

UYKU HİJYENİ ÖNERİLERİ

1. Gün içinde kestirmekten ve uyumaktan kaçının. Kestirmek uykunun derinliğini azaltır ki bu uykunun başlangıcı için gereklidir. Her insan 24 saatlik dönemde belirli süre uyumaya ihtiyaç duyar. İnsanların bu uykuya ihtiyacı vardır ve bu süreden fazlasına ihtiyaçları yoktur. Gün içinde kestirildiğinde bir sonraki gece ihtiyaç duyulan uyku miktarı azalır. Kestirmeler uykunun parçalı olmasına, bu da uykunun başlatılmasını zorlaştırarak uykusuzluğa neden olur.

2. Yatma saatinize yakın zamanda kafein, nikotin ve alkol gibi uyarıcılardan kaçının. Kafeinin etkisi sindirildikten saatler sonra ortaya çıkabilir. Ayrıca kafein uykuyu parçalı hale getirir ve uykunun başlamasını güçleştirir. Eğer kafein içerseniz öğleden sonra için. Çayın da uyarıcı özelliği olduğunu unutmayın. Uykudan 4-6 saat öncesinden itibaren alkol almaktan kaçınin.

3. Egzersiz yapmak uyku kalitenizi artırabilir. Her gün 14:00'dan önce egzersiz yapın. Yatmadan önce ağır egzersiz yapmaktan kaçınin. Ağır egzersiz endorfin salınımını artırarak uykusuzluğa yol açabilir.

4. Uykudan hemen önce tüketilen besinler uykunuzu bozabilir. Uykudan 4-6 saat önce şekerli ve ağır besinler tüketmeyin. Uykudan önce ılık süt, muz gibi hafif yiyecekler uykuya dalmayı kolaylaştırabilir.

5. Doğal ışığa yeterince maruz kaldığınızdan emin olun.

6. Düzenli olarak rahatlatıcı bir uyuma rutininiz olsun. Yatağa her gece aynı saatte gidin. Sabahları aynı saatte kalkın. Haftanın her günü yatma ve kalkma vakitleriniz (+/- 20 dakika) aynı olsun. Tatiller ve hafta sonlarında da bu uyku saatlerine uyun. Yatmadan önce ılık bir duş veya banyo uyumanızı kolaylaştırabilir.

7. Yatak ile uykuyu birbiriyle ilişkilendirin. Yatakta televizyon izlemeyin, yemek yemeyin veya kitap okumayın. Yatağınızı sadece uyku için kullanın.

8. Uyuduğunuz yerin hoş ve rahatlatıcı olduğundan emin olun. Yatak odanızın sessiz ve rahat olmasını sağlayın. Yatak odanız ne sıcak ne de soğuk olmalı. Genellikle biraz soğuk olması biraz sıcak olmasından iyidir. Yatak odanız karanlık olmalı. Parlak ışıkları söndürün. Sizi sürekli uyandıran bir evcil hayvanınız varsa odanızın dışında tutun. Yatağınızı kaliteli ve rahat olsun. Yatak odanızı düzenli olarak havalandırın.

9. Eğer 15 dakikada uyuyamadıysanız ya da gece içinde uykunuz bölündüyse yatak odasından başka bir odaya geçin ve uykunuz gelene kadar bir şeyler okuyun, ılık bir duş alın veya hafif şeyler atıştırın.

10. Uykunuzu etkileyebilecek diğer faktörleri göz önünde bulundurmamak gerekebilir. Bazı fiziksel hastalıklar ve durumlarda (artirit, reflü, adet dönemleri, baş ağrısı, sıcak basması vb.) , depresyon, anksiyete bozukluğu gibi ruhsal hastalıklarda uyku düzeni bozulabilir. Ayrıca kullanılan bazı ilaçların yan etkisi olarak da uykusuzluk gözlenebilir. Bu faktörlerin ortadan kaldırılması veya uyku üzerindeki etkilerinin azaltılması uyku kalitenizi arttıracaktır.

KAYNAKLAR

1. *Sleep Hygiene. (n.d.-a). Retrieved 4 February 2016, from <https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/sleep-hygiene>*
2. *Sleep Hygiene. (n.d.-b). Retrieved 4 February 2016, from <http://ummidtown.org/programs/sleep/patients/sleep-hygiene>*
3. *Sleep Hygiene Tips - American Sleep Association. (n.d.). Retrieved from <https://www.sleepassociation.org/patients-general-public/insomnia/sleep-hygiene-tips/>*