

Uyku Projesi



Uygunun gerçek rolünü kavramak isteyen araştırmacılar milyonlarca insandan uyku hakkında nesnel veri toplamak için çalışıyor.

Sağlıklı bir yaşam için uygunun önemi aşikâr. Fakat günümüzde dünyanın her tarafında pek çok insan uyku ile ilgili problemler yaşıyor. Öyle ki günümüzde insanlar bir asır önce yaşayan atalarına göre günde iki saat daha az uyuyor. Uyku ile ilgili problemler sadece insan sağlığını değil, aynı zamanda ülkelerin ekonomilerini de etkiliyor. Uyku ile ilgili problemler yüzünden yaşanan maddi kayıpların, bazı ülkelerde ülkenin gayri safi milli hasılasının %1'ine kadar çıktığı düşünülüyor. Bütün bunlara rağmen uyku üzerine yeterli miktarda araştırma yapıldığı söylenemez.

Ashında beynin hangi bölgelerinin uyku ile ilgili olduğu ya da uyku ve uyanıklığın biyolojik saat ile nasıl kontrol edildiği gibi konularda ilerlemeler kaydedilmiş durumda. Fakat uyku ne içindir, en uygun uyku süresi nedir, uyku kalitesi nasıl ölçülebilir, genetik etkenlerin uyku üzerindeki rolü nedir gibi sorulara hâlâ tatmin edici yanıtlar verilemiyor. Araştırmaları zorlaştıran en büyük etken nesnel veri toplamanın zor olması. Uyku hakkında toplanan verilerin büyük kısmı, yapay gece-gündüz çevrimlerinde tutulan laboratuvar hayvanlarıyla ve belirli zamanlarda kafalarında elektrotlarla uyumaları istenen insanlarla yapılan deneylerden geliyor. Bunun yanı sıra uyku kalitesini değerlendirmek amacıyla, uykudan uyanan insanlara sorulan “kendinizi nasıl hissediyorsunuz” gibi sorulara verilen cevaplar da nesnelikten çok uzak. 2000 yılından beri günlük uyku davranışları üzerine bir veri tabanı oluşturan Münih'teki Ludwig Maximilian Üniversitesi'ndeki araştırma grubunun lideri Prof. Till Roenneberg, gerçek hayatta uykuyu kavrayabilmek ve yaşam kalitemizi artırmak için disiplinler arası bir “insan uykusu projesi” geliştirmesi gerektiğini vurguluyor.

Veri tabanını oluşturan araştırmacılar, projelerini radyolar ve televizyonlar aracılığıyla halka duyurmuş. İnternet üzerinden doldurulan anketlerde, katılımcılara ne zaman yattıkları, uykuya nasıl hazırlandıkları, ne zaman uykuya daldıkları, uyanırlıkları ve yataktan kalktıkları sorulmuş. Katılımcıların, soruları iş günleri ve tatil günleri için ayrı ayrı cevaplaması istenmiş. Tüm dünyadan 150.000'den fazla kişiden toplanan verilerle insanların ne kadar ve ne zaman uyuduğunun yaş, mevsim, konum gibi etkenlerle nasıl değiştiği incelenmiş.

Sonuçlar, bugün insanların on yıl öncesine göre iş günlerinde 38 dakika daha az uyuduğunu gösteriyor. İnsanların büyük çoğunluğu iş günlerinde normalden az, tatil günlerinde ise normalden fazla uyuyor. Her hafta, bu yapay saat dilimleri arasında yaşanan geçişler, sosyal bir “jetlag” yaşanmasına neden oluyor.

Sosyal “jetlag”ın obezite riskini %33 oranında artırdığını belirten Prof. Roenneberg, daha önceleri meslektaşlarıyla beraber sosyal “jetlag”ı sigara kullanımı, alkol tüketiminin artması ve bazı depresyon belirtileriyle de ilişkilendirdiklerini söylüyor.



Uyku ne içindir, en uygun uyku süresi nedir gibi sorulara tatmin edici cevaplar verildikten sonra, bunların arkasındaki genetik temellerin de araştırılması için uygun koşulların oluşacağı belirtiliyor. Bu amaçla, veri tabanının dünyanın her köşesinden insanı ve çeşitli koşulları temsil edecek şekilde genişletilmesi gerekiyor. Her ne kadar projenin toplumun senkronizasyonunu bozacak biçimde, kişiye özgü mesai saatleriyle sonuçlanacağı öngörülsede, biyolojik saatlere daha uygun mesai saatlerinin topluma faydalarının, yaratacağı ufak sorunlardan daha önemli olacağı düşünülüyor.

Kaynak

- Roenneberg, Till., “The Human Sleep Project”, *Nature*, Cilt 498, Sayı 7455, s. 427, 27 Haziran 2013.
- Allebrandt, K. V., ve ark., “A K_{ATP} channel gene effect on sleep duration: from genome-wide association studies to function in *Drosophila*”, *Molecular Psychiatry*, Cilt 18, s.122, 2010.