



Kapsamlı Uyku Hijyeni Rehberi

Kaliteli Uyku için Bilimsel Temelli Stratejiler ve Yaşam Tarzı Önerileri

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe



Uyku Nedir ve Neden Önemlidir?

Uyku, bedenin ve beynin kendini yenilediği, onarım yaptığı ve ertesi gün için hazırlandığı kritik bir süreçtir. Kaliteli uyku, fiziksel sağlık, zihinsel performans ve duygusal dengenin temelini oluşturur.

Uykunun Vücut ve Beyin Üzerindeki Etkileri:

- **Fiziksel Onarım:** Hücre yenilenmesi, doku tamiri, büyüme hormonu salgılanması
- **Bağışıklık Sistemi:** İmmün fonksiyonların güçlenmesi
- **Hafıza Konsolidasyonu:** Öğrenilen bilgilerin uzun süreli hafızaya aktarımı
- **Duygusal Düzenleme:** Duygu kontrolü ve stres yönetimi
- **Metabolizma:** Hormon dengesi ve ağırlık kontrolü

Yetersiz Uykunun Olumsuz Etkileri:

- Dikkat ve konsantrasyon bozuklukları
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Depresyon ve anksiyete riskinin artması
- Kilo alımı ve diyabet riski
- Kalp-damar hastalıkları riski
- Erken yaşlanma belirtileri



Uyku Döngüsü ve Evreleri

Uyku, 90-110 dakikalık döngüler halinde gerçekleşir ve her gece 4-6 döngü yaşarız. Her döngü 4 farklı evreden oluşur:



Evre 1

Hafif Uyku

- Uykuya geçiş evresi
- 5-10 dakika sürer
- Kolayca uyanılır
- Kas gevşemesi başlar



Evre 2

Orta Derinlik

- Gerçek uykunun başlangıcı
- 45-55 dakika sürer
- Vücut sıcaklığı düşer
- Kalp atışı yavaşlar



Evre 3

Derin Uyku

- En derin uyku evresi
- 15-20 dakika sürer
- Büyüme hormonu salgılanır
- Fiziksel onarım



REM Uyku

Rüya Uyku

- Rüyaların yaşandığı evre
- 10-30 dakika sürer
- Hafıza konsolidasyonu
- Duygusal işleme



Yaş Gruplarına Göre Uyku İhtiyaçları



Bebekler (0-3 ay)

14-17 saat



Bebekler (4-11 ay)

12-15 saat



Küçük Çocuklar (1-2 yaş)

11-14 saat



Okul Öncesi (3-5 yaş)

10-13 saat



Okul Çağı (6-13 yaş)

9-11 saat



Ergenler (14-17 yaş)

8-10 saat



Genç Yetişkinler (18-25 yaş)

7-9 saat



Yetişkinler (26-64 yaş)

7-9 saat



Yaşlılar (65+ yaş)

7-8 saat



İdeal Uyku Ortamı Oluşturma

Yatak Odası Düzenlemesi



Sıcaklık Kontrolü:

- **İdeal sıcaklık:** 18-20°C (64-68°F)
- Çok sıcak odalar REM uyku kalitesini bozar
- Havalandırma önemli - temiz hava sirkülasyonu
- Nem oranı %30-50 arasında olmalı



Işık Düzenlemesi:

- **Tamamen karanlık:** Blackout perdeler kullanın
- LED göstergelerini kapatın
- Gece lambası gerekirse kırmızı ışık tercih edin
- Sabah alarm yerine ışık alarmı kullanmayı deneyin



Ses Kontrolü:

- Sessiz ortam oluşturun
- Kulak tıkacı veya beyaz gürültü makinesi
- Komşu seslerine karşı yalıtım
- Telefonları sessiz moda alın

Yatak ve Yastık Seçimi

1

Yatak Sertliği: Orta sert yatak genellikle en iyisidir

- 2 **Yastık Yüksekliği:** Boyun doğal pozisyonda olacak şekilde
- 3 **Yatak Çarşafı:** Nefes alabilen, doğal kumaşlar
- 4 **Yatak Değişimi:** 7-10 yılda bir yatak değiştirin
- 5 **Temizlik:** Haftalık çarşaf değişimi



İdeal Uyku Rutini Oluşturma



Sabah (7:00-9:00)

- Aynı saatte uyanın (hafta sonu dahil)
- Hemen güneş ışığına çıkın
- Hafif egzersiz yapın
- Sağlıklı kahvaltı edin



Gündüz

- Kafein tüketimini öğleden sonra sınırlayın
- Düzenli fiziksel aktivite
- Doğal ışık alın
- Uzun şekerlemelerden kaçın



Akşam (18:00-21:00)

- Hafif akşam yemeği
- Rahatlatıcı aktiviteler
- Sıcak duş veya banyo
- Stresin günlük işlemleri



Yatmadan Önce (21:00-23:00)

- Ekran kullanımını durdurun
- Okuma veya meditasyon
- Günlük tutma
- Gevşeme teknikleri

