Uyku İle Başarı Arasındaki İlişki 

Uyku, bedenimizin temel hayati işlevlerini ve faaliyetlerini devam ettirmesi açısından en temel eylemdir. Uyku hem fiziksel hem de zihinsel olarak dinlenme ve yeni bir güne hazırlanmak için oldukça önemlidir; beynimize gün içerisinde olan olaylar, problemler vb. durumların çözümlenmesi için fırsat verir. Bu doğrultuda belleğimiz için uyku oldukça önemlidir. Uyku üzerine yapılan çoğu araştırma bu olgunun karmaşık fakat kendi içinde bir düzen oluşturarak tıpkı bir döngü gibi gece boyunca süren bir dinamik olduğunu göstermiştir. Uykunun farklı evreleri mevcuttur. Bu evreler:

Birinci Evre: Dalma halidir. Kişi bu evrede rahatlıkla uyandırılabilir. Bu evrede göz ve kaslardaki hareketlerde yavaşlama gözlemlenir.

İkinci Evre: Uyku süresinin neredeyse yarısını kapsayan evredir. Bu evredeki birey birinci evredeki bir bireye nazaran daha yavaşlamış haldedir. Bu evrede beyin teta dalgaları yaymaya başlar.

Üçüncü Evre: Artık kişi derin uykudadır. Beyin artık teta dalgaları yerine delta dalgaları yaymaya başlar.

Dördüncü Evre: Bu evrede uyuyan bir kişiyi uyandırmak oldukça zordur. Bu evrede uyku oldukça derindir.

Beşinci Evre: (REM)Rüya bu evrede görülür. Uykunun %25 i bu evrede geçer. Yapılan birçok araştırmada hafıza, bilgileri depolama gibi öğrenmeye bağlı birçok olgunun bu evrede devreye girdiği saptanmıştır.

Neden Uyuruz?

Aslında bu sorunun cevabı oldukça basittir: İşlevsellik. Bu durumu açmak gerekirse gün içerisinde herhangi bir duruma odaklanma, konsantrasyon sağlama, verilen ya da yapılacak olan bir işi bitirebilme yetisi bizim o günün gecesinde ne kadar uyuduğumuzla ilintilidir. Oryantasyon ve bellek problemleri uykusuzluğun en göze çarpan sonuçlarındandır. Tabi bunun yanı sıra az ve kalitesiz bir uyku çabuk sinirlenme, kaygı, depresif bir ruh hali içinde bulunma gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Tüm bu problemleri yaşayan bireyin sosyal hayatı da direkt olarak uyku yetersizliğinden etkilenecektir.

Bu bağlamda baktığımızda fiziksel, duygusal ve zihinsel süreçler açısından uykunun oldukça önemli olduğunu söyleyebiliriz. Bu süreçlerdeki herhangi bir aksama kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyecektir. Her yaşın kendine özgü bir uyku dağılımı vardır. Peki, bu dağılım nasıldır?

Yeni doğan: Günde yaklaşık 18 saat uykuda geçmektedir.

Çocuk: Çocuklar ergenlik sürecine kadar 10-12 saat aralığında uyuyabilir. İlkokul çağına gelmiş bir çocuk yaklaşık olarak 10 saat uyur.

Ergen: Genellikle bu süre 9 saate düşer.

Yetişkin: Ortalama uyku süresi 7-8 saattir.

Yaşlı: Süre kısalır ve 6-6.5 saate düşer. Fakat bu dönemde gündüz şekerlemeleri artış gösterir.

Uykunun Faydaları Nelerdir?

* Uykuda beden dokularımız onarılır.
* Bedenimizin yapıtaşlarını oluşturan proteinler uyku sırasında uyarılır. Bu sebeple bebeklerin ve çocukların gelişmesini sağlayan büyüme hormonu bu vasıtayla sağlanır.
* Zihinsel olarak yeterlilik göstermemize yardımcı olur.
* Uykusunu alamamış bir birey gün içerinde kendini rahat ve huzurlu hissedemeyecektir. Bu bakımdan uyku duygusal olarak işlevsel olmamıza katkı sağlar.
* Yeterli uyku alımı daha başarılı olmamıza olanak sağlayacaktır. Peki, bu nasıl olacaktır?

Uyku İle Başarı Arasındaki İlişki

Kaliteli ve düzenli bir uyku beyin fonksiyonlarımız ve bağışıklık sistemimiz için oldukça temel bir unsur oluşturur. Beynimizin ürettiği nöronların zararlı proteinlerden kurtulmasını sağlayan yegâne işlev uykudur. Bu olguyla bağlantılı olarak hafıza ve düşünme kabiliyetinde kısa ya da uyku bozukluğunun gidişatına göre uzun vadede bozulmalar meydana gelir. Bu durumda aslında bizde var olan birçok yeteneğimizin sekteye uğramasına ya da işlevini kaybetmesine neden olur.

Birçok öğrencinin sıklıkla yaptığı en büyük hata sınav gecesi sabaha kadar oturup ders çalışmaktır. Fakat bu durumun oldukça başarısız bir şekilde sonuçlanması ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Edinilen bilgiler uyku esnasında işlenir. Bu durumu şu şekilde açıklayabiliriz. Derin uyku esnasında beynin öğrenme alanı olan hippocampus ile neocortex iletişim halindedir. Bu etkileşim öğrenilen bilgilerin hafızamızda kalıp gerekli durumlarda bu bilgiyi geri çağırabilmemize yardımcı olur.

Dolayısıyla uykusunu almamış biri için bilgiler hafızada depolanamaz. Depolanmadığı gibi kişinin kaygı seviyesi de artmaktadır. Bu bağlamda iyi ve kaliteli bir uyku öğrenmeyi, bilgi depolanmasını, uzun dönem hafızayı ve başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Etkili ve kalıcı öğrenmenin en temel unsuru saat gibi çalışan bir mekanizmaya sahip olmaktır. Bu mekanizmada meydana gelen çatlaklar öğrenme kapasitesinin, algının dikkatin ya da konsantrasyonun bozulmasına neden olacaktır.

Uykusuzlukla Nasıl Başa Çıkılabilir?

* İlk etapta ‘uyuyamıyorum’ ve ‘uyumak zorundayım’ düşüncesini kafanızdan atınız. Uyku isteği ve bu konuda yapılan aşırı eylemler uykusuzluğu daha fazla arttıracaktır.
* Yatma ve kalkma saatleri düzenli olmalıdır.
* Yatmadan önce kişi için duygusal yükü fazla olan olayları anımsamak, konuşmak ya da tartışmak var olan uyku düzeninde sıkıntılar oluşturacaktır.
* Gün içerisinde alınan kafein miktarına dikkat edilmeli. Günlük kafein miktarı 300mg’dır. Bu ise yaklaşık olarak 3-4 fincan kahve ya da 5-6 bardak çaya tekabül eder. Özellikle yatmadan 4 ila 6 saat öncesinde kafein alımından uzak durulmalıdır. Kafeinin sadece çay ve kahvede olmadığını unutmamalıyız. Çikolata ve soda içeceklerinde de kafein bulunmaktadır.
* Düzenli ve hafif egzersizler yapmak uykuya geçişi kolaylaştırır.
* Oda sıcaklığına dikkat edilmelidir. 24 dereceden fazla, 12 dereceden düşük olmamalıdır.
* Uyuduğumuz odanın ışık miktarı yine uykumuzu etkileyen bir unsurdur.

İyi bir uyku iyi bir hayat kalitesini beraberinde getirmektedir. Öğrenme ve buna bağlı olan başarı, uykuyla oldukça ilintili bir durumdur.

Uzm.Psk. Ayşegül Öz Cörüt