

Uyku Hijyeni

› Bir program yapın.

Haftanın her günü için düzenli bir uyku düzeni kurun. Çalışmadığınız günlerde dahi bir saatten fazla uyumayın.

› Uyumak için kendinizi zorlamayın.

20 dakikadan sonra uykuya geçemediyse, kalkın ve sizi rahatlatacak şeyler yapın. Kitap okuyun, bir şeyler çizin ya da günlük tutun. Bilgisayardan, televizyondan ve telefon ekranlarından ya da uyarıcı etkisi olacak ve sizi daha da uyandıracak şeylerden kaçının.

› Kahve, alkol ve tütünden uzak durun.

Günün erken saatlerinde alsanız bile kahve, alkol ve tütün uykuya geçmenizi ve uykunuzun kalitesini etkileyebilir. Unutmayın, kahve vücudunuzda 12 saat kalabiliyor. Hatta kafeinsiz kahve de bile biraz kafein vardır.

› Aralarda uyumaktan kaçının.

Gündüzleri kestirmek gece uyumanızı daha zorlaştıracaktır. Bir saatten fazla süren uyuklamalar ya da günün ileri saatlerindeki kestirmeler özellikle sağlıklı uyku açısından zararlıdır.

› Yatağınızı sadece uyumak için kullanın.

Bedeniniz yatağınızı uyku ile ilişkilendirmeyi öğrenirse, uzandığınızda bile kendinizi yorgun hissetmeye başlayacaksınız. Yatakta telefon kullanmak, TV izlemek ya da yatakta sizi uyandıracak işler yapmak ters bir etki yapabilir, daha da uyanık olmanıza sebep olacaktır.

› Egzersiz yapın ve iyi yiyin.

Sağlıklı bir diyet ve egzersiz iyi uyumanıza yardımcı olur. Fakat yatmadan 2 saat öncesine kadar aşırı egzersiz ve ağır öğünlerden kaçının.

› Rahat bir ortamda uyuyun.

Yeterince sessiz, rahat ve karanlık bir yerde uyumak önemlidir. Göz maskeleri, kulak tıkayıcıları, serinleticiler kullanın veyahutta, gerekirse, sakinleştirici ses koyun.