

Anksiyete ve Uyku

Hamdullah Aydın

Anksiyete bozukluklarında daha çok uykusuzluk bazı olgularda da parasomnia olmak üzere uyku bozukluğu yaygındır.

Bu ilişkide bir nokta, birliktelik yer alan tabloların semptom ya da eş hastalık oluşunun, diğer boyut da hangi tablonun temel bozukluk olduğunun ayrıştırılmasıdır. Buradan yola çıkılarak da neden-sonuç ilişkisi ve fizyopatoloji tanımlanabilecektir.

Temel tablonun ayrıştırılması etiyoloji, tedavi planının belirlemesi ve hastanın izlenmesi açısından önem taşımaktadır.

Yaygın anksiyete bozukluklarında uyku bozukluğu, neredeyse tüm olgularda tanımlanmaktadır. Panik bozukluğu hastalarının % 70'inde uyku yakınması vardır. Bunun yanında, uykuda panik atağı olanlarda tablonun daha şiddetli, bedensel yakınmaların daha fazla olduğu ve tedaviye yanıtta daha çok güçlük yaşandığı dikkat çekmektedir.

Travma sonrası stress bozukluğunda (TSSB) da uyku bozuklukları oldukça yaygındır (% 63-97). Bu grupta parasomnia, olguların yaklaşık yarısında görülmektedir.

Uyku çalışmaları, patolojinin sınırlarının çizilmesi (tablonun şiddetinin ortaya konması, temel bozukluğun tanımlanması, tabloya eşlik eden değişkenlerin incelenmesi) açısından önem taşımaktadır. Anksiyete bozukluklarında yapılan uyku çalışmalarında, genel çerçevede uyku yapısında bir bozukluk saptanmamıştır. Panik bozukluğu gibi tablolarda uykuda panik atak nedeniyle uyanmalar, uyku sırasında da karabasan/kabus gibi yaşantılar ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda, TSSB tablolarında, derin uyku döneminde uyarılmışlığın sürdüğünün gösterilmesi (Yetkin ve ark., 2010) fizyopatolojinin tanımlanmasına katkıda bulunmuştur.

Kaynaklar: Yetkin S, Aydın H, Özgen F: Polysomnography in patients with post-traumatic stress disorder. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 64: 309-317, 2010.

Alkın Tunç: Anksiyete bozuklukları ve uyku. *Uyku ve Bozuklukları* (ed: Akıncı E., Orhan FÖ., Demet MM). S, 179-190, TPD Yayınları, Ankara, 2016.