UYKU

 Uyku Nedir?

 Uyku, insan yaşamının yaklaşık 1/3 ünü kaplayan fizyolojik bir süreçtir. Eğer 75 yıl yaşadığımızı varsayarsak 18 ile 25 yıl arasında bir süre uykuda geçmektedir. İnsan vücudunun normal ve sağlıklı işlemesi için uyku gereklidir. Uyku, insanın dinlenmeye geçtiği, düşünce karmaşasından arındığı, sinir sisteminin dinlendiği ve bağışıklık sisteminin tamir işleriyle uğraştığı zaman dilimidir. Gençler için ise uyku, tüm kazanımlara ek olarak büyümeyi hızlandıran ve destekleyen bir süreçtir. Çünkü ergenlerin hızlı fiziksel büyüme ve fiziksel aktivite artışı nedeniyle daha fazla ihtiyaç duyduğu büyüme hormonu, gece uyurken daha çok salgılanmaktadır.

 Büyüme Hormonu (GH):

 Büyüme hormonu, vücuttaki büyüme için esas olan kimyasaldır. Beyin tabanındaki hipofiz bezi, büyüme hormonunu üretir. Gece uyurken daha fazla salgılanan büyüme hormonunu arttırıcı özelliği olan hormon, melatonin hormonudur.

 Melatonin Hormonu:

 Karanlıklar hormonu olarak da bilinir. Büyüme hormonunu arttırır. Hücreleri yenileyici, bağışıklık sistemini düzenleyici, vücudun biyolojik ritmini ayarlayıcı, anti-oksidan ve yaşlanmayı geciktirici özelliklere sahiptir. 22.00-05.00 saatleri arasında salgılanan melatonin, 02.00-04.00 arasında en yüksek değerlerine ulaşır. Bu hormon, ışıkla birlikte salınımı engellendiği için, odamızda lamba yakmamamız ve karanlıkta uyumamız önemlidir. İlla bir ışık kaynağı gerekli ise, kırmızı ve solgun ışık verenler tercih edilebilir. Yine de her yaştan insan için ideal olanı, karanlıkta uyumaktır. Bilgisayar, televizyon ve telefonda mesajlaşmak, gece karanlıkta parlak ışık yaydığından melatonin salınımını durdurmaktadır. Ayrıca, bu durum beyindeki uyku merkezinin “gündüz daha bitmedi” algısı nedeniyle uyku sinyalleri göndermemesiyle sonuçlanır ve kişi uykuya geçmekte zorlanır. Dolayısıyla bilgisayarda ve televizyonda film ya da dizi izleyerek ve arkadaşlarımızla mesajlaşarak geceleri uykuya geçişimiz zorlaşır ve geç yatma ile de melatonin hormonundan ve büyüme hormonundan daha az yararlanmak durumunda kalırız.

 Ne Kadar Uyumalıyız?

 En az 8 saat, ortalama 9 saat uyumalıyız. Eğer gece 23.00’te yatıp sabah 08.00’de uyanabilme şansımız olsa idi, bu sorunsuz bir uyku süreci olarak kabul edilebilirdi. Ancak sabahları okul dolayısıyla erken kalkmak, daha erken uykuya dalmayı gerektirmektedir.

 Yetersiz Uyuma:

 Düzenli olarak yetersiz uyuma, hafızayı zayıflatır, yaratıcı düşünme kapasitesini azaltır, odaklanabilmeyi ve öğrenmeyi olumsuz etkiler. Ertesi gün kişi kendini yorgun, halsiz ve isteksiz hissedebilir. Uykusunu yeteri kadar alamayan bir gencin bağışıklık sistemi zayıflar ve hastalıklara karşı dirençsiz hale gelir. Aynı zamanda kronik uyku düzensizliği, depresyona yol açar. Uykusuzluk, gençlerin karar alma mekanizmalarını da zayıflatır.

Uyku İle İlgili Dikkat Etmemiz Gerekenler:

 \*Her gün aynı saatte yatmalıyız. Böylece bedenimiz, uyuma saatimize alışmış olur.

 \*Gündüz uykusunu kesmeliyiz. Okuldan gelince (o da çok ihtiyaç duyulursa) 30 dakikadan fazla uyumamalıyız.

 \*Düzenli egzersiz yapmalıyız. Ancak sporu yatmadan 3 saat önce bırakmalıyız.

 \*Saat 16.00’dan sonra kafeinli içecekler tüketmeyi bırakmalıyız.

 \*Işık, beynimize “uyanma vakti geldi” sinyalleri yollar ve uykuya dalmayı güçleştirir. Bilgisayar, televizyon ve telefonda mesajlaşmak parlak ışık yaydığından uyumadan en az bir saat önce bu tip elektronik cihazları kapatmalıyız.

 \*Yatmadan hemen önce aksiyon, şiddet, korku içerikli filmler seyretmemeli, kitaplar okumamalıyız.

 \*Uyuyabilmek için ortamın uygun olması sağlanmalıdır. Odamız sessiz, serin ve karanlık olursa uykuya dalmamız kolaylaşır.

 \* Sınavlara çalışmayı, ödevleri, projeleri son dakikaya bırakmamak gerekir. Son dakikaya bırakıldığında hem stres daha fazla olur, hem de çalışma gecenin ilerleyen saatlerine sarkar.

 \*Yatmaya yakın şekerli yiyecekler tüketmemeniz faydalı olur.

 \*Ilık süt, bal, bazı bitki çayları uykuya dalmada yardımcı olabilirler.

 \*Uyumayan arkadaşların etkisinde kalmamak da önemlidir.

ÇAMLICA KIZ ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