

*Hiçbir şey yapmamak,
uğraşlardan
hem en zor olanı,
hem de ruhu
en iyi
harekete
geçirenidir.
Oscar Wilde*



Dinlenmek için kimisi sessizlik, kimisi de hareket ve heyecan arıyor. Bazı insanlar yüksek dağlardaki temiz havada şezlonguna uzanarak, diğerleri de bisiklete binerek, koşarak veya çok sevdiği bir kitabı okuyarak dinlendiğini düşünüyor.

Dinlenme

Insanlarla hayvanlara evrimleşmeleri için gerekli yüksek randımanı sağlayan "dinlenme" eylemi, biyolojik olarak programlanmıştır. Organizmada var olan iç dengeden yola çıkan doktorlar, bu dinlenme döneminin ana ilkesini açıklamaya çalışıyorlar. İç denge, monotonluğa karşı çıkarak sürekli değişiklik istiyor, sakinlikle hareketi veya stresle rahatlığı dengelemeye çalışıyor.

Tarihöncesi dönemlerde bile, insanlar sürekli avlanıyorlardı. Bitkin düşüp dinlendikleri zamanlarda da ilk aletleri buldular ve gelişmeye başladılar. Hayvanlar ise dinlenme sürelerinde bakım yapıyorlar. Aslanlar, günde 20 saate kadar dinlenebiliyorlar. Çünkü iki beyin bölümünden birini sürekli kapalı tutuyorlar.

İnsan yavrusu, doğduğu andan itibaren açlık, uyku ve diğer etkinlikleri için, biyolojik ritmini kendisi adına belirlenen zamanlara göre ayarlamayı öğreniyor. İki veya üç hafta sonra altını, gün içinde geceye oranla daha çok ıslatmaya başlıyor. Kalp atışlarının gece ve gündüz saatlerinin değişimine uyum sağlayabilmesi için, yaklaşık beş ay gerekiyor.

Yetişkin insan ise, keskin kurallar ve

belirli zaman dilimlerine göre hareket ediyor. Enerji kazanma ve yenilenme eylemi bile, bu sürece göre gerçekleştiriliyor. İnsan kendisine sadece hafta sonu ya da izin döneminde dinlenme hakkı tanıyor. İnsan bedeninin çalışma ve dinlenme arasında sürekli bir dengeye ihtiyaç duyduğunu belirten bilim adamları, bu süreyi yetersiz buluyorlar.

Sürekli masa başında çalışanlar, iş saatinden sonra harekete ihtiyaç duyarken, gün boyunca, akan bant üstünde boyuna göre vida ayıran birisinin de, boş zamanında beynini harekete geçirecek faaliyetler yapması gerekiyor (satranç oynamak, okumak, bulmaca çözmek vb.). Karmaşık ve yoğun bir günün ardından gevşemeyi sağlayacak rahat bir yürüyüş, bilgisayar da oyun oynamak veya televizyonda bir "Soap Opera" izlemek gayet iyi gelebilir. Oysa, birçok kişi ihtiyaçlarını fark etmeyi bile unutmuş durumda. İş ve özel sorumlulukları arasında sıkışıp kalmış, kısa sürede yapılması gereken çok sayıda iş arasında dağılarak, alarm vermeye başlayan ruhsal ve bedensel ihtiyaçlarını görmezden geliyor. Nefes alma sıklığının artmasına, kalp atışı sayısıyla tansiyonunun yükselmesine, konsantrasyonunun düşmesine

ve yorgunluğunun son aşamaya ulaşmasına rağmen, dinlenmeyi ihmal ediyor. İnsan, çoğu zaman gazete okurken aynı yazıyı birkaç kez okuyup bir şey anlamadığını fark etse de; sorunları çözmekte veya konsantre olmakta zorlandığını hissetse de, dinlenme ihtiyacını görmezden gelmeyi sürdürüyor. Ne yazık ki, kendi ruhuna ve bedenine zarar verdiğini de fark etmiyor. Bir çok hastalığın yüzde 70'i, doğrudan veya dolaylı olarak stres sonucu ortaya çıkıyor. Çok sayıda insan, sinirsel nedenlere bağlı dolaşım ve mide rahatsızlıklarından yakınıyor. Bilim adamları, insanı hasta eden stres değil, yetersiz dinlenme olduğunu dile getiriyorlar ve dinlenmeyi terapi olarak öneriyorlar. Araştırmalarda, göğüs kanseri olan bir hasta için önerilen ve yorucu olmayan bir spor kürünün, bağışıklık sistemini güçlendirdiği belirlendi. Yine oruç kürünün de fizyolojik yenilenmeye yardımcı olduğu saptandı. Çünkü, kilo vermeye başlayan insanların bağışıklık sistemi uyarılarak devreye giriyordu. Diyet ilk bakışta vücudu biraz zorlarsa da, metabolizma birkaç gün içinde yeni duruma uyum sağlıyor ve savunma hücrelerini güçlendiriyordu. →

Almanya'daki Münih Üniversitesi Tıbbi İklimbilim Enstitüsü'nde yapılan bir deney, ultraviyole ışığının bağışıklık sistemi,kalp atışı, kemiklerin gelişimi ve kasların hareketi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu gösterdi.Üç hafta boyunca güneşlenerek dinlenen hasta-ların,uzun süreli spor yapan insanlar kadar dayanıklı oldukları gözlemlendi.Yine üç hafta boyunca dinlenmeleri için bir dağ köyüne gönderilen deneklerin tepki süreleri test edildi. Kontrol grubu tepki vermede dört milisaniye gecikirken,üç hafta boyunca temiz havada yatarak dinlenen bu kişiler,ortalama altı milisaniye daha çabuk tepki verdiler. Araştırmacılar,bu bulgudan yola çıkarak,dinlenmenin sadece "pilleri şarj etmek" olarak değerlendirilmemesi gerektiğini,aynı zamanda daha sonra yaşanacak zorluklar için de bir antrenman niteliği taşıdığını vurguluyorlar.

Bedensel fonksiyonlar,alışlageldiği ritmini terk etmek zorunda olduğu için,serin hava koşulları,güçlü güneş ışınları veya yüksek dağlık bölgelerdeki haafif havaya uyum sağlamak,başta organizmada biraz stres yaratıyor. Kalp daha hızlı atmaya başlıyor,kılcal damarlar büzülüyor ve nefes alma sıklaşıyor.Ama,vücut birkaç gün içinde yeni hava koşullarına uyum sağlayabiliyor.Ferah,esintili bir deniz kenarı veya dağlarda yapılan tatil,çoğu zaman Karayipler'de yapılan tatilden çok daha dinlendirici olabiliyor.Belki de turizm firmaları,zamanla iş verimini yükseltecek veya kişiye özel dinlenme tatilleri düzenleyecekler. "Sportif ve oyun aktiviteleri ağırlıkta", "maceracı" veya "bol değişimli" özel tatil programları hazırlayacaklar.

Son zamanlarda gemiyle yapılan "mavi yolculuk" lar çok ilgi görüyor.Bu geziler,sabaha kadar süren pop konseri veya diskoda eğlence, sabah sporu ve her limanda yapılan turlarla gece ve gündüz,sürekli harekete ortam yaratıyor.İnsanlar dinlenmek bir yana,yorgunluktan bitkin bir durumda,gezilerinden yeni bir tatil özlemiyle dönüyorlar.

Psikologlar,tatilde fazla,yani psikolojik algılama kapasitesini aşan bir heyecan ve tempo önermiyorlar.Özellikle uzak mesafeli yolculuklarda yaşanan bu heyecan yorgunluğuna "kültür şoku" adı veriliyor. Günümüzde, müzeleri ziyaret edenlerde de görülen bu sendromda,farklı nitelikte çok sayıda görsel malzeme karşısında nefes alma sorunu ve kalp rahatsızlıkları yaşanabiliyor.

Yoğun bir haftanın ardından,Cuma akşamı otomobiline atlayarak hemen tatile çıkarlar da pek doğru bir iş yapmıyorlar. Psikologlar,dinlenmeye geçmeden önce bir ısınma devresi gerek-tiğini belirtiyorlar.Beden,günlük stresten alışılmadık bir sakinliğe aniden geçiş yaptığında,çoğu zaman yoğun hastalık semptom-larıyla karşı karşıya kalıyor.Hava değişimi,jetlag,enfeksiyonlar veya yabancı yemeklerle ilgili olarak çok sayıda şikayet ortaya çıkabiliyor.Psikolojik faktörleri de küçümsemek gerekiyor. Kötu hava şartları, aileyle birlikte olmak gibi,bazen can sıkıcı,

Dinlenme döneminde vücut nasıl çalışıyor ?

Yenilenme için yeterli zaman ayıranlar,hem kendilerini iyi hissediyorlar,hem de en önemli vücut fonksiyonlarını uzun süreli güçlendirmiş oluyorlar.

BEYİN

Işık,uyku hormonu "melatonin'in" beyindeki üretimini derhal durduruyor.



AKCİĞER

Dinlenme sırasında yüksek oksijen ihtiyacı ile düz ve hızlı nefesler yaklaşık sekiz dakika sonra düzene giriyor. Dakikada nefes alma sayısı 40'tan 12'ye kadar düşüyor.



KALP

Kan basıncı gerileyerek normal değerlerine (ortalama 140-90) nabız da 25 dakikanın ardından dinlenme değerine ulaşiyor.



CİLT

Deri,10-15 dakikalık güneş banyasıyla, bağışıklık sistemi ve kemik gelişiminde olumlu etkiye sahip D3 vitamini üretiyor.



BÖBREKÜSTÜ BEZİ

Düzenli dinlenen vücutlarda,böbreküstü bezi,yoğun dönemlerde de kortizol,adrenalin ve noradrenalin gibi stres hormonlarını daha az üretiyor.



KASLAR

Yüklenmenin derecesine bağlı olarak,yenilenme ve metabolizma kayıplarını giderebilmek için 24 saati geçen dinlenme sürelerine ihtiyaç duyabiliyor.



KAN

Aşağı yukarı 3 haftalık dinlenme,kandaki bağışıklık hücrelerinin aktivitesini artırıyor.



İnsanların en çok tercih ettiği boş zaman aktiviteleri

İnsanların en çok tercih ettiği boş zaman aktiviteleri	%
Müzik dinlemek	41
Televizyon seyretmek	35
Gazete okumak	35
İyi yemek yemek	29
Kutlama yapmak,arkadaşlarla buluşmak	24
Otomobil kullanmak	21

hayal kırıklığı yaratan etkenler "yılın en güzel haftaları"nın berbat geçmesine neden olabiliyor.

Alman bilimadamları Imke Meinken ve Frank Heinrich yaptıkları bir araştırmada "balkon olgusu"nu keşfettiler. Bir bölümü seyahate çıkarak, diğer bölümü de evde kalarak dinlenen 205 öğretmen üzerinde dinlenme bozuklukları ve sağlıklı dinlenme konularını araştırdılar. Araştırmanın sonucunda seyahat severler, evde kalanlara oranla kendilerini çok daha çabuk toparlanmış, dinlenmiş ve gevşemiş hissettiler. Ancak ulaştıkları dinlenme oranı, tekrar okula döndükten üç hafta sonra sifıra düşmüştü. Tatili evde geçiren meslektaşları ise daha yavaş dinlenmişlerdi, ancak, ulaştıkları dinlenme değerinden daha uzun süre yararlandılar. Bu sonucun nedenini açıklamaya çalışan psikologlar, "balkoncu"ların tatilin bitme stresine daha iyi hazırlanmış olabileceklerini belirtiyorlar.

Çünkü, dinlenmenin başarıya ulaşmasında "dinlenme olayına ısınmak" kadar "dinlenme olayından soğumak" da önemli. Kişide tekrar çalışmak için oluşan istek, dinlenmişliğin bir belirtisi olarak görülüyor.

İnsan psikolojisi ve bedeninin bazı alışkanlıklara ihtiyacı olduğu düşünülüyor. Almanya'daki Bamberg Üniversitesi'nde görevli sosyal bilimler uzmanı Manfred Garhammer ve ekibi, bu alışkanlıklarla ilgili bir araştırma yaptı. Çalışma saatlerini kendisi belirleyen ve düzenli bir hafta sonu olmayan kişiler, kendilerine az zaman ayırabildiklerinden şikayet ederken, düzenli bir hafta sonu tatili yapan arkadaşlarının, gerçekte kendilerine daha çok zaman ayırabildikleri ortaya çıktı.

Jetlaag'fd bile alışkanlıklarla açıklamak mümkün: İnsanın içinde yer alan ve metabolizma, vücut sıcaklığı, uyku ihtiyacı gibi olayları kontrol eden biyolojik saat, doğa tarafından 25 saatlik bölümler halinde programlanmış. Gündüzden geceye geçiş, aydınlık ile karanlık bu bölümleri 24 saatte ayarlıyor. Biyolojik saatin, yeni bir zaman ritmine uyum sağlayabilmesi için, yaklaşık iki haftanın geçmesi gerekiyor.

Kendisi hiç tatile çıkmamış bir insan olan immünoyoloji uzmanı Gerhard Uhlenbruck, sıradan bir gün içindeki dinlenme molalarının da bir alışkanlık olduğunu söylüyor. Buna uyku, öğle tatili ve akşam üstü parkta yapılan hafif tempolu koşu da dahil... Vücudunu düzenli olarak harekete geçirebilenler, hem dinleniyor hem de uzun süre dayanıklılık sağlayacak enerji kazanıyorlar. Beden, harekete nabız atımındaki azalma, kan basıncının ve kandaki lipid değerinin düşmesiyle tepki veriyor. Uzmanlar, günlük olarak yapılacak 20 dakikalık soluklu antrenman, kişiye, ihtiyacı olan dinlenmeyi sağlayacağını söylüyorlar (bisiklete binmek, hafif koşu, yüzme, jimnastik vb.). Ancak bu hafif antrenmanların kondisyon sporlarına dönüşmemesi gerekiyor. Spor yaparken, kendisini baskı altında hisseden insanlar, dinlenmek yerine daha da çok yoruluyorlar.

Her geçen gün, daha çok insan zamansızlık sorununu ve fast-food tarzı yemekleri protesto ederek, dinlenmeye çağırarak "bir mola ver!" sloganına katılıyor.



paintBALL



Turizm firmaları zamanla, iş verimini yükseltecek veya kişiye özel dinlenme tatilleri düzenleyecekler "Sportif ve oyun aktiviteleri ağırlıkta" macera veya bol değişimli özel tatil programları hazırlayacaktır.

Aslında son zamanlarda bunun farklı örnekleri ülkemizde birer birer ortaya çıkmaktadır. Günün stresini ve iş ortamının getirdiği yoğun ve içsel sıkıntıları atmaları için günübürlük veya haftasonunu kapsayan geziler düzenlenmekte extern sporları yada tracking yapılabilmektedir.

Bugünlerde yeni bir aktivite olan PAINTBALL oyunu, hem farklı bir eğlence hemde aktif bir spor olması açısından iş verimini arttırmakta, hemde adrenalini artırıp fiziksel deşarj sağlamaktadır. Oyunun temel amacı fiziki gücünüzü kullanmakta yatmıyor. Aslında takım olarak hareket edip strateji kurarak karşı takımı yenmeye çalışmak, güncel sorunlardan ve problemlerden uzaklaşıp oyuna odaklanmanızı sağlıyor. Bunun yanısıra doğanın sağladığı huzur ve bütünlük, hem bedensel, hem de zihinsel dinlenmeyi arttırmaktadır.

En verimli dinlenme için 10 öneri...

Ana Kural;

İhtiyacınızın çok büyümesine izin vermeyin. Büyüyen dinlenme ihtiyacının giderilmesi de o oranda zordur.

1-) Yenilenme olgusu...

Dinlenme döneminin başlangıcında epeyce yüksek olan bu olgu, dinlenmeyle birlikte giderek azalıyor.

2-) Işık...

2000 lüks değerindeki aydınlık, uyku hormonu melatoninin üretimini engelliyor. İlkbaharda pencereden dışarıya bakıldığı zaman, yaklaşık bu değerde aydınlık algılanabiliyor.

3-) Klima...

En sağlıklı hava koşulları serin hava ve rüzgardır. Vücut, sert hava koşulları altında savunma hücreleri üretiyor.

4-) Evde yatarak dinlenme kürü...

Serin havalarda balkona çıkıp, üstünüzü örterek 1 saat boyunca uzanın. Serinliği hissetmeli, ancak üşümemelisiniz.

5-) Küçük molalar...

Uzun bir dinlenmeye oranla kısa ve çok sayıda molalar daha etkili dinlenme sağlıyor.

6-) Dinlenme faktörü spor...

Her gün 20 dakikalık tempolu antrenman (bisiklete binmek gibi) gerilmiş kasları esnetmek, bağırsıklık sistemini güçlendirmek ve kalp, dolaşım sistemini rahatsızlıklarını önlemek için yeterli.

7-) Sakin bir tatil...

Aksi durumda vücut, stres ile sakinlik arasındaki hızlı değişim nedeniyle yorulur.

8-) Doğru uyku...

En dinlendirici uyku, gecenin ilk 4 saatini kapsayan uykudur.

9-) En uygun tatil süresi...

Organizma, tatilde yeni ortamına ancak 11 günden sonra uyum sağlayabiliyor. Hatta, uzak yerlere yapılan yolculuklarda bu süre 14 güne kadar uzayabiliyor.

10-) Eğlenerek dinlenmek gerekiyor...

Boş zamanında veya tatil döneminde eğlenemeyen, aynı zamanda dinlenemiyor da.