Korona Döneminde Uykusuzluk ve Baş Etme Önerileri

Kötü rüyalar, yatakta sağa sola dönme, gecede birkaç kez uyanma veya uzun süreler uykuya dalamama..

Düzenli olarak hastalıktan bahsedilen bir günlük hayatta bedeninizi hem dinlemek, hem de “fazla dinlememek” zor bir beceri. Herkesin bilebileceği gibi temel gereksinimlerimizden olan uyku sinir sistemimizin sağlıklı olarak çalışabilmesi, hafıza ve fiziksel kondisyonumuzun iyi olabilmesi ve daha birçok işlevi nedeniyle yaşamsal bir ihtiyaçtır. Uyku ihtiyacı, içinde bulunulan gelişimsel döneme göre, koşullara göre ve kişiden kişiye değişebilir. Her insanın biyolojik bir saati vardır ve kişinin uyku problemi yaşayıp yaşamadığını söylemek için bunu göz önünde bulundurmak gerekir.

Günlük hayatımızın rutinlerini değiştiren bu salgın günlerinde, bedenimiz de ruhsallığımız da bu değişen dünyadan etkileniyor. Yarının ve belki de bugünün belirsizliği içimizdeki kaygı ateşini büyütüyor ve herkes kendi meşrebince sakinleşmenin yollarını arıyor. Ancak bu her zaman bu kadar kolay olmuyor ve uyku problemleri gibi problemlerle sonuçlanabiliyor.

Kaygı, yaşanan veya yaşanabilme ihtimali olan herhangi bir zorlanmaya verdiğimiz sağlıklı bir yanıttır. Kriz durumlarında, kaygı ile alarm veren bedenimiz olduğundan fazla çalışarak bizi gelebilecek zararlardan korumaya çalışıyor. Ancak bu alarm her zaman doğru çalışmayabiliyor veya gereğinden fazla çalışabiliyor. Özellikle de dışarıdaki tehdit nereden ve nasıl geleceği belli olmayan bir düşman olunca, üstüne bir de bununla ilgili sonsuz sanal uyarana maruz kalınca otonom sinir sistemimiz devreye girerek çalışma dozunu arttırarak o koruyucu alarmı evimizde sakince oturduğumuz bir anda dahi devreye sokabilir. Salgın gündeminin süresini düşününce, bedenimizde süreğen bir tetikte olma içeren bu kapasite üstü çalışmayla zorlanıyor olabilir. Ancak hem gündelik hayatın rutinini sürdürebilmek için, hem de bağışıklık sistemimizin iyi çalışacağından emin olmamız için biraz sakinleşmeye ve dinlenmeye ihtiyacımız var. Buna giden yollardan biri de iyi bir uykudan geçiyor.

Gelecekle ilgili belirsizlikler, rutinlerimizin bozulması, akademik endişeler, sevdiklerinizi kaybetme korkusu, özgürlüğünüzü yitirmenin yası ve daha bir çok sayabileceğimiz zorluk sebebiyle geceleri sık sık uyanıyorsanız, uykuya dalmakta güçlük çekiyorsanız veya uyku döngünüzü bozulduysa uyku problemleri yaşıyor olabilirsiniz. Bu durumda aşağıdaki önerilerden size uygun olanı deneyebilirsiniz.

* Uyku saatlerinizi belirleyin. Yaklaşık aynı saatlerde yatmaya ve kalkmaya özen gösterin.
* Zihninizin dinlenebilmesi için uyku saatinizden en az bir saat önce haberlerle ve kaygı verici olabilecek içeriklerle ilgilenmeyi bırakın.
* Kaygılandığınız şeylerle ilgili düşünmeyi uyku vaktinden en az bir saat önce bırakın. Bu konularla ilgili sevdiklerinizle konuşmaya çalışın. Böyle dönemlerde bir süreliğine uyku problemleri yaşamanın normal olduğunu kendinize hatırlatmak faydalı olabilir. Bir süredir uykusuzluk yaşamanız uyku bozukluğunuz olduğu anlamına gelmeyebilir.
* Evde uzun saatler geçirdiğimiz hatta belki de karantinada kaldığımız bu dönemlerde uyandıktan sonra yatak kıyafetlerinizle dolaşmamaya özen gösterin, bu kıyafetleri sadece yatakta giyinin.
* Öğleden sonra geç saatlerde şekerleme yapmayın. Eğer şekerleme yapma ihtiyacınız olursa, kalktıktan 8 saat sonra 10-15 dakika kadar uyumaya çalışın.
* Işık, ses ve gürültü gibi uyaranlar uyumayı zorlaştırır. Uyuduğunuz ortamı olabildiğince bunlardan uzak tutun. Yatak odanızı iyi havalandırın ve oda sıcaklığının uygun olmasına dikkat edin.
* Yatmadan hemen önce, uyku için düzenlenmiş çalma listelerini, doğa seslerinden oluşan rahatlatıcı müzikleri veya beyaz gürültü denen sesleri veren programları kullanmak faydalı olabilir.
* Yattığınız odayı ve/veya yatağınızı mümkünse sadece uyku için kullanmaya çalışın.
* Yatağa girmeden önce gevşek ve rahat olmak önemlidir. Bu nedenle ılık bir duş alabilirsiniz ya da gevşeme egzersizlerini uygulayabilirsiniz.
* Zihninizi ve bedeninizi şimdi ve burada olana getirmeye çalışın. Tam o anda sizin ve yakınlarınızın korunaklı bir yerde güvende olduğunu kendinize hatırlatın ve bedeninizi o güvenli anın içinde takip edin. (Not: Gevşemenizi sağlayacak daha detaylı egzersizler için “Rahatlama Teknikleri” broşürüne göz atabilirsiniz.)
* Stresi azaltmak ve derin uyuyabilmek için her gün düzenli olarak en az 20 dakikalık fiziksel egzersizler yapın. Ancak spor vücudu uyarıp vücut ısısını artıracağından uyumayı zorlaştırabilir. Bu nedenle, spor yapacaksanız yatmadan en az 5-6 saat olmasına özen gösterin.
* Yatarken aşırı tok ya da aç olmamaya çalışın. Yatmadan hemen önce ağır şeyler yemeyin. Çok acıkırsanız, çok hafif şeyler yemeye çalışın.
* Kahve, kola ve çikolata gibi uyarıcı maddeleri uyumaya yakın almayın. Bunun yerine bitki çaylarını bir fincan olmak kaydıyla deneyebilirsiniz.
* Sigara kullanıyorsanız gece yatmadan önce kullanmayın. Nikotin uyarıcı bir madde olduğundan kandaki nikotin değerindeki değişiklikler bazı uyku sorunları yaşamanıza neden olabilir.
* Alkol sakinleştirici olduğundan olumlu etkisi olduğu zannedilir; ancak alkol kişinin uykusunun REM dönemine geçişini engeller ve uyku döngüsünü de olumsuz etkilemiş olur. Bu nedenle uyku saatine yakın zamanlarda alkol almamaya özen gösterin. Ayrıca alkolü uykuya dalmayı kolaylaştırmak amacıyla kullanmak, uyku kalitenizin düşmesine ve uzun vadede daha çok sıkıntı yaşamanıza neden olacaktır.
* Uykuya dalamıyorsanız saate bakmaktan kaçının. Uyuyamadığınız için kaygılanmayın, kaygı uykunuzu iyice kaçırır. Uyumanız gerektiğini düşünmek ve kendinizi uyumaya zorlamak yerine zihinsel veya bedensel bir gevşeme egzersizini uygulayabilirsiniz
* Burada önerilen yöntemler dışında geçmişte uyguladığınız ve faydalı olduğunu hissettiğiniz yöntemleri düşünmek, uygulamaya çalışmak da faydalı olabilir. Başkası için uykuya dalmayı kolaylaştıran yöntem size iyi gelmeyebilir; bu açıdan kendinizi dinlemeye, keşfetmeye çalışabilirsiniz.

Uyku ile ilgili sıkıntılarınız gündelik yaşamınızı belirgin biçimde etkiliyorsa ve önerilenleri ya da kendi yöntemlerinizi denediğiniz halde devam ediyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz. Bilgi almak için Psikolojik Danışmanlık Birimi’ne ulaşabilirsiniz.