

# Factsheet HIV VE UYKU

## ÖNEMLİ NOKTALAR

- Uyku fiziksel ve ruhsal sağlık için çok önemlidir.
- Anksiyete, depresyon, madde ve alkol kullanımı ile hastalıklar uyku sorunlarına yola açabilir.
- Daha iyi uyuyabilmeniz için basit yaşam tarzı değişiklikleri yeterli olabilir.



*Translated from the factsheet Sleep.*

HIV ile yaşayan birçok insan uyku sorunları yaşamaktadır. Bunun nedeni huzurlu hissetmemek, endişeler, anksiyete, depresyon, hastalıklar veya tedavinin yan etkileri olabilir. Madde ve alkol kullanımı da buna neden olabilir.

Yeterli düzeyde uyumamak sağlık sorunlarına neden olabilir. Ama daha iyi uyuyabilmek için yapabileceğiniz bir dizi pratik şey vardır. Bazı durumlarda uyku ilaçları da yardımcı olabilir.

## Neden uykuya ihtiyaç duyarız?

Uyku hem fiziksel hem de ruhsal sağlık için çok önemlidir. Uyku bedenin ve zihnin dinlenmesine ve iyileşmesine izin verir. Uzun süreli uyku eksikliği depresyon gibi duygusal sorunlara yol açar. Zayıf veya eksik uyku sizi kalp hastalıkları, obezite ve tip 2 diyabet gibi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya bırakabilir. Uzun süreli uyku sorunlarının bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını olumsuz etkilediği ve kişinin hastalanma ihtimalini arttırdığı düşünülmektedir.

## Uykunun Yapısı

Uyku REM uykusu ve NREM uykusu arasında değişen bir döngüyü takip eder. Bir gece boyunca vücut REM uykusu ve NREM uykusu evreleri arasında gidip gelir. İyi bir gece uykusu için beş veya altı kez bu döngünün gerçekleşmesi gerekir.

## Ne kadar uykuya ihtiyaç var?

İnsanların uyku ihtiyacı farklılık gösterir. Ancak birçok yetişkinin her gece altı ile dokuz saat arasında uykuya ihtiyacı vardır. Eğer çok çalışıyorsanız veya egzersiz

yapıyorsanız, hastaysanız, bir hastalıktan çıkıp iyileşme dönemindeyseniz uyku ihtiyacınız çok daha fazla arttığını hissedebilirsiniz.

Yeterli miktarda uyku almak önemlidir ancak gereğinden fazla uyumamak da gerekir. Fazla uyumak motivasyonu azaltır ve yorgun hissetmenize neden olur.

## Uykusuzluk (insomnia)

Uyku uyuyamama durumuna insomnia (uykusuzluk) denir. Birçok biçimi bulunmaktadır. Bazı insanlar uykuya dalmakta zorlanırken bazıları da bir kaç saat uyuduktan sonra uyanır ve geri uyuyamazlar. Bazılarıysa sabah çok erken saatlerde uyanır ve bazı kişiler de uyuduktan sonra da kendilerini dinlenmiş hissetmezler.

## Uykusuzluğun sebepleri

Birçok insan için endişe ve stres uykusuzluğun temel sebebidir. Bir sorun çözüldükten sonra uyku düzeni iyileşir. Ancak, anksiyete ve depresyon gibi daha ciddi sorunlar daha uzun süreli uyku problemlerine neden olabilir. Gece terlemesi ve ağrı gibi hastalık belirtileri de uyku düzenine müdahale edebilir. Bu tür sorunları bir doktorla görüşmek en iyi seçenektir.

Her ne kadar, bazı kişiler alkollü bir içkinin uykuya dalmak için kendilerine yardımcı olduğunu düşünseler de, tıpkı uyku saatine yakın bir zamanda kahve, çay gibi kafeinli içecekler içmek gibi, ağır düzeyde içki içmek de uykusuzluğa neden olabilir. Madde kullanımı, özellikle de amfetamin (speed), metamfetamin (kristal meth), MDMA (ekstazi) ve kokain gibi uyarıcı madde kullanımı, uyku sorunları yaratacaktır.

