

Uyku Bozukluđu

- Kendimi şimdiden odaya kapatıp ders çalışmaya başlamak istemiyorum. Nasıl olsa sınav zamanı sabaha kadar oturup çalışırım, bu da bana yeter.
- Arkadaşlarla sohbet ederiz saat kaçta yatacağımız hiç belli olmuyor.
- Yatağa yattığımda gün boyu yaşadığım ne varsa bir bir aklıma geliyor. Düşüne düşünce, yatakta döne döne sabahı buluyorum.
- Bilgisayarın ya da televizyonun başına geçince saatin kaç olduğunu unutuyorum.
- Kendimi çoğu zaman yorgun ve uykusuz hissediyorum, bıraksalar hemen şuracıkta mışıl mışıl uyuyacağım.
- Sürekli uykusuzluk çekiyorum ama ne yapsam uyuyamıyorum.

Hazırlayan:
Uzm.Psk. Aysel KAYA



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ SAĞLIK MERKEZLERİ
PSİKO-SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

Uyku Bozukluđu

Sıhhiye Yerleşkesi : 305 31 35
Beytepe Yerleşkesi : 297 64 64
www.sagmer.hacettepe.edu.tr

Şikayetiniz olmasa da
sağlık kontrolüne gitmeniz sağlığınız için
gereklidir.



Uyku Bozukluđu

Uyku, insan ömrünün üçte birini kaplayan, nörofizyolojik ve biyokimyasal boyutları olan aktif bir süreçtir. Dört evresi vardır. Uyku süresi boyunca bu dört evre döngüsel olarak 4-5 kez yaşanır. Uyku esnasında her türlü davranış ve tepkilerimiz yavaşlar, merkezi sinir sistemi, dolayısıyla bedenimiz dinlenmeye geçer. Ancak beyin aktif olarak çalışmaya devam eder. Yine gün boyu yaşananları, öğrenilenleri tanımlama, sınıflama ve depolama, uyanıklığa hazır hale getirme işleminin de uyku esnasında yapıldığı ileri sürülmektedir.

Uyku süreleri alışkanlık ve genetik faktörlerin etkisi ile kişiden kişiye değişmektedir.

Yetişkinlerin uyku ihtiyacının 4-11 saat arasında değiştiği bilinmektedir. Genetik olarak belirlenmiş olan uyku süresini belli sınırlar dışında değiştirmek mümkün olamamaktadır. Uyku süresini kısaltmak zorunda kaldığımızda uyku yoksunluğu sonucu görülen istenmeyen belirtilerle karşılaşırız. Genetik geçişin varlığını gösteren en iyi kanıt tek yumurta kızlerinin uyku sürelerinin birbirlerinin aynı olmasıdır. Nörofizyolojik ve biyokimyasal açıdan uzun süreli uykuya ihtiyaç duyan bireylerin, uyku sürelerini belli bir oranın ötesinde kısaltmaya çalıştıklarında, sorun yaşadıkları görülür.

En sık karşılaşılan uykusuzluk şikayeti uykuya dalmada güçlük şeklinde olmaktadır.

Bazı bireyler ise uykuya kolaylıkla daldıkları halde, uykuyu sürdürmekte güçlük çekerler. Gece içinde en ufak gürültüden, kıpırtıdan, ışıktan veya sestten uyanır, tekrar uykuya dalmakta güçlük çekerler. Bu insanlar kendilerini uyandırdıklarını düşündükleri insanlara karşı zamanla düşmanlık hissi geliştirirler.

Uykumuzu alamadan uyanmamıza neden olan ikinci bir faktör ise gece içindeki uyanma sayısıdır. Gece içinde kısa veya uzun süreli uyanıklıklar, uykunun tatmin edici olarak algılanmasını engellemektedir.

Uykusuzluğun bir diğer şekli de sabah erken uyanıp, bir daha uyuyamama şeklindedir.

Uykusuzluk çekenler zaman zaman gündüzlerinden de memnun değildir. Değişen düzeylerde olmak üzere, yorgunluk ve sinirlilikten, arkadaşlarına ve ailesine karşı kırıcı olmaktan, bellek ve dikkat bozukluklarından şikayet etmektedirler. Bu tabloya bazen baş ağrıları, gözlerde yanma ve bulantı gibi fiziksel şikayetler de eklenebilmektedir.

Uyku sorunları (fazla uyuma isteği/uyuyama/uykunun sıkça bölünmesi) depresyon belirtilerinden biriside

olabilmektedir. Diğer zamanlarda uyku sorunu yaşamayan birey depresyonda olduğu dönemde bu sorunla başa çıkmakta güçlük yaşayabilmektedir.

Uyku sorunlarının değerlendirilmesi ve ilacın seçilmesi mutlaka bir uzman önerisiyle yapılmalıdır çünkü:

Uyku ilaçlarının çoğu, birkaç hafta ile birkaç ay gibi kısa sürede, tolerans ve bağımlılık oluşturmaları nedeniyle, kendileri uykusuzluğa sebep olabilmektedir.

Alkolün de uyku ilaçları ile benzer etkileri vardır. Alkol de başlangıçta uyku ilaçları gibi uykuya dalmayı kolaylaştırırsa da gece içinde sık sık uyanıklıklarla bölünmüş, yüzeysel bir uyku sağladığından, gecenin büyük bir bölümünü huzursuz geçirmemize ve sabah güçlük ve dinlenmemiş olarak uyanmamıza neden olur.

Ben de artık deliksiz ve rahat bir uyku uyumak istiyorum!

Uyku probleminizin ortadan kalkması için uykusuzluğunuza yol açan faktörlerin ortadan kalkması gerekmektedir. Aşağıdaki öneriler uyku probleminizi tamamen ortadan kaldırmayabilir, ancak daha az uyku sorunu yaşamınıza yardımcı olabilir.

Öncelikle günlük uyku ihtiyacınızı belirleyin. Kaç saat uyuduğunuzda kendinizi dinlenmiş ve uykunuzu almış hissediyorsunuz? Bu uyku süresini sağlayacak ayarlamalar yapmaya çalışın.

Farklı saatlerde yatıp kalkmak da uyku düzensizliklerine yol açabilir. Bu nedenle genel yaşam düzeninizi ve uyku süresi ihtiyacınızı dikkate alarak her gün saat kaçta yatmanın ve sabah kaçta kalkmanın sizin için uygun olacağını belirleyin. Elbette bu saate uymak her zaman mümkün olmaz. Ancak sık olmayan düzensizlikleri vücudumuz ertesi gün/günlerde telafi edebilir. Ayrıca sabah geç kalkmak, ertesi gece uykunun gelme saatini geciktirebilir, bu da uyku düzensizliğini besleyebilir.

- Akşam saatlerinde aşırı miktarda yemek yemek midenizi rahatsız ederek, iyi bir uyku uyumanızı engelleyecektir. Horlama veya uykuda solunum bozuklukları varsa, aşırı yemek bu problemlerin daha da şiddetlenmesine neden olur.
- Aşırı miktarda alınan sıvılar da hem midenizi rahatsız eder, hem de gece sık idrara çıkma ve uyku bölünmelerine yol açar. Sıvı ihtiyacınızı gün içine yaymaya özen gösterin.
- Yatmadan önce alınan alkol de uykumuzun niteliğini olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biridir. Alkol uykuya dalmanızı kolaylaştırırsa da gece içinde, özellikle

de gecenin ikinci yarısında sık uyanıklıklara sebep olarak, uykunun kalitesini bozar. Alkol aynı zamanda yüzeysel uyku dönemlerini artırıp, derin uyku oranlarını azaltır. Bu nedenle alkol uykuyu bozan bir faktör olarak kabul edilip, akşam saatlerinde içilmemelidir.

- Akşam saatlerinde alınan, uyarıcı olduğunu bildiğimiz içecekler de uykunun yapısını bozmakta, uykuya dalmayı güçleştirmektedir. Bu nedenle aşırı miktarda çay, kahve, kolalı içecekler akşam saatlerinde tercih edilmemelidir.
- Yatağınızı amacı dışında kullanmamaya özen gösterin. Yatağınıza sadece uyku saatiniz geldiğinde uyumak için kullandığınız kıyafetleri giyerek girin. Rahat ve pamuklu giysileri (dar ve sentetik kıyafetlerden kaçının) tercih edin. Yatağınızda sürükleyici kitaplar okumayı, ders çalışmayı, yemek yemeyi, televizyon seyretmeyi bırakın. Televizyon karşısında yapılan bu kısa süreli 'şekerlemeler' uyku baskısını azaltacağından tekrar uykuya dalmayı güçleştirmektedir.

Uyuma beklentisinin yüksek olması da belirli bir düzeyde gerginliğe yol açabilir. Böyle durumlarda kendinizi uyumak için zorlayarak yataкта kıvrınmak yerine yataktan çıkarak ılık bir duş alabilirsiniz ya da ertesi gün için sizi bekleyen sorumluluklardan çok yorucu olmayan bazılarını yerine getirebilirsiniz. Ancak uykunuz gelince yatağa girin.

Eğer yurt gibi kalabalık bir ortamda kalıyorsanız, uyku saatleri ve bu saatler sırasında yapılması gerekenler ve yapılmaması gerekenler konusunda oda arkadaşlarınızla işbirliğine girmeye çalışın.

Yataкта kaldığınız süre ile uyuduğunuz süre arasında nasıl bir ilişki var? Eğer uyuyamama kaygısı ile erkenden yatağa giriyor ve uykusuz saatler geçiriyorsanız, yataкта kalış süreniz uyuduğunuz süreden daha fazla demektir. Yataкта uyumadan geçirdiğiniz bu süreyi yeniden ayarlamanız gerekebilir. Böyle bir durumda yataкта kaldığınız süreyi, uyuyabildiğiniz süre oranında kısıtlayın. İlk günlerde kendinizi bir miktar yorgun hissedebilirsiniz. Uyuduğunuz süre yataкта geçirdiğiniz süre ile uyum sağladığı oranda ihtiyacınıza göre yataкта kalma sürenizi 15'er dakika artırabilirsiniz.