

DİNLENME - UYKU VE DÜZENSİZLİKLERİNDE HEMŞİRELİK BAKIMI

Nuran AKDEMİR

- Dinlenme ve Uyku Düzensizlikleri
- Uyku Evreleri-Nörofizyolojisi
- Uyku Bozuklukları
- Hemşirelik Bakımı

DİNLENME VE UYKU DÜZENSİZLİKLERİ

Dinlenme ve uyku bireyin kendisini iyi hissetmesi için önemli olan iki kavramdır. Organizmanın yeniden enerji toplaması, canlanması için dinlenme ve uyku gereklidir. Dinlenme ve uyku yaş, gelişim devreleri, sağlık durumu, aktivite durumu ve kültürel faktörler ile ilişkili değişiklik gösterir.

Dinlenme; fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamayı, gevşemeyi ifade eder. Bir aktivite ile yorulduktan sonra, dinlendirici başka bir aktivite, örneğin kitap okumak, ev oyunları vb. bedeni ve zihni dinlendirir.

Uyku; bilinç düzeyinin geriye dönüşlü değişiklikler gösterdiği, fiziksel aktivitelerin en alt düzeyde ve uyarıların algı eşliğinin yüksek olduğu ve periyodik süreç gösteren bir dönemdir. Bir başka tanıma göre uyku; bireyin duysal ya da başka uyarımlarla, uyandırabileceği bir bilinçsizlik durumudur ya da organizmanın çevre ile iletişiminin geçici, kısmi ve periyodik olarak kesilmesi durumudur.

Uyku konusunda iki farklı görüş bulunmaktadır:

1. Uyku, organizmanın fizyolojik değil uyumsal bir yanıtıdır.
2. Uyku, organizmanın ve zihnin yenilediği, onarıldığı, geliştiği bir dönem olup organizma için temel bir gereksinimdir.

Çoğunlukla kabul gören görüş ikincisidir.

Uyku konusunda ilk gelişmeler 1929 yılında Berger'in uykuda EEG'i kaydetmesiyle başlamıştır. 1937 yılında Loomis ve arkadaşları uykunun 5 evresi olduğunu Demet ve Kleitman'da 1957 yılında REM uykusunu tanımlamışlardır.

UYKU EVRELERİ VE NÖROFİZYOLOJİSİ

Uykuda beynin, farklı iki değişim gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre uykuda temel iki dönem bulunmaktadır:

1. Yavaş Dalga Uykusu NREM (Non Rapid Eye Movement)
2. Hızlı Uyku, Paradoksal uyku, Rüya uykusu REM (Rapid eye movement) tüm gece uykusunun %20-25'ini kapsar.