Uky – munuň özi janly bedeniň (organizmiň) onuň iýmite bolan talapy ýaly möhüm ýaşaýyş talaplarynyň biridir.

Fiziologlaryň geçiren eksperimentlerinden görnüşi ýaly, it bir aýa golaý döwür iýmän-içmän ýaşap bilýär. Ýöne, eger-de onuň ukusyna zeper ýetirseň, onda ol 10-15 günden uzak ýaşap bilmeýär.

Adam adatdan daşary ýagdaýlara uçranda iki aý töweregi iýmän-içmän ýaşap biler. Ukusyz bolsa iki hepdeden uzak ýaşap bilmez. Ýöne, her bir düzgünde düzgünden çykma hadysalary bolup biler. Ol ylymyň syry bolmagynda galýar. Mysal üçin, 77 ýaşly şwed Olf Erikson 46 ýyllap uklaman ýaşapdyr. Muny alymlar medisina täsinligi diýip düşündirýärler.

Uky ýagdaýyny jikme-jik öwrenmeklik ylymda **elekgroensefalografiýa** enjamynyň oýlanyp tapylmagy bilen belli bir derejede başartdy. **Elekgroensefalografiýa**-bu beýniniň toguny ýazga geçirýän medisina enjamy bolup, ol alymlara öwrenilýän predmet hakynda giňişleýin ylmy maglumat berip bilýär. Bu enjamyň kömegi bilen, uklap ýatan adamyň beýniniň biotogunyň işjeňliginiň pesligi anyklanyldy: onuň tizliginiň üýtgeýşi sekuntda 1-3 gezege deň bolup çykdy. Şol bir wagtyň özünde oýalykda ýören adamyň(tolkunlaryň üýtgeme tizligi) beýniniň biotogunyň tizligi sekuntda 8-13 deň bolupdyr.

Uky iki:
-haýal (rahat) we
-çalt (işjeň) görnüşlerden ybaratdyr.

Haýal gelen ukuda dem alyş tizligi we ýürek urgusy işjeňligini gowşadýar, pese gaçýar, myşsalary gowşaýar hem-de gözleriniň hereketi haýallaýar. Uky çuňlaşdygyça ýatan adamyň hereketleri şonça-da azalýar. Şol pursatlarda ony oýarmak kynlaşýar.

Çalt gelen ukuda bedeniň fiziologik funksiýalary, tersine, işjeňleşýär: dem alşy we ýürek urşy çaltlaşýar, ýatan adamyň hereketleri, işjeňligi artýar, gözleriniň göreçleriniň hereketleri tizleşýär(şonuň üçin hem ukynyň bu görnüşi ,,çalt gelen uky” diýen ada eýe boldy.)

Ukuda ýatan adamyň çalt-çalt hereket etmekligi onuň şol wagt düýş görýänliginden habar berýär. Eger-de şol adamy gözleriniň hereketleri togtandan 10-15minut soň oýarsaň hem ol öz gören düýşi barada gürrüň berip biler. Haýal gelen ukuda ýatan adamy oýarsaň, däp boýunça, ol öz gören düýşüni ýadyna düşürip gürrüň berip bilmez.

Çalt gelen ukuda fiziologik funksiýalaryň işjeňligine garamazdan, beden funksiýalary şol

Все права защищены

save pdf date >>> 23.02.2025

döwürde gowşak bolýar we ukudaky adamy oýarmak kyn düşýär.

Şeýlelikde, çalt gelen uky, bir tarapdan, haýal gelen ukudan **çuň** bolýar. Beýleki bir tarapdan bolsa, fiziologik funksiýalaryň işjeňligi babatda, has ýüzleý bolýar. Şonuň üçin hem ukynyň bu görnüşi **paradoksal uky** diýen ady aldy.

Çalt gelen uky bedeniň ýaşaýşy üçin möhüm ähmiýete eýe bolup durýar. Eger-de çalt gelen ukyda ýatan adamyň ukysyny bilgeşleýin bölüp, entäk gözleriniň hereketleri togtamazdan öň ony oýarsaň, ukusyny näçe oňat alan hem bolsa, 5-7 gün geçensoň onuň psihikasynda bozulmalar ýüze çykyp biler.

Adam oýa wagtynda onuň nerw sistemasy gündelik aladalar bilen gurşalan ýagdaýda gelejek üçin möhüm bolan maglumatlar işlenilmän, şol görnüşinde onuň ýadynda mäkäm galýar.

Şol maglumatlar, esasan hem düýşde täzeden işlenilýär. Şonuň esasynda bolsa ýatan bedende gelejekde, ýagny oýa wagtynda edilmesi göz öňünde tutulýan, ediljek işleriň fiziologik sistemasyna hemmetaraplaýyn maksada okgunly taýýarlyk amala aşyrylýar.

Gülöwser KURBANOWA
Daşoguz welaýatynyň Beki Seýtäkow adyndaky
mugallymçylyk mekdebiniň talyby

Все права защищены