

İyi Uykular... Tatlı Rüyalar...

Yaşamımızın yaklaşık üçte biri uykuda geçer. Vücudumuzun, özellikle de beynimizin sağlıklı çalışması için uykuya gereksinim duyarız. Neden uykumuzun geldiğini, uykunun evrelerini, büyümeyle uyku arasındaki ilişkiyi ve uykuyla ilgili birçok başka bilgiyi bu yazımızda bulabilirsiniz.

Uykumuzun gelmesini bazı hormonların sağladığını biliyor muydunuz? Peki hormon nedir? Hormonlar vücudumuzda bulunan özel salgı bezleri tarafından salgılanan maddelerdir. Bu maddeler yani hormonlar yaşamımızı sürdürmemizi sağlayan birçok kimyasal olayın gerçekleşmesinde rol oynar. Bazı hormonların kanımızdaki miktarlarının artması uykumuzun gelmesini sağlar. Melatonin de bu hormonlardan biri.

Melatonin geceleri karanlıkta daha fazla salgılanır ve kanımızdaki miktarı artar. Bu da uykumuzun gelmesini sağlar. Hava aydınlandığındaysa melatonin daha az salgılanmaya başlar. Bu durum da uykudan uyanmamıza neden olur.

Melatonin beynimizde bulunan ve epifiz adı verilen bir salgı bezinden salgılanır. Bu salgı bezinin büyüklüğü bir mercimek tanesi kadardır.



Uyku konusunda yapılan çok sayıda araştırma var. Bu araştırmalar sayesinde her geçen gün yeni bilgiler elde ediliyor. Bu bilgilerin en bilineni uyku sırasında vücudumuzun dinlendiği ve yenilendiği. Ancak yapılan araştırmalar uykunun gün içinde edindiğimiz bilgilerin düzenlemesi için de önemli olduğunu ortaya koyuyor. Bu nedenle biliminsanları uykunun öğrenmede ve bellek gelişiminde önemli bir rolü olduğunu düşünüyorlar. Yeterince uyumayan kişilerin belleklerinin zayıfladığını ve öğrenme güçlüğü çektiklerini gösteren araştırmalar da var.

Hepimizin uykuya gereksinimi var. Ancak her birimizin uykuya gereksinim duyduğu süre farklı. Bu süreyi belirleyen pek çok etken var. Bireysel özelliklerimiz, cinsiyetimiz ve yaşımız gibi. Uzmanlar yeni doğmuş bebeklerin günde 16-18 saat, çocukların ve gençlerin 8-10 saat, yetişkinlerinse 7-8 saat uyumaları gerektiğini söylüyor.



Uykumuzun gelmesini sağlayan melatonin, büyüme hormonu adı verilen bir başka hormonun da salgılanmasını sağlar. Büyüme hormonu vücutta bulunan hücrelerin yenilenmesinde ve gelişiminde, buna bağlı olarak da büyümede rol oynar. Bu nedenle uzmanlar yeterince uyumanın büyüme çağındakiler açısından önemli olduğunu belirtiyor.



Uzun bir uçak yolculuğuyla çok uzak bir yere gittiğimizde vücudumuz gece gündüz saatlerindeki değişikliğe hemen uyum sağlayamaz. Bunun nedeni vücudumuzun günlük uyku ritminin bozulmasıdır. Böyle bir durumda yeme düzeninde bozulmalar, baş ağrısı ve yorgunluk gibi rahatsızlıklar görülebilir. Bu tür uzun yolculuklarda uyumak vücudumuzun gece gündüz saatlerindeki değişikliklere uyum sağlamasını kolaylaştırabilir.

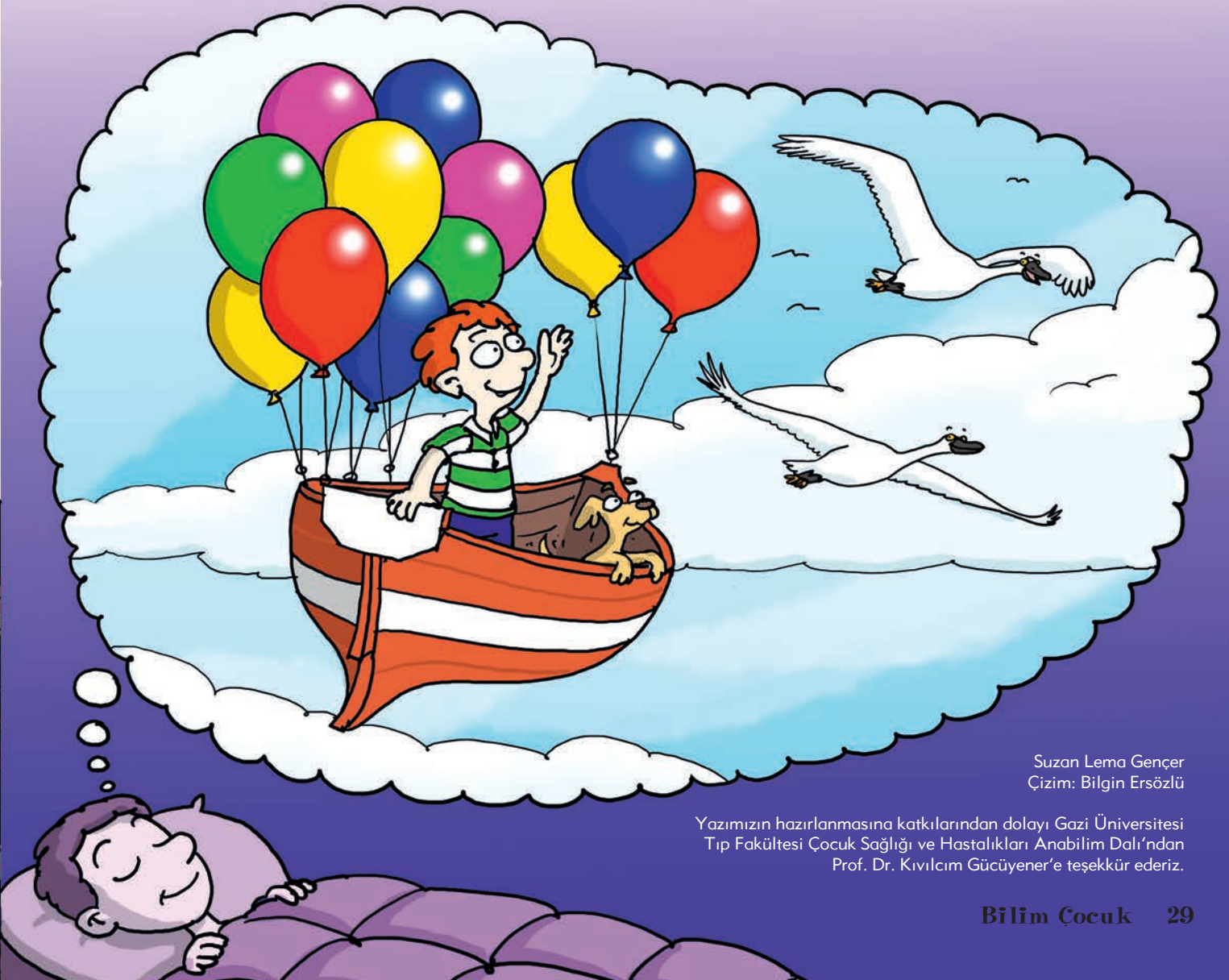
Uyku sırasında beynimiz çok etkindir, hatta beynin bazı bölgeleri uyanıkken olduğundan daha da etkindir. Beynimizin etkin olması, burada elektriksel ve kimyasal bazı değişiklikler olduğu anlamına gelir. Araştırmacılar bu değişiklikleri çeşitli aygıtlar yardımıyla ölçerek beyindeki etkinlikler hakkında bilgi sahibi olmaya çalışır. Beynimizdeki elektriksel değişiklikler kısaca EEG olarak da bilinen elektroensefalograf adlı bir aygıt yardımıyla ölçülebilir. Beynimizdeki kimyasal değişiklikleri saptamaya yarayan aygıtlar da var. Kısaca fMRI olarak bilinen fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme aygıtıyla da beynimizdeki oksijen miktarındaki değişiklikler, dolayısıyla da hücrelerin ne kadar etkin olduğu belirlenebilir.



Uyku, her biri yaklaşık 90 dakika süren döngülerden oluşur. Uyku döngüsü genellikle her gece 5-6 kez tekrar eder. Uyku döngülerinin her biri de beş farklı evreden oluşur. Bu evreler uyku döngüsü içinde belirli bir sırada gerçekleşir. Uyku döngüsünün ilk evresinde kaslarımız gevşer, kalp atışlarımız biraz yavaşlar ve vücut sıcaklığımız hafifçe düşer. Bir süre sonra ikinci evre başlar. Bu evrede uykumuz çok hafiftir. Üçüncü evrede daha derin bir uykuya geçeriz. Bu evrede vücudumuz ortam sıcaklığına duyarlı değildir. Bu nedenle bulunduğumuz yerin sıcak mı soğuk mu olduğunu fark edemeyiz. Dördüncü evrede uykumuz daha da derinleşir. Beşinci evre kısa adı REM (İngilizce Rapid Eye Movements sözcüklerinin kısaltması) olan ve hızlı göz hareketlerinin görüldüğü evredir. Bu evrede kalp atışlarımız hızlanır, soluk alıp verişimiz düzensizleşir. Araştırmalar rüyaların bu evrede görüldüğünü gösteriyor.

Rüya konusuna gelince... Herkes rüya görür, ancak rüyalarımızı her zaman hatırlayamayız. Eğer rüya gördüğümüz sırada, yani uyku döngüsünün beşinci evresinde uyanırsak gördüğümüz rüyayı ayrıntılı bir şekilde hatırlayabiliriz.

Neden rüya gördüğümüz henüz kesin olarak bilinmiyor ve bu konuda farklı görüşler var. Bazı biliminsanları rüyalar sayesinde gün içinde yaşadığımız olayları anlamlandırdığımızı düşünüyor. Bazı biliminsanları da rüyaların gün içinde yaşadıklarımızın sınıflandırılmasını ve önemli şeylerin kaydedilip önemsizlerin elenmesini sağladığını düşünüyor. Bazı biliminsanları rüyalarımızın üzerinde durduğumuz ya da kaygılandığımız konulara ilişkin ipucu verebileceğini söylüyor.



Suzan Lema Gençer
Çizim: Bilgin Ersözlü

Yazımızın hazırlanmasına katkılarından dolayı Gazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'ndan
Prof. Dr. Kıvılcım Gücüyener'e teşekkür ederiz.