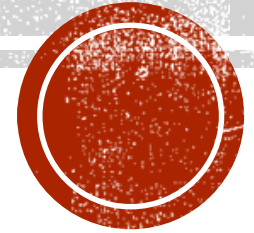


UYKU BOZUKLUKLARININ TOPLUMSAL ETKİLERİ VE HUKUKSAL BOYUTU

Doç. Dr. Mustafa SAYGIN
SDÜ Tıp Fakültesi Fizyoloji ABD.



ÖĞRENME HEDEFLERİ

- Uykunun mitolojik tarihçesini açıklayabilmek
- Uyku bozukluklarının bireysel ve toplumsal etkilerini açıklayabilmek
- Uyku bozukluklarının hukuksal boyutunu tanımlayabilmek

AMAÇ

- Uyku bozukluklarının bireysel, toplumsal ve hukuksal boyutunu öğrenmek.

UYKUNUN MITOLOJİK TARİHÇESİ

➤ Uyku pozitif bilimlerin henüz gelişmediği dönemlerde mitolojik olaylarla anlaşılmaya ve anlatılmaya çalışılmıştır. Yunan mitolojisindeki bir efsaneye göre adı gece anlamına gelen ve yeryüzü karanlığını simgeleyen Nyks, babasız oğullar ve kızlar doğurur. Oğulları arasında uyku tanrısı Hypnos ve ölüm tanrısı Thanatos da vardır. Böylece uyku ve ölüm arasında ilk kez bir ilişki kurulmuştur ve bu iki kavram kardeş kadar yakın olarak tanımlanmıştır.



- Pozitif bilimlerin gelişmesiyle birlikte birçok büyük düşünür ; Aristoteles, Hippokrates, Freud ve Pavlov uyku konusunu araştırmış ve uykunun niçin, nasıl geliştiğini sırlarını ve etkilerini sorgulayan düşüncelerini ifade etmiştir.
- Uyku konusundaki ilk bilimsel yayın ise 'The Philosophy of Sleep' adıyla İskoç bilim adamı Robert MacNish tarafından 1834' te yayınlanmıştır.

UYKU BOZUKLUKLARININ BİREYSEL VE TOPLUMSAL ETKİLERİ

- Uyku bozuklukları bir yandan bireyde mortalite (ölüm) ve morbiditeyi (hastalık) arttırırken bir yandan da komorbid hastalıkların da mortalite ve morbiditelerinde artışa neden olur.
- Örneğin uyku apne sendromu varlığında hipertansiyonun ya da kan şekerinin regülasyonu güçleşir, tedaviye yanıt zayıflar , tedavinin maliyeti ve zamanı artar.
- Uyku bozukluklarının neden olduğu kognitif etkilenmeler, bireyin performansını etkileyerek, yaşam kalitesini düşürür ve iş verimini azaltır.
- Bireysel etkilenmeler, kaçınılmaz bir şekilde, toplumsal sonuçları da beraberinde getirir.
- Uyku bozukluklarının neden olabileceği gündüz aşırı uykululuk hali, yorgunluk, dikkat dağınıklığı refleks sürelerinde azalma gibi etkiler performansı azaltarak iş ve trafik kazalarına, ölçme ve değerlendirme hatalarına yol açar.



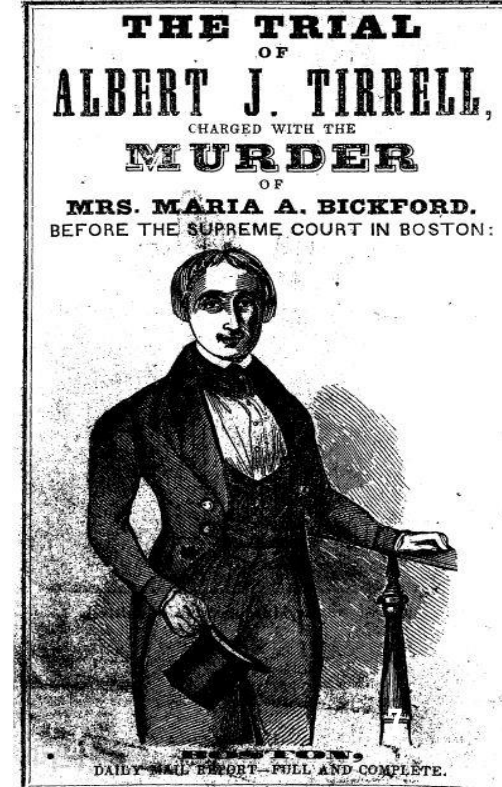
UYKU BOZUKLUKLARININ BİREYSEL VE TOPLUMSAL ETKİLERİ

- Her yıl ABD' de 100 bin trafik kazası, direksiyon başında uyumaya bağlı olarak gelişmektedir ve ortalama 1500 kişi hayatını kaybetmektedir.
- Uyku bozukluklarına bağlı ölüm sayısı alkole bağlı ölüm sayısından daha fazladır.
- Bazı iş kolları (vardiya) ve çalışma koşulları bireyin uyku yapısını bozabilir ve uyku bozukluklarına sebep olabilir.
- Pennsylvania'daki **Three-Mile adasında bulunan nükleer reaktörde** 1979 yılında olan kazanın sebebi, gece vardiyasında çalışanların onardığı supabın tıkanmasıdır.
- **Çernobil Nükleer Santrali** kazası ise, gece saat 01.00' den sonra yapılmış olan yanlış bir hesaplama sonucu ortaya çıkmıştır.
- **Challenger Uzay Mekiğinin'deki** patlama da yine benzer sebeplerden dolayı olmuştur.

UYKU BOZUKLUKLARININ HUKUKSAL BOYUTU

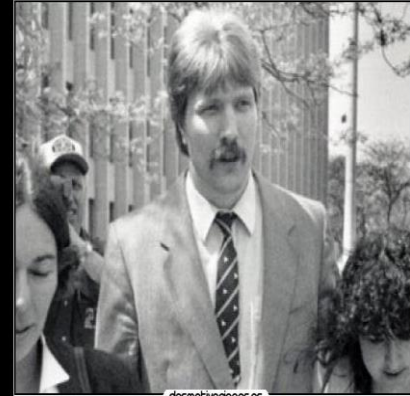
Parasomnilerde Hukuksal Boyutun Tarihçesi

- Parasomni- hukuk ilişkisi incelendiği zaman, bu olgularda izlenmesi gereken hukuksal süreci sorgulayan bilimsel çalışmaları 18.yüzyılda ABD 'de başladığı bilinmektedir.
- **Albert Tirrell davası** olarak bilinen 1846 yılındaki cinayette Albert eşinin boğazını keşerek öldürmüş ve yakınları tarafından uyurgezerliği ile bilindiği için savunma bu bağlamda yapılmış ve suçsuz bulunmuştur.
- Bu davayı izleyen yıllarda dünyanın pek çok yerinde parasomniler özellikle ceza hukukunda birçok davaya konu olmuştur.
- 1981 yılında **Steven Steinberg**, karısı Elena'yı 26 yerinden bıçak darbesiyle öldürmüş cinayeti kabul etmiş fakat hatırlamadığını söylemiştir.
- Elektronik mühendisi olan **Scot Falater'ın davasında**; Scot 40 yıldır mutlu bir birliktelik yaşayan ve herhangi bir maddeye bağımlılığı olmayan biri olarak bir gece eşini komşularının gözü önünde 44 yerinden bıçaklamıştır. Jüri üyeleri arasındaki görüş ayrılığı sebebi ile idam cezası yerine ömür boyu hapis cezası almıştır.



PARASOMNİLERDE HUKUKSAL BOYUTUN TARİHÇESİ

- Bir başka olayda 23 yaşındaki Kanadalı **Kenneth Parks** sabah yatağından kalkıp arabasına binmiş 23 kilometre uzaklıktaki eşinin ailesinin evine gitmiş ve o sırada uyumakta olan iyi anlaştığı kayınvalidesini bıçak darbeleriyle öldürmüş ve sonrasında ellerinde derin kesik izleri olmasına rağmen acı çektiğine dair herhangi bir emare bulunmaksızın polise teslim olmuştur.
- Parks'ı Toronto Üniversitesinden uyku konularında uzman bir ekip savunmuş ve beraat etmiştir. Temyiz sonucuda yine Parks lehine olduktan sonra Kanada hukuk sistemi ciddi şekilde sorgulanmış ve yapılandırılmıştır.
- Rock müziğinin temsilcilerinden REM grubunun kurucusu ve gitaristi olan **Peter Buck'ın** davasıdır. Londra'da konsere gitmek için bindiği uçakta inişte polislerin yakalamasına kadar geçen sürede çığırından çıkmış şekilde hareket etmiştir.
- Savunmasında az miktarda şarap ile *Zolpidem* almıştım demiştir. Avukatı ise bilirkişi raporuna dayanarak *Zolpidem*'in alkolle birlikte alındığında uyurgezerliği tetiklediğini söylemiştir ve mahkeme beraat kararı vermiştir.
- 2007 yıllarının başında, İngiltere ve Avustralya sağlık bakanlıkları, uykusuzluğun ve uyku apnesi gibi diğer uyku hastalıklarının tedavisinde *Zolpidem* alan 240 olguda , uyurgezerlik, sersemlik, hafıza kaybı ve hayal görmeye rastlandığını bildirmişlerdir.



