

# Pandemi Sırasında Uykunun Önemi



Uyku, biyolojik anlamda kritik bir süreçtir ve her zaman çok önemlidir. Ancak, yeni koronavirüs (COVID-19) pandemisiyle başa çıkarken, sağladığı birçok fayda nedeniyle uyku daha da elzem hale gelmektedir. Uyku, fiziksel sağlık ve bağışıklık sisteminin etkin çalışması için kritik öneme sahiptir. Ayrıca, duygusal ve zihinsel sağlığa da destek olan uyku; stres, depresyon ve anksiyete ile baş etmeyi kolaylaştırır.

Uygunuzu iyileştirmek için atabileceğiniz adımlara bir bakalım:

## **Bir plan yapın ve rutin belirleyin**

Rutin oluşturmak, anormal durumlarda bile normallik hissi yaşamınızı sağlayabilir. Zihninizin ve bedeninizin tutarlı bir uyku programına alışması daha kolaydır. Bu nedenle sağlık uzmanları, günlük uyku saatlerinizde büyük değişiklikler yapmaktan kaçınmanızı tavsiye etmektedir. Günlük programınızın uykuya özgü yönleri şunları içermelidir:

- Uyanma saati: Alarmınızı kurun, erteleme düğmesine basmayın ve her sabah güne başlamak için belirli bir saatiniz olsun.
- Rahatlama saati: Bu, rahatlamak ve yatmaya hazırlanmak için önemli bir zamandır. Bir şeyler okumak, esnemek, meditasyon yapmak, pijama giymek ve dişlerinizi fırçalamak gibi eylemler bu kapsama girer.
- Yatma saati: Işıkları kapatıp uykuya dalmaya çalışacağınız tutarlı bir saat seçin.

Gün içinde size zamanı belirtecek rutinler belirlemek de yardımcı olabilir. Örneğin:

- Evden çıkmayacak olsanız bile duş alıp giyinebilirsiniz.
- Her gün öğünlerinizi aynı saatte yiyebilirsiniz.
- İş ve egzersiz için belirli saatler ayırabilirsiniz.

## **Yatağınızı sadece uykuya ayırın**

Uyku uzmanları, zihninizde, yatağınız ile uyku arasında bir ilişki kurmanın önemini vurguluyor. Bu nedenle, yatağınızı yalnızca uyku ve cinsellik zamanlarında kullanmanız öneriliyor. Dolayısıyla, örneğin bilgisayarınızı yatağınıza götürüp iş yapmaktan veya bir şeyler izlemekten kaçınmalısınız.

Gece uyumakta zorluk çekiyorsanız sağa sola dönmekle 20 dakikadan fazla zaman harcamayın. Bunun yerine yataktan çıkın ve çok loş bir ışıkta rahatlatıcı bir şey yapın, ardından yatağa dönüp uykuya dalmaya çalışın.

Ayrıca, çarşaflarınızı sıklıkla değiştirmek, yastıklarınızı havalandırmak ve yatağınızı yapmak da yatağınızda tazelik hissi yaratmanıza, rahat bir ortam oluşturmanıza ve uykuya dalmanıza yardımcı olabilir.

### **Işık alın**

Işığa maruz kalmak, vücutumuzun uykuyu sağlıklı bir şekilde düzenlemesinde kritik rol oynar. Günlük hayatınız kesintiye uğrarken bazı adımlar atmanız gerekebilir. Bu nedenle ışık temelli eylemler, sirkadyen ritim olarak da bilinen uyku döngünüzü olumlu etkileyebilir.

- Yapabiliyorsanız gün ışığında vakit geçirin. Güneş çok parlak olmasa da doğal ışık sirkadyen ritminizi olumlu yönde etkiler.
- Gün içinde pencere ve panjurlarınızı olabildiğince açık tutarak evinize ışık girmesini sağlayın.
- Ekranı bakarak geçirdiğiniz süreye dikkat edin. Cep telefonu, tablet, bilgisayar gibi elektronik cihazların ürettiği mavi ışık, vücudunuzun doğal uyku getirme sürecini etkileyebilir. Mavi ışığı azaltan veya filtreleyen ayarlar veya özel uygulamalar kullanabilirsiniz.

### **Yaptığınız şekerlemelere dikkat edin**

Öğleden sonra erken saatlerde yapılan kısa bir şekerleme bazı kişilere iyi gelebilir. Ancak, uzun şekerleme yapmak veya günün ilerleyen saatlerinde kestirmek, gece uyumanızı engelleyebilir.

### **Aktif olun**

Düzenli günlük aktivite, uyku da dâhil olmak üzere birçok fayda sağlar. Örneğin yürüyüşe çıkın veya spor salonlarından, yoga/dans stüdyolarından yapılan canlı yayınlar gibi egzersizlere yönelik çevrim içi kaynaklardan faydalanın.

### **Nazik olun ve bağlantı kurun**

Uykunuz için kritik değilmiş gibi görünse de nezaket ve bağlantı, stresi ve stresin modunuz ve uykunuz üzerindeki zararlı etkilerini azaltabilir. Pozitif hikayeler bulun ve teknolojiden faydalanarak sevdiğinizle sosyal anlamda bağlantı kurun.

### **Rahatlama teknikleri kullanın**

Rahatlama yöntemleri bulmak, uykunuzu iyileştirmede çok etkili bir araç olabilir. Derin nefes almak, esneme hareketleri yapmak, yoga yapmak, farkındalık meditasyonu yapmak, sakinleştirici müzikler dinlemek ve kitap okumak bu tekniklerden bazılarıdır.

Bir diğer rahatlama stratejisi ise bilgi karşısında paniğe kapılmaktan kaçınmaktır. Örneğin:

- Güvendiğiniz birkaç haber sitesine yer işareti koyun ve bu siteleri her gün belirli bir süre boyunca ziyaret edin..
- Sosyal medyada geçirdiğiniz süreyi azaltın.
- Arkadaşlarınız ve ailenizle sanal ziyaretler ayarlayın ve COVID-19 dışında konular konuşacağınızı önceden belirtin.

### **Yediğinize içtiğinize dikkat edin.**

Sağlıklı bir beslenme düzeni iyi bir uyku demektir. Özellikle günün ilerleyen saatlerinde alkol ve kafein alımınıza dikkat edin. Aksi takdirde uykunuzun kalitesi ve süresi düşebilir.

### **Bilgiyi güvenilir kaynaklardan alın**

Güvenilir, kanıt temelli bilgi alabileceğiniz kaynaklar olması önemlidir. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) ile Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bunlardan bazılarıdır. Bu örgütlerin web siteleri COVID hakkında önemli ve güncel bilgiler paylaşmaktadır.

### **Gerekirse hekime başurun.**

Uyku probleminiz veya başka sorunlarınız ciddi boyuttaysa veya kötüleşiyorsa bir hekime danışın.

Kaynak:  
SleepFoundation.org

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 204128-072020 OHC OHC