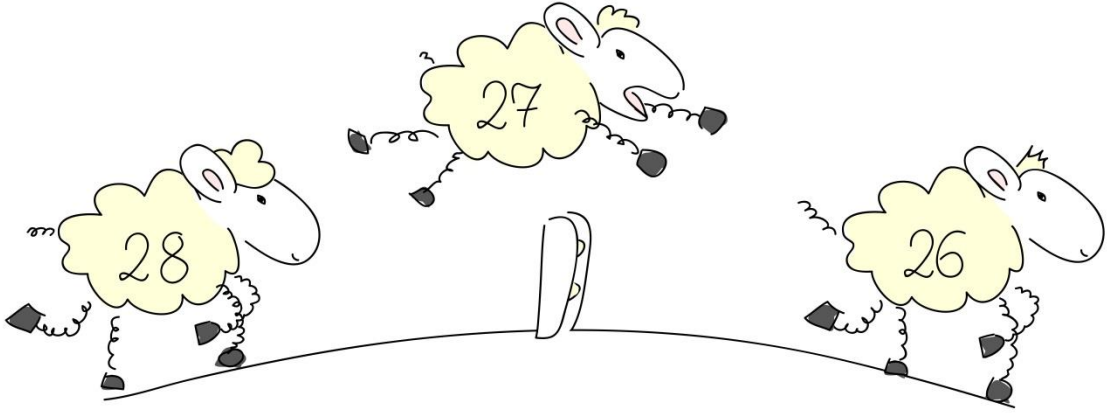




TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

PANDEMI SÜRECİNDE UYKU HİJYENİ



Pandemi sürecinde koronovirüs salgını ile mücadele ederken dikkat edilmesi gereken en önemli şeylerden biri bağışıklık sistemimizi korumaktır.

Bağışıklık sistemimizi güçlü kılan etmenlerden biri de uyuduğumuz uykunun niteliğidir. Uyku hijyeni ise uyku kalitesini arttırmaya yönelik uygulamalar bütünüdür.

Uyku öncesinde ve uykuya geçiş sürecinde bağışıklık sistemimizi desteklemeye yardımcı olacak bazı ilkeler aşağıdaki gibidir:

- **Düzenli bir uyku rutini oluşturmak**

Hafta sonları da dâhil olacak şekilde her gün belirli saatlerde uyuyup uyanmak uyku-uyanıklık döngüsünü koruyacaktır. Bu düzeni oluştururken melatonin (uyku hormonunun) 23.00'dan sonra başlayarak gece 02.00'a kadar en üst seviyede salgılandığını bilerek bu saatler arasında uyumaya özen gösterilmelidir.

○ **Uygun bir uyku ortamı oluşturmak**

Uyunan odanın yatmadan önce havalandırılmış, karanlık ve serin olması uyku kalitesi için en idealdir.

○ **Elektronik cihazların kullanımını azaltmak***

Uyku öncesi, yatakta elektronik aletlerle ilgilenmek melatonin hormonunu baskılayarak uykuya geçmenizi engelleyebilir.

Buna ek olarak, uyumadan belirli bir süre önce çalışmayı bırakıp yatmadan önce gevşeme egzersizleri uygulamak, kişinin kendini rahatlatıcı etkinlikleri bulabilmesi zamanla uykuya geçişi kolaylaştıracaktır.

**Yoğun bir tempoda çalıştığınız bir işiniz varsa ve/ya sistemli bir şekilde çalışmak zorunda olduğunuz bir dönemden geçiyorsanız uyku-uyanıklık döngünüzü buna bağlı olarak yeniden düzenleyebilir, uyumadan önce kendinizi rahatlatacağınız etkinlikler keşfedebilirsiniz.*

○ **Gün içinde düzenli egzersiz yapmak**

Fiziksel olarak aktif olmak iyi bir uyku için faydalı olacaktır. Yalnız, gün içinde yaptığımız egzersizlerin uyku vaktine çok yakın bir saatte olmamasına dikkat edilmelidir.

○ **Kendinizi uyumaya zorlamamak**

Yatakta belirli bir süre uykuya dalamadığınızda kendinizi uyumak için zorlamayın. Zorlayıcı olmayan ve sizi rahatlatacak bir etkinlikte bulunup uykunuz geldiğinde tekrar uyumayı deneyin.

○ **Gündüz uyumamak**

Gündüz vakti yapılan şekerlemeler gece uykularının düzenini bozabileceğinden gün içinde uyumamaya özen gösteriniz.



○ **Gün ışığı almak**

Evinizin güneş ışığı alması biyolojik saatinizle olumlu yönde ilişkili olduğu için mümkün oldukça evinizi havalandırın ve perdelerinizi açık tutun.

○ **Yeme düzenine dikkat etmek**

Öğünlerin düzeni oluşturulurken akşam yemeklerinin yatmadan en az dört saat; akşam atıştırmalarının ise en az iki saat önce yenmesine dikkat edilmelidir.

○ **Kafein tüketimine dikkat etmek**

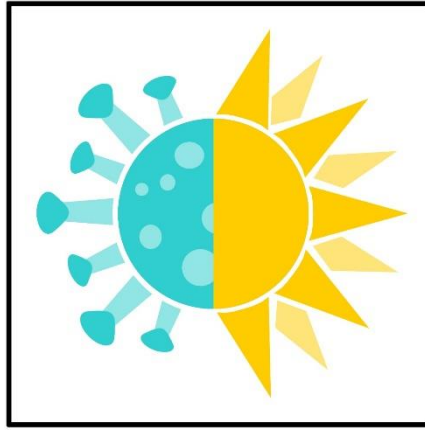
Gün içinde farklı nedenlerle çay, kahve, yeşil çay gibi içecekleri bol miktarda ve sıklıkla akşamları tüketmekten kaçının.



İyi uykular...

**Eęer salgın sürecinde başa çıkmakta zorlandığınızı ve bu durumun sizi
veya çevrenizi olumsuz etkilediğini düşünöyorsanız lütfen bizimle
iletişime geçin.**

BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!



TEDU COPeS
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT

TEDU COPeS

İletişim:

copes@tedu.edu.tr