

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Uyku



Prof. Dr. Yavuz Selvi

Uyku



Neden?
Nasıl?
Ne zaman?
Ne kadar?



Prof. Dr. Yavuz Selvi

F

FOLİANT

9.
Baskı

Uyku

Neden?

Nasıl?

Ne zaman?

Ne kadar?

Prof. Dr. Yavuz Selvi



Yayın No: 20

Uyku

Yavuz Selvi

ISBN: 978-605-80823-1-1

9. Baskı: Kasım 2021

Genel Yayın Yönetmeni: Selahattin Arslan

Yayın Danışmanı: Fethi Çağıl

Son Okuma: İkrâm Arslan

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Hüseyin Özkan

Baskı ve Cilt:

MELİSA MATBAACILIK

Maltepe Mah. Davutpaşa Çiftçihavuzlar Sok. No.16/C Zeytinburnu / İSTANBUL

Matbaa Sertifika No: 45099

FOLİANT

FOLİANT BASIM YAYIN SANAYİ VE DİŞ TİCARET LTD. ŞTİ.

Güzelyurt Mah. 2113 Sok. No: 14/A Esenyurt/İSTANBUL

www.foliant.com.tr • bilgi@foliant.com.tr • 0212 420 04 05

Yayıncı Sertifika No: 40972

 /foliantyayinevi

 /foliantyayinevi

 /foliantyayinevi

© 2021 Bu eserin yayın hakları anlaşmalı olarak FOLİANT BASIM YAYIN SANAYİ VE DİŞ TİCARET LTD. ŞTİ.'ye aittir. Eleştiri ve inceleme amaçlı kısa alıntılardan başka, bu yayının hiçbir parçası önceden yayıncının izni alınmadan herhangi bir elektronik veya mekanik araçla veya başka bir yolla çoğaltılamaz, erişim sistemlerinde depolanamaz.

Uyku

Neden?

Nasıl?

Ne zaman?

Ne kadar?

Prof. Dr. Yavuz Selvi

FOLİANT

Yavuz Selvi

1974 yılında Konya’da doğdu. 1999’da Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olarak “doktor” unvanını aldı. Aynı yıl Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında uzmanlık eğitimine başlayan Dr. Yavuz Selvi, özellikle uyku bozuklukları, psikoterapi yaklaşımları, duygudurum bozuklukları, şizofreni ve obsesif kompulsif bozukluk konularında alanında önemli isimlerden eğitim aldı. 2004 yılında “Psikiyatri Uzmanı” oldu ve 8 yıl boyunca üniversite ve eğitim araştırma hastanelerinde çalıştı. 2012 yılında doçent olmaya hak kazandı ve 2017 yılında profesör unvanını aldı.

Prof. Dr. Yavuz Selvi hâlen Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanı olarak görev yapmaktadır. Uyku bozuklukları, biyolojik ritim, sosyal ritim, kronobiyoloji ve duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar yapmaktadır.

Prof. Dr. Yavuz Selvi’nin uluslararası ve ulusal indeksli önemli dergilerde yayımlanmış 100’den fazla makalesi, kitap bölümleri ve bu alanda ödülleri mevcuttur.

Ulusal ve uluslararası bilimsel toplantılarda sağlıklı uyku, uyku bozuklukları, biyolojik ritim, rüyalar ve duygudurum bozuklukları konularında konuşmalar yapmaktadır.

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanlığının yanı sıra Türkiye Psikiyatri Derneği Konya Şube Başkanlığı, Konya Tabip Odası Yönetim Kurulu Üyeliği, Sinirbilim Merkezi Yönetim Kurulu Üyeliği, Uluslararası Sleep and Hypnosis Dergisi Vekil Editörlüğü ve pek çok bilimsel kongre ve derginin bilimsel danışma kurullarında görev yapmaktadır.

Prof. Dr. Yavuz Selvi, evli ve iki çocuk babasıdır.

 /dryavuzselvi

 /dryavuzselvi

dryavuzselvi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	9
MODERN UYKU BİLİMİ	13
UYKU PASİF BİR DÖNEM MİDİR?	15
UYKU NEDİR?.....	17
NİÇİN UYUYORUZ?	19
UYKU BORCUNUZU ÖDEYİN!.....	23
UYKUSUZLUK DENEYLERİ.....	25
KAÇ SAAT UYKUYA İHTİYACIMIZ VAR?	28
UYKU BEYNİN TEMİZLİK GÖREVLİSİDİR.....	31
UYKUNUN ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ROLÜ	35
Hipnopedi.....	36
Uyurken yeni bir dil öğrenebilir miyiz?	38
UYKU EN AZ BESLENME KADAR ÖNEMLİDİR!	42
UYKU ÖLÇÜLEBİLİR Mİ?	47
UYKU NASIL GELİR, NASIL GİDER?	52
FİZYOLOJİK SİSTEMİN KARİZMATİK PATRONU.....	55
RAHAT BİR ŞEKİLDE UYKUYA DALMAK MÜMKÜN MÜ?	61
UYKU MALİYETSİZ BİR GÜZELLEŞME YÖNTEMİDİR	64
SINAVLARA HAZIRLANMAK VE UYKU.....	66
1. Gece boyunca çalışmak isteyenler	68
2. Akşam eve geldikten sonra gece yarısına kadar çalışmak isteyenler.....	68
3. Gün içinde uyumak isteyenler.....	69
4. Biyolojik ritmine uygun çalışmak isteyenler	70

UYANIK KALMAK İÇİN LİMİTLERİNİZİ ZORLAMAYIN!.....	71
Uyanık Kalmayı Cazip Kılan Durumlar.....	74
Uyanık Kalmayı Sağlayan İlaçlar.....	74
UYKU KİŞİYE ÖZELDİR.....	77
BİR ŞEHİR EFSANESİNİN SONU.....	79
UYKU GÜNLÜKLERİ.....	81
UYUSUN DA BÜYÜSÜN NİNNİ.....	83
SÜREKLİ UYKUSUZ SÜREKLİ UYUMSUZ.....	86
İNSOMNİA NEDİR?.....	89
PSİKİYATRİK SORUNLAR VE UYKU İLİŞKİSİ.....	91
KENDİ ELİMİZLE UYKUSUZLUK.....	93
Kolay Uyarılabiliyor ve Kolay Uyanabiliyoruz.....	94
Uykusuzluk Çoğu Zaman Geçicidir. Panik Yapma!.....	94
KALİTELİ UYKUYA GİDEN BİR YOL HARİTASI: UYKU HİJYENİ.....	97
İHMAL ETTİĞİMİZ BİR ALAN: UYKU EĞİTİMİ.....	100
ALKOL VE SİGARANIN UYKU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.....	102
Tütün Mamulleri Uyku Kalitesini Bozuyor.....	102
Alkolün Uykuya Ettikleri.....	105
VERİMLİ UYKU NASIL OLUR?.....	108
Dâhiler nasıl uyurdu?.....	113
UYKU İLAÇLARININ KULLANIMI.....	116
POWERBANK: ÖĞLEN UYKUSU.....	119
HANGİ POZİSYONDA UYUYALIM?.....	123
BİTKİ ÇAYLARI VE UYKU.....	125
KAFEİN VE UYKU.....	127
TEKNOLOJİ VE UYKU.....	129
YAŞLANDIKÇA UYKUMUZ NASIL DEĞİŞİR?.....	132
NEDEN FAZLA UYUYORUM?.....	135
UYKU BOZUKLUKLARININ EN İLGİNÇ OLANI:	
GÜNDÜZ UYURGEZERLİK.....	137
ATİPİK DEPRESYON VE UYKU.....	139
RÜYADAN KAÇIRAN DEPRESYON: MELANKOLİ.....	141
TRAVMALARLA UYKUDA YÜZLEŞMEK.....	143

RİTMİNİZ KAYMASIN, GERİSİ BİR ŞEKİLDE HALLOLUR	145
Gecikmiş Uyku Fazı Sendromu.....	145
Öne Kaymış Uyku Fazı Sendromu.....	147
Kronotipler	149
RİTİM BOZUCU: JET-LAG	152
Jet-lag durumunda ne yapılmalı?.....	153
24 SAAT AÇIĞIZ! VARDİYALI SİSTEMİN İNSANA YÜKLEDİKLERİ	155
TÜM KÜLTÜRLERİN ORTAK KÂBUSU: KARABASAN	158
UYKU TERÖRÜ	161
UYURGEZERLER.....	163
PICKWICK SENDROMU	165
GICIRDAYAN DİŞLER: BRUKSİZM	168
UYKUDA YİYENLER.....	169
HUZURSUZ BACAKLAR SENDROMU	171
KIRIK VE PARÇALI UYKU.....	174
İNSAN UYKUSUNDA SUÇ İŞLER Mİ?	176
KALP-DAMAR HASTALIKLARI İLE UYKU SORUNLARI İLİŞKİSİ.....	178
Kalp-Damar Hastalıkları İçin Önemli Bir Risk.....	180
Uyku Süresi ile Kalp Hastalıklarından Ölüm Olayları Arasında Bir	
İlişki Var mı?	181
Kalp Krizleri Neden Sabah Erken Saatlerde Daha Çok Meydana Geliyor?.....	182
UYKUNUN CİNSEL YAŞAM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	184
UYKU BOŞANMASI.....	188
IŞIK DA KARANLIK DA BİR İLAÇTIR	190
ESOMNİA (ELEKTRONİK İNSOMNİA).....	192
SPOR VE UYKU	195
ANESTEZİ VE UYKU.....	198
RÜYALARIMI NEDEN HATIRLAYAMIYORUM?.....	200
SORULARLA UYKU-UYANIKLIK	201
UYKU SÖZLÜĞÜ.....	216
UYKU GÜNLÜĞÜ	220
UYKU HİJYENİ İNDEKSİ	221
KAYNAKÇA	222

ÖN SÖZ

Hayatımızın yaklaşık 3'te 1'i uykuda geçiyor. Bu da 75 yıl yaşayan bir insan için neredeyse 25 yıl demek.

Uykuda olan uykuda kalmıyor ve uykuda yaşadığımız her şey günlük hayatımızı da doğrudan etkiliyor. Verimli bir uyku ile gündüz daha aktif ve daha dengeli oluyoruz. Uykusuzluk, aşırı uyuma veya uykunun içinde yaşanan pek çok sorun gün içinde de dikkatsizlik, huzursuzluk ve davranış sorunları şeklinde kendisini gösterebiliyor.

Uzun yıllar yaptığımız uyku çalışmaları neticesinde, uykunun çok etkili bir ilaç, bir şifa deposu olduğunu gördük. Uykusuzluğun etkisi ise çok vahim... Uykusuzluk, beynimiz tarafından bir travma gibi değerlendiriliyor ve adeta bir zehir etkisi gösteriyor. Uykuyu azaltmak, uykudan taviz vermek ya da aşırı uyumak hep olumsuz bir sona götürüyor bizi.

Bu kitabı yazarken sizi uykunuz ile tanıştırmayı, uykunun serüvenini anlatmayı ve bazı uyku bozuklukları hakkında bilgi vermeyi amaçladım. Her evde, her kütüphanede olsun, her yaştan ve her eğitim durumundan insanımız uykusu hakkında bilgi sahibi olsun diye yalın bir şekilde yazmaya, karmaşık bir dil kullanmamaya gayret ettim. Elinize aldığınızda ve okuduğunuzda eminim ki doğru ve net bilgiler elde ederek çevrenizdekilere de gönül rahatlığıyla aktarabileceksiniz.

Yaklaşık 20 yıldır uyku ve psikiyatri alanında çalışıyorum. Bu alanda yetişmem ve başkalarına da yararlı olmam için katkısı olan birbirinden kıymetli hocalarıma minnettarım. Onlar beni teşvik edip desteklediler, disipline edip bana yol gösterdiler. Var olsunlar...

Bizi biz yapan değerlerin başında ailemiz gelir. Annemiz, babamız, kardeşlerimiz... “Uyusun da büyüsün ninni” diye başlayan süreçler, rüyalarınızda hasret gidermekle devam eder. Aileme teşekkür ediyorum.

Gece gündüz okumak ve öğrenmek konusunda beni zorlayan öğrencilerimi de sevgiyle anıyorum. Yeni kaynaklar okumak, en taze bilgilere ulaşmak onların meraklı soruları ile oldu.

Bilgilerinden her zaman faydalandığım mesai arkadaşlarım ve bize hayatı öğreten hastalarım karşısında saygıyla eğiliyorum. Kitaptan öğrendiklerimizin yanı sıra, hastalarımız her gün bize kitap gibi, belki kitaptan çok daha fazlasını öğretiyor.

Bilimsel çalışmalarımızı yakından takip eden ve doğru-
dan okuyucuya ulaşacak bir kitap yazma konusunda ısrar eden, yol gösteren Selen Yayınevi’ne ve kıymetli çalışanlarına ayrıca teşekkür ediyorum.

Bu kitabı, yoğun iş hayatımda beni hep destekleyen eşim ve çocuklarıma ithaf etmek istiyorum. Gece ve gündüz heyecanlarıyla hep yanımda oldular. Teşekkür veya takdirin hep üzerindeydi hak ettikleri. Bu kitap benim için bir rüyaydı, onların sayesinde gerçek oldu.

Duygu ve düşüncelerimi bu şekilde ifade ettikten sonra sizleri sayfalar arasında yapacağınız gezintiye uğurlamak istiyorum.

Saygılarımla...

YAVUZ SELVİ

Konya, 1 Mart 2019

MODERN UYKU BİLİMİ

Uyku ile ilgili yüzyıllar boyunca elde edilmiş bilgiden daha fazlasını son 50 yılda elde etti insanoğlu. Artık uyku ve rüyalar ile ilgili efsane, hikâye ve yorumlardan ziyade, sağlam ve kanıta dayalı bilgilere sahibiz...

Uyku fizyolojisi konusunda ilk yayın olan *The Philosophy of Sleep* İskoç bilim adamı Robert Macnish tarafından 1834'te yayımlandı.

1909'da Japon Ishimori ve 1913'te Fransız Dr. Legendre ve Dr. Pieron birbirlerinden bağımsız olarak "hipnotoksin" teorisini öne sürdüler. Uykusuz bırakılan köpeklerin beyin omurilik sıvısından bir miktar alarak normal uyumuş köpeklere enjekte ettiler. Bu köpeklerin bir süre sonra uykuya daldıklarını gördüler ve uykusuzluğun beyinde uykuyu sağlayan bir maddeyi artırdığını iddia ettiler.

1920'de Kleitman uykusuzluğun sonuçlarına dayanarak uykunun 24 saatlik ritim üzerine etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı oldu.

1928'de Alman bir psikiyatrist olan Hans Berger, kafatası derisine elektrotlar yerleştirdi ve EEG yöntemi ile beynin elektriksel aktivitelerini göstererek kaydetti. Böylece beyin işlevlerine olan bakış değişti. Ancak ne olduysa 1953'te oldu. Nathaniel Kleitman ve yüksek lisans öğrencisi Eugene Aserinsky, uykunun içinde hızlı göz hareketlerinin olduğu bir dönemi, REM¹ uykusunu tanımladılar. Bu evrede göz bir sağa bir sola hızla hareket ediyor, kişi rüya görüyordu. Ancak çok ilginç bir şey dikkatlerini çekti. Uykunun bu çokça rüya görülen REM döneminde beyin dalgaları sanki kişi uyanıkmiş görüntüsü veriyordu. Bir başka deyişle, beyin uyanıklıktaki gibi aktifti ama kişi uyumaya devam ediyordu.

REM döneminin keşfi ve gece boyunca her 90 dakikada bir tekrarladığının gösterilmesi, modern uyku tarihinin başlangıcı sayılır. Kleitman da uyku biliminin babası olarak kabul edilir. Talihsizliğe bakın ki uyku alanında çığır açan Aserinsky, 1998'de 77 yaşındayken aracıyla bir ağaca çarparak yaşamını yitirdi. Muhtemelen direksiyonda uyuyakalmıştı.

¹ REM (Rapid Eye Movements): Hızlı Göz Hareketleri

UYKU PASİF BİR DÖNEM MİDİR?

Uyku esnasında beyin faaliyetleri durur mu?

Uykuda bilincimiz açık mıdır?

Çoğumuz uykunun pasif bir dönem olduğunu düşünürüz. Basitçe bütün beyin aktivitesinin yavaşladığı ya da durduğunu, uyanınca tekrar aktif hâle geldiğini zannederiz. Uykunun bir dinlenme dönemi olduğunu biliriz ve beyin faaliyetlerinin durduğunu, beynin tam bir istirahat durumuna geçtiğini düşünürüz.

Halbuki beyin uykuda da bizim için çalışmaya devam eder. Tek farkla, uyanıklık ve uyku durumunda çalışan beyin bölgeleri birbirinden biraz farklıdır. Uyanıklıkta çevrenin farkındalığını sağlayan ve algılamayı, dikkati devam ettiren bilinçlilik durumu aktifken, uyku sırasında çevresel dikkati sağlayan beyin bölgeleri aktivitesini azaltır. Uyku ve rüya bilinci adı verilen farklı bir durumu ortaya çıkarır.

Uyanıklıkta ve uykuda farklı beyin bölgeleri çalıştığı gibi hücreler arası iletişimi sağlayan habercilerde de farklılıklar ve bir “görev devri” vardır. Noradrenalin ve serotonin etkisi giderek azalırken, rüya gördüğümüz dönemde öğrenme/hatırlama gibi önemli görevlerde yer alan asetilkolin etkisini artırır.

Beyin bölgeleri açısından da durum böyledir. Örneğin dikkat ve kontrol gibi bazı faaliyetleri yerine getiren beyin bölgelerinin aktivitesi azalırken duygusal hatıraları düzenleyen beyin bölgelerinde aktivite artışı meydana gelir. Ve tabii ki büyük bir temizlik için “glimfatik sistem” adı verilen ve çöpleri temizleyen bir sistem devreye girer. Sabah pırıl pırıl uyanabilmeniz için, siz uyurken beyin yapılarınızda bir dip köşe temizliği yapılır. Bu çöplerin, artıkların gece uykudayken fiziksel olarak temizlenmesi gündüz davranışlarınıza olumlu bir şekilde yansıyacaktır. Uykunun içindeki her bir evre, her bir dönem farklı bir amaca hizmet eder.

Uykuda da bir bilincimiz vardır. Hatta rüyada bile “rüya bilinci” adı verilen bir bilinç durumuna sahibizdir.

Peki nedir bu uyku?

UYKU NEDİR?

Oksijen, su ve gıda olmadan nasıl hayat düşünülemezse uykusuz da bir yaşam sürdürülemez. Yalnızca insanlar değil; memeliler, sürüngenler, balıklar, kuşlar, böcekler de uykuya ihtiyaç duyar. Basit yapılı canlılarda da uykuya benzer davranışlar görülür.

Uyku, bir davranıştır. Elektrofizyolojik yöntemlerle kaydedilebilen beynin aktif bir durumudur. Uykunun bir ritmi vardır. Başlangıcı, sonlanması ve uykunun içindeki her şey sistemli şekilde bir ritme uygun olarak meydana gelir.

Uyku, bir süre sonra değişik şiddetteki ses, dokunuş gibi uyaranlarla ya da kendiliğinden uyanıklığa döndürülebilen bir süreçtir. Bazı canlı türlerinde uyku, yorgunluk sonrası fiziksel olarak pasiflik şeklinde ortaya çıkabilir. Uyku, algılama eşiğinin yükseldiği, dış dünyayı algılamanın azaldığı, çevreye farkındalığın geçici bir süre ortadan kaldırıldığı bir durumdur.

Uyku tamamen bilinçsizlik durumundan ziyade, farklı bir bilinçlilik durumudur. Koma ve yarı koma hâli değildir.

Oksijen, su ve gıda olmadan nasıl hayat düşünülemezse uykusuz da bir yaşam sürdürülemez. Yalnızca insanlar değil, memeliler, sürüngenler, balıklar, kuşlar, böcekler de uykuya ihtiyaç duyar. Basit yapıları canlılarda da uykuya benzer davranışlar görülür.

Bir canlıda uyku olup olmadığı üç temel özellik değerlendirilerek anlaşılabilir. İlk olarak özellikle istemli kaslar aktif değildir, sükûnet hakimdir. İkinci olarak dış uyaranlara karşı cevap azalmıştır ve reaksiyonlar yavaşlamıştır. Üçüncü olarak bir canlı uzun süre uykusuz kaldığında veya hareketli, aktif olduğunda bir süre sonra bir pasif davranış, yorgunluk ve uykulu olma hâli ortaya çıkar. Bu özelliklere sahip bir canlı mikroskobik bir canlı olsa da uyku varlığından söz edilebilir.

Uyku, günlük hayatın önemli bir parçası ve bir beyin faaliyetidir. Bazen beden ve zihniniz için bir temizlikçi olarak çalışırken bazen de neyin nasıl yapılması gerektiğini söyleyen bir padişah görevi görür. *Uyku şifa, uykusuzluk zehirdir.*

Uyku, içinde rüyaları da barındıran gizemli bir dünyadır. Dinamiktir, kişiseldir. Kurgu değildir, taklit edilemez ve gerçektir.

Bilimsel anlamda anlaşıldıkça insanların daha çok rağbet edeceği bir davranış biçimidir.

NİÇİN UYUYORUZ?

*Yüzyıllar boyu insanlar bu sorunun cevabını aradı:
Niçin uyuyoruz? Uyku ne işe yarıyor?
Uyumasak ne olur?*

Uykuyla ilgili hâlâ keşfedilmeyi bekleyen pek çok soru var ve bu sorulara verilecek en uygun cevap, uykunun tek bir amacının olmadığı ve pek çok düzenlemeyi birden yaptığı şeklinde olacaktır.

“Restorasyon teorisi” ne göre uyanıklık durumu vücudun dengesini bozan bir durumdur, tüketir ve yıpratır. Uyku ise bütün bu bozulmalara karşı bir tamir sürecidir. Tüm bedenin karmaşık yapısının tekrar düzene kavuşturulması gerekir. Uyanıklık sürecinde oluşan iç dengesizliğe karşı gelişen bir cevaptır.

“Biyolojik ritim teorisi” ise organizmayı uykuya zorlayan bir mekanizmanın olduğunu savunur. Yani uyku; cinsellik, göç etme, yuva yapma dürtüsü gibi bir içgüdüdür. Uyku canlıların fiziksel aktivitesini engelleyerek durduran ve karanlığa bağlı tehlikeleri önleyen bir koruyucudur.

“Niçin uyuyoruz?” sorusuna verilecek cevaplardan bazı-
larını şöyle sıralayabiliriz:

1. Uyku, tüm vücut için bir yenilenme ve onarım sürecidir. Adeta bir restorasyon görevi görür. Kas iskelet sistemi, kalp-damar sistemi, kan ve elemanları, merkezî sinir sistemi, deri ve diğer organlar için bir yeniden yapılanma sürecidir. Önce sistem gözden geçirilir, yavaşlatılır ve ardından atıklar temizlenir ve organizma yeni güne hazırlanır. Protein sentezi, hücre mitozu ve büyüme hormonun salgılanması artar, buna karşılık adrenalin ve steroidler gibi katabolik hormonların salgılanması azalır.

2. Enerjinin korunmasını sağlar, sizi tükenmekten korur. Bir nevi tasarrufa aracılık eder. Gün boyu kullandığınız sistemlerin enerji tüketmesine engel olur, yeniden enerji toplamasını ve bu enerjiyi harcayabilecek kuvveti edinmesini sağlar.

3. Davranışlarınızı geceye adapte eder. Gece karanlık ve tehlikelere açıktır, uyumak yaşamı sürdürmeye yöneliktir. Gece çok hareketli olmak ya da çalışmak, aydınlık-karanlık sisteminde hayatını devam ettirmek zorunda olan insanoğlu için uygun değildir. Zira karanlıkta yol bulmak, beslenmek için gıda elde etmek zordur ve tehlikelerden korunmanın yolu, korunaklı bir yerde aydınlık olmasını beklemek, uymaktır.

4. Vücut sıcaklığının dengesini sağlar. Makinenin birazcık soğuması gerektiğinden uykuya dalarken hafifçe vücut sıcaklığınız düşer ve sabah uyanırken tekrar eski sıcaklığına döner (termoregülasyon). Gün içinde vücut sıcaklığı birkaç zaman diliminde hafifçe düşer. Bu düşüşlerden birisi de öğlen vaktinden hemen sonradır. Uykuya geçişte de vücut sıcaklığı düşer ve 24 saatlik zaman diliminde bir denge sağlanır.

Aynı enerji sarfıyatı, aynı tüketim ve aynı sıcaklıkta yaşama devam etmek bir süre sonra dokular üzerinde önemli bir yük olarak karşımıza çıkacaktır. Böylece uyku hem enerji dağılımının hem de vücut sıcaklığının dengeli bir şekilde organize edilmesini sağlar.

5. Vücudun savunma sistemini harekete geçirir. Uyku sırasında, dolaşımdaki lenfositlerde yeniden dağılım (redistribüsyon) olur ve hücrel savunma sistemlerinin gücünde artış ortaya çıkar. İmmün sistem fonksiyonlarının organizasyonu uykuda yapılırken, uykusuzluk savunma sisteminde arızalara yol açar. Organizmayı savunan “natural killer” hücreleri, uykusuzluk sonrası azalmaya başlar. Virüs kaynaklı hastalıklara direnç düşer, inflamatuvar hastalıklara yatkınlık oluşur.

Düzenli bir uyku ise yara iyileşmesini hızlandırır. Uykusuzluk sonrası pek çok kişide uçuk gibi virüs kaynaklı oluşumların arttığını, ameliyat sonrası uykusuzluklarda yara iyileşmesinin geciktiğini gösteren bilim insanları, iyi bir uykunun iyi bir savunma olduğunda birleşiyorlar.² Hatta bazı hastanelerde kanserli hastaların tedavileri sürerken gece tam bir karanlıkta uyumaları için odalarında tedbirler alınır, gece lambaları kaldırılır ve ışık geçirmeyen perdeler kullanılır.

6. Bilginin organizasyonunu, hafızanın düzenlenmesini sağlar. Gün içinde öğrenilenlerin uzun dönemli kalıcı belleğe yerleştirilmesine aracılık eder. Uykunun rüya gördüğümüz ve hızlı göz hareketlerinin olduğu “REM” evresinde yoğun asetilkolin salgılanmaktadır. Bu madde, özellikle hafıza işlevlerinde olmak üzere dikkat,

² Besedovsky, L., Lange, T., & Born, J. (2012). Sleep and immune function. *Pflügers Archiv-European Journal of Physiology*, 463 (1), s. 121-137.

konsantrasyon, bilginin kullanılması ile ilişkili sürelerin düzenlenmesinde önemlidir.

Ayrıca nöronlarda hücre zarının düzenlenmesini sağlayarak da türe özgü özelliklerin öğrenilmesini sağlayan genetik hafızanın programlanmasında rol oynar.

Yeni bilgiler edindiğimizde REM uykusunda artış olur. REM uykusu bozulduğunda, öğrenme de bozulur. Yani REM'in gereksiz kayıtları sildiği, gerekli olanları düzenlediği ve bunun sonucunda bireyin ertesi güne duygusal ve bilişsel açıdan hazırlanmasına hizmet ettiği düşünülmektedir. Bu konuyu “Uyku ve Öğrenme” başlığı altında gözden geçireceğiz.

UYKU BORCUNUZU ÖDEYİN!

Hafta boyunca uykusuz kalıp hafta sonu da bunu telafi edemeyenlerde immün sistem (bağışıklık sistemi) fonksiyonları bozulmaya başlar. Sık enfeksiyon ve geç iyileşmeler meydana gelir. Eyvah dememek için ne yapmalıyız?

Yeterli miktarda uyumayan her beyin bunu en yakın zamanda telafi etmek ister. İhtiyaç miktarı uyku evreleri hesaplanır ve borç hanesine yazılır.

Gece eksik bırakılan uyku, gündüz tamamlanmaya çalışılır. Uykunuz gelir, “Ben şöyle biraz kestirsem” ya da “Biraz uyusam kendime gelirim,” diyebilirsiniz ama bu, çoğu zaman mümkün olmayabilir. Bu durumda hafta sonları tüm eksikleri tamamlayabilmek için gerekli boş zamanları size verecektir. Hafta içi geç yatıp erken kalkarak eksik bırakılan her uyku evresi cumartesi ya da pazar tatil günü geç uyana-
rak uykunun uzatılması ile tamamlanmaya çalışılır. Pek çok insanın hafta sonları sabah uyanmakta zorlanmasının, öğlen vakitlerine kadar uyumasının nedeni budur.

Bu yüzden ki kahvaltılar da hafta içinin aksine geç kahvaltıdır. Peki bu borç nedir?

Fiziksel olarak dinlenmeyi, kas dokularının yenilenmesini sağlayan “yavaş dalga uykusu” artar. Kişi, hafta sonu daha uzun ve daha derin bir uykudadır ve restorasyon tamamlanmaya çalışılır. Neden? Çünkü uzun süreli uykusuzluklarda ellerde titreme, ağrı duyarlılığında artma, metabolik hızda ve tiroid aktivitelerinde bozulma meydana gelir. İnsüline direnç gelişir. Hatta deneysel olarak bir hafta boyunca uyku süreleri kısaltılan sağlıklı insanlarda insülin duyarlılığının bozulduğu gösterilmiş, bozuk ve yetersiz uyku ile insüline karşı direnç gelişeceği, obezite, hipertansiyon ve diyabet riskini artıracığı bildirilmiştir. Yani yalnızca bir hafta bile uyku süresini kısaltmak bedenimizin bir tepkisine neden oluyor.³

Hiç şüphesiz hafta boyunca uykusuz kalıp hafta sonu da bunu telafi edemeyenlerde immün sistem fonksiyonları bozulmaya başlar. Sık enfeksiyon ve geç iyileşmeler meydana gelir. Daha uzun süreli bozulursa uyku kalitesi, insan hayatının ritmini bozacak çok daha fazla metabolizma ve beyin aktivitesi sorunları meydana gelecektir. Sonraki bölümlerde bunun örneklerini ele alacağız.

Biz, haftalar boyunca az uyumak ya da kalitesiz uyumak şeklindeki bir duruma **kronik uyku yoksunluğu, yetersiz uyku, kısıtlanmış uyku** diyoruz. Kronik uyku yoksunluğuna karşı yapılacak en doğru şey, hafta sonu da dahil olmak üzere, yatış saatini geciktirmeden aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaktır.

³ Buxton, O. M., Pavlova, M., Reid, E. W., Wang, W., Simonson, D. C., & Adler, G. K. (2010). Sleep restriction for 1 week reduces insulin sensitivity in healthy men. *Diabetes*, 59 (9), s. 2126-2133.
Reutrakul, S., & Van Cauter, E. (2018). Sleep influences on obesity, insulin resistance, and risk of type 2 diabetes. *Metabolism*, 84, s. 56-66.

UYKUSUZLUK DENEYLERİ

Uykunun fonksiyonlarını araştırmak için pek çok uykusuzluk deneyleri yapıldı. İki hafta süreyle uykusuz bırakılan fareler ve köpekler, enfeksiyon ve metabolizma bozuklukları nedeniyle öldüler. Peki ya insanlar?..

Tarihte “en uzun süre uykusuz kalma” rekoru kırmak isteyen pek çok insan oldu. Bunlardan en ilginç olanını 1959 yılında, New York’ta, Peter Tripp adında bir DJ gerçekleştirdi. 8 gün ve 8 gece, yaklaşık 200 saat boyunca hayır kurumları yararına uykusuz kalmayı planlayan Peter Tripp, bunu Psikiyatrist Floyd Cornelison gözetiminde yaptı. Deney sırasında beyin dalgalarının kayıtları alındı, davranışları not edildi. şöyle ki:

Deney neşeli başladı. Tripp her zamanki gibi dinleyenlerine en güzel şarkıları dinletiyor, sohbet ediyor ve şakalaşıyordu.

Tripp, tuvalette veya pencere kenarında bile yalnız bırakılmıyordu. çünkü kendisini gözlemleyen doktorlar, saniciler süresince de olsa uyumasını istemiyorlardı.

Uykusuzluğun 3. gününde Tripp'in davranışları değişmeye başladı. Berberini düşman gibi gördü, küfürler etti ve kovdu. Muayeneye gelen doktorları ise "kendisini gömmek için gelen cenazeciler" olarak gördü. Artık düşünce ve davranış bozuklukları gelişmişti. Vücut sıcaklığı zaman zaman düşüyor ve dengesiz bir durum yaşıyordu. Hatta üşümek için bir süre kaban ve şapka ile gezdi stüdyoda.

Bir gün aniden sokağa fırladı. Çok garip davranıyordu. Peşinden koşan doktorlar onu yakaladı. Delirmiş gibiydi. Halüsinasyonlar görüyor ve sesler işitiyordu. Başlangıçtaki neşeli bakışları, yerini şüpheli, korkulu ve gergin bakışlara bıraktı.

Çok geçmeden bunun nedeni anlaşıldı. Çünkü Tripp, uyanık kalmak için ilaç kullanıyordu. Bu nedenle kendisi uyanık, gözleri açıktı ama beyni rüya görüyordu. Bu durum, gündüz gördüğü halüsinasyonları açıklıyordu.



Tripp, 201 saatin sonunda uykusuzluk rekoru kıırarak bu denemeye son verdi ve sonrasında tam 24 saat uyudu. Uykusuzluğun kendisini etkilemediğini düşünüyordu ancak bu uykusuzluk sonrası hiçbir şey eskisi gibi olmadı.

Peter Tripp giderek daha gergin, agresif bir insan oldu. Eşinden boşandı, işini kaybetti. Bu kadar süre uykusuzluk-öngörülerin aksine-kalıcı olumsuz etkilere mi neden olmuştu?

Bu rekor denemesinin en önemli özelliği, doktor kontrolünde ve sürekli EEG kaydı ile takip edilen nadir deneylerden olmasıdır.

Tripp'in rekorundan 6 yıl sonra bir lise öğrencisi olan Randy Gardner, 11 gün 11 gece (266 saat) uykusuz kalarak yeni bir rekor kırsa da Guinness Rekorlar Kurulu, insan sağlığına zararları nedeniyle uykusuzluk rekor denemelerini dikkate almayacağını açıklamak zorunda kaldı.

KAÇ SAAT UYKUYA İHTİYACIMIZ VAR?

*İşte herkesin merak ettiği ve araştırdığı kritik soru...
Bu soruya pek çok insan farklı cevaplar veriyor ama işin
doğrusu nedir?*

Şunu söylemeliyiz ki bu soruya verilcek tek bir cevap yok. Uykunun yapısal özellikleri üzerine en etkili faktör yaş olsa da cinsiyet, kilo, iş, çalışma sistemi, ek hastalıklar, sigara veya alkol kullanımı, coğrafi şartlara ve pek çok dış etkene göre günlük uyku ihtiyacı değişir. Hatta yaz aylarında farklı, kış aylarında farklı sürelerde uyuruz. Yüzlerce bilimsel çalışma, normal uyku süresini 6-9 ya da 5-9 saat olarak kullanmaktadır. Hatta uyku süreleri ile ilgili bir araştırma yapılır ve 6 saatten az uyuyanlar, 6-9 saat arası uyuyanlar ve 9 saatin üzerinde uyuyanlar karşılaştırılır. Altı saatten daha az veya 9 saatten daha fazla uykunun anormal olduğuna vurgu yapılır.⁴

⁴ Cappuccio, F. P., Cooper, D., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2011). Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Heart Journal*, 32 (12), s. 1484-1492.

Bebeklerde doğum öncesi dönemde bile uyku-uyanıklık döngüsü vardır. Gebeliğin 28-32. haftaları arasında bu döngü düzenli hâle gelir. Hızlı göz hareketlerinin olduğu REM dönemi de mevcuttur. 32. haftadan sonra ise REM uyku dönemi ile diğer dönemler kolaylıkla birbirinden ayrılabilir.

65 yaş üstü bireylerde uyku parçalı bir hâle gelir. Gündüz uyuklamaları, akşam erken saatlerde uyuma, gece boyunca birkaç defa uykunun parçalanması şeklinde farklı uyku özellikleri görülse de 5 saatten az uyku çok da tavsiye edilmiyor.

Ancak yaş ilerledikçe eklenen diyabet ve hipertansiyon ya da kalp-damar hastalıkları arttıkça kullanılan ilaç miktarları da artar. Ek hastalıklar, kullanılan çok sayıda ilaç, hem uykuyu hem de uyanıklık durumunu doğrudan ya da dolaylı olarak etkiler. Bu nedenle yaş ilerledikçe pek çok uyku sorununun ortaya çıkması kaçınılmaz hâle gelebilir.

Sizin uyku süreniz ve uyku şekliniz yaşadığınız strese, mevsim dönüşlerine, kilonuza, varsa hastalıklarınıza, kullandığınız ilaçlara bağlı olarak değişebilir. Ne kadar ihtiyacımız varsa o kadar uyuruz, öyle değil mi? O zaman şu soruyu kendi kendinize sormanız daha mantıklı gözüktüyor: “Sabah kalktığımda kendimi dinlenmiş ve yeni bir güne hazır hissediyor muyum?”

Konu ile ilgili olarak Amerika Uyku Vakfı pek çok araştırmaya dayanarak ne kadar uyumamız gerektiğine dair yaş gruplarına göre bir liste yayımladı ve bilgileri güncelledi. Buna göre yeni doğanlar 14-17 saat, bebekler 12-15 saat, yürümeye başlayan çocuklar 11-14 saat, okul öncesi çocuklar 10-13 saat, okul çağı çocuklar 9-11 saat, gençler 8-10

saat, genç erişkinler ve yetişkinler 7-9 saat, yaş alanlar 7-8 saat uyumalı.⁵

Peki erişkinler için 5 saat ya da altında veya 10 saat ya da üstünde uyuyup sağlıklı olmak mümkün değil mi? Bu grup, tüm toplumun ancak %3'ü kadardır ve dinlendirici olarak uyurlar, gün içinde uykulu olma hâli yaşamazlar. Bu grubu “fizyolojik kısa uyuyanlar” ya da “fizyolojik uzun uyuyanlar” olarak değerlendiriyoruz. Lütfen onlar gibi olmaya çalışmayınız. Çünkü sizin yapısal özellikleriniz ve ihtiyacınız onlar gibi uyumaya engel oluyor olabilir.

	UYKU SÜRESİ (SAAT)	EVRE 1-2 (%)	EVRE 3 (%)	REM (%)
BEBEKLER	12-15	10-30	30-40	40-50
ÇOCUKLAR	8-12	40-60	25-30	25-30
YETİŞKİNLER	6-9	45-55	20-25	20-25
İHTİYAR DELİKANLILAR	5-8	50-80	5-15	15-25

Yaşlara Göre Uyku Özellikleri

⁵ Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., Don-Carlos, L., ... & Kheirandish-Gozal, L. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep Health*, 1 (4), s. 233-243.

UYKU BEYNİN TEMİZLİK GÖREVLİSİDİR

Bilim insanları, yakın zamanda uykunun asıl görevlerinden birini daha tanımladılar. Beyin, kendi içindeki çöpleri temizliyordu. Bir nevi "housekeeping" görevi görüyordu.

Uzun yıllardır bilim insanları uykunun ne tür bir işlevi olduğunu araştırıyordu. Restorasyon yapıyor, savunma sisteminde görev alıyor, hormonal sistemi düzenliyordu ancak araştırmacılar yakın zamanda uykunun asıl görevlerinden birini daha tanımladılar. Beyin kendi içindeki çöpleri temizliyordu. Bir nevi "housekeeping" görevi görüyordu.

Dr. Nedergaard ve ekibi beyin araştırmaları sırasında şu kritik soruyu sordu:

Beynin filtresi nerede?

Evet, fiziksel olarak bütün vücutta temizlik lenfatik sistem aracılığı ile yapılıyordu. Tüm artık maddeler lenf sistemi aracılığı ile toplanıyor ve atılıyordu. Ama beyinde böyle bir sistem var mıydı?

Örnek olarak beyin hücrelerinin bozulmasına neden olan maddelerin, alzheimer'a neden olan toksinlerin birikmesi nasıl engelleniyordu?

Bu soru yeni tekniklerin gelişmesi ile cevabını buldu. Bir floresan işaretleme tekniği ile farelerin beyin dokuları incelenmeye başlandı. Bu parlak renkli izler beyin dokusu içerisinde kendine özel belirli yollardan giriyor ve çıkıyordu. Çok ilginç bir şekilde beyin dokuları çevresindeki bu hareket ve boşaltım daha etkin bir şekilde fare uykudayken gerçekleşiyordu.⁶ Bunu yapan da beyin dokusunun kendi içinde dengesini sağlayan ve nöronları koruyan glia hücreleriydi. Glia ve lenfatik sistemin birleşimi ile de **glimfatik sistem** ismi doğdu.

Hücre içi ve hücreler arası biriken bozulmuş proteinler birçok hastalığa neden olabiliyor. Alzheimer, parkinson ve pek çok bozuklukta patolojiler hücre içinde birikmiş bazı maddeler görüyor ve onları cisimcik olarak isimlendiriyor. İşte bu hücre içi cisimciklerin, hücreler arası plakların oluşumu, hücrenin kaybı hastalık belirtileri olarak ancak 10-15 yıl sonra kendisini gösterebiliyor. Daha açık söylemek gerekirse nöron içinde zararlı maddelerin birikmesi ve bozulma (dejenerasyon) başladıktan ancak yıllar içinde yavaş yavaş unutkanlık, öğrenememe gibi sorunlar ortaya çıkıyor ve klinik olarak tanı konulabiliyor.

Vücudumuzda kan dolaşımının dışında çalışan lenfatik sistem adı verilen bir başka dolaşım ve temizleme sistemi vardır. Bu sistem, zarar görmüş hücreleri uzaklaştırır ve vücudun yabancı maddelerden kurtulmasını sağlar.

⁶ Iliff, J. J., Wang, M., Zeppenfeld, D. M., Venkataraman, A., Plog, B. A., Liao, Y., & Nedergaard, M. (2013). Cerebral arterial pulsation drives paravascular CSF–interstitial fluid exchange in the murine brain. *Journal of Neuroscience*, 33 (46), 18190-18199.

Ancak çok ilginçtir ki merkezi sinir sisteminde anatomik olarak aynı şekilde bir lenf dokusu yoktur ve beyin metabolik atık ürünleri uzaklaştırmak ve sıvı dengesini sağlamak için kendi alternatif sistemini geliştirmiştir. Bu sisteme göre beyin omurilik sıvısı beyine girdiğinde ve “aquaporin-4” adı verilen, hücre zarına bağımlı ve hücrelerin içine ve dışına su akışını sağlayan kanallar aracılığıyla periyodik drenaj ve atık temizliği yapılır. Bu karmaşık sistem çok fazla detay içerir ve muazzam bir yapıdır.

Bu çöp temizliği ya da beyindeki yabancı maddelerin, atıkların uzaklaştırılması işleminin uykuda ve pozisyona bağlı olduğu ile ilgili veriler de var. Uykuda beyin omurilik sıvısı uyanıklık durumuna göre daha fazla akıcıdır ve yine uyku durumunda beyinde “beta amiloid”⁷ adı verilen artıklar daha fazla miktarda kaldırılır.

İlk defa 2013 yılında Xie ve ekibi glimfatik sistemin derin uyku sırasında etkin bir şekilde çalıştığına dair kanıtlar sunmuşlardır. Farelerde glimfatik sistem uykuda daha akıcıdır ve bu biriken maddeleri 2 kat daha hızlı temizler. Bu durumu uykuda “noradrenalin aktivitesinin azalması ile temizlik miktarının artması” şeklinde açıklayan bilim insanları, uykusuzluk durumunda glimfatik sistemde bozulmalar meydana geleceğini ve bunun da nörodejeneratif hastalıkların oluşumuna zemin hazırlayacağını ifade ediyorlar. Bu nedenle gece sık uyanmalar tedavi edilmelidir ve yine bu nedenle az uyumak zamandan kazanmak değildir.

Ayrıca acaba yatış pozisyonu bu temizlik süresini ya da miktarını etkiler mi?

⁷ Beta amiloid maddesi, alzheimer hastalığının temel nedenlerinden birisi olarak görülmektedir ve hem gün içinde hem de uykusuzluk durumunda birikme eğilimindedir.

Bilim insanları bunu da araştırdılar ve ilginç bir sonuca ulaştılar. Her deneyde olduğu gibi sıçanları kullandılar ve onları 3 gruba ayırdılar. Bir grubu yan taraflarına doğru, bir grubu sırt üstü yatırdılar ve son grubu da yüz üstü yatırarak dinamik kontrastlı beyin görüntüleme sistemleri ile incelediler.

Sonuç olarak yan yatırdıkları sıçanların glimfatik sistemlerinin daha verimli çalıştığını ve daha yüksek oranda temizlik yapıldığını gösterdiler. Bu bizim de yan yatarak uyumamız gerektiğini söylüyor mu bilemiyorum ama kafanızın da karışmasını istemem. Zira kas iskelet sistemi için, solunum sisteminin daha iyi çalışması için derken bir de beynin temizliği için farklı pozisyonlarda yatmanızı önermek pratik olmayabilir. Siz nasıl rahat ediyorsanız ve nasıl inanıyorsanız öylece yatın. Zaten uyku boyunca pozisyon değiştirerek otomatik olarak en rahat pozisyonu bulacaksınız.

Bununla birlikte şunu da ifade etmeyi unutmayalım. Henüz bu glimfatik sistem çalışmalarının çoğu, insanlarda yapılmadı ve bu sistemin çalışmasını etkileyen pek çok başka olay var. Beyin glimfatik sistemle birlikte uykuda kendisini temizletecek alternatif temizlik şirketlerini de mutlaka bünyesinde barındırıyor.

UYKUNUN ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ROLÜ

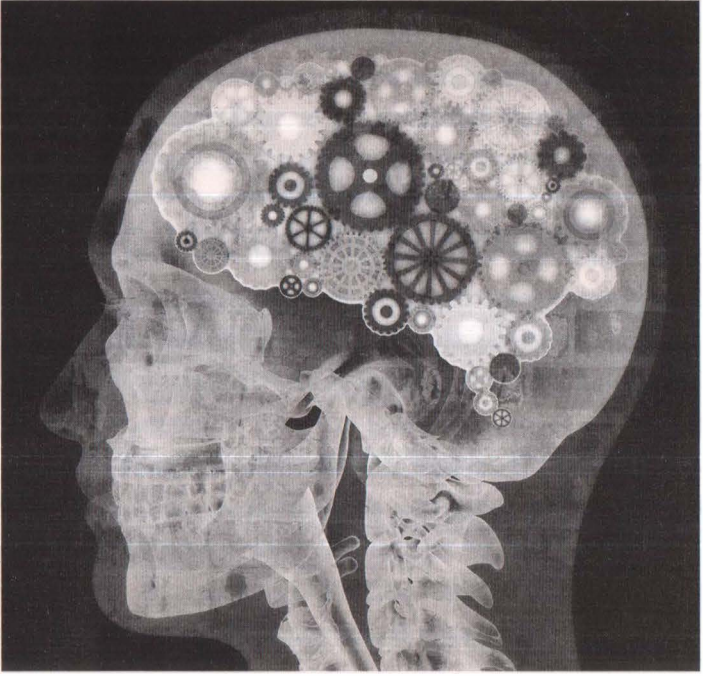
*“Hımm, neydi acaba? Daha dün öğrenmiştim,”
dememek için ne yapmalıyız?*

İyi bir öğrenme için iyi bir uyku neden şart? Sabaha kadar çalışsak ve sonrasında sınava girsek olmaz mı? Taptaze bilgilerle sınavda başarılı olma şansımız yok mu? Gece çalışıp gündüz uyusak?..

İyi bir gece uykusunun ne yaptığını şöyle bir örnekle anlatabiliriz:

Akşama kadar öğrenilen tüm bilgiler bir kitaplığa rastgele yerleştirilmiş kitaplar gibidir. Hiç işinize yaramayacak bir kitap önde ya da çok okuyacağınız bir kitap alt raflarda olabilir. Kitaplık karmakarışıktır ve istediğiniz kitabı anında bulamıyorsunuz...

Gece uykusu bu kitaplıkta harika bir düzenleme yapabilir.



İşinize yarayacak bilgileri ön rafa koyarken ilginiz olmayanları atar, bazı bilgileri çağrışımlarla birbirine bağlar; kırpar, toplar, siler veya altını çizer, sıkıştırır ve sana nasıl lazımsa o şekilde paketler. Henüz öğrendiğin ve kısa süreli hafızada depoladığın bilgileri duygularla birleştirip uzun süreli hafızaya nakleder ya da gereksiz ise yer kaplamasına izin vermez, siler. Bunun için beyin uykuda fazladan mesai yapar. Durmaz ve çalışmaya, öğrenilenleri pekiştirmeye devam eder.

Hipnopedi

100 yılı aşkın süredir rüyaların bellek bağlantılarının oluşumunda rolü olduğuna dair görüşler var ve “uykuda, rüyada öğrenme” konusu hararetli bir şekilde tartışılıyor.

Son dönemde hayvan deneyleri ve insan çalışmaları ile uykunun öğrenme üzerine etkisi ve belleğin düzenlenmesindeki önemli rolünün ayrıntıları belgelenmeye başlandı.

Özellikle uykunun rüya görülen REM evresinde beyin kabuğuna (kortekse) yoğun bir "asetilkolin" maddesi salınımı mevcuttur. Bu asetilkolin maddesinin de içinde yer aldığı sistem, bellek işlevlerinde, dikkat ve konsantrasyonda, hatırlama faaliyetlerinin düzenlenmesinde, soyutlama, muhakeme etme, matematik hesapları yapmada, zekanın ve zihinsel becerilerin kullanılmasının gerektiği her yerde aktif bir rol oynar. Alzheimer gibi "bunama" hastalıklarında asetilkolin faaliyetleri giderek azalır.

Çok yeni çalışmalar, uykusuzluk durumunda unutkanlık ve uzun süreçte alzheimer oluşumuna neden olan bazı hücresel sorunların tetiklendiğini gösterdi. Aslında alzheimer türü hastalıkların, belirtilerinden 10-15 sene önce beyinde dejenerasyon başlamış demektir.

Uykusuzluk, hücre zarı kadar hücre içinde de bozulmalara neden olur. Bazı proteinlerin bozulması (fosforillenmesi) sürecini başlatabilir ya da sürdürebilir. Bu yüzden kronik uyku sorunları veya kronik uyku yoksunluğu bu süreçleri hem tetikler hem de dejenerasyonun devamına neden olur. Uzun süre gece geç yatıp sabah erken uyanan, sürekli olarak yetersiz uyuyanlarda dikkat ve hafıza sorunları kadar muhakeme sorunları da yaşanır. Bir zaman sonra bu kişiler düşünmeden hareket etmeye, konuşmaya başlarlar, davranışları üzerindeki kontrolleri azalır.

Uykuda hızlı göz hareketlerinin olduğu uyku dönemi (REM uykusu) ile öğrenme arasında yakın bir ilişki var. Yeni bir şey öğrendiğimizde gece boyunca REM uykumuz artar, göz hareketlerimizde artış olur.

Bu hızlı göz hareketleri bilginin işlenmesini sağlayan bir süreçtir. **REM uykusu bozulduğunda öğrenme de bozulmaya başlar.** Bu uyku dönemi sayesinde lüzumsuz bilgiler silinir, gerekli bilgiler depolanacak hâle getirilirler. Bu nedenle uyku, hafızanın yapılmasında önemli bir işleve sahiptir. İnsan çalışmalarında bu bilgileri destekleyen birçok sonuç elde edilmiştir.

Gerek labirent öğrenme testleri gerekse kelime listesi ezberleme ya da motor beceri edinme performansları, iyi bir uyku ile kuvvetlenmiş, kötü uyku ile bozulmuştur. İyi uyuduğunuz zaman öğrenmenin ince işleri de tamamlanmış oluyor.

Uyurken yeni bir dil öğrenebilir miyiz?

Bu, yeni bir pazarlama tekniği... Hiçbir şey yapmadan uykuda bir yabancı dil öğrenmek, her gün bir bardak bitkisel çay içerek zayıflamak gibi.

Uyumadan önce tüm gün öğrenilen yabancı bir dile ait kelimelerin iyi bir uykuyla pekiştirilmesi mümkündür. Uykusuzluğun bu öğrenmeyi bozduğu da doğrudur. Ancak uyurken bir yabancı dili bilinçsizce öğrenemezsiniz, bu mümkün değildir. Eğer bu mümkünse, bir yabancı dili uykuda öğrenebiliyorsanız, bunu yine uykuda kullanabilirsiniz. Ancak bunun ne size ne de bir başkasına faydası olur.

Gün içinde kısa süreli hafızaya attığın ve yeni kodladığın bir bilgiyi pekiştirmek istemez misin? Bunun için hipokampus gibi bir beyin bölgesinin korteks ile bağlantı kurması gerekir ki bu işlem derin uyku sırasında olacaktır.

Uykusuzluk ise bir gün önce birkaç dakikalığına öğrendiğin yabancı kelimenin karşılığının zihninden tamamen uçmasına neden olur. “Hımm, neydi acaba? Daha dün öğrenmiştim?” dememek için kaliteli bir uyku şart. Nasıl olmasın ki? Derin uyku sırasında farklı beyin bölgeleri uykuda aktif olarak çalışıyor ve protein sentezi vasıtasıyla uzun süreli hafızaya kayıtlar yapıyor.

Yine de uyku sırasında dışarıdan gelen seslerin bilinçaltına yerleştirileceği şeklinde bir görüş uzun süre tartışılmıştır.

Yeri gelmişken belirtelim. Bilinçaltı kelimesi, bilinç süreçlerini tanımlamak için uygun bir kelime değildir. Bunun yerine tam karşılığı olan “bilinçdışı” kelimesini kullanmak daha mantıklı olacaktır.

İşte, acaba bir kişi uyurken ve bilinçli bir farkındalık içinde değilken, biz bir şeyleri onun bilinçaltına (bilinçdışına) yerleştirebilir miyiz? Ona telkin edebilir miyiz? Günlük hayatını değiştirecek şekilde onu motive edebilir miyiz? Geçmişte yaşadıkları nedeniyle kendisine güvenmeyen bir kişiye uykusunda yaklaşıp uygun komutlar versek kendisine güvenen bir insan hâline gelir mi? Birisi uyurken yaşanmamış bazı anıları hafızasına ekebilir miyiz?

Bunların hepsini yıllar önce düşündüler ve ilginç bir pazarlama tekniği ile bir cihaz bile tasarlayıp sattılar: Psikofon.

1927 yılında Amerikalı Mucit Saliger, psikofon adını verdiği bir mekanizma geliştirdi. Bu cihaz bir fonograftı ve saate bağlı olarak çalışıyordu. Siz uyurken bu cihaz size motive edici cümleler kuruyordu. Tabii ki konuyu önceden siz belirliyordunuz.

Sistem basitçe şu şekilde çalışıyordu:

Siz gecenin bir yarısına saati kuruyordunuz, istediğiniz veya eksik olduğunuzu düşündüğünüz konuyu seçip uykuya dalıyordunuz. Cihaz, ayarladığınız saatte çalışmaya başlıyor ve para, sağlık, başarı gibi konularda telkinler veriyordu. Ne gibi mi? “Ben hayatımda mutluluk, sağlık ve denge istiyorum.” “Bedenimden yaşam, gençlik ve canlılık tüm hücrelerime dağılıyor.” “Ben psikofonun etkili olacağına inanıyorum.”

Bu telkinleri uykuda dinledikten sonra sabah kalkıp dünyayı fethediyordunuz.

Elbette işin şakası bu, kimse inanılmaz derecede iyileşmiyordu. Ancak gazetelerde cihazın pek çok alanda yararlı olduğuna dair kanıtlar yer alıyordu. Bir kullanıcı “Korkumu ve aşâğılık kompleksimi yendim,” derken bir başka kullanıcı ise “Kabızlık şikâyetim geçti. Artık daha rahatım,” yorumunu yapıyordu. Döneminde üreticisinin ifadelerine göre bu cihaz binlerce insanda etkisini gösterdi ve çok da faydalı oldu.



10'dan fazla konu vardı ve Saliger 50 müşterisinin “eş bulma” telkinleriyle eş bulduğunu söylüyordu. Eş bulma telkinleri, “Bir eş istiyorum” ve “Büyüleyici ve çekici bir kişiliğim var” şeklindeydi. Ancak bir süre sonra cihazın etkisiz olduğuna dair söylentiler çıktı, 3 farklı model ve fiyatta satışa sunulan cihazın modası geçti ve tedavülden kaldırıldı.

Halen uykuda öğrenme üzerine çalışan sinirbilimciler uyku sırasında dışarıdan verilen bazı koku ya da ses şeklindeki uyarıların beyin tarafından algılanarak bilgi işleme sürecine tabi tutulduğu ya da rüya içeriğinde değişiklik yapabileceği iddiasını araştırıyorlar. Ancak uykuda öğrenme (hipnopedi) ile ilişkili “uyku fizyolojisi ve bellek” çalışmaları birçok insanın hararetle beklediği uyanıklıktaki “yeni bilgiyi işleme ve kalıcı olarak öğrenme” sonucuna henüz ulaşmadı. Bu yüzden henüz sabah olmadan yeni bir yabancı dili öğrenmiş olma umutlarınızı şimdilik rafa kaldırın.

UYKU EN AZ BESLENME KADAR ÖNEMLİDİR!

*Yanlış zamanda uyku yanlış zamanda beslenmeye,
yanlış zamanda beslenme ise yanlış zamanda
uyumaya neden olur. Nasıl mı?*

Şu hayatta insanın sağlıklı olmasını ya da sağlıksız olmasını sağlayan 3 önemli faaliyet varsa bunlar uyku, beslenme ve hareketlilik (egzersiz).

Uyku ve beslenme, zamanlama olarak da birbirini tamamlayan iki önemli süreç. Basit olarak yanlış zamanda uyku yanlış zamanda beslenmeye, yanlış zamanda beslenme ise yanlış zamanda uyumaya neden olur.

Günümüz modern insan topluluklarının en önemli sorunlarından bir tanesi, işlerinin zamanlamasını doğru yapamamasıdır. Uyku, yemek ve başka önemli işlerde zamanlamanın yanlış yapılması, ona hep kaybettirmiştir. Geçmiş yüzyıllarda açlık önemli bir sorunken şimdi de obezite ile topyekûn mücadele başlatıldı.

Pek çok hastanede “obezite merkezi” adı verilen ve çok sayıda hekim, hemşire, psikoloğun birlikte çalıştığı bölümler açılırken bir yandan da diyetisyenlik gözde meslek hâline geldi. Zayıflama çayları, bitkisel kürler, pahalı ve kesin (!) çözümler, spor salonları hem fit olabilmeniz hem de fazla kilolarınızdan kurtulabilmeniz için piyasadalar. Obezite cerrahisi, son yüzyılın önemli ve hızlı gelişen tıbbi müdahale biçimi hâline geldi. Bütün bunlar çoğunlukla şu “iştah” yüzünden.

Neden bazı insanların iştahları fazladır? Neden kendilerine engel olamayıp tıknırcasına yerler? Ya da neden gece acıkırlar ve yüksek kalorili gıdaları, rafine şekerli, tatlı yiyecekleri tüketirler?

80’li yıllardan günümüze obezitenin 2 kat daha fazla görüldüğünü bildiren bilim insanları bilin bakalım obezitedeki artışın hangi sorunla paralel olarak arttığını söylüyorlar? Evet, uykusuzluk...

Son 30 yılda obezite ne kadar arttıysa uykusuzluk da o kadar arttı. Bir başka deyişle, yeterince uyumama ve kalitesiz uyuma sorunundaki devasa artışla obezitedeki patlama aynı döneme ve aynı orana denk geliyor. Uykunun tüm nöroendokrin sistemin düzenlenmesinde pay sahibi olduğu gerçeği düşünüldüğünde, uyku sorunlarının enerji dengesini değiştireceğini, kalitesiz uyku nedeniyle kan şekeri dengesinin de bozulacağını unutmamak gerekir.

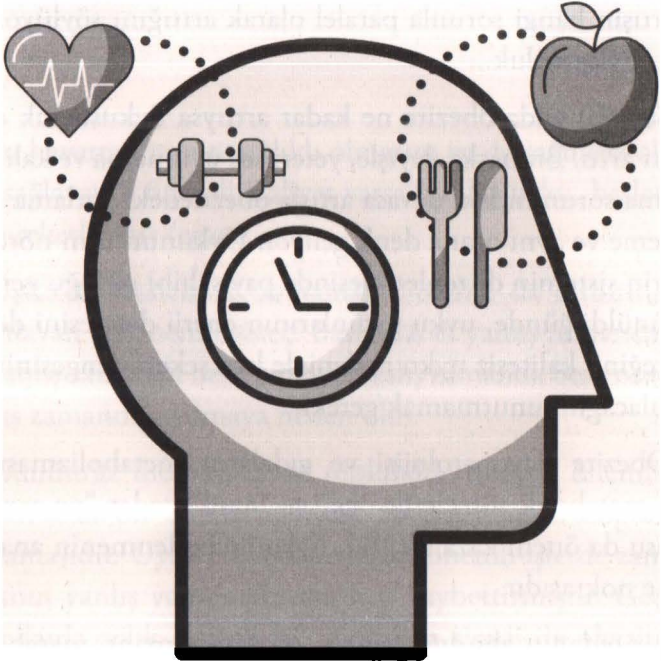
Obezite fizyopatolojisi ve gıdaların metabolizmasında tüm metabolik süreçlerde “ne” ve “nasıl” kadar “ne zaman” sorusu da önem kazandı. Bu, uyku ile beslenmenin ana keşişme noktasıdır.

Bir gıdanın alındığı zaman, emilme zamanı, metabolize edilme ve parçalanma zamanı, bunlar için gerekli enzimlerin

salınma zamanı, bu enzimlerin en yüksek seviyeye çıktıkları zaman, organ ve sistemlerce kullanılması için gerekli zaman ile uyuduğunuz ve uyandığınız zamanla doğrudan bağlantılıdır.

Yağ ve proteinleri parçalayan enzimler, hormonlara duyarlı enzimler, iştah ve sindirimi düzenleyen diğer peptitler [lipo protein lipaz (LPL), hormon duyarlı lipaz (HSL), bir tokluk sinyali olarak leptin, adiponectin, visfatin, resistin, ghrelin, açlıkla uyarılan iştah artırıcı etkili orexin-a ve orexin-b] doğrudan uyku ve uyanıklık durumundan etkileniyor.

Ne kadar ilginçtir ki iştah ve sindirimi ayarlayan onlarca enzim, uykunuz ve uyanıklık durumunuzu ayarlayan hormonlarla birlikte çalışıyor.



Örnek olarak bize tok olduğumuzu bir sinyalle bildiren leptin hormonu (iştah azaldığı gece saatlerinde en düşük ve gündüz açlık arttığında en yüksek), uyku ve uyanıklığımızı ayarlayan ACTH, kortizol, gonadotropin, östradiol ve TSH hormonları, sonuç olarak noradrenalin, serotonin gibi hormonlarla birlikte çalışıyor.

Bu birlikteliği ve zamanlamayı bozduğunuz zaman ne oluyor? Ortaya çıkacak sorunlar arasında olan gastrit, reflü, obezite bunlardan yalnızca birkaç tanesi...

Hadi biraz daha açıklayalım, doğru zamanda beslenmiyorsanız ve uyku sorunları yaşıyorsanız mide-barsak hareketleriniz, karaciğer ve pankreas salgılarınız, maltaz ve sükras gibi enzimler ne zaman ne yapacaklarını şaşırmış bir hâlde hareket edebiliyorlar. Bunu istemezsiniz, değil mi?

Bu iştahınızla, bu bel çevresindeki simit oluşumuyla ya da göbeğinizdeki yağlarla başınız dertte, biliyorum. Ama yağ kullanımı ile uykunuza geçmenizi sağlayan hormonların da doğrudan ilişkisi var. Uykusuz kaldıkça veya uykunuz geciktikçe size küsen bazı “karanlık hormonlarınız” yağ yakmanızı da geciktirecektir.

Şu bir gerçek ki uyku sorunlarınız veya zamanında uykuya geçmemeniz metabolizmanızı alt üst ediyor. Obezite gelişiminde genetik, çevresel, fizyolojik, kültürel ve psikolojik etkenler önemli rol oynarlar.

Obezitede en sık görülen psikiyatrik bozukluk, depresyondur. Bazen insan daha iyi hissedebilmek için fazla yer. Uyku sorunları çeken insanlar depresyona yatkındır ve bu huzursuz duygular onları daha fazla yemeye itebilir. Sonuçta uykusu ve iştahı artma veya azalma şeklinde değişen bir depresyon ile karşı karşıya kalabiliriz.

Uykusu ile ilgili kontrolü olmayan kişilerde yeme ile ilgili kontrolün olması da beklenmez.

Uyku bozukluğu ve depresyon yaşayan kişilerde, tıknır-casına yeme bozukluğu davranışı olan fazla kilolu insanlar-da, hem uyku bozuklukları hem de depresyon daha sık gö-rülür. Bu kişilerde uykuyu ve duygudurumunu düzenlemek; alkol kullanımını, kendine zarar verme davranışını, uygun olmayan yeme davranışını düzeltebilir.

UYKU ÖLÇÜLEBİLİR Mİ?

Uykuyla ilgili pek çok önemli veri, bazı ölçekler aracılığıyla elde edilebilir. Peki bu yöntemler nelerdir?

Uyku uzmanları, uykuyu değerlendirmek için kişinin kendisinin verdiği bilgilerden ve yakınlarının bildirimlerinden yararlanabilir. Kişinin uykuya geçiş ve uyanma saati, uykuya geçiş süresi, yatakta geçirdiği süre, dinlenmiş olarak kalkıp kalkmadığı, gördüğü rüyalar ve kâbuslar, basit ölçekler aracılığıyla elde edilebilir. Bunlardan en sık kullanılanları Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği, Uykusuzluk Şiddeti Ölçeği'dir. Ayrıca kişinin 1 hafta boyunca uyku alışkanlıklarını, günlük içtiği kahve ve çay miktarlarını kaydettiği uyku günlüklerinden yararlanılır.

Rüya çalışmalarında ise kişinin yatağının baş ucunda bir kalem, defter vardır ve kişi uyanır uyanmaz hatırladığı rüyaları yazar. Bazen de hastanın yakınına sorulur: "Gece uyanıyor mu? Horluyor mu?" Zira kendisine sorulduğunda "Horluyorum," cevabını veren pek bulamayız.

Gece boyunca nefes alamadığı muhtemel apne dönemlerinin olup olmadığı yine eşinden veya yakınlarından öğrenilebilir. Bazı durumlarda bu bilgiler yetersiz olur ve uyku uzmanları uykuyu laboratuvarında ölçmek isterler. Bu ölçümün adı polisomnografidir (PSG). Beyin dalgaları, kas hareketleri, göz hareketleri, kalp ritmi, solunum sayısı, vücut sıcaklığı, kan-oksijen düzeyleri kayıt altına alınır. Uyku da olup bitenler ve anormal durumlar raporlanır.

Uyku kayıtları sırasında sık kullanılan sıklıkla 3 çeşit ölçüm yapılır.

1. EEG (Elektroensefalografi): Uyku sırasında beyin dalgalarını ölçer ve uykunun evrelerini, oranlarını, oluş sırası ve zamanını belirler. Ne zaman yattınız, uykuya ne kadar sürede geçtiniz, kaç saat uyudunuz, ne kadar rüya gördünüz, kaç defa beyniniz uyandı, uyku kaliteniz nasıldı?.. Bunların hepsini EEG’de görebiliriz. Hatta uykuya daldığınız an ortaya çıkan “K kompleksleri” ve “uyku içcikleri”ni görebilir, rüya gördüğünüz dakikaları tespit edebiliriz. Rüya gördüğünüz dönemi bilgisayar ekranından görüp hemen sizi uyandırırsak muhtemelen rüyanızı hemen hatırlar ve kaydettirebilirsiniz.

2. EMG (Elektromyografi): Uyku esnasında kaslarınızın hareketini değerlendirir. Çenenize konulan küçük bir kablo ile tamamen hareketsiz olduğunuz anlar ekran üzerinde düz bir çizgi ile görülebilir. Bacaklarınıza yapıştırılan kablolar ve gece boyu çekilen video görüntüleri ile bacaklarındaki huzursuzluklar tespit edilebilir.

3. EOG (Elektrookülografi): Bununla göz hareketleri değerlendirilir. Pek çoğumuz bebeklerin uyurken gözlerinin sürekli hareket ettiğini fark etmişizdir.



Evet, uykunun rüya görülen ve bilgilerin işlendiği dönem olan REM döneminde rüya görürüz ve bu dönem EOG sayesinde ekranda net olarak tespit edilebilir.

Uykuda tespit edilen beyin dalgalarının uyanıklıktan farklı olduğunu söylemiştik. Uyanıklıkta **düşük voltajlı rastgele ve hızlı beta dalgaları** görülürken, uykuya başlangıç aşamasında **alfa dalgaları**, evre 1’de hafif bir yavaşlama ve uykunun %45’ini kapsayan evre 2’de EEG’de daha fazla yavaşlama görülür. Bu evre, gerçek uyku döneminin başladığı dönemdir. Uyku ilerledikçe uykunun derinliği artar ve **derin uyku** ya da **delta dalgalarının** hakimiyetinden dolayı **delta uykusu** şeklinde adlandırılan uyku başlar. İşte bu 3. dönem, özellikle kas iskelet sistemi başta olmak üzere tüm fiziksel sistemin tamir edildiği bir dönem olarak dikkati çeker. Bu dönemde yeterli derinliği sağlayamayan insanlar sabahları dinlenememiş ya da “dayak yemiş” gibi kalkabilir.

Peki neden uykuda bu derinlik sağlanamaz?

Kimi zaman fazla kilolu olmak, kimi zaman uyku apne sendromu nedeniyle soluk alıp vermenin uzun süre durması ile uyanmalar, kimi zaman da başka uyku sorunları nedeniyle kişiler uykuyu derinleştiremez ve yüzeysel bir uyku uyurlar.

Kişilik özelliği olarak fazlaca titiz ve kontrolcü olanlar ile yoğun stres ve kaygı nedeniyle dikkati sağlığına, çevresindeki olaylara fazlaca odaklanmış kişiler gece boyunca sık sık uyanırlar ve derin uyku delik deşik hâle gelir. Birçok insanın hafif bir tıkırtıda uyandıklarını ifade etmesi işte bu psikolojik özellikleri nedeniyledir. Uykunun genellikle rüya görülen REM döneminde neredeyse başlangıçtaki uykuya benzer ve paradoks bir şekilde testere dişi dalgaların görüldüğü bir uyku başlar. Bu dönemde beyin yoğun bir bilgi işleme sürecine girer.

Beyin dalgalarını inceleyerek uykuyu bir bütün hâlinde değerlendirirsek sabaha dek şu şekilde uyuduğumuzu görürüz:

Uykumuz geldi, yattık, gözümüzü kapattık.

Evre 1: Uykuya geçiyoruz.

Evre 2: Uyuduk.

Evre 3: Derin uyku, delta uykusu.

REM: Hızlı göz hareketleri evresi.

İlk 3 evrenin adı NREM (REM olmayan evre). 90 dakikada bir devir yapı yapı sabaha dek 4-5 kez NREM + REM döngüsü yaşarız. Evre 1, 2, 3, REM, evre 2, 3, REM... Sabaha dek 90-110 dakikalık evrelerin uzunluğu kişinin yaşına, önceki geceki uyku miktarına, gece uyanma sıklığına göre değişir.

Ancak sıklıkla evre 1 hafif uykudur ve gece boyunca deliksiz uyuyorsak tekrar tekrar yaşamayız. Sıklıkla uyanıyorsak bu evre 1 de aynı sıklıkla tekrarlanır.

Sabaha doğru rüya gördüğümüz REM döneminin yoğunluğu giderek artar. Eğer tam bir döngü bittikten sonra uyanırsak kendimizi daha iyi hissederek uyanırız. Ancak pat diye evrelerin ortasında bir alarm ile uyanıyorsak bu bizi huzursuz hissettirir ve hemen alarmı kapatmak ve biraz daha uyumak isteriz. Biri bize sesleniyorsa ve uykunun en güzel yerindeyse, uyandıran kişiye karşı hoş olmayan şeyler hissedebiliriz.

En güzeli, sabah kendiliğinden uyanmak...

Öyle değil mi?

UYKU NASIL GELİR, NASIL GİDER?

Uyku nereden ve nasıl geliyor? Uyku neden kaçıyor?

Öncelikle şunu söylemek gerekir ki uykunun tek bir merkezi yoktur. Hani “şu nokta uyku merkezidir. Tahrip olursa kişi uyuyamaz,” diyeceğimiz tek bir yer yoktur. Bunun yerine beynin çeşitli alanlarına dağılmış uyku-uyanıklık merkezleri vardır ve bu merkezler uyum içerisinde çalışırlar.

Uykunun başlatılması ve doğru bir biçimde sürdürülebilmesi için hem beyin kabuğu hem de daha alt seviyede birçok yapı görev alır. Genel olarak ön hipotalamustan gelen girdiler ve iç kimyasal uyarılar aracılığıyla gelen bilgi doğrultusunda **hipotalamusta ventrolateral preoptik çekirdek** (VLPO) uykuyu başlatır. Beyin sapındaki çekirdekler de uyku sırasındaki döngüyü kontrol ederler. Bu, oldukça karmaşık bir durumdur. Dopamin, noradrenalin, histamin, glutamin ve asetilkolin gibi haberci maddelerin karşılıklı etkileşimi söz konusudur.

Bu biraz karışık girişten sonra, uykunun nasıl başladığını çok da detaya girmeden, basit bir dille anlatalım.

Uykuyu iki sistemin birlikteliği başlatır. Bunlardan bir tanesi **uyku basıncı**, bir tanesi de **biyolojik ritmin verdiği emir**dir.

Uyku basıncı, uykusuzlukta geçen süreyi anlatır. Uyan-
dığınız andan itibaren uyku basıncınızın sayacı çalışmaya
başlar. Örnek olarak saat 07.00'de uyandınız, gözünüzü aç-
tınız; uyku basıncınız sıfırdan itibaren yükselmeye başlar.
Bir balonun her nefeste basıncının arttığı gibi uyku basın-
cınız da artmaya başlar. Uyku basıncınız sürekli yükselerek
gece bir eşik noktaya gelir ve uykuya geçişinizi sağlar.

Sabah 07.00 yerine öğlene doğru saat 11.00 gibi uyanan-
ların uyku basınçları çok daha ileri saatlerde istenilen nokta-
ya gelir. Saat 07.00'de uyanan kişi için 22.00 uygun bir uyku
saati gibi gözüktür, ancak saat 11.00'de uyanan bir kişi gece
yarısı hâlâ uykusunun gelmediğinden bahsedecektir. Benzer
şekilde öğlen uyuyan bir kişi, sabahtan beri biriktirdiği uyku
basıncını sıfırlayacağı için gece uyumakta zorlanabilir.

Uykuya geçmemizi sağlayan ikinci önemli süreç ise 24
saatlik ritmimizin yani iç biyolojik ritmimizin verdiği emir-
dir. Kortizol, vücut sıcaklığı ve melatonin gibi önemli bazı
değişkenler gün içinde sürekli dalgalanır. Kimi zaman yük-
selir, kimi zaman kaybolur. Gündüzün bittiği, güneşin battı-
ğı, yorgunluğun arttığı zaman uykuya geçiş için vücut sıcak-
lığı hafifçe düşmeye ve melatonin salgılanmaya başlar. İşte
**hem uyku basıncının zirveye ulaştığı hem de 24 saatlik
biyolojik ritmin ilgili hormonları salgıladığı o kesişme
noktası uykuyu başlatır.**

Böylece uyanıklık ve dikkati sağlayan haberci maddelerin merkezinde bir sönme, uykuyu sağlayan habercilerin merkezinde ise bir ateşlenme başlar.

Saati kurduğunuz andan hemen önce uyandığınız oldu mu?

Uyku ve uyanıklık birbiri ardınca devam eden tam bir denge sürecidir. Dışarıdan gelecek kuvvetli bir uyaran, gürültü veya yeterli süreyi ve ihtiyacı hesaplayan vücut saati kişiyi uyandırabilir. Bazen geceden şartlanmış olmak, bazen de önemli olduğu düşünülen bir uyaran uyanmayı sağlayabilir. Bir anne için başka kuvvetli sesler uyandırıcı etki yapmazken bebeğin hafif şiddetteki bir sesi güçlü bir uyaran olabilir. Bir erkek için belki araba alarmı önemli bir uyarandır ve uzaktan da gelse kişiyi uyandırabilir.

Gece yatarken sabah hangi vakitte uyanacağına dair güçlü telkinler ve şartlanmalara sahip insanlar uyku boyunca tetikte olurlar ve kurdukları saat çalmadan birkaç dakika önce uyanabilirler.

FİZYOLOJİK SİSTEMİN KARİZMATİK PATRONU

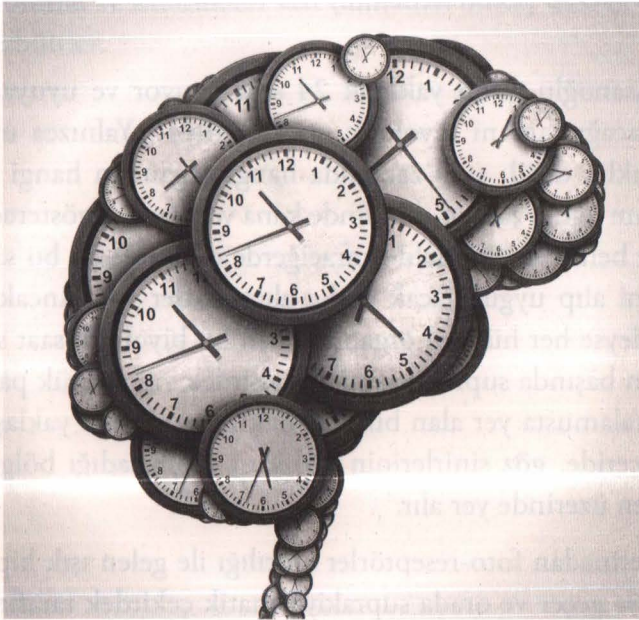
Bir merkez, bir çekirdek var ki gerçekten yaptığı üst düzey iş nedeniyle çok karizmatik. Bu patron ile sizi tanıştıralım. Adı “suprakiyazmatik çekirdek” ve bütün sistemin yöneticisi.

İnsanoğlu günü yaklaşık 24 saat yaşıyor ve uyuyacağı, uyanacağı zamanı biyolojik saati ayarlıyor. Yalnızca uyku-uyanıklık değil, aynı zamanda hangi organdan hangi hormonun hangi zaman diliminde kana verilip etki göstereceğini de belirliyor. Şu hâlde karaciğerde de, mide de bu saatin emrini alıp uygulayacak başka alıcı saatler var. Ancak işte neredeyse her hücreyi organize eden bu biyolojik saat sisteminin başında suprakiyazmatik çekirdek var. Büyük patron hipotalamusta yer alan bir çekirdektir ve gözden yaklaşık 3 cm içeride, göz sinirlerinin birbirini çaprazladığı bölgenin hemen üzerinde yer alır.

Retinadan foto-reseptörler aracılığı ile gelen ışık hipotalamusa geçer ve orada suprakiyazmatik çekirdek tarafından algılanır.

Bu ışık ile epifizden melatonin sentezi durdurularak uyanıklık oluşturulur ve bununla ilgili komutlar tüm sistemlere iletilir. Işık gelmediği ve karanlık olduğunda melatonin sentezlenir. Melatonin aracılığı ile uykuda yapılacak faaliyetler organize edilir. Bu çekirdek zarar gördüğünde ya da deneysel olarak zedelendiğinde günlük ritim kaybolmaya ve düzensiz bir ritim oluşmaya başlar.

Suprakiyazmatik çekirdek 24 saatlik günü organize ediyor. Biz buna biyolojik ritim veya sirkadiyen ritim diyoruz. Sirkadyen ritmimiz sabah kortizol ile bizi kaldırıyor, gün içinde vücut sıcaklığını ayarlıyor, tiroid hormonlarını düzenliyor, gece melatonin salgılatıyor, uykuda büyüme hormonunu organize ediyor ve daha binlercesi. Bütün bunları ışık ve karanlık varlığına göre ayarlıyor. Yani başlıca ritim verici olarak kullandığı madde, ışık.



Sonra bu çekirdekten başka bir yol ve çekirdekler aracılığıyla iletilen emirler epifiz bezine gider ve bir karanlık hormonu olan melatoninin çalışma şekli belirlenir. Böylece suprakiyazmatik çekirdek dış ortamda ne olduğu bilgisini alır, size 24 saatlik bir ritim oluşturur, uyku zamanınızı ve organizmada her hareketin zamanını belirler.

Melatonin salgılanması bireyin alışkanlık hâline gelen yatış saatlerinden yaklaşık 2 saat önce akşam uykululuğu ile eş zamanlı olarak artmaya başlar. Melatonin gece boyunca salınır, gecenin ortasında zirve yapar ve sonrasında giderek düşmeye başlar. Saat yaklaşık 01.00 ile 03.00 arasında konsantrasyonu en yüksek seviyededir. Uyku düzenleyici etkisinin yanı sıra duygudurumun düzenlenmesinde de rolü vardır. Melatonin yaşlanmayı geciktirir, aynı zamanda vücudun savunma sisteminin gücünü artırır. Tam bir karanlık hâlinde ve uykuda etkisini gösteren melatonin düzeylerinin azalması dikkat ve konsantrasyonun da azalmasına neden olacak bir süreci başlatır. Bu yüzden gece melatoninden tam olarak faydalanabilmek için erken ve tam bir karanlık oluşturarak uyumak gerekir.

Batı'da melatonine ilgi giderek artıyor. Yaş ilerledikçe dalgınlığı azaltmak, hafızadaki sorunları engellemek, uykuya daha çabuk dalmak, uykunun verimini artırmak, sabah dinlenmiş olarak kalkmak, hastalıklara karşı direnç oluşturmak, yaşlanmayı geciktirmek, cildi güzelleştirmek, biyolojik ritmi düzenlemek, hormonların zamanında ve en yüksek seviyede salgılanmasını sağlamak, stres hormonlarının seviyesini düşürmek, kan şekerinin düzenlenmesini sağlamak, sağlıklı yaşamak için daha çok melatonin tercih ediliyor. Bazen bu doğal melatonini epifiz bezine daha çok salgılatmak için tam bir karanlık oluşturmak ya da melatonin tabletlerini akşam ve gece yatarken almak şeklinde gerçekleştiriliyor.

Melatoninin gücünü ve değerini ne zaman anlayacak insanoğlu? Kaybettikten sonra elbette. Bazı bilim insanları endüstri öncesi toplumlarda akşam ışığa maruziyetin daha az olması nedeniyle insanların daha yüksek melatonin seviyelerine sahip olduklarını iddia ediyorlar.

Yıllar geçtikçe insan vücudunda dolaşan melatonin seviyeleri ortalama olarak düşmeye devam ediyor. Bizden yüz yıl önce yaşamış insanlarda gece ölçülen melatonin düzeyi ile bizimki aynı düzeyde olmayabilir.

Peki ne yapmak gerekiyor?

Öncelikle bu kitapta da yer alan **uyku hijyeni** kurallarına maddesi maddesine uymak en önemlisi. Bununla birlikte yatak odası için bazı düzenlemeler yapmak gerekiyor.

Odalarımızı aydınlattığımız yapay parlak ışıklar tüm gece boyunca salınacak melatonin süresini 90 dakika kadar kısaltıyor ve %50'sinden fazlasını baskılıyor. Özellikle kısa dalga boyuna sahip olan ve evlerde kullandığımız ekranlardan yayılan mavi ışık, melatonin düzeylerini çok fazla etkiliyor.

Peki melatoninden en yüksek düzeyde faydalanmak için ne yapmak gerekir?

Yatağa gitmeden birkaç saat önce tüm elektronik cihazların kapatılarak parlak ışıkların söndürülmesi, gerekirse loş bir ışık kullanmak gerekir. Uzmanlar böylece biyolojik saatin tüm vücudu uykuya hazırlayacağını söylüyor. Floresan ya da LED ışık fark etmez, parlak ve yapay ışıklar kapatılmalı. Özellikle uzun süre oturulan salon ya da oturma odalarında ışık kaynaklarının tavana doğru çevrilmesi ya da loş ışık sağlayabilecek şekilde lamba etrafının kapatılması ışığın şiddetini düşürecektir. Bu esnada akıllı telefon ya da tabletler de dahil olmak üzere ekranlardan uzaklaşmak sağlıklı bir

uyku için şart gözüküyor. Modern insan için zor, biliyorum. Ancak bunları birinin söylemesi gerekiyor. Yapılacak şey, akşam belli bir saatten sonra lambaderleri kullanmak, loş ışıktaki kitap okumak, kısa süre sohbet etmek ya da çalışmak ve zamanı gelince yatmak.

Akıllı telefonlarla yatağa girmek mi? Melatonin hormonunu doğal bir şekilde almak yerine kim, nerede, ne yapıyor diye merak etmek ve takip ettiğiniz kişilerin videolarına, durumlarına takılmak?.. Tercih sizin.

Akıllıca olan, akıllı telefonların ya da tabletlerin tamamen oda dışında bırakılması. Son kontrolleri yataktayken yapıp yatağın kenarına konan ve bildirimleri açık bırakılan cihazların gece sizi pek çok defa uyandıracakı kesin.

Belki şu bilgi sizi motive edebilir: Gece bir şekilde parlak ışığa maruz kalan kadınlarda meme kanseri gelişme riski tümünden karanlıkta uyuyanlara göre hatırı sayılır şekilde daha yüksek. Anlaşılan gece kalkıp parlak ışıkları açarak melatonin hormonunu küstürdüğümüzde bize çok yüklü bir fatura bırakıyor. Gelecekte kanser vakalarının çok daha fazla görüleceğini ve melatonin eksikliği ile kanser ilişkisinin çok daha fazla araştırılacağını şimdiden söyleyebiliriz. Işığın karanlık yüzü, maalesef...⁸

Beslenme açısından da akşam parlak ışığa maruziyetin gıda alımına ya da şekerli gıdaları tüketmeye neden olduğunu söylesek herhalde daha az yemek için ışıkların şiddetini azaltmayı kabul edebilirsiniz.

⁸ James, P., Bertrand, K. A., Hart, J. E., Schemhammer, E. S., Tamimi, R. M., & Laden, F. (2017). Outdoor light at night and breast cancer incidence in the Nurses' Health Study II. *Environmental Health Perspectives*, 125 (8), s. 087010.

Son dönemde bu konuya gerçekten önem veren bazı ülkelerde ev ve oda tasarımları değişmeye ve dönüşmeye başladı. Siyah veya koyu renkli bir boyayla boyanmış bir oda, ışığı tamamen engelleyen uyku perdeleri, prizsiz ve ışık almayan oda tasarımları yapılıyor.

Böylece yatmak için odanıza geçtiğinizde yeterince karanlık, elektriksiz ve elektromanyetik alanlardan uzak bir ortam hazırlamış oluyorsunuz. Elektromanyetik alan demişken, gece kablosuz bağlantınızı kapatmaya ne dersiniz? **Rüyalarınız için kablosuz bağlantıya ihtiyacınız yok.**

Tam bir karanlık istemiyorsanız gece ay ışığının odaya girmesine izin verebilirsiniz ya da yıldızların ışığını izleyerek uyuyabilirsiniz. Buna izin veren bir kısmı pencereli çatı katı daireniz varsa tabii. Yine de bu kadar katı olmaya gerek yok diyorsanız kırmızı ve parlak olmayan bir ışığın holde açık olması ya da gece lambası olarak kullanılması etkilenme düzeyinizi oldukça azaltacaktır.

Perdeden süzülecek ya da dışarıdan gelecek ışıklardan korunmak istiyorsanız gözünüzü kapatacak uyku maskeleri ya da gürültüden uzak kalmak için kullanılacak küçük kauçuklar da size yardımcı olabilir. Bütün bunların hepsi sizin karanlık hormonu olan melatoninden tam olarak faydalı olabilmeniz için. Ama buna değer, emin olun.

RAHAT BİR ŞEKİLDE UYKUYA DALMAK MÜMKÜN MÜ?

Pek çok insan kolayca uykuya dalabiliyor; ortamdaki ses veya ışık miktarı onları çok fazla etkilemiyor. Bazıları ise tüm şartları uygun hâle getirdikleri halde uyuyamıyorlar. Neden?

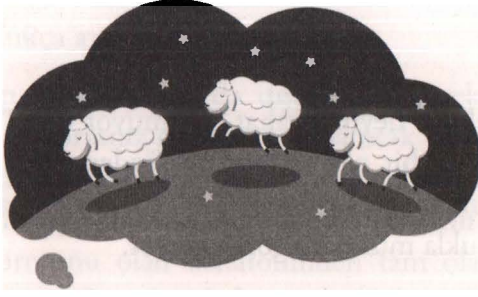
“Rahat olun!” deyince rahat olunmuyor veya “Hiçbir şey düşünme!” gibi bir nasihat boş bir sözden öteye geçmiyor. Uykuya geçmek için gevşemek şart. Gergin bir şekilde uymak çoğunlukla mümkün gözüküyor.

Pek çok insan televizyon izlerken veya kanepede otururken kendiliğinden uyukluyor. Ortamdaki ses veya ışık onları çok fazla etkilemiyor. Uykusuzluk miktarı ve yorgunluk, rahat verici bir ortamda onları uyutabiliyor. Uyumak ya da uyuyamamak gibi bir düşünceleri hiç yok. Bazıları ise tüm şartları uygun hâle getirdikleri halde uyuyamıyorlar. Neden?

Bu soruya, “Zihnen ve bedenlen yeterince gevşeyemeyen insanların uykuya dalmaları güç olur,” şeklinde bir cevap verebiliriz.

Hem zihni hem bedeni gevşetmek için yapılacak şeylerden bir tanesi de **gevşeme egzersizleridir**. Uyku uzmanları yatmadan önce yapılan ve odak noktanızı kaygı verici olaylardan uzaklaştıran tüm egzersizlerin faydalı olabileceğini söylüyor.

Karanlık bir odada, gözlerinizi kapatıp sırt üstü uzanarak düşüncelerinizi nefesinize odaklamanız gerekiyor. Burnunuzdan derin derin nefes alarak önce tüm nefesinizi bir dakikaya yakın içinizde tutun ve ağzınızdan yavaş yavaş verin. Daha sonra normal nefes alışverişinize dönün. Her nefes alıp verişte önce boyun kaslarınızı kasıp gevşetin, sonra da sırasıyla omuzunuzu, kollarınızı, parmaklarınızı, bacaklarınızı, ayaklarınızı ve ayak parmaklarınızı hafifçe kasıp gevşetin. Son olarak bu gevşemeyi alın, yüz ve göz kapaklarınızda hissetmeye çalışın.



Bu esnada sizin için **güvenli bölge** olarak nitelendirdiğiniz bir yerde olduğunuzu hissedin. Bu bir deniz kenarı olabileceği gibi, çok sevdiğiniz bir arkadaşınızın evi ya da orman içinde bir mekân da olabilir. Rüzgârın hafifçe estiğini, kimsenin sizi rahatsız etmediğini, gökyüzünü izlediğinizi hayal edin. Bu gevşeme ve solunum egzersizlerini hayal gücünüzle destekleyerek dikkatinizi uyku ve uyumaktan uzaklaştırabilirsiniz. Bu ve benzeri egzersizleri pek çok kaynakta ayrıntılı bir şekilde bulabilirsiniz.

Uzmanlar, bir şeyi düşünmemeye çalışmanın onu daha çok hatırlatacağını söylüyor. Ters niyetlenme adı verilen teknikte uyuyamayacağını düşünen bir uykusuzluk hastasına “Bugün uyumamaya niyet et ve uyumamak için çalış,” şeklinde bir ödev veriliyor. Her gün “Nasıl uyuyacağım? Uyumak için uğraşmalıyım,” diye düşünen kişi uyumamak için direndiğinde ilginç bir şekilde esnemeye başlıyor ve uykusu geliyor. Bu ilginç örnekten hareketle uyumak için çokça şey yapmak dikkatinizin uyku üzerine odaklanmasına neden olarak uyumanızı daha da zorlaştırabilir.

UYKU MALİYETSİZ BİR GÜZELLEŞME YÖNTEMİDİR

*Bakımlı olmayı ve daha güzel, daha yakışıklı görünmeyi
kim istemez ki?*

Az uyuyan bir ciltte kırışıklıkları engelleyen kollajen dokunun daha az üretildiği gösterilmiştir. Nasıl mı? Az uyumak, cildin geçirgenliğini ve savunma sistemini bozarak kollagen yapısına zarar verir. Hatta bir gece uykusuzluk sonrasında bile özellikle yanak, dudak ve göz çevresinde olmak üzere cildin su dengesinde bozulma ve bariyer fonksiyonlarında azalma, cildin elastikiyetinde değişimler, gözeneklerin belirginleşmesi ve cilt parlaklığında azalma olduğu bildirilmiştir. Demek ki uykusuzluk, cildimizin sağlığını, görünümünü bozabilir. Hiç birimiz kötü görünmek istemeyiz, değil mi?⁹

⁹ Kim, M. A., Kim, E. J., Kang, B. Y., & Lee, H. K. (2017). The effects of sleep deprivation on the biophysical properties of facial skin. *Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications*, 7 (01), s. 34.

Peki 5 saat gibi kısa bir süre yerine güzelce, hiç bölünmeden, 7 saat verimli bir uyku uyursanız ne olur?

Cevap: Güzel olursunuz.

Uykusuzluk bir travmadır. Bu nedenle uyumak, stres düzeyinizin azalmasını sağlar. Gece uykudayken büyüme hormonu (Growth Hormon) salgılanır. Dermatoloji uzmanlarına göre cilt hücreleri de gece uykuda kendisini tamir eder, yeniler. Gece karanlıkta cildiniz ışık ve toz gibi dış etkenlerden korunur. Her ne kadar gece cildinizde bir miktar kuruma olsa da yeterli bir sıvı alıyorsanız cildinizdeki kuruma azalır, hidrasyon sağlanır, ciltteki kırısklıklar azalır.

Derinizin yenilenmesini, daha güzel görünmesini istiyorsanız güzelce uyuyun. Özellikle saat 22.00 ile 02.00 arasındaki uykuyu kesinlikle kaçırmayın.

Unutmayın, güzellik uykusu, sizin dinlenmiş olarak kalkmanızı sağlayan uykudur.

SINAVLARA HAZIRLANMAK VE UYKU

Pek çok öğrencinin ya da anne-babanın merak ettiği bir konu bu. Özellikle sınava çok az bir zaman kaldığında ve çalışmalar yoğunlaştığında nasıl uyunmalı ya da nasıl uyunmamalı?

Şunu hemen ifade edelim ki sınava hazırlanırken kendi çalışma ve uyku ritminizi bulmuşsanız aşağıdaki bilgilerle yeni bir sistem oluşturmaya çalışarak kafanızı karıştırmayınız. Uyku çok hassas bir konudur ve kişiye özeldir. Bu nedenle böyle genel tavsiyeler, internet forumlarında yazanlar, arkadaşlarınızın sizlere söyledikleri sizin için uygun olmayabilir.

Pek çok öğrenci ya da anne-baba, sınav döneminde uykunun nasıl olması gerektiğini merak ediyor. Özellikle sınava çok az bir zaman kaldığında ve çalışmalar yoğunlaştığında nasıl uyunmalı ya da nasıl uyunmamalı?

Bu size de çok garip gelmiyor mu? Yani bir dönem boyunca yavaş ya da yetersiz çalışan bir öğrencinin sınava az bir zaman kala uykudan çalarak bir şeyler yapmaya çalışması?

Eğitimcilerimiz elbette daha iyi bilir, hem gerçekten öğrenebilmek hem de bilginin kalıcı hâle gelebilmesi için biraz zamana ihtiyaç vardır, öyle değil mi?

Biz yine de bu konu ile ilgili yapılması ya da yapılmaması gerekenleri etraflıca anlatalım.

Ortaokuldan liseye, liseden üniversiteye geçişlerde sınavlar var. Kamu kurum ve kuruluşlarına personel alınırken, tıp fakültesi sonrası uzmanlık için, hukuk fakültesi sonrası hakim ve savcı olabilmek için sınavlar yapılıyor. Üniversite boyunca vizeler, finaller, bütünlemeler var. Sağımız öğrenci, solumuz sınav.

Biraz daha detaylandırırsak her evde sınava çalışan 1 ya da birkaç kişi bulabiliriz. LGS, YGS, TYT, AYD, KPSS, TUS ve her sene ismi değişen sınavlar... Bazı evlerde sabaha dek ışıklar yanıyor, masalarda defterler kitaplar ve kahve kokuları. Bazen veliler, çocuklarının nasıl uyanık kalabileceğini ya da yorgunluk hissetmeden nasıl çalışabileceğini birbirine soruyor. Bu dönemde aşırı zorlanmalar psikolojik gerginliklere, sınav kaygısına, iştah ve uyku bozukluğuna da yol açabiliyor.

En baştan şunu söyleyeyim, neden daha verimli çalışma metotlarını araştırmak yerine uykunuzdan çalmaya çalışıyorsunuz? Kendi vücudunuzun ihtiyacını engellemek değil mi bu? Fazla uyuduğunuzu da nereden çıkardınız? İhtiyacınız kadar olanı uyuyun ve sonra gününüzü daha verimli geçirmenin yollarını arayın. Hele kaygılarınız çok artmışsa, geçmişte bir psikiyatrik sorun yaşamışsanız, herhangi bir sorun yaşamaya genetik olarak yatkınsanız uykunuza kesinlikle hiç dokunmayın. Uykunuz gelince, özellikle gece mutlaka güzelce uyuyun.

Burada şikâyetlerin çoğu, günlük 7-9 saat arası tavsiye edilen uyku miktarının üzerinde uyuyan ya da sürekli yorgunluk hissedenlerden geliyor. Özellikle sınava yakın zamanlarda uyku-uyanıklık düzeni tamamen değişiyor. Günlük yoğun ders ve çalışma programı sonrasında ev ya da kütüphanede çalışmaya devam etmek ve uykuya yenik düşmemek için mücadele etmek... Bazen masanın başında kahve içerken uyuyakalmak ve günlük çözülmesi gereken soru sayısı açısından geri kalmak zorluyor insanı. Bazen de ailelerin “Uygun gelince uyu, dinlen,” yerine “Uyuma, daha çok çalış!” tavsiyeleri yoruyor.

1. Gece boyunca çalışmak isteyenler

Doğru olan şey elbette gece uykudan taviz vermeden, gündüz konsantre ve verimli bir şekilde çalışmaktır. Bu mümkün değilse ve gece de çalışmak gerekiyorsa, tüm gece uykusuz kalacak şekilde çalışılmamalıdır.

Pek çok öğrenci için gün boyu okul ya da kütüphanede, dershanede çalıştıktan sonra evde çalışmaya devam etmek bir zorunluluk hâline geldi. Bu hâlde yorgun ve bitkin şekilde çalışmak yerine, güneş battıktan bir süre sonra yaklaşık 3 saat kadar uyumalı ve daha sonra kalkılarak birkaç saat çalışıldıktan sonra tekrar uykuya geçilmelidir. Bu yaklaşık olarak toplam 7-8 saat uykuya tekabül eder ve parçalı bir uykudur.

2. Akşam eve geldikten sonra gece yarısına kadar çalışmak isteyenler

Yoğun uykululuk hâli oluşmaması için akşam fazlaca yemekten ve ağır gıdalardan uzak durmalıdır. 20-30 dakika çalışma, 5-10 dakika dinlenme şeklinde döngüler kurmalı,



gündüz çalışılardan özetler okunmalı, oda sıcaklığı birazcık düşürülmeli, uyku bastırınca da uykuya karşı mücadele etmek yerine uyumayı tercih etmeli ve sabah güne daha erken başlamalıdır.

3. Gün içinde uyumak isteyenler

Sabah erken kalktıktan yaklaşık 6 saat sonra güneşin en tepede olduğu dakikaları biraz geçince 1 veya 1,5 saat kadar uyumalı, ardından çalışmaya devam etmeli, gece erken yatmalı ve sabah tekrar erken uyanarak güne başlanmalıdır.

4. Biyolojik ritmine uygun çalışmak isteyenler

Öncelikle şu soruyu soralım: Sabah tipi misiniz, akşam tipi mi? Tamamen serbest bir şekilde organize etmenize izin verilse sabah erken kalkıp akşam erken yatmak mı sizin için daha uygun olurdu yoksa gece geç yatıp sabah geç kalkmak mı? Eğer sabah tipi iseniz sabah kalkar kalkmaz ders çalışmaya başlamalısınız. Akşam tipi iseniz çalışmak açısından gece saatlerini daha çok tercih etmelisiniz. Böylece en iyi performansınız için biyolojik ritminize en uygun saatleri seçmiş olursunuz.

Son bir ders çalışma önerisi sunalım

Gün boyu çalışırken çok önemli olarak görülen satırlar, geçmiş sınavlarda çıkanlar, çıkması muhtemel sorular işaretilenmeli, yatmadan hemen önce yarım saat kadar sadece bu altı çizili bilgiler ya da yuvarlak içine alınan sorular okunmalı ve öylece uykuya geçilmelidir. Gün boyu çalıştıktan sonra yatmak yerine sabah altını çizdiğiniz bir satırı, öğlen çözdüğünüz bir soruyu, akşama doğru üzerinden geçtiğiniz bir bilgiyi tekrar hatırlayıp yatmak, gece uykuda öğrenmeyi sağlamlaştıracaktır. Adeta beyninize “İşte bu bilgiler önemlidir ve bunları sınavda çağrışımlarla hatırlamam için gerekeni yap!” komutu verirsiniz.

Bu kitapta sıklıkla yer alan şu uyarıyı tekrar hatırlatalım:

Gecenizi gündüz, gündüzünüzü gece yapmayın. Uykunuzu fazlaca kısmak yerine gündüz daha konsantre çalışmayı deneyin.

UYANIK KALMAK İÇİN LİMİTLERİNİZİ ZORLAMAYIN!

Siz siz olun kendi limitlerinizde en iyisini yapmaya çalışın. Limitsiz olmaya veya beyninizin sınırlarını patlatmaya çalışmayın.

Hayatta kalabilmek için uyuyor, hayatta kalabilmek için uyanık kalıyoruz.

Hem uyku hem de uyanıklık çok karmaşık ve birbiri ile çok yakından ilişkili sistemlerin çalışması ile oluşturulur. Beynin arka kısmında yer alan beyin sapı; egzersiz, gürültü, hareketlilik, aktif hâlde bulunma ile ilgili tüm durumları algılayarak uyanıklık ile ilgili habercilerin aktif kalmasını sağlar ve beyin kabuğunu uyarır. Beyin kabuğu, dış dünya ile ilgili dikkat seviyemizin üst seviyede kalmasını sağlayarak uykuya dalmamızı engeller. Şunu belirtmek gerekir ki uyanık kalmak için gerekli merkez ve haberciler, uyuyabilmek için gerekli olanlardan çok daha fazladır.

Beyin sapından gelen bu uyarıların ana kaynağına retiküler

aktive edici sistem (RAS) adını veriyoruz. Bu sistemden talamusa, oradan da beyin kabuğuna giden haberler pek çok nöronun faaliyetini aynı anda artırarak uyanıklık sağlıyorlar. Karışık ama muazzam bir sistem.

Uyanıklığı sağlayan nöron grubunun ateşlenmesi tüm yollarlarda noradrenalin, dopamin ve histamin dolaşımını hızlandırır. Uyanıklık ile dikkat arasında önemli bir paralellik vardır. Dikkat seviyesi yükseldikçe uyanıklık artarken, uyanıklık düzeyinin azalması dikkat seviyesinin de düşmesi ile birlikte gerçekleşir.

Neden uyanık olmalıyız veya neden uyanıklık düzeyi zaman zaman yükselerek tetikte olma hâli ortaya çıkar? Çünkü dışarıdan gelecek tehlikelere karşı dikkatli olmak zorundasınız. Uyku durumuna geçtiğinde savunmasız kalabilirsiniz. Düşebilirsiniz. İçeriden veya dışarıdan gelen her uyarı insanı tetikte olmaya iter. Tetikte olmak için gerekli noradrenalin gibi maddelerin beyin tarafından çokça tüketilmesi sizi uyanık ama yorgun bir insan hâline getirebilir.

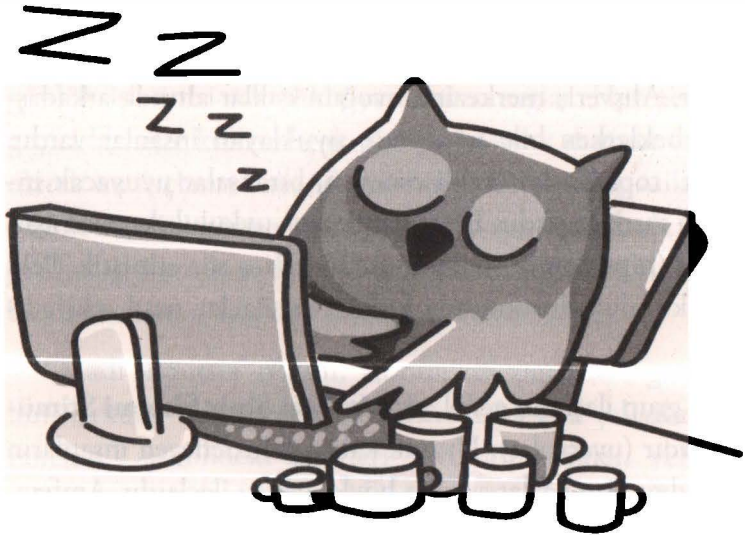
Fiziksel bir hastalığı, ağrısı ve acısı olanlar neden uymakta zorlanırlar? Çünkü beyin bir tehlike algıladığında o kişinin yaşama devam etmesi için uyanık kalmasını sağlar. Benzer şekilde, çözemediği sorunları olanlar, ertesi gün önemli bir randevusu veya sınavı olanlar bu durumu bir tehlike olarak algılayan beyin tarafından uyanık tutulur.

Uykuya geçebilmek için çevresel uyaranların en aza indirilmesi gerekir. Işık, ses, gürültü... İnsan kendini hem fiziksel hem de psikolojik olarak rahat hissetmediğinde uyanıklık devam eder. İnsanlar kendilerini çok güvende hissettikleri insanların yanında ve güvenli mekanlarda daha rahat uykuya dalarlar. Zaten kaygılı bir yapınız varsa

gittiğiniz şehirde, otelde, arkadaşınızda ilk gece uyumanız zorlaşacaktır ve yaptığınız yolculukta şoförden bile daha uyanık olacaksınız.

Uyku için kullanmadığınız bazı ilaçlar (özellikle alerji ilaçları) ve alkol, neden uyanıklık durumunu engeller ve dikkatinizi azaltırlar?

Nöronlar arasında iletimi sağlayan bu yüzlerce haberci arasında yaygın olarak bulunan GABA'nın aktive edilmesi uyanıklığı ortadan kaldırarak uykuya neden olacaktır. Alkollü içecekler ve kaygı giderici ilaçlar işte böyle GABA'yı aktive ederek etkili olurlar. Yine alerjiye bağlı durumlarda kullanılan ilaçlar uyanıklığı sağlayan histamini bloke eden "antihistaminik" etkilidirler ve uykuya neden olurlar. Gündüz saatlerinde kaşıntısı için antihistaminik etkili ilaç kullanan bir şoför yolda uyuyabilir ve kazaya neden olabilir. Şükür ki son zamanlarda pek çok alerji ilacı bu etkiden arındırıldı.



Uyanık Kalmayı Cazip Kılan Durumlar

Sistem sürekli olarak uyanık kalmamızı istiyor: TV izlemeyi, sosyal medyayı takip etmeyi, ders çalışmayı, vardiyalı sistemde çalışmayı, alışveriş sitelerinde gezmeyi, videolar izlemeyi, popüler insanları takip etmeyi, eğlenmeyi...

Uyuyarak geçirilen zamanı boşa geçirilen zaman olarak algılamak ve ölmeden önce hayattan daha çok zevk almak ve çalışmak için uyanık kalmak gerekiyorsa ne yapmalı insan? Bolca ve artarda kahve ya da benzeri içeceklerden içmeli, uyanıklık veren ilaçları kullanmalı, hatta bazen yasal olmayan kimyasallar almalı ki uyanık kalsın. Uyanık kalmak bu kadar cazipse, bazı insanlar bu bedel karşılığında risk alıyor ancak uzun vadede hiç de kâr edemiyorlar. Bu durumu ileri-ki konularda tekrar ve detaylarıyla gündeme getireceğiz.

Uyanık Kalmayı Sağlayan İlaçlar

Bazı insanlar sebebi bilinen veya bilinmeyen nedenlerle gündüz aşırı uykululuk hâlinde yakınır. Otobüste, metroda, tramvayda, hatta aracını kullanırken kırmızı ışıktaki, evde TV izlerken, otururken, birini beklerken uykuya dalabilirler. Alışveriş merkezinde yoğun ışıklar altında arkadaşlarını beklerken bile istemsizce uyuklayan insanlar vardır. Derste, toplantıda sürekli esneyen, bıraksalar uyuyacak insanlara rastlamışızdır. Bu gündüz aşırı uykululuk ya da aşırı uyuma (hipersomni) durumundan kısaca söz etmiştik. Peki bu uykululuk durumunda kullanılan ilaçlar nasıl etki ediyor?

Bu grup ilaçların genel adı **Merkezi Sinir Sistemi Stimülanları**dır (uyarıcılar). Uyanık kalmayı hedefleyen insanların kullandığı tüm ilaçlar aslında böyle uyarıcı ilaçlardır. Amfetamin grubu ilaçlar, dikkat eksikliğinde kullanılan **metilfenidat**

ve narkolepsi tedavisinde kullanılan **modafinil** bu grup ilaçlar arasındadır.

Bu ilaçlar beyinde dopamin, noradrenalin gibi habercilerin etkinliklerini artırarak kişinin dikkat ve konsantrasyonunun yükselmesini sağlar. Böylece kişi “uyanık” hâle gelir. Belirli alanlarda dikkati oldukça yükselir. Gece kullanıldığında uykusuzluk yapan bu ilaçlar, 24 saat içinde kişinin uyanık kaldığı sürenin artışına neden olur.

Ne kadar güzel gözüküyor, değil mi? Uykuda geçirilen sürenin kısaltılması ve daha fazla uyanık kalmak?..

Bu düşüncedeki pek çok insan yalnızca hastalık durumunda verilen bu ilaçları günlük hayatlarında fazlaca kullanarak suiistimal edebiliyorlar. Sınav zamanlarında, uzun yolculuklarda veya daha uzun süre uyanık kalmaları gerektiğinde bu ilaçlardan alarak günlük uyku sürelerini bir süreliğine azaltmış oluyorlar.

Uyanık kalmaya yardımcı pek çok ilaç bir hekim tarafından reçete edilerek kontrollü bir şekilde kullanıldığında yaşam kalitenizi artırır. Gündüz daha dikkatli olmanızı ve günlük işlerinizi rahatlıkla yapmanızı sağlar. Her ne kadar geçici bir süre kullanılacak olsa da hastalık dışında ve keyfi olarak bu ilaçların kullanılması bir süre sonra ilaç suiistimali olarak kendini gösterebilir. Cebinde veya çantasında sürekli gezdirdiği ilacı uyanık kalmak gerektiğinde alan bir kişinin bu davranışının adı, **ilaç kötüye kullanımı**dır.

“Hadi ‘limitsiz’ olalım, zihnimizin sınırlarını genişletelim, uykuda vakit geçirmek yerine daha çok çalışalım, öğrenelim!” şeklindeki sınırları zorlayan istekler, yeni ilaç geliştirme çabalarını da gündeme getiriyor. Beyindeki dikkat ve konsantrasyonu sağlayan, algılamayı kolaylaştıran,

hatırlamaya yardım eden haberci maddelerden olan dopa-
mini, noradrenalinini daha fazla artırsak ne olur sanki?

Ancak burada unuttuğumuz bir şey var: Denge. Bir ya
da birkaç maddeyi artırmak yalnızca istediğimiz etkiyi sağ-
lamaz, aynı zamanda hoş olmayan bazı durumlara yol açar.
Örnek olarak, gerginlik ve huzursuzluk.

Bu maddeleri bir süre artırdıktan sonra hücresel düzeyde
yüksek seviyelere uyum sağlanması daha düşük seviyelere in-
diğinde isteksizlik ya da halsizlik durumunu davet edecektir.
Zaman zaman uyumamak için kullanılan ve enerji verdiği
düşünülen yasadışı maddeler bir süre kullanılmadığında ya
da bırakıldığında tedavisi güç depresyonlara neden olabilir-
ler.

Bu yüzden siz siz olun kendi limitlerinizde en iyisini yap-
maya çalışın. Limitsiz olmaya veya beyninizin sınırlarını pat-
latmaya çalışmayın. Dikkat eksikliği ya da aşırı uykululuk
varsa hekiminiz bunu uygun ilaçlarla tedavi yolunu seçecek-
tir. Bu ilaçlar hekim gözetiminde kullanıldığında gerçekten
çok işe yararlar. Ancak “psikostimülan” grubunda bulunan
kokain benzeri etki gösteren ve merdiven altı üretilen “hap”-
ların zararlı etkileri saymakla bitmez.

Gelecekte uykuya geçişi kolaylaştıran ya da uyku veren
ilaçlardan daha fazla uyanıklık sağlayan ilaçların olacağını
söyleyebiliriz. **Günümüz insanının gece uyumak için bir
ilaç, gündüz uyanık kalmak için bir ilaç kullanacağı gün-
ler çok da uzak değil.**

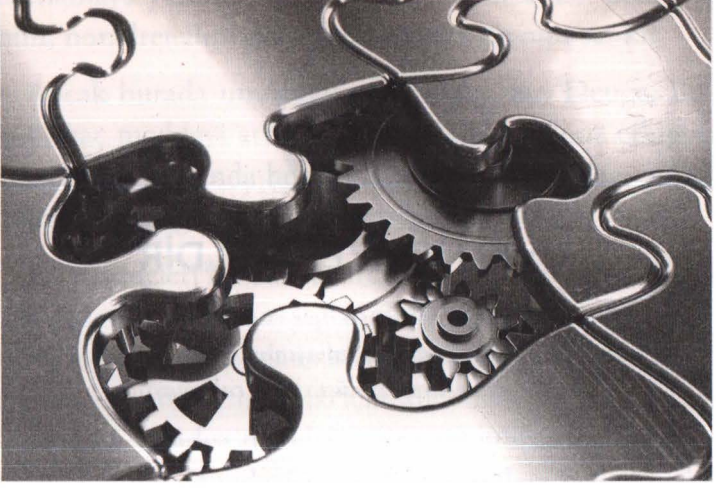
UYKU KİŞİYE ÖZELDİR

*İç ritminizle savaşmaya kalkmayın ve kısa uyuyanlara
özenip uyku sürenizi düşürmeye çalışmayın.*

Uykunun zaman kaybı olarak algılanmasının hata olduğunu söylemiştik. Kısa uyuyan insanları örnek alan ve onlar gibi daha az süre uyumaya çalışan pek çok insan, bir süre sonra uykuya dalma güçlüğü yaşıyor ya da hafta sonları çok daha fazla zamanı uyku ile geçirmek zorunda kalıyorlar. Bunu deneyenlerin bir kısmı, bir süre sonra yorgun ve hâlsiz düşüyorlar.

Doğrusu, insan bedeni bir sistemdir ve bu sistemi tek bir parçayı değiştirerek düzenlemek genellikle pek olası değildir.

Kısa uyuyanlar genel olarak toplumun yaklaşık %3'ü oranındadırlar. Ergenlikten itibaren uyku süreleri kısadır. Diğerleri 7-8 saat uyurken, fizyolojik kısa uyuyanlar 6 saatten daha kısa süreli uyurlar ve herhangi bir şikâyetleri yoktur.



Bu, onlar için doğal bir süreçtir ve uyku sürelerini kısaltmak için herhangi bir çabaları olmamıştır. Gün boyu uyanıktırlar, dikkatleri yerindedir. Gece uykuya dalma sorunu yaşamazlar ve sabah dinlenmiş olarak kalkarlar. Hafta sonları da hafta içi de aynı şekilde kısa uyurlar. Az uyumaktan kaynaklanan fiziksel problemleri yoktur. Muhtemelen genetik bir durumdur ve biz bu kişileri “uykusuzluk hastalığına yakalanmış kişiler” olarak görmüyoruz, fazla uyumaya zorlamıyoruz. Çünkü zaten hem hormonal ve hem de davranışsal olarak bu uyku stiline küçük yaşlardan itibaren uyum sağlamış durumdadırlar.

Siz de iç ritminizle savaşmaya kalkmayın ve uyku sürenizi kısa uyuyanlara özenip 5 saatlere düşürmeye çalışmayın. Unutmayın! Uyku, kişiye özeldir.

BİR ŞEHİR EFSANESİNİN SONU

Her dönem TV'lerde ya da gazete sayfalarında hiç uyumadığını iddia edenlerle ilgili haberler görürüz. 20 yıldır uyumuyor olduğunu iddia eden mutsuz insanlar gösterilir. Peki bu iddialar doğru mu?

İlginç olarak karşılaştığımız bir başka durum ise bazı insanların hiç uyumadığını, sabaha kadar uyanık kaldığını, gözünü bile kırpmadığını, hatta bu durumun aylar, yıllar boyu devam ettiğini iddia etmeleridir. Her dönem TV'lerde ya da gazete sayfalarında buna benzer haberler görürüz. 20 yıldır uyumuyor olduğunu iddia eden mutsuz insanlar gösterilir.

Şöyle bir gerçek var ki uykusuz haftalar veya aylar geçirmek mümkün gözükmemektedir. Hiç uyumadığını iddia edenleri uyku laboratuvarında değerlendirdiğimizde şu sonuç ortaya çıkıyor: Aslında onlar da uyuyorlar.

Biz bu duruma **nesnel uykusuzluk** adını veriyoruz. Ortak özelliklerinden bir tanesi, orta ve üzeri yaşta olmaları.

Yatakta uzun süre kalmalarına rağmen daha az uyuyorlar, uyku kaliteleri düşük, sık uyanabiliyorlar. Gündüz de az miktarda kestiriyorlar. Bunlar aynı zamanda sağlıkları konusunda fazlaca kaygılı insanlar. Ama sonuç olarak uyuyorlar.

Bazen uyumadıkları konusu öyle önemli bir durum hâline geliyor ki hastalık hastası gibi doktor doktor gezip bütün ilaçları denemiş olabiliyorlar. Bu uykusuzluk durumu neredeyse bir düşünce bozukluğu, bir sanrı hâlini alabiliyor. Hele bir de karşılarında uyuduğunu iddia eden ve bu konuda direnen yakınları varsa bu düşünce giderek daha keskin bir düşünce hâline geliyor. Bu yüzden böyleleriyle bu durumu hiç tartışmamak gerekiyor. Hipokondriyazis hastalık hastalığı anlamı taşıyor ve uykusuzluğu konusunda bu kadar iddialı ve sürekli tedavi arayışında olan kişileri tanımlamak içinse **uyku hipokondriyazisi** tanımını kullanabiliyoruz.

Uyku durumunu yanlış algılayan bir grup insan ise 3-4 saat uyuduğunu iddia etse de uyku laboratuvarı ve video görüntüleme yöntemleri 7 saate kadar uyuduklarını gösteriyor. Demek ki kendi uykumuz ile ilgili olarak yanlış bir payımız oldukça yüksek.

UYKU GÜNLÜKLERİ

*Uykunuzu düzenlemek için bir uyku günlüğüne
ihtiyacınız olduğunu biliyor musunuz?*

Kendi uykumuza ait söylediklerimiz yanlış ya da yeterince bilgi vermekten uzak olabilir. Bu nedenle her gün sabah doldurulması gereken bir uyku günlüğüne ihtiyaç vardır. Bu günlükte gece saat kaçta yatağa girdiğiniz, uykuya geçmenizin kaç dakika sürdüğü, sabah kaçta uyandığınız ve yataktan kalktığınız, toplam kaç saat uyuduğunuz, gece boyunca kaç defa uyandığınız ve uykudayken sıkıntı, ağrı, huzursuzluk hissedip hissetmediğiniz, sabah kalktığınızda kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili bilgileri yazacağınız birer kutucuk bulunur.

Gece yatarken gün içinde kaç bardak çay ya da kahve içtiğiniz, uyumadan önceki bir saat içinde neler yaptığınız, ilaç alıp almadığınızla ilgili bilgileri bu günlüğe eklersiniz. Bir hafta geçince bu uyku günlüğüne bakarak uykunuz ile ilgili tutarlı bir bilgi edinmeniz mümkün olacaktır.

Pek çok uyku uzmanı, uyku sorunları ile gelen hastalarına öncelikle uyku günlüğü vererek daha çok bilgi edinmek ister. Hangi günler hangi saatlerde uyuduğunuz ve uyandığınızla, sabah kalktığınızda dinlenmiş, az dinlenmiş ya da yorgun olmanızla ilgili bilgiye bu günlüklerden ulaşır. Bu kitabın sonunda da örnek bir uyku günlüğü bulacaksınız.

UYUSUN DA BÜYÜSÜN NİNİ

Geçmişten bugüne bebekleri, çocukları uyutmak için söylenen ninniler arasında en popülerleri “Uyusun da büyüün ninni” şeklinde nakaratları olandır. Bu dizenin bilimsel bir arka planı vardır.

Büyüklerimiz bizi uyuturken bile bilimsel gerçeklere vurgu yapmışlar ve sırlı bilgiler vermişlerdir. Zira büyüme hormonu dediğimiz Growth Hormon, ancak uykuda salgınır ve gecede 2 defa zirveye çıkar. Gece geç uyuyanlar veya belli sebeplerle uykusuz kalan çocuklarda büyüme, yaşıtlarına göre bir miktar geri kalabilir. Solunum problemleri, geniz eti gibi tıkayıcı nedenlerle gece uykusu sıklıkla bölünen çocuklar bu sorunları giderildiğinde hızlı bir büyüme içine girerler.

Growth Hormon çok kıymetli ve paha biçilemez bir hormondur. Bunun farkında olan vücut geliştirmek için saatlerce spor salonunda çalışanlar, gece kaliteli uyumaya herkesten daha fazla özen gösterirler. Kas geliştirmek için yüzlerce kilonun altına girenler ancak düzgün uyuduklarında bu yaptıklarının karşılığını alacaklarını bilirler çünkü. Kaliteli

sporcuların hem gelişme dönemlerinde hem de yetişkinlik dönemlerinde en fazla dikkat ettikleri şeyin uyku olduğu bilinmektedir. Çünkü **kaliteli bir uyku, kas kitlesini hem korur hem de büyütür.**

“Nöbetten Çıktım, Kendimi Çok İyi Hissediyorum.”

Gece boyu nöbet tutanlar ya da gece vardiyasında çalışanlar sabah işten çıktıklarında garip bir biçimde kendilerini “öforik” yani keyifli hissedebilirler. İçlerinde anlam veremedikleri bir coşku ya da mutluluk olabilir.

Bir gece uykusuzluk; gerginlik, huzursuzluk, sinirlilik, dikkat eksikliği, uykululuk hâli oluşturabileceği gibi, ilginç bir şekilde duygudurumda yükselmeye, fazlasıyla iyi hissetmeye de neden olabilir.

Bu gözlemler, özellikle depresyonda 1 gece uykusuz bırakma şeklinde bir biyolojik tedavi seçeneğini de gündeme getirmiştir. Başlangıçta deneysel olarak 1 gecelik uyku yoksunluğunun duygular üzerindeki etkilerine bakıldı. Daha sonra depresyon tanılı hastalar gece boyunca uykusuz bırakıldılar ve yaklaşık %60'ında hızlı, geçici bir iyileşme sağlandığı görüldü. Uyku yoksunluğunun ciddi uykusuzluk şikâyeti olan depresif hastaların tedavisinde kullanımı ile ilgili ilk deneysel çalışmalar Alman psikiyatrist Schulte ve arkadaşları tarafından 1966'da yapılmıştır. Ardından konu ile ilgili ilk sistematik çalışmalar birlikte çalıştığı Pflug ve Tolle tarafından yayımlandı.

Tüm gece uykusuz kalan hastalar neden gün içinde kendilerini iyi hissediyorlardı?

Bu iyileşmenin hipotalamus, hipofiz ve böbreküstü bezlerin birlikte rol aldığı fonksiyonlardaki ani değişim aracılığıyla veya bozulan biyolojik ritmin düzeltilmesi ile

gerçekleştirdiği düşünöldü. Depresyonda uyku ve uyanıklık düzeni bozuluyordu ve bir gecelik uykusuzluk adeta bu bozuk düzeni resetliyor, sıfırlıyor, yeniden organize ediyordu. Sinir sistemini aktifleştiren ilaçlar gibi davranıyordu. Ancak bir süre sonra bu ani iyilik hâli yerini tekrar olumsuz duygulara bırakıyordu, anlaşılan uyku yoksunluğunun etkisi geçiciydi. Bu yüzden uyku yoksunluğunun antidepresan etkisinden faydalanmak için bir hafta boyunca birkaç defa uygulanması ve bir ilaçla takviyesi gerekiyordu.

Halen bu tedavi sabaha dek uykusuzluk şeklindeki “tam uyku yoksunluğu” ya da gecenin bir yarısında kaldırılmak suretiyle yapılan “kısmi uyku yoksunluğu” şeklinde başarılı bir antidepresan tedavi olarak uygulanmaktadır.

SÜREKLİ UYKUSUZ SÜREKLİ UYUMSUZ

Kronik uykusuzluk adı verilen bir durum şimdilerde hepimizi yoruyor. Bir günlük uykusuzluk bir sonraki gün ya da hafta sonu telafi edilebiliyor. Ancak sürekli kısıtlanmış bir uykuya sahip olmanın bedeli nedir?

Sürekli uykusuzluktan kastım gece boyu hiç uyuyamamak değil elbette. Uykuyu gece içinde kısa bir zamana sığdırmakla geçen haftalar, aylar, hatta yıllardan söz ediyorum. Bakalım şu saydıklarımızdan hangileri gece çok az uyku ile yetindiğini söyleyenlerde var?

Duygusal dengesizlik... Gün içinde bazen neşeli bazen gergin ve huzursuzdurlar, ani duygu değişimleri olur. Bazen nasıl tepki vereceğini tahmin edemezsiniz. Güleceğini düşündüğünüz bir cümlenize alınganlık gösterebilir ya da öfkelenebilirken ciddi bir ortamı esprileriyle bölebilirler.

Dikkat ve konsantrasyon sorunu yaşarlar. Basit hatalar yaparlar.



Dalgındırlar. Tanımakta zorlanabilirler. İsim ve yüz hafızaları zayıflamaya başlar. Hatırlatmaya çalıştığınız bazı konuşmaları ve olayları hatırlamaz, karıştırırlar. Hatta anıları çarpıtarak, ekleyip çıkararak anlatırlar.

Sosyal ortamlarda kendilerinden beklenmeyen davranışlarda bulunabilirler. Kontrolsüzlük yaşarlar. Dürtülerine engel olamazlar. Sonunu düşünmeden ve plansız hareket ederler.

Yargılamaları bozulabilir. Bir olayı doğru biçimde algılayıp doğru biçimde karşılık veremezler. Patlayıcı tarzda öfkeli dirler, kendilerinden emin biçimde hata yaparlar.

Kronik uykusuzluk demek, daha çok kanser, daha çok trafik kazası, daha çok yaralanma ve ölüm, daha çok aile sorunu, daha çok depresyon demektir. Uzun dönemde olumsuz sonuçları ile karşılaşılmayacak olsa sanırım uyku uzmanları da daha az uykuyu tavsiye edebilirlerdi. Ancak **uyku yoksunluğu** ya da **yetersiz uyku** başlangıçta bir şekilde idare edilebiliyor, uyum gösterilebiliyor ama bir süre sonra bir kar topu gibi yuvarlanan sorunlar size ağır bir fatura şeklinde gelebiliyor.

Tabii ki bu ağır faturadan dönüş yok. Parça parça ya da tek seferde bu faturayı ödemek zorundasınız.

Sonuç olarak **kronik uykusuzluk, kronik uyumsuzluk** anlamına gelmektedir. İnsanoğlunun hayatını devam ettirmesi için gerekli ve en önemli özelliği “uyum” olduğuna göre, uykudan vazgeçmek, uyumdan ve yaşamdan vazgeçmek demektir.

İNSOMNİA NEDİR?

Hiç uykusuz kaldınız mı? Uykuya dalmak için uğraştınız mı veya “Bugün uyuyabilecek miyim?” diye düşündünüz mü?

Uykusuzluk anlamındaki “insomnia” bazen çok rahatsız edici bir durum olarak karşınıza çıkabilir. Buradaki “uykusuzluk” ifadesi, sadece yeterli saat uyuyamamak şeklinde anlaşılmamalı. Uykusuzluk çekiyorsanız bu 3-4 şekilde olabilir. Ya uykuya dalamıyorsunuz (başlangıçta insomnia) ya uykuya dalıyorsunuz fakat bir süre sonra uyanıyorsunuz (ortada insomnia) ya sabaha yakın saatlerde, gecenin sonunda birden uyanıyorsunuz (sonda insomnia) ya da yeterli saat uyumanıza rağmen kendinizi dinlenmiş hissetmiyorsunuz demektir. Başlangıçta uykuya dalamama hem kaygılı insanlarda hem de depresyonda ortaya çıkarken, sabah olmadan uyanma şeklindeki insomnia daha çok melankolik özellikleri olan depresyonda görülür.

Uykusuzluk hastalığını her sene %20-30 civarında insan yaşarken %10-20 oranında daha uzun süreler uykusuzluk çeken insan vardır.

Uykusuzluk hastalığı çoğunlukla bir duruma bağlı olarak ortaya çıkar. Gün içinde yaşanan olumsuz bir olay, çözümsüz kalmış bir sorun, çatışmalar ve gerginliğiniz sizi uyutmayabilir. “Neden böyle dedi? Keşke böyle yapsaydım!” gibi birbiri ardına gelen otomatik düşünceler, pişmanlıklar, kendinize ve başkasına duyduğunuz öfke...

Kısa süre sonra gerçekleşmesi muhtemel bazı stres verici olaylar da uykusuzluğa neden olabilir. Sınavlar, ödemeler, işinizin durumu, aile ve sağlık sorunlarınız, yapılacak bir tetkik veya açıklanacak bir sonuç sizi uyutmayabilir.

Gece yatağa girdiğiniz zaman zaten hep olumsuz düşünceler beyninize tam anlamıyla “üşüşür”. Bunların birbiri ardına ulanması önce heyecana ve sonra uykusuzluğa neden olabilir.

Peki obsesif bir kişilik yapınız varsa, titizseniz ve mükemmeliyetçi bir insansanız? İşlerinizi başkasına emanet edemeyecek kadar kontrolcüsünüz?

Evet, yapılan çalışmalar kontrolcü insanların, yöneticilerin, her şeyin yerli yerinde ve zamanında olmasını bekleyenlerin uykuya dalmakta zorluk çektiklerini gösteriyor. Kronik ve uzun süreli uykusuzluklarda bu kişilik yapısının etkisi gerçekten çok büyük.

Uykusuzluk şikâyeti bir süre sonra “Yine akşam oluyor. Acaba bu gece uyuyabilecek miyim?” kaygısı hâlini alırsa alın size bir kısır döngü... Bizzat uykuyu düşünmek, uykuyu sorgulamak, uykunun kaçması için yeterli bir sebep gibi gözüküyor. Çünkü ne kadar çok düşünürseniz (buna uykuyu düşünmek de dahil) zihniniz ne kadar meşgulse uykuya dalmmanız o kadar da zordur. Belki uyumamak için direnmeniz uyumak için mücadele ettiğinizden çok daha kolay uykuya dalabilirsiniz.

PSİKİYATRİK SORUNLAR VE UYKU İLİŞKİSİ

*“Yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan?”
Aman dikkat! Uykusuzluk ile psikiyatrik sorunlar tam
da böyle bir ilişkiye sahip olabilir.*

Uykusuzluk ile psikiyatrik sorunlar tam da böyle bir ilişkiye sahip olabilir. Örnek olarak, depresyonda uykusuzluk görülür ve uykusuzluk depresyonun tetiklenmesine neden olabilir. Depresyon tanısı ile takip ve tedavi edilen hastalar çok uzun süreler izlendiğinde yeniden depresyon atağı geçiren hastalarda ilk olarak uykunun bozulduğu Dr. Mustafa Güleç tarafından gösterilmişti. Hatta dünya literatüründe çok önemli bir yere sahip bir çalışmada Prof. Dr. Mehmet Yücel Ağargün, depresyonda uykusuzluk sorununun intihar davranışını öngörmeyi sağladığını, depresyon tanılı bir hastada uykusuzluğun intihar davranışına aracı olabileceğini tespit etmişlerdi.

Benzer şekilde bipolar bozukluk mani ataklarında da uykuya olan ihtiyaç oldukça azalır.

Uyku düzeldikçe atak da gerilemeye başlar. Uyku süresinin azalması ya da uykusuzluk yeni bir atağı tetikleyebilir. Bu nedenle bipolar bozukluk tanılı hastalarda klinisyenlerin en büyük vurgusu uyku üzerinedir.

Uykusuz kalmayın. Uykunuzu bozacak şekilde gece yorulculuk yapmayın. Çünkü uykunuzun düzenli olduğu zaman diliminde atak geçirme olasılığınız da azalacaktır.

Uykusuzluk çeken bugünün sağlıklı insanları gelecekte gelişmesi muhtemel bir depresyon açısından ortalama 3 kat daha fazla risk taşıyorlar. Yani uykusuzluk artık depresyonun çekirdek belirtileri arasına girmiş olup sağlıklı kişilerde depresyon gelişimi riskini anlamlı ölçüde artırıyor.

Buradan çıkarılacak sonuç: Biyolojik ritminizde bir kayma, uykularınızda bir bozulma pek çok psikiyatrik sorunu tetikleyebilir.

KENDİ ELİMİZLE UYKUSUZLUK

Artık yeni bir uykusuzluk şekline daha sahibiz: Kişinin bizzat kendisinin neden olduğu uykusuzluk.

Modern hayat sayesinde yeni bir uykusuzluk türü ile daha tanışma şanssızlığımız oldu. Evet, modern hayat herkesi aynı şekilde mutlu etmedi. Bazı psikiyatrik bozukluklara bağlı uykusuzluklar, nedeni belirlenemeyen uykusuzluklar, uyku bozukluklarının neden olduğu uykusuzluklar derken artık yeni bir uykusuzluk şekline daha sahibiz:

Kişinin bizzat kendisinin neden olduğu (self-induced) uykusuzluk.

Bu uykusuzluğun temelinde yaşam şeklimiz var. Gece geç saatlere kadar uyanık kalmamız, ışığa fazlaca maruz olmamız, yoğun internet ve sosyal medya kullanımı, uyumak veya uyanmak için ilaç kullanmamız bunlardan birkaçı. Gece vardiyalı sistemde çalışmak, yoğun stres, çevresel faktörler, alkol ve yoğun kahve, düzensiz uyku ilacı kullanımları...

İşten geç çıkmak, trafik yoğunluğu, geç yenen akşam yemekleri, yatmadan önce konuşulması gereken konular, sabah erken kalkılması zorunluluğu gibi sosyal bazı sorunlar uykusuzluğun pimini çekiyor.

Artık bilim dünyası başka sorunların neden olduğu uykusuzluğu değil, kendi kendimize oluşturduğumuz uykusuzluğu konuşuyor.

Kolay Uyarılabilir ve Kolay Uyanabiliyoruz

Bir soru ile başlayalım. Bir sorununuz varsa, kaygılıysanız ve dikkatiniz bir türlü azalmıyorsa gece nasıl deliksiz uyuyabilirsiniz ki? Modern hayatın önemli bir parçası olan stres, insanları daha kolay uyarılabilir hâle getirdi. Kolay uyarılabilirlik, kolay uyanma, uykusuzluk için önemli bir risk faktörü. Uykuda içe dönmemiz gerekirken, çevresel sorunlar bizi bir şekilde dışarıdan gelecek gerçek ya da hayali tehlikelere karşı da çabuk uyanması gereken bir pozisyonda tutuyor.

Gürültü kirliliği, ışık kirliliği, elektromanyetik dalgalar, iyonize radyasyon pasif sigara içiciliği gibi çevresel faktörlerin yanı sıra o gün için çözülememiş sorunlar, yetiştirilmesi gereken işler de zihnimizi meşgul ederek sık uyanmalara neden olabiliyor.

Uykusuzluk Çoğu Zaman Geçicidir. Panik Yapma!

Doktorlar, uykusuzluk şikâyeti ile gelen hastaları araştırdıklarında önemli bir gerçekle karşılaştılar. Uyku ile ilgili çok basit kurallara riayet etmeyen insanlarda bu durum yine çok basit müdahalelerle düzeliyordu.

Herhangi bir fiziksel soruna bağılı olmayan uykusuzluk durumlarında hastalar “uyku hijyenine uymamak ya da uyku ile ilgili yanlış bilgilere sahip olmak” şeklinde tanımlanabilecek iki soruna sahiptir.

Bu nedenle, hangi sebeple olursa olsun uyku sorunu yaşayan herkesin yapması gereken ilk iş, uyku hijyeni kurallarına uymaya gayret etmek. Daha açık söylemek gerekirse kaliteli bir uyku için gerekli olan kuralları uygulamaya alışmak ve uyku sorununa yol açacak yanlış davranışlardan uzaklaşmak.

Uykusuzluk birkaç gece olup geçtiyse bu “geçici uykusuzluk” adını alır ve bir durum değişikliği ile oluşur. Ancak 3 aydan daha fazla devam ediyor ve haftada 3 kezden daha fazla uykusuzluk yaşıyorsa bu defa “kronik insomnia” hastalığı var demektir.

Peki, arada bir uykusuzluk yaşayan herkes insomnia hastası mıdır? Hangi düzeyde bir uykusuzluk müdahaleyi gerektirir?

Uykuya dalmanız zor veya sürdürmeniz zorsa ya da sabah çok erken kalkıyorsanız ve bu durum sizin dinlenmemiş olarak kalkmanıza neden oluyorsa, uykusuzluğunuz işiniz, aile ve sosyal yaşamınız ile davranışlarınıza olumsuz etki etmeye başladıysa, haftada 3 gece ve en az 3 aydır devam ediyorsa size bir hastalık olarak insomnia tanısı konulabilir. Bunun dışındaki uykusuzluklar ise yine insomniadır ancak uzmanlar bunu bir hastalık değil, bir “belirti” olarak ele alırlar.

Görüldüğü gibi, uykusuzluk çoğu zaman ve öncelikle bir hastalık olarak ele alınmaz. Bir belirti olarak düşünülerek bunun nedeni araştırılır. Uyku uzmanları “Uyuyamıyorum!” şikâyetiyle gelen hastalarına insomnia tanısı koymadan önce buna neden olan başka hastalıkları araştırırlar.

Bu neden bazen anemi bazen tiroid bezi hastalığı bazen de depresyondur. Sonuç olarak bazen çözümler şu soru sorulmadan ortaya çıkmıyor:

“Uyuyamıyorum ama niye uyuyamıyorum, bir sor.”

KALİTELİ UYKUYA GİDEN BİR YOL HARİTASI: UYKU HİJYENİ

Her şeyin hijyeni olur da uykunun olmaz mı? Elbette var. Uyku hijyeni, uygulaması çok zor olmayan kurallardan oluşur. Peki nedir bu kurallar?

Uyku hijyeni, uygulaması çok zor olmayan basit kurallardan oluşur. Bunu bir alışkanlık hâline getirmekte fayda var. Bir uyku sorunu oluştuğunda yapılacak ilk şey, bu maddeleri gözden geçirerek yapılan yanlışlar varsa onları düzeltmek. Şöyle ki:

- ✓ *Yatak odanız loş ya da karanlık, sessiz ve uygun sıcaklıkta olmalıdır. Gürültülü, gereğinden fazla sıcak ya da soğuk, çok aydınlatılmış odalar uykuya dalmayı güçleştirebilir, erken uyanmaya neden olabilir ya da kalitesiz bir uykuya zemin oluşturur.*

- ✓ Her gün aynı saatte yatmaya ve aynı saatte kalkmaya gayret edin. Sosyal yaşam nedeniyle geç saatlere kadar uyanık kalmak ya da hafta sonları çok geç kalkmak biyolojik ritimde dengesizliklere neden olabilir. Çoğu kişi için uyku ritmini kaçırmak sonraki gündüz ve geceler için de sorun olacaktır.
- ✓ Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin. Bir başka deyişle yatağınıza geçmeden önce uykunuzun gelmesini bekleyin. Pek çok insan için uyku gelmeden önce yatağa gitmek ve uykuyu beklemek huzursuzluk oluşturacaktır. Bununla birlikte yatağa gittiğinizde uykunuzun geldiğini biliyorsanız saati gelince yatağınıza gidiniz
- ✓ Yatağınızı uyumak için kullanın. Akıllı telefonlarla, sosyal ağlarla yatakta vakit geçirmek, TV seyretmek, bilgisayar meşguliyetleri uykuya geçişinizi geciktirerek kalitesiz bir uykuya neden olabilir.
- ✓ Akşam saatlerinde demli çay veya kahve içmek uykuya geçişi zorlaştırabilir. Aynı şekilde uyku saatinde sigara içmek, uyuyabilmek için alkol almak doğru değildir. Uyku öncesinde ağır egzersiz yapılmamalıdır. Hafif bir müzik dinlemek ya da ılık bir süt içmek uykuya geçiş öncesi bir rahatlama sağlayabilir.

- ✓ Gündüz uzun sürelerle uyumak gece uykusunu kaçıracaktır. Bu nedenle gündüz uyumamaya gayret edin.
- ✓ Yattıktan sonra uykunuz gelmediyse veya zihnini meşgul eden düşüncelerden dolayı uyuyamıyorsanız kendinizi daha fazla yormayın. Yataktan kalkın, kitap okuyun ve tekrar uykunuzun gelmesini bekleyin.
- ✓ Uykunuz için doktorunuzun tavsiyesi olmadan veya düzensiz bir biçimde ilaç kullanmayın. Doktor tavsiyesi ile ilaç alıyorsanız zamanını geciktirmemeye dikkat edin.
- ✓ Sabah kalktığınızda bir süre güneş ışığına çıkmayı alışkanlık hâline getirin. Parlak güneş ışığı tam olarak uyanmanızı sağlayacak ve gündüz uykulu olma hâlinin önüne geçecektir.

Peki ya uyku ile ilgili yanlış inançlara sahipseniz ve bu yanlış inançlarınız nedeniyle yanlış bir davranış stiline sahipseniz? Uykudan önce ağır egzersiz yapmak, akşamdan sonra kafeinli içecekler içmek, uyumak için alkol almak, düzensiz ilaç kullanmak geçici uykusuzluğa yol açan diğer nedenler arasındadır.

Bu kitabın sonunda bir “Uyku Hijyeni İndeksi” bulacaksınız. Yüksek puan alıyorsanız, uyku hijyenine çok dikkat etmiyorsunuz demektir.

İHMAL ETTİĞİMİZ BİR ALAN: UYKU EĞİTİMİ

Sağlıklı uyku konusunda dikkate alınması gereken önemli bir konu da uykunun süresidir. Ancak unutmamak gerekir ki herkesin uyku süresi aynı değildir.

Uyku sorunlarımızın pek çoğu uyku ile ilgili yanlış bilgilerimizden kaynaklanmaktadır. Uzmanlar, uyku bozukluklarının tedavisinde yapılacak ilk şeyin doğru bir bilgilendirme olduğu konusunda birleşiyorlar. Yanlış bilinenlerin düzeltilmesi ve doğru bilgilerin aktarılması bile bazen başka hiçbir şey yapmadan uykunun düzelmesini sağlıyor. Hafif bir uykusuzluk yaşadığınızda önce uyku hijyenini, ardından da aşağıdaki küçük bilgileri okumak yarar sağlayacaktır.

Kendinizi 8 saat uyumak için zorlamayın. Herkesin uyku süresi farklıdır ve yaş, boy, cinsiyet ve başka pek çok durumdan etkilenir. Hatta uyku süremizi genetik kodlarımızın belirlediğine dair güçlü kanıtlar vardır ve ihtiyacınız kadar uyursunuz. Bunu biyolojik ritminiz otomatik olarak belirler.

Uyumak için şartlanmak, uyuyamamak demektir. O gün için uyumakla ilgili yoğun düşündüğünüzde ya da uyumaya kendinizi şartladığınızda muhtemelen uyku sorunu çekersiniz.

Zira bir konuda düşünmek ve bir konuya dikkati çevirmek zihnin yoğun bir şekilde çalışmasına neden olacaktır ve uyku yine gecikecektir.

Uykuya dalma süresi açısından ortalama 15 dakika normal kabul edilmektedir. Çocuk ve gençlerde, uykuya geçiş süresi ve uyku başladıktan sonraki uyanıklığın süresi 20 dakika ve üzerinde olduğunda, erişkin ve yaşlılarda ise 30 dakika ve üzeri olduğunda uykuya dalma güçlüğü var denilebilir.

Gecede 3-4 kez kısa süreli uyanmak normal sayılabilir. Bu sürelerin uzaması ve tam uyanıklık oluşması, tekrar uyuyamamak bir sorun olarak değerlendirilebilir.

Uyuyamadığınızda veya az uyuduğunuzda gün içinde ağır problemlerle karşılaşacağınızı ve gününüzün çok kötü geçeceğini düşünerek karamsar olmayın. Gece az ve kötü uyudunuz, gün içinde uyumadınız, muhtemelen bu gece daha çabuk uykuya dalacak ve daha derin uyuyacaksınız.

Yatmadan önce uyumak için ağır egzersizler yapmak uykuya geçişinizi kolaylaştırmaz. Aksine, zorlaştırır. Kas yorgunluğu ve ağrıları uykunuzun derinleşmesine engel olabilir.

Dolu bir mide ile uyku moduna geçmek doğru bir seçenek değildir. Reflü ve diğer mide barsak sistemi sorunlarına neden olmanın dışında uykuya geçişinizi de zorlaştıracığından yemek ile uyku arasında en az 3-4 saat olmalıdır.

Yatmadan önce “Şu son sigarayı içip öyle yatağa gireyim,” düşüncesi doğru olmaz. Hatta gece uykudan uyandıktan sonra kalkıp bir sigara yakmak da hata olur. Pek çok bilimsel veri sigara içenlerin uyku kalitelerinin düşük olduğunu bildiriyor ve nikotin uykuya geçişi kolaylaştırmıyor. Aksine, zorlaştırıyor.¹⁰

¹⁰ Garcia, A. N., & Salloum, I. M. (2015). Polysomnographic sleep disturbances in nicotine, caffeine, alcohol, cocaine, opioid, and cannabis use: a focused review. *The American journal on addictions*, 24 (7), s. 590-598.

ALKOL VE SİĞARANIN UYKU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

*Hiç kimse kaliteli bir uyku ve verimli bir uyanıklığa
hayır demez. Uyku kalitesini artırmak, uyanık
olduğumuz sürede verimli olmak elimizde.*

Tütün Mamulleri Uyku Kalitesini Bozuyor

Sigara veya pipo, puro gibi tütün mamulleri uykunuzu nasıl etkiliyor? Temel sorun nikotinin “stimülan” gibi davranmasında. Yani aslında nikotin bir uyarıcı... Merkezî sinir sistemini uyaran her madde uyanıklık durumunu tetikler ve bu bazen kontrolsüzce olur. Sigaranın uykuya geçişi zorlaştırdığı, derin uyku yoğunluğu ve etkinliğini azalttığı, uykunun gece boyunca pek çok defa bölünmesine sebep olduğu birçok çalışmada gösterildi.

Uyku bozuklukları ile ilgilenen hekimler, uyku laboratuvarında değerlendirdikleri hastalar arasında sigara içenlerin içmeyenlere göre uykuya ortalama 5 dakika daha geç

daldıklarını, 14 dakika daha az uyuduklarını, uykuya geçiş evresini daha çok yaşadıklarını ve yeterince derin uyuyamadıklarını gösterdiler.

İlginç bir bilgi daha: Sigarayı bıraktıktan bir süre sonra uyku özellikleri hiç sigara içmeyenlerinki kadar düzeliyordu. Sigara ve türevleri sonuç olarak uyku kalitesini bozuyor. Çünkü uykuyu oluşturan ve onu dinlendirici yapan beyin dalgalarının özelliklerinde değişikliklere neden oluyor.¹¹

Bütün bunlara rağmen bir grup insan sigaranın kendilerini etkilemediğini iddia etmektedir. Bu bir yanılsamadır. Sigara ile rahatladığı yanılsaması yaşayan insan, uykusunun kalitesizliğinin farkına varmakta da zorlanır. Uykunun kalitesini gösteren en önemli işaretler gece sık uyanmama ve sabah iyi hissederek uyanmadır ki tiryakiler çoğu zaman bundan mahrumdurlar.

Bunu nereden mi biliyoruz?

Çünkü sigara içenlerin hafif uyku dediğimiz dönemi daha uzundur. Bu hafif uyku dönemi kişinin çabuk uyanıldığı, henüz uykunun gerçek evrelerine geçemediği dönemdir. Böyle olunca derin ve dinlendirici uyku için ayrılan zaman giderek kısalır. Bunun nedenlerinden bir tanesi de uyku apne sendromudur. Sigara içenlerin tıkalı uyku apne sendromu yaşama oranları sigara içmeyenlerden 2-3 kat daha fazladır. Gece boyunca daha fazla soluksuz kalırlar ve bu nedenle çok daha fazla uyanırlar. Bunun nedeni hem solunum yollarında yaptığı kuruluk ve irritasyon hem de boğaz gerisindeki kasların kasılma ve gevşemesi üzerine yaptığı olumsuz etkilerdir.

¹¹ Garcia, A. N., & Salloum, I. M. (2015). Polysomnographic sleep disturbances in nicotine, caffeine, alcohol, cocaine, opioid, and cannabis use: a focused review. *The American Journal on Addictions*, 24 (7), s. 590-598.

Gece boyunca bilinçli olmaksızın beynin uyanması ve tekrar uyuması da kişiyi gün içinde daha çok gergin yapacaktır. Buna **mikro uyanma dönemleri** (arousal) adı verilir. Uyku laboratuvarındaki bu gözlem oldukça ilgi çekicidir. Siz ve beyniniz uyurken ekrandan hem sizi hem beyin dalgalarınızı izleyen hekim oldukça şaşırtıcı bir durumla karşılaşır.

Beyniniz uykunun en güzel ve verimli anında uyanıklık dalgası üretir. Yani beyniniz uyanır. Ama video çekimde sizin hâlâ gözleriniz kapalıdır ve uyuyor görünüyorsunuzdur. Siz uyanık değilsiniz ama beyniniz anlık bir şekilde uyanma gösterir. Bu uykunuzu bölen, uykunuzun tamir görevini baltalayan bir durumdur ve bu kötülüğü kendinize yapmazsınız, değil mi?

Şimdi sigara paketinizi yavaşça avucunuzun içine alın, onu iyice sıkın ve çöp tenekesine atın. Sizden habersizce beyninizi uyandırmasının cezasını çeksin.

Sigara bir başka kötülüğü de vücut saatinize yapıyor ve vücut saatinizin gen ifadelerini değiştiriyor. Bu sizin biyolojik ritminizde değişiklikler olacağı, uyku uyanıklık döngünüzdeki zamanlamaların değişeceği, hormon salınım saatlerinizin bozulacağı, uyku saatinizin öteleneceği ve duygudurumunuzda değişiklikler olacağı anlamını taşıyor.

Yazmakla ve saymakla bitmez sigaranın sağlığınıza ve uykunuza ettikleri.

Yapılan geniş çaplı bir araştırma, sigara içenlerin gece uyku boyunca yatakta daha fazla istemsizce hareket ettiklerini ve daha fazla huzursuz bacaklar sendromu yaşadıklarını göstermiştir. Sigara içen kişinin gece boyunca böyle hareketli olması, horlaması, sigara kokması ya da ağız ve diş sağlığındaki sorunlar nedeniyle nefesindeki kötü kokular eşler

arasında da hem uyku bozukluklarına hem de duygusal sorunlara neden olur.

Sonuç olarak, sigara yalnızca içenin değil, birlikte uymaya çalışan eşinin de uykusunun bozulmasına neden olur.

Şimdi sigara paketinizi yavaşça avucunuzun içine alın, onu iyice sıkın ve çöp tenekesine atın. Yakınlarınızla aranızı bozmasının cezasını çeksin.

Sigaranın bırakılmasıyla önce cilt, sonra iştah ve uyku değişiklikleri olur. Cilt rengindeki değişiklik çevredeki insanlar için ilgi çekicidir ve hemen fark edilir. Uykudaki değişiklik ise “gece daha rahat nefes aldığını” fark etmekle başlar, “Deliksiz uyuyorum ve sabah dinlenmiş olarak kalkıyorum,” şeklindeki memnuniyet cümleleriyle devam eder. Gece uykusunun düzelmesi, verimliliğin artması, gündüz yaşamının da bir süre sonra daha düzenli ve kaliteli olmasını sağlar.

Şimdi sigara paketinizi yavaşça avucunuzun içine alın, onu iyice sıkın ve çöp tenekesine atın. Böylece cildinizde ve uykunuzdaki düzelmenin farkına varmaya başlayın.

Alkolün Uykuya Ettikleri

Bir dönem uykusuzluk yaşayanlar ya da son zamanlarda sıkıntıları nedeniyle uykuya dalmakta güçlük çekenler, kendileri için kötü sonuçları olacak bir yola giriyorlar ve alkol alarak uyumaya çalışıyorlar. Biz buna “maladaptif”, yani uyumu bozucu baş etme yöntemi diyoruz. Bir sorunla baş etmek istiyorsunuz ama seçtiğiniz yöntem, sorunu çözmek yerine daha da büyük sorunların ortaya çıkmasına neden oluyor.

Hafif ve az miktarda alkol ile gevşemek ve uyumak isteyen insan bazen beyin hücrelerinin de bu duruma adaptasyon geliştireceğini unutuyor.

Evet, başlangıçta hafif ve az miktarda alkol ile arzu edilen durum gerçekleşebilir. Ancak bunu öğrenen nöronlar bir sonraki sefer bu miktara karşı direnç geliştirir ve istediğiniz etkiyi ancak daha yüksek miktarlarda elde edebilirsiniz. Bu yüksek miktarlar bir süre sonra size bağımlılık düzeyinde alkol kullanımı olarak geri dönecektir. Önce miktarı artacak, sonra alkolün cinsi hafiften sert içkilere doğru kayacaktır.

Peki, gerçekten alkol gevşetir ve uyutur mu? Hayır aslında tam manasıyla yaptığı şeyin adı **uyuşturmadır**.

Alkol ayrıca melatonin hormonunu da baskılayarak gece bu önemli hormonun çalışmasına izin vermez. Bu da beynin uykudaki faaliyetlerini bir süreliğine askıya alması demektir. Yani **beyniniz uykuda görevlerinin çoğunu yapmayacaktır**. Kişi uyku durumundadır ama beyin faaliyetlerinin büyük kısmı askıya alınmıştır. Alkol, uykunun ilk yarısında kişinin uyanmasına izin vermeyebilir ve kişi uyuyor görünebilir ama asıl bozucu etkisi uykunun ikinci yarısında görülmeye başlanır. Gece boyunca sık uyanmalar, kâbuslar, uykuda başka davranış bozuklukları, horlamalar ve uykuyu bozan sık tuvalete çıkma, bulantı gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkar.

Alkol alarak uyumak başlangıçta uykuya geçişi kolaylaştırıyor gibi gözükse de zamanla uykuya geçiş için gerekli alkol miktarının artması ve sonrasında gece uyku yapısının ve bütünlüğünün bozulması bekleyen tehlikeler arasındadır.

Peki, az alkol de mi aynı etkiyi gösterir?

Evet, az alkol de uykunun kalitesini bozar.

Peki kahve, alkolün uyku bozucu etkisini düzeltir mi?

Hayır. Kahve, alkolün uyuşukluk etkisi için bir miktar ve çok kısa süre destek oluyor gibi gözükse de alkolün etkilerini tersine çeviremez.

Kaliteli bir uyku istiyorsanız, uykunuzda öğrenmeye devam etme niyetinde iseniz, sabah uyandığınızda dinlenmiş olarak kalkmanın keyfini arzu ediyorsanız, gecenizi boşa geçirmek istemiyorsanız sigaradan ve alkollü içkilerden uzak durmanız gerekiyor.

VERİMLİ UYKU NASIL OLUR?

Acaba tek parça ve blok halinde sabaha dek uyuyup akşama kadar uyanık mı kalmalıyız? Yoksa parça parça, yani polifazik bir uykuyu mu tercih etmeliyiz?

Uzun süredir insanlar en verimli uykuyu nasıl uyuyacaklarını soruyorlar. Elektronik ortamdan uzak, karanlık ve sessiz bir oda tavsiye edildiğinde pek rağbet eden olmuyor ancak tarihte farklı uyku stillerine sahip bilim insanları ya da politikacılar gibi uyumak konusunda istekli olan çok fazla insan var.

Önce şunu tekrar tekrar söylemek gerekir. Uyku alışkanlıkları ve uyku davranışı kişiseldir. Genetik kodlarınızla birlikte pek çok özelliğınız ve ihtiyacınız nasıl, kaç saat uyuyacağınızı belirler. Sağlıklı bir uyku için gerekli çevresel düzenlemeler ve doğru davranış stillerini bu kitapta çokça bulacaksınız.

Uyku, bebeklikten yaşlılığaya kadar farklı bir seyir izler. Yeni doğan bebekler bir uyur bir uyanır.

Buna **polifazik (çok parçalı) uyku** adını veririz. Çocukluk döneminde artık uyku **bifazik (iki parçalı)** hâle gelir. Yani hem gece hem de gündüz olmak üzere günde iki defa uyur ve uyanırlar. Erişkinlikte ise artık **monofazik (tek parçalı)** bir uykuya sahip oluruz. Günde bir uyku bir de uyanıklık dönemimiz olur. Yaşlandıkça tekrar bifazik uyku hakim olur. Günde 2 defa uyumaya başlarız.

İşte bunların dışında farklı uyku stillerine sahip insanlar ve uyku modelleri de vardır. Acaba tek parça ve blok hâlinde sabaha dek uyuyup akşama kadar uyanık mı kalmalıyız? Yoksa parça parça yani polifazik bir uykuyu mu tercih etmeliyiz?

Tarihsel süreç içerisinde insanlar nasıl uyuyorlardı ve elektriğin yaygın kullanımı, sosyal hayatın geceyi de yapay ışıklandırmalar ile gündüz hâline getirmesi, uykuya geçiş saatlerinin giderek daha geç saatlere kayması nedeniyle günümüz modern insanı ve endüstri toplumu nasıl uyuyor? Uykuyu geceye ve tek sefere sıkıştırmalı mıyız, yoksa gün içine veya geceye yayabilir miyiz?

Bu tartışmalar uzun zamandır var ancak Prof. Roger Ekirch tarihi bilgi ve belgeleri, edebi eserleri inceledi ve iddialarını *Endüstri Öncesi Toplumlarda Parçalı Uyku* (Segmented Sleep in Preindustrial Societies) başlığıyla bilim dünyasının yüksek kaliteli ve prestijli *Sleep* dergisine *Editör'e mektup* olarak gönderdi:

Endüstri öncesi topluluklar şimdiki gibi tek seferde (monofazik) uyumuyorlardı. Saat 21.00 veya 22.00 gibi uykuya geçip 3-4 saat uyuyorlardı. Bu onların 1. uykusuydu. Daha sonra kalkıyorlar ve birkaç saat ayakta kalıyorlar, herhangi bir işle uğraşıyorlar, sonra 2. uykularına geçiyorlardı.

19. yüzyıldan 20. yüzyılın ikinci yarısına kadar yapay parlak ışığı henüz kullanmayan ve yüzyıllardır yaşam tarzı çok değişmeyen sayılı kültürlerde birinci ve ikinci uyku adı verilen uyku stili vardır. Güney Amerika'da ve Batı Afrika'da bazı toplulukların kendi dillerinde birinci ve ikinci uykuyu tanımlayan kelimeler mevcuttur.

Polifazik bir uykuda akşam güneş battıktan bir süre sonra yaklaşık 4 saat süren 1. uykudan sonra 1,5 saat veya daha fazla uyanık kalınır. Bu sürede görülen rüyalar yorumlanır, yazılar yazılır, okunması gerekenler okunur, meditasyon yapılır ya da ibadet edilir, belki biraz sohbet edilir ya da bir çevre kontrolü yapılır ve sonra yaklaşık 3 saat süren ikinci uykuya geçilirdi. Ardından güneş ile birlikte tekrar uyanma gerçekleştirilirdi.

Mevsimlere göre uyku şekilleri değişse ve gece tek seferde 7-8 saat tek parçalı uyusalar bile gündüz 30-60 dakika arası uyumak suretiyle uykuyu parçalı hâle getiriyorlardı.

Peki bu parçalı uyuma biyolojik bir olay mıydı yoksa avcı-toplayıcı bir kabilenin mensubu olmak ya da başka sosyal-kültürel kuralların bir sonucu muydu?

Bu parçalı uyku ile ilgili biyolojik temeller var mı? Bu soruyu, 1992 yılında yaptığı bir çalışma ile Psikiyatrist Dr. Thomas Wehr cevapladı. Bir aylık bir deney ve gözlem yapan Wehr, gönüllüleri her gün yaklaşık 14 saat boyunca karanlık olan bir odaya yerleştirdi ve onlara arzu ettikleri kadar uyumaları için fırsat verdi. Başlangıçta her gece 11 saat uyuyan gönüllüler 4. haftada 8 saat uyumaya başlamışlardı ve elde edilen en ilginç sonuç neydi, biliyor musunuz? Gönüllüler artık gece boyunca parçalı uyuyorlardı. Evet, iki blok hâlinde, 3 ve 5 saat şeklinde bölünmüş ve arada 1 ya da 2 saatlik ara olan iki uyku dönemi vardı.

Bu sonuçlar şunu bize söyleyebilir mi? 24 saatimizin güneş ve aya, doğal olarak ışık ve karanlığa göre organize edilmiş olması genlerimizde vardır ve biz şu hâlde genlerimizin verdiği bu bilgiyi belki de baskılıyoruz. Görünen o ki biz doğal ve biyolojik temelli bir uyku uyumuyoruz.

Sosyal davranış şekillerimizin tüm hayatımızı şekillendirdiği bir dönemde insanoğluna geceye ve tek sefere sıkıştırılmış uyku daha pratik geliyor olabilir. Belki sonraki yüz yıllarda uyku şeklimiz ve süremiz daha da farklılaşacaktır, kim bilir?

1800'lü yılların başından itibaren Londra, Paris, Baltimor, Hannover gibi şehirleriyle İngiltere, Fransa, Amerika ve Almanya'da yaygın şekilde sokaklar elektrikle aydınlatılmaya başlandı. Sokaklardan sonra evler aydınlandı. Uykuya geçiş saati giderek uzadı, uyku gecenin belli bir zaman dilimine doğru sıkıştırıldı.

Günümüz insanı güneş ve aya göre hareket etmiyor. Güneş doğduğunda kalkmak ya da güneş batıp ay çıktığında evlerde uyumak gibi bir davranış stilini bıraktı. Artık ışık ve karanlık değil, davranışlarımız ve alışkanlıklarımız bir uyaran hâline geldi.

Şu hâlde uykuyu geceye sıkıştırmayıp farklı zamanlarda uyuyup uyanarak polifazik uykuyu tercih eden sanatçı, bilim insanı, işçi ya da politikacılar azınlıkta değiller. Polifazik uyku-aktivite stratejileri farklı zaman ve değişen koşullarda pratik bir uygulama metodu olabilir. Sürekli olarak çalışmak ve seyahat etmek zorunda kalan insanlar, 24 saati bölerek çalışmak ve bu çalışmayı sürekli devam ettirmek zorunluluğunda olanlar gibi.

Böylece bu polifazik uyku, mecburiyet nedeniyle oluşan uzun uçuşlar, bitmesi gereken işler, randevular, canlı yayınlar, toplantılar, konuşmalar nedeniyle oluşur.

Polifazik terimini “aktivite-dinlenme” dönemleri olarak kullanabilir miyiz? 24 saat içinde biz kaç defa aktivite-dinlenme (uyku) dönemi yaşayabiliriz? Pek çok memeli günde 1 aktivite 1 dinlenme dönemi yerine çok sayıda aktivite-uyku dönemi geçirir. Bu bazı canlılarda 10-12 kadar bile olabilir. İnsanoğlu olarak bu polifazik uykuya dönmek mümkün müdür veya monofazik uyku gelişimin ve değişimin bir parçası mıdır?

İşte bu sorulara cevap arayan ve **kronobiyoloji** alanında çalışan bilim insanlarından Dr. Claudio Stampi, 2 ayrı çalışma yaptı. Önce 4 saat uyanıklık 15 dakika uyku şeklinde bir döngüye uyacak gönüllülerle çalıştı. Böylece 24 saatte 6 kez döngü oluşturuluyor ve kişi 8 saat yerine 1,5 saat uyuyordu. Daha sonra bir başka çalışmasında bir gönüllü ile 4 saatlik uyanıklık ve yarım saatlik uyku şeklinde bir döngü oluşturdu.

Günlük 8 saat uyku yerine 3 saatlik bir uyku ile yetinilmesi gerekiyordu. Bu deneylerin sonuçlarında derin uyku miktarı haricinde diğer uyku evrelerinde azalma görülüyordu.¹²

Uyanıklık durumu açısından olumlu sonuçları olan bu çalışma, uyku ile ilgili araştırmalardan sadece bir tanesi. Ancak böyle bir çalışmanın sonuçlarına bakarak ve bu çeşit bir uykunun tavsiye edildiğini düşünerek hareket etmeyin.

“Ancak pek çok hayvan polifazik ve insanlar da buna adapte olabilir,” diyorsanız, yanılıyorsunuz.

¹² Stampi, C., & Davis, B. (1991). Forty-eight days on the “Leonardo da Vinci” strategy for sleep reduction: Performance behaviour with three hours polyphasic sleep per day. *Sleep Research*, 20, s. 471.

Uberman ya da Da Vinci uykusu adıyla adlandırılan ve 4 saat uyanıklık yarım saat dinlenme şeklindeki uyku ile daha enerjik, motive, zeki, çalışkan olacağınızı düşünüyorsanız denemelerinizin başarısızlıkla sonuçlandığını göreceksiniz. Her ne kadar insan yapısına farklı gelen bu uyku stiline “Uyum sağlamak mümkündür.” şeklinde görüşler olsa da bir süre sonra biyolojik ritminiz bu duruma isyan edecek ve pek çok metabolik ve psikiyatrik sorunla karşılaşacaksınız demektir.

Dâhiler nasıl uyurdu?

Peki dâhiler, günde 2-3 saat uykuyla yetinen mucitler, bilim insanları, popüler sanatçılar, komutanlar?.. Leonardo da Vinci, Edison, Benjamin Franklin, Napolyon bunlardan birkaçı değil mi? Geriye dönük araştırmalar ve hatıraların hiçbirinde bu kişilerin bu şekilde uyuduğuna dair bir bilgi yok. Sanırım bunu onlara sorma şansımız da yok. Belki çok çalışıyorlardı, belki devlet adamı ya da asker olmaları nedeniyle bölünmüş bir uykuya sahiplerdi ama hiçbiri 2-3 saat uyuyan ve uykuyu gereksiz gören insanlar değillerdi. Zira entelektüel kapasiteyi iyi düzeyde kullanabilmek, üretebilmek sağlam bir beyin gerektirir ve sağlam bir beyin için verimli ve yeterli sürede uyku şarttır.

Gece bir ana uyku dönemi dışındaki uyku dönemleri **nap** olarak isimlendirilir. Gün içinde 15 veya 30 dakikalık çok sayıda nap oluşturarak bir yaşam sürmek zor gibi gözüküyor. Ancak gece boyunca bir ana uyku dönemi ve gündüz saatlerinde 20 dakika ile 90 dakika arasında bir nap ile uyku uyanıklık döngüsü ayarlanabilir.

Bunun dışında **microsleep** adı verilen ve belki de saniyeler süren uyku dönemleri istemsiz bir şekilde meydana gelebilir



ve huzursuzluk hissine, dalgınlık durumlarına, dikkatte bozulmaya neden olabilir. Önceki geceki uykusuzluk ya da vardiyalı sistemde gece çalışmak, nöbet tutmak gözünüz açıkken beyninizin saniyeler içinde uykuya dalmasına neden olabilir. Bu saniyelik uyku atakları depresojenik, yani hoş olmayan duyguların oluşumunu tetikleyebilir. **Yanlış zamanda uyuklama = kafa karışıklığı ve huzursuzluk.**

Bir yanda yoğun iş temposu var. Bitmeyen işler, son tarihler, randevular, sosyal ve mesleki rekabet insanları yeni modeller bulmaya zorluyor.

Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşıyoruz ve olabildiğince uyanık kalmak istiyoruz.

İşte **kuantum uyku** bu isteklerin sonucu olarak ortaya çıkıyor. “Kabul edilebilen ve uyum sağlanan en az uyku ile en yüksek verimi nasıl elde ederim, nasıl daha çok çalışabilirim?” düşüncesinden hareketle ortaya çıkarılmış bir uyku modeli. Bilim çevrelerinde bu tür bir uyku modelinden

söz edilmez ama aslında pek çok insanın uygulamak istediğı bir davranış modeli olarak karşımıza çıkıyor. Her şeyin kuantumu var, uykunun neden olmasın, öyle değil mi? Peki daha az uyuyunca daha üretici mi olacaksınız yoksa daha yorgun ve dikkatsiz mi?

Uyku düzenlemesi yaparken aslında uyanıklık düzeninin de değişeceğini çok iyi bilmek gerekiyor. Burada bütün bu uyku modellerine karşı söylenecek söz şu olacaktır:

“Biyolojik ritminizin ayarlarıyla fazla oynamayın.”

UYKU İLAÇLARININ KULLANIMI

Uyku kaybı, geri dönüşü olmayan sonuçlara yol açabilir. Duygudurum bozukluklarına neden olabilir, unutkanlığa yol açacak hücrel değişiklikleri tetikleyebilir. Peki buna karşı ne yapmak gerekir?

Yatağa girdiniz ve düşünceler aldı başını gidiyor. Sorular, dünün, bugünün ve yarının muhasebesi. Uyuyamadıkça uyuyamıyorsunuz. Sağa dön, sola dön. Sonra bitki çayları, uyumak için egzersiz yapmak gibi pek çok tavsiyeyi dinlediniz, yaptınız. Gece uyuyamadığınız için gündüz de uykulu ve dikkatsiz bir durumdasınız. Bazen sebepsiz bu uykusuzluklar, bazen de moral bozukluğunuz ya da kaygılarınız bu durumu tetikliyor.

İşte tam burada uyku ile ilgili inanışlarınızı ve davranışlarınızı değiştireceğiniz bir yaşam tarzı ya da tüm seçenekler başarısız olduysa uyku ilaçları devreye girebiliyor. Çünkü uyku kaybı geri dönüşü olmayan sonuçlara yol açabilir. Duygudurum bozukluklarına neden olabilir, unutkanlığa yol açacak hücrel değişiklikleri tetikleyebilir.

Uykusuzluğun bedeli bu kadar ağırsa bazen hekimler uyku ilaçlarını tavsiye etmek zorunda kalabilirler.

Uyku ilaçları veya uyku getiren ilaçlar beyinde uyku ile ilgili haberci maddelerin etkinliğini artırarak etki ederler ya da uyanıklığı artıran habercilerin etkilerini bloke ederler. Benzodiyazepin grubu ilaçlar GABA etkisini artırarak hem kaygı giderir hem de uykuya geçişi sağlarlar. Bu ilaçlar renkli reçete ile satılır ve kontrollü olarak kullanılırlar. Bunun dışında bazı alerji ilaçları uyanıklığı sağlayan histamin maddesinin etkisini zayıflatır ve böylece uykuya geçişi kolaylaştırır.

Biz hekimler uyku ilaçlarını genelde davranış önerilerine ve uyku hijyenine uyduğu hâlde uyuyamayanlarda, psikiyatrik bir bozukluk nedeniyle uykusuzluk çekenlerde kullanıyoruz. Bazen fiziksel bir hastalığınız ya da belirtiniz (baş dönmesi, kulak çınlaması, ağrı, tansiyon sorunları) nedeniyle uyuyamıyorsanız bu kısır döngü belirtilerinizin şiddetlenmesine neden oluyor olabilir. Bu kısır döngüyü kırmak, acılarınızı ve kaygılarınızı hafifletmek uykuya dalmamız için verilen bir ilaçla mümkün olabilir.

Kısa süreli, düzenli ve doktor tavsiyesi ile kullanıldığında uyku ilaçları faydalı olabilir. Kronik uykusuzlukta uyku ilaçlarının yeri yoktur. Ancak kilolu, uyku apne sendromu olan, yaş olarak ileri, bunama belirtileri olan hastalarda bu ilaçlar son derece dikkatli kullanılmalıdır. Siz siz olun bu tür ilaçları bir hekime danışmadan almayın.

Uyku veren ilaçları birden bırakmak ertesi gün daha şiddetli bir uykusuzluğa neden olabilir. Bu bağımlılığın bir sonucu değil, ilacın kan düzeyinin birdenbire düşmesine bağlıdır. Yapılacak şey, ilacı bırakma işini bir hekime danışarak günlere, hatta haftalara yaymaktır.

Alkol ile uyku ilaçlarının birlikte alınması ölümcül olabiliyor. Ayrıca uyku sorunu ile başvuru alan hekime ek hastalıklar, kullanılan ilaçlar mutlaka eksiksiz biçimde aktarılmalıdır. Zira birbirinin etkisini arttıran ilaçlar olabileceği gibi, uyku ilaçlarının kesinlikle kullanılmaması gereken hastalık grupları da vardır.

Hipnotik etkili ilaçlar veya **benzodiyazepinler** adı verilen ve uykuya geçişinizi sağlayan ilaçların dışında başka grup ilaçlar da uykunuzu etkileyebilir. Bu yüzden onların alış zamanlarını doğru ayarlamamız gerekir. Örnek olarak, psikiyatri alanında kullanılan pek çok ilacın gece alınması gerektiğini düşünseniz de bazı antidepresan grupları uykusuzluk yapacağından sabah alınmalıdır.

Yine pek çok ilaç uyku kalitesini olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Bunun için ilacınızı alırken mutlaka hekiminize danışmalısınız. Örneğin araç kullanıyorsanız, ilacınızın uykululuk yapıp yapmadığını öğrenmelisiniz. Mesela antihistaminik etkili tüm ilaçlar gündüz kullanılırsa uykululuk, uyuşukluk durumu oluşturur. Antihistaminik etkili ilaçları alırken araç kullanmamalısınız.

POWERBANK: ÖĞLEN UYKUSU

Öğlen uykusu, yüzyıllardır pek çok milletin yeniden enerji depolayacağı zamanlar olarak farklı isimlerle anılır. “6. saat” anlamında siesta, Arapça da kaylule ya da günümüz deyimiyle şekerleme, kestirme...

“Öğlen uykusu iyi diyorlar, siz ne dersiniz?”

Bu soruyu soran pek çok kişiye ben de karşı bir soru ile cevap veriyorum. Uyandın mı ki tekrar uyumak istiyorsun?

Evet, günümüz dünyasında bir koşturmaca var, insanlar çabuk yoruluyor ve gündüz de dinlenme ihtiyacı hissediyorlar. Ama bir o kadar da sabah 8-9 gibi kalkan, işlerini masa başında yapan, çok da yorulmayan insanlar var. “Öğlen uykusu kim için ve ne zaman?” diye sormak gerekiyor.

Geçmişte sabah 06.00 gibi kalkıp tarlada çalışan, avlanan ya da hayvanlarıyla ilgilenen, evinin işlerini yapan ya da erkenden yola koyulan, işçi olarak çalışan insanlar yaklaşık 6 saat sonra yoruldular ve dinlenme ihtiyacı hissettiler. Gün uzundu, yapılacak iş çoktu, akşama daha çok vardı.

Bu düşün enerji ile bu işler bitmezdi. Ya da sabah yine erken kalkılmıştı, işlerin bir kısmı halledilmişti ancak hava sıcaktı, gündüz çalışmak bu nemli ve sıcak havada zordu. Gölgede dinlenmek gerekiyordu, gerekirse hiç güneşe çıkmamak ve güneş altında çalışmamak... Belki akşam güneş battıktan sonra biraz daha çalışmak mantıklı olurdu. Ya da gece kalkmak... Tarih boyunca öğlen uykusu biyolojik ihtiyaca binaen doğal olarak ortaya çıktı, tavsiye edildi.

Öğlen uykusu, yüzyıllardır pek çok milletin yeniden enerji depolayacağı zamanlar olarak farklı isimlerle anılır. Geçmişten bugüne “6. saat” anlamında kullanılan siesta, Arapçada kaylule ya da günümüz deyiimiyle şekerleme, kestirme... Adı ne olursa olsun Akdeniz ülkeleri, Latin Amerika ülkeleri, bazı Arap ve Afrika ülkeleri ve sıcak iklime sahip ülkelerde yaşayan milletler öğlen uykusunu ve dinlenmeyi bir gereklilik olarak görmüşlerdir. İspanya, Meksika gibi bazı ülkelerde ise “siesta” bir kültür, bir gelenek, bir yaşam biçimidir. Devlet kurumlarında çalışanlar da dahil olmak üzere öğlen herkes işini bırakır ve uzun bir öğle tatili başlar. Japonlar son zamanlarda öğlen uykusu için iş yerlerinde özel mekanlar tasarlıyorlar. Peki neden?

Bebeklik ve çocukluk döneminde 1 gün, gece uyku dönemi ve gündüz uyanıklık dönemi olarak 2 dönem değildir, daha çok parçalıdır. Gündüz de öğlen vakti bir uyku dönemi vardır ancak bu döneme olan ihtiyaç erişkinliğe geçtikçe kaybolur. Ancak erişkinlikte yukarıda saydığımız durumlar nedeniyle öğlen uyumak zorundaysanız size iyi haberlerimiz var:

Öğlen uykusunun kalp hastalığı ve hipertansiyon riskini azalttığı, hafızayı ve dikkati kahveden daha çok artırdığı bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir.

İyi bir öğlen uykusu enerjinizi yeniden toplamanızı ve gününüzü daha verimli geçirmenizi sağlar. Gündüz öğle vakti içerisinde hafifçe vücut sıcaklığının düşmesi de kişi uykuya doğal olarak hazırlamaktadır. Öğlen uykunuzda beyniniz yeni uyku içcikleri üreterek öğrendiklerinizi bir şekilde pekiştirecektir. Ancak küçük bir ayrıntıyı unutmayalım. Öğlen uykusu tembelliğin ve uyuşukluğun kamufle edilmiş hâli olmasın. Az çalışıp gece çok uyuyup sonra gündüz de uyumak, dinlenmek değildir.

Gündüz çok yorucu bir işte çalışmıyorsanız, fiziksel ve psikolojik olarak yoğun değilseniz gündüz uyumanız doğru bir davranış stili olmaz. Zira gündüz uyumanız sabahdan bu yana yükselen uyku basıncınızın düşmesine neden olur. Uyku basıncınızın sizi uykuya götürecek düzeyde tekrar artışı birkaç saat ileri ötelenmiş olur ve bu defa siz gece daha geç yatmak durumunda kalırsınız.

Gündüz uykusu bu kişiler ve özellikle geceleri uykuya dalmakta güçlük çekenler için uyku hijyenini bozan bir durumdur.

Ancak hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun bir çalışma temposu içerisindeyseniz, sabah erken saatlerde kalkma zorunluluğunuz varsa, gün uzunsa ve daha yapacak çok iş varsa o zaman öğle saatlerinde uyuyabilirsiniz.

Peki öğlen hangi saatlerde uyumak gerekir? Kalkış saatiniz sabahın erken saatleriyse kalkış saatinizden 6-8 saat sonra uyumanızı tavsiye edebiliriz. Öğlen yemekten sonra saat 13.00 veya 14.00 gibi.

Uzmanlar bu uykunun süresi için iki farklı öneride bulunuyorlar. Bunlardan bir tanesi yarım saatten az uyumak. Çünkü yarım saatten fazla uyumak akşam uykuya geçişinizi engelleyebilir.

Yaklaşık 15-20 dakika uyumanız hem sizin dinlenmeniz için yeterli olacak hem de gece uykunuzu bozmayacaktır.

Bir diğer öneri ise uykunun tüm evrelerini tam anlamıyla yaşayabilmek için 60-90 dakika arası uyku. Tabii ki iş durumunuzun ağırlığı, iklim şartları, işvereninizin tepkisi, önceki geceden olan uykusuzluğunuz bu süreyi doğrudan etkileyecektir. Yarar gördüğünüz kadar uyumanız en doğrusu...

HANGİ POZİSYONDA UYUYALIM?

Omurganızın durumu, vücut ağırlarınızın varlığı, solunum problemlerinizi sizi ve yatış şeklinizi doğrudan etkileyebilir.

Her şeyimize karışan bilim ve araştırmalar nasıl ve hangi pozisyonda uyuduğumuzda neler olacağını da inceleyip önerilerde bulunuyor. “Hangi pozisyonda rahatsan öylece uyu, yeter ki uyu” da diyebilirlerdi. Bazen insanlar üzerinde çalıştılar, bazen fareleri bir sırt üstü bir yüz üstü yatırıp farklarına baktılar. Ancak ortak sonuç şu ki herkes için standart ve ideal bir uyku pozisyonu yok. Belki kişiye özel bir uyku pozisyon tavsiye edilebilir. Omurganızın durumu, vücut ağırlarınızın varlığı, solunum problemlerinizi sizi ve yatış şeklinizi doğrudan etkileyebilir.

Sizin için en uygun uyku pozisyonu kaslarınızın ağrımayacağı, sırt ağrısı çekmeyeceğiniz ve nefes alışverişinizde durmaya neden olmayacak pozisyonudur. Yatış pozisyonu açısından bakıldığında çoğunlukla insanlar yan taraflarına

dönerek bacaklarını içe doğru çekerler ve cenin pozisyonunda yatarlar. Bazen bacaklar arasına küçük bir yastık almak omurgaların rahatlamasına ve eklemlere binen yükü azaltmaya yardımcı olabilir. Sırt ve yan ağrıları çekenler kaslarını rahatlatmak ve ağrıyı azaltmak için genellikle bu sırt üstü pozisyonda uyumayı tercih ederler. Ancak sırt üstü yatmak horlayanlar için apne ataklarını tetikleyebileceğinden bu tip şikâyeti olanlara önerilmez.

Hatta sırt üstü yattığı zaman apne atakları yaşayıp nefessiz kalan ve horlayanlar bazen pijamalarının sırt kısmına tenis topu dikerler. Bu durumdaki kişiler gece derin uyku dayken sırt üstü yatmaya başladığı zaman tenis topunun verdiği rahatsızlıkla yine sağa veya sola dönerek bu pozisyondan kurtulmayı ümit ediyorlar. %10'dan daha az oranda insan yüz üstü, yani karın bölgesinin üstüne doğru yatmayı tercih ediyor. Kas ağrılarını artırabileceği ve kas iskelet sistemi için doğal olmayan bir pozisyon olduğundan pek fazla önerilmemektedir.

Bütün bunlardan anlaşılan şudur ki kendinizi en rahat hissettiğiniz pozisyonda uyursunuz ve gece boyunca bu pozisyonunuz zaten aralıklarla değişecektir.

BİTKİ ÇAYLARI VE UYKU

Eğer hafif bir uyku sorununuz varsa, uykunuz ile ilgili kaygılanıyorsanız ya da ilaç almanıza engel bir durum varsa bazı bitki çayları hafif bir gevşeme sağlayarak size yardımcı olabilir.

Muhtemelen uyuyamadığınızı söylediğinizde yanınızdaki herhangi bir kişiden bu bitkisel ürünlere dair tavsiyeler duyacaksınız. Şunu söylemeliyiz ki bu bitki çaylarının gerek doz ayarlaması gerekse de uyku verici etkileri yüksek düzeyde olmadığından önemli uyku sorunlarında faydaları yoktur. Aynı şekilde bir psikiyatrik sorundan kaynaklanan bir uykusuzluğunuz varsa bu bitki çayları sizin uykuya dalmanız konusunda istediğiniz etkiyi sağlayamayabilir.

Bununla birlikte hafif kaygıların da eşlik ettiği uyku problemlerinde bazı bitki çaylarının etkili olduğuna dair bilimsel kanıtlar da vardır. Örnek olarak, papatya çayı yüzyıllardır sakinleştirici etkisiyle bilinir. Antioksidandır ve hem uykuya geçişi kolaylaştırdığı hem de uyku kalitesini artırdığı gösterilmiştir.



Valerian kökü, diğer adıyla kediotu kökü, geçmişte sakinleştirici etkisinden faydalanan bir başka bitkidir. Sinirlilik, gerginlik ve endişe için de çokça kullanılır. Halihazırda yalnızca çay olarak değil, kapsül ya da şurup şeklinde de formları vardır. Kediotu kökü bazı uyku ilaçları gibi beyinde GABA ismiyle anılan habercilerin etkinliğini artırır.

Pasiflora otu, melisa çayı, nane çayı, manolya kabuğu, lavanta çayı sizi hafifçe rahatlatabilir. Gerçek bir uyku ilacı olmaları için doz ayarlamasının yapılabileceği kapsül, ekstre ya da damla haline getirilerek etkisinin değerlendirileceği çokça bilimsel veriye ve kanıta ihtiyaç vardır. Siz içiyorsunuz ve sizi rahatlatarak uykuya geçmenize yardımcı oluyorsa bu deneyiminizden yola çıkarak bitki çayınızı içmeye devam edebilirsiniz.

KAFEİN VE UYKU

Uyanmak, uykuyu açmak, dikkati artırmak, konsantre olmak hatta alkollü bir kişiyi kendine getirmek için bile kahve kullanılabiliyor ama bu ne kadar sağlıklı?

Yeryüzünde belki de çayla birlikte en çok tüketilen içecektir kahve. Uyanmak, uykuyu açmak, dikkati artırmak, konsantre olmak hatta alkollü bir kişiyi kendine getirmek için bile kullanılabiliyor.

Kahve dışında kafeini en çok barındıran maddeler arasında çay, kakao, çikolata ve bazı ilaçlar var. Kafeinli gıdalar merkezî sinir sistemini stimüle ederek (uyararak) etki ediyorlar. Pek çok insan sabah uyanabilmek ve gün boyu uyanık kalabilmek için kafein alma ihtiyacı hissediyor. Kafein, sinir sistemini uyarıyor, uyandırıyor, dikkati artırıyor ama bunu akşam saatlerinde yaptığınızda uykuya dalmanıza engel olabiliyor. Hatta uykuya geçmeden 5-6 saat önce alsanız bile bu, uykunuzun bölünmesinin bir nedeni hâline gelebiliyor. Zira kafein içtiğinizde etkisi 15 dakikada başlar ve 6 saatlik yarı ömrü nedeniyle uzun süreler sizi etkileyebilir.

Ayrıca uykuya yakın içtiğiniz bir bardak kahve hem gözleriniz açık tavana bakmanıza neden olur hem de uyusanız bile derin uyumanızı engeller.

Kafein nasıl uyanıklık sağlıyor?

Kafein, uykuya geçmemiz için gerekli maddelerden adenozin alıcılarını bloke ediyor ve bu nedenle kafein “uyarıcı” grubu bir madde olarak sınıflandırılıyor. Gerçekten de kafein kişinin zihinsel performansını artırıcı ve dikkati uyarıcı özellikler taşıyor. Günlük yaklaşık 50-250 mg düzeyinde kullanmak uygun gibi gözüküyorsa da bir süre sonra bu etkisine karşı da tolerans geliyor. Aynı etkiyi sağlamak için doz artırmak ise bir süre sonra kafeinin çarpıntı, baş ağrısı, huzursuzluk, sık tuvalete çıkma ve uykusuzluk etkilerine maruz kalmak anlamı taşıyor.

TEKNOLOJİ VE UYKU

Teknoloji veya akıllı telefonlara, tabletlere, sosyal medyaya, anlık gelişmeleri kaçırmamaya bu kadar şartlanmış olan modern insan yatağa elektronik cihazları ile giriyor. Peki, bu ne kadar doğru?

Fareler gibi bazı gece canlıları günlük aktivitelerinin çoğunu karanlıkta gerçekleştirirken insanlar ve birçok diğer memeliler aktivitelerinin çoğunu gündüz gerçekleştirirler. 24 saatteki hareket ve dinlenme dönemlerini organize eden ve hipotalamusta yer alan suprakiyazmatik çekirdek görevini ışığın varlığı veya yokluğuna göre yapar. Sabah ışığı ile ayağa kaldırırken, akşam karanlığı ile gece dinlenme sürecini başlatır. Gece ışığa maruz kalmak bu dinlenme sürecinin başlamasına engel olur.

Işık, fizyolojimizi, beyin aktivitemizi, davranışlarımızı, hormonal düzenimizi, zihinsel faaliyetlerimizi doğrudan etkiler. Bu 446-483 veya 470-480 nanometre mavi ışık gibi kısa dalga boylarında yüksek bir hassasiyet şeklinde ortaya çıkar.

Şu bir gerçek ki teknoloji veya akıllı telefonlara, tabletlerle, sosyal medyaya, anlık gelişmeleri kaçırmamaya bu kadar şartlanmış olan modern insan yatağa elektronik cihazları ile giriyor. Son olarak elektronik cihazına bakıyor, elektronik postalarını kontrol ediyor, paylaşımlara ve beğenilere göz atıyor, sanal dedikodusunu yapıyor veya internet ortamında yapacak herhangi bir şey bulmakta zorlanmıyor. “Son olarak şunu da yazayım, bunu da beğeneyim, bir de şunu kontrol edeyim.”

Gelişmeleri ve olayları kaçırma korkusu ya da birçok şeyi merak etmek, haberdar olmak için uğraş vermek bazen kişi için iyi bir uykudan daha önemli olabiliyor. Gününün tamamını bu cihazlarla geçirmiş bir insanın yatakta da onunla birlikte olması veya cihazların baş ucunda olması sanırım beklenen bir durum. Bütün bunlar iyi bir uyku için gerekli şartların bozulmasına neden oluyor.

Uykudan en iyi verimi alabilmek için çevrenizin gürültüsüz ve ışısız olması, uykunuzu sık sık bölmemeniz gerekiyor. Cihazlarınızdan yayılan mavi ışık veya herhangi bir ışık gözünüzden fotoreseptörler aracılığıyla içeri girip retinadan hipotalamusa geçer ve vücudunuzun saatini uyararak uyanıklığı tetikler. Bu fotoreseptörler çok hassastır ve görevleri zaten çevreden yayılan ışıkları algılamaktır. O saatte uyku ve uyanıklık ritminizi organize eden ve ancak tam bir karanlıkta salgılanacak olan melatonin artık ya yeterince salınmayacaktır ya da tamamen geri kaçacaktır.

Melatonin, vücudun en önemli hormonlarının başında gelir. Zira tüm mekanizmanın başında bu hormon vardır. Uykunuzu, uyanıklık durumunuzu düzenlediği gibi eksikliğinde yaşlanma hızlanır, vücut savunma sistemi çöker, dikkat ve konsantrasyon bozulur, duygudurumda

bozulmalar meydana gelir. Böylece siz sabah kalktığınızda kendinizi hem daha az dinlenmiş hissedersiniz hem de yeterince restore edilmemiş bir bedenle güne başlarsınız. Kısa vadede basit sorunlar gibi düşünülse de uzun dönemde ağır bir fatura sizi bekliyor olabilir.

Bunun için yapılması gereken, yatma vaktinizden 1 saat öncesinden itibaren bu tür ışıklara maruz kalmayı bırakmak, yatak odasına bu cihazları almamak, bildirimleri kapatmak. Son derece basit, değil mi?

Gece, teknolojik aletlerle yatağa girmenin zararlı yönleri arasında mavi ışık etkisinden başka zihni meşgul ediyor olmasının da önemli bir rolü var. Huzurla ve rahat uyumak için uyumadan önce gevşemek önemli bir adım. Zihni meşgul edecek bir görüntü, bir haber, bir beğeni, bir mesaj gevşemenin önüne geçecektir. Uykunuz için gerekli tüm şartları yerine getirmiş olsanız bile zihinsel meşguliyetleriniz uykuya geçişinize engel olabilir.

YAŞLANDIKÇA UYKUMUZ NASIL DEĞİŞİR?

Uyku ile ilgili şikâyetler 20'li 30'lu yaşlarda %10-15 civarındayken 65'li yaşlarda bu oran %45-50'leri bulur. Bir başka deyişle bu yaşlarda olan her iki kişiden birinde bir uyku şikâyeti olacaktır.

Uyku şikâyetlerinin yarısı kronik, yani uzun süredir devam eden uyku sorunlarıdır. Bundan sonra en sık uykuyu devam ettirememe, gece uyku bölünmeleri şikâyetleri vardır. Yaş alan kişi gece daha erken uyumaya başlar, 1-2 saat uyuduktan sonra tekrar uykuya dalmakta zorlanır. Gündüz uyuklamaları başlar ve bu da uykunun çok parçalı hale gelmesine neden olur. Yatakta geçen süre artar, uyku etkinliği ve kalitesi azalır.

Peki neden yaşıyoruz ilerledikçe uykumuzda birtakım sorunlar oluşur?

Çünkü görme keskinliğinde azalma, işitmenin azalması, eklemlerin hasarı, hatırlamanın bozulması gibi bütün organlar

ve sistemlerdeki bozulmaya paralel olarak vücut saati olan suprakıyazmatik çekirdek de yaşlanmaya başlamıştır.

Göz aracılığı ile aldığı ışık etkisi ile gündüz ya da karanlıkta gece yapacağı organizasyonlarda sorunlar yaşamaya başlar. Bedenimizdeki tüm olayların zamanını yöneten bu çekirdek hücrel olarak yaşlanır, eksilir ve yıpranır. Buna ek olarak sosyal yetersizlikler ve hareketsizlik, pek çok hastalık, çoklu ilaç kullanımları uyku kalitesini bozan diğer durumlar arasındadır.

Olaylara yaş alanlarda kullanılan uyku ilaçları açısından bakarsak uyku veren ya da gerginlik halini azaltan ilaçların %50'den fazlası 65 yaş üstü bireyler tarafından kullanıldığını söyleyebiliriz. Uyku bozukluğu yaşayan 65 yaş üstü bireyler dikkat, konsantrasyon ve hafıza sorunlarını daha çok yaşıyorlar ve düşme ve travma riski de %40 oranında artıyor. Bu yüzden uyku sorunu yaşayan 65 yaş üstü bireylerde bu durumun tedavi edilmesi mutlak gerekli gibi gözüküyor. Ancak uyku için ilaç kullanmak da bir o kadar riskli... Çünkü fazlaca sersemlik yapabiliyor ve gün içi uykululuk nedeniyle de düşme riski artıyor.

Bu durumda yapılacak en iyi şey, **davranış tedavisi**. Nasıl mı?

Bir kere erken uyumanın önüne geçilmesi gerekir. Uyku geciktirilebildiği kadar geciktirilir. Zira akşamdan hemen sonra yatma şeklindeki bir davranış daha gece olmadan uyanmaya neden olacaktır. Ayrıca gündüz sosyal faaliyetlerde bulunmak ve gündüz uykusundan kaçınmak gerekir. Üstelik sabah gün ışığına çıkarak vücut saatini dışarıdaki güneş saatiyle eşleştirmek, yaşlandıkça yapılması gereken önemli davranışlar arasındadır.

Neden yaşılandıkça uykuya daha çok dikkat edilmesi gerekir? Çünkü uykusuzluk unutkanlığı artırır. Gece sık uyanmak ya da verimsiz uyumak gündüz uykululuk, dalgınlık ve dikkatsizliğe neden olur ve bu dikkatsizlikler de düşmelere ve kırıklara. Yaş ilerledikçe en büyük sorunlardan bir tanesi osteoporoz veya başka nedenlerle kemiklerin çabuk kırılabilir olmalarıdır. Bu kırıkların onarılması ve iyileşmesi giderek zorlaştığından uzun yıllar yatağa bağlı kalmamak ya da bir başkasına bağımlı olarak yaşamamak için düşmemeye dikkat etmek gerekiyor.

Ayrıca alzheimer gibi bunama hastalıklarında süreç uykusuzluk ile daha hızlı seyretmeye ve kötüleşmeye başlar. İyi uyuma yönünde davranışların iyi uygulanamaması uyku ilaçlarına zorunlu olarak başlamayı ve devam etmeyi gerektirir. Ancak uyku ilaçlarının da gece uyutup gündüz de uykululuk yapabileceği düşünüldüğünde bu uykululuğun aynı şekilde düşmelere neden olabileceği unutulmamalıdır. Yaş ilerledikçe gece uykusunu düzenleme konusunda daha gayretli daha tedbirli olunmalıdır. Uyku deyip geçmeyin. Bazen uykusuzluk, ileri yaşların en önemli ıstırapı olabilir.

NEDEN FAZLA UYUYORUM?

Endişelenmeyin. Tembel ve uyuşuk değilsiniz, sadece fazla uykulusunuz...

Uyuyamayanlar kadar da fazla uykudan şikâyet edenler var: Gündüz uyuklayanlar, öğlen kestirmeden duramayanlar, sınıfta, otobüste, metroda, TV karşısında, birazcık pasif bir duruma geçtiğinde ya da hatta trafikte yeşil ışığı beklerken.

Bu durum **hipersomni** veya **gündüz aşırı uykululuğu** adı verilen sorunların bir parçası olabiliyor. Bazen gece boyunca 8 saatten fazla uyumak bile gündüz aşırı uyuma halini engellemiyor. Gece normal sürelerde uyusanız bile dinlenmiş olarak kalkmıyorsanız, gündüz halen uyku ihtiyacı hissediyorsanız ve zaman zaman uyukluyorsanız sizde “gündüz aşırı uykululuğu” olma ihtimali vardır ve bununla ilgili bir uzmanla görüşmelisiniz.

Gündüz uykululuk şikâyeti olan kişilerde iş ve okul performansı düşmeye başlar, dikkat gerektiren işlerde başarısızlıklar

olur, kaza ve travmalarla daha çok karşılaşır, üretkenlikleri azalır ve maalesef çevreleri tarafından tembel ve uyuşuk kişiler olarak adlandırılırlar.

Trafik kazalarının neredeyse 5'te 1'inin gündüz uykululuk nedeni ile meydana geldiğini biliyor muydunuz? Uyku apne sendromu olanlar, gece huzursuz bacaklar sendromu nedeniyle iyi uyuyamayanlar, uykusundan sık uyananlar, horlayanlar gündüz daha fazla uykulu geziyorlar aramızda. Maalesef kendilerini gündüz uykulu hissedenlerde orta ve ciddi depresyon görülme oranları %25'lere kadar çıkabiliyor.

Gündüz aşırı uykululuk durumuna sahip insanlar incelendiğinde sebebe yönelik tedavi uygulanıyor ve başarı elde ediliyor. Bununla birlikte yüz binde 2-3 civarında kişide bir sebep bulunamıyor ve bu kişiler günde 9-11 saat uyumalarına rağmen dinlenemiyorlar. Hatta gündüz uyukladıklarında kendilerini daha kötü hissederek uyanıyorlar. İdiyopatik hipersomni adı verilen bu durumda uykudan uyanıklığa geçiş mekanizmalarındaki bozukluk nedeniyle hastalar cuma günü girdikleri evlerinde uyuyarak ancak pazartesi günü uyanıyorlar.

UYKU BOZUKLUKLARININ EN İLGİNÇ OLANI: GÜNDÜZ UYURGEZERLİK

Uyku bozuklukları arasında bir tanesi vardır ki belki de bunların en ilginç olanıdır. Narkolepsi, yani gündüz uyurgezerlik...

Narkolepsi, ismi ile de belirtileri ile de çok çok ilginç bir bozukluk. Kelimenin tam karşılığı “uyku atağı” Yemek yerken, alışveriş yaparken ya da dinlenmek için otururken uykuları gelir ve bir de bakmışsınız ki uyuyorlar. Bu uyku atağı karşı konulamaz ve dinlendiricidir. Bazen bu uyku ataklarına bayılmalar da eklenebilir ve bu bayılma sonrası uzun bir uyku dönemine geçebilirler. Aniden onlara seslendiğinizde, bir haber verdiğinizde, heyecanlanacakları bir şey olduğunda birdenbire yere yığılırlar.

Onlara sürpriz yapmayın. Çünkü sürpriz ya da gülme gibi pozitif duygularla veya ani korkularda kas tonuslarını kaybederek birkaç saniyeliğine bayılırlar. Biz bu duruma **katapleksi** diyoruz.

Uykuya geçiş anlarında ve uykudan uyanırken garip konuşabilir ya da garip davranışlar sergileyebilirler. Bir türlü anlaşılamazlar, bazen epilepsi bazen de başka psikiyatrik bozukluklar nedeniyle tedavi görebilirler ve bazen de ilgi çekmek için yaptıkları ya da tembel oldukları yönünde eleştirilebilirler. Gündüz uyumakta pek çoğumuz zorlansa da uyku laboratuvarında değerdendirilen narkolepsi hastaları gündüz çok hızlı biçimde uykuya dalarlar ve uykuya dalar dalmaz rüya görmeye başlarlar. Narkolepsi hastaları gündüz uyanık kalmak için çok şey yapmak zorundadırlar.

Hekimler gündüz uyku laboratuvarında izledikleri narkolepsi hastalarında ilginç bulgularla karşılaştılar. Normalde pek çok insan için gündüz uykuya geçmek belli bir süreyi gerektirirken bu hastalar birkaç dakika içinde uyudular. 2 saat sonra çağırdılar ve yine uyumalarını istediler, hastalar yine başlarını yastığa koyar koymaz uyudular. Ayrıca ilk rüya dönemi için 90 dakika kadar geçmesi beklendiğı halde hastalar daha uykuya geçer geçmez REM dönemi yaşamaya ve rüya görmeye başladılar.

Temelde sorun şudur: Beyin, uyku-uyanıklık döngüsünü kontrol etme sorunu yaşıyor. Narkolepsi uykunun, uyanıklığın ve rüya dönemlerinin sınırlarının birbirine karıştığı bir bozukluktur ve yaşam kalitesini de oldukça düşürüyor. Yeni tedavi seçenekleri ile gündüz uyuklamalarının önüne geçilebiliyor. Ayrıca uyku gelmeden uykuya gitmeleri gerektiğı için narkolepsi hastalarına gün içinde kısa şekerlemeler öneriliyor.

ATİPİK DEPRESYON VE UYKU

İnsanların hem fazlaca uyuduğu hem de iştahlarının açıldığı bir depresyon türü var: Atipik Depresyon.

Stresli anlarımızda uykumuz nasıl değişir? Ya da depresyon dönemi yaşıyorsak?

Tipik depresyonda beklenen durum uykunun ve iştahın azalmasıdır. Gece uykuya dalmakta zorluk çekmek ya da iştahın azalması... Ancak bir depresyon türü var ki insanlar hem fazlaca uyuyorlar hem de fazlaca iştahları açılıyor: Atipik Depresyon.

Acıları unutmak veya bunlarla daha fazla yüzleşmemek için bir anlamda daha fazla uykuya ihtiyaç duyan beyin aynı zamanda karbonhidrat miktarını artırarak mutluluk hormonu salgılanmasını sağlıyor. Uyku ile problemi geçici bir süre baskılarken, tatlı yiyerek kendimizi iyi hissetmeye çalışıyoruz. Kimi zaman stres verici olayları beynimiz bilinçli bir şekilde işleyemez.

Olayın ağırlığı ile yüzleşmek zor gelebilir. Henüz buna hazır değilseniz beyniniz bir süre uyumanızı ve sakinleşmenizi isteyecektir. Bir savunma düzeneği olarak uykunuzun miktarındaki artış bir süre sizin toparlanabilmeniz için bir fırsat gibi gözüküyor.

Aynı şekilde karbonhidratlı gıdalara düşkünlük, düşmüş olan enerjinizi yeniden kazanabilmeniz için kısa süreli bir savunma sağlayabilir. Depresyon uzadıkça sizin çok uyuyan ve çok yemek yiyen bir insan olmamanız için doktorunuz bu duruma müdahale edecek bir tedavi sunacaktır elbette. Bilim insanları depresyonda dopamin, noradrenalin ve serotonin fonksiyon ve miktarlarındaki sorunların depresyona neden olduğunu daha önce keşfetmişlerdi.

Ancak görülen o ki diğer depresyon türlerine göre atipik depresyonda ve mevsimsel özellik gösteren depresyonda serotonin diğerlerine göre çok daha fazla etkileniyor ve bunu telafi edebilmek için hastalar daha fazla uyuyor ve yemek yiyor olabilir.

RÜYADAN KAÇIRAN DEPRESYON: MELANKOLİ

Melankoli... Hüznün derin hâli ama aynı zamanda depresyonun da bir türü. Bu çökkünlük durumunun önemli bir özelliği de daha sabah olmadan sizi aniden uyandırması.

Yataktasınız, bir anda gözünüz açılıyor ve bakıyorsunuz ki henüz dışarısı karanlık ve daha sabah olmamış. Neden? Rüya gördüğümüz uykunun REM dönemi gecenin ikinci yarısında daha yoğun olma eğilimindedir. Depresyon yaşıyorsanız kötü rüyalar, kâbuslar görme ve sabah huzursuz uyanma ihtimaliniz çok daha yüksek demektir. Hele de depresyonda olumsuz içerikli rüyaların kafanızı karıştırdığını, bunaltı hissi ile uyandığınızı düşünürsek.

Bir savunma sistemi olarak sabah o kafanızı karıştıracak, beyin biyokimyanızı alt üst edecek rüyalardan kaçırıyorsunuz. Bu ne demek? Bilim insanları depresyonda REM oranının arttığını ve rüyaların kişiyi huzursuz eden temalar içerdiğini tespit ettiler.

Hatta antidepresanların bir kısmının bu artan REM dönemini baskılayarak depresyonu tedavi ettiğini keşfettiler. Bu depresyon türünde rüyalardan kaçmak başlangıçtaki ağırlaşmanın önüne geçebilmek için bir mekanizma mı yoksa depresyonu daha da kötüleştiriyor mu?

Siz yine de depresyonun her türünde kendinizi bir psikiyatriste emanet edin ki uykunuzu düzenleyerek belirtilerinizin iyileşmesine yardımcı olsun.

TRAVMALARLA UYKUDA YÜZLEŞMEK

*Araştırmacılar, gün içinde travmatik olayları
hatırlamaktan ve yüzleşmekten kaçınan insanların bu
durumla rüyalarında yüzleştiklerini görürler. Ancak bu
rüyalar kontrolsüzdür ve korkutucudur...*

Travma, hayatımızın her anını olumsuz etkileyebiliyor. Fiziksel ya da cinsel bir travma, hayatı tehdit eden bir olay, doğal yollarla oluşan depremler, felaketler ya da insan eliyle oluşturulan psikolojik etkileri yüksek bir olay...

Travma Sonrası Stres Bozukluğu, tanımı itibariyle bireyin fizik bütünlüğünü tehdit eden, dehşet duygusu yaratan, çaresiz bırakan, olağan veya olağan dışı, bireyin başa çıkabileceği düzeyin üzerinde yaşanan travmalar sonucunda gelişen bir psikiyatrik bozukluk. Travma sonucunda ortaya çıkan yeniden yaşama, kaçınma, irkilme ve aşırı uyarılmışlık temel ruhsal belirtiler olarak dikkati çekiyor.

Bu durum karşısında insan beyni bu travmayı, yaşananları, duyguları kodlamalı, neden-sonuç ilişkisi kurmalı, travmayı

en az hasarla atlatacak biçimde duygusal reaksiyonlara izin vermeli, gerekirse sorunu uzun bir sürece yayarak çözmeli. Yükü oldukça ağır olan beyin zaman zaman bu travmaları işleme ile ilgili olarak uykuyu ve rüyaları kullanabilir. Travma sonrası stres bozukluğunda kişi geçmiş olayı “flashback” adı verilen görüntüler ya da hatıralar şeklinde yeniden yaşantılayabilir. Ya da rüyalarda aynı olayı sürekli yeniden deneyimleyebilir, hem de aynı korkutucu duygularla.

Araştırmacılar gün içinde bu travmatik olayları hatırlamaktan ve yüzleşmekten kaçınan insanların bu durumla rüyalarında yüzleştiklerini gördüler. Ancak rüyalar kontROLSÜZDÜ ve korkutucuydu. Bu rüyaların anlamını çözemeyen kişi sabah da gergin ve huzursuz uyanıyordu.

Daha önce de söylediğimiz gibi uykuda bilgiyi işleyen en önemli dönem REM dönemi. Uyku işte bu REM dönemi sırasında hızlı göz hareketleriyle bu anıları işlemeye çalışır. Böylece kişiyi o olayla yüzleştirerek aşırı hassasiyeti azaltır. Bu rüyalar korkutucu olsa da bir süre sonra bu korkunun şiddeti azalmaya başlar.

KontROLSÜZ bir yüzleşmeyi kişi bir hekim aracılığıyla kontrollü hâle getirirse, yani gündüz bilinçli bir şekilde travmasını ifade ederse travmanın etkileri azalmaya başlar. Hassasiyet azalır ve bilgi yeniden işlenir. Böyle tedavi edici bir yönü olsa da, başlangıçta uykunun sık bölünmesi, korkutucu rüyalar travma sonrası stres bozukluğunda yaygın olarak görülür ve neredeyse bu tanıyı koyabilmek için gerekli şartlar arasındadır. İlginç bir şekilde, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişiler rüyalarını diğer insanlara göre daha az hatırlarlar. Travma, uyku ve rüya ilişkisi hem felsefi hem de tıbbi açıdan çokça çalışılması gereken önemli bir alan gibi gözüküyor.

RİTMİNİZ KAYMASIN, GERİSİ BİR ŞEKİLDE HALLOLUR

Hepimizin bir uykuya geçiş ve uyanma saati var. Biyolojik saatimiz bize bu bilgiyi veriyor. Güneş batıyor, akşam oluyor, melatonin karanlıkta sentezleniyor ve biyolojik saatiniz size uyumanızı söylüyor. Peki bu saat bozulursa ne olur?

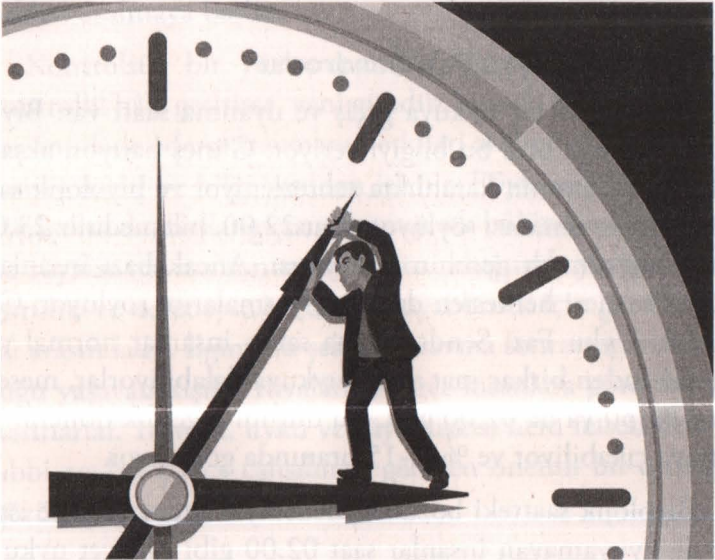
Gecikmiş Uyku Fazı Sendromu

Hepimizin bir uykuya geçiş ve uyanma saati var. Biyolojik saatimiz bize bu bilgiyi veriyor. Güneş batıyor, akşam oluyor, melatonin karanlıkta sentezleniyor ve biyolojik saatiniz size uyumanızı söylüyor. Saat 22.00, bilemediniz 23.00 veya hiç olmadı gecenin tam yarısı. Ancak bazı insanlara vücut saatleri herkesten daha geç yatmalarını söylüyor. Gecikmiş Uyku Fazı Sendromu'na sahip insanlar normal yatış saatinden birkaç saat sonra uykuya dalabiliyorlar, mesela saat 01.30 ya da 02.00 gibi. Bu durum ergenlik dönemi ile ortaya çıkabiliyor ve %10-15 oranında görülüyor.

Biyolojik saatteki bozulma nedeniyle istenen saatte istese de uyuyamayan insanlar saat 02.00 gibi nihayet uykuya

geçiyor ancak ya sabah erken uyanmaları gerekiyorsa? İşte o zaman kronik bir uykusuzluk onları bekliyor. Gece 02.00-03.00 gibi yatıp erkenden kalkmak zorunda kalan kişi gün boyu uykulu, yorgun, dikkatsiz, gergin bir şekilde hayatını devam ettiriyor. Bu durumdaki gece kuşlarını kendi hallerine bıraksak aşağı yukarı saat 02.00-03.00 gibi uyur ve saat 10.00'dan önce uyanmazlar. Hafta sonları ise uyanış saatleri öğlen saatlerini bile geçebilir.

Vücut saatinizde böyle bir kayma varsa bunu nasıl anlayabilirsiniz? Eğer herkesin uyuduğu saatte siz hâlâ uyanıksanız, herkesin uyandığı saatlerde siz henüz uykunuzu alamamışsanız, hafta sonları uyanmakta zorluk çekiyorsanız, gün boyu uykulu ve gerginseniz sizin de uyku fazınızda gecikme var demektir ve bir an önce normal bir uyku ritmine dönmeniz gerekmektedir. Çünkü gece geç yatmanız bir yere kadar idare edilebilir ama okulunuz veya çalıştığınız iş yerinin idaresi sizi öğlen işinize geliyorken görmek istemeyebilir.



Doktorlar gecikmiş uyku fazını tedavi etmek için birkaç yöntemden faydalanıyorlar. Bizim de günlük hayatımızda en çok karşılaştığımız sorulardan bir tanesidir bu: “Bu geç yatma ve geç uyanma işini nasıl çözerim?”

Bu sorunun çözümü 3 şekilde gerçekleşiyor:

Bunlardan bir tanesi, sabah parlak ışık tedavisi. Bu tedavide sabah zorla da olsa yarım saat ya gün ışığına çıkıyorsunuz ya da bir parlak ışık cihazınızla bir süre vakit geçiriyorsunuz. Böylece ışık gözünüzden içeri girerek biyolojik saatinizi ayarlayarak dışarıdaki saat ile uyumlu hale getirecek. Bununla birlikte akşam güneş batarken ve güneş battıktan bir süre sonra alacağınız melatonin tabletleri daha erken uyumanızı sağlayacaktır. Sabah parlak ışık, akşam melatoninle bir süre devam ettiğinizde yatış saatinizin daha erken saatlere kaydığını görebileceksiniz. Bununla birlikte haftada üç gün yarım saat egzersiz yapmanızın da uykunuzu erken saatlere kaydıracağını unutmayın.

Bir diğer düzeltme seçeneği de çok ilginç bir mekanizmayı barındırıyor. Bu yöntem gece uyuduğunuz saati normal saate gelinceye kadar ileri alma yöntemidir. Yani her gün bir saat kadar geç uyuyorsunuz, ta ki istediğiniz erken yatma saatine gelinceye dek.

Bu vücut saatinizi ayarlama yöntemi ile tedavi şekline kronoterapi diyoruz. Sanki yeleğinizde duran ve ayarı bozulmuş saati çıkarıp doğru zamanı gösteren bir saatle yeniden kurmanız gibi. Vücut saatimiz şaşırdığında artık bunu güneş ve ay ya da aydınlık ve karanlık durumuna göre düzelteceğinizi biliyoruz.

Öne Kaymış Uyku Fazı Sendromu

İşten eve geldiniz ya da arkadaşlarınıza ziyarete gittiniz. O da ne? Erkenden esnemeye başladınız ve uyukluyorsunuz.

Saat henüz belki 19.00 belki de 20.00. Arkadaşlarınız tavuk gibi erkenden yattığınızı söyleyerek belki aralarında espri malzemesi yapıyorlar uyku şeklinizi ama siz de bu uykuya direnemiyorsunuz. Sonra da gece saat 03.00-04.00 gibi uyanıyorsunuz ama sabaha daha çok var.

Evet, uyku-uyanıklık döngünüz, uyku ritminiz öne doğru kaymış, biyolojik saatinizin ayarları bozulmuş. Uyku fazınız öne doğru kaydığında sabah olmadan uyanırsınız ve akşama doğru yorgunluk çökmeye başlar. Yaş olarak orta ve ileri yaşlarda daha çok rastlanan bu durum akşam saatlerinde uygulanacak bir parlak ışık tedavisi ile düzeltilebiliyor. Akşam ışık uygulaması sizin öne kaymış olan ritminizi ileri doğru iteleyecektir.

Yalnızca uykunuz mu? Hayır elbette. Melatonin salınımı, vücut sıcaklığının düzeni, kortizol seviyeleri de birkaç saat öne doğru kayıyor. Kendilerini sabah duygusal olarak daha iyi hisseden bu kişilerin performansları akşama doğru giderek düşer. Düşünmekte, ifade etmekte, konsantre olmakta zorlanırlar. Sosyal hayatları bu nedenle kısıtlı bir hâle gelebilir ya da kendilerine uygun bir uyku-uyanıklık ritmine sahip insanlar bulmak zorunda kalırlar.

Peki neden pek çok insan normal bir uyku uyanıklık döngüsü yaşarken ya da uyum sağlarken bazıları 2-3 saat erken bir faza bazıları ise 2-3 saat kadar gecikmiş bir faza sahipler? Bilim insanları bu durumun genetik olabileceği kadar yıllar boyu edinilmiş bazı alışkanlıkların da bu duruma neden olabileceğini belirtiyorlar. Bazen normal gelişim süreci içerisinde değişebilecek uyku uyanıklık saatleri yıllar boyu kalıcı hale gelebiliyor. Örnek olarak, ergenlik döneminde 1-2 saat kadar geç yatma ve geç kalkma şeklinde bir durum normal gelişim süreci içinde değerlendirilebilirken geç

saatlere kadar internet oyunları oynama ya da zihni meşgul eden, rekabet içeren uğraşlar bu yatma saatinin ergenlikten sonra da devam etmesine neden olabiliyor.

Kronotipler

24 saatlik gün içerisinde ne zaman kendinizi daha rahat, enerjik, mutlu hissediyorsunuz? Sizin için en iyisi olacağını düşündüğünüzde, eğer gündüz planlarınızı başkalarından bağımsız olarak tek başınıza kendiniz yapabilmiş olsaydınız, saat kaç civarında yataktan kalkmak isterdiniz? Uykunuz saat kaçta gelir yaklaşık olarak? Bir sınava gireceksiniz ya da bir spor müsabakasında görev alacaksınız. En iyi performansı hangi saatlerde gerçekleştirebileceğinizi düşünüyorsunuz? Sabah mı akşam mı? Sabah mı kendinizi daha zinde hissedersiniz yoksa akşam mı? Sabah yataktan kalkmak zor mu gelir veya kalkar kalkmaz zinde hissedip bir yürüyüş ya da kahvaltı mı yapmak istersiniz?

İşte uyuma ve uyanma saatlerimiz ile iş, okul, yemek saatlerinin organize edildiği 24 saatlik sistemde vücut sıcaklığımız ve bazı hormonlarımızın saatleri bakımından birbirimizden farklıyız.

Erken yatıp erken kalkan ve kendisini sabah saatlerinde daha iyi hissedenlere **sabah tipleri** ya da **tarla kuşları** diyoruz. Gece geç yatıp geç kalkan ve akşam saatlerinde kendisini daha iyi hissedenlere de **akşam tipi** ya da **baykuş** adını veriyoruz. Her iki tip arasında her bakımdan yaklaşık 2 saatlik bir fark oluşuyor. Uyuma, uyanma, vücut sıcaklığı, melatonin salınımı, tüm hormonal sistem ve davranışlar arasında 2 saatlik bir fark var. Her ne kadar bu psikobiyolojik bir tercih gibi görünse de genetik özelliklerin ve bu duruma neden olan genlerin varlığından da söz etmek gerekir.

Mutlaka tarlakuşu ya da baykuş olmanız gerekmiyor. *Ara tip* adı verilen her iki tiplere de uymayan bir uyku-uyaklılık döngüsüne sahip olabilirsiniz. Neredeyse %50 oranında bazen sabah bazen akşam tipe doğru kayan, duruma göre uyum sağlayanlar genellikle ara tip formundalar.

Peki hangisi daha sağlıklı dersiniz? Tarlakuşları mı, baykuşlar mı? Yapılan pek çok çalışma sabah tipi olmanın biyolojik ritme daha uygun olduğunu söylüyor. Gece erken yatıp sabah erken kalkmak, güneş ve ay yani aydınlık ve karanlık durumuna göre ayarlanan biyolojik iç ritim açısından oldukça sağlıklı bir uyum şansı sağlıyor. Gece daha fazla ışığa maruz kalmamak ve uykunun ertelenmemesi daha kaliteli bir uyku sağlıyor. Akşam tipleri depresyon gelişmesi için daha yatkın bireyler olarak gözüküyorlar. Çünkü biyolojik iç ritimden biraz daha uzaklar. Daha dürtüsel ve riskli davranıyorlar, sigara, alkol tüketimleri sabahçılara göre daha fazla. Akşam tipleri dikkatsizlik, agresif davranışlar ve sosyal problemler açısından daha yüksek bir risk gösterirler. Sabah tipi olmak ise depresyona karşı koruyucudur. Bu bilgiler “uyku, duygular ve kişilik” alanında çalışan bilim insanlarının yıllar boyu yaptıkları çalışmalarından elde ettikleri sonuçlardır.¹³

Bir kuşa benzemek hoşunuza gitmediyse aslan ya da kurt seçenekleri de var elimizde. Aslanlar sabah güneş doğmadan kalkanlar için kullanılır. Aslanlar sabah saatlerinde enerjiktirler, daha sağlıklı bir yaşam sürerler. Kuvvetlidirler ve fazla risk almazlar. Zekidirler, işlerinde dakiktirler. Sabah saatlerinde yapılan testlerde yüksek skor elde ederler.

¹³ Selvi, Y., Aydin, A., Boysan, M., Atli, A., Agargun, M. Y., & Besiroglu, L. (2010). Associations between chronotype, sleep quality, suicidality, and depressive symptoms in patients with major depression and healthy controls. *Chronobiology international*, 27 (9-10), s. 1813-1828.

Kurtlar ise tüm hünerlerini akşamdan sonra gösterirler. Geç açılırlar ve geç uyurlar. Düşünmeden hareket etme ihtimalleri daha fazladır. Daha çok depresyon riski yaşarlar. Kontrollerini kaybettikleri zaman daha çoktur. Sabah uyanmak kurtlar için çok zordur.

Evet, uyku özelliklerimiz açısından doğada kendi hâlinde yaşayan pek çok hayvana benzetiliyoruz. Hatta kurt ya da aslan dışında ayı ve yunuslar da benzetildiğimiz hayvanlar arasında. Ancak unutulmamalıdır ki bir aslanın bitmesi gereken bir yüksek lisans tezi yoktur, bir yunusun akşam uçak yolculuğu yapacağını beklemeyiz, bir ayının gece kır düğününe katılıp kasap havası oynayacağını hayal edemeyiz ya da bir kurt sabah erkenden işe gitmek zorunda değildir. Sosyal hayatımız nedeniyle değişen şartlara çok çabuk uyum sağlamamız gerekiyor. Ancak uyku ve uyanıklık durumumuzu sosyal hayatımız nedeniyle çok bozduğumuzda bir dolu hastalıkla karşı karşıya kalabiliyoruz.

RİTİM BOZUCU: JET-LAG

Uzun bir yolculuk yaptığınızda ve birden çok zaman dilimini geçerek seyahat ettiğinizde jet-lag ortaya çıkması kaçınılmazdır. Jet-lag, doğudan batıya, batıdan doğuya uçuşlarda, birden çok zaman dilimi geçilerek seyahat edildiğinde ortaya çıkar. Peki neden?

Suprakıyazmatik çekirdek, yani hipotalamusta bulunan vücut saatimiz, ışık ve karanlığı algılayarak çalışıyor ve uyku-uyanıklık döngümüzü, hormonların salınım saatlerini belirliyor. Işık göze geldiğinde kendine ait bir yol ile retinadan hipotalamusa geçiyor ve sizin 24 saatinizi organize ediyor. Örnek verelim, İstanbul'dan 12.00'de hareket edip 11 saatlik New York uçuşunu tamamladığınızda vücut saatiniz 23:00'ü gösterecektir. Öğlen bindiniz uçağa, öğlen yemeği yediniz, biraz film izlediniz, akşam yemeği yediniz, gece oldu ve uçaktan indiniz. Hem vücut saatiniz hem de kolunuzdaki saat gece olduğunu ve birazdan uyumanız gerektiğini söylüyor.

Ancak New York'ta saat 16:00'yı gösteriyor. İnsanlar öğle yemeklerini yemiş ve mesaipleri hâlen devam ediyor.

İşte yerel saat ile sizin vücut saatiniz arasında ortalama 7 saatlik fark oluştu. Siz 7 saat daha ileridesiniz. Vücut saatiniz için uyku vakti geliyorken, sizin sosyal ritminiz henüz uyumak için çok erken olduğunu söylüyor. Mide-barsak sisteminiz istirahatete geçmek isterken siz bir şeyler yiyerek ve içerek asit salgılamasını istiyorsunuz. Bir süre sonra ise hava kararacak ve uyumak isteyeceksiniz ama vücut saatiniz henüz uyku için erken olduğunu söyleyerek sizi yemeğe davet edecek, asit salgılayacak ya da uyanık kalmanız için mücadele edecek. Sonuçta **vücut saatiniz ile yerel saat arasındaki bu 7 saatlik farkın size yaşattığı şeyin adıdır jet-lag.**

Jet-lag ile uyku düzensizliği, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, davranış problemleri, mide-barsak sorunları bir süre size eşlik edecek. Özellikle doğudan batıya doğru bir yolculuk yapıyorsanız vardığınız ülkede herkes mışıl mışıl uyurken sizin gözleriniz pat diye açılıverecek. Öğleden sonra akşama doğru ise uykululuk hâli olacak ve erkenden uykunuz gelecek.

Batıdan doğuya doğru uçuşlarda ise daha çok gece uykuya dalma güçlükleri yaşanır. İnsanlar rahatlıkla uyurken sizin vücut saatiniz gündüzü gösterir ve uykuya geçişte zorlanırsınız. Ancak gözlemler ve çalışmalar doğudan batıya uçuşlarda uyum sağlamanın daha hızlı gerçekleşebileceğini gösteriyor.

Jet-lag durumunda ne yapılmalı?

Sabah mutlaka güneş ışığından faydalanmak gerekiyor ki dışarıdaki saat ile içerideki saat koordine olabilsin.

Güneş yoksa sabahları fototerapi cihazları aracılığıyla vücut saati ışık ile senkronize edilmeli. Ne kadar uykunuz gelse de sabretmeli, bulunduğunuz bölgenin uyku saatinde yatağa girmelisiniz. Uykusuzluk durumu oluşmadan önce de gece melatonin tabletleri ya da geçici bir süre uyku verici ilaçlar kullanılabilir.

İşin ilginç tarafı, insan vücudunun biyolojik saatinin her bir zaman bölgesine, yani 1 saatlik bir zaman değişimine alışması 1 gün alıyor. Bu durumda İstanbul'dan New York'a gidince vücut kendini ancak 7 gün sonra adapte edebiliyor. Tabii 7 günlük bir seyahat için gitmişseniz tam alıştığınızı zaman tekrar döneceksiniz ve bu defa ülkenize uyum sağlamanız için bir süre daha jet-lag yaşayacaksınız demektir.

24 SAAT AÇIĞIZ! VARDİYALİ SİSTEMİN İNSANA YÜKLEDİKLERİ

Ekonomik, sosyal şartlar yalnızca gündüz çalışmanın yetersiz olduğu, gece saatlerini de içeren vardiyalı sistemde (shift-work) çalışmayı zorunlu kılmaya başladı... Peki, gece uyuması gerekirken çalışanlarda neler değişiyor? Hem vardiyalı sistemde çalışmak hem de sağlıklı kalmak mümkün mü?

Yüzyıllar ilerledi, teknoloji gelişti, daha çok çalışma ve üretme ihtiyacı doğdu. Ekonomik, sosyal şartlar yalnızca gündüz çalışmanın yetersiz olduğu, gece saatlerini de içeren vardiyalı sistemde (shift-work) çalışmayı zorunlu kılmaya başladı. Özellikle polis, asker veya özel güvenlik görevinde çalışanlar, fabrikaların yükünü çeken işçiler, gece gündüz yollarda olanlar, iletişim ve eğlence sektörü çalışanları, hiç aralıksız hizmet aldığımız sağlık sektörü çalışanları ve daha niceleri artık vardiyalı sistemde çalışıyor. Bu, bazen yoğunluk ve gereklilik bazen işverenin tercihi bazen de rekabet ortamı ve teknolojik ihtiyaçlar nedeniyle 7/24 ayakta olduğumuz anlamına geliyor.

Vücudun doğal ritmine ters hareketler bunlar ama Avrupa'da neredeyse her 4-5 çalışandan 1 tanesi vardiyalı sistemde gece saatlerinde çalışmak zorunda. İş yaşamının tamamını bu vardiyalı sistemde geçiren insanlar var ve bu iş yaşamlarının da 3'te 1'ini gece çalışarak geçiriyorlar. Yine her 5 çalışandan 1 tanesi bu sistemin zorlukları nedeniyle işi bırakıyor.

Peki gece uyuması gerekirken çalışan, gündüz uyanık kalması gerekirken uyuyan bir fırın işçisinde, madencide, sağlık çalışanında ya da güvenlik görevlisinde neler oluyor, neler değişiyor? Öyle ya, vücudunuz size yat emri verdiğinde siz ayağa kalkıyorsunuz ve çalışıyorsunuz. Kalk ve çalış dediğinde ise uyumak istiyorsunuz. Bu nedenle vardiyalı sistemde gece de çalışmak zorunda kalan bireylerde beyin damar hastalıkları, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve kanserler, gündüz çalışanlara göre daha fazla görülüyor. Vücudun savunma sistemi bozuluyor, hormon salınımı alt üst oluyor, sosyal hayat tümünden değişiyor.

Yalnızca bu yazdıklarımız mı? Hayır elbette. Depresif bozukluklar ve kaygı bozukluklarının yanı sıra yorgunluk, sinirlilik, huzursuzluk, uykululuk, dikkat ve konsantrasyon sorunları, enerji kaybı çok daha sık görülüyor. Vücudun 24 saatlik ritmi yani sirkadyen ritim bütün hormonal sistemi aydınlık ve karanlık sistemine göre ayarlıyor. Tam gece karanlıkta ve fiziksel ve zihinsel dinlenmenin gerçekleşeceği zaman ayakta olmak ve aktivitenin olması için gerekli sistemin düzenlendiği anda uyku isteği kişinin duygusal dünyasını alt üst edebiliyor. Yani gece vardiyalı sistemde çalışmak demek birçok bozukluk için zemin hazırlamak demektir.

Peki hem vardiyalı sistemde çalışmak hem de sağlıklı kalmak mümkün mü? Bir başka deyişle vardiyalı sistemde çalışmak zorunlu ise bu sistemin etkilerini azaltmak için ne yapmalı?

Hafta sonu bile olsa her gün aynı saatte uyanıp aynı saatte kalkmak, gündüz uyumak gerekiyorsa tam bir uyku için sesten,

ışıkta, elektronik aletlerden tamamen arındırılmış bir odada ke-sintisiz uyumak gerekiyor. Bunun için bir göz bandı, içeriye hiç ışık almayan bir perdeye ihtiyaç var. Ayrıca telefonları kapatmak ve oda dışında tutmak, belki de evin kapısının çalınmaması için kapiya şu notu yazmak gerekebilir:

“Dikkat! Gece çalışıp gündüz uyuyan var.”

Kahve ve alkolden uzak durmak, gece çalışırken uyanık kalmak için aralıklı olarak kahve içmek, proteinden zengin gı-dalar almak, rafine şekerli gıdalardan uzak durmak, taze sebze ve meyve yemek alınacak küçük tedbirler arasında. Ayrıca dü-zenli egzersiz yapmak, sosyal aktivitelerden vazgeçmemek de vardiyalı sisteme alışmanızı sağlayabilir.

Ayrıca gece vardiyadan çıkınca güneşten korunarak eve gitmek, eve gider gitmez uyumak gerekir. Zira sabah ışığı uy-kunuzu kaçırabilir ve hemen uyumazsanız sizi harekete ge-çirecek hormonal sistem sizi uyutmayacak ama uykulu uykulu gezdirecektir. Nöbet ertesinde uzun yola çıkmayın, araç kullan-mayın. Zira uykululuk size kaza yaptırabilir. Vardiyalı sistemde gece çalışarak başkalarının hayatını kurtarırsınız ama kendi ha-yatınızı da bir şekilde karartırsınız.

Eğer istirahat sonrasındaki gece de nöbetçi değilseniz sabah uyuyacağınız 2-3 saatten sonra kalkın, normal hayata dönün ve normaldeki gibi gece sabaha dek uyuyun.



TÜM KÜLTÜRLERİN ORTAK KÂBUSU: KARABASAN

Gece uyurken birden bire gözleriniz açıldı, hareket edemiyorsunuz, bağırarak istiyorsunuz ama bağırılamıyorsunuz. Korkuyorsunuz, sanki göğsünüzün üzerinde bir ağırlık var. Bu nedir?

Geceleyin uyuduğunuz esnada birdenbire gözleriniz açıldı ama hareket edemiyorsunuz. Kalbiniz hızla atıyor, hızla ve düzensiz nefes alıp veriyorsunuz, hatta alamıyor gibisiniz, sanki göğsünüzün üzerinde birisi oturuyor, gözleriniz açık, kalkmak ve vücudunuzu hareket ettirmek istiyorsunuz, belki de bağırarak istiyorsunuz ama başaramıyorsunuz. Fena hâlde korkuyorsunuz. Daha önce yaşadıysanız “Yine geldi!” diyorsunuz. Pek çok kültürde bu görünmeyen varlıkların bir saldırısı olarak görülebiliyor. Japonlarda, Araplarda, Güney Amerikalılarda hep farklı isimlerle anılıyor ama görünen o ki bu karabasan tüm kültürlerin ortak kâbusu.

Bilim insanları 1953’te uykunun tüm evrelerini elektrofizyolojik olarak kaydetmeye başladıktan ve rüya gördüğümüz REM dönemini keşfettikten sonra karabasanın ne

olduğu, daha doğrusu ne olmadığı anlaşılmaya başlandı. Korkacak bir şey yoktu. Uykularımızdaki bir bozulmanın tezahürü olarak “uyku paralizisi” yaşıyorduk. Nasıl mı?

Normalde uykunun bu gizemli REM döneminde rüya görürüz, koşarız, zıplarız, uçarız, kavga ederiz, yumruk atarız, gezeriz, eğleniriz ama aslında yatağımızda kısmi bir felç hâlini yaşarız. Bu REM dönemi kalbimizin atışlarının hızlandığı, hızlı nefes aldığımız bir dönemdir. Evet, nefes alırsınız, gözlerimiz hareket eder ama kollarımız, bacaklarımız ve birçok istemli kasımız hiç hareket etmeyecek şekilde “paralizi” olmuştur, hareketsizdir. Rüyalarımızdaki hareketleri aynı anda yatakta yapmamamız için bir önlem gibidir bu. Normal bir durumdur.

Rüya gördüğümüz dönemde hareket edemeyiz. Ancak bu dönemde ya birdenbire gözlerimiz açılırsa ve bu felç durumunun farkına varırsak?.. İşte karabasan tam da bu.

Kimi zaman uyku düzensizliğimiz, kimi zaman başka uyku sorunlarımız, bazen de bazı ilaçlar nedeniyle rüya gördüğümüz REM döneminde birden uyanırız. Gözlerimiz açılır ve REM döneminin o heyecanlı durumuyla karşılaşırız, sanki felç olmuşuzdur, bağırarak isteriz ama bağıramayız ve korkarız. Arada bir de olsa her 10 kişiden 1’i bu zor durumu yaşıyor. Bazen nedensiz, bazen narkolepsi hastalığının bir parçası olarak, bazen birkaç saniye bazen de en fazla 1 dakika kadar uzun hâliyle.

Peki neden karabasan yeni doğum yapmış kadınları daha çok tercih eder? Çünkü uykunun evreleri birbirine girmiştir lohusalarda. Uykuya dalan yeni anne uykunun evrelerini sırayla geçerken pat diye bebeğin sesine uyanır. Yanında top atılsa uyanmayan anne, bebeğin hafif bir sesine uyanır. Tekrar uykuya geçer, tekrar uyanır.

Artık uyku hangi evrede, nereden başlayayım, nerede kalmıştık, nereden devam edelim diye şaşırın beyinde uyku evreleri birbirinin içine girmeye başlar. Bu yüzden lohusalar gibi gece vardiyalı sistemde çalışanlarda da, düzensiz uyuyanlarda da, gece sık uyanmanın eşlik ettiği hastalıklara sahip olanlarda da karabasanı, yani uyku paralizisini sık sık görürüz.

Hatta sıkı durun! Akıllı telefonunuzla uyuduysanız ve bildirimleriniz açıksa, gece sık sık uyanıp telefona bakıyorsanız siz de karabasan için riskli gruptasınız demektir. Ama endişe etmenize gerek yok. Uyku bütünlüğünü sağladığınızda karabasan da kendiliğinden kaybolacaktır.

“Ama ben gördüm! Kırmızı gözleri vardı ve üzerime oturmuştu.” diyorsanız, bilim insanları buna hipnagogik ya da hipnopompik halüsinasyon ismini veriyorlar. Yani uykuya dalarken ya da uykudan uyanırken görülen/işitilen halüsinasyonlar. Bir başka deyişle uykuya ait içeriğin bir kısmını uyanık hâlinizle yaşadınız demektir. Bu uzaylıların, hayaletlerin bir istilasası değil, sadece beyninizin size küçük bir oyunu.

Siz de uyku paralizi yaşıyorsanız endişe etmeyin. Hayatınızın bir döneminde bunu yaşamanızın çok da bir zararı yok. Gece boyunca uyanmadan uyumakla ilgili önlemlerinizi alın. Alkol ve uykuyu bozacak maddelerden uzak durun. Uyku hijyenine uyun. Uykunuzu bozacak alışkanlıklarınızı yatak odanıza taşımayın. Uyku apne sendromunuz varsa mutlaka tedavi olun. Bir gece az uyumak, bir gece çok uyumak gibi bir düzensizlikten uzak durmaya çalışın. Bu küçük önlemler size her zaman sağlıklı bir uyku sunacaktır.

UYKU TERÖRÜ

*Genellikle 4-12 yaş grubunda beyin gelişimil
olgunlaşmasının devam ettiği yıllarda görülen ve
aileleri oldukça tedirgin eden bir durum... Ama
endişelenmeyin, çözümü var.*

Merkezi sinir sistemi, gelişme sürecini devam ettirirken yine bir beyin faaliyeti olarak uykuda otomatik veya istemsiz davranışlar ortaya çıkar. Bu bazen kâbuslar veya uyku terörleri bazen de uykuda yürüme ya da konuşma şeklinde ortaya çıkar. Uyku-uyanıklık geçişleri sırasında meydana gelen bu bozuklukların tümüne birden “parasomni” adını veriyoruz.

Uyku terörü genellikle 4-12 yaş grubunda beyin gelişimi/olgunlaşmasının devam ettiği yıllarda görülen ve aileleri oldukça tedirgin eden bir durum. Çocuğunuz uykuda iken aniden kalkıyor, bağırıyor, çığlık atıyor. Korkmuş, terlemiş, kalbi yerinden fırlayacakmış gibi atıyor, yüzü kızarmış, gözleri kocaman olmuş ve sizi tanımıyor, sizden de korkuyor. Siz de korkmuşsunuz ve bildiğiniz tüm duaları okuyorsunuz. Gerçekten tam bir terör...

Sabah çocuğunuza hatırlattığınızda olayların hiçbirini hatırlamıyor. Beyin nöronal anlamda olgunlaşma faaliyetlerini yürütürken uykuda bu tür davranışsal sorunlar, korkutucu olaylar ortaya çıkabiliyor. O esnada ebeveynin yapacağı en doğru şey sakin olmak, çocuğun evin içerisinde dolaşarak kendisine zarar vermesini engellemek. Sonrasındaki günlerde geç uyuma davranışını düzeltmek, çocuğun kaygılarını azaltıcı tedbirler almak. Bu tedbirlerle bir süre sonra uyku terörü ve bunun gibi sorunlar azalarak sona erecektir.

UYURGEZERLER

Somnambulistler, yani uykuda yürüyenler, derin uykudayken kalkarlar, bilinçli gibi hareketler yaparlar. Tedbirli olunması gerekir...

Çok ilgi çeken uyku bozukluklarından bir tanesi de uyurgezerliktir. Derin uyku sırasında birdenbire kalkar, gözleri açıktır ve kompleks hareketler yapar. Yatakta oturur, yürür, gezinir, bazen konuşur. Bilinçli gibidir ama sabah olunca bu olanların hiçbirini hatırlamayacaktır.

Genellikle çocuklarda beyin gelişim süreci içerisinde görülür ve erişkinliğe kadar büyük oranda kaybolur. Ancak ergenlik ve erişkinlikte görüldüğünde gerçekten hayret verici davranışlar sergileyebilirler uyurgezerler. Sokağa çıkarlar, pencere kenarına gelirler, evin içinde dolaşırlar. Filmlere, polisiye romanlara ve adli olaylara konu olurlar. Yüksek bir kattan düşüp ölen bir kişinin cinayet kurbanı değil, uyurgezer olduğu anlaşılır bir filmde.

Bir kısa hikâyede, gündüz vakti apartmanda kendisine yazılmış mektuplar bulan kişi, en sonunda bunu gece yarısı yine kendisinin yazdığını ve uyurgezer olduğunu anlar.

Ancak şunu söylemek gerekir ki muhakeme ve planlama gerektiren davranışlar genellikle olmaz. Yürürler, dışarı çıkarlar, belki bir kazaya karışırlar. Çevrenin farkında olma düzeyleri düşük olduğundan bir araba çarpabilir, apartman boşluğuna düşebilir ya da yüksek bir katın balkonundan, penceresinden aşağı düşebilirler. Bununla birlikte çok kompleks davranışlar üretemezler.

Geceleyin böyle bir davranışa şahit olduğunda yapılacak ilk ve en doğru şeylerden bir tanesi, kapı ve pencereleri sıkı sıkı kapatmak, hatta kilitlemektir. Bununla ilgili gittiğiniz hekim size uyku bütünlüğünü sağlayacak ilaçlar ve davranış önerileri verecektir ki gerçekten hayat kurtarıcıdır.

Uyurgezerlik genellikle 15 yaşlarından sonra azalsa da bazen erişkin migrenli hastalarda yoğun uykusuzluk çekenlerde, alkol ya da madde kullananlarda daha sık görülebilir. Uyurgezerliğin, serotonin aktivite bozukluğu nedeni ile oluştuğu düşünülmektedir.

PICKWICK SENDROMU

Ünlü İngiliz Yazar Charles Dickens 1836'da ilk romanını yayımladı. Pickwick Papers veya Pickwick Club ismiyle yayımlanan kitap Bay Pickwick'in Serüvenleri olarak Türkçeye çevrildi. Peki bu kitap neden söz ediyordu ve nasıl bir hastalığın ismi oldu?

Romanın kahramanlarından Samuel Pickwick zengindir, kendi toplumundan uzak ve ortalamanın üzerinde iyi bir hayat yaşamaktadır. Kendi kurduğu kulüpte arkadaşlarıyla vakit geçirirken toplumu ve insanları tanımak, analiz etmek için köyleri, şehirleri gezmeye karar verir. Bu romanda Yazarın tiplemesini en ayrıntısına kadar yaptığı bir “şişman çocuk Joe” karakteri de vardır. Joe, sürekli acıkan ve bir şeyler yiyen, şişman, kırmızı yüzlü, ayakta iken bile gözleri kapalı ve gittiği yerlerde sürekli uyuklayan, uyuduğunda horlayan genç bir adamdır.

Yazar Charles Dickens, karakter tiplemelerinde oldukça başarılıdır ve Joe'yu işte bu özellikleri ile ayrıntılı bir şekilde anlatmıştır.



Charles Dickens'in *Bay Pickwick'in Serüvenleri* isimli kitabında bahsettiği Joe isimli karakterin Thomas Nast tarafından çizilmiş görseli.

Charles Dickens'ın Joe'yu tanımlamasından 120 yıl sonra 1956'da Dr. Burwel ve arkadaşları aşırı şişman olan ve nefes almakta güçlük çeken bir hasta grubu tanımladılar ve hastalığın adını Pickwick Sendromu koydular. Bu hastalar gündüz çok uykuluydular ve akciğerlerindeki alveoller yeterince hava alamıyordu. Hasta grubunu karakter ve fiziksel görünüm olarak romandaki Joe'ya benzeten doktorlar, hastalığa Pickwick isminin yakışacağını düşündüler.

Şimdilerde "Obstrüktif (Tıkayıcı) Uyku Apne Sendromu" tiplerinden biri olarak anılan bu Pickwick Sendromu'nda solunum yollarındaki tıkanıklıklar nedeniyle hastanın kanında oksijen düzeyi düşer. Hastalar sıklıkla horlarlar, uyku sırasında solunumları geçici bir süre için durabilir, gündüz aşırı uykuludurlar ve bu nedenle dikkatsizce kazalar yaparlar. Enerjileri düşük, halsiz ve yorgundurlar. Baş ağrıları çekerler.

Bazen yetersiz oksijen nedeniyle parmak uçlarında renk değişiklikleri olurken, ileri dönemlerde kalp ve beyin gibi hayati organlarda sorunlar yaşayabilirler.

Charles Dickens'ın mizahî bir dille kaleme aldığı bu romandaki şişman çocuk Joe'nun durumuna bakılırsa bu hastalık hiç de espri malzemesi yapılacak bir hastalık değil. Bu durumda olan, yani şişman, horlayan, nefes alıp verirken zorlanan, gündüz uyuklayan kişilerin kilo vermesi ve en kısa sürede bir Kulak Burun Boğaz ve Göğüs Hastalıkları uzmanına muayene olması gerekiyor.

GICIRDAYAN DIŞLER: BRUKSİZM

*Çekenler bilir veya gıcırdatanlar bilir diyelim acısını,
ağrısını...*

Çekenler bilir veya gıcırdatanlar bilir diyelim acısını, ağrısını. Bazen kişi gece dişlerini gıcırdattığını, birbirine sürttüğünü bilmeyebilir, fark etmeyebilir. Birçok kişi gün boyu yaşadığı çene ve baş ağrısı, dişlerdeki sorunlar nedeniyle başvurur bir hekime. Dişler kırılabilir, çatlayabilir, hassasiyette artış olur ya da birer birer kaybedilebilir. Çene bir öne, bir arkaya, bir sağa bir sola giderek dişleri birbirine sürter.

Peki, çene kaslarındaki aşırı kasılmayla ortaya çıkan diş gıcırdatmasının nedeni nedir?

İşin uzmanları bruksizm şikâyeti olan kişilerin daha kaygılı olduklarını, yoğun duygusal stres yaşadıklarını bildiriyorlar. Anksiyete bozukluğunun bir parçası gibi gözüken bruksizm bazen uyku apne sendromunun da bir sonucu olarak ortaya çıkabiliyor. Çözüm, stres yönetimini bilmekten geçiyor ya da bir diş hekimine giderek ağız içi aparat yaptırmak gerekiyor.

UYKUDA YİYENLER

*“Su içsem yarıyor.”
Uykunda yiyor olmayasın!*

Gece birileri geliyor, buzdolabında ne varsa silip süpürüyor.

Uykuda konuşanı, yürüyeni gördünüz, duydunuz belki ama ya uykuda yemek yiyeni?..

Uykudayken kalkıp buzdolabını açan, mutfakta yere oturup bir şeyler atıştıran ve sabah uyandığında bunları hiç hatırlamayan bir grup insan var. Bu insanların bir kısmı gece kendilerine yemek hazırlarlarken yaralanıyorlar veya ne yediklerine çok dikkat etmedikleri için uygun olmayan gıdaları tüketebiliyorlar.

Bir kısım uykuda yemek yeme bozukluğuna sahip kişiler daha çok karbonhidratlı veya yağlı gıdaları tercih ettiklerinden bir süre sonra kilo almaya başlıyorlar. Gece çikolata yemek ve kahve içmek, hem de bilinçsizce ve hem de sabah hiç bir şey hatırlamadan...

Bir süre sonra mutfakta uyanınca ya da elinizi yakınca fark ediyorsunuz. Ya da sabahları sarmaların buzdolabında olmadığını fark ettiğinizde ya da bir süre sonra diyet yapmanıza rağmen kilo aldığınızda.

Düzensiz ve verimsiz uyuyanlarda daha sık görülen bu uykuda yeme hâli yoğun stres yaşayanlarda ve kadınlarda daha sık görülüyor. Diyabet hastalığı olanlarda kan şekeri düzensizliği, ev kazaları, kilo alımı bu hastalığın olası olumsuz etkileri arasında yer alıyor.

HUZURSUZ BACAKLAR SENDROMU

*Sıklıkla geceleri ortaya çıkan, yoran, uykusuz bırakan,
gezdiren, bezdiren bir hastalık...*

Sinir eden sinir sistemi hastalığıdır **huzursuz bacaklar sendromu**. Bu hastalık aynı zamanda İsveçli Nörolog Karl Ekbom'un ismiyle "Ekbom Sendromu" olarak da anılır. Bacaklarda sanki soğuk bir şey geziyor ya da soğuk bir demir var. İğnelenme mi, karıncalanma mı, uyuşma mı, hissizlik mi?.. Bir rahatsızlık, bir huzursuzluk... İşte bu duyumların hepsi birden toplanınca "Haydi kalk, gez!" diyor bacaklarınız, bazen de kollarınız. Yatakta yatırmıyor, bacağınızı nereye koyacağınızı şaşırtıyorsunuz. En sonunda kalkıp geziyorsunuz. Bazen oturduğunuz yerde bacaklarınızı yumrukluyorsunuz.

Hiç tahmin edilmeyecek kadar çok insanı etkiliyor ve bu oran %10'lara kadar çıkıyor. Bazen gündüz ama sıklıkla geceleri ortaya çıkıyor. Yoruyor, uykusuz bırakıyor, gezdiriyor, bezdiriyor ama geçiyor.

Beynimizin hareketleri kontrol eden bölümlerinde dopamin kullanımı ile ilgili bir sorun vardır. Bu bozulmaya demir eksikliği anemisi yol açar sıklıkla ve ilk yapılacak şeylerden birisi de demir depolarını doldurmaktır.

Pek çok kişide bacakların huzursuzluğuna sebep bulunamasa da işin uzmanları bazı durumlarda daha fazla huzursuz bacak görüldüğünü bildiriyorlar. Sebebi bulunamayan huzursuz bacaklar sendromunda genetik bazı özellikler dikkati çekerken gebelikte hem demir eksikliği görülme oranı hem de huzursuz bacaklar sendromu görülme oranı daha yüksek. Alkol ve sigara kullanımı, B12, folik asit, D vitamini eksiklikleri, yoğun kahve tüketiminin yanı sıra tiroid bezi hastalıklarında da görülebilen huzursuz bacaklar sendromu diyabet hastaları ile böbrek yetmezliği hastalarının yaşamlarının adeta bir parçası olabiliyor ve uyku kalitelerini oldukça düşürüyor. Bir antidepresan ya da mide barsak şikâyetleri için kullandığınız bir ilaç da geçici bir süre bacaklarınızı ve sizi rahatsız edebilir.

Kadınlar ve yaşlılar maalesef huzursuz bacaklar sendromunun daha fazla görüldüğü riskli gruplar arasında yerlerini alıyorlar.

Hadi şuraya stresi de ekleyelim de eksik kalmasın. Akılsız başın cezasını ayaklar çekiyorsa, huzursuz bir beynin cezasını da bacakların çekmesi beklenir elbette.

Nasıl tedavi ediliyor bu huzursuz bacaklar dersiniz? “Öncelikle sebebi bulmak gerekir,” diyor uzmanlar. Demir ya da eksik vitaminler yerlerine konulacak. Sonra parkinsonda kullanılan dopamin etkili ilaçlar, benzodiyazepin adı verilen ve beyinde en yaygın bulunan rahatlatıcı taşıyıcılardan GABA’yı artıran ilaçlar tercih edilebiliyor. Peki ilaçsız tedavi mümkün mü?

Aslında ilaç kullanımından önce yapılacak çok şey var. Sıklıkla yaşam şeklinin değiştirilmesi, alkol ve sigaradan uzak durulması, uyku hijyenine dikkat edilmesi, gevşeme egzersizlerinin yapılması, fiziksel egzersiz ve masaj hastalığın belirtilerini oldukça hafifletir ve hatta ortadan kaldırabilir ama bacaklara yumruk atmak henüz önerilen bir tedavi şekli değil.

KIRIK VE PARÇALI UYKU

Gün boyu çalıştınız, yoruldunuz, kolayca uykuya daldınız ve gecenin bir yarısı uykunuz birdenbire bölündü, kırıldı ve parçalandı. Ne hissedersiniz?

Hepimiz zaman zaman bunu yaşarız ve belki saniyeler boyunca uyanık kalır tekrar uykuya dalarız. Bu, gecede 3-4 kez olduğu, uzun sürmediği ve tekrar uykuya kolayca geçildiği takdirde normal sayılabilir. Hatta gecede bir kırılma ve uzun süreli uyanıklık bile doğal karşılanabilir. Ancak ya uyandığınızda dakikalarca uyanık kalıp tekrar uykuya dalmakta zorlanıyorsanız ve bu pek çok defa tekrarlanıyorsa?.. İşte biz uyku bütünlüğünü bozan bu duruma parçalanmış, kırılmış uyku ismini veriyoruz. Bazen öyle olur ki uyanırsınız, bir süre geçer uyursunuz ve sonra tekrar tekrar uyanırsınız. Uykunuz paramparça olur. Yakınlarınıza “Sabaha kadar bir uyudum, bir uyandım.” dediğiniz durum tam olarak budur işte.

Bu duruma ne sebep olur dersiniz? Neden parçalanır uyku? Gece boyunca fark etmediğiniz ya da sonradan inkâr ettiğiniz bazı durumlar vardır; horlama gibi. Kendi horlamanızla yine önce kendiniz uyanabilirsiniz. Nefesinizin anlık olarak kesilmesi ile de kendinizi uyanmış bulursunuz. Ya da huzursuz bacaklar sendromu: Ayaklarınızın huzursuzca hareketlenmesi ya da sizi kaldırmak istemesi ile gözleriniz birden açılır. Bazen de kol ve bacaklarda ani kas atımları sizi uyandırır. Alkol her ne kadar sanki uykuya geçişi kolaylaştırıyor gibi görünse de uykunuzu paramparça eder. Gece boyunca uyandırır ve uykunun evrelerini elektrofizyolojik olarak birbirine katar. Yine gece kafein almışsanız gözleriniz sonuna kadar açılır ve zihniniz düşünce üretmeye başlar. Böylece yataktan kalkar ve tekrar uykuya geçmek için beklemek zorunda kalırsınız.

Eğer son dönemde öksürükle giden bir hastalığınız varsa ya da ağrılarınız zaman zaman alevleniyorsa da uykunuz parçalanır. Anne olmak, yeni doğan bir bebeğe bakmak ve her ağlamasına uyanmak da sizin uykunuzu birkaç yerinden kırabilir.

Parçalanmış bir uykunuz varsa hiç uyumamış gibisinizdir. Ertesi gün uykusuzluğun tüm belirtilerini yaşadığınız bir gün olur ve iyi hissedemeden günü bitirirsiniz. Şunu da unutmayın ki bir gece önce uyku sorunu yaşamak diğer gece için de yeni sorunların yaşanması anlamına gelebilir. Bu yüzden uykunuzu parçalayan bozukluğu bularak tamir etmesi için bir an önce doktorunuza müracaat edin.

İNSAN UYKUSUNDA SUÇ İŞLER Mİ?

*İnsan uykuda suç işler mi?
Suç işlerse bundan sorumlu mudur?*

Uyku sırasında farklı bir bilinç özelliğine sahip olduğumuzu ancak ne yaptığımızın farkında olmadığımızı da daha önce belirtmiştik. Uykudaki pek çok davranışımızdan ancak sabah haberdar oluruz. Uyku esnasında diş gıcırdatmak, konuşmak, yürümek, bir şeyler yemek gibi uykuya eşlik eden pek çok davranış gerçekleşir.

Peki insan uykuda suç işler mi? Suç işlerse bundan sorumlu mudur? Şimdi size çok ilginç bir hastalıktan söz edeceğiz: REM uykusu davranış bozukluğu.

Normalde uykunun rüya görülen bu REM evresinde hiç hareket edemeyecek şekilde bir kısmi felç hâli yaşanır. Rüyada ne kadar hareketli olursa olsun insan yatağında öylece hareketsiz bekler. Ancak rüyasında yumruk veya tekme attığını, kavgaya çıktığını, şiddet davranışı sergilediğini,

yanındakine zarar verdiğini gören kişi o esnada yanında yattığı eşine yumruk atabilir, boğazına sarılabilir ya da başka bir şiddet davranışında bulunabilir.

Bu, kişinin bilerek ve isteyerek yaptığı bir davranış değildir. Genellikle ileri yaşlarda ve erkeklerde görülür. Belki böyle hem erkek hem de yaşamın ileriki yıllarında deyince aklınıza muzip şeyler gelmiş olabilir ama öyle değil. Aksine, önemli nörolojik bir bozukluğun dışı vurumu. Her 1000 kişiden 5'inde görülüyor.

Özellikle parkinson hastalığı öncesinde veya bu hastalığın ilerleyen dönemlerinde ya da beyin sapı bölgesindeki sorunlarda kişi uykuda davranış bozuklukları gösterebiliyor ve bu davranışlar genellikle şiddet içeriyor. Bu, bazen yanındaki eşine bazen de odadaki herhangi birine karşı gerçekleşen şiddet davranışları bir şikâyetin, soruşturmanın ve mahkemenin konusu olabiliyor.

Tipik bir REM uykusu davranış bozukluğunda kişi, uykusunda canlı ve genellikle korkutucu rüyalar görür. Bu esnada gördüğü rüyanın etkisiyle yataktan atlayabilir, korkup kaçabilir, yanındakine yumruk atabilir ya da boğazına sarılabilir. Bir düşmanına karşı mücadele ettiğini, kendisini savunması ya da kaçması gerektiğini varsayarak hareket etmiştir. Daha sonra kendisinde ya da eşinde birtakım yaralanmalar, cilt altı kanamalar ya da kırıklar oluşabilir.

Sonuçta insan istemese de bu tür davranışlar içerisinde kendisini bulabilir. Böyle bir durumda bu şiddet davranışını hastalık nedeniyle yapan kişinin bu durumu uyku kayıtlarında ispat edilirse herhangi bir sorumluluğu olmadığı da gösterilmiş olur.

KALP-DAMAR HASTALIKLARI İLE UYKU SORUNLARI İLİŞKİSİ

Araştırmacılar, çok sayıda sağlıklı insanı yıllar boyu takip ettiler. 6 saatten az veya 9 saatten fazla uyuyanlarla, 6-9 saat arası uyuyanların takip edildiği bu araştırmadan çıkan sonuç çok şaşırtıcıydı.

Birçok araştırma sıklıkla insomnia (uykusuzluk) tarif eden hastaların kan basınçlarının, kolesterol düzeylerinin, trigliserid seviyelerinin ve açlık kan şekerlerinin yüksek olduklarını gösterdi. Kısa uyku süresi kilo alımı, diyabet, hipertansiyon ve bunların da katkıda bulunduğu kalp-damar hastalıkları ile doğrudan bağlantılıydı.

Araştırmacılar, 11367 sağlıklı insanı yıllar boyu takip ettiler ve sonrasında bu sağlıklı insanlardan kalp-damar hastalığı geçiren 481 tanesini incelediler. 6 saatten az veya 9 saatten fazla uyuyan hem kadın hem de erkeklerde, kalp-damar hastalığı riski 6-9 saat arası uyuyanlara göre daha yüksekti.

Uykusuzluk birçok soruna yol açarken sağlıklı bir uyku

kalp ritim bozukluklarına ve kan basıncındaki anormalliklere karşı koruyucu bir role sahiptir. Kalp krizi uyku esnasında daha az görülür. Birçok insan 8 saat uykuyu çok fazla görse de 5 saat uyuyanlar 8 saat uyuyanlara göre daha yüksek oranda kalp hastalığı yaşıyorlar.

Uyku-uyanıklık döngüsünün doğru bir biçimde çalışması aynı zamanda kalbin de doğru bir biçimde çalışmasını sağlıyor. Uykunun hem süresi hem de kalitesinin bozulması hastalığın oluşumu, seyri ve hastanın tedaviye verdiği cevabı olumsuz bir şekilde etkiliyor. Uykusuzluk hem sağlıklı bireylerde hem de hastalarda ağrıya hassasiyeti artırır, bedenin dinlenmesini sağlayan parasempatik aktiviteyi azaltır, savunma sistemini bozar, metabolik ve hormonal sistemin doğru bir biçimde çalışmasını engeller, solunum hacmi ve kapasitesini azaltır. Dahası, uykusuzluk nedeni ile bazı uyku dönemlerinin baskılanması bu dönemlerin daha sonra büyük bir basınçla ortaya çıkışına ve böylece kalp hızında artma, kanda oksijen düzeyinin düşmesi, ritim bozukluğu ve kan basıncı dengesizliklerine sebep olur.

Kalp damarı hastalıkları sebebiyle yoğun bakım ünitelerinde yatırılan hastaların toplam uykusunun %50-67'sinin gece ve %54-57'sinin gündüz gerçekleştiği ve gece uyumaları gerekirken gündüz uyukladıkları gösterilmiş. Yani aslında yoğun bakım ünitelerinde hastaların kan basınçlarının bir türlü normale dönememesi, kan şekerleri ve insülin dozlarının ayarlanmasındaki zorluklar uyku uyanıklık döngüsündeki bozulma ile de ilişkili. Gece yoğun bakım ünitelerinin karanlık ve sessiz bir ortam şeklinde düzenlenmiş olması hastaların bilinç ve farkındalık düzeyinde bir iyileşmeye neden oluyor ve kan basıncı kontrolü için verilen ilaçların sayısını düşürüyor. Maalesef özellikle yoğun bakım ünitelerinde toplam uyku süresi 5-6 saat ile kısıtlı. Kalp krizi akut dönem, 1. ay ve

6. ay sonrası uyku laboratuvarlarında yapılan testler ile yapılan değerlendirmeler sonucunda, başlangıçta uyku süresinin yaklaşık 4 saat olduğu, uykuya geçiş süresinin uzadığı, uyku kalitesinin düştüğü, uyku süresince normal erişkinlere göre 2 kat daha fazla uyanma olduğu, yavaş dalga uykusunun anlamlı bir biçimde düşük olduğu tespit edilmiştir.

Hastane koşullarında ve özellikle yoğun bakımlarda yatan hastaların uykuları ancak 6 ay sonra normale döner. Bütün bunlar kalp krizi öncesi ve sonrasında uyku kalitesinin önemini göstermektedir. Bu nedenle hekimler özellikle kalp krizi sonrasında hastalarına düzenli uyumaları konusunda uyarılar yaparlar ve bazen yoğun kaygılı ve uykusuz hastalarına uykuya geçişi kolaylaştıran tedaviler başlayabilirler.

Kalp-Damar Hastalıkları İçin Önemli Bir Risk

Araştırmacılar, yıllardır uykusuzluk ve kalp-damar hastalıkları arasında ne tür bir ilişki olduğunu araştırıyorlar. Hem uyku süresi, hem de uyku kalitesi açısından buldukları şey tam olarak şu: Uykuya dalma ve uykuyu sürdürme güçlüğü çekenler, verimsiz bir uykuya sahip olanlar kalp-damar hastalıkları açısından riskli bir grupta olabilirler. Benzer şekilde, bilim insanları kısa uyku süresine sahip kişilerde de normal uykusunu alanlara göre kalp-damar hastalığı gelişme riskini daha yüksek buldular. Demek ki uyku bozuklukları ile kalp-damar hastalıkları arasında karşılıklı bir ilişki var.¹⁴

¹⁴ Chien, K. L., Chen, P. C., Hsu, H. C., Su, T. C., Sung, F. C., Chen, M. F., & Lee, Y. T. (2010). Habitual sleep duration and insomnia and the risk of cardiovascular events and all-cause death: report from a community-based cohort. *Sleep*, 33 (2), s. 177-184.

Meisinger, C., Heier, M., Löwel, H., Schneider, A., & Döring, A. (2007). Sleep duration and sleep complaints and risk of myocardial infarction in middle-aged men and women from the general population: the MONICA/KORA Augsburg cohort study. *Sleep*, 30 (9), s. 1121-1127.

Bu alışmaları ilginç ve değerli kılan özelliklerinden bir tanesi ise uzun süreli takip çalışmaları olmaları. Nasıl olmasın ki? Sağlıklı olarak tanımlanan binlerce insan alışkanlıklar da dahil olmak üzere pek çok yönden değerlendiriliyor ve 20-30 yıl sonra aynı kişilere tekrar ulaşılarak yeni değerlendirmeler yapılıyor. Bu amaçla yapılan çalışmalar şunu gösteriyor:

Kısa uyku süresi; kilo alımı, diyabet, hipertansiyon ve bunların da katkıda bulunduğu kalp-damar hastalıkları ile yakından ilişkilidir.

Bu gözlemler ve çalışmalar halk sağlığı açısından bize çok fazla bilgi verebiliyor. Acaba hangi alışkanlıklar doğrudur ve hangi yanlış davranış biçimleri risklidir? İlginç ve bir o kadar da sabır gerektiren bir başka çalışmada ise 15 yıl boyunca 3430 kişi izlendi, aralıklarla muayene edildi. Sonuç?

Beş saatten az veya 9 saatten fazla uyuyan bireyler sıklıkla erkekti, sigara veya alkol kullanım oranları yüksekti, kan basınçları diğerlerine göre daha dengesiz ve yüksek bulundu. Bu süre boyunca sıklıkla uykusuzluk tarif eden kişilerde yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol ve trigliserid seviyeleri ile yüksek açlık kan şekeri vardı.

Uyku Süresi ile Kalp Hastalıklarından lm Olayları Arasında Bir İlişki Var mı?

Eğer 4 saat veya daha az uyuyorsanız 7 saat uyuyanlarla aranızda belirgin bir fark var demektir. 4 saat veya daha az uyuyanların kalp-damar hastalıklarından ölüm oranının 2 kat daha fazla olduğu, 10 saat veya daha fazla uyuyanların ise 1,5 kat daha fazla olduğu tespit edildi. Bu ne anlama geliyor? Siz siz olun uyku süresini azaltayım derken risk almayın veya uykudaki sürenin 10 saati aşmamasına çalışın. Peki nasıl oluyor da uyku süresi kalp-damar hastalığı veya bu hastalıklardan ölüm oranlarını etkileyebiliyor?

Bunu birkaç şekilde açıklayabiliriz. Kısa uyku süresi sempatik sinir sisteminde aktivite artışına yol açarak, kan basıncında, kortizol seviyelerinde artışa, kan şekeri kullanımının bozulmasına ve enfeksiyon süreçlerinin hızlanmasına, hemoglobinin A1 C, toplam kolesterol ve trigliserid seviyelerinde artışa sebep olur. Bütün bu metabolik sorunlar size sistem arızası olarak yansır.

İnsanlarda tüm fizyolojik olaylar belirli derecelerde sirkadyen (günlük) ritme bağlı olarak gelişir ve değişir. Bu ritimleri iç, dış ve her ikisinin de rol aldığı olaylar ve etkileşimler oluşturur. Acaba bir gün içinde kendiliğinden oluşan veya bizim neden olduğumuz uykuya dalma ve uyanma saatlerimiz, davranışlarımız, yemek saatlerimiz, spor yaptığımız saat kalp ritmi açısından ne gibi etkilere sahip?

Kalp Krizleri Neden Sabah Erken Saatlerde Daha Çok Meydana Geliyor?

Kalbimizin tam merkezinde yer aldığı kalp-damar sistemi, zamana bağlı olarak değişen oldukça organize bir yapıya sahip. Kan basıncı, kalp hızı, damar direnci, damar genişletici ve kan basıncı artırıcı hormonların hepsi 24 saatlik değişkenlik gösterirler. Hem normal hem de anormal olaylar da asla rastgele değildir.

Örnek olarak, bu sisteme ait krizler hastaların ayağa kalktığı, aktivitelere başladığı sabah saatlerinde yüksek ve uykuda ise düşük yoğunluktadır. Kanın pıhtılaşmasını sağlayan enzimler, damar iç yapısının fonksiyonları, vücudu harekete geçiren hormonlara organların verdiği cevaplar, dinlenme ve aktivite dönemlerimiz, stresli yaşam olayları gibi hem iç hem dış faktörler ani ölümleri, ritim bozukluklarını, emboli oluşumunu, kalp krizlerini doğrudan etkiliyor. İşte bunların hepsi 24 saatlik ritme bağlı olarak değişiyor.

Örnek olarak kalp krizleri, kalp kaynaklı göğüs ağrıları sabah saatlerinde daha sıktır ve gece giderek azalır. Hatta bu durum **kronorisk** olarak tanımlanmıştır. Günlük 24 saatteki düzeylerinde farklılık gösteren hormonların/enzimler gibi iç faktörlerdeki sorunlar ile sizin uyku sorunlarınız ya da davranışlarınızın/aktivitelerinizin saatlerindeki sorunların çakışması size ritim bozukluğu ya da göğüs ağrısı, kalp krizi olarak geri dönüyor. Mesela sabahın ilk saatlerinde uyanma ile birlikte kan basıncında 20-25 mm/hg civarında bir basınç artışı ortaya çıkar. Yoğun stres kan basıncı, kalp hızı, kan akışkanlığı, sol ventrikülün çalışması, kalbin kan pompalama hız ve miktarını ve trombosit toplanmasını içeren pıhtılaşma olaylarını etkilediğini gösterdi.

Peki, stres sadece günlük yaşam olayları mı? Hayır. Beynimiz uykusuzluğu bir stres ve ağır bir travma gibi algılayıp stres hormonlarının yükselmesine ve bir dizi reaksiyonun oluşmasına neden olabiliyor.

Uykusuzluk böyle olumsuz bir tablo ile karşılaşmamıza neden olurken verimli bir uyku ne yapıyor?

Kalp hızı ve kan basıncının yanı sıra damarların elastikiyeti, kalbin kan atım hacmi ve süresi, pıhtılaşma aktiviteleri gibi diğer kardiyovasküler olaylar da gün içinde değişimler gösterirler. Otomatik olarak meydana gelen bu değişimler gün içerisinde yüksek seviyelerdeyken uykuda düşme eğilimi gösterirler.

Uyku, ritim bozukluklarına ve kalp hızı ile kan basıncındaki artışa bağlı olaylara karşı koruyucu bir role sahiptir. Kan basıncı gündüz saat 10.00-12.00 arasında en yüksek seviyelerine ulaşırken gece 03.00-06.00 arasında en düşük seviyelerindedir. Uyku esnasında hastaların kan basınçları %10-20 arasında düşmektedir. Kalp krizinin uyku esnasında en düşük seviyede olması uykunun koruyucu rolünü desteklemektedir.

UYKUNUN CİNSEL YAŞAM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

*Uykunuzun cinsel yaşamınızı da doğrudan etkilediğini
biliyor muydunuz?*

Birbiri ile çok yakından ilişkili iki durumdan söz ediyoruz. Bir kere her ikisi de çoğunlukla aynı yerde yaşanır. Beynimizde hem cinsellik hem de uykuyu yöneten ve etkileyen merkezlerin, haberci maddelerin, reseptörlerin ortak yönleri var.

Uykuyu etkileyen her şey, cinsel yaşamı da etkiliyor: Yaş, gelişim dönemleri, obezite, yaşam tarzı... Yaş ilerledikçe uyku daha çok bölünüyor, uyku kalitesi giderek azalıyor. Melatonin seviyesi düşüyor. Benzer şekilde cinsel yaşama dair şikâyetler de yaş ilerledikçe artıyor. İsteksizlik, uyarılma sorunları oluşuyor ve bunlar yaşam kalitesini oldukça bozuyor. Testosteron seviyesi zaman geçtikçe azalıyor. Stresli yaşam olayları uykuyu ne kadar bozuyorsa cinsel yaşamı da o derece bozuyor. Uyku için kullanılan ilaçlar cinsel yaşamda olumlu veya olumsuz değişikliklere neden olurken, vücut

geliştirme, fiziksel performansı artırma ve cinsel sorunlar için kullanılan ilaçlar da uykuyu doğrudan etkileyebiliyor.

Ayrıca hem uyku hem de cinsel aktivite için gergin olmamak ve bir miktar gevşemek gerekir. Gergin ve endişeli bir insan kolayca uykuya geçemez ve aynı şekilde kaygılı iken cinsel performans istenilen düzeyde gerçekleşmez. Performans demişken, bir önceki gece uyuyamayan, uykuya dalamayan bir kişinin “Yine uyuyamayacak mıyım?” diyerek uykuları kaçırdığını biliyoruz. Bu, cinsel yaşam için de böyledir. Cinsel aktivite sırasında basit bile olsa bir sorun yaşayan kişi, bir sonraki için kaygılanmaya başlar ve şöyle düşünür: “Acaba yine başarısız mı olacağım, yine bir sorun mu yaşayacağım?” İşte biz buna “performans kaygısı” diyoruz. Hem uykuda “Acaba yine uyuyamayacak mıyım?” ve hem de cinsel yaşamda “Acaba yine sorun mu yaşayacağım?” şeklindeki kaygılar ortaktır.

Uyku ile cinsel yaşam arasındaki bir ilişki hekimlerin de tanı koymasını kolaylaştırabiliyor. Şöyle ki:

Cinsel uyarılma, sertleşme sorunu yaşayan bir kişide bu sorun psikolojik nedenlerden mi, yoksa başka bedensel bir durumdan mı kaynaklanıyor? Bunu uyku ile ilgili birkaç soru sorarak ya da test yaparak anlamak mümkündür. Uykuda istemsiz bir uyarılma varsa sorun genel olarak psikolojik, uykuda da böyle bir uyarılma durumu yaşanmıyorsa daha çok fiziksel olabilir.

Ancak bu satırlar tanı koymak için yazılmamıştır. Bu tür sorunlarda kitaplardan ya da elektronik ortamdan bilgi edinerek ayırıcı tanı yapmak doğru değildir. Önce bir aile hekimine ve sonrasında onun yönlendireceği bir ürolog ya da psikiyatriste başvurulmalıdır. Muhtemelen uyku

laboratuvarında yapılacak bir “nokturnal penil tmesans testi” tanıya yardımcı olacaktır.

Uyku çok iyi bildiğimiz gibi bütün hormonal sistemi düzenleyen aktif bir süreçtir. Aynı Şekilde cinsiyet özelliklerini ve cinsel davranışı düzenleyen hormonların ritmi de uyku-
nun etkisi altındadır. rnek olarak testosteronu verebiliriz. Testosteron; reme, cinsel davranış, kas kitlesi, yağ doku-
su, kemik yoğunluğu, istek ve arzu ile yakından ilişkili bir hormon. Bu çok güçlü ve önemli hormonun salınması ve yararlılığı uykuda veya uyanıklıkta olmanıza göre deđiŐebi-
lir. Seviyeleri sabahın erken saatlerinde zirveye ulaşırken gün boyunca giderek düşer. Uyku ve uyanıklık dönemlerinde de düzeyi değişir. Uykuya baŐlayınca düzeyi yükselmeye başlar ve her 90 dakikada bir uyku dönemlerine paralel olarak değişiklikler gösterir. Testosteron seviyesinin normalden hem düşük hem de yüksek olması uykunun kalitesini bozarak gece uyanmalarını artırıyor.

Peki, uyku süresi ve kalitesi cinsel yaşamı nasıl etkiliyor? Uyku süresinin giderek azalması (uyku yoksunluğu), uykusuzluk, aşırı uyuma, uyku-apne sendromu insan metabolizmasını belirgin Şekilde bozabiliyor. Gece boyunca apnelerin olması, kanda oksijen düzeyinin düşmesi (hipoksi); yağ dokusunun artışına, kan Őekerinde düzensizliklere, yorgunluk ve isteksizliğe neden oluyor. Bu durumların hepsi hem cinsel iŐeđi azaltıyor hem de cinsel yaşam için gerekli hormonlara karşı direnç geliŐmesine neden oluyor. Horlama, uykuda apne (nefes alamama) dönemleri, metabolizmada bozulma, hormonların düzeyi ve etkisinde düşme sonucu cinsel yaşamda hiç arzu edilmeyen sonuçları ortaya çıkartıyor. Gece uyku sorunu ve testosteron seviyesinde düşme, gündüz isteksizlik, yorgunluk, halsizlik, sinirlilik, gerginlik ve beklenen son: Cinsel performansta düşme.

Tam aksini söyleyecek olursak verimli uykunun düzenli ve sağlıklı bir cinsel yaşam için şart olduğunu ifade edebiliriz.

Hem erkek hem de kadın için önemli olan bu hormonlar kadınların cinsel yaşamını da önemli ölçüde düzenlemektedir. Uyku bozuklukları hem üreme fonksiyonlarını hem de cinsel yaşamı olumsuz etkileyerek cinsel isteksizlik, cinsel dürtülerde ve cinsel performansta azalmaya neden oluyor. Uyku bu anlamda hem duyguları hem de cinsel doyumu düzenleyen en önemli yönetici gibi duruyor.

Uyku için yatakta geçirdiğiniz süre değil, verimli olarak uyuduğunuz süre önemli. Bu nedenle uygulayacağınız uyku hijyeni kuralları veya uyku-apne sendromunu tedavi etmek için kullandığınız cihazlar uyku kalitenizi artırarak cinsel yaşamınızda performansınızı da artıracaktır. “Ne kadar uyku kalitesi, o kadar cinsel performans.”

Son olarak, cinsel aktivite sonrası neden bazı insanlar uyuma ihtiyacı hissediyor, hormonal nedenleri nelerdir, bir bakalım. Cinsel ilişki sonrası beyin birtakım rahatlatıcı faaliyetler içine giriyor ki muazzamdır. Endorfin ve serotonin, ayrıca oksitosin ve prolaktin gibi gerginliği azaltan, rahatlatan, mutlu eden, huzur veren, yakınlık hissettiren hormonlarda bir patlama yaşanıyor ve beyniniz adeta bu hormonlarla yıkanıyor.

Daha ilginç bir bilgi verelim. Hemen sonrasında düşünmenizi, muhakeme etmenizi, sebep sonuç ilişkisi kurmanızı sağlayan beyin bölgeniz “prefrontal korteks” bir süre aktivitesini düşürüyor. Yüzünüzde anlamsız bir gülümseme ve mutlu bir bakış varsa muhtemelen bunun sebebi beyninizin size hazırlamış olduğu bu sürprizdir. Endişe etmeyin, bir süre sonra makine yeniden eski ayarlarına dönecek ve aklınız başınıza gelecektir.

UYKU BOŞANMASI

Çeşitli sebeplerden eşlerin yataklarını ayırmasına Batı'da bir süredir uyku boşanması adını veriyorlar. Kimine göre bu eşlerin ilişkisini devam ettiren ya da kötüye gitmesini engelleyen bir süreç, kimine göre boşanmadan önceki son çıkış...

Uyku boşanması tıbbi ya da hukuki bir durumu anlatmıyor. Bilirsiniz, popüler kelime üreterek içini doldurmak çok eğlencelidir. Çeşitli sebeplerden eşlerin yataklarını ayırmasına batıda bir süredir uyku boşanması adını veriyorlar. Kimine göre bu eşlerin ilişkisini devam ettiren ya da kötüye gitmesini engelleyen bir süreç, kimine göre boşanmadan önceki son çıkış...

Zaman geçtikçe yataklarını ayıran eşlerin sayısında da artış meydana geliyor. %30-40'lı rakamlar başlangıçta kulağa yüksek rakamlar gibi geliyor ama son dönemde Kanada ve Amerika'da yapılmış bazı anketler bu sonuçları veriyor. Hatta eşlerin aynı yatakta yatmasının daha çok kadınların uyku kalitelerini düşürdüğü ve ayrı yatmanın ilişkiyi kurtaracağına

dair magazin haberleri de çok ilgi çekiyor. Biz işin magazin kısmını bırakıp eşlerdeki uyku sorunları uyku kalitelerini nasıl etkiliyor, bakalım.

Çiftlerden birinin diğerini uyandıracak şiddette horlaması, uyku apne sendromu nedeniyle uzun süreli soluksuz kalması, huzursuz bacaklar sendromu nedeniyle yatakta sürekli hareket etmesi, uykuda istemsiz hareketlere ve kas atımlarına sahip olması, gece boyunca sık uyanması, uykuda davranış bozukluklarının olması nedeniyle yatak odalarını ayıran çiftler bazen de odanın sıcaklığı, yatış ve kalkış saatlerindeki farklılıklar nedeniyle uyku boşanması yaşayabiliyorlar.

Eşlerden biri sabah tipiyse yani erken yatıp erken kalkıyorsa, diğeri de akşam tipiyse yani geç yatıp geç kalkıyorsa bu da bir uyumsuzluğa neden olabilecektir. Eşlerden birinin yatağa geç gelmesi, ışığı açması, yatakta uyumak için çok vakit geçirmesi diğerinin uyanmasına neden olabilir. Uyku sorunları eşler tarafından bir süre mazur görülse de demek ki bir süre sonra eşlerden birini çaresiz bırakabiliyor.

Kalitesiz bir uyku kişiyi gün içinde huzursuz ve gergin yapacaktır ve bu evlilik hayatına da olumsuz şekilde yansıtacaktır. Burada sorulması gereken kritik soru şudur:

Uygunun bölünmemesi için yatakları ayırmak mı yoksa aynı yastığa 40 yıl baş koymak için horlamaya katlanmak mı?

İŞIK DA KARANLIK DA BİR İLAÇTIR

İlginç bir şekilde bazı durumlarda hem ışık hem de karanlık ortam bir tedavi seçeneği olarak karşımıza çıkabiliyor. Peki nasıl?

İlginç bir şekilde bazı durumlarda hem ışık hem de karanlık ortam bir tedavi seçeneği olarak karşımıza çıkabiliyor. Örnek olarak parlak ışık cihazlarını verebiliriz. Özellikle güneşin yüzünü daha az gösterdiği ülkelerde daha fazla olmak üzere pek çok ülkede parlak ışık cihazları kullanılıyor. Mevsimsel özellikli depresyonda ilk tedavi seçeneği parlak ışık tedavisidir. Ayrıca antidepresan tedavinin kullanılamayacağı özel durumlarda, hızlı tedaviyi gerektiren bazı depresyon ataklarında parlak ışık tedavisi kullanılabiliyor. Uzun kış dönemlerinde güneş ışıklarının daha az etkili olduğu günlerde serotonin miktarlarının azalması duygudurumda bir çökkünlüğe neden olabilir. Bunun için sabah siz kitap okurken portatif ve 100 bin lüks kadar parlaklık veren bir cihazın gözünüzden 30-40 cm uzaklıkta yarım saat ya da 1 saat kadar durması yeterli olacaktır.

Sabah geç kalkan ve gece geç yatan “gecikmiş uyku fazı sendromu” ya da uyku-uyanıklık ritmini bir türlü düzenleyemeyenlerde de sabah parlak ışık uygulaması vücut saatini organize etmede işe yarayacaktır.

“Karanlık terapisi de olur mu?” demeyin. Bipolar bozukluk manik döneminde, yani kişinin uykusuz ve fazlaca coşkulu olduğu dönemde ya da duygudurum bozukluklarında gece uykuyu tamir etmek için bir süre tamamen karanlık bir odada tedaviye devam edilmesi fikri ile bu tedavi şekli ortaya çıktı. Bu iki biyolojik tedavi çeşidi de ilaçlar nereye hangi mekanizma ile etki ediyor ve hangi etkileri ortaya çıkarıyorsa aynı şekilde etkilerini gösteriyorlar.

Işık her ne kadar sabah kullanıldığında böyle etkiler gösterebiliyorsa da uyumanız gerektiği zaman parlak bir ışık altında kahve içip vakit geçirmeniz yanlış zamanda yanlış bir ilaç kullandığınız anlamına da gelecektir.

ESOMNi@ ELEKTRONİK İNSOMNİA

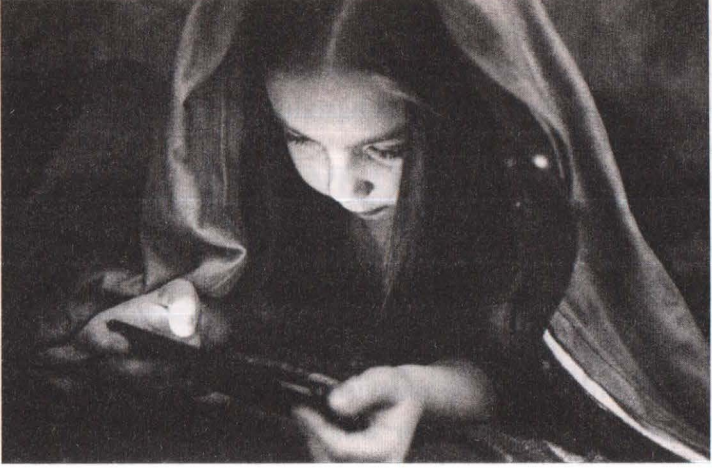
*Modern zamanlarda hızla artan yeni bir uyku
sorunumuz var...*

Adına ne dersiniz deyin, ekran bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ya da başka bir şey. Ancak uykusuzluğumuzun temel nedenlerinden bir tanesinin de elektronik cihazlar olduğunu söyleyebiliriz.

Oyun oynayanlar, sosyal medyacılar, sürekli mesajlaşanlar, elektronik postalarını kontrol edenler...

Pek çok genç ergenlik döneminden itibaren geceleri oyun oynamayı tercih ediyor artık. Strateji oyunları ya da o dönemde hangisi popülerse... Gecenin bir yarısında kalkıp sanal ortamda diğer arkadaşlarıyla birlikte bıraktıkları yerden oyuna devam ediyorlar.

24 saatin çoğunu akıllı telefonlarındaki uygulamalar ya da sosyal medya hesapları ile geçirenlerin sayısı az değil. Sosyal medya takipçileri ayrı bir grup.



Sürekli artan sayıda mesaj yazan, elektronik ortamda sohbet eden ya da maillerini kontrol eden de bir başka grup var.

İşte temelde bu üç grup gece boyunca uykusuz kalan ve bu uykusuzluğunu gündüz telafi etmeye çalışan **esomnia** yani elektronik insomnia grubu. Anlaşılan o ki her şeyleri elektronik olanların uykusuzlukları bile elektronik.

“Çocuk ve ergen ruh sağlığı kliniğine” gelen ailelerin en çok şikâyet ettikleri konu: **Gençlerin büyük bir grubu artık gece erken yatmayı reddediyorlar.** Evet, ailelerinin ısrarlarını veya tavsiyelerini önemsemiyorlar. Televizyon, tablet, telefon kullanımlarını gece boyunca devam ettiriyorlar.

“Burada sorun nedir?” diye sorabilirsiniz. Ya da gün içinde çok etkisi yoksa neden buna engel olalım diye itiraz da edebilirsiniz. Ancak şunu unutmamak gerekir ki bu tür uykusuzlukların kısa vadede önemli olmadığını düşünen gençler bunu bir yaşam tarzı hâline getirebiliyorlar. Halbuki bu uykusuzluk vücut saatindeki gecikmeyi başlatan ve devam ettiren bir alışkanlık sürecini tetikleyebilir.

Bir diğ er sorun ise uzun süreler devam eden bu geç yatma ya da gece boyunca uyumama hâli hücre sel düzeyde olumsuz süreçleri, bozulmaları baş latabilir. Bu hücre iç i süreçler kendisini bir bozukluk ya da hastalık olarak ancak yıllar sonra gösterebilir.

Esomnia, gece boyunca oyun oynama, sosyal medya takibi ya da yazış malar ile vakit geç irmek ve böylece kendi eliyle kendisini uykusuz bırakmak demektir.

Geç mişte hekimler pek çok hastalık için gıda perhizi önermiş lerd i. Esomnia tedavisinde de aynı şekilde **elektro-nik perhiz** öneriliyor. Zor ama imkânsız de ğ il, unutmayın ki insan ne kadar do ğ al yaş ama uyan bir uyku-uyanıklık ritmine sahipse o kadar sa ğ lıklı demektir.

SPOR VE UYKU

Düzenli egzersiz yapmak, sağlık profesyonellerince sürekli tavsiye edilir. Peki egzersiz, günlük hayatımızı ve uykumuzu nasıl etkiliyor?

Düzenli egzersiz yapmak, sağlık profesyonellerince sürekli tavsiye edilir. Kardiyoloji hekimlerinden psikiyatristlere, fizik tedavi uzmanlarından nörologlara kadar hekimlerin pek çok defa bizden sağlığımız için yürümemizi istediklerini duymuşuzdur. Peki egzersiz günlük hayatımızı ve uykumuzu nasıl etkiliyor?

Uyku kalitesini artırmanın en kolay yollarından biri belki de düzenli egzersiz yapmaktır. Hem fiziksel aktivite ile belirgin şekilde ortaya çıkan gevşeme ve rahatlama uykuya geçişi kolaylaştırır hem de daha derin bir uykunun oluşmasını sağlar. Spor fizyolojisi ile ilgili çalışan bilim insanları düzenli egzersiz ile uykunun tamir edici etkisinin arttığını, uyku kalitesinin yükseldiğini bildirmişlerdir.

Düzenli egzersiz yapanlarda uykuya geçiş süresi daha erken saatlere kayar. Egzersiz yapmayanlarla kıyaslandığında yaklaşık olarak 30-45 dakika arasında daha erken saatlerde uyumaya başlarsınız. Bu yöntem, gece geç uykuya geçen ve aslında erken uyumak isteyenler için güzel bir yöntem olabilir. Düzenli egzersize başladığınız zamandan itibaren artık daha erken uyuyacaksınız. Uykunun fiziksel tamiri büyük ölçüde yaptığı düşünülen derin uyku dönemi giderek artar. Egzersiz yapılmayan döneme göre yaklaşık 20-30 dakika kadar daha fazla sürede derin uyumak istemez misiniz?

O hâlde haftada 3 gün yapacağınız 30 dakika düzenli bir yürüyüş bunu sağlayacaktır.

Gece boyunca sık uyanmaktan şikâyet edenler için de düzenli egzersiz doğru bir iyileşme seçeneği olabilir. Zira düzenli egzersiz gece kendiliğinden uyanma sayısını önemli ölçüde azaltarak kırılmış uykuyu önce alçıya alıyor, sonra da kırıkların kaynayıp iyileşmesini sağlıyor.

Uyku bir “rejenerasyon”, yani yenilenme süreci olduğuna göre egzersizle kas hacmini artırmak için ağırlık çalışanların bu isteklerini de uyku yerine getirecektir. Gün içinde yoğun fiziksel aktivite ile zarar gören kasların tamiri için uyku süresi otomatik olarak artırılır ve kaslar yeni egzersizler için hazır hale getirilir.

Egzersizin türü ve zamanı ile ilgili birkaç önemli bilgiyi hatırd tutmak gerekiyor:

Günlük 20-30 dakika ve haftada 3 gün devam edilecek hafif şiddetteki yürüme, koşma, yüzme gibi egzersizler uyku için optimal yararı sağlayacaktır.

Egzersizin sabah yapılarak sempatik sinir sistemi aktivasyonu ile nabızda ve solunum sayısında sağlanacak artış

uyku kalitesini artırırken, akşamdan sonra yapılacak ağır egzersizler gevşemede ve uykuya geçişte zorluklara neden olacaktır.

Yine de her zaman sorulan sorulardan bir tanesidir: Hangi saatlerde spor yapalım? Profesyonel sporcularla yapılan bir çalışmada kronotip olarak sabah erken kalkıp akşam erken yatan sabahçı tiplerde en yüksek verim saat 12.00, gece geç yatıp sabah geç kalkan gececi tiplerde ise saat 20.00 sularında alınacaktır şeklinde bir sonuca varılmış. Eğer siz profesyonel sporcu değilseniz uyku veriminizi artırmak, gece uyanma sayısını azaltmak, daha erken yatıp daha derin bir uyku uyumak için haftada hiç değilse en az üç kez yarım saat egzersiz yapın.

ANESTEZİ VE UYKU

Genel anestezi ile uyutulan pek çok insanın daha sonra uyanamama korkusu var. Bu korku, bazen operasyon korkusundan daha baskın hâle gelir. Bu korkuların gerçeklik payı var mıdır?

Bu satırları okuyan pek çok insan hayatında bir ya da birkaç defa genel anestezi altında ameliyat olmuştur. Bu bazen acil bir operasyon bazen de bir plastik cerrah tarafından yapılan “düzeltme” ameliyatıdır. Ancak her ne çeşit bir operasyon olursa olsun “genel anestezi” almak veya “uyutulmak” daha fazla dikkat çekmiştir. Anestezi sırasında uyanmak ya da anesteziden uyanamamak gibi korkular operasyon korkusundan daha baskın hâle gelmiştir.

Anestezi sırasında gerçekten bir uyku mu oluşturuluyor? Kolaylık olsun veya anlaşılsın diye anestezi uzmanları sizi uyutacaklarından söz etmiş olabilirler. Aslında içinde koma durumunun da yer aldığı bir dizi bilinç veya bilinçsizlik durumu, birbirinden bazı küçük (!) farklarla ayrılır.

Uyku, somnolans, letarji, prekoma ve koma şeklinde giden bu farklı bilinç durumlarını ayırabilmek “farklı şiddetteki uyaranlarla kişinin tekrar bilinçli hâle gelip gelmemesi” özelliği ile mümkündür. Uyku, uygun şiddetteki bir ses ya da ağırlı bir uyaranla uyanabilme halidir. Bir arkadaşınızın sizi sağa sola sallamasıyla ve uyan komutlarıyla uykudan uyanabilirsiniz. Genel anestezi ise ilaçlarla sağlanan yine döndürülebilir ve derin bir cevapsızlık hâlidir. Genel anestezi altındayken kendiliğinizden uyanmazsınız, baş ucunuzdaki uzman durumunuza göre gerekirse anesteziyi sonlandırabilir ya da uzatabilir. Genel anestezide istemli kaslarınızın tüm faaliyetleri engellenecek düzeyde bir kas gevşetici ilaç uygulaması yapılır ve herhangi bir ağrı ya da acı hissetmeniz merkezden baskılanır. Uyku ne kadar derin olursa olsun ağrı ya da acı hissedebilir ve buna karşı bir tepki gösterebilirsiniz. Ayrıca uykuda kendi kendinize soluk alıp verebiliyorken, genel anestezi altında artık solunum yapmanız bir makine aracılığıyla mümkün olabilir.

“Birazdan uyuyacaksınız. Haydi şimdi 10’dan geriye doğru sayalım.” dediğinde bir anestezi hekimi, sizi rahatlatacak işlemi (sedasyon) çoktan başlatmış demektir. Unutmadan ekleyelim, uykudan dinlenmiş olarak kalkabilirsiniz ama anestezi sonrasında yapılmış olan operasyonun niteliğine göre ağrı veya acı hissedebilirsiniz hatta bazen uykudaki gibi sayıklayabilirsiniz. Belki de anestezinin çekinilmesi gereken en önemli noktası, anestezi sonrası uyanma dönemindeki bu denetimsiz konuşmalardır, ne dersiniz?

RÜYALARIMI NEDEN HATIRLAYAMIYORUM?

Rüya konusu çok merak edilen bir konu ve bu konu ile ilgili onlarca soru sorulabilir.

Rüya nedir? Rüya rastgele beyin uyarılarından mı oluşur? Herkes rüya görür mü? Rüyalarda sembol var mıdır ve yorumlamak ne derecede doğrudur? Rüya içerikleri ile psikolojik sorunlar arasında bir ilişki var mıdır? Rüyalar neyin yansımasıdır? Rüya aşılması yapılabilir mi? Rüya içerisinde rüya görmek ne anlama geliyor? Rüyalarda gelecek görülebilir mi? Rüyayı oluşturan beyin bölgeleri ve çalışan sistemler hangileridir? Rüyada bilinç var mıdır? Rüyalar terapilerde kullanılabilir mi?

Bu kadar üzerinde konuşulan ve farklı yönleri tartışılan rüyaları bilimsel dayanakları ile anlatacağımız kitabımız için biraz beklemek gerekecek.

SORULARLA UYKU-UYANIKLIK

Uykumuzun kaliteli olup olmadığını veya yeterince uyuyup uyamadığımızı nereden anlarız?

Uyku uzmanları çok basit bir formül öneriyorlar. Sabah kalktığınızda kendinizi dinlenmiş ve yeni güne hazır hissediyorsanız çok büyük ihtimalle kaliteli bir uyku dönemi geçirmişsiniz demektir. Farklı olarak, uykuya geçmek için yatağınızda yarım saatten fazla zaman geçirmişseniz, gece boyunca sık uyanmış ve uzun uyanıklık dönemleri geçirmişseniz, sabah huzursuz kalkmışsanız, gece çarpıntı, terleme gibi belirtiler yaşamışsanız, gece boyunca horlamanız olmuşsa uyku kalitenizin düşmüş olduğunu söyleyebiliriz.

Kaliteli bir uyku için oda sıcaklığı ne olmalıdır?

Uyku için en ideal oda sıcaklığı 14-20 °C derece arasındadır. Her ne kadar 14 °C derecelerde uyuyanlar olsa da alışkanlıklar kültürden kültüre de değişiklik göstermektedir. Bu nedenle belki 18-19 °C en uygun sıcaklık gibi gözükmemektedir. İdeal nem ise ortalama olarak %40-%50 oranlarındadır.

Neden bazı insanlar sabahları huzursuz ve kafası karışık bir şekilde uyanırlar?

“Negatif rüya affektı” ya da diğerk adıyla “olumsuz rüya duygulanımı” dediğimiz bir sorun aslında pek çok insanın mustarip olduğu bir durumdur. Gergin, kaygılı insanlar daha fazla olumsuz içerikli rüya görürler. Bu rüyaların bir kısmı hatırlanmaz ve fakat içerikleri nedeniyle olumsuz duygular bırakırlar. Bazen de sabah uyanma zamanı için kurulan saatler tam bir uyku evresinin ortasında çalmaya başlar ve uyandırır. Henüz tamamlanmamış bir uyku evresine ait dalgalardan uyanıklık durumuna geçmek huzursuzluk oluşturur. Bir başka neden ise gece boyunca bilinç olarak uyanmasanız bile beyin dalgaları açısından sık uyanıklık yaşamanızdır.

Gerek sigara ve alkol kullanımı gerekse horlamalar ya da apne atakları nedeniyle gece boyunca sık uyanmak oldukça rahatsız edici bir şekilde uyanmanıza neden olur. Gece sık uyandığınızın farkında değilsinizdir ancak beyniniz bir şekilde uyanmış ve yeterince derin uyuyamamışsınızdır. Yine depresyon gibi psikiyatrik bozukluklar sabahleyin huzursuz bir şekilde uyanmaya neden olabilir. Bir başka huzursuz uyanma sebebi ise biyolojik ritim açısından akşam tipi olan bireylerin gece doğal olarak geç yatmaları ancak sabah mesai, okul veya başka nedenlerle erken kalkma zorunluluklarıdır. Zira akşam tipi bireyler sabahları kendilerini huzursuz ve yorgun hissedecekler, zaman geçtikçe açılacaklardır.

Akşam geç yatan ve sabah geç kalkan bir kişi bu ritmini değiştirip sabah erken kalkan ve akşam erken yatan bir kişi hâline dönebilir mi?

Her ne kadar çocukluktan erişkinliğe ve yaşlılığa kadar

bu alışkanlıklar ve uyku, uyanma saatleri değişiyor olsa da genetik etkiler nedeniyle erişkinlik dönemin boyunca bu davranış stilleri korunur. Bununla birlikte bazı tedbirlerle uyku ve uyanma saatleri değiştirilebilir ve daha sağlıklı seçimler yapılabilir. Bunlardan bir tanesi sabah güneş ışığı ya da parlak ışığa maruz kalmaktır. Kişi sabahleyin kendisini zorlayarak yarım saat ya da 1 saat güneş ışığı alırsa ya da aynı şekilde bir parlak ışık cihazı ile sabah ışık alırsa vücut saatinde bir senkronizasyon sağlar. Ayrıca akşam saatlerinde ve gece yatarken alınacak melatonin tabletleri gece erken uymayı sağlayabilir.

Yüzyıllar önce insanlar kaç saat ve nasıl uyuyorlardı?

Bu konu ile ilgili çok fazla birbirine zıt görüş var. Bir görüş, yüzyıllar önce de uyku süresinin ve uyku özelliklerinin aynı olduğunu iddia ederken bir diğer görüş uyku sürelerinin azaldığını ve ikiye bölünmüş uykudan gecede bir defa uykuya geçtiğimizi iddia ediyor.¹⁵

Geçmiş yüzyıllarda insanların uyku alışkanlıklar, hangi saatte yatıp hangi saatte kalktıklarına dair bilgilerimiz sınırlı olsa da elektriğin bu kadar yaygın kullanımından önce güneş battıktan bir süre sonra yattıklarını ve güneş ile kalktıklarını biliyoruz. Önce gazlı lambalar ve ardından elektrikli aydınlatmalar kullanılmaya başlanınca uyku süreleri doğal olarak azalmaya başladı. 1950’li yılların sonunda 6 saat veya daha az bir süre ile uyuyanların oranı %2’lerdeyken 2000’li yıllardan sonra bu oranı %30’lara kadar çıkmıştır.

¹⁵ Ekirch, A. R. (2015). The modernization of Western sleep: or, does insomnia have a history?. *Past & Present*, 226 (1), s. 149-192.
Ekirch, A. R. (2016). Segmented sleep in preindustrial societies. *Sleep*, 39 (3), s. 715-716.

Oran olarak net rakamlar verilemese de 6 saat veya daha az olarak uyuyan “kısa uyuyanlar”ın oranı yüzyıllar geçtikçe artmaktadır.

Geçmişte uyku süreleri ile ilgili bilgi almak isteyen araştırmacılar yeterli veri bulamayınca Bolivya, Namibya ve Tanzanya’da doğal koşullarla yaşayan, elektrik ve akıllı telefon görmemiş kabilelerde uyku süresinin 6 saat 30 dakika olduğunu gösterdiler ve yüzyıllar boyunca uyku süremizin değişmediğini iddia ettiler.

Konu ile ilgili ilginç bir araştırma yapıldı ve araştırmacılar çocuk ve ergenlerin geçmiş 103 yılda uykularının nasıl değiştiğine dair bilgiler edindi. Bu çalışmaya göre her yıl uyku süremiz giderek azalıyordu. Erişkinlerle ilgili bilgiler oldukça sınırlıdır fakat 7-8 saat ortalama uykudan 6-7 saate doğru geçiş olduğuna dair pek çok iddia vardır.

7-8 saat uyumak aptallık ya da tembellik midir?

Bu düşünce biçimi endişe vericidir. Pek çok insana ne kadar uyuduklarını sorsak sanırım 7-8 saat demekten çekinirler diğerlerinin yanında. Hele 5-6 saat uyuduğunu söyleyen insanlarla aynı ortamdalarsa. Büyük bir ihtimalle aptal ya da tembel damgası yememek için toplam uyku sürelerini daha düşük söyleyebilirler.

Halbuki Amerika Uyku Tıbbı Akademisi, erişkinlere “En az 7 saat” uyumalarını tavsiye ediyor ve ekliyor: “Daha az bir uykuda obezite, diyabet, kalp hastalıkları, hipertansiyon için artmış bir riske sahipsiniz.”

Aynı Akademinin uyku tıbbı, uyku bilimi alanında uzmanlardan oluşturduğu bir panelde bütün veriler ortaya kondu ve bazı konularda görüş alışverişinde bulunuldu.

Oylama yapıldı. Uyku uzmanları 6 saat ve daha az uykunun sağlık için uygun olmadığı, 7-9 saat arası uykunun uygun olacağı, 9 saatten daha fazla uykunun ise sağlık için uygun olmadığı konusunda birleştiler. Tam bir uyku süresi için yapılan değerlendirmede 6-7 saat arası uykuda tam bir uzlaşma sağlanamasa da, uzmanlar erişkinlerin bir günde en az 7 saat uyumaları gerektiği konusunda birleştiler.¹⁶

Akla şöyle bir soru gelebiliyor: Bütün bu anlatılanlara bakınca dengeli ve zinde bir gün için ortalama 6-9 saat aralığında bir süreyi uykuya ayırmak gerektiği anlaşılıyor. Ancak bu süre, gün içerisinde yüksek bir zamana tekabül ediyor. Peki, bu zamanı da uyanık geçirerek faydalı kullanmak isteyenler için kullanabilecekleri bir ilaç, yapabilecekleri bir faaliyet/spor var mı? Ya da böyle bir ilacın olması uykunun fonksiyonlarının yerine geçebilir mi?

Buna cevabımız hayır. Uykunun yerine geçecek bir ilaç yok. Ya da şöyle ifade edelim: Uyumadığımız sürede uykunun etkilerini bize verecek bir ilaç yok. Günde 4 saat uyuyup kalan 3 saat uykunun yerine geçecek bir spor ya da bir egzersiz şimdilik yok. Yapılacak en iyi şey uyanık kaldığınız zamanları boş geçirmemek, zamanı etkin kullanmak. İnanın bu size fazlasıyla yetecektir.

¹⁶ Consensus Conference Panel, Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., ... & Kushida, C. (2015). Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Sleep*, 38 (8), s. 1161-1183.

“Erken yat, erken kalk. Bu seni sağlıklı, varlıklı ve zeki yapar.” sözü doğru mudur?

Bu bir deyiş, bir özlü sözdür ve insanlara erkenden işe başlamaları ve gece gecikmeden uyumayı tavsiye eder. Bir tür sağlıklı ve doğal yaşam tavsiyesidir. “Uykuyu geciktirmek mümkünse neden daha erken uyuyayım ki?” şeklindeki bir karşı çıkışa verilecek cevap ancak bu şekilde net ve doğru olabilir. Uykusu gelince bunu sosyal aktiviteler nedeniyle geciktiren tek canlı insanoğludur. Uyanıklık miktarını artırmak için uykuyu geciktirmek, zamanı gelen hormonların salınmasının da gecikmesi ya da daha az süre ile iş yapması demektir. Uykusunun gelmesine rağmen insanoğlunun bunu uzun sürelerle geciktirmesi iç biyolojik ritmine, doğallığına bir müdahalesidir.

Bütün dünyada insanlar kaç saat uyuyor?

İnsanlar farklı ülkelerde farklı sürelerde uyuyorlar. Mevsimler, coğrafi koşullar, güneşin doğuş ve batış saatleri kadar sosyal, ekonomik ve kültürel farklılıklar da uyku sürelerini belirliyor.

Dünya üzerinde 200’e yakın ülke var ve her ülkenin kendine has yatış ve kalkış saatleri. Acaba en çok hangi ülke insanı daha çok uyuyor ve hangi ülkenin insanları daha az yatakta vakit geçiriyor?

Bu konuda son 10 yılda birden fazla çalışma yapıldı. Bütün dünyada kullanılan akıllı telefon uygulaması “sleep cycle” ile verilerin toplandığı bir çalışma, Amerikan Uyku Vakfı’nın bir çalışması, OECD ülkelerinin uyku saatlerinin belirlediği bir çalışma ve *Science* dergisinde yer alan, yine akıllı telefon uygulaması “entrain” aracılığıyla toplanan verilerin yayımlandığı bir çalışma.

Bu farklı çalışmalarda birbiri ile çelişkili uyku süreleri bildirilse de Japonların daha az uyuduğuna dair bilgilerin daha çok olduğu dikkati çekiyor. Japonlar daha erken kalkıyor ve daha geç yatıyorlar. Japonya, Güney Kore, Singapur gibi Asya ülkeleri daha kısa süre ile uyurken İngiltere, Hollanda, Finlandiya, Yeni Zelanda daha fazla süre ile uyuyan ülkeler arasında gösteriliyor. Tabii burada bu akıllı telefon uygulamasını kullanan insanların uyku alışkanlıklarının tüm vatandaşlarını yansıtmayacağı ihtimalini de akılda tutmak gerekiyor.

OECD, yaptığı bir araştırmada Güney Kore'nin en az, Japonya, İsveç ve Norveç'in az uyuduğunu, Fransa'nın en çok ve Amerika, İspanya ve Yeni Zelanda'nın da ortalamanın üzerinde uyuduğunu bildirmiştir. Bu uyku sürelerine yönelik araştırmalar her ne kadar birbirinden farklı ve çok güvenilir olmayan sonuçlar sunsa da yıllar geçtikçe uyku süresinin azaldığı net olarak görülebiliyor.

Japonların %66'sının 7 saatten az ve %19'unun 6 saatten az uyuduğu ve büyük oranda uykusuzluk yaşadıkları düşünüldüğünde birtakım önlemler almaları gerektiği de dikkati çekiyor. Son dönemlerde Japonya'da işverenler işçileri için gündüz uyku odaları hazırlamaya başladı. Uzmanlar 6 saatten fazla uyumak ve gündüz yarım saat kadar kestirmek konusunda Japon vatandaşlarını motive ediyor. Çünkü Avrupa ile uyku süresi açısından neredeyse yaklaşık 45 dakika, 1 saat kadar fark oluştu ve bu az süreli uykunun maliyeti giderek yükselmeye başladı.

Bazı insanlar neden saniyeler içinde uykuya dalıyor?

Çünkü önceki geceden uykusuz olma ihtimalleri daha fazla ya da gün içinde başkalarından daha fazla yoruluyorlar. Bu pek çok insanın arzu ettiği bir durum.

Daha başını yastığa koyarken uykuya dalan insanlar. Sabah daha erken kalkmak, gün içinde çok aktif yaşamak, yolculuk yapmak ya da yorulmak uykuya geçiş süresini kısaltıyor. Kısa zamanda uykuya dalanların uyku etkinliğinin daha yüksek ve uykularının daha derin olduğunu söyleyebiliriz.

Uykumuzun etkin olup olmadığını nasıl değerlendirebiliriz?

Bu uyku ile geçen sürenin yatakta geçen süreye bölümünün yüzde ile ifade edilmesiyle anlaşılabilir. Işıklar söndüğü ve yatağa yatırıldığı andan, sabah ayağa kalkılan zamana kadar olan süre yatakta geçen süredir. Gece uykuya dalış saati ile sabah gözlerin açıldığı ve uykunun bittiği dakikaya kadar geçen süre ise uyku süresidir. Şöyle bir örnek verelim. Gece 23.00'te yatağına giren ve saat 07.00'de kalkan bir kişi toplam 480 dakikasını yatakta geçirmiştir. Uykuya geçiş için yarım saat geçse ve 23.30'da uyusa, sabah 06.30 gibi uyanıp 07.00'de yataktan kalksa toplam uyku süresi de 420 dakika olur. $420/480=0.875$. Bu kişinin uyku etkinliği %87,5'tir. Uyku etkinliği açısından %85'in altında kötü, %85 üstü normal ve %90 iyi uyku etkinliği olarak kabul edilir.

Erkeklerle kadınların uyku özellikleri arasında fark var mıdır?

Kadınlarla erkeklerin fiziksel, psikolojik, sosyal pek çok farkları olduğuna göre uykuları ve uyanıklık durumlarında da farkların olması beklenir.

Kadınlar uykularını çok fazla etkileyen bir hormonal sisteme ve dönemlere sahiptirler. Bütün dünyada uyku sürelerinin değerlendirildiği çalışmalarda kadınların erkeklerden 20 dakika ile 30 dakika arasında daha fazla uyuduğunu gösteriyor.

Bu durum kadınların mental olarak daha fazla yorulduğu veya beynin yaptığı çoklu görevler nedeniyle daha çok çalıştığı ve uykuya daha çok ihtiyaç duyduğu şeklinde açıklanıyor.

Kadınlar erkeklere göre daha erken yatağa giriyor ve daha erken uyanıyor. Kadınlar uykusuzluktan daha çok etkileniyorlar. Ancak uykusuz gecelerden sonra erkeklere göre çok daha çabuk toparlanıyorlar.

Uyku sorunlarını yine daha fazla kadınlar yaşıyor. Tüm hayatı boyunca hormonların östrojen, progesteron gibi hormonların etkisiyle adet dönemleri, gebelik dönemi, lohusalık dönemi ve menopoz gibi pek çok farklı hormonal dönem yaşayan bir kadının bu dönemlerde de uykusunda farklılıklar ortaya çıkar. Ayrıca bu dönemlerde uykusuzluk sorunu çekmeleri olasılığı 2-3 kat daha fazladır. 40 yaşına kadar yine de bir şekilde verimli uyuyan kadınların bu yaştan sonra uykularındaki sorunlar hafifçe artmaya başlar. Uyku ile ilgili düşünceler konusunda da kadınlar kendi uykuları ile ilgili daha endişeli düşüncelere sahipler. Uyuyup uyuyamayacakları konusunda daha tedirginler. Uyku kalitesi açısından erkekler daha iyi uyuduklarını belirtirken, kadınlar uykularının kalitesinden daha çok şikâyetçidirler.

Kadınların 24 saatlik biyolojik ritimlerinin 24 saatten biraz daha kısa olabileceğinden bahsetsek, mesela 6 dakika... Bilim insanları melatonin ve vücut sıcaklığını hem erkeklerde hem de kadınlarda izledikleri bir çalışmada kadınların bu ritminde çok küçük de olsa bir kısalma olduğunu fark ettiler. Bu durum akşamları kadınların daha yorgun olmalarını ve daha erken uyuma isteklerini açıklıyor.

Yine stresli dönemlerde kadınlar gündüz daha fazla uymaya meyillidirler ve daha fazla karbonhidrat tüketirler.

Yaşanan önemli ve rahatsız edici olaylar kadınları hormonal olarak çok daha fazla etkiler. Zira stres düzeyinin yükselmesi özellikle hipotalamik düzeyde kendisini göstererek gıda alımı ve uyku gibi fizyolojik süreçleri doğrudan değiştirebilir.

Neden bazı insanlar yorgunluk veya ağır egzersiz sonrası uyumak istedikleri halde uyuyamazlar?

Uyumak bir rahatlama ve gevşeme hâli gerektirir. Gerek fiziksel gerekse mental olarak gergin insanların uykuya geçiş süreleri daha uzundur. Uyku öncesinde ağır egzersiz yapmak uykuya geçişi kolaylaştırmak yerine zorlaştırır. Zira kas ve eklem ağrılarının oluşturduğu fiziksel gerginlik ve kas yorgunluğu uykuya geçişe izin vermez. Bunların dışında hafif fiziksel egzersiz, yoga, nefes egzersizleri uykuya geçişi kolaylaştırır.

Günlük yaşamdaki hangi sorunlar uykudaki bir bozulmanın habercisidir?

Aşağıda yer alan sorulardan bir veya birkaçına evet cevabı veriyorsanız, bir uyku sorununuz olabileceğini ciddi ciddi düşünmeye başlayın.

Sabah dinlenmemiş olarak mı kalkıyorsunuzuz?

Gün içinde kendinizi yorgun hissediyor musunuz?

Dalgın ve dikkatsiz olduğunuzu söylüyorlar mı?

Gündüz uykululuk hissediyor musunuz? Pasif bir durumda, örneğin metroda veya televizyon izlerken uykunuz bastırıyor mu?

Uyanık kalmak için çokça kahveye ihtiyaç duyuyor musunuz?

Algılamakta, öğrenmekte ve hatırlamakta zorluk çekiyor musunuz?

Son zamanlarda daha fazla baş ağrısı, çene ağrısı yaşıyor musunuz?

Uykudaki meydana gelen hangi sorun bir uyku bozukluğunun habercisidir?

Uykuda horladığınızı söylüyorlar mı?

Zaman zaman nefessiz kalıp uyanıyor musunuz?

Haftada 3-4 kez uykuya geçme zorluğu yaşıyor musunuz?

Gece boyunca çarpıntı, nefes almakta güçlük ve terleme oluyor mu?

Bacaklarınızda hissettiğiniz sürekli bir huzursuzluk hissi var mı?

Gecenin ortasında uyanıyor ve tekrar uyumakta zorlanıyor musunuz?

Sık kâbus görür müsünüz?

Gece yattığınız yerin dışında bir yerde uyandığınız oluyor mu?

Dünyada en sık görülen uyku bozuklukları hangileridir?

İnsomnia (uykusuzluk), horlama, uyku apne sendromu, gündüz aşırı uykululuğu, huzursuz bacaklar sendromu, diş gıcırdatma, narkolepsi, uykuda konuşma, yürüme, uyku paralizi, uyku terörü... Bu sorun ve hastalıklar en sık görülen uyku bozuklukları arasında yer alırlar.

Kimlerde uyku bozukluğu gelişme riski diğerlerine göre daha fazladır?

Kadın veya yaşlı olmak uykusuzluk için bir risk faktörü-ken uyku apne sendromu için erkek olmak bir risk faktörüdür.

Yoğun stresli bir yaşam, vardiyalı sistemde gece çalışmak, geç yatmaya rağmen erken uyanmak zorunda olmak, sigara, alkol kullanmak, hipertansiyon, diyabet, kalp yetmezliği, prostat hipertrofisi, fibromiyalji gibi ek hastalıkların olması kadınlar için gebe veya menopoz döneminde olmak bir risk faktörüdür. Uyku apne sendromu için horlamak, fazla kilolu olmak, boyun çevresinin erkeklerde 43, kadınlarda 38 cm'den büyük olması, hipertansiyon ve diyabet riskli durumlar olarak görülmektedir.

Ayrıca ailede genetik olarak uyku bozukluğunun görülmesi, toplumda sık görülen demir eksikliği anemisi, B vitamini eksikliği, obezite, her tür uyku bozukluğuna zemin hazırlar. Depresyon, bipolar bozukluk, anksiyete bozukluğu gibi çok yaygın psikiyatrik bozukluklar da uyku sorunlarının birlikte görüldüğü durumlardır.

Koyun-kuzu saymak uyku getirir mi? Kaçan keçileri kim getirecek?

Uykuya geçiş için pek çok insanın farklı metotları olduğunu söyleyebiliriz. Yoğurt yemek, uykudan önce mutlaka bir bardak süt içmek, müzik dinlemek ya da gözlerini kapatıp koyunları saymak. Acaba gerçekten koyun saymak uykuya geçişi kolaylaştırıyor mu?

Bu yöntem klasik bir yöntemdir ve özellikle Batı toplumlarında pek çok insan tarafından zaman zaman denenmektedir. Koyunların tek tek ve aynı aralıklarla bir çitten atlaması şu anlama geliyor:

Ritmik, basit, tek düze, tekrarlayıcı bir durumu düşünmek uykuya geçişi kolaylaştırır. “Bu gece yine uyuyamayacağım, uyuyamazsam ne olur?” ya da “Bugün niye böyle oldu, yarın beni neler bekliyor?” şeklindeki zihne üşüşen lüzumsuz

sorular odaklanmak yerine pek de lüzumlu koyunlara odaklamak mantıklı olabilir(di). Bilim insanları üşenmedi, bunu da araştırdı.

Uykusuzluk çekenlerin bir grubuna sakince akan şelaleyi düşünme görevini verirken, bir gruba koyun saymalarını söylediler. Üçüncü gruba da önceden uyumak için ne yapıyorsanız aynı şekilde yapmaya devam edin dediler. Sonuçta koyun sayanlar diğer gruplara göre daha geç uykuya dalıyorlardı. Beyin aktif bir şekilde bir duruma ya da bir göreve odaklandığında uyumakta zorlanıyordu.

Gerçekten de saymaya hangi koyundan başlanmalı, çitten atlarken düşen koyun ne olacaktı, beyaz koyunlar arasında o siyah koyunun ne işi vardı, şu minik kuzu da ne güzelmış derken dikkat anlamında bir gevşeme olmaması uykuyu geciktirebilir.

Çok ilginçtir ki çitten atlayan koyunları saymanın bile kuralları ve basamakları var. Örnek olarak büyük bir çiftlik, hafif bulutlu bir hava, yakında bir cadde, kısa bir çit, sayısı belli ve rengi beyaz koyunlar... Bu yüzden dikkati bu ayrıntılarla meşgul etmek uykuyu değil getirmek, kaçmasına bile neden olabilir. Ama siz denediniz ve bu teknik sizi uyutuyorsa, saymaya ve uyumaya devam edin diyebiliriz.

Başka teknikler de var uykuya geçebilmek için uygulanan. Örnek olarak rastgele bir sayı seçip o sayıdan geriye doğru saymak, koyunlar yerine bulutları saymak, çok sakin ve rahat, mutlu bir ortam hayal etmek, gevşemeyi sağlayan hafif müzikler dinlemek, nefes egzersizleri yapmak, gibi.

Uzmanlar, uyumak için bir rutin oluşturmamızın uykuya geçişi kolaylaştırdığını söylüyorlar. Birinci hareket televizyonu kapatmak, ikinci hareket ele kitabı almak ve biraz okumak, üçüncü hareket kitabı başucuna kaldırmak,

dördüncü hareket uykuya dalmak, gibi. Bu 4-5 hareketi siz kendiniz belirleyebilir ve kendi rutininizi belirleyebilirsiniz. Göreceksiniz ki birinci hareketten itibaren zihniniz “Uykuya gidiyoruz.” şeklinde bir şartlanmayı algılayarak uykuya geçişinizi kolaylaştıracaktır. Her zaman esnediğiniz ve uyukladığınız bir yere her gittiğinizde bu şartlanma nedeniyle uykunuz gelecektir.

Şartlar gereği bazı zamanlarda uyku düzenini bozmanın (sadece bir gece değil, bir süreliğine) insan üzerinde kalıcı olumsuz etkileri olabilir mi? Sınav dönemi sabahlayan öğrenciler, mevsimsel çalışan işçiler ya da seyahat edenler gibi...

Bir gecelik uykusuzluğun hem metabolik hem de duygudurum, dikkat ve hafıza gibi pek çok yönden günlük hayatı olumsuz etkileyebileceğini söylemiştik. Ancak bu uykusuzluk en kısa sürede telafi edilir. Peki uzun süreli uykusuzluklar?.. Yıllar boyu vardiyalı sistemde çalışmak?..

İşte bunların kalıcı etkileri olabileceğini söylüyor bilim insanları. Bu konudaki bilgileri yine kitap içerisinde ifade etmiştik. Ancak bir başka konu var ki bir günden daha uzun ve dönemsel olarak oluşan uykusuzluklar acaba kalıcı sorunlara yol açıyor mu?

Uykusuzluğun peş peşe geldiği günler sonrası gün içinde ciddi sorunların yaşandığı açık. Ardından biyolojik ritmin bozulması, DNA hasarlanmasının başlangıcı ya da hücre içi anormal değişimler meydana gelebilir. Bazen hücre içi bir sorunun günlük hayata etkisi ya da bir hastalığa dönüşmesi on yıllar alabilir.

Bu yüzden yaşadığımız geçici uykusuzlukların bir ritim bozukluğuna yol açarak uzun süreç boyunca hücresel

düzeyde bizi etkilememesi için bu durumu bir yaşam şekli hâline getirmemeliyiz.

Gece uykusu ile gündüz uykusu aynı işi görür mü? Gece uyuyamayan bir kişinin gündüzleri uyuması bir telafi anlamı taşır mı?

Gece uykusu ile gündüz uykusu hem yapısal hem de fonksiyonel olarak aynı özellikleri taşımaz. Örneğin gündüz uyuduğunuzda melatonin salgılanmaz ya da minimal bir etkisi olabilir. Zira gündüz uyumak biyolojik ritminize tezat oluşturur. Hücrelerimiz ya da genel hatlarıyla bedenimiz geceyi, gündüzü nasıl ayırt ediyor? Elbette uzun yıllar bu konuda çalışan bilim insanlarına Nobel'i kazandıran bir durum bu. Sadece ışık ve karanlık değil, genetik yapımız da hangi zaman diliminde olduğumuzu biliyor ve tüm dokulara bildiriyor.

Ayrıca gece çalışan hormonal yapı ile gündüz çalışması gereken yapı tamamen farklı gözüküyor. Bu nedenle gece çalışıp gündüz uyumak, gece uykusunun yerini tutmaz. Ancak belki bu bir telafi yerine geçebilir ve geçici bir süre sizi rahatlatır. Kısa ve uzun vadede böyle bir tercihin sonuçları elbette yine size fatura edilecektir.

Bir uzman tavsiyesi olarak lütfen gecenizi gündüz yapmayın.

Uyku ve uyanıklık ile ilgili merak edilen belki yüzlerce konu daha vardır. Bunlardan bazılarına bu kitapta yer vermeye ve sorulara cevap bulmaya çalıştım. Umarım sizlere faydalı olması için kaleme aldığım eser, amacına ulaşmıştır.

Yeni kitaplarda buluşmak dileğiyle...

UYKU SÖZLÜĞÜ

Derin Uyku (Delta Uykusu) Yavaş Dalga Uykusu: Non-REM dönemi Evre 3 uykusunu anlatmak için kullanılır. Fiziksel yenilenmenin sağlandığı, verimli uyku için önemli bir uyku dönemidir. Beyin bu sırada geniş ve yavaş beyin dalgaları üretir.

EEG (Elektroensefalografi): Beynin elektrik aktivitesinin değerlendirilmesi. Bunun için kafatasına elektrotlar yerleştirilir.

EMG (Elektromyografi): Alt çeneye ya da kol ve bacaklara elektrotlar yerleştirilerek kas hareketleri değerlendirilir. REM dönemi sırasında tam bir hareketsizlik ve buna bağlı EMG'de düz çizgi izlenir.

EOG (Elektrookülografi): Göz hareketlerinin değerlendirilmesi. Gözün hemen yanına konulan elektrotlar ile yapılır. Uykunun REM döneminde aktif olduğu görülür.

Hipersomnia: Uzamış uyku süreleri, her yerde ve kolayca uykuya dalma, tekrarlayan uyku atakları ve gündüz aşırı uykulu olma ile karakterize bir durumdur.

Hipnagogik halüsinasyon: Uykuya dalarken görülen/işitilen görüntü ya da ses şeklindeki halüsinasyon.

Hipnopompik halüsinasyon: Uykudan uyanırken görülen/işitilen görüntü ya da ses şeklindeki halüsinasyonlar.

İnsomnia: Uykusuzluk anlamında uykuya dalamama, sürdürmeme ya da çok erken uyanma şeklinde ortaya çıkan durum. Uykusuzluk hem bir belirti hem de bir hastalık olabilir.

Korteks: Kabuk, beyin kabuğu, serebral korteks. Beynin dış katmanı, örtüsü gibidir. 2-5 milimetre kalınlığındadır. Düşünme, muhakeme etme, algılama, dil becerileri gibi işlevlerden sorumludur.

Kronobiyoloji: Yaşayan tüm organizmalarda meydana gelen dögüsel olayları inceleyen bilim dalı.

Melatonin: Karanlık hormonu. Uykuyu ve biyolojik ritmi düzenleyen, duygudurumun düzenlenmesine katkı sağlayan, vücudun savunma sistemi, sağlıklı yaşlanma, üreme faaliyetlerinde görev alan, epifizden salgılanan hormon.

Micro-awakening, micro-arousal (mikro-uyanma): Uykudan saniyeler kadar süren şekilde uyanma. Bu durumda uyuyan kişi uyandığının farkında değildir. Ancak beyin kısa bir süre uyanıklık dalgaları üretir. Sık yaşanması uyku derinliğine engel olur ve uyku verimini düşürür.

Micro-sleep (mikro-uyku): Birkaç saniyeden 10 saniyeye kadar sürebilen çok kısa uyku. Sıklıkla gecedен uykusuz insanlarda gündüz görülür. Dalgınlıklara, kafa karışıklığına ve kazalara sebep olur.

Nap: Öğlen uykusu. Gündüz uykusu. Siesta, kavlule gibi farklı saatlerde ve sürelerde olabilir.

Nocturnal Myoklonus (Nocturnal Myoclonus): Gece uykuda kol ve bacaklarda aniden olan atmalara verilen isim.

Nocturnal (Nocturnal): Gece olan her şey. Çoğunlukla uykuda olan olayları da kapsar.

Non-REM (REM olmayan): Uykunun temel 2 döneminden bir tanesidir. Uyku Non-REM ile başlar. Evre 1, 2 ve 3'ün tamamına Non-REM adı verilir. Non-REM'den sonra REM

dönemi başlar. 90 dakikada bir Non-REM ve REM evresi yaşanır. Bu, sabaha dek 4-5 döneme tekabül eder.

Nöron: Sinir sistemi hücresi. Beyinde kimyasal veya elektriksel sinyallerle bilgiyi alır, işler, depolar, geri çağırır.

Nörotransmitter: Beyinde nöronlar arasında veya bir nöronla başka bir hücre arasında bilgiyi taşıyan kimyasallara verilen isim. Dopamin, serotonin, noradrenalin, asetilkolin en yaygın görülen nörotransmitterlerdir.

Oreksin (Orexin-Hypocretin): Uykunun ve iştahın düzenlenmesinde görevli kimyasal. Eksikliğinde narkolepsi hastalığındaki bazı belirtiler ortaya çıkar.

Parasomnia: Uyku sırasında oluşan anormal davranışlar. Uyku terörü, kâbus bozukluğu, uykuda yürüme ya da uykuda yeme gibi davranışların tamamına verilen isimdir.

PSG (Polisomnografi): Uyku laboratuvarında uyku sırasında oluşan beyin dalgaları, kas ve göz hareketleri, kalp ve solunum hareketleri, kanda oksijen düzeyi gibi pek çok farklı durumun değerlendirildiği ölçüm.

REM (Rapid Eye Movements): Uykunun temel 2 döneminden birisidir: Non-REM ve REM. Hızlı göz hareketlerinin olduğu, genellikle rüyaların görüldüğü, sabaha doğru yoğunluğu artan uyku dönemidir.

Sirkadiyen: 24 saatlik günlük ritmi ifade eder.

Uyku Apnesi: Uykuda soluk alıp vermenin geçici bir süre durması. Bir hastalık olarak Uyku Apnesi Sendromu merkezi ya da tıkayıcı olabilir. [Tıkayıcı Uyku Apne Sendromu (Obstrüktif Uyku Apne Sendromu (OSAS): Horlama, uykuda solunumun geçici olarak durması ve gece boyunca sık uyanmalarla karakterize bir hastalık. Üst solunum yollarındaki sorunların hava yolunu tıkaması sonucu en az 10 saniye süre soluk alamamak olarak isimlendirilir.]

Uyku Etkinliği: Yatakta geçirilen sürenin uykuda geçirilen süreye oranı ile hesaplanan ve uykunun verimini yüzde olarak veren terim.

Uyku İğciği: Uyku sırasında çekilen EEG'de evre 2 sırasında görülür. Beyin aktivitesinde 0,5-1,5 saniye boyunca oluşan 12-16 Hz. dalgalardan oluşur. Yoğunluğu ve aktivitesi sabaha doğru, öğlen uykusu sonrası değişiklik gösterir. Yeni şeyler öğrendikçe bu uyku iğciği aktivitesinde de artış olur.

Uyku Yoksunluğu (Uyku Deprivasyonu): Bir gece veya daha uzun süreli olarak yeterli miktarda uyuyamamış olma.

Uykululuk: Uyanık kalmakta zorluk, pasif durumlarda hızlıca uykuya dalmak. Yorgunluktan ayrı, uykulu olma hâlidir.

UYKU GÜNLÜĞÜ

SABAH DOLDURULACAK

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Gece saat kaçta yatağınıza girdiniz?							
Uykuya geçmeniz için tahmini kaç dakika geçti?							
Sabah saat kaçta uyandınız?							
Toplam kaç saat uyudunuz?							
Gece boyunca kaç defa uyandınız?							
Bu gece uykunuz bölündüyse sebebi nedir? (Sıkıntı, horlama, ağrı, bacaklarda huzursuzluk, kabuslar gibi.)							

Sabah kalktıktan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi işaretleyiniz.	Dinlenmiş	Dinlenmiş	Dinlenmiş	Dinlenmiş	Dinlenmiş	Dinlenmiş	Dinlenmiş
	Az dinlenmiş	Az dinlenmiş	Az dinlenmiş	Az dinlenmiş	Az dinlenmiş	Az dinlenmiş	Az dinlenmiş
	Yorgun	Yorgun	Yorgun	Yorgun	Yorgun	Yorgun	Yorgun

AKŞAM DOLDURULACAK

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Bugün ne kadar kahve ve/veya çay tükettiniz?							
Bugün ne kadar sigara ve/veya alkol tükettiniz?							
Uyumadan önceki saatte ne yaptınız? (TV, kitap okuma gibi.)							
Uyku için ilaç kullandınız mı?							

UYKU HİJYENİ İNDEKSİ

Lütfen aşağıdaki puanlama çizelgesine göre size en uygun puanı yuvarlak içine alınız.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1.	Gün içinde iki saat veya daha uzun süre gündüz uykusuna yatarım.	1	2	3	4	5
2.	Yatağa gittiğim saatler günden güne değişir.	1	2	3	4	5
3.	Yataktan kalktığım saatler günden güne değişir.	1	2	3	4	5
4.	Yatağa gitmeden önceki 1 saat içinde terleyene kadar egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5
5.	Haftada iki veya üç defa kalmam gerektiğinden daha uzun süre yatakta kalırım.	1	2	3	4	5
6.	Yatağa gitmeden önceki 4 saat içinde veya yatıktan sonra alkol, tütün veya kafein kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Yatış zamanından önce uyanıklığımı artıran bir şeyler yaparım. (örn. video oyunları oynamak, internet kullanmak veya temizlik yapmak gibi)	1	2	3	4	5
8.	Yatağa giderken stresli, öfkeli, üzgün veya gergin olurum.	1	2	3	4	5
9.	Yatağımı uyumanın dışında başka şeyler için de kullanırım (örneğin, televizyon seyretmek, okumak, yemek yemek veya ders çalışmak gibi)	1	2	3	4	5
10.	Rahatsız edici bir yatakta uyuyorum. (Örneğin, kötü bir döşek veya yastığım, çok kalın veya ince bir yorganım var)	1	2	3	4	5
11.	Rahatsız edici bir yatak odasında uyuyorum (Örneğin, çok ışık alıyor, çok havasız, çok sıcak, çok soğuk veya çok gürültülü)	1	2	3	4	5
12.	Yatmadan önce dikkatimi vermem gereken önemli işler yaparım. (Örneğin, faturaları ödemek, program yapmak veya çalışmak gibi)	1	2	3	4	5
13.	Yataktayken düşünür, plan yapar veya endişelere kapılırım.	1	2	3	4	5

KAYNAKÇA

- Agargun MY, Besiroglu L. Neuroendocrine and behavioral correlates of sleep deprivation: A synthesis of neurobiological and psychological mechanisms. In: Cardinali DP, Ranti-Perumal SR, editors. *Neuroendocrine Correlates of Sleep/Wakefulness*. 1 Baskı New York: Springer; 2006. pp. 413–422.
- Agargun, M. Y., Besiroglu, L., Cilli, A. S., Gulec, M., Aydin, A., Inci, R., & Selvi, Y. (2007). Nightmares, suicide attempts, and melancholic features in patients with unipolar major depression. *Journal of affective disorders*, 98(3), 267-270.
- Amagai, Y., Ishikawa, S., Gotoh, T., Kayaba, K., Nakamura, Y., & Kajii, E. (2010). Sleep duration and incidence of cardiovascular events in a Japanese population: the Jichi Medical School cohort study. *Journal of Epidemiology*, 0912090122-0912090122.
- Andrew Gaedtke. *The Machinery of Madness: Psychosis, Technology, and Modernist Narrative*. A Dissertation. 2009.
- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118(3062), 273-274.
- Borbly, A. A. (2001). From slow waves to sleep homeostasis: new perspectives. *Archives italiennes de biologie*, 139(1), 53-61.

- Burwell, C. S., Robin, E. D., Whaley, R. D., & Bickelmann, A. G. (1956). Extreme obesity associated with alveolar hypoventilation—a Pickwickian syndrome. *The American journal of medicine*, 21(5), 811-818.
- Chien, K. L., Chen, P. C., Hsu, H. C., Su, T. C., Sung, F. C., Chen, M. F., & Lee, Y. T. (2010). Habitual sleep duration and insomnia and the risk of cardiovascular events and all-cause death: report from a community-based cohort. *Sleep*, 33(2), 177-184.
- Chokroverty, S., & Billiard, M. (Eds.). (2015). *Sleep Medicine: A Comprehensive Guide to Its Development, Clinical Milestones, and Advances in Treatment*. Springer.
- cile Colin, C., Morais, J., & Kerkhofs, M. (1999). Implicit memory and REM sleep: A pilot study. *Sleep and Hypnosis*, 1(2), 82-87.
- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 114.
- Ekirch, A. R. (2015). The modernization of Western sleep: or, does insomnia have a history?. *Past & Present*, 226(1), 149-192.
- Ekirch, A. R. (2016). Segmented sleep in preindustrial societies. *Sleep*, Volume 39, Issue 3, 1 March 2016, Pages 715–716.
- Guducu, F., Caliyurt, O., Vardar, E., Tuglu, C., & Abay, E. (2005). Combination therapy using sertraline with sleep deprivation and light therapy compared to sertraline monotherapy for major depressive disorder. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 245.
- Gulec, M., Ozcan, H., Oral, E., Selvi, Y., & Aydin, A. (2012). The relationship between insomnia and major depressive disorder: a chicken and egg situation?. *Journal of Mood Disorders*, 2(1), 28.
- Gulec, M., Ozkol, H., Selvi, Y., Tuluce, Y., Aydin, A., Besiroglu, L., & Ozdemir, P. G. (2012). Oxidative stress in patients with primary insomnia. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 37(2), 247-251.
- Gulec, M., Selvi, Y., Boysan, M., Aydin, A., Besiroglu, L., & Agargun, M. Y. (2011). Ongoing or re-emerging subjective insomnia symptoms after full/partial remission or recovery of major depressive disorder mainly with the selective serotonin reuptake inhibitors and risk of relapse or recurrence: a 52-week follow-up study. *Journal of Affective Disorders*, 134(1-3), 257-265.

- Gulec, M., Selvi, Y., Boysan, M., Aydin, A., Oral, E., & Aydin, E. F. (2013). Chronotype effects on general well-being and psychopathology levels in healthy young adults. *Biological rhythm research*, 44(3), 457-468.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Kheirandish-Gozal, L. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep Health*, 1(4), 233-243.
- Iliff, J. J., Chen, M. J., Plog, B. A., Zeppenfeld, D. M., Soltero, M., Yang, L., & Nedergaard, M. (2014). Impairment of glymphatic pathway function promotes tau pathology after traumatic brain injury. *Journal of Neuroscience*, 34(49), 16180-16193.
- Iliff, J. J., Wang, M., Zeppenfeld, D. M., Venkataraman, A., Plog, B. A., Liao, Y., & Nedergaard, M. (2013). Cerebral arterial pulsation drives paravascular CSF–interstitial fluid exchange in the murine brain. *Journal of Neuroscience*, 33(46), 18190-18199.
- Kaynak H, Ardiç S. (Editörler). (2011).Uyku Fizyolojisi ve Hastalıkları. Türk Uyku Tıbbı Derneği Yayını. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kryger MH, Roth T, Dement WC (Eds). 2011. Principles and Practice of Sleep Medicine Philadelphia: Saunders Company.
- Lee, H., Xie, L., Yu, M., Kang, H., Feng, T., Deane, R., & Benveniste, H. (2015). The effect of body posture on brain glymphatic transport. *Journal of Neuroscience*, 35(31), 11034-11044.
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *Journal of behavioral medicine*, 29(3), 223-227.
- OECD. (2009) Society at a Glance 2009—OECD social indicators.
- Ohayon, M. M. (2011). Epidemiological overview of sleep disorders in the general population. *Sleep Medicine Research*, 2(1), 1-9.
- Oral, E., Ozcan, H., Gulec, M., Selvi, Y., & Aydin, A. (2011). Psychotropic medications affecting biological rhythm. *Journal of Mood Disorders*, 1(4), 169.
- Peretz Lavie, Giora Pillar, Atul Malhotra. 2005. Sleep Disorders Handbook. Taylor-Francis.
- Pflug, B., & Tolle, R. (1971). Disturbance of the 24-hour rhythm in endogenous depression and the treatment of endogenous depression by sleep deprivation. *International pharmacopsychiatry*, 6, 187-196.

- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological reviews*, 93(2), 681-766.
- Roenneberg, T. (2013). Chronobiology: the human sleep project. *Nature*, 498(7455), 427.
- Selvi, Y., Aydin, A., Atli, A., Boysan, M., Selvi, F., & Besiroglu, L. (2011). Chronotype differences in suicidal behavior and impulsivity among suicide attempters. *Chronobiology international*, 28(2), 170-175.
- Selvi, Y., Aydin, A., Boysan, M., Atli, A., Agargun, M. Y., & Besiroglu, L. (2010). Associations between chronotype, sleep quality, suicidality, and depressive symptoms in patients with major depression and healthy controls. *Chronobiology international*, 27(9-10), 1813-1828.
- Selvi, Y., Aydin, A., Gulec, M., Boysan, M., Besiroglu, L., Ozdemir, P. G., & Kilic, S. (2012). Comparison of dream anxiety and subjective sleep quality between chronotypes. *Sleep and Biological Rhythms*, 10(1), 14-22.
- Selvi, Y., Beşiroğlu, L., & Aydın, A. (2011). Kronobiyoloji ve duygudurum bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(3), 368-386.
- Selvi, Y., Gulec, M., Agargun, M. Y., & Besiroglu, L. (2007). Mood changes after sleep deprivation in morningness-eveningness chronotypes in healthy individuals. *Journal of Sleep Research*, 16(3), 241-244.
- Selvi, Y., Kandeğer, A., & Sayın, A. (2016). Gündüz Aşırı Uykululuğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 114-132.
- Selvi, Y., Özdemir, P. G., Özdemir, O., Aydin, A., & Besiroglu, L. (2010). Influence of night shift work on psychologic state and quality of life in health workers. *Dusunen Adam*, 23(4), 238.
- Selvi, Y., Kandeger, A., Boysan, M., Akbaba, N., Sayin, A. A., Tekinarslan, E., ... & Sar, V. (2017). The effects of individual biological rhythm differences on sleep quality, daytime sleepiness, and dissociative experiences. *Psychiatry Research*, 256, 243-248.
- Selvi, Y., Smolensky, M. H., Boysan, M., Aydin, A., Besiroglu, L., Atli, A., & Gumrukcuoglu, H. A. (2011). Role of patient chronotype on circadian pattern of myocardial infarction: a pilot study. *Chronobiology international*, 28(4), 371-377.
- Shepard, J. W., Buysse, D. J., Chesson, A. L., Dement, W. C., Goldberg, R., Guilleminault, C., ... & Moore, K. E. (2005). History of the development of

sleep medicine in the United States. *Journal of clinical sleep medicine*, 1(01), 61-82.

Shokri-Kojori, E., Wang, G. J., Wiers, C. E., Demiral, S. B., Guo, M., Kim, S. W., ... & Miller, G. (2018). β -Amyloid accumulation in the human brain after one night of sleep deprivation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(17), 4483-4488.

Stampi, C., & Davis, B. (1991). Forty-eight days on the "Leonardo da Vinci" strategy for sleep reduction: Performance behaviour with three hours polyphasic sleep per day. *Sleep Research*, 20, 471.

Walch, O. J., Cochran, A., & Forger, D. B. (2016). A global quantification of "normal" sleep schedules using smartphone data. *Science advances*, 2(5), e1501705.

Wehr, T. A. (1992). In short photoperiods, human sleep is biphasic. *Journal of sleep research*, 1(2), 103-107.

<http://time.com/4318156/sleep-countries-style/> (Son erişim tarihi: 28.02.2019)

<https://www.statista.com/statistics/521957/time-spent-sleeping-countries/> (Son erişim tarihi: 28.02.2019)



Uyku

Prof. Dr. Yavuz Selvi

Uykunun seyir defterine hoş geldiniz!

- Neden uyuyoruz, nasıl uyanıyoruz?
- Verimli bir uyku için ne yapmak gerekiyor?
- Uykuda öğrenme olur mu?
- Sınav başarısına giden yolda uyku zamanı ve süresi ne olmalıdır?
- Uyku ile kanser, obezite ve kalp krizi oluşumu arasında nasıl bir ilişki var?
- Gündüz uykusu yararlı mı, zararlı mı?
- Uykuda yürüme, konuşma ve karabasan nasıl oluşuyor?
- Daha az uyku ile daha fazla performans mümkün mü?
- Uyku ile iyi hissetmek arasında bir ilişki var mı?
- Uykumuzun bozuk olduğunu nasıl anlarız?
- Uyku, cinsel yaşamı nasıl etkiliyor?
- Uyku ile ilgili yapılmış deney ve araştırmalar nasıl sonuçlanmış?
- Modern uyku bilimi bize ne söyler?
- Derin uyku nedir, nasıl rüya görürüz?
- Kaliteli uykuya giden yol haritaları nelerdir?

Bu ve bunlar gibi uyku ile ilgili aklınıza gelebilecek pek çok sorunun net cevaplarını, bilimsel dayanaklarıyla bulacağınız bu kitabın uykunuza iyi gelmesi dileğiyle, iyi okumalar.

@dryavuzselvi

@uyku tr (Uyku Türkiye)

#uyku



FOLIANT

Twitter / Facebook / Instagram / foliantyayinevi

www.foliant.com.tr