

UYKU HİJYENİ TANIMI VE KAPSAMI

Uyku hijyeni uyku kalitesini artıran ilke ve uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda uyku hijyenine yönelik öneriler yer almaktadır.

UYKU HİJYENİNE YÖNELİK ÖNERİLER – (ERİŞKİN)

• Her gün aynı saatlerde uyuyup uyanın.

Hafta sonu da dahil, düzenli bir uyku planına bağlı kalın ve her zamanki saatinizde yatıp kalkın. Yatma saatinin sürekli olarak değişkenlik göstermesi uyku-uyanıklık döngüsünü bozar. Ayrıca sabah uyanma saatinin gecikmesi de gece uykuya dalmayı zorlaştırır. Uyku saatinizi düzenlerken; uyku hormonu olan melatoninin özellikle gece 11'den sonra salgılanmaya başlayıp, gece 2'ye kadar en üst seviyeye çıktığını göz önüne alıp özellikle bu saatlerde uyumaya çalışın.

• Gündüz uyumaktan kaçının.

İnsan beyni gece uyku, gündüz ise uyanıklık üzerine programlanmıştır. Dolayısıyla gece iyi uyumak için, gündüz uykularından (kısa süreli şekerlemeler de dahil) kaçınmanız çok önemlidir.

• Yatmadan önce gevşeme yöntemleri uygulayın.

Yatmadan hemen önce sistemik gevşeme, nefes alma alıştırmaları ve görsel imgeleme yaparak kolayca uykuya dalabilmek için uyku saatinizden önce rahatlamalı ve zihninizi o gün sizi endişelendiren olaylardan uzaklaştırmalısınız.

• Yatmadan en az bir saat önce elektronik cihazları kullanmayı bırakın.

Yatakta televizyon izlemek, tablet, bilgisayar ve cep telefonu ile uğraşmak, melatonin hormonunu baskılayarak uykuya dalmanızı güçleştirir.

• Gece uykuya dalamadığınızda yatakta kalıp uyumaya kendinizi zorlamayın.

Gece yatakta 20 dakikadan fazla süre geçirmenize rağmen uyuyamadıysanız, kendinizi zorlamayın. Uykuya dalmak için çabalamak kaygıyı daha çok arttıracaktır. Paradoks olsa da uykuyu arttırmanın etkili bir yolu uykuya dalmaya çalışmaktan vazgeçmektir. Yataktan çıkıp sakın bir odada zihninizi çok fazla uyarmayan bir aktiviteyle uğraşın ve ardından uykunuz gelince yeniden yatağa dönün.

• Gün ışığı almayı ihmal etmeyin.

Gündüz gün ışığına maruz kalmak uyku düzenlemesinde çok önemlidir. Günlük aldığınız güneş ışığı sirkadiyen ritimle, yani biyolojik saatinizle doğrudan ilişkilidir. Daha iyi bir uyku için güne perdelerinizi açık odanızı güneşle doldurarak başlayın. Uyandığınızda hava henüz aydınlanmamış oluyorsa bile mutlaka kendinize gün ışığında biraz vakit yaratın.

• Düzenli egzersiz yapın.

Egzersiz, iyi bir uyku için yararlıdır. (Örn: haftada en az 4-5 kez 20-30 dk) Ancak, uykuya yakın bir saatte yapılmamalıdır. Yatma saatinden 4-5 saat öncesinde egzersizi bırakın.

• İdeal bir uyku ortamı oluşturun. Uyuduğunuz yer karanlık, sessiz ve serin olsun.

Yattıktan sonra ışıkları söndürmek uykunun başlaması için gerekli birinci kuraldır. Çok sıcak ya da çok soğuk ortam uykunun yapısını bozar. Mevsim değişikliklerinden bağımsız olarak, oda ısının sabit tutulması gerekir. Ayrıca yatak odasını havalandırmaya da özen gösterin. Ayrıca Yatak odasına evcil hayvan almayın.

• Uyku saatine yakın yemek yemeyin.

Yatağa ne çok aç, ne de çok tok girmeyin. Akşam yemeklerinin ağır olmamasına dikkat edin. Gerekirse beslenme diyetinizi değiştirmek için bir diyetisyenden yardım alın. Akşam yemeğinizi yatmadan 4 saat önce, atıştırmalıklarınızı da 2 saat önce yemeği bırakın.

• Çay ve kahve tüketiminize dikkat edin.

Uyku tuvalet ihtiyacı ile bölünebilir. Uyku saatinden önce sıvı alımını azaltın. Saat 16'dan sonra çay, kahve ve kafein içeren diğer içecekleri içmeyi bırakın. Ayrıca sigara (mümkünse gece saatlerinde, yatmadan en az 2 saat önce ve gece uyanıldığında uyarıcı sigarayı kullanmayın) ve alkol kullanımından da mümkün olduğunca kaçın.

• Yatağınızı sadece uyku ve cinsellik için kullanın:

Uykusuzluk, uyku ve uyku öncesi ortaya çıkan artmış uyarılmışlığın sonucudur. Uykusuzluktan yakınan birçok kişi yatağı: kitap okumak, telefonla konuşmak ve günlük kaygılarını düşünmek için kullanır; sonuç olarak yatak uyarılma ile ilişkilendirilir.(kaygı) Bu yüzden kitap okumayı yada telefonla konuşmayı yatak odası dışında bir odada yapmaya çalışın. Uykudan önce kaygı yaratan durumlardan kaçının (tartışma yada zorlayıcı işlere girişmek gibi)

• Son olarak bozulmuş uyku düzeninin yerleşmesi uzun zaman aldığından, bunun tekrar düzelmesi de bir miktar zaman alacaktır. Derhal sonuç alma beklentisini azaltın.



DRFURKANERKEK Psikiyatri Uzmanı & Psikoterapist