Tehlike geçti ama beden hâlâ tetikte.

Dinlenen beyninde ne oluyor?

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

Travma yaşayan herkeste TSSB gelişmez.

Yaklaşık onda bir

Travmaya maruz kalanların yaklaşık %10'unda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelişiyor.

Asıl soru

Olay geçse de alarm kapanmıyor. Beyin hiçbir şey yapmadan dinlenirken de alarm devrede mi?

Koch ve ark. (2016)

Dinlenen beyin nasıl ölçülür?

Dinlenim taraması

Kişi MR cihazında görev yapmadan yatar. Bölgelerin birlikte ne kadar çalıştığına (bağlantısallık) bakılır.

Tutarsız sonuçlar

Küçük çalışmalar farklı sonuçlar verdi. 2016 meta analizi toplam 663 katılımcıyı bir araya getirebildi.

Koch ve ark. (2016)

1.017

TSSB tanılı kişi, **1.702** kontrol katılımcısıyla karşılaştırıldı. 32 uluslararası merkezin verisi tek elden, aynı yöntemle işlendi.

Yazarlara göre bu soruda bugüne kadarki en büyük sistematik karşılaştırma.

Hinojosa ve ark. (2026)

CEVAP

Dinlenirken bile tehdit ve bellek bölgeleri daha sıkı bağlı.

Ne bulundu

TSSB grubunda sol amigdala ile sağ hipokampus ve amigdala arasındaki bağlantı daha güçlüydü.

Belirti arttıkça

Belirtiler ağırlaştıkça bu bağlantı da güçleniyordu.

Hinojosa ve ark. (2026)

Korku, bellek ve “artık güvendesin” bilgisi

Amigdala ve hipokampus

Korkunun işlenmesinde, bellekte ve korkunun sönmesini öğrenmede (söndürme) rol alıyor.

Söndürme belleği

Küçük bir deneyde TSSB'li kişiler öğrendikleri söndürmeyi ertesi gün daha zor hatırladı; hipokampus daha az etkindi.

Hinojosa ve ark. (2026) · Milad ve ark. (2009)

TSSB tedavi edilebilir.

Kanıtı güçlü tedaviler

Travma odaklı bilişsel davranışçı terapi ve EMDR'nin klinik olarak önemli etkisi bulundu: 114 randomize çalışma, 8.171 katılımcı.

İlk adım

Belirtiler geçmiyor ve günlük hayatı zorluyorsa bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşmek.

Lewis ve ark. (2020)

Bir fark, bir neden değil.

Kesitsel karşılaştırma

İki grup tek bir zamanda karşılaştırıldı. Bu, bağlantının TSSB'ye yol açtığını göstermez.

Açık soru

Psikoterapi gibi müdahalelerin bu ağı değiştirip değiştirmediği henüz araştırılıyor.

Hinojosa ve ark. (2026)

Beyin korkuyu öğrendiği gibi, korkunun sönmesini de öğrenir.