

Uyku – Günlük Hayat Akışı – Akademik Başarı

Uyku; kişinin ses, ışık vb. uyarılarla uyanabileceği bir bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Uyku; Enerjinin korunmasını, sinir sisteminin gelişim ve onarımını sağlayan doğal bir süreç olup; uyarılmışlığı, otomatik işlevleri, davranışı, bilişsel işlevleri ve hücre içi mekanizmaları kontrol eden sinir sistemi başta olmak üzere biyolojik yapının birçok bileşeni ile ilişkilidir. (1)

Sağlıklı bir uyku süresi, zamanlaması ve kalitesiyle tam bir iyileştiricidir. İnsanlar, doğadaki birçok canlıyla birlikte, biyolojik saat dediğimiz aydınlık ve karanlıktan oluşan 24 saatlik periyotlara uyum sağlamışlardır. Bu saat, her gece ortalama 8 saatlik (6 ila 9saat arasında) bir uyku periyoduna ihtiyaç duyar. İnsanların uyku ihtiyacı genetik olarak belirlenmiştir. Ancak, popülasyonun %90'ı, hepimizin ideal olarak bildiği 7,5-8 saat kadar uyumaktadır ve bu süreye ihtiyaç duymaktadır. Sağlıklı genç bir erişkin, ışıklar kapatıldıktan 5-20 dakika sonra uyuyabilir. Daha sonra 4 evreden oluşan uyku periyotları gece boyunca devam eder. Uykuya dalarken düşüncelerimiz aklımızda gezinmeye başlar ve çevreyle olan iletişimimiz azalır (Evre 1). Gecenin yaklaşık %50-60'ı (Evre 2) uykudan meydana gelmekte olup, uykunun yüzeysel dönemini oluşturmaktadır. (Evre 3) Çoğunlukla gecenin ilk yarısında daha yoğun olup "derin uyku" dediğimiz dönemdir. Bu dönemde uyanmak için daha yoğun, güçlü bir uyarana ihtiyaç duyulmaktadır. Evre1'den 3'e kadar olan süreç uykunun non-REM dönemini oluşturmaktadır.REM (hızlı göz hareketi) dönemi, gece boyunca 90-120 dakikalık dönemler halinde tekrarlanır. Her gece ortalama 4-5 REM dönemi olur. REM uykusu rüya dönemi olarak da bilinir. (2)

Kaliteli bir uyku için gerekli şartların oluşmasını sağlayan kurallara "uyku hijyeni" denir. (3)

- Uyku hijyenine dikkat etmek, kendinizi daha iyi bir uyku için ayarlamamanın en kolay yollarından biridir. Her gün (tatil ve hafta sonları da dâhil) aynı saatte yatınız, sabahları aynı saatte kalkın. Eğer aynı saatte yatıp uykuya dalamıyorsanız bile sabah kalkış saatiniz mutlak surette aynı olsun(mesela saat 09.00). Kendinizi uyumaya zorlamayın.
- Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin.
- Yatakta yarım saatten daha fazla uyuyamadan yatarsanız, yataktan kalkın, sessiz bir şeyle uğraşın (ör: loş ışıkta kitap okuma) veya ılık duş, dinlendirici bir enstrümantal müzik dinleme gibi rahatlatan etkinliklerde bulunun, uykunuzun geldiğini hissettiğinizde yeniden yatağa dönün.

- Yatak odasının karanlık ve sessiz olmasını sağlayın.
- Yatağa çok aç ya da tok karnına gitmeyin. Akşamları hafif yemek yiyin ve uyku ile yemek arasında 3-4 saat zaman bırakın. Akşam saatlerinden itibaren kolalı ve kafeinli gıdalar tüketmeyin (çay, kahve, çikolata, kola gibi).Gündüz şekerlemelerden kaçınin. Eğer kestiriyorsanız bunları günün aynı saatlerine denk getirin ve bunu 40 dk dan daha fazla sürdürmeyin. Genellikle öğleden sonraları (saat 15:00'ten sonra olmamak kaydıyla) en uygun zamanlardır. (4)

Son yıllarda yeni araştırmalar, uykunun ne kadar önemli olduğunun ve uykusuzluğun ne kadar zararlı olabileceğinin altını çiziyor. **Uykunun etkilemediği sistem ve organ yok diyebiliriz.** En önemli ve ilgi çeken çalışmalar, uyku ve kilo olduğu kadar, uyku ve beyin sağlığı ilişkisiyle ilgili olanlardır. 2018'de yapılan büyüleyici bir çalışma, uyku kaybının nedensel olarak kaygıyı tetikleyebileceğini ve bunun tersine, uykunun kaygının hafifletilmesi için yeni bir tedavi edici yaklaşım olabileceğini öne sürüyor.

Uykusuzluğun yorgunluk, yavaşlık, **odaklanamamak, hafıza problemleri**, hızlı mod değişikliği, kilo alma, düşük bağışıklık sistemi, kaza ve yaralanma riskinde artış, kalp hastalıkları, **öğrenme kabiliyetinde azalma**, eklem ağrıları vb etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler günlük hayat akışının kalitesini düşüren ve bozan sebeplerdir. (5)

Eğitim boyutuna bakacak olursak, yapılan araştırmalardan kesitler;

Uluslararası alanda eğitim testleri uygulayan araştırmacılar, az uyumanın öğrencilerin başarısını olumsuz etkileyen gizli bir etken olduğunu ortaya koydu. Araştırmada, az uyumanın sınıfta oldukça ciddi sorunlara neden olduğu ve uykusuz öğrencilerin anlaması için derslerin normalden daha yavaş ve daha az yoğun işlendiği vurgulandı. Uzmanlar yetersiz uykuyu, çocukların yatak odasındaki cep telefonu, bilgisayar gibi teknolojik aygıtlara bağlıyor.

Uzmanlar uykusuzluğun öğrenmeye etkisinin büyük olduğunu, bu durumda beynin algılamaya ve bilgiyi muhafaza etme yeteneğinin sınırlandığını, ancak düzenli uykuya geçme halinde bu becerilerin yeniden kazanılabileceğini vurguluyor. (6)

Prof. Dr. Öztürk, bir röportajında düzenli ve yeterli uykunun sağlıklı yaşamın anahtarlarından olduğunu, yetersiz ve düzensiz uyku döngülerinin bireylerin "uyku borçlanmasına" yol açtığını söyledi. "Yeteri kadar uyku almadığımızda bu borç birikiyor. Tabii ki tatil dönemlerinde de biraz daha düzensiz uyku, uyanıklık döngüleri, geç yatma gibi sebeplerle uykuya borçlanabiliriz. Bu borçları çok zaman geçirmeden ödemek lazım." Öğrenim sürecinde düzenli uykunun önemli rol oynadığını aktaran Öztürk, sağlıklı ve düzenli uykunun öğrenme sürecini olumlu etkilediğini ve beraberinde başarıyı getirdiğini vurguladı. (7)

Ergenlik döneminde yaygın olarak yetersiz ve kalitesiz uyku bilişsel kontrolü bozmaktadır (32). Uyku, duyu, ilgi ve davranışların düzenlenmesinde olduğu kadar özellikle öğrenme ve hafıza için de önemlidir (33,34). Örneğin Finlandiya'da yapılan bir çalışmada 22:00'dan sonra yatan öğrencilerin okuldaki görevlerini tamamlama, ev ödevlerini yapma ve sınavlara hazırlanma yeteneklerinin ve motivasyonlarının daha erken yatanlara göre az olduğu belirlenmiştir (35). Yapılan bir çalışmada, sosyal medyayı kullanmaktan kaynaklanan uyku sorunlarının öğrencilerde iş yorgunluğu yaşamaya benzer bir etki yarattığı belirtilmektedir. Bu sonuç araştırmacılar tarafından öğrencilerin öğrenme etkinliğini ve akademik performansını etkileyebileceği şeklinde yorumlanmıştır (36). Başka bir çalışmada yüksek gündüz uykululuğu olan adölesanların, daha düşük akademik başarı gösterdikleri tespit edilmiştir (37). Bu araştırmada da literatürle benzer şekilde öğrencilerin okul başarısını orta-kötü olarak algılamaları gündüz uykululuk riskini 2,2 kat (OR: 2,281, %95 CI: 1,887-2,759) artırmaktadır. (8)

Uyku problemlili olan öğrenciler okuldaki performanslarında daha başarısızlar ve daha davranış problemlileriyle karşı karşıyalar. Gün içerisinde kişilerin uyuma saatleri belirli olduğu için yarım saatlik bir uyku eksikliği bile kişinin o gün içerisindeki aktivitelerini olumsuzluğa yönlendiriyor. Çünkü uyku kalitesi direk olarak performansı etkileyen bir faktördür. Eğer uyku kalitesini düşürürsek öğrenci açısından okul başarısında başarısızlıkla karşılaşacağız. Ergenlerin uyku problemlerinde en çok karşı karşıya kalınan sorun saldırgan olmalarıdır.

İyi bir dinlenmenin bilgiyi geliştirmede ve okul performansını artırmadaki önemini biz bilirsek, düzgün uyursak biyolojik olarak bizi etkileyeceği için karşımıza çıkacak ve başarıyı etkileyecek. Eğer öğrenci ve ailelerle de bunu paylaşır ve uygularsak öğrenciler üzerinde başarıya ulaşacağız demektir.

Melatonin, uykuda salgılanan ve vücudu ayakta tutan hormondur. “Melatonin sadece uykuda salgılanan bir hormondur” diyen Dr. Pin, “Dolayısıyla güneş ışığını sadece almamız gerekiyor, asla başka bir ışık almamalı (televizyon, telefon, tablet vs.) bu tür ışıklar beyni aldatıp, uykuyu geciktiren ve gün içerisindeki başarıyı düşüren faktörlerdir. Melatonin sadece gece salgılanan ve vücudumuzu ayakta tutan bir hormondur. Eğer gece saat 1’de uyursan daha az dinlenecek ve daha çok yorulacaksınız. Aslında bu sizin gece fark ettiğiniz bir şey değildir, fakat gün içerisinde karşılaşacaksınız bu fiziksel yorgunlukla ve başarılı bir gün geçiremeyeceksiniz. Tabi ki bu söylediklerim sürekli olarak uyku problemleri yaşayanlar için ama arada bu sorunlar yaşıyorsa büyük bir problem yaratmayacaktır. Bizim için önemli olan şey aileler, öğretmenler ve tabi ki öğrencilerdir.” dedi.

Uyku kalitesinin önemi bu noktada tam olarak ortaya çıktığını belirten Dr. Gonzalo Pin; “Gün içerisinde yoğun çalışan öğrenciler düzensiz uykuda konsantrasyon problemi yaşıyorlar, ama düzenli uyurlarsa o zaman konsantre olabiliyorlar. Tabi ki rüyalarımıza da ihtiyacımız var ve rüya görmekte uyku kalitemizin düzgün olduğunu gösteren bir şeydir.” dedi. (9)

KAYNAKÇA

[https://dergipark.org.tr/tr/download/article-](https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/693400#:~:text=%C3%96zet%3A%20Uyku%3B%20ki%C5%9Finin%20ses%2C,bilin%C3%A7lilik%20durumu%20olarak%20da%20a%C3%A7%C4%B1klanabilir.)

[file/693400#:~:text=%C3%96zet%3A%20Uyku%3B%20ki%C5%9Finin%20ses%2C,bilin%C3%A7lilik%20durumu%20olarak%20da%20a%C3%A7%C4%B1klanabilir.](https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/693400#:~:text=%C3%96zet%3A%20Uyku%3B%20ki%C5%9Finin%20ses%2C,bilin%C3%A7lilik%20durumu%20olarak%20da%20a%C3%A7%C4%B1klanabilir.)

<https://www.amerikanhastanesi.org/fonksiyonel-tip/uyku>

<https://www.florence.com.tr/uyku-hijyeni>

<http://www.tutd.org.tr/?p=uyku-hijyeni> <https://www.amerikanhastanesi.org/fonksiyonel-tip/uyku>

https://www.bbc.com/turkce/haberler/2013/05/130508_uyku_ogrenme

<https://www.aa.com.tr/tr/saglik/ogrencilere-yeni-egitim-donemine-uyku-borcunu-kapatarak-girmeleri-tavsiyesi/2680910>

<https://jtsm.org/archives/archive-detail/article-preview/lise-rencilerinde-gndz-uykululuk-durumu-ve-ilikili/40539>

ZEYNEP DEVELER
REHBER ÖĞRETMEN
İSTANBUL KAYAŞEHİR BİREY ÖZEL ÖĞRETİM KURSU