



İYİ BİR UYKU DÜZENİ İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Prof. Dr. Nevrez Koylan

E Bilgi Kitapları – 2

İYİ BİR UYKU DÜZENİ İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Prof. Dr. Nevrez Koylan

E Bilgi Kitapları – 1

İstanbul 2022

Sağlıklı uyku, sağlıklı yaşamın en önde gelen koşullarından biri. Sağlıklı uyku dediğimiz zaman kastedilen, hem süre, hem de kalite açısından yeterli uykudur.

İyi bir uyku düzeni verimli ve aktif bir yaşam için çok önemlidir. Uyku düzenini bozan çok çeşitli sorunlar mevcuttur, ama bunun yanında kişilerin de kendi uyku düzenleri için belli bir disipline ihtiyacı vardır.

Bu elinizdeki kitapçık, uyku bozukluğu olan veya sağlıklı uyku uyumak isteyen kişilere bir başvuru kılavuzu olmak üzere hazırlanmıştır.

E Bilgi Kitapları Hakkında

E bilgi kitapları serisi, hastaların, onunla ilgilenen kişilerin ve hatta sağlıklı kişilerin gerek duydukları konularda bilgi sahibi olmaları amacıyla hazırlanmış el kitapçıklarıdır.

*Bu kitapçıklar nevrezkoylan.com web sitesinin [E Kitaplar sayfasından](#) indirilebilir, sosyal medyada veya diğer platformlarda **kaynak belirtmek kaydıyla** paylaşılabilir ve alıntı yapılabilir.*

Ancak, bu kitapçığın veya içeriğinin tamamını ya da bir kısmını her ne amaçla olursa olsun kaynak belirtmeden kullanmak, basılı veya elektronik ortamda yayınlamak veya dağıtmak telif hakkı ihlali olarak değerlendirilir. Bu konudaki koşullar için web sitesinin [Kullanım Koşulları](#) sayfası incelenebilir.

Bu dizinin yararlı olması dileğiyle, iyi okumalar dileriz!

İçindekiler

Uykunun yararları.....	1
Uykunun evreleri.....	2
NREM uykusu.....	3
Hafif uyku.....	3
Derinleşen uyku.....	3
Derin uyku	3
REM Uykusu.....	3
Sağlıklı uyku nedir?	4
Sağlıklı uyku süresi	4
Uykunun kesintisizliği.....	5
Sağlıklı uyku zamanlaması.....	5
Sağlıklı uyku nasıl anlaşılır?	6
İyi bir uyku düzeni için başlıca kurallar.....	8
Uyku öncesi rutini	9
Şekerlemeler.....	9
Kaygı ve stres	9
İyi bir uyku düzeni için yatak odası.....	10
Teknoloji	11
Göz maskeleri ve kulak tıkaçları.....	11
Uyku ilaçları	11

Sağlıklı uyku, sağlıklı yaşamın en önde gelen koşullarından biri. Peki, sağlıklı uyku dediğimiz zaman kastedilen nedir, bunu biliyor muyuz?

Uykunun yararları

Kaliteli ve yeterli uyku sağlık açısından çok büyük önem taşır. Sağlıklı uyku aşağıdaki yararları sağlar:

- Hafızayı güçlendirir
- Öğrenmeyi hızlandırır
- Yaratıcılığı artırır
- Stres algısını ve anksiyeteyi azaltır
- Yorgunluğu azaltır
- Canlılık ve enerji verir
- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Enflamasyonu azaltır
- Kalp ve damar sistemi sağlığını destekler
- Hipertansiyon kontrolünü kolaylaştırır
- Metabolizma dengesini korur
- İştahı düzenler



Uykunun evreleri



Uykuyu temel olarak iki kısma ayırmak mümkündür: **REM Evresi** (Rapid Eye Movement – Hızlı Göz Hareketi Evresi) ile **NREM Evresi** (Non-Rapid Eye Movement – REM-Olmayan Evre). Bu fazlar isimlerini gözlerimizin kapalı olmalarına rağmen göz yuvaları içindeki hareketlerinden alırlar.

REM ve NREM evreleri bir uyku boyunca periyodiktir. Yani vücudumuz uyku sırasında ortalama 90- 120 dakikalık döngüler halinde REM ile NREM evreleri arasında gidip gelir. Rüyaların da genellikle görüldüğü REM evresi, NREM evresinden çok daha kısa sürer ve genellikle uykunun %80'i NREM döneminden oluşur.

Sağlıklı bir uyku düzeni için yapılması gerekenler

NREM uykusu

Yavaş dalga uykusu olarak da bilinen NREM evresinde sinir aktivitesi giderek azalır, metabolik hız ve vücut ısı en düşük düzeylere iner. Bu evrenin alt fazları ve genel süreçleri şöyle sıralanabilir:

Hafif uyku

- Uyanık olmakla uyku arasındaki dönemdir.
- Sadece 5-15 dakika arası sürer.
- Uykunun % 5'ini oluşturur.

Derinleşen uyku

- Uykunun başlangıcıdır.
- Ortam ile olan ilişik kesilir.
- Nefes alımı ve kalp atışları sabitleşir.
- Vücut sıcaklığı düşer.
- Uykunun %50-60'ını oluşturur.

Derin uyku

- Kan basıncı düşer.
- Nefes yavaşlar.
- Kaslar gevşer.
- Kaslara gönderilen kan miktarı artar.
- Doku büyümesi ve tamiri hızlanır.
- Enerji yenilenir.
- Büyüme hormonu, gelişim hormonları (özellikle kas ile ilgili olanlar) salgılanır.
- Uykunun %15-20'sini oluşturur.

REM Uykusu

REM uykusu gece uykusunun %20-25'ini oluşturur. Buna karşılık uykuda beynin en aktif olduğu dönemdir. Bu devrede:

- Beyne ve vücuda enerji sağlanır.
- Gündüz performansına arttırmaya yönelik düzenlemeler yapılır.
- Beynin farklı bölgeleri aktive edilir ve rüyalar görülür.
- Gözler hızlıca hareket eder.
- Vücut gevşer ve hareket edemez, kaslar tamamen kapatılır.
- Ayrıca ghrelin ve leptin hormonları sayesinde mutluluk, tokluk gibi durumlar düzenlenir.
- Karanlıkta salgılanabilen melatonin hormonu salgılanır.

Sağlıklı uyku nedir?

Sağlıklı uyku, sadece uyku süresini değil, aynı zamanda uykunun kalitesini ve kesintisizliğini de içerir. Bu kesintisiz uyku sırasında uykunun dönemlerinin kesintisizliği ve uykunun vücudun doğal ritmine uygunluğu da önemlidir.

Sağlıklı uyku süresi

Sağlıklı uykunun ilk koşulu yeterli uyumaktır. [Yeterli uyku miktarı](#) yaşa göre değişiklik gösterir.

Yaş	Gerekli uyku miktarı
65 yaş ve üzeri	7- 8 saat
18- 64 yaş	7- 9 saat
14- 17 yaş	8- 10 saat
6-13 yaş	9- 11 saat
3- 5 yaş	10- 13 saat
1- 2 yaş	11- 14 saat
4- 11 ay	12- 15 saat
0- 3 ay	14- 17 saat

Yaşa göre gerekli uyku süreleri

Erişkinlerde gece uykusu süresinin kesintisizliği önemlidir. Buna karşılık, küçük çocuklarda yaşa göre değişen sürelerde gündüz uykuları da buna eklenir.

Bunun yanı sıra, [genetik yapı](#) da gerek duyulan uyku miktarını ve uykusuzluğa verilen tepkiyi etkiler. Gün içindeki yoğunluk ve aktivite miktarı da uyku süresini arttırabilir.

Sağlıklı bir uyku düzeni için yapılması gerekenler

Uykunun kesintisizliği

Sağlıklı uyku kesintisiz olmalıdır. Gece boyunca [kesintisiz uyumak](#), sık sık uyanılan veya araya uzun uyanıklık dönemleri giren uykudan çok daha sağlıklıdır. Sık uyanmak, 90- 120 dakika süren uyku döngüsünü bozarak, derin uyku ve REM uykusu dönemlerini kısaltır. Bu duruma en tipik olarak [uyku apnesinde](#) rastlanır ve sık olan uyanma- tekrar uyuma periyodları nedeniyle, uyku süresi normal görünse bile [uykusuzluk](#) belirtileri ortaya çıkar.

Sağlıklı uyku zamanlaması

24 saatlik gün içinde ne zaman uyunduğu da büyük önem taşır. Uykunun gündüz- gece patternine, yani sirkadiyen ritme uyum göstermesi önemlidir. Bu konuda en önemli düzenleyici faktör [ışıktır](#). Işık uyanık hissetmeyi sağlarken, loş veya karanlık ortamlar ise uykuyu tetikleyen kimyasal prosesleri harekete geçirir.

Düzenli olarak aynı saatte uyumak sağlıklı uyku açısından büyük önem taşır. Yatma saatleri sık sık değişen kişilerde uyku süresi aynı kalsa bile, uyku kalitesi büyük ölçüde bozulmakta ve obezite ve diyabet gibi [sağlık sorunları](#) artmaktadır. Nitekim, gece veya gündüz sürelerindeki değişikliklerin tetiklediği [mevsimsel depresyon](#) bu konuda bir başka örnektir.

Vardiyalı çalışanlarda veya kıtalararası uçuş yapanlarda sık olarak görüldüğü şekilde, [uykunun zamanlaması](#) sirkadiyen ritme uyum göstermediği takdirde; uykuya dalmak, uykuyu sürdürmek ve sağlıklı uyku çok zor hale gelir.

Sağlıklı uyku nasıl anlaşılır?

Yukarıda belirtildiği gibi, uyku kalitesini etkileyen pek çok faktör vardır. Genel bir bakışla, uykunun sağlıklı olduğunu belirleyen birtakım göstergeler vardır.



- Sabah zinde ve dinlenmiş olarak uyanmak
- Gün içinde enerjik olmak
- İyi duygudurum
- Zihnin berrak olması

Sağlıklı bir uyku düzeni için yapılması gerekenler

Diğer taraftan, [sağlıksız uykunun](#) da kimi göstergeleri vardır. Bunların başlıcaları aşağıdadır.



- Sabah yataktan kalkma güçlüğü
- Odaklanma güçlüğü
- Sinirlilik, [anksiyete](#) veya [depresyon](#)
- Gündüz uyuklamaları veya gündüz uyumaya ihtiyaç duyma
- Daha uzun uyku sürelerine ihtiyaç duyma

Bu belirtilerden bir veya birkaçının bulunduğu kişilerin [iyi bir uyku düzeni](#) için gerekli koşullara uymasında yarar vardır. Eğer sorun bu şekilde çözülmezse, bir doktorla görüşmek gerekir.

İyi bir uyku düzeni için başlıca kurallar

- **Uykunuz gelmeden yatağa gitmeyin:** Yatma vaktinde uykulu hissetmiyorsanız, başka birşey yapın. Kitap okuyun, hafif bir müzik dinleyin veya bir dergiye bakın. Zaten iyi bir uyku disiplini oluşturduğunuz zaman yatma zamanında uykunuz gelir.
- **Yattıktan 20 dakika sonra halen uykuya d alamadıysanız, yataktan çıkın:** Kitap okuyun, meditasyon yapın, rahatlatıcı bir bitki veya meyve çayı için veya duş alın. Buna karşılık telefonunuzdan veya televizyondan uzak kalın. Eğer mümkünse, başka bir odaya geçin. Yatak odanız uyumak için gittiğiniz yer olmalı. Tekrar uykunuz gelince yatağa geri dönün.
- **İyi bir uyku düzeni için her sabah aynı saatte kalkın:** Bunu tatillerde ve hafta sonlarında da yapın.
- **Düzenli olarak tüm gece uykusuna sahip olmaya çalışın:** Gün içinde iyi dinlenmiş hissetmenizi sağlamaya yetecek süre uyuyun.
- **İyi bir uyku düzeni için belli bir günlük programı takip edin:** Yemek, ilaçlar, ev işleri ve diğer düzenli aktiviteler vücut saatinin düzgün olarak çalışmasına yardımcı olur.
- **Yatağınızı sadece uyku ve cinsel aktivite amacıyla kullanın:** Adı üstünde, orası yatak odası.
- **Öğle yemeğinden sonra kafein almayın:** Kafein vücutta 8 saat kadar etkisini sürdürür, dolayısıyla akşam üzeri içeceğiniz çay veya kahve gece uykunuzu bozacaktır.
- **Yatma vaktinden altı saat öncesinde bira, şarap veya diğer alkollü içeceklerden kaçının:** Alkol uykuya dalmanızı kolaylaştırır da, uyku kalitenizi bozar, sık uyanma nedeni olur ve REM uykusuna geçişinizi güçleştirir.
- **Yatma vakti öncesinde sigara içmeyin veya diğer nikotin içeren gıdalar almayın:** Sigara uyarıcıdır ve bu etkisi 1- 2 saat kadar sürer. Son sigaranızı akşam yemeğinden önce için veya daha iyisi sigarayı toptan bırakın.
- **Yatağa aç girmeyin, ancak yatma vaktine yakın saatlerde ağır yemek de yemeyin:** Tercihan akşam yemeği ile uyku saati arasında 3- 4 saat olmalıdır. Akşam yemeğinden sonra bitki veya meyve çayları haricinde birşey yiyip içmeyin.
- **Yatma vaktinden önce altı saat içerisinde ağır egzersizden kaçının:** Egzersizi günün daha erken saatlerinde yapın, genelde akşam 17:00'den sonra egzersiz yapmayın.

Sağlıklı bir uyku düzeni için yapılması gerekenler

Uyku öncesi rutini

Yatmadan önceki bir saatte 20 dakikayı huzur veren (sakin müzik dinlemek veya evcil hayvanınızla oynamak gibi) veya odaklanmanızı değiştiren (bulmaca veya sudoku çözmek gibi) bir faaliyete, 20 dakikayı gevşemeye (mümkünse meditasyon veya yoga) ve son 20 dakikayı da özbakımınıza (diş fırçalama, makyaj temizleme gibi) ayırın. Bu dönemde tüm ekranlardan uzak durun.

Şekerlemeler

Yapabilerseniz, gün içinde şekerlemeden kaçının. Eğer mutlaka şekerleme yapmak zorunda kalırsanız, kısa tutun (bir saatten az). Öğleden sonra saat üçten sonra şekerleme yapmayın.

Kaygı ve stres

Endişelerinizi bir aile üyesi veya arkadaşınızla paylaşın. Duygularınızı bir günlüğe yazarak ifade edin. Meditasyon ve yoga da stresi azaltmaya yardımcı olur. Eğer endişeleriniz kalıcı bir problem ise profesyonel destek almayı düşünün.



İyi bir uyku düzeni için yatak odası

Bunu hatırlamanın kolay yolu, yatak odanızın bir mağara gibi olmasıdır. Camınıza ışık geçirmeyen (blackout) perde takın ve dışarıdan ışık sızmadığından emin olun. Odada veya odanın dışındaki koridorda gece lambaları dahil ışık kaynağı olmasın. Buna karşılık, gerektiğinde kullanmak için başucunuzda gerektiğinde açabileceğiniz bir lamba bulundurun. Yatmadan bir saat kadar önce yatak odanızı havalandırarak veya bir süre klima çalıştırarak serin hale getirin.

Yatak odasında çalışırken ses çıkartan veya ışık yayan saat veya benzeri eşyalar kullanmayın. Ekranlı çalar saatleri yatmadan önce ters çevirin. Yatak odanızda televizyon bulundurmayın.

Rahat ettiğiniz yatak ve yastık seçin. Serin tutan ve pamuk veya keten gibi doğal malzemelerden yapılmış çarşaf, yastık kılıfı ve nevresimler kullanın.

Sağlıklı bir uyku düzeni için yapılması gerekenler

Evcil hayvanlar stresi azaltır ve uykuyu kolaylaştırır. Ancak onları yatak odası dışında sevin, yatak odanızda olmasınlar. [Evcil hayvanları yatağınıza asla almayın.](#)

Teknoloji

Yatmadan bir saat önce televizyonu ve bilgisayarı kapatın ve telefonu elinizden bırakın. Telefonun yanınızda olması gerekiyorsa, sessize alın ve yakınınızdaki bir çekmecenin içine koyun. Yattıktan sonra asla mailinizi, mesajlarınızı veya sosyal medyanızı kontrol etmeyin.

Göz maskeleri ve kulak tıkaçları

Eğer çevreden gelen ışık veya sesleri engelleyemiyorsanız, göz maskeleri ve kulak tıkaçları oldukça yardımcı olur.

Uyku ilaçları

[Uyku ilaçları](#) bir çare gibi dursa da, pek çok yan etki ve sakıncaya sahiptir. Bu nedenle uyku ilaçlarını kolay bir çözüm gibi görmektense, uyku disiplini sağlamak daha önemlidir.

Benzer şekilde, uyumayı kolaylaştıran bitkisel çay ve ilaçlar da bir çözüm gibi görülebilir. Ancak bunların da mevcut sağlık koşullarıyla ve kullanılan ilaçlarla etkileşimleri olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle uyku ilaçları ve uykuyu kolaylaştırıcı doğal ajanlar doktorun görüşü olmaksızın kullanılmamalıdır.

