

Şiddet, travmatik stres ve intiharı önlemeye yönelik  
Kaynak Merkezi tarafından hazırlanmıştır  
Merkezi Bölge (Midt), 2023

Telefon: 72 82 20 05  
İletişim: rvts@stolav.no



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)

# UYUYAMAYANLARINIZ IÇIN



DİL: TÜRKÇE

SPRÅK: TYRKISK

# Uyuyamayanlarınız için

**Birçok mülteci dönem dönem uyku problemi yaşıyor. Bazısı her gece bu rahatsız edici problemi yaşarken bazıları ise bunu ara sıra yaşamaktadır. Bu problemler; uykuya dalmakta zorlanma, sürekli bölünen uyku, erken uyanma veya tekrarlanan kâbuslar şeklinde olabilmektedir.**

Uyku problemleri genellikle hayatta içinde bulunduğunuz durum, düşündükleriniz ve yaşamış olduğunuz olaylarla bağlantılıdır. Geçmişteki ağır deneyimler, geceler boyu süren kâbus şekline dönebilir. Yaşamdaki diğer zorluklar da uykuyu etkileyebilir; dahası, kötü bir uyku gün içinde birçok şeyin ağır ve zor gelmesine yol açabilir. Zamanla uyku problemleriniz olduğunu fark ederseniz bir doktora başvurun. Doktor, uyku problemlerinin bir hastalıktan mı kaynaklandığını, yoksa yaşam durumunuzla mı ilgili olduğunu araştırabilir. Bu broşürde, uyku durumunuzun kötü olmasının sebebi her ne olursa olsun, uyku kalitenizi artırmak için kendi kendinize yapabileceğiniz şeyler hakkında faydalı tavsiyeler alacaksınız.



## Hiçbir şeyin yardımı olmazsa

Hemen hemen her şey denense de uyku problemlerinin giderilemediği olmuştur. Doktorunuzla görüşün; belki de daha detaylı bir muayene ve uyku problemlerinizin değerlendirilmesi için bir uzmana sevk edilmeniz gerekir. Mülteciler için, vakaların büyük çoğunluğunda uyku problemlerinin doğrudan yaşam koşullarıyla ilişkili olduğunu bilmek rahatlatıcı olabilir. Yaşam koşulları değiştiğinde çoğu kişi uyku düzeninin de iyileştiğini fark etmektedir.

## Çocukların da uyku problemi vardır

Çocuklardaki uyku zorlukları genellikle çocuğun genel yaşam koşulları ile ilgilidir. Çocuklar da, yetişkinler gibi, travmatik ve stresli deneyimlerden sonra uykuda zorluk yaşayabilir. Bu durum ailedeki, muhtemelen de ebeveynler arasındaki problemlere bir tepki de olabilir.

Çocuğunuz uyumakta zorlanıyorsa, onunla neler düşündüğü veya nasıl hayaller kurduğu hakkında konuşun. Yakınlık, rahatlık ve destek sağlayın. Çocuk için sabit ve güvenli akşam rutinleri yaratın. Ona masal okuyun veya şarkı söyleyin.

Çocuğunuzun uyku problemleri devam ederse sağlık merkeziyle veya hekiminizle görüşün.

## Kafeinden kaçının

Kafein, vücudu daha tetikte ve huzursuz hale getiren bir maddedir. Kafein; kahvede, siyah çayda (bitkisel çayda değil), çikolatada ve kolada bulunur. Uykunuz yetersizse özellikle de akşamları ve geceleri kafeinden kaçınmak akıllıca olacaktır.

## Kâbus

Kâbuslar genellikle yaşadığımız şeylerle veya hayatla ilgili bir durumda yaşadığımız baskıyla yakından ilişkilidir. Birçok kişi, güvendikleri biriyle kâbusları ve bunların içeriği hakkında konuştuğunda kâbusların yatıştığını fark etmektedir.

Kâbusun içeriği, kâbusun devamı için daha olumlu bir hikâye yaratmak üzere, kâbusu uyanırken tekrar enine boyuna düşünmekle de işlemden geçirilebilir. Ayrıca kâbusu, devamı daha olumlu olacak şekilde yazabilirsiniz.



# Daha iyi bir uyku için tavsiyeler

## Stabil bir günlük ritme sahip olmak önemlidir

Mülteci hayatındaki birçok şey, günlük ritmin düzensiz hale gelmesi anlamına gelebilir. Bir iltica kabul merkezinde yaşayanlar, çoğu kişinin gecenin büyük kısmında uyanık olduğunu görebilir. Böyle bir durumda da etkilenip aynı şekilde davranmak kolaylaşır. Gün boyu yapacak bir şeyiniz olmadığında, gün içinde uyumak daha kolay olur; bu da akşam ve gece boyunca uyanık olmanız anlamına gelir. Günlük ritmi, uyuyabildiğiniz dönemlerdeki ritme daha benzer hale gelmesi için tersine çevirmeyi deneyin. Bu, yapacak özel bir şeyiniz olmasa da erken kalkmanız ve daha normal bir saatte yatağa gitmeniz anlamına gelebilir. Vücudunuzun yeni rutinlere alışmak için zamana ihtiyacı vardır, yani uyku durumunuzun iyileşmesi zaman alabilir.

## Her gece yatağa gitmeden önce aynı şeyi yapın

Vücut düzenli alışkanlıkları sever. Bunun sonucunda düzenli rutinler daha kolay uykuya dalmanıza yardımcı olur.

## Gün içinde vücudunuzu aktif şekilde kullanın

Fiziksel aktivite genelde uykuyu iyileştirmede etkilidir. Günde 15 dakikalık egzersiz bile uykuya geçerken vücudun gevşemesini kolaylaştırır. Örneğin yatağa gitmeden önce iyi bir yürüyüş yapabilirsiniz; ancak egzersiz/fiziksel aktivite ile uyku saati arasında en az 30 dakika süre bırakın. Bu süre vücuda dinlenecek zamanı verir. İyi bir seks de uyku için mükemmel bir yardımcıdır.



### 30 dakika içinde uykuya dalamazsanız kalkın

Uykuya dalmak için kendinizi zorlamaktan kaçınınız; kendinizi ne kadar zorlarsanız uykuya dalmak o kadar zorlaşır. 30 dakika içinde uykuya dalamazsanız yatağınızdan kalkın. Başka bir odaya geçerek sessizce oturun veya tekrar yorulmaya başladığınızı hissedene kadar sakin bir faaliyette bulunun. 30 dakika içinde uykuya dalamazsanız yine kalkın. Bunu uykuya dabilene kadar gerektiğince tekrarlayın.

### Sakin bir yer hayal edin

Gözleriniz kapalı şekilde uzanarak sakin ve huzurlu şekilde en sevdiğiniz yerde olduğunuzu hayal edin. Bu yer memleketinizde bir yer, ailenizin evi veya güneşli bir kumsal olabilir. Neresi olursa olsun, orada olduğunuzu hayal edin. Çevrenizdekilere bakabilir, huzur verici sesleri duyabilir, çiçeklerin kokusunu duyabilir, güneşin sıcaklığını hissedebilir veya seçtiğiniz yere özgü herhangi bir duyguyu yaşayabilirsiniz. Sadece gevşeyip bunun tadını çıkararak yavaş yavaş uykuya dalın. Huzurlu ve uygun bir yer bulduğunuzda, uykuya dalmak için bu yeri ne kadar sık kullanırsanız işininiz o kadar kolaylaşacağını göreceksiniz.

