

Bölüm 8

UYKUSUZLUK ŞİKAYETİ İLE GELEN HASTADA OLASI PSİKİYATRİK BOZUKLUKLAR VE BİRİNCİ BASAMAKTA TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

Cansu ULAŞ¹

GİRİŞ

Uyku insan yaşamının yaklaşık üçte birini kapsayan, insan davranışlarının en önemlilerinden biri olup beynin düzenli işlemesi için gerekli bir süreçtir. Uyku, büyük oranda beyin aktivitesi ile ilişkilidir. Uykunun nitelik ve nicelik olarak farklı birkaç türü olup her bir tipinin benzersiz özellikleri, işlevsel önemi ve düzenleyici mekanizmaları vardır (1).

Uyku pasif değil aktif bir süreçtir. Bu aktif süreç sırasında zihin; büyüme, gelişme, öğrenme, dinlenme ve yenilenme ile ilgili önemli görevleri gerçekleştirmektedir. Uykunun niteliğinin bozulması davranışsal ve duygusal sorunlara ve bilişsel işlevlerde bozulmalara yol açmaktadır (1-3).

Uyku bozuklukları esas itibariyle pek çok psikiyatrik hastalıkta ortaya çıkabildiğinden psikiyatri ile yakından ilişkilidir ve sıklıkla belli ruhsal bozuklukların tanı ölçütlerinin bir parçasıdır (2,4). Beden ve ruh sağlığı bozulan kişilerde en sık görülen yakınmalardan biri uyku bozukluğudur. Bu sorunlar iş yaşamında verim azalması, ağır öfkelenme ve tartışmaların sebebi olabilmekte ve kazalara zemin hazırlayabilmektedir (3). Bedensel ve ruhsal bozukluklar uyku bozukluklarına neden oldukları gibi ayrıca uyku bozuklukları da ruhsal bozukluklara sebep olabilir (5-10).

Bu kitap bölümünde birinci basamak sağlık hizmetlerinde uykusuzluk yakınlığı ile başvuran hastalarda tedavi yönetiminin gözden geçirilmesi planlanmıştır.

UYKUNUN EVRELERİ VE DÜZENLENMESİ

Uyku karmaşık nörofizyolojik, biyokimyasal düzenekleri içerir. Hızlı olmayan göz hareketleri (Non Rapid Eye Movement, NREM) ve hızlı göz hareketleri (Rapid

¹ Uz. Dr, Erzurum BEAH, cansuulas@gmail.com

nir. Hasta muayenesi sırasında olası uykusuzluk yakınmasına ek olarak psikiyatrik hastalık şüphesi olduğunda branş hekimine başvurması sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: uykusuzluk, birinci basamak, psikiyatrik hastalıklar, tedavi

KAYNAKLAR

1. Öztürk MO, Uluşahin A (2014). Ruh sağlığı ve bozuklukları (14. Baskı). Ankara. Nobel Tıp Kitabevleri.
2. Baglioni C, Battagliese G, Feige B, et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders* 2011;135:1-19.
3. Ramakrishnan, K. Treatment options for insomnia. *South African Family Practice*, 2007; 49(8), 34-41.
4. Léger D, Scheuermaier K, Philip P, et al. SF-36: evaluation of quality of life in severe and mild insomniacs compared with good sleepers. *Psychosomatic medicine*. 2001;63(1):49-55.
5. Bianchi MT, Thomas, RJ. Technical advances in the Bianchi, M. T. & Thomas, R. J. Technical advances in the characterization of the complexity of sleep and sleep disorders. *Progress in Neuro-Psycho pharmacology and Biological Psychiatry*. 2013; 45: 277-286.
6. Sheldon SH, Ferber R, Kryger MH (2005). *Principles and practice of pediatric sleep medicine*. Elsevier Health Sciences.
7. Pressman MR, Orr WC (1997). *Understanding sleep: The evaluation and treatment of sleep disorders*. American Psychological Association.
8. Saper CB, Scammell TE. Emerging therapeutics in sleep. *Annals of neurology*, 2013;74(3): 435-440.
9. Cortese S, Ivanenko A, Ramtekkar U, et al. (2014). *Sleep disorders in children and adolescents: A practical guide*.
10. Beebe DW. Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents. *Pediatric Clinics*. 2011;58(3): 649-665.
11. Nestler E, Hyman S, Malenka R, et al. *Sleep and Arousal, Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience*, Second Edition, McGrawHill, New York. 2009;290-312.
12. Norman W.M, Hayward L.F. *The neurobiology of sleep*. *Clinical sleep disorders*. Philadelphia. 2005. Lippincott Williams &Wilkins, 38-55.
13. Benca RM. *Uykunun temel Bilimi: Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Çeviri Editörü Aydın H. Güneş Kitabevi, İstanbul. 2007.
14. Mc Cormick DA. Neurotransmitter actions in the thalamus and cerebral cortex and their role in neuromodulation of thalamocortical activity. *Progress in neurobiology*. 1992;39(4):337-388.
15. Siegel J M. Do all animals sleep? *Trends in neurosciences*. 2008; 31(4):208-213.
16. Levenson J C, Kay D B, Buysse D J. The pathophysiology of insomnia. *Chest*. 2015; 147(4):1179-1192.
17. AlDabal L, BaHamam A S. (2011). Metabolic, endocrine, and immune consequences of sleep deprivation. *The open respiratory medicine journal*. 2011; 5/31.
18. Johns, M W. A new method formeasuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. *Sleep*. 1991;14(6);540-545.
19. Stickgold R, Walker M P. *The neuro science of sleep*. Academic Press. 2010. Academic press, s. 230-240.
20. American Psychiatric Association: *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing. 2013. Arlington, VA.
21. Ramar K, Olson EJ. Management of common sleep disorders. *American family physician*. 2013; 88(4): 231-238.

