

Prof. Dr. Cüneyt Evren:

“Kronik yorgunluk sendromu, yaşam kalitesini etkileyen ciddi bir durumdur”

Sürekli yorgun hissetme hâli, özellikle son yıllarda duyulma sıklığı artan, karmaşık bir durum. Psikiyatri Uzmanı ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr.

Cüneyt Evren ile kronik yorgunluk sendromunun nedenlerini, belirtilerini ve tedavi yöntemlerini konuştuk. Prof. Dr. Cüneyt Evren, çağımızın hastalıkları arasında yer alan kronik yorgunluk sendromunun bireylerin hayatına çeşitli olumsuz etkileri olduğuna dikkat çekiyor ve sendromun kişinin yaşam kalitesini etkileyen ciddi bir durum olduğunu vurguluyor.

ŞEBNEM CAN KILINÇARSLAN ◀

“GÜNLÜK AKTİVİTELERİ YAPMAYI ZORLAŞTIRILIR”

Kronik yorgunluk sendromunun tanımı nasıl yapılabilir? Ortaya çıkma nedenleri nelerdir?

Kronik yorgunluk sendromu (KYS), şiddetli ve sürekli yorgunluk hissiyle karakterize edilen bir durumdur. Bu yorgunluk, dinlenme veya uykuyla düzelmez ve normal günlük aktiviteleri yapmayı zorlaştırabilir. KYS teşhisi, semptomların belirli bir süre boyunca, en az altı ay, devam ettiği ve diğer potansiyel tıbbi nedenlerin dışlandığı bir klinik tanıdır. KYS'ye tam olarak neyin neden olduğu bilinmemekle birlikte, bu duruma sebep olan birkaç olası etken vardır ve muhtemelen birden fazla faktörün bir araya gelmesinden kaynaklanır. Bazı araştırmalar, KYS'nin genetik yatkınlıkla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Bazı kimyasallara veya toksinlere maruz kalma, Epstein-Barr virüsü gibi bazı viral enfeksiyonlar, hormonların dengesizliği veya düzensizliği, fiziksel aktivitenin aşırı fazla ya da az olması, bağırsıklık sistemi bozuklukları veya düzensizlikleriyle kronik stres KYS'yi tetikleyebilir.

Sendromun belirtileri nelerdir? Bu belirtiler arasında öne çıkanlar hangileridir?

KYS'nin belirtileri çeşitli olabilir ve her bireyde farklılık gösterebilir. Genellikle, şiddetli ve sürekli yorgunluk hissiyle karakterizedir ve bu yorgunluk dinlenmeyle veya uykuyla düzelmez. Kişiler, sıklıkla kendilerini güçsüz ve hâlsiz hisseder; basit günlük aktiviteler bile aşırı yorgunluk ve zorluk hissi yaratabilir. Uykusuzluk, uyku kalitesinde düşüş veya aşırı uyuma gibi uyku bozuklukları yaşanabilir. Sık baş ağrıları veya migren benzeri baş ağrıları olabilir. Kişi, ortostatik intolerans nedeniyle ani pozisyon değişikliklerinde, örneğin, otururken birdenbire ayağa kalkma durumunda baş dönmesi, sersemlik hissi veya bayılma riski yaşayabilir. Belirgin kas ağrıları, eklem ağrıları veya genel bedensel hassasiyet hissedilebilir. Bazı bireyler, mide bulantısı, sindirim sorunları, şişkinlik, kabızlık veya ishal gibi sindirim sistemi problemleri yaşayabilir. Sık sık enfeksiyonlara yakalanabilir veya iyileşme sürecinin uzun sürmesi gibi bağırsıklık sistemi sorunları yaşanabilir. Ayrıca unutkanlık, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu, görme sorunları, boğaz ağrı-

“Kronik yorgunluk sendromu (KYS), şiddetli ve sürekli yorgunluk hissiyle karakterize edilen bir durumdur. Bu yorgunluk, dinlenme veya uykuyla düzelmez ve normal günlük aktiviteleri yapmayı zorlaştırabilir.”

PROF. DR. CÜNEYT EVREN KİMDİR?



1991 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesini bitirdi. Psikiyatri uzmanlık eğitimini Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde 1996 yılında tamamladı. Aynı yıl, hastanenin Alkol Madde Araştırma Tedavi ve Eğitim Merkezinde (AMATEM) Başasistan olarak çalışmaya başladı. 2006 yılında Doçent, 2012 yılında ise Eğitim Görevlisi oldu. Son 12 yıl AMATEM'in Sorumluluğu'nu, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi Editörlüğü'nü ve Bakırköy Araştırma ve İleri Eğitim Merkezi (BARİLEM) Başkanlığı'nı yürüttükten sonra 2021 yılı Eylül ayında bu görevlerinden ayrılarak, iki yıl görev yapacağı İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'ne Profesör olarak atandı. Sağlık Bakanlığı Madde Bağımlılığı Tedavisi Bilim Kurulu Üyeliği'ni 2009-2014 tarihleri arasında yürüttü. Türkiye Psikiyatri Derneğinde 2011-2014 tarihleri arasında Psikiyatride Araştırma Çalışma Birimi Koordinatörlüğü'nü, 2014-2018 tarihleri arasında ise Alkol Madde Kullanım Bozukluğu Çalışma Birimi Koordinatörlüğü'nü üstlendi. Yine Türkiye Psikiyatri Derneğinde 2011-2016 tarihleri arasında Bilimsel Toplantı Düzenleme Kurulu Üyeliği'ni, 2016-2018 tarihleri arasında ise Kongre Düzenleme Kurulu Başkanlığı'nı yürüttü.

Önemli bir kısmı alkol madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar alanlarında olmak üzere 400'ün üzerinde ulusal ve uluslararası bilimsel yayını, kitapları ve kitap bölümleri bulunmaktadır. Bu çalışmaların bir kısmıyla bilimsel ödüller almıştır. 2024 yılı değerlendirmesine göre h indeksi 47'dir. Birçok ulusal ve uluslararası bilimsel derginin danışma kurullarında yer almış ve hakemlik yapmıştır. Hâlen Scientific World Journal Bölüm Editörlüğü ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyeliği görevlerini yürütmektedir. Prof. Dr. Cüneyt Evren ayrıca, özel ofisinde danışanlarını kabul etmektedir.

● ● ●
 “Bireyler, KYS belirtilerini yönetmek ve yaşamdan zevk almak için stratejiler geliştirmeli ve günlük yaşamlarında anlamlı aktivitelere odaklanmalıdır.”



sı, lenf düğümlerinde şişlik, iştah kaybı veya artışı, çığneme ve yutma zorluğu gibi çeşitli belirtiler de ortaya çıkabilir. Depresyon, endişe, gerginlik ve duygusal dalgalanmalar yaşanabilir. Bu belirtiler, genellikle günlük aktiviteleri olumsuz etkiler ve uzun süre devam edebilir. Belirtiler bir arada bulunabilir veya bazıları daha baskın olabilir. Bu da hastalığın her bireyde farklı seyrettiğini gösterir.

TAHMİNİ YAYGINLIK YÜZDE 0,1 İLA YÜZDE 2 ARASINDA

Günümüzde bu sendromun görülme sıklığı nedir? Bu oranda geçmişe kıyasla bir artış söz konusu mu?

