

TRAVMAMIZ “DEPREM” VE UYKU

Yaralı zihinlerin merhemi uyku...

“Masum uyku,
Kaygılar yumağını çözen uyku,
Uyku, her günkü hayatın ölümü, yorgunlukları yıkayan su, yaralı canların merhemi, yüce tabiatın başyemeği,
Hayat sofrasının cana can katan ziyafeti”
(William Shakespeare, Mackbeth, Bölüm 1, sahne 7)

Ruhsal travma, kişinin deneyiminin ötesinde seyreden, yaşamını tehdit eden, baş etme mekanizmalarını aşan ve dehşet, çaresizlik ve yoğun korkuya neden olan yaşantılardır. 6 şubat 2023 tarihinde ülke olarak asla unutamayacağımız bir felaketi ve travmayı yaşadık. Deprem bölgesinde on binlerce vatandaşımızı kaybettik. Enkaz altından kurtulanlarımız, sevdiklerini kaybeden, çaresizliği yaşayan vatandaşlarımız, travmanın etkilerini yaşıyor. Burada deprem gibi bir travmatik olay sonrası gelişen tepkiler ve uyku ilişkisinden bahsetmek amaçlanmıştır.

Yaşadığımız deprem gibi travmatik deneyimler, beyinde otomatik savunma tepkisi olan “savaş ya da kaç” mekanizmasını harekete geçirir. Fizyolojik olarak nabızda, kan akışında, metabolizmada hızlanma, kortizol ve adrenalin gibi beyin kimyasalları ile beyin aktivasyonunda artışla tepki gerçekteşir. Doğal, beklenen ve yaşamsal bir cevaptır. Amaç, tehdit ve tehlikeye karşı organizmayı aktif ve mücadeleye hazır tutarak korumaktır.

Akut dönemde beynin bu olağan uyarılmışlık durumu uykuyu da etkiler;

- Uykuya geçişte güçlük,
- Uykuya geçtikten sonra sık ve kolay uyanma,
- Uyku bütünlüğünde sık bölünme ile daha çok hafif uykuda kalma,
- Sirkadiyen zamanlamanın stres hormonlarının etkisi ile bozulması ve uykunun geç saatlere kayması,
- Düşük uyku etkinliği,
- Dinlendirici olmayan uyku sıklıkla gözlenir.

Bu tepkilerin akut dönemde gerçekteşmesi doğaldır. Ancak tehlikenin geçmesine rağmen uyku sorunlarının devamı beklenmez. Sreğenleşen uyku sorunları, nlem alınmadığı takdirde bedensel ve ruhsal bozukluklar için risk oluşturur.

Travmatik deneyimlerin erken döneminde “savaş ya da kaç” tepkisi tehlikelere karşı koruyucudur. Ancak tehlikeye karşı tedbirlerin olabildiğince kısa sürede alınması, koşulların normalleştirilmesi gerekir. Devam eden tehdit koşulları ve beynin ve bedenin uyarılmışlık hali savunma gücünün düşmesine, ilerleyen dönemlerde özellikle duyarlı kişilerde uyku sorunlarının sreğenleşmesine neden olur. Yetersiz ve bozulmuş uyku yapısı, uykuda gerçekteşen bedensel

ve zihinsel tamir mekanizmalarının yetersizliğine ve bedensel ve ruhsal sorunların gelişimine neden olur. Bu nedenle travmatik olay sonrasında olabildiğince kısa sürede;

- Tehdit ve tehlikenin azaltıldığı yaşam koşullarının sağlanması,
- Düzenli ve yeterli uykunun, uyku hijyeni kuralları içinde tekrar sağlanması gerekir.

Kabuslar ya da huzursuz edici rüyalar...

Travmatik deneyimler rüyalarımızı da etkiler. Sıklıkla yaşanan travmatik deneyimlerin yansımalarıdır. Travma ile ilişkili kabuslar, çoğu zaman panik halinde uyanmalara, uyandıktan sonra gevşeyememe ve tekrar uyumakta güçlüğü neden olur. Uyarılmışlığın neden olduğu uyku kalitesindeki bozulmayı daha da artırır. Özellikle rüyaların görüldüğü REM uykusunda bölünmeler gerçekleşir. Gece daha stresli hale gelebilir ve kabusları yaşamamak için gece uyumakta direnilebilir.

Kabuslar, rüyalar ağırlıklı olarak REM uykusunda gerçekleşir. Birincil işlevi duygusal ve zihinsel sağlığımızı sağlamaktır.

REM uykusu ve rüyalar üzerine yapılan çalışmalar şunu açıkça göstermektedir: REM uykusundaki rüyaların gün içinde yaşadığımız travmatik, zorlayıcı duygusal olayların keskinliğini azaltarak, sabah uyandığımızda duygusal olarak daha sakin ve iyileşmiş hissetmemizi sağlar. Zorlayıcı duygusal anılar rüya uykusunda tekrar işlenerek, duygusal yükün törpülenmesi ve anılarda öne çıkan detayların duygulardan arındırılmış olarak belleğe entegre edilmesi sağlanır. Yaşadığımız zorlayıcı deneyimlerin acı veren duygusal yükünü kaldırarak, saf bilgi olarak anılarda kalmasını sağlar. Aksi takdirde yaşadığımız zorlayıcı deneyimler ile giderek artan kronik bir kaygı ile yaşamak zorunda kalırdık. Shakespeare'in dediği gibi "kaygılar yumağını çözen, yaralı canların merhemi uyku..." rüya görmek, rahatlatıcı, tedavi edici bir merhem gibi betimleyebiliriz.

REM uykusu rüyaları, duygusal yaraları iyileştirmek için gerekli.

Çalışmalar, umutsuz şekilde travmatik duygusal tema ve hisleri içeren rüyaları gören kişilerin takiben bir yıl sonra duygusal olarak daha sağlıklı olduklarını göstermiştir. Travmatik yaşantıdan sonra travmayla ilişkili rüya görmeyenlerde ise travmayı aşamadıkları ve depresyon gelişme riskinin arttığı görülür. Travmatik anılara saplandıkları, yeni bir duygusal geleceğe adım atamadıkları gözlenir.

Her ne kadar travmatik rüya veya kabuslar zihnin bir tedavi süreci olsa da, bazen süregelenleşerek, travma sonrası stres bozukluğunun bir parçası haline gelebilir. Bozukluğa dönmesinde rüya uykusunda mekanizmalardaki nörokimyasal düzensizlikler etkili olur. Savaş ve kaç mekanizmasında aktif hale gelen adrenerjik sistem, normal koşullarda rüya uykusu sırasında aktivitesini kaybeder. Adrenerjik sistemin rüya uykusunda aktivitesini devam ettirmesi duygularımızın düzenlenmesini bozar. Yukarıda da bahsedildiği gibi travmatik olaylardan sonra gelişen "savaş ve kaç" tepkisinin düşürülmesi gerekir. Bu nedenle olabildiğince travmatik

olaydan sonra yaşamın tehditlerden uzak, olağan koşullarına döndürmek ve uyku hijyenine dikkat etmek gerekir.

Travmatik deneyimler sonrası gece kabusları bazen çarpıntı, solunumda düzensizlik, terleme gibi bedensel belirtilerle birlikte, huzursuzluğun ve kaygının artışına ve öfkeye neden olabilir.

Gece kabuslarının olumsuz etkileriyle baş edebilmek için;

- Öncelikle uyku hijyeni kurallarına uyun,
- Yatmadan önceki saatlerde size uygun sakinleştirici rutinler (meditasyon, dinlendirici bir müzik dinlemek, kitap okumak, rahatlatıcı bir belgesel TV seyretmek vb.) geliştirin,

Bedensel belirtilerle birlikte yoğun bir kaygı ile uyandıysanız;

- Yataktan çıkın ve size uygun, sizi sakinleştirecek aktiviteleri tekrarlayın
- Derin solunum egzersizi (4-7-8 solunum tekniği) yapabilirsiniz
 - 4 saniye burunda nefes alın
 - 7 saniye nefesinizi tutun,
 - 8 saniye nefesinizi ağızdan verin.

Sonuç olarak, yaşadığımız deprem gibi travmatik olaylardan sonra akut dönemde verdiğimiz bedensel ve ruhsal cevaplar doğal ve olması gereken tepkilerdir. Sorun bunların süregelenleşmesidir. Süregelenleşmesi her krizde olduğu gibi krizi iyi yönetememekten kaynaklanır. Uykunun duygusal travmatik yaşantılardan sonra iyi yönetilememesi kalıcı travma sonrası stres bozukluğu, depresyon gibi ruhsal sorunlara neden olur. Doğal ve sağlıklı bir uykuyu sağlamak, bedensel, zihinsel ve duygusal sağlığını sağlar.

Uyku, beynin ve bedenin iyileştiren bir merhemidir.

Sağlıklı bir uyku ve uyanıklık için;

- Düzenli bir uyku planınız olsun. Bunun için en başta her sabah aynı saatte kalkma alışkanlığı edinin.
- Özellikle sabah ve gün içinde güneş ışığı alın. Akşam saatlerinde parlak ışık kaynaklarından kaçının.
- Gün içinde hareketliliğe ihtiyacımız var. Gün içinde egzersiz programınız olsun. Ancak kesinlikle akşam yatma saatlerine yakın yapmayın.
- Nikotin, çay, kahve ve kolalı içeceklerden uzak durun.
- Akşam geç saatlerde fazla yiyip içmekten kaçının.
- Alkollü içeceklerin tüketimini sınırlayın. Akşam saatlerinde alınan alkol miktarı ile orantılı olarak uyku bozar.

- Yatak ve yatak odanızın sessiz, sakin, serin bir ortam olmasına dikkat edin. Elektronik cihazlardan odanızı arındırın.
- Yatma saatlerine yakın zihninizi ve bedeninizi yoran faaliyetleri bırakın. Yatmadan önce sakinleşebilecek, gevşemenize yardım edecek ritüeller (kitap okumak, müzik dinleme, meditasyon vb) geliştirin.
- Gün içinde saat 15.00'den sonra kesinlikle uyumayın.
- Yatakta uykunuz olmadığı halde gereksiz yatmayın.