

Beyniniz Gün İçinde Siz Farkında Olmadan Şekerleme Yapıyor Olabilir

Eğer hiç **olağan** işler yaparken (bir bilgisayar ekranına bakmak veya otobanda araba kullanmak gibi), **göz kapaklarınızın** kısa bir **anlığına** da olsa **düşüğünü** hissettiyseniz; “**mikrouyku**” olarak bilinen bir **olgu** yaşamışsınız demektir.

Discover dergisinin blog sitesi olan The Crux, geçenlerde bu **deneyimi** sayfalarına taşımış. **Bahsi geçen** durum, beynin **kilit bölgeleri** bir seferde birkaç saniyeliğine kapandığı zaman meydana geliyor. Yani tam anlamıyla uyumuyorsunuz ama **uyanık** da olmuyorsunuz. Megan Schmidt, blogda şöyle yazıyor: “Bu bir nevi, kısa bir süreliğine zombi olmak gibi bir şey. Ayrıca, genelde insanlar bunu yaşadıklarını fark etmiyorlar.” Üstelik bu durum herkesin başına gelebilse de, **uykudan mahrum kalmış** kişiler devamlı bir şekilde en büyük tehlike altında olanlar.

Uykuyu es geçmenin tehlikeleri

Sinirbilimci ve **uyku uzmanı** Matthew Walker, daha önce Business Insider sitesine konuşarak “uykunuz ne kadar kısa olursa, hayatınız da o kadar kısa olur” demişti.

Bir trafik araştırma ve **güvenlik örgütü** olan AAA Trafik Güvenliği Kurumu’na göre, ABD’de meydana gelen ölümcül araba kazalarının yaklaşık %16.5’i mikrouykudan kaynaklanıyor. Discover dergisi, mikrouykunun yol açtığı en büyük **felaketlerden** birinin, 2009 yılında gerçekleşen ve 228 kişinin ölümüyle sonuçlanan 447 numaralı AirFrance uçuşu olduğunu **aktarıyor**. **Müfettişler** uçaktaki kayıtları dinlediklerinde, pilotun yalnızca bir saatlik uykuyla durmaktan **şikayet ettiğini** keşfetmişler.

Walker’a göre, bir saat bile uyku kaybetmek zararlı olabilir. “1.6 milyar insan üzerinde yılda iki defa yürütülen **küresel** bir **deney** var ve bunun adı yaz saati uygulaması” diyor.

“Ayrıca ilkbaharda, bir saatlik uyku kaybı yaşadığımız zaman; ertesi gün yaşanan **kalp**

krizi miktarında yüzde 24’lük bir artış gördüğümüzü biliyoruz.”

2012’de yapılan bir deneyde, **deneklerden** 50 dakika süren bir bilgisayar oyunu oynamaları istenmiş ve denekler bu oyunda; bir kumanda kolu kullanarak ekranda gezinen bir noktayı takip etmişler. Bu süre boyunca araştırmacılar, göz hareketlerini ve beyin faaliyetini gözlemleyerek; **uyuklama** işaretleri aramışlar. Rapora göre denekler, ortalamada 79 bölümlük bir mikrouyku yaşamış ve bazı bölümler tam altı saniye sürmüştü.

Araştırmada, mikrouyku **esnasında**; beyninizin bazı bölümlerinin, kapanan bölümlerdeki “**duyarlılığı geri getirmeye** çalıştığı” ve bunun ise, kafanız aşağı düşmeye başladığı zaman hissettiğiniz **ani** ve **istemsiz sarsıntıyı** tetikliyor olabileceği bulunmuş.

Mikrouyku nasıl önenebilir?

2012 yılında Avustralya’daki **Kaza Araştırmaları** ve **Yol Güvenliği** Merkezi tarafından yürütülen bir çalışmada; uyuklayan sürücülerin ilk uyuklama **belirtilerinde** **kenara çekmesinin**, büyük bir fark oluşturduğu keşfedilmiş.

Kenara çekmemiş olan yorgun sürücüler (bilgisayarda canlandırılan bir arabayı kullanmışlar tabii), 15 kat daha yüksek kaza ihtimali taşıyormuş.

Queensland Teknoloji Üniversitesi’nin yayınladığı bir raporda, çalışmanın baş müfettişi olan Chris Watling şöyle söylüyor: “En önemli şey, uyuklama işaretlerini fark ettiğiniz zaman hemen durmanızdır. **Direnmeye çalışmak** iyi bir fikir değil.”

Bazı ürünler, sürücüyü **sarsarak** yeniden bilinçli duruma döndürmek üzere tasarlanmış fakat piyasada bunlardan çok az mevcut. Bunlardan biri de; nabzınızı gözleyen ve uykuya daldığınızı algıladığı zaman bir elektrik şoku gönderen, Steer isimli bir bilezik.

Ancak görünüşe göre mikrouykunun en iyi **çözümü**, yeterli miktarda uyumak.

| New Vocabulary | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Olağan | Usual, Ordinary |
| Göz Kapakları Düşmek | Eyelids Closing (Falling) |
| Anlık | Instantaneous |
| Mikrouyku | Micro Sleep |
| Olgu | Phenomenon |
| Deneyim | Experience |
| Bahsi Geçen | Aforesaid |
| Kilit Bölgeler | Key Area |
| Uyanık | Awake |
| Uyku | Sleep |
| Mahrum Kalmak | To Be Left Without, To Be Deprived Of |
| Sinirbilimci | Neurologist |
| Uyku Uzmanı | Sleep Specialist |
| Güvenlik Örgütü | Safety Organization |
| Felaket | Disaster, Calamity |
| Aktarmak | To Transfer, To Change, To Convey |
| Müfettiş | Inspector |
| Şikayet Etmek | To Complain |
| Küresel | Global |
| Deney | Experiment |
| Kalp Krizi | Heart Attack |
| Denek | Test Subject |
| Esna | Instant |
| Duyarlılık | Susceptibility, Sensitiveness |
| Geri Getirmek | To Bring Back |
| Ani | Instantaneous, Sudden |
| İstemsiz | Involuntary |
| Sarsıntı | Concussion, Quake, Shake |
| Kaza Araştırmaları | Accident Research |
| Yol Güvenliği | Road Safety |
| Belirti | Symptom, Sign, Trace |
| Kenara Çekmek | To Pull Over |
| Direnmeye Çalışmak | To Resist |
| Sarsmak | To Shake, To Agitate |
| Çözüm | Solution |

| Study These Grammar Topics | |
|--|-----------------------------------|
| ...olağan işler yaparken... | Present Continuous – When & While |
| ...göz kapaklarınızın kısa bir anlığına da olsa düştüğü... | Genitive & Possessives |
| ...bu deneyimi sayfalarına taşımış... | Evidential Past |
| ...“uykunuz ne kadar kısa olursa, hayatınız da o kadar kısa olur” demişti... | Active & Reported Speech |
| ...güvenlik örgütü olan AAA Trafik Güvenliği Kurumu... | Relative Clauses (Who) |
| ...AirFrance uçuşu olduğunu aktarıyor... | Relative Clause (Which) |
| ...uçaktaki kayıtları dinlediklerinde... | Locative Ki |
| ...uyku kaybetmek zararlı olabilir... | The Potential Mood (Can Suffix) |
| ...bilgisayar oyunu oynamaları istenmiş... | Passive Voice |
| ... beyin faaliyetini gözlemleyerek; uyuklama işaretleri aramışlar... | Conjunctions |

| Discussion Questions | |
|---|--|
| Beynimiz niçin gün içinde şekerleme yapıyor? | Why does our brain take tiny naps throughout the day? |
| Gün içerisinde uyuklamak neden tehlikeli? | What is the danger of taking naps in the day? |
| Ortalama bir mikrouyku ne kadar sürüyor? | How long does a microsleep generally last? |
| Vücut uyanmak için nasıl tepki veriyor? | What does the body do to wake up? |
| Mikrouyku sırasındaki istemsiz sarsıntılar nedir? | What are involuntary jolts that happen during micronaps? |
| Mikrouyku nasıl önlenbilir? | How can microsleep be prevented? |
| Eğer mikrouyku olursa ne yapmalıyız? | What should we do in case of a microsleep? |

Türkçesi: [Popular Science Türkiye](#)

English: [Business Insider](#)

Your brain might be taking tiny naps throughout the day, and it can lead to disaster if left unchecked

If you've ever felt your eyelids droop for just a fraction of a second during some mundane task – like staring at a computer screen or driving down the highway – you've experienced a phenomenon known as "microsleep."

Discover Magazine's blog The Crux recently spotlighted the experience, which happens when key parts of the brain switch off for a few seconds at a time. This means that, while you're not quite asleep, you're certainly not awake either.

"It's sort of like being a zombie for a few brief moments – sans the whole 'eating human flesh' part," Megan Schmidt wrote for the blog. "And usually, people don't realize it's happening to them."

And while this can happen to anyone, the sleep-deprived are consistently most at risk.

The dangers of skipping bedtime

Neuroscientist and sleep expert Matthew Walker previously told Business Insider that "the shorter your sleep, the shorter your life."

According to the AAA Foundation for Traffic Safety, a traffic research and safety organization, around 16.5% of fatal car crashes in the US are caused by microsleep. One of the biggest disasters involving microsleep, reports Discover Magazine, is the 2009 crash of Air France Flight 447 that resulted in 228 deaths. Once investigators listened to recordings from the plane, they found the captain complaining that he was running on just an hour of sleep.

According to Walker, even losing a single hour of sleep could be harmful. "There is a global experiment that is performed on 1.6 billion people twice a year and it's called daylight savings time," he said. "And we know that in

the spring, when we lose one hour of sleep, we see a subsequent 24% increase in heart attacks the following day."

In a 2012 experiment, subjects were asked to play a 50-minute computer game in which they followed a dot around the screen using a joystick. During that time, researchers monitored eye movement and brain activity, looking for signs of drowsiness. According to the report, subjects experienced an average of 79 episodes of microsleep, with some episodes lasting a full six seconds.

The research found that during microsleep, certain parts of our brain "try to restore responsiveness" in the ones shutting off, perhaps triggering the sudden involuntary jolt you feel when your head starts to drop down.

How can microsleep be prevented?

A 2012 study by the Centre for Accident Research and Road Safety in Australia found that in drowsy drivers, pulling over at the first signs of sleepiness makes a big difference. The tired drivers (operating a computer-simulated car, of course) who didn't pull over were 15 times more likely to crash.

In a report by Queensland University of Technology, the study's lead investigator, Chris Watling, said, "The most important thing is if you notice signs of sleepiness you should stop straight away. Trying to push through is not a good idea."

Some products are designed to shock drivers back into consciousness, but so far there are only a few on the market, like a bracelet called Steer that monitors your pulse and sends an electric shock whenever it senses you dozing off.

It seems, however, that the best solution to microsleep is to get an adequate amount of sleep.