

HİJYA SAĞLIK BÜLTENİ

Kasım - Aralık'14

Sayı:54

UYKU

Ortalama olarak yaşamın üçte birini uykuda harcamaktayız. Kendimizi iyi hissetmemiz için gerekli ve hayati bir şey olan uykunun bu kadar çok bölümünün halen bir bilinmeyen olması merak uyandırıcıdır. Son 50 yılda pek çok araştırmacı uykuyla ilişkili bileşenleri ve uyuduğumuzda ortaya çıkan fizyolojik ve nörolojik değişiklikleri araştırmıştır.

Normal uyku

Son 50 yılda uykunun nörolojik, hormonal ve fizyolojik boyutu ile ilgili çok şey yapılmıştır. Bunu takiben artık nasıl uyuduğumuz ve uyuduğumuzda ya da uyumadığımızda oluşan değişiklikler hakkında çok şey bilinmektedir.

Uykunun evreleri

Uykuya daldığımızda, bilinç düzeyimiz değişir ve iki uyku tipi arasında gidip geliriz:

- Non – REM uykusu
- REM (Rapid Eye Movements – hızlı göz hareketleri)

Non-REM uykusunda, kişi hafif dalma halinde olur ve uyandırıldığında bazen uyanık olduğunu hisseder ama çevresinde olup bitenleri tamamen algılayamaz, bazen de kişi uykuda olduğunu hatırlayamaz. Non-REM uyku evresinde gün boyunca oluşan fiziksel hasarlar ve yorgunluk tedavi edilir.

Hızlı göz hareketleri (REM) uykusu, uykunun rüya görülen evresidir- bu evrede uyuyan kişiye bakıldığında gözleri kapalı olmakla birlikte hızlı bir hareketlilik vardır, bu evrenin

ismi buradan geliyor-. Çok sayıda farklı özellik ile bağlantılıdır. Hızlı göz hareketleri ve huzursuzluğun eşlik etmesi araştırmacılara bu uyku evresinin hafif uyku olduğunu düşündürmüştür de, kasların kısmi felç olması ise aynı zamanda da ağır bir uyku olduğu göstermiştir.

REM uykusu evresinde rüyalar görülür ve gün boyunca yaşadığımız psikolojik zorluklar bu uyku evresinde tamir edilir.

Uykunun seyri

Uykuya daldığımızda non-REM uykusuna hızla geçeriz ve ilk doksan dakikanın çoğunu bu evre oluşturur, bunu yaklaşık on dakikalık REM uykusu takip eder. Bu periyot kendisini, her bir döngüdeki REM uykusunda daha fazla zaman harcanacak şekilde, gece boyunca dört ya da beş kez tekrar eder. Uyanmamızdan önce REM uykusunda bir saat kadar zaman harcarız.

REM uykusunda harcanan zaman yüzdesi doğumdan sonra gittikçe azalır.

Uyku - uyanıklık ritmi

Vücudun günlük ritimleri iyi bilinmektedir. Uyku bu doğal

ritimlere sıkıca bağlı olan pek çok vücut fonksiyonundan birisidir. Uyku problemi olan kişiler sıklıkla doğal uyku ve uyanıklık ritimleri normalin dışında olanlardır. Bunlar gece vardiyasında çalışanlar veya küçük bebek sahibi ebeveynler ya da kendilerini geç kalkma ve geç yatma ritmine ayarlamış kişilerdir.

Ne kadar uykuya gereksinimimiz var?

Fizyolojik faktörler

Kişilere göre farklılık gösterir, özel durumlar hariç 6 saat uyumak yeterlidir. Bazı kişilerin bundan daha fazlasına gereksinimi varken diğer taraftan başka insanlar bir gecede sadece 3 ya da 4 saatle yetinmektedir. Tarih her gece birkaç saatlik uykuya gereksinim duyan ünlülerin hikâyeleriyle doludur. Napolyon ve Churchill bunlardan ikisidir. Uykunun miktarı yaşla değişkenlik gösterir. Yeni doğmuş bebekler günün 20 saatini uykuda harcamaktadır. Yaklaşık 2 yaşında uykuya gereksinim azalmaktadır, buna karşın küçükler halen erişkinlerden daha çok uykuya gereksinim duyar. Çocukluğun ileri

yaşlarında ortalama uyku saatleri erişkin ortalamasının sadece çok az fazlasına kadar düşer. Ergenlikte uyku özellikleri değişken hale gelir ve bazı gençler 11 yaşında olduklarından daha fazla uykuya gereksinim duyar. 16-17 yaşlara geldiklerinde, insanların çoğu, yaklaşık kırk beş yaşına kadar sürecektir olan uyku özelliklerini edinirler. Yaşlı kişiler daha hafif uyuma eğilimindedir ve genellikle gençliklerinde gereksinim duyduklarından daha az uykuya gerek duyarlar.

Çevresel faktörler

Bu bireysel farklılaşmalardan daha önemli olarak bir toplumdaki ortalama uyuma miktarı dış faktörlerden etkilenmektedir. Örneğin; elektriğin genel kullanımından önce insanlar uyuma sürelerini gün ışığına daha fazla bağlamışlardı. Biz doğal olarak çevremizdeki insanlarla aynı zamanda uyuma eğilimindeyiz.

Uyku ve öğrenme

Uykunun yeni yeteneklerin öğrenilmesindeki rolü üzerine yapılan en eski çalışmalardan biri Paris Üniversitesi'nde 1970'lerde yapılmıştır. Farelerde labirentte çeşitli deneyler yapıldıktan sonra

REM uykularında artış olduğu gözlemlenmiştir.

Başka araştırmacılar da gönüllü denekleri REM uykusundan mahrum bırakmıştır. Bu deneyde gönüllülerin beyin hareketleri kaydedilerek onların REM uykusuna ne zaman başladıkları gösteriliyordu ve bu anda uyandırılıyorlardı. Uyandırılan kişilerin bir önceki güne ait olayları hatırlamakta güçlük çektikleri ortaya konmuştur.

Günümüzdeki teknolojiyle REM uykusu sırasında sinir hücrelerinin o kişinin gün içindeki öğrenme faaliyetlerine ait aynı bilgileri beyne aktardığını biliyoruz. Dolayısıyla rüya gün içinde yaşanan öğrenme deneyimlerinin tekrar edildiği ve bu yolla onların bilgi dağarcığımıza iyice yerleştirildiği bir süreçtir. Bu sürece müdahale etmek bu bölgelerin beyindeki yerlerini almalarını engellemek anlamına gelir. 1994 yılında Science dergisinde yer alan bir makalede, bir grup İsrailli araştırmacı, REM uykusunun bölünmesiyle değişik yeteneklerin öğreniminin engellendiğini ortaya koymuştur. Bu yetenekler bisiklete binmek, tenis topuna vurmaya gibi tekrar edildikçe otomatikleşen bilgilere ya da psikologların deyimiyle, işlemsel bilgilere dayanır. Yakın

bir zamana kadar sadece tekrar ile bu tür yeteneklerin uzun süreli belleğe kazınabileceğine inanılıyordu, ancak araştırmacılar , yeni işlemsel yeteneklerde bir sonraki gün gibi kısa zamanda ustalaşıldığını göstermiştir, o da REM uykusunun uyunması şartıyla.

İyi bir uyku için tavsiyeler

- Uyunacak ortam fazla aydınlık olmamalı, havalandırılmış olmalı ve temiz kokmalı.
- Eğer uykunuz yoksa yatağa girip uyumak için kendinizi zorlamayın. Bu uykunuzun daha da kaçmasına sebep olacaktır. Böyle durumlarda kalkıp sizi rahatlatacak bir kitap okuyabilir, sakın bir müzik dinleyebilirsiniz, bu zamandan uygun bir şekilde faydalanmaya çalışabilirsiniz.
- Yatmadan önce ılık bir duş almak da size uyumanızda yardımcı olacaktır. Temiz olmak ve temiz kokmak tavsiye edilir.

- Yatmadan önce en az iki saat öncesinden yeme ve içmeye son verin.
- Sigara, alkol ve kafeinden uzak durun. Uyumadan birkaç saat önce kafeinli (çay-kola) içecekler içmeyin.
- Rahat ve sizi üşütmeyecek aynı zamanda terletmeyecek kıyafetler tercih edin.
- Nevresimler ve gece giyilen kıyafetlerin açık renk, desensiz ve pamuklu olmaları tavsiye edilir.
- Uyku hapları almayın.
- Çok yorgunsanız güneş batarken yatıp, gün doğumuyla uyanabilirsiniz.
- Zihinsel olarak sakın ve rahat olmaya gayret gösterin. Yatmadan önce aksiyon filmleri seyretmek vs. tavsiye edilmez.
- Günlük düzenli egzersizler yapın. Yatmadan 3-4 saat önce ağır egzersiz yapmayın.

“DAHA ETKİN HİZMET İÇİN SAĞLIKLI GÜNLER DİLERİZ.”