



# PANİK

Gece yarısı büyük bir patlama sesiyle uyanan Jamie hemen çevresine göz attı. Her şey yolunda gibi görünüyordu ama bu daha da garipti. Annesini büyük bir panikle uyandırdı ve odasında bir patlama olduğunu söyledi. Annesi hiç bir şey duymamıştı.

Peki patlayan neydi?  
"Çıldırıyor muyum?" diye soruyordu kendi kendine.

Jamie en tuhaf beyin hastalıklarından biri olan patlayan kafa sendromu ile ilk kez işte böyle tanışmıştı. Gece halüsinasyonlarından biri olan patlayan kafa sendromu aslında bir çeşit uyku bozukluğu.

Duyulan patlama sesi tamamen hayali. Herhangi bir acıya ya da ağrıya sebep olmuyor, ama kişinin korku içinde ve kafası karışmış bir halde uyanmasına neden oluyor.

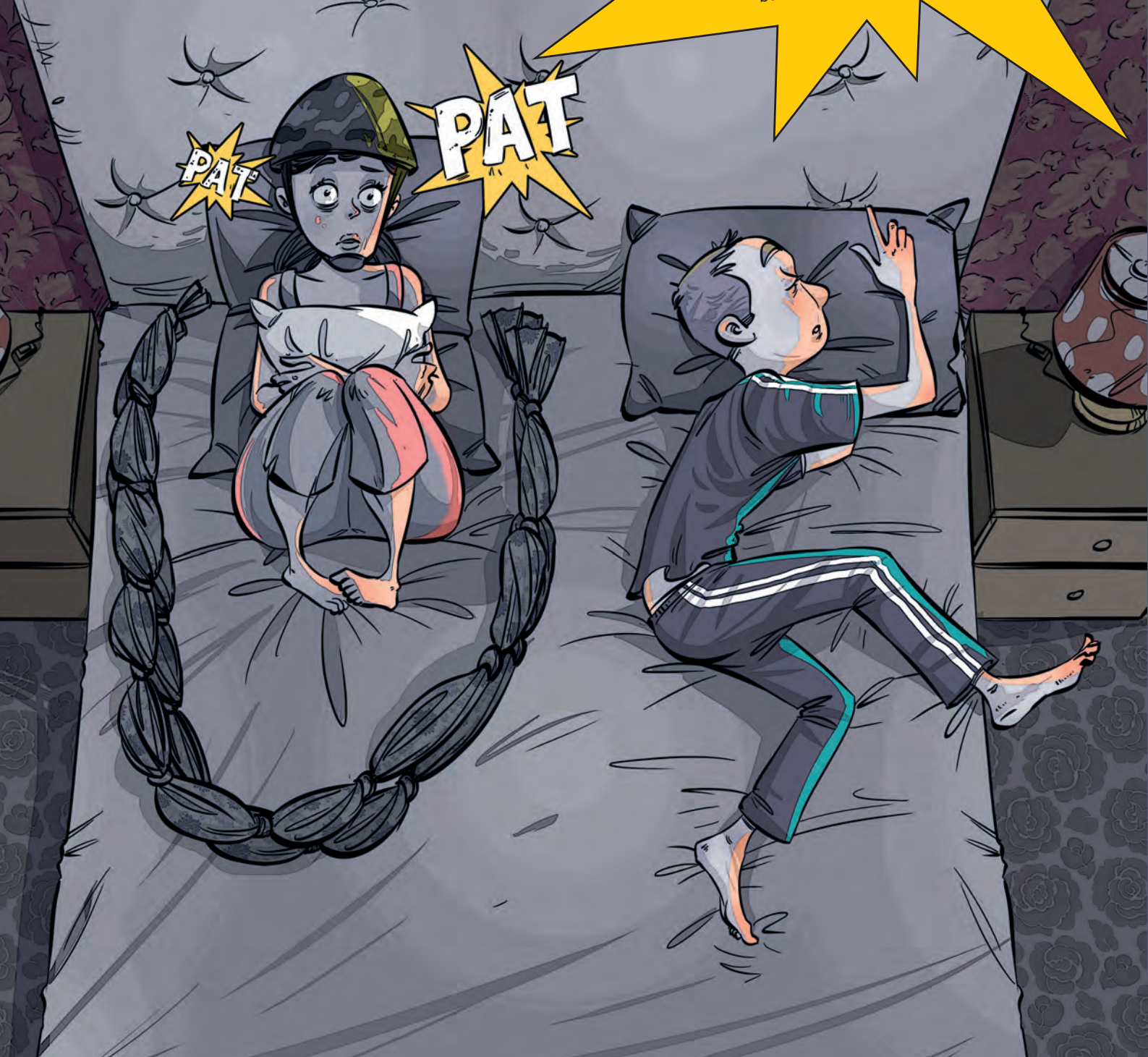
A cartoon illustration of a man with a balding head and wide eyes, looking startled or in pain. He is lying in bed, partially covered by a patterned blanket with pink flowers and green leaves. A large, jagged red splatter obscures the middle of the image. The background is a grey wood-grain wall.

**PAT**

**SENDROMU**

Patlayan kafa sendromu bir çeşit parasomnia yani uyku sırasında kontrolsüz davranma hali olarak biliniyor. Bu sorunu yaşayan kişiler genellikle tam uykuya dalmak üzereyken ya da uyanmadan hemen önce inanılmaz derecede yüksek sesler duyduklarından şikayet ediyor. Bazı kişilerde bu durum uykuya geçtikten sonraki bir ya da iki saat içinde gerçekleşiyor. Hepsinin şikâyeti aynı: “Kafamın içinde patlamalar oluyor.”

Uyumadan önce yapılan etkinliklerin duyulan sesle bir ilişkisi olmadığı düşünülüyor. Ancak patlayan kafa sendromundan muzdarip üç doktor özellikle çok yorgun ve yoğun stres altında olduklarında bu durumu yaşadıklarını belirtiyor.



Kişiler korkunç şiddetli bir sesle uyandıklarını ve bunun rüyada duyulan bir ses olmadığını söylüyor. Ses silah, bomba ya da havai fişek patlaması sesinden kapı çarpması, gökgürültüsü sesine kadar farklı türlerde olabiliyor.

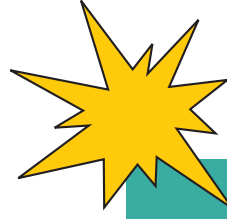
Sadece geceleri söz konusu olan bu duruma bazen ışık parlaması da eşlik ediyor. Kimi zaman bir kas seğirmesi ya da titreme de görülüyor. Genellikle bu anlarda acı ya da ağrı hissedilmiyor, ancak ağrı saplanması şikâyetinin de rapor edildiği durumlar da var.

Patlayan kafa sendromu daha çok kaygılı, yorgun ve yoğun stres altında olan kişilerde görülüyor. Ayrıca özel bir teşhis yöntemi olmadığından teşhisi de hayli zor. Eldeki tek veri hastanın anlattıkları. Hekimler hastanın bu sendromdan mı yoksa başka bir uyku bozukluğundan mı şikayetçi olduğunu ya da başka bir sağlık sorunu olup olmadığını anlamak istiyor. Öncelikle hastanın ne zamandan beri ve hangi sıklıkta bu sorunu yaşadığını öğreniyorlar. Kişinin patlayan kafa sendromu yaşamasına neden olabilecek fiziksel bir sağlık probleminin olup olmadığını öğrenmek için hasta muayene ediliyor. Gece uykusu sırasında polisomnografi (uyku testi) yapılıyor yani uyku süresince hastanın beyin dalgaları, solunumu, kas ve kalp etkinliği ve göz hareketleri inceleniyor. Beynin elektriksel etkinliğinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bir işlem olan elektroensefalografi de teşhis için kullanılan yöntemlerden biri. Ayrıca idrarda ilaç arama testi ile kişinin madde ya da ilaç bağımlısı olup olmadığı araştırılıyor. Çünkü doktorlar patlayan kafa sendromu da dahil olmak üzere uyku ile ilgili problemlerin kullanılan ilaçlarla da ilgisi olabileceğini düşünüyor.



2015'te Washington State Üniversitesi araştırmacılarının üniversite öğrencileri arasında yaptığı ve *Journal of Sleep Research* dergisinde yayımlanan araştırmada, öğrencilerin %18'inin hayatlarında en az bir kere hayali bir ses nedeniyle uyandığı tespit edilmiş. Patlayan kafa sendromu gençlerde tahmin edilenden daha fazla görülüyor. Araştırmada her beş üniversite öğrencisinden biri uykudayken aslında var olmayan bir gürültüden korkarak uyandığını söylemiş.

Böylece gençlerde hiç beklemedikleri kadar yüksek bir oranda patlayan kafa sendromu görüldüğü tespit edilmiş. Patlayan kafa sendromu yaşayanların en az üçte biri aynı zamanda uyku felci denilen (uyanıldığında hareket edememe ve konuşamama) sorunu da yaşadıklarını belirtmiş.



1876'da ABD'li doktor Silas Weir Mitchell duyuların boşalması, "duyusal deşarj" ifadesini kullanarak iki hastasının patlama sesi duyduklarından şikâyetçi olduğundan bahsetmiş. Fakat bu sendrom klinik olarak ancak 1920'de beynin patlaması olarak tarif edilmiş. "Patlayan kafa sendromu" terimini ise ilk kez doktor J.M.S. Pierce 1988'de *Lancet* dergisinde yayımlanan makalesinde kullanmış.

Sizi çılgına çevirecek kadar yüksek sesler duymak, üstelik bu sesleri aynı ortamda bulunan diğer kişilerin duymaması... Tıp literatüründe şimdiye kadar 55 kişide patlayan kafa sendromu görüldüğü rapor edilmiş olsa da asıl sayının yüzleri bulabileceği düşünülüyor.

