Lodos esince başın ağrıyor, için daralıyor. Rüzgârdan mı?

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

alisanburak.com

alisanburak.com'dan dosyayı ücretsiz indirebilir ve referansları görebilirsiniz

Güneybatıdan esen, havayı ısıtan bir kış rüzgârı

Yaygın inanç

Havanın ruh hâlini etkilediği çok yaygın bir inanç.

Kanıt nereden geliyor

Lodosu doğrudan inceleyen araştırma bulamadık. En yakın kanıt Alplerdeki föhn ve Kanada'daki chinook gibi sıcak rüzgârlardan geliyor; lodosla birebir aynı değiller.

Klimstra ve ark. (2011)

Herkes hissettiğini söylüyor. Büyük ölçümler az şey buluyor.

1.233 kişinin günlüğü

Rüzgâr gücü olumsuz duyguyla ilişkili çıktı. Ama havanın ruh hâline ortalama etkisi küçüktü.

14.478 kişilik tarama

Sıcaklık, güneş ve yağmur, depresif duygudurumla ilişkili bulunmadı.

Denissen ve ark. (2008) · Huibers ve ark. (2010)

Cevap: herkes değil, bazı insanlar etkileniyor

Dört ayrı tip

497 genç ve annelerinde havadan neredeyse etkilenmeyenler de, belirgin etkilenenler de vardı.

Migrende bir alt grup

Kuvvetli chinook günlerinde migren başlama olasılığı arttı (olasılık oranı 1,41). Çoğu kişi duyarlı değildi.

Klimstra ve ark. (2011) · Cooke ve ark. (2000)

Yatkın kişilerde ilişki daha belirgin görünüyor

İsviçre, 8 yıllık kayıt

Föhn günlerinde psikiyatri hastanesine yatanlarda kaygı ve depresyon puanları farklıydı.

2026 derlemesi

Sıcak dağ rüzgârı ruhsal belirtilerin kötüleşmesiyle ilişkili, en çok yatkın kişilerde. Neden sonuç ilişkisi kanıtlanmadı.

Mikutta ve ark. (2022) · Pankiewicz ve ark. (2026)

Hisse değil, kayda bak

1. İki üç hafta baş ağrını, uykunu ve huzursuzluğunu kısaca not et.

2. Lodos günlerini işaretle; ilişki kayıtta görünüyor mu, bak.

3. Migren ya da ruhsal bir hastalığın varsa ve bu günlerde belirtiler artıyorsa hekiminle konuş.

Tablo karışık

Gençlerde

Migreni olan 60 genç ve çocukta chinook ile migren arasında ilişki bulunmadı.

22 yıllık hastane verisi

Föhnün tek başına acil yatışlarla tutarlı ilişkisi çıkmadı.

Lodos

Doğrudan araştırılmadı; bulgular benzer rüzgârlardan.

Villaruz ve ark. (2026) · Schneidewind ve ark. (2025)

alisanburak.com'dan dosyayı ücretsiz indirebilir ve referansları görebilirsiniz

Lodos herkesi aynı biçimde etkilemiyor.

Senin günlerin gerçekten rüzgârla mı değişiyor?

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

alisanburak.com

alisanburak.com'dan dosyayı ücretsiz indirebilir ve referansları görebilirsiniz