

Uyku sorunları



Slaapproblemen 1

Uyku sorunları nedir?

İnsanların hepsi aynı süre uyumazlar: birisine on saat uyku gerekirken, bir diğeri altı saat uykudan sonra dinlenmiştir. Hemen herkes arada bir uyumakta zorluk çeker. Bazıları uykuları sırasında, bazıları sabah çok erken uyanır. Araştırmadan çoğu kimsenin hiç uyumadığını sandığı anlaşılmıştır. Bir saat uyanık kalmak sanki bütün gece uyanık kalmış gibi bir duygu verir. Bazıları uyanık yatmayı can sıkıcı bulurken, bazıları bundan rahatsız olmazlar. Tıbbi olarak, bir kimse uzun süre uykusuzluktan rahatsız olur ve kendini gündüz yorgun, sinirli ve uykulu hissederse uykusuzluk söz konusudur. Bu durumda günlük işeri yapmak başarılı olmaz ve dikkati toplamak zordur.

Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Daha iyi uyuyabilmek için çeşitli önlemler alabilirsiniz. En iyi sonuçları aşağıdaki tavsiyeleri bir kaç hafta uyguladıktan sonra bekleyebilirsiniz.

- Gündüz uyumayın. Uykunuz gelirse bir şeyle meşgul olun.
- Akşamları fazla yemek yememek yardımcı olabilir. Yatmaya gitmeden önceki üç saat hiç bir şey yememeniz iyi olur. Bazı kimseler gece kahve içmediklerinde daha iyi uyurlar. Kafeinsiz kahve zararsızdır.
- Alköl kullanımına dikkat edin. Bazı kimseler yatmadan önce bir kadeh içki içtiklerinde daha iyi uyurlar, ancak alkölden arada uyanabilirsiniz. Bunun yanında alköl derin uykuya dalmanıza ve bu nedenle iyi şekilde istirahat etmenize engel olur.
- Yatmaya gitmeden önceki bir saat içinde sakinleşmeye çalışın. Hemen çabucak çamaşır asmaya veya kağıt işlerini bitirmeye çalışmayın. Televizyon seyretmek de sizi aktif tutar. Biraz yürüyün veya sıcak bir banyo yapın. Cinsi temas da gevşemeye ve uyumayı kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.
- Eğer zamanında yatarsanız “yeterli saatlerinizi” uyumama konusunda endişe etmenize gerek kalmaz. Belli bir saatte yatmak ve kalkmak yardımcı olabilir.
- Eğer gürültüden rahatsız oluyorsanız kulak tıplarının faydası olabilir. Drogistten satın alabilirsiniz.
- Eğer uykuya dalamazsanız dikkatinizi dağıtacak ve sakinleştirecek bir şey yapın, örneğin sakin bir müzik dinleyin.

Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
- Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
- Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijker in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussendoor wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
- Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
- Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
- Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- eğer uykusuzluk şikayetleriniz nedeni vucut şikayetlerinden kaynaklıyorsa;
- haftalarca uykusuzluk çekiyorsanız ve tavsiyelerin faydası yoksa;
- uykusuzluk gün boyu yaşamınızı etkiliyorsa;
- eğer bir uyuma kursu hakkında bilgi almak isterseniz;
- eğer uyku hapi kullanıyorsanız ve hap kullanmayı bırakmak istiyorsanız; ev doktoru bu konuda rehberlik yapabilir.

Ev doktoru yararı az ve zararı fazla olduğundan uyku ilaçlarını genel olarak kullanmanızı tavsiye edecektir. Uyku ilaçları uykunuzu az uzatır. Vücut çabucak alışır ve istenen etki – iyi uyumak – bir kaç hafta içinde kaybolur. Uyku ilaçları alışkanlık yapabilir ve bu durumda bırakmak zorlaşır. Uyku ilaçlarının bir yan etkisi, gün boyu uyuşukluktur.

Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaappil; cursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaappillen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaappillen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaappillen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers