Merhabalar bu ay ki yazımda beden ve ruh sağlığımız üzerinde ciddi etkisi olduğunu düşündüğüm (bilimsel çalışmalarla da desteklenen) uyku-nefes-farkındalık üçlüsünden bahsedeceğim. Bu üçlüye olan dikkatim; yaşamımız üzerindeki inanılmaz izlerini gördükçe daha da artmış ve öğrendikçe, gözlemledikçe güçlenmiştir. Bilinçli ve doğru tekniklerle günlük hayatta yerlerini sağlamlaştırdığımızda ki getirilerini daha iyi fark etmemiz önemli. Karar vermeden tutun, kaygı azaltmaya, odaklanmaya, sindirim sistemine, mukayese yeteneğimize, hafızaya (uzun dönem de Alzheimer’a yakalanma riskini azaltmaya kadar) vb. etkileri geniş ve inanılmaz boyutlarda.

Uykuyla başlarsak:

(burada bahsedeceğim Matthew WALKER’ın bilimsel çalışmaları ve bulgularla desteklenen bilgilerdir. Merak edenlerin İngiliz nörobilim ve psikoloji profesörü Matthew WALKER’ın TED konuşmalarına ve kitabına ulaşabilirler) eksikliği ve duygusal etkileri değinmek istediğim ilk konu. Bundan yıllar önce (kaç yıl olduğunu söyleyemem ısrar etmeyin yaşımla ilgili takıntılarımın oluşmaya başladığı evrelere geldim artık☺) amigdala (olumsuz güçlü duygusal tepkilerin de dahil olduğu duygusal tepkilerin bölgesi) ve uyku arasındaki bağlantıyı ilk keşfettikleri bilimsel çalışmaları okumuş ve kendimce bunun dengeli- sağduyulu karalar verme ve liderlik becerilerine etkisi ile ilgili bir çalışma yapmayı düşünmüştüm.

O çalışmalarda keşfedilen ve Ağustos 2020 Ted Talks’ta bilim insanı Matthew WALKER’ın da anlattığı son bulgular bize diyor ki: gece uykusunu tam almış insanlara baktıklarında amigdalalarının dengeli, orta ritimde hareketlilik gösterdiğini bulgulamışlar. Asıl dikkat çeken bulgu uykusunu alamayanlarda gözlenmiş; Matthew WALKER araştırma (beyin görüntüleme) sonuçlarını anlatıyor:‘ amigdala hiperaktifti ve %60 daha hareketliydi. Beynimizin CEO’ su olan prefrontal korteks (gözlerin üstünde olan üst düzey kararları vermede, muhakeme ve kontrol etmede çok iyi olarak tanımlanan bölge, aynı zamanda amigdalayı da kontrol etmekte) ile aralarında uykusunu tam

alanlardaki gibi güçlü ve dengeli bir iletişim yoktu, kopmuştu. Sonuç olarak amigdala uykusuzluk nedeniyle çok daha tepkisel cevap veriyordu. Sanki uykusuzken insan duygusal GAZ PEDALİNE dönmekte ve DÜZENLEYİCİ kontrol freni çok az olmakta. Ayrıca tam alınan uyku bir tür duygusal ilk yardım sunar. Çünkü gece uykusu; gündüz yaşanan zor duygusal deneyimlere nerdeyse yatıştırıcı bir merhem gibi davranıyor ve bu zor deneyimlerin keskin kenarlarını ortadan kaldırıyor. Belki de tüm yaraları iyileştiren zaman bu uykuda geçirilen zamandır. Böylece ertesi gün geri döndüğümüzde olanlarla çok daha kolay başa çıkabiliyoruz’ .

Peki sağlıklı uykudan kasıt nedir? Kaç saat, nasıl bir ortam?

Bilim insanları yaklaşık 6 saatten az uyumanın alzheimer la bağlantısı olan beta amiloid proteininin beyinde uzun dönemde birikme ihtimalini artırdığını bulguladılar. Maiken NEDERGAARD (nöroscientist) çalışmalarında beynin kendini temizleme sistemi olduğunu, uyku sırasında Alzheimer la ilgili bazı proteinlerin atılmasını sağladığını bulgulamıştır. Tabi az uyumak kadar çok uyumanın da yarardan çok zarar verdiğine yönelik araştırmalara rastlanmaktadır. Çok genel baktığımızda (yaşa göre oynamalar olsa da) 6 saatten az 9 saatten çok olmayanı ideal olanı gibi görülmekte.

Uyku yeni bir şey öğrenmede de beyninizi hazır hale getirmektedir. Bunun için ‘beyni kuru bir süngere dönüştürür, ne verirseniz alabilecek, emebilecek kapasiteyi sağlamak amaçlı’ şeklinde de tarif edilmektedir. Yeni bilgileri birbirine bağlar ve bu da güzel bir uykudan sonra önceden çözümlenememiş bir sorunu çözmemizle sonuçlanabilir.

Bir probleminiz varsa çözüm için uyanık kalmanızın değil, uykunuzu almanızın yararlı olacağını göstermektedir.

Küçük çocuklarda uykusuzluğun davranışa dönüşümü ise çoğumuzun bizzat deneyimlediği bir kargaşa halidir.

Daha iyi uyku almamız için neler yapabiliriz?

İlk yapılacak şey bir uyku düzeni oluşturmak deniyor. Hafta sonu, hafta içi fark etmeden aynı saatte yatağa gitmek, önceki gece uykusuz kalmışsanız bile.

Beynin düzen beklediği ve bu düzen sayesinde en iyi çalıştığı gerçeğinden yola çıkılıyor. Nasıl ki uyanmak için alarm kuruyoruz, gerekirse bunu yatmak için de yapmamız söyleniyor. İkinci yapılabilecek şey sıcaklıkla ilgili, yatılan odanın bir miktar serin olması uykuyu tetikliyor. 18-20 derece gibi bir oda sıcaklığının hızla uykuyu getirdiği belirtiliyor. Karanlıksa olmazsa olmazımız. Hepimiz biliyoruz ki melatonin hormonu salgılamayı tetikleyen şey akşam ve karanlık. Bu hormon aynı zamanda uykuyu da düzenliyor. Yatmadan önceki saat tüm telefon, tablet ve aydınlık ışık gibi şeylerden uzaklaşın. Hafif karartma uyguladığınızda uykulu hissetmeyi başlatmış olursunuz. Karatma perdeleri ve göz bantları da önerilmekte. Diğer bir ipucu da yatakta 25 dakika kaldığınız halde uykunuz gelmiyorsa kalkın, başka şey yapın denmekte. Çünkü beyin yatakta uyanık kalma ve yatak ilişkisini kurabiliyor, bu ilişkiyi kırmanın yolu kalkıp başka bir şey yapmaktan geçiyor. Sadece uykulu olduğunuzda yatağa dönün ki beyin yeniden yatak-uyku ilişkisini kurabilsin. Kafeinli vb. uyarıcı içeceklerden uzak olmak da etkili. Özetlersek aslında asgari 6 saatlik uyku sizin süper gücünüz olarak yaşam desteğiniz, bunu kullanmakta bizim elimizde.

Doğru nefes almak da uyku kadar sağlığımızın vazgeçilmezlerinden. Daha önceleri bir yazımda bahsettiğim temel kısımları buraya aktarmak istiyorum.

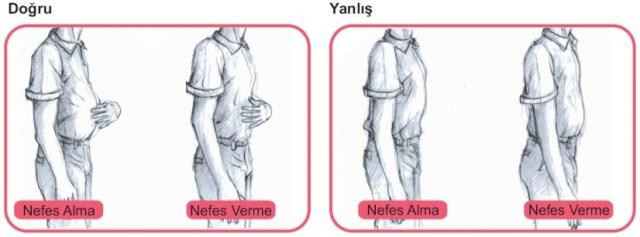
‘Önce nefesimizi düzenleyerek başlayalım. Sağlıklı nefes almak bu salgının bize öğrettiği gibi son derece kıymetli bir durum. Doğru nefes almak ise basit ama çoğumuzun ihmal ettiği bir tarz. Doğru nefes; sakinleşmenin, kaygıyı azaltmanın,

parasempatik sinir sistemini aktif hale getirmenin önemli yollarından biridir. Peki Parasempatik sinir sistemi devreye girmezse ne olur? derseniz orası biraz karışık. Çünkü kalp atışını yavaşlatmak, sindirim sistemini çalıştırmak onun görevlerinden

ve sistem aksarsa vücut psikosomatik hastalıklara kapı açmış oluyor. Çalıştırmanın yollarından 2 si elimizde; 1) Doğru nefes almak 2) Olumlu düşünmek

Hadi doğru nefes almanın 3 yolunu birlikte yapalım:

1. Bir elinizi karnınıza, bir elinizi göğsünüze koyun. Yavaşça burnunuzdan nefes alın, diyaframınız kasılıp, düzleşecek, karnınız yukarı kalkacak. Yavaşça nefesinizi boşaltın. Çocuklarla oyuna çevirip, yere uzanmalarını, sevdikleri bir oyuncakları karınlarına yerleştirmelerini, öyle nefes alıp (burundan) karınlarındaki oyuncaklarının hareket ettiğini görmelerini sağlayabilirsiniz.



1. 1-2 saniye burnunuzdan nefes alın ve dudaklarınızı büzerek (hatta ıslatırsanız üflerken ki serinlik daha da rahatlamanızı sağlayacaktır)üfler şekilde 3-4 saniyede (aldığın hızın 2 katı yavaşlıkta) nefesinizi verin.
2. (4-7-8) tekniği ; nefes alırken 4 e kadar sayın, nefesi içinizde 7 saniye tutun, sonrasında yavaşça 8 sn gibi bir sürede geri verin.

Bütün süreçlerde çok temel iki durum var burundan almak ve aldığının 2 katı yavaşlığında geri vermek.

Nefes kadar önemli bir kavram var duyguları, kaygıyı yönetmek, dikkat ve odaklanmayı artırmak için;

burnunuzdan nefes alın, aldığınız nefesi yavaş yavaş ağzınızdan bırakın. Nefes alın, nefes verin, aldığınız her nefeste göbeğiniz/karnınız hareket ediyor. Nefes alın, nefes verin, şimdi bugün yolunda giden, size iyi hissettiren bir şey düşünün. Nefes alın, nefes verin, bugün yolunda giden, size iyi hissettiren şeye odaklanın. Nefes alın, nefes verin. Nefes alın, nefes verin, şimdi kendinizle gurur duyduğunuz bir anı düşünün. Nefes alın, nefes verin, aklınıza bir şey gelmiyor olabilir, endişelenmeyin. Nefes alın, nefes verin. Çok istediğiniz, yaşamayı hayal ettiğiniz bir durumu yaşadığınızı düşünün. Çok istediğiniz, yaşamayı hayal ettiğiniz duruma odaklanın. Nefes alın, nefes verin. Sizi mutlu eden birini düşünün. Sizi mutlu eden kişiye odaklanın. Nefes alın, nefes verin. Sizi mutlu eden kişiye içinizden teşekkür edin. Derin derin nefes alın, nefes verin, kollarınızı ve ayaklarınızı kıpırdatın, hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.”

Batının tabiriyle Mindfullness yani Farkındalık. Daha önceki yazımda da bahsetmiştim; aslında doğu düşünme biçimi. Sufilerin yaşam biçiminde gördüğümüz öğretiler var temelinde. Daha uzun anlatabilmek için bir başka yazım kelimelerin gücü ve farkındalık konulu olacak. Şimdilik giriş tadında çeşitli kaynaklarda da rastlayabileceğiniz el yıkama egzersiziyle örneklendireceğim. Özellikle 20 saniyeden uzun el yıkamamız, elimizi yüzümüze, gözümüze sürmememiz gibi önlemlerin zorunlu olduğu günlerdeyiz. Bu etkinlik dikkatimizin ve odaklanmamızın gelişimine yardımcı olacaktır.

**Etkinlik:** Şimdi el yıkadığımızı düşünelim ve farkındalık becerisiyle yapalım. Sadece o an yaptığımız şeye odaklanalım. Suyun sesini, parmaklarımızın hareketlerini, sabunun akışını, suyun sıcaklığını, akışkanlığını, tenimize değdiği anda ki hissini, sabunun akıp gidişini, parmak uçlarımızın avucumuza, elimizin üstüne dokunuşunu, sabunun kokusunu tüm duyularımızla hissederek, orda sadece bu işe odaklanarak elimizi yıkayalım. O anı yaşayalım tüm duyularımızla. Dünü, yarını ya da herhangi başka bir şeyi düşünmeden. Çocuklarımızla hem nefes almayla ilgili ekte verdiğim egzersizi hem de el yıkama etkinliğini evde yapalım.

Uyku, nefes ve farkındalık bizim elimizdeki değişkenler. Kontrol edebileceğimiz şeylerin farkındalığıyla gelecek hepimize iyi gelecek.

Mevlana ‘nın çok sevdiğim sözleriyle bitirelim mi artık? :

Dün akıllıydım, dünyayı değiştirmek istedim;

Bugün ise bilgeyim, KENDİMİ DEĞİŞTİRDİM.

Sağlıkla, sevgiyle ve an da kalabilmemiz dileklerimle…

Dr. İlkay GÜNER EŞERLER

Psikolojik Danışman

Halil İNALCIK Bilsem

**EK-1:**

***İyi hislerimizi arttıran ve doğru nefes almamızı sağlayan bir teşekkür egzersizi yapalım.***

“ Oturduğunuz yerde arkanıza yaslanın, kollarınızı ve ayaklarınızı serbest bırakın, rahatlayın ve yavaş yavaş gözlerinizi kapatın. Derin derin

KAYNAKÇA

Walker, M (2019).Niçin Uyuyoruz? İstanbul: Pegasus Yayınları.

Walker, M (2020). How sleep affects your emotions?. TED Talks.

Walker, M (2020). What’s the connection between sleep and Alzheimer disease?.TED Talks.