

## UYUYAMAYAN ÇOCUK

Uyku sadece bir dinlenme aracı değil aynı zamanda vücudun kendini onardığı, yeniden yapılandığı zamandır. Çocuklar için uyku da bu yüzden çok daha fazla öneme sahiptir. Çocuk ne kadar küçük yaşta ise büyüme hızı o kadar hızlı, uyku ihtiyacı da o kadar fazla olacaktır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre yeterli uyku uyuyamayan çocuklarda öğrenmede problemler ve hafızada yetersizlikler ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda uyku ve yemek yeme alışkanlıkları arasında da doğru orantılı bir ilişki olduğu üzerinde durulmaktadır. Yani uyku problemleri obeziteye de neden olabilmektedir. Aynı zamanda uyku sorunu yaşayan çocuklarda abur cubur yeme, kalorili içecekler içme ve televizyon, telefon ya da bilgisayar karşısında geçirilen süre daha fazladır.

Bebekler, doğumla beraber neredeyse yirmi saat uyuyarak zamanlarını geçirirler. Çocuk büyüdükçe uyku ihtiyacı da azalarak okul döneminde 10 – 12 saate düşecektir. Bu zaman dilimini doğru ayarlayabilmek oldukça önemlidir. Hangi yaşta ne kadar uykuya ihtiyacı olduğunun kestirilemeyen ve uyutulabilmek için birtakım zararlı davranışlara başvuru çocuklarda iyi ve kaliteli uyku alışkanlığı oluşmamaktadır. Anneler genellikle küçük yaş grubundaki çocukları uyurken kendilerinin daha rahat edeceklerini düşündükleri için uykusu gelmese de çocuklarını uyumaya zorlamaktadırlar. Bu durum çocuklarda zamanla uykuya karşı direnç gösterme davranışının yerleşmesine neden olacaktır.

### Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Uyku Saatleri:

**Yenidoğan Bebekler:** 16 – 19 saat kadar uyurlar. 2 –3saatte bir yeme ihtiyaçları ya da alt ıslatma yüzünden uyanırlar.

**3 – 6 Ay:** Uyku süreleri 13-15 saate düşer.

**6 – 12 Ay:** Gündüz daha uzun süreli olarak uykusuz kalabilir. 12-14 saat kadar uyurlar. Gece uyandıklarında ihtiyaçları hemen giderilip yeniden uykuya dalmaları sağlanmazsa uyanıp ilgilenilmek istemektedirler.

**1 – 3 Yaş:** Uyku düzeninin yerleştiği önemli bir geçiş dönemidir. Yaklaşık olarak uyku ihtiyaçları süresi 10 – 12 saattir. Bu dönemde uyku saatine çok fazla önem gösterilmesi gerekmektedir.

**Okul Öncesi Dönem:** Bu dönemde uyku düzenlerinin artık yerleşmesi beklenmektedir. İhtiyaç duyulan uyku süresi 9 - 12 saat kadardır. Bu dönemde karşılaşılabilecek sorunlar gece terörü ve gece korkularıdır. Gece terörü çocuk tarafından hatırlanmazken gece korkuları hatırlanabilmektedir. Gece teröründe çocuk haykırarak uyanır. Gözleri çık olmasına karşın çocukla iletişim kurulamaz. Yeniden uykuya daldıktan sonra ise bu zamanı hatırlamaz. Ebeveynlerin bu durumda hassas davranmaları sakın bir ses tonu ile çocuklarını sakinleştirmeye çalışmaları gerekmektedir. Asla ne gördüğü, ne olduğu sorulmamalıdır.

**Okul Dönemi:** Bu dönemde çocuklar için 8 – 10 saatlik uyku yeterli olabilmektedir. Ancak hiçbir yaş döneminde uyku saati 22.00 ‘ı geçmemelidir. Büyüme hormonunun salgılandığı 23.00 – 02.00 saatleri arasında karanlık ortamda ve derin bir uykuda olmak oldukça önemlidir.

## **Uykuya Hazırlık:**

Uykudan önce yapılan rutin davranışlar ebeveynler tarafından oluşturulmalı ve uyku saatinden yarım saat önce uygulanmalıdır. Her gün yatmadan önce hep aynı saatte ve aynı şekilde yapılan davranışlar – televizyonun kapatılması, pijamaların giyilmesi, dişlerin fırçalanması, çocuğun zamanında uyumasını ve alışkanlık haline getirmesini sağlayacaktır.

## **Çocuklar ve Uyku Sorunları:**

Her yaş döneminde yaşanabilecek olan uyku problemleri yetişkinlerde insomnia şeklinde görülürken; çocuklarda davranışsal uyku sorunları olarak görülmektedir. Araştırmalara göre çocukların her üçünden biri uyku problemleri yaşamaktadır. Uyku sorunu çocuğun hayatına girdiği andan itibaren sağlıklı bir bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişim beklenemeyeceğinin altını çizmek gerekir. Uyku sorunu denildiğinde sadece uykusuzluk akla gelmemelidir. Aşırı uyku ya da uyku apnesi de uyku problemleri arasına girmektedir. Kısacası sorun uykuya yeterince vakit ayıramamak olarak nitelendirilebilir.

Ebeveynler çocuklarının yeterli ve verimli bir uyku düzenlerinin olmadığını düşünüyorlarsa nedenler zaman geçmeden belirlenmelidir. Bu soruna neden olan faktörler belirlenmeden çözüme ulaşmak imkansızdır. Öncelikle ailelerin çocuklarında oluşturmaya çalıştıkları uyku düzenin gelişimleri ile paralellik gösterip göstermediğine bakılmalıdır. Eğer çocuğunuzun sizinle aynı saatte yatıp sabah sizi uyandırmamasını hedefliyorsanız en büyük hatayı yapıyor oluyorsunuz. Çocuğun ihtiyaç duyduğu uyku düzeni böylelikle bozulmuş olmaktadır.

Çocukların ebeveynlerinin yanında yatmaya alıştırmaları da uyku sorunları oluşturabilmektedir. Kendi yataklarına her an götürülebileceklerini düşünmeleri çocukların kaygısız bir uykuya dalmalarını engelleyebilmektedir.

Çocukluk korkuları uyku düzenini sekteye uğratan bir durumdur. Çocuklar yetişkinlere çok basit gelen hayali şeylerden korkabilirler. Bir masalda geçen cadı, bir çizgi filmdeki kötü karakter onun gece uyumasını çok rahat bir şekilde engelleyebilmektedir. Yetişkinler bu durumda bıkmadan sürekli açıklamalar yapmalı ve asla durumla alay eder şekilde bir iletişim kurmamalıdır.

Uyku saatinin her gün aynı saatlerde olması verimli bir uykunun oluşmasını kolaylaştırabileceklerdir. Bu konuda aileler tutarlı ve kararlı bir yol izlemelidirler.

Çocuğun sağlıklı gelişiminde en önemli rolün aile olduğunu unutmamak gerekir. Yeterli sevgi ve ilgi; dengeli iletişim ve turtalı yaklaşım oluşacak problemleri önceden görebilmeyi sağlayabilmektedir.

**Anne ve babalar çocuklarının anlık ihtiyaçlarına cevap verirlerken ileriki yıllarda sorunlar oluşturabilecek kararlar alabileceklerini göz ardı etmemelidirler.**

## **Kaynakça:**

Mindell, J. (2011). *My Child Has a Sleep Problem*. Sleep Medicine.

Dahl, R. E. (2008). *Çocuklarda Uyku Rahatsızlıkları ve Gelişimi*. Adv. Pediatrics.

Klotter, J. (2010). *Sleep, Children, and School*. Townstter Letter.

