

Yaşama Sanatı Serisi 1

"Rüzgarınızı doğru kullanın"

hayatın kokusu



Tarih boyunca kokuların insan üzerindeki etkileri incelenmiş ve çeşitli hastalıkların iyileştirilmesinde kullanılmıştır. Evrimsel



olarak bakıldığında koku, duyularımız içerisinde en ilkel ancak en önemli olanıdır. Ceninde koklama sistemine ait hücreler beyin hücrelerinden daha önce

gelişirler ve koku alma sinirleri vücutta yenilenen tek sinir hücreleridir.

İlkel çağlarda hayatta kalabilmemiz için duyu organlarımızı maksimum seviyede kullanmamız gerekiyordu. O dönemlerde tehlikeleri farketmede çok önemli olan koku günümüzde önemini yitirmesine rağmen beyin ve psikolojik yaşantımızdaki etkileri hala sürüyor. Koku alma duyumuz ile ruhsal dünyamız arasında ciddi bağlantı vardır. Koklama; beyinle dış dünya arasındaki en doğrudan bağlantıdır. İçgüdülerimiz, ruh halimiz, hafızamız, duygularımız ile hormonal sistemimiz arasında yakından ilişkilidir.

Tıbbi açıdan koku

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Sinan Canan koku ile ilgili şunları söyledi: “Koku, vücudumuzun dış dünyadan haber ama yolları olan temel duyulardan bir tanesidir. Koku dediğimiz kavram aslında sadece bir biyolojik algılama ve yorumlama meselesidir

ve tabiatta, koku duyusunu algılayabilecek canlılar dışında “koku” diye bir kavram aslında yoktur. Aynı şey ses, renk, ağrı ve tat gibi duyular için de geçerlidir.

Kokunun diğer duyulardan bazı farklı yönleri olmakla beraber, hem filogenetik olarak çok “eski” olması hem de davranışlarımız üzerinde doğrudan etkiye sahip olması bakımından önemlidir. Fakat yine koku da diğer duyularımızda olduğu gibi, dışarıdan gelen bazı uyarıların mesela burada bazı uçucu kimyasal maddelerin vücudumuzda kendilerine uygun algılayıcı (reseptör) hücreleri etkilemesi sonucu tetiklenen bir dizi karmaşık sinirsel süreç ile algılanır. Neticede yapılan şey, kimyasal sinyallerin kimyasal algılayıcılar (kemoreseptörler) aracılığıyla, beynin anlayabileceği sinirsel sinyallere dönüştürülmesidir.



Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Kerem Doksat’a göre “Koku duyusu ön beyin diyebileceğimiz talamusta süzülme-sizin doğrudan beyne giren tek duyudur”.

Koku duyusunun bozulması

Hava akımının regio olfactoria'ya ulaşmasını engelleyen obstrüktif patolojiler koku duyusunun azalmasına veya kaybolmasına neden olabilir. Üst solunum yolu enfeksiyonlarında koku bozukluğu olur. Kafa travması geçiren hastaların yüzde 5-10'unda koku duyusu kaybı görülebilir. Alzheimer Hastalığı ve Parkinson Hastalığı, yaşlılarda demansla ilgili olarak koku bozukluğu gösteren iki hastalıktır. Toksinlere maruz kalma kalıcı yada geçici koku bozukluklarına yol açabilir. Konjenital koku bozukluğu olan kişiler 8 yaş civarında çevresindekilerin bir şeyler hissettiğini fark ederler ve bu şekilde koku bozukluğunun farkında olurlar. Hem intranasal hem de intrakranyal tümörler koku bozukluğuna yol açabilir. Koku bozukluklarına yol açan diğer sebepler arasında depresyon, şizofreni, alkolizm gibi psikiyatrik hastalıklar, metronidazol, amfoterisin B, captopril, etakrinik asit, kodein gibi ilaçlar; rinoplasti, ön kafa tabanı cerrahisi, total larenjektomi gibi cerrahi müdahaleler sayılabilir. Total larenjektomideki koku bozukluğunun nedeni havanın burundan geçmemesidir.



Koku ve psikoloji

Kimi kokular hoşumuza giderken, kimisi bazı duygularımızı harekete geçirirler, bazı kokular ise anılarımızın

canlanmasını sağlarlar. Hatta kusmaya, ağrılara neden olan kokular da vardır.

Kokuların insan psikolojisine olan etkileri bilinmesine rağmen bu gün önümüzde ciddi bir engel var: Her koku her insana aynı etkiyi yaratmıyor. Yani bazı insanları cinsel olarak uyaran kokular diğer bazı insanlarda aynı etkiyi yaratmıyor. O zaman her birey kendisi için en uygun olan kokuyu bulmak için denemeler yapmalı.

“Kadınlarda Koku Duyusu, Erkeklere Nazaran Daha Kuvvetli”

Araştırmalara göre; koku duyusunu etkileyen ana faktörler olarak yaş ve cinsiyet ön plana çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda; 60 yaş üzerinde koku duyusunun azalmaya başladığı ve kadınlarda koku duyusunun, erkeklere nazaran daha kuvvetli olduğu bildirilmiştir.

“Tek Bir Koku Zihnimizde Birçok Görüntü Canlandırabilir”



Her insanın belleğinde kalıcı bir yer edinen ve unutulmayan birçok hoş koku bulunmaktadır. Hatta bu kokulardan bazılarını

bir anlığına düşünmek bile, insanların o kokuyla bağlantılı anılarını tazelemeye yardımcı olur. Koku algısı, insanda hoş duygular uyandırmasının yanı sıra, bazen uyarıcı olarak da görev yapar. Örneğin; yangın habercisi olan duman kokusunun algılanması gibi. Koku algılamada bir diğer nokta ise “koku hafızası” denilen bir kavramdır. Algılanan her türlü koku, özel bir kodlamayla beynimizdeki koku belleğinde arşivlenmektedir. İyi bilinen bir gerçek ise kokuya ait bilgilerin görsel ve işitsel hafızaya göre daha kalıcı olmasıdır. Bu nedenle, tek bir kokunun algılanmasının sonucunda da, zihnimizde birçok görüntünün canlanabilmektedir.

“Lavanta ve Bergamot Beyinde Endorfin Salgısını 8-12 Kat Artırıyor”

Beyindeki koku merkezi, psikolojik durumumuzu belirleyen merkezle bağlantılı çalıştığı için, kokular ruhsal durumumuzu ve bütünsel şifamızı da oldukça yoğun bir şekilde etkilemektedir. Koku ve dokunma gibi iki güçlü duyu üzerine etkili bir yöntem olan aromaterapide kullanılan bitkisel yağların bileşiminde bulunan uçucu bileşenlerin



burundaki koku sinirlerini uarmasıyla beyne giden uyarılar, koku merkezi ile çok yakın ilişki içinde bulunan duyu

merkezini (limbik sistem) harekete geçirir ve spesifik etkiler ortaya çıkar. Yapılan çalışmalarda, farklı aromaterapik kokuların beyin elektriksel aktivitesini farklı şekilde etkilediği EEG sonuçları ile gösterilmiştir. Örneğin; lavanta ve bergamot uçucu yağlarının beyinde “mutluluk hormonu” olarak bilinen endorfin salgısını 8-12 kat artırıp, uygulamadan birkaç dakika sonra ruhsal ve fiziksel bir gevşeme sağladığı bildirilmiştir.

