

PfiFf Bilgilendirme Formu No.2c

Uyku Bozukluklarında İlaç Dışı Yöntemler

Uyku bozuklukları ilaç kullanmadan nasıl tedavi edilebilir?

Uzun süredir devam eden uyku bozukluğunda (**kronik uykusuzluk / insomni**), ilk tercih edilen tedavi yöntemi **Uykusuzluk İçin Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT-I)**'dir. Bu tedavide ilaç kullanılmaz. Tedavi, birbirini tamamlayan farklı yöntemlerden oluşur. Bunlar şunlardır:

- **Psikoeğitim:** Sağlıklı uyku hakkında bilgi vermek ve iyi uyku alışkanlıklarını öğretmek.
- Bilişsel teknikler
- Uyarıcı kontrolü (Stimulus kontrolü)
- Yatakta geçirilen süreyi düzenleme (Yatak süresi kısıtlaması)
- Gevşeme ve rahatlatma yöntemleri.¹

Bilişsel Teknikler

Bilişsel terapinin amacı, gece yatakta uzun süre düşünmeyi ve endişelenmeyi azaltmaktır. Ayrıca uyku ile ilgili kişiyi olumsuz etkileyen düşünce ve inançların fark edilmesine ve değiştirilmesine yardımcı olur.

Gece sürekli düşüncelere dalıyorsanız, "**düşünce sandalyesi**" yöntemi faydalı olabilir. Bunun için yatmadan birkaç saat önce 15–20 dakika ayırın. Bu süre içinde sizi düşündüren konuları bilinçli olarak düşünün. Mümkünse bu konular için atabileceğiniz sonraki adımları planlayın. Süre tamamlandıktan sonra bu düşünceleri mümkün olduğunca geride bırakmaya çalışın.

"Mutlaka uyumalıyım" diye kendinizi zorlamak da uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Bunun yerine, "**Yarın hiçbir şeyin üstesinden gelemeyeceğim.**" gibi kaygı verici düşünceleri sorgulamak ve kendinizi uyumaya zorlamamak daha yararlı olabilir. Bu teknikler düzenli olarak uygulandığında, geceyi daha sakin karşılamaya ve daha rahat uykuya dalmanıza yardımcı olabilir.

Uyarıcı Kontrolü (Uyarıcı Kontrol Tekniği)

Uyarıcı kontrolü, yatakta yapılan davranışlara odaklanır. Örneğin televizyon izlemek, kitap okumak, yemek yemek, uzun süre düşünmek veya endişelenmek.

Bu davranışlar zamanla yatağın yalnızca uyumak için değil, kişiyi zihinsel olarak aktif tutan bir yer olarak algılanmasına neden olabilir.

Aylar ve yıllar içinde bu durum, yatak ile uyanıklık arasında güçlü bir bağ oluşmasına yol açabilir. Sonuç olarak kişi, daha gece gelmeden veya yatağa gitmeyi düşündüğünde bile kendini gergin ve huzursuz hissedebilir.

¹ Bu yöntemlere kendi başınıza başlamayın. Uygulamalar doktor veya terapist eşliğinde yapılmalıdır..

Bu yöntemin amacı, yatağın yeniden yalnızca uyku ve dinlenme ile ilişkilendirilmesini sağlamaktır. Başka bir deyişle, kişinin zihninde "**yatak = uyku**" bağlantısının yeniden oluşması hedeflenir.

Aşağıdaki öneriler yardımcı olabilir:

- Sadece uykunuz geldiğinde yatağa gidin.
- Yatağı yalnızca uyumak ve cinsel birliktelik için kullanın. Yatakta kitap okumayın, televizyon izlemeyin, çalışmayın, sigara içmeyin ve bir şeyler yiyip içmeyin.
- Yatağa yattıktan sonra 15–30 dakika içinde uyuyamazsanız veya tekrar uykuya dalamazsanız, yataktan kalkın. Başka bir odaya geçin ve sakin bir etkinlik yapın.
- Tekrar uykunuz geldiğinde yatağa dönün.
- Gerekirse bunu gece içinde tekrarlayın.
- Her sabah aynı saatte kalkın.
- Gündüz uyumamaya çalışın.

Uyku Süresinin Sınırlandırılması (Uyku Restriksiyonu)

Bu yöntemde, yatakta geçirilen süre geçici olarak azaltılır ve gündüz uykusundan kaçınılır. Amaç, uyku ihtiyacını artırmak, daha iyi uykuya dalmayı ve uykuyu sürdürmeyi desteklemektir. Ayrıca uyku-uyanıklık ritminin yeniden düzenlenmesine yardımcı olur.

Aşağıdaki öneriler yardımcı olabilir:

- **7–14 gün** boyunca bir **uyku günlüğü** tutarak ne kadar uyuduğunuzu kaydedin.
- Bir hafta boyunca yatakta geçireceğiniz süreyi, ortalama uyku sürenize göre belirleyin. Ancak bu süre 4,5 saatten daha kısa olmamalıdır. Bu süre boyunca uyku günlüğünü tutmaya devam edin.
Örnek: Saat 23.30'da yatağa gidin ve saat 06.00'da kalkın. Hâlâ yorgun olsanız bile aynı saatte kalkın.
- Bir hafta sonra sonucu değerlendirin:
 - Uyku verimliliğiniz² %90'ın üzerindeyse, yatakta geçirdiğiniz süreyi **30 dakika artırın**.
 - Uyku verimliliğiniz **%80'in altındaysa**, yatakta geçirdiğiniz süreyi **30 dakika azaltın**.
 - Uyku verimliliğiniz **%80 ile %90 arasındaysa**, süreyi değiştirmeyin.
- Mümkünse gündüz uyumayın. Yaşlı kişiler için **20–30 dakikalık** kısa bir öğle uykusu uygundur.

