

UYKU DERSİNİZİ KAÇIRIYOR MU?



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ SUNAR



Herkesin kendine özgü bir çalışma yöntemi vardır.

Kimi sabahın erken saatlerinde kalkıp çalışır, kimileri de sabahın ilk ışıklarına kadar.

Her insanın kendini daha verimli ve öğrenmeye daha açık hissettiği saatler farklılık gösterebilir.

**Ders çalışırken neden uykum geliyor?
Dikkatli ve uyanık kalmak için neler yapabilirim?
diyorsanız doğru yerdensiniz.**



Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun bir çok nedeni olabilir:□

- 1-Uyku düzensizliği, yetersiz ya da verimsiz uyku.*
- 2-Yetersiz beslenme (her sabah 3 adet ceviz yememek, kan tahlili yapmamış olup B12 eksikliği gibi bazı vitamin yetersizliğinden bihaber olmak)*
- 3-Sosyal medyada arkadaşlarının bak nasıl eğleniyoruz, hayatım süper alt yazılı fotoğrafları gibi hayattan bir şeyler kaçırdığın hissini veren etmenler,*
- 4-Korku, kaygı ve mükemmelliyetçilik gibi psikolojik, karakteristik etmenler.*
- 5-Depresyon vb nedenler.*

Uzmanlar haklı arkadaşlar.□ Eminim bu konuda araştırmalarını yapmışsındır ve biyolojik ya da psikolojik bir nedeni olmadığını biliyorsundur. Eğer yapmadıysan önce kan değerlerine baktırmakla işe başlayabilirsin.

Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun nedeni

DERSLER olabilir:□

1-Hiç bilmediğin konulara çalıştığın için vücudun tepki ya da kaçış olarak uykuya yönelebilir. Bunun için kendini sürekli mental olarak yani zihnen itip kalkmalısın:

"Ben bunu öğrenebilirim ben bu konuyu anlayabilirim deyip sürekli olarak zorlamalısın."

Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun nedeni

ALİŞKANLIK olabilir:□

2-Ders çalışmaya başladığında birkaç defa uyku gelince ''Aman daha sınava çok vakit var'' deyip uyuyup vücudunu buna alıştırmış olabilirsin.

''Bunu aşmak için şimdi tam tersini yapmalısın uykun gelince daha çok ders çalışacaksın kaçan isteğini üzerine gidip ben ders çalışmayı seviyorum diyip olumlu koşullanma yapacaksın.''

Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun nedeni

***O DERSİ SEVMEMEK** olabilir:□*

2- Pek çok kişi için ders çalışmak can sıkıcı bir iştir ! Hatta ben şimdiye kadar hiç kimsenin "yaşasın, ders çalışma zamanı" gibi laflar ettiğini falan görmedim. Emin olun ki hep iyi notlar alan, derslerine düzenli bir şekilde çalışan örnek öğrenciler bile bu işten öyle aman aman keyif almıyorlar. Ders çalışmayı sevmiyor hatta belki de yapmak zorunda olduğunuz bu işten nefret ediyorsunuz. Ancak her ne kadar sevmeseniz de görevinizi yerine getirmeniz gerektiğini bilmelisiniz. Kaçınılmaz olandan keyif almanız gerektiği gerçeğini görmelisiniz.

"Geleceğini düşünüp bunun için kendini sürekli motive etmelisin. Örneğin mezuna kalmak istemezsin, daha kötü bir bölüme gitmek istemezsin, kendini geç şimdiden çocuklarının geleceğini düşünebilirsin motive olmak için."

Ders çalışırken neden uyku gelir?



*Ders çalışırken gelen uykunun nedeni **YETERSİZ UYKU** olabilir:□*

2-Vücutun için en uygun uyku saatini belirleyip ona göre her gün düzenli uyumalısın. Vücut gerekli olan uykuyu alırsa ders çalışmaya başlayınca uykun gelmez.

"Vücutunun senin yönetiminde olması lazım sen nasıl alıştıırırsan öyle devam eder."

Ders çalışırken neden uyku gelir?



*Ders çalışırken gelen uykunun nedeni **birikmiş konular ve yetiştirememe korkusu** olabilir:□*

2-Konular biriktiği için veya yetiştiremediğin için stres yapıyorsun onun için dersten kaçış olarak yatağa yöneliyor olabilirsin.

"Bunu aşmak için konuları bir düzene sokup gerekirse sıkı bir programla açığı kapatıp kendini rahatlatabilirsin veya açığı kapatmak zorunda değilsin sadece elinden gelenin en iyisini yapman yeterli olacaktır.."

Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun nedeni

***YETERSİZ UYKU** olabilir:□*

2-Vücutun için en uygun uyku saatini belirleyip ona göre her gün düzenli uyumalısın. Vücut gerekli olan uykuyu alırsa ders çalışmaya başlayınca uyku gelmez.

"Vücutunun senin yönetiminde olması lazım sen nasıl alıştıırırsan öyle devam eder."

Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun nedeni

***GECE ÇALIŞMAK** olabilir:□*

2-Gece ders çalışmak zorunda değilsin uyku saatini akşam erken yatıp sabah erken kalmak şeklinde ayarlayabilirsin.Sabah boş bir zihinle daha verimli ders çalışıp okuduğunu daha iyi anlayabilirsin.

"Vücudunun senin yönetiminde olması lazım sen nasıl alıştıırırsan öyle devam eder."

Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun nedeni ortam ışığının yetersiz olması olabilir:□

2-Nerede çalışıyorsanız çalışın, eğer uyanık kalmak istiyorsanız bulunduğunuz ortamın aydınlatmasının oldukça iyi olması gerekir. Çünkü loş bir ortamda çalışmak hızlıca uykunuzun gelmesine sebep olabilir.

Ders çalışırken neden uyku gelir?



Ders çalışırken gelen uykunun nedeni **odanın aşırı sıcak veya soğuk olması** olabilir:□

2-Uykunuzun gelmemesi için bulunduğunuz yerin sıcaklığı oldukça önemlidir. Havasız ve sıcak ortamlarda uykunuz daha çabuk gelir. Bu yüzden mümkünse serin ve hava alabileceğiniz ortamlarda ders çalışmaya gayret edin.

Peki kaç saat uyku yeterli?



“Kaçta yatalım? Kaç saat uyuyalım?” sorusunu kendinize sorun.Sizin için ideal olan yatış ve kalkış saatlerinizi bulmaya çalışın.Kaç saat uyuduğunuzu ölçmek çok kolay. Ama uzun ya da kısa uymaktan daha önemlisi kaliteli uyumak. Bazı sabahlar kalktığınızda gece 9 - 10 saat uyumuş olsanız bile “uykumu alamadım” diyorsunuz ya, işte o alamadığınız şey kalite. Bazen de 6 saat uyuyup zimba gibi yataktan kalkabiliyorsunuz. Başta söylediğim “kaç saat uyuyacağınızı kendinize sorun” sorusu burada devreye giriyor. Denemeler yapın. Biyolojik saatinize kulak verin. Uykunuzun kalitesi nelere bağlı anlamaya çalışın.

Peki kaç saat uyku yeterli?



Biyolojik saatimizi düzenleyen Melatonin hormonu. Bu hormon yaklaşık olarak gece 23:00 ile sabah 05:00 arasında salgılanıyor. Pineolasit hücrelerinden salgılanan bir hormon bu ve bu hücreler ışığa ve elektromanyetik dalgalara karşı hassas. Bunlar arttıkça daha az melatonin salgılanıyor, yani uyku düzeniniz bozuluyor. İşte o yüzden elektronik cihazlardan, etrafa ışık saçan teknolojik oyuncaklardan kaçınm diyorum. Biyolojik ritminiz bozulmasın diye. Tam tersine siz kendi ritminizin farkına varın ve ona ayak uydurmaya çalışın. Akşam rutininiz sizin uyku ritminizin bir parçası olsun.

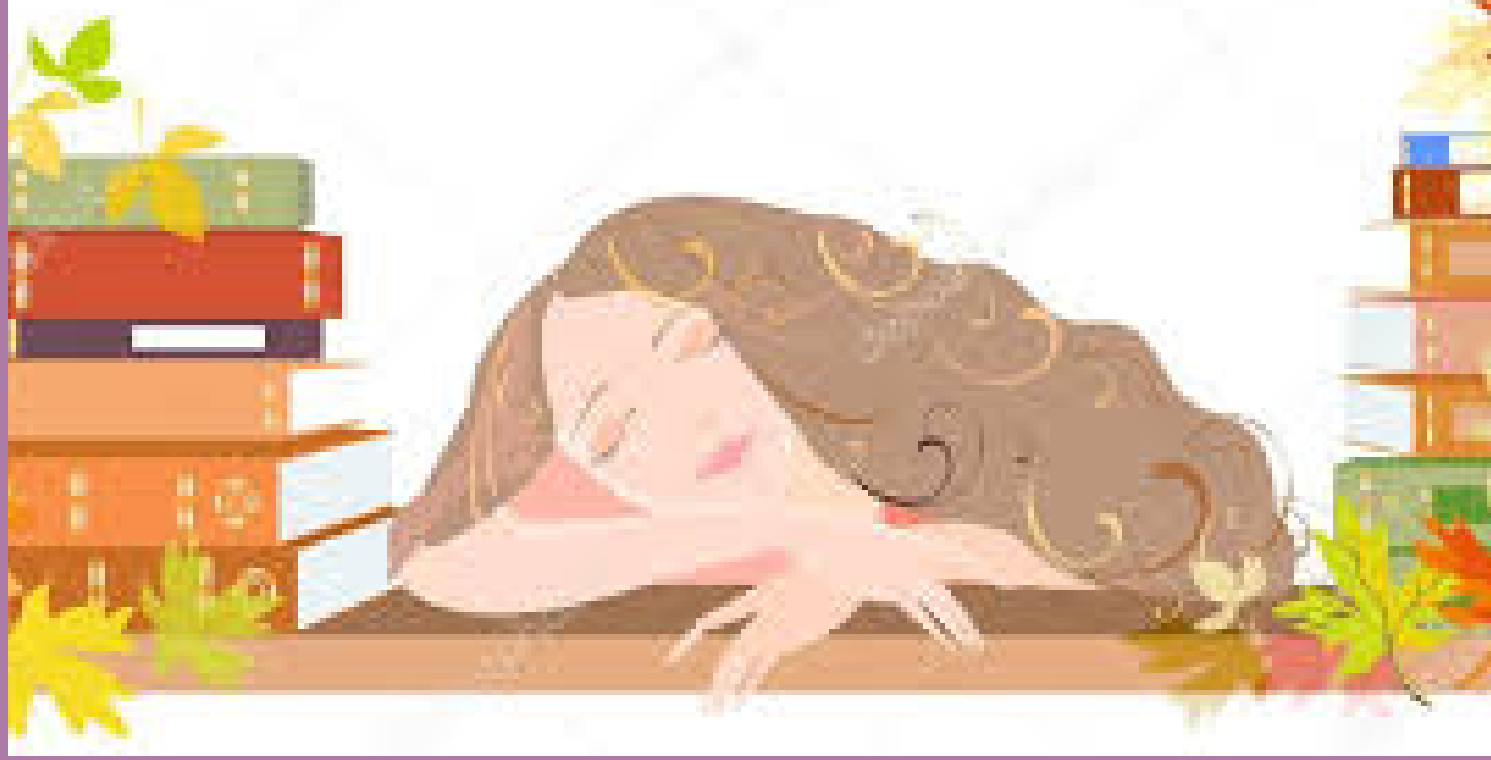
Peki kaç saat uyku yeterli?



