

COVID-19 PANDEMİSİ VE İNSOMNİA İLİŞKİSİ

VOITSIDIS, Panteleimon, et al. **Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population.** Psychiatry research, 2020, 289: 113076.

KOKOU-KPOLOU, Cyrille Kossigan, et al. **Insomnia during COVID-19 pandemic and lockdown: Prevalence, severity, and associated risk factors in French population.** Psychiatry research, 2020, 290: 113128.

Hazırlayan: Araş. Gör. Dr. Gamze Yazıcı
Moderatör: Prof. Dr. Mehmet Karadağ

ICSD-3

International Classification of Sleep Disorders Version 3

1-İnsomnialar

2-Uykuda Solunum Bozuklukları

3-Hipersomni ile seyreden santral hastalıklar

4-Sirkadyen ritim uyku bozuklukları

5-Parasomniler

6-Uyku ile ilişkili hareket bozuklukları

7-Diğer uyku bozuklukları

İnsomni (ICSD-3)

- Elverişli ortam ve durumda bulunmaya rağmen,
 - Uykuya başlamadaki ve sürdürmedeki güçlük
 - Çok erken uyanıp tekrar uyuyamamak
 - Gündüz fonksiyon bozuklukları



I) Kronik İnsomni (ICSD-3)

A) Hastanın, hasta yakınının veya uykusunu gözlemleyen bakıcının ifadesine göre aşağıdakilerden bir veya daha fazlasının bulunması

1. Uykuya başlama zorluğu
2. Uykuyu devam ettirme zorluğu
3. İstenenden erken uyanma
4. Uygun uyku saatinde yatağa gitmek istememesi
5. Ebeveyn veya bakıcı müdahalesi olmadan uykuya dalmada güçlük



I) Kronik İnsomni (ICSD-3)

B) Hastanın, hasta yakınının veya bakıcının ifadesine göre gece uyku bozukluğuna bağlı gündüz aşağıdakilerden bir veya daha fazlasının bulunması

1. Halsizlik, yorgunluk
2. Dikkat, konsantrasyon veya bellek bozukluğu
3. Sosyal, ailesel, mesleksel veya akademik performans bozukluğu
4. Duygudurum bozukluğu
5. Gündüz uyku hali
6. Kiřilik bozuklukları (agresiflik, dürtüsellik, hiperaktivite)
7. Motivasyon ve enerji kaybı
8. Hata ve kaza yapma eğilimi
9. Uyku ile ilgili genel memnuniyetsizlik



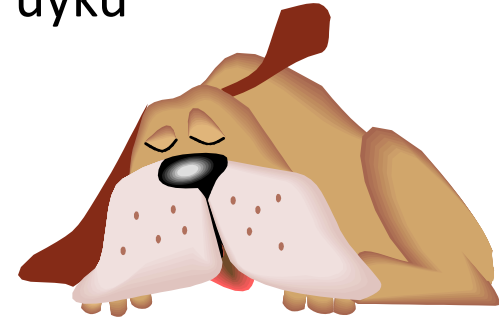
I) Kronik İnsomni (ICSD-3)

C) Uyku uyanıklık yakınmalarının, yetersiz süre veya uygunsuz ortam şartları (ses, karanlık, güvenlik, konfor. . .) ile açıklanamaması

D) Uyku bozukluğu ve eşlik eden gündüz semptomlarının haftada en az 3 kere olması

E) Uyku bozukluğu ve eşlik eden gündüz semptomlarının en az 3 aydır devam ediyor olması

F) Uyku ve uyanıklık bozukluğu başka bir uyku hastalığı ile açıklanamamalıdır



Bu sunumda

- Voitsidis ve ark. tarafından Yunanistan'da
- Kokou-Kpolou ve ark. tarafından Fransa'da yapılan iki çalışmanın sonuçları incelenmiş ve karşılaştırılmıştır

Yunanistan Çalışması

- Sosyodemografik özellikler
- COVID-19 ile temas ve COVID-19-ilişkili negatif durumlar (endişe, belirsizlik, mortalite)
- Atina Uykusuzluk Ölçeği (AIS)
- Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (IUS)
- De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği (JGLS)
- Hasta Sağlığı Anketi(PHQ-2) Depresyon Ölçeği

Toplamda 2.427 kişi çalışmaya katılmış
2363'ü tüm temel demografik verileri doldurmuş

Fransa Çalışması

- Uykusuzluk Şiddet İndeksi (ISI)
- UCLA Yalnızlık Ölçeği
- Sosyodemografik, zihinsel ve fiziksel sağlık koşullarının öncülleri
- COVID-19 ile ilgili stresli yaşam olayları ile ilgili bilgi alınmış

Bu çalışmaya 556 kişi katılmış

Yunanistan Çalışması Sonuçları

- Katılımcıların **%37,6'sı** insomnia cut-off skorunun üstünde puan almış
- Pandemi öncesi dünya geneli insomnia prevalansı **%3,9 ile %22** arasında*

*Kay-Stacey and Attarian, 2016

Yunanistan Çalışması Sonuçları

Sosyodemografik faktörlere göre sınıflandırıldığında:

- Kadınların insomnia skoru, erkeklere göre
- Şehirli katılımcıların skoru, kırsal kesimdeki katılımcılara göre belirgin şekilde yüksek çıkmış
- 18-30 yaş arasındaki gençlerde de, istatistiki olarak önemi olmasa da yüksek bir trend tespit edilmiş

Yunanistan Çalışması Sonuçları

- Virüse yakalanıp yakalanmadığı sorusuna «bilmiyorum» yanıtı verenlerin insomnia skoru, «evet» ya da «hayır» yanıtlarını verenlerden ayrı ayrı daha yüksek çıkmış
- Aynı durum yakınlarından birinin virüse yakalanıp yakalanmadığı sorusuna «bilmiyorum» cevabını verenlerde de mevcutmuş

Yunanistan Çalışması Sonuçları

- Yunanistan çalışması, COVID-19 salgını sırasında insomnia frekansında artış olduğunu göstermiş
- **Kadınlar ve kentsel alanlarda yaşayan insanlar** uyku güçlüğüne daha duyarlı bulunmuş
- COVID-19 ile potansiyel temasın farkında olmama, **belirsizliğe tahammülsüzlük**, COVID-19 ile ilgili endişe, yalnızlık ve depresif belirtiler uykusuzluk ile önemli ölçüde ilişkili bulunmuş

Yunanistan Çalışması Yorumları

Fiziksel ve Çevresel Özellikler:

- Daha az fiziksel aktivite ve güneşten faydalanmanın yanı sıra elektronik cihazların artan kullanımı da uyku homeostazını etkileyebileceği düşünülmüş

Yunanistan Çalışması Yorumları

- Kadınların, TSSB ve anksiyete bozuklukları gibi stresle ilişkili bozukluklara daha yatkın, daha savunmasız olabileceği (Li ve Graham, 2017)
- Kırsalda ikamet etmek; fiziksel aktivite ve doğal ortamların kullanımı için daha fazla fırsat sağlayarak koruyucu olabileceği düşünülmüş

Yunanistan Çalışması Yorumları

Psikolojik Özellikler:

- Kırsalda ikamet etmek, fiziksel özelliklere ek olarak kısıtlayıcı önlemlerin daha az katı uygulanmasıyla da koruyucu olmuş olabilir
- Pandemi sırasında sağlık, ekonomi, sosyal yaşamdaki değişiklikler ve günlük rutin ile ilgili endişeler nedeniyle stres seviyeleri yükselir

Yunanistan Çalışması Yorumları

- Pandemide yaşamak, pandeminin birçok yönünün (virüs bulaşma hızı, morbidite vb.) belirsiz olması durumu, belirsizlikle başa çıkmak için mücadele eden bireyler üzerinde stres yaratır
- Bilişsel uyarılmayı ve istenmeyen fiziksel tepkileri tetikleyen ruminasyon düşünceleri de uykunun teşvik edilmesini engeller

Fransa Çalışması Sonuçları

- Katılımcıların **%19,1**'i klinik uykusuzluk tanı kriterlerini karşılamış ($ISI \geq 15$)
- Lisansüstü düzeydeki bireylerle karşılaştırıldığında, **lisans düzeyinde olanların ve üniversiteye devam edenlerin** klinik insomnia geliştirme riskinin iki kattan fazla olduğu bulunmuş
- Ayrıca virüse yakalanmakla alakalı sorulara «bilmiyorum» şeklinde belirsiz bir yanıt veren kişilerin insomnia skorunun, «evet» ya da «hayır» şeklinde net yanıtlar verebilenlerden daha yüksek çıkması da dikkate değerdir

Fransa Çalışması Sonuçları

- COVID-19 ile ilgili yüksek düzeyde endişenin
- Virüs tarafından enfekte olmanın
- Hali hazırda var olan ruh sağlığı hastalığının
- Yalnızlığın

Klinik insomnia teşhisi konulması
ihtimalini arttırdığı görülmüş

Fransa Çalışması Yorumları

- Bu çalışmada elde edilen insomnia prevalansı, Covid-19 salgını sırasında İtalya ve Çin popülasyonlarından elde edilen oranlara* benzer, ancak Yunanistan çalışmasındaki sonucun yarısı oranında tespit edilmiş

*Huang and Zhao, 2020; Rossi ve ark. 2020

Fransa Çalışması Yorumları

- Pandemi, uyku alışkanlıklarını ve kalitesini etkileyebilecek şekilde endişe yarattı
- Endişe, bilişsel uyarılmayı tetikler
- Sonuç olarak bu bulgular, uyku bozuklukları ile çeşitli psikiyatrik ve tıbbi durumlar arasındaki köklü ilişkiyi doğrulamış
- Bununla birlikte, bu modelde **ruh sağlığı hastalığı öyküsü olan bireylerin daha büyük risk altında olduğu** ortaya çıkmış

Karşılaştırma-Benzer noktalar

- Fransa çalışmasında katılımcıların **%19,1'i**, Yunanistan çalışmasında ise **%37,6'sı** insomnia cut-off skorunun üstünde puan almış
- Her iki çalışmada da **COVID-19 endişesi uykusuzluk ile ilişkilendirilmiş** (bilişsel uyarılmayı tetikleme ve bu mekanizmayla uykuyu bozabilme)
- Her iki çalışmada da endişe, yalnızlık ve depresif belirtiler, bilinmeyene karşı olan endişe, var olan psikiyatrik hastalık gibi **mental süreçler, insomnia gelişimi ile ilişkili ortak sebepler** olarak göze çarpıyor

Karşılaştırma-Farklı Noktalar

- Fransa çalışmasında, Yunanistan çalışmasının aksine, cinsiyet veya yaşam alanı ile insomnia arasında bir ilişki izlenmemiş
- Yunanistan çalışmasında ise eğitim durumuyla alakalı bir korelasyon gözlenmemiş