

SİGARA İÇME ve DEPRESYON

Çeviren: Ayfer TEZEL*

ÖZET

Bilim adamları dünyanın en yaygın ve en ciddi sağlık problemlerinden ikisi olan nikotin bağımlılığı ve depresyonun şaşırtıcı bir şekilde birbirleriyle ilişkili olduğunu bildirdiler.

Verilere göre, tüketilen tüm sigaraların yarısını psikiyatri hastaları içmektedir. Bu hastalar arasında en yaygın problem de depresyondur. Sigara içenlerin de yaklaşık % 30' u bazı depresyon semptomları gösterirler.

Depresyon ve sigara arasındaki ilişkiyi öğrenmek, halk sağlığı için önemli olabilir. Nikotin bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin anlaşılması koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında her ikisinin de azaltılması veya ortadan kaldırılmasına yönelik girişimlerin planlanmasında yol gösterici olacağı düşünüldüğü için bu makalenin çevirisi yapılmıştır.

Bu makalede depresyon ve nikotin bağımlılığı arasındaki ilişkiyi kanıtlayan araştırma sonuçlarından örnekler yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sigara içmek, nikotin bağımlılığı, depresyon

ABSTRACT

Smoking And Depression

Scientists reported that addiction to nicotine and depression, which are the two most common, and serious health problems of the world, are surprisingly associated with each other.

According to the data, half of all cigarettes consumed were smoked by psychiatric patients. The most common problem among these patients is depression. Nearly 30 % of the smokers indicate the symptoms of depression

It may be significant to find out the relationship between depression and addiction to the nicotine for public health. This article was translated by taking in to consideration that understanding of the relationship between depression and addiction to the nicotine and reducing of both in the context preventive health services, and planning of the attempts directed to the eradication of both would be guide.

The samples of the research results providing the relations between depression and addiction to the nicotine were given the place in this article.

Key Words: Smoking, nicotine addiction, depression

Bilim adamları dünyanın en yaygın ve en ciddi sağlık problemlerinden ikisi olan nikotin bağımlılığı ve depresyonun, şaşırtıcı bir şekilde birbirleriyle ilişkili olduğunu buldular.

Hiçbir şey tütünden daha fazla bağımlılık yapıcı değildir. İki veya daha fazla sigara içen adolesanların % 50'sinin bağımlı oldukları ve sigara içenlerin %30'unun bir haftadan daha uzun bir süre asla bırakamayacakları tahmin edilmektedir. Her yıl 1/3'i bırakmayı dener, ancak sadece % 5'i ilk teşebbüste başarılı olur ve sadece 1/3'i de her denemede bir günden daha fazla dayanamaz. Sigarayı bıraktıktan sonra, arzu muhtemelen

yıllarca sürer. Kokain ve eroin alışkanlığı olan insanlar, genellikle böyle maddeleri bırakmanın tütünü bırakmaktan daha kolay olduğunu söylerler.

Halihazırda bırakmayı başaranların sayısı artmaktadır. 1960'lerden beri Amerikan toplumundaki sigara kullananların oranı % 40'dan, yaklaşık % 25 civarına düşmüştür. Aynı zamanda sigara içenler arasında, günlük tütün kullanımına bağlı nikotin bağımlılığı oranı artmaktadır. Bazılarının alışkanlıklarını bırakmayı niçin zor bulduklarını öğrenmek, hem biyolojik bilimler hem de halk sağlığı için önemli olabilir.

* Atatürk Üniv. Erzurum SYO (Öğr.Gör.)

Araştırmacılar bu cevabı psikiyatri kliniklerinde arıyorlar. Bir tahmine göre; Birleşik Devletler'de tüketilen tüm sigaraların yarısını psikiyatri hastaları içer ve depresyon onların en yaygın problemidir. Sigara içenlerin yaklaşık % 30'u bazı depresyon semptomları gösterir. Epidemiologic Catchment Area (ECA)'ya göre majör depresyon öyküsü olan kadınların % 80'i ve erkeklerin yaklaşık % 70'i sigara içmeye alışkındır veya alışmaktadır. Nikotin bağımlıların az olduğu sosyal gruplarda, örneğin Amerikan Üniversite mezunlarından (ki şu anda bunların % 85'i içmiyor) hala sigara içenlerin özellikle yüksek bir oranı depresedir.

