

FORM: 2.8. İnsomni Bilgilendirme Formu

Depresif ve kaygılı hastalar için en çok sıkıntıya yol açan yakınmalardan birisi de uykusuzluktur. Hastaların bazıları erken uyanmadan (erken sabah insomnisi ya da depresyon) bazıları ise uykuya dalamamaktan (Başlangıç insomnisi da kaygı) yakınır. Genellikle depresyon şiddeti ve kaygı azaldıkça uykusuzluk yakınmaları azalır, uyku daha dinlendirici hale gelir. Bununla birlikte uykusuzluğun eşlik ettiği durumlarda bazı bilişsel-davranışçı teknikler kullanılabilir.

Herhangi bir girişimden önce, gecede kaç saat uyuduğunuz ve uyanık olduğunuz dönemde yaptıklarınızla ilgili bazı temel bilgileri kaydetmeniz gerekmektedir. Önünüzdeki bir ya da iki ay süresince uykunuzdaki değişimleri bu bilgilerle karşılaştırarak değerlendirebilirsiniz.

- **Düzenli uyku saatleri:** Ne kadar yorgun olursanız olun aynı saatlerde yatağa gitmeye ve yataktan aynı saatlerde kalkmaya çalışınız. Gündüz şekerlemelerinden kaçınınız.
- **Yatağınızı sadece uyku ve cinsellik için kullanın:** İnsomnia, uyku ve uyku öncesi ortaya çıkan artmış uyarılmışlığın sonucudur. İnsomniden yakınan birçok kişi, yatağı, kitap okumak, telefonla konuşmak ve günlük kaygılarını düşünmek için kullanır; sonuç olarak yatak uyarılma ile ilişkilendirilir (kaygı). Bu yüzden kitap okumayı ya da telefonla konuşmayı yatak odası dışında bir odada yapmaya çalışın. Gece geç saatte telefonla arayan arkadaşlarınıza, belli bir saatten sonra sizi aramamalarını isteyin. Uykudan önce kaygı yaratan durumlardan kaçının (tartışma ya da zorlayıcı işlere girişmek gibi).
- Uyku **tuvalet ihtiyacı** ile bölünebilir. Uyku saatinden önce sıvı alımını azaltın. Kafeinli ürünlerden, ağır bir yemekten ve içkiden uzak durun. Gerekirse beslenme diyetinizi değiştirmek için bir diyetisyenden yardım alın.
- **Uykuya dalmaya çalışmak.** Uykuya dalmak için çabalamak kaygıyı daha çok artıracaktır. Paradoks olsa da uykuyu artırmanın etkili bir yolu uykuya dalmaya çalışmaktan vazgeçmektir. Kendinize uykuya dalmaya çabalamayı bırakacağınızı söyleyerek bedeninizdeki gevşetici duymalara yoğunlaşın.
- Yatakta 15 dakikadan daha uzun süre uyanık kalıyorsanız, yatağınızdan kalkıp başka bir odaya geçin. **Olumsuz otomatik düşüncelerinizi yazarak onlara karşı çıkın.** Bu durumdaki tipik otomatik düşünceler şunlardır; "Asla uyuyamayacağım", "Yeterli uyku uyumazsam ertesi gün işlevselliğim bozulur", "Yatar yatmaz uyumalıyım", "Yeterli uyuyamadığım için hastalanacağım". Yeterli uyumamanın en olası sonucu ertesi gün kendini yorgun ve sinirli hissetmektir. Bunlar rahatsız edici durumlar olmasına karşın bir felâket değildir.
- Terapistiniz yararlanabileceğiniz **sistemik gevşeme ve nefes alma alıştırmalarını** size öğretebilir. Kafanızı boşaltmaya çalışın. 100'den ya da 1000'den geriye doğru olabildiğince yavaş bir şekilde üçer üçer sayın. Rahatlatıcı bir görüntü hayal edin. Örneğin gece ormanda bir evin üstüne düşen kar taneleri gibi.
- Bozulmuş uyku düzeninin yerleşmesi uzun zaman aldığından, bunun tekrar düzelmesi de bir miktar zaman alacaktır. **Derhal sonuç alma beklentisini azaltın.**