

Psikozların ve bipolar bozukluklar için psikososyal terapiler **UYKUSUZ BIRAKMA TERAPİSİ**

Uykusuz bırakma terapisi ağır bipolar depresyonlarda uygulanır. Hastaların yaklaşık %50 ile %60'ında semptomlarda belirgin iyileşme görülür. Ancak terapinin başarısı genellikle kısa sürer. Bu nedenle uykusuz bırakmanın yanında ruh hali stabilizatörlü ilaç terapisinin de eşzamanlı olarak uygulanması gerekir.

Uykusuz bırakmanın iki biçimi vardır:

- Yaklaşık 40 saat süren, ilk günün sabahından ikinci günün akşamına kadar tam uykusuz bırakma
- Sabah 1.00'den bir sonraki akşama kadar kısmi uykusuz bırakma.

Her iki biçimin de antidepresif etkisi vardır. Ancak kısmi uykusuz bırakma hastalar için daha az zahmetlidir. Uykusuz bırakma her zaman gecenin ikinci yarısında başlatılmalıdır, çünkü bu zaman diliminde beyin içindeki depresyona neden olan iletişim maddeleri hareketlenir. Buna karşılık gecenin ilk yarısında başlatılan uykusuz bırakmanın antidepresif etkisi yoktur. Uykusuz bırakma terapisinin avantajı ileri yaşlarda da etkin ve basit biçimde uygulanabilmesidir. Önemli olan, uygulamadan önce hastaya tedavi ve tedavinin etkisi hakkında bilgi verilmesidir. Uykusuz bırakma diğer hastalarla birlikte veya bir gece nöbetçisi eşliğinde yapıldığında anlamlı olur. Uygulama süresince hastalar yalnız olmamalı ve mümkünse meşgul edilmelidir. Uykusuz bırakma önlemi, semptomatiğin ağırlık ve etkinliğine göre haftada bir veya iki kez tekrarlanabilir.

Kaynak: www.Medizin-Info.de