

BÖLÜM 5

Küçük Çocuklarda Uyku ve İlişkili Sorunlar Nasıl Yönetilir?



Necati UZUN¹

UYKU NEDİR? NE İŞE YARAR?

Uyku yaşamımızın tüm dönemleri için önemli bir beyin aktivitesidir. Erken çocukluk dönemlerinde ise uyku beynimizin temel ve önemli aktiviteleri arasında yer almaktadır. İki yaşındaki bir çocuk yaşamının yaklaşık olarak on üç ayını uyuyarak geçirmektedir. Çocukluk çağı ve ergenlik dönemlerinde ise gününün yaklaşık %40'ını uykuda geçirmektedir.

Uyku vücudumuzun hareket aktivitesinin azaldığı, çevreye olan yanıtımızın azaldığı, gözlerimizi kapatarak, herhangi bir yere uzanarak özel bir vücut duruşu ile gerçekleştirdiğimiz ve kolay bir şekilde uyanabildiğimiz birçok beyin bölgemizin dahil olduğu oldukça karmaşık bir süreçtir. Uykunun insan sağlığı için önemi bugüne kadar öğrenilen birçok bilgiye rağmen halen tam olarak anlayamamıştır. Ancak bireyin günlük yaşamında iyi bir işlevsellik düzeyine sahip olması için iyi ve yeterli bir uyku olmazsa olmaz bir durumdur. Yetersiz ve kalitesiz bir uyku beyin gelişiminin en önemli dönemlerinden olan erken çocukluk döneminde beyin fonksiyonlarına olumsuz etkilerde bulunabilmektedir. Bununla birlikte, çabuk sinirlenme ve öfkelenme gibi duygudurum sorunları, baş ağrısı, yorgunluk, dikkat, hafıza, karar verme gibi bilişsel işlevlerde sorunlar, gün içinde hiperaktivite, karışık olma, dürtüsellik gibi davranışsal sorunlar, ders dinleme sorunları ve akademik başarısızlık gibi birçok sorun çocukların yaşamına olumsuz etkilerde bulunabilir.

¹ Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., nuzun@erbakan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-3381-2331

tedavisinde sorunun mahiyetine tanımak çözüm için en önemli basamaktır. Bu nedenle çocuklarımızda özellikle dirençli hale gelen veya işlevselliğimizi bozan durumlar olmak üzere uyku sorunları yaşandığı takdirde bir çocuk ve ergen psikiyatri uzmanına muayene olmak doğru çözüm için önemli bir yaklaşımdır. Bu kitabın çocuklarda uyku ve uyku sorunlarını yakından tanımanıza araçlık etmesini umut ediyoruz.

KAYNAKLAR

1. Acebo, C., Sadeh, A., Seifer, R., Tzischinsky, O., Hafer, A., & Carskadon, M. A. (2005). Sleep/wake patterns derived from activity monitoring and maternal report for healthy 1-to 5-year-old children. *Sleep*, 28(12), 1568–1577.
2. Anders, T. F., & Eiben, L. A. (1997). Pediatric sleep disorders: a review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(1), 9–20.
3. Baroni, A., & Anders, T. F. (2018). Sleep disorders. In *Lewis's Child and Adolescent Psychiatry: A Comprehensive Textbook* (4th ed., pp. 580–590). Wolters Kluwer.
4. Bates, J. E., Viken, R. J., Alexander, D. B., Beyers, J., & Stockton, L. (2002). Sleep and adjustment in preschool children: Sleep diary reports by mothers relate to behavior reports by teachers. *Child Development*, 73(1), 62–75.
5. Büyüктаşkın, D., & Işık, Y. (2018). Oyun döneminde uyku ve uyku bozuklukları. In E. İşeri, E. Güney, & Y. Taş-Torun (Eds.), *Oyun Dönemi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (pp. 339–348). Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği.
6. Cortese, S., Ivanenko, A., Ramtekkar, U., & Angriman, M. (2014). Sleep disorders in children and adolescents: A practical guide. In J. M. Rey (Ed.), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.
7. DelRosso, L., Berry, R., Beck, S., Wagner, M., & Marcus, C. (2016). *Pediatric Sleep Pearls*. Elsevier.
8. Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 114–126.
9. Durand, V. M. (2008). *When Children Don't Sleep Well: Interventions for Pediatric Sleep Disorders Parent Workbook Parent Workbook (Treatments That Work)*. Oxford University Press.
10. Ferber, R. (2006). *Solve Your Child's Sleep Problems: New, Revised, and Expanded Edition*. Simon&Schuster.
11. Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2016). Annual research review: sleep problems in childhood psychiatric disorders—a review of the latest science. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(3), 296–317.
12. Guilleminault, C., Palombini, L., Pelayo, R., & Chervin, R. D. (2003). Sleepwalking and sleep terrors in prepubertal children: what triggers them? *Pediatrics*, 111(1), e17–e25.
13. Harvey, A. G., & McGlinchey, E. L. (2015). Sleep interventions: a developmental perspective. In *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry* (pp. 999–1015). John Wiley & Sons.
14. Honaker, S. M., & Meltzer, L. J. (2016). Sleep in pediatric primary care: A review of the literature. *Sleep Medicine Reviews*, 25, 31–39.
15. Ivanenko, A., & Johnson, K. P. (2015). Sleep disorders. In *Dulcan's Textbook of Child and Adolescent Psychiatry* (pp. 495–522). American Psychiatric Publishing.
16. Kılınçaslan, A., & Perdahlı-Fiş, N. (2016). Çocuklarda uyku ve uyanıklılık bozuklukları. In *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (pp. 418–440). Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği.

17. Llen, S. L., Howlett, M. D., Coulombe, J. A., & Corkum, P. V. (2016). ABCs of SLEEPING: A review of the evidence behind pediatric sleep practice recommendations. *Sleep Medicine Reviews*, 29, 1–14.
18. Lozoff, B., Wolf, A. W., & Davis, N. S. (1985). Sleep problems seen in pediatric practice. *Pediatrics*, 75(3), 477–483.
19. Meltzer, L. J., & McLaughlin Crabtree, V. (2015). *Pediatric sleep problems: A clinician's guide to behavioral interventions*. American Psychological Association.
20. Mindell, J. A. (2005). *Sleeping Through the Night, Revised Edition: How Infants, Toddlers, and Their Parents Can Get a Good Night's Sleep*. William Morrow Paperbacks.
21. Mindell, J. A. (2007). *Sleep Deprived No More: From Pregnancy to Early Motherhood-Helping You and Your Baby Sleep Through the Night*. Da Capo Press.
22. Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). *Clinical Guide to Pediatric Sleep*. Wolters Kluwer.
23. Sadeh, A., Mindell, J. A., & Owens, J. (2011). Why care about sleep of infants and their parents? *Sleep Medicine Reviews*, 15(5), 335–337.
24. Sheldon, S., Ferber, R., Kryger, M., & Gozal, D. (2012). *Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine* (2nd ed.). Elsevier.
25. Sheperis, C. J., Calley, T. K., Jones-Trebatoski, K., & Wines, L. A. (2016). Sleep-wake disorders. In B. Flamez & C. J. Sheperis (Eds.), *Diagnosing and Treating Children and Adolescents* (pp. 340–165). New Jersey: Wiley.