



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



UYKU(SUZLUK)

Uyku, günlük yaşantımızı, fiziksel ve psikolojik sağlığımızı birçok açıdan etkileyen yaşamsal bir ihtiyaçtır. Uyku kendi içinde evreleri olan aktif ve döngüsel bir süreçtir. Normal uyku süreci bir "REM" ve 4 "REM-olmayan" olmak üzere 5 aşamadan oluşur. **REM dönemi** rüyaların görüldüğü, düzensiz nefes alınan, gözlerin hızlıca hareket ettiği ve kalbin de daha hızlı attığı dönemdir. **REM-olmayan dönem**, yüzeysel (1.ve 2. Aşama) ve derin uyku (3. Ve 4. Aşama) dönemi olarak ayrılmaktadır. **Yüzeysel uyku**, uyku ve uyanıklık arasındaki geçiş dönemidir. **Derin uykuda** kişilerin göz ve kas hareketleri olmaz ve bu aşamadaki kişiyi uyandırmak oldukça zordur. Bütün bu aşamaların tamamlanması 90-110 dakika alır ve bu döngü tekrar başa dönerek uyanıncaya kadar tekrarlanır.

Derin uyku, çocuk ve ergenlerde büyüme hormonunun salgılanmasını sağlar. Bunun yanında uyku, sinir sistemimizin sağlıklı olarak çalışabilmesi, hafıza ve fiziksel kondisyonumuzun iyi olabilmesi ve daha birçok işlevi nedeniyle yaşamsal bir ihtiyaçtır. Uyku ihtiyacı içinde bulunulan gelişimsel döneme göre, koşullara göre ve kişiden kişiye değişebilir. Her insanın biyolojik bir saati vardır ve kişinin uyku problemi yaşayıp yaşamadığını söylemek için bunu göz önünde bulundurmak gerekir. Ancak bir yetişkinin uyku gereksinimi ortalama 7-8 saattir.

UYKU PROBLEMLERİ

İnsanların çoğu, yaşamlarının en azından bir döneminde uyku sorunu yaşayabilir. Üniversite döneminde, özellikle sınav zamanları sabaha kadar çalışmak zorunda kalabilirsiniz ve uyku düzeniniz bozulabilir. Eğer bu sorunlar uzun süreli yaşanır ve yaşamı olumsuz etkileyen bir hale gelirse hafife alınmamalıdır. Bu sorunlar, insanın fiziksel ve psikolojik direncinin zayıflayıp daha çabuk hastalanmasına, kazaların artmasına, enerji, konsantrasyon ve hafızayı etkilediğinden yaşam kalitesinin düşmesine ve çok ilerleyen durumlarda ölüme neden olabilir.

Aşağıda karşılaşılabileceğiniz bazı uyku problemlerini görebilirsiniz:

Uykusuzluk (insomnia): Uykusuzluk uykuya dalmakta, sürdürmekte ya da her ikisinde belirgin zorluk yaşanması olarak tanımlanabilir. Bir aydan uzun bir süredir haftada en az 3 kez uykusuz kalıyorsanız kronik uykusuzluk sorunuz olabilir. İhtiyacınızdan en az bir süre ve/veya düşük kalitede uyumuş olacağınızdan uyandığınızda dinlenmiş hissetmeyebilirsiniz. Bazı fiziksel hastalıklar, psikolojik sorunlar, stres, yanlış yapılan diyetler, yolculuklar ve daha birçok faktör uykusuzluğa neden olabilir.

Aşırı uyku (hipersomni): Kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyecek düzeyde aşırı uyku ihtiyacı hissetmesidir. Hipersomni gündüzleri aşırı uykulu olma hali ya da gece uykusunun çok uzun sürmesi ile tanımlanabilir. Kişi gece yeterince uyusa da gündüz kestirme imkânı bulsa da uykuya ihtiyaç duymaya devam eder.

Narkolepsi: Günlük hayatta çeşitli zamanlarda, kişi normal uykusunu almış olsa da yaşanan uyku ataklarıdır. Bu kişiler araba kullanmak, ders dinlemek, insanlarla konuşmak gibi herhangi bir aktivite sırasında birden uykuya dalabilirler. Hipersomniden farklı olarak, uykululuk hali sürekli değildir, ani bir atak şeklinde gelir ve kişi uyuyup uyandıktan sonra dinlenmiş hisseder. Genellikle genetikdir ancak beyin hasarlarıyla da ilgili olabilir. Bazı ilaçlarla kontrol altına alınabilir.

Uyku apne sendromu: Uyku sırasında zaman zaman solunumun durmasıdır. Kişi nefes almaya çalıştığı için uyanmalara ve horlamalara neden olur. Bu sorun huzursuzluğa,





depresyona, yüksek tansiyona, kalp krizine ve ölüme de neden olabilir. Kişi dinlenmiş hissederek uyanmaz, hep bir uykuluk hali yaşayabilir.

Huzursuz bacak sendromu: Uyku veya dinlenme sırasında bacaklarda hissedilen rahatsızlık, huzursuzluk, uyuşma, hareket ettirme ihtiyacı ve karıncalanmadır. Depresyon, kaygı, şeker problemi, demir eksikliği gibi nedenlerden, kullanılan ilaçlardan ya da adet dönemlerinden kaynaklanıyor olabilir.

