

## Dünya Uyku Günü

Dünya Uyku Günü, 2008 yılından beri her yıl periyodik olarak önceleri Dünya Uyku Tıbbi Birliği (WASM) olarak bilinen şimdiki adıyla Dünya Uyku Derneği Dünya Uyku Günü Komitesi tarafından organize edilmektedir. Bu günün amacı, kaliteli ve sağlıklı bir uykunun faydalarının vurgulanması, uyku problemleri ve uyku hastalıklarının önlenmesi ve tedavisine dikkat çekilmesidir. Geleneksel olarak her yıl Mart ayının 2. yarısından önceki Cuma günü (ilkbahar gündönümü) kutlanır. Bu yıl da 16 Mart Cuma günü kutlanacaktır. Bu yılın sloganı da "Daha sağlıklı bir uyku !" olarak belirlenmiştir.

### Daha Sağlıklı Bir Uyku!

Uyku, insan vücudunun dengesini sağlayan, fizyolojik ve davranışsal süreçlerin kompleks karışımından oluşan en önemli işlevlerden birisidir. Uyku süresi, bebeklik döneminde günün büyük bölümünü oluştururken erişkinlerde gerekli olan uyku süresi kişiye göre değişmekle birlikte günde ortalama 7-8 saattir. Uluslar arası uyku bozuklukları sınıflamasında 7 ana başlık altında toplanmış olan çok sayıda uyku hastalığı yanı sıra kötü uyku hijyeni de yaşam kalitesini belirgin olarak bozmaktadır. Uyku yoksunluğu olduğunda uyku evreleri tamamlanamadığı için ertesi gün aşırı uyku hali, halsizlik, yorgunluk, dikkat eksikliği, konsantrasyon azalması, duyu durum bozukluğu gibi pek çok şikayet ortaya çıkar. Daha sağlıklı uyku uygulamaları, yaş ve bireysel ihtiyaca göre uyku için yeterli bir fırsat, iyi uyku kalitesi ve güvenliğine elverişli bir ortam sağlanmasını içermektedir. Erişkinlerde daha sağlıklı bir uyku için Dünya Uyku Derneğinin 10 önerisi vardır<sup>1</sup>:

- 1- Her gün düzenli olarak uygun saatte yatağa girin ve uyuyun.
- 2- Eğer gün içinde uyuma alışkanlığınız varsa süresi 45 dakikadan daha uzun olmasın.
- 3- Yatağa girmeden en az 4 saat önce alkol almaktan ve sigara içmekten sakının.
- 4- Yatağa girmeden en az 6 saat önce kahve, çay, soda ve hatta çikolata gibi kafeinli gıdalar yiyip içmekten sakının.
- 5- Yatağa girmeden en az 4 saat önce ağır, baharatlı, çok şekerli gıdalar almaktan sakının. Hafif bir atıştırma kabul edilebilir.
- 6- Her gün düzenli egzersiz yapın ama hemen yatağa gitmeden önce değil.
- 7- Yatmak için rahat, kullanışlı yataklar seçin.
- 8- Kendiniz için en uygun ve rahat bir oda ısısı ayarlayın ve odanızın havalanması iyi olsun.
- 9- Odanızı mümkün olduğunca gürültüyü ve ışığı engelleyebilecek malzemelerle döşeyin.
- 10- Yatağınızı uyumak için kullanın, yatakta iş yapmayın, eğlence için kullanmayın (bilgisayar, televizyon....)

Çocukların fiziksel ve mental gelişimi için de sağlıklı bir uyku çok önemlidir. Sağlıklı çocuklarda uyku süresi yaşa göre değişmektedir. 3-12 ayda 14 -15 saat; 1-3 yaşta 12-14 saat; 3-5 yaşta 11- 13 saat; 6-12 yaşta 10 - 11 saat; 12-18 yaşta 8.5- 9.5 saattir. Çocukta sağlıklı bir uyku için öncelikle vücudun sirkadiyen ritmine uygun (ışık ve karanlığa göre ayarlanmış) uyku alışkanlığı olmalıdır. Çocuklar için her gün düzenli bir uyku saati olmalı ve yatak odasında uyumaları gereklidir. Dünya Uyku Derneğinin çocuklar için de sağlıklı bir uyku için 10 önerisi mevcuttur:

- 1- Çocuđun yaşına uygun bir yatış saati olmalıdır (Akřam 21:00).
- 2- Hafta içi ve hafta sonu için tutarlı yatma ve uyanma saatleri olmalıdır.
- 3- Yatarken rahat giysiler seçilmeli, bebekler için gcl emici özelliđe sahip alt bezleri seçilmelidir.
- 4- Çocuđun ebeveynden bağımsız yatması ve uyuması sağlanmalıdır.
- 5- Yatarken ve gece boyunca odanın çok aydınlık olmaması, sabah saatlerinde de güneş işığına maruz kalabilecek şekilde odanın aydınlatılması gereklidir.
- 6- Bütün elektronik aletler, bilgisayar, cep telefonları, televizyon çocuğun yatak odasından uzak tutulmalı ve yatma saatinden önce elektronik aletlerin kullanılması önlenmelidir.
- 7- Çocukların yemek öğünleri ve uyku saatleri için düzenli bir günlükleri olmalıdır.
- 8- Çocukların gün içinde de yaşına uygun bir uyku saati olmalıdır.
- 9- Çocuklar gün içinde bol egzersiz yapmalı ve gün işığına maruz kalmalıdır.
- 10- Çocukların gün boyunca kafein içeren kahve, çay, kola ve soda gibi içeceklerden uzak durması sağlanmalıdır.

Sonuç olarak, daha sağlıklı bir yaşam ve daha iyi yaşam kalitesi için daha sağlıklı uyku gereklidir.