

AA02

Ψυχοφαρμακολογικές παρεμβάσεις και θεραπεία στην αϋπνία σε εφήβους που διαγνώστηκαν με συννοσηρότητα ψυχικών διαταραχών

Χρήστος Τερνιώτης¹, Αλεξάνδρα Πανή²

¹Γ. Ν. Αιτωλοακαρνανίας - Ν. Μ. Αγρινίου - Παιδοψυχιατρικό Τμήμα, Αγρίνιο, ²Κέντρο Ειδικών Θεραπειών, Αγρίνιο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ/ΣΚΟΠΟΣ: Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να καταγράψει τις ψυχοφαρμακολογικές και ψυχοθεραπευτικές – συμπεριφορικές παρεμβάσεις που βοηθούν στη βελτίωση του ύπνου σε εφήβους που έχουν διαγνωστεί με αϋπνία και επιπλέον συνυπάρχει συννοσηρή ψυχική διαταραχή.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα αποτέλεσαν 28 έφηβοι ηλικίας από 13 έως 17 ετών, οι οποίοι διαγνώστηκαν με διαταραχή ύπνου (αϋπνία) σε συννοσηρότητα. Η διάγνωση έγινε μέσω κλινικής εξέτασης και ψυχομετρικών σταθμισμένων εργαλείων σε μία έως τρεις διαγνωστικές συνεδρίες. Η παρέμβαση κινήθηκε σε τρεις άξονες. Ο πρώτος ήταν η φαρμακευτική παρέμβαση ώστε να αντιμετωπιστεί η αϋπνία ως ξεχωριστή οντότητα ανεξάρτητα αν η υποκειμενική αίσθηση του ασθενή δεν την αναδεικνυε σε πρώτο αίτημα προς θεραπευτική λύση. Ο δεύτερος ήταν οι ψυχοθεραπευτικές τύπου παρεμβάσεις. Ο τρίτος ήταν συμπεριφορικές τεχνικές όπως υγιεινή και ρουτίνες ύπνου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τους 8 εφήβους που πρόταξαν την αϋπνία ως κύριο αίτημα προς επίλυση, σε όλους εφαρμόστηκαν αρχικά τεχνικές που βελτιώνουν τις συνθήκες και την υγιεινή του ύπνου. Επίσης ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, με κύριους άξονες γνωσιακές ή και συστημικές τεχνικές, που εφαρμόστηκαν σε αυτή την υποομάδα. Σε βάθος χρόνου 4 εβδομάδων είχαμε από το σύνολο των ασθενών αίσθημα υποκειμενικής βελτίωσης της αϋπνίας χωρίς περαιτέρω προσθήκη φαρμακευτικής αγωγής. Στους υπόλοιπους εφήβους που παραπέμφθηκαν με άλλο αρχικό αίτημα, έγινε επίσης εφαρμογή των παραπάνω τεχνικών και παρεμβάσεων. Αντιστοίχως στις 4 εβδομάδες μόνο 2 παρουσίασαν βελτίωση στον ύπνο. Στους υπόλοιπους 18 προστέθηκαν στους 8 αγχολυτικά (βενζοδιαζεπίνες), στους 7 αντικαταθλιπτικό (μιρταζαπίνη σε δόσεις από 3,75 έως 7,5mg) και άτυπο αντιψυχωσικό (κουετιαπίνη σε δόσεις 25 έως 50mg). Επίσης ανά περίπτωση έγιναν και πρόσθετες φαρμακευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της επιπλέον διάγνωσης. Στις επόμενες 4 εβδομάδες οι 13 από τους 18 ανέφεραν βελτίωση στο θέμα του ύπνου.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Σε εφήβους που προτάσσουν ως κύρια αίτημα προς επίλυση την αϋπνία, φαίνεται να υπάρχει καλή ανταπόκριση απέναντι σε τεχνικές που ευνοούν τη βελτίωση στις συνθήκες και στην υγιεινή του ύπνου, καθώς και σε ψυχοθεραπευτικού τύπου παρεμβάσεις. Αντιθέτως όταν η αϋπνία μπαίνει σε δεύτερο πλάνο και προεξάρχουν άλλες ψυχικές εκδηλώσεις, η βελτίωση στο θέμα του ύπνου δείχνει να αντιμετωπίζεται καλύτερα με την προσθήκη φαρμάκων (βενζοδιαζεπινών, μιρταζαπίνης, κουετιαπίνης).

