



Bölüm 8

Çocuklarda Uyku Sorunları

Hamide ZENGİN¹
Elif ERBAY ÖZDEDE²
Nursan ÇINAR³

“Hayatın çeşitli güçlüklerine karşı üç şey hediye edilmiştir; ümit, uyku ve gülmek.” - Immanuel Kant

Uyku ve Fizyolojisi

Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin değişik şiddette uyarılarla, geri döndürülebilir biçimde geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolmasıdır (Bülbül ve ark 2010). Tüm vücudu yeniden yaşama hazırlayan aktif bir yenilenme dönemi olan uyku, sağlığın ve yaşam kalitesinin belirleyicisi olan vazgeçilmez bir ihtiyaçtır (Şenol vd., 2012).

Uyku, işlev görme ve davranış açısından, bedeni ve zihni rahatlatır. İş verimini artırır (Ferber, 2011). Dinlenme ve yenilenme, vücudun beynin ve duyguların canlanmasını sağlar (Gruber, 2012; Ferber, 2011). Uyku; homeostatik dengenin, termoregülasyonun, doku onarımının, bağışıklığın ve güçlü hafızanın sağlanmasında önemli rol oynar (Qidwai et al., 2010). Büyüme ve akademik başarının sağlanmasında temel unsurdur. Çocukların gelişimi için yeterli uyumaları ve dinlenmeleri gerekmektedir (Şenol vd., 2012).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., hamide.zengin@bilecik.edu.tr

² Öğr. Gör. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., elif.erbay@bilecik.edu.tr

³ Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., ndede@sakarya.edu.tr

larını da etkilemektedir. Pediatri hemşireleri, bireysel olarak çocuğun yanı sıra aile üyeleriyle de ilgilenmektedir. Sağlıklı uyku alışkanlıklarının önemini ve yetersiz uykunun çocuk davranışları ve aile-akran etkileşimleri üzerindeki etkilerini anlamak, hemşirelere ailenin stresini azaltma ve olumlu başa çıkma, uyum ve aile işlevini artırma fırsatı vermektedir. Hemşireler, çocuklarda uyku sorunlarını daha iyi değerlendirme ve uygun yönlendirmeler yapmasına yardımcı olmak için tarama araçları kullanabilirler (Ward et al., 2007).

Halk sağlığı ile ilgili çalışmalarda ve sağlıklı çocuk izlemlerinde, ailelere çocuklarda sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik danışmanlık yapılmaktadır. Hem okul çocuklarına-adölesanlara hem de aile ve öğretmenlere uykunun önemi ve uyku alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik eğitimler düzenlenebilir. Klinik hemşireleri ise bakım verdikleri çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku sorunlarını mutlaka belirlemelidir. Klinikte uyku saatlerinde yapılan izlemler ve tedaviler çocukların uykularının bölünmesine ve yetersiz uykuya yol açabileceğinden, bakımlar ve girişimler çocukların uyku saatlerine göre düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akgün Kostak, M., Kocaaslan, E. N., Bilsel, A., Mutlu, A. (2016). 3-6 Yaş Grubu Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *HSP*, 3(1):123-132.
- Alfonsi, V., D'Atri, A., Scarpelli, S., Mangiaruga, A., & De Gennaro, L. (2019). Sleep talking: a viable access to mental processes during sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 44, 12-22.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Publishing 2013. 03.06.2021 tarihinde <https://cdn.website-editor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf> adresinden alındı.
- Bharti, B., Mehta, A., & Malhi, P. (2013). Sleep problems in children: A guide for primary care physicians. *The Indian Journal of Pediatrics*, 80(6), 492-498.
- Bülbül, S., Kurt, G., Ünlü, E., & Kırılı, E. (2010). Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53(3), 204-10.
- Carotenuto, M., Esposito, M., Cortese, S., Laino, D., & Verrotti, A. (2016). Children with developmental dyslexia showed greater sleep disturbances than controls, including problems initiating and maintaining sleep. *Acta Paediatrica*, 105(9), 1079-1082.
- Carskadon, M. A. (2002). Adolescent Sleep Patterns: Biological, Social, and Psychological Influences. Cambridge University Press, 1-20.
- Cinar, N., & Dede, C. (2011). Sleep and environment. treatment strategies-respiratory. The Cambridge Research Centre.
- Diden, R., Korzilius, H., Van Aperlo, B. & et al. (2002). Sleep problems and daytime problem behaviours in children with intellectual disability. *J Intellect Disabil Res*, 46 (7); 537-547.
- Dorris, L., Scott, N., Zuberi, S. & et al. (2008). Sleep problems in children with neurological disorders. *Dev Neurorehabil*, 11(2): 95–114.
- Erden, S. (2014). Sleep-related bruxism response to melatonin treatment: three school age children. *Pediatric Practice and Research*, 7(4), 1-4.
- Ertan, P., Yılmaz, Ö., Çağlayan, M. ve ark. (2008) Monesemptomatik enüresis nokturnalı

