



Ne Var Ne Yok

Kampta Uyku Düzenimiz Değişiyor



Alamy / Dijitalimaj

Bir kamp tatilinin uyku düzeninizi düzeltebileceğini biliyor muydunuz? Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Colorado Üniversitesi'nden bir grup bilim insanı, yaptıkları bir araştırmada doğada kamp yapmaya giden insanların akşamları daha erken uyumaya başladıklarını ve sabah da bir o kadar erken uyandıklarını gözlemlemiş.

İnsanlarda ve birçok hayvanda uykuyu melatonin adı verilen bir hormon düzenler. Bu hormon akşam saatlerinde salgılanmaya başlar. Çünkü bu hormonun salgılanması için karanlık bir ortamda bulunmamız gerekir. Melatonin salgılanmaya başladığında uykumuzun geldiğini hissederiz.

Bilim insanları melatoninin salgılanma zamanının gündüz aydınlık bir ortamda kalma süremizle de ilgili olduğunu belirtiyor. Yani gündüz daha uzun süre ve bolca güneş ışığı gören insanların akşam daha erken uykusu geliyor.

Evde uykumuzun kamptakine göre daha geç gelmesinin nedeniyse hem yapay aydınlatma kullanmamız hem de gündüzleri genellikle kapalı ortamlarda bulunmamız. Bu ikisi bir araya geldiğinde melatoninin salgılanması gecikiyor. Bu nedenle uykumuz daha geç geliyor. Melatonin geç salgılandığında kanımızdaki miktarı da daha geç bir saatte düşüyor. Bunun sonucunda da sabahları daha geç uyanıyoruz.

Alp Akoğlu