

PANEL: UYKUSUZLUĞUN SPORTİF PERFORMANS VE EGZERSİZ SÜREÇLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Enver Arslan

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Edirne

Uykusuzluk, uykuya dalmada veya uykuyu sürdürmede zorlukla karakterize edilen bir durumdur. Uykusuzluğa stres, anksiyete, depresyon, kötü uyku hijyeni, ilaçlar ve tıbbi durumlar gibi çeşitli faktörler neden olabilir. Uykusuzluğu olan kişilerde aynı zamanda konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik, ruh hali değişimleri ve genel yaşam kalitesinde azalma görülebilir. Yetişkinlerin yaklaşık %30'u uykusuzluk belirtileri yaşar. Uykusuzluk hem genel popülasyonda hem de sporcularda yaygındır ancak araştırmalara göre sporcularda antrenman programları, seyahat ve yarışma stresi gibi faktörler nedeniyle genel popülasyona kıyasla daha yüksek oranda uykusuzluk belirtileri görülmüştür. Sporcularda uykusuzluk fiziksel performans, zihinsel performans, sakatlanma riski, iyileşme, tıbbi ve mental sağlık üzerinde olumsuz etkileri vardır. Yetersiz uyku, reaksiyon süresinin yavaşlamasına, dikkatin azalmasına ve muhakeme yeteneğinin bozulmasına neden olabilir. Hızlı karar verme yeteneği, bir strateji oluşturma, bilişsel esneklik göstermek ve dikkati yönetmek, sportif performansın temel taşlarındandır. Çok az uyku, bir sporcunun bir oyun veya etkinlik sırasında riskli bir karara karşı iyi bir karar verme becerisini etkileyebilir. Uykusuzluk, aynı zamanda kardiyorespiratuar ve psikomotor etkiler de dahil olmak üzere olumsuz etkilere sebep olur. Sporcularda, yetersiz uyku süresi kas-iskelet sisteminde sakatlık riskinin artmasına yol açabilir. 12-18 yaş arası sporcularda yapılan bir araştırmada, gecede 8.1 saatten az uyuyan sporcuların sakatlanma riskinin, 8.1 saatten fazla uyuyan sporculara göre 1.7 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir. Uykusuzluk, aynı zamanda yüksek yoğunluklu antrenmanlarda meydana gelen kas hasarlarının iyileşmesini ve onarımını engeller ve otonom sinir sisteminin dengesizliğine yol açar. Uykusuzluk için tedavi seçenekleri arasında uyku hijyeni, bilişsel davranışçı terapi, ilaç tedavisi, yaşam tarzı değişiklikleri gibi pek çok faktör yer alır. Bu seçenekler sayesinde uykunun uzatılması ve kas sakatlıklarında iyileşmenin arttırılması arasında bir bağlantı olduğu öne sürülmüştür. Sonuç olarak, sporcuların uyku alışkanlıkları henüz bir norm haline gelmemiştir, elit sporcular ve profesyonel takım sporları arasında uykusuzluk önemli bir sorundur ancak bu durumu değiştirmek için çalışmalar devam etmektedir.