Deprese nikotin bağımlıları, alışkanlıklarını terk etmek için oldukça fazla zamana ihtiyaç duyarlar. ECA, sigarayı bırakmada psikiyatrik tanısı olmayanlara (% 50) kıyasla depresyon öyküsü olan içicilerin % 35'ünün sigarayı bırakmada başarılı olduğunu buldu. Kadınların erkeklerden daha zor bırakmalarının olası bir nedeni; kadınların depresyon oranının daha yüksek olmasıdır (depresyon öyküsü olmayan sigara içicileri arasında her iki cinsiyette de bırakma aynı orandadır). Sigara içmeyi bırakan insanların çoğu bunu kendi kendilerine yaparlar, ancak yaklaşık % 10'u bunu o kadar zor bulurlar ki profesyonelle görünmek ya da formal bir programa katılmak zorunda kalırlar. Sigarayı bırakma kliniklerinde neredeyse erkeklerin % 25'i, kadınların % 50'si majör depresyon öyküsüne sahiptir.

Neden ve Etki

Genetik yatkınlık, tütün kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi kısmen açıklayabilir. İkizler üzerinde yapılan çalışmalar, nikotin bağımlılığının depresyon gibi aynı ailede devam ettiğini ve yüksek oranda kalıtsal olduğunu gösterir. Görünüşe göre nörotransmitter serotoninin aktivitesini düzenleyen genin farklılığı (alel), anksiyete bozuklukları ve depresyon oranı ile muhtemel nikotin bağımlılığını artırır.

Diğer bir olasılık, deprese insanların (diğer psikiyatrik bozukluklardaki gibi) kendi kendilerini tedavi etmek için sigara içmeleridir. Bağımlılığın devamı için onu vazgeçilmez

yapmaktan başka, nikotin sadece hafif ve değişken psikolojik etkilere sahiptir. Nikotin farklı durumlarda ve farklı insanlar için sakinleştirici veya uyarıcı olabilir. Fakat antidepresan ilaçlar gibi norepinefrin ve serotonin nörotransmitter regülasyonunu değiştirir ve kendi kendine bazı antidepresan güce sahip olabilir.

Son otopsi çalışmalarında uzun dönem sigara içenlerin beyinlerinde antidepresan ilaç verilen hayvan beyinlerindeki gibi bazı benzer nörokimyasal değişiklikler görüldü (özellikle belirli beyin bölgelerinde norepinefrin için bazı reseptörlerin sayısında). Yeni araştırmalar, nikotinin laboratuvar farelerinde depresyon benzeri davranışları azalttığını gösterir.

Üçüncü olasılık, sigara içmenin tedavi edilebilir görünen depresyon ve anksiyeteye sebep olduğudur. Nikotin, beynin ödül veya motivasyon merkezinde dopaminin indirekt olarak diğer nörotransmitterinin salınmasını uyarır, nörotransmitter asetilkolin için temel bir reseptör olarak rol oynar. Tüm bağımlılıklardaki gibi beyin eninde sonunda maddenin varlığına alışır ve normal olarak artık onsuz fonksiyon göremez hale gelir. Onun varlığında nikotinin terapötik etkisi, bu bağımlılığın bir sonucu olabilir.

1000 genç yetişkinin 5 yıl izlendiği bir çalışmanın başlangıcında deprese olan insanların sigaraya başlamaları çok olası değildi, fakat günlük sigara içimi hikayesi, daha sonraları majör depresyon gelişimi riskini ikiye katladı. Diğer bir araştırma, sigara içmenin aynı zamanda depresyonla yakın ilişkisi olan anksiyete riskini de artırdığını gösterdi.

4500 katılımcının mental sağlık ve sigara içme alışkanlığını araştıran Harvard Tıp Okulu, sigara içen insanlarda sadece depresyon değil, aynı zamanda panik atak ve agorafobinin de muhtemelen görülebileceğini buldular. Anksiyeteli insanların muhtemelen sigara içmeye başlamamalarına rağmen, sigara içenler yüksek anksiyete seviyesine sahiptir. Diğer bir araştırma, sigara yoksunluğunun ilk haftasından sonra, anksiyetenin tiryakilerde görüldüğünü ifade eder.

New York Eyaleti Psikiyatri Enstitüsü'nde yürütülen bir çalışma, 16 yaşında günde bir paket sigara içen mental sağlıklı

adolesanlarda, panik bozuklukların gelişmesinin sigara içmeyenlerinkinden 16 kez daha fazla olduğunu ve genelde anksiyete bozukluğunun gelişmesinin beş kez daha fazla olduğunu belirtmiştir. Sigara içmek, nefes alıp vermeyi bozduğu için panik atak riskini artırabilir ve boğulma belirtilerine yol açabilir.

Kontrol grupsuz bir çalışmada hiç kimse nikotin bağımlılığının depresyon, anksiyeteye ya da benzeri diğer psikolojik durumlara sebep olduğundan emin olamaz. Psikiyatrik tanıdan önce sigara içme varsa bile, bu durum erken belirtilere hassas bir yanıt olabilir.

Şizofrenili insanların yaklaşık % 90'ı nikotin bağımlısıdır ve genellikle tanı konulmada önce sigara içmeye başlarlar. Fakat hiç kimse tütün içiminin şizofreni gibi bir beyin hastalığına neden olduğunu düşünmez. Şizofrenili insanlar hemen hemen kesinlikle kendi kendilerini tedavi etmeye çalışırlar. Diğer yandan, sigara içme ve depresyon arasındaki ilişki kendi kendini destekleyen bir döngü olabilir.

Tedavinin İçeriği

Nikotin bağımlılığı için standart tedavi, davranışsal ve bilişseldir. Davranış terapistleri, sigara içmediği için hastaya ödül kazandırmayı planlar ve sigara içmeye yol açan çağrışımları ve uyarıcıları değiştirirler. Onlar aynı zamanda problem çözüme ve stresle başa çıkmada hastalara yardım edebilirler. Bilişsel terapi, kontrol duygusunun kaybına yol açan düşüncelerle başa çıkmayı ve yeniden sigaraya başlama sonrası yaşanan yoğun cesaretsizlikten kaçınmayı hastaya öğretir.

Bilişsel ve davranışsal terapiler depresyon tedavisinde de kullanılırlar ve bırakmayı deneyen sigara içicileri üzerine onların en önemli etkilerinden biri, bırakmayı müteakip, depresyonu önlemek olabilir. Bir çalışma temel olarak depresyona yönelik planlanan bilişsel ve davranışsal terapinin,

sigarayı bırakmak için deprese tutkunlara yardım ettiğini buldu.

Nikotin replasman tedavisinden başka (deri pedi, nazal sprey veya çiklet şeklinde) sadece tütün bağımlılığı için FDA (Food and Drug Administration) tarafından uygun bulunan ilaç, Zyban adında tablet olarak pazarlanan bupropion içeren (Wellbutrin) bir antidepresandır. Bupropion, norepinefrin içeren bazı nörotransmitterlerin aktivitesini etkiler. Birkaç ay için alındığında deprese olsun ya da olmasın nikotin bağımlılığı muhtemelen iki kat azalacaktır.

Bir çalışmada 600 katılımcıdan daha fazlasına plasebo ve Zyban rast gele bir şekilde verildi. Yedi hafta sonra plasebo alanların % 19'u, Zyban alanların % 44'ü sigarayı bıraktı. Bir yıl sonra bu sayı plasebo alanlarda % 12 ve Zyban alanlarda % 23'tü. Diğer bir çalışmada; bupropionun en az nikotin pedi kadar etkili olduğu, hatta bazen daha da etkili olduğu görüldü.

Depresyon ve nikotin bağımlılığı arasındaki ilişki daha fazla çalışmalar gerektirir. Deprese olmaksızın sigarayı bırakan depresyon öykülü içiciler, diğer şekillerdeki gibi deprese olan birçok hastadan biyolojik olarak farklı olabilirler. Nikotin reseptörlerinin bazılarında çok seçici etkiye sahip olan ilaçlar, depresyon tedavisinde faydalı olabilirler. Gelecekte beyin incelemeleri nikotinin bireysel cevabını ayırt etmeye ve nikotin bağımlılığı için antidepresan tedaviye yardım edebilir. Genetik de aynı zamanda bazı şeylere güncel olarak katkıda bulunabilir. Bu yıl yayınlanan bir raporda, nikotin aktivitesini etkileyen genlerden birinde belirli bir mutasyonu olan içiciler, kısmen sigarayı bırakmada zorlandılar (bupropion ile tedavi edilemezlerse).

Böyle araştırmalar nikotin bağımlılığı kadar depresyonu anlamaya da yardımcı olabilecektir. Çünkü, her iki olumsuz durum da çabaları başarılı kılmada yeterince yıkıcıdır.

KAYNAK

.....(2002). Smoking and depression:
Harvard Mental Health Letter, 19(2): 6-8