

UYKU DEVİRİMİ

HAYATINIZI HER GECE DEĞİŞTİRİN

—
Araştırma
İnceleme
—



ARIANNA HUFFINGTON



Arianna Huffington, Huffington Post Media Group'un kurucu ortaklarından, Amerika'nın en çok okunan haber sitelerinden, Pulitzer Ödüllü *Huffington Post*'un yazı işleri müdürü. Huffington, birçok ulusal gazete ve dergide köşe yazarlığı yapıyor. 14 kitabı var. *Time* dergisinin "Dünyanın En Etkili 100 İnsanı" ve Forbes'in "En Güçlü Kadınlar" listelerine girmiştir. Huffington'ın *Thrive/Başarı İçinizdedir* adlı kitabı Doğan Kitap / CEO Plus tarafından yayımlanmıştır.

Uyku Devrimi

Hayatınızı Her Gece Değiştirin

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Thrive (CEO Plus)

UYKU DEVRİMİ

Hayatınızı Her Gece Değiştirin

Orijinal adı: The Sleep Revolution

© 2016, 2017 by Christabella, LLC

Yazan: Arianna Huffington

İngilizce aslından çeviren: Zeynep Koçak

Yayına hazırlayan: Ali Kayalar

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

1. baskı / Mart 2020 / ISBN 978-605-09-7256-6

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Christopher Brand

Kapak fotoğrafı: Peter Yang

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Uyku Devrimi

Hayatınızı Her Gece Değiştirin

Arianna Huffington

Çeviren: Zeynep Koçak

Bıkıp usanmaktan bıkıp usanan herkese.

İçindekiler

Giriş.....	13
Uyandırma alarmı.....	25
1 / Güncel uyku krizimiz	27
2 / Uyku endüstrisi.....	52
3 / Tarih boyunca uyku.....	72
4 / Uyku bilimi	93
5 / Uyku bozuklukları	115
6 / Rüyalar	122
İlerleyebilmek	153
7 / Uykuda uzmanlaşmak.....	155
8 / Birlikte uyumak	176
9 / Ne yapmalı, ne yapmamalı? İpuçları, aletler ve teknikler.....	183
10 / Şekerleme, uçuş sersemliği (jet-lag) ve saat dilimleri	207
11 / Uyku ve işyeri.....	217
12 / Hollywood ve Washington'dan hastanelere ve otellere Uykunun gücünü keşfetmek.....	228
13 / Spor dünyasının en verimli performans desteği	237
14 / Teknolojiyi yerli yerine koymak (başucuna değil)	251
Sonsöz.....	259
Ekler	263

Ek A / Uyku kalitesi anketi	265
Ek B / Uykuya dalmanıza (ve uyumaya devam etmenize) yardımcı olacak rehberli meditasyonlar	268
Ek C / Uyku Devrimi Otelleri Yastık mönüleri, sessiz bölgeler ve eve götürmek isteyeceğiniz yataklar	275
Ek D / Yataklar	285
Teşekkür	291
Notlar.....	295

Giriş

Atina’da, uykuya saygı gösterilen tek odalı bir dairede büyüdüm. Annem ile babam ben 11 yaşındayken ayrıldıktan sonra annem ve kız kardeşimle o tek odayı paylaştık. Fakat hepimiz, uyuyanı uyandırmamak adına elimizden geleni yapmamız gerektiğini biliyorduk. Eğer kız kardeşim uyuduktan sonra ders çalışmak istiyorsam ışığın onu uyandırmaması için mutfakta çalışmam gerekiyordu. Annem sağlığımız, mutluluğumuz ve okulumuz için uykunun önemi konusunda oldukça katıydı. Fakat hayatımdaki bu şanslı başlangıcın aksine, önce eğitim için Cambridge’e, daha sonra da çalışmak için Londra’ya gitmek üzere evden ayrıldığım andan itibaren başarmanın ve kazanmanın yaygın kültürel normlarından biri olan uykusuzluğu benimsedim. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)* büyük ihtimalle uykusuzluktan yakınan “Y kuşağı” tarafından keşfedilmeden çok daha önce hayatımın bir parçası haline geldi.

Bu yeni “Uyursan lanetlenirsin” yaklaşımı *Thrive*’da** yazdığım gibi Nisan 2007’de uykusuzluktan, yorgunluktan ve psikolojik yıpranmadan yığılana kadar yıllarca sürdü. O zamanlar ortaokulda olan kızım Christina ile gelecekte gidebileceği üniversitelere yaptığımız bir geziden eve daha yeni dönmüştük. Şöyle anlaşmıştık, daha doğrusu kızım şöyle istemişti: Bu gezi günleri boyunca

* “Fear of Missing Out” (FOMO), özel olarak sosyal medya gönderileriyle tetiklenen, başkaları heyecan verici ya da güzel şeyler yaşarken bunları kaçırıyor olmaya dair kaygı durumu. Genellikle sürekli çevrimiçi kalma arzusuna yol açar. (yay.n.)

** *Thrive - Başarı İçinizdedir*, Doğan Kitap / CEO Plus, 2015. (yay.n.)

BlackBerry'm sürekli elimde olmayacaktı. Fakat tabii ki bu, çalışmayı da bırakacağım anlamına gelmiyordu ki aksini yapmak kutusal şeylere hakaret olurdu! Böylece her gece geç saatte yemek yedikten sonra yorgun argın otele dönüyorduk. Sonrasında, bir çeşit rol değişimi yapıyorduk ve Christina, sorumluluk sahibi bir birey olarak uyumaya giderken ben sinsi yeni yetmeler gibi geç saatlere kadar oturuyordum. Kızım uyuduktan sonra bilgisayar ve BlackBerry'yi açıp bütün "acil" e-postalara cevap veriyor, genellikle de uyumam gereken bu saatlere tüm günün işini sıkıştırma-ya çalışıyordum. Neredeyse her gece saat 3'e kadar, artık gözlerimi açık tutamayınca dek böyle devam ettim. Sonrasındaki üç ya da dört saatlik uykudan sonra, gündüz vardiyası için uyanıyordum. Sonuçta iş, uykudan daha önemliydi; en azından 2007'deki ben öyle düşünüyordu. Çünkü kendi adımı taşıyan bir iş kurmuştum. Tabii ki vazgeçilmezdim ve bütün gece çalışmam, yüzlerce e-postaya cevap vermem, uzun bir blog yazmam, ardından da gün içinde mükemmel anne olmam gerekiyordu. Bu şekilde yaşayıp çalışmak bana iyi geliyor gibiydi; ta ki bir gün işe yaramayana dek.

Geziden hatırladığım tek şey, soğuk ve yağmurlu bir sabah, Brown Üniversitesi'nde sanki final haftasındaymış gibi serserem serserem yürüyüşümdü. Gezinin daha başlarında Christina eğilip kulağıma "Buraya başvurmayacağım, gidip bir kahve içelim mi" dedi. Birdenbire sanki hapisten kurtulmuş gibi hissettim. "Evet, evet! En yakın Starbucks nerede? Oraya ne kadar çabuk varabiliriz? Umarım sıra yoktur." Gece vardiyamı tamamlayabilmek için ihtiyacım olan, günün dördüncü kafein zerkinin almak için sabırsızlanıyordum.

Sonunda üniversite gezilerimiz bitti. Fakat doğrudan eve dönmedim. Onun yerine gururumu okşayacağı için kabul ettiğim bir konuşmayı yapmak üzere Portland'a uçup aynı gece Los Angeles'a gittim. Çok geç vakitte eve geldikten sadece birkaç saat sonra bir CNN söyleşisi için kalktım. Bunu niye kabul ettiğimi hiç bilmiyorum fakat öyle bir yorgunluk seviyesi vardır ki artık yorgunluğun ne demek olduğunu unuttuğunuz için yorgun olduğunuzu bile fark etmezsiniz. Aynı sarhoş olmak gibi; o kadar yorgun olmak sadece kötü kararlar almanıza değil, halihazırda karar

verme yetinizin olmadığını fark etmemenize de neden oluyor. Hayatım boyunca bir uyurgezerdim.

Yunan olduğumdan, böbürlenmenin hiçbir zaman cezasız kalmayacağını bilmeliydim tabii. Ben de bu cezadan azade değildim. Söyleşiden çıkıp ofisime gittiğimde vücudum artık bu kadarını kaldıramadı ve düştüm. Kendime geldiğimde kanlar içinde yatıyordum. Böylece, hiçbir resmi eğitimi ve sağlık veya tıp alanında bir bilgisi olmayan annemin Atina’da uzun yıllar boyunca bildiği bir şeyi büyük bir acıyla yeniden keşfettim: İster küçük ve kalabalık bir dairede yaşayın, ister çok yoğun bir işte çalışın, tüm engellere rağmen uyku temel bir insan ihtiyacıdır ve buna saygı duyulması gerekir.

Uyku, insanlığı birleştiren en büyük unsurlardan biridir. Bizi birbirimize, atalarımıza, geçmişimize ve geleceğimize bağlar. Kim olursak olalım, dünyanın neresine gidersek gidelim, uyku ihtiyacında ortaklaşırız. Bu ihtiyaç insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen, uykuyla ilişkimizde büyük iniş ve çıkışlar yaşadık. Ve günümüzde bu ilişki krizde.

Bunun kanıtlarına her yerde rastlayabiliriz. Örneğin, Google’a İngilizce “Ben neden?” (*Why am I*) yazdığınızda ne oluyor, biliyor musunuz? Bir sonraki kelimeyi yazmadan önce, Google’ın en yaygın aramalara dayanan otomatik tamamlama özelliği size önerilerde bulunuyor. İlk öneri: “Ben neden bu kadar yorgunum?” Zamanın global ruhu işte bu beş kelimedede saklı. Modern çağın varoluşsal çığılığı. Ve bu sadece New York’ta değil, Toronto’da, Paris’te, Seul’de, Madrid’de, Yeni Delhi’de, Berlin’de, Cape Town’da ve Londra’da da böyle. Uykusuzluk, insanlığın yeni ortak dili.

Uykumuzu yeterince almıyor olmamıza rağmen, uyku hakkında bol bol konuşuyor, sosyal ağlarda yorum yapıyor ve tweet atıyoruz. Apple Uygulama Mağazası’na “uyku” yazdığınızda karşınıza 5.000’den fazla uygulama, Instagram’da İngilizce #uyku başlığı altında 15 milyondan fazla, #uykulu altında 14 milyon, #yorgun başlığında da 24 milyona yakın fotoğraf çıkıyor. Google’da hızlıca yapılan bir “uyku” araması karşınıza 800 milyon sonuç getiriyor. Uyku sadece bilinçaltımıza gömülmüş değil; uyku hiç olmadığı kadar aklımızda ve gündemde.

Uyku ve uykunun fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal refahımız açısından ne kadar önem teşkil ettiği hakkında tarihin herhangi bir döneminden daha fazla bilgi sahibi olmamıza rağmen, uyumanın kendisi gittikçe zorlaşıyor. Ve işte size daha da ileri bir çelişki: Teknolojideki gelişmeler biz uyurken neler olduğunu öğrenmemizi sağladı, fakat teknoloji varlığımızın bu temel birleşeniyle ilişkimizin de bu kadar karmaşıklaşmasına yol açan ana nedenlerden biri oldu.

Tabii ki iyi bir gece uykusuyla aramıza giren tek şey teknoloji değil. İşin içine, başarılı olmak için ödememiz gereken bedelin kapasitemizden fazla çalışmak ve tükenmek olduğu yönündeki kolektif yanılığımız da giriyor. Kullandığımız yöntem (bilgisayar oyunu hilesi de diyebiliriz), sır değil: Günün saatlerinin yeterli olmadığını hissettiğimizde, kesinti yapacak bir şey arıyoruz. Uyku da kolay hedeflerden biri. Aslını söylemek gerekirse, bu acımasız başarı tanımının karşısında uykunun hiç şansı yok.

Fakat bu maalesef eksik bir başarı tanımı. *Thrive*'ı tam da bu nedenle yazmıştım; başarı tanımımızı genişletip para ölçülerinin, titrin ve gücün ötesine geçtiğimizde ve bunların yerine refahı, bilgeliği, merakı ve vermenin gücünü koyabildiğimizde hayatlarımızın ne kadar daha tatmin edici olabileceğini keşfetmek için.

Uyku kişisel refahımızın anahtar unsuru ve diğer tüm parçalarla derinlemesine bir etkileşim halinde. Günde yedi-sekiz saat uyumaya başladıktan sonra, meditasyon ve egzersiz yapmak, daha iyi kararlar almak, kendimle ve diğerleriyle daha derin ilişkiler kurmak benim için çok kolaylaştı.

Thrive'ı anlatmak için tüm ülkeyi gezerken yaptığım sohbetlerde üzerinde açık farkla en çok durulan konunun uyku olduğunu fark ettim: İnsanın uykusunu almasının ne kadar zor, bir günün saatlerinin ne kadar yetersiz olduğu, dinlenmenin zorlukları, yeterli zamanımız olsa bile uykuya dalmanın ve derin ve kesintisiz bir uyku uyumanın olanaksızlığı... Bir uyku misyonerine dönüştüğümünden beri gittiğim her yerde birileri beni kenara çekip çoğunlukla fısıltıyla, adeta bir entrika döndürüyormuş gibi "Uykumu yeterince alamıyorum. Sürekli yorgunum" diyor. Ya da, San Francisco'daki konuşmamdan sonra genç bir adamın söylediği gibi: "En son ne zaman yorgun olmadığımı hatırlamıyorum."

O gecenin sonunda odadaki birçok kişiyle aynı konuşmayı yaptım. Herkesin bilmek istediği tek bir şey vardı: “Uykumu alabilmek için ne yapmalıyım?”

Eğer gerçekten başarılı olmak istiyorsak, işe uyumakla başlamalıyız. Kişisel refah içinde bir hayat için bu kapıdan geçmemiz gerek. Doğduğumuz andan ölümümüze kadar uykuyla ilişki içindeyiz. Yeni doğan bebekler için uyku en önemli konulardan biri. İnsanlar, “İyi uyuyor mu?” diye sorar. Ya da “Uyuyabiliyor musun?” Size destek olmak isteyenler şöyle der: “Sana yeni doğmuş bebekleri kolayca uyutabilmekle ilgili 25 kitap getirdim, boş zamanında okursun.” Adam Mansbach’ın 2011 tarihli *Yettin Canıma, Zıbar Artık* kitabının çocuğu olanlar arasında en çok satanlar listesine girmesine şaşırmmalı. Uyku spektrumunun öteki ucunda ise hayatın kapanış aşamasında birçok insanın tercih edebileceği ölüm şekline dair şu ifade yer alır: “Uykumda rahatça öleyim.”

Hepimizin uykuyla mahrem ve kendine özgü bir ilişkisi var. Uykuyla ne kadar kavga edersek edelim, bu ilişki bir barışıp bir ayrıldığıımız fakat evden hiçbir zaman taşınmayan eski sevgimizle yaşadığımız yoğun ilişkiye benzer. Bazen sağlıklıdır ve uyanırken yaptığımız her şeyi destekler, fakat bazen de vahşice işlevsiz ve yıkıcıdır. Kendisi de bir uyku hayranı olan Tolstoy’a başvurmak gerekirse, uykuyla kurulan tüm mutsuz ilişkilerin mutsuzluğu kendine özgüdür. İster kabul edelim ister etmeyelim, her birimiz uykuyla her gün, her gece bir şekilde muhatap oluyoruz.

Uykuyla kişisel ilişkim çok inişli çıkışlı oldu. İlişkimizin iyi olduğu bir dönemde, yıllarca uyandığımnda hatırladığım rüyalarımı kaydettim. Başucumda tuttuğum küçük bir deftere, gündelik gereklilikler araya girip her şeyi unutturmadan önce hatırlayabildiğim tüm detaylarıyla rüyamı yazıyordum. Neredeyse sırdaşlığa yakın bir mektup arkadaşlığı gibiydi bu. Tek farkı, her gece birlikte olabildiğim biriyle yazışıyordum, kendimin anlaşılması zor, zamansız ve çok daha derin versiyonuyla. Sadece sabahlarla kısıtlı kalan bu alışkanlığın etkileri ise gün boyu devam ediyordu.

Fakat daha sonra, çoğu zaman olduğu gibi şartlar değişti. O dönemde ilk kızımı doğurmuştum. Uykuyla ilişkim bitmemişti; zaten bitemez ama doğrusunu söylemek gerekirse zor zamanlar

yaşadık. Gece boyu güzel bir uyku çektikten sonra doğal bir biçimde uyanmanın büyüleyici deneyimini kaybetmişim. Onun yerine, yeni bir gerçeklik kendini göstermişti ve burada uyku, sürekli erişilmez bir yerdedi. Gece ve gündüz ayrımı ortadan kalktı ve uykuya, yapılması gereken diğer şeylerin arasına sıkışan kısa zamanlar kaldı; tıpkı beslenmemin kapıdan çıkmadan önce bulup ağzıma tıkaştırdığım şeylerden ibaret hale gelmesi gibi. Uyku bir ayak bağı, yapıp bitirilmesi gereken bir şey veya artık sahip olmadığım bir lükstü. İkinci kızımı doğurduktan sonra her şey daha da kötüye gitti. Uykumu almak demek benim için çocuklarımdan, onlarla beraber veya onların bir sonraki gün ihtiyacı olacak şeyleri hazırlayarak geçireceğim zamandan bir şey çalmak demektir. Tabii ki aslında onları mahrum bıraktığım şey, o anlarda *gerçekten* birlikte olabilme yeteneğimdi.

Çocuklarımdan uykumdan acil talepleri azaldıktan sonra bile, çocuksuz zamanlardaki cennete pek dönemedim. Birçoğumuzun yaptığı gibi, uykuya çok da fazla ihtiyaç duymadığımı düşündüğüm bir hayat kurmuşum. Çocuklarımdan da benim zamanıma daha az ihtiyaç duymaya başladığından beri aradaki boşluğu köşe yazıları ve konuşmalar, yazılması gereken kitaplar, daha sonrasında ise *Huffington Post* adındaki yeni bir bebek gibi başka şeylerle doldurdum. Böylece tükenmişlik döngüsü ve sürekli yorgunluk hali yeni normalim haline gelmişti; ta ki uyandırma servisine kadar.

Trene binmek kolay, inmek zordur.

– MILAN KUNDERA, *Roman Sanatı*

O zamanlar, yere yuvarlanıp yüzümü masama vurarak çenemi kırmama sebep olan bayılmamın nedenini bilmiyordum. Fakat doktordan doktora koşuşturup bekleme odalarında otururken ve gözlerimin kararmasının nedenini ararken hayatımı nasıl da boşa harcadığımı düşünmeye başladım. Bütün bu süre boyunca kendime bazı önemli sorular sormaya zamanım oldu ve bunlardan biri

antik Yunan felsefecilerinin çalışmalarının kalbinde duran bir soruydu: “İyi bir hayat sürdürmek” ne demektir?

Sonuçta hiçbir sağlık sorunum olmadığı anlaşıldı. Ama bunun dışında her şey sorunluydu. Konulan tanı temel olarak, Belçikalı filozof Pascal Chabot’un “medeniyet hastalığı” adını verdiği akut tükenmişlik haliydi. Tüm bunların ucu da uykuya dayanıyordu. Eğer hayatımda yapılması gereken değişiklikleri gerçekten yaparsam, uykuya başlamalıyım. Bu nedenle, uykuya bozulmuş ilişkimizi sabırla onarmaya çalıştım. Gururla söylüyorum ki artık sağlam bir birlikteliğimiz var. Ama tüm toparlanma süreçlerinde ve programlarında söyledikleri gibi, adım adım ilerlemek gerekiyor.

Bugünün dünyasında direnç düşüklüğüne giden yolun yetersiz uykudan geçtiğini öğrendim. Uykuyu hayatımızda bir öncelik haline getirmek için gereken belli başlı adımları atmazsak, hiçbir zaman uykumuzu alamayacağız. Çünkü bugün bir gece boyunca deliksiz uyumak, neredeyse imkânsız.

İş ve aile yükümlülükleriyle birlikte her an el altında bulunan ve durmaksızın büyüyen parlak ekran ve titreyen cihaz mühimmattımız yüzünden genellikle uyandıığımız saniyeden uykuya daldığımız ana kadar dünyadaki herkesle ziyadesiyle bağlantı halindeyiz. Fakat dikkatli olmazsak, kendimizle kurduğumuz bağlantı kopabilir.

Yazın bir rüzgârdan daha nazik ne olabilir?
 Bir an açık bir çiçeğe konup,
 Kameriyeden kameriyeye mutlulukla vızıldayan
 Narin bir arıdan daha rahatlatıcı ne olabilir?
 Yeşil bir adada, insanların haberdar olmadığı
 Uçuşan bir misk gülünden daha sakin ne olabilir?
 Vadilerin yapraklarla kaplanmışlığından daha sağlıklı?
 Bülbül yuvalarından daha gizli?
 ... Necip bir aşk hikâyesinden daha muhayyel?
 Ne, ama sen, uyku? Gözlerimizi yumuşacık kapayan!

– JOHN KEATS, “Uyku ve Şiir”

UYKUNUN GÜCÜNÜ YENİDEN KEŞFETMEK

Arianna uykunun yalnızca sağlığını için önemini değil, hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olması açısından da belirleyici olduğunu ortaya koyuyor. Bazen sınırlarımızı zorlamak için uyumamız gerekir!

—Sheryl Sandberg, Facebook CEO'su ve *Lean In-Sınırlarını Zorla*'nın yazarı

Amerika'nın en çok okunan haber sitelerinden, Pulitzer Ödüllü *Huffington Post*'un yazı işleri müdürü Arianna Huffington, bir gün boyalıp yere düşerek kanlar içinde kaldığında bunun nedeninin "uykusuzluk" olduğunu bilmiyordu. Ama bedeninin uykusuzluğa verdiği bu tepki bir alarm işareti oldu. Hızlı hayatlarımızın bizi şarj eden, şifalandıran uykuyu nasıl adeta yok saydığını fark etti ve geceyle barışma macerasını çarpıcı bilimsel gerçeklerle harmanlayarak *Uyku Devrimi*'ni kaleme aldı.

Teknolojinin ve uyku haplarının yatak odalarımızı nasıl işgal ettiğini anlatan Huffington, kariyerdan cinsel yaşama pek çok alanda herkesin kendi uyku reçetesini yaratacağı ilham verici fikirleri ve buluşları bu kitapta anlatıyor.

Uyku Devrimi; daha sağlıklı, daha mutlu, daha zinde bir hayat için okumanız gereken belki de en önemli kitap.

Çeviren: Zeynep Koçak

