

ÇOCUĞUNUZ YETERİNCE UYUYOR MU?

Çocuğunuz yeterince uyumadığında ne olur? Çocuklar, özellikle küçük yaştaki çocuklar iyi uyuyamadıkları zaman öfkelenir, en olmadık anda ve hiç olmayacak bir sebepten sinir krizi geçirir. Daha büyük çocukların dikkatleri azalır ve huysuzlukları artar. Bu durum eğitimeki başarılarını ve sosyal ilişkilerini engelleyebilir. British Medical Journal'da yapılan bir araştırmaya göre, 3 yaşında gece 10,5 saatten daha az uyuyan çocukların, 7 yaşına kadar obez olma olasılığı yüzde 45 daha yüksek. Sebebi ise; uyku yoksunluğunun, açlık hissini tetikleyen hormonun yükselmesine neden olması. Uykusuzluk ayrıca, bağışıklığı zayıflatarak çocukların daha kolay hastalanmasına da neden olabiliyor. Geç yatmak zamanla bir alışkanlığa dönüşebilir. Bu zamanla ebeveyn için yorucu olmaya başlar ve çocukla ilişkisinde gerginliğe sebep olabilir.

Cocuğun uyku düzeni için dikkat edilmesi gerekenler

1. Bir rutin oluşturun

Çocuğunuz ışıklar söndüğünde bile uyumak istemiyorsa, uyku ritüellerini değiştirmenizde fayda var. Birlikte kitap okuyun ya da onun size okumasına izin verin. Uzmanlara göre, yatmadan önce kitap okumak çocukların daha iyi uyumasına yardımcı oluyor.

2. Teknolojik cazibeleri ortadan kaldırın

Bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve TV gibi cihazlardan yayılan mavi ışık vücudun uykuya dalma rutinini bozabilir. Bu nedenle, tüm ekranları uykudan bir saat önce kapatın. elektroniği çuvala çarpmadan en az bir saat önce kapatın. TV, bilgisayar, tablet gibi cihazların çocuğunuzun uyuduğu odada olmamasına dikkat edin. Ekran ışığı yalnızca uyarılmayı artırıp çocuğunuzun uyku döngüsünü kesintiye uğratmaz, içerikler uykusuzluk süresini uzatabilir.

3. Şekerli yiyecekler yedirmeyin

Çocuğunuza tam olarak yanlıştır zamanda adrenalin vermek

istemiyorsanız, gece tatlılarını kesin. Çocuğunuz yatmadan önce atıştırmak isterse, protein açısından zengin yoğurt, peynir gibi yiyecekleri önerin. Bu onun daha uzun süre tok kalmasına yardımcı olur ve daha çabuk uykuya dalabilir.

4. Odanın havadar ve serin olmasına dikkat edin

Loş, serin alanlar bir çocuğun uykuya dalmasına yardımcı oluyor. Karanlık, çocuğunuzun doğal ritimleri için yararlıdır. Karanlıkta daha çok uyku getiren hormon melatonin üretirsiniz. Çocuğunuz uyuyacakken ışıkları kısın ve pencereyi hafifçe aralayın. Karanlıktan korkuyorsa, kapıyı biraz açık bırakın veya bir gece lambası takın.

Önemli not: Yatak odasını cezalandırma noktası olarak kullanmaktan kaçının. Çocuğunuz burayı mutlu bir alan olarak görmek yerine, onu olumsuz duygularla ilişkilendirebilir ve bu da uykuya dalmaya engel olabilir.

Uzmanlar, çocukların hangi yaşta günde kaç saat uyuması gerektiğini şöyle belirtiyor;

2- 3 yaş arası

24 saatlik süre içinde 12 ila 14 saat uyku (şekerlemeler dahil)

3-5 yaş arası

Gecede 11 ila 13 saat

5-10 yaş arası

Gecede 10 ila 11 saat

Not: Yaz tatili çoğu çocuğun uyku düzenini alt üst eder. Çocuğunuzun vücut saatini kışa göre düzenlemek gerekir. Bunu nasıl yaparsınız? 2-3 haftalık boyunca, çocuğunuzun yatma zamanını istediğiniz saate gelinceye kadar her gece 10 ila 15 dakika geriye alın.

Çocuğunuz kabus görürse...

Ebeveyn olarak sakin kalın. Işığı açmayın ve rüya üzerine konuşmayın. Çocuğunuzun yeniden uykuya dalabilmesi için yavaşça 'Sorun değil, annen ya da baban burada, korkulacak bir şey yok' deyin. Sabah rüyasını hala hatırlıyorsa üzerinde konuşabilirsiniz. Bu onun endişelerini ciddiye aldığınızı bilmesini sağlar, ancak endişelerini fazla büyütmemeye çalışın.

Sizden ayrılmak istemiyor mu?

Hala yanınızda oturmak isteyen çocuğunuzun uyku eğitimi için, çamaşırları kontrol ederken, mutfağı temizlerken çocuğunuzun yatakta beklemesini sağlayın. Her seferinde, yokluğunuzun süresini iki dakikadan üçe beşe kadar kademeli olarak uzatın. Sabırlı olmanız gerekiyor, uzun vadeli faydalar biraz beklemeniz gerekebilir.

Başka bir öneri de: Çocuğunuza eski bir tahta oyunundan birkaç tahta verin ve gerçekten hızlı bir sarılmaya ya da sizden veya babasından yatıştırıcı bir söze ihtiyaç duyarsa gece boyunca bu tahtayı kullanabileceğini söyleyin. Yanınıza geldiğinde tahtaları alın. Her ikisini de kullandığında artık ziyaret hakkı kalmasını söyleyin. Bu yöntem, çocuğunuzun sizi görüp görmeyeceği konusunda biraz kontrolü olduğunu hissetmesine yardımcı olabilir.

Onu rahatlatın

Hikayeleri okuduktan sonra sarılın. Yatmadan önce gün içinde olan güzel şeyleri düşünerek veya sevdiği bir yerin resmini çizerek rahatlamasını sağlayın. Çocuğunuz yatağa girdiğinde ilk başlarda her 10 ila 15 dakikada bir kapı aralığında bekleyin. Uyumuyorsa onunla sohbet etmemeye çalışın. Uyuyup uyumadığını kontrol edin ve uyuması için telkinde bulunun. Yataktan çıkmasını, odasından çıkmasını veya okuma dahil başka bir aktivite yapmasını önermeyin.

Uyku vaktinin önemini anlatın

Çocuğunuz uyku zamanını anlayacak kadar büyüdüyse, diğer ev

kuralları gibi uyku saati olması gerektiğini anlatın. Çocuğunuz artık eylemlerinin sonuçlarını anlayabildiğinden, onun davranışının sizi ve eşinizi nasıl etkilediğini açıklayın. Hafta sonu eğlenceli aktiviteler için herkesin hafta boyunca dinlenmeye ihtiyacı olduğunu belirtin.

Ardından kurallarınızı belirleyin. Elektroniği kapatmanın yanı sıra, 10 yaşındaki bir çocuktan oyuncakları veya kitapları kaldırmasını, dişlerini fırçalamasını ve pijamalarını giymesini bekleyebilirsiniz.

Uygulamada bir kaç sorun çıkabilir ancak tutarlı olursanız, çocuğunuz sonunda uyku saati düzenine alışacaktır.

Sizin uyku düzeniniz nasıl?

Yetişkinlerde gözlenen uyku sorunları hakkında bilgi veren Uzman Klinik Psikolog Merve İlikçi İygün de, aşırı uykunun depresyon belirtisi olabileceğini belirtti. Psikolog Merve İlikçi İygün, “Uyku, insan sağlığı için olmazsa olmazlardan bir tanesidir ve vücudun dinlenmesini sağlar. Yetişkin bir birey için sağlıklı bir uyku günde yaklaşık 7-8 saat olmalı, fakat bu sürenin 5 saatten az olmaması ya da 9 saatten fazla olmaması ve aralıksız olması gerekiyor. Uyku eksikliği pek çok bozukluğun nedeni olarak görülürken çok uyumanın da beyine zarar verdiği ve depresyona yol açabileceği düşünölmektedir” dedi.

Aşırı uyku depresyon belirtisi

İygün, “Depresyon, kişinin gündelik hayatını olumsuz etkileyecek derecede yaşadığı olumsuz ruh halidir. Depresyondaki bireyler genellikle normalde zevk aldıkları aktivitelerden zevk alamazlar, öz güven düşüklüğü yaşarlar, kişisel bakımlarına eskisi kadar önem vermezler, aşırı yeme ya da iştahsızlık şeklinde iştah değişikliği yaşarlar, intihara eğilimli olabilirler ve sürekli bir mutsuzluk hali içindedirler. Normal kabul edilebilecek bir mutsuzluk haline kıyasla kişinin depresyonda olduğunu gösteren en önemli etken bu belirtilerin birkaç hafta ya da birkaç ay boyunca devam ediyor olmasıdır.

Depresyonda görölen bir diğer belirti ise çok uyumaktır. 9 saatten fazla süren bir uyku genellikle iyileştirici ve tazeleyici bir uyku olmaz ve bu kişiler uykunun ardından dahi, saatlerce uyanmakta zorlanabilirler. Birey çok uyumayı olumsuz ruh halinden ve olumsuz

düşüncelerden bir kaçış olarak görebilmektedir” diye konuştu.

Aşırı uyku belirtileri

1. Kişi, günde en az 7 saat uyumasına rağmen aşırı uyku sersemliği ile birlikte aşağıdaki belirtileri gösteriyorsa: Sürekli uyuma isteği ya da gün içinde uyuya kalma. 9 saat ya da fazla bir süre boyunca uyku uyanmasına rağmen dinlenmiş hissedilmemesi. Uyandıktan sonra etraftan gelen uyarılara yeterli ilgiyi gösterememe.
2. Kişi en az 3 ay içinde haftada en az 3 kez aşırı uyumayı deneyimliyorsa.
3. Aşırı uyuma bilişsel, sosyal ya da diğer önemli alanlarda kötü etkilere sebep oluyorsa.
4. Aşırı uyku sersemliği başka bir uyku rahatsızlığı ile açıklanamıyor ve diğer uyku bozukluklarının belirtilerine benzer belirtiler göstermiyorsa.
5. Aşırı uyuma madde kullanımından kaynaklanmıyorsa.
6. Aşırı uyuma akıl hastalıkları ve ilaç kullanımı ile ilişkilendirilmiyorsa.

Çok uyumak depresyonla başa çıkmanın bir yolu olarak görünse de kişi uyandığında yine aynı sorunlarla ve aynı ruh haliyle baş başa olacaktır. Bu yüzden depresyonu yenebilmek için dinç olmak büyük bir önem taşıyor. Diğer yandan uyku kalitesinin düzene sokulması da depresyonun seyrini olumlu etkilemektedir. Her şeye rağmen kişinin uyku ve depresif ruh hali geçmiyorsa psikolojik destek alması önerilmektedir.