



II. WEBİNAR – KATILIMCI SORULARI ve YANITLARI

29.1.2017

Bu doküman içeriğinde Prof. Dr. Dilek Aslan tarafından 15.12.2016 tarihinde yapılan webinar sunumu sırasında katılımcılardan gelen sorular arasında yer alan “uyku hijyeni” konusuna ilişkin bilgileri yazılı olarak sunmuştur. Webinar sunumuna <https://youtu.be/JGMJWotRUAo?t=1m21s> adresinden ulaşılabilir.

Dr. Aslan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesidir.
Doküman gerektiğinde güncellenebilir.

1. Uyku hijyeni nedir? ¹

Uyku hijyeni çok genel bir yaklaşımla; kişilerin kaliteli ve sağlıklı bir uyku süresi geçirebilmeleri için gerekli koşulların sağlanması olarak tanımlanabilir. Sağlıklı uyku alışkanlıkları sağlığın bütünsel tanımı içinde önemli bir başlıktır. Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü tarafından *kişinin beden, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali* olarak tanımlanmaktadır.²

2. Uyku hijyeni ile ilgili temel davranışlar ne(ler) olmalıdır? ^{3,4}

Uyuma/uyku alışkanlıklarının düzenli hale getirilmesi önemli bir başlangıç noktasıdır. Geceleri mümkün olduğunca aynı saatte yatmaya ve sabahları mümkün olduğunca aynı saatte kalkmaya özen göstermek önemli bir başlangıç noktasıdır. Bu alışkanlığı destekleyecek davranışları benimsemek önerilir.

¹ [Internet] <https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/sleep-hygiene>. Erişim:25.12.2016.

² [Internet] <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>. Erişim:29.1.2017.

³ Stepanski EJ, Wyatt JK. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. Sleep Med Rev 2003 Jun; 7(3):115-25.

⁴ [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/162960/1/9789241548922_eng.pdf?ua=1&ua=1. Erişim:25.12.2016.



3. Sağlıklı uyku için başka ne(ler) önemlidir? ^{5,6}

- ✓ Düzenli fizik aktivite yapmak (egzersizin yatmadan hemen önce yapılmaması önerilmektedir)
- ✓ Uyumadan belli bir süre önce yemek yememek
 - a. Akşam yemeklerinin ağır olmamasına dikkat etmek
 - b. Uykuya dalmayı güçleştirdiği bilinen yiyecek ve içeceklerden uzak durmak⁷
- ✓ Uyumak için kullanılan odanın (yatak odasının)
 - a. Karanlık olmasına
 - b. Gürültüsüz (sessiz) olmasına
 - c. Çok sıcak ya da çok soğuk olmamasına dikkat etmek^{8,9}
- ✓ Yatak odasında TV, bilgisayar, vb. araç/gereçlerin olmamasına dikkat etmek
- ✓ Uyku gelmeden yatağa yatmamak
- ✓ Uyku olmadığı halde uyumak için kendini zorlamamak (uzmanlar bu sürenin 5-10 dakikayı geçmemesini önermektedir)¹⁰

4. Uyku bozukluğu olduğunda ne(ler) yapılmalıdır?

Uyku bozuklukları ile başka sağlık sorunları/hastalıklar arasında ilişkiler vardır.^{11,12} Dolayısıyla, uyku bozukluğu olduğunda çözüm üretmek önemlidir. Böylesi bir sorun yaşayan kişinin sağlık kuruluşuna/hekime başvurması önerilmektedir.

⁵ Stepanski EJ, Wyatt JK. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. Sleep Med Rev 2003 Jun; 7(3):115-25.

⁶ [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/162960/1/9789241548922_eng.pdf?ua=1&ua=1. Erişim:25.12.2016.

⁷ [Internet] http://www.tutd.org.tr/uyku_yiyecek.php. Erişim: 29.1.2017.

⁸ [Internet] https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html. Erişim: 29.1.2017.

⁹ [Internet] <https://www.sleepassociation.org/wp-content/uploads/2014/08/Top-Sleep-Hygiene-Tips-Handout.pdf>

¹⁰ [Internet] <https://www.sleepassociation.org/patients-general-public/insomnia/sleep-hygiene-tips/>. Erişim:25.12.2016.

¹¹ Devore EE, Schernhammer FG. Sleep Duration in Relation to Cognitive Function among Older Adults: A Systematic Review of Observational Studies. Neuroepidemiology 2016;46:57-78. <http://www.karger.com/Article/Pdf/442418>. Erişim: 29.1.2017.

¹² Koyanagi A, Garin N, Olaya B, Ayuso-Mateos JL, Chatterji S, Leonardi M, et al. Correction: Chronic Conditions and Sleep Problems among Adults Aged 50 years or over in Nine Countries: A Multi-Country Study. PLoS ONE 2015;10(9): e0138261. doi:10.1371/journal.pone.0138261.