

Alkol Bağımlılığının Tedavisinde Egzersizin Yeri

Exercise in the Treatment of Alcohol Dependence

Defne Eraslan¹, Selcen Kanyılmaz², Özgür Öztürk³

ÖZET

Son yıllarda, egzersizin çeşitli psikiyatrik sorunların tedavisinde ek faydaları olabileceği düşüncesi güçlenmekte ve değişik bozukluklarda kullanılması ile ilgili çalışmalar planlanmaktadır. Alkol bağımlılığı tedavisinde, daha uzun süre ayık kalmayı ve alkolün yol açtığı fiziksel sorunların üstesinden gelmeyi sağlayacak ek tedavi planlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Egzersizin duygudurum, dopaminerjik sistem, uyku gibi alanlardaki fizyolojik ve psikolojik etkileri göz önünde bulundurulduğunda, alkolle ilişkili sorunların tedavisinde faydalı olabileceği düşünülebilir. Ne yazık ki, alkol kullanım sorunlarının tedavisinde egzersizin yerinin araştırıldığı çok az sayıda klinik araştırma bulunmaktadır. Bu gözden geçirme yazısında bu verilerin incelenmesi ve ilerideki çalışmalar için bir yol haritası çizilmesi planlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Alkol, bağımlılık, egzersiz, fiziksel aktivite

ABSTRACT

In recent years, psychiatrists have started to consider exercise as a useful add on to treatment in different psychiatric conditions and studies have been planned to measure its effect. In the treatment of alcohol dependency, alternative treatment plans that could provide longer periods of abstinence and help overcome the physical problems caused by alcohol are needed. Given its psychological and physiologic benefits in areas such as mood, dopaminergic system and sleep, exercise can be a useful technique in the treatment of alcohol related problems. However, there are very few clinical studies that focus on the use of exercise in alcohol dependency. This paper aims to review current data on exercise and alcohol related problems and find directions for future research.

Key Words: Alcohol, dependence, exercise, physical activity.

GİRİŞ

Egzersizin fiziksel sağlık üzerinde çok sayıda olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Son yıllarda, egzersizin sadece diyabet, kanser, kalp hastalıkları gibi bedeni ilgilendiren hastalıkların önlenmesinde etkili olmadığı, psikiyatrik durumların önlenmesi ve tedavisinde de faydalı olabileceği açığa çıkmış ve bu konularda araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (1). Fiziksel egzersizin; depresyon (2), anksiyete ve şizofreni

gibi bozukluklarda tedaviye ek olarak fayda sağladığı gösterilmiştir (3,4).

Alkol bağımlılığı, sık görülen ve ciddi bireysel, ekonomik ve toplumsal sonuçlara yol açan bir durumdur (5). Alkol bağımlılığın tedavisi için geliştirilen psikofarmakolojik ajanlar ve farklı terapi yöntemleri ile terapinin ilk aşamalarında yüz güldürücü sonuçlar alınsa da, uzun vadede relaps oranları % 60-90 gibi yüksek düzeylerde seyretmektedir (6). Bu

¹ Uzm. Dr., İstanbul Psikiyatri Enstitüsü

² Uzm. Dr., Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon A.D.

³ Doç. Dr., Surp Pırgıç Ermeni Hastanesi Psikiyatri Kliniği & İstanbul Psikiyatri Enstitüsü

Address reprint requests to:
Uzm. Dr. Defne Eraslan, İstanbul Psikiyatri Enstitüsü, Nişantaşı Mah. Güzelbahçe Sokak Güzelbahçe Apt. No:6 Kat: 1-2 Nişantaşı, İstanbul- TURKEY

E-mail address:
erasland@yahoo.com

Phone:
+90 (212) 296 32 63

Date of submission:
December 9, 2014

Date of acceptance:
December 31, 2014

nedenle, daha uzun süre ayık kalmayı ve alkolün yol açtığı fiziksel sorunların üstesinden gelmeyi sağlayacak ek tedavilere ihtiyaç duyulmaktadır.

Egzersiz yapmanın, nöroplastisiteyi artırarak beyin sağlığını olumlu etkilediği, bu şekilde psikiyatrik hastalıklardan koruma sağladığı düşünülmektedir (7). Bu etkilerinin yanı sıra; egzersiz, dopamin-erjik ödül yollarını aktive ettiği için, madde kullanımını önlemekte ek fayda sağlayabilir (8).

