Ukynyň kadaly dowamlylygy näçe? Haýsy görkezijiler ukynyň dowamlylygyny kesgitleýär. Ilkinji nobatda ýaş görkezijisi uly ähmiýete eýedir. Öň syn etmelere esaslanyp, bäbek 4-6 hepdä çenli 1 gije-gündizde 2 sagat, 1-2 ýaşda 6-8 sagat, 2-3 ýaşda 7-9 sagat, 3-4 ýaşda 8-10 sagat, 4-6 ýaşda 9-11 sagat, 6-9 ýaşda 12-14 sagat, 9-13 ýaşda 14-16 sagat oýalykda geçirýär. Jahyllyk döwründe adatça 8-10 sagat, 20 ýaşdan soň bolsa 6-8 sagat, orta ýaşda bolsa 5-7 sagat ýatýarlar. Gartaşan adamlaryň gijeki ukysy biraz gysgalar. Häzirki wagtda bu maglumatlar biraz üýtgedi. Ilkinji nobatda bu çaganyň ukysyna degişlidir. Öň görkezilen sagat görkezijileri ýokarlandyrylan bolupdyr. Sebäbi ol ýerde 2 ýagdaý seljerilipdir: dynçlyk we özara baglanyşygyň ýüze çykmalary boýunça işjeňlik ýagdaýy.

EEG-nyň görkezijileri bolsa çagada emýän wagty EEG uky nusgasynda, dynçlyk ýagdaýynda bolsa EEG oýalyk nusgasynda bolýandygyny görkezdi. Bäbediň ukysy 22 sagat däl-de, 16,3 sagat tutuýandygyny kesgitlenildi. Has dowamly üzülmeýän ukynyň döwri 4 sagat dowam edýär. Eýýam 3 hepdede bäbegiň gfijeki ukysy 14,8 sagada deň bolýar. Dowamly ukynyň döwri 8,48 sagada ýetýär. Monofazikiuka 5-6 ýaşly çagalar geçýär. Jahyllyk döwründe uky kämillik döwrüne garanyňda has dowamly bolýar. Hiç hili ortaça görkezijiler kadaly ukynyň dowamlylygynyň köp dürli görnüşleri şöhlelendirip bilmeýär. Uky adamda 4-10 sagat aralykda bolýar.

Barlaglaryň görkezijisi ýaly,köp ýatmak zyýanlyBäbekleriň köp ýatmagy olarda flegmatizmiň kemala gelmegine, akyl ösüşniň togtamagyna, gan aýlanyş we iýmit siňdiriş ulgamynyň bozulmagyna getirýär. Intellekti-akyly pes adamlar köp ýatýarlar. N.N.Mikluha-Maklaý papuaslar köp we dürli ýagdaýda ýtýandygyny belleýär.Muny işjeň däl adamlar barada hem aýtsaň bolýar. Işjeň, dartgynly durmuş bilen ýaşaýan adamlar ortaça kadadan az ýatýandygy bellik edildi. Ýaş we endikden başga-da ukynyň dowamlylygyna bir hatar daşky görkezijiler hem täsir edýär. Agyr zähmet fiziki we akyl ýadawlygy ukynyň uzalmagyna getirýär.

Selimmuhammet ALLABERDIÝEW
Döwletmämmet Azady adyndaky
Türkmen milli dünýä dilleri institutynyň talyby

Все права защищены