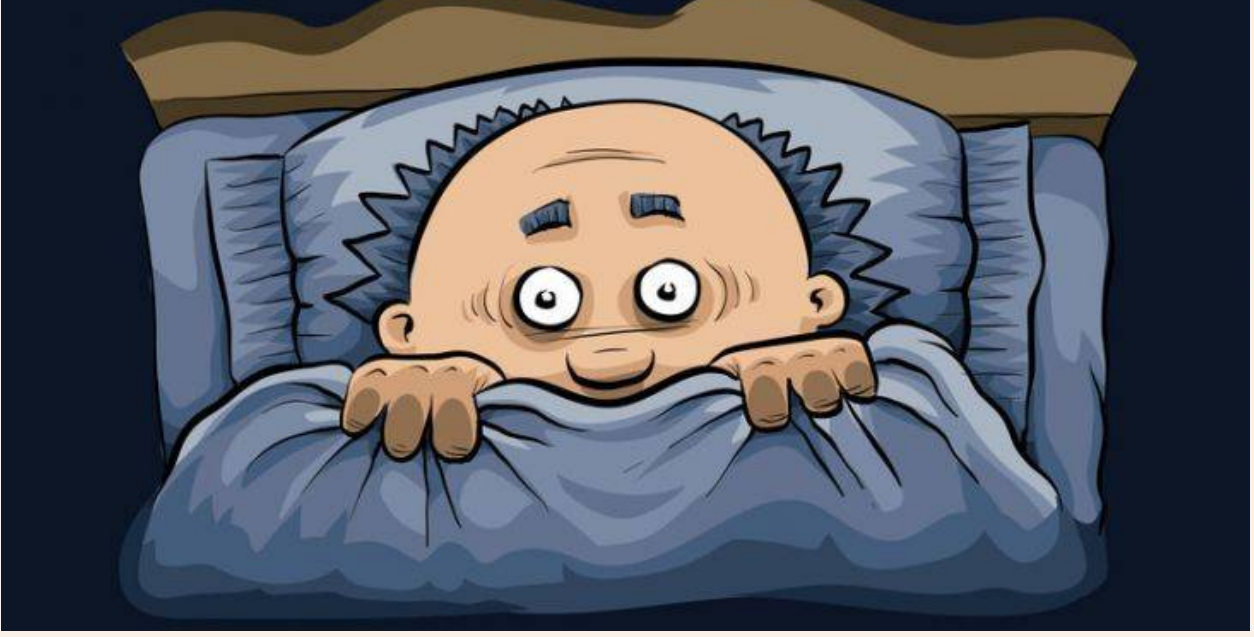


AKUT STRES DURUMLARINDA UYKUSUZLUĞA YAKLAŞIM



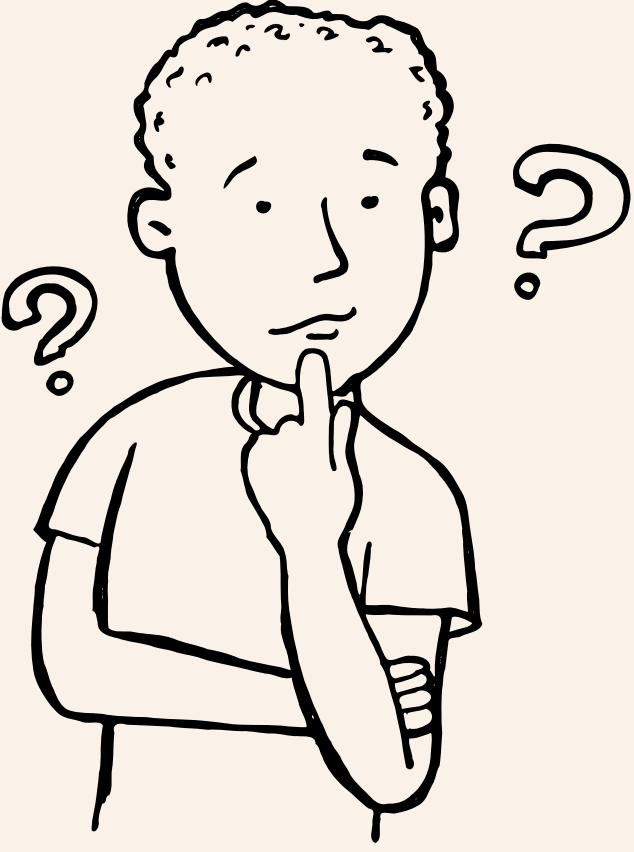


Uyku hem fizyolojik hem de biyolojik sağlık için çok önemli bir durumdur. Ancak insanların uyku ile ilişkisi de bir o kadar kırılgandır. Küçük de olsa stres durumlarında uykunun süresinde ve etkinliğinde düşüş olur. Travma yaratan olaylardan sonraki ilk 48 saat, olayın mahiyeti ile ilişkili olarak, tıbbi yardım ihtiyacı, güvenlik, barınma gibi hayati fonksiyonların idamesinin ön planda olduğu dönemdir. Bu dönemlerde kişilerde yoğun çaresizlik ve korku duyguları, olayın sık sık kişinin gözünün önüne gelmesi, aşırı sinirlilik, ağlama, ufak olaylara aşırı tepkiler verme, uyuşma, dalgınlık gibi pek çok psikolojik yanıt görülür. Bu süreç içerisinde uykuda da bozulmalar gözlenir. Uykuya dalamama, uyku esnasında kabuslar görme, uykunun kesintili olması, çok erken bir saatte uyanma gibi uyku sorunları sıklıkla izlenebilmektedir.

Travma sonrası süreçte uyku ile ilgili sorunların yaşanabileceğini bilmek öncelikli olarak önemlidir. Bu süreçte ilk müdahale travma mağdurlarına yaşadıklarının doğal bir yanıt olduğunu anlatmak ile başlar. İlk 48 saat geçtikten sonra eğer uyku ilişkili sorunlar çok yoğun ve ön planda değilse kişinin travma ile ilgili yaşantılarıyla ilişkili destekleyici yaklaşımlar uygulanmaktadır. Uyku sorunları çok fazla ön plana çıkmış ise bu durumda uyku ile ilişkili müdahalelerde bulunulur. Ancak her iki durum için de birincil yaklaşım psikoterapi yöntemleridir. İlaç tedavilerinden özellikle ilk 48 saatte mümkün olduğunca kaçınılmaktadır.

Bu noktada kişinin uyku ile ilişkisi önemli hale gelmektedir. Akut uykusuzlukların kronik hale gelmesinin nedeni olarak kişilerin bu dönemde geliştirdikleri aşırı uyku uğraşlarının etkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu süreçte 'artık uyuyamıyorum', 'uykum bir türlü düzelmiyor', 'bu gece de uyuyamayacağım', 'Hadi yine uyuyamazsam' gibi uyku üzerine gelişen yoğun uğraşların uykusuzluk yakınmasının devamlı hale gelmesine neden olması sürpriz olamayacaktır.





**Bu ya da buna benzer süreçler
ile ilgili öneriler için aşağıdaki
soruları incelemenizi öneririz.**



**Ya uyuyamazsam?
Ya enerjimi alamazsam?
Ya ertesi gün verimli bir
gün geçiremezsem?"**



Yatağa girdiğimde kaygım başlıyor, uyuyamıyorum. Hatta bazen yatma saati yaklaştığında bile kaygılanıyorum.”

Gün içinde bir şeylerle meşgul olarak kaçtığınız ya da düşünmeye fırsat bulamadığınız sıkıntılarınız geceyi ya da boş kalacağınız zamanı beklerler. Siz yatağa girdiğinizde kaygınız, korkunuz, üzüntünüz de yanınıza kıvrılıverir. Diğer sesler susunca geçmişin pişmanlığı ya da geleceğin kaygısı kendini gösterir. Belki çarpıntı, nefes alamıyor hissi ya da göğsünüzde daralma ile dikkatinizi çekmeye çalışır. Bu rahatsız edici hislerle uyumak ne mümkün!

Onlardan kaçmak ya da onları yok etmek için çareler ararsınız. Yattığınız yerde diğer tarafa dönersiniz, kalkar pencereyi açarsınız, düşünmemeye çalışırsınız, aklınıza güzel şeyler getirmeye çalışırsınız, telefonu elinize alıp sosyal medyaya girer ya da oyun oynarsınız. Sanki biraz azaldılar gibi... Tam uyuyabileceğinizi düşünürken boşluğu değerlendirip yeniden gelirler. Her akşam aynı şey. Hatta bazen yatağa girmenizi bile beklemezler, uyumayı düşündüğünüzde yanınızda bitiverirler. Peki bu duygularınız ısrarla her gece gelip sizden ne istiyorlar? Size anlatmak ya da söylemek istedikleri bir şey mi var? Sürekli onlardan kaçtığınız için belki de dinleyemeye fırsat bulamadınız. Kim bu kadar canını yakan bir şeye dokunmak ya da ona bakmak ister ki?! Belki de dinlemeye karar verdiniz ama o acının içinde kayboldunuz. Şimdiye kadar denedikleriniz istediğiniz sonucu size vermediyse farklı bir şey denemek ister misiniz? Bu duygularınızın içinde kaybolmadan onları dinleyebileceğiniz bir yol öğrenmek?



Öncelikle tüm bu acıdan kaçmayıp neden onun yanınızda bulunmasına izin vereceksiniz, onu bulalım.

- Bu duygu (kaygı/korku/üzüntü/ pişmanlık/suçluluk...) sizin için önemli olan hangi konuda ya da hangi kişiyle ilgili ortaya çıkıyor? Örneğin ölürken yanında olamadığınız bir yakınınızla ilgili olabilir. Başına bir şey gelmesinden kaygılandığınız çocuğunuzla ilgili olabilir. Yalan söylemiş olduğunuz bir durumla ilgili olabilir. Bunlarda sizin için önemli olan ne? Sevdiklerinize destek olmak? Çocuğunuz? Dürüst olmak?
- Bunlar hayatınızda önemli olmasa neden umursayasınız ki? Eğer bunlara değer vermekten vazgeçerseniz bu rahatsız edici duyguları da yaşamak zorunda değilsiniz.
- Eğer bu duygulardan kurtulmak değer verdiğiniz insanları ve şeyleri umursamamak demekse... bunlardan hala kurtulmak istiyor musunuz?
- Cevabınız 'hayır' ise bu duyguların olmasına nasıl izin verebileceğimize geçelim
- Bu duygular o kadar güçlüdürler ki bir girdap gibi bizi içlerine çekebilirler. O zaman bize nerede olduğumuzu hatırlatan, ihtiyaç duyduğumuzda tutunabileceğimiz bir dal belirleyelim.
- Elinizle tutabileceğiniz bir şey olabilir; yatağın kenarı, yorganın ucu, sandalyenin kolu...
- Baktığınızda size bulunmak istediğiniz yere dönmeyi hatırlatacak bir şey; lamba, saat, biblo, kitap...



- Duygu girdabının içinde olduğunuzu anladığınızda dönüp kendinize bakın: bedeninizde ne hissediyorsunuz? Girdapta olduğunuzu anlamanızı sağlayan ne oldu? Bunu fark edin ve 'girdap alarmı' olarak belirleyin
- Bunu fark ettikten sonra sizi girdaptan çıkaracak daha önce belirlediğiniz 'dal'a tutunun.
- Vücudunuzun yatağa değen kısımlarını fark edin
- Tüm bu duygular ve bedensel belirtileriniz orada duruyorken, orada önem verdiğiniz ne/kim için bulunduğunuzu hatırlayın.
- Ellerinizi birleştirip birbirine doğru itin ve avucunuzdaki hisse odaklanın.
- Aynı zamanda bu acı veren duygunun vücudunuzun neresinde olduğunu fark edin ve bir kalemle çizer gibi sınırlarını çizin.
- Büyüklüğünü fark edin
- Küçültmeye ya da atmaya çalışmayın, daha önce görmediği bir şeyi inceleyen bir çocuk gibi bu duyguyu inceleyin.
- Kurtulmanız gereken bir düşman değil, size değer verdiğiniz şeyleri hatırlatan bir uyarıcı olduğunu fark edin.
- Bulunduğu yerde, istediği süre boyunca kalmasına izin verin
- Bu sırada zaman zaman girdap alarmının ötüp ötmediğini kontrol edin. Eğer öterse tekrar 'dal'a tutunun ve duygunuzu bir çocuk merakıyla gözlemlemeye devam edin.
- İhtiyaç oldukça bu adımları tekrarlayın.





Yaşadıklarım aklımdan bir türlü gitmiyor, aynı şeyleri düşünüp durmaktan yoruldum. Uykum olsa bile düşünceler gelince uykum kaçıyor.

- Yeniden aynı şeyleri yaşayacak mıyım?
- Bu düşünceler hiç bitmeyecek mi?
- Bu gece de kabus göreceğim mi?
- Güvende hissetmiyorum, ben uyurken kötü bir şeyler olur mu? Yalnızken uyuyamıyorum.
- Sürekli tedirginim, en ufak seste elim ayağım titriyor.
- Kendimi çok mutsuz/üzgün hissediyorum, sürekli ağlıyorum, yataktan kalkmak istemiyorum ama bir türlü uyuyamıyorum.

Travma yaratacak herhangi bir olay ile karşılaşan herkeste bu olaya karşı ruhsal bir tepki gelişir. Travma gibi ruhsal uyarılmışlık yaratan durumlarda en hızlı bozulan süreçlerden biri de uykudur. Uykuya dalmanın gecikmesi, uykuda kesilmeler, istenilen saatten erken uyanmak sıklıkla travmatik yaşantılara eşlik etmektedir. Uyumanın mümkün olabildiği durumlarda uyku öncesi düşünüp durmalara sıklıkla rastlanır. Bu sırada travma yaratan olayın tekrar tekrar zihinde yaşanması, gelecekle ilgili kaygılar, her an kötü bir şeylerin olabileceğine ilişkin düşüncelerle kişiler uzun süre zaman geçirirler. Bu zihinsel faaliyetler de uykuya geçişi bozar. Düşüncelerin geldiği tek zaman uyku öncesi ya da gün içi değildir. Uyku bölünmelerinde düşüncelerin yeniden zihni meşgul etmeye başlaması ve tekrar uykuya geçişin sağlanamaması da sıklıkla yaşanabilmektedir. Düşüncelere üzüntü, huzursuzluk, korku, kaygı, utanç, suçluluk gibi duygular da eşlik eder. Hangi duyguların daha yoğun hissedildiği travma ve düşüncelerin içeriği ile değişkenlik gösterir. Fakat şartlar ne olursa olsun insan beyni ve bedeni uykuya ihtiyaç duyar ve uyku eksikliği işlerin daha da zor bir hal almasına neden olmaya başlar. Eğer düşünceleriniz ile çok fazla vakit geçiriyor ve artık uyumaya başlamanızın gerektiğini düşünüyorsanız düşüncelerinizin sadece düşünce olduğu gerçeğinden uzaklaşmaya başlamışsınız demektir.



Daha önce hiç çocuklar için uçan balon satan birini gördünüz mü? Şimdi sizden çok fazla uçan balonu olan biri olduğunuzu düşünmenizi isteyeceğim. Bir süredir bileğinizde bağlı olan bu balonları serbest bırakmaya başlayacağız. Zihninizden geçen her düşünceyi de bu balonlardan birinin üzerine yapıştıracağız. Mesela bu paragrafı ilk okduğunuzda “Ne alakası var şimdi bunun?” gibi bir düşünce zihninizde belirmiş olabilir, işte tam bu cümleyi bir balonun üzerine yazın ve balonun gökyüzünde süzülmesini hayal edin. Ve o sırada aklınıza gelen her düşünce için de aynı şeyi yapın. Belki bir süre sonra gökyüzünde bazıları birbirinin tıpatıp aynısı bir çok balon dolaşmaya başlayacak, belki de hepsi sizden uzaklara gidip gözden kaybolacak. Siz sadece onları serbest bırakın ve izleyin. Hiçbirine özel ilgi göstermeyin. Aklınızdan geçen her düşünceyi bir balona yazıp gökyüzüne bırakın. Sadece izleyin, yanıtlamaya, aksini ispatlamaya, onlara yeni şekiller vermeye çalışmayın ve hepsini serbest bırakın.

Bu egzersizi düşüncelerin içinde kaybolduğunuzu farkettiğiniz her durumda tekrarlayın.





Uyuyamadığımda ne yapabilirim?"

Bazı geceler vardır, uykunun yakınımızda olmadığı ve hemen de gelmeyeceğini anladığımız gecelerdir bunlar. Şansınızı bir kez daha deneyebilir, yatağınızda 15 dk uykuya dalmak için bekleyebilirsiniz. Yazının buradan gerisini okumaya devam ediyorsanız uyuyamamışsınız demektir :) yeniden MERHABA ...

Madem uyanıksınız yeni bir şey denemeye ne dersiniz? Şimdi sizden bir yere oturmanızı, sırtınızı koltuğa dayamanızı ve ellerinizi dizlerinizin üstüne koymanızı rica edeceğim. Gözleriniz açık ya da kapalı olabilir. Bulduğunuz yeri, odadaki konumunuzu farkedin. Nefes alırken göğsünüzün hafifçe kalktığını ve nefes verirken hafifçe indiğini farkedin. Vücudunuzun koltuğa değen kısımlarını hissedin, ayak tabanlarınızın yere temasını hissedin. Bu esnada varsa eğer etraftaki sesleri farkedin, düşüncelerinizi farkedin. Zihninizi gözlemlemeye devam edin, düşüncelerinizi gökyüzündeki yıldızlara benzetebilirsiniz. Ne yıldızlı bir gece değil mi :) Güzel! Şimdi tüm bu yıldızlara ev sahipliği yapan gökyüzü olduğunuzu farkedin. Gökyüzü olmak! Şimdi bu gökyüzünde daha neler var bakalım... günlük koşuşturmalar... zamana yetişmeye çalışmalar... çeşitli bahane/ sebeplerle ertelediğiniz ve sizin için anlamlı olan etkinlikleri hatırlayın, farkedin. Sizin için bu hayatta neler değerli, önemli ve anlamlı? Değer verdiklerinizi kutup yıldızı olarak düşünebilirsiniz. Çünkü gideceğiniz yöne karar verirken size yön gösterecekler (örn: ikili-yakın ilişkilerde nasıl davranmak istersiniz? Sağlık – iş&eğitim&kişisel gelişim/ aile/ diğer canlılar vs için neler yapmak istersiniz). Şimdi bu değerleriniz için adım atmak ister misiniz? Evet, uykudan yoksun geçen bir süre içindesiniz bu zor bir durum haklısınız. Bununla birlikte adım atabileceğiniz bir ân'a da sahipsiniz. Mesela kişisel gelişiminize katkı sağlayacak kitabınızı okumaya devam edebilirsiniz. Evet adım atmak böyle bir şey; uzun zahmetli eylemlere ihtiyacınız yok, kendinize adımınız için teşekkür edin :)



Degerli ve Aktif Yaşam- Uyku Çalışma Birimi

- Fatma Betül Esen
- Betül Demirel
- Feyza Yılmaz
- Neslihan Kılıç
- Nuriye Öndegelen
- Saide Umut Zeybek
- Selin Kalmık