kolaylaştıracaktır.
- Kendinize ve varsa çocuklarınıza günlük bir rutin belirleyiniz.

ÖNERİLER

- Uyku düzeninin bozulmaması amacıyla her gün aynı saatte uyumaya ve uyanmaya özen gösteriniz.-
- Geceleri uyumadan önce televizyon izleme süresini kısıtlayınız; bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi araçları ihtiyaç halinde kullanınız.



ÖNERİLER

- Düzenli ve sağlıklı besleniniz.
- Fiziksel stresi yükünü artıracak yiyecek (ör: rafine şeker, ve karbonhidrat açısından zengin yiyecekler) ve içeceklerden (alkol ve kafein gibi) uzak durunuz ya da tükettiğiniz miktarı azaltınız.



ÖNERİLER

- Bu süreçte telefonla arama, görüntülü konuşma, mesajlaşma gibi seçenekler ile yakınlarınız ile iletişimi sürdürmenin, paylaşımda bulunmanın koruyucu etkisi bulunmaktadır.
- **Sosyal desteğin güçlü olmasının, kişinin duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği kişilerin bulunması stresle baş etmeyi kolaylaştırmaktadır.**



ÖNERİLER

- **MUTLAKA EGZERSİZ YAPINIZ.**



ÖNERİLER

- NEFES teknikleri kaygı ile baş etmede oldukça etkilidir.



KAYGI KONTROLÜ İÇİN ZİHİNSEL EGZERSİZLER-1

- Tetiklenme sırasında amigdalanın devreye girmesi ile prefrontal korteks (mantık) devreden çıkar.
- Bu basit uygulamalar prefrontal korteksi (mantık) devreye girmeye zorlar
- Böylece tekrar prefrontal işlevleri etkinleştirmiş ve kaygının kontrolünü sağlamış oluruz



KAYGI KONTROLÜ İÇİN ZİHİNSEL EGZERSİZLER-1

- Ezbere bildiğin cep telefonunu numaralarını tersten söyle.
- 100'den geriye 7'şer 7'şer say.
- Beş kişinin ismini tersten yaz.



KAYGI KONTROLÜ İÇİN ZİHİNSEL EGZERSİZLER-2

- Çevresel farkındalık-oryantasyon : yeni bir ortamda çevreyi tanımak-algılamak için spontane dikkat ile çevresel tarama yaparız.
- İnsan dahil tüm memeliler tehdit düzeyini değerlendirmek ve güvendeyim duygusunu inşa etmek için bu yönetime başvurur.
- Spontan gerçekleşen bu hali teşvik etmek çok faydalıdır.
- Gözler, kulaklar, burun, dokunma... Duyularımızla fiziksel ortamı taramak sinir sistemine “güvendesin, ortamda tehdit yok” mesajını verir.



KAYGI KONTROLÜ İÇİN ZİHİNSEL EGZERSİZLER-2

- Gözlerinin etrafta serbestçe gezmelerine izin ver ve gördüğün nesnelerin teker teker ismini say.
- Etrafında o ana kadar fark etmediğin 3 yeni şey bul.
- Kırmızı renkteki her şeyi bul.
- Hoşuna giden üç şeyi bul ve her biri ile ilgili neyin hoşuna gittiğini fark et.
- Onlara uzun uzun bak, dinle ya da kokla.



KAYGI KONTROLÜ İÇİN ZİHİNSEL EGZERSİZLER-3

- Derin basınç ve vibrasyon, sinir sistemi regülasyonunu arttırır.
- En hızlı sonuç verecek müdahaleler arasındadır.
- Dokunulmaktan hoşlanmayanlar bu yöntemi kullanmayabilir.



KAYGI KONTROLÜ İÇİN ZİHİNSEL EGZERSİZLER-3

- Ayaklarından başın tepesine kadar tüm bedenine ellerinle sertçe vur ya da sık.
- Sevdiklerinle normalden biraz daha sıkı ve uzun sarıl.
- Ağır battaniye ile uyu.
- Birbirinize orta derece baskı uygulayarak masaj yap.
- Yüksek sesle şarkı söyle ya da Omm sesini çıkar.



Teşekkürler 🙏🌺🎈

Uzm.Dr. Adil ZORLU



www.adilzorlu.com



0 532 068 36 38



@dr.adilzorlu

