

Sıkıldığımızda neden uykumuz gelir?

Görkem Çanak

Turgut Özal Ortaokulu / Gaziantep

Sevdiğimiz ya da bizi eğlendiren bir işi yaparken nasıl istekli ve dikkatli oluyorsak, sevmediğimiz ya da sıkıcı bulduğumuz bir işi yaparken de tam tersine uykumuz gelir. Bilim insanlarının yaptığı son araştırmalara göre sıkıldığımızda uykumuzun gelmesi, beynimizin zevk ve motivasyonla ilgili bölümüyle bağlantılıdır.

Enerjimizin azalması sonucunda uykumuzun gelmesinde adenosin adı verilen bir molekülü içeren bir bileşik rol oynar. Beynimizin zevk ve



motivasyonla ilgili olan bölümünde adenosin içeren uyarılar bulunur. Enerjimiz azalmamış olsa bile zevkli olmayan ya da motivasyonumuzu artırmayan bir iş yaptığımızda beynin bu bölümünde söz konusu uyarılar aktif hâle geçer. Aktifleşen bu bileşik de tıpkı diğer adenosinli bileşik gibi uykumuzu getirir.

Tuğçe Durgut

