

ΔΕΠΥ και ύπνος: Χρονότυπος, κιρκάδια φάση και κλινικές προεκτάσεις

Οι διαταραχές του ύπνου αποτελούν συχνό κλινικό εύρημα σε παιδιά και εφήβους με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ). Πέρα από τις δυσκολίες έναρξης και διατήρησης του ύπνου και τις συμπεριφορικές δυσκολίες γύρω από την κατάκλιση, ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι σε ένα υποσύνολο ατόμων με ΔΕΠΥ μπορεί να παρατηρείται βραδινός χρονότυπος και καθυστέρηση της ενδογενούς κιρκάδιας φάσης.

Η κλινική αξιολόγηση και η διάκριση μεταξύ των διαφορετικών αιτιών καθυστερημένης κατάκλισης οδηγούν στην επιλογή των κατάλληλων θεραπευτικών προσεγγίσεων. Ο επανασυγχρονισμός του κιρκάδιου ρυθμού με παρεμβάσεις όπως η κατάλληλα χρονισμένη έκθεση στο φως, η χρήση μελατονίνης και η σταθεροποίηση του κύκλου ύπνου-εγρήγορσης, αποτελούν σημαντικό, απαραίτητο και συχνά πρωταρχικό στόχο μιας ολοκληρωμένης θεραπευτικής παρέμβασης.

Μπάρλου Έφη

Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων