

# Uyum Bozucu Gündüz Düşleri: Psikiyatri Etiği Açısından Yaklaşım

## Ethical Approach to Maladaptive Daydreaming

Zeynep KAMAK SÜRME<sup>a</sup>

### GİRİŞ

Uyum bozucu gündüz düşleri (maladaptive daydreaming) bir çeşit hayal kurma bağımlılığıdır. Psikiyatride yeni tanımlanan bu olgunun bilinirliği hem bu durumu yaşayan kişiler için hem de ruh sağlığı uzmanları için azdır. Bu nedenle bu kişiler etik açıdan birçok sorunla karşılaşmaktadırlar. Bu metinde bu konunun bilinirliğini ve konu hakkında farkındalığı artırmak amaçlanmış, bu rahatsızlığa sahip kişilerin yaşadığı etik sorunlara değinilmiştir.

### UYUM BOZUCU GÜNDÜZ DÜŞLERİ

Yakın zamanda tanımlanan Uyum Bozucu Gündüz Düşleri olarak adlandırılan olgunun yaygın belirtileri arasında uzun süreler boyunca hayal kurma, son derece canlı hayaller kurma, günlük görevleri tamamlamada ve geceleri uyumada zorluk, hayal kurmaya devam etmek için karşı konulmaz bir istek, hayal kurarken tekrarlayan hareketler yapma, hayal kurarken bazı yüz ifadeleri gösterme, fısıldama ve konuşma yer almaktadır (1). Hastalığın tanısının konulmasında MDS-16 ölçeği kullanılmaktadır (2).

Yapılan çalışmalar uyum bozucu gündüz düşlerinin, çoğu insanın yaşamakta olduğu hayal kurma davranışından sıklık, içerik, deneyim, eşlik eden davranış (kinestetik hareketler), kontrol edilebilirlik ve yaşam işleyişine müdahale açısından farklı olduğunu göstermektedir. Bu kişiler genellikle ayrıntılı olay örgüleri sergileyebilirler ve özellikle üzüntü hissettiklerinde eğlenmek ve dileklerini gerçekleştirmek için bilinçli olarak hayaller kurmaktadırlar (3-5).

Genellikle bu duruma sahip bireylerin rahatsızlıklarına bir isim konulduğunda aynı sorunu yaşayanları fark ederek rahatladıkları bildirilmektedir. Bu nedenle psikiyatristlerin bu yeni hastalığı tanıması çok önemlidir. Tanı konulan kişiler çoğu ruhsal hastalıklarda görüldüğü gibi kamusal damgalanmaya uğrayabilir. Düşük benlik saygısı ve zayıf öz yeterlik, damgalanmaya verilen olumsuz duygusal tepkilerin başlıca örnekleridir. Özellikle kişinin kendi kendini toplumdan uzaklaştırması; sağlık hizmeti kullanımının azalmasına, kötü sağlık sonuçlarına ve düşük yaşam kalitesine yol açan birçok zararlı etkiye sahiptir. Yetersiz öz yeterlilik ve düşük öz saygı, istihdamı ve bağımsız yaşamı teşvik eden fırsatlardan yararlanmamakla da ilişkilendirilmektedir (6). Uyum bozucu gündüz düşlerini yaşayan kişiler özelinde baktığımızda; bu kişiler terapistlerin genellikle bu durumunu görmezden geldiklerini, yardım teklif etmediklerini veya başarısız tedavi sağladıklarını bildirmişlerdir. Bu kişilerin nitelikli sağlık hizmetine ulaşabilmeleri için psikiyatri uzmanlık eğitiminde bu konuya yer verilebilir, topluma damgalamayı önlemek için farkındalık eğitimleri düzenlenebilir (7).

Damgalanmaya sebep olduğu için kişiler rahatsızlıklarını paylaşmak konusunda çekimser davranma eğilimi gösterebilmektedirler (2). Uyum bozucu gündüz düşlerinin yapısı başarısız çabalarla, yoğun utançla ve sosyal, aile ve işle ilgili aktivitelerde bozulmaya yol açan bu davranışı gizlemek için yorucu çabalarla karakterize edilmektedir (8). Damgalanmanın etkisiyle bu bireyler hayal kurmalarıyla ilgili olarak utanç veya mahcubiyet yaşadıklarından ve alışkanlık olarak işlevsel bozulma yaşadıklarından hayal kurma, gerçeklikten kaçış olarak

<sup>a</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Tıp Fakültesi 6. Sınıf Öğrencisi, Trabzon ✉ zeynepkamak@gmail.com

Gönderim Tarihi: 18.11.2022 • Kabul Tarihi: 22.11.2022

daha da pekiştirilmektedir (9). Bireylerin bu davranışlarını saklama eğilimi, uyumsuz hayalperestleri sosyal destekten mahrum bırakmakta, yalnızlık ve sıkıntı düzeylerini daha da artırmaktadır. Bu nedenle damgalanmayı azaltmak, kişilerin iyileşme sürecine yardımcı olabilir (2). Birçok hastalıkta damgalanmanın olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bağımlılıklara genellikle bir utanç veya kendini damgalama duygusu eşlik etmektedir. Kişinin kendini damgalama durumu, çoğu zaman kamusal damgalanmayla artmaktadır. Bağımlılıklarda iyileşmeye yönelik adımlar için, kişilerin bağımlılığı kimliklerinin bir parçası olarak tanımları gerekmektedir. Bu nedenle Flanagan, utanç duygularının bağımlılıkta iyileşme sürecini motive ettiğini iddia etmektedir. Bu iddia, kendini damgalamanın tedavi arama davranışını artırdığı ve hatta iyileşmeye sebep olabileceğini çıkarıyor gibi görünebilir. Bu nedenle damgalanmanın bağımlılık üzerindeki etkisinin tartışmalı olduğu kabul edilmektedir (10).

Dünyanın dört bir yanından binlerce birey 92.000'den fazla web sayfasında aktif olarak bu esrarengiz sorun için birbirlerine destek oluyor; sıklıkla yanlış teşhis edildiklerini, kötü muamele gördüklerini veya dışlandıklarını bildiriyorlar. Aslında sosyal medya üzerinden sağlık bilgi alışverişinde bulunmanın uygun olup olmadığı da literatürde etik açıdan tartışmalı bir konu olarak dikkat çekmektedir. Sağlık iletişimde sosyal medya kullanımının kişilerin bu hastalığa yönelik bilgilerini artırmalarını sağlayıp benzer durumu yaşayan kişilerin birbirlerini desteklemesine imkan sağlaması gibi birçok faydası olmasına rağmen sağlık iletişimindeki eksiklikler yüzünden hasta güvenliği ve mahremiyeti zedelenmekte, sağlık bakımı kesintiye uğramakta, eksik bilgi ve yanlış tedavi verilebilmektedir (2). Bu hastalığın aydınlatılabilmesi ve bu konudaki damgalanmanın azaltılabilmesi için büyük ölçekli, etiyolojiyle mekanizmaların anlaşıldığı ve doğru değerlendirme araçlarıyla iyileştirici müdahaleler geliştirilen çalışmalara ihtiyaç duyulduğu kabul edilmektedir (11).

## SONUÇ

Günümüzde bu olgunun psikiyatri etiği açısından değerlendirilmesi, olgunun bilinirliğini artırıp konu hakkındaki damgalanmanın azaltılmasına katkıda bulunabileceği için kişilerin nitelikli sağlık hizmetine ulaşımının artmasını sağlaması açısından kıymetli olacaktır.

## KAYNAKLAR

1. Alenizi MM, Alenazi SD, Almushir S, Alosaimi A, Alqarni A, Anjum I, Omair A. Impact of Maladaptive Daydreaming on Grade Point Average (GPA) and the Association Between Maladaptive Daydreaming and Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Cureus* 2020; 12 (10): e10776.
2. Somer E, Somer L, Jopp DS. Childhood Antecedents and Maintaining Factors in Maladaptive Daydreaming. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 2016; 204 (6): 471-478.
3. Bigelsen J, Lehrfeld JM, Jopp DS, Somer E. Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition* 2016; 42: 254-266.
4. Marcusson-Clavertz D, West M, Kjell O, Somer E. A daily diary study on maladaptive daydreaming, mind wandering, and sleep disturbances: Examining within-person and between-persons relations. *PloS one* 2019; 14 (11): e0225529.
5. Somer E, Abu-Rayya HM, Schimmenti A, Metin B, Brenner R, Ferrante E, Göçmen B, Marino A. Heightened Levels of Maladaptive Daydreaming Are Associated With COVID-19 Lockdown, Pre-existing Psychiatric Diagnoses, and Intensified Psychological Dysfunctions: A Multi-country Study. *Frontiers in psychiatry* 2020; 11: 587455.
6. Corrigan PW, Rao D. On the self-stigma of mental illness: stages, disclosure, and strategies for change. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie* 2012; 57 (8): 464-469.
7. Soffer-Dudek N, Somer E. Trapped in a Daydream: Daily Elevations in Maladaptive Daydreaming Are Associated with Daily Psychopathological Symptoms. *Frontiers in Psychiatry* 2018; 9: 194.

8. Musetti A, Franceschini C, Pingani L, Freda MF, Saita E, Vegni E, Zenesini C, Quattropiani MC, Lenzo V, Margherita G, Lemmo D, Corsano P, Borghi L, Cattivelli R, Plazzi G, Castelnovo G, Somer E, Schimmenti A. Maladaptive Daydreaming in an Adult Italian Population During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in psychology* 2021; 12: 631979.
9. Salomon-Small G, Somer E, Harel-Schwarzmann M, Soffer-Dudek N. Maladaptive Daydreaming and Obsessive-Compulsive Symptoms: A Confirmatory and Exploratory Investigation of Shared Mechanisms. *Journal of Psychiatric Research* 2021; 136: 343-350.
10. Matthews S, Dwyer R, Snoek A. Stigma and Self-Stigma in Addiction. *Journal of Bioethical Inquiry* 2017; 14 (2): 275-286.
11. Somer E, Somer L, Jopp DS. Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation* 2016; 17 (5): 561-576.