

Dikkat eksikliği olanlar geceleri neden daha verimli çalışır?

Bu his gerçek mi, yoksa biyolojik bir kayma mı?

12 SLAYTLIK BİR LİTERATÜR ÖZETİ

Sabah zihnim bir türlü açılmıyor. Ama gece 11'de beynim uyanıyor.

Dikkat eksikliği (DEHB) ile yaşayan kişilerin önemli bir kısmı bu cümleyi söyler.

Bu sadece bir alışkanlık değildir — biyolojik bir gerçeği yansıtır.

~% 29

DEHB hastalarının akşamcı kronotipte olma oranı (kontrolde ~%17).

2,4×

Gecikmiş Uyku Fazı Sendromu riski

DEHB belirtileri olan yetişkinlerde, sağlıklı kontrole kıyasla 2,4 kat artmıştır.

Bumb et al., Eur Neuropsychopharmacol, 2016 · Bron et al., J Affect Disord, 2016

Geç uyuyup geç uyanma eğilimi (eveningness)

BİYOLOJİK SAAT

Beyindeki ana saat (suprakiazmatik çekirdek) bazı kişilerde 1–2 saat geç çalışır. Uykuya geç dalar, sabah geç uyanır.

HORMONAL İMZA

Karanlık hormonu olan melatonin akşam daha geç salgılanır. Vücut, gece yarısına yaklaşırken bile hâlâ "gündüz modunda"dır.

DEHB İLE BAĞ

Akşamcılık tek başına bir hastalık değil. Ama DEHB'de oranı belirgin yüksek — sirkadiyen ritim ile dikkat ağı yan yana çalışıyor.

Taillard et al., *Biochem Pharmacol*, 2021 · Kennaway, *Sleep*, 2023

Karanlık hormonu biraz geç açılıyor.

DEHB'li yetişkinlerde "loş ışıkta melatonin başlangıcı" (DLMO), sağlıklı kontrollere göre ortalama olarak belirgin biçimde gecikir. Bedeniniz akşam saatlerinde hâlâ uyanık modda — bu sırada zihin de doğal olarak daha açıktır.

~1–2 sa

Melatonin başlangıcı kontrole göre geç (DEHB + uykuya dalma güçlüğü)

Düşük

Pineal bez hacmi DEHB'de azalmış (MR çalışması, n=160)

Van Veen et al., Biol Psychiatry, 2010 · Bumb et al., 2016

Beyin, kendi tercih ettiği saatte daha iyi performans veriyor.

"SYNCHRONY EFFECT" (EŞZAMANLILIK ETKİSİ)

Akşamcı bireyler akşam saatlerinde dikkati sürdürmede, yanıt baskılamada (response inhibition) ve çalışma belleğinde sabaha kıyasla daha iyi performans gösterir. Aynı kişi, aynı görev — saat farkı yeter.

NÖRAL ALTYAPI

Tercih edilen saatte motor korteks uyarılabilirliği artar, kortikal inhibisyon azalır, beyin uyarımı ile indüklenen sinaptik plastisite (LTP/LTD benzeri) güçlenir. Çalışma belleği ve dikkat birlikte iyileşir.

Salehinejad et al., Nat Commun, 2021 · Lara et al., PLoS ONE, 2014

Saat genleri DEHB'de farklı çalışıyor.

CRY1

genindeki bir varyant (CRY1 Δ 11), DEHB + uykusuzluk birlikteliği olan ailelerde anlamlı sıklıkta saptandı. Avrupalılarda yaklaşık her 100 kişiden 1'inde bulunuyor.

BMAL1 + PER2

Yetişkin DEHB'de bu iki ana saat geninin günlük ekspresyon ritmi düzleşmiş; kortizol ritmi ise faz olarak gecikmiş bulundu. Sirkadiyen makinenin çıktıları zayıflamış.

