



Daha iyi bir uyku için

Uyku Rehberi



Uyku kalitesini artırmaya yardımcı öneriler

Uyku hijyeni

Herkes zaman zaman uykuya dalmakta zorlanabilir, gece sık uyanabilir veya sabah dinlenmeden uyanabiliriz. Stres, zihinsel meşguliyetler ve günlük alışkanlıklar uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir.

Ara sıra yaşanan uyku sorunları normal kabul edilse de, uzun süre devam ettiğinde yaşam kalitesini ve fiziksel-ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle yalnızca uyku sorununu gidermeye çalışmak değil, soruna katkıda bulunan etkenleri fark etmek de önemlidir.

Uyku hijyeni; düzenli uyku saatleri oluşturmayı, uygun bir uyku ortamı sağlamayı ve uykuyu olumsuz etkileyen alışkanlıkları değiştirmeyi kapsar. Küçük ama düzenli değişiklikler, daha kolay uykuya dalmanıza ve daha dinlendirici bir uyku deneyimi yaşamanıza yardımcı olabilir.

Bunları Yaşıyor Musunuz?

- Haftada 3 veya daha fazla gece uykuya dalmakta zorlanıyorum.
- Geceleri sık sık uyanıyorum.
- Yeterince uyuduğum halde dinlenmiş hissetmiyorum.
- Gün içinde aşırı yorgunluk veya uyku hali yaşıyorum.
- Uyku sorunlarım işimi, ilişkilerimi veya günlük yaşamımı olumsuz etkiliyor.
- Uyumaya çalışırken zihnimi susturmakta zorlanıyorum.



Uyku sorunları her zaman yalnızca uyku alışkanlıklarından kaynaklanmayabilir.

Uzun süredir devam eden uyku sorunları; kaygı, depresyon, stres, kronik ağrı, hormon dengesizlikleri veya diğer tıbbi durumlarla ilişkili olabilir.

Şikayetleriniz uyku hijyenine özen göstermenize rağmen uzun süredir devam ediyorsa profesyonel destek almayı ertelemeyin.



Uyku Hijyeni için neriler

- Hafta sonları da dahil olmak üzere haftanın her günü benzer saatlerde uyuyup uyanmaya zen gösterin.
- Yatak odanızı yalnızca uyku ve cinsellik için kullanın. Yatakta çalışmaktan, televizyon izlemekten veya yemek yemekten kaçının.
- Yatmadan 4–6 saat önce kafein tüketmekten kaçının.
- Alkol uykunuzu getirse bile uyku kalitesini bozabileceğini unutmayın.
- Gündüz uykularını 20–30 dakika ile sınırlandırın.
- Yatmadan en az 1 saat önce telefon, tablet ve bilgisayar kullanımını bırakın.
- Gece uyandığınızda sürekli saate bakmaktan kaçının. Sürekli saati kontrol etmek uykuya dalma baskısını artırabilir.
- Yatmadan önce ağır, yağlı ve sindirimi zor yiyeceklerden kaçının. Ancak açlık hissinin de uykunuzu blmemesine dikkat edin.
- Gece tuvalete kalkma ihtiyacını azaltmak için yatmadan hemen önce aşırı sıvı tüketmeyin.
- Düzenli egzersiz yapın. Egzersizi yatmadan en az 2 saat önce tamamlamaya çalışın.
- Uyku ortamınızı sessiz, karanlık ve serin tutun. Gerekirse kulak tıkacı, beyaz gürültü cihazı, göz maskesi veya karartma perde kullanın.
- Yaklaşık 20–30 dakika içinde uyuyamazsanız yataktan ıkın. Uykunuz gelene kadar loş ışıkta sakinleştirici bir etkinlik yapın ve uykunuz geldiğinde tekrar yatağa dnn.
- Uyumaya çalışmak yerine rahatlamaya odaklanın. Uyku, çoğu zaman çaba göstermekten çok gevşeyebildiğimizde gelir.

Not: Bu neriler sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirmeye yardımcı olabilir. Ancak uzun süredir devam eden uykusuzluk, sık gece uyanmaları veya diğer uyku problemleri yaşıyorsanız bir sağlık profesyoneline başvurmanız önemlidir.