HIV ve HIV ile ilişkili hastalıkların tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar uykusuzluk (insomnia) veya diğer uyku sorunlarına neden olabilir.

Özellikle, HIV ilaçlarında kullanılan efavirenz (Sustiva ve Atripla) maddesinin yaygın yan etkilerinden biri garip rüyalar ve uykusuzluktur. Birçok durumda, bu tür yan etkiler tedaviden sonraki birkaç hafta içinde azalacak ve zamanla kaybolacaktır.

Yatağınız veya yastıklarınız rahatsız olması, yattığınız odanın çok dolu, sıcak veya soğuk olması gibi pratik etkenler de uykunuzu bölebilir. İdeal olan, uyuduğunuz odanın serin (18-24 derece arası) ve iyi havalandırılmış olmasıdır. Ayrıca, ışık sizi uyanık tutabileceği için, odanın mümkün olduğunca karanlık olması gerekir.

Eğer gürültü sizi uyanık tutuyorsa, kulak tıkaçları işe yarayabilir.

## Uyku sorunlarıyla baş etmek

Birçok durumda, iyi uykuyu geri kazanmak için birkaç yaşam tarzı değişikliği yeterli olur. Bu değişiklikler, gün içinde kestirmemek, yatağa gitmeden önce çay, kahve ve diğer uyarıcılardan tüketmemek gibi önlemler olabilir.

Eğer mümkünse, uyku saatlerini düzenli hale getirmek bedeninizin bir rutin içine girmesini sağlayabilir. Uyumak için kendinizi hazır hissetmeden yatağa gitmemek de işe yarayabilir. Eğer yattıktan sonraki 30 dakika içinde uykuya dalamazsanız, yatakta aşağı yukarı dönüp durup yılmış hissetmek yerine kalkın. Çünkü yatakta dönmek sorunu daha kötü hale getirir.

Uyku günlüğü de denilen yöntemle, kendi uykunuzun kaydını tutmak da işe yarayabilir.

Doktorunuzla uyku sorunlarınızı paylaşmaktan kaçınmayın. Uykusuzluğunuzun altında depresyon, fiziksel hastalık veya tedavi yan etkileri gibi tıbbi bir sebep varsa, en kısa sürede uygun bir önlem almak veya tedavi önerisinde bulunmak için, doktorunuzu bilgilendirmeniz gerekir.

Uyumaya yardımcı olmak için uyku ilacı adı da verilen ilaçlar bulunmaktadır. Bazı kişiler de uyumak için tıbbi yardımcı ürünler kullanır. Normal uyku düzenine geçmeye yardımcı olmak için meditasyon da yapılabilir. Uyku hapları kişinin uykuya dalmasına yardımcı olabilir, ancak kişiyi uykuda tutmaz. Bu da, kişinin ertesi gün uykulu hissetmesine neden olabilir. Her ne kadar bu tür sorunlar yaratmayan yeni ilaçlar geliştirilse de, bazı uyku ilaçlarının uzun süreli kullanımı bu ilaçlara bağımlılık yaratabilir.

Eğer uykuya dalmak sizin için zorsa, aşağıdaki öneriler uykuya dalmak için size yardımcı olabilir:

- Sıcak banyo yapın.
- Papatya çayı veya süt gibi sıcak bir içecek için. Ama yatağa gitmeden üç dört saat önce artık kafeinli içecek tüketmeyin.
- Eğer stres ve endişe sizi uyanık tutuyorsa düşüncelerinizi bir kağıda yazmak size yardımcı olabilir. Uykuya dalmaya çalıştığınızda, kendinizi bir sonraki gün yapacaklarınızı düşünürken buluyorsanız kendinizi bir yapılacak işler listesi hazırlayın.
- Rahatlatıcı hareketler veya nefes egzersizleri uygulayın. Bazı kişiler aromaterapik yağları rahatlatıcı bulurlar.
- Kitap okuyun, sesli kitap veya rahatlatıcı bir müzik dinleyin.
- Televizyon izlememeye veya yatakta telefon, bilgisayar gibi elektronik aletleri kullanmamaya dikkat edin.