Kenneth Parks

Quando tenía 23 años, dejo inconsciente a su suegra y apuñalo a su suegra.
Luego se fue a la comisaria de policía diciendo: "Creo que han matado a algunas personas". Estaba lleno de sangre.
No le condenaron. ¿Y por qué?
Lo hizo estando sonámbulo.
Conclusión: Si quieres matar a alguien sin castigo, vuélvete sonámbulo.

UYKUNUN HUKUKSAL BOYUTU

"UYKUDA ÖLDÜRMÜŞ OLABİLİRİM" İDDİASI

- 23 yaşındaki Öznur Delibaş ile 24 Kasım 2011 tarihinde evlenen 24 yaşındaki Cemal Delibaş, evliliklerinin 46. gününde eşini boğazını sıkıp, boynunu kırarak öldürdüğü gerekçesiyle 2012 yılı Ocak ayında tutuklandı.
- Delibaş ifadesinde, hiçbir şey hatırlamadığını, eşini rüyasında öldürmüş olabileceğini, uyandığında eşinin ölmüş ve elinin de boğazında olduğunu belirterek, "Eşimle herhangi bir sorunum yok.
- Olay gecesi bir süre sohbet ettikten sonra uyuduk. Bir elimle eşimin boğazını sıkmış ve diğer elimle de elini tutmuş halde uyandım. Elimini çekerken eşimin sertleştiğini fark ettim. Bir süre sonra öldüğünü anladım. Rüya gördüğüm sırada öldürmüş olabilirim" iddiasında bulundu.

UYKUNUN HUKUKSAL BOYUTU

➤ MÜEBBET HAPİS CEZASI...

Mahkeme heyeti verdiği kısa bir aranın ardından yaklaşık 4 senedir devam eden davada kararını açıkladı. Sanık Cemal Delibaş'ın eşi Öznur Delibaş'ı kasten öldürdüğünün sabit olduğunu belirten mahkeme sanığın "Kasten öldürme" suçundan ilk önce ağırlaştırılmış müebbet hapisle cezalandırılmasına karar verdi.

➤ "MAHKEMEYE SAYGI, DURUŞMADA İYİ HAL" İNDİRİMİ

Delibaş'ın duruşmadaki iyi hali ve mahkemeye karşı saygılı tutumunu indirim nedeni olarak kabul eden mahkeme sanığın müebbet hapis cezasına çarptırılmasına hükmetti.

UYKUNUN HUKUKSAL BOYUTU

➤ **DEFALARCA TESTE GİRDİ...**

Davanın geçtiğimiz celselerinde Adli Tıp Kurumu'ndan Delibaş'ın, olay tarihinde cezai ehliyetinin tam olduğu, suçu işlediği sırada fiilin hukuki anlam ve sonuçlarını idrak edebildiği yönünde rapor gelmişti.

- Bu rapor üzerine mahkeme, Marmara Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi ile Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ne yazı yazarak sanıkta 'REM uykusu davranış bozukluğu olup olmadığı' konusunda yeniden rapor aldırılmasına karar vermişti.
- Marmara Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi de REM uykusu davranış bozukluğunun tespiti için "Polisomnografi" tetkikinin yapılması gerektiğini ve hastanelerinde bu tetkikin yapılmadığını belirterek rapor düzenleyemeyeceklerini ifade etti.

UYKUNUN HUKUKSAL BOYUTU

➤ **DEFALARCA TESTE GİRDİ...**

- Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi de gerekli güvenlik önlemlerinin alınması halinde sanığı hastanelerine yatırabileceklerini aksi taktirde testin yapılamayacağını belirtti.
- Mahkeme heyeti bu sefer de sanık Delibaş'ın, Yedikule Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne gönderilmesini kararlaştırdı.
- Ancak Delibaş yeniden Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ne gönderdi ve hastane Delibaş'ın cezai ehliyetinin tam olduğu yönünde rapor verdi.

TÜRKİYE'DE PARASOMNİLERLE İLGİLİ TCK MADDELERİ

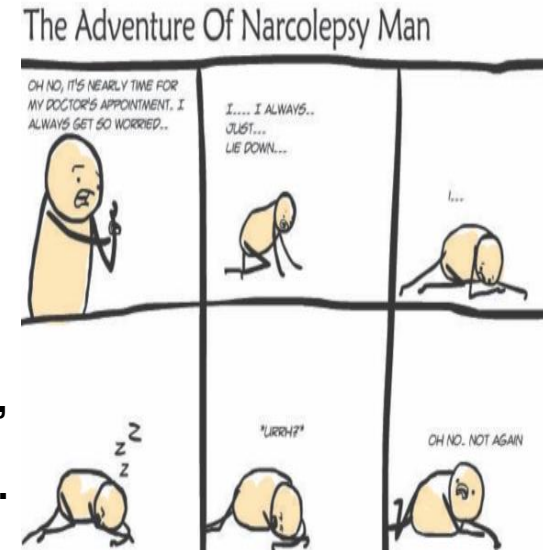
- **Cezai sorumluluk için;** kişinin bilinçli davranışını ortadan kaldıracak yada azaltacak bir durumun olup olmadığının araştırılması gerekmektedir.
- **TCK Madde 32/1' de** *'Akıl hastalığı nedeniyle , işlediği fiilin hukuki anlam ve sonuçlarını algılamayan veya bu fiille ilgili olarak davranışını yönlendirme yeteneği önemli derecede azalmış olan kişiye ceza verilemez.'* Uyurgezerlikte cezai sorumluluğu ortadan kaldıran nedenler arasında sayılmaktadır fakat bildiği halde gerekli tedbirleri almayarak suç işleyenlerin, taksir hükümleri çerçevesinde sorumluluklarının bulunduğu kabul edilmektedir.
- TCK burada yazılı olan akıl sağlığını net bir şekilde tanımlamadığı gibi, tam veya kısmi akıl hastalığı kabul edilecek durumları da tek tek belirtmemiştir.

TÜRKİYE'DE PARASOMNİLERLE İLGİLİ TCK MADDELERİ

- Bazı hukukçular uyurgezerlik tablolarının, kişinin bilinç ve hareket serbestliğini tamamen değil, kısmen bozduğunu ileri sürerek bu olguların işlediği suçlar için TCK'nin 32/2 maddesinin uygulanması gerektiğini söylerler.
- **TCK madde 32/2'de** *'Birinci fıkrada yazılı derecede olmamakla birlikte, işlediği fille ilgili davranışlarını yönlendirme yeteneği azalmış olan kişiye ceza indirimi öngörüldüğü , mahkum olunan cezanın süresi aynı olmak koşuluyla kısmen veya tamamen, akıl hastalarına özgü güvenlik tedbiri uygulanabileceği'* belirtilmektedir.

NARKOLEPSİDE HUKUKSAL BOYUT

- Narkoleptik olguların %80'inden fazlası; yaşadıkları semptomlar, özellikle de gündüz aşırı uykululuk nedeniyle akademik performanslarında düşme, iş verimlerinde azalma, işlerini kaybetme, iş yeri yada trafikte kazalara neden olma gibi sorunlar yaşamaktadır.
- Narkolepsi de spesifik bir yasal düzenleme olmamakla birlikte yakın zamanda İtalya'da yapılan bir çalışmada; narkoleptik olguların gündüz aşırı uykululuk şiddeti, günlük nap sayıları, katapleksi atağı şiddetleri ve günlük yaşam kalitelerinin bozulma düzeyleri kriter alınarak sürücü belgesi alıp alamayacaklarına karar verilmesi gerektiği ileri sürülmektedir.



SOLUNUMSAL UYKU BOZUKLUKLARINDA HUKUKSAL BOYUT

- OSAS olgularının hukuksal boyutu hakkında bilgiler sınırlı olmasına karşın, sürücü belgesi alma koşulları, özürlülük oranlarının tespiti ve askerlik için elverişli olup olmadıklarının değerlendirilmesi konusunu kapsamaktadır.
- OSAS , basit horlamadan parasomni veya diğer hastalıkların eşlik ettiği ileri derecede ağır OSAS'a kadar değişen geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.
- İleri derecede ağır OSAS varlığında kişinin bilinci ve isnat kabiliyeti kısmen yada tamamen ortadan kalkmış olabilir.
- Ortaya çıkan bilinç bulanıklığı durumunda, yargılama ve yorumlama hatalarının da katkısıyla kişi kendisine ve başkasına zarar verebilir.



OSAS VE TRAFİK KAZALARI

➤ OSAS hastalığı bulunan kişilerde laboratuvar ortamında ve araç içi çalışmalarda belirlenen etkiler şunlardır :

1. Daha yavaş tepki zamanı
2. Genel dikkat düzeyinin artması
3. Bilgi işlemede bozukluk

➤ Uykusuz ve Yorgun Araç Kullanmaya Bağlı Kazaların Genel Özellikleri

1. Kazanın gecenin ilerleyen saatlerinde meydana gelmesi
2. Ağır kayıplı kaza olması
3. Kazaya karışan tek aracın olması ve aracın yoldan çıkması
4. Kazanın, hız limitinin yüksek olduğu yollarda meydana gelmiş olması
5. Sürücünün kazayı önleyebilmek için herhangi bir girişimde bulunmamış olması
6. Sürücünün araçta yalnız olması



OSAS VE PARASOMNİ ETKİLEŞİMLERİ

➤ OSAS ve parasomni birçok farklı yollarla birbirini olumsuz yönde etkileyebilir.

1. REM uykusundan OSAS'a bağlı uyarılmalar rüya-ilişkili kompleks ve şiddet içerikli davranışlar RDB 'ye benzeyebilir.

2. NREM uykusundan OSAS'a bağlı kompleks, ajite ya da şiddet davranışlarının olduğu uyarılmalar uyurgezerlik ve ya uyku terörüne benzeyebilir.

3. OSAS nedeniyle yapılan nazal sürekli pozitif solunum yolu basıncı (nCPAP) tedavisi, majör bir yavaş dalga uykusunu geri tepebilir ve uyurgezerlik yada uyku terörüne yol açabilir.

4. OSAS, oksijen yetersizliğinin beyindeki olumsuz etkileri nedeniyle kompleks ve şiddetli epileptik nöbetlere yol açabilir.

Table 1—Patients with OSAH and idiopathic RBD unpleasant dreams and abnormal sleep behaviors witnessed by their bed partners.

	Patients with OSAH (n=16) N (%)	Patients with idiopathic RBD (n=16) N (%)
Unpleasant dream content	100	100
Attacked by someone	62.5	93.8
Chased by someone	62.5	81.3
Arguing with someone	50	68.8
Falling abruptly	25	68.8
Attacked by animals	25	43.8
Abnormal vocalizations	100	100
Talking	100	100
Shouting	75	100
Crying	25	75
Swearing	6.3	50
Abnormal motor behaviors	100	93.8
Gesturing	75	75
Punching	68.8	87.5
Falling out of bed	31.3	87.5
Kicking	25	81.3
Knocking off the nightstand	18.8	68.8
Assaulting the bed partner	12.5	12.5

OSAS OLGULARINDA SÜRÜCÜ BELGESİ YA DA SÜRÜCÜ ADAYLIĞI SÜRECİNDE HEKİM SORUMLULUĞU

- ‘Sürücü adayları ve sürücülerde aranacak sağlık şartları ile muayenelerine dair yönetmelikte’ 4.madde uyku bozuklukları ile ilgilidir. Sürücü adayında OSAS veya gündüz aşırı uyuklama haliyle karakterize bir uyku hastalığı varlığı durumunda ne yapılacağı iki madde ile düzenlenmiştir.
- 1. Her sürücü adayına uygulanacak anketin incelenmesi sonucunda horlama, yakınlarının gözlemlediği uyku apnesi veya gündüz aşırı uykululuk hali olup olmadığı uzman hekim tarafından OSAS olduğu düşünülen adaylardan PSG raporu istenir. **45 yaşından büyük ve vücut kitle indeksi 25 ve üzerinde** olanlardan ise mutlaka **PSG raporu** istenir.
- 2. PSG raporuyla apne/hipopne indeksi (AHI) 15’den yüksek olanların ehliyet alabilmeleri için medikal yada cerrahi müdahale ile indeksleri 15 in altına düşürmelidir ve sürekli CPAP veya BPAP kullanmalıdırlar. Hekim tarafından indeksin 15 in altına indiği raporlanırsa ehliyet alabilirler.

UYKU İLE İLGİLİ ŞİDDET DAVRANIŞLARININ SEBEPLERİ

➤ Terminolojide 'Uyku ilişkili şiddet davranışı' olarak geçen durum, kişinin uykudayken kendi kendisine veya çevresine verdiği zararı anlatır. Erkeklerde daha fazla olmak üzere popülasyonun %2' sinde gözlemlendiği bilinmektedir. Uyku ilişkili şiddet davranışlarında kişinin cezai sorumluluğu yoktur. Uyku ilişkili şiddet davranışının en sık nedenleri ;

1.NREM uykusundan uyanma bozuklukları

a)Uyurgezerlik

b)Uyku terörü

c)Konfüzyonel uyanma

2. REM uykusu davranış bozukluğu

3.Overlap sendromu

4.Noktürnal nöbetler

5.Psikojenik noktürnal disosiyatif bozukluklar

6.Münchhausen sendromu (hasta olmadıkları halde hasta taklidi yapmak ya da bazen kendilerini gerçekten hasta edecek, yaralayacak davranışlarda bulunmak suretiyle hastaneye yatmak istiyorlar)

7.Temaruz (yalan yapma)

UYKU HIJYENİ

Yaşam stili ile ilgili faktörler

- ✓ Kafein
- ✓ Nikotin
- ✓ Alkol
- ✓ Diyet
- ✓ Egzersiz

Uyku Hijyeni

Yatak odası ile ilgili faktörler

- ✓ Gürültü
- ✓ Oda ısısı
- ✓ Vücut ısısı
- ✓ Odanın aydınlatması
- ✓ Odanın havalandırması

UYKU HIJYENİ

- ✓ Düzenli aerobik egzersiz
- ✓ Akşam yemeğinin ağır ve geç saatte olmaması
- ✓ Özellikle akşamları kafein ve alkol alınmaması
- ✓ Çevre (oda) şartları
- ✓ Sabah uyanınca yataktan oyalanmadan kalkma
- ✓ Gündüz uyumama
- ✓ Sabah hep aynı saatte kalkma
- ✓ Uyumak için çabalamama (uyku kaçmışsa 15-20 dk içinde yataktan çıkma)

İYİ BİR GECE UYKUSU İÇİN

- ✓ Yataktan önce rahatlatıcı bir rutin geliştirin.
- ✓ Yatağınızda oturarak beklemeyin.
- ✓ Yatağınızın yanında bulunan ve gözünüze takılan saatinizi göremeyeceğiniz bir yere kaldırın.
- ✓ Bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi **aşırı ışık veren aletlerin** uykudan önceki kullanımlarını sınırlandırın. Bu durum; özellikle de sosyal medya kanallarında aşırı zaman tüketen ve uykusuzluktan yakınan bireylerin uykusuz kalmalarının sebeplerinden birisidir.

İYİ BİR GECE UYKUSU İÇİN

- ✓ Eğer uyuyamıyorsanız (en fazla 30 dakika), yataktan kalkın ve rahatlatıcı birkaç aktivite yapın.
- ✓ Kitap okuyun veya rahatsız bir sandalyede oturup televizyondaki en sıkıcı programı izleyin; bu durum beyninize, **yatağın uyanık kalınan ya da endişe duyulan yer değil uyunması gereken yer olduğu bilincini yerleştirecektir** ve uykunuzun gelmesine sebep olacaktır, uykunuz geldiği anda da tekrar yatağınıza dönün.
- ✓ Yatmadan önce omega-3 yağ asidi (balık yağı) kullanılması

UYKU TIBBINİNİN TÜRK BÜYÜKLERİ

İsmet KARACAN

Şevket AKPINAR





Teşekkürler

SORULAR?

DERS NOTLARIMI

saglikveuyku.com

adresinden indirebilirsiniz.

