

iYi UYU,
iYi O.L.



**Yaşamımızın
ortalama olarak
1/3'ünü uyuyarak
geçiriyorsak
uykunun ne kadar
önemli olduğunu bir
düşün!**



İYİ UYKU İÇİN BİRKAÇ TEMEL BİLGİ

Yeterli, dengeli ve düzenli uyku patolojiyi (hastalığı) önler.



Düzenli Uyku

Her gün aynı saatlerde uyuyup her gün aynı saatlerde uyanmaya dikkat edin.



Dengeli Uyku

Ne çok az ne çok fazla; kararında uyku!



Yeterli Uyku

Ergenler için günlük 8-9 saat uyku yeterlidir.

MELATONİN?



Melatonin hormonu “**karanlık ortamlarda**” salgılanan, vücudun **uyku düzeninin** korunmasında yardımcı olan bir tür hormondur. Hormonun **hücre yenileyici** ve **bağışıklık sistemini düzenleyici** etkisi vardır. Bu hormon akşam 9’da artmaya başlar ve 7.30 civarı azalır. Bu yüzden bu saatler arası (**21.00 -7.30**) uyumak bedenen en sağlıklıdır.

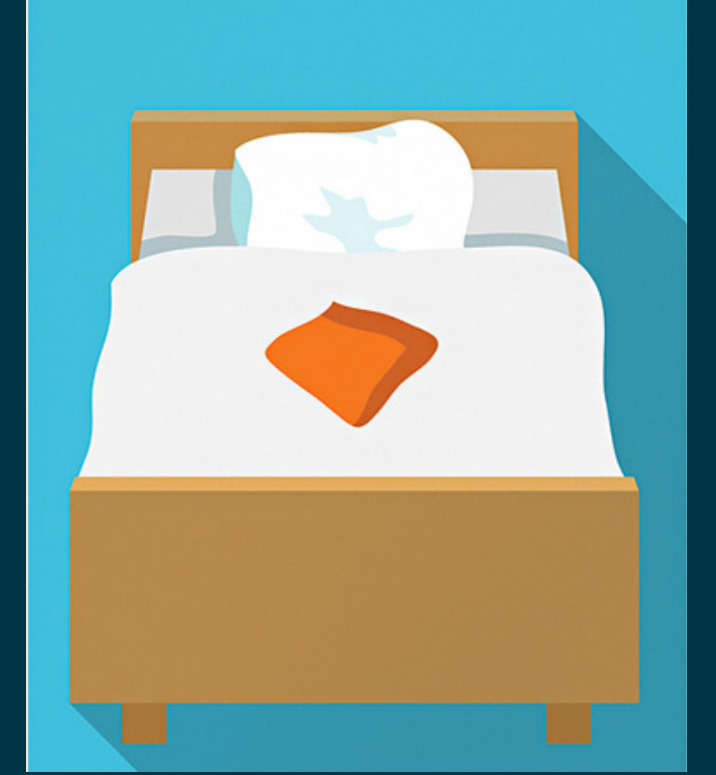
İYİ UYKU İÇİN İPUÇLARI



1. TV, telefon ve PC'den uyumadan en az 30 dk önce uzaklaş



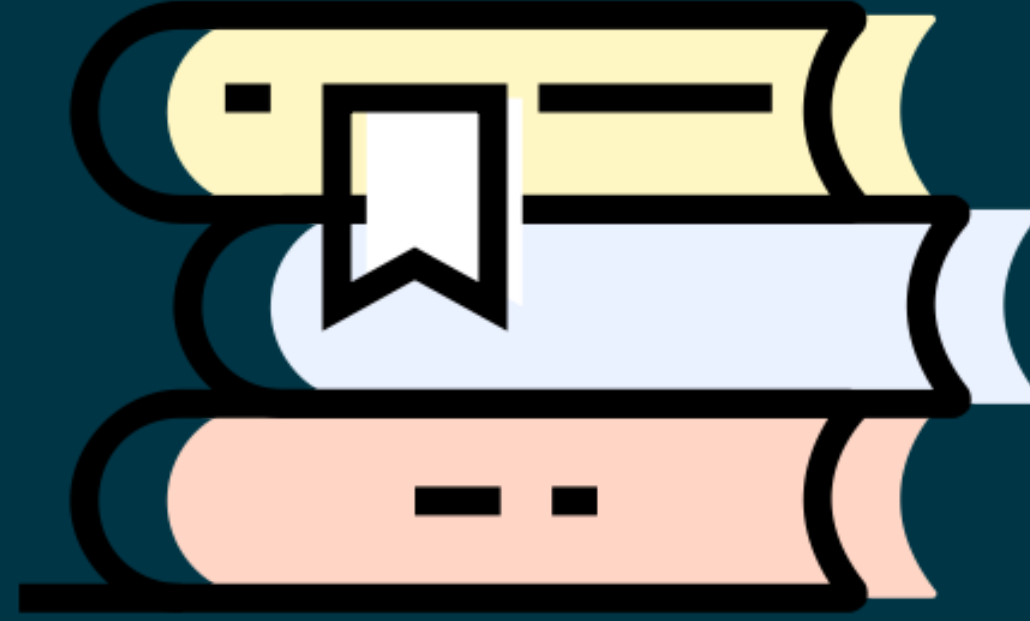
2. Ne boş ne tıka basa dolmuş bir mide ile yat



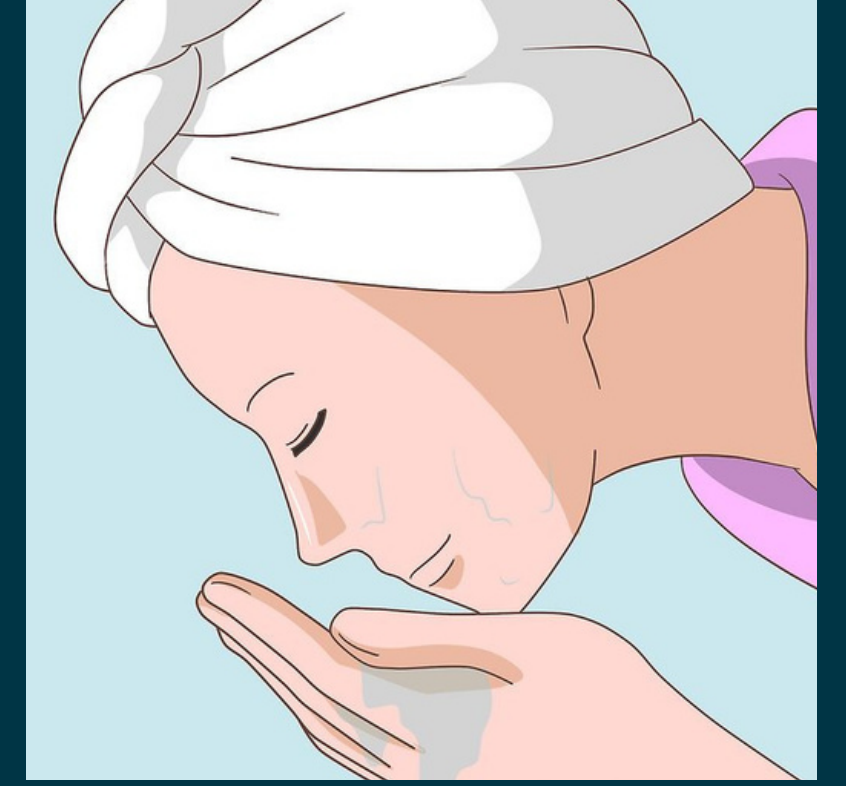
3. Yatağını sadece uyumak ve dinlenmek için kullan



4. Uykudan önceki saatlerde sıvı ve kafein (çay, kahve, kola vb) tüketimini sınırlandır



5. Sakinleşebilmek için bir şeyler yap, kitap okumak gibi



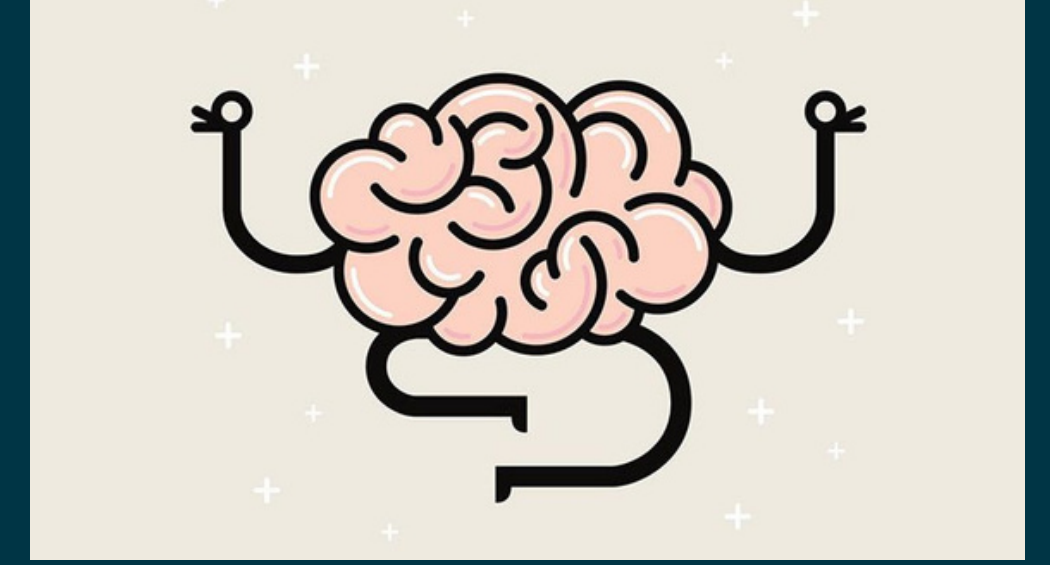
6. Uyku öncesi rutinlerini gerçekleştir (diş fırçalama, saç tarama, cilt bakımı, pijama giyme, ertesi güne hazırlık)



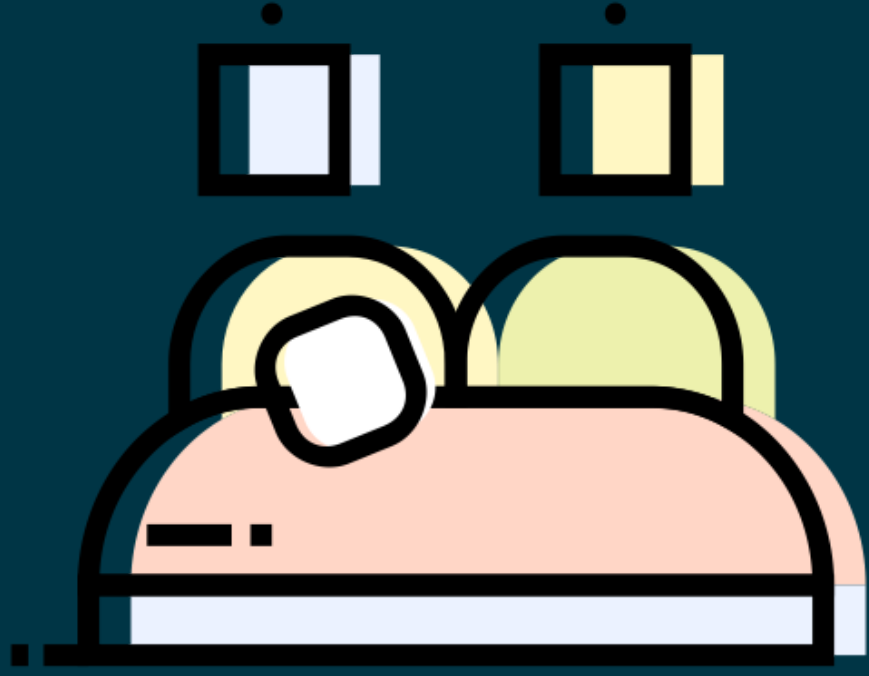
7. Zihninde düşünceler dönüp duruyorsa ve uyumana engel oluyorsa günlük tut



8. Stres düzeyini arttıran sorumluluklarını, yapılacakları listele, kağıda dök



9. Düşünceleri zihninden yavaş yavaş sil



10. Odayı mümkün olan en rahat ve karanlık hale getir



11. Kaçta uyanacağına karar vererek uyu, uykuya dalmak ortalama olarak 15 dk sürer, acele etme



12. Uyanır uyanmaz perdeyi aç ve yatağını düzelt