

UYKU KALİTESİNİN SAĞLIĞIMIZ İÇİN ÖNEMİ

Çevirenler: Berivan Çalışkan ve Tuba Sadıku

Hakemler: Aicha El Garh, Berivan Çalışkan, Halida Umbarova, Naile Hüseyinoğlu, Pınar Çavuş, Simge Sürer, Tuba Sadıku, Zeliha Eren

Metnin Türkçe anlaşılabilirliğini kontrol eden hakemler: Aimaier Nazhakaiti, Farid Barzam, Gkioulai Giousouf

Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü lisans öğrencileri olarak Dr. Neslihan Önder-Özdemir'in koordine ettiği **Reading in English (Okuma İngilizcesi)** başlıklı seçmeli dersimizde güncel literatürü takip ediyoruz çünkü ilgi alanlarımızla ilgili daha fazla bilgiyi bilimsel çalışmalar ışığında öğrenmeyi hedefliyoruz.

Sağlıklı yaşam tarzları hayatımız için çok önemlidir. Ara sınav ve final sınavlarında, özellikle uykumuzdan önemli ölçüde fedakarlık ettiğimiz için bu konuyla ilgili güncel bir araştırma makalesini okuduk. Bu metinde, okuduğumuz makale için hazırladığımız metni hem Türkçe hem de İngilizce olarak sizlerle paylaşmayı hedefledik.

Uyku kalitesi veya uyku süresi, egzersiz yapma, daha fazla çiğ meyve ve sebze yeme gibi konuları ayrı konular olarak okumaya alıştığımızın bilincindeyiz. Fakat 2020'de Yeni Zelanda Otago Üniversitesi'nden Shay-Ruby Wickham, Natasha A. Amarasekara, Adam Bartonicek ve Tamlin S. Conner, uyku, fiziksel aktivite ve diyet faktörleri arasındaki farklı ve üst düzey ilişkiler üzerine araştırma yaptı. Genç yetişkinlerde ruh sağlığı ve refah belirleyicileri vurgulandığı bu araştırma makalesini 2021 Nisan ayının ilk haftasında Okuma İngilizcesi dersimizde okuduk.

Wickham ve arkadaşlarının (2020) bu çalışması, yaşları 18 ile 25 arasında değişen 1111 genç yetişkinin (%28,4 erkek) katılımıyla gerçekleştirildi. Çalışmaya katılanlar Yeni Zelanda ve Amerika Birleşik Devletleri'ndendi.

Normal uyku miktarını ve kalitesini; fiziksel aktiviteyi, çiğ ve işlenmiş meyve ve sebzeler, hazır yiyecek, tatlılar ve soda tüketimini ölçmek için araştırmacılar online bir anket kullanarak veri topladılar. Araştırmalarında, çok az uykunun sekiz saatten az

uyku olduğunu ve çok fazla uykunun 12 saatten fazla uyku olduğunu bildirdiler. Bunu uyku miktarınızla karşılaştırabilirsiniz.

Bu araştırma makalesini okurken, şu temel çıkarımları tartıştık:

Wickham ve arkadaşlarının araştırmasında vurguladığı gibi: ****

- (i) ***Kaliteli uyku*,**
- (ii) **Egzersiz yapmak,**
- (iii) **Daha fazla çiğ meyve ve sebze yemek, genç yetişkinlerde daha iyi ruh sağlığı ve refahı öngörebilir ***.**

Araştırmanın bulguları, uyku miktarından ziyade uyku kalitesinin zihinsel sağlık ve refahın en güçlü belirleyicisi olduğunu ortaya koydu, bu da bizi oldukça şaşırttı ve beyin fırtınası yaptık çünkü uyku kalitesinden çok uyku saatlerine/miktarına odaklanmaya alışkıydık. Uyku kalitesi ve uyku miktarından sonra, fiziksel aktivite ve diyet iyi ruh sağlığımız ve iyiliğimiz için ikincil önemli faktörler olduğu çalışmada vurgulandı.

Kaynakça

Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The Big Three Health Behaviors and Mental Health and Well-Being among Young Adults: A Cross-Sectional Investigation of Sleep, Exercise, and Diet. *Frontiers in Psychology, 11*, 3339.

.....

in English

THE SIGNIFICANCE OF SLEEP QUALITY FOR OUR HEALTH

Translators: Berivan Çalışkan and Tuğba Saduku

Reviewers: Berivan Çalışkan, Tuğba Saduku, Aicha El Garh, Naile Hüseyinoğlu, Pınar Çavuş, Ömercan Kaya and Halida Umbarova

As undergraduate students in the Faculty of Health Sciences in the Division of Nursing, we are keeping up with the current literature in line with our interests in the

elective course titled Reading in English (Okuma İngilizcesi, coordinated by Dr. Neslihan Onder-Ozdemir).

Healthy lifestyles are vital to our life. Thus, we wanted to read a current research article on this topic, given that during mid-term and final examinations, we sacrifice mainly from our sleep. In this text, we aim to share our report of a current research article with you both in Turkish and in English.

We are aware that we are used to reading texts on sleep quality or quantity, exercising, and eating more raw fruits and vegetables as separate topics. However, recently, Shay-Ruby Wickham, Natasha A. Amarasekara, Adam Bartonicek and Tamlin S. Conner from the University of Otago, New Zealand, have conducted research into the differential and higher-order associations between sleep, physical activity, and dietary factors as predictors of mental health and well-being in young adults. We read this research article in our course Reading in English in the first week of April 2021. Wickham et al.'s (2020) study was conducted with 1,111 young adults (28.4% men) whose ages ranged from 18 to 25 and they were from New Zealand and the United States. The researchers used an online survey to measure typical sleep quantity and quality; physical activity; and consumption of raw and processed fruit and vegetables, fast food, sweets and soda. In their research, too little sleep was less than eight hours of sleep and too much sleep was more than 12 hours of sleep.

Key Takeaways

While reading this research article, we have discussed these key takeaways:

Indeed, as Wickham et al. have highlighted in their research: ****

(i) *Good quality* sleep,

(ii) Exercising and

(iii) Eating more raw fruits and vegetables predicts better mental health and well-being in young adults.***

Their findings suggested that sleep quality, rather than sleep quantity, was the strongest predictor of mental health and well-being, which surprised us considerably and we brainstormed because we used to focus on sleep quantity. After sleep quality and sleep quantity, physical activity and diet were secondary significant factors for our good mental health and well-being.

Note: We wish you the best of luck with all of the mid-term and final examinations! Stay safe; stay motivated to study during the COVID-19 pandemic!

Reference

Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The Big Three Health Behaviors and Mental Health and Well-Being among Young Adults: A Cross-Sectional Investigation of Sleep, Exercise, and Diet. *Frontiers in psychology, 11*, 3339.