**1-Uyku Ritminizi Ayarlayın**

Yatış ve kalkış saatlerinizi olabildiğince benzer tutmaya çalışmak uyku ritminizi tutturmak açısından önemlidir. En azından beynimizin uyku süresini ayarlayabilmesi için hafta içi, hafta sonu ya da tatil günleri fark etmeksizin hep aynı saatte kalkılmalıdır.

**2-Uykudan Önce Egzersiz Yapmayın**

Uykuya dalma aşamasında zihninizin dingin olması gereklidir. Aktif davranan ya da düşünen birinin uykuya dalması beklenemez. Bu yüzden gece uyumadan hemen önce sıkı egzersiz yaptıysanız, işleriniz bitmeden ya da aklınızda sorunlarla ve düşüncelerle yatağa girdiyseniz eğer uykuya dalma süreniz artacaktır. Egzersizinizi sabah ya da gün içinde yapmak faydalı olabilir. Zihin doluluğu içinse; işlerinizi yapma konusunu uyku düzeninize göre organize edebilirsiniz. Sorunlar, gündelik işler ve yapılacaklar aklınızda dönüp duruyorsa bunları bir kağıda yazıp, yatağa girebilirsiniz. Eğer sorunlar kişilerarası, gelecek veya geçmişle ilgiliyse uykunuzdan çalarak o sorunu hemen halledemeyeceğinizi kendinize söyleyebilirsiniz. Sağlıklı ve yeterli uykuyla belki de çözüm bulma şansınız artacaktır.

**3-Uyuduğunuz Odada Kendinizi Rahat Hissedin**

Uyumak için kullandığınız odanın ve şartların uyumaya uygun olmasını sağlamalısınız. Gürültüsü sizi rahatsız etmeyecek kadar, sıcaklığı ve nem oranı size uygun, yattığınız yerin rahatlığı, hatta yastığın kalitesi bile uyku düzeninizi etkileyebilir. Size uygununu ayarlamaya çalışın.

**4-Uyandıktan Sonra Daha Fazla Yatakta Kalmayın**

Hepimizin kendini dinlenmiş hissettiği bir uyku süresi vardır. Genelde bu uyku süresi erişkinlerde 6-9 saat arası olarak bilinse de kişisel farklılıklar görülebilir. Uykumuzu aldığımızda gözlerimiz açılır ve o an kendimizi gayet dinç hissederiz. Sonrasında ‘Daha erken’, ‘Biraz daha uyusam ne olur ki?’, ‘Dün az uyumuştum, telafi edeyim’ gibi cümlelerle uyumaya devam etmek, amaçladığımız gibi bizi daha dinç ve dinlenmiş hale getirmeyecektir.

**5-Yatakta Bilgisayar ve Cep Telefonu Gibi Teknolojik Aletler Kullanmayın**

Uyuduğumuz yerde uyumak önemlidir. Yani; yatakta televizyon izlemek, yemek yemek, kitap okumak, bilgisayar ve cep telefonu kullanmak gibi davranışları başka yerde yapıp, yatağa olabildiğince nötr gelmelisiniz. Çünkü bu aktiviteler zihnin canlanmasını ve beynin aktifleşmesini sağlayarak uykuya dalma sürenizi uzatacaktır.

**6-Uykuya Dalma Süreniz 15 Dakikayı Geçiyorsa Kendinizi Zorlamayın**

Eğer 15 dakikadır uyuyamıyorsanız yatakta daha fazla vakit geçirerek huzurla uyuduğunuz o ortamı kendinize bir eziyet alanı haline getirmeyin. Bunun yerine yataktan kalkıp sizi çok hareketlendirmeyecek ve daha uyanık hale getirmeyecek aktivitelerle uğraşabilirsiniz. Örnek olarak; ılık bir duş alabilir, fazlaca değerlendirme yapmanızı gerektirmeyecek bir şey izleyebilir, kitap okuyabilir ya da dinlendirici müzikler dinleyebilirsiniz. Uykunuz geldiğinde tekrar yatağa geçip, gözlerinizi kapatıp sakin ve huzurlu bir resmi ya da durumu hayal etmek sizi rahatlatacaktır. Eğer en az 15 dakika kadar yine uyuyamadıysanız tekrar kalkın.

**7-Gece Yatmadan Önce Kafeinli İçecekler Tüketmeyin**

Kafein, nikotin, tein vb. gibi uyarıcı maddeler içeren; kahve, çay, enerji içecekleri, sigara kullanımı, alkol, bazı ağrı kesiciler ve asitli içecekleri özellikle uykusuzluk durumu olan kişiler olabildiğince tüketmemeye özen göstermelidir. Eğer kullanılıyorsa da gündüz saatlerinde tüketilmelidir. Çünkü beyin ne kadar aktif çalışırsa uyumak o kadar zorlaşır.

**8-Gündüz Şekerleme Yapmayın**

Gün içinde uyumamak, azıcık göz dinlendirmemek, kısacık bir güzellik uykusuna yatmamak uyku düzenini kurmak için önemlidir. Kısa uykular ne yazık ki gece uykunuzdan uzun saatler çalabilmektedir.

**9-Bitki Çaylarıyla Uyumaya Çalışmayın**

Uyku vermesi için sık kullanılan çaylar, bitkiler, kökler sanıldığı kadar fazla etkin değildir. Bu tarz çay ve bitiklerin rahatlatma etkisi olsa da sağlıklı bir uyku için öncelikli olarak bu önerilerin uygulanması gerekir.

**10-Tüm Bunlara Rağmen Uyuyamıyorsanız Uzman Desteği Alın**

Eğer bu önerilere rağmen uyku durumunuz kötüleşiyorsa, ek şikayetleriniz varsa bir psikiyatriste başvurmanız iyi olacaktır. Çünkü uyku düzensizlikleri çoğu zaman tek başına olmayıp farklı bir psikiyatrik ya da diğer bir tıbbi durumun parçası, habercisi olabilir. İyi uykular…