

BÖLÜM 19

ÇOCUK VE ERGENLERDE ANKSİYETE BOZUKLUKLARI VE UYKU

Necati UZUN¹

Giriş

Çocuk ve ergenlerin büyük çoğunluğunun uyku sorunlarından dolayı çeşitli zorluklar yaşadığı bilinmektedir. Ancak, anksiyeteli çocuk ve ergenlerde bu zorluklar daha fazladır. Anksiyete bozuklukları ve uyku sorunları arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Anksiyete bozukluğu olan bireylerde uykuyu başlatma, sürdürme, kâbus görme, yatma zamanına direnç gösterme ve yalnız uyumakta zorlanma en sık gözlenen uyku sorunlarıdır. Anksiyete bozukluklarına sahip olan bireyler, hem bozukluğun kendisinin neden olduğu hem de eşlik eden psikiyatrik bozukluklardan kaynaklanan uyku sorunları yaşayabilmektedir. Bu bölümde anksiyete bozuklukları ile uyku arasındaki ilişkiye değinilecektir.

Anksiyete Bozuklukları

Anksiyete, bireyin yaşamının ilk yıllarından itibaren var olan, yaygın gözlenen, hoşnutsuzluk hissinden uzak, belirsiz kaygı hissi ile kendini gösteren, beraberinde terleme, titreme, çarpıntı, nefes darlığı, hareketlilik gibi çeşitli fiziksel belirtilerin de gözlenebildiği normal ve uyumsal bir duygudur (1). Eğer anksiyete uyumsal işlevini bırakıp, bireyin günlük yaşantısında önemli sorunlara yol açmaya başlarsa, *anksiyete bozuklukları* ortaya çıkar. Anksiyete bozuklukları, çocukluk ve ergenlik çağında yaygın olarak gözlenen, akademik başarıyı, sosyal ilişkileri, aile yaşamını

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., necatiuzun@gmail.com



bir araştırmada, özgül fobinin eşlik ettiği hastalar ile eşlik etmediği hastalar arasında uyku sorunları açısından herhangi bir farklılık saptanmamıştır (49). Bu verinin aksine, farklı araştırmalarda ise özgül fobi tanılı bireylerin uyku sorunlarını daha yüksek oranda yaşayabilecekleri öne sürülmüştür (50, 51).

Ayrılık anksiyetesi bozukluğu olan çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada da uyku sorunları ile ayrılık anksiyetesi bozukluğunun ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Ancak bu konuda oldukça kısıtlı veri bulunmaktadır (52).

Sonuç

Anksiyete bozuklukları ve uyku sorunları arasında objektif ve subjektif araştırma yöntemleri kullanılarak yapılan araştırmalarda, anksiyete bozukluklarının çeşitli düzeylerde ve şekillerde uyku sorunlarına neden olabileceği gösterilmiştir.

Ancak bu sonuçların tersi sonuçlar da yazında bulunmaktadır. Ayrıca karmaşık sonuçlar içeren verilerin olduğu bu konuda, bu ilişkinin yönü konusunda da çelişkiler bulunmaktadır. Özellikle, anksiyete bozuklukları alt tipleri ve uyku sorunları arasındaki ilişkileri irdeleyen araştırmalar kısıtlı sayıdadır. Bu bağlamda, anksiyete bozuklukları ve uyku sorunları arasındaki ilişkiyi çok yönlü inceleyecek ve bu ilişkiyi daha net olarak görmemizi sağlayacak gelecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynaklar

1. Abay E. Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. In: Sadock B, Sadock V, Ruiz P, Bozkurt A, editors. Kaplan & Sadock Psikiyatri, Davranış Bilimleri/ Klinik Psikiyatri. 11th ed. Güneş Tıp Kitapevleri; 2016. p. 387–417.
2. Costello EJ, Foley DL, Angold A. 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: II. Developmental epidemiology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2016;45(1):8–25.
3. Costello EJ, Egger H, Angold A. 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2005;44(10):972–86.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5. American Psychiatric Publishing; 2013.
5. Beesdo K, Knappe S, Pine DS. Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatr Clin*. 2009;32(3):483–524.
6. Adwas AA, Jbireal JM, Azab AE. Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Sch J Med Sci*. 2019;2(10):580–91.
7. Essau CA. Comorbidity of anxiety disorders in adolescents. *Depress Anxiety*. 2003;18(1):1–6.
8. Masi G, Mucci M, Favilla L, Romano R, Poli P. Symptomatology and comorbidity of generalized anxiety disorder in children and adolescents. *Compr Psychiatry*. 1999;40(3):210–5.
9. Meltzer LJ, McLaughlin Crabtree V. Pediatric sleep problems: A clinician's guide to behavioral interventions. American Psychological Association; 2015.
10. Ivanenko A, Johnson KP. Sleep disorders. In: Dulcan's Textbook of Child and Adolescent Psychiatry. American Psychiatric Publishing; 2015. p. 495–522.



11. Baroni A, Anders TF. Sleep disorders. In: Lewis's Child and Adolescent Psychiatry: A Comprehensive Textbook. 4th ed. Wolters Kluwer; 2018. p. 580–90.
12. Lozoff B, Wolf AW, Davis NS. Sleep problems seen in pediatric practice. *Pediatrics*. 1985;75(3):477–83.
13. Anders TF, Eiben LA. Pediatric sleep disorders: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1997;36(1):9–20.
14. Leahy E, Gradisar M. Dismantling the bidirectional relationship between paediatric sleep and anxiety. *Clin Psychol*. 2012;16(1):44–56.
15. Alfano CA, Pina AA, Zerr AA, Villalta IK. Pre-sleep arousal and sleep problems of anxiety-disordered youth. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2010;41(2):156–67.
16. Mindell JA, Barrett KM. Nightmares and anxiety in elementary-aged children: is there a relationship? *Child Care Health Dev*. 2002;28(4):317–22.
17. Gregory AM, Rijdsdijk F V., Dahl RE, McGuffin P, Eley TC. Associations between sleep problems, anxiety, and depression in twins at 8 years of age. *Pediatrics*. 2006;118(3):1124–32.
18. Willis TA, Gregory AM. Anxiety disorders and sleep in children and adolescents. *Sleep Med Clin* [Internet]. 2015;10(2):125–31. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsmc.2015.02.002>
19. Johnson EO, Chilcoat HD, Breslau N. Trouble sleeping and anxiety/depression in childhood. *Psychiatry Res*. 2000;94(2):93–102.
20. Gregory AM, Caspi A, Eley TC, Moffitt TE, O'Connor TG, Poulton R. Prospective longitudinal associations between persistent sleep problems in childhood and anxiety and depression disorders in adulthood. *J Abnorm Child Psychol*. 2005;33(2):157–63.
21. Jansen PW, Saridjan NS, Hofman A, Jaddoe VW, Verhulst FC, Tiemeier H. Does disturbed sleeping precede symptoms of anxiety or depression in toddlers? The generation R study. *Psychosom Med*. 2011;73(3):242–9.
22. Goldman-Mellor S, Gregory AM, Caspi A, Harrington H, Parsons M, Poulton R, et al. Mental health antecedents of early midlife insomnia: evidence from a four-decade longitudinal study. *Sleep*. 2014;37(11):1767–75.
23. Shanahan L, Copeland WE, Angold A, Bondy CL, Costello EJ. Sleep problems predict and are predicted by generalized anxiety/depression and oppositional defiant disorder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2014;53(5):550–8.
24. McMakin DL, Alfano CA. Sleep and anxiety in late childhood and early adolescence. *Curr Opin Psychiatry*. 2015;28(6):483.
25. Van den Oord EJ, Boomsma DI, Verhulst FC. A study of genetic and environmental effects on the co-occurrence of problem behaviors in three-year-old twins. *J Abnorm Psychol*. 2000;109(3):360.
26. Gehrman PR, Meltzer LJ, Moore M, Pack AI, Perlis ML, Eaves LJ, et al. Heritability of insomnia symptoms in youth and their relationship to depression and anxiety. *Sleep*. 2011;34(2):1641–6.
27. Lesch KP, Bengel D, Heils A, Sabol SZ, Greenberg BD, Petri S, et al. Association of anxiety-related traits with a polymorphism in the serotonin transporter gene regulatory region. *Science* (80-). 1996;274(5292):1527–31.
28. Warren SL, Gunnar MR, Kagan J, Anders TF, Simmens SJ, Rones M, et al. Maternal panic disorder: infant temperament, neurophysiology, and parenting behaviors. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2003;42(7):814–25.
29. Gregory AM, Eley TC, O'Connor TG, Rijdsdijk F V., Plomin R. Family influences on the association between sleep problems and anxiety in a large sample of pre-school aged twins. *Pers Individ Dif*. 2005;39(8):1337–48.
30. Kallen VL, Tulen JHM, Utens EMWJ, Treffers PD, De Jong FH, Ferdinand RF. Associations between HPA axis functioning and level of anxiety in children and adolescents with an anxiety disorder. *Depress Anxiety*. 2008;25(2):131–41.
31. Forbes EE, Williamson DE, Ryan ND, Birmaher B, Axelson DA, Dahl RE. Peri-sleep-onset cortisol levels in children and adolescents with affective disorders. *Biol Psychiatry*. 2006;59(1):24–



- 30.
32. Bélanger L, Morin CM, Gendron L, Blais FC. Presleep cognitive activity and thought control strategies in insomnia. *J Cogn Psychother.* 2005;19(1):19–28.
 33. Alfano CA, Zakem AH, Costa NM, Taylor LK, Weems CF. Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents. *Depress Anxiety.* 2009;26(6):503–12.
 34. Willis TA, Yearall SM, Gregory AM. Self-reported sleep quality and cognitive style in older adults. *Cognit Ther Res.* 2011;35(1):1–10.
 35. Cox RC, Olatunji BO. A systematic review of sleep disturbance in anxiety and related disorders. *J Anxiety Disord.* 2016;37:104–29.
 36. Arriaga F, Paiva T. Sleep disturbances in patients with generalized anxiety: a clinical and EEG sleep study. *Acta Med Port.* 1991;4(4):178–82.
 37. Alfano CA, Reynolds K, Scott N, Dahl RE, Mellman TA. Polysomnographic sleep patterns of non-depressed, non-medicated children with generalized anxiety disorder. *J Affect Disord.* 2013;147(1–3):379–84.
 38. Papadimitriou GN, Kerkhofs M, Kempnaers C, Mendlewicz J. EEG sleep studies in patients with generalized anxiety disorder. *Psychiatry Res.* 1988;26(2):183–90.
 39. Patriquin MA, Mellman TA, Glaze DG, Alfano CA. Polysomnographic sleep characteristics of generally-anxious and healthy children assessed in the home environment. *J Affect Disord.* 2014;161(79–83).
 40. Alfano CA, Patriquin MA, De Los Reyes A. Subjective–objective sleep comparisons and discrepancies among clinically-anxious and healthy children. *J Abnorm Child Psychol.* 2015;43(7):1343–53.
 41. Batterham PJ, Glozier N, Christensen H. Sleep disturbance, personality and the onset of depression and anxiety: prospective cohort study. *Aust New Zeal J Psychiatry.* 2012;46(11):1089–98.
 42. Brown TM, Black B, Uhde TW. The sleep architecture of social phobia. *Biol Psychiatry.* 1994;
 43. Mesa F, Beidel DC, Bunnell BE. An examination of psychopathology and daily impairment in adolescents with social anxiety disorder. *PLoS One.* 2014;9(4):e93668.
 44. Stein MB, Kroft CD, Walker JR. Sleep impairment in patients with social phobia. *Psychiatry Res.* 1993;49(3):251–6.
 45. Steinsbekk S, Wichstrøm L. Stability of sleep disorders from preschool to first grade and their bidirectional relationship with psychiatric symptoms. *J Dev Behav Pediatr.* 2015;36(4):243–51.
 46. Lauer CJ, Krieg JC, Garcia-Borreguero D, Özdaglar A, Holsboer F. Panic disorder and major depression: a comparative electroencephalographic sleep study. *Psychiatry Res.* 1992;44(1):41–54.
 47. Todder D, Baune BT. Quality of sleep in escitalopram-treated female patients with panic disorder. *Hum Psychopharmacol Clin Exp.* 2010;25(2):167–73.
 48. Aikins DE, Craske MG. Sleep-based heart period variability in panic disorder with and without nocturnal panic attacks. *J Anxiety Disord.* 2008;22(3):453–63.
 49. Clark CP, Gillin JC, Golshan S. Do differences in sleep architecture exist between depressives with comorbid simple phobia as compared with pure depressives? *J Affect Disord.* 1995;33(4):251–5.
 50. Ramsawh HJ, Stein MB, Belik SL, Jacobi F, Sareen J. Relationship of anxiety disorders, sleep quality, and functional impairment in a community sample. *J Psychiatr Res.* 2009;43(10):926–33.
 51. Roth T, Jaeger S, Jin R, Kalsekar A, Stang PE, Kessler RC. Sleep problems, comorbid mental disorders, and role functioning in the national comorbidity survey replication. *Biol Psychiatry.* 2006;60(12):1364–71.
 52. Schlarb AA, Jaeger S, Schneider S, In-Albon T, Hautzinger M. Sleep Problems and Separation Anxiety in Preschool-Aged Children: A Path Analysis. *J Child Fam Stud.* 2016;25(3):902–10.