

Genişletilmiş Özet

Sigarayı Bırakmak İsteyenlerde Anksiyete Düzeyleri ve İlişkili Faktörler

Giriş

Sigara, dünya genelinde en önemli sağlık sorunlarından biridir ve ülkemizde de önlenebilir ve erken ölümün en önemli nedenidir. Sigara dumanının içinde farmakolojik olarak aktif, antijenik, sitotoksik ve karsinogenik olan nitrozaminler, aromatik hidrokarbonlar, amonyak, hidrojen siyanide, karbonmonoksit ve nikotin gibi 4000'den fazla madde bulunmaktadır. Ancak özellikle fiziksel bağımlılığın devamı açısından önem taşıyan madde nikotindir.

Anksiyete ise, hoş olmayan özellikleriyle diğer duygulanım şekillerinden ayrılan kaygı ya da bunalıtı olarak da isimlendirilen bir duygulanım şeklidir. Kaynağı büyük ölçüde bilinmeyen bir tehlike beklentisidir. Anksiyete bozuklukları en yaygın psikiyatrik bozukluk grubunu oluştururlar. Kadınlarda erkeklere göre yaklaşık 2 kat daha sık görülür.

Yapılmış olan çalışmalarda sigara bırakmak için tedavi arayışında olan kişilerde de anksiyetenin sık görülen bir bulgu olduğu saptanmıştır. Anksiyete düzeyi yüksek olan kişilerde sigara içme isteğinin ve nikotin yoksunluk belirtilerinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Anksiyetenin farmakoterapiye azalmış yanıtı ve sigara bırakma girişiminin başarısızlıkla sonuçlanmasına sebep olabildiği saptanmıştır.

Bu çalışmada, sigarayı bırakmak için tedavi arayan kişilerdeki anksiyeteyi saptamayı ve anksiyete ile bağımlılık seviyeleri ve sosyodemografik faktörler arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladık.

Yöntem

Çalışma prospektif, kesitsel ve iki merkezli olarak tasarlandı. Çalışma 01/06/2015 - 30/07/2015 tarihleri arasında, Aile Hekimliği Kliniği'ne bağlı Sigara Bırakma Polikliniklerine başvuran 18 yaş ve üstündeki sigara içicilerinden dahil etme kriterlerini karşılayan 214 kişi ile yapıldı. Herhangi bir iletişim problemi olanlar, bilinen psikiyatrik hastalığı ve ilaç kullanımı olanlar, daha önce intihar girişimi olanlar, gebeler, 18 yaşın altında olanlar ve çalışmaya katılmayı kabul etmeyenler çalışma dışında bırakıldı. Sözlü onamları alındıktan sonra her hastanın Sosyo-demografik verileri, sağlık durumları ve sigara içme öyküleri kaydedilip Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) uygulandı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS (Statistical Package for The Social Sciences) 20.0 istatistik paket programı kullanıldı. Verilerin tanımlayıcı istatistiklerinde ortalama, standart sapma, medyan en düşük, en yüksek, frekans ve

oran değerleri kullanılmıştır. Değişkenlerin dağılımı kolmogorov simirnov test ile ölçüldü. Nicel verilerin analizinde Kruskal-wallis, mann-whitney u test kullanıldı. Nitel verilerin analizinde ki-kare test kullanıldı. Korelasyon analizinde spearman korelasyon analizi kullanıldı. Anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirildi.

Bulgular

Çalışmaya katılan 214 kişinin çoğu erkek idi (%68,2, $n=146$). Katılımcıların yaşları 18 ila 76 arasında değişmekte olup ortalama $39,9\pm11,6$ idi. Katılımcıların çoğu evli idi (%71,5, $n=153$). Yaklaşık üçte biri niversite mezunu idi (%29,9, $n=64$). İçilen sigara sayısı günlük ortalama $23\pm11,5$, toplam ortalama $25,4\pm16,4$ paket/yıl idi. Sigaraya başlama yaşı ortalama $17,3\pm4,0$ idi. Sigarayı bırakma sebepleri 5 gruba ayrılmış olup katılımcıların en sık sağlık nedeniyle bırakmak istedikleri tespit edildi (%90,2, $n=193$). İkinci en sık (%13,6, $n=29$) sebep ekonomik sebepler olup, bunu aile isteği takip etmekte idi (%9,3, $n=20$). Katılımcıların %70,6' sının ($n=151$) daha önceden en az bir kere sigarayı bırakmayı denedikleri saptandı. Sigara bırakıldığında en çok yaşanan sorunların aşırı sigara içme isteği (%59,3, $n=127$) ve sinirlilik (%54,2, $n=116$) olduğu belirlendi. FNBT'ne göre katılımcıların %58,4' ($n=125$) orta derecede nikotin bağımlısı iken ortalama bağımlılık skoru $5,8\pm2,5$ idi. BA'ne göre %46,7'si ($n=100$) anksiyete bazında normal iken %53,3'nde ($n=114$) herhangi bir düzeyde anksiyete saptandı. Ortalama BA skoru $11,4\pm10,3$ idi. DKE puanı ortalama $37,1\pm10,3$ iken SKE puanı ortalama $43,1\pm8,5$ bulundu. Cinsiyete göre FNBT, DKE ve SKE skoru anlamlı ($p>0,05$) farklılık göstermedi. Kadınlarda BA skoru ve anksiyete şiddeti erkeklerden anlamlı ($p<0,001$ ve $p<0,001$) olarak daha yüksek bulundu. Eğitim durumuna göre FNBT, DKE, BA skorları arasında anlamlı ($p>0,05$) farklılık saptanmadı. Ancak ilkokul eğitimlilerde SKE skoru lise ve yüksekokul eğitimlilerden anlamlı ($p<0,001$) olarak daha yüksek bulundu. Sigara başlamaya yaşı ile FNBT skoru arasında anlamlı ($p=0,010$) negatif ilişki mevcut iken BA, DKE, SKE skorları arasında anlamlı ($p\leq0,05$) korelasyon saptanmadı. Sigara içme süresi ile FNBT ($p=0,007$) ve SKE skoru arasında ($p=0,026$) anlamlı pozitif korelasyon mevcut iken BA ve DKE skorları arasında anlamlı ($p>0,05$) korelasyon saptanmadı. BA ile DKE ve SKE skorları arasında anlamlı ($p<0,001$, $r=0,396$; $p<0,001$, $r=0,553$) pozitif korelasyon saptandı. FNBT sonuçları ile BA ve DSKE arasında anlamlı ilişki bulunmadı.

Tartışma

Bu alışma, sigara bırakma polikliniklerine başvuran katılımcıların yaklaşık yarısının anksiyetesi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kadın cinsiyet, düşük eğitim seviyeleri ve bekar olmak sigara içenler arasında kaygı için risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Bu da sigara bırakma tedavisinin yarar zarar dengesi göz önüne alındığında önermelidir. Sigara bırakma tedavisi için başvuran kişileri değerlendirirken tedavinin ilerle-

mesini ve başarısını etkileyebileceğinden anksiyete parametreleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Sigara içmek özellikle kadınlar için stresle başa çıkmanın önemli bir yolu kabul edilir ve nispeten düşük sigara bırakma oranları ve tedavi arayışı ile sonuçlanır. Sosyo-demografik verilere göre değerlendirildiğinde, bu çalışmanın sonuçları da literatürle uyumlu bulunmuştur.

Daha önceki çalışmalarda, evli kişilerin sigara bırakma polikliniklerine başvuru oranı %70,4-%82,9 arasında değişmekte olup bekarlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli kişilerdeki sigarayı bırakma isteği, ailelerinin sağladığı sigara bırakma motivasyonu ile açıklanabilir.

Yapılmış çalışmalarda sigara bırakma kliniklerine başvuranların eğitim seviyeleri arasında farklı sonuçlar tespit edilmiştir. Bu çalışmada olduğu gibi çoğunun daha yüksek eğitim düzeyine sahip olması, sigara içme ve tehlikeleri konusundaki farkındalığın eğitim seviyesi arttıkça arttığını ortaya çıkarabilir.

Yapılmış çalışmalarda sigara içmeyenlere kıyasla içenlerde daha çok anksiyete ve depresyon görüldüğü ve bağımlılık arttıkça anksiyete ve depresyon düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca anksiyete oranının genel popülasyonda kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Çalışmamızda da literatürle uyumlu olarak başvuranların yaklaşık yarısında herhangi bir düzeyde anksiyete tespit edilmiş olup, kadın sigara içicilerinde erkeklerden daha fazla anksiyete olduğu görülmüştür.

Literatürde farklı sonuçlar olmasına rağmen, bu çalışmada daha önceki sigarayı bırakma girişimleri, deneme sayısı, profesyonel destek durumu ve BAÖ dağılımı, DSE VE SKE puanları gibi faktörler arasında anlamlı bir fark kaydedilmemiştir. Ayrıca, nikotin bağımlılığı düzeyleri ile de BAÖ, DKE VE SKE puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durumun kaygıyı ölçmek ve yorumlamak için kullanılan ölçeklerdeki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Başka bir çalışmada sigara başlama yaşı ile anksiyete ve depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak bu çalışmada sigara başlama yaşı ile BAÖ dağılımı, DSE VE SKE puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu alanda yeterli veri olmayıp daha geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

BAÖ skorları ile DSE ve SKE skorları arasında anlamlı pozitif korelasyon saptanmıştır. Buna benzer başka bir çalışmada da, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki kaydedilmiştir.