² Uyku verimliliği: Uyku süresinin, yatakta geçirilen toplam süreye oranıdır. Yani kişinin yatakta kaldığı sürenin ne kadarını gerçekten uyuyarak geçirdiğini gösterir. Normal değer: %80'in üzerindedir.

Uykuyu destekleyen diğerk ilaç dışı yöntemler

Işık (Işık Tedavisi)

Işık, vücudun uyku-uyanıklık ritmini düzenleyen en önemli etkenlerden biridir.

Yaş ilerledikçe gözün ışığı alma kapasitesi azalabilir. Bu nedenle özellikle yaşlı kişiler daha fazla ışığa ihtiyaç duyabilir.

Yeterli gün ışığı almak, uyku-uyanıklık ritmini düzenlemeye yardımcı olur. Ayrıca ruh hâlini, dikkati ve zihinsel performansı olumlu yönde destekler.

Bu nedenle her gün en az 30 dakika açık havada vakit geçirilmesi önerilir.

Gerekirse gün ışığı lambaları da kullanılabilir.

Bu mümkün değilse, ışık tedavisi uygulanabilir. Işık tedavisine başlamadan önce doktorunuza danışmanız önerilir.³

Gevşeme Yöntemleri

Gevşeme yöntemleri; gerginliği, huzursuzluğu ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olur.

Bu yöntemler sessiz ve rahat bir ortamda uygulanmalıdır. Düzenli uygulama ve uygun eğitim ile kolayca öğrenilebilir.

Önerilen gevşeme yöntemleri şunlardır:

- Otojenik gevşeme: Rahatlatıcı düşünceler ile bedensel gevşemeyi birleştirir.
- Progresif kas gevşetme: Kaslar önce bilinçli olarak sıkılır, ardından gevşetilir.
- Yoga veya meditasyon: Bedenin ve zihnin rahatlamasını destekler.
- Hayal kurma (İmgeleme / Hayal yolculuğu): Rahatlatıcı hayaller kurarak gevşemeye yardımcı olur.

Müzik (Müzik Terapisi)

Rahatlatıcı müzik dinlemek sakinleşmeye yardımcı olabilir ve uykuya dalmayı kolaylaştırabilir.

Hangi müziğin rahatlatıcı olduğu kişiden kişiye değişebilir. Bu nedenle kendinizi rahat hissettiren müzikleri tercih etmeniz önerilir.

Hareket ve Sosyal Katılım

Düzenli hareket, daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir. Yapılan aktiviteler kişinin sağlık durumuna ve fiziksel kapasitesine uygun olmalıdır.

Açık havada yapılan yürüyüşler özellikle önerilir. Hareket etmenin yanı sıra gün ışığından da yararlanmanızı sağlar.

Sosyal aktiviteler de uyku-uyanıklık ritmini destekler. Özellikle emeklilikten sonra

³ Bununla birlikte, ışık tedavisinin uykusuzluk tedavisindeki etkisine ilişkin çalışmaların sonuçları kesin değildir. Uykuyu iyileştirdiğine dair yeterli kanıt bulunmamaktadır.

sosyal etkinliklerin azalması, gündüz uyuma isteğini artırabilir ve uyku düzenini olumsuz etkileyebilir.

Kişiye uygun, keyif veren ve düzenli bir günlük yaşamı destekleyen etkinlikler faydalıdır. Örneğin:

- birlikte yemek yapmak,
- el işi veya hobi etkinlikleri,
- kutu ve masa oyunları,
- yürüyüş yapmak,
- müzik dinlemek,
- kitap okumak veya dinlemek,
- ilgi duyulan diğer etkinlikler.

Evde Uygulanabilecek Yöntemler

Sık kullanılan ev yöntemleri şunlardır:

- sıcak banyo veya diğer rahatlatıcı vücut uygulamaları,
- masaj veya vücuda hafif ovma uygulamaları,
- bitkisel ürünler (örneğin kediotu, şerbetçiotu veya melisa),
- aromaterapi (örneğin lavanta, melisa veya papatya),
- bal ile hazırlanmış ılık süt.

Bu uygulamalar birçok kişiye iyi gelebilir. Ancak uykusuzluğun (insomni) tedavisindeki etkileri bilimsel olarak sınırlı düzeyde kanıtlanmıştır.

Bitkisel ürünler, uçucu yağlar veya besin takviyeleri kullanmadan önce olası ilaç etkileşimleri, alerjiler ve cilt tahrişi göz önünde bulundurulmalıdır.

Özellikle birden fazla ilaç kullanıyorsanız, dolaşım problemlerinizi varsa veya cildiniz hassassa, doktorunuza veya eczacınıza danışmanız önerilir.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

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