



TÜRK TORAKS DERNEĞİ

TÜRK TORAKS DERNEĞİ
UYKUDA SOLUNUM BOZUKLUKLARI ÇALIŞMA GRUBU
"13 MART DÜNYA UYKU GÜNÜ" BASIN BİLDİRİSİ

İyi Uyu, Daha İyi Yaşa

"Yaşamın sessiz kahramanı olan uyku, sadece günün yorgunluğunu geride bıraktığımız bir dinlenme süreci değil; sağlığımızı ayakta tutan, beslenme ve fiziksel aktivite kadar hayati bir temel direktir. Dünya Uyku Günü, bu yıl 13 Mart 2026 Cuma günü **'İyi Uyu, Daha İyi Yaşa'** sloganıyla kapılarımızı çalıyor. World Sleep Society tarafından koordine edilen bu küresel hareket, bizleri uykunun onarıcı gücünü keşfetmeye ve daha kaliteli bir yaşamın anahtarının yastığımızda saklı olduğunu hatırlamaya davet ediyor.

Uykunun Onarıcı Gücü: Sağlıklı Yaşamın Temeli; Bilimsel araştırmalar, kaliteli uykunun sadece bir dinlenme süreci değil; fiziksel sağlık ve zihinsel performans için temel bir ihtiyaç olduğunu kanıtlamaktadır. Uyku sırasında beynimiz adeta bir "temizlik operasyonu" yürüterek gün boyu biriken zararlı atıkları temizler, hafızayı güçlendirir ve öğrenilen bilgileri kalıcı hale getirir. Zihinsel tazelenmenin yanı sıra uyku, bağışıklık sistemimizin en güçlü kalkanıdır; vücudun mikroplarla savaşma kapasitesini artırırken, hücrelerin yenilenmesini ve onarılmasını sağlar. Veriler, uykusundan memnun olan bireylerin, olmayanlara oranla %45 daha mutlu ve başarılı hissettiğini göstermektedir. Kısacası; iş verimliliğinden duygusal dengeye kadar hayatın her alanında tam bir iyilik hali sergilemek için kaliteli uyku, elimizdeki en güçlü anahtardır.

Modern Çağın Uyku Çıkmazı: Uyuyoruz Ama Dinlenemiyoruz; Toplumun %97'si uykunun sağlığın temel taşı olduğunu bilsede, her sabah gerçekten "yenilenmiş" uyanabilenlerin oranı sadece %7'de kalıyor. Modern yaşamın stresi ve teknoloji kuşatması, uykunun o eşsiz onarıcı gücünü elimizden alıyor. Oysa yetersiz uyku sadece bir yorgunluk hali değil; vücudun metabolik dengesini sarsarak obezite, diyabet ve kalp hastalıklarına davetiye çıkaran sessiz bir tehlikedir. Uykusuzluk, bedeni olduğu kadar zihni de karanlığa sürükler. 24 saat boyunca uykusuz kalmak, beyinde yasal alkol sınırının üzerinde bir alkol alımıyla eşdeğer bilişsel bozulmalara yol açar; dikkati dağıtır, reaksiyonları yavaşlatır ve güvenliğimizi tehdit eder. Unutmamalıyız ki uyku, sadece bir mola değil; sağlıklı, üretken ve güvenli bir yaşamın vazgeçilmez ritmidir.

Daha İyi Bir Yaşam İçin "Altın Uyku" Reçetesi; Hayat kalitenizi bugünden itibaren yükseltmek için uykuyu bir mola değil, bir yaşam biçimi olarak yeniden tanımlayabilirsiniz. Bunun için ilk adım, vücudunuzun doğal saatiyle barışmaktır; hafta sonları dahil her gün aynı saatte yatıp kalkmak, beyninize ne zaman dinleneceğini öğreterek uykunun onarıcı gücünden tam verim almanızı sağlar. İkinci olarak, yatak odanızı serin, karanlık ve sessiz bir sığınağa dönüştürün; özellikle yatmadan bir saat önce mavi ışık yayan ekranlarla bağınızı keserek zihninizi derin bir huzura hazırlayın. Unutmayın ki kaliteli bir uyku, aslında sabah gözlerinizi açtığınız an başlar; gün içinde hareketli olmak, gün ışığından faydalanmak ve kafