



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğI (HASUDER) COVID-19 GÖREV GRUBU

GÜNÜN KONUSU:

YENİ KORONAVİRÜS HASTALIğI (COVID-19)

Uyku...

Doküman Dr. Dilek Aslan tarafından 28.5.2020 tarihinde hazırlanmıştır.

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) mücadelesinde uyku sağlığının korunması ve geliştirilmesi daha da önem kazanmıştır. Düzenli ve yeterli sürede uyku;¹

1. Bağışıklık sistemini güçlendirir.
2. Beyin fonksiyonunu artırır.
3. Duygu durumunu olumlu etkiler.
4. Ruh sağlığını iyileştirir.

Pandemi sürecinde günlük yaşamın kesintiye uğraması, kaygı, endişe, depresyon, izole olmak, aile ve iř kaygısında artma, daha fazla sürede TV, bilgisayar karşısında olmak, strese bağlı yorgunluk gibi nedenlerle uyku düzeni bozulmuş olabilir.¹ Uyku düzeninin sağlanması için bazı öneriler aşağıda belirtilmiştir: ^{1,2}

1. Düzenli olarak her gece aynı saatte yatmaya ve aynı saatte kalkmaya özen göstermek
2. Yatağa uyku geldiğinde girmek
3. Gün içinde aktif bir yaşam sürmeye gayret etmek (evde olursa bile)
4. şekerleme alışkanlığı için öğleden sonra erken saatlerini kullanmak (akşamüzeri ve akşam saatleri şekerleme yapmak için önerilmemektedir)
5. Beslenme alışkanlıklarına dikkat etmek
6. Yatmadan önce yemek yemekten kaçınmak
7. Yatmadan önce yatak odasındaki elektronik cihazları kapatmak (bir saat öncesinde bu cihazların kapatılması önerilmektedir)
8. Gerektiğinde hekim desteği almak

Bu önerilere uyum pandemi süreci de dahil olmak üzere sağlıklı yaşam için önerilmektedir.

¹ Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic. [Internet] <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation> Erişim:28.5.2020.

² Dünya Uyku Günü Deklarasyonu. [Internet] <http://www.tutd.org.tr/?p=dunya-uyku-gunu> Erişim:28.5.2020.