

Uykunun Önemi

UYKUNUN ÖNEMİ VE DÜZENLİ UYUMANIN FAYDALARI



İnsan yaşamının yaklaşık 1/3'ü uykuda geçmektedir. Bu oran, bebeklik, çocukluk ve gençlik dönemlerinde artmakta, yetişkinlik ve ileri yaşlarda ise azalmaktadır. İnsan yaşamında böylesine yer kaplayan uykunun sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için özen gösterilmelidir.

Uyku süresinin yeterli olması kadar ortamın uygunluğu, uykunun zamanlaması ve uyku bütünlüğü de son derece önemlidir. Bu durumda;

1. Uyku süresinin yeterli olması,
2. Ortamın uyumaya elverişli olması,
3. Günün hangi saatinde uyuyor olması,
4. Bölünmemiş bir uyku olması sağlıklı bir uyku için son derece önemlidir.



Kronobiyoloji bilimi, vücudumuzun günlük işleyişinde her iş için ideal bir zaman olduğunu, hangi işi hangi saatte yapmamız gerektiğini ortaya koyar. Kronobiyolojik bulgular doğrultusunda vücudumuzun 24 saatlik takvimine uyarak performansımızı ortaya koyabilir, böylece verimimizi artırabiliriz. Uyku faaliyetinin en uygun zamanı ise yine Kronobiyolojik bulgular doğrultusunda 23: 00 – 06: 00 saatleri arasındadır.

Hücre yenilenmesi, gün boyu oluşan çeşitli bozulmaların düzeltilmesi hatta tedavi edilmesi (mide iç zarının yenilenmesi gibi), büyüme hormonunun salgılanması, büyük ölçüde vaktinde uyuyarak elde edilebilmektedir.

Yapılan araştırmalar, yeterli uyku süresi konusunda birbirinden farklı olmakla birlikte birbirine yakın sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Çocuk ve gençler için konunun uzmanlarınca ön-görülen uyku süresi 8,5 – 10 saat arasındadır.

Sağlıklı bir uyku için oda sıcaklığının uygun seviyede (yaklaşık 180), sessizlik ve ortamın karanlık olması önemlidir.

Ayrıca kaliteli bir uyku için erken veya geç olmayan bir saatte yatma, sabahları erken kalkma, sabahları hafif spor; esneme hareketleri, yatmaya yakın yemek yememe, yine kafein gibi uyarıcılar içeren çay ve kahve gibi içecekleri yatmaya yakın almama, televizyon izleme ve uyku kaçırarak müzik dinlememe konunun uzmanları tarafından önerilmektedir.

“Melatonin”, salgılanması sadece 23: 00 – 06: 00 saatleri arasında gerçekleşen oldukça işlevsel bir hormondur. Temel görevi, vücudun biyolojik saatini korumak ve ritmini

ayarlamaktır. Aynı zamanda Melatonin, çok güçlü bir antikanserojen. Melatoninin güçlü salgılanması, bünyeyi kansere karşı inanılmaz ölçüde korumaktadır. Güçlü salgılanmasının şartı ise 2300 – 0600 saatlerinde uykuda olmak. Aksi halde salgılanması azalacağından kansere karşı mucizevî rolünü oynayamayacaktır. Zira ışık, Melatonin salgılayan bezin çalışmasını engelliyor. Bu yüzden konu ile ilgili uzmanlar, saatinde (23: 00 – 06: 00 saatleri arası) ve karanlıkta uyunmasını ifade ediyorlar. Yine konu ile ilgili olarak, âmâ (görmeyen) kişilerde kansere yakalanma oranı hemen hemen sıfıra yakın olması da bu çerçevede dikkat çekicidir.



Yetersiz uyku ise sabahları kalkmada zorlanma, konsantre olmada zorlanma, dikkatte zorlanma, unutkanlık, sınıf ortamında uyuklama (liselerde % 20 oranında), keyifsiz bir ruh hali ve yorgunluk ile kendini belli etmektedir.

Büyüme çağındaki çocuk ve gençlerin sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişebilmeleri için özellikle saatinde ve karanlık bir ortamda uyumaları gerekmektedir. Ayrıca uyku ihtiyaçlarını karşılayacak yeterlilikte ve bölünmemiş bir uyku olmasına da dikkat etmek, söz konusu ölçülerin sağlanamadığı durumlarda ise müdahale edilerek uyku düzeninin yeniden oluşturulması gerekmektedir.