

erken teşhisi ile depresyon sürecine müdahale edilmesinin çok daha verimli olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu(DEHB) yaşayan bireylerin neredeyse yarısında uyku problemi olduğu ve DEHB tedavisinde mutlaka bireylerin uyku düzenleriyle ilgili çalışmaların yapıldığı bilinmektedir.

### Uyku Bozukluklarıyla Nasıl Baş Edilir?

#### Kestirme Saatlerini Kısıtlayın

Gün içerisinde kısa uykularda bulunmak gece uykuya dalmanızı güçleştirebilir. Gün içerisindeki kısa uykularınızı 20-30 dakika ile kısıtlamanız uygun olacaktır.

#### Kafein Tüketiminizi Kısıtlayın

Çay, kahve, enerji içeceği gibi kafein yüklü ürünler sağlıklı bir uyku yaşamınıza engel olabilmektedir. Bu sebeple, günlük kafein tüketiminizi düzenlemeniz 3-4 bardaktan fazla kahve içmemeniz uygun olacaktır.

#### Gece Yemek Yemeyin

Uyumadan hemen önce yenilen yemeklerin sindirilmesi zaman alacaktır. Sağlıklı bir uykuya odaklanan vücudumuzun bir yandan da sindirim süreçleriyle ilgilenmesi sağlığınıza zarar verecektir.

#### Uyuyamasanız da Yatakta Kalın

Eğer uyuyamıyorsanız da en azından yatakta uzanarak dinlenmeye odaklanın. Bu şekilde, uyumasanız da dinlenmiş olacaksınız. Ancak, bu durum sizde stres vb. tepkiler yaratıyorsa farklı alternatifler denemeniz uygun olacaktır.

#### Elektronik Cihazlardan Uzaklaşın

Yatmaya hazırlanırken telefonla oynamak, televizyon izlemek vücudumuzun rahatlamasını güçleştirebildiği gibi uykuya dalma süremizi de uzatacaktır.

#### Eğer Basit Değişiklikler İşe Yaramazsa

Günlük hayatınızda yaptığınız basit değişiklikler işe yaramazsa uzman bir doktora veya klinik psikoloğa başvurmanız faydalı olacaktır.

#### Kaynaklar

Baglioni C, Battagliese G, Feige B, et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. J Affect Disord. 2011;135(1-3):10-9.

Hvolby A. Associations of sleep disturbance with ADHD: implications for treatment. Atten Defic Hyperact Disord. 2015;7(1):1-18.

Scott AJ, Webb TL, Rowse G. Does improving sleep lead to better mental health? A protocol for a meta-analytic review of randomised controlled trials. BMJ Open. 2017;7(9):e016873

Scott AJ, Webb TL, Rowse G. Does improving sleep lead to better mental health? A protocol for a meta-analytic review of randomised controlled trials. BMJ Open. 2017;7(9):e016873



# UYKU SORUNLARI



Karekod okutarak  
brosürü bilgisayarınıza  
indirilebilir ve önerilerinizi  
iletebilirsiniz.



## İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ



İBB Ek Hizmet Binası  
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1  
Kasımpaşa/Beyoğlu

Hazırlayan: Keremcan GÜZEL Editor: Hüseyin Anıl ANALAN Tasarım: Melih SERGEK



İŞ SAĞLIĞI VE  
GÜVENLİĞİ  
ŞUBE  
MÜDÜRLÜĞÜ



### Uyku Sorunları

Sağlıklı bir uykunun hem fiziksel hem psikolojik sağlığımız üzerindeki etkisi yadsınamaz. Uykudan yoksun kalındığında kısa dönemli tükenmişlik hissi, yorgunluk vb. tecrübe edilebildiği gibi kalp rahatsızlıkları, depresyon ve tip 2 diyabet gibi ciddi uzun dönemli sağlık problemleri de yaşanabilmektedir.

Yetişkin bir insanın günde ortalama 7-8 saat uyuması gerekmektedir. Bu ortalama kişiden kişiye değişebilmektedir.

Uyku sorunları yaşayan bireylerin zaman zaman psikiyatrik problemler yaşamaları da mümkündür. Uykusuzluk ve mental rahatsızlıklar arasında bir döngü ilişkisi bulunmaktadır. Uykusuzluğun mental rahatsızlıklara yol açabilmesi gibi mental rahatsızlıklar da uykusuzluğa sebebiyet verebilmektedir.

### Uyku Bozuklukları Nelerdir?

#### Insomni

Bireylerin uyusa da uyumamış gibi hissetmesi veya direkt uyuyamama durumlarını uykusuzluk altında incelememiz mümkündür. Bu kişilerin gece uykuları sürekli bölünebildiği gibi hiç uyuyamadıkları, çok erken kalkıp tekrar uyumakta zorluk çektikleri de görülmektedir.

#### Narkolepsi

Narkolepsi, kişilerin ansızın uyuyakalma durumuna verilen isimdir. Bu kişiler günlük işlerini yaparken; bulaşık yıkarken, yemek hazırlarken, yazı yazarken bi anda uyuya kalabilirler.

### Hipersomni

Günlük yeterli uyku miktarı alınmış olsa da bireylerin gündüzleri uyku halinin sürmesi ve günlük işlevlerinde problem yaşamalarına sebebiyet veren uyku bozukluğuna verilen isimdir.

### Uyku Apne Sendromu

Bireylerin uyku esnasında nefes alamayacak duruma gelmeleri ve nefes almak için uyanmalarıyla sonuçlanmasına sebebiyet veren duruma verilen isimdir.

### Psikolojik Rahatsızlıklar

Yapılan 21 araştırmanın analizi sonrasında inomnsni uyku bozukluğu yaşayan bireylerin depresyona yakalanma olasılığı uyku bozukluğu olmayan bireylere göre daha fazladır. Benzer araştırmalarda, uykusuzluğa yakalanan bireylerin