Parasomniler: Uyku sırasında ani olarak ortaya çıkan beklenmedik ve çoğunlukla uykuyu bölen durumlardır. Merkezi sinir sistemindeki sorunlar veya psikolojik nedenler etkilidir.

Gece terörü; aniden bağırma ya da ağlamayla başlayan, çarpıntı ve sık nefes alıp vermelerin yaşanabileceği nöbet şeklindedir. **Uykuda konuşma** ve **uyurgezerlik;** kişi derin uykudayken gözlerinin açık olması, konuşması ya da gezinmesi şeklinde yaşanabilir. **Kâbuslar;** içeriği korkutan rüyalar ve psikolojik bir alt yapısı olma olasılığı vardır. **Karabasan;** uykudan uyanılmasına rağmen REM uykusundaki fizyolojik felç halinin devam etmesi halidir. **Diş gıcırdatma;** gündüz yaşanan sıkıntıların gece uykuda görülmesi ve ifade edilemeyen duyguların ve iç çatışmaların etkisiyle ilgili olabilir. **REM uykusu davranış bozukluğu;** uyku sırasında gevşemesi gereken kasların etkinliğini sürdürmesi sonucu rüyanın içeriğine göre tekme ya da yumruk atmak, koşmak gibi rüya içeriğine bedenimizin eşlik etmesi halidir. Bütün bu durumlar kişilerin kendilerine ya da başkalarına zarar verme olasılıkları olduğundan ciddiye alınması gereken durumlardır.



SAĞLIKLI BİR UYKU İÇİN ÖNERİLER

Uyku saatinizi belirleyin. Ortalama aynı saatlerde yatmaya ve kalkmaya özen gösterin.

- Öğleden sonra geç saatlerde şekerleme yapmayın. Eğer şekerleme yapma ihtiyacınız olursa, kalktıktan 8 saat sonra 10-15 dakika kadar uyumaya çalışın.

- Işık, ses ve gürültü gibi uyaranlar uyumayı zorlaştırır. Uyuduğunuz ortamı olabildiğince bunlardan uzak tutun. Uyumadan önce gözlerinizi parlak ekran ışığına maruz bırakmayın.

- Yatak odanızı iyi havalandırın ve oda sıcaklığının uygun olmasına dikkat edin.

- Yattığınız odayı ve yatağınızı olabildiğince sadece uyku için kullanmaya çalışın. Uykunuz gelmediğinde rahatlatıcı bir şeyler yapmaya çalışın. TV izlemek, sosyal medya ile ilgilenmek, kitap okumak gibi aktiviteleri mümkünse başka bir odada yapmayı tercih edin.

- Yatağa girmeden önce gevşek ve rahat olmak önemlidir. Bu nedenle ılık bir duş alabilirsiniz ya da gevşeme egzersizlerini uygulayabilirsiniz. (Not: Gevşemenizi sağlayacak bazı egzersizler için "Gergin Miyim? Rahatlama Teknikleri" broşürüne göz atabilirsiniz.)

- Stresi azaltmak ve derin uyuyabilmek için her gün düzenli olarak 20-30 dakikalık fiziksel egzersizler yapın. Ancak spor vücudu uyarıp vücut ısısını arttıracığından uyumayı zorlaştırabilir. Bu nedenle, spor yapacaksanız yatmadan en az 5-6 saat olmasına özen gösterin.

- Yatarken aşırı tok ya da aç olmamaya çalışın. Yatmadan hemen önce ağır şeyler yemeyin. Çok acıyorsanız, hafif şeyler yemeye çalışın. Uykudan önce çok fazla sıvı tüketmeyin.

- Bir doktora danışmadan uyku ilacı kullanmayın.

- Kahve, kola ve çikolata gibi uyarıcı maddeleri uyumaya yakın almayın. Bunun yerine bitki çaylarını deneyebilirsiniz.





- Sigarayı gece yatmadan önce kullanmayın. Nikotin uyarıcı bir madde olduğundan kandaki nikotin değerindeki değişiklikler bazı uyku sorunları yaşamınıza neden olabilir.
- Alkol sakinleştirici olduğundan olumlu etkisi olduğu zannedilir ancak alkol kişinin uykusunun REM dönemine geçişini engeller ve uyku döngüsünü de olumsuz etkilemiş olur. Bu nedenle uyku saatine yakın zamanlarda alkol almamaya özen gösterin. Ayrıca alkolü uykuya dalmaya kolaylaştırmak amacıyla kullanmak, uyku kalitenizin düşmesine ve uzun vadede daha çok sıkıntı yaşamınıza neden olacaktır.
- Zihnimizin dinlenebilmesi için uyku saatinizden en az bir saat önce çalışmayı bırakın.
- Düşünmeyi engelleyemediğiniz sıkıntılarınız varsa bunları yazmaya ya da sevdiklerinizle konuşmaya çalışın. Bunları yatakta düşünmeyin.
- Uykuya dalamıyorsanız saate bakmaktan kaçının. Uyuyamadığınız için kaygılanmayın, kaygı uykunuzu iyice kaçıırır. Uyumanız gerektiğini düşünmek ve kendinizi uyumaya zorlamak yerine zihinsel veya bedensel bir gevşeme egzersizini kullanabilirsiniz.

Uyku ile ilgili sıkıntılarınız uzun zamandır devam ediyorsa, gündelik yaşamınızı belirgin biçimde etkiliyorsa ve önerilenleri ya da kendi yöntemlerinizi denediğiniz halde devam ediyorsa daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem