

Sağlıklı bir uyku için neler yapılmalıdır?

- **Sabah uyanınca yataktan çıkılmalıdır.** Dinlenmek amacıyla uyumaya devam etmek dinlendirici olmadığı gibi uyku düzenini de bozar.
- **Her sabah benzer saatte kalkılmalıdır.** Aynı saatte yatılamıyorsa bile her sabah aynı saatte uyanılmalıdır (Örneğin 09:00). Hafta sonu da olsa bu kurala uyulmalıdır (En azından uyku düzeni sağlanana kadar).
- Haftada en az **üç gün yarım saatlik** yürüme veya **hafif egzersiz** yapılmalı ancak akşam saatlerinde (yatmadan 4-5 saat öncesine kadar) uykuyu açacak aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Yatak odası **sessiz ve karanlık** olmalıdır.
- **Oda sıcaklığı ılık olmalıdır.** Çok soğuk (12-18 °C altı) veya aşırı sıcak (24-30°C üstü) olmamalıdır.
- **Yatakta yarım saatten daha fazla uyuymadan yatarsanız, yataktan kalkın!** Sessiz bir şeyle uğraşın (ör: loş ışıkta kitap okuma) veya ılık duş, dinlendirici bir enstrümantal müzik dinleme gibi rahatlatan etkinliklerde bulunun, uykunuzun geldiğini hissettiğinizde yeniden yatağa dönün. Bu dönemde bilgisayar, telefon veya tablet cihazlardan uzak durun.
- Yatağa gitmeden önce **ılık bir duş almak** uykuya dalmayı kolaylaştırır.
- **Akşamları hafif yemek yiyin.** Akşam yemeği ile uyku saati arasında en az 3-4 saat zaman aralığı olmalıdır (Örneğin saat 12'de uyuyan bir kişi en geç saat 8'de yemeğini yemelidir).
- **Yatma sürecinde bir rutin** (örneğin, yüz yıkama, diş fırçalama vb.) **oluşturun.**
- **Saati görünmeyecek şekilde çevirin.**
- Gecenin bir yarısında akıllı telefonları veya tablet cihazlarını açmayın. Yanıp sönen ışıkları etkinleştirebiliyorsa **akıllı telefonları veya tablet cihazlarını yatak odasının dışında tutun.**



Sağlıklı bir uyku için neler yapılmamalıdır?

- Yorgun hissetseniz, gece uyuyamamış bile olsanız **gündüzleri uyumamaya özen gösteriniz.** Uyuyorsanız bile bir saati geçirmeyiniz.
- **Yatak odası sadece uyku ve cinsellik için kullanılmalıdır.** Çalışmak, kitap okumak, TV izlemek vb. için kullanılmamalıdır.
- Akşam saatlerine doğru **kahve, çay, kola, enerji içecekleri, alkol gibi içeceklerden ve tütün kullanımından uzak durun.** Bunların yerine ılık süt, ayran, ıhlamur, adaçayı, papatya ayı gibi içecekleri tercih edebilirsiniz. Ancak aşırı sıvı alımından kaçının.
- **Gece uykuya dalmayı kolaylaştırmak için alkol kullanmayınız.** İlk zamanlarda alkol uykuya geçişi kolaylaştırır da sonraki dönemlerde uyku kalitesini bozar. Sık uyanma, sabah yorgun hissetme, uyku derinliğinde azalma yani hafif uyku, halsizlik, susamışlık hissi ve baş ağrısı gibi şikâyetlere neden olur. Uzun süreli kullanımdan sonra alkol kullanımı kesildiğinde ise isteksizlik, karamsarlık, mutsuzluk, huzursuzluk gibi depresif belirtilere neden olmaktadır.
- **Kendinizi uyumaya zorlamayın.** Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin.
- **Yatağa çok aç veya aşırı tok karnına gitmeyin.**
- **Uyku saatine yakın yemek yenmemelidir.**
- **Doktorunuz vermediği sürece uyku ilacı kullanmayınız.**
- Eđer doktorunuz uykusuzluk için ilaç tedavisi önerildiyse verilen **uyku ilaçlarını yatmadan 30-45 dakika önce alın,** böylece ilaçların uyku getirme etkileri siz yatarken ortaya çıkacaktır.

