

PSİKİYATRİK BOZUKLUĞU OLMAYAN KİŞİLERDE SİGARA İÇME DAVRANIŞININ ANKSİYETE DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ

Huten M., Kalyoncu A., Pektaş Ö., Beyazyürek M.

Bu çalışmada, halen ve öyküsünde psikiyatrik bozukluk bulunmayan kişilerde sigara kullanımının anksiyete düzeyi ile ilişkisinin saptanması hedeflenmiştir. Çalışmaya çeşitli hastanelerden 674 sağlık personeli denek olarak alınmıştır. Tüm deneklere SCID-NP Türkçe versiyonu kullanılarak klinik görüşme yapılmıştır. Deneklerin anksiyete düzeylerini belirlemek amacıyla “Beck Anksiyete Ölçeği” ile sigara içenlerde bağımlılık derecesini belirleyen “Fagerstrom Nikotin Alışkanlık Skalası” uygulanmıştır. Denekler; Nikotin bağımlıları, bağımlılık sınırları dışında sigara kullananlar, hiç sigara kullanmayanlar, eskiden nikotin bağımlısı iken sigarayı bırakanlar olarak sınıflandırılmıştır.

Çalışmada literatürdeki verilerin çoğuna paralel olarak, sigara kullananların içmeyen ve bırakanlara göre daha yüksek anksiyete düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu anksiyetenin sigara içme davranışında başlama ve devam etmeye etkili olduğunu düşündürülebilir.

KAYNAKLAR

- 1 Pomerleau OF: Behavioral studies in humans: anxiety stress and smoking. Ciba Found. Symp. 152: 225-35; Discussion 235-9, 1990
- 2- Pomerleau OF: Research on stress and smoking: progress and problems. Br J Addict 86 (5) 599-603, 1991
- 3- Rose JE: Cigarette smoking during anxiety-provoking and monotonous tasks. Addict Behav. 8 (4): 353-9, 1983.

PSİKİYATRİK BOZUKLUĞU OLMAYAN KİŞİLERDE SİGARA İÇME DAVRANIŞININ ANKSİYETE DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ

Huten M., Kalyoncu A., Pektaş Ö., Beyazyürek M.

GİRİŞ

Eski zamanlardan bu yana sigara kullananlar sigaranın sıkıntı giderici ve rahatlatıcı olduğunu söylerler. Bu nedenle sigaranın etkin psikotrop maddesi olan nikotinin anksiyete giderici etkileri merak konusu olmuş, anksiyete bozuklukları ve anksiyete düzeyleriyle ilişkileri dikkati çekmiştir. Yapılan çalışmaların önemli bir kısmı, deneysel olarak verilen stresörlerle yaratılan stres ve anksiyeteyi nikotinin azalttığını göstermiştir. Sigara içenlerde içmeyenlere göre daha yüksek anksiyete düzeyleri ve anksiyete bozuklukları gösterilmiş ancak çok çarpıcı ve yorumların üstesinden gelen sonuçlar elde edilememiştir. Anksiyetenin kendisinden çok, bu gibi olumsuz duygulanımlarla başa çıkma davranışlarında yetersizliğin sigara ile daha açık bağları olduğu düşünceleri de mevcuttur. Bu düşünceye göre, sigara farmakolojik olarak anksiyete giderici değil, psikolojik anlamda bir başa çıkma yolu olarak anksiyeteden uzaklaştırıcıdır.

Geçmişinde ve şimdi psikiyatrik bozukluğu olmayan sigara kullananlar ile yine sağlıklı sigara kullanmayanların anksiyete ve depresyon semptom düzeylerinin karşılaştırılmasında büyük eksiklikler vardır. Her sigara içen şimdi ve geçmişte psikiyatrik bozukluğa sahip değildir. Psikiyatrik tanı almayan sigara içenlerde de yine tanı almayan içmeyenlere göre semptom düzeyinde fark bulunursa, hastalık veya bozukluk yanısıra semptom düzeyine de indirmek mümkün olacak, yüksek anksiyete düzeyinin mi yoksa anksiyete ile başa çıkma yetersizliğinin mi daha ağırlıklı olarak sigara içmeyle ilişkili olduğu sorusuna açıklık getirilecektir. Bu sonuçlar geniş kitlelerin tedavi için değerlendirilmesinde, yeni tedavi stratejilerinde ipuçları verecektir.

Bu çalışma; halen ve öyküsünde psikiyatrik bozukluğu olmayan sigara kullananlarda anksiyete semptom düzeylerinin yine tanı almayan sigara kullanmayanlara göre farklı olup olmadıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

METOD

Bu çalışmada halen ve öyküsünde psikiyatrik bozukluk bulunmayan kişilerde sigara kullanımının depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin araştırılması hedeflendiğinden, tüm denekler DSM-III-R sistemine göre halen ve geçmişte tanı almayanlardan dört grup teşkil edecek şekilde seçilmiştir. Deneklerin önemli kronik bir medikal hastalığı olmamasına dikkat edilmiştir.

Bu gruplar:

- 1- DSM-III-R'ye göre nikotin bağımlılığı tanısı alan sigara kullananlar
- 2- Nikotin bağımlılığı tanısı almayan sigara kullananlar
- 3- Eskiden sigara içen, ancak en az son iki yıldır bu alışkanlığını bırakanlar.
- 4- Hayatlarında hiç veya birkaç taneden başka sigara kullanmamış olanlar şeklinde ayrılmıştır.

Denekler bu çalışmaya seçkisel olmayan yöntemle alınmışlardır.

Toplam 674 denek alınmıştır. Bunların ortalama yaşı 30.676 (SS=6.075) bulunmuştur. %51,3'ü (346 denek) erkek, %48,7'si (329 denek) kadındır. %60,7 (410)si evli, %36,4 (246)ü bekar, %2.8 (19)'si boşanmıştır. %31,0 (209)'ı lise, %60.6 (409)'sı üniversite, %5.8 (39)'i ilkokul, %2.7 (18)' si ortaokul mezunudur.

1. Grup en az 2 yıldır sigara kullanan n=264 (deneklerin %39,1)'i oluşmuştur. Ortalama günlük sigara adedi 21.66 (SS=6.21), ortalama sigara içme yılı 11.4735 (SS=6.05), başlama yaşı ortalama 19.2689 (SS=2.92)'dir.
2. Grup en az 2 yıldır sigara kullanan n=85 (deneklerin %12,6'sı) kişiden oluşmuştur. Ortalama günlük sigara adedi 4.78 (SS=2.28), ortalama sigara içme yılı 8.81 (SS=6.62), ortalama başlama yaşı 21.0353 (SS=3.895)'dir.
3. Grup en az 2 yıldır sigarayı bırakmış olan eski içici n=55 (deneklerin %8,1'i) kişiden oluşmuştur. Ortalama günlük sigara adedi 20.1636 (SS=11.24) ortalama sigara içme yılı 7.0909 (SS=5.08), ortalama başlama yaşı 18.5636 (SS=5.46), ortalama bırakma yılı 6.545 (SS=4.26)'dir.
4. Grup hiç sigara kullanmayan n=270 (deneklerin %40.0'ı) kişiden oluşmuştur.

Çalışmaya katılan bütün deneklerle SCID-NP Türkçe versiyonu kullanılarak klinik görüşme yapılmıştır. Nikotin bağımlılığı dışındaki hiçbir psikiyatrik bozukluk (öyküsünde de olsa) çalışmaya alınmamıştır. Aynı zamanda akut veya kronik ciddi bir fizik rahatsızlığı olanlar da çalışma dışı tutulmuştur. Nikotin bağımlısı olan ve olmayan sigara kullananların en az iki yıldır sigara kullanıyor olanları çalışmaya alınmıştır.

Deneklerin sahip oldukları depresyon ve anksiyete düzeylerini tespit etmek amacıyla Beck Depresyon ile Beck Anksiyete ölçekleri uygulanmıştır. Nikotine bağımlı ve bağımlı olmayan sigara içicilerinde bu ayrımı başka bir yolla doğrulamak, eğer varsa aralarındaki depresyon-anksiyete düzeyi farklılıklarını sayısal bir değerle karşılaştırabilmek amaçlarıyla sigara içen gruplara Fagestrom Nikotin Alışkanlık Skalası verilmiştir.

Nikotin bağımlılığı dışında psikiyatrik bozukluğu olanlar, önemli psikiyatri dışı hastalığı olanlar, ölçekleri normal sürelerinden önce dolduranlar çalışma kapsamına alınmamıştır.

Tüm istatistik hesaplar SPSS PC+ ver. 4.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. İkili karşılaştırmalarda t-testi, ikiden çok grup karşılaştırmalarında ise tek-yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonrası “post hoc” yaklaşım olarak Tukey HSD (Honestly Significant Difference) yöntemi seçilerek çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır.

İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME VE SONUÇLAR

Bu çalışmada ikili grup karşılaştırmalarında t-testi, ikiden çok grup karşılaştırmalarında ise tek-yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Beck Anksiyete Skalasının toplam skoru (AS) 4 denek grubu arasında tek yönlü varyans analizi (one-way analysis of variance) yöntemi ile ayrı ayrı karşılaştırılmıştır. Tek yönlü varyans analizi “post hoc” yaklaşım olarak Turkey HSD (Honestly Significant Difference) yöntemi seçilerek çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır.

Anksiyete skoru ortalamalarına göre dört grup varyans analizine tabi tutulduğunda dört grubun anksiyete skoru ortalamaları anlamlı farklılık göstermiştir (F (3.673)=22.33, P>0.00001). Grup karşılaştırmalarında nikotine bağımlı olmaksızın sigara içen grup (G2) ortalaması sırasıyla hiç içmeyen gruptan (G4), sigarayı bırakmış gruptan (G3) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna karşılık nikotin bağımlısı grup (G1) ortalaması sadece hiç içmeyen grup (G4)’den anlamlı yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bugüne kadar yapılan çalışmalar; bazı zıt ve çelişkili bulgulara rağmen sigara kullananlarda saptanan yüksek anksiyete ve depresyon düzeylerine dikkati çekmiştir.

Fakat çoğu çalışmada anksiyete ve depresyon semptomlarının derecelerine bakılırken çalışmaya alınanların kaçının bu semptomlara (halen ve geçmişte) bozukluk düzeyinde sahip olduğu belirtilmemiştir. Oysa sigara içmenin depresif bozukluklarla daha belirgin olmak üzere hem depresif hem anksiyete bozukluğu tanıları ile anlamlı ilişkilerine de son zamanlarda dikkat çekilmektedir. Bu çalışma söz konusu ilişkiyi halen ve geçmişte psikiyatrik bozukluğu (1.ksen) olmayan kişilerdeki patolojik olmayan depresyon ve anksiyete düzeyleri açısından incelemiş ve daha net karşılaştırmalara yardımcı olmuştur.

Bu ilişkilerin çalışmalarla ortaya çıkarılması üzerine düşünceler; sigaranın mı bu semptomları ortaya çıkardığı, yoksa bu semptomların mı sigara içmeye yol açtığı sorularına odaklanmıştır.

Sigara içmenin anksiyete ve depresyona bozukluk veya semptom düzeyinde yol açması pek destek bulamamıştır. Adolesanlar sigaraya henüz başladıklarından sigara içmeye

başlamadan önceki dönemlerini daha iyi tanımlayabilmektedirler. Adolesanlar üzerine yapılan çalışmalarda, adolesanların sigaraya başlamaları ile stres, anksiyete, kendilik değeri düşüklüğü ve depresif duygulanımları arasında ilişki kurdukları ve sigara içen adolesanların içmeyenlere göre daha anksiyeteleri ve daha depresif oldukları bulunmuştur. Her ne kadar bu dönemde sosyal grup davranışı ve öğrenme boyutu daha önemli ise de sigara içme davranışının sürdürülmesindeki kadar olmasa da sigaraya başlamada anksiyete ve depresif duygulanım önemli gözükmektedir.

Bu nedensellik tartışmasında ileri sürülen bir hipotez de sigara içenlerin gün içinde plazma nikotin değerlerindeki oynamalara bağlı olarak yaşadıkları yoksunluk semptomları gereği anksiyete duydukları ve sigara içince bu anksiyetenin kaybolması ile rahatladıkları, dolayısıyla sigaranın kendinden bağımsız bir anksiyeteyi gidermediğidir. Bu çalışmada nikotin bağımlısı olan ve olmayan sigara içenlerin, hiç içmeyenlere göre anlamlı derecede yüksek anksiyete puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Nikotin bağımlısı olmayan grubun yoksunluk bulgusu yaşamayacağı veya minimal yaşayacağı düşünülürse, sahip oldukları yüksek anksiyete puanı bu hipotezin en azından her sigar kullanan için geçerli olmadığını düşündürmektedir. Nikotin bağımlısı grubun sahip olduğu yüksek anksiyete düzeyinin aralıklı yoksunluklara mı, sigaranın anksiyetenin fizik bulguları benzeri olan fizik stimülasyonuna mı, yoksa sigara ile tamamen ilişkisiz bir anksiyete ile mi ilişkili olduğu yoruma açık olmakla beraber, nikotin bağımlısı olmayan içicilerdeki yüksek anksiyete düzeyi gözönüne alınırsa bu anksiyetenin nikotin etkileri ile ilişkisiz olduğunu düşünmek mümkün olabilir.

Yine nedensellik tartışmasında ileri sürülen bir hipotez nikotinin anksiyolitik ve antidepresan farmakolojik etkisi olduğu ve anksiyete ile depresyon semptomlarını yaşayan bireylerde farkında olmadan ilaç olarak alındığı kuramıdır. Özellikle depresyonda bu etkinin antidepresanlara benzer şekilde nuc.accumbens ve muhtemelen prefrontal korteksten dopamin salımını arttırmak ve locus coeruleus üzerinden serotonin döngüsünü etkilemek şeklinde olduğu ileri sürülmekte ve anksiyolitik etki için de hipotalamohipofizer eksen ve nikotin reseptör etkileşmesi örnek gösterilmektedir. Bu hipotezin doğrulanması için başka tür çalışmalar gerekmektedir. Bunlardan biri, depresyon ve anksiyete bozukluğu olan vakaların hastalık öncesi ve esnasındaki sigara alımı değişikliklerini incelemektir. Her ne kadar depresyonun doğası gereği, semptomların giderilmesine ihtiyaç çok belirgin olmasa da hastalar sigarayı iyileşmek amacıyla almadıkları için, bilinçdışı gelişen bu otomatik (eğer varsa) değişmeyi incelemek ilginç olabilecektir. Görülüyor ki bu hipotezi bugünkü verilerle reddetmek mümkün değildir. Sigara içenler, sigaranın anksiyete giderici olduğunu söylemektedir. Sigaranın stimulan etkisi, hoşnutluk veren etkileri olduğu düşünülürse, bunlarla depresyon karşıtı etkiler arasında anlam ilişkisi kurulabilir.

Sigaranın depresif ve anksiyöz bulguları giderici etkisinin gerçekten varsa (ki en azından anksiyete için öyle görünüyor) bunun sadece farmakolojik olmadığı, öğrenmeden şartlanmaya kadar psikolojik elemanlarının da olduğu muhakkaktır. Çünkü sigara anksiyete için (belki de depresyon için) bir başa çıkma davranışıdır.

Sigara kullanımı ile anksiyete öne sürülen psikolojik başa çıkma davranışını gözardı etmesek de fazla abartılmaması gerektiğini düşünebiliriz. Eğer anksiyete düzeyleri yüksekliği ile değil de sadece anksiyete ile başa çıkma yollarının yetersizliği ile sigara arasında ilişki kurulursa sigara içen ve içmeyenlerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmaması gerekirdi. Oysa bu çalışmada sigara içenlerde içmeyenlere göre anksiyete düzeyi anlamlı yüksek bulunmuştur.

Bu nedensellik tartışmasında en güncel ve taraftarı olan düşünceler sigaranın farmakolojik ve/veya psikolojik olarak anksiyete giderici etkisi olduğundan dolayı anksiyete düzeyi yüksek olanlarca tercih edildiği buna karşılık depresyonun sigara bağımlılığı ile ortak genetik bir predispozisyon gereği bir arada bulunduğudır. Bu predispozisyon aynı genin sebep olduğu ortak bir biyokimyasal zemine bağlı veya genetik aktarımı birbiriyle ilişkili genlerin böyle bir biyokimyasal zemin hazırlamaksızın birlikte patolojik eğilimlerini sergilemeleriyle olabilir.

Böyle bir ortak predispozisyon varsa nikotin bağımlısı grupta bağımlı olmayanlara göre daha belirgin depresyona kaymayı getirecektir. Bu çalışmanın sonuçlarında nikotin bağımlısı grubun hiç sigara içmeyen ve sigarayı bırakmış gruplara göre anlamlı derecede daha yüksek depresyon puanı ortalamasına sahip olduğu saptanmıştır. Aynı farklılık nikotin bağımlısı olmaksızın sigara içenlerde bulunmamıştır. Sigarayı bırakmış grubun da çoğunun nikotin bağımlılık kriterlerine (eskiden) uyduğu gözönüne alındığında muhtemel ortak predispozisyonunun her nikotin bağımlısında olmadığı veya fenotipe yansımadağı ve böyle vakaların sigarayı daha kolay bırakabildiği söylenebilir. Depresyonla sigara arasında olası ortak predispozisyonu nikotin bağımlısı olmayan sigara içicilerinde söylemek güçtür. Bu çalışma daha önceden ileri sürülen nikotin kullanımı ve depresif hastalık arasındaki ortak predispozisyonun nikotin kullanımı (bağımlılık düzeyinde) ile patolojik olmayan ama diğer gruplara göre daha yüksek depresyon puanlarına sahip olma arasında da var olduğunu ileri sürmektedir. Deneklerimizin ortalama yaşının 30.67 (SS=6.075) olduğu düşünülürse ileride depresif hastalıklara yakalanacakları muhtemeldir ki bu oran önceki çalışmalara dayanarak olasılıkla sigara ile ilişkisiz veya zayıf ilişkili gruplardan daha çok olacaktır.

Yine de bu ortak predispozisyon, patolojik düzeyde olmasa da depresif belirtiler için giderici amaçlı nikotin alınmadığını göstermemektedir. Bu ortak predispozisyonu ileri sürülen biyokimyasal modellere yüklersek, sigaranın, depresyona ve nikotin bağımlılığına yol açan defekti nikotin aracılığı ile kapatmaya çalıştığı böylece depresif bulguları hafiflettiği ileri sürülebilir.

Nikotinin anksiyete giderici etkisi, anksiyete düzeyi yüksek kişilerin daha çok sigara kullanmaya eğilimli olacağını akla getirmektedir. Bu çalışmada literatürdeki verilerin çoğuna paralel olarak, sigara kullananların, içmeyen ve bırakanlara göre daha yüksek anksiyete düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu anksiyetenin sigara içme davranışında başlama ve devam etmeye etkili olduğunu düşündürebilir.

KAYNAKLAR

- 1-Jarvik ME, Caskey NH, Rose JE ve ark: Anxiolytic effects of smoking associated with four stressors. *Addict Behav* 14 (4):379-86,1989.
- 2-Pomerleau OF, Turk DC, Fertig JB: The effects of cigarette smoking on pain and anxiety. *Addict- Behav* 9 (3):265-71, 1984.
- 3- Pomerleau OF, Pomerleau CS: Cortical response to a psychological stressor and / or nicotine. *Pharmacol Biochem Behav* 36 (1):211-3,1990.
- 4- Pomerleau OF, Pomerleau CS: Behavioural studies in humans: anxiety stress an smoking. *Ciba Found Symp* 152:225-35; Discussion 235-9,1990.
- 5- Pomerleau OF,Pomerleau CS: Research on stress and smoking: progress and problems. *Br J Addict* 86 (5): 599-603,1991.
- 6-Williams SG, Hudson A, Redd C: Cigarette smoking, manifest anxiety and somatic symptoms. *Addict Behav* 7(4):427-8,1982.