



SAFETY NAZİF

Bölüm 2: Uyku ve Çalışma Süresi





Uyku ve Çalışma Süresi

Uyku neden önemlidir?

Uyku hayatımızın üçte birini oluşturuyor ama çoğumuz ona gerektiği kadar dikkat etmiyoruz. Uyku, beyin ve vücudumuzun yeniden yapılandığı bir dönemdir. Uyuduğumuzda vücudumuzdaki tüm kanın 1/5'i beyni besler. Bu sırada öğrenilen bilgiler hafızaya kaydedilir. Uyku esnasında "nöroplastisite" dediğimiz, sinir hücreleri arasında bağlantıyı sağlayan ve uzun süreli hafızayı güçlendiren yeni sinaptik ileti tomurcukları oluşur. Uyuduğumuzda beynimizde biriken toksik maddelerin atılmasını sağlayan glimfatik sistem mekanizması çalışır.

Beynimiz ve vücudumuz kendini temizleme ve tamir işini gece 23.00-03.00 arasında yapar. Uyanıklık sırasında enerji kaynaklarımızı tüketmemizden dolayı, harcanan enerji "adenozin" denen zararlı maddelere dönüşür. Beynimizde adenosin arttıkça uyku isteğimiz de artar çünkü bu, vücudun bize verdiği 'uyu artık' uyarısıdır. Uykuya dalma ile zararlı maddeleri vücuttan atılır ve bu maddelerin vücudumuza zarar vermesi önlenmiş olur. Daha az hastalanmak ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak için gece 23.00-03.00 arası saatleri uykuda geçirmek çok önemlidir.

Hangi saatler çalışmak için en verimli saatlerdir?

Uzmanlara göre 7:30-11:00 arası günün ilk aktif saatleri olduğundan çalışmak için en verimli dönemdir. Zihin ve beden dinlenmiştir. Sizi yoran, dikkatinizi dağıtan herhangi bir şey yoktur. Yeni bir gündür ve zihniniz dolu değildir, aksine bir bebek gibi ne öğretirseniz onu öğrenir. Hafif bir kahvaltı yaptıktan sonra, bu saatlerin olduğu program boşluğuna; ilk defa öğreneceğiniz kısımları, dikkat isteyen konuları ve zor olan bölümleri ekleyin. Biz de Cymurghs olarak atölye çalışma saatlerini güncelledik ve takımdakilerin uyku saatlerine dikkat ettik

Ne kadar uyumalı?

Sağlıklı hayat için ihtiyaç duyulan uyku süresi, genetik faktörler de dahil olmak üzere; yaşa, mevsime, yaşanan bölgeye ve yapılan işe bağlı olarak günde 5-10 saat arasında değişmekle birlikte yetişkin bir insanın ortalama 6-8 saat uyuması gerekir. Ayrıca, süre olarak daha az uyuyan bir kişinin, fazla uyuyana göre kendini daha dinlenmiş hissetmesinin sebebi kaliteli uyumasıdır.

Hangi saatler uyku için en uygundur?

Uykuyu kolaylaştıran ve uyku-uyanıklık döngüsünü ayarlayan Melatonin hormonu, akşam saatlerinde salgılanmaya başlar ve gece 02.00-03.00 saatlerine kadar da devam eder. Ayrıca protein yapımı ve hücre çoğalmasını sağlayan büyüme hormonu





24.00'te en yüksek seviyeye ulaştığından, en geç saat 11.00'de uykuya geçilmelidir. Aşırı ışığa maruz kalma, televizyon seyretme ve elektromanyetizma gibi dış etkenler, melatonin salgısının azalmasına sebep olarak bu sistemin işleyişini bozar. Sabah 06.00'dan itibaren kortizol ve adrenalin salgısı arttığından, uyku yoğunluğu ve doyumunu gerçekleşmez. Ayrıca günün diğer saatlerine göre daha verimsiz olduğu bilinen ve uykuya eğilimli olunan öğle saatlerinde, derin ve yavaş uyku döneminden oluşan yarım saatlik bir gündüz uykusu da, vücut için yararlı olmaktadır.

Kalkıř	7.30-8.30
Kahvaltı	8.00-8.30
Çalışma	9.00-11.30
Ara	11.30-11.45
Çalışma	11.45-13.45
đle Arası	13.45-14.45
Çalışma	14.45-17.00
Gün Bitiř	17.00
Yatıř	23.30

