



19. Yüzyılda Uyku Hijyeni Kavramı ve Uyku Kalitesine Yönelik Tavsiyeler The Concept of Sleep Hygiene in the 19th Century and Recommendations for Sleep Quality

Burak Saytekin¹, Eymen Ekmen²

¹Siirt Provincial Health Directorate, Siirt, Turkey

²Istanbul Arel University, Faculty of Health Sciences, Social Work Department, İstanbul, Turkey

ÖZET

Yaşam süresinin büyük bir kısmını oluşturan uyku, çağlar boyunca insanların dikkatini çekmiş; çeşitli kültürlerde ve zamanlarda düşünürler, uykunun gizemine dair eserler üretmiş, uykunun sağlıklı olan ilişkisini ortaya koymaya çalışmışlardır. 19. yüzyılda da oldukça ilgi çeken bu konu, yüzyılın sonlarına doğru fizyolojik ölçümdeki gelişmeler sayesinde daha bilimsel ve deneysel olarak incelenebilir hale gelmiştir. Ancak henüz bilimsel bir olgunluğa erişmeden evvel, aynı yüzyılın ilk yarısından itibaren uykuya yönelik eserler yazılmıştır. Bu eserler; uyurgezerlik, uykusuzluk gibi uyku bozukluklarını konu edinmenin yanı sıra uykunun canlılar için gerekli olup olmadığı, ne kadar ve nasıl uyuması gerektiği gibi bilgileri de içermektedir. Bu bilgiler bağlamında ortaya çıkan ve eser isimlerinde ya da içeriklerinde sıklıkla kullanılan 'uyku hijyeni' kavramını, belirli öneriler doğrultusunda uykunun daha kaliteli hale getirilmesi olarak tanımlamak mümkündür. Makalede, 19. yüzyıl bağlamında; William Whitty Hall, Robert Macnish gibi hekimlerin uyku üzerine ürettikleri eserlere değinilmiş ve uyku araştırmalarına yönelik tutumlar, sağlıklı bir uykunun nasıl olması gerektiğine, diğer bir ifadeyle 'uyku hijyeni'nin nasıl sağlanacağına dair iddialara yer verilmiştir. 19. yüzyılda uykuyu konu edinen eserlerde 'uyku hijyeni' kavramının ve uykunun gerekliliğine dair fikirlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: uyku, uyku hijyeni, uyku kalitesi, sağlıklı uyku, mental sağlık

ABSTRACT

Sleep, which constitutes a large part of the lifespan, has attracted people's attention throughout the ages; thinkers in various cultures and times have produced studies about the mystery of sleep and tried to reveal the relationship between sleep and health. This subject, which attracted much attention in the 19th century, became more scientifically and experimentally examined thanks to the developments in physiological measurement towards the end of the century. However, before it reached scientific maturity, studies on sleep were written in the first half of the same century. In addition to covering sleep disorders such as sleepwalking and insomnia, these studies also include information about whether sleep is necessary for living things, how much, and how to sleep. It is possible to define the concept of 'Sleep Hygiene,' which emerged in the context of this information and is frequently used in the titles or contents of works, as a set of recommendations for better sleep quality. In the article, in the context of the 19th century, studies on sleep produced by physicians such as William Whitty Hall and Robert Macnish were mentioned, as attitudes towards sleep research and claims about what a healthy sleep should be like, in other words, how to ensure 'sleep hygiene,' were examined.

Anahtar Kelimeler: sleep, sleep hygiene, sleep quality, healthy sleep, mental health

Corresponding Author: Eymen Ekmen, e-mail: eymenekmen@gmail.com

Received: 30.04.2024, Accepted: 16.05.2024, Published Online: 30.06.2024

How to cite: Saytekin, B., & Ekmen, E. (2024). 19. Yüzyılda Uyku Hijyeni Kavramı ve Uyku Kalitesine Yönelik Tavsiyeler. *Anatolian Journal of Mental Health*, 1(1):39-44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11351437>

GİRİŞ

Uygunun deneysel bilgiye dayalı şekilde ve ölçüm temelli olarak ele alınışı, 19. yüzyılın ikinci yarısında meydana gelen gelişmelerle mümkün olmuştur. Uzun süreli uykusuzluğun insan ve hayvanlarda meydana getirdiği değişikliklerin araştırılması, uyku sırasında vücut ısısı ya da dolaşım sistemi gibi işlevlerde meydana gelen değişikliklerin fizyolojik ölçümlerinin yapılmaya başlanması, uygunun giderek daha fazla bilimsel olarak araştırılmasına katkıda bulunmuştur. Bu çalışmaların yaygınlaşmasından önce, uygunun kendisi ve içeriğiyle ilgili elde edilebilecek bilgiler, uyuyan kişinin hekime verdiği bilgiler ve kişi uykudayken hekimin dışarıdan yaptığı gözlemler ile sınırlıydı. Bu bilgiler dönemin genel tıbbi bağlamı ve akıl yürütmeler aracılığıyla yorumlanıyordu. Bu yorumlamalar; uygunun gerekliliği, nasıl ve ne kadar uyuması gerektiği, uykusuzluk, uyurgezerlik gibi uyku bozuklukları hakkında bilgiler içeriyordu (Schulz ve Salzarulo, 2015). En temel meselelerden biri ise daha kaliteli uyumanın yollarını araştırmak olan uyku hijyeniyle ilgiliydi.

Bu makalede; 19. yüzyılda uykuyu konu edinen eserlerde uyku hijyeni kavramının ve uygunun gerekliliğine ilişkin fikirlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

19. Yüzyılda Uyku

19. yüzyılda uyku ile ilgili yayımlanmış olan eserler değerlendirildiğinde; bu eserlerden bazıları 'hijyen' kelimesini doğrudan kullanmış, bazıları ise bölüm isimlerinde yer vermiştir. Örneğin Amerikalı Hekim William Whitty Hall 'Sleep or the Hygiene of the Night (Uyku ya da Gecenin Hijyeni)' eserini yayımlamıştı (Hall, 1870). Benzer şekilde Rus Hekim Maria Manaceine eserine 'Sleep: Its Physiology, Pathology, Hygiene and Psychology (Uyku: Fizyolojisi, Patolojisi, Hijyeni ve Psikolojisi)' ismini vermişti (Manaceine, 1897). Amerikalı Nörolog James Leonard Corning yayımlanan 'Brain-Rest (Beyin Dinlenmesi)' eserinde uyku hijyenine dair bir bölüm ayırmış, İskoç Hekim Robert Macnish ise 'The Philosophy of Sleep (Uyku Felsefesi)' eserinin son bölümünü uygunun yönetimine ayırmıştı (Corning, 1883; Macnish, 1836).

19. yüzyılda uyku hakkında yazılan eserlerde; uyku süresinin toplam yaşam süresinde önemli bir kısma karşılık geldiğine, dolayısıyla uyku araştırmalarının değerli çalışmalar olduğuna dair ifadeler rastlamak mümkündür. Örneğin İngiliz Hekim John Addington Symonds yayımladığı 'Uyku ve Rüya (Sleep and Dreams)' eserinin girişinde şu ifadeler yer vermiştir (Symonds, 1851, s. 2):

"Hayatımızın üçte birini içinde geçirdiğimiz bu durum hakkında bir şeyler bilmek, değersiz bir araştırma değildir. Ama yine de ilk başta aklınıza şu düşünce gelebilir: Uykudan

daha iyi bilinen ne olabilir ki? Bu hepimizin ortak deneyimidir. Ancak ne kadar basit ve açık görünse de onu ne kadar çok araştırırsak, ilginç ve meraklı spekülasyonlar ve yanıtlanması kolay olmayan sorular açısından o kadar zengin olduğunu göreceğiz."

Benzer şekilde, Amerikalı Hekim William Whitty Hall 'Uyku ve Gece Hijyeni (Sleep and Night Hygiene)' eserinin girişinde şu ifadelerle yer vermiştir (Hall, 1870, s. 1):

"Gece oda kapısının kapanmasıyla sabah açılması arasında insan yaşamının üçte biri geçer ve insanın fiziksel, zihinsel ve ahlaki karakteri büyük ölçüde bu kapının kullanılma şekline bağlıdır."

İngiliz Hekim Henry Holland 'Chapters on Mental Physiology (Mental Fizyoloji Bölümleri)' eserinde "Varoluşun neredeyse üçte birinin dış dünyadan bu kadar ayrı bir durumda geçmesinden daha tuhaf ne olabilir ki?" sözüyle uykunun önemine dikkat çekmek istemiştir (Holland, 1852, s. 78). Uykuya verilen önem onun kaliteli bir şekilde geçirilmesine yönelik araştırmaları beraberinde getirmiştir.

Robert Macnish, yazdığı 'The Philosophy of Sleep (Uyku Felsefesi)' adlı eserinde uykunun doğasına dair değerlendirmelerde bulunmuş ve uykusuzluk, kâbuslar, uyurgezerlik ve uykuda konuşma dâhil olmak üzere çeşitli uyku bozukluklarına değinmiştir (Macnish, 1834). Macnish'e (1834, ss. 2-6) göre uyku sağlıklı ve sağlıklı olmak üzere iki çeşittir. Sağlıklı uykunun huzurla dolu olduğunu aktarmış ve sağlıklı uyumayı başarabilen insanı, tıpkı güneşin ortaya çıktığı anda sisin dağılmasına benzetmiştir. Uykunun yorgunluğu ortadan kaldıracığını, kişinin kendisini enerjik hissedeceğini, zihinsel ve bedensel tüm potansiyelini kullanabileceğini söylemiştir. Diğer bir ifadeyle; Macnish'e (1834, ss. 2-6) göre, bedensel organizmamızın ve zihinsel yetilerimizin yenilenmesi için sağlıklı uyku gereklidir. Aynı şekilde Hekim Charles Stowell, 'A Healthy Body (Sağlıklı Bir Vücut)' eserinde; uykuyu, yorulan ve uyuşuk hale gelen bedenin onarım şekli olarak görür (Stowell, 1891, s. 140). Manaceine (1897, ss. 65-69), yayımladığı 'Uyku: Fizyolojisi, Patolojisi, Hijyeni ve Psikolojisi' adlı eserinde uykunun gerekliliği üzerine yazarken hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılmış deneysel çalışmalara yer verir. On köpek yavrusu üzerinde yapılan kısıtlı yiyeceğin ve uykusuzluğun karşılaştırmalı bir çalışmasını anlatır. Uykusuzluğun beslenme eksikliğine göre daha ölümcül sonuçlara sebep olacağına dair bulunan sonucu aktarır. Daha sonra insanlar üzerinde yapılan bir deneyden bahseder ve 90 saat boyunca uyanık tutulan insanların tepki süresinde, motor yeteneklerinde, hafızalarında ve dikkatlerinde gerileme gösterdiklerini bildirir. Manaceine (1897, ss. 65-69), deneklerin uyuduktan sonra hızlıca kaybettikleri yeteneklere kavuştuğuna vurgu yaparak uykunun gerekli olduğunun altını çizer. 'Sleep and its Derangements (Uyku ve Düzensizlikleri)' kitabında uykunun gerekliliğine yer veren

Hekim William Alexander Hammond ise çeşitli organların ve kasların gün içerisinde dinlenme fırsatı bulduğunu ancak beynin hiçbir şekilde dinlenmediğini, uykuda bile kısmen dinlendiğini ve uyku sayesinde gücünü yenileyebildiğini ifade etmiştir (Hammond, 1869, ss. 9-10).

19. yüzyıl hekimleri eserlerinde, uyku gerekliliğinin ispatından sonra uykunun kalitesine yönelik çeşitli pratik önerilerde bulunmuşlardır. Macnish (1834, ss. 304-313) uyunacak odanın geniş ve ferah olması gerektiğini aktarmıştır. Evlerin salonlarının geniş, yatak odalarının ise küçük olmasından yakınmıştır. Hâlbuki yaşamın büyük bir kısmının geçtiği yatak odalarının her zaman ferah olması gerektiğini belirtmiştir. Kafanın yastığa gömülmesinin sağlıklı olmadığını bu yüzden yastığın sert olması gerektiğini, çorapla uyumanın zararlı olduğunu, en uygun pozisyonun yan yatmak olduğunu ifade etmiştir. Dolu bir midenin uykuyu çoğu zaman engellediğini, yatağa gitmeden evvel birkaç saat bir şey yemeyen kişinin uyku kalitesinin daha iyi olacağını iddia etmiştir. Akşam yemeğinin kişiyi rehavete sürükleyebileceğine, yemekten hemen sonra uyumanın zararlı olduğuna ve kişilerin varsa böyle bir alışkanlığı bundan vazgeçmeleri gerektiğine değinmiştir. Stowell (1891, s. 141) ise açık havada egzersiz yapmanın, erken ve hafif yenen akşam yemeklerinin, kedersiz bir zihnin uyku kalitesini arttırdığını söylemiştir. Manaceine (1897, ss. 175-177), havanın temiz olması gerektiğini ancak hava akımına dikkat edilmesini çünkü uykudayken cildin soğuğa karşı hassaslaştığını belirtmiştir. Çok sıcak bir odada uyumanın kişiyi uyuşuk hale getireceğini aynı sebepten yazın uyku süresinin azalması gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca yatak odasının mobilyalarla çok doldurulmaması gerektiğini aktarmıştır. Corning (1883, ss. 32-35), tıpkı Macnish (1834, ss. 304-313) gibi, akşam yemeğinden sonra yapılan şekerlemenin hem uyku ritmi hem de sindirim açısından sağlığa zararlı olduğunu belirtmiştir. Corning (1883, ss. 32-35), ayrıca beynin dinlenmesi için en ideal pozisyonun sağ tarafa doğru yatılan pozisyon olduğunu iddia etmiştir.

Uyku süresinin ne kadar olması gerektiği ya da hangi saatler uyunması gerektiğiyle ilgili çeşitli fikirler öne sürülmüştür. Macnish (1834, ss. 317-319), yatmak için uygun saati belirlemenin kolay olmadığını çünkü bunun kişiye özel olduğunu, yaşam tarzının ve mesleklerin bu konuda etkili olduğunu dile getirmiştir. Erken kalkmak zorunda olanların saat dokuzda yatağa girmesi gerektiğini, erken kalkmak zorunda olmayanların bir ya da iki saat daha gecikebileceğini, genel olarak ise saat 11'den sonra uyumanın gelenek haline getirilmesinin sağlık açısından sakıncalı olduğunu iddia etmiştir. İster çalışma ister eğlenme amacıyla olsun, uygun zamanda uykuya dalmayı engelleyen her uyarı, uyku kalitesini bozmakta ve gecedен çalınan her saat diğer günü olumsuz etkilemektedir. Uyanma saatiyle

ilgili de bilgiler veren Macnish (1834, ss. 322-323), erken uyanmayı övmüş ve geç uyanan insanların gün boyu uyuşukluk hissedeceğini belirtmiştir. Benzer şekilde; Stowell (1891, s. 141) herkese uygun bir saat verilemeyeceğini, bazı bünyelerin daha fazla uykuya ihtiyaç duyduğunu ancak orta yaştaki bir insanın ortalama sekiz saat uyuması gerektiğini söylemiştir. Gece yarısından önce gelen uykuya vücudun daha fazla ihtiyaç duyduğunu, erken yatıp erken kalkmak gerektiğini belirtmiştir. Manaceine (1897) ‘Uyku: Fizyolojisi, Patolojisi, Hijyeni ve Psikolojisi’ adlı eserinde uyku miktarının ne kadar olması gerektiğiyle ilgili fikirlerini kaleme almıştır. Manaceine’ye (1897) göre; uyku miktarı, bilincin gücü ve gelişimi ile ters orantılıdır. Bilinç geliştikçe uyku miktarında belirgin bir azalma yaşandığını, bilincin yaşla beraber geliştiğini dolayısıyla bebeklerin yetişkinlere göre daha fazla uykuya ihtiyaç duyduğunu iddia etmiştir. Diğer bir ifadeyle; bebeklerdeki bilinç az geliştiğinden çok kısa bir süre bile uyanık kaldıklarında metabolizmaları bitkin düşmektedir. Doğduktan sonra bebekler ilk 4-6 hafta günde sadece iki saat uyanık kalmalıdır. Manaceine’ye (1897) göre; 1 ila 2 yaş arasındaki çocukların 16 ila 18 arası saat, 2 ila 3 yaş arası çocukların 17 ila 15 arası saat uykuya ihtiyacı vardır ve uyku saati yaşla beraber ortalama seviyelere indirilmelidir. Manaceine (1897, ss. 153-156) da tıpkı Stowell (1891, s. 141) gibi yetişkinler için ortalama sekiz saat uykuyu önermiştir. Uykuyu, gün içerisinde harcanan enerjinin geri kazanılması olarak gören Corning (1883, ss. 28-33) ise yaşamsal olayların karanlıkla azalmasını ve ışıkla artmasını, insanın doğayla uyumu çerçevesinde değerlendirmiş ve gün batımından sonra mümkün olan en kısa sürede uyumayı tavsiye etmiştir. Bir uyku hijyen kuralı olarak ise uykunun öncüsü olan uyuşukluğun kaçırılmaması gerektiğine değinmiştir. Corning (1883, ss. 28-33), beyin yorgunluğunun ilk belirtisinde yatağa geçilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bu belirti geldiği zaman kişi uyumaz ve uykuyu ertelerse kişinin daha sonra uykuya dalmasının zorlaşacağını ve uyandığında ise istediği dinlenmeyi elde edemeyeceğini aktarmıştır. Günümüz için ise önerilen ideal uyku süresi her gece 7 ila 9 saat aralığındadır (Pollak vd., 2010, s. 204).

SONUÇ

19. yüzyıl uykunun hem bilimsel incelemesinin başladığı hem de kalitesine ve uyku bozukluklarına yönelik eserlerin üretildiği bir yüzyıl olmuştur. Doktorlar, uykunun gerekliliği ile ilgili kanıtlarını ve düşüncelerini sunduktan sonra uyku hijyenine diğer bir ifadeyle uyku kalitesine yönelik tavsiyelerde bulunmuşlardır.

Research Statement

Ethical Approval: The study does not require ethical approval.

Conflict of Interest: The authors declare that there is no conflict of interest for the study.

Financial Support: This study has received no grants from any funding agency in the public, commercial or social-profit sectors.

REFERENCES

- Corning, J. L. (1883). Brain-rest. GP Putnam's Sons.
- Hall, W. W. (1870). Sleep, or, the hygiene of the night. Dawson Bros.
- Hammond, W. A. (1869). Sleep and its derangements. JB Lippincott.
- Holland, H. (1852). Chapters on mental physiology. Longman, Brown, Green, and Longmans.
- Macnish, R. (1834). The philosophy of sleep. D. Appleton.
- Manaceine, M. D. (1897). Sleep: Its physiology. Pathology, Hygiene, and Psychology.
- Pollak, C., Thorpy, M. J., & Yager, J. (2010). The encyclopedia of sleep and sleep disorders. InfoBase publishing.
- Schulz, H., & Salzarulo, P. (2015). The evolution of sleep medicine in the nineteenth and the early twentieth century. In sleep medicine: A comprehensive guide to its development, clinical milestones, and advances in treatment. New York, NY: Springer New York.
- Stowell, C. H. (1891). A Healthy Body; a text-book on anatomy, physiology, hygiene, alcohol, and narcotics: For use in intermediate grades in public and private schools. Silver, Burdett.
- Symonds, J. A. (1851). Sleep and dreams; two lectures. Longman, Brown.