

Daha sağlıklı bir uyku düzeni için birey;

- Uykuya dalma, uyanma ve kendisine yeterli olan uyku süresini tanıtmaya çalışmalı.
- Sabahları düzenli olarak belli bir saatte uyanmaya ve akşamları belirli bir saatte uykuya dalmaya özen göstermeli.
- Uyumadan 3-5 saat önce aşırı miktarda kafein (kahve, çay, kola..vb.), nikotin (sigara), alkol almaktan uzak durmaya çalışmalı.
- Açlığın uykuyu bozduğunu hatırlamalı ve aç yatmamaya özen göstermeli.
- Yatmadan hemen önce karbonhidratlı, enerji veren besinler yemenin uykuya dalmayı zorlaştırdığını bilmeli ve bunlar yerine ılık süt, bitkisel çay veya hafif yiyecekler tüketmeyi tercih etmeli.
- Yatmadan önce ılık bir duş alıp gevşemenin uykuya dalmayı kolaylaştırdığını hatırlamalı.
- Gün içerisinde düzenli olarak egzersiz yapmaya özen göstermeli.

Uyku düzeniniz hem fiziksel hem de psikolojik sağlığınız için önemlidir. Uykunuzu ciddiye alın ve uykuyla ilgili herhangi bir problem yaşıyorsanız DAÜ-PDRAM uzmanlarından destek alabileceğinizi unutmayın.

Eastern Medittarrenean University
Psychological Counselling Guidance and Research Center
(EMU-PDRAM)



Address: North Campus, Health Center Building, Ground Floor.
Tel: (0392) 630 22 51, Fax: (0392) 630 24 75 – (0392) 630 22 54
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

Neden uyuyamıyorum?



Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez gereksinimlerindedir. Aç ve susuz yaşamak nasıl mümkün değilse, uyumadan yaşamak da mümkün değildir.

Uyku nasıl bir süreçtir?

Uyku, uyanıklığa verilmiş bir ara değildir. Günümüzde uykunun, kendine özgü bir yapısının olduğu, belli bir amaca hizmet ettiği, 5 farklı dönemden oluştuğu, kendi içinde etkin bir süreç ve bir biyo-ritim olduğu kabul edilmektedir.

Uygunun organizmadaki rolü nedir?

İnsan, yaşamının yaklaşık 1/3'ünü uykuda geçirmektedir. Uyku insan organizmasında, bellek ve öğrenme sürecinde, ayrıca dinlenme, büyüme ve hücre onarımında etkili bir rol oynamaktadır.

Bir yetişkinin, günde ne kadar uykuya gereksinimi vardır?

Uyku süresi genetik faktörlerin etkisiyle, kişiden kişiye değişmektedir. Bu sürenin 4-11 saat arasında değiştiği ve yetişkin bireylerde ortalama 8 saat olduğu bilinmektedir.

Uykusuzluk nedir?

Uykusuzluk, kişiden kişiye değişen öznel bir olgudur. Kişinin, kendisini dinlenmiş hisseceği süreden daha az uyuması olarak tanımlanabilir.



Uyku sorunları hangi şekillerde ortaya çıkabilmektedir?

- Bazı bireyler uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazıları kolayca uykuya dalabilirler ancak en küçük bir gürültüden uyanırlar, tekrar uyumakta güçlük çekerler,
- Bazıları sabah çok erken uyanırlar ve tekrar uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazı bireylerin uykuda bir sorunu yoktur ancak dinlenmiş olarak uyanmazlar,
- Bazıları ise hiç uyuyamamaktan şikayetçidirler.

Uykusuzluk süreye göre belirlenebilir mi?

- Evet belirlenebilir. Bunlar; birkaç gece devam eden *geçici uykusuzluklar*, 1-4 hafta arası devam eden *kısa süreli uykusuzluklar* veya aylarca sürebilen *uzun süreli uykusuzluklar* olarak sıralanabilir.
- Geçici uykusuzluklar ve kısa süreli uykusuzlukların ortaya çıkış nedenleri birbirine benzer. Alışık olunmayan bir ortamda bulunduğumuzda, gerginlik yaratan bir olay öncesinde veya bir hastalık sonucu uykusuzluk ortaya çıkabilir. Rahatsızlık veren neden ortadan kalkınca genellikle uyku da düzene girer.
- Uzun süreli uykusuzluklar ise psikolojik, psikiyatrik, organik veya bazı başka nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir ve bir uzman tarafından değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gerekebilir.

Uykusuzluğun sonuçları neler olabilir?

- Yorgunluk, sinirlilik, başkalarına karşı kırıcı olma, fiziksel, bilişsel ve duygusal performansta azalma, hatırlamada güçlük ve dikkat dağınıklığı, baş ağrısı, gözlerde yanma veya bulanık görme gibi rahatsızlıklar uykusuzluğun sonuçları arasında sıralanabilir.