Merak Ettikleriniz

İlay Çelik Sezer [*merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr*

Neden Bazen Geceyi **Farklı Bir Yerde** Geçirdiğimizde **İyi Uyuyamayız?**

Çoğumuzun başına gelmiştir, geceyi evimizden başka bir yerde örneğin bir otelde ya da misafir olarak kaldığımız bir evde geçirdiğimizde bazen çok iyi uyuyamayız. Dilimizde "yerini yadırgama" tabir edilen bu durum, uyku araştırmalarında da "ilk gece etkisi" adıyla iyi bilinen bir olgu.

Böyle gecelerde insanlar genellikle daha geç uykuya dalıyor, gece içinde daha sık uyanıyor ve uykunun rüyaların görüldüğü evresi olan REM uykusuna daha gecikmeli olarak geçiyor. Sonuç olarak toplam uyku süresi kısalıyor, uyku verimi düşüyor ve REM uykusu kısalıyor. Buna karşılık, daha yüzeysel bir uyku evresi olan hafif uyku (N1) süresi uzuyor. Bu durum beynin yeni bir ortamda geçirilen ilk gecede tam anlamıyla dinlenmek yerine daha tetikte kalma eğiliminde olması şeklinde yorumlanıyor.

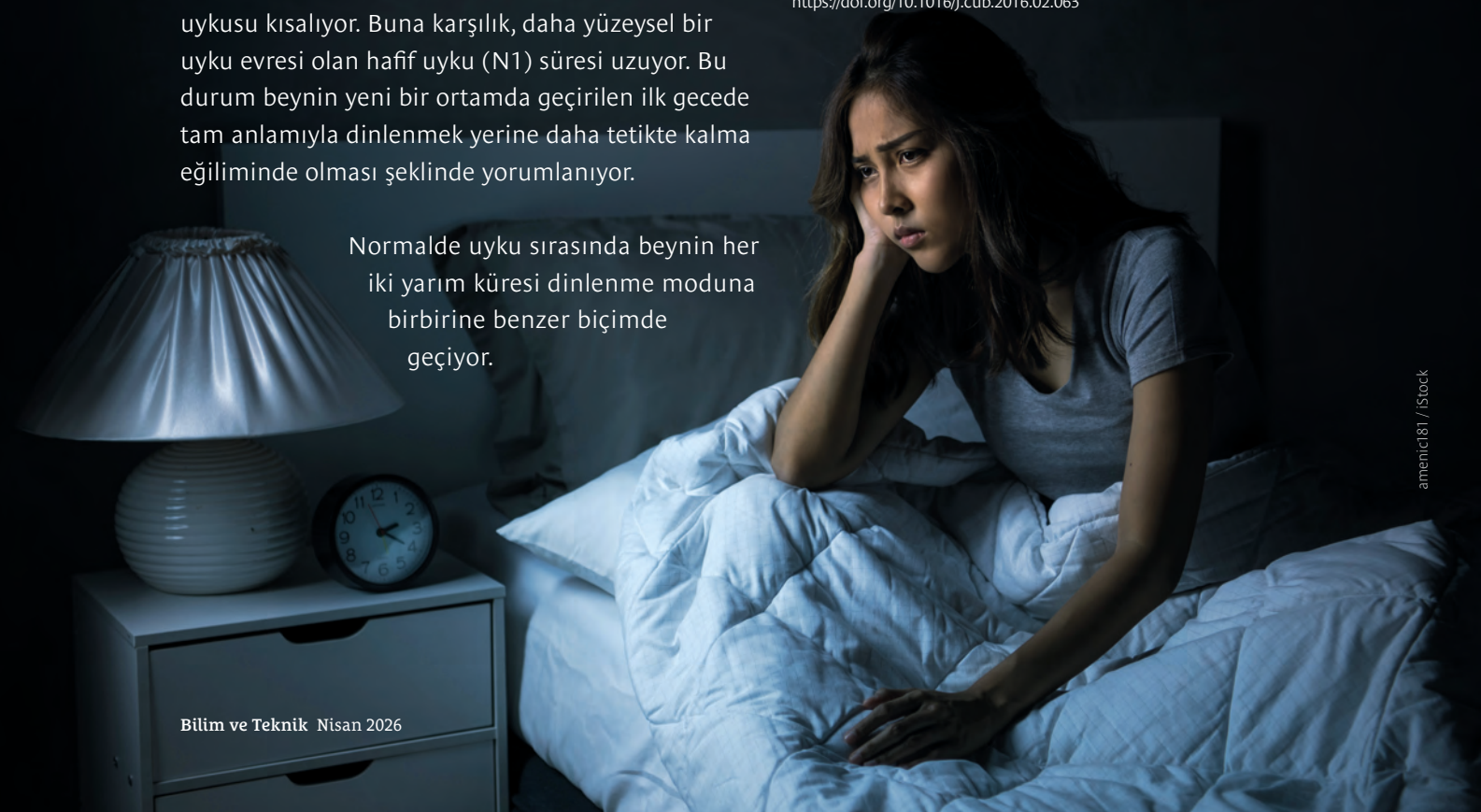
Normalde uyku sırasında beynin her iki yarım küresi dinlenme moduna birbirine benzer biçimde geçiyor.

Ancak yeni bir ortamda bu denge bozuluyor. Yapılan beyin görüntüleme çalışmaları, derin uykuda bile beynin bir yarım küresinin diğerine göre daha "uyanık" kaldığını gösteriyor. Yani beyin tamamen kapanmayıp olası tehditlere karşı çevredeki uyaranları kısmen de olsa değerlendirmeye devam ediyor. Brown Üniversitesinden Yuka Sasaki ve ekibinin yaptığı bir araştırmada yeni bir ortamda uyuyan kişilerde, beynin sol yarım küresinde daha hafif uyku durumu ve dış seslere daha güçlü tepki gözlenmiş. Beyindeki bu asimetrik uyku durumunun örneğin yunuslar, balinalar ve bazı kuş türlerinde görülebilen "yarım beyin uykusu"na benzer bir güvenlik stratejisi olabileceği düşünülüyor.

Sonuç olarak yer yadırgama, yabancı ortamlardaki çeşitli mekânsal ipuçlarına bağlı olarak ortaya çıkan bir çeşit tetikte olma hâli olarak nitelenebilir. Beyin yeni ortamı güvenli kabul edene kadar uyku daha yüzeysel, bölünmüş ve huzursuz olur. Bu etki genellikle ikinci geceden itibaren azalır.

Kaynaklar

https://esrs.eu/news/sleep-science-friday/the-first-night-effect-of-sleep-occurs-over-nonconsecutive-nights-in-unfamiliar-and-familiar-environments/
https://doi.org/10.1016/j.cub.2016.02.063



amenic181 / iStock