**Uykusuzluk Çeken Kişiler için Öneriler**

Uyku sırasında (özellikle de gece uykusu) bağışıklık sistemi hücreleri çoğalır, yenilenir ve hasarlı olanlar iyileşir. Ayrıca uyku esnasında salgılanan melatonin ismindeki hormon da toksinlerle savaşmaya yardımcı olur. Yeterli ve verimli uyuduğumuzda bedenimiz koronavirüs dahil birçok mikroorganizmaya karşı dirençli hale gelir. Uykusuzluk durumunda ise bağışıklık sistemimiz zayıflayabilir ve bu da hastalıklara davet çıkarabilir. Bu nedenle özellikle de pandeminin gündemde olduğu bu günlerde kaliteli bir gece uykusu uyumaya özen göstermek önemlidir.

 • **Her gün aynı saatlerde uyuyup uyanın**

Yatma saatinin sürekli olarak değişkenlik göstermesi uyku-uyanıklık döngüsünü bozar. Ayrıca sabah uyanma saatinin gecikmesi de gece uykuya dalmayı zorlaştırır. Uyku hormonu olan melatonin özellikle gece 11’de salgılanmaya başlayıp gece 2’ de en üst seviyeye çıkar. Bu saatlerde uyumuş olmak önemli.

• **Yatmadan önce gevşeme yöntemleri uygulayın**

Yatağa girmeden önce kitap okumak ya da loş ışıkta müzik dinlemek gibi size keyif veren bir rutin oluşturun. Bu rutini tekrarladıkça, bedeniniz ve beyniniz bunu uyku vaktinin geldiğinin bir işareti olarak yorumlayacaktır.

 • **Yatmadan en az bir saat önce elektronik cihazları kullanmayı bırakın**

 • **Gece uykuya dalamadığınızda yatakta kalıp uyumaya kendinizi zorlamayın**.

20 dakika sonra yataktan çıkıp sakin bir odada zihninizi çok fazla uyarmayan bir aktiviteyle uğraşın ve ardından uykunuz gelince yeniden yatağa dönün. Saat kontrolü yapmayın. Sabah kalkmanız gereken saate alarmı kurabilir ve birilerinden sizi kaldırmasını isteyebilirsiniz.

• **Gün ışığı almayı ihmal etmeyin**

 Günlük aldığınız güneş ışığı biyolojik saatinizle doğrudan ilişkilidir

 • **Gündüz uyumaktan kaçının** ( Kısa süreli şekerlemeler de dahil)

 • **Düzenli egzersiz yapın** ( ancak uykuya yakın bir saatte yapılmamalıdır).

• **İdeal bir uyku ortamı oluşturun**

 Uyuduğunuz yer karanlık, sessiz ve serin olsun. Ayrıca yatak odasını havalandırmaya da özen gösterin.

 • **Uyku saatine yakın yemek yemeyin. Akşam yemeklerinin ağır olmamasına dikkat edin**.

 • **Çay ve kahve tüketiminize dikkat edin. Ayrıca sigara ve alkol kullanımından da mümkün olduğunca kaçının**.

* **Tüm bu çabalara rağmen şikayetleriniz yatışmazsa profesyonel destek alın.**