

Neden Uyuyoruz?



Daha önce, neden uyuduğunuzu, ne kadar uyuduğunuzu düşünmüş müydünüz hiç? Yetişkin bir insan günde yaklaşık 8 saat uyar. Şöyle de denilebilir: Haftada 56, ayda 240 ve yılda 2920 saatimizi uyuyarak geçiriyoruz. 75 yaşındaki bir insan, ömrünün yaklaşık 25 yılını uyuyarak geçiriyor. Bu durumda yaşamımızın üçte birini hiçbir şey yapmadan mı geçiriyoruz? İlk bakışta öyle gibi görünüyor: Uyuyan kişinin gözleri kapalı, kasları gevşemiş, soluk alış veriş düzenli, ışık ya da sese karşı bir tepkisi yoktur. Ancak uyku sırasında beynimizin içinde neler olup bittiğine bakarsak, bunun böyle olmadığını görürüz. Beyin etkin durumdadır.

Uyurken gerçekleşen diğer bir olaysa, beynimizdeki bir salgı bezinin büyüme hormonu salgılamasıdır. Yani sadece uyurken büyüyörüz.

Peki neden uyuyoruz?

Bilim adamları uyumanın gerekli olduğunu söylüyorlar. Neden uyumamız gerektiği henüz tam olarak açıklanamamışsa da, bununla ilgili çeşitli kuramlar var. İşte size bunlardan ikisi.

İlk kurama göre uyku, vücudumuzun uyanık olduğumuz süre boyunca yaptığı işlerden sonra kendine gelmesine yardımcı oluyor. Yapılan deneylerde, çok fazla fiziksel etkinlik içinde olan hayvanların daha çok uyuduğu gözlenmiş.

İkinci kurama göre uyku, belki de hayvanların kendilerini koruma gereksinimlerinden doğuyor. Örneğin bazı hayvanların yiyecek ve su bulmaları için en uygun zaman, güneş ışınlarının olduğu gündüz vaktidir. Geceleyin bu hayvanlar uyuyarak bir yandan dinlenir, kendilerini toparlarlar, öte yandan da başka hayvanlara av olmaktan kurtulur, karanlıkta karşılaşacakları başka tehlikelerden de korunurlar.

İşte size bazı hayvanların uyku saatleri:

Tür

Günlük ortalama uyku süresi (saat)

Yarasa	19.9
Piton yılanı	18
Kirpi	17.4
İnsan (bebek)	16
Siçan	15
Sincap	14.9
Kara kurbağa	14.6
Şempanze	13.7
Siçan	12.6
Kedi	12.1
Fare	12.1
Tavşan	11.4
Ördek	10.8
Köpek	10.6
Yunus	10.4
İnsan (ergin)	8
İnek	3.9
Koyun	3.8
Eşek	3.1
At	2.9
Zürafa	2.0

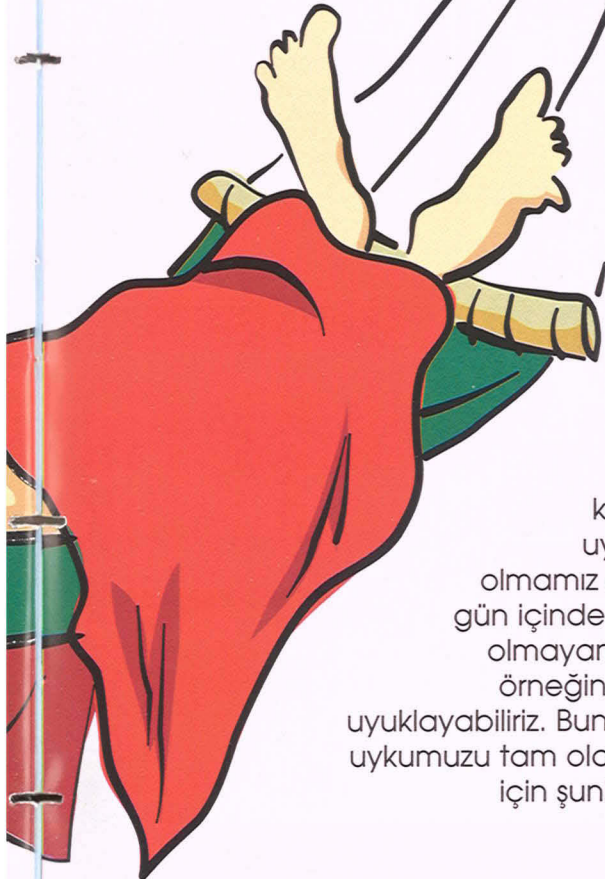


HORRRR





Tabii bütün hayvanlar geceleri uyumuyor. Baykuş ya da yarasa gibi gece avlanan hayvanlar için durum tam tersidir. Onlar gece hareket halindedir, gündüzse kendilerine kuytu bir yer seçer ve uyurlar.



Yaptığımız işler ne olursa olsun bütün gün zinde kalabilmek için uykumuzu almış olmamız gerekir. Yoksa gün içinde hiç de uygun olmayan zamanlarda, örneğin sınavdayken, uyuklayabiliriz. Bunu önlemek ve uykumuzu tam olarak alabilmek için şunlara uymalıyız:

1. Uyumak için sessiz bir ortam seçilmelidir.

2. Her gün aynı saatte yatıp, aynı saatte kalkılmalıdır. Bu şekilde düzenli uyutulduğunda hem gün boyu dinç kalınır, hem de zaman daha iyi değerlendirilebilir.

3. Sağlıklı beslenme, spor yapmak ve uyku birbirlerine bağlı işlerdir. Birinin bozulması diğerlerini de etkiler. Bunlara dikkat edilmelidir.

4. Uyku düzenini etkileyen alkol, kafein ve uyku haplarından sakınılmalıdır.

Armağan Koçer Sağiroğlu

Bunları biliyor muydunuz?

Herkes uykunun yararlarının farkında değil gibi. Ünlü mucit Thomas Edison, uyumanın zaman kaybı olduğunu düşünüyormuş. Ona göre uyumak, kazanılan bir tür alışkanlıkmiş. Gerçekte insanların hiç de uykuya ihtiyaçları yokmuş.

Tanınmış bilimkurgu yazarı Isaac Asimov da uykuya karşı olanlardan. Asimov, ömründe hiç çalar saat kullanmamış. Askerdeyken her zaman kalk borusundan önce ayakta olmuştur.

