

Uyku ve Rüyalar

03/11/2008 16:16 by yarenim

Bütün bir günün yorgunluğu, hayvanlarda olduğu kadar insanlarda da karby koyulmaz bir uyuma ihtiyacı doğurur. Gerçekten de insanın beden ve zihin gücünü yeniden toplamasını sağlayan tek şey uykudur. Çoğu zaman birkaç esnemenin sonra uyuma hazırlanan kişinin gözleri kapanır, kasları yavaş yavaş gevşer, vücut organları daha ağır çalışmaya başlar, solunum temposu yavaşlar ve düzenli hale gelir. Dış dünya ile bütün ilişkisini kesmiş olan kişi tam bir durgunluk ve hareketsizlik halindedir. O andan sonra artık bilinci de çalışmaz olur.

Uyku, başından sonuna kadar tekdüze bir olay değildir: normal süresi boyunca birtakım devrelerden geçer, bu devrelerden her biri de gittikçe derinleşen çeşitli evreleri kapsar.

Beyinde bulunan ve hipotalamus denilen bir sinir merkezinin denetlediği uyku, bütün fiziksel etkinliklerin durduğu bir dinlenme dönemidir: uyku sırasında kişi, bilinçli düşünme yeteneğini kaybetmiştir. Bununla birlikte bilinçaltı, rüya görürken gene de «çalışmaya» devam eder.

Hepimiz her gece rüya görürüz, fakat gördüğümüz rüyaları tümüyle unuturuz ya da yalnız uyanma anından önce gördüğümüz son rüyayı hatırlayabiliriz. Zaten bir rüyanın, hatta bir kâbusun bizdeki anı çok çabuk kaybolur. Toparlayıp anlatması güç bir şey olan rüya, çoğu zaman fantastik ve gerçek dışının sınırlarına varan, tutarsız, bağlantısız birtakım hayaller dizisidir.

Kaynağı, gerçekten yaşanmış olan ya da bilinçaltısında var olan olaylardan, duygulardan, istek ve kaygılardan alır. Rüya görmek, insanın yapması ve sağlıklı kalabilmesi için zorunlu olan bir beyin etkinliğidir. Laboratuvarlarda yapılan «rüyadan alıkoyma» deneyleri (kaydedici aletler rüya görmeğe başladığında haber verir vermez denek hemen uyandırılır), çözülmeye kadar varabilen sinir ve ruh bozukluklarına yol açmıştır.

Öteden beri insanlar, gördükleri rüyalara bir anlam vermek istediler ve bu rüyaları öbür dünyadan gelen birer haber (Eski Yunanistan'da Uyku Tanrısı Hypnos, Ölüm Tanrısı Thanatos'un kardeşi) ya da kehanet olarak kabul ettiler.

1900 yılında Rüya Yorumu adlı kitabını yayımlayan Freud'un çalışmalarıyla bu yana psikanalizciler, rüyaları, itiraf edilmemiş ya da gerçekleştirilmemiş isteklerin dile gelişi şeklinde açıklıyorlar. Rüyalarındaki bazı sembelleri yorumlamak oldukça kolaysa da (bir kral ya da bir kraliçe, babayı ya da anneyi temsil eder), her rüya, bireyin kişiliğine sık sık bağlı olan özel bir anlam taşır. Bu bakımdan rüyaların bir tek anahtarı yoktur, yeryüzünde ne kadar insan varsa o kadar da anahtar vardır.

Uykusuzluk

Bazı insanlar uykusuzluktan yakınırlar: ya uykuya dalmak için büyük güçlük çeker ya da gece boyunca sık sık uyanırlar. Ciddi bir hal almağa başladığında zaman ilaçlarla (uyku ilaçları veya uyuturucu ilaçlar, barbitürükler) tedavi edilen bu hastalık insanda ruh huzursuzluğu, endişe ve gerçek bir vücut yorgunluğu yaratır. Fakat, yıllardır bir tek gece «gözlerini kırpmadıklarını» söyleyen uykusuzluk hastalarına inanmamak gerekir: eğer insan bu kadar uykusuz kalsa, hayvanlar üzerinde yapılan deneylerin de kanıtlandığı gibi, bütün gücü tükenene kadar sürede ölür.

Uyurgezerler

Bazı etkenler, sözcümlü bir uyurgezerlik nöbeti, uykuyu tedirgin ve huzursuz hale getirebilir. Böyle bir nöbet sırasında insan, uykuda olduğu halde yataktan kalkıp dolayabilir, hatta korku ve baş dönmesi duymadığı için bazen çok tehlikeli hareketler yapabilir. Uyandırdığı zaman da bu yaptıklarının hiç birini hatırlamaz. Bu uyku bozukluğu

oldukça ender görülen bir olaydır. Üstelik, bir uyurgezeri uyandıranın, onun ölümüne yol açabileceği inancı da yanlış bir şeydir.

Uyku Tedavisi

Uykunun süresi canlıların türüne göre değişir: zürafa günde üç dakika, fil 2 saat, kuşlar 12 saat uyur. Yetişkin bir insan ortalama 8 saatten fazla uyumaz. Bazı sinir hastalıklarının tedavi etmek için psikiyatri hekimleri bir uyku tedavisi uygulamayı önerirler: uyku ilaçlarının etkisiyle hasta, bir, iki ya da üç hafta boyunca günde 12 ile 18 saat kadar uyutulur; ara sıra, temizliğini yapmak, yemek vermek ve ruh hekimiyle konuşmasını sağlamak için uyandırılır.

google_ad_client = "pub- 9429343623762189"; /* 336x280, oluşturulma 31.10.2008 */ google_ad_slot = "6078741993"; google_ad_width = 336; google_ad_height = 280; window.google_render_ad();