

Bu rehber neyi açıklar?

Uykusuzluk, uyku için yeterli fırsat olmasına rağmen uykuya dalma, uykuyu sürdürme veya dinlendirici uyku elde etmede güçlük yaşanmasıdır. Stres, kaygı, depresyon, ağrı, ilaçlar ve başka uyku bozuklukları rol oynayabilir.

Sık görülebilen belirtiler

- Uykuya dalmakta uzun süre zorlanma
- Gece sık uyanma veya erken uyanma
- Sabah dinlenmemiş kalkma
- Gündüz yorgunluk, iritabilite ve dikkat güçlüğü
- Uyuyamayacağına dair yoğun performans kaygısı

Günlük yaşama olası etkiler

- İş/okul performansında düşme
- Araç kullanma ve dikkat gerektiren işlerde risk
- Kaygı ve duygu durum belirtilerinin artması

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Uyku saatleri ve uyku günlüğü
- Horlama, nefes durması, huzursuz bacak, gündüz ani uyuma gibi başka uyku bozukluğu işaretleri
- Kafein, alkol, ekran kullanımı ve vardiya düzeni
- Ağrı, ilaçlar ve ruh sağlığı belirtileri

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıtla dayalı destek çerçevesi

- Kronik uykusuzlukta bilişsel davranışçı terapi (CBT-I)
- Uyarıcı kontrolü ve uyku zamanlamasının düzenlenmesi
- Altta yatan tıbbi/psikolojik nedenlerin tedavisi
- Uyku ilaçlarının ancak uygun hekim değerlendirmesiyle kullanılması

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Her gün benzer saatte kalkmak
- Yatakta uzun süre uyanık kalmayı azaltmak
- Geç saatlerde kafein ve nikotini sınırlamak
- Uyku öncesi düşük uyarımlı rutin oluşturmak
- Gündüz ışık ve fiziksel aktiviteyi artırmak

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Uyku konusunda baskı oluşturmamak
- Gece mesaj/iş taleplerini azaltmak
- Şiddetli horlama veya nefes durması varsa tıbbi değerlendirmeyi teşvik etmek

7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilâç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: NHS Insomnia; NHS Sleep Problems.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.