Patlayan kafa sendromunun nedeni henüz açıklanamamış ve bu konuda farklı görüşler var. İnsan uykuya daldığında aynı bilgisayarın kapanması gibi beyindeki işitsel ve görsel nöronlar devre dışı kalıyor. Bazı uzmanlar kimi zaman işitsel nöronların devre dışı kalmadığını ve ateşlendiğini düşünüyor. Açıklanamayan, çok şiddetli gürültüler duyulmasının nedeni de bu. Bazı uzmanlara göre ise patlayan kafa sendromuna orta kulaktaki bir bileşenin aniden yerinden oynaması, hareketi ya da üstaki borusunun aniden açılması neden oluyor.

Bu sendromun beynin işitme ile ilgili nöronların bulunduğu şakak (temporal) lobunda meydana gelen bir felçle de ilişkili olabileceğini düşünenler de var. Beyin sapında bulunan sinir hücrelerindeki bir işlev bozukluğu da bu sendromun muhtemel nedenleri arasında yer alıyor. Bilim insanlarına göre beyin sapındaki sinir hücreleri arasındaki ağın oluşumunda bir bozukluk olduğunda patlayan kafa sendromu ortaya çıkıyor. Beynin bu bölümü duyusal motor refleksleri, göz hareketlerini düzenliyor ayrıca uyanıklık ve uyuma arasındaki geçişi kontrol ediyor. Bilim insanları bu bölgede sorun olduğunda uykuya meyilli olmayı sağlayan alfa beyin dalgalarının baskılandığını ve aynı anda beynin ses işlemeden sorumlu bölgesinin etkinliğinde ani artış görüldüğünü iddia ediyor.

Ataklar bazen çok nadir bazen de bir gecede defalarca olabiliyor. Her atak tabii ki uykunun bozulması ve uyku kalitesinin düşmesi anlamına geliyor. Belli bir gerileme döneminin ardından günde ya da haftada bir, iki ya da daha fazla atak geçirilebiliyor. Sadece bir kaç saniye süren ataklar bazı kişilerin felç ya da beyin kanaması geçirdiklerini düşünmesine yol açıyor. Bazı kişiler için ise hayat çekilmez hale gelebiliyor. Çünkü bu durum uyku problemlerine ek olarak kalp çarpıntısına, panik atak ve depresyon gibi psikolojik sorunlara da neden olabiliyor.

Kadınlarda erkeklere oranla daha fazla rastlanan patlayan kafa sendromu kişiyi tüm hayatı boyunca etkileyebiliyor. Genellikle 50 yaş üstündeki yetişkinler ve 10 yaş altı çocuklar yüksek risk altında. Uyku tıbbı 1980'lerde ayrı bir bilim dalı haline geldi. Bu nedenle de patlayan kafa sendromu gibi problemlerle ilgili araştırmaların da uzun bir geçmişi yok. Tedaviye yönelik mevcut ilaçların sadece duyulan sesin seviyesini azalttığı, sendromu tamamen yok etmediği görülmüş.

Pek çok bilim insanı "sır" olarak ifade ettikleri patlayan kafa sendromunun tamamen anlaşılabilmesi için daha ileri düzey araştırmaların yapılması gerektiğini söylüyor. Bu sorunu yaşayan kişilerin durumlarını kimseyle hatta doktorlarıyla bile paylaşmaması nedeniyle nadir olarak görüldüğü düşünülse de aslında tahminlerden daha yaygın bir sendrom. Bu nedenle benzer şikâyetlerden muzdarip kişilerin doktora başvurması şart.

Patlayan kafa sendromunun maalesef tedavisi yok. Bu sendrom bazı kişilerin hayatını çekilmez hale getirebiliyor. Ancak genellikle kötü seyirli olmayan bir problem olarak değerlendiriliyor. Bundan dolayı olsa gerek kişiler çoğunlukla doktora başvurmaya da gerek duymuyor.

Patlayan kafa sendromu kolaylıkla uyku bozukluklarıyla, migrenle, bazı ilaç tedavilerinin yan etkileriyle karıştırılabilir. Eğer patlayan kafa sendromu aşırı stresten kaynaklanıyorsa uzmanlar stres yönetim teknikleri uygulanmasını öneriyor. Bazı antidepresanlar bazı kişilerde işe yarsa da ilaç tedavisi dışında stres kontrolü ve rahatlama egzersizleri uygulanması ya da bir uzmandan psikoterapi desteği almak gibi stratejiler en azından uyku kalitesini artırıp şikâyetleri azaltabilir.



Çizimler: Ersan Yağız

#### Kaynaklar

- <http://www.mhni.com/headache-pain-faq/unique-neurological-conditions/exploding-noises-head>
- <http://neurosciencenews.com/neuroscience-terms/exploding-head-syndrome/>
- <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/exploding-head-syndrome3.htm>
- <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150330084240.htm>
- <http://www.livescience.com/45532-exploding-head-syndrome-sleep-disorder.html>