

UYKU HİJYENİ ÖNERİLERİ

1. Hafta içi ve hafta sonları dahil düzenli yatma ve uyanma zamanı oluşturun.
2. Gündüz öğle uykusu alışkanlığınız varsa 45dk'lık gündüz uykusunu geçmeyin.
3. Yatmadan hemen önce zihinsel aktiviteyi arttırmaktan kaçının. (örn., Aksiyon filmi izleme, konuşmayı teşvik etme gibi.)
4. Televizyonlar, bilgisayarlar ve cep telefonları dahil tüm elektronik eşyaları yatak odasının dışında tutun ve yatmadan önce elektronik eşyaların kullanımını sınırlayın.
5. Yatmadan 2saat önce aşırı alkol almaktan kaçının ve sigara içmeyin.
6. Yatmadan 2saat önce kafeinden kaçınin. Buna kahve, çay, gazoz, çikolata vs. dahildir.
7. Yatmadan 4saat önce ağır, baharatlı veya şekerli yiyeceklerden kaçınin. Bunların yerine ılık süt, ayran, ıhlamur, adaçayı, papatya çayı gibi içecekleri tercih edebilirsiniz. Yatmadan önce hafif bir aperatif kabul edilebilir.
8. Rahat ve yumuşak nevresimler kullanın.
9. Yatak odanız ılık ve iyi havalanmış olması önemlidir.
10. Uyuduğunuz odanın sessiz ve karanlık olmasını sağlayın.
11. İş veya genel eğlence amaçlı kullanımdan kaçınarak yatağınızı sadece uyku için ayırın.
12. Gün içinde fiziksel ve sosyal olarak aktif olmanın yanısıra uyku öncesi banyo yararlı olur.
13. Düzenli egzersiz yapın, yatmadan önce sadece hafif egzersizler yapabilirsiniz .
14. Doktor önerisi dışında uyku ilacı kullanmayın. Önerilen uyku ilaçlarınız varsa; yatmadan bir saat önce alın, böylece ilaçların uyku getirme etkileri siz yatarken ortaya çıkacaktır.
15. Kendinizi uyumaya zorlamayın. Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin. Yatakta yarım saatten daha fazla uyuyamadan yatarsanız, yataktan kalkın, sessiz bir şeyle uğraşın (ör: loş ışıkta kitap okuma veya ılık duş, dinlendirici bir enstrümantal müzik dinleme gibi rahatlatan etkinliklerde bulunun.) Uykunuzun geldiğini hissettiğinizde yeniden yatağa dönün.
16. Uyandıktan sonra yatakta zaman geçirmeyin. Dinlenmek amacıyla uyumaya devam etmek dinlendirici olmadığı gibi uyku düzenini de bozabilmektedir.