“Koku 24 Saat Boyunca Çalışır Ve Hiçbir Zaman “Kapatılamayan” Tek Duyudur”

Koku alma duyusu en önemli duyularımızdan biridir ve beynimizin duygu, hafıza ve yaratıcılığı etkileyen kısmında yer alır. Koku alma duyusu 24 saat boyunca çalışır ve hiçbir zaman “kapatılamayan” tek duyudur. İnsanda koku duyusu, günlük duyguların yüzde 75’ini etkiler ve hafızada önemli bir rol oynar. Tüm kokuların algılanması nesneldir ve insanın kültürel yapısına veya duygusal haline bağlıdır

Tarih’de Koku

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Deontoloji ve Tıp Tarihi Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Ayten Altıntaş yapılan bir röportajda, kokunun, Türk Tıp tarihinde psikolojik tedavide uygulandığını söyledi. Osmanlı tıp tarihinin yüzde 60’ının sağlıklı hayat hakkında olduğunu hatırlatan Altıntaş, o

dönemde insanların öncelikle hastalıktan korunmayı hedeflediklerini, hasta olmaları halinde şifa aramayı ilke edindiklerini ifade etti.

Türk tıp tarihinde İbn-i Sina ve Biruni gibi âlimler, gül'ü akıl hastalarının tedavisinde kullanmışlar ve hafızayı açtığını, belleği güçlendirdiğini görmüşlerdir. Altıntaş göre, bir Alman araştırma grubu, denekleri gül kokulu bir odada uyuttuktan sonra gözlemlemişler; zeka ve algılama seviyelerinin arttığını görmüşlerdir. Bir başka araştırma grubu da gülle beslenen farelerin hafızalarının güçlendiğini ispatlamıştır.



Mevlana'nın "Koku, gönül gözünü açar" önerisini zamanın hekimleri önemsemişler ve insanları üzerindeki etkilerini gözlemlemişlerdir.

Aslında Mısır Kraliçesi Cleopatra'nın, güzel bir kadın olmamasına rağmen Mısır rahiplerinin hazırladığı kokuların güzelliği ile nam salmasında katkısı olduğunu biliyoruz. Mısır

rahipleri gül'den yaptıkları esanslarla büyük bir etki yaratıyorlardı.

Babil ve Çin kraliçeleri de çekici bulunmak için gül ve zambak kullanmışlardır.

Rüyalar ve Koku

Hiç bir zaman kapanmayan tek duyu olan kokunun rüyalarımızla ilişkisi Heidelberg Üniversitesi Uyku Bozuklukları Merkezi tarafından araştırıldı. Kadın ve erkeklerden oluşan bir gruba çiçek kokusu, diğer bir gruba hidrojen sülfid, kontrol grubuna ise hiç koku verilmedi.



Uyumadan önce hoş kokular verilenler iyi rüyalar görür iken kükürt kokusuna maruz kalanlar ise kötü rüyalar gördüler. Şimdi araştırmacılar kabusları hoş kokularla giderilip giderilmeyeceğini araştırıyorlar.

Uykusuzluk ve stres

Maryland Üniversitesi'nde yapılan klinik çalışmalara göre, lavanta kokusu uykusuzluk, anksiyete, stres ve post-operatif ağrılara yardımcı olmaktadır. Uyku kalitesini artırmak için sinir sistemi aktivitesini



yavaşlatmakta lavanta kokusu önerilmektedir. Almanya'da Tübingen Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada gül kokusunun nefes hızını ve kan basıncını düşürdüğü; vanilya kokusunun ise, sakinleştirici bir etkiye sahip olduğunu

görülmüştür.

Kalifornia Üniversitesi'nde yapılan bir diğer çalışmada ise kahve kokusunun sakinleştirici bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Kan şekeri düzeyleri

Cardiff Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, dört gün boyunca sağlıklı erkeklere insülin enjekte edilmiş. İnsülin enjekte edilirken aynı zamanda bir kokuya maruz bırakılmışlar. Ancak beşinci gününde erkeklere sadece koku verilmiş... İnsülin verilmemesine rağmen kan şekerlerinin düştüğü görülmüş.

Konsantrasyon



Japonyada bir fabrikada çay molaları esnasında lavanta kokusu püskürtülmüş ve üretim arttığı görülmüştür.

Ortamda taze ilek aroması olduğunda çocukların testlerde daha iyi performans gösterdikleri görülmüş. Nane koklatılan Sporcular ise, daha hızlı koşuyorlar ve daha iyi odaklanabiliyorlar.

Bellek

Koku, hafızayı çok güçlü tetikler ve hafıza kayıplarında kullanılır. Toronto niversitesinde yapılan bir araştırmada kokular tarafından tetiklenen anların, daha net hatırlandığı daha yoğun hissedildiği ve bireylerin daha duygusal olma eğilimi gösterdikleri görülmüştür.

İlginç Bir Test: Kadınların Erkek Kokularına Yönelik İlgisi ve Hassasiyetleri

İsviçreli bir bilim adamı, kadınların erkek kokularına yönelik ilgi ve hassasiyetleriyle ilgili ilginç bir test uyguladı. Araştırma için gen yapıları birbirinden farklı, gönüllü 49 kadın ve 44 erkek seçildi. Erkeklerle iki gece giymeleri için temiz tişörtler

verildi. Bu tişörtler iki gece boyunca hiç çıkarılmadı, yıkanılmadı, herhangi bir parfümün veya kokulu sabunun kullanılmasına izin verilmedi.

İki gün sonra tişörtler ayrı ayrı sepetlere konarak kadınların bunları koklaması, koku aracılığıyla hangisinin kendilerine güzel ve seksi geldiğini belirtmeleri istendi. Daha sonra söz konusu erkek ve kadınlar bir araya getirilerek yine kadınlardan kendilerine en iyi partner olabilecek kişileri göstermeleri istendi. Kadınlar kokusunu en çok beğendiği tişörtlerin sahiplerini seçtiler. Seçtikleri bu kişiler gen yapıları kendilerinkinden en farklı olan kişilerdi.”

Aşk hayatımıza kimin gireceğine biz değil burnumuz karar veriyor. Sadece parfümler değil; ter, protein maddeleri ve feromonlardan oluşan vücudumuzunda çekiciliği üzerindedir. Kadınların 2/3'ü eşlerinin tişörtlerine sarılmayı seviyor. Ayrıca kadın kokusu erkeklerde cinsel isteği artırabiliyor. Yumurtlama döneminde kadın kokusu değişiyor ve daha çekici geliyor. Ama unutulmaması gereken bir nokta var; kadının ten kokusu doğum, doğum kontrol hapı kullanıldığında değişiyor!

Kokular ve etkileri

Konsantrasyon için

Limon, fesleğen, limon otu, okaliptüs, kişniş, laden.

Mutluluk için

Portakal, gül, yasemin, kişniş, zencefil, ıtır.

Kabullenmek için

Servi, ölmez otu, melisa.

Kızgınlığa karşı

Paçuli, lavanta, bergamot.

Unutkanlığa karşı

Zencefil, biberiye, fesleğen, limon, greyfurt, kişniş.

Uykusuzluğa karşı

Lavanta, mandalina, kedi otu, sandalağacı, limon, ıhlamur.

Fobilere karşı

Lavanta, ylang ylang, sandal ağacı.

Zihin Dalgınlığına karşı

Zencefil, karabiber, biberiye

Yaratıcılık için

Bergamot, gül, yasemin, defne, karanfil, mimoza, sandal ağacı, servi, ardıç.

Cinsel Uyarıcı

Tarcın, Vanilya, Lavanta, Fesleğen, Badem, Gül



Kaynak:

Esra Öz BEYİNİ ETKİSİ ALTINA ALAN DUYU “KOKU” konulu yazı dizisi

<http://fesraoz.blogspot.com/2012/05/beyni-etkisi-altina-alan-duyu-koku-1.html>

By Roger Dobson

How smell affects your body and mind

<http://www.saga.co.uk/health/mind/how-smell-affects-your-body-and-mind.aspx>



Bu doküman, Psikolog Şenel Karaman ve Nurcan Atasoy tarafından derlenerek hazırlanmıştır.

Aralık 2012



psikoloji atölyesi
LİMAN

Liman Psikoloji Atölyesi

0232 463 45 30

0532 134 42 35

1404 Sokak No:5 Daire:2 Alsancak İzmir