

8.03.2023

DEPREM VE UYKU

Depremler yıkıcı, kontrol edilemeyen, en tehdit edici doğal afetlerden biridir. Böyle büyük travmatik bir olayın ilk anlarında salgılanan bazı nörotransmitterler ve sempatik sistem aktivasyonunun etkisiyle beyinde 'stres cevabı' oluşur. Depremden hemen sonra oluşan bu stres cevabı beynimizi daha uyanık hale getirerek enerjimizi geçici olarak yükseltip tehlikeden kaçmamıza ve hayatta kalmamıza yardımcı olmaya çalışır. Akut dönemde beyin kendini kapatarak ruhsal travmanın etkilerinden kendini korumaya çalışır. Bu dönemde konsantre olamama, şaşkınlık, korku, karar vermede güçlük, sürekli depremle ilgili düşünceler, keyifsiz, çökkün, tahammülsüz, kızgın hissetme, çabuk yorulma, enejisizlik, iştah ve uykuda değişiklikler, sık sık olayı rüyada görme ve kabuslar olur. Deprem sonrası beyinde strese cevap olarak başta kortizol olmak üzere artış gösteren bazı maddeler beynimizin enerjisini sadece 'hayatta kalmaya' odakladığından, beynin diğer bölgelerine sönük ve sınırlı enerji kalır. Beyindeki hafıza, karar alma ve uyku ile ilgili alanlar özellikle etkilenir.

Uyku bozukluğu, deprem felaketi gibi travmatik bir olaydan sonra doğal olarak oluşan insani bir tepkidir ve depremde kalanlar arasında oldukça yaygındır. En sık tariflenen uyku şikayetleri; uykuya dalmada güçlük, uykudan sık uyanma, daha kısa uyku süresi, huzursuz uyku, kabuslar, kaygılı rüyalar, çok erken saatte uyanma ve gündüz yorgunluğudur.

Depremden sonra uyku bozukluğunu daha fazla yaşayan kişiler; yaşlılar, kadınlar, travmaya direkt maruz kalanlar, ebeveyn ve iş arkadaşlarını kaybedenler, ölüme tanık olan ve aşırı korkmuş kişilerdir. Önceden psikiyatrik hastalığı ve uyku sorunları olan kişilerde bu sorunlar daha fazla olabilmektedir. Uyku bozukluğunun şiddeti depreme maruz kalma derecesine de bağlıdır. Depremde merkeze yakın olanlarda uyku ile ilgili şikayetler daha fazla tariflenmektedir. Yapılan çalışmalar depremde sonra gelişen uyku bozukluğunun felaketten sonraki 10 yıl boyunca bile kalıcı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Deprem gibi afetlerden sonra çocuk ve ergenlerde de uykusuzluk, kısa uyku süresi, kabuslar, huzursuz uyku ve gündüz yorgunluğu gibi uyku sorunları sık görülmektedir. Ergen hayatta kalanlar arasında genel uyku problemlerinin sıklığının depremde sonra 30 aya kadar istikrarlı bir şekilde yüksek kaldığı bulunmuştur. Benzer şekilde, çok sayıda çalışma, doğal afetlere ilk maruz kaldıktan çok sonra yetişkinlikte de uyku bozukluklarının devam ettiğini bildirmiştir.

Depremde sonra uyku bozukluğunun olması travma sonrası stres bozukluğunun bir belirtisi olabileceği gibi travma sonrası stres bozukluğunu tetikleyip daha şiddetli seyretmesine neden olabilir. Depremde sonra sık görülen depresyon ve kaygı bozuklukları da uyku bozukluklarının daha uzun süre devam etmesine neden olabilir.

Sonuç olarak, her ne kadar uykunun deprem gibi yıkıcı bir afetden negatif olarak etkilenmesi doğal bir süreç olsa da, uyku bozukluğunun uzun süreli devam etmesi kişiyi hem psikolojik hem de bilişsel, kardiyovasküler ve metabolik pek çok hastalık için risk altına sokmaktadır. Bu nedenle uyku bozukluğunun erken dönemde farkedilip tedavi edilmesinin pek çok iyileştirici etkileri olacaktır.

Uykunun iyileştirici etkilerini kısaca özetleyecek olursak;

- Uyku beynimizin duygularla ilgili alanlarını yeniden ayarlayarak ertesi günün sosyal ve psikolojik zorlukları esnasında sakin bir şekilde davranmamızı sağlar

- Uyku beynin öğrenme, ezberleme, mantıklı kararlar alma ve seçimler yapma becerilerini geliştirir
- Rüya görmek acı verici anılarımızı yumuşatarak kayıt eder
- Uyku bağışıklık sistemimizi, iştahımızı ve insülin dengemizi düzenler
- Uyku bağırsak mikrobiyotamızın sağlıklı bir şekilde korunmasını sağlar
- Uyku kalp sağlığımızı korurken kan basıncımızı düşürür

Her gün beynimizi ve beden sağlığımızı yenilemek için yapabileceğimiz en etkili şey uyumaktır.

Uyku sorunları olan kişilerin günlük hayatında dikkat etmesi gereken bazı uyku hijyeni kuralları şunlardır; gün içinde şekerleme yapmamak, sabahları geç kalkmamak, gece çok geç yatmamak, gün ışığına sabahın erken saatlerinde maruz kalmak, gün içinde egzersiz yapmak, sosyalleşmek, sürekli uykuyu düşünmemek, yatakta uyanık zaman geçirmemek ve çok fazla çay kahve tüketmemektir. Bunlara rağmen uyku bozukluğu devam ediyorsa mutlaka profesyonel destek alınması gerekir. Uyku bozukluklarında öncelikli olarak duygusal destek, bilişsel davranışçı tedaviler, gerekirse de ilaçlar tedavi seçenekleri arasındadır.

Depreme maruz kalan kişilere toplumsal destek de çok önemlidir. Profesyonel ve etkili ruh sağlığı hizmetleri, duygusal destek, mali yardım, istihdam desteği ve tahliye edilen yaşam ortamların iyileştirilmesi uyku problemlerini ve yetersiz uykunun neden olacağı kötü sonuçları önlemede önemli adımlar olacaktır.

Prof. Dr. Sevda İSMAİLOĞULLARI

TND Uyku Tıbbı Çalışma Grubu Moderatörü