

# İçindekiler

Sunuş .....	7
Giriş .....	9
Önsöz .....	13
<b>BİRİNCİ KISIM: UYKUSUZLUĞU ANLAMAK .....</b>	<b>15</b>
Birinci Kısım İçin Giriş.....	17
1. Normal uyku.....	19
2. Uykunun normal varyasyonları .....	38
3. Kötü uyku ve uykusuzluk .....	51
4. Uykusuzluğun sonuçları.....	67
<b>İKİNCİ KISIM: UYKUSUZLUĞUN ÜSTESİNDEN GELMEK VE İYİ UYUMAK.....</b>	<b>79</b>
İkinci Kısım İçin Giriş .....	81
5. Uykusuzluk sorununuzu değerlendirmek (1. Hafta).....	85
6. Uyku ve uykusuzluğu anlamak (2. Hafta) .....	104
7. Uyku hijyeni ve gevşeme (3. Hafta) .....	124
8. Yeni bir uyku modeli planlamak (4. Hafta) .....	145
9. Çok hızlı çalışan zihinle baş etmek (5. Hafta).....	161
10. Hepsini toparlamak (6. Hafta) .....	181

ÜÇÜNCÜ KISIM: ÖZEL DURUMLAR .....	193
Üçüncü Kısım İçin Giriş .....	195
11. Ya uyku hapları? .....	197
12. Diğer yaygın uyku bozukluklarını tanıma ve yönetme .....	206
Sözlük.....	223
Teşekkür .....	227
Yazar hakkında.....	229
Dizin.....	230

## Sunuş

Bu sunuşu Quebec City’de Laval Üniversitesi’nde çalışırken tatil sırasında yazıyorum. Kitabı dört hafta önce bitireceğime kendi kendime söz vermiştim fakat bu çapta bir çalışma için planlanan tarihin bir ay gerisinde kalmanın çok da kötü olmadığını düşünüyorum. Zaten, hayat böyledir, öyle değil mi?

Akademik hayatın öncelikleri ve baskıları zamanımızın büyük kısmını araştırma yaparak, verileri analiz ederek, bilimsel yazılar yazarak ve öğrencilerimize ders vererek geçirmemizi gerektiriyor. Klinik akademisyenlerimiz ara sıra bir-iki hasta görmeye de çalışır. Bu bağlamda, halk için kitap yazmak en iyi ihtimalle bir hobi, en kötü ihtimalle de zamanımızı kötü kullanmak olarak görülür. Fakat eğer paylaşılmayacak ve insanlar için bir şeyleri iyileştirmeye çalışmayacaksa bilginin amacı nedir ki?

Ben bir süre bu ikileme mücadele ettim. Ne var ki, geçen yıl yayımcıların teşvikiyle nihayet “bu kitabı yazma” zamanının geldiğine karar verdim. Bu harikulade *Üstesinden Gelmek* dizisinde kitapları basılan diğer yazarların da aynı hissi paylaştığına eminim. Bence hepimizin içinde meslekten olmayanlar için bir kitap yazma arzusu yatıyor. Ve bu da iyisiyle, kötüsüyle benim kitabım.

Aslında bu kitabı yazmak çok hoşuma gitti. Böylece araştırma çalışmalarımızda değerlendirdiğimiz ve geliştirdiğimiz tedavi yöntemlerini size sunmuş olacağıma inanıyorum. Bunun gerekli ve yararlı olduğunu hissediyorum. Kitapta uykusuzluk için Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) Glasgow’daki kliniğime gelseydiniz göreceğiniz tedavi kadar kapsamlı anlatılıyor. Elbette size ve sizin uyku sorunlarınıza özel “açıları”

bilemem. Bununla birlikte, elinizde uyku sorunları ve uykusuzluğunuzun üstesinden gelmenize yardım edecek çok güçlü bir araç olduğuna inanıyorum.

Bu BDT çalışmasına başlarken size başarılar diliyorum. Rahat ve iyi uyuyun.

*Profesör Colin A. Espie*  
CPsychol Universite Laval,  
Quebec City, Kanada

# Giriş

## Neden bilişsel davranış yöntemi?

Bu kitabı, bilişsel davranış gibi psikolojik bir yöntemin uykusuzluk sorununuza neden ve nasıl yardım edebileceğinden pek de emin olmadan almış olabilirsiniz. Bu tedavi yönteminin kısa bir tarihini vermek yararlı ve teşvik edici olabilir. 1950 ve 1960'larda genel olarak "bilişsel terapi" olarak adlandırılan bir dizi tedavi tekniği geliştirildi. Bu teknikler iki temel özelliği paylaşıyordu. Birincisi, bu semptomları geçmişten gelen derinde yatan nedenlerinden ziyade (geleneksel olarak Sigmund Freud ve meslektaşlarının geliştirdiği psikoanalizin odağı budur) semptomların kendisinin üstesinden gelerek gidermeyi hedefliyorlardı. İkincisi, bunlar laboratuvar psikologlarının öğrenme mekanizmaları hakkında keşfettikleriyle bağlantılı olduğu için sınanma potansiyeline sahipti ve insanlar için pratik bir değeri olduğu ispatlanmıştı. Bu tekniklerin en faydalı olduğu alanın kaygı bozukluklarının, özellikle herkesin bildiği gibi geleneksel psikoterapileri kullanarak tedavinin zor olduğu özgül fobilerin (aşırı hayvan ve yükseklik korkusu gibi) tedavisi olduğu kanıtlanmıştır.

Başlangıçtaki coşkuyu davranış terapisi konusunda git-tikçe artan bir memnuniyetsizlik izledi. Bunun birtakım nedenleri vardı; örneğin, davranış terapisinin pek çok hastanın yaşadığı sıkıntıların merkezinde bulunduğu bilinen içsel düşünceleri ele almaması önemli nedenlerden biriydi. Özellikle, davranış terapisinin depresyonun tedavisinde yetersiz kaldığı görülmüştü. 1960'ların sonları ile 1970'lerin başlarında depresyon için "bilişsel terapi" denilen bir tedavi geliştirildi. Bu

girişimin öncüsü Profesör Aaron T. Beck isminde Amerikalı bir psikiyatristti. Beck insanların depresif düşünme tarzının önemini vurgulayan bir depresyon teorisi geliştirdi ve bu teoriye dayanarak yeni bir terapi şekli geliştirdi. Beck'in çalışmasının psikoterapinin doğasını sadece depresyon için değil, çok çeşitli psikolojik sorunlar için de değiştirdiğini söylemek abartı olmaz.

Beck'in bulduğu teknikler, davranış terapistlerinin daha önce “Bilişsel Davranış Terapisi” (BDT) olarak tanınmaya başlanan bir tedavi biçimi oluşturmak için geliştirdiği tekniklerle birleşti. Bu terapi çok sıkı bilimsel sınamaya tabi tutulmuş ve depresyon vakalarının önemli bir kısmında çok başarılı olduğu görülmüştür. Şimdilerde bazı bozuk düşünme modellerinin sadece depresyonla değil, çok çeşitli psikolojik sorunlarla da bağlantılı olduğu ve bunlarla ilişkili tedavilerin çok etkili olduğu anlaşılmıştır. Böylece, panik, genel kaygı bozukluğu, özgül fobiler ve hipokondri (hastalık kaygısı) kadar, kumar ve uyuşturucu bağımlılığı ve bulimia nevroza gibi yeme bozuklukları gibi rahatsızlıklar için de etkili bilişsel davranış tedavileri geliştirilmiştir. Aslında, bilişsel davranış teknikleri dar psikolojik kategorilerin ötesinde bir uygulama alanı bulmuştur. Bunlar, örneğin, özsaygı düşüklüğü, evlilik veya kilo sorunları olanlara, sigarayı ve içkiyi bırakmak isteyenlere veya bu kitapta olduğu gibi uyku sorunları olanlara yardım etmek için de etkili bir şekilde uygulanmıştır.

BDT'nin başlangıç noktası düşünme, hissetme ve davranış şeklimizin birbiriyle yakından bağlantılı olduğu ve kendimiz, deneyimlerimiz ve etrafımızdaki dünya hakkında düşünme tarzımızın hissetme şeklimizi ve yapabildiklerimizi değiştirdiğidir. Bunun için, örneğin depresyondaki bir insanın otomatik depresif düşüncelerini saptamasına ve sorgulamasına yardım ederek bu depresif düşünce ve duygu döngüsünden bir çıkış yolu bulunabilir. Aynı şekilde, karmaşık bir dizi duygu ve düşünce alışkanlık tarzında davranış tepkilerine yol açabilir

ve bu kitapta göreceğiniz gibi, BDT bu davranışların bilişsel kontrol altına alınması için bir vasıta sunarak bu tepkilerin önünün alınmasını sağlar ve farklı bir yaşam mümkün olur.

Çok çeşitli sorunlar ve rahatsızlıklar için etkili BDT tedavileri geliştirilmiş olsa da geniş kitleler bu tedavilere ulaşamaz. Ve insanlar kendi kendilerine çare bulmaya çalıştıklarında genellikle durumu daha da kötüleştiren şeyler yaparlar. Son zamanlarda bilişsel davranış terapistleri topluluğu bu duruma tepki gösterdi. Çeşitli sorunlar ve durumlar için belli bilişsel davranış terapisi tekniklerini alıp, bunları insanların okuyup kendi başlarına uygulayabileceği kitapçıklar halinde sundular. Bu kitaplar kişinin sorunlarının üstesinden gelmek için üstünde çalışacağı sistematik bir tedavi programını anlatmaktadır. Böylece, etkisi kanıtlanmış bilişsel davranış terapisi teknikleri hayli geniş çevrelerce ulaşılabilir hale getirilmiştir.

Kendi kendine yardım veya kişisel gelişim kitapları hiçbir zaman terapistlerin yerini tutmaz. Pek çok insan uzman bir terapistten bireysel tedavi almaya ihtiyaç duyacaktır. Aynı zamanda BDT'nin yaygın başarısına rağmen bazı insanlar buna yanıt vermeyecek ve diğer tedavilerden birine ihtiyaç duyacaktır. Bununla birlikte, bu kitapların kullanımı konusundaki araştırmalar henüz erken bir safhada olmasına rağmen, şimdiye kadarki çalışmalar birçok insanın uzmanlardan yardım almadan sorunlarının üstesinden gelmesi için bu kitapların yeterli olacağını göstermektedir. Pek çok insan yıllarca sessizce ve gizlice ıstırap çekiyor. Bazen bütün çabalarına rağmen uygun yardımı bulamıyorlar.

Bazen sorunlarını birine açamayacak kadar utanıyor veya suçluluk duyuyorlar. Bu insanların çoğu için bu kendi kendine yardım ve kişisel gelişim kitapları iyileşmeleri ve daha iyi bir geleceğe sahip olmaları için bir can simidi işlevi görecektir.

*Profesör Peter Cooper*  
Reading Üniversitesi, 2005

# Önsöz

Uyuyamamak hayattaki en kötü deneyimlerden biridir. Uyku bozukluğu ve yetersiz uyku sadece gecenizi etkilemekle kalmaz, uykusuzluğun yaşam kaliteniz açısından da bazı sonuçları olur. Bu türden süre giden uyku sorunu olan insanlar genellikle gün içinde zihinsel veya ruhsal anlamda yavaşladıklarından şikâyet ederler. Üstelik bundan mustarip olanlar sadece onlar değildir. Uyku bozukluğu eşlerini, çocuklarını, sosyal ve çalışma hayatlarını da etkileyebilir.

Uykusuzluk, büyük bir halk sağlığı sorunudur. Her yıl reçeteli ve reçetesiz ilaçlara ve salık verilen—hepsi de iyi bir uyku peşindeki—başka çözümlere milyarlarca dolar harcanmaktadır. On yetişkinden biri ve 65 yaş üstündeki insanların beşte biri uykusuzluk çekmektedir. Uyuyamama sorunu doktorların duyduğu en yaygın şikâyetlerden biridir, yine de sağlık sistemimiz insanlara bu konuda yardımcı olacak bir hizmet sunma konusunda pek girişimde bulunmamıştır.

Son 25 yılda yapılan araştırmalar bilişsel davranış terapisi-nin (BDT) dirençli uykusuzluk için etkili bir tedavi olduğunu saptamıştır. Aslına bakılırsa, önde gelen yetkililer şimdilerde BDT’yi ilk tedavi seçeneği olarak görmektedir. Fakat burada bir sorun var—klinik psikoloji ve davranışsal tıp hizmetlerinin potansiyel talebi karşılama kapasitesi olmadığı için BDT’nin yaygın bir uygulama alanı yoktur. Bunlar, bir bakıma hala emekleme döneminde-dirler. Bu yüzden, araştırmalar yapılmasına ve kanıtlar olmasına rağmen BDT uygulamaları yavaş ilerlemektedir.

Uykusuzluk tedavisinin geliştirilmesi ve değerlendirilmesiyle çok yakından ilgilenen insanlardan biri olarak İskoçya’da



geliştirdiğimiz BDT programını en iyi şekilde kullanmanıza yardım etmek istiyorum. Uykusuzluk sorununun üstesinden gelmeye yardım etmenin yollarından birinin çözüümü, yani BDT'yi dosdoğru önünüze koymak olduğuna inanıyorum. Biz profesyoneller çok ihtiyaç duyulan bu hizmetlerin geliştirilmesi için siyasetçilerle ve sağlık uzmanlarıyla görüşmeye devam etmeliyiz ve edeceğiz. Bununla birlikte, eğer elinize doğru araçlar verilirse, uykunuzu kendi başınıza iyileştirmek için yapabileceğiniz çok şey var.

Bu kitap bir BDT tedavi kitabı olarak sizin için tasarlanmıştır. Bu kitabın farklı kısımlarını ve her kısımdaki bölümleri bunu bir BDT kendi kendine yardım programı olarak kullanabileceğiniz şekilde tasarladım. Bir terapi programına başlamak üzeresiniz. Ben uzaktan sizin terapistiniz olacağım fakat siz sadece hasta değil, ortak-terapist rolünü de üstlenmelisiniz. Aynı zamanda hem öğrenecek hem uygulama yapacaksınız... kendi gelişmenizi değerlendireceksiniz...verdiğinizi alacaksınız! Her tedavi programı gibi, sizden bu BDT programını ciddiye almanızı istiyorum. Buna en iyi şekilde zamanınızı ve dikkatinizi vermelisiniz.

BDT'nin etkinliğini değerlendirme çalışmalarımızda hiçbir zaman iyi uyuyamayacaklarını düşünen pek çok hastanın uyku modeli ve kalitesinde büyük iyileşmeler sağladığını gördük. BDT size bu olanağı sunuyor. Bundan yararlanmak için siz de bana katılın... Hadi, hep beraber uykusuzluğun üstesinden gelelim!

## **BİRİNCİ KISIM**

# **UYKUSUZLUĞU ANLAMAK**

## Birinci Kısım İçin Giriş

Kitabın Birinci Kısımı uyku ve uykusuzluğu daha iyi anlamakla ilgilidir. Bunun uykusuzluğun üstesinden gelmeyi ve iyi uyumayı öğrenme amacınıza yönelik yararlı bir adım olmasını umuyorum. Hemen İkinci Kısma geçme dürtünüze engel olmaya çalışın, özellikle “hemen yola devam etmek” isteyen biriyseniz! Birinci Kısım bilişsel davranış tedavisini uygulamaya koymanızı çok daha kolaylaştıracak temel bilgiler verecektir.