'Uyku Yoksunluğu Öğrenmeyi Olumsuz Etkiliyor'

Türk Uyku Tıbbı Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Yılmaz, öğrencilerin uyku saatlerinin düzene sokulması gerektiğini belirterek uyku yoksunluğunun öğrenme becerisine etki ettiğine dikkat çekti. - *14.09.2018*

Türk Uyku Tıbbı Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Hikmet Yılmaz okulların açılmasıyla öğrencilerin uyku saatlerinin düzene sokulması gerektiğini belirterek, “Geç yatıp erken kalkmayla kısalan uyku süresi uyku yoksunluğuna yol açıyor. Bu yoksunluk çocuklarda olumsuz etki yaratıyor. Öğrenme becerisi azalan çocuklarda psikiyatrik problemler de ortaya çıkabiliyor.” dedi.

Yılmaz, AA muhabirine yaptığı açıklamada, öğrencilerin okul başarılarının olumsuz etkilenmemesi ve sağlıklı büyümeleri için büyüme hormonu salgısının artığı akşam saatlerinde düzenli uykunun şart olduğuna dikkati çekti.

Son 30 yılda yapılan birçok çalışmayla, uyku yoksunluğunun şiddetiyle mental beceri arasında güçlü bir ilişki olduğunun belirlendiğini ifade eden Yılmaz, “Çalışmalar, uyku yoksunluğunun artmasına paralel olarak problem çözme ve kavrama becerilerinin azaldığını gösteriyor. Olgularda, uyku yoksunluğuyla duygu durum bozukluğu arasında da benzer bir ilişki bulunduğu, uyku yoksunluğunun şiddetine paralel olarak depresyon ve sıkıntı hissinde artış olduğu gözleniyor.” bilgisini verdi.

Yılmaz, gelişme çağındaki çocukların, özellikle derin uyku dönemlerinde salgılanan büyüme hormonunun fiziksel gelişim için önemine dikkati çekerek, “Büyüme hormonu, gecenin ilk yarısında yani 01.00-03.00 saatlerinde yoğun salgılanır. Ergenlik dönemindeki çocuklar, geç saatlere kadar uyumaz ve bu hormonun salgılandığı saatlerde uyanık kalırlarsa hormonun geliştirici etkisinden yoksun olur, çelimsiz, zayıf, serpilememiş olarak büyür.” diye konuştu.

“Düzensiz uyku okul başarısını düşürür”

Yılmaz, uykunun “REM” dönemi denilen hızlı göz hareketlerinin olduğu ve rüyaların gözlendiği sürecinde, öğrenilen teorik bilgilerin pekiştirildiğini ve kalıcı belleğe yerleştirildiğini belirterek, sağlıklı ve yeterli bir uykuyla okul başarısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu vurguladı.

Öğrencilerin hem okulda başarılı olmaları hem de sağlıklı büyüyebilmeleri için uyku saatlerini düzene koymaları gerektiğini söyleyen Yılmaz, “Eğer uyku düzeni bozuksa veya uyku yeterli değilse yani bir uyku yoksunluğu varsa, bu durum bilgilerin pekiştirilme sürecini aksatır. Öğrenci, öğrendiklerini kalıcı belleğe yerleştiremez ve unutur. İhtiyacı olduğunda, örneğin sınavlarda hatırlayıp o bilgiyi kullanamaz, başarısı düşer.” değerlendirmesinde bulundu.

“İlkokul öğrencileri akşam 10'da yatmalı”

Prof. Dr. Yılmaz, uyku gereksiniminin yaşa göre değişkenlik gösterdiğinin altını çizerek, şunları kaydetti:

“Anaokuluna giden 3-5 yaş grubunda uyku gereksinimi 11-12 saat, ilkokul öğrencilerinde 10-11, ortaokul öğrencilerinde 9-10, lise öğrencilerinde 8-9, üniversite öğrencilerinde ise 7-8 saattir. Bu sürelerin altında uyunduğunda uyku yoksunluğunun olumsuz etkileri yaşanır.

Uyku yoksunluğu yaşanmaması için anaokuluna giden öğrencilerin saat 21.00, ilkokula gidenlerin 22.00, ortaokul ve liseye gidenlerin 23.00 gibi yatmaları, sabah da 7.00 gibi kalkmaları uygun olacaktır. Çocuklar okullarına öğlen bile gidecek olsalar uyku ritminin sağlığı için en geç 8.00-8.30 gibi kalkmaları uygundur.”

Bilgisayar oyunlarına dikkat

Yılmaz, uyku yoksunluğunun önemli nedenlerinden birinin geç saatlere kadar oynanan bilgisayar oyunları olduğuna işaret ederek, “Bu oyunlar sırasında maruz kalınan radyasyon, ışık, oyunun neden olduğu uyarıcı etkinin bir yandan uyku yoksunluğu ile akademik başarıyı olumsuz etkilerken, öte yandan öğrencinin asıl çalışması ve zaman ayırması gereken derslerine konsantrasyonunu bozar.” dedi.

Planlanan uyku zamanından önce rutin hale getirilecek eylemlerin, uykuya dalmayı kolaylaştıracağını kaydeden Yılmaz, “Uyumadan önce ılık bir duş alınması, kitap okunması, dişlerin fırçalanması, ertesi günün ders programına göre çantanın

hazırlanması, yapılan ödevlerin kontrol edilmesi gibi birtakım alışkanlıklar uykuya dalmayı kolaylaştıracaktır.” ifadesini kullandı.

“Eve geç gelen ebeveynlerin çocukları daha geç uyuyor”

Yılmaz, ebeveynlerin ilkokul ve ortaokul çağındaki çocukların uyku alışkanlığını yerleştirme konusunda taviz vermemesi gerektiğini söyledi.

Disiplinin, olumsuz baskı içeren bir yaklaşımla değil yumuşak, sakin ve ikna edici bir dil kullanarak sağlanması gerektiğinin altını çizen Yılmaz, aksi takdirde neden olunan stresin çocuklarda uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede sorunlara yol açabileceği uyarısında bulundu.

Ebeveynleri eve geç gelen anaokulu ve ilkokul öğrencilerinin uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede sorun yaşayabildiğini belirten Yılmaz, bu sorunun en sık gözlenen nedeninin anne veya babanın özlenmesine bağlı yoksunluk sendromu olduğunu söyledi.

Telefon: +90 (312) 473 84 23
E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr
Adres: Çetin Emeç Bulvari Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA