

PfiFf Bilgilendirme Formu No.2b

İyi Bir Uyku İçin Öz Bakım

Uyku Sorunları Nasıl Önlenebilir?

Uyku hijyeni, kaliteli ve dinlendirici bir uykuyu destekleyen alışkanlıklar ve çevresel koşulları kapsar. Uyku sorunlarının önlenmesine yardımcı olabilir.

Ancak uyku sorunları uzun süre devam ediyorsa veya günlük yaşamı olumsuz etkiliyorsa, yalnızca uyku hijyeni yeterli olmayabilir. Bu durumda bir hekime başvurulması ve gerekirse uykusuzluk için bilişsel davranışçı terapi (BDT-I) gibi tedavi seçeneklerinin değerlendirilmesi önerilir.

Düzenli alışkanlıklar vücudun uykuya hazırlanmasına yardımcı olur. Her gün mümkün olduğunca aynı saatlerde yatmak ve benzer bir uyku rutini uygulamak faydalıdır. Örneğin kitap okumak veya sakinleştirici müzik dinlemek uykuya geçişi kolaylaştırabilir.

Uyku ortamı

Yatak odası rahat ve huzurlu bir ortam olmalıdır. Yatak mümkün olduğunca yalnızca uyumak (ve cinsel yaşam) için kullanılmalıdır. Böylece beyin yatağı uyku ile ilişkilendirir.

Televizyon, radyo, bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi cihazların oluşturduğu ışık ve ses mümkün olduğunca azaltılmalıdır.

Oda sıcaklığının kişiye uygun, serin veya hafif sıcak olması önerilir (16–19 °C). Üşümekten ve aşırı sıcaktan kaçınılmalıdır.

Doğru Zamanda Işık

Gece saatlerinde ortam mümkün olduğunca karanlık olmalıdır. Elektronik cihazlardan gelen ışık uykuyu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle uyumadan önce bu cihazların kullanımı azaltılmalı veya mümkünse bırakılmalıdır.

Karanlık ortam melatonin salgılanmasını destekler. Melatonin, uyku-uyanıklık ritminin düzenlenmesine yardımcı olur.

Gündüz ise yeterli gün ışığı almak önemlidir. Bu, vücudun biyolojik saatini destekler ve gündüz aşırı uykululuğunu önlemeye yardımcı olabilir.

Işık şiddeti lüks (lux) birimi ile ölçülür. Günde yaklaşık bir saat boyunca en az 1.000 lux ışık önerilir. Bunun en kolay yolu açık havada vakit geçirmektir. Bulutlu bir kış gününde bile dış ortamda yaklaşık 3.000–4.000 lux, güneşli havalarda ise 100.000 lux kadar ışık bulunabilir. Aydınlık iç mekânlar da yararlı olabilir; ancak gün ışığının yerini tam olarak tutmaz.

Akşam Beslenmesi

Yatmadan önce ağır yemekler yemek uykuya dalmayı ve uykuyu sürdürmeyi zorlaştırabilir. Bunun nedeni sindirim sisteminin daha fazla çalışmasıdır.

Öte yandan aç yatmak da gece uykusunu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle akşam saatlerinde hafif ve kolay sindirilebilen yiyecekler tercih edilmesi önerilir.

Alkol bir uyku ilacı değildir

Alkol başlangıçta daha hızlı uykuya dalmayı sağlayabilir. Ancak bu uyku yüzeyseldir ve özellikle gecenin ikinci yarısında derin uyku evreleri azalır ya da hiç gerçekleşmeyebilir.

Alkolün etkisinin azalması huzursuzluk ve terlemeye neden olabilir. Bu durum gece boyunca uyanmaya ve yeniden uykuya dalmakta güçlük yaşanmasına yol açabilir.

Genel olarak alkol tüketimi uykunun dinlendirici olmasını olumsuz etkiler ve birçok durumda uyku bozukluklarının gelişmesine katkıda bulunabilir.

Kafeinli İçecekler ve Diğer Uyarıcı Maddeler

Kafein (örneğin kahve, kola, enerji içecekleri, siyah çay ve yeşil çay) uyarıcı etki gösterebilir ve uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Nikotin ve bazı ilaçlar da uyanık kalmaya neden olabilir ve uyku-uyanıklık ritmini etkileyebilir.

Kafeine duyarlı olan kişilerin öğleden sonra ve akşam saatlerinde kafein içeren içeceklerden mümkün olduğunca kaçınmaları önerilir.

Fiziksel Aktivite

Düzenli fiziksel aktivite genel sağlık için yararlıdır ve gece uykusunu destekleyebilir. Ancak yatmadan kısa süre önce yoğun egzersiz yapılması önerilmez. Çünkü bu durum kortizol gibi stres hormonlarının salgılanmasına neden olabilir ve uykuya dalmayı zorlaştırabilir.

Zihinsel Aktivite

Yatmadan kısa süre önce zihinsel olarak yorucu etkinlikler, stresli konuşmalar veya sürekli düşünmek (kaygılanmak) uykuya dalmayı zorlaştırabilir.

Düzenli bir akşam rutini, sakinleştirici etkinlikler ve gevşeme egzersizleri rahatlamaya yardımcı olabilir.

Kişi ne kadar uzun süre uyanık kalırsa, uyku ihtiyacı da o kadar artar.

Bu konu hakkında daha ayrıntılı bilgi için **PfiFf Bilgilendirme Formları No. 2, 2a ve 2c'yi inceleyebilirsiniz.**

Bilgi Kaynakları

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) (Alman Uyku Araştırmaları ve Uyku Tıbbı Derneği): Yetişkinlerde İnsomni (Uykusuzluk) için S3 Kılavuzu, AWMF Kayıt Numarası 063-003, Güncelleme 2025.
Garms-Homolová, V. & Flick, U. (2013): Yaşlılıkta Uyku Bozuklukları: Risk Faktörleri ve Tedavi ile Bakım Gereksinimleri. Göttingen: Hogrefe Yayınevi.
Garms-Homolová, V. (2016): Yaşlı Bireylerde Uyku ve Uyanıklık Bozuklukları: Etkili Müdahaleler İçin Güncel Bilgiler. Hannover: Schlütersche Yayınevi.
Riemann, D. ve ark. (2023): Avrupa İnsomni Kılavuzu: İnsomnin Tanı ve Tedavisine İlişkin 2023 Güncellemesi. Journal of Sleep Research, 32(6): e14035. doi: 10.1111/jsr.14035. PMID: 38016484.