



Gözlerimizi Ovalamak Neden Rahatlama Hissi Verir?

Duygusal durumlarda artan miktarıyla dikkat çekse de gözyaşlarımız aslında sürekli salgılanır. Bazal gözyaşı da denilen bu şeffaf ve tuzlu sıvı, gözlerimizin üzerinde ince bir tabaka oluşturarak daha iyi görmemize ve enfeksiyonlardan korunmamıza yardımcı olur.

Hormonların kontrolünde salgılanan gözyaşları gündelik bir ritme sahiptir. Sabah saatlerinde yüksek miktarda salgılanır, yorgunluğumuzun arttığı günün ilerleyen saatlerinde miktarı azalır ve gözlerimiz kurumaya başlar. Olağan dışı göz kuruluklarının nedeni ise duygu ve davranışlarımızın düzenlenmesinden sorumlu beyin bölgelerinin yer aldığı limbik sistemdir. Bazal gözyaşı salgılanmasında da etkin olan bu sistem, uykusuzluk ya da kaygı hâli gibi zamanlarda salgılanan sıvı miktarını düşürerek göz kuruluşuna sebep olur. Gözlerimiz kurudukça göz küresiyle göz kapakları arasında sürtünme artar ve göz kırpmak rahatsız etmeye başlar.

Gözlerimizi kurudukları zaman ovaladığımızda, bazı sinirleri uyararak gözyaşı üretimini tetikleriz. Bu sayede gözyaşı bezleri gözyaşı salgılama miktarını artırır, meibomian bezler de gözyaşının buharlaşmasını geciktiren yağlı bir tabaka oluşturulmasına katkıda bulunur.

Ovalama eylemi eş zamanlı olarak kalbimizin de çalışmasını etkiler. Gözümüzde ve yakın dokularda bulunan belirli reseptörler, ovalamayla uygulanan basıncı algıladıklarında yüzümüzde bulunan ve gövdemize uzanan sinirleri aracılığıyla kalbi uyarır. Sinyaller kalbe ulaştığında kalp atış hızı yaklaşık yüzde yirmi oranında azalarak sakinleştirici bir etkiyle sonuçlanır.

Öte yandan, gözleri sıkça ovalama ile uygulanan baskı, görme duyumuzda kritik öneme sahip korneanın yapısını değiştirerek görme bozukluğuna yol açabilir. Bu yüzden hem gözyaşı üretimini gündelik ritmine kavuşturmak hem de yorgun ve kuru gözlerimizi dinlendirmek için uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.

Kaynaklar

McMonnies, C. W. (2008). Management of chronic habits of abnormal eye rubbing. *Contact Lens and Anterior Eye*, 31(2), 95-102. ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499832/sciencefocus.com/the-human-body/why-do-we-rub-our-eyes-when-were-tired