

Psikiyatride Parlak Işık Tedavisi

Güncel literatüre dayalı kısa bir derleme — klinisyenler için bilgilendirme notu

Parlak ışık tedavisi (PIT), retina kaynaklı ipRGC-suprakiazmatik çekirdek (SCN) yolağı üzerinden melatonin salınımını, uyanıklığı ve duygudurumla ilişkili sistemleri etkileyen, ilaç dışı bir tedavi yöntemidir. Etkinliği tanıya göre değişir; kanıt en güçlü olarak depresif tablolarla, özellikle mevsimsel duygudurum bozukluğunda ortaya konmuştur. Aşağıda güncel derleme ve meta-analizlerden derlenmiş özet bir değerlendirme sunulmaktadır.

Endikasyonlara göre kanıt düzeyi

Endikasyon	Kanıt	Özet
Mevsimsel duygudurum bozukluğu (SAD)	Güçlü	Kanıt dayalı bir tedavi; birçok derlemede birinci sıra seçenek olarak tanımlanır.
Majör / mevsimsel olmayan depresyon	Güçlü	Antidepresan etki gösterir; bazı çalışmalarda etkinlik SSRI'larla benzer olabilir, tek başına ya da ek tedavi olarak kullanılabilir.
Bipolar depresyon	Orta	Depresif belirtileri azaltır; manik/hipomanik kayma açısından izlem ve genellikle antimanik eşlik önerilir.
Uyku / sirkadiyen ritim	Orta	Uyku ve gündüz uyanıklığında düzelme bildirilir; sonuçlar depresyon kadar tutarlı değildir.

Depresif belirtiler

PIT'in en tutarlı etkisi depresif belirtilerin azalmasıdır. Mevsimsel afektif bozuklukta kanıt güçlüdür; mevsimsel olmayan depresyonda veriler daha heterojen olmakla birlikte genel yön olumludur. Gençlerde yapılan bir meta-analizde ışık tedavisi depresif belirtileri azaltmış, ancak heterojenlik yüksek bulunmuş ve doz-yanıt ilişkisinin netleşmesi gerektiği vurgulanmıştır. Yüksek sirkadiyen uyarıma sahip ışık protokollerinin erişkin depresyonunda belirtileri anlamlı düzeyde azalttığı bildirilmiştir.

Bipolar depresyon

Randomize çift kör plasebo kontrollü bir çalışmada, öğle vakti 7.000 lüks beyaz ışık uygulamasıyla remisyon oranı %68,2; plasebo grubunda %22,2 bulunmuştur. Aynı çalışmada manik/hipomanik kayma gözlenmemiş, ancak bipolar bozuklukta güvenlik izleminin önemi vurgulanmıştır. Altı çalışmalık bir meta-analizde tedavi sonrası depresif belirtilerde orta-büyük etki bildirilmiştir ($g = -0,74$).

Etki mekanizması ve sınırlamalar

Işığın etkisi büyük ölçüde ipRGC-SCN sirkadiyen yolağı üzerinden açıklanır. Yanıt; uygulama zamanı, yoğunluk, süre ve ışığın spektrumuna bağlı olduğundan, tek bir 'standart' protokol her hastaya eşit uymayabilir. Yan etkiler genellikle hafif ve seyrek (baş ağrısı, göz tahrişi, bulantı). Literatür umut verici olmakla birlikte birçok alanda örneklem küçük ve protokoller heterojendir; özellikle bipolar bozuklukta tedavi kararı bir psikiyatri uzmanının

değerlendirmesini gerektirir.

Özetle: Parlak ışık tedavisinin etkisi en güçlü biçimde depresyonda — özellikle mevsimsel depresyonda — ve daha seçilmiş biçimde bipolar depresyon ile uyku/sirkadiyen bozulmalarda gösterilmiştir. En uygun zamanlama, doz ve hangi hastanın en çok fayda göreceği konuları araştırılmaya devam etmektedir.

Kaynaklar

- Bisdounis L, ve ark. (2021). Psychological and behavioural interventions in bipolar disorder that target sleep and circadian rhythms: a systematic review of RCTs. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. doi:10.1016/j.neubiorev.2021.12.002
- Bojarska W, ve ark. (2024). Role of Sleep in Depressive Disorders and the Potential Therapeutic Role of Short-Term Sleep Deprivation and Light Therapy: A Review. *Medical Science Monitor*, 30. doi:10.12659/msm.945319
- Chen R, Yan Y, Cheng X. (2024). Circadian light therapy and light dose for depressed young people: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11. doi:10.3389/fpubh.2023.1257093
- Gottlieb J, ve ark. (2019). The chronotherapeutic treatment of bipolar disorders: ISBD task force systematic review and recommendations. *Bipolar Disorders*, 21, 741–773. doi:10.1111/bdi.12847
- Lindskov FO, Iversen H, West A. (2021). Clinical outcomes of light therapy in hospitalized patients – A systematic review. *Chronobiology International*, 39, 299–310. doi:10.1080/07420528.2021.1993240
- Maruani J, Geoffroy P. (2019). Bright Light as a Personalized Precision Treatment of Mood Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 10. doi:10.3389/fpsy.2019.00085
- Menculini G, ve ark. (2018). Depressive mood and circadian rhythms disturbances as outcomes of SAD treatment: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 241, 608–626. doi:10.1016/j.jad.2018.08.071
- Pail G, ve ark. (2011). Bright-Light Therapy in the Treatment of Mood Disorders. *Neuropsychobiology*, 64, 152–162. doi:10.1159/000328950
- Pardossi S, ve ark. (2026). Bright Light Therapy in Psychiatric Disorders: Mechanisms, Clinical Procedures and Evidence. *Life*, 16. doi:10.3390/life16030449
- Rajačić BK, ve ark. (2023). Illuminating the way: the role of bright light therapy in the treatment of depression. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 23, 1157–1171. doi:10.1080/14737175.2023.2273396
- Rybakowski J. (2024). Forty years of seasonal affective disorder. *Psychiatria Polska*, 58(5), 747–759. doi:10.12740/pp/186721
- Sit D, ve ark. (2017/2018). Adjunctive Bright Light Therapy for Bipolar Depression: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial. *American Journal of Psychiatry*, 175(2), 131–139. doi:10.1176/appi.ajp.2017.16101200
- Swanson LM, ve ark. (2025). Chronotherapeutic Treatments for Psychiatric Disorders: A Narrative Review. *Current Psychiatry Reports*, 27, 161–175. doi:10.1007/s11920-025-01586-9
- Visser E, ve ark. (2025). BioClock—optimizing Bright Light Therapy for adults with depression: study protocol for a multicenter RCT. *Trials*, 26. doi:10.1186/s13063-025-08984-7
- Wirz-Justice A, Terman M. (2022). Light Therapy: Why, What, for Whom, How, and When. *Praxis*, 110(2), 56–62. doi:10.1024/1661-8157/a003821
- Zhou L, ve ark. (2022). High circadian stimulus lighting therapy for depression: Meta-analysis of clinical trials. *Frontiers in Neuroscience*, 16. doi:10.3389/fnins.2022.975576

Bu belge, kamuya açık akademik literatürden derlenmiş bilgilendirme amaçlı bir özettir ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Tedavi kararları hekim değerlendirmesi gerektirir. AuraLux cihazları tıbbi cihaz değildir. Hazırlayan: Parlak Yaşam Teknolojileri San. Tic. Ltd. Şti. — parlakyasam.com