

# UYUMAYAN NESİL



Çeviren: Eren Kanat

HEATHER TURGEON & JULIE WRIGHT

# UYUMAYAN NESİL

Translated from the English language edition of Generation Sleepless originally published by Heather Turgeon & Julie Wright c/o Tessler Literary Agency. Original English language Copyright © 2022 Heather Turgeon & Julie Wright. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Heather Turgeon & Julie Wright c/o Tessler Literary Agency tarafından "Generation Sleepless" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

## **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavaklyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16  
Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811133

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Eren Kanat

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Generation Sleepless

## **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

*© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

# UYUMAYAN NESİL

**ÇOCUKLARINIZ NEDEN UYUMUYOR VE  
ONLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?**

**HEATHER TURGEON & JULIE WRIGHT**

Çeviren: Eren Kanat





# İÇİNDEKİLER

## ÖNSÖZ

## BÖLÜM 1

### **KUSURSUZ FIRTINA.....11**

1. Büyük Uyku Krizi..... 11
2. Ergen Beyninin Temel Besini.....33
3. Ergen Uykusu: Fırtınayı Anlamak.....46
4. Ekranlar, Gençler ve Kayıp Halka.....73
5. Okulların Erken Başlama Saatleri ve Aşırı Akademik Yük...108

## BÖLÜM 2

### **FIRTINAYA YÖN VERMEK.....137**

6. Mutlu Uykucuların Beş Alışkanlığı.....137
7. Ebeveyn Solması.....191
8. Empatik ve Etkili İletişim: USS Yöntemi.....205
9. Uyku Mücadelesi.....252

### **EKLER.....272**

### **TEŞEKKÜRLER.....279**



## ÖNSÖZ

Eğer bu satırları okuyorsanız, uyanıksınız demektir. Ve eğer uyanıksanız, kafatasınızın içindeki beyin, dikkatimizi vermeme, farkında olmamıza, hatırlamamıza yardımcı olan sinir sistemlerinin kitlesel olarak iç içe geçmiş ağları boyunca akan tüm elektrokimyasal enerjinin yan bileşenlerini oluşturmakla meşguldür: Hissetmek, düşünmek ve hareket etmek. Kafanızda biriken günün artık kimyasalları temizlenip atılamazsa neler olabileceğini bir düşünün. Ortalık nasıl da karışırdı! Bir partinin ev sahibiymişsiniz, içecekleri ve atıştırmalıkları dağıtmışsınız ve geriye kalan çöpleri temizleyememişsiniz gibi olurdu.

Şimdi beyninizin bir ergene ait olduğunu hayal edin. Beynin yeniden şekillendiği bu önemli dönemde, kullanılmayan nöral bağlantılar budanacak ve daha sonra, nöral aktivitenin hızını ve koordinasyonunu artıracak güçlü bir kılıf olan miyelin dōşenerek bağlantılarda iyileştirmeler yaratılacaktır. Bu budama ve miyelin oluşumu, yirmili yaşlarımıza kadar uzanan gençlik yılları ve sonrasında, beynimizin yoğun büyüme sürecini karakterize eden önemli yeniden yapılanma sürecinin temelini oluşturur.

Beynin sağlıklı çalışması ve büyümesi için sinirsel faaliyetin yarattığı yan ürünlerin düzenli olarak temizlenmesi gerekir. Bu temizlik nasıl gerçekleşebilir? Bu temizlik uyku sırasında gerçekleşir. Destekleyici glial hücrelerden oluşan "temizlik ekibinin" önemli detoksifikasyon işlerini yapabilmeleri için yeterince iyi ve uzun süre uyumak, gençlerin dikkatlerini etkili bir şekilde odaklayabilmeleri, hatırlayabilmeleri, düşünebilmeleri, karar verebilmeleri, duygularını düzenleyebilmeleri ve başkalarıyla etkileşime girebilmeleri için gereklidir. Uyku aynı zamanda gençlerin besinleri iyi metabolize edebilmeleri ve aşırı yeme, obezite ve diyabet gibi hastalık risklerini önleyebilmeleri için de hayati önem taşır. Tüm bunlar hemen yatağa girip biraz uyumamız için yeterli değilmiş gibi, iyi ve yeterince uzun uyumanın vücudumuzda yaşamı tehdit eden sistemik enflamasyonu azalttığını da bilmemiz gerekir.



Heather Turgeon ve Julie Wright, uykuyu anlamak ve gençlerimiz -daha küçük çocuklarımız ve kendimiz- adına dolu ve sağlıklı bir yaşam yaratmak için bu bilimsel olarak sağlam, pratik kılavuzu yaratan “uyku perileri”dir. Yaptıkları çalışmalar sadece yaratıcı ve ilgi çekici olmakla kalmayıp, tam da ihtiyacımız olduğu bir dönemde -ruh sağlığı sorunlarının hiç bu kadar yüksek olmadığı bir zamanda- bize katkı sağlamaktadır. Sadece viral bir salgın sırasında değil, içinde yaşadığımız VUCA zamanlarında -VUCA, çağdaş kültürel yaşamın değişken, belirsiz, karmaşık ve muğlak ânınin kısaltmasıdır- sosyal kopukluk ve huzursuzluk, duygusal stres ve endişe, uykuyu her zamankinden daha öncelikli hâle getiren içsel umutsuzluk ve kafa karışıklığı süreçleriyle karşı karşıyayız. Buna bir de sosyal ağların dijital ve elektrikli yaşamı eklenince, sosyal zekâ kendini yetersiz ve dışlanmış hissetmeye başlar. Geceleri, beyin uyumaya hazır olduğunda, görsel zihnimiz yoğun ışıkla aktive olur. İşte tüm bunlar bir araya geldiğinde felaketin reçetesi ortaya çıkar.

Generation Sleepless, beynin büyüme ve yeniden şekillenme dönemindeki ergenler için olduğu kadar, zihnimizin esnek ve işbirlikçi olma kapasitesini kullanarak gençlerle ilgilenen biz yetişkinler için de oldukça önemlidir. Çok sayıda gencin yetersiz miktar ve kalitede uyuması, zihinsel ve tıbbi sağlığın tehlikeye girmesine neden olmaktadır. Zihinlerimiz optimum düzeyde çalışmadığında, dikkatimizi net ve odaklanmış bir şekilde tutma, çözmeye çalıştığımız bir sorun ya da vermemiz gereken bir karar hakkında derinlemesine düşünme ile okulda ve evde öğrendiğimiz kritik bilgileri hatırlama becerimizi kaybederiz. Duygularımız tehdit moduna geçtiğinde ve daha kolay kontrolden çıkıp kişiler arası bağlantılar koparıldığında, ilişkiler de zarar görür. Ergenler son derece sosyal varlıklardır. İletişim hâlinde olmak onlar için hayatta kalmakla eşdeğer olduğu için, bu ilişkisel sürüşmeler daha fazla izolasyona ve umutsuzluğa yol açar. Bu umutsuz yaşamın getirdiği stresle birlikte kaliteli uyku düzenleri bozulabilir ve bu döngü aşağı doğru bir spiral çizer.

Cesur uyku uzmanlarımıza kulak verin. Turgeon ve Wright, şefkat ve yaratıcılıkla bizi olduğumuz noktada karşılayarak, modern ergenlerin ve ebeveynlerinin zorluklarını anlıyor ve hepimize iyi bir gece uykusunun faydalarını kazanmamıza yardımcı olabilecek pratik stratejiler ve erişilebilir araçlar sunuyorlar. Bu güçlü sayfalarda, uykusuzluğun bilimsel temellerini, iyi uykunun faydalarını, okulların ve gençleri destekleyen diğer kuruluşların "uyku dostu" olma yollarını ve evde yaşam alışkanlıklarınızı değiştirerek daha iyi bir uyku ortamı yaratma becerilerini öğreneceksiniz. Ebeveynler olarak bizlerin, ergenlerimizin hayatlarında şimdi ve gelecek on yıllar boyunca böylesine büyük bir fark yaratmamızı sağlayacak nitelikteki uykunun temellerini öğrenmemizin sağlayacağı faydaları tahmin edemezsiniz. Evet, uykunun yaratıcılığımızın ve hafızamızın güçlenmesine olanak sağlaması pratik bir rüyanın gerçeğe dönüşmesidir. Önünüzde bir seçim var. Çocuğunuzun güvenliği ve sağlığı gibi uykusuna da öncelik verecek misiniz? Olasılıkları gerçeğe dönüştürecek dersler işte bu muhteşem kitapta. Ailenizin huzurunu onurlandırmak için bu kararı bir düşünün. Karar vermeden önce, sadece uyumak ve herkes için uykuya öncelik vermenin meyvelerini tatmak isteyebilirsiniz.

**Daniel J. Siegel, MD**



# BÖLÜM I

## KUSURSUZ FIRTINA

### Büyük Uyku Krizi

Gün içinde edineceğiniz basit bir alışkanlığın ergenlik çağındaki çocuğunuzun ruh sağlığını üç kat iyileştireceğini, notlarını yükseltip okula olan sevgisini artıracaklarını, daha iyi bir sporcu olmasını sağlayacaklarını, stres ve kaygılarını önemli ölçüde azaltacaklarını, trafik kazası geçirme olasılığını yarıya indireceğini ve tip 2 diyabet, obezite ve kanser gibi kronik sağlık sorunlarını önleyeceğini bilseydiniz ne yapardınız? Üstelik bu uygulamanın hiçbir maliyeti olmasaydı ve tamamen doğal olsaydı nasıl olurdu? Üstelik hiçbir dezavantajı yok ve sadece ergenlik çağındaki çocuğunuzun hayatına dair önem verdiğiniz her konuda avantajları var.

Elbette bugün başlıyorsunuz.

İronik olan şudur ki tam da şu anda, bu güçlü ve her derde deva olan ilaç elimizin altındayken bunu her gün sistematik olarak ihmal etmekteyiz. Evet, tahmin ettiniz. Bu, yaşamı besleyen uyku pratiğidir ve gençlerimiz tarihte herhangi bir nüfusun yaşadığı en kötü yoksunluk durumunun tam ortasındadır.

Bugünün gençleri dünyanın gördüğü en uykusuz gruptur: İlkokul çocuklarının önemli bir kısmı çoğu gece yeterli süre uyurken, bu oran ortaokulda yaklaşık yüzde 30'a düşmekte ve son sınıfa geldiklerinde gençlerin sadece yüzde 5'i okul gecelerinde yeterli süre uyuyabilmektedir. Bu rakamlar düşmeye devam etmektedir. 2015 yılında, 1991 yılına kıyasla yüzde 58 oranında daha fazla genç ciddi şekilde uykusuz kalmıştır. Altmış bin Amerikalı lise öğrencisiyle yapılan yeni bir araştırma, gençlerin uyku, ekran kullanımı ve egzersizle ilgili temel sağlık önerileri açısından ne kadar iyi durumda olduklarını değerlendirdi. Kızların sadece yüzde 3'ü, erkeklerin ise yüzde 7'si bu hedeflere ulaşmıştır.

Uyku uzmanları ve terapistler olarak, gençlerin uykularındaki bu düşüş eğilimini izledik. Değişen biyoloji, akademik baskı, okula başlama saatlerinin erkene alınması ve uykunun gerekli olmaktan ziyade vazgeçilebilir olduğuna dair yanlış bir kanıdan oluşan "kusursuz fırtına" -bu kitap boyunca inceleyeceğimiz bir kavram- gençlerin uykusunu sürekli olarak azaltmaktadır. Bu fırtına onlarca yıldır devam ederken, teknoloji patlaması bu fırtınayı Kategori 5 kasırga seviyesine taşımıştır. Akıllı telefonu elden bırakmak giderek zorlaşmaktadır. Teknoloji, gençleri meşgul ve bağlı tutma konusunda her zamankinden daha başarılı; akıllı telefonun popülerlik kazanmasıyla 2011'den sonra gençlerin uykusu kayda değer bir düşüş yaşadı. Bu arada, öğrencilerin üzerindeki akademik yük artıyorken ve çocuklar oyun parkında kovalamaca oynamayı henüz bırakmışken üniversite başvuruları için hazırlanmaya başlıyorlar. Gençlerin uykusu daha önce hiç olmadığı kadar her açıdan çalınmaktadır.

Daha da kötüsü, ergenlik, doğru uykunun hayati önem taşıdığı ve oyunun kurallarını değiştirdiği bir yaşam evresidir ki bunu çok azımız tam olarak anlayıp takdir edebilmektedir. Bebek uykusu ile ilgili kitaplar yatağımızın başucunda durur çünkü büyümekte olan bir bebek için uykunun öneminden kimse şüphe duymaz. Oysa gerçek şu ki, ergenlik çağındaki bir gencin beyni de aynı derecede önemli bir büyüme aşamasından geçmektedir; potansiyel olarak hayatını değiştirecek ve daha önemli sonuçlar doğuracak şekilde. Ergenlik, beynin muazzam ölçüde yeniden düzenlendiği ve büyüdüğü, hayranlık uyandıran çok önemli bir gelişim evresidir ve bu hayati çalışmanın büyük bir kısmı uyku sırasında gerçekleşir. Uykusuzluk, ruh sağlığı sorunları riskini ve nörokimyasal düzeyde gençlerin stresini artırır, sporcuları kazaya daha yatkın hâle getirir ve beynin hafıza deposunun bozulmasına neden olarak öğrenme ve akademik başarıya kısa devre yaptırır. Uyku eksikliği, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini çarpıcı boyutlara taşır.

Ebeveynler olarak uyku düzenini korumaya çalışsak bile, çoğu zaman elimiz kolumuz bağıymış gibi hissederiz. Evet, çoğumuz çoğumuzun zamanında yatması gerektiğini biliriz ancak uykuyu gerçekten sınırlayan faktörler -sinsi teknoloji, ders yükü ve özellikle de bazı durumlarda ceza niteliğindeki erken ders saatleri- kontrolümüz dışında olduğu için çoğumuz kendimizi bıkkın ve güçsüz hissederiz. Peki ne yapabiliriz? (Giderek daha fazla bağımlılık yaratan platformlar ve oyunlar yaratan algoritmaları değiştirmek için Big Tech'in genel merkezine girme konusunda bize kim katılabilir? Ya da mucizevi bir kararla dünya genelinde ortaokul ve liselerin sabah 8:30'dan önce başlamasını sağlayacak bir yasa tasarısının imzalanması mümkün olur mu?) Ciddiyetle soruyorum: Ebeveynler, gençler ve onları önemseyen insanlar büyümekte olan genç beyinleri ve bedenleri korumak için ne yapmalılar?

Bu sorunun cevabı bu kitabın içeriğindedir. İlerleyen bölümlerde, bilimin onlarca yıldır iyi uykunun zihinsel ve fiziksel faydaları olduğunu gösteren bilgileri yeniden kazanmanıza yardımcı olacaktır. Genç beyninin harikalarını, sağlıklı uykunun şaşırtıcı güçlerini ve bir gencin deliksiz bir uyku çekmesinin önündeki engelleri birlikte keşfedeceğiz. Bu bilgileri, ebeveynlerin ve gençlerin yanı sıra okul yöneticilerinin, politika yapımcıların ve teknoloji şirketlerinin uykuyu ve dolayısıyla sağlık ve refahı büyük ölçüde dönüştürmek için hemen şimdi atabilecekleri belirli uygulanabilir adımlara dönüştüreceğiz. Gençlerin dikkatini bu basit uygulamalara çekmek için kişisel olarak motive olmalarını sağlayacak bir "kopya kâğıdımız" bile bulunmaktadır. Bu arada siz de kendinizi daha kaliteli uyku uyurken bulacak, daha sağlıklı, daha mutlu ve daha sabırlı hissedeceksiniz. (Ne demişler, iyi uyumaya başlamak için hiçbir zaman geç değildir.)

## Uykusuzluk çocuklara, gençlere ve hatta yetişkinlere zarar veren sessiz bir salgın hastalıktır!

*Uyumayan Nesil*; ebeveynlerin, çocuklarına uykunun onarıcı gücünü geri kazandırmak için nasıl yardımcı olabileceklerini anlatmaktadır.

Çocuğunuzu gereksiz anksiyete, depresyon ve kronik stresten koruyabilseydiniz ve hayatlarında daha büyük bir mutluluk ve esenlik duygusunu teşvik edebilsedydiniz, bunu hemen yapmaz mıydınız? Bebeklerin ve küçük çocukların sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olan klasik rehber *The Happy Sleeper*'in yazarları, *Uyumayan Nesil*'de çocuklarımızın fiziksel ve zihinsel sağlığına yönelik en büyük tehditlerden birini ortaya çıkarıyor: Uykusuzluk. Her yerde maruz kalınan ekranlar, okula erken başlama saatleri, geceleri oyun oynama ve/veya başka şeylerle ilgilenme yüzünden uykuya oldukça geç giden yeni nesil; ergenlik çağının taleplerini karşılamak için mücadele ederken sürekli bir uyku gereksinimi ile yaşamaya devam ediyor.

Bu önemli kitapta, Heather Turgeon ve Julie Wright, gelişimin kritik bir aşamasında, birçok gencin küçük kardeşlerinden daha fazla uykuya ihtiyaç duyduğunu ancak büyük ölçüde daha az uyuduklarını ortaya çıkarmak için en son bilimsel araştırmalardan yararlanmaktadır. *Uyumayan Nesil*, okuyuculara aşağıdaki konularda yardımcı oluyor:

- Bir çocuğun iyi uyuması için kendi içsel motivasyonunu teşvik etmek
- Telefonlar, sosyal medya ve ekran süresi ile ilgili aile uygulamalarını değiştirmek
- Akıllı uyku alışkanlıkları oluşturabilmek için gençlerin gece kuşu olma eğilimlerini anlamak
- Uyku dostu okullar için adımlar atılması ve gençlerin ihtiyaç duydukları dinlenmeyi sağlamalarına yardımcı olacak sistemik değişikliklerin teşvik edilmesi.

Türünün ilk örneği olan bu kitap, ebeveynler için net ve ânında kullanılabilir tavsiyelerin yanı sıra öğretmenler, müdürler, kolejler ve koçlar için de göz açıcı eylem çağrıları ile doludur.