Onat et al., J Clin Invest, 2020 · Baird et al., Mol Psychiatry, 2012

Sabahları beyin fren tutulmuş gibidir.

DEHB'de, prefrontal kortekste (planlama–dikkat–dürtü kontrolü merkezi) noradrenalin ve dopamin sinyali zaten optimum altıdır. Sirkadiyen ritmi geç olan birinin sabah erken uyandırılması bu sinyali daha da düşürür: dikkat dağınık, motivasyon çöker, hata artar.

AKŞAM TOPARLANIRKEN NE OLUYOR?

Sirkadiyen sistem geç saatte uyanıklık fazına geçer; prefrontal devre nihayet "yağlanır". Hasta bunu "odaklanmam ancak şimdi açıldı" diye tarif eder. Beyin kötü değil — saat yanlış kurulu.

Arnsten, J Pediatr, 2009 · Imeraj et al., Neurosci Biobehav Rev, 2012

Akşam üstünlüğü çoğu zaman gündüz performansından çalınır.

- 1 Akşamcılık ergen ve yetişkinlerde yürütücü işlev, akademik performans ve dikkati öngörülebilir biçimde **kötüleştirebilir** — uyku süresi/kalitesinden bağımsız olarak.
- 2 **Sosyal jetlag** (hafta içi geç yatma + erken kalkma) DEHB'lilerde daha yaygındır; süreğen uyku borcu ve gündüz işlevsellik kaybı yaratır.
- 3 "Geceleri çok verimliyim" hissi çoğu zaman **gündüz beklenen performansı ertelemenin** getirdiği anksiyete + adrenerjik aktivasyonun bir yansımasıdır.

Becker et al., J Child Psychol Psychiatry, 2024 · Taillard et al., 2021

5 adımda saatinizi öne alın

1

Sabah ışığı

Uyandıktan sonra 30 dakika içinde 20–30 dk doğal/parlak ışık (≥ 2.000 lüks). Sirkadiyen sistemi öne çekmenin en güçlü tek müdahalesidir.

2

Akşam ışık hijyeni

Uykudan 2 saat önce parlak ışığı ve ekran kullanımını azaltın. Akşam parlak ışık, sabah ışığının kazandırdığını geri alır.

3

Düşük doz melatonin

Hekim önerisiyle 0,3–0,5 mg, beklenen yatış saatinden 4–5 saat önce. Sedatif değil — saati kaydıran bir kronobiyotik olarak kullanılır.

4

Sabit kalkış saati

Hafta sonu dahil aynı saatte kalkın. Uyku saatini değil, KALKIŞ saatini sabitlemek sosyal jetlag'i kırar.

5

DEHB'nin asıl tedavisi

Belirtiler işlevselliği bozuyorsa farmakoterapi + psikoterapi. Sirkadiyen düzenleme tedavinin yerine değil yanına geçer.

Crowley et al., Sleep Med, 2015 · Auger et al., AASM Guideline, J Clin Sleep Med, 2015

Akşam verimliliği bir karakter değil, bir bulgu olabilir.

Aşağıdakilerden 2 veya daha fazlası en az 6 aydır varsa, hekim değerlendirmesi düşünülmelidir:

Sabahları işe/derse uyanmakta sürekli güçlük; gündüz anlamlı yorgunluk

Yatakta 1 saatten uzun uykuya dalamama (uyku başlangıcı insomniası)

Dikkat dağınıklığı, organizasyon güçlüğü, görev tamamlamada sürekli erteleme

Hafta sonu ile hafta içi uyku saatleri arasında 2 saatten fazla fark (sosyal jetlag)

Coogan et al., Neuropsychopharmacology, 2019 · Lunsford-Avery et al., 2018

"Geceleri verimliyim" bir süper güç değil, bir sirkadiyen kayma imzasıdır.

Tedavinin hedefi gece performansını yok etmek değil — gündüze de aynı netliği geri kazandırmaktır.

alisanburak.com · Tüm referansları ücretsiz indir.