

Kötü Anıları Silmek İçin Uyku Terapisi

Psikiyatri araştırmacıları uyku sırasında uygulanacak yeni bir terapi tekniğinin kötü anıların etkilerini hafifletebileceğini gösteren bulgular ortaya koydu. Çalışmaları *Nature Neuroscience*'da yayımlanan araştırmacılar bu tekniğin ileride fobileri ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik bozuklukları tedavi etmede kullanılabileceğini düşünüyor.

Günümüzde bu tür bozukluklarda hastaların korkularını bilinçli olarak üzerlerinden atmalarını gerektiren “yüzleşme terapileri” uygulanıyor. Bu tedavilerde hastalar bir terapistin sağladığı güvenli ortamda travmayla ilişkilendirdikleri işaretçilerle tekrarlı bir biçimde yüzleşerek bunlara karşı tepkilerini azaltmayı öğreniyor. Bu durum, uygulamanın anıların değiştirdiğini düşündürüyor. Ancak bu tedavi şekli bazı hastalar için, özellikle de başlarda çok acı verici olabiliyor. Chicago Üniversitesi'nden Katherina Hauner ve çalışma arkadaşlarının geliştirdiği, insanlar uykudayken uygulanan yeni yüzleşme terapisi işte bu hastalar için ümit vaat ediyor.

Hauner ve ekibi, korkulu anılar oluşturmak için deneye katılan kişilere limon ya da nane kokusu gibi keskin bir kokuyla eş zamanlı olarak gösterdikleri yüz resimleri eşliğinde hafif elektrik şokları verdi. Katılımcılar daha sonra resimleri görüp kokuları alınca bir şoka maruz kalacaklarını öngördüklerinden hafifçe terleme tepkisi verdi. Bu alıştırmanın ardından katılımcılar laboratuvardaki uyku odasında uyudu. Katılımcılar uykudayken araştırmacılar katılımcıların kafalarına yerleştirdikleri elektrotlarla beyin dalgalarını izledi. Katılımcılar yakın tarihli anıların tekrar edildiği ve güçlendirildiği aşama olan yavaş dalga uykusuna ge-

çince, araştırmacılar korkuyla ilişkilendirilen kokulardan birini 30 saniye aralıklarla ortama verdi. Böylece daha önce elektrik şokunun verilmesi sırasında fotoğrafı gösterilen insan yüzüne ilişkin anıyı, elektrik şoku olmaksızın canlandırmaya çalıştılar. Katılımcılar tıpkı uyanıkken yaptıkları gibi uyurlarken de hafif terleme belirtisi gösterdi, ancak bu etki giderek azaldı. Etkideki azalma uyku sonrasında da devam etti. Katılımcılar uyanıp, uyku terapisinden önce korku tepkisi vermiş oldukları koku-yüz kombinasyonu ile tekrar karşılaştırıldıklarında daha önce verdikleri korku tepkilerinin yok olmaya başladığı görüldü. Beynin duygular ve korkularla ilgili işlevleri olan amigdala adlı bölgesinde görülen etkinlik değişimleri, tedavinin korkulu anıları silmediğini, daha çok koku-yüz kombinasyonu ile yeni ve zararsız bağlantılar oluşturduğunu düşündürüyor. Daha uzun süre uyuyup daha uzun süre uygulamaya tabi tutulan katılımcılar en çok fayda görenler oldu.

Hauner'e göre uyku sırasında tek bir korkulu anının tekrarlı olarak canlandırılması, anıların gece uykusunda doğal biçimde, gelişigüzel canlanmasından daha çok uyanıkken yapılan yüzleşme terapisine benziyor. Uyku sırasında uygulanan yeni tedavinin kalıcılığının ve gece uykusunun tedaviye etki edip etmeyeceğinin anlaşılması için daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülüyor.

Tekniğin tedavi amaçlı kullanımına gelince, Hauner gerçek travmatik anıların, özellikle de çok eski olanların, laboratuvar ortamında oluşturulan basit senaryolardan çok daha karmaşık olduğunu, dolayısıyla tedavilerinin bunlar kadar basit olmayabileceğini düşünüyor. Hauner bunun çok yeni bir alan olduğunu ve sürecin iyileştirilmesi gerektiğini belirtiyor.