22. American Sleep Disorders Association: the international classification of sleep disorders diagnostic and coding manual. Pocket edition. Allen press in Lawrence Kansas 1991.
23. Bollu P C, Kaur H. Sleep Medicine: Insomnia and Sleep. Missouri medicine. 2019;116(1);68.
24. Ong JC, Shapiro SL, Manber R. Combining mindfulness meditation with cognitive-behavior therapy for insomnia: a treatment-development study. Behavior therapy. 2008;39(2): 171-182.
25. Stephen M. Stahl. (2015). Stahl's Essential Psychopharmacology. (1. Baskı). Cambridge University Press. sf 444-470.
26. Lemoine P, Nir T, Laudon M, et al. Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effect. Journal of sleep research. 2007;16(4):372-380.
27. Everitt H, Baldwin DS, Stuart B et al. Antidepressants for insomnia in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2018(5).
28. Buscemi N, Vandermeer B, Friesen Cet al. The efficacy and safety of drug treatments for chronic insomnia in adults: a meta-analysis of RCTs. Journal of general internal medicine. 2007;22(9);1335.
29. Gabbard GO (2007). Gabbard's treatments of psychiatric disorders. American Psychiatric Pub.
30. Suzuki M, Konno C, Furihata R, Osaki, K, et al. Insomnia associated with psychiatric disorders. Nihonrinsho. Japanese journal of clinical medicine. 2009;67(8):1507-1512.
31. Yetkin S, Aydın H, Özgen F et al. Şizofreni Hastalarında Uyku Yapısı. Türk Psikiyatri Dergisi. 2011;22:1-9.
32. Jindal R D, Thase M E, Treatment of insomnia associated with clinical depression. Sleep Med Rev. 2004;8:19-30.
33. Agargun M Y, Kara H, Solinaz M. Sleep disturbances and suicidal behavior in patients with major depression. J Clin Psychiatry. 1997;58:249-251.
34. Yates WR, Mitchell J, John RA et al. Clinical features of depression in outpatients with and without co-occurring general medical conditions in STAR*D: confirmatory analysis. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2007;9:7-15.
35. Carney CE, Segal ZV, Edinger JD et al. A comparison of rates of residual insomnia symptoms following pharmacotherapy or cognitive behavioral therapy for major depressive disorder. J Clin Psychiatry. 2007;68:254-260.
36. Argyropoulos SV, Wilson SJ. Sleep disturbances in depression and the effects of antidepressants. Int Rev Psychiatry. 2005;17:237-245.
37. Lem RV. Sleep disturbances and depression: a challenge for antidepressants. Zhurnal nevrologii i psikiatrii Imeni S S Korsakova. 2008;108(12):75-78.
38. Delgado PL, Price LH, Miller HL et al. Serotonin and the neurobiology of depression: effects of tryptophan depletion. Arch Gen Psychiatry. 1994;51:865-874.
39. Nutt D, Wilson S, Paterson L. Sleep disorders as core symptoms of depression. Dialogues in clinical neuroscience. 2008; 10(3):329.
40. Akiskal H. İki Uçlu Bozukluk, (çev.ed:Oral T). İyişler Basımevi, 540s, 2003.
41. Coryell W, Endicott J, Maser J D, Keller MB. Long-term stability of polarity distinctions in the affective disorders. The American journal of psychiatry. 1995;152(3):385.
42. Vahip I, Kocadere M. (2003). İki Uçlu Duygudurum Bozuklukları Sağaltım Kılavuzu. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
43. Fuller K H, Waters W F, Binks P G et al. Generalized anxiety and sleep architecture: A polysomnographic investigation. Sleep. 1997;20:370-376.
44. Staner L. Sleep and anxiety disorders. Dialogues Clin Neurosci. 2003;5:249-58.
45. Ouimet A J, Covin R, Dozois D J (2012). Generalized anxiety disorder. Handbook of Evidence-Based Practice in Clinical Psychology.
46. Borkovec TD, Newman MG, Castonguay LG. Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder with integrations from interpersonal and experiential therapies. Focus. 2004;8(3):382-401.
47. Köroğlu E. Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı,

- 4.Baskı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin (DSM-IV-TR), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2007.
48. Mahfoud Y, Talih F, Streem D, et al. Sleepdisorders in substance abusers: how common are they? *Psychiatry* (Edgmont). 2009;6:38-42.
49. Hafizi S. Sleep and borderline personality disorder: a review. *Asian J Psychiatr*. 2013;6:452-9.
50. Taylor D M, Barnes T R, Young A H. (2018). *The Maudsley prescribing guidelines in psychiatry*.12.edition. Willey Blackwell.