

Uykusuzluğun vücuda etkileri

- Yorgunluk
- Yavaşlık
- Odaklanamamak
- Hafıza problemleri
- Hızlı mod değişikliği
- Kilo alma
- Düşük bağışıklık sistemi
- Kaza ve yaralanma riskinde artış
- Eklem ağrıları



ABD’de University of California Berkeley’de sinir bilimi ve psikoloji alanında öğretim üyesi olan Profesör Matthew Walker, uyku araştırmalarında dünyanın önde gelen uzmanlarından biridir. Walker, milyonlarca insanın verilerini inceleyerek yazdığı Why We Sleep kitabında, “Uyku, dünya üzerinde var olan en demokratik ve en ucuz sağlık sistemi” ifadesiyle dikkat çeker. Uykunun fiziksel ve zihinsel sağlığı nasıl derinden etkilediğini bilimsel verilerle açıklayan Walker, uyku düzenimize özen göstermenin hayatımızın her alanını dönüştürebileceğini vurguluyor.

Düzenli Uyku
Çocukların Eğitim
Başarısını Artırır

Gelişim için Yeterli Uyku Şart!

Uykusuzluk Motivasyonu Düşürür

Adres

Kadıpaşa Mahallesi Bostancıpınarı
Caddesi No:39/1
Tel: 0(242) 511 50 30
E-mail: al353097@gmail.com

Alanya Rehberlik Ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü



Uyku Ve Ruh Sağlığı

“Uyku, kalbin ve zihnin yenilenmesine izin veren en iyi ilaçtır.”



KALİTELİ BİR UYKU İÇİN KÜÇÜK BİR REHBER

Her gün aynı saatte yatın,
aynı saatte kalkın

Bu, biyolojik saatimizi
(sirkadiyen ritmi) düzenlemek
için en önemli adımdır.

Odanızı karanlığa gömün

Melatonin salgısını artırmak için odanın tamamen karanlık olması çok önemlidir. Buna ek olarak, mavi ışığa (telefon, bilgisayar, TV) maruz kalmayı yatmadan en az 1 saat önce azaltmak da faydalıdır.

Ortamı serin tutun

Serin bir ortam (18-20°C) ideal uyku sıcaklığıdır. Vücut ısısının uyku sırasında düşmesi gerektiği için bu öneri doğru bir yaklaşımdır.

Kahve gibi uyarıcıları azaltın

Kafein ve nikotin gibi maddelerin yatmadan önce tüketilmemesi kaliteli uyku için kritik bir unsurdur.

Yatağınızı uykunuza özel kılın

Yatak yalnızca uyku ve dinlenme için kullanılmalı; çalışma, yemek yeme gibi aktivitelerden kaçınılmalıdır. Ayrıca yatağın ergonomik ve rahat olması önemlidir.

22.00-23.00 civarında yatıp
gün doğmadan kalkın

Bu öneri, vücudun doğal sirkadiyen ritmine uyum sağlamak için uygun bir zaman dilimidir. Ancak kişisel biyolojik saate (örn. sabahçı/gececi birey) göre esneklik de göz önünde bulundurulmalıdır.

Yaşam tarzınıza dikkat edin;
egzersiz yapın, fazla
kilolarınızdan kurtulun

Egzersiz, stresi azaltıp uyku kalitesini artırır. Ancak egzersizi yatmadan 3-4 saat önce bitirmek önemlidir; aksi takdirde uykuya dalmayı zorlaştırabilir.

Uyku ve Hastalık İlişkisi

Alzheimer, kanser, kalp krizi, obezite, şeker hastalığı, depresyon ve intihar gibi ciddi rahatsızlıkların uykusuzlukla bağlantısı güçlü bilimsel temellere dayanıyor. Uyku sırasında vücudumuzda hücre sel yenilenme, toksinlerin temizlenmesi ve bağışıklık sistemi güçlenmesi gibi kritik süreçler gerçekleşiyor. Uykusuzluk, bu süreçleri bozarak beyin ve vücut sağlığını tehlikeye atıyor.

Örneđin, yetersiz uyku, depresyon riskini %60'a kadar artırabilir ve Alzheimer için kritik bir faktör olan amiloid plakların birikimine yol açabilir. Bu nedenle, uyku düzenine özen göstermek, yaşam kalitesini artırmanın temel yollarından biridir.