

## Aşk bedensel ağrıları azaltır mı? Büyük bir evet!

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 12 Şubat 2013 23:00 -

---

Aşkta bağımlılık yapan nedenlerden birisi de “sevme” olayına nenden olan enkefalinlerin artmasıdır. Morfinerjik ve enkefalinlerjik yollar ödül-haz sisteminde bulunurlar. Özellikle mü3 reseptörlerinin uyarılması “iyilik hissi” yaratır. Negatif belleği siler, pozitif ve iyilik hallerini bellekte güçlendirir. İyi anıları bellekte güçlendirerek, sadece iyi şeyleri seçici hatırlamaya neden olarak, âşıkların karşısındakinin “her şeyini” gerçeği görmesini engeller. Herşey sadece “pembe renklere” görülür hale gelir. Aynı zamanda morfinerjik sistemden bekleneceği üzere non-farmakolojik ağrıya duyarlılığı azaltabilir.

Peki gerçekten aşk ağrıya duyarlılığı azaltır mı? Bir çalışmada aşklarının ilk dokuz ayında olan 15 kişinin eline şiddetli ve hafif derecede termal ağrı uygulanmış. Maşuklarının yüz fotoları gösterildiğinde, şiddetli ağrı skorlamaları 7.2’den 6.2’ye düşerken, hafif ağrı skorlamaları 3.7’den 2.4’e düşmüştür. Bu görsel ağrı skalasında hem şiddetli hemde hafif ağrıya yaklaşık bir puanlık azalma demektir.

Diğer bir çalışmada da uyarıyla oluşturulan termal ağrı sırasında, maşukun elini tutma ve fotosunu görmenin ağrı üzerindeki etkisi incelenmiş. Tutkulu ve sırlıklam aşklarının ilk altı ayında olan 28 kadın çalışmaya alınmış. Maşukun elini tutma durumunda ağrı skorlamaları yaklaşık 0.5 puan daha düşük ölçülürken, yabancı birinin eli tutulduğunda 1.5 puan kadar fazla ağrı hissedildiği tespit edilmiş. Diğer yandan eline sıradan bir obje alıp tuttuğunda 0.89 puan daha fazla şiddette ağrı hissedilmiştir. Buradan anlaşılan maşukların elini tutmanın bir şekilde ağrıyı azaltığıdır. Yine aynı çalışmada deneklere maşukların fotoğrafı gösterildiğinde de benzer bir etki elde edilerek ağrı skorlamaları bir puan kadar düşük tespit edilmiş. Yabancı bir yüzü görmek veya bir nesnenin fotoğrafını görmek ise ağrı skorunda çok ılımlı bir artışa neden olmuş. Yani maşukun elini tutmak veya fotoğrafını görmek ağrı skorunda olumlu bir düşmeye neden olmakta ve daha az ağrı hissetmektedirler.

Peki aşk ağrıyı nasıl azaltabilir? Daha önce belirttiğimiz gibi aşk sırasında devreye giren morfinerjik-enkefalinlerjik sistem anti-nosiseptif ağrı giderici ve azaltıcı bir sistemdir. Aynı zamanda artan NGF’de ağrı giderici olan enkefalinlerjik sistemi güçlendirir. Bunun yanında yapılan fMRG beyin çalışmalarında, maşuku görme veya elini tutma ile talamusun ventro lateral çekirdeğinde ve suplemanter motor alanda aktivite azalması ortaya çıkar. Talamusun ventro lateral çekirdeği ağrıyı beyin kabuğuna taşıyan yolların geçiş yeridir. Bu çekirdeğin çalışmasında azalma ağrının doğrudan beyin kabuğuna ulaşip yorumlanmasını zayıflatır. Ek olarak suplemanter motor alan aktivitesinin de azaldığı görülmüş ve ağrının integrasyonda önemli bir bölgedir. Diğer yandan dolaylı olarak ödül ve haz sistemi aktive olarak inisi ağrı sistemini devreye sokar. Her iki sistem üzerinden ağrı duyarlılığı azalır. Annelerin bebeklerinin fotoğraflarını görmesi ile PAGC’in annenin çocuğu görmesinde çok özel aktive olduğunu belirtmiştik. Bu bölge inisi ağrı giderici sistemin en önemli yeridir. Aşk şairi Cemal Süreya’nın

## Aşk bedensel ağrıları azaltır mı? Büyük bir evet!

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 12 Şubat 2013 23:00 -

---

"Parmak uçlarıma hapsettirdim seni. Dokunduğum her yerdeseni hissediyorum, canım yanıyor." Demesini hoş karşılamak lazım, çünkü aşk görsel ağrı ölçeğinde, non-farmakolojik olarak ancak bir puanlık bir iyilik yapıyor.

Sevgi ve sevilen desteğinin ağrıyı azalttığı düşünülürken, ağrı durumlarında âşıkların bir arada olması veya hiç olmaz ise fotoğraflarının görülecek şekilde yakınlarda bulundurulması non-farmakolojik ağrı azaltıcı olarak işe yarayabilir. Diğer yandan, aşkta mutsuz olanların neden sürekli baş-boyun-bel ve diğer ağrıları yaşadıklarını anlamak bu çalışma sonuçlarına göre daha kolay olmaktadır.