

9 Sağlıklı Bir Uyku için İpuçları

1. Kendinizi iyi hissettiğiniz bir er olarak yatak ve yatak odası

Kendiniz için **rahat** bir ortam ve hoş bir ortam sıcaklığı oluşturun. Karanlık ve sakin bir odada uyuyun ve yattığınız odayı yatmaya gitmeden önce **havalandırın**.

2. Uyuduğunuz yer olarak yatak

Eğer uyku sorunları çekiyorsanız yatağınız sadece uyumaya (ve cinsel etkinliklere) yaramalıdır. Yemek yemek, çalışmak, tartışmak vs. gibi bütün diğer her şey yatak dışında olup bitmelidir.

Hatta düşüncelere dalacaksanız ve bir türlü uykuya dalamadan boş boş tavana bakarak yatacaksanız bile bunları yatak dışında yapmalısınız. Uzun bir süre uykuya dalamadan yatarsanız kalkın ve yatağa ancak kendinizi yeniden yorgun hissettiğinizde gidin.

3. Yatağa giderken elinize cep telefonu ve bilgisayar almayın

Ekranın ışığı uykunuzu kaçırır ve sizi heyecanlandıran haberler veya filmler uykuya dalmanıza veya sükunet içerisinde uyumanıza engel olabilir.

4. Vücudunuza huzur verin

Uyumadan önce kafein almayın, sigara içmeyin ve ağır yemeklerden kaçının. Eğer uyku sorunlarınız varsa çok az alkol tüketmeye veya hiç tüketmemeye çalışın. Spor ve uyku saatleri arasında yeterince zaman bırakın.

5. Düzenli uyuyun

Sabit yatma ve kalkma saatleri uyku sorunlarınızın azalmasına yardımcı olur. Eğer uyku sorunlarınız varsa ev ofis şartlarında çalışıyorsanız dahi ve hatta hafta sonlarında da her gün aynı saatte kalkın.

Her insanın farklı sürelerde uykuya ihtiyacı vardır, fakat normal şartlarda yetişkinler 6 ila 8 saat uyur. İlerleyen yaşla birlikte uyku aşamaları değiştiğinden ihtiyaç duyulan uyku da azalır.

6. Alışkanlıklar

Düzenli uyuma ve gevşeme alışkanlıkları huzur bulmanıza yardımcı olabilir. Size iyi gelen şeyleri deneyerek bulun: Bir bardak çay, bir seans uygu yogası, bir bölüm sesli kitap vs.

7. Hareket ve açık hava ve güneş

Yeterince hareket edin; düzenli spor uyumaya yardımcı olur. Gündüzleri yeterince ışık almaya dikkat edin.

8. Saate bakmayın

Geceleri uykuya dalamadan yatarken veya uyandığınızda kesinlikle saate bakmayın. "(Yeterince) uyuyamama korkusu" ve zaman baskısına engel olmalısınız.

9. Hastalıklı uyku bozukluğu mu? Uzmanlardan yardım alın.

Geceleri uykuya dalma sorunu sürekli hale geldiğinde bazı durumlarda fiziksel veya ruhsal nedenleri olabilecek olan ve ciddiye alınması gereken bir uyku bozukluğu söz konusu olabilir.

Bu durumda ilk başvuracağınız kişi aile hekiminizdir. Kendisi sizi bir **uzmana** sevk edebilir.