Daha fazla fiziksel aktivite yapan gençlerde, alkol bağımlılığı, nikotin bağımlılığı ve diğer madde bağımlılıklarının prevalansının daha düşük olduğu gösterilmiştir (9). Uzunlamasına bir çalışmada da, düzenli egzersizin gençlerde alkol entoksikasyonu sıklığı, alkolle ilişkili sorunlar ve madde kullanımı açısından koruyucu etkisi olduğu bildirilmiştir (10).

Bu derlemede, alkol bağımlılığının tedavisinde egzersizin yerini gözden geçirerek araştırmalar ve klinik uygulamalara ışık tutacak sonuçlara ulaşması amaçlanmıştır.

Egzersiz Alkol Bağımlılığı Tedavisinde Olumlu Etkisi: Olası Mekanizmalar

Bağımlılık tedavilerinde egzersizin özellikle relapsı önlemede faydaları olduğu düşünülmekte ve egzersiz çeşitli relaps önleme modellerinde yer almaktadır (11). Ne yazık ki, bu konuda az sayıda kontrollü bilimsel araştırma bulunmaktadır.

Egzersiz genel olarak bağımlılıkta ve özellikle alkolle ilgili sorunlar yaşayan kişilerde hangi etki mekanizması ile faydalı olduğu sorusuna ışık tutabilecek çeşitli veriler bulunmaktadır. Brown ve arkadaşları, egzersizin bağımlılık tedavisindeki faydalarını, şu başlıklar altında gruplamaktadır (12):

1-Egzersiz, madde yardımı olmaksızın olumlu bir duygulanım sağlar: Madde bağımlılığı olan kişilerin haz alma kapasiteleri iyileşmenin erken dönemlerinde bozulmuş olabilir (13). Egzersiz olumlu duygulanımı artırarak bu açıdan fayda sağlayabilir (14). Fiziksel egzersiz, deney hayvanlarında alkol alımını azaltmaktadır (15). Egzersizin duygulanım üzerine etkisini endojen opioid sistemi ve dopamin-erjik sistem üzerinden yaptığı düşünülmektedir (7,8). Deney hayvanlarının alkol kullanımı üzerine etkisini de bu yolak üzerinden sağlıyor olabilir.

2-Egzersiz, bilişsel işlevler ve uyku açısından faydalıdır: Alkol kullanımı bırakıldıktan sonra hastaların en çok şikayetini dile getirdiği alanlardan birisi uykudur. Egzersizin uyku üzerine olumlu etkileri gösterilmiştir (16). Hayvan deneylerinde, egzersizin alkolün yarattığı kognitif yıkımı azaltarak bellek üzerine olumlu etki yarattığı saptanmıştır (17). Aynı şekilde insanlarda da egzersizin ağır alkol kullanımına bağlı beyaz madde hasarından koruduğu gösterilmiştir (18). Bu iki faydası sayesinde, alkol bağımlılığının akut ve uzun dönem tedavisinde egzersizin tedaviye dahil edilmesi hastaya bütüncül bir yaklaşımı mümkün kılmaktadır.

3-Egzersiz, depresif belirtilerin kontrolünde etkilidir: Depresyon, ister madde nedeniyle ister bağımsız ortaya çıksın, alkol bağımlılığında relaps riskini artırmaktadır (19). Egzersizin depresyon tedavisindeki olumlu yeri bilinmektedir (2, 20). Bir metaanalizde, egzersizin alkol kullananlarda depresif belirtilerde anlamlı bir iyileşme sağladığı bulunmuştur(21).

4-Egzersiz yarattığı öz-yeterlilikte artış relaps riskini azaltmaya katkıda bulunur: Sorunlu içicilerde, egzersizin fiziksel kendilik değerini, kondisyon ve güçle ilgili kendilik algısını artırdığı gösterilmiştir (22). Bu durum da relaps riski açısından olumlu sonuçlar doğurabilir.

Yukarıda bahsi geçen fizyolojik ve psikolojik faydaları nedeniyle, egzersiz etkili bir relaps önleme yöntemi olarak önem kazanmaktadır (12). Ayrıca alkol bağımlılarında kesilme belirtilerinin önlenmesinde etkili olduğu bulunmuştur (21). Duygulanımdaki iyileşme, kesilme belirtilerinin kontrolü, ödül sistemlerindeki düzenlenme, uykuda ve bilişsel yetilerde düzelme gibi faydaların hepsi egzersizin alkol bağımlılığında relaps riskini azaltmakta faydalı olmasını sağlayabilir.

Alkol Bağımlılığı Programlarında Egzersizin Yeri

Egzersiz alkol bağımlılığı tedavisine etkisi ile ilgili bilgiler umut verici ama yetersizdir. Çeşitli tedavi programlarında egzersizin başka

hayat biçimi değişikliklerinin yanında önerilmesi yeni değildir ama hasta gruplarında egzersizin etkilerinin diğer değişkenlerden bağımsız olarak araştırıldığı çalışmalar ancak son yıllarda yapılmaya başlanmıştır (22).

Bu konuyla ilgili yapılan ilk çalışmalardan birinde, 20 yatan hastanın grup tedavisine ek olarak 4 hafta boyunca haftada beş kez koşu yapması sağlanmıştır (23). Bu çalışmada uyku ile ilgili şikayetlerde iyileşme bildirilmiş, fakat çalışanların bildirdiği içki içme epizodlarında bir değişiklik bulunmamıştır. Alkol alımı ile ilgili başka bir parametre incelenmemiştir.

Frankel ve Murphy ise 214 yatan hastada, grup psikoterapileri, bireysel terapi, aile terapileri ve psikoeğitime ek olarak 12 hafta boyunca haftada 5 gün güçlendirme ve kardiyovasküler egzersiz yaptırmıştır (24). Kontrol grubu bulunmayan çalışmada, hastaların bildirdiği depresyon ve paranoya şikayetlerinde bir azalma gözlenmişse de, alkolle ilgili bir sonuç bildirilmemiştir.

Sinyor ve arkadaşları, alkol bağımlılığı için yatarak tedavi alan 58 hastaya germe egzersizleri, kalistenik egzersizler ve yürüme / koşmadan oluşan ve giderek zorlaşan 6 haftalık bir egzersiz programı uygulamışlar ve 3 ayın sonunda ayık kalma oranlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (25).

Weber ve arkadaşları, 46 yatan hastanın 4 ay boyunca haftada 3 kez koşmasını sağlamışlardır. Sadece standart tedavi alan gruba göre, koşan grupta stres düzeylerinde anlamlı bir düşme bildirilmiştir (26).

Palmer ve arkadaşları ise, 27 yatan hastanın 4 hafta boyunca 20-30 dakika boyunca koşmasını/ yürümesini sağlamış ve egzersiz grubunda anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirgin olarak daha düşük olduğunu bulmuşlardır (27).

Brown ve arkadaşlarının 19 hasta üzerinde yaptıkları çalışmada, detoksifikasyon sonrası 12 hafta boyunca haftada bir kez 20-30 dakika egzersiz yaptırılarak bu süre giderek artırılmış, buna ek olarak hastaların 2-3 kez de kendi başlarına egzersiz yapması sağlanmıştır. 3 ayın sonundaki takip görüşmesinde tedavi öncesine göre ayık kalınan gün yüzdesinde artış ve içki içilen günlerde alınan içki sayısında bir azalma bildirilmişse de, grubun küçüklüğü ve kontrol grubunun olmaması

nedeniyle veriler yeterince güçlü değildir (28).

Wang ve arkadaşlarının madde kötüye kullanımı olan hastalar ile yapılmış çalışmaları gözden geçirdikleri meta analizde, alkol kullanım bozuklukları olan hastalarda, egzersizin anksiyete ve kesilme belirtilerini anlamlı olarak azalttığı bulunmuştur. Bu etki, egzersizin türünden bağımsız olarak saptanmıştır (21).

Son yıllarda tüm dünyada daha yaygın olarak yapılmaya başlanan Pilates, Tai-Chi ve dans gibi egzersiz türlerinin alkol bağımlılarında etkisi araştırılmamıştır. Yoganın alkol bağımlılığında faydasını araştıran tek çalışmada ise, daha çok nefes teknikleri üzerine odaklanan bir Yoga türü kullanmıştır (29). Bu tip egzersizlerin nispeten yapan kişi açısından daha eğlenceli olması bağımlı kişilerde motivasyonu arttırması, egzersizin etkisini arttırması ve kalıcı kılması gibi etkileri olabilir.

SONUÇ

Birçok alkol rehabilitasyon merkezinde egzersiz, tedavi programının bir parçası olarak uygulanmaya çalışılır. Egzersizin duygudurum, dopaminerjik sistem, uyku gibi alanlardaki fizyolojik ve psikolojik etkileri göz önünde bulundurulduğunda alkolle ilişkili sorunların tedavisinde faydalı olabileceği sonucuna varmak zor değildir. Nitekim klinik gözlemler de bu düşüncüyü desteklemektedir. Ne yazık ki, egzersiz girişimlerinin craving (aşerme), ayık kalma, relaps ve diğer psikolojik değişkenler üzerine etkisini araştıran, metodolojik açıdan sağlam çalışmalar henüz yeterli sayıda değildir (6).

Alkol bağımlılığı olan hastalarda egzersiz çalışmalarının sınırlı olmasının yanı sıra, farklı egzersiz tedavi protokollerinin kullanılması nedeniyle hastalarda uygulanması gereken egzersizin tipi (aerobik, güçlendirme, vs...), yoğunluğu ve sıklığı gibi alanlar da netlik kazanmamıştır. İncelediğimiz çalışmaların bir çoğunda egzersiz haftada 3 ve daha fazla şeklinde önerilmişse de, egzersiz biçimlerinin faydalarını karşılaştıran çalışmalar yeterli değildir.

Alkol bağımlılığının kronik süreci düşünüldüğünde egzersizin uzun dönemde bağımlılık parametreleri üzerine etkisini araştıran daha fazla sayıda, iyi planlanmış ve standardize edilmiş çalışmaya ihtiyaç vardır.

Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda egzersiz tedavisinin bağımlılık tedavisine eklenmesinin maliyet-yarar analizine rastlanılmamıştır.

Her egzersiz tedavi protokolünde olduğu gibi, alkol bağımlılarında da egzersiz reçetesi düzenlerken kişinin daha önceki fiziksel aktivite düzeyi, egzersiz alışkanlıkları ve kendi eğilimi göz önüne alınarak mümkün olduğunca hastanın kendi hayatının

içine adapte edebileceği makul ve kademeli artış içeren egzersiz programları planlanmalıdır.

Sonuç olarak, alkol ile ilişkili sorunların tedavisinde, egzersizin standart tedaviye ek olarak kullanılması umut vadetmektedir. Ancak uygulanacak egzersizin türü, sıklığı, süresi ve bunların bağımlılık değişkenlerine uzun dönem etkilerini inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Tablo: Alkol Bağımlılığında Egzersizin Kullanıldığı Çalışmaların Özellikleri				
Çalışma	Hasta sayısı ve özellikleri	Kontrol girişi	Egzersiz Girişimi Özellikleri	Sonuçlar
Gary ve ark, 1972 (23)	20 yatan hasta	Standart bakım	Haftada 5 kez koşu 4 Hafta süreyle	-Uyku ile ilgili şikayetlerde iyileşme -Sağlık çalışanlarının bildirdiği içki içme epizodu sıklığında değişiklik yok
Frankel ve Murphy 1974 (24)	214 yatan hasta	Yok	Haftada 5 kez güçlendirme ve kardiyovasküler egzersiz	-Hastanın bildirdiği depresyon ve paranoya şikayetlerinde azalma -Alkolle ilgili sonuç bildirilmemiş
Sinyor ve ark, 1982 (25)	58 yatan hasta	Standart bakım	Germe egzersizleri, kalistenik egzersizler ve yürüme/koşma 6 hafta süreyle	-3 ayın sonunda egzersiz grubunda ayık kalma oranları daha yüksek
Weber ve ark, 1984 (26)	46 yatan hasta	Standart bakım	Haftada 3 kez koşma 4 ay boyunca	-Egzersiz grubunda stres düzeylerinde düşme
Palmer ve ark, 1988 (27)	27 yatan hasta	Standart bakım	20-30 dakika koşma/yürüme 4 hafta boyunca	-Egzersiz grubunda daha düşük anksiyete ve depresyon düzeyleri
Brown ve ark, 2009 (29)	19 ayaktan hasta	Yok	Haftada 1 kez gözetim altında, 2-3 kez de kendi başına 12 hafta boyunca	-Egzersiz grubunda ayık kalınan gün yüzdesinde tedavi öncesine göre artış İçilen günlerde içki sayısında azalma

KAYNAKLAR

- 1- Siñol N, Martínez-Sánchez E, Guillamó E, et al. Effectiveness of exercise as a complementary intervention in addictions: a review. *Adicciones* 2013; 25:71-85
- 2- Cooney GM, Dwan K, Greig CA, et al. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2013; 9.
- 3- Wipfli BM, Rethorst CD, Landers DM. The anxiolytic effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis. *J Sport Exerc Psychol* 2008; 30:392-410.
- 4- Holley J, Crone D, Tyson P, Lovell G. The effects of physical activity on psychological well-being for those with schizophrenia: A systematic review. *Br J Clin Psychol* 2011; 50:84-105.
- 5- Altıntoprak E, Annette-Akgür S, Yüncü Z, et al. Alcohol use-related problems in women. *Turk Psikiyatri Derg* 2008;19:197-208.
- 6- Zschucke E, Gaudlitz K, Ströhle A. Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *J Prev Med Public Health* 2013; 46:12-21.
- 7- Meeusen R. Exercise and the brain: insight in new therapeutic modalities. *Ann Transplant* 2005; 10:49-51.
- 8- Greenwood BN, Fleshner M. Exercise, stress resistance, and central serotonergic systems. *Exerc Sport Sci Rev* 2011; 39:140-9.
- 9- Ströhle A, Höfler M, Pfister H, et al. Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young

