

ÇOCUKLARDA UYKU BOZUKLUKLARI (ÇOCUKLARDA BAĞIMLILIK VE İNSOMNİ)

Dr. Bülent Devrim Akçay

SBÜ Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., Ankara

Uyku-uyanıklık düzenlenmesinin biyolojik olgunlaşma ve gelişimsel etmenler ile etkileşmesi sebebiyle çocuklarda uyku bozukluklarının görülme sıklığı yüksektir. Çalışmalar, çocukların yaklaşık dörtte birinde uyku sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Çocuklardaki uyku sorunlarının uykuya dalma güçlüğü, gece sık uyanmalar, karabasan, altını ıslatma, kâbus bozukluğu, uykuda konuşma, diş gıcırdatma şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Çocukluk çağı uykusuzluk bozukluğu oranı, genel pediatrik popülasyonda %1-6 olarak saptanmıştır. Uyuma saatine karşı direnç ve gece boyunca olan uyanma sorunları eklendiğinde, uyku ile ilgili davranış sorunlarının yaygınlığı okul öncesi çocuklarda %25-50'yi bulmaktadır.

Televizyon, taşınabilir teknolojik elektronik cihazlar, nikotin, kafein, internet, okul çocuğunun uyku süresini etkileyen önemli çevresel etkenlerdir. Teknolojik elektronik cihazlardan oluşan medya ürünleri yaşamı kolaylaştıran önemli unsurlardır. Günümüzde elektronik medyanın çocuk ve ergenlerin uykusu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu kabul edilmektedir. İçinde bulunduğumuz teknoloji çağı hayatımızı kolaylaştırmakla birlikte beraberinde getirdiği en önemli sorunlardan biri de teknoloji bağımlılığıdır. Giderek artan çeşitlilikte ortaya çıkan çeşitli medya ürünleri ve taşınabilir elektronik cihazlar (TEC) yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar içinde potansiyel riskler taşımaktadır. Yetişkinlerin uzun saatler meşgul olduğu taşınabilir bilgisayarlar, akıllı mobil telefonlar, tabletler her ne kadar çağımızın vazgeçilmez zorunlulukları gibi görünse de, sadece yetişkinler için değil çocuklar için de yarattığı bağımlılıkla birlikte fiziksel olarak birçok zararlı etki oluşturur. Bağımlılık yapıcı potansiyel etkileri güçlü olan bu medya ürünleri ile giderek daha çok zaman geçiren çocukların günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası haline geldiğinde teknolojik bağımlılıktan söz edilir. Aynı zamanda teknoloji bağımlılığı bilgisayar, internet, video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı sonucunda kişinin, teknolojinin zararlı etkileriyle karşılaştığı bir çeşit dürtü kontrol bozukluğudur. Teknoloji bağımlılığı; oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi farklı isimlerle de karşınıza çıkabilir. Bağımlılık boyutunda yüksek teknolojik hız ile gerçek hayat arasındaki farklılık çocukların davranışlarına hoşgörüsüzlük, empati yapamama, olaylar karşısında çözüm üretememe olarak yansır. Çocuklar da zamanla agresif kişilik yapısı, uykusuzluk, toplumla iletişim kurmakta güçlük, hayal ile gerçeği ayırt edememe şeklinde etkilenmeler görülür. Medya ürünlerine olan bağımlılığın çocuklar üzerinde duygusal ve fiziksel zararları vardır. Çocukluk döneminde bu ürünlerin bağımlılık düzeyinde kullanımı sağlıklı uykuyu tehdit etmektedir. Medya kullanımı uyku uyuma zamanını değiştirebilir, uyku süresini kısaltabilir ve uykusuzluk bozukluğuna neden olabilir. Medya içeriği aşırı heyecana yol açarak artmış uyarılabilirlik ile uykusuzluğa veya yinelenen kâbuslara da neden olabilir.

Çocukluk çağındaki uykusuzluk bozukluğunda öncelikle ebeveynlerin çocuklarının uyku düzeni hakkında yeterince bilgi sahibi olmalarını sağlanmalıdır. Önerilen ilk sıra tedaviler uyku hijyeni sağlama ve kademeli sonlandırma/sona erdirmeye veya uyku zamanı geldiğinde uygulanan davranışsal girişimlerle birlikte okul çağındaki çocuklar için bilişsel yapılandırma ve baş etme stratejileri geliştirmeleri sağlanmalıdır. Doz ayarlaması etkinlik tolerans ve güvenlik konularında yeterli veri olmadığından günümüzde çocuklardaki uyku bozukluklarının tedavisinde sedatif-hipnotiklerin önerilmemektedir.