



# DÖRT SAAT UYKU YETERLİ

Ezc. Hanife TOPALOĞLU

Bilim adamları 4 saatlik bir uykunun insan sağlığı için yeterli olduğunu açıkladılar. İngiltere Erinburg üniversitesi Uyku Araştırma Laboratuvarı öğretim görevlilerinden Dr. David Lewis araştırma sonuçlarına göre günde 8 saat ve daha fazla uyuyan insanın huzursuz olacağını, bünyesinde sebepsiz rahatsızlıkların başlayacağını ve verimin de düşeceğini belirterek şunları söyledi :

“Uyku süresi her ne kadar kişinin ihtiyacına göre değişse de, genel olarak sağlıklı kişilerin 8 saatten fazla uyuması, ruha huzursuzluk vermektedir. Uyku sırasında bazı hormonların fazla salgılanması, kişilerdeki rahatsızlığın başlıca sebebi olmaktadır. Bu arada uykuda görülen rüya ve kabuslarda hem uyku süresinin azalmasına hem de insan beyninde çeşitli rahatsızlıklara yol açar.

Bilim adamları huzurlu ve deliksiz bir uyku geçirmek, güne daha dinamik başlamak için akşamdan bir takım hazırlıkların yapılması gerektiğini bildiriyorlar. Uykusuzluk çekenlerin ve iş sebebiyle sıkıntılı olanların uyumak ve problemlerini unutmak için hap veya alkol almalarının kısa vadede rahatlık sağladığını, ancak uzun vadede bunun büyük sıkıntılar oluşturduğunu belirttiler.

Bilim adamları yatmadan önce ılık bir duş, süt, ihlamur ve hafif bir spor yapmanın kan akışını hızlandırarak kişilerin rahat uyumasını sağlayacağını ifade ettiler.