



UYKU



İdeal uyku saati kaç saat olmalı?



Ergenler için: 7-10 saat

Yetişkinler için: 7-8 saat

Yaşlandıkça uyku saati 6.5 saate kadar inebiliyor.

NOT: Ancak ergenlik dönemi için 7 saatten az uyku, yetersiz uyku sınıfına giriyor. Dikkat!

SERDİVAN ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Yetersiz uyku vücudu nasıl etkiliyor?

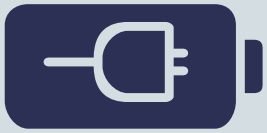
- Az uyuyan bireyler, daha sinirli, daha stresli, daha karamsar olup mantıksız davranıyor.
- Yeterli uyuyamadığımızda beynin ilk aksayan işlevleri; karar verme ve sorun çözme oluyor ve bireyler konsantre olmakta güçlük çekiyor.



- Uyku yoksunluğu günler sürerse; algı bozuklukları, hafif düzeyde halüsinasyonlar ve dikkat gerektiren işleri gerçekleştirememeye gibi sorunlar ortaya çıkıyor.
- Uykusuzluk tüm bedene zarar veriyor. Araştırmalara göre düzenli olarak 6 saatten az uyuyan bireylerin depresyon, gerçeklikten kopma, felç ve obezite riski artıyor.
- Yetersiz uyku, kronik hastalık riskini, bunama riskini ve ölüm riskini artırıyor.

SERDİVAN ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Peki, biz uyurken vücudumuzda neler olup bitiyor dersiniz?



- Hücrelerimiz toparlanıyor. Yenileniyoruz.
- Metabolizmamızı, fiziksel büyümemizi ve beyin gelişimimizi düzenleyen büyüme hormonu, biz uykudayken salınıyor. O yüzden özellikle ergenlik dönemindeki uyku düzeni ve kaliteli uyku çok önemli.
- Hastalıklarla savaşan bağışıklık hücrelerinin üretimi biz uykudayken artıyor. Uyurken iyileşiyoruz ve iyileşecek gücü topluyoruz.
- Uyanırken harcadığımız ve hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğumuz enerji depoları biz uyurken doluyor, tekrar depolanıyor.
- Stres hormonunun seviyesi azalıyor ve rahatlıyoruz.
- Bilgileri ayıklama ve hafızaya depolama işlemi biz uykudayken yapılıyor. Uyurken öğreniyoruz :)

SERDİVAN ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Uyurken öğrenmek mi? Daha neler?



- Uyku hafızamızı güçlendiriyor. Bu yüzden uyumadan önce neye maruz kaldığımız önemli. Mesela tatsız bir durum yaşadınız, canınız çok sıkıldı ve uyumak istediniz. İşte bu uyku, o tatsız anıyı ne yazık ki daha kalıcı bir anıya dönüştürüyor. Kafanızı dağıtıp, modunuzu değiştirdikten sonra uyumak o tatsız anıyla baş edebilmek için daha iyi bir yöntem.
- Yani uyurken hafızanız tıkr tıkr çalışıyor. Aynı mantıkla düşünersek, tekrarlarınızı uyumadan önce yaparsanız siz uykudayken beyniniz öğrenmeye devam eder. Bunu kanıtlayan çalışmalar da mevcut. (Çakallık MODE: ON) 😊

Kaynakça

7 amazing things that happen to your body while you sleep. (2020, Ağustos 6). Queensland Health: <https://www.health.qld.gov.au/news-events/news/7-amazing-things-that-happen-to-your-body-while-you-sleep> adresinden alındı
Dağ, B. (2012). Ergenlerde Uyku Davranışı ve Etkileyen Faktörler. İstanbul.
Finkel, M. (2018). Uyku Bilimi. National Geographic Türkiye, 48-85.
Plotnik, R. (2009). Psikolojiye Giriş. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
Şimşek, D. (2020). Birim. İstanbul: Nemesis Kitap.

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Elif Ak Yıldız



UYKU 2



Sirkadyen ritim/ Biyolojik saat



- Her canlının davranış ve ihtiyaçlarının güneşin doğuşu ve batışıyla şekillenen bir ritmi var. Buna sirkadyen ritim diyoruz. Beynimizin içinde yer alan bir biyolojik saatimiz var ve her gün güneşin ışığıyla beraber bu saat güncelliyor. Böylece ritmimizi koruyoruz.
- Sirkadyen ritmi etkileyen en belirgin hormon: Melatonin.
- Melatonin; bu ritmin işleyişini korur, melatonin salgısı karanlıkta artarken aydınlıkta azalır ve yaklaşık olarak 23:00-05:00 saatleri arası salgılanır ve en yüksek salgılandığı saat aralığı yine yaklaşık olarak 02:00-04:00 arasındadır. Kaliteli uyku için bu saatler arasında uyumanız çok önemli.

Uykuya daha rahat dalmak için bazı ipuçları



B vitamini ve magnezyum minerali eksiklikleri uyku problemlerine sebep olabilir.

Gerektiğinde doktora başvurun. Vitamin ve mineralleri doktor tavsiyesi ile alın.

Sağlıklı beslenmeye, abur cubur yerine kuruyemiş ve kuru meyve yemeye özen gösterin.

Gece geç saatlerde yemek yemek, çay kahve gibi kafein içeren içecekler tüketmek uykuya dalmayı güçleştirir.



Yatmadan en geç 1-2 saat öncesinde çay, kahve, yemek tüketimine ara verin.



Lambalar ve ekran ışıkları (mavi ışık) beynimizi yanıltıp melatonin salgısını ortalama 1 saat geciktiriyor. Ekran parlaklığı arttıkça bu süre bir 1.5 saati bulabiliyor. Bu gecikme ise uykuya dalmada güçlüğe sebep oluyor.

Ayrıca uzun telefon görüşmeleri de uykuya dalmayı güçleştiren faktörlerden biri.

Yatmadan önceki son 1 saat ekranlardan uzak durun. İlla da kullanacaksanız ekranı mavi ışık filtresi ya da gece ışığı ayarıyla kullanmayı tercih edin. Yatmadan önceki son yarım saat loş ışıkta oturun ve telefonlarınızdan uzakta yatın.



Gün içinde çok hareketsiz kalmak, vücut ağırlarına ve uykuya dalmada güçlüğe sebep oluyor.

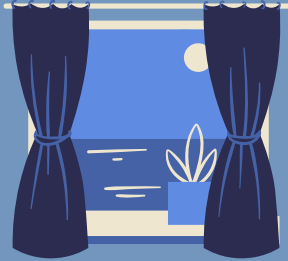
SERDİVAN ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



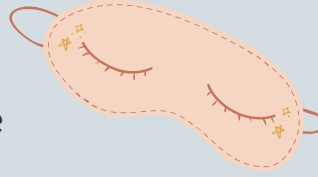
Gün içerisinde evden çıkamasanız dahi evde egzersiz yapın, dans edin, hareket edin.



Odanın havasız ve yeterince karanlık olmaması uyku kalitesini düşürüyor.



Yatmadan önce odanızı havalandırın ve odanız yeterince karanlık olmuyorsa göz bandı ile uyumayı deneyin.



Bitirilmemiş işleriniz çoksa zihninizde dönüp duran düşünceleriniz sizi uyutmayabilir.

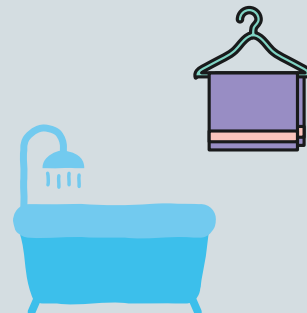


Zihninizi meşgul eden ne varsa onları kafanızdan atmanızı kolaylaştırmak için bir başucu defteri edinin. Yatmadan önce edebi bir kaygı olmaksızın içinizden geldiği gibi yazın. Aklınıza gelen ne varsa. Sonrasında okumanıza da gerek yok. Sadece yazın ve zihninizden çıkmış olsunlar.



Gündüz şekerleme yapmayı seven biriyse ve gece uykularınız bölük pörçükse gündüz uykularına ara verin.

Yatmadan önce ılık duş almayı deneyin.



Uyku ritüelleri oluşturmayı deneyin: Pijamalarınızı giymek, rahatlatıcı bir bitki çayı içmek, saçlarınızı taramak, dişlerinizi fırçalamak, sizi yormayacak bir kitap okumak vs.

