

## STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Hoş kokular koklamak rahatlatır ve güzel hatıraları canlandırır

## STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Yoga ve meditasyon yapın.

## STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Size iyi gelen filmler izleyin, şiddet içeren filmlerden ve gerekirse haberleri izlemekten kaçınınız.

## STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Öğleden sonra bitki çayı ve su için, kahve, siyah çay, kola veya enerji içeceklerinden uzak durunuz.

## STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Hareket edin. Mümkünse açık havada ama ev içinde de hareket etmek mümkündür, örneğin merdiven çıkmak.

## UYANMAK İÇİN NE YAPILIRIM?



- Gün ışığı
- Temiz hava / Soğuk
- Egzersiz

## ACİL DURUMDA NE YAPILMALI?



Şu anda kalmanıza yardımcı olacak farklı yöntemler deneyin.

## ACİL DURUMDA NE YAPILMALI?



Beden egzersizleri yaparak şu anda kalın. Örneğin denge çalışmaları, yerinde sayma hareketleri, boks vb.

## STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



İlaçlar yardımcı olabilir ama çözüm değildir. Önemli olan, kendi çabanla bir şeyler yapmaktır.

## STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Yaşadıklarınızı detaylı ve kontrolsüz bir şekilde anlatmaya "dur" deyin.

## ACİL DURUMDA NE YAPILMALI?



5-4-3-2-1



Gördüğünüz 5 şeyi, duyduğunuz 5 şeyi, hissettiğiniz 5 şeyi sesli olarak söyleyin. 4 şey görün, duyun, hissedin. 3 şey, 2 şey, 1 şey

## UYKU SORUNLARIYLA ILGILI NE YAPILMALI?



Gündüz uyumayın.

## UYKU SORUNLARIYLA ILGILI NE YAPILMALI?



Gece uyandığınızda saate bakmayın.

## UYKU SORUNLARIYLA ILGILI NE YAPILMALI?



Yatak Odası:

- Sessiz
- Karanlık
- Yaklaşık 15-19 °C

15-19°C

## UYKU SORUNLARIYLA ILGILI NE YAPILMALI?



Yatağı sadece uyumak ve birlikte uyumak için kullanın.

## UYKU SORUNLARIYLA ILGILI NE YAPILMALI?



Yatak, dinlenme, huzur ve güven yeri olmalıdır.

## UYKU SORUNLARIYLA ILGILI NE YAPILMALI?



Sadece gerçekten yorgun olduğunuzda yatağı girin. Uyuyamadığınızda kalkın.