

15 Mart Dünya Uyku Günü

**VARDİYALI ÇALIŞANLAR
VE
AFET ÇALIŞANLARINA
ÖZEL UYKU REHBERİ**



İtfaiyeciler, acil servis çalışanları, sağlıkçılar vb gibi nöbet sistemiyle çalışanların uyku-uyanıklık dönemleri oldukça farklı olabilir. Uyku saatlerinin, beslenme ve açlık düzeninin değişmesi de eklenince yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesi neredeyse kaçınılmazdır. Yoğun stresli koşullar altında görevlerini yapan afet çalışanları da uyku sorunlarına bağlı pek çok zorluk yaşamaktadır.



Vardiyalı Çalışma Uyku Düzenini Nasıl Etkiler?

Vardiyalı çalışmaya bağlı uyku bozukluğu” fizyolojik ritim ve uyku uyanıklık arasındaki farka bağlı olarak gelişebilir.

Vardiyaya bağlı sirkadiyen ve homeostatik süreçlerde uyumsuzluk meydana gelir. Bu uyumsuzluk uyku süresince kısaltmaya ve sabah saatlerinde aşırı uykululuğa neden olur.

Vardiyalı çalışma bozukluğunda 2 büyük semptom karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan ilki artmış gündüz uykululuğu ve uykusuzluk halidir. Artmış gündüz uykululuğu, gece boyunca yeterli ve kaliteli uyku alındığı halde, gün içinde anormal derecede uykulu olma durumunu ifade eder. Uykusuzluk, kişinin düzenli olarak yeterli uyku alamama veya kaliteli uykuya dalma zorluğu yaşadığı bir durumu tanımlar. Bu sorun genellikle stres, kaygı, depresyon veya uyku hijyenindeki bozukluklar gibi nedenlere bağlı olabilir ve genellikle kişinin günlük yaşamını olumsuz etkiler.



Vardiyalı Çalışanlar İçin Tavsiyeler

- **Uyku Hijyeni:**

Uyku hijyeni; uyumadan önce sıvı alımını kısıtlamayı, alkol ve sigara tüketiminin uykudan 2 saat önce kesilmesini, kafein alımının sınırlandırılmasını, uyku saatine yakın ağır yemeklerden ve egzersizlerden kaçınmayı içermektedir.

Gün İçerisinde ve Uykuya Yakın:

1. Uyku saatine yakın zamanlarda aşırı kafein tüketmeyin.
2. Sigara kullanımını kısıtlayın. Nikotin uyarıcı etkileri sebebiyle uykuyu olumsuz etkiler.
3. Uyku saatine yakın zamanlarda alkol kullanmayın.
4. Gün içerisinde ve uyku vaktine yakın uyumak gece uykusuna geçmeyi ve onu sürdürmeyi zorlaştırabilir. Bu sebeple uyuyakalmamaya özen gösterin.
5. Uykuya yakın spor yapmayın.
6. Uykudan önce ağır yemeklerden kaçının ve sıvı alımını kısıtlayın.
7. Uyumadan önce ekran süresini (telefon, televizyon) azaltın.



Vardiyalı Çalışanlar İçin Tavsiyeler

Gece alışkanlıklarınızı düzenleyin:

1. Yatakta uyumak için uzun saatler harcamayın. 20 dakika içerisinde uykuya dalamazsanız yataktan çıkın.
2. Televizyon önünde ve ışık açık şekilde uyumayın.
3. Uyku süresince uykusuz geçen zamanı hesaplamayın.

Sabah alışkanlıklarınızı düzenleyin:

1. Uyandıktan sonra yatakta oyalanmayın, telefonunuzla ilgilenmeyin.
2. Çalışmadığınız günlerde fazladan uyumayın. 7-8 saatlik uyku yetişkinler için idealdir.
3. Uyku ortamınızı karanlık tutmaya çalışın. Mümkünse ortam karaltıcı perdeler, gerekirse kulak tıkacı ve göz bandı kullanın.

Bazı teknikleri deneyin:

Uykuyu başlatmak ve sürdürmek için bazı teknikleri deneyebilirsiniz.



Vardiyalı Çalışanlar İçin Tavsiyeler

- **Şekerlemeler:**

Kişinin gün içerisinde enerjisini toplamak ve dinlenmek amacıyla kısa süreliğine uyuması şekerleme olarak ifade edilir. Gece vardiyası öncesinde yapılan şekerleme sabah erken saatlerdeki uykululuk haliyle baş etmede etkili olmaktadır. Bu kısa uykular kişilerin uyku bozukluğu, yorgunluk sıklığını azaltırken çalışma performansı ve dikkate artışı beraberinde getirmektedir.

- **Melatonin Kullanımı:**

Melatonin sirkadyen ritmin düzenlenmesinde etkili uyku hormonudur. Uyumadan önceki saatlerde sağlık profesyoneline danışarak kullanıldığında uyumaya yardımcı olduğu belirtilmektedir.



Vardiyalı Çalışanlar İçin Tavsiyeler

- Kafein Kullanımı:

Kafein alımı gece vardiyası sırasında uyarıcı etkisi sebebiyle uyanıklık ve dikkat düzeylerinde artış sağlar. Ancak aşırı kafein tüketimi uyku düzenini daha da bozabilir ve iş performansını olumsuz etkileyebilir. Kafein alımının makul miktarda olması ve uykuya yakın saatlerde kesilmesi önemlidir.

Peki ya Afet Sahasında?



Afet Sahasında Uyku:

- Afet Sahasında Uyku Hijyeni:

Afet çalışanları afet sahasında zorlu ve yoğun çalışma koşulları altında bulunabilirler. Bu durumda uyku hijyenine dikkat etmek fiziksel ve zihinsel sağlığı koruma açısından etkilidir.

a. Uygun uyku ortamı: Afetin ardından uygun bir yerde, sandalye üzerinde, soğuk, gürültülü, stresli vb. gibi ortamlarda uyumak zordur ancak nispeten güvenli bir konum uykunun ilk adımı olacaktır.

b. Uyku malzemelerinin kullanımı: Kulak tıkaçları, göz bandı, uyku tulumu gibi kişisel uyku malzemelerinizi yanınızda bulundurun. Bunları kullanmak uykuya dalmanızı ve sürdürmenizi iyileştirecektir.



Afet Sahasında Uyku:

c. **Bazı tekniklerden faydalanın:** Uykuyu başlatmak ve sürdürmek için bazı teknikleri bulunmaktadır. Bunlar hakkında bilgi sahibi olmak ve bunları deneyimlemek faydalı olabilir. Tekniklere ileride yer vereceğiz.

d. **Sosyal destek ve iletişim:** Afet sahasında çalışma arkadaşlarınızla iletişim kurmak ve ihtiyaçlarınızı gözetmede birbirinize destek olmak önemlidir.

e. **Sürekli uykusuz çalışmak için ek çaba sarf etmeyin:** Birçok arkadaşınız gibi siz de afet ortamında uykusuz kalacaksınız. Daha etkili ve verimli devam edebilmek için siz ve arkadaşlarınız kısa da olsa uyumak için birbirinizi destekleyin.



Afet Sahasında Uyku:

- Afet Sahasında Şekerlemeler:

Afet sahasında çalışanların enerji seviyelerini korumak ve zorlu koşullar altında dinlenmelerini sağlamak için kısa süreli uyku yani şekerlemeler oldukça işlevseldir.

Koşullar çoğu zaman uygun olmasa da, uygun ortam olduğunda uyku malzemelerini kullanmak uykuya geçişi kolaylaştıracaktır.İdeal şekerleme yarım saat ile iki saat arasında olmalıdır. Bundan daha az uyumak dinlenmeyi sağlamazken, daha çok uyumaksa derin uykuya geçmenize sebep olarak sirkadiyen ritimde bozulmalara sebep olabilir.

Şekerlemelerin uzun süreli gerçek bir uyku yerine geçmeyeceği unutulmamalıdır.



Afet Sahasında Uyku:

- **Afet Sahasında Melatonin Kullanımı:**

Melatonin kullanımının sağlık profesyoneli eşliğinde, planlanması önemlidir. Sağlık profesyoneliyle planlanan melatonin kullanımı, çalışılarak geçirilen uzun gecelerin ardından uykuya geçmeyi kolaylaştıracaktır.

- **Afet Sahasında Kafein Kullanımı:**

Afet sahasında kafein kullanımı, uyanıklığı ve enerji seviyelerini korumak amacıyla yaygın olarak tercih edilmektedir. Ancak dikkat edilmesi gereken birkaç nokta bulunmaktadır.

a. **Su ile dengeleme:** Kafein, su kaybına neden olabilmektedir. Yeterince su içmek genel sağlık ve zihinsel performans açısından önemlidir.

b. **Uyku düzenine dikkat etme:** Kafein, uyanıklığı artırabilir, ancak aşırı tüketim veya geç saatlerde tüketim, zaten düzenli olmayan uykuyu daha da zorlaştırabilir.



Afet sahasında çalışırken
sorumluluklarımız
kendi ihtiyaçlarımızı
görmekten gelmemize
yol açabilmektedir.
Ancak başkalarına
faydalı olmak için
mümkün olduğunca
kendimize de dikkat
etmemiz gerekmektedir.



Ek-1

- Gevşeme Teknikleri:

Gerginlik hisleri uykusuzlukta sıklıkla görülebilen ve uykusuzluğun devam etmesine yol açabilen bir faktördür. Bu teknikte amaç uyarılmışlık halini azaltmaktır.

- Uzanın ve rahatlayın, iyi hissettirecekse gözlerinizi kapatın.

- Bazı kas gruplarını kasın ve gevşetin. Örneğin bedeninizde aşağıdan yukarıya ilerleyebilirsiniz. Öncelikle baldırlarınızı kasın ve gevşetin. Uyluk bölgenizdeki kasları kasın ve gevşetin. Kollarınızı kasın ve gevşetin. Karın kaslarınızı kasın ve gevşetin, göğüs bölgesindeki kasları kasın ve gevşetin. Çenenizi kasın ve gevşetin.

- Bu tekniği uygularken mükemmeliyetçi olmayın. Zamanla daha iyi hale geleceksiniz. Kaslarınızı ve rahatlamayı hissedin.



Ek-1

• Uyaran Kontrol:

Uyaran kontrolü yapmaktaki amaç uyku zamanı uyaranları ve uyku ile uyumlu olamayan davranışların düzenlenmesidir. Uykuya dalmakta zorluk çeken kişiler sıklıkla yatağa uzanıp uykularının gelmesini umarlar. Ancak bu durum gerginliğe sebep olarak uykuya dalmadaki güçlüğü arttırabilir.

•Kendinizi uykulu hissettiğiniz zaman yatağınıza (afet sahasındaysanız uyku tulumunuza/çadırınıza) uzanın.

•20 dakika içerisinde uykunuz gelmediyse kalkın ve başka bir yerde gevşeme tekniklerini uygulayın, rahatlatıcı bir müzik dinleyin. Bunları yaptıktan sonra tekrar uyumak için uzanın.

•Tekrardan uyuyamazsanız 2. Maddeyi tekrarlayın.

•Uyanma vaktiniz geldiğinde uyuduğunuz süreyi dikkate almaksızın kalkın.



Ek-1

• Uyku Kısıtlaması:

Uyku kısıtlaması uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte zorlanan kişilere fayda sağlayabilir. Uygulama kullanımıyla oluşturulan uyku yoksunluğu, uykuya geçişleri hızlandırabilir. Bu süreçte uyku devamlılığı artar, uyku daha az parçalanmış ve daha bütünsel hale gelir. Ayrıca daha derin bir uyku elde edilir. Bu sayede daha sağlıklı uyku deneyimi yaşanır.

• İki hafta süreyle uyku kayıtlarınızı tutun. Ardından uyku ortalamanızı ve minimum yatakta kalma sürenizi hesaplayın. Bu süre dört buçuk saatin altına düşmemelidir. Bu kayıtları alırken belirli saatlerde yatıp belirli saatlerde kalkmaya dikkat edin. Gün içerisinde uzanmayın veya şekerleme yapmayın.

• Uyku günlüğüne yazdığınız yatma ve kalkma zamanları, uyku etkinliğinizi (tahmini toplam uyku zamanının yatakta kalma süresine oranı) değerlendirmek için kullanın.



Ek-1

·Başlangıçta sınırlı uyku sürecinden sonra, yatma zamanı ayarlama da üç kritere dikkat edilir:

Uyku etkinliği %90 ve üzerinde ise yatakta kalma süresi arttırılır,

Uyku etkinliği %85'ten düşükse yatakta kalma süresi azaltılır,

Uyku etkinliği %85-90 arasında ise değişiklik yapılmaz.

• Kısa Süreli Fiziksel Egzersiz:

Hafif fiziksel aktivite, vücutta biriken gerginliği azaltabilir ve rahatlamanıza yardımcı olabilir. Ancak, uykudan hemen önce aşırı yoğun egzersizden kaçının.

Hafif Esneme: Yatak odasında hafif esneme hareketleri yapın, kollarınızı ve bacaklarınızı germek için basit egzersizleri deneyin.

Yürüyüş: Eğer mümkünse, hafif bir yürüyüş yapın. Ancak, uykudan hemen önce çok yoğun bir egzersiz yapmaktan kaçının.



Ek-1

• Nefes Odaklanması:

Nefes odaklanması, stresi azaltmaya ve zihni sakinleştirmeye yardımcı olabilir. Bu teknik, genellikle derin ve bilinçli nefes almayı içerir. İşte basit bir nefes odaklanma egzersizi:

Rahat bir pozisyon alın: Sırt üstü yatın veya rahat bir koltuğa oturun.

Gözleri kapatın: Gözlerinizi kapatın ve dış dünya ile bağlantınızı kesin.

Derin nefes alın: Yavaşça burnunuzdan derin bir nefes alın, karın bölgenizi şişirin.

Yavaşça nefes verin: Ağızdan yavaşça nefes verin, karın bölgenizi indirin.

Nefesinizi sayın: Nefes alışverişlerinizi sayın, 4 sayısına kadar alın ve aynı süre boyunca verin.

Dikkatinizi nefese yoğunlaştırın: Nefes alıp verirken dikkatinizi sadece nefese çalışın. Diğer düşünceler gelirse nazikçe dikkatinizi nefese geri getirin.



Ek-1

• Rahatlatici Özellikleri Olan Uçucu Yağlardan Faydalanma

Uçucu yağlar, birçok kişi için rahatlamayı teşvik edebilir ve uykuya geçişi destekleyebilir. Uykuya geçişi kolaylaştırmak için sıklıkla tercih edilen lavanta yağı rahatlamaya, odaklanmaya ve gevşemenize yardımcı olacaktır. Uykudan önce mümkünse kıyafetinizin yakasına veya buff'ınıza 1-2 damla damlatmanız yardımcı olabilir. Lavanta kokusu afet sahasında sıklıkla rastlanılan haşereleri kovucu özelliğe de sahiptir.

• Kişisel Uyku Malzemeleri Kullanma

Kişisel uyku malzemelerinin kullanımı uygun olmayan ortamlarda uykuya geçişi kolaylaştırmaktadır. Bu malzemeler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Kulak tıkacı
- Uyku gözlüğü
- Buff
- Uyku tulumu
- İçlik

Bu malzemelerin çantanızda olması afet sahasında uykuya geçişte kolaylık sağlayabilir.

