

İnsomniada Bilişsel ve Farmakolojik Tedaviler

Hasan Karadağ

Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği

İnsomninin spesifik bir tedavisi yoktur. Kronik insomnianın olumsuz çevresel faktörleri, adaptif olmayan davranış kalıpları ve psikolojik etkenler gibi birçok faktörün bir kombinasyonu sonucu oluşan bir sorun olduğu dikkate alındığında, tedaviyi düzenlemek için ayrıntılı bir değerlendirme yapılmalıdır.

İnsomnia tedavi hedefleri (AASM); Uykuyu kalite ve kantite yönünden iyileştirmek, Uyku ile ilişkili gündüz bulgularını (bilişsel ve somatik) iyileştirmek, İnsomni ile ilişkili özgün belirleyicilerin iyileştirilmesi, Uyku latensinin 30 dakikanın altına düşürülmesi, Uyku başladıktan sonraki uyanıklık süresinin 30 dakikanın altına düşürülmesi, Uyanıklık sayısının azaltılması, Toplam uyku süresinin 6 saatin üstüne çıkarılması ve/veya uyku etkinliğinin %80-85'in üstüne çıkarılması, Yatak ve uyku arasında pozitif ilişkinin güçlendirilmesi, Uyku ile ilişkili psikolojik sıkıntılarının iyileştirilmesi

Kronik insomnianın tedavisinin düzenlenmesi için: Depresyon, ağrı, artmış uyarılmışlık ve tıbbi bozukluklar gibi gece uykusunu bozan ikincil nedenlerin ortadan kaldırılması, uyku ve uykuya geçiş konusunda hastanın eğitimi, uykuya geçişi ve devamı sağlayan veya uyku-uyanıklık ritmi üzerinde rol alan merkezi mekanizmaların kullanılması ve uykusuzluk hakkında aşırı kaygı gibi uykusuzluğun olumsuz sonuçlarını hedef alan yöntemler uygulanmalıdır. Uygun tedavi bu yaklaşımların kombinasyonu ile oluşturulur.

Tespit edilen insomnia nedenlerinin tedavisi, uyku hakkında bilgilendirme, uyku-uyanıklığın düzenlenmesi, uyku hijyeni eğitimi, bilişsel ve davranışsal tedavi yöntemleri gibi farmakolojik olmayan tedavilere öncelik vermelidir. Gerekirse uykusuzluğun oluşturduğu kaygıyı azaltmak ve uykuya başlama ve devamı kolaylaştırmak amaçlı kısa süreli farmakolojik yöntemler kullanılabilir.

Hipnotik ilaçlar öncelikli olarak akut stres veya sirkadiyen ritim bozuklukları gibi akut insomnia durumlarında tercih edilmelidir. Hipnotik özelliği ile insomnia tedavisinde kullanılan ilaçlar; benzodiazepinler, benzodiazepin olmayan benzodiazepin reseptör agonistleri, antidepresanlar, histamin antagonistleri, melatonin ve melatonin reseptör antagonistleri, bitkisel bileşenler sayılabilir. Hastanın uykusuzluk yakınmalarının özelliğine göre hipnotiklerin etki süresi dikkate alınarak seçim yapılmalıdır. Kısa etki süreli hipnotikler uykuya dalma güçlüğü olan hastalara tercih edilirken, uykuya başlama ve devam ettirme güçlüğü tanımlayanlara ise orta etki süreli tercih edilir. Uzun etki süreli ise sabah erken uyanma, gün için anksiyetesi olanlara kullanılabilir. Ancak bunların da birikim göstermeleri ve günlük performansı bozabileceği akla getirilmelidir. Yaşlılarda kullanılırken bu yüzden dikkatli olmak gerekir.

Uyku hijyeni eğitiminin ile sağlıklı uyku alışkanlıkları ve çevresel koşullar hakkında hastanın bilgisini ve farkındalığını artırmak ve daha doğru ve sağlıklı uyku hijyeni alışkanlıkları kazandırmak amaçlanmaktadır. Bilişsel terapi emosyonel uyarılmışlığa ve adaptif olmayan davranışlara neden olan işlevsel olmayan bilişi (inancılar, tutumlar, beklentiler, yorumlar) değiştirmeye yönelik psikoterapotik bir yaklaşımdır. Bilişsel terapide altta yatan işlevsel olmayan düşünce süreci ya da affektif cevabı değiştirmek yerine, yeniden yapılandırmaya odaklanılır. Tedavide öncelikle hastaların uykusuzlukları hakkındaki düşünceleri, nedensel faktörleri ve bireydeki sonuçları tekrar değerlendirilmelidir. Daha sonra uyku hakkındaki işlevsel olmayan hataları tespit edilir, bu bilişsel yapının geçerliliği araştırılır ve daha adaptif olanlarla değiştirilir. Bilişsel yeniden yapılandırmalarda yeniden değer yükleme, yeniden yorumlama ve katastrofizasyonu kaldırma gibi yöntemler kullanılır. Bilişsel tedavide; uyku ve gündüz işlevsellikleri hakkında gerçekçi olmayan beklentiler, uykusuzluğun nedenleri hakkında hatalı yorumlamalar ve kanılar, uykusuzluğun sonuçları hakkında bozulmuş algılamalar, uykuya yardımcı uygulamalar hakkında yanlış inanışlar hedef alınır.