

# Uykuya Dair...

Sabah oldu ve uyandınız. Belki sizi çok yoğun bir gün bekliyor, belki de bugün güzelce dinleneceksiniz. Bütün planlarınızı yaptınız ve güne hazırsınız. Peki gece siz uyurken neler olduğunu merak ettiniz mi?



Öncelikle neden uykumuzun geldiğinden başlayalım. Bunu sağlayan şey melatonin adı verilen bir hormon! Bu hormonun salımı akşam gün ışığının ortadan kalkmasıyla artmaya başlıyor. Gece saat 2.00 ile 4.00 arasında en yüksek seviyeye ulaşıyor. Güneşin doğuşuyla da bu seviye tekrar düşmeye başlıyor. İşte bu yüzden akşamları uyku gereksinimimiz doğuyor ve sabah uyandığımızda güne başlamaya hazır hissediyoruz.



Melatonin salımı aynı zamanda yaşla da ilgili. Yaşımız ilerledikçe melatonin hormonu daha az salgılanıyor. Bu nedenle de uykuda geçirdiğimiz zaman azalıyor. Yeni doğduğumuzda neredeyse günün tamamını uyuyarak geçiriyoruz. 6-12 yaşlarındayken günde 9-10 saat uyuyoruz. Anneannelerimizin ve dedelerimizin yaşına geldiğimizdeyse uykuda geçirdiğimiz süre giderek azalıyor. Peki siz günde kaç saat uyuyorsunuz?

Şimdi de uyku süresince beynimiz ve bedenimiz neleri deneyimliyor, ona bakalım. Bilim insanları uykuyu beş evreye ayırarak inceler. Bu evreleri uykuya dalarken sırasıyla deneyimlemeye başlarız. Derin uyku evresinden sonra hafif uyku evresine kısa süreli bir dönüş yaşar ve sonra REM uykusuna geçeriz. Her bir döngü ortalama 90 dakika sürer ve bir gecede 4 ya da 5 kere tekrarlanır.



1 İlk evrede kaslarımızın gevşediğini ve vücudumuzun rahatladığını hissediyoruz, uykuya hazırız!



2 İkinci evrede hafif uyku gerçekleşiyor. Evet, uykunun rahat kollarına yaklaşmak üzereyiz!



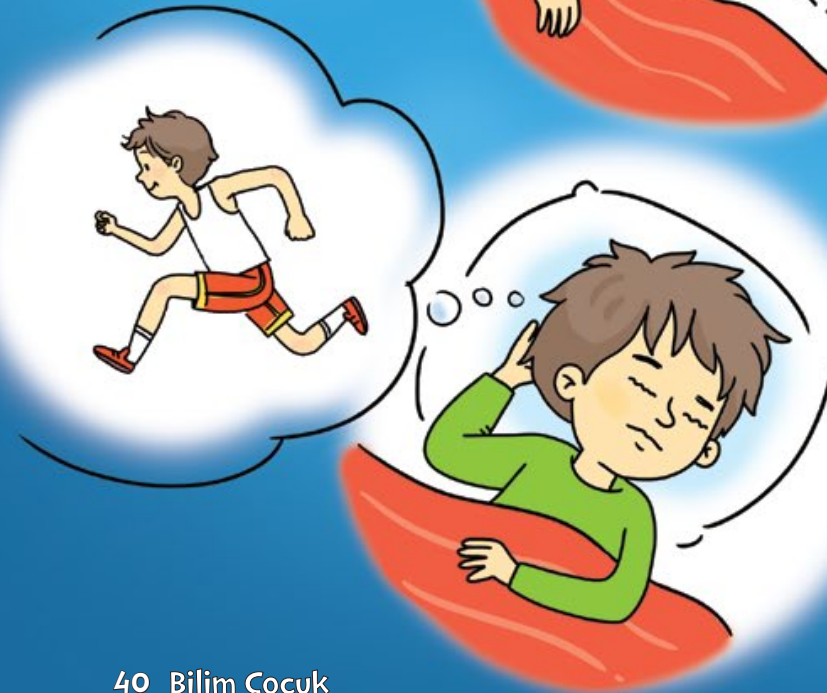
3-4

Üçüncü ve dördüncü evre birbirine benzer görevler üstlendiği için birlikte anılıyor. Bunlar derin uykunun gerçekleştiği, bedenimizin dinlendiği ve yenilendiği evreler. Büyüme hormonu da bu evrede salgılanıyor. Yani "Uyusun da büyüsün." derken annelerimizin bir bildiği var aslında.



5

Beşinci evreyse hızlı göz hareketleri anlamına gelen "Rapid Eye Movements" sözcüklerinin kısaltması olan REM uykusu.



REM uykusu sırasında nefes alıp veriş hızımız, kalp atış hızımız ve kan basıncımız artıyor. Beynimiz, neredeyse biz uyanıkken olduğu kadar etkin hâle geliyor. Üstelik beynimiz bilgileri öğrenirken ve depolarken de bu evreden yardım alıyor. Örneğin yarın çok önemli bir sınavınız var. Uykudan önce pek çok konuya çalıştınız. Buna rağmen kendinizi hâlâ sınav için yeteri kadar hazır hissetmiyorsanız gereksiniminiz yalnızca güzel bir uyku! Çünkü gün içinde öğrendikleriniz uykunuzun bu aşamasında belleğinize işleniyor ve orada yer ediyor. Ertesi gün uyandığınızda da dün gece çalıştığınız bilgileri öğrenmiş olduğunuzu fark ediyorsunuz. Yani uyumak öğrenmenin bir parçası!



REM uykusunun en dikkat çekici yanı da rüyalarımıza ev sahipliği yapması. Aslında uykumuzun herhangi bir aşamasında rüya görebiliyoruz ama REM uykusunda rüya görme olasılığımız daha fazla. Çünkü daha önce belirttiğimiz gibi bu evrede beynimiz çok etkin. Rüyalarımız bazen eğlenceli, bazen korkutucu ve bazen de son derece masalsı olabiliyor. Fakat bu sırada bedenimiz hareketsiz kalmaya devam ediyor. Yani rüyanızda futbol oynadığınızı görüyorsanız bile yataktan kalkıp koşmaya başlamıyorsunuz! Aksi hâlde uykumuzda pek de dinlenmezdik değil mi?