- adults. *Psychol Med* 2007; 37:1657-66.
- 10- Korhonen T, Kujala UM, Rose RJ, Kaprio J. Physical activity in adolescence as a predictor of alcohol and illicit drug use in early adulthood: a longitudinal population-based twin study. *Twin Res Hum Genet* 2009; 12:261-8.
 - 11- Marlatt, GA, Donovan DM. Relapse Prevention: Maintenance Strategies in The Treatment of Addictive Behaviors. 2. Baski, New York: Guilford Press, 2005: 65-92.
 - 12- Brown RA, Abrantes AM, Read JP, et al. A pilot study of aerobic exercise as an adjunctive treatment for drug dependence. *Ment Health Phys Act* 2010; 3:27-34.
 - 13- Adinoff B. Neurobiologic processes in drug reward and addiction. *Harv Rev Psychiatry* 2004;12:305-20.
 - 14- Helfer SG, Elhai JD, Geers AL. Affect and exercise: positive affective expectations can increase post-exercise mood and exercise intentions. *Ann Behav Med*. 2014.
 - 15- Brager AJ, Hammer SB. Impact of wheel running on chronic ethanol intake in aged Syrian hamsters. *Physiol Behav* 2012;107:418-423.
 - 16- Youngstedt SD. Effects of exercise on sleep. *Clin Sports Med*. 200; 24:355-65.
 - 17- Hashemi Nosrat Abadi T, Vaghef L, Babri S, et al. Effects of different exercise protocols on ethanol-induced spatial memory impairment in adult male rats. *Alcohol* 2013; 47:309-316.
 - 18- Karoly HC, Stevens CJ, Thayer RE, et al. Aerobic exercise moderates the effect of heavy alcohol consumption on white matter damage. *Alcohol Clin Exp Res* 2013; 37:1508-1515.
 - 19- Samet S, Fenton MC, Nunes E, et al. Effects of independent and substance-induced major depressive disorder on remission and relapse of alcohol, cocaine and heroin dependence. *Addiction* 2013; 108:115-123.
 - 20- Blake H. Physical activity and exercise in the treatment of depression. *Front Psychiatry* 2012; 3:106.
 - 21- Wang D, Wang Y, Wang Y, et al. Impact of physical exercise on substance use disorders: a meta analysis. *PLoS One* 2014; 16:9.
 - 22- Donaghy, ME, Ussher M. Exercise Interventions in Drug and Alcohol Rehabilitation. Faulkener G, Taylor A H (Editors). Exercise health and mental health: Emerging relationships. 1. Baski, Routledge: London, 2005: 46-89.
 - 23- Gary V, Guthrie D. The effect of jogging on physical fitness and self-concept in hospitalized alcoholics. *Q J Stud Alcohol* 1972; 33:1073-1078.
 - 24- Frankel A, Murphy J. Physical fitness and personality in alcoholism. Canonical analysis of measures before and after treatment. *Q J Stud Alcohol* 1974; 35:1272-1278.
 - 25- Sinyor D, Brown T, Rostant L, Seraganian P. The role of a physical fitness program in the treatment of alcoholism. *J Stud Alcohol* 1982; 43:380-386.
 - 26- Weber A. Running as a treatment for hospitalized alcoholics: an experimental approach. *Suchtgefahren* 1984; 30:160-167.
 - 27- Palmer J, Vacc N, Epstein J. Adult inpatient alcoholics: physical exercise as a treatment intervention. *J Stud Alcohol* 1988;49: 418-421.
 - 28- Brown RA, Abrantes AM, Read JP, et al. Aerobic exercise for alcohol recovery: rationale, program description, and preliminary findings. *Behav Modif* 2009; 33:220-49.
 - 29- Vadamurthachar A, Janakiramaiah N, Hegde JM, et al. Antidepressant efficacy and hormonal effects of Sudarshana Kriya Yoga (SKY) in alcohol dependent individuals. *J Affect Disord* 2006; 94:249-255.