



„Schlafstörungen – So schlafen Sie nachts besser!“ > türkisch

## Uyku düzensizliği

# Bu şekilde geceleri daha iyi uyursunuz!

Uyku bozukluğunun farklı nedenleri vardır. Sıklıkla yaşam tarzından kaynaklanır. Bunun tersine, mantıklı davranarak (doktorlar bu durumda „uyku hijyeninden“ söz ederler) dinlendirici bir gece uykusu bulmak için ciddi bir katkıda bulunabilirsiniz.

### Uykuyu bozan faktörler

Sağlıklı bir uykuyu bozan çok çeşitli faktörler vardır. Bunlar:

- Kahve, nikotin ya da alkol gibi keyif veren zehirler,
- düzensiz bir uyku-uyanıklık-ritmi, vardiyalı iş,
- çözümlenmemiş sorunlar, aşırı yorulma ve stres,
- çevresel sorunlar, gürültü,
- akşamları yenen ağır yemekler,
- yatmadan kısa zaman önce atletik yüksek performanslardır.

### Gece uykuyu destekleyen faktörler

Geceleri rahat uyumak isteyenler, aşağıdaki önerilere dikkat etmelidir:

- Rahat bir uyku atmosferi sağlayın: Yatak odası bir sandık odası değildir. Fonksiyona göre mobilyalı, sakın, karanlık ve iyice havalandırılmış, sıcak yerine serin olmalıdır. Yanı sıra rahat bir yatak, iyi bir döşek ve temiz, sıcaklık dengeleyen yatak çamaşırı tercih edilmelidir.
- Yatağınızı çalışmak, yemek yemek ve televizyon seyretmek için değil, sadece uyumak için kullanın. Bunun tersine de, bedeninizi belli uyku işaretlerine alıştırmak için, kanepede değil, sadece yatakta uyuyun.
- Günün ikinci yarısında kafeinli içecekler tüketmeyin: siyah çay, kola gibi içecekler ve kahve. Diğer, uyarıcı ilaçlar gibi rahatsız edici faktörlerden de kaçınin ve sigara içmekten vazgeçin.
- Az ya da, en iyisi, hiç alkol almayın ve alkolü uyku ilacı olarak kullanmayın. Gerçi alkol uykuya dalmayı destekler, ama uykuyu bozmanın da sebebi olur.
- Düzenli bedensel aktivite genel olarak sağlıklı bir uykuyu kolaylaştırır.

- Akşam bir duş kan dolaşımı teşvik eder ve canlandırır. Sağlıklı bir uyku için dinlendirici, sıcak bir banyo daha iyidir.

### Uyku düzensizliğinde yardımcı olan yöntemler

Özellikle akut uyku düzensizliği dönemlerinde, iyi bir uyku hijyenine dikkat edilmesi önemlidir:

- Bedeninizi dinlenme sürelerine alıştırmak için, düzenli bir şekilde yatıp kalkın. „Şekerleme“ yapmak gerçi gündüz durumu iyileştirir, ama daha sonraki gecenin uykusunu bozar.
- Var olan sorunları çözmek ya da daha doğrusu o günü kafada bitirmek. Yatağın yanında kalem ve kağıt bulundurun: geceye mahsus düşüncelerinizi not edin ve böylece kafaya takmaktan kaçınin. Otojen antrenman gibi gevşeme egzersizleri, progresif kas gevşetme, meditasyon ve Biofeedback tedavisinin uykuyu destekleyen etkileri vardır.
- Yatmadan önce balkonda derin nefes almak ya da sakinleştirici bir çay içmek gibi ritüeller uygulayın.
- Uyku gelmek istemezse, sürekli saate bakmayın. Uyuyamamaya kızmak yerine, kalkmak ve bir süre bir şeyle uğraşmak daha iyidir. Yeniden yatmadan önce yine uyku ritüelini tekrarlayın.
- Televizyonda polisiye filmi seyretmek yerine iyi bir kitabın tadını çıkarın.
- Uyku bozukluğunu kendi kendinize abartmayıp ertesi akşam korkular içinde yatmayın. Uyanık geçirdiğiniz gece ya da uykuları iyi olmayan birçok gecenin, sağlık açısından endişe verici olmadığını ve her insanın hayatında meydana geldiğini kendinize açıklayın.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam