

→ İnsan beyni gece uyku, gündüz ise uyanıklık üzerine programlanmıştır. Vücudun ritmini dikkate alarak gece gündüz dengesine dikkat etmek gerekmektedir.

Gece iyi uyumak için, gündüz uykularından (kısa süreli şekerlemeler de hariç) kaçınmanız çok önemlidir.



→ 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. İyi uyku için karanlık önemliyken gün ışığı önem taşımaktadır.

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



→ Çay, kahve ve kafein içeren diğer içecekleri öğleden sonradan itibaren içmeyi bırakın. Ayrıca sigara ve alkol kullanımından da mümkün olduğunca kaçının. her ikisi de uyku sorunlarına yol açabilmektedir.



Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN
Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)
e-posta: pdrm@adu.edu.tr
Web Adresi:

<https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>
<https://twitter.com/adupdrm>
<https://www.instagram.com/adupdrm/>
<https://www.facebook.com/adupdrm>
<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)

UYKU HİJYENİ



→ Düzenli uyku fizyolojik ve psikolojik sağlık açısından çok önemlidir.

Bazı günler uyku düzeniniz bozulsan bile genellikle aynı saatlerde yatıp kalkmaya özen gösterin. Uyku saatlerindeki dalgalanmalar uyku-uyanıklık dengesini bozabileceği için bu dalgalanmalara olabildiğince fırsat vermeyin.



→ Uyku hormonu melatonin gece 11'den sonra salgılanmaya başlayıp gece 2'ye kadar üst seviyelere çıkar. Bu nedenle saat 10:30'da yatağa gidip 11:00 itibarıyla uykuda olmaya özen gösterin

→ Yaşa göre uykuda geçirilmesi gereken süre değişse de tüm yaş düzeyleri için en az 7 saat uykunun önemli olduğu bilinmektedir.



→ İdeal bir uyku ortamı oldukça önemlidir. Sessizliğin sağlanması, ışıkların kapalı olması, odanın ne çok sıcak ne çok soğuk olmaması gerekmektedir.

→ Öfke ve stresin uykuya geçmeyi geciktirdiği ve engellediği bilinmektedir. Uykuya daha rahat dalabilmek için sizi endişelendiren olaylardan zihninizi uzaklaştırmanız gerekir. Sizi rahatsız eden haber, paylaşım veya herhangi başka bir şey varsa bunları gece takip etmemeye çalışın.

Uyumadan önce sizi rahatlatan bir rutin oluşturmak uyku için iyi bir hazırlık olacaktır.



→ Egzersiz, iyi bir uyku için çok yararlıdır. Gün içinde hareket etmek, yürüyüş yapmak ve açık havaya çıkmak uyku kalitesini arttırmaktadır. Bununla birlikte uykuya yakın bir saatte egzersiz yapılmamalıdır. Yatma saatinden en az 1 saat öncesinde egzersizin bırakılması önerilmektedir.



→ Fiziksel hazırlık için ılık bir duş almak vücudun çekirdek sıcaklığını değiştirmeye yardımcı olur, böylece daha düşük ve doğru bir sıcaklıkta yatağa girebilirsiniz.

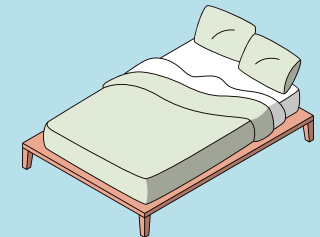
Yapılan araştırmalar; yatmadan yaklaşık 90 dakika önce ılık bir banyo yapmanın insanların daha hızlı uykuya dalmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir.

→ Uyumadan önce elektronik cihazlarla ilgilenmek melatonin hormonunu baskılayarak uyumayı zorlaştırır. Uyumadan en az 1 saat kadar önce elektronik cihazlardan uzak durmak faydalı olacaktır.

→ Benzer şekilde yatak odasında bulunan elektronik aletlerin açık olmamasına dikkat edilmelidir.



→ Uyumak için yatağa gittiğinizde 20 dakikadan fazla yatakta vakit geçirmenize rağmen uyuyamadıysanız kendinizi yatakta kalmaya zorlamayın. Uykunuz geldiği zaman yatağa geri dönün.



→ Uyumak için kişinin kendisini zorlaması paradoks yaratarak uykuya geçmeyi zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla mutlaka uyumalıyım düşüncesiyle yatağa gitmek uymayı güçleştirebilmektedir.