- çocuklarda uyku kalitesi, depresyon ve yaşam kalitesinin ilişkisi. 4. Uludağ Pediatri Kış Kongresi Poster Özetleri. Güncel Pediatri, 6 (EK 1): 244.
- Ferber, R. (2011). Çocuklarda Uyku Sorunları ve Çözümleri. (Çev: Tuncay O). Gün Yayıncılık, İstanbul. p. 29.
- Fiş, N. P., Arman, A., Ay, P., Topuzoğlu, A., Güler, A. S., Gökçe İmren, S., ... & Berkem, M. (2010). Çocuk uyku alışkanlıkları anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(2), 151-60.
- Goodlin-Jones, B., Schwichtenberg, A. J., Iosif, A. M. & et al. (2009). Six-month persistence of sleep problems in young children with autism, developmental delay, and typical development. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 48(8):847-54.
- Gözükırmızı E. (1996). Uyku ve Nörofizyolojisi. İçinde: Uyku Bozuklukları. Çelikkol A. Editör. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi. p. 13-22.
- Gruber R. (2013). Making Room for Sleep: The Relevance of Sleep to Psychology and the Rationale for Development of Preventative Sleep Education Programs for Children and Adolescents in the Community. Canadian Psychology, 54(1), 62-71.
- Guyton, A. C., & Hall, J.E. (2001). Tıbbi Fizyoloji. (Çavuşoğlu, H.). 10. Edisyon. Türkçe 1. Baskı. Yüce Yayınları & Nobel Tıp Yayınları.
- Hoedlmoser, K., Kloesch, G., Wiater, A., & Schabus, M. (2010). Self-reported sleep patterns, sleep problems, and behavioral problems among school children aged 8–11 years. Somnologie-Schlafforschung und Schlafmedizin, 14(1), 23-31.
- Kahraman, B. (2018). 3-12 Aylık Bebeklerin Uyku Alışkanlığı ve Uyku Sorunları ile ilişkili Faktörler (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Keskin, N., & Tamam, L. (2018). Uyku Bozuklukları: Sınıflama ve Tedavi. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27(2), 241-260.
- Koçak, Ü., Albayrak, M., Reyhan, E. R. O. L., & Şanlı, C. (2012). Çocuklarda uyku özellikleri ve uyku bozukluklarının değerlendirilmesi: Kırıkkale’den bir ön çalışma. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi, 6(2), 81-87.
- Köktürk, O. (2013). Uyku kayıtlarının skorlanması. Türk Solunum Araştırma Derneği, Solunum, 15, 14-29.
- Kurt, F. Y., Aytekin, A., & Çelebi, A. (2018). 0–3 Yaş Çocuklarda Uyku Sorunlarının Belirlenmesi. Zeynep Kamil Tıp Bülteni, 49(3), 259-263.
- Liu, X., Liu, L., Owens, J. A. & et al. (2005). Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren in the United States and China. J Pediatr, 115(1), 241-249.
- Ophoff, D., Slaats, M. A., Boudewyns, A., Glazemakers, I., Van Hoorenbeeck, K., & Verhulst, S. L. (2018). Sleep disorders during childhood: a practical review. European Journal of Pediatrics, 177(5), 641-648.
- Orgilés, M., Fernández-Martínez, I., Espada, J. P., & Morales, A. (2021). The Nighttime Fears Scale: Development and psychometric evidence of a standardized self-report scale to assess nighttime fears in children. Journal of Anxiety Disorders, 79, 102369.
- Owens, J. A., & Witmans, M. (2004). Sleep problems. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care, 34,154-179.
- Öztürk, A., Sezer, T. A., & Tezel, A. (2018). İlkokul öğrencilerinin uyku ve televizyon izleme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Journal of Turkish Sleep Medicine, 5, 73-80.
- Özvurmaz, S., & Çalışır, H. (2018). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Uyku Alışkanlıkları ve Beslenme Durumları. Life Sciences, 13(4), 44-55.
- Peng, X., Yuan, G., & Ma, N. (2019). Cosleeping and sleep problems in children: a systematic review and meta-analysis. Sleep and Biological Rhythms, 17(4), 367-378.
- Pıçak, R., İsmailoğulları, S., Mazıcıoğlu, M.M., Üstünbaş, H.B., & Aksu, M. (2010). Birinci Basamakta uyku bozukluklarına yaklaşım ve öneriler. TJFMPC, 3, 12-22.
- Qidwai, W., Baqir, M., Baqir, S.M., & Seerat-uz, Z. (2010). Knowledge, Attitude and Prac-

- tices Regarding Sleep and Sleep Hygiene Among Patients Presenting to Go Out-Patient and Emergency Room Services at a Teaching Hospital in Karachi. *PPak J Med Sci*, 26(3), 629-633.
- Richdale, A. (2003). A descriptive analysis of sleep behaviour in children with Fragile X'. *J Intellect Dev Disabil.*, 28 (2), 135-144.
- Sarı, H. Y. (2012). Çocuklarda uyku. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(1), 81-90
- Sateia, M. J. (2014). International Classification of Sleep Disorders. *Chest*, 146(5), 1387-1394.
- Stores, G. (2009). Aspects of sleep disorders in children and adolescents. *Dialogues in Cli Neurosci*, 11(1), 81-90.
- Şahin, L, & Aşçıoğlu, M . (2013). Uyku ve Uykunun Düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22 (1) , 93-98 .
- Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen Akça, R., & Argün, M. (2012). Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, (14), 93-102.
- Taşdemir, F., & Temel, A. B. (2015). Yaşamın ilk üç yılında uyku sorunları ve etkili uyku ekolojisi etmenleri. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 31(3), 1-19.
- van Litsenburg, R. R. L., Waumans, R. C., van den Berg, G., & Gemke, R. J. (2010). Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study. *European Journal of Pediatrics*, 169(8), 1009-1015.
- Ward, T. M., Rankin, S., Lee, K. A. (2007). Caring for children with sleep problems. *J Pediatr Nurs*, 22(4), 283- 296.
- Wells, M. A., & Vaughn, B. V. (2012). Poor Sleep Challenging the Health of a Nation. *Neurodiagn J*, 52, 233-249.
- Yiğit R., & Üğücü, G. (2020). Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme. 2. Baskı. Çukurova Nobel Tıp Kitabevi, Antalya, p. 43-242.
- Zengin, H., & Cinar, N. (2015). Sleep in childhood and affecting factors. *International Journal of Medical Investigation*, 4(2), 208-213.
- Zuckerman, B., Stevenson, J., Bailey, V. (1987). Sleep problems in early childhood: continuities, predictive factors, and behavioral correlates. *J Pediatr*, 80(5), 664-671.