



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin  
Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist  
[y.schreiber@bluewin.ch](mailto:y.schreiber@bluewin.ch)

## Uykusuzluk

Gün boyu gözleri yanan, kafası kurşun gibi ağır olan, geceleri de koyun sayıp sabaha kadar uykusuzluk çekenlerden misiniz? O halde yalnız değilsiniz!

Yapılan araştırmalara göre insanların yüzde 15'i ağır uykusuzluktan şikayet ediyor. Özellikle orta yaşlı kadınlarda bu oran yüzde 53'ü bulabiliyor. Uykusuzluk faktöründe, psikolojik sorunların ve çeşitli hastalıkların yanı sıra sadece kadın olmak da önemli bir etken. Uyku sorunu yaratan nedenlerin başında; depresyon, ağrı, hormon düzensizliği ve vardiyalı çalışmak gibi etkenler geliyor. Kadınlarda görülen menopoz, gebelik, ay hali gibi doğal durumlar da uykusuzluk yaratabiliyor.

Uykusuzluk, tükenme hissini, ağrılara karşı tahammülsüzlüğü, sosyal yaşamdan çekilmeyi, kaza ve depresyon riskini yükseltiyor.

### *Kadınlar başka türlü uyuyor*

Yetişkinlerde ortalama 7-8 saat olan günlük uyku süresi yaş ilerledikçe azalır ve bu süre 60 yaşından sonra 6 saate düşer. Psikolojik faktörleri inceleyen araştırmacılar kadınların erkeklerden daha farklı uyudukları sonucuna varıyorlar. Kadınların bir saat daha fazla uykuya ihtiyacı oldukları, uykunun daha hafif, uykuya dalma süresinin daha uzun olup, geceleri daha sık uyandıkları vurgulanıyor. Östrojenle progesteron hormonları kadının uyku kalitesini ve keyfini etkiliyor. Kadın, çocukları ve eşi uyurken bekçi gibi görüyor kendisini.



Araştırmacılar yatak odasının adeta kadının çalışma odası olduğunu ifade ediyorlar. Burada kastedilen şey cinsel yaşamdan öte, daha çok evdeki sosyal ilişkiler. Ailede huzurlu ortam yaratmanın kadınların görevi olması, ev ortamını kadının iş yeri yapıyor. İşini bitirip akşam eve gelen erkek, yatak odasında huzur bulup dinlenirken kadınlar için işle dinlenme ortamı arasında büyük bir fark olmuyor.

Erkeğin uyurken çıkardığı tatlı horlama sesi, yanında yatan kadına rahatlatıcı gelebilir. Sanırım Taş devri erkeklerinin mağaranın etrafındaki hayvanları kaçırmak için horlamaları gerekliydi. Fakat evin duvarlarını yıkan horlama sesinden uyuyamayanlara yatak odalarını ayırmaları veya arada bir ayrı yatmaları öneriliyor. Araştırmalara göre, yanında erkek yatmayan kadınlar genelde daha iyi uyuyorlar.

Küçük çocuğu olanlardan sık duyduğum konulardan biri de, çocuğun anne ve babasının yatağında uyuması. Emzirirken rahat bir çözüm yolu olarak görülen bu durum kısa bir süre sonra cinsel yaşamı ve uyku kalitesini olumsuz etkilemeye başlıyor. Başından beri bebeği kendi yatağına alıştırmak, uyanan çocuğu

kucakta gezdirmek gibi eğlenceli gece etkinliklerinden kaçınmak çok önemli bu durumda. İşin tadını alan küçük afacan ise anne babasını parmağında oynatıyor adeta.

### *Hafta sonlarında jetlag yaşayanlar*

Geçenlerde üç haftalığına Küba`ya tatile gittik. Gidişte ve dönüşte altı saatlik bir zaman farkına uyum sağlamamız gerekiyordu. Jetlag denen bu durumda bedenimiz “uyku” diye bağırırken, beynimiz gecenin ikisinde sabah oldu sanıyordu.

Ergenlik sırasında yaşanan değişikliklerden biri de uyku ritmidir. Küçükken, pazar sabahları daha gün doğmadan sizi uyandıran çocuğunuz, artık öğleden sonra zor kalkıyor yatağından. Hafta sonlarında geceyi gündüz yapan gençler, Pazartesi sabahları Atlantik Okyanusu`nu aşmış gibi oluyorlar. Yani benim tatil dönüşü 10 günde zor alıştığım jetlag durumunu her hafta başında yaşıyorlar.

Uykuyu olumsuz etkileyenler listesinde antidepresanlar, tansiyon, astım, mide ilaçları, antibiyotikler ve hormon içerikli ilaçlar var. Çay, kahve ve alkol de dahil bu listeye. Alkol ve uyku ilaçları bir çözüm olmuyor. Bağımlılık ve uyku kalitesinin bozulmasıyla yeni sorunlar programlanıyor sadece.

### *Uyku temizliği kuralları*

Bazı kişiler istedikleri anda uykuya dalarlar. Acıkan insanın yemek yemesi gibi doğaldır uyumak. Leziz bir yemek kokusu aldığımızda ağzımızın sulandığını siz de yaşamışsınızdır. Yatağına yattığınızda gevşeyip uykuya dalmak da buna benzer bir refleks haline getirilebilir. Uyku refleksinin gelişebilmesi için “uyku temizliği” kurallarına uymak gerekir. Bunun için;

1. Yatak odasını serin, loş ve sakın tutun. Yatakta televizyon seyretmeyin, bilgisayar kullanmayın ve yemek yemeyin.
2. Uyku ritmini bozan yaşam tarzından kaçının. Gündüz uyumayın.
3. Yatakta uyumadan geçirdiğiniz zaman kısa olmalı. Bir saatin içinde uykuya dalamıyorsanız kalkın. Kitap okumak, müzik dinlemek gibi sakın meşgaleler bulun kendinize ve bir süre sonra tekrar dönün yatağına.
4. Çay, kahve, nikotin gibi uyarıcılardan, stresli konuşmalardan ve etkinliklerden akşam saatlerinde kaçının.

### *Neler yapılabilir?*

Uykusuzluğı neden olacak bir hastalık, psikolojik sorun, ilaç veya madde tüketimi varsa, sorun ortadan kaldırmaya çalışılır. Ayrıca uyku temizliği kuralları da uygulanabilir. Horlamayla birlikte uyku sırasında nefes kesilmesi (uyku apnösü) yaşıyorsa, bununla ilgili teşhis uyku laboratuvarında konulur. Uyku ilaçları bağımlılık yaptığı için, bu ilaçlar genellikle kısa vadeli çözümlerdir. İlaçlara alternatif olarak kediotu ve şerbetçiotu içerikli bitkisel ilaçlar kullanılabilir. Ancak bazı durumlarda uyku düzenleyici antidepresanlar gerekli olabilir.

Uykusuzlukla stres arasında bir kısır döngü ilişkisi vardır. Uyuyamayan insanda sürekli stres hormonları salgılanır. Deneyimlerime göre; sinir sistemini güçlendiren gevşeme metodları ve bilinç altına hitap eden hipnoz terapisiyle iyi sonuçlar alınıyor. Yöntemler tekrarladıkça uyku refleksinin geliştiğı kanıtlanmış. Sonunda tam uyku ustası olmasanız da, uyku kalitesini düzeltmeniz mümkün.