

UYKUSUZLUK

JAMES G. DRISCOLL

SÖĞÜK ALGINLIĞI GİBİ UYKUSUZLUĞA DA DAHA BİR ÇARE BULUNAMADI. UYKUSUZLUKTA ASIL PROBLEM İNŞANIN UYKUSUZ KALMASI DEĞİL, UYKUSUZ KALDIĞI İÇİN KURUNTUYA KAPILMASIDIR.

Haplar, kulak tıkaçları, göz örtücüleri, hava arıtma aygıtları ve içi su dolu şilteler geceleri uykusuz gözlerle tavana bakma belâsını kolayca defetmek üzere piyasaya sürülen sayısız buluşlar arasındadır.

Gece ile beraber sıkıntı da başlıyor. Uyuyamıyorsunuz, sebep de belli değil, kuruntunuz artıyor. Birçok kimse gibi siz de uykunun mutlaka gerekli olduğuna ve yeteri kadar uyumazsanız başınıza bir iş geleceğine inanıyorsunuz.

Yattığınız yerde «of, uyuyamadım» diye kasılıp duruyorsunuz. Sağa sola dönüyor ve terliyorsunuz, sonra belki de bir uyku hâpı alıyor ve «acaba bende alışkanlık yaptı mı?» diye kuruntu ediyorsunuz.

Ertesi sabah uyku hâpı sebebiyle uykulu kalkıyor ve şimdiden ertesi gece için canınızı sıkıyorsunuz.

Dünyada sayısı milyonları geçen müzmin uykusuzlardan birisiniz. Fakat birçoklarının sizin gibi olduğunu ve hemen herkesin, arada bir, uyumakta zorluk çektiğini bilmek sizi teselli edemiyor. Gece-leri iyi uyuyabilmeyi çok istiyorsunuz.

Keşke size birinin uykusuzluğa çare bulduğunu bildirebilseydik. Bu konuda araştırmalar devam etmekle beraber ke-

sin bir sonuca ulaşmış değildir. Fakat gerek arada bir, gerek sık sık uykusuzluk problemi olanlara yardım edebilecek bazı şeyler vardır.

Uzmanların Çalışmaları :

ABD'de Milli Akıl Sağlığı Enstitüsü'nden ruh doktoru (psikiyatrist) Dr. Frederick Synder 12 senedir uyku üzerinde çalışmaktadır. Kendisi Bethesda'daki klinik psikobiyoloji laboratuvarı şefidir ve yardımcı Dr. Bernard L. Frankel ile beraber «Elektro-uyku» (uykusuzluğun elektrik akımları ile tedavisi) üzerinde çalışmaktadır. Bu çalışmalardan alınan sonuçlar cesaret vericidir. Dr. Snyder daha önce rüyalar, uyku ilaçları ve uyku ile ilgili diğer konularda araştırmalar yapmıştır.

Dr. Snyder arada bir de olsa uyumakta güçlük çekmektedir ve bu bakımdan uykusuzluktan şikâyet edenlerin halinden anlamaktadır. Uykusuzluğu hafif bir problem veya bir şaka konusu olarak almıyor ve uykusuzluğu olanlara yardım etmek istiyor.

Fakat uykusuzluk çok önemli bir problem de değildir. Dr. Snyder'den öğreniyoruz ki uzun süre uykusuz kalmak sağlık üzerinde hiçbir önemli zarara sebep olmuyor. Üstüste 12 gün devamlı olarak

uykusuz bırakılan insanlar üzerindeki bilimsel bir inceleme bunlarda deliliğe ait hiçbir belirti meydana çıkmadığını gösterdi.

O halde ilk yapılacak şey uykusuzluğu gözde büyütmemektir. Uykusuzluk kanser gibi tehlikeli birşey değildir. Ancak uykusuzluk üzerinde kuruntulara kapılıp durursanız, uykusuzluk sizin en önemli probleminiz haline gelebilir.

Uykusuzluk problemi olanlar öğle yemeğinden uyku zamanına kadar geçen süre sırasında kahve, çay, koka-kola gibi merkez sinir sistemini uyarıcı içkiler içmemelidir. Geceleri sinir yorucu eylemlerden kaçınınız. Kendinize dinlenmek ve gevşemek için bol bol zaman ayırınız.

Yatağa girmeden bir saat kadar önce hoşunuza giden ve yorucu olmıyan birşeyler yapın. Bu eğlendirici bir televizyon



programı veya hanımlar için saçlarını fırçalamak olabilir.

Dinlenme İhtiyacının Değişken Oluşu :

Dr. Snyder hergün belli bir saatte yatağa yatmanın iyi uyumak bakımından faydalı olduğunu söylüyor ve şuna işaret ediyor: «İnsanların uyku ihtiyacı şu kadar saattir diye kesin bir rakam söylenemez, çünkü uyku ihtiyacı bakımından insanlar arasında çok büyük farklar vardır». Eğer gecede beş saat uyuyorsanız bunun sebebi belki de sizin uyku ihtiyacınızın beş saat oluşudur.

Dr. Snyder bir avukatı misâl veriyor, bu adam daima geceyarısı uykuya dalıyor, sabaha karşı 4de uyanıyor ve kahvaltısına kadar mesleği ile ilgili dosyaları inceliyordu. Bu avukat uykusunun anormalliği için önceleri endişe etmekte idi; fakat gecede dört saat uykuya rağmen gündüzleri çok iyi çalışabiliyordu, nihayet şu sonuca vardı ki gecede dört saat uymanın ona hiçbir zararı olmuyordu.

Dr. Snyder uyku hapı kullanma tarafı değil, özellikle uzun süre kullandıklarında fayda yerine zararları olduğunu be-

Yorgun düşmüşün dinlenmesi söz konusu olunca akla birçok pratik metotlar gelir. Yatma zamanından önce merkez sinir sistemi uyarıcılarından sakınmak ve dinlendirici birşeyler yaptıktan sonra uyumayı adet edinmek uykuya yardımcı oluyor.

lirtiyor. Barbitürat'lar ve yeni çıkan diğer uyku ilaçları normal uyku yerine anormal bir uyku getirmektedir. Bazı uyku ilaçları normal uykunun «derin uyku» period'larını diğerleri «hızlı göz hareketleri ve rüya» period'larını, diğer bazıları her ikisini de azaltmaktadır. Uyku ilacı almayı kesen birinin uykusunun normale dönmesi için aylar geçebiliyor. Dr. Snyder normal uykunun bu şekilde değişmesinin zararlı olduğuna dair kesin bir delil olmadığını söylüyor, fakat bu değişiklikler hiç olmazsa «zararlı olabilir şüphesi altındadır».

Uykusuzluk çekenlerin çoğu uyku haplarını bırakmayı kabul etmez; Dr. Frankel ve Dr. Snyder'in yönettiği elektro-uyku araştırmasına deney insanı bulmak bu bakımdan kolay olmamıştı. Deneye gönüllü katılanlardan bir kısmı uyku hap-

ları olmazsa perişan olacakları düşüncesi ile bu haplara devam etmek istedi. Deneye ancak uyku hapından, geçici de olsa, vazgeçenler alındı. Uyku hapından vazgeçenler kendilerini çok daha iyi hissettiler. Uykusuzluktan yakınan kişiler üzerlerinde elektro-uyku deneyleri yapılmak üzere doktorlar tarafından laboratuara yollanmaktadır. Bu hastalardan günlük hayatlarında yapılacak değişimler için önceden izin alınır. İlk önce tam bir tıbbi ve psikolojik muayeneden geçerler. Sonra elektro-ansfalograf (beynin elektrikliğini kaydeden cihaz) ile beynin normal uyku dalgalarının kaydedilebilmesi için beş gece üstüste laboratuarda uyurlar.

Tedavi 2-4 hafta sürer. Hasta günlük işlerine devam eder, fakat günde bir kere kendisi için uygun bir zamanda laboratuara gelir. Bir saat kadar bir yatağın üzerinde uzanmış olarak gözkapaklarındaki ve başındaki kumaş elektrod'lardan verilen çok hafif bir elektrik akımına maruz bırakılır. Bu 0.05-0.5 miliamper'lik hafif seyirmeli (alternatif) akım hastaya ancak hafif bir karıncalanma hissi vermektedir.

Elektrikle tedavi (elektroterapi) faydalı olabiliyor. Sovyetler Birliğinde bu şekilde elektrikle tedavi birçok tıbbi problemlerin, meselâ ülser, uykusuzluk ve yüksek kan basıncının (yüksek tansiyonun) tedavisinde yıllardır kullanılmaktadır. Rus bilim adamlarının bildirdiğine göre gündüz elektrikle tedavi edilmiş hastaların gece uyumaları kolaylaşmaktadır.

Dr. Frankel ve Dr. Snyder'e göre elektrikle tedaviden mucizeler beklenmemelidir. Elektrikle tedavi bittikten sonra laboratuarda beş gece daha uyuyan hastaların elektro-ansfalograf'ları (EEG'leri) ve ifadeleri, tedaviden ancak bazı hastaların yarar gördüğünü ortaya koymuştur. Şimdiye kadar uykusuzluk

problemi olan 12 kişi üzerinde deney yapılmış olan Dr. Snyder daha pekçok kişi üzerinde bu deneyi tekrarlamak istiyor

İlerde uykusuzlukla savaşmak için iki şey daha deneyecek. Bunlardan biri daha kolay uyumak üzere hastalara kaslarını gevşetmeyi öğretmek ve böylece biyolojik karşı-kontrol'ü (feed-back) kullanmaktır. Diğeri duyarlılığı giderme tekniğidir, bunda hasta canını sıkın birşeye —meselâ uykusuzluğa— gitgide artan miktarlarda maruz bırakılmakta ve böylece nihayet artık o şeyle canı sıkılmadan karşılaşabilmektedir.

Şimdiye kadar tıp adamları uykusuzluk ile çok az uğraşmışlardı. Artık bu tutum değişiyor ve A.B.D. bilim adamları elektro-uyku konusunda ve normal uykunun aynı bir uyku sağlayabilecek (tabii) uyku ilaçları üzerinde çalışmalara başlamış bulunuyorlar.

Buluşlar ve Uykusuzlukta Taktik :

Piyasa uyku sağlayıcı şeylerle dolup taşmaktadır. Göz örtücüler, kulak tıkacıları, içi su dolu şilteler, hava artırcılar ve duvara renkli şekiller aksettiren makineler-bunların herbirine alıcı bulunuyor. Bazı şanslı insanların böyle uyku getirici şeylere ihtiyacı yoktur; ben de onlardan biriyim. Oyuncak ayıma sarılıp uyumaya alışkın olduğumdan yalnız onu bulamazsam uykum kaçıyor.

Uykusuzluğu olanların güdeceği taktik ona o kadar önem vermemek olmalıdır. Eğer uykunuz gelmiyorsa öyle yatakta dönüp durmayın, kalkın ve meselâ bir bilmece çözün veya şöyle kolay ve uyutucu birşey okuyun. Uykusuzluk problemi olanlardan bir kısmı benim yazılarımın hayli uyku getirici olduğunu iddia ediyorlar. Buna inanmak zor benim için.

SCIENCE DIGEST'DEN
Çeviren : Dr. Selçuk ALSAN

AŞIRILIKLARDAN KAÇININIZ. OLMAMIŞ YEŞİL MEYVELERLE FAZLA OLGUNLAR EN KÖTÜ SANCILARA SEBEP OLANLARDIR.

H. RHOADES

HER DÜZEYDE EĞİTİMİN EN ÖNEMLİ FONKSİYONU, BİREYİN KİŞİLİĞİNİ VE HAYATIN KENDİSİNE VE BAŞKALARINA İFADE ETTİĞİ ANLAMI GELİŞTİRMEKTİR. GERİYE KALAN BU YAPININ SÜSLENMESİ VE DEKORASYONUDUR. BUNLARDAN ARZU EDİLEN ŞEYLER DİR, FAKAT İLÂVE OLARAK.

Dr. GRAHAM KIRK