



**MESLEK YÜKSEKOKULU**

**ULAŞTIRMA BÖLÜMÜ**

**SİVİL HAVACILIK KABİN HİZMETLERİ PROGRAMI**

**Ekip Kaynak Yönetimi Dersi**

**7. Hafta**

**1. Ders Konu Özeti: Uyku Döngüleri**

**Hazırlayan: Öğr. Gör. Ebru BAĞCI**

**İletişim: [ebrubagci@beykent.edu.tr](mailto:ebrubagci@beykent.edu.tr)**

**[ebrubagci.com.tr](http://ebrubagci.com.tr)**

**2019**

## UYKU DÖNGÜLERİ;

Uyku 5 aşamadan oluşur ve farklı döngüleri bulunmaktadır.

1. Aşama (1. Faz); Gözlerinizi kapamanızla başlar. Bu aşamada bilinç açıktır ve çevredeki uyarılara tepki verilebilmektedir. Uyku ve uyanıklık arasındaki geçiş noktası olarak da adlandırılır. Fizyolojik olarak TETA BEYİN DALGALARI bu aşamada oluşur. Bu aşamada olan kişinin gözlerine bakılırsa zaman zaman gözlerin açıldığı veya aşağı yukarı hareket ettiği gözlemlenebilir.
2. Aşama (2. Faz); 1. Aşamadan 10 dakika sonra geçilen aşamadır. Kişi artık derin uyku halindedir. Bu aşamada uyanma gerçekleşirse kişi uyumuş olduğunu algılamaz. "ben uyumuyordum uyanıktım hep" ideası bu aşamaları yaşayıp uyananlar için kullanılır. Fizyolojik olarak yine TETA BEYİN DALGALARI görülmektedir. Ayrıca beyin K-Komplex dalgası bu aşamada gönderir. Sağlıklı bir insanın en büyük elektiriksel sinyali olarak bilinen K-Komplex dalgası hafızanın pekiştirilmesine yardımcı olmaktadır. Dış uyaran seslerini bu dalga engelleyerek kişinin uyanmamasını sağlar.
3. Ve 4. Aşama yavaş dalga uykusu (3. Ve 4. Fazlar, derin uyku); 2. Aşamadan 15 dakika sonra bu aşamaya geçilir. Bu aşama güçlendirici dinlenme aşamasıdır. 3. Ve 4. Fazlar birbirine çok yakın olmakla birlikte uykunun derinliği ve etkisi ile ilgili farklar bulunmaktadır. Beyin dalgalarında yavaşlamanın görüldüğü aşamadır bu nedenle dinlenmeye geçilmiş olduğu söylenebilir. Nöronlar engelleyici rol üstlenmektedirler ve bu nedenle dış uyaranlardan ötürü kişi uyanmaz. Bu aşama aynı zamanda hafıza ve öğrenme aşamasıdır.
5. Aşama (REM) ; Hızlı göz hareketli uyku olarak da bilinir. Yavaş dalga uykusundan 45 dakika sonra bu aşamaya geçilir. Bu aşamada kişi uyanık olma durumuna daha yakındır. Beyin aktiviteleri hızlıdır. Kişinin fiziksel özellikleri ve yaşam tarzına göre ihtiyacı olan uyku düzeni ve saatleri farklılıklar gösterebilir. Havacılık sektörü yapısı gereği, farklı zaman dilimlerinde uyanık kalmayı gerektirdiğinden farklı uyku döngülerinden faydalanmak gerekebilir. Bir birinden farklı uyku döngülerinin olma nedeni, uyanık kalınan süre içerisinde fiziksel ve ruhsal olarak maksimum verimi elde edebilmektedir. Kullanılabilecek bazı uyku döngüleri aşağıdaki gibidir.

**Gece Uykusu:** Genelde kullanılan geceden gün ağarana kadar 6-8 saatlik uykuyu kapsayan döngüdür. Bu uyku döngüsüne aynı zamanda monofazik yani tek fazlı uyku döngüsü de denilmektedir.

### Uyku Döngüsü Çeşitleri:

- **Uberman Döngüsü;** Günde 6 kez (4 saatte bir) 20-30 dakikalık kısa uyku döngüsüdür. Bu döngü dinlenmiş şekilde uyanmaya yardımcı olur ve güçlü rüyalara görülmesini sağlar bu anlamda etkili bir döngüdür. Bazı araştırmalarda bu döngü ile kontrol edilebilir rüyalar gördüklerini belirtenler olmuştur. Döngü de uyku süreleri kaçırılırsa ağır yorgunluk hissi yaşanır.
- **Everyman Döngüsü;** Bu döngüde önce uzun süreli bir uykuya çekilinilir daha sonra bu uyku 20-30 dakikalık kısa uykularla desteklenir. Kişinin kendine göre bu döngüyü düzenlemesi olasıdır. Bu uyku düzeninde saatler arası keskin çizgiler olmadığından ubermana göre uygulanması daha kolaydır. Örnek everyman döngüsü; 3 saatlik ana uyku ardından 3 tane 20 dakikalık kısa uyku, 1.5 saatlik ana uyku ardından 5 tane 20 dakikalık kısa uyku.
- **Dymaxion Döngüsü;** Uygulaması en zor uyku döngüsü olarak geçer, uygulayanlar üzerinde yapılan doktor kontrolleri sonucu sağlığa herhangi bir zararı olmadığı kanıtlanmıştır. Bu döngüyü kullanan kişilerin hayatlarının en enerjik dönemlerini bu döngü sürecinde yaşadıkları

belirtilmektedir. Döngüde gün 6'şar saatten 4 parçaya ayrılır. Her 6 saatte bir 30 dakika uyunur. Gün boyu toplam 2 saatlik uyku çekilir.

- **İki Fazlı Siesta Döngüsü;** Bu döngü genellikle üniversiteli öğrencilerin kullandığı döngüdür. 4.5-5 saatlik ana uykuyu destekleyen 90 dakikalık akşam üstü uykusunu kapsar. Uygulaması kolay ve etkin bir döngüdür.