

Uyku sıkıntıları

(Schlafstörungen)

◆ Kim uyku sıkıntılarında dolayısı rahatsız olabilir?

Uyku sıkıntıları çok yaygın ve çok görünüyor. Ruhsal veya bedensel hastalıkların belirtisi olabilirler veya çok gerginliğin işareti. Bilinçli veya bilinçsiz gerginliğe insan kısa vadeli uyku sıkıntısıyla tepki gösteriyor, bu patolojik değildir. Bunlar çoğu zaman sıkıntı veren sebepler kayıp olunca kendilikle geri geçiyor. Çoğu ruhsal hastalıklarda, özellikle manik ve depresif hastalıklarda ve şizofren rahatsızlıklarda uyku sıkıntıları çok fazla. Ayrıca bunaklık ve bağımlılık hastalıklarında ve anksiyete bozukluklarında çok oluyor. Genelde uykuya dalmak ve deliksiz uyumak sorunları, çok erken uyanmak ve uykuyu almamış hissi çok sık görünen belirtiler. Ama sadece az veya kötü uyku uyumuş hissi değil, ayrıca çok fazla uykuya ihtiyacı olma hisside var.

◆ Normal uyku ne?

İnsanların uyku ihtiyacı farklıdır. Ortalama büyük insanın yedi ve dokuz saat arası uykuya ihtiyacı vardır, kişiye özel fazla veya eksikde olabilir. Yaşlandıkça uyku ihtiyacı azalır, derin uyku devirleri azalır. İnsanlar geceleri bir kaç kez uyanır ama uyanık süresi çok kısa olduğundan bunun farkında değiller. “İyi” uykunun belirtisi kaç saat sürmesi değil uykuyu almamış hissi ve gelecek günü yeterli güçle başarmak.

◆ Sihatli uyku için yardımcı tedbirler

Öncelikle uyku uyumayı engelleyen davranışları değiştirmek gerek. Buna uzmanlar dilinde “uyku hijiyeni” deniliyor. Uyku sıkıntıları çok belli ise ve çok zamandır sürüyorsa, iktidar çok düşükse veya başka önemli sebepler varsa (misal ruhsal hastalığı) uyku veren ilaç almak faydalıdır. Bu ilaçlar tedavi eden doktorla birlikte seçilmeli: yan etkileri ve riskleri beklenen etkiye karşılaştırılmalı. Ayrıca başka kullanılan ilaçlarla karşı etkilerde düşünülmesi. Esaslı normalde iyi uyuyan çeşitli preparatlar vardır. Belirli ilaçlarda (benzodiazepin ve benzeri ilaçlar) kısa süre vadeli çok iyi yardım ederler, ama sürekli kullanmakta bağımlılık tehlikesi ve “tolerans” gelişimi oluyor. Gittikçe tesiri azalıyor, yani beden ilaça alışıyor ve tesir görmek için daha yüksek doz gerekiyor. Bağımlılık halinde beden ilaçsız duramıyor, uyku düzelmeye bile. Başka belirtilerden hariç uyku sıkıntıları bağımlılık sebebiyle tekrarlayabilirler. Bu ilaçlar kalım tedavisi için uygun değildir. Uyku verici ilaçlar normalde yatmaya gitmeden yarım veya bir saat önce alınmalı.

Uyku hijiyeni kuralları

Gece uykusuna olumsuz olanlar:

- uygunsuz veya çok değişen gece-gündüz-ritmi
- “uyku ilacı” olarak kullanılan alkollü içecekler
- yatmadan önce aşırı yemek yeme
- günlük sorunları gece uykuya taşımak
- öğlen sonrası ve akşam canlandırıcı kahveli ve çaylı içecekler

◆ Daha iyi uyku için siz bunları yapabilirsiniz:

- mümkün oldukça aynı saatte yatağa gitmek (hafta sonundada)
- geçen gece iyi geçmediği halde öğlen uykuya yatmamak
- öğlen sonradan itibaren kafeinli içecekler, kahve (kapuçino bile), siyah ve yeşil çay ve kola içmemeli
- akşam sigarayı azaltmak
- bedensel aktivite (misal yürüyüş salıklı ve derin uyku sağlar, ama yatmadan bir kaç saat önce yapılmalı)
- canlandırıcı veya korkutan film izlenmemeli, mesela polis filmi
- kendine özel uykuya dalma âdeti bulmak, misal otojen antrenman, gerginliği geçiren banyo, özel bir çay ve bunlara benzerler.

Başka yardımcı olabilir:

- saatleri yatağın çevresinden kaldırmak, gece saate bakmamak için
- uyku hemen gelmezse sinirlenmemek
- yatakta çalışmamak, yememek, okumamak ve televizyon izlememek. İyi uyumadığı halde sabahları yine de kalkmak
- illâki gereken zamandan fazla yatakta durmayınız

Bizim kültür çevrede her beşinci kişi uyku sıkıntılarını yaşıyor. Nadir bedensel hastalıklar sebeptir, misal uyku da soluksuz kalma sendromu, rahatsız bacak sendromu veya kalp kan dolaşımı hastalıkları. Çoğandır süren uyku sıkıntılarının tedavisi genelde sorunlu ve uzun sürelidir. Alışkanlıkları değiştirmek uzun süreli ilaç almaktan daha tesirlidir. İlk başta ikisinin bir arada uygulanması önerilir ve gerekli. Alışkanlıklarını daha iyi bir gece uykusu için değiştirmeye normalde her insan bir kaç imkân bulur.