

UYKUSUZLUK

Başınızı yastığa koyar koymaz uyuyan grupta mısınız yoksa uyumak için çaba gösterenlerden mi? Gece boyunca deliksiz uyur musunuz yoksa sık sık uyanıp tekrar uyumakta güçlük mü çekersiniz? Araştırmalar gösteriyor ki her on kişiden dokuzu hayatının bir döneminde uykusuzluk sorunuyla uğraşıyor.

Uykunun önemi kuşkusuz herkes tarafından biliniyor. Gelin uykunun neden bu denli önemli olduğunu bir kaz daha okuyalım. Yetersiz uyku bağışıklık sistemimizin zayıflamasına sebep olur. Hastalıklara karşı savaşma gücümüzü azaltır. Hücre yenilenmesi, hastalıkların ve yaraların iyileşmesi uyku esnasında olur. Yeterli ve kaliteli uyuyamayan kişilerde obezite, depresyon, anksiyete görülme olasılığı artar. Öğrenme, öğrenilen bilginin zihne yerleşmesi yine uykuda olur. İyi bir uyku, beyin fonksiyonlarının kesintisiz ve doğru bir şekilde işlemlerini sağlar ve böylelikle konsantrasyon güçlenir. İyi uyku zihinsel hastalıkların gelişimini engeller.

Büyüme hormonu uykuda salgılanır ve iyi uyku çocuklar için de hayati bir öneme sahiptir. Bu nedenle çocukların uyku saatlerinin düzenli olması, erken yatmaları çok önemlidir. Melatonin hormonu gece uykusunda saat 11:00-05:00 arası salgılanan bir hormondur. Bu hormonun temel görevi vücudun biyolojik saatini koruyup ritmini ayarlamaktır. Ayrıca melatoninin güçlü salgılanmasının kansere karşı koruyucu etkisi vardır. Ayrıca bu hormonun yaşlanmayı geciktirici ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirici bir etkisi de bulunmaktadır. Fakat bu hormonun ışıklı ortamlarda salgılanma oranı düşmektedir. Işıktaki uyuyan çocuklarda maalesef bu hormonun salınımı azalmaktadır. Eğer çocuklarda karanlıkla ve uykuyla ilgi korkular varsa (gece lambası açık yatmak, TV karşısında uyumak istemek, sürekli anne babanın yatağında yatmak istemek) bu korkuların vakit kaybetmeden çözüme ulaştırılması önemlidir. Hem psikolojik sağlık hem de fiziksel sağlık açısından uyku konusu yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da ciddi bir öneme sahiptir. İyi uyku alamayan çocuklarda daha çok agresyon, şiddet eğilimi, dikkat dağınıklığı ve uyum problemleri görülmektedir.

Peki kaliteli uyku almak için neler yapılmalıdır:

- Her gece aynı saatte yatıp aynı saatte kalkın.
- Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin.
- Sigarayı azaltın ve alkol alımınızı kısıtlayın.
- Günlük kafein miktarını sınırlayın. İki fincandan fazla kahve içmeyin. Akşamüstü saatlerinden sonra kafein alımınızı kesin.
- Gece uykusuzluğu çekiyorsanız gündüz kesinlikle uyumayın.
- Yatak odanızı uyuma ve cinsellik dışında kullanmayın.
- Meditasyon yapın ve vücudunuzu gevşetin.
- Gün içinde egzersiz yapın.
- Gece ağır şeyler yemekten kaçının.

- Eğer 15-20 dakika içinde uyuyamadıysanız kalkın ve başka bir odaya gidin. Zihnınızı boşaltacak, sizi rahatlatacak bir şeyler yapın.

Herkese sağlıklı, huzurlu uykular dilerim...

Klinik Psikolog Pınar ÖZGÜNER