90 Dakikalık Yatma Öncesi Rutini

- 1 90 dakika önce:** Yoğun zihinsel aktiviteleri durdurun
- 2 60 dakika önce:** Tüm ekranları kapatın
- 3 45 dakika önce:** Sıcak duş veya banyo
- 4 30 dakika önce:** Rahatlatıcı aktivite (okuma, müzik)
- 5 15 dakika önce:** Gevşeme egzersizleri
- 6 Yatma saati:** Uyku pozisyonuna geçin



Beslenme ve Uyku İlişkisi

Uyku Kalitesini Artıran Besinler:

- **Triptofan (Hindi, süt, muz):** Serotonin ve melatonin üretimi
- **Magnezyum (Yeşil yapraklılar, ceviz):** Kas gevşemesi
- **Kalsiyum (Süt ürünleri):** Melatonin üretimini destekler
- **Kompleks Karbonhidratlar (Yulaf, tam tahıl):** Serotonin artışı
- **Kiraz:** Doğal melatonin kaynağı
- **Badem:** Magnezyum ve protein

Uyku Öncesi Kaçınılması Gerekenler:

- **Kafein:** Öğleden sonra 14:00'dan sonra kahve, çay, çikolata
- **Alkol:** Uykuya dalmayı kolaylaştırır ama kaliteyi bozar
- **Yağlı/Ağır Yemekler:** Sindirim zorluğu yaratır
- **Aşırı Sıvı:** Gece uyanmalara neden olur
- **Acılı Yemekler:** Vücut sıcaklığını artırır
- **Nikotin:** Uyarıcı etki yapar

İdeal Uyku Öncesi Atıştırmalık

Yatmadan 1-2 saat önce hafif bir atıştırmalık faydalı olabilir:

- 1 bardak sıcak süt + 1 kaşık bal
- Muz + badem
- Yulaf ezmesi + kiraz
- Tam tahıllı kraker + hindi

- Papatya ayı + 2-3 ceviz



Egzersiz ve Uyku İlişkisi

Egzersizin Uyku Üzerindeki Pozitif Etkileri:

- Derin uyku evrelerini uzatır
- Uykuya dalma süresini kısaltır
- Gece uyanma sıklığını azaltır
- Stres hormonlarını azaltır
- Doğal yorgunluk sağlar
- Sirkadiyen ritmi düzenler

Uyku İçin En İyi Egzersiz Zamanları



Sabah (7:00-9:00)

- **En İdeal:** Sirkadiyen ritmi güçlendirir
- Hafif-orta yoğunluk
- 20-30 dakika yeterli
- Güneş ışığı alarak



Öğle (12:00-14:00)

- **İyi:** Enerji seviyesi yüksek
- Orta-yüksek yoğunluk
- 30-45 dakika
- Kuvvet ve kardio



Akşam Erken (16:00-18:00)

- **İyi:** Performans zirvesi
- Herhangi bir yoğunluk
- 45-60 dakika



Gece (19:00+)

- **Kaçının:** Uyarıcı etki
- Sadece hafif yoga/germe
- Vücut sıcaklığını artırır

- Yatmadan 4+ saat önce

- Yatmadan 3+ saat önce



Stres Yönetimi ve Uyku

Uyku Öncesi Gevşeme Teknikleri



4-7-8 Nefes Tekniği:

- 1 4 saniye burnunuzdan nefes alın
- 2 7 saniye nefesinizi tutun
- 3 8 saniye ağızınızdan yavaşça nefes verin
- 4 Bu döngüyü 4-6 kez tekrarlayın



Progressive Kas Gevşetme:

- 1 Ayak parmaklarından başlayın
- 2 Her kas grubunu 5 saniye sıkın
- 3 Aniden bırakın ve gevşeme hissini fark edin
- 4 Bacak, karın, kol, omuz, yüz kaslarına devam edin
- 5 Tüm vücudunuzun gevşediğini hissedin



Zihin Boşaltma Tekniği:

- 1 Endişelerinizi kağıda yazın

- 2 "Yarın düşüneceğim" deyin
- 3 Kağıdı yatak odasından uzaklaştırın
- 4 Pozitif bir imaj canlandırın
- 5 Nefes alma ritmine odaklanın



Teknoloji ve Uyku Hijyeni

Mavi Işığın Uyku Üzerindeki Olumsuz Etkileri:

- Melatonin üretimini baskılar
- Sirkadiyen ritmi bozar
- Uykuya dalma süresini uzatır
- REM uyku kalitesini azaltır
- Gece uyanma sıklığını artırır

Dijital Detoks Stratejileri:

- ✓ Yatak odasını ekransız zon yapın
- ✓ Telefonu başka odada şarj edin
- ✓ Alarm saati yerine fiziksel çalar saat
- ✓ Mavi ışık filtresi kullanın
- ✓ Yatmadan 1-2 saat önce ekranları kapatın
- ✓ E-kitap yerine basılı kitap okuyun

Uyku Dostu Teknoloji Kullanımı

- **Uyku Takip Uygulamaları:** Sadece veri toplama için
- **Beyaz Gürültü Makineleri:** Ses maskesi olarak
- **Akıllı Termostats:** Otomatik sıcaklık kontrolü

- **Işık Terapisi Lambaları:** Sabah uyanma için
- **Uyku Podcast'leri:** Düşük ses seviyesinde



Yaygın Uyku Bozuklukları ve Çözümleri

Uykusuzluk (İnsomnia)

Belirtiler: Uykuya dalma güçlüğü, gece uyanmalar, erken uyanma

Çözüm Stratejileri:

- Sıkı uyku hijyeni kuralları
- Bilişsel davranışçı terapi
- Uyku kısıtlama tekniği
- Endişe yönetimi
- Profesyonel değerlendirme

Uyku Apnesi

Belirtiler: Horlama, nefes durması, gündüz uyuklama

Çözüm Stratejileri:

- Kilo kaybı (aşırı kilolu ise)
- Yan yatma pozisyonu
- Alkol ve sedatif kaçınma
- CPAP cihazı kullanımı
- Cerrahi seçenekler

Restless Leg Sendromu

Belirtiler: Bacaklarda huzursuzluk, hareket etme isteği

Çözüm Stratejileri:

- Demir eksikliği kontrolü
- Kafein ve alkol sınırlaması
- Bacak masajı
- Sıcak banyo
- Düzenli egzersiz



Özel Durumlarda Uyku Yönetimi

Vardiyalı Çalışanlar İçin

- **Tutarlı Uyku Takvimi:** Mümkün olduğunca sabit saatler
- **Gece Vardiyası Sonrası:** Güneş gözlüğü takın
- **Aile Desteği:** Ev halkını bilgilendirin
- **Kısa Şekerlemeler:** 20-30 dakika power nap
- **Işık Terapisi:** Vardiya öncesi parlak ışık

Seyahat ve Jet Lag

- **Önceden Hazırlık:** 3-4 gün önceden uyku saatini kaydırın
- **Uçak İçinde:** Varış noktasının saatine göre uyuyun
- **Işık Maruziyeti:** Sabah ışığına çıkın
- **Beslenme:** Yerel yemek saatlerine uyum
- **Hidratasyon:** Bol su için, alkol kaçının

Yaşlılarda Uyku

- **Erken Yatma Eğilimi:** Doğal, endişe etmeyin
- **Gündüz Aktiviteleri:** Sosyal etkileşim artırın
- **İlaç Gözden Geçirme:** Doktorla konuşun
- **Güvenlik:** Gece lambası kullanın
- **Düzenli Egzersiz:** Hafif, düzenli aktivite



30 Günlük Uyku Kalitesi İyileştirme Planı

1. Hafta - Temel Alışkanlıklar

- Gün 1-2: Mevcut uyku paternini kaydedin
- Gün 3-4: Sabit uyku-uyanma saatleri belirleyin
- Gün 5-7: Yatak odası ortamını optimize edin

2. Hafta - Rutinler

- Gün 8-10: Yatma öncesi rutini oluşturun
- Gün 11-12: Ekran kullanımını sınırlayın
- Gün 13-14: Beslenme alışkanlıklarını düzenleyin

3. Hafta - Optimizasyon

- Gün 15-17: Egzersiz programını ayarlayın
- Gün 18-19: Stres yönetimi tekniklerini uygulayın
- Gün 20-21: Gevşeme tekniklerini pratik edin

4. Hafta - İnce Ayar

- Gün 22-24: İlerlemeyi değerlendirin
- Gün 25-26: Sorunlu alanları düzeltin

- Gün 27-30: Uzun vadeli plan oluşturun



Ne Zaman Profesyonel Yardım Almalı?

Acil Durum Belirtileri:

- 4 haftadan uzun süren kronik uykusuzluk
- Gündüz aşırı uyuklama ve mikrouyku atakları
- Horlama ve nefes durması
- Gece korku nöbetleri veya parasomniler
- Uyku ile ilgili güvenlik riskleri (araba kullanırken uyuklama)
- İş performansında ciddi düşüş

Uyku Uzmanları:

- **Uyku Tıbbı Doktoru:** Uyku bozuklukları tanı ve tedavisi
- **Klinik Psikolog:** Bilişsel davranışçı terapi
- **Nöroloji:** Parasomni ve nörolojik uyku bozuklukları
- **Kulak Burun Boğaz:** Uyku apnesi tedavisi
- **Uyku Laboruarı:** Polysomnografi testi

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe



Gevhernesibe Mahallesi,
Kocasinan / Kayseri



+90 544 151 58 15



linikpsikologtugberk@gmail.com



www.psikologtugberkosman.com.tr

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır. Kronik uyku sorunları için mutlaka uyku uzmanına başvurun.
Kaliteli uyku, sağlıklı yaşamın temellerinden biridir. Sabırlı olun ve sürekli pratik yapın.