KYS'nin görülme sıklığı tam olarak bilinmemektedir. Çünkü birçok hasta, belirtilerini tıbbi yardım almadan yönetmeye çalışır veya yanlış teşhis edilebilir. Bununla birlikte, tahmini yaygınlık genellikle yüzde 0,1 ila yüzde 2 arasında değişmektedir. Geçmişe kıyasla KYS'nin görülme sıklığında artış olduğu yönünde bazı kanıtlar bulunmaktadır. Bu artışın birkaç nedeni olabilir. Son yıllarda, KYS hakkında farkındalığın artması ve konuya

daha fazla dikkat çekilmesi, daha fazla insanın belirtilerini tanımlamasına ve tıbbi yardım aramasına yol açılmış olabilir. Modern yaşamın getirdiği stres faktörleri ve yoğun iş temposu gibi etkenler, kronik yorgunluğun daha fazla yaygınlaşmasına yol açabilir. Teknolojik gelişmeler, insanların sürekli olarak bağlı kalmalarını ve daha az fiziksel aktivite yapmalarını teşvik edebilir. Bu da KYS riskini artırabilir. Artan çevresel toksinler, hava kirliliği ve beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler de riski artırabilir.

“TEDAVİ, KİŞİYE ÖZEL HAZIRLANIR”

Kronik yorgunluk sendromunun tanısı nasıl konulur? Sebebinin fiziksel mi yoksa psikolojik mi olduğu nasıl anlaşılır?

KYS'nin teşhisi, belirtilerin en az altı ay boyunca sürekli ve belirgin şekilde devam ettiği ve diğer olası tıbbi nedenlerin dışlandığı bir klinik tanıya dayanır. Bu, birçok hastanın uzun süre boyunca belirtilerle mücadele ettiği ve doğru teşhisin konulmasının zaman aldığı anlamına gelir. Tanı koymak zor ola-

bilir. Çünkü belirtiler diğer tıbbi durumlarla da ilişkili olabilir. Tanı koymak için, belirtilerin kişinin günlük hayatına önemli ölçüde olumsuz etki etmesi ve normal akışındaki işlevselliği bozduğu belirlenmelidir. Yorgunluk hissi, dinlenme veya uykuyla düzelmez ve normal günlük aktiviteleri olumsuz etkiler. Değerlendirirken önceki hastalıklar, enfeksiyonlar, stres seviyeleri, ilaç kullanımı ve diğer sağlık durumları gibi faktörler göz önünde bulundurulur. Tanı, belirtilerin kişinin belirli kriterleri karşılayıp karşılamadığına bakılarak konur. Bu kriterler arasında, belirtilerin sürekliliği, şiddeti ve diğer olası tıbbi nedenlerin dışlanması bulunur. KYS tanısını desteklemek veya diğer potansiyel nedenleri dışlamak için kan testleri, idrar testleri, MR veya BT gibi görüntüleme testleri ve diğer laboratuvar testleri yapılabilir. Bu testler, genellikle KYS tanısı koymak için kullanılmaz, ancak diğer olası tıbbi durumları dışlamak için yapılır. KYS'nin nedeninin tam olarak fiziksel mi yoksa psikolojik mi olduğunu belirlemek karmaşıktır ve genellikle her iki etkenin bir araya gelmesiyle ilgilidir. Bu nedenle, tedavi

genellikle hem fiziksel hem de psikolojik bileşenleri içerecek şekilde kişiye özel hazırlanır. Bu, belirtilerin yönetilmesi ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için en etkili yaklaşımı sağlamak amacıyla önem taşır.

Tedavi yöntemleri nelerdir? Bu yöntemler nasıl farklılıklar gösterir?

Tedavi, belirtilerin yönetimine odaklanır ve hastadan hastaya farklılaşabilir. KYS yönetiminde yaşam tarzı değişiklikleri önemlidir. Tedavi planı; dinlenme, uyku düzeninin iyileştirilmesi, düzenli hafif egzersiz, beslenme düzenlemeleri, stres yönetimi ve psikolojik destek içerebilir. KYS tanısı konan bireylerin ve ailelerinin, durum hakkında bilgi edinmeleri önemlidir. Sağlık uzmanlarından, hasta eğitim materyallerinden ve güvenilir kaynaklardan bilgi almak, KYS belirtilerini anlamak ve etkili bir şekilde yönetmek için önemlidir. Dinlenme ve aktivite dengesi, KYS yönetiminde temel adımdır. Bu, aşırı aktiviteden kaçınmayı, dinlenmeyi önceliklendirmeyi ve günlük aktiviteleri dengeli bir şekilde planlamayı içerir. Aşırı yorgunluk hissedildiğinde, dinlenme süresi artırılmalıdır. KYS belirtilerini hafifletmede yardımcı olabileceği için, yürüyüş, yüzme veya yoga gibi hafif egzersizler önerilebilir. Kaliteli uyku alışkanlıklarını benimsemek, KYS belirtilerini yönetmede önemlidir. Bu, uyku saatlerini düzenlemeyi, rahatlatıcı bir uyku ortamı oluşturmayı ve uyku hijyenini iyileştirmeyi içerir. Sağlıklı bir diyet, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini sağlar ve enerji seviyelerini dengelemeye yardımcı olabilir. Ayrıca, kafein ve şeker tüketimini azaltmak ve yeterli miktarda su içmek de önerilir.

Stres yönetimi teknikleri, KYS belirtilerini azaltmada yardımcı olabilir. Bunlar arasında derin nefes egzersizleri, meditasyon, gevşeme teknikleri ve psikoterapi bulunur. Psikoterapi, bireyin duygusal zorluklarını ele alabilir ve KYS ile başa çıkma becerilerini geliştirebilir. Bilişsel davranışçı terapi, KYS belirtilerini yönetmek için etkili bir psikoterapi yöntemi olup hastanın düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirerek stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye odaklanır. Bu terapi yöntemi, korku ve endişe düzeylerini

azaltarak KYS belirtilerinin hafifletilmesine yardımcı olabilir. KYS ile yaşayan bireyler için toplum ve destek grupları faydalı olabilir. Bu gruplar, KYS ile başa çıkmak için stratejiler paylaşabilir, deneyimleri tartışabilir ve duygusal destek sağlayabilir. Toplum destek grupları, bireyin izole hissetmesini önleyebilir ve sosyal bağlantıları güçlendirebilir. KYS ile yaşamak, hastalığı kabul etmeyi ve yaşam kalitesini artırmayı içerir. Bireyler, KYS belirtilerini yönetmek ve yaşamdan zevk almak için stratejiler geliştirmeli ve günlük yaşamlarında anlamlı aktivitelere odaklanmalıdır. Bazı durumlarda, belirtileri hafifletmek için ilaçlar kullanılabilir, ancak KYS'nin spesifik bir ilaç tedavisi yoktur ve tedavi genellikle belirtileri kontrol altında tutmaya odaklanır. Bu ilaçlar arasında ağrı kesiciler, anti-inflamatuarlar, uyku düzenleyiciler, antidepresanlar ve anti-anksiyete ilaçları bulunur. Ancak ilaç tedavisi herkes için uygun olmayabilir ve dikkatlice yönetilmelidir. Tedavi, genellikle birçok farklı yaklaşımın kombinasyonunu içerir ve kişisel ihtiyaçlara ve belirtilerin şiddetine göre uyarlanır. Tedavi planı, bireyin sağlık uzmanıyla iş birliği içinde oluşturulmalıdır. Önemli olan, bireyin belirtilerini yönetmesine ve yaşam kalitesini iyileştirmesine yardımcı olacak en uygun tedavi seçeneklerini belirlemektir.

KADINLARIN YATKINLIĞI DAHA FAZLA

En çok hangi cinsiyet ve yaş grubunda görülür? Bunun nedeni nedir?

KYS, özellikle genç ve orta yaşlı yetişkinler arasında görülme eğiliminde olmakla beraber, yaşlılar ve hatta çocuklar arasında da görülebilir. KYS'nin belirli bir yaş grubunda daha sık görülmesinin nedeni tam olarak anlaşılamamıştır ve bu durumun birkaç olası nedeni vardır. Genç ve orta yaşlı yetişkinler, genellikle aktif bir yaşam tarzına sahiptir. Yoğun iş temposu, ilişkisel stres, finansal baskılar, toplumsal beklentiler, aile sorumlulukları, sosyal aktiviteler ve diğer yaşam stresleri, KYS riskini artırabilir. Genç ve orta yaşlı yetişkinlik dönemi, bireylerin psikolojik ve duygusal gelişimleri açısından önemlidir. Bu dönemde yaşanan stres, depresyon,

anksiyete ve duygusal zorluklar, KYS riskini artırabilir. Kadınlar erkeklere kıyasla KYS'ye daha yatkın olabilir, fakat bu konuda kesin bir kanıt yoktur. Bunun birkaç nedeni olabilir. Hormonal değişiklikler, özellikle östrojen ve progesteron gibi hormonların dalgalanmaları, KYS riskini artırabilir. Kadınlar genellikle yaşamlarında daha fazla stresle başa çıkmak zorunda kalabilir ve yoğun iş temposu, aile sorumlulukları ve sosyal beklentiler gibi faktörler KYS riskini artırabilir. Bazı kadınlar, KYS riskini artıracak polikistik over sendromu, endometriozis veya tiroid bozuklukları gibi hormonal veya kadın sağlığı sorunlarından mustarip olabilirler. Kadınlar, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik durumlarla daha sık karşılaşabilir, bu da KYS gelişme riskini artırabilir.

Sendromun bireylerin hayatına olumsuz etkileri nelerdir? Tedavi edilmezse hangi olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olur?

KYS'nin bireylerin hayatına çeşitli olumsuz etkileri vardır. Tedavi edilmezse daha ciddi sonuçlara yol açabilir ve bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltabilir. KYS belirtileri, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayabilir. Aşırı yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon zorlukları ve kas ağrıları, iş, okul, sosyal etkinlikler ve kişisel bakım gibi günlük aktiviteleri yerine getirmeyi zorlaştırabilir. KYS belirtileri, sosyal etkileşimleri ve ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir. Bireyler, aşırı yorgunluk nedeniyle sosyal etkinliklere katılamayabilir ve bu durum zamanla sosyal izolasyona ve ilişkisel zorluklara, dolayısıyla düşük öz saygı, umutsuzluk ve yaşam amacı eksikliği gibi psikososyal sorunlara yol açabilir. KYS belirtileri, bireyin işe devam etmesini veya tam zamanlı çalışmasını zorlaştırabilir. Bu da maddi zorluklara neden olabilir. KYS, uyku düzenini ve bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilir, depresyon, anksiyete, huzursuzluk, öfke ve umutsuzluk gibi zihinsel ve duygusal belirtilere de neden olabilir. KYS, fibromiyalji, kronik ağrı sendromu, sindirim problemleri ve baş ağrıları gibi bazı fiziksel komplikasyonlara da neden olabilir. Tüm bu belirtiler, yaşam kalitesini daha da kötüleştirir ve KYS'nin olumsuz etkilerini artırabilir.

“HER MESLEK GRUBUNDA GÖRÜLEBİLİR”**Hangi meslek gruplarında bu sendroma daha çok rastlanır?**

KYS herhangi bir meslek grubunda görülebilir, ancak bazı meslek grupları KYS'ye daha yatkındır. Bu meslek gruplarında genellikle uzun çalışma saatleri, yüksek stres seviyeleri ve fiziksel/psikolojik taleplerin yoğunluğu gibi faktörler KYS riskini artırabilir.

Sağlık sektöründe çalışanlar, genellikle uzun ve düzensiz çalışma saatlerine maruz kalırlar. Sürekli yüksek stres seviyeleriyle ve fiziksel taleplerle karşı karşıya olma, sık sık travmatik veya zorlayıcı olaylarla karşılaşma riskleri nedeniyle, duygusal tükenme ve yüksek KYS riski altındadırlar.

