

BİPOLAR BOZUKLUK TANILI BİREYLERDE PSİKOEĞİTİMİN UYKU VE YAŞAM KALİTESİ İLE İLİŞKİSİ

Cennet Yaren Sarıoğlu¹, Efsun Damla Altın¹, Mehmet Emin Demirkol¹, Lut Tamam¹

¹Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Balcalı Hastanesi

Giriş: Bipolar bozukluk (BB), işlevsellik ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu etkilenme hastalık şiddeti, tedavi uyumu, hastalık öncesi işlevsellik parametreleriyle ilişkilidir. Yaşam kalitesi, bireyin yaşamını; kültürel değerleri, hedefleri ve beklentileri doğrultusunda algılayıp değerlendirmesidir. Yaşam kalitesi düşük olanlarda hastalığın yönetimi zorlaşmakta ve tedavi uyumu düşmektedir. Çalışmamızın amacı, BB tanılı bireylerde psikoeğitimin; uyku ve yaşam kalitesine etkisini araştırmaktır. Hipotezimiz psikoeğitimin uyku ve yaşam kalitesini arttıracığı yönündedir.

Yöntemler: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda BB tanısıyla takip edilen 22 birey örneklemimizi oluşturmuştur. Mani, hipomani veya depresyon dönemlerinde olan, bilişsel kaybı bulunan ya da eşlik eden başka bir psikiyatrik veya fiziksel hastalığı olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. DSM-5'e göre BB tip 1 ya da tip 2 tanılı, 18-65 yaş aralığında bulunan, en az bir yıldır kullandığı ilaç dozu değiştirilmemiş ve remisyondaki bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara Sosyodemografik Veri Formu, Global Değerlendirme Ölçeği (GDÖ), WHOQOL-BREF Yaşam Kalitesi Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) uygulanmıştır (Etik Kurul Onay No:18.07.2025/51).

Sonuçlar: Katılımcıların %68,1'i (n=15) kadın, %31,9'u (n=7) erkek, yaş ortalaması 39.86±13.29'dur. Ortalama tanı

yaşı 26.59±7.28'dir. Psikoeğitim sonrası WHOQOL-BREF Genel Sağlık alt ölçeği ve GDÖ skorlarında anlamlı düzelme gözlenmiştir (sırasıyla 52.0±14.6 & 60.7±15.5; p=0.015 ve 74.18±13.23 & 83.4±7.68; p<0.001). PUKİ toplam ve alt ölçeklerinde psikoeğitim sonrasında anlamlı değişiklik saptanmamıştır. (PUKİ total skor 8.59±4.5 & 7.8±4.2; p>0.05)

Tartışma ve Sonuç: Literatürde remisyonda BB tanılılarda farmakolojik tedaviye ek uygulanan psikoeğitim sonrasında nüks ve hastane yatış sıklığının azaldığı, yaşam kalitesinin arttığı gösterilmiştir. Sonuçlarımız literatürle uyumlu şekilde psikoeğitim sonrası yaşam kalitesinde ve global hastalık değerlendirmesinde iyileşme olduğunu göstermiştir. Önceki çalışmalarda psikoeğitim sonrası uykuda iyileşme bildirilmiş olsa da çalışmamızda psikoeğitim öncesi ve sonrası arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Bu durum uykuda düzelme için gerekli oturma sayısının çalışmamızda yeterli olmamasıyla ilişkili görülmektedir. Sonuçlarımız BB gibi kronik ruhsal hastalıklarda psikoeğitimin psikolojik faktörlerini etkisini ortaya koymuştur. Uyku kalitesi değerlendirilmesinin yapılması için uzun süreli, tekrarlayan oturumların olduğu psikoeğitim programlarının yapılması faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bipolar bozukluk, psikoeğitim, uyku, yaşam kalitesi