

## Genişletilmiş Özet

### Vardiyalı ve Gece Çalışanlarda Alkol Tüketimi: Bir Kapsam Belirleme Derlemesi (Scoping Review)

**Giriş:** Vardiyalı çalışma, özellikle gece çalışması, huzursuzluk, sinirlilik, kaygı ve sosyal izolasyon nedeniyle çalışanların aile yaşamlarında ve sosyal ilişkilerinde stres ve sıkıntılara yol açmaktadır. Birçok çalışan bu sorunlarla başa çıkmak için alkole yönelse de vardiyalı çalışma ile alkol tüketimi arasındaki ilişki halen net değildir. Bu kapsam belirleme derlemesinin amacı, vardiyalı çalışma ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiye dair mevcut kanıtları ortaya koymaktır.

**Yöntem:** Çalışma, PubMed, CINAHL ve Cochrane Library veri tabanlarında 2012 – Temmuz 2024 tarihleri arasında yayımlanan araştırmalar esas alınarak yürütülmüştür. Çalışmaya yalnızca gece vardiyasında çalışanları gündüz çalışanlardan veya vardiyasız çalışanlardan açıkça ayıran araştırmalar dahil edilmiştir. Derleme süreci, PRISMA-ScR yönergelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

**Bulgular:** Dünya genelinde farklı bölgelerde ve çeşitli çalışan popülasyonları üzerinde yürütölen toplam 21 çalışma derlemeye dahil edilmiştir. Bunların 17'sinde gece vardiyası ile alkol tüketimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmış; 4 çalışmada ise çelişkili veya negatif bulgular elde edilmiştir. Sekiz çalışma sağlık çalışanlarına (hemşireler, psikiyatristler, hastane personeli), iki çalışma fabrika işçilerine, bir çalışma havayolu çalışanlarına; diğerleri ise ulaşım ve bakım personeline odaklanmıştır. Çoğu çalışma Japonya, Kore, Çin ve Norveç'te yürütölmüştür. En sık kullanılan ölçüm araçları arasında Alkol Kullanım Bozuklukları Tanımlama Testi (AUDIT), Epworth Uykululuk Ölçeği (ESS) ve vardiyalı çalışanlara uyarlanmış Münih Kronotip Anketi yer almıştır.

**Tartışma:** Derleme, farklı sektörlerde vardiyalı çalışmanın artan alkol tüketimi ile tutarlı bir biçimde ilişkilili olduğunu göstermektedir. Bulgular, özellikle ileri yaştaki kadın çalışanların stres, yorgunluk ve uyku sorunlarıyla başa çıkmak için genç kadınlara kıyasla daha fazla "aşırı alkol tüketimi" (binge drinking) eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, vardiyalı çalışmanın uykuya dalmayı kolaylaştırmak amacıyla alkolün bir tür öz tedavi (self-medication) aracı olarak kullanılabilidiğini öne süren literatürle uyumludur. Bununla birlikte, sirkadiyen ritim bozukluğu ile alkol kullanımı arasındaki biyolojik mekanizma henüz tam olarak açıklığa kavuşmamıştır. Çalışmalarda bölgesel farklılıklar gözlemlenmiş; İskandinav ölkelerine kıyasla Doğu Asya ölkelerinde (özellikle Kore ve Japonya) vardiyalı çalışma ile alkol tüketimi arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın, alkol tüketimindeki kültürel alışkanlıklardan kaynaklanabileceği düşünölmektedir.

**Sonuç:** Elde edilen bulgular, vardiyalı çalışanlarda alkolle ilişkilili risklerin azaltılabilmesi için işyeri temelli stratejilerin önemini ortaya koymaktadır. İşyerinde uyku hijyeni eğitimi ve stres yönetimi programları gibi ek stratejiler de önerilmektedir; bu stratejilerin, vardiyalı çalışanların genel sağlıklarını desteklemeye ve alkol kullanımının olumsuz sonuçlarını azaltmaya anlamlı katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.