

Basit psikolojik stratejiler araç kiti

Uyku kılavuzu

Ne kadar uyumam gerekiyor?

Doğru saatlerde kaliteli bir uyku, yaşam için hayati bir öneme sahiptir. Uyku olmadan zihninizde öğrenmenize ve hatıra oluşturmanıza izin verecek yolları oluşturamaz ve koruyamazsınız; bu nedenle konsantre olmanız ve hızlı tepki vermeniz zorlaşır. Uyku ihtiyacınız ve uyku düzeniniz yaşla birlikte değişir ve kişiden kişiye de büyük farklılıklar gösterir. Aynı yaşta herkes için geçerli, belirlenmiş bir uyku saati bulunmamaktadır. Bebekler günde 18 saate kadar uyuyabilirler. Çocuklar ve ergen gençler ortalama 9,5 saatlik gece uykusuna ihtiyaç duyarlar. Birçok yetişkin 7 ile 9 saat arasında gece uykusuna ihtiyaç duyarken, 60 yaşın üzerindeki bireyler daha kısa, daha hafif uurlar ve sık sık uyanırlar.

Uygunun aşamaları

Uyku sırasında vücut, rüyalarımızın büyük çoğunluğunu gördüğümüz hızlı göz hareketiyle (REM) uyku döngüleri ile REM'siz uyku döngüleri arasında dolaşır ve hafif ve derin uyku arasında üç aşama mevcuttur. Her 90 dakikada bir 1, 2 ve 3 numaralı aşamalarda bir döngüyü tamamlar ve REM uyku zaman aralığından önce (gecenin ilk saatlerinde yaklaşık 10 dakika ve uyanmadan önceki nihai zaman aralığında bir saate kadar) 2. ve 1. aşamaya geri döneriz. 1. Aşama REM'siz uyku döngüsü, uyanıklık ile uyku arasındaki geçişi içerir. Görece hafif uyuduğumuz bu kısa dönemde (yaklaşık birkaç dakika) kalp atışınız, nefes alıp vermeniz ve göz hareketleriniz yavaşlar ve arada sırada kasılsa da kaslarınız gevşer. 2. Aşama REM'siz uyku döngüsü ise derin uykuya girmeden önceki hafif uyku aralığıdır. Kalp atışınız ve nefes alıp verişiniz yavaştır ve kaslarınız daha da gevşer. Vücut sıcaklığınız düşer ve göz hareketleriniz durur. Tekrar eden uyku döngülerinin büyük bir çoğunluğunu diğer aşamalardan ziyade 2. aşamada geçiririz. 3. Aşama REM'siz uyku döngüsü ise sabah saatlerinde kendinizi tazelenmiş hissedebilmeniz için gereken derin uyku aralığıdır. Gecenin ilk yarısında daha uzun süre gerçekleşir. Kalp atışınız ve nefes alıp vermeniz, uyku sırasındaki en düşük seviyelerine düşer. REM uyku sırasında gözleriniz, kapalı göz kapaklarınızın ardında hızlı şekilde hareket eder. Karışık frekanslı beyin dalgası aktivitesi, uyanık olduğumuzda görülen seviyeye yaklaşır. Kol ve bacak kasları geçici olarak bloke edilir, böylece rüyalarımız sırasında tepki vermemiz engellenir. Ancak, unutmamak gerekir ki, vücut kasları, travma sonrası kabuslar sırasında her zaman bu şekilde bloke olmaz, bu da bazı insanların kabus görürken hareket etmesine neden olur.

Sirkadiyen ritimleri uyanıklık, vücut sıcaklığı, metabolizma ve hormon salınımı için doğrudan günlük dalgalanmalar. Bunlar uyku zamanlamasını kontrol eder ve gece uykulu olmanızı ve gündüz uyanık olmanızı sağlar. Yaklaşık olarak 24 saatlik bir güne dayalıdır. Sirkadiyen ritimleri, çevresel ipuçlarıyla (ışık, sıcaklık) senkronize olur, ancak bu tür ipuçları olmasa da devam edebilir. Harici faktörlerden (uykuyla ilişkili faktörler, stres düzeyleri, yediğiniz şeyler) de etkilenir. Vardiyalı çalışma ve uluslararası seyahat ile bağlantılı uyku sorunları vücudun doğal sirkadiyen ritminin bozulmasına neden olur. **Uyku-uyanıklık homeostazi** uyku ihtiyacınızın kaydını tutar. Homeostatik uyku dürtüsü, vücuda belirli bir süre sonra uyumasını hatırlatır ve uyku yoğunluğunu düzenler. Bu uyku dürtüsü ne kadar uyanık kalırsanız o kadar güçlü olur ve uzun süre uyumadığınızda daha derin uyumanıza neden olur. **Uyku ve uyanıklığın iki önemli süreci.** Uyku, uykuyu ve uyanıklığı etkileyen, homeostatik uyku dürtüsü ile sirkadiyen ritmi olarak adlandırılan iki süreç arasındaki bir etkileşimden ibarettir.

Uyku, kabuslar ve felaketler

Felaketlerden sonra birçok kişide uyku bozuklukları görülür. Felaket sonrası akıl sağlığı koşulları geliştiren bazı kişilerde tedavi edilmediği sürece uyku sorunları yıllar boyunca devam edebilir. Bu nedenle, bir felaket sonrası uyku düzeninizi takip etmenize ve bu kılavuzda verilen basit stratejileri uygulamanıza rağmen normale dönmüyorsa yardım istemeniz önemlidir. Öncelikle kendinize birkaç hafta verin; beyniniz kısa süre önce gerçekleşen çok büyük olayları işlemeye çalıştığından uyku bozukluklarının kısa bir süre devam etmesinin normal olduğunu unutmayın. Uyumaktan kaçındığınızı fark ederseniz veya sizi uykunuzdan kaldıran kabuslar görüyorsanız ve kendinizde veya çocuğunuzda "uyurgezerlik veya uykuda konuşma" sorunları ortaya çıktıysa bunlar, uyku düzeninizi aile hekiminizle konuşmanız gerektiğini gösteren işaretlerdir.

Rahatlama aktiviteleri

Sevdiğiniz veya etkili rahatlama aktivitelerine sahip değilseniz uyku düzeninizi yönetme konusunda ilk adım olarak birkaç rahatlama, nefes alıp verme veya meditasyon egzersizi deneyebilirsiniz. Çok sayıda ücretsiz egzersiz bulunmaktadır. **Smiling Mind**: iyi egzersizler bulabileceğiniz web sitelerinden biridir Avustralya'nın kâr amacı gütmeyen bu uygulaması psikologlar tarafından hazırlanmıştır. Farklı yaş grupları için farklı meditasyonlar içerir, **[devamı]**

FELAKET SONRASI AKIL SAĞLIĞI MERKEZİ

Headspace: Birleşik Krallık'tan bir meditasyon uygulamasıdır ve on dakikalık ücretsiz oturumlar, farklılıkların nasıl çalıştığına ve **Durun, Nefes Alıp Verin ve Düşünün:** stratejisine çok güzel bir giriş niteliğindedir ABD'den bir uygulamadır ve sizden meditasyondan önce ve sonra neler hissettiğinizi girmenizi ister. Hislerinizi zaman içinde takip ederek hayatınızdaki modelleri anlayabilir ve gerçekleştirdiğiniz ilerlemeyi görebilirsiniz. Bu uygulamaları Apple veya Android'den indirebilirsiniz.

İyi uyku alışkanlıkları nelerdir?

İyi uyku alışkanlıkları genellikle iyi uyku hijyeni olarak adlandırılır. Uykunuzu iyileştirmek için yapabileceğiniz çok sayıda şey mevcuttur. Bunların birçoğu hepimizin malumu olsa da hayat çok yoğun olduğundan bunları düşünmek için çoğu zaman vaktimiz olmaz.

Geceleri ne yapmalıyım?

Her gece yatağa aynı saatte girmeye çalışın. Vücudun bir iç saati ve uyku ve uyanıklığı kontrol eden hormonları vardır. Bu saat en iyi, düzenli bir uyku rutini mevcut olduğunda çalışır. İyi çalıştığına uyku saatinde kendinizi uykulu hissedersiniz. Gece geç saatlere kadar ayakta kalarak bunu göz ardı etmeye çalışmayın, çünkü bu, uyku için bir fırsat penceresi gibidir. Yatağa çok erken girmeniz de uykunuzun bozulmasına neden olabilir. Yatağa girmeden önceki bir saat içinde rahatlatıcı bir uyku rutinine sahip olmanız önemlidir. Buna sıcak bir duş, sessiz bir ortamda kitap okumak ve ılık bir süt içmek dâhildir. Geceleri ne yapmamam gerekiyor? Yatağa girmeden en az 4 saat önce kafeine (kahve, çay ve alkolsüz içecekler) ve sigaraya son vermelisiniz. Alkol, uyumanızı kolaylaştırabilir, ancak uyumaya devam etmenizi zorlaştıracaktır. Yatağa girmeden önceki bir saat içinde uyarıcı aktivitelerden kaçınmalısınız. Orta düzeyde egzersiz, bilgisayar oyunları, televizyon, film ve stresli görüşmeler bunlara dâhildir. Çok aydınlık bir ortamda bulunmanız veya bilgisayarın mavi ışığı, geceleri uykuyu tetikleyen melatonin hormonunun düzeylerini düşürebilir.

Peki, yemek ve uyku arasındaki ilişki nedir?

Midenizin tamamen dolu olması uyumanızı zorlaştırır. Gece yemekleri en geç yatağa girmeden 2 saat önce olmalıdır. Bazı insanlar yatağa girmeden önce küçük atıştırmaların daha iyi uyumalarına yardımcı olduğunu düşünmektedir.

Yatakta ne yapmalıyım?

Sıcaklık, yani hem oda sıcaklığı hem de yeterli yorgan veya battaniye takviyesi önemlidir. Ellerinizin ve ayaklarınızın sıcak olması önemlidir. Yatağınız, yastığınız ve yorgan veya battaniyeleriniz konforlu ve dinlendirici olmalıdır. Yatak odasında dikkatinizi çeken şeyler olmamalıdır. Bu da televizyon, bilgisayar, radyo ve telefonları yatak odanızdan çıkarmanız anlamına gelmektedir. Yatak odasında bir saat bulunuyorsa saate bakmamanız için saatin üzerinin kapalı olması gerekir.

Gün içinde ne yapmalıyım?

Yataktan uzak durun. Bazı insanlar yatak odalarını oturma odası gibi kullanır ve burada çalışır, televizyon izler ve telefon görüşmeleri yaparlar. Bu da beynin, yatak ile uyku arasında ilişki kurmasını engeller. Yatak odası sadece uyku ve ilişki için kullanılmalıdır. Egzersiz yapmak daha iyi uyumanız için iyidir, ancak yatağa gitmeden hemen önce değil. Gündüz saatlerinde veya akşam yemeğinden sonra egzersiz yapın. Gün içinde güneşe çıkmamız, vücut saatiniz ve vücudunuzdaki melatonin seviyeleri için yararlıdır. Günün erken saatlerinde dışarıda olmak en iyisidir.

Uyuyamazsam neler yapmalıyım?

Yatağa girdikten sonra 20 ila 30 dakika içinde uyuyamazsanız yataktan çıkmalısınız. Başka bir loş odaya geçin ve sessiz şekilde oturun. Televizyon izlemeyin, bilgisayar kullanmayın, bir şeyler yiyip içmeyin veya ev işi yapmayın. Tekrar kendinizi yorgun hissettiğinizde yatağa geri dönün. Bu, beyninizin yatak ile uyku arasında ilişki kurmasına yardımcı olacaktır. Saate bakmaktan kaçınınız, çünkü saat kaç olursa olsun duygusal bir tepki gösterirsiniz. Dinlenmek iyidir – uyumak zorunda değilsiniz.

Zihninizi durduramazsanız ne olur?

Bazı insanlar gece yataklarında uyanık şekilde yatarlar ve zihinlerinden geçen düşünceleri kapatamazlar. Bu bir sorunsu "evhamlanma sürenizi" gün içine veya günün erken saatlerine ayırın. Bu süreyi gün içinde neler olup bittiğini düşünmek, planlar yapmak ve olası çözümler üretmek için kullanın. Ardından, bunları bir sonraki güne kadar düşünmeyin. Yatağa girmeden önceki bir saatinizi rahatlatma süreniz olarak ayırın; vücudunuzu ve zihninizi uykuya hazırlayan bir rutin geliştirin. Hafif bir müzik dinleyin veya rahatlatma egzersizleri yapın.

Rutin ne kadar önemlidir?

İyi bir uyku rutinine bağlı kalmaya çalışın. Değişiklik yapar yapmaz uykunuzun iyileşeceğini düşünmeyin. İyi uyku alışkanlıkları geliştirirseniz uykunuz bir süre sonra kesinlikle iyileşecektir. Her gün aynı şeyleri yapmak imkânsızdır, ancak bunu çoğu gün tekrarlamalısınız. Sizin için işe yarayan şeyleri bulun ve buna bağlı kalın. Her şeyi denemenize rağmen uykunuz hâlâ iyileşmiyorsa aile hekiminize danışın. Daha fazla bilgi için lütfen www.sleephealthfoundation.org.au adresini ziyaret edin.