



## **COVID-SOMNİA (CORONASOMNİA)**

### **Uyku alışkanlıkları dahil olmak üzere kişilerin rutin hayatı değişti**

Pandemi ilanının üzerinden bir yıl geçti. COVID-19 salgını sağlık, sosyal, ekonomik boyutlarıyla birçok izler bıraktı, bırakmaya devam ediyor. Teması azaltmak için insanlar evlerine hapsedi, telekomünikasyon yoluyla iletişim kurmaya çalıştı, sosyalleşme uzaktan gerçekleşti. Bu önemli boyutta bir davranış değişikliği idi. Evde kapalı olma hali fiziksel aktivite, yeme alışkanlıkları, elektronik cihaz kullanımı ve uyku alışkanlıkları da dahil olmak üzere kişilerin rutin hayatını değiştirdi.

Uyku, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve daha iyi bir yaşam kalitesi için önemli bir fizyolojik aktivitedir. Normal uyku döngüsündeki bozulma yetersiz uykuya ve uzun süreli uyanıklığa yol açarak uykusuzluk, kabus görme, gündüz dengesizliği ve yorgunluğa neden olur. Uyku bozukluklarının gelişimindeki potansiyel risk faktörleri arasında şiddetli stresli durumlar, depresyon, anksiyete, travma, düşük sosyoekonomik durum, kentsel yaşam, teknoloji kullanımı ve sosyal medya bulunmaktadır.

Son araştırmalar uyku bozukluklarının her dört yetişkinden birini etkilediğini göstermiştir.

Dünya genelinde, uyku bozuklukları ve ruhsal bozukluklarda artan bir yük söz konusudur.

Uyku bozuklukları obezite, diyabet, hipertansiyon, serebrovasküler hastalıklar, malignite, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve metabolik sendrom riskinde artış gibi çok çeşitli olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkilidir. Öte yandan; uyku, hücrel ve humoral bağışıklığın düzenlenmesinde önemli bir rol oynar ve uyku yoksunluğu bağışıklık yanıtını azaltır. Bu nedenle, yeterli miktarda optimum kalitede uyku, enfeksiyonla mücadele için önemli bir faktördür.

COVID-19 salgını ve ilgili karantina önlemleri de insanların ruh sağlığı üzerinde ağır bir etki yarattı. Uzun süreli izolasyon, enfeksiyon korkusu, belirsizlik, hayal kırıklığı, yorgunluk, damgalanma, hastalıkla ilgili yetersiz veri ve bilgiler, yetersiz malzeme, ekonomik problemler, işsizlik, sosyal desteğin azlığı/yokluğu gibi faktörler bireylerin psikolojik durumunu olumsuz etkileyen faktörlerdir. Tarihsel olarak daha önceki SARS enfeksiyonunda uygulanan karantinanın da; anksiyete, depresyon, panik, sinirlilik, somatik bozukluk ve uykusuzluk ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada, COVID-19 salgını sırasında genel popülasyonda stres, anksiyete semptomları ve depresif semptomların yaygınlığı %29.6, %31.9 ve %33.7 olarak bulunmuştur. Yine farklı bir araştırma, COVID-19 ile ilgili kaygının uykusuzluk şiddeti ve intihar düşüncesi ile ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

COVID-somnia (Coronasomnia); pandemi sırasında görülen uyku bozukluklarını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. COVID-19 pandemisi süresince, uyku bozukluklarını incelemek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır.



# Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği

Bu konuyla ilgili yapılan oldukça geniş kapsamlı bir araştırma, uyku bozukluğu prevalansının çeşitli toplumlarda %2.3-76.6 arasında değiştiğini göstermiştir. Bu kapsamlı araştırma, en sık görülen bozuklukların; uykusuzluk (insomnia), anksiyete ve depresyon olduğunu ortaya koymuştur.

Yine bu çalışmada; insomnia kadınlarda sık tespit edilmiş, sadece yaşlıların değil gençlerin de uyumakta güçlük çektiği dikkati çekmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olanlarda uyku bozukluğunun sık izlendiği, sosyal desteği olmayanların daha yüksek uykusuzluk çektiği ve düşük uyku kalitesine sahip olduğu gösterilmiştir. Önceden kronik hastalığı olanlarda insomnia sık görülürken, önceden psikiyatrik hastalığı olan hastalar arasında insomnianın kötüleştiği tespit edilmiştir. Çalışmada; stres, anksiyete, depresyon ve yorgunluk kötü uyku ile ilişkili faktörler olarak bulunmuştur.

Sağlık çalışanlarında hem insomnia, hem de uyku kalitesinde belirgin azalma tespit edilirken, ön safta çalışanlarda bu bozukluklar daha fazla oranda bulunmuştur. Salgının geçim kaynakları üzerindeki etkisinden endişe duyarak, düşük gelirli kişilerde daha yüksek uyku bozukluğu riski tespit edilmiştir. Farklı araştırmalarda; insomnia dışında, uyku kesintisi (bölünmüş uyku), istem dışı uykuya dalma, geç yatma saatleri, kabus görme şeklinde uyku bozuklukları da bildirilmiştir. 13 ülkeden, 54.231 katılımcıyı içeren bir araştırma; uyku bozukluğu prevalansının genel popülasyonda %32.3, sağlık çalışanlarında %36, COVID enfekte hastalarda %74.8 oranında olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak; COVID-19 enfeksiyonu ile uyku bozuklukları arasında iki yönlü-karşılıklı bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Uyku bozukluklarının optimal yönetimi, pandemi sırasında enfeksiyona yakalanma riskini azaltmanın yanı sıra, hastalıkla ilgili olumsuz sağlık sonuçlarını azaltmak için de önemlidir. Pandemi sırasında hem genel popülasyonda hem de sağlık çalışanlarında uyku kalitesinin iyileştirilmesi önemlidir. Uyku kalitesini artıracak yöntemler olarak; sosyal ve idari destek, gevşeme teknikleri ve iyileşmeye izin veren makul çalışma programları sayılabilir.

**Prof.Dr. Handan İNÖNÜ KÖSEOĞLU**  
**Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı**  
**Tokat**

---

## TÜSAD Genel Merkezi

Sahrayıcedit Mh. Atatürk cad. Aslan Kaptan Çıkmazı Sk. No:1 K:3 D:5 Kadıköy / İstanbul

T : (216) 410 22 58 – 59 F : (216) 410 22 60 e-posta: info@solunum.org.tr