

## İNSOMNİA HASTALARINA UYGULANAN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

***1Esra Aydınli, 1Zeynep Zeren Uçar Hoşgör***

*1Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları Hastanesi, Uyku Bozuklukları Merkezi, Konak İzmir*

**GİRİŞ VE AMAÇ:** İnsomnia; uykuya dalmada zorluk, uykuyu sürdürmede zorluk yaşanması, çok erken uyanmak ve kronik olarak dinlendirici olmayan, kalitesiz uykunun olması olarak tanımlanmıştır. İnsomnia bir halk sorunudur ve uykusuzluk çeken insanlar çoğunlukla bununla birlikte yaşamaları gerektiğini hissederler. Dirençli uykusuzlukta BDT tekniğiyle hastaların semptomlarının azaldığına dair çalışmalar mevcuttur.

**YÖNTEM:** Uyku bozuklukları polikliniğine başvurmuş ve insomnia tanısı almış, medikal tedavi başlanmayan 15 hastaya 6 haftalık bilişsel terapi BDT programı uygulanmış olup, her hafta yapılan bilişsel bireysel görüşmelerle dirençli uykusuzluğa dair otomatik düşünceleri çalışılmıştır. 1.hafta uykusuzluk sorununu değerlendirmek, 2.hafta uyku sınavı ile uykusuzlukla ilgili farkındalık kazanmak, 3.hafta uyku hijyeni ve gevşeme egzersizleri eğitimi, 4.hafta kendine uygun yeni uyku modeli planlamak, 5.hafta çok çalışan zihinle mücadele etmek ve düşünceleri değiştirmek, 6.hafta yeni uyku aralığı ile uykuyu sürdürme becerileri kazanmak olarak belirlenmiştir. Çalışmamızda Uyku Sınavı Anketi, Uyku Takvimi Çizelgesi, Uyku Günlüğü ve Glasgow Uyku Eforu Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular: 6 haftalık eğitim sonunda hastaların %90'ının sabah kalktığında zorlanmadığı, %80'inin kendini iyi hissettiği, %80'inin derin bir uyku geçirdiği ve hastaların tamamının huzursuz uyku halinden çıktığı izlendi. Yatakta uyuyarak geçirilen sürenin, kaliteli uyku süresi olarak uzatıldığı ve yüzde olarak ifade edilen uyku zamanının oranının arttığı, uyku kalitesinin iyileştirildiği gözlemlendi. Hastaların yataklarını güçlü bir şekilde uyanık kalmakla ilişkilendirmeleri sonucu sorun yaşadığı ve buna tepki vererek uyuyamamaları çözümlendi.

**SONUÇ:** Uykuya geçememe, uykuyu sürdürme bozukluğu ve uykuya dalmakta zorlanma gibi insomnia semptomlarının BDT ile psikolojik destek alınarak azaldığı saptandı.

**TARTIŞMA:** Çalışmamızda program sona erdikten sonraki 3.ve 6.aylarda hatta 12.ayda takip ettiğimiz hastalarla iyileştirme hedefleri konuşulacak ve uyku kalitesi analizi yapılarak nerelerde olumlu değişiklik olduğu ve nerelerde halen iyileştirmeye gerek olduğu görülecektir. Çalışmanın sürdürülebilir olması için bu destekleyici terapi modelinin gelecekteki çalışmalara kanıt olarak güvenilir sonuçlar vermesi beklenmektedir.