

UYKU BOZUKLUKLARIYLA NASIL BAŞ EDİLİR?

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 uykuya 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 sindirimi zaman alacaktır. Sağlıklı bir uykuya odaklanan vücudumuzun bir yandan da sindirim süreçleriyle ilgilenmesi sağlığınıza zarar verecektir.

Uyuyamasanız da Yatakta Kalın

Eğer uyuyamıyorsanız da 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 sürecimizi de uzatacaktır.

Eğer Basit Değişiklikler İşe Yaramazsa

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



Karekodu okutarak
broşürü bilgisayarınıza
indirilebilir ve önerilerinizi
iletebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ VE MESLEK HASTALIKLARI
ARAŞTIRMA MERKEZİ



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

UYKU SORUNLARI



İBB
SAĞLIK

İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ



UYKU SORUNLARI

Sağlıklı bir uykunun hem fiziksel hem psikolojik sağlığımız üzerindeki etkisi yadsınamaz. Uykusuz kaldığınızda kısa vadede tükenmişlik hissi, yorgunluk gibi durumlar yaşanabileceği gibi; uzun vadede kalp rahatsızlıkları, depresyon ve tip 2 diyabet gibi ciddi sağlık sorunları da ortaya çıkabilir.

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. Uykusuzluk mental rahatsızlıklara yol açabileceği gibi, mental rahatsızlıklar da uykusuzluğa neden olabilir.

UYKU BOZUKLUKLARI NELERDİR?

İnsomnia

Bireylerin uyusa da dinlenmemiş hissetmesi ya da hiç uyuyamaması, uykusuzluk kapsamında değerlendirilebilir. Bu kişilerde gece uykusunun sık sık bölünmesi, hiç uyuyamama ya da çok erken uyanıp tekrar uykuya dalamama gibi sorunlar görülebilir.

Narkolepsi

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

Hipersomnia

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



Uyku Apne Sendromu

Bireyin uyku sırasında nefes alamayacak duruma gelmesi ve bu nedenle uyanmak zorunda kalması, "uyku apnesi" olarak adlandırılır.

Psikolojik Rahatsızlıklar

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