



BÖLÜM 11

UYKU BOZUKLUKLARI

Aysel TOPAN¹
Yeliz TAŞDELEN²

İÇERİK

- 11.1. Uykunun Tanımı
- 11.2. Uyku Fizyolojisi
- 11.3. Çocuklarda Uyku Gelişimi
 - 11.3.1. Bebeklik Dönemi (0-1 Yaş)
 - 11.3.2. Oyun Çocukluğu Dönemi (1-3 Yaş)
 - 11.3.3. Okul Öncesi Dönem (3-5 Yaş)
 - 11.3.4. Okul Çocukluğu Dönemi (6-12 Yaş)
 - 11.3.5. Adölesan Dönem
- 11.4. Çocukluk Çağında Sık Görülen Uyku Bozuklukları
 - 11.4.1. İnsomnia (Uyku Yoksunluğu)
 - 11.4.2. Uyku İle İlişkili Solunum Bozuklukları
 - 11.4.3. Parasomniler
 - 11.4.4. Hipersomnia
 - 11.4.5. Uyku İle İlişkili Hareket Bozuklukları
 - 11.4.6. Sirkadyen Ritim Uyku Uyanıklık Bozuklukları
 - 11.4.7. Özel Gereksinimli Çocuklarda Uyku Bozuklukları
- 11.5. Uyku Bozukluğunda Yaklaşım
 - 11.5.1. Uyku Hijyeni
 - 11.5.2. Sağlık Profesyoneli Desteği

¹ Doç. Dr., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., aysel.topan@beun.edu.tr

² Arş. Gör., Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., yeliztasdelen@karabuk.edu.tr

sa, uyku problemi olup olmadığını görmek için bir doktor muayenesi gereklidir. Konsantre olma zorluğu, dikkat düzeyi, akademik başarı değişiklikleri, hiperaktif davranış veya öğrenme problemleri sağlıklı uyku süreci yaşanmadığının belirtileri olabilir. Bu nedenle uyku bozukluklarını saptamada öğretmenlerin çocukta gözlemledikleri değişiklikler hakkında aileyi ve sağlık profesyonellerini bilgilendirmesi önemlidir. Önemli düzeyde gündüzleri uykulu olma, uyku sırasında sık, şiddetli horlama veya anormal solunum, psikolojik ve gelişimsel süreçte şüpheli durumlar fark etme sağlık profesyoneli desteği gerektiren sorunlardır. Sağlık profesyoneli ile görüşmeden birkaç hafta önce uyku günlüğü tutmaya başlamak olası sorunları tanımlamada yardımcı olur (46).

Geleceğimiz olan çocukların sağlıklı uyku alışkanlıkları kazanabilmesi ve uyku bozuklukları yaşamaması adına sağlık profesyonelleri, öğretmenler ve ailelere önemli görevler düşmektedir.

Kaynaklar

1. Oxford Dictionary. Sleep 2021 [Erişim: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/sleep>].
2. Shimko AN. Sleep in infancy: A concept analysis. *J Pediatr Nurs*. 2019;47:100-105. doi:10.1016/j.pedn.2019.05.001
3. Cimete G, Kuşuoğlu S, Çınar ND. Çocuk, Hastalık ve Hastane Ortamı. İçinde Conk Z, Başbakkal Z, Yılmaz HB, et al., (Ed.) *Pediatric Hemşireliği*. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2018. p. 101-157.
4. Yıldırım Sarı H. Çocuklarda uyku. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2012;28(1):81-90
5. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. Consensus statement of the american academy of sleep medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: Methodology and discussion. *J Clin Sleep Med*. 2016;12(11):1549-1561. doi:10.5664/jcsm.6288
6. Bathory E, Tomopoulos S. Sleep regulation, physiology and development, sleep duration and patterns, and sleep hygiene in infants, toddlers, and preschool-age children. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*. 2017;47(2):29-42. doi:10.1016/j.cpped.2016.12.001
7. Hybschmann J, Topperzer MK, Gjaerde LK, et al. Sleep in hospitalized children and adolescents: A scoping review. *Sleep Med Rev*. 2021;59:101496. doi:10.1016/j.smrv.2021.101496
8. Vásquez AMP, Gordillo-Nieto SV, García-Colín E, et al. Sleep quality in children hospitalized due to respiratory diseases in the national institute of respiratory diseases (INER). *Sleep Medicine*. 2019;64. doi:10.1016/j.sleep.2019.11.857
9. Topan A, Gozen D. Effect of model-based training by nurses on the promotion of sleep patterns among students in the middle school. *Journal of Turkish Sleep Medicine*. Jun 2020;7(2):96-104. doi:10.4274/jtms.galenos.2019.68077
10. Bora İH, Bican A. Uyku fizyolojisi. *Türkiye Klinikleri J Surg Med Sci*. 2007;3(23):1-6
11. Akıncı E, Orhan FÖ. Sirkadiyen ritim uyku bozuklukları. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*. 2016;8(2). doi:10.18863/pgy.81775

12. Hale L, Kirschen GW, LeBourgeois MK, et al. Youth screen media habits and sleep: Sleep-friendly screen behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2018;27(2):229-245. doi:10.1016/j.chc.2017.11.014
13. Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, et al. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine.* 2010;11(3):274-280. doi:https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.04.012
14. Brockmann PE, Diaz B, Damiani F, et al. Impact of television on the quality of sleep in preschool children. *Sleep Medicine.* 2016;20:140-144. doi:https://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.06.005
15. Örum S. 6 – 18 yaş arası primer baş ağrısı olan çocuklarda uyku bozuklukları ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi [Uzmanlık Tezi]. Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi; 2019.
16. Yiğit R, Üğücü G. Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme. Antalya: Çukurova Nobel Tıp Kitabevi; 2020.
17. Shadman KA, Wald ER, Smith W, et al. Improving safe sleep practices for hospitalized infants. *Pediatrics.* 2016;138(3). doi:10.1542/peds.2015-4441
18. Moon RY, AAP Task Force On Sudden Infant Death S. SIDS and other sleep-related infant deaths: Evidence base for 2016 updated recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics.* 2016;138(5). doi:10.1542/peds.2016-2940
19. Gözün Kahraman Ö, Ceylan Ş. Determining the sleeping habits of toddlers aged 0-3. *Journal of History Culture and Art Research.* 2018;7(3). doi:10.7596/taksad.v7i3.1635
20. Liu X, Liu L, Owens JA, et al. Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren in the United States and China. *Pediatrics.* 2005;115(Supplement_1):241-249. doi:10.1542/peds.2004-0815F
21. Keskin N, Tamam L. Uyku bozuklukları: Sınıflama ve tedavi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi.* 2018;27(2):241-260. doi:10.17827/akt.346010
22. Hiscock H, Davey MJ. Sleep disorders in infants and children. *J Paediatr Child Health.* 2018;54(9):941-944. doi:10.1111/jpc.12033
23. Durmuş H, Solak Y, Kaya E, et al. Prevalence of sleep disorders in primary school children and its relationship with obesity. *Güncel Pediatri.* 2021;19(3):303-310. doi:10.4274/jcp.2021.38980
24. Koçak Ü, Albayrak M, Erol R, et al. Evaluation of sleep patterns and sleep disturbances in children: A preliminary study in Kırıkkale. *Turkish J Pediatr Dis.* 2012;6(2):81-87
25. Sateia MJ. International classification of sleep disorders-third edition. *Chest.* 2014;146(5):1387-1394. doi:https://doi.org/10.1378/chest.14-0970
26. Sinha S, Jhaveri R, Banga A. Sleep disturbances and behavioral disturbances in children and adolescents. *Psychiatr Clin North Am.* 2015;38(4):705-721. doi:10.1016/j.psc.2015.07.009
27. Algin Dİ, Akdağ G, Erdiç OO. Quality Sleep and Sleep Disorders. *Osmangazi Journal of Medicine.* 2016;38(0). doi:10.20515/otd.40263
28. Trosman I, Ivanenko A. Classification and epidemiology of sleep disorders in children and adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021;30(1):47-64. doi:10.1016/j.chc.2020.08.002
29. Şentürk Ö, Ulu Güzel KG. Çocuklarda bruksizm: Derleme. *Selcuk Dent J.* 2022;9:926-934. doi:10.15311/selcukdentj.421783
30. Lunsford-Avery JR, Bidopia T, Jackson L, et al. Behavioral treatment of insomnia and sleep disturbances in school-aged children and adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021;30(1):101-116. doi:10.1016/j.chc.2020.08.006

31. Monzon A, McDonough R, Meltzer LJ, et al. Sleep and type 1 diabetes in children and adolescents: Proposed theoretical model and clinical implications. *Pediatr Diabetes*. 2019;20(1):78-85. doi:10.1111/pedi.12797
32. Schneider HE, Lam JC, Mahone EM. Sleep disturbance and neuropsychological function in young children with ADHD. *Child Neuropsychol*. 2016;22(4):493-506. doi:10.1080/09297049.2015.1018153
33. Tse AC, Yu C, Lee PH. Comparing sleep patterns between children with autism spectrum disorder and children with typical development: A matched case-control study. *Autism*. 2020;24(8):2298-2303. doi:10.1177/1362361320936827
34. Toper Korkmaz ö. Gelişimsel yetersizliği olan çocuklarda uyku sorunları ve davranışsal müdahale yöntemleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*. 2018;1-24. doi:10.21565/ozelegitimdergisi.397343
35. Esbensen AJ, Hoffman EK, Beebe DW, et al. Links between sleep and daytime behaviour problems in children with Down syndrome. *J Intellect Disabil Res*. 2018;62(2):115-125. doi:10.1111/jir.12463
36. Lee T, Kim J, Park KJ, et al. Sleep difficulties and related behavioral problems in Korean preschool children. *Sleep Med*. 2021;87:119-126. doi:10.1016/j.sleep.2021.09.002
37. Austin KL, Gordon JE, O'Connell A. Preliminary evaluation of sleepwise program for children with sleep disturbance and developmental delay. *Child & Family Behavior Therapy*. 2013;35(3):195-211. doi:10.1080/07317107.2013.818886
38. Malow BA, Adkins KW, Reynolds A, et al. Parent-based sleep education for children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2014;44(1):216-228. doi:10.1007/s10803-013-1866-z
39. Moss AHB, Gordon JE, O'Connell A. Impact of Sleepwise: An intervention for youth with developmental disabilities and sleep disturbance. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2014;44(7):1695-1707. doi:10.1007/s10803-014-2040-y
40. Singh K, Zimmerman AW. Sleep in autism spectrum disorder and attention deficit hyperactivity disorder. *Semin Pediatr Neurol*. 2015;22(2):113-125. doi:10.1016/j.spen.2015.03.006
41. Halal CS, Nunes ML. Education in children's sleep hygiene: Which approaches are effective? A systematic review. *J Pediatr (Rio J)*. 2014;90(5):449-456. doi:10.1016/j.jped.2014.05.001
42. Mindell JA, Williamson AA. Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Med Rev*. 2018;40:93-108. doi:10.1016/j.smrv.2017.10.007
43. Beattie JF, Koch SA, Bolden LB, et al. Neuropsychological consequences of sleep disturbance in children with epilepsy. *Epilepsy Behav*. 2016;57(Pt A):118-123. doi:10.1016/j.yebeh.2016.01.037
44. Stern M, Wagner MH, Thompson LA. Current and COVID-19 challenges with childhood and adolescent sleep. *JAMA Pediatr*. 2020;174(11):1124. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.2784
45. Thomas JH, Burgers DE. Sleep is an eye-opener: Behavioral causes and consequences of hypersomnolence in children. *Paediatr Respir Rev*. 2018;25:3-8. doi:10.1016/j.prrv.2016.11.004
46. Sleep Foundation. Children and Sleep 2022 [Erişim: <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>].