

Uykusuzluk, Nedenleri ve Çözüm Önerileri



GRUP UYKUSUZLAR

Todup D2

Danışman: Prof.Dr. Murat KASAP

Uyku nedir?

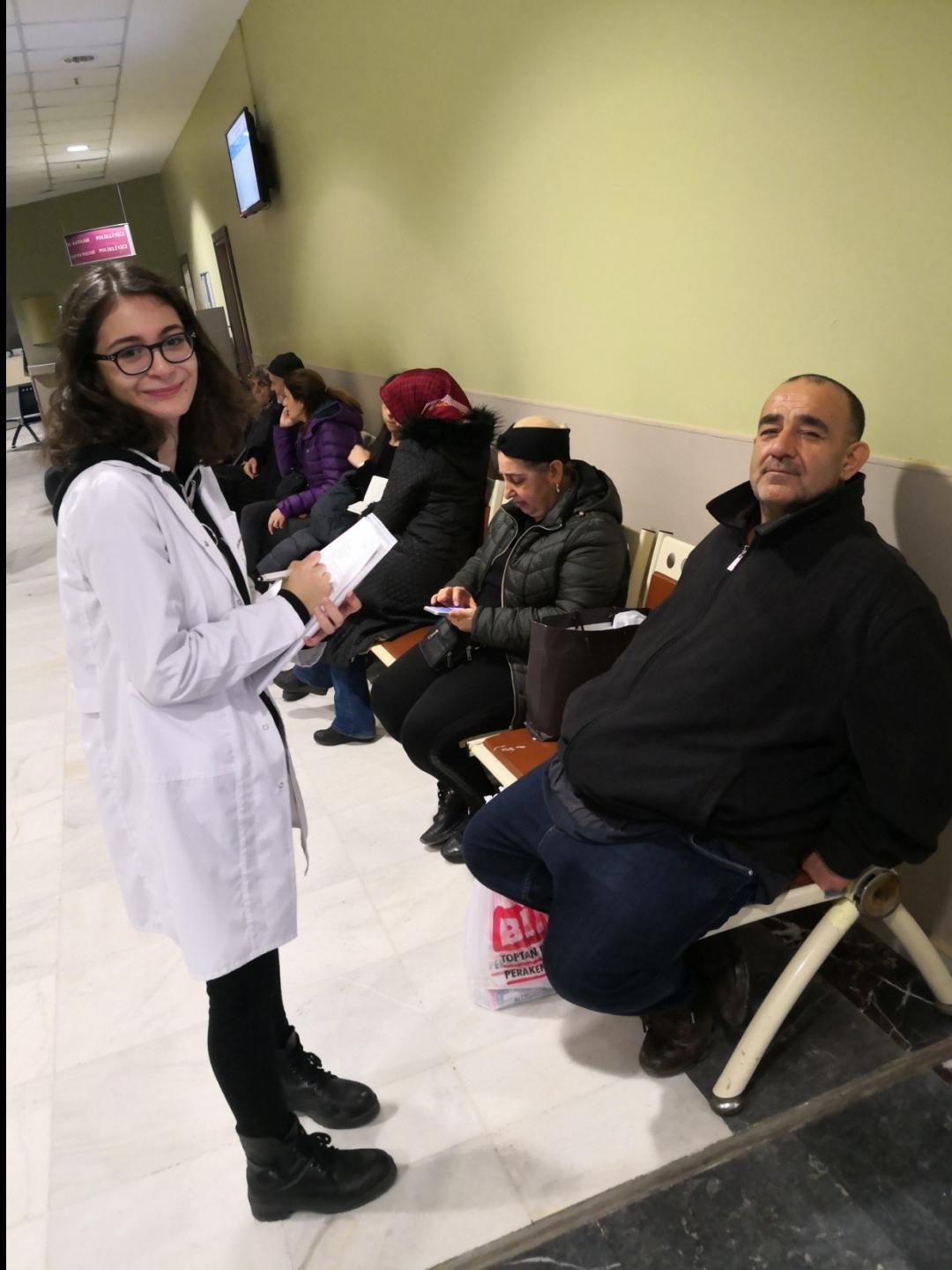
- Vücudumuzun dinlenmesi, beynimizin mola verebilmesi için gerekli olan bir döngüdür.
- İnsan ömrünün yaklaşık olarak üçte biri uykuda geçmektedir.
- Hala bilinmezliğini koruyan yanlarıyla, incelemeye ve merak edilmeye değer bir konudur. Birçok araştırmacı son yıllarda bu konuyla oldukça fazla ilgilenmektedir.

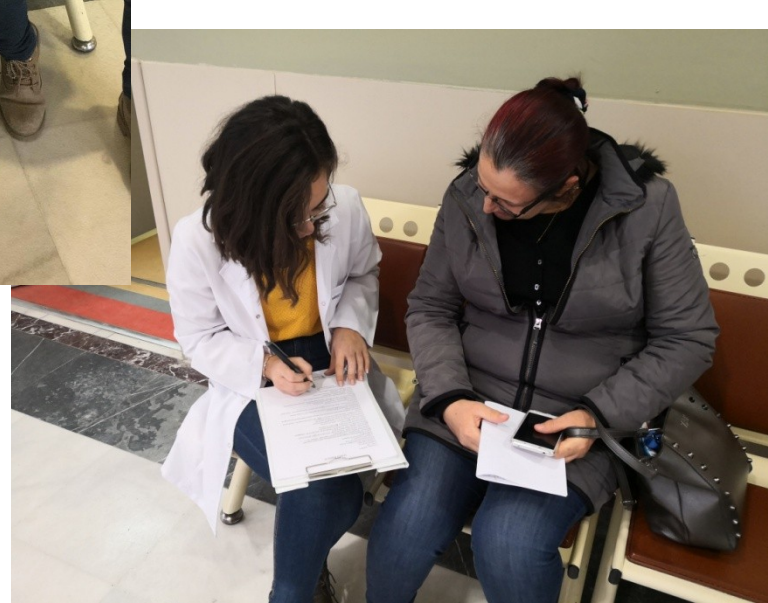
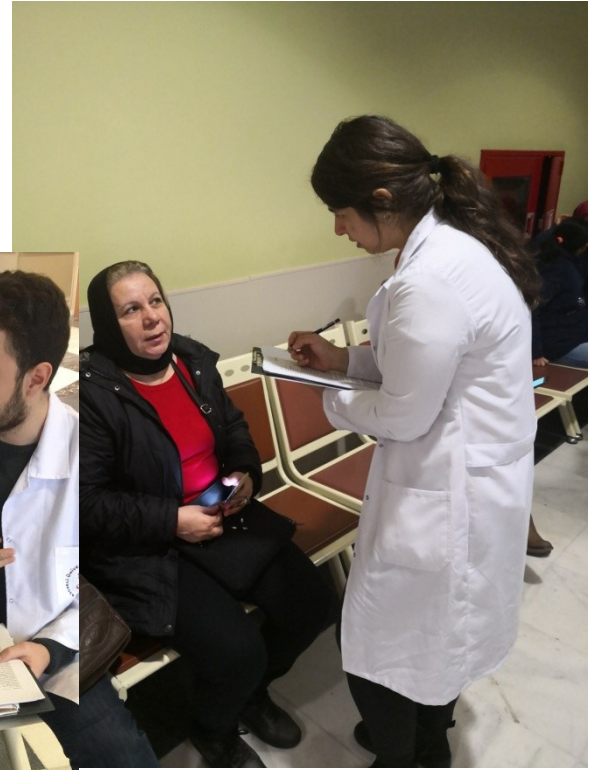
? Neler
Yaptık?





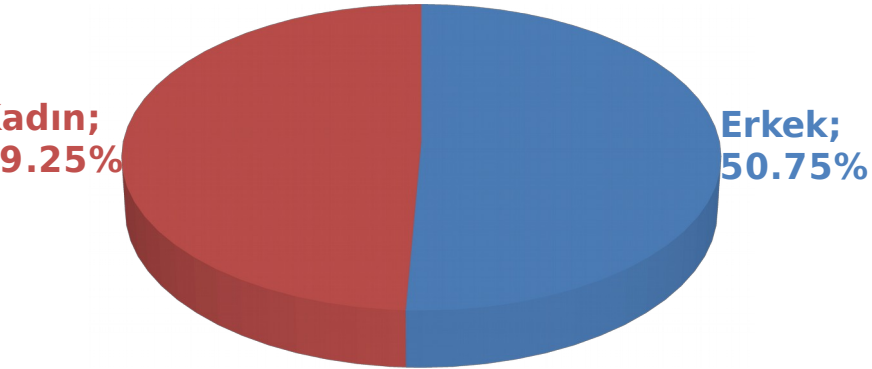




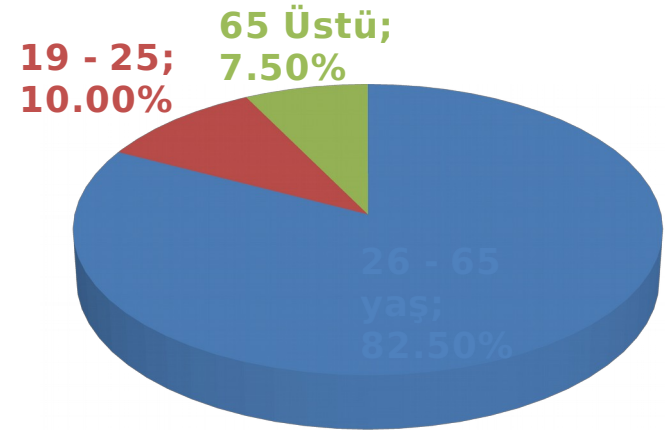


Demografik özellikler

CİNSİYET



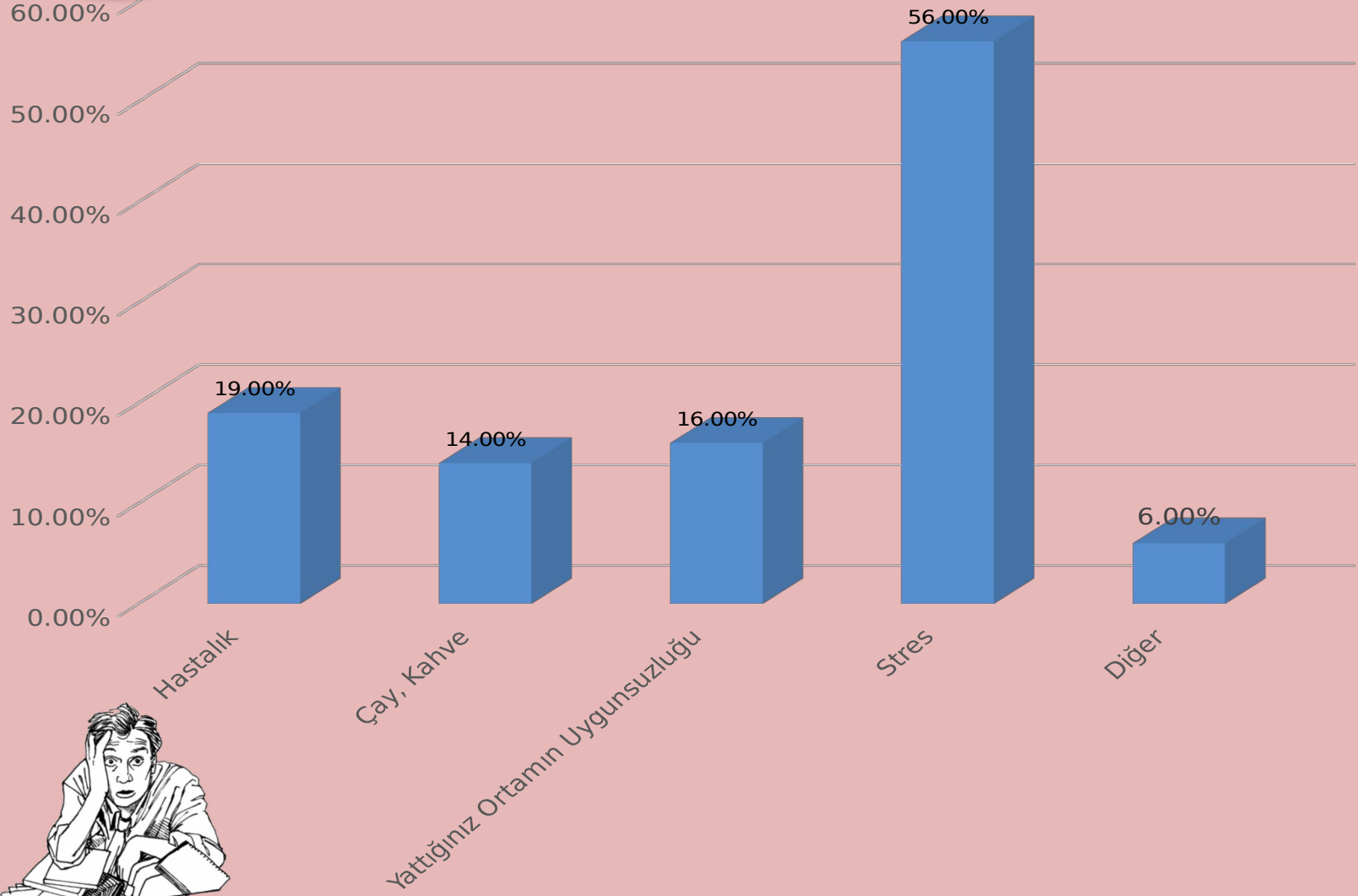
Yaş Aralığı



*Bu anket 200 kişiye uygulanmıştır.

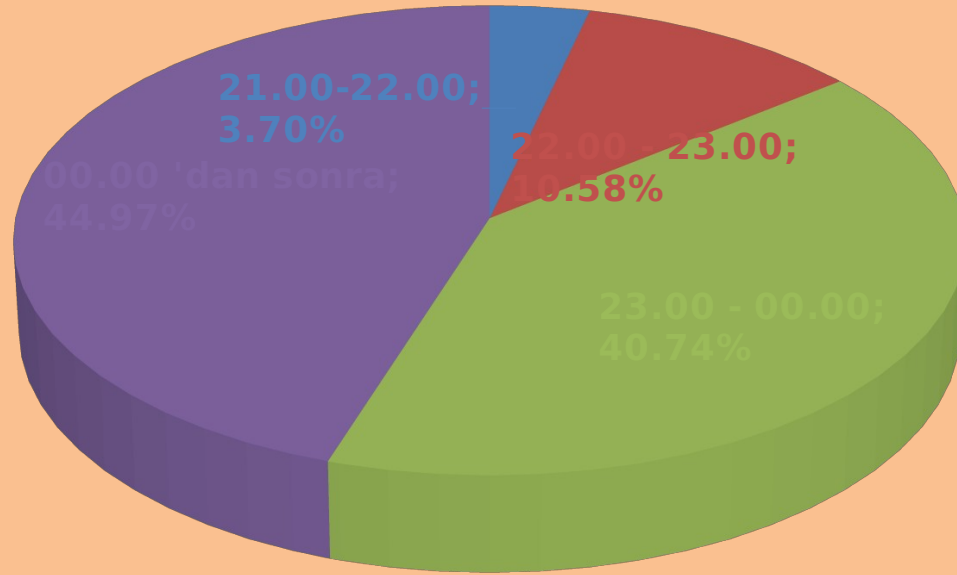


Neden Uykusuz Kalıyoruz?



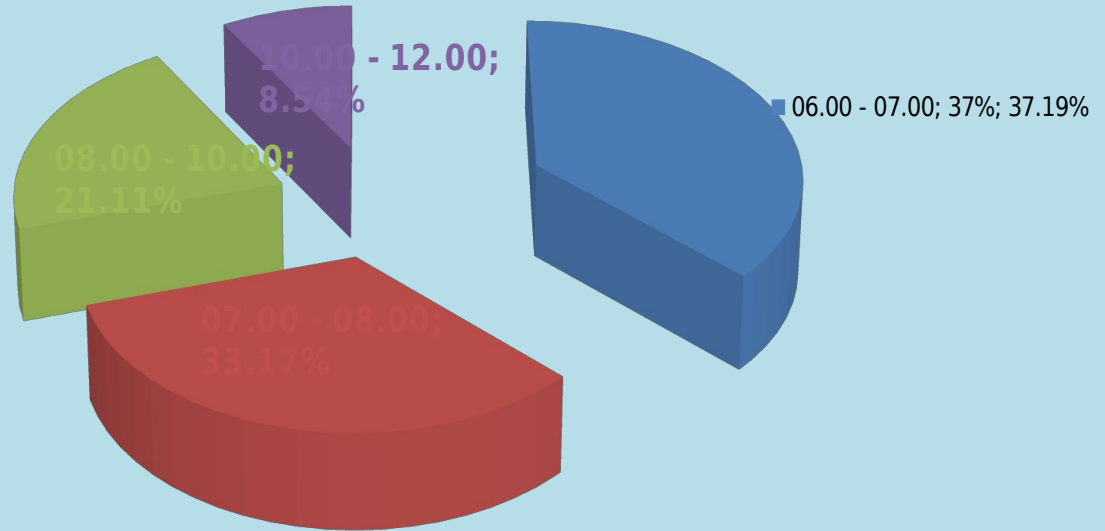


Kaçta Yatıyoruz?

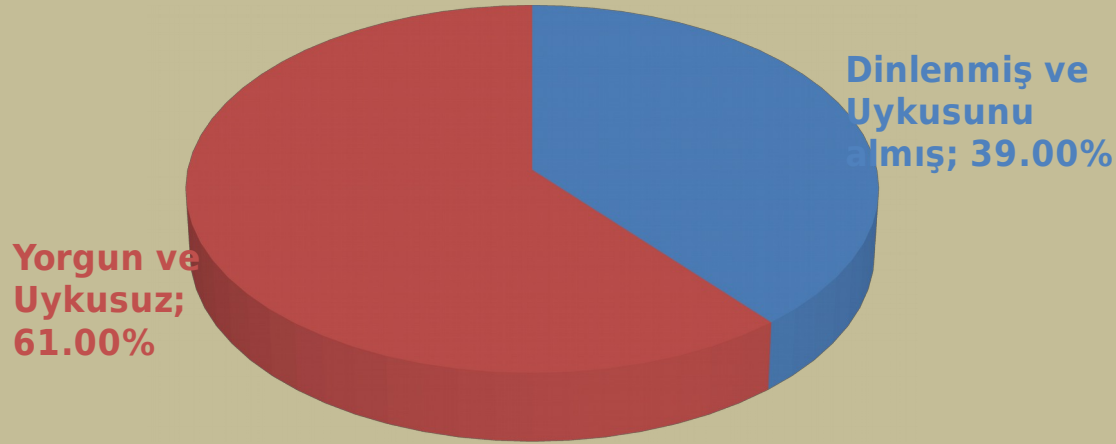




Kaçta Kalkıyoruz?

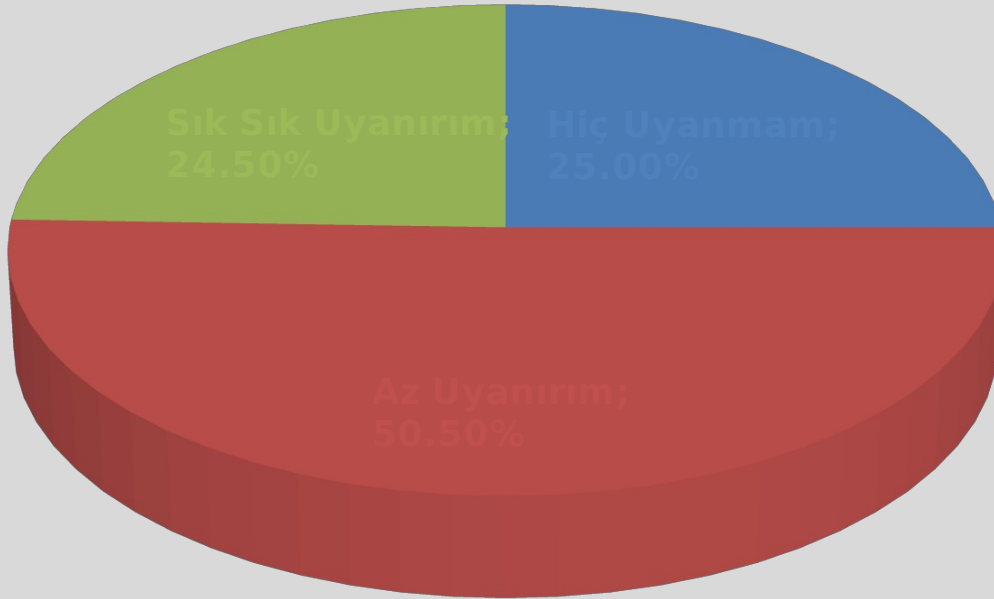


Uyandığımızda kendimizi nasıl hissediyoruz?



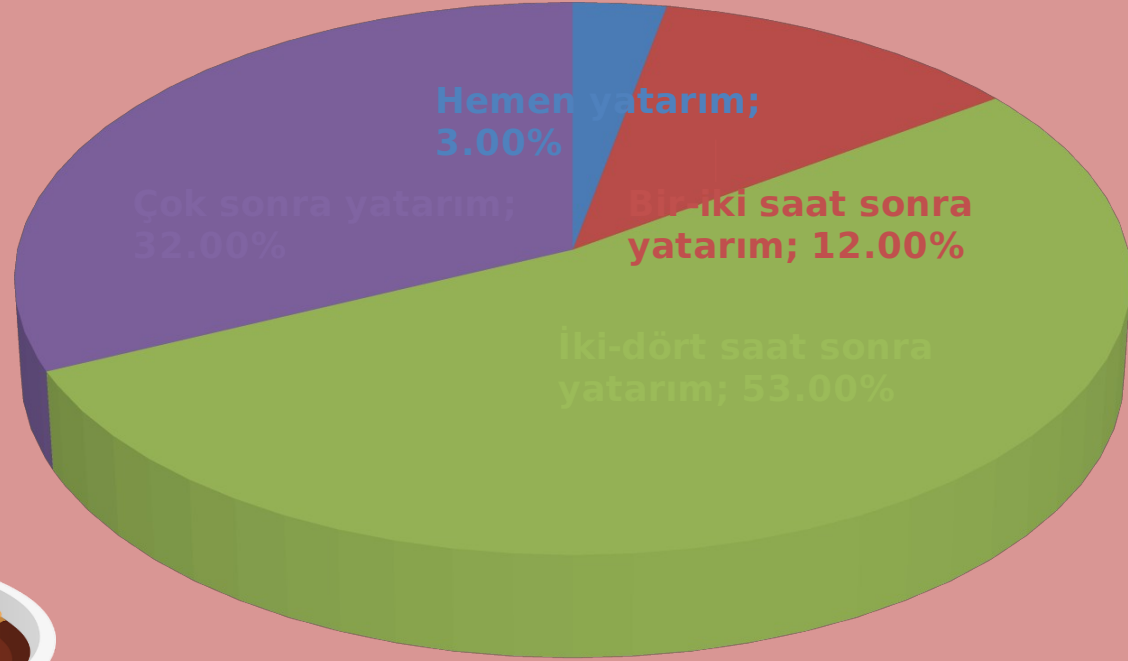


Gece ne sıklıkla uyanıyorsunuz?



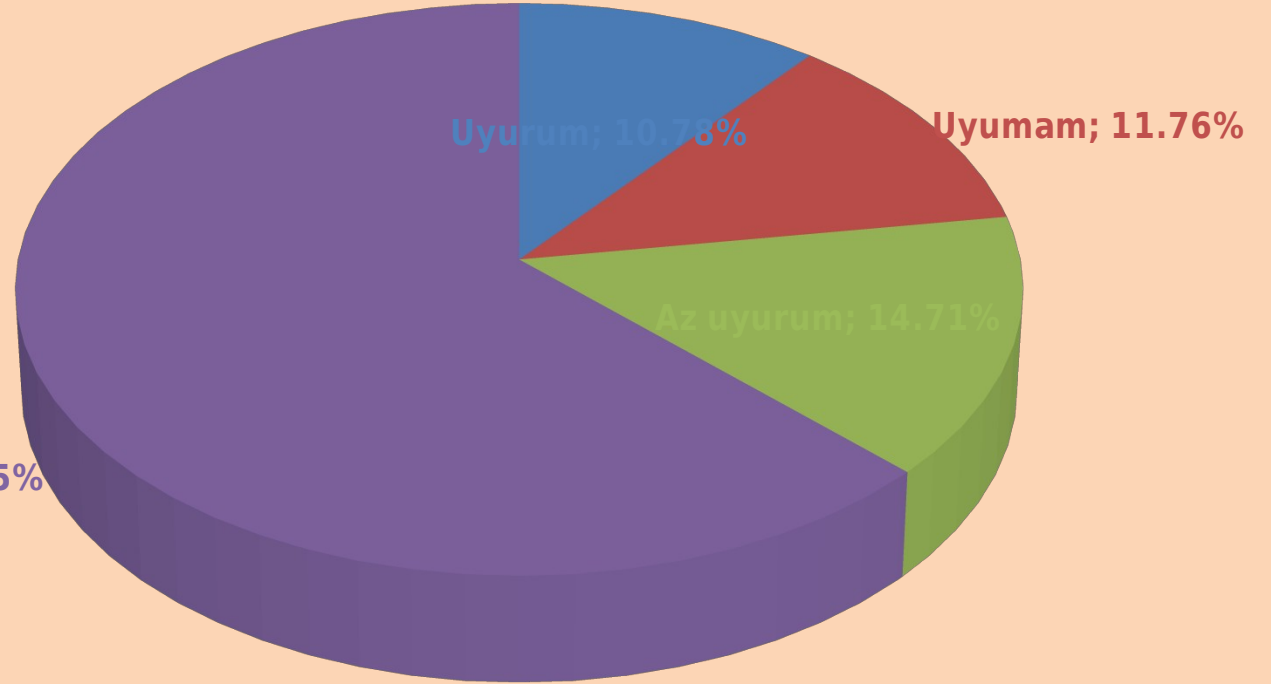


Yemek yedikten kaç saat sonra
yatıyorsunuz?

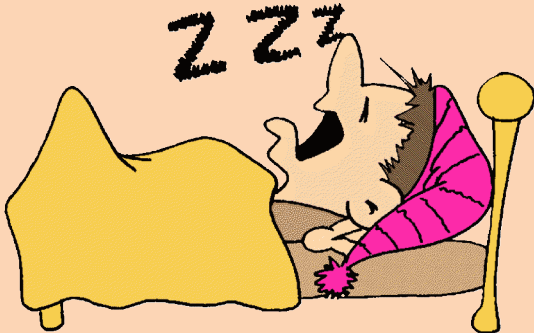




Gün içinde uyur musunuz?



Kestiririm; 62.75%



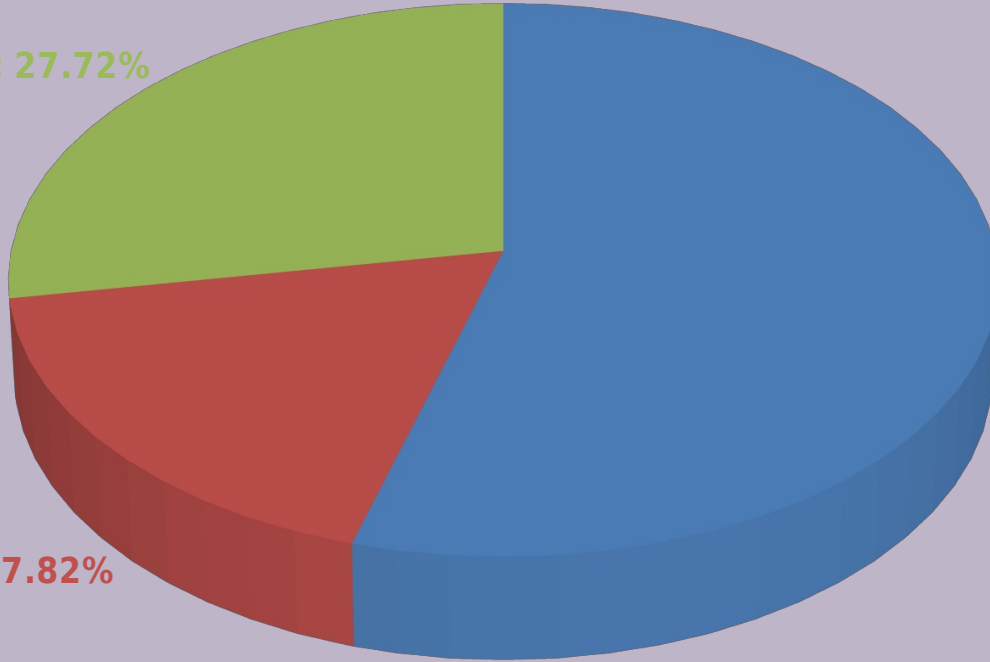
Tatil günlerinizde uyku düzeniniz devam ediyor mu?



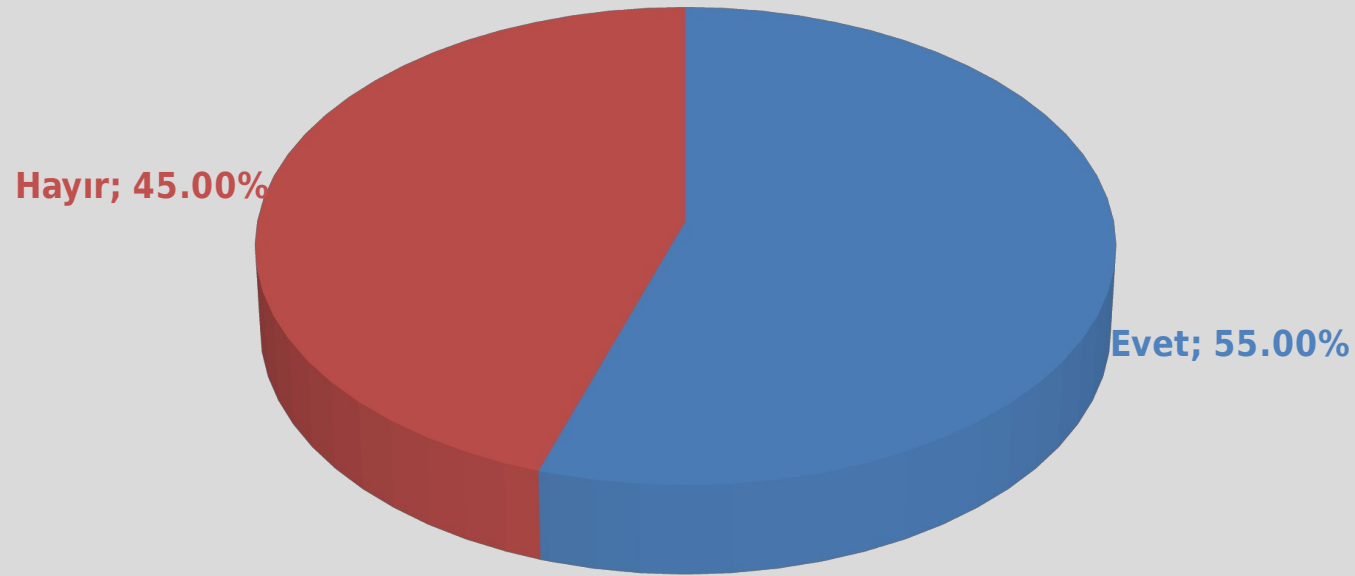
Etmiyor; 27.72%

Bazen ediyor; 17.82%

Ediyor; 54.46%

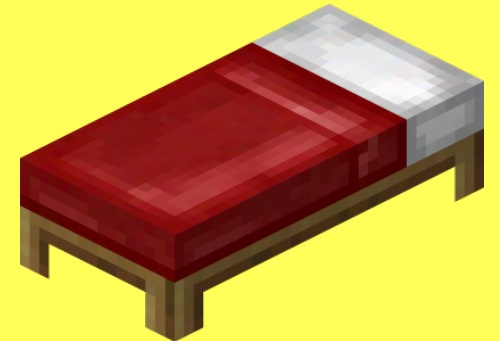
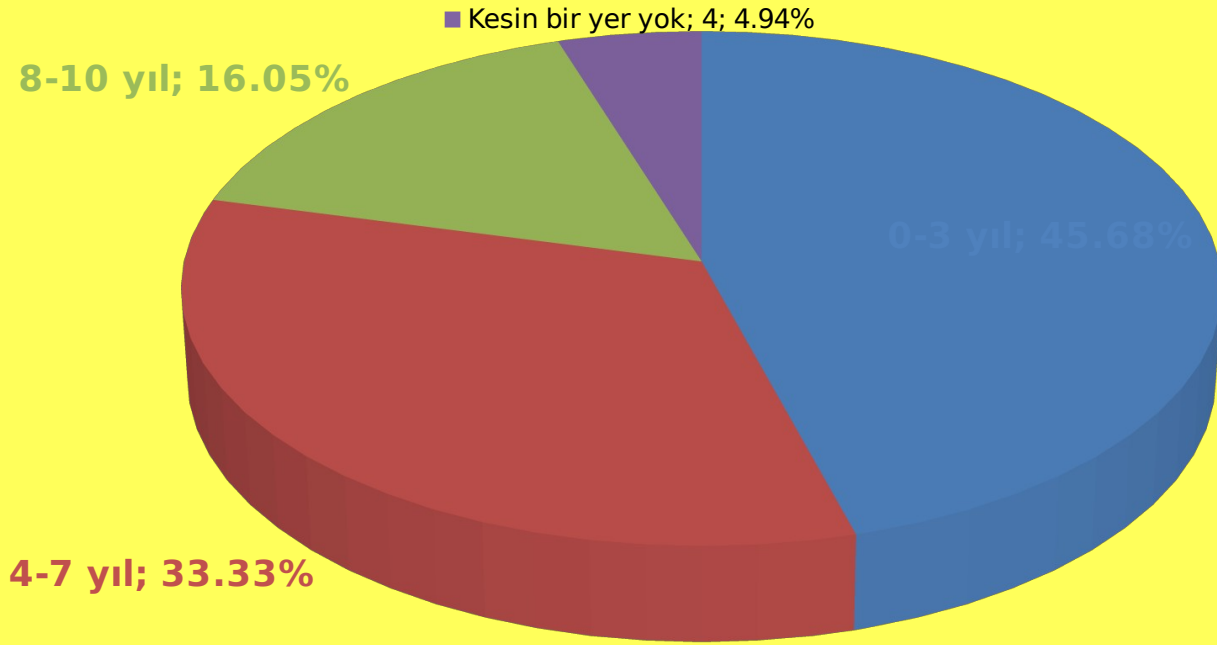


Uyku düzenimizden memnun muyuz?





Yatak kullanım süreleri

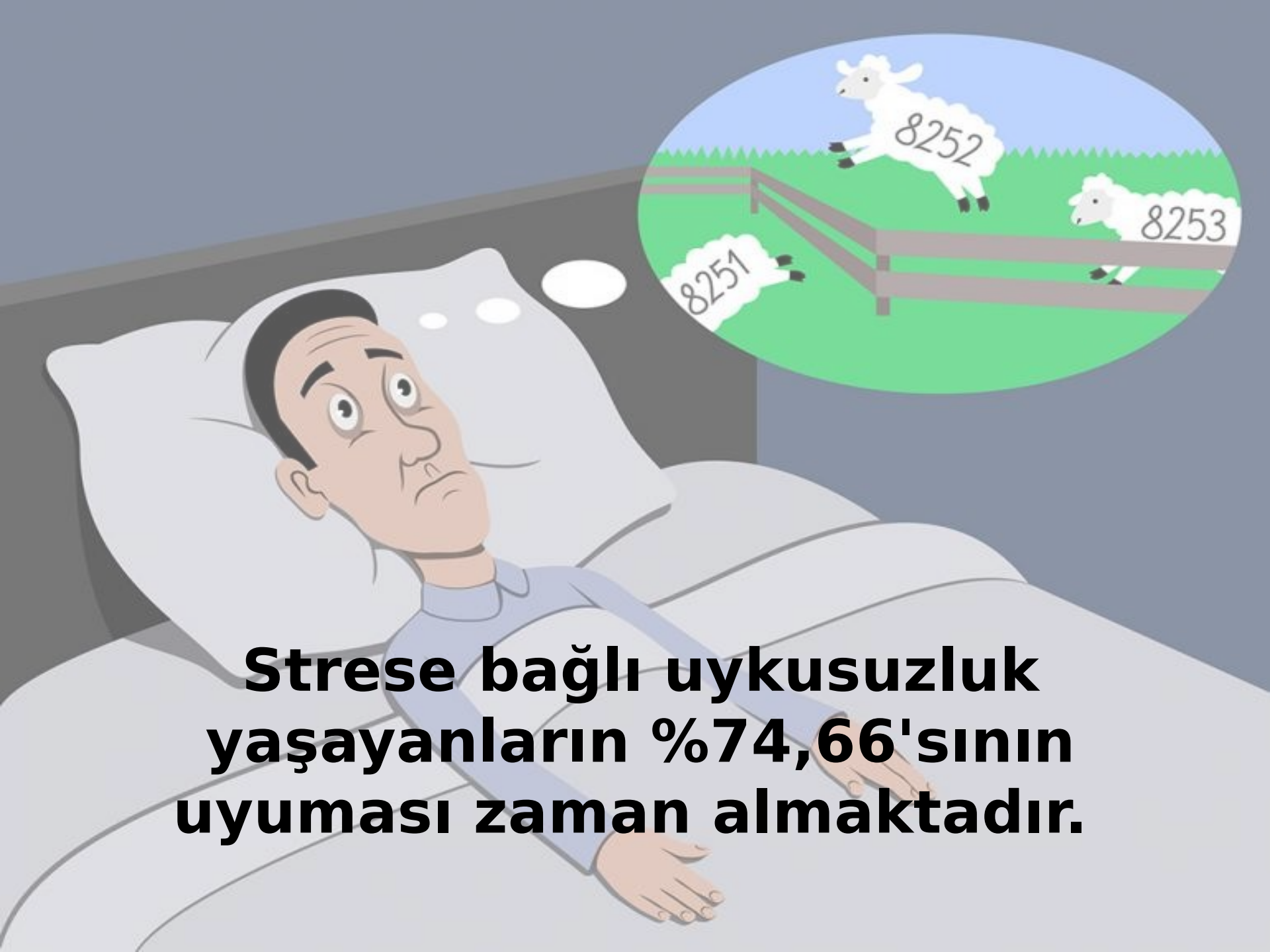


**Yorgun ve uykusuz kalkan
kiřilerin %70,49'u uyku
düzeninden memnun değil.**

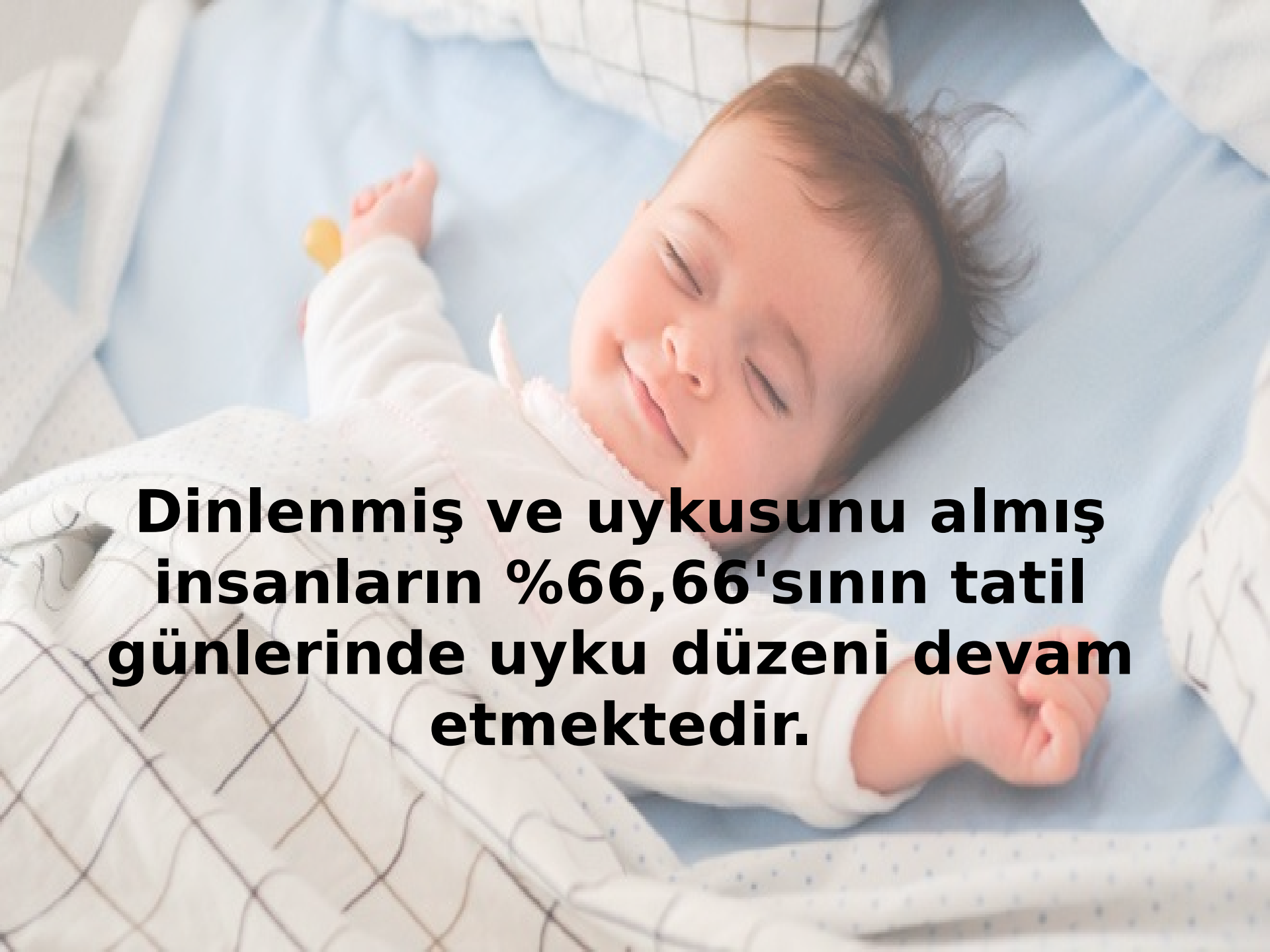




**Yorgun ve uykusuz kalkan insanların
%63,93'ü gün içinde uyumamaktadır.**



**Strese bağlı uykusuzluk
yaşayanların %74,66'sinin
uyuması zaman almaktadır.**

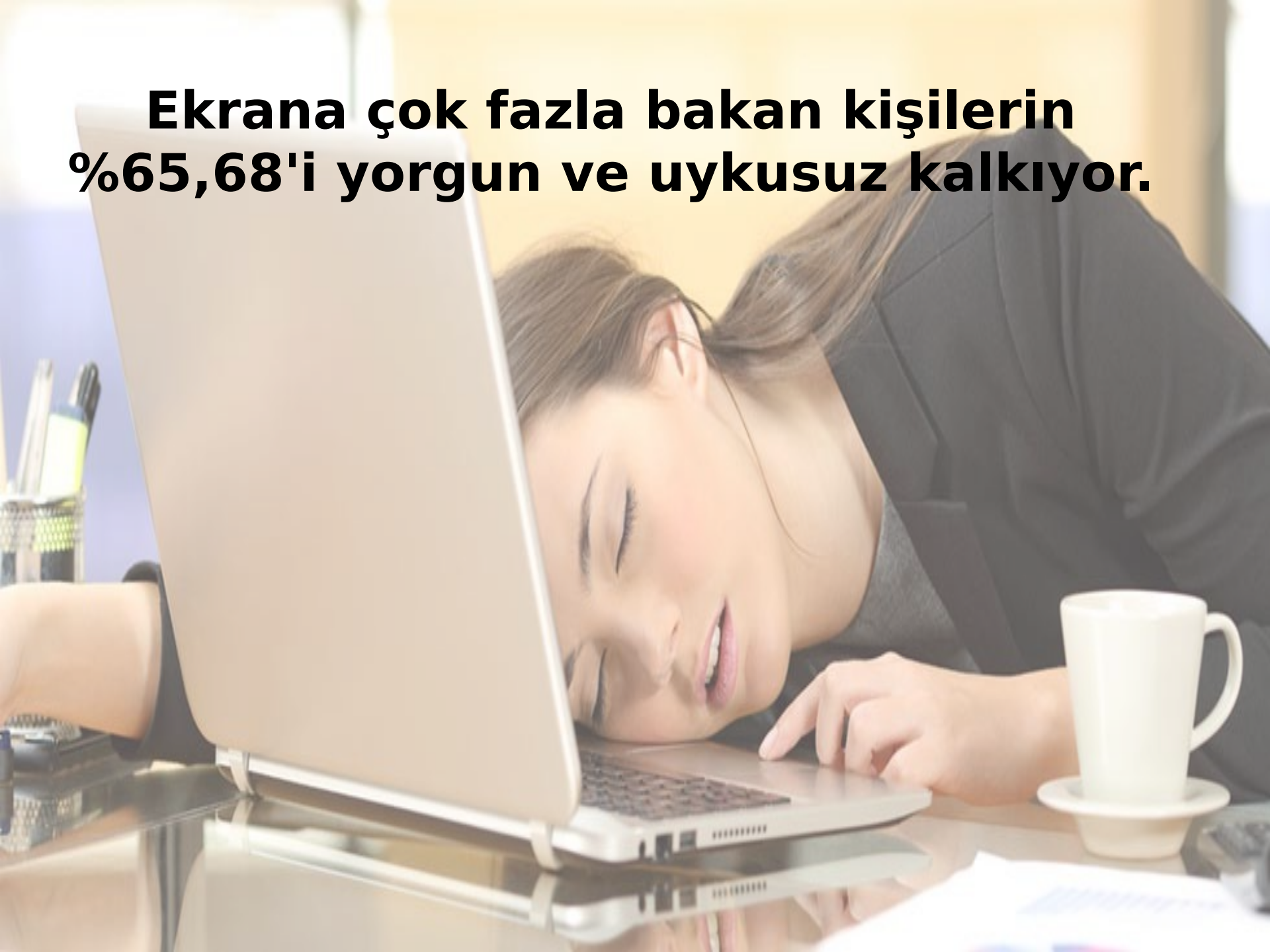
A close-up photograph of a newborn baby lying in a hospital bed. The baby is wearing a white long-sleeved onesie and is covered with a white blanket featuring a brown geometric pattern. The baby's eyes are closed, and they have a slight smile on their face. The background shows a blue hospital sheet and a white pillow with a brown grid pattern.

**DinlenmiŖ ve uykusunu almıŖ
insanların %66,66'sının tatil
g nlerinde uyku d zeni devam
etmektedir.**

- Gece yarısından sonra yatan insanların %67,05'i yorgun ve uykusuz kalkmaktadır.



**Ekrana çok fazla bakan kiřilerin
%65,68'i yorgun ve uykusuz kalkıyor.**



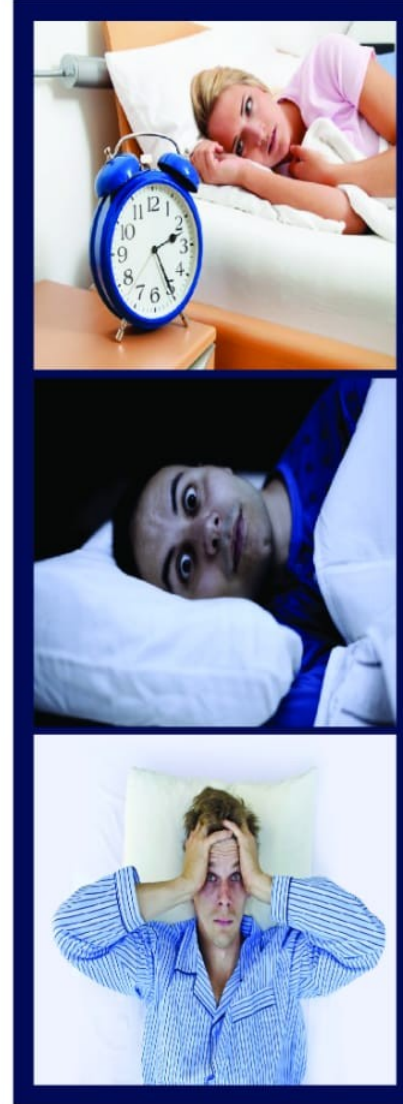
Uykusuz kalırsak ne olur ?

- Uykusuzluk sizi uyuşturur; öğrenme ve düşünme yeteneğinizi baskılar. Beyninizin kognitif fonksiyonlarını etkilemesi; düşünme kabiliyetinizi, konsantrasyonunuzu, dikkatinizi ve reflekslerinizi etkiler.
- Yapılan araştırmalar, uyku problemi yaşayan kişilerde kalp hastalığı, kalp krizi, yüksek tansiyon, inme ve diyabet gibi hastalıkların daha fazla görüldüğünü gösteriyor. Bildiğimiz bir şey var; uykusuzluk, sizi yorgun bırakması yetmezmiş gibi damarlarınızda da yaşlanmaya sebep oluyor.

UYKU REÇETESİ



1. Uyku düzeninizi bozmayın.
2. Uyumadan önce sigara içmeyin.
3. Doktor tavsiyesi olmadan uyku ilacı kullanmayın.
4. Uyumadan önce kola, kafein ve çikolatadan uzak durun.
5. Yatak odanızı sessiz, karanlık ve hafif soğuk duruma getirin.
6. Yemekten en az 2 – 3 saat sonra uyuyun.
7. Uyumadan önce sizi rahatlatacak aktivitelere yönelin.

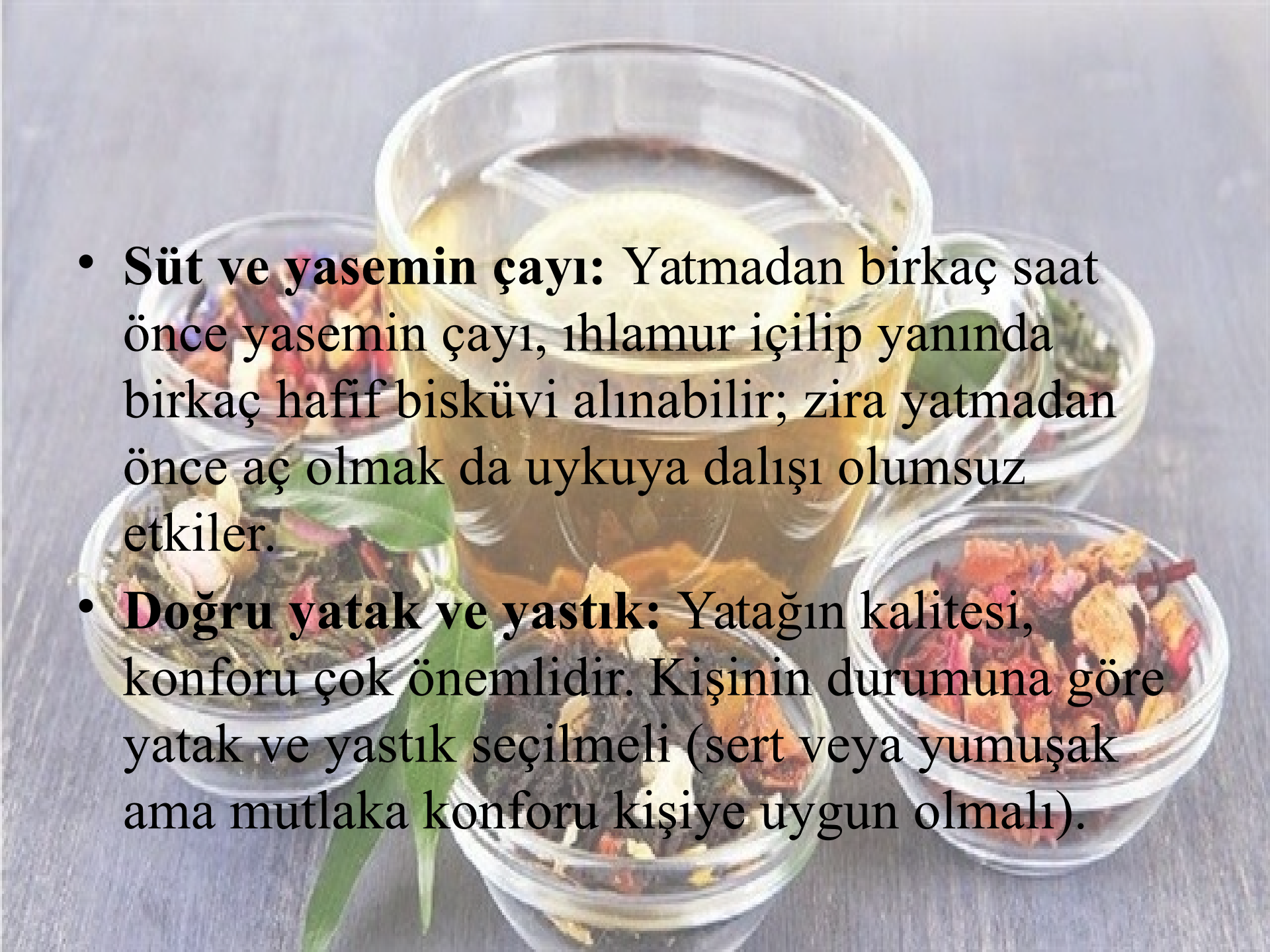


1. Düzensiz uyku aşırı acıktırır, insülinin azalmasına bağlı olarak diyabet hastalıklarına yakalanma riskini artırır, bağışıklık sistemini zayıflatır.
2. Uyumadan önce sigara kullanımı kandaki nikotin değerinde değişiklikler yaparak bazı uyku sorunları yaşamınıza neden olabilir.
3. Uyku ilaçları; kişinin tepki hızını azaltır, uzun süreli kullanımı sizi bağımlı yapar. Baş ağrısı, kaslarda gevşeme ve yorgunluk yapar.
4. Kafein; tutarsız düşünceler ve konuşmalar, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklara sebep olur.
5. Karanlık ortamda uyumayan yetişkinlerde yorgunluk hissi, iştahsızlık, performans kaybı, hafızada azalma gibi bulgular ortaya çıkabilir.
6. Süt ürünleri uyku kalitenizi artırır. Yatmadan hemen önce alınan besinler obeziteye davetiye çıkarır, reflü ve diyabet yapar.

Uyku Reçetesi

- **Yatak odanızda televizyon bulundurmayın:** Yatak odasında sürekli televizyon izlemek uykunun kalitesini ve periyodunu bozar.
- **Uykunuz gelmeden yatağa yatmayın :** ‘Artık uyumak gerekiyor’ düşüncesiyle değil de, uyuyacak derecede yorgun olduğunuz zaman yatmaya gidin.

- 
- **Yatak odanız sessiz olsun.**
 - **Ses çıkaran saat ve cep telefonu gibi aletleri yanınıza almayın.**
 - **Gün içinde çok fazla çay,kola ve kahve içmeyin.**

- 
- **Süt ve yasemin çayı:** Yatmadan birkaç saat önce yasemin çayı, ıhlamur içilip yanında birkaç hafif bisküvi alınabilir; zira yatmadan önce aç olmak da uykuya dalışı olumsuz etkiler.
 - **Doğru yatak ve yastık:** Yatağın kalitesi, konforu çok önemlidir. Kişinin durumuna göre yatak ve yastık seçilmeli (sert veya yumuşak ama mutlaka konforu kişiye uygun olmalı).

- **Odanın ısını ayarlayın:** Yatak odanızın ısını rahat edeceğiniz şekilde ayarlayın. Ne çok sıcak ne de soğuk olmamasına özen gösterin.
- **Aynı saatte uyanın:** Her gün yataktan aynı saatte kalkın.
- **Karanlıkta uyuyun:** Işık açıkken uyuma alışkanlığınız yoksa, yattıktan hemen sonra ışıkları söndürün.







TEŞEKKÜRLER!