Bilgi teknolojisi alanında çalışanlar, genellikle uzun saatler boyunca bilgisayar başında çalışmak zorundadırlar. Yoğun iş yükü, mütemadiyen değişen teknoloji ve proje süreçleri, çalışanların stres ve yorgunluk seviyelerini artırabilir. Öğretmenler, akademisyenler ve eğitim personeli, genellikle yoğun iş yükü ve stres altında çalışır. Uzun çalışma saatleri, sınıf yönetmenin zorlukları, sınav dönemleri ve eğitim politikalarındaki değişiklikler, eğitim sektörü çalışanlarında KYS riskini artırabilir. Havacılık ve ulaştırma sektöründe çalışanlar, düzensiz çalışma saatleri, jet lag, sürekli seyahat ve fiziksel/psikolojik taleplerle karşı karşıya kalabildikleri için KYS riski altında olabilir. Mühendisler, mimarlar, inşaat işçileri ve diğer mühendislik ve inşaat sektörü çalışanları, genellikle yoğun proje süreçleri, saha çalışmaları ve proje teslim tarihleriyle karşı karşıya kalırlar. Fiziksel zorluklar, sık sık değişen iş koşulları ve stresli çalışma ortamları, KYS riskini artırabilir. Bu meslek gruplarında KYS'ye daha fazla rastlanmasının nedeni, uzun çalışma saatleri, yüksek stres seviyeleri, düzensiz çalışma saatleri, fiziksel talepler ve diğer iş ortamı faktörlerinin birleşimidir. Fakat her meslek grubunda KYS görülebilir.

ERKEN TANI ÖNEMLİ**Kronik yorgunluk sendromuna yakalanmamak için alınması gereken önlemler nelerdir?**

Dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve 7-9 saat yeterli uyku alışkanlıkları sağlıklı bir yaşam tarzını destekler. Bu faktörler vücudun direncini artırır ve stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olur. KYS'nin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olan stresi azaltmak için gevşeme tekniklerini uygulamayı, zaman yönetimi becerilerini geliştirmeyi ve günlük stresi azaltacak aktivitelere zaman ayırmayı deneyebilirsiniz. Düzenli egzersiz yapmak vücudunuzu güçlendirir, enerjinizi artırır ve stresle başa çıkmanıza yardımcı olur. Haftada en az 150 dakika orta tempoda veya 75 dakika yüksek tempoda egzersiz hedeflenmesi uygun olacaktır.

Sosyal destek, stresle başa çıkmanıza ve duygusal refahınızı artırmanıza yardımcı olur. Aile, arkadaşlar veya destek gruplarıyla bağlantı kurun ve duygusal ihtiyaçlarınızı paylaşın. Ergonomik ofis mobilyaları kullanmak, düzenli mola vermek, doğru oturma pozisyonunu korumak ve bilgisayar kullanırken gözlerinizi dinlendirmek, fiziksel ve



zihinsel yorgunluğu azaltacaktır. Çalışma işe dinlenme arasında denge sağlamak önemlidir. Uzun süreli çalışma veya aşırı çalışma, fiziksel ve zihinsel yorgunluğa yol açabilir. Çalışma saatlerinizi ve mola sürelerinizi düzenleyerek ve işten sonra kendinize zaman ayırarak dinlenme sürelerine özen gösterin. Hobiler, egzersiz, sanat veya doğa yürüyüşleri gibi aktiviteler ruh hâlinizi iyileştirir ve stresi azaltır. Düzenli sağlık kontrollerine gitmek ve sağlık uzmanınızla düzenli iletişimde olmak, sağlığını takip etmek ve olası sağlık sorunlarını erken tespit etmek için önemlidir. KYS, yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilen ciddi bir durumdur. Erken tanı ve etkili tedavi, belirtilerin yönetilmesine yardımcı olur ve KYS'nin olumsuz etkilerini en aza indirir. Bu nedenle, belirtileri olan kişilerin bir sağlık uzmanına danışmaları önemlidir.

“KYS teşhisi, semptomların belirli bir süre boyunca, en az altı ay, devam ettiği ve diğer potansiyel tıbbi nedenlerin dışlandığı bir klinik tanıdır.”