

BÖLÜM 8

Uykunuzu İyileştirmek: Temeller

*Ecem ERKOL**

TSSB ve uyku zorlukları el ele giderler. Araştırmalar, uyku güçlüklerinin TSSB'si olan insanlar tarafından en yaygın deneyimlenen sorunlardan biri olduğunu göstermektedir (Babson ve Feldner, 2010). Öyle ki, TSSB'si olan insanların yaklaşık yüzde 70'inin periyodik uyku sorunları vardır (Ohayon ve Shapiro, 2000). Daha önce bahsettiğimiz gibi, TSSB'nin bazı ana belirtilerinde aşırı uyarılmışlık, sinirlilik, kabuslar ve anlık geriye dönüşler (flashback) yer alır; bu belirtiler doğrudan uykuya müdahale eder. Ek olarak, uyku güçlükleri belirtilerinizi kötüleştirir. Örneğin, insomni¹ yaşayan insanlar genellikle gündüzleri gerilimli, sinirli ve “uyanık ama yorgun” duygu hallerine sahiptirler; aşırı uyarılmış hissederek. Eğer TSSB'niz varsa muhtemelen zaten aşırı uyarılmış hissedersiniz, bu nedenle insomniden kaynaklanan ekstra huzursuzluk, durumu daha da kötüleştirir. Neyse ki, bazı temel beceriler ve stratejiler uykunuzu iyileştirmenize ve TSSB ile ilişkili uyku sorunlarınızı azaltmanıza yardımcı olabilir. Bu bölümde, sağlam bir uyku alışkanlığı temeli oluşturmanın yollarına odaklanacağız. Önerilerimizin büyük çoğunluğu uyku sorunları olan insanlar için son derece etkili bir tedavi yöntemi olan insomni için bilişsel-davranışçı terapi alanına ait çalışmalardan gelmektedir (Morin ve ark., 2006). Bu bölüm TSSB ile olan mücadelenizde daha adil koşullara erişmenize ve TSSB ile ilişkili kabuslar ve diğer uyku sorunlarına odaklanan bir sonraki bölümde tavsiyelerimizi kullanmak için daha iyi bir donanıma ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Uykunun Nasıl Çalıştığını Anlamak

Uykunuzu iyileştirmek için öncelikle uykunun nasıl işlediği hakkında biraz bilgi sahibi olmanız gerekir. Bilmeniz gereken ilk ve en önemli şey, insanların uykuya

* Arş. Gör., Sabancı Üniversitesi, psk.ecem.erkol@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-9380-5646

¹ Çeviren Notu (Ç.N.): Uykusuzluk.