

İyi Uykular Tatlı Rüyalar

Günde 8, haftada 56, ayda 224, yılda 2688 saat yaptığımız iş nedir? Yanıtı belli: uyumak. Beynimiz, her gece uyuyabilmemiz için gerekli maddeleri salgılayan bezlere komut verir. Böylece uykuya geçeriz ve ertesi sabah yenilenmiş olarak kalkarız.

Hepimizin bildiği gibi, uyumadan yaşayabilmemiz olanaksız. Uyku da yemek yeme ve soluk alıp-verme gibi bir zorunluluk. Yoğun yaşadığımız her günden sonra, yorgunluk hissederiz ve uykuya geçeriz. Beynimiz, her gece uyuyabilmemiz için gerekli maddeleri salgılayan bezlere komut verir. Bezler bu komutu aldıktan sonra, uykuya geçmemizi sağlayan maddeleri salgılamaya başlarlar. Bu maddelerin etkileşiminden de uyuma isteği doğar. Yaklaşık olarak yaşamımızın 1/3'ünü uyuyarak geçiririz. Bu da, 75 yaşında bir kişinin yaşamının 25 yılını uyuyarak geçirmesi demektir. Birçok hayvan da yaşamının büyük bir bölümünü uykuda geçirir. Örneğin, hamster'lar çok uykucudur. Günde 13 saat uyurlar. Fakat, neden uyuduğumuz henüz tam olarak açıklanamıyor.

Bilimadamları uzun süre uyku sırasında vücudumuzda neler olduğunu bilemediler. Uykuyla ilgili ilk bilgiler 1900'lü yılların başında ortaya çıktı. O yıllarda Alman doktor Hans Berger beyindeki elektrik dalgalarını izlemeyi sağlayan bir yöntem buldu. Hepimizin beyinde elektrik dalgaları oluşur, ama bizler bu dalgaları hissetmeyiz. Çünkü bu dalgalar çok zayıftır. Berger, minik gümüş plakaları başa yapıştırarak onları bir ölçüm aletine bağladı. Böylece uyku sırasında beyin dalgalarını izleyebiliyordu. Bu izleme tekniğine

Fotoğrafta bir uyku laboratuvarında uyuyan bir kadın ve yan odada onun beyin dalgalarını ölçen bir alet görülüyor. Bu alet, beyin dalgalarını ölçtüktan sonra, verileri kâğıt üzerine kaydediyor.



elektroensefalografi (EEG) denir. Özel uyku laboratuvarlarında insanlar yatar ve uykuya geçerler. Bu alet onların beyin dalgalarını uzun bir kâğıt şeride kaydeder. Bu kayıt, inişli çıkışlı birtakım çizgilerden oluşur. Geceleri zaman zaman beynimiz çok yoğun çalışır. O zaman bu iniş çıkışlar sıklaşır. Beynimiz dinlenmeye başladığında çizgiler, sakin dalgalanmalar şeklini alır. Beynimizdeki elektriksel değişiklikleri kaydetmeye yarayan bu teknik, yalnızca uyku ve rüya araştırmaları için kullanılmaz; beynin bazı işlev bozukluklarının saptanmasına da yarar.

Doğuştan kör olanların rüyalarında görüntü değil, yalnızca ses vardır. Sonradan kör olanlar da zamanla gö-rüntülü rüya görebilme yeteneklerini kaybederler.

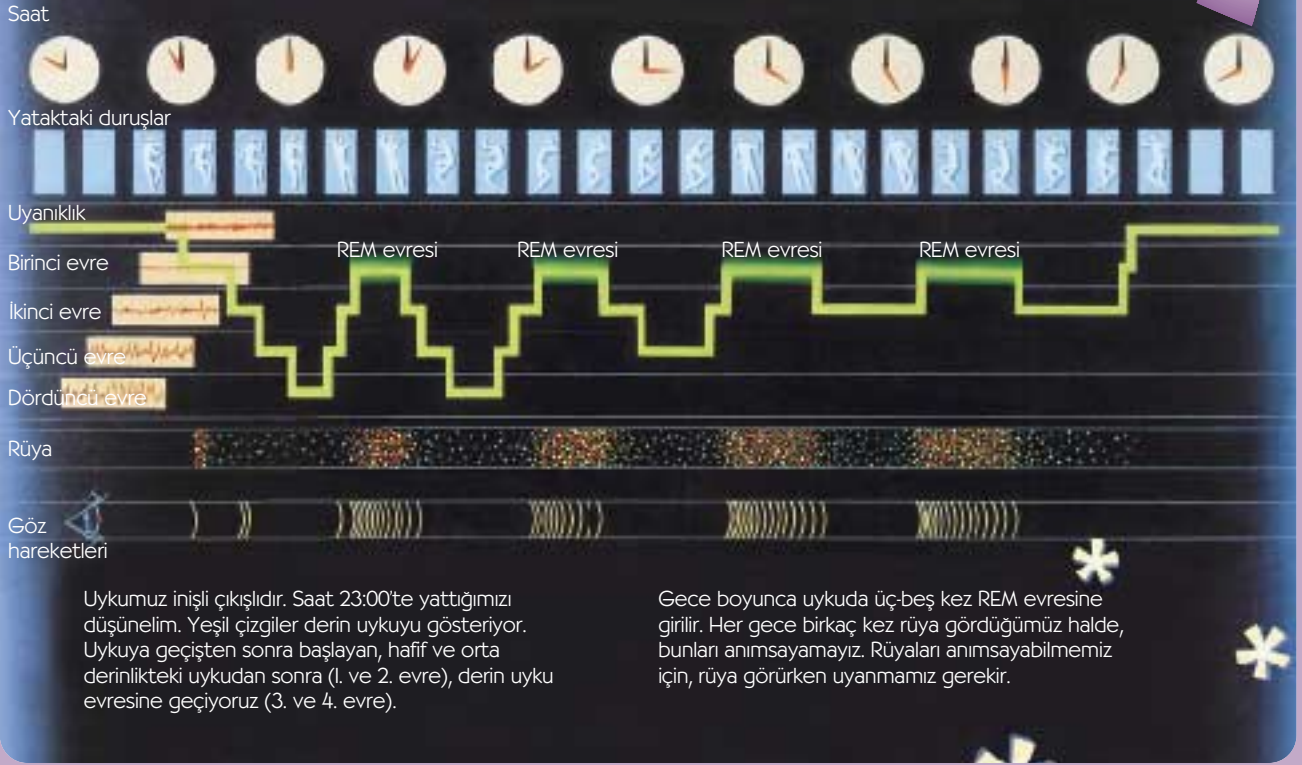
Laboratuvarlarda insanları gözlemleyen bilimadamları, uykunun birbirini izleyen beş farklı evreden oluştuğunu saptadılar. Gece yattığımızda bir süre uyanık kaldıktan sonra yavaş yavaş uykuya dalarız. Bu, uykunun birinci ve ikinci evresidir. Bu

dönemde çok kolay uyanabiliriz. Örneğin, duvara dayanmış olduğumuz okul çantamız hafifçe yana doğru düşse, hemen uyanır ve bu sesin ne olduğunu anlamaya çalışırız. Üçüncü ve dördüncü evrelerdeyse derin uykuya geçeriz. Derin uykuya geçtikten sonra uyanmamız daha zordur. Bazı bilimadamları bu evrede, vücudumuzda, solunum, kalp ve beyinle ilgili işlevlerde düzenleme yapıldığını düşünüyorlar. Bunun dışında vücudumuzda bazı hormonlar salgılanır ve bu hormonlar kana karışır. Özel taşıyıcılar olarak düşünebileceğimiz hormonlar, ilgili oldukları organlara



Uyku sırasında göze takılan özel bir gözlük, deneyin rüya gördüğü anı saptıyor. Uyuyan kişinin gözleri hareket etmeye başladığında, gözlük kırmızı bir renk alıyor.

Uykuda Neler Oluyor?



gidip, vücutta bazı olayların gerçekleşmesine yardım ederler. Tüm bu olaylar vücudumuzun dinlenmesini ve yenilenmesini sağlar. Eğer derin uykuyu iyi uyuyamazsak, vücudumuz dinlenemeyeceğinden, sabahları yorgun kalkarız. Bu durumda yeni bir güne sağlıklı başlamamız biraz zor olur.

Derin uykudan sonra değişik bir evre başlar. Gözlerimiz gözkapagımızın altında hareket etmeye başlar. Uykunun başlamasından yaklaşık 90-120 dakika sonra, beşinci evre olan ilk REM evresi başlar. İngilizce Rapid Eye Movement sözcüklerinin baş harflerinden oluşan REM "hızlı göz hareketleri" anlamına gelir.

Gece boyunca uykuda 3-5 kez REM evresine girilir. Bilimadamları bu evrede, beynimizin belleğimizi düzenlediğini düşünüyorlar. Ayrıca rüyalarımızın büyük bir bölümünü de bu evrede görüyoruz.

Geceleri vücudumuz hareketsiz kalmaz. En azından 8-10 kez vücut konumumuzu değiştiririz.



Beynimiz, gün içinde yaşadığımız olaylarla düşüncelerimizi bir araya getirerek ilginç öyküler oluşturuyor. Belki de beynimiz bu şekilde bir önceki günü yeniden gözden geçiriyor. Bazı yaşadığımız olayları belleğimizden siliyor, bazılarını da belleğimize işleyerek bizi yeni bir güne hazırlıyor. Rüyaların ne işe yaradığı tam olarak bilinemediğinden, bu konuda da kesin bilgiler edinemiyoruz.

Uykuyla ilgili en ilginç hastalık uyurgezerliktir. Uyurgezerler genellikle gecenin ilk yarısındaki derin uykuya döneminde kalkıp dolaşmaya başlarlar. Aslında uyudukları halde uyanmış gibi davranırlar. Merdiven inebilir, dışarıya çıkabilirler. Uyandırılmazlarsa, bu gezintiler sonucunda tekrar yataklarına döner ve sabah olduğunda da hiçbir şey anımsamazlar.

Cavdan Gelgör