



KORONAVİRÜS SALGININDA UYKU HİJYENİNE YÖNELİK ÖNERİLER

Türkiye Psikiyatri Derneği Uyku ve Bozuklukları Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır.

Koronavirüs salgını ile mücadele ettiğimiz şu günlerde uykunun, bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkileri daha da önem kazanmıştır. Bağışıklık sisteminin hücreleri uyku sırasında çoğalma, yenilenme ve iyileşme özelliğine sahiptir. Bu hücrelerin yenilediği en iyi zaman ise gece uykusudur. Yeterli uyku alan bedeniniz koronavirüs dahil birçok mikroorganizmaya karşı korunmada yeterli dirence sahip olur. Ayrıca uyku esnasında salgılanan melatonin, serbest radikaller ve toksinlerle savaşmaya yardımcı olur. Yeteri kadar uyumadığınız takdirde hücreler yenilenemediği için bağışıklık sisteminiz zayıflayabilir ve bu da hastalıklara davet çıkarabilir. Bu nedenle koronavirüsün salgınının gündemde olduğu bu günlerde kaliteli bir gece uykusu uyumaya özen göstermek önemlidir. Uyku hijyeni, uyku kalitesini artıran ilke ve uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda uyku hijyenine yönelik öneriler yer almaktadır.

- **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.

- **Yatmadan önce gevşeme yöntemleri uygulayın.**

Kolayca uykuya dalabilmek için uyku saatinizden önce rahatlamalısınız ve zihninizi o gün sizi endişelendiren olaylardan uzaklaştırmalısınız. Bu nedenle kaygıyı artıran sosyal medya paylaşımlarını ve koronavirüs ile ilgili haberleri gece takip etmeyin. Yatağa girmeden önce kitap okumak ya da loş ışıkta müzik dinlemek gibi size keyif veren bir rutin oluşturun. Bu rutini tekrarladıkça, bedeniniz ve beyniniz bunu uyku vaktinin geldiğinin bir işareti olarak yorumlayacaktır.

- **Yatmadan en az bir saat önce elektronik cihazları kullanmayı bırakın.**

Yatakta televizyon izlemek, tablet, bilgisayar ve cep telefonuyla 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. 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 açıp odanızı güneşle doldurarak başlayın. Uyandığınızda hava henüz aydınlanmamış oluyorsa bile mutlaka kendinize gün ışığında biraz vakit yaratın.

- **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.

- **Düzenli egzersiz yapın.**

Egzersiz, iyi bir uyku için yararlıdır. 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 ısısının sabit tutulması gerekir. Ayrıca yatak odasını havalandırmaya da özen gösterin.

- **Uyku saatine yakın yemek yemeyin.**

Yatağa ne çok aç, ne de çok tok girmeyin. Akşam yemeklerinin ağır olmamasına dikkat edin. Akşam yemeğinizi yatmadan 4 saat önce, atıştırmalıklarınızı da 2 saat önce yemeği bırakın.

- **Çay ve kahve tüketiminize dikkat edin.**

Çay, kahve ve kafein içeren diğer içecekleri öğleden sonradan itibaren içmeyi bırakın. Ayrıca sigara ve alkol kullanımından da mümkün olduğunca kaçının.

Hazırlayan:

Dr. Fatma Özlem Orhan





Katkıda bulunanlar (alfabetik sırayla):

Dr. Bülent Devrim Akçay

Dr. Erhan Akıncı

Dr. Fuat Özgen

Dr. Hamdullah Aydın

Dr. Hüseyin Güleç

Dr. Mehmet Murat Demet

Dr. Semra Karataş

Dr. Serhat Tunç

Dr. Sinan Yetkin

Dr. Yavuz Selvi

Yayına hazırlayanlar: Dr. Gülcan Güleç, Dr. Koray Başar

Kaynaklar

1. Yetkin S. Uykusuzluk. Uyku Bozuklukları Tanı ve Tedavi Kitabı. Editörler: Erhan Akıncı, Fatma Özlem Orhan, Mehmet Murat Demet. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara, Nisan 2016, s. 67-86.
2. Güneş Z. Uyku Sağlığının Korunmasında Uyku Hijyenin Rolü ve Stratejileri. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2018: 27(2); 188-198.

