



FİBROMİYALJİ UYKU HİJYENİ REHBERİ

Fibromiyalji ile yaşarken ağrı ve yorgunlukla geçen bir günün ardından deliksiz bir uyku çekmek hayal gibi gelebilir. Ağrılarınız uykunuzu bölebilir ya da çok yorgun olmanıza rağmen uykuya dalmakta güçlük çekebilirsiniz. Yetersiz alınan uyku ise ertesi gün hem ağrılarınızı hem de yorgunluğunuzu daha da artırabilir.

Peki, sağlıklı bir uyku uyumak neden önemli? Çünkü biz uyurken vücudumuzda pek çok önemli olay gerçekleşir. Örneğin; beynimiz öğrendiklerimizi kaydeder, kaslarımız kendini onarır ve beynimizdeki stresle başa çıkmamıza yardımcı olan bölgeler devreye girer.

Ancak fibromiyaljide durum daha farklı olabilir. Fibromiyaljinin neden olduğu ağrılar, uykunuzun sizi tam anlamıyla dinlendirecek kadar derin olmasını engeller. Bu nedenle saatlerce uyusanız bile, sabah sanki hiç uyumamış gibi yorgun uyanabilirsiniz.

Neyse ki bu sorunların üstesinden gelmeniz imkânsız değil. Aşağıdaki listeyi kullanarak uyku kalitenizi artıracak ipuçlarını öğrenebilirsiniz.



Uyku Ortamınızı Düzenleyin

Yatak odanız, uykuya dalmanızı kolaylaştıracak kadar sakin bir yer olmalıdır. Bunun için odanızda bazı düzenlemeler yapabilirsiniz.

- ✓ **Uyuduğunuz ortamı tamamen karanlık hale getirin.** Uykumuzun gelmesini sağlayan "melatonin" adlı hormonun daha iyi salgılanması için, vücudumuzun karanlık bir ortama ihtiyacı vardır. Bunu sağlamak adına kalın perdeler kullanabilir ve elektronik cihazların ışıklarını bir bantla kapatabilirsiniz.
- ✓ **Odanızı serin tutun.** Vücut ısıımız uykuya dalarken düşer. Bu nedenle serin bir ortam, uykuya dalmanızı kolaylaştırmakla birlikte uykuda kalmanıza da yardımcı olur. İdeal sıcaklık herkes için farklı olsa da genel olarak uyurken ortamın 15,6 ile 20°C arasında olması tavsiye edilir.
- ✓ **Sessiz bir ortam oluşturun.** Fibromiyalji, gürültüye karşı hassasiyeti artırabilir, bu yüzden en ufak sesler bile uykunuzu bölebilir. Dışarıdan gelen sesleri bastırmak için kulak tıkacı ya da "beyaz gürültü" denen, yağmur sesi gibi sürekli ve sakinleştirici sesler yaratan cihazlar kullanabilirsiniz.
- ✓ **Rahat bir yatak ve yastık kullanın.** Ağrıyan bölgelerinizin gece boyunca rahat edebilmesi için yatak ve yastığınızın buna uygun olması gerekir. Çok sert ya da çok yumuşak olmayan, vücut basıncını eşit olarak dağıtan bir yatak ve boynunuzu doğru konumda tutan bir yastık tercih edebilirsiniz.
- ✓ **Yatağı sadece uyku ve cinsel birliktelik için kullanın.** Yatakta televizyon izlemek veya başka işlerle uğraşmak, beyninizin yatağı dinlenme yeri olarak görmesini engeller. Yatağınızı yalnızca uyku ve cinsel birliktelik için kullandığınızda ise beyniniz, yatak ile rahatlatma arasında bir ilişki kurar. Bu sayede yatağa girdiğinizde uykuya dalmanız da kolaylaşır.



Vücudunuzun Uyku Saatine Uyum Sağlayın

Vücudunuzun ne zaman uyuyup ne zaman uyanacağını belirleyen bir biyolojik saati vardır. Geceleri daha rahat uyumak ve sabahları daha dinç uyanmak için biyolojik saatinize düzenli olarak uymalısınız.

- ✓ **Her gün aynı saatte uyuyup uyanmaya özen gösterin.** Biyolojik saatinizi dengelemenin en etkili yollarından biri budur. Hafta sonları ya da tatillerde bile bu düzeni koruyarak biyolojik saatinizi güçlendirebilirsiniz.
- ✓ **Sabahları gün ışığına çıkın.** Uyandıktan kısa bir süre sonra alınan gün ışığı sayesinde beyniniz, gündüz vaktinin geldiğini daha kolay algılar. Bu sayede daha rahat uyanabilirsiniz.
- ✓ **Egzersiz saatlerinizi doğru seçin.** Yürüyüş gibi sizi fazla zorlamayacak egzersizleri düzenli yaparak uyku kalitenizi artırabilirsiniz. Ancak egzersizlerinizi sabah veya öğlen saatlerinde yapmaya özen gösterin. Uyku saatinden önceki 6 saat içerisinde yapılan yoğun egzersizler, vücudunuzu dinlendirmek yerine canlandırabilir ve uykuya dalmanızı zorlaştırabilir. Uyku saatinize yakın saatlerde ise uyumanızı kolaylaştırmak adına yoga ve esneme hareketleri gibi daha hafif egzersizler yapabilirsiniz.
- ✓ **Gündüz uykularını kısa tutun.** Gece yaşanan uykusuzluğun etkilerini gidermek için gün içerisinde kısa bir süreliğine uyumak, bazı durumlarda iyi gelse de gece uykunuzu olumsuz etkileyebilir. Eğer gündüz uyumanız gerekiyorsa öğleden sonra saat 3'e kadar, 15-20 dakikayı aşmayacak şekilde uyuyabilirsiniz. Ancak öğleden sonra saat 3'ten sonra uyumayın.



Uykudan Önce Sakinleşmek İçin Zaman Yaratın

Yoğun bir günün ardından vücudunuzun ve zihninizin dinlenme haline geçebilmesi için biraz yardıma ihtiyacı olabilir. Uykudan önce yapacağınız bazı rahatlatıcı alışkanlıklar, daha kolay uyumanıza yardımcı olur.

- ✓ **Ekran sürenizi azaltın.** Yatmadan en az 1-2 saat önce telefon, tablet ve televizyon gibi cihazlarınızı kapatın. Bu cihazların yaydığı mavi ışık, beyninizin uyku hormonu salgılamasını zorlaştırarak uykunuzun gelmesini engeller.
- ✓ **Sakinleştirici aktivitelere zaman ayırın.** Ekransız geçireceğiniz süreyi, zihninizi dinlendirecek aktiviteler yaparak değerlendirin. Örneğin kitap okuyabilir, sakın müzikler dinleyebilir ve hafif esneme hareketleri yapabilirsiniz.
- ✓ **Gevşetici yöntemler uygulayın.** Derin nefes egzersizleri ya da meditasyon gibi rahatlatıcı yöntemlerle vücudunuzun uyku haline geçmesine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ **Ilık bir duş alın.** Yatmadan yaklaşık 1,5 saat önce alacağınız ılık bir duş, vücut sıcaklığınızı düşürerek uykuya dalmanızı kolaylaştırır.



Beslenme Alışkanlıklarınızı Gözden Geçirin

Gün içinde ve akşam saatlerinde yiyip içtikleriniz, gece uykunuzun kalitesini etkiler.

- ! **Öğleden sonra kafein tüketmeyin.** Kafein, vücudu canlandıran bir maddedir ve etkisi 10-12 saate kadar sürebilir. Bu nedenle öğleden sonra kahve, çay, çikolata gibi hiçbir kafein kaynağını tüketmemeye çalışın.
- ! **Nikotinden uzak durun.** Sigara gibi nikotin ürünleri, vücudunuzu uyarak uykuya dalmanızı zorlaştırabileceği için, uyumadan en az 2 saat önce nikotin kullanımının kesilmesi tavsiye edilir.
- ! **Alkolün uyumanıza yardımcı olmayacağını bilin.** Alkol, ilk başta uykunuzu getiriyor gibi hissettirse de uyku kalitenizi olumsuz etkiler. Uyku düzeninizi korumak adına uyumadan en az 6 saat önce alkol tüketmeyin.
- ! **Akşam yemeklerinizi hafif tutun.** Yatmadan önceki son 2 saat içinde ağır, yağlı ya da baharatlı yiyecekler yemekten kaçınin. Çünkü bu tür yiyecekler sindirim sistemi sorunlarına ya da mide yanmasına yol açarak uykunuzu bölebilir.
- ! **Akşamları fazla sıvı tüketmemeye çalışın.** Gece boyunca tuvalet ihtiyacı için uyanmanıza neden olmaması adına yatmadan önce fazla sıvı tüketmeyin.



Gece Uyandıığınızda Ne Yapmalısınız?

Geceleri ara sıra uyanmak normal bir durumdur. Önemli olan, tekrar uykuya dalmak için uygulamanız gereken doğru adımları bilmektir.

- ✓ **Uyumak için yatakta dönüp durmayın.** Eğer 20 dakikadan uzun süredir uykuya dalamadıysanız yatakta daha fazla vakit geçirmeyin. Bu durum, yatağı kaygı ile ilişkilendirmenize neden olabilir ve uyumanızı daha da zorlaştırabilir.
- ✓ **Yataktan kalkıp sakın bir aktivite yapın.** Başka bir odaya geçin ve loş ışık altında kitap okumak gibi dinlendirici bir etkinlik yapın. Fakat telefonunuza bakmayın.
- ✓ **Yatağa dönmek için uykunuzun gelmesini bekleyin.** Yatağı, zihninizde hızlı bir şekilde uykuya dalmakla ilişkilendirmek için sadece uykunuz varken yatağa girin.

Bu adımları bir gecede kusursuz bir şekilde uygulamak zorunda değilsiniz. Burada önemli olan, bu alışkanlıkları sabırla ve tutarlı bir şekilde hayatınıza dahil etmektir. Her dinlendirici uyku, daha iyi bir güne atılmış adımdır.



Detaylı Bilgi İçin