Her gece aynı saatte yatağınıza gidin, ışıkları kapatın ve yatağınıza uzanıp gözlerinizi kapatın. Sonra da kafamızı meşgul eden düşüncelerden uzaklaşarak ya da “uyuyamıyorum,uyuyamıyorum” gibi bir saplantıdan kendinizi kurtarmak için kendinizi rahat hissettiğiniz bir mekanda da düşleyebilirsiniz.

Mesela bir deniz kenarı,kuş civıltılarının olduğu bir bahçe ya da kendinizi rahat ve güvende hissedebileceğiniz bir an veya mekanda hayal ederek uyumaya çalışın gerçekten işe yaradığını göreceksiniz.

Peki Hocam kaç saat uyku yeterli deyişinizi duyyorum



Peki ya günlük 6-7 saat uyumak zorunda kalır ve ders çalışmak zorunda isek ne yapacağız ? Tabi ki gündüz uyuycaz.Peki nasıl. Öğle saatlerinde uygun bir ortam oluşturduğunda şöyle bir dalıp çık .Ama 30 dakikayı aşmamalısın. Bu kadar kısa bir sürede uyunabilir mi? Eğer kendinizi alıştırebilerseniz olur. Tam uyumadığınız düşünseniz bile 20 dakika gözünüz kapalı kalsa bile işe yarar. Zaten ortalama 14 dakikada uykuya dalındığı söyleniyor. Dolayısıyla dalar dalmaz uyanmak yeterli. Bu tür bir uyku işe yarar mı? Hem de nasıl.

Peki Hocam kaç saat uyku yeterli deyişinizi duyyorum



Dünya üzerinde ekvatorun her iki yanında 45. enlemler arasında öğle uykusuna izin veren bir anlayış ve yerleşik bir kültür mevcuttur. Buna Araplar "kaylûle", İspanyol, İtalyan ve Yunanlılar ise "siesta" adını verirler. Türkiye'de belli bir geleneğe bağlı olmasa da "öğlen şekerlemesi" tabiri bu terimlerin karşılığı olarak kullanılabilir. Bazıları gündüz yapılan yarım saatlik bir şekerlemenin 2 saatlik gece uykusuna denk geldiğini söylüyor. Dolayısıyla 6 saatlik gece uykusuna yaklaşık yarım saatlik gündüz uykusunu da ekleyince 8 saat uyumuş kadar olunuyor. Bu gündüz uykusu o kadar önemli ki dünyada yavaş yavaş EnergyPod adı verilen minik uyku kapsülleri kullanılmaya başlandı. Darısı başımıza 😊^{zzz}

Kaliteli Uyku Alışkanlığı Edinmek İçin

1

**En az 40 sabah
erken kalk.**

2

**Uykudan önce bir
rutin belirle.**

3

**Her
gece aynı saatte
yatmaya çalış**

4

**Telefon,tablet
bilgisayar ve tv
den uzak dur.**

5

**Uyurken güzel
düşünelere
odaklan.**

6

**Az uyuduysan
bunu kaylule ile
dengele.**



**HERKESE
KALİTELİ
BOL KEYİFLİ
UYKULAR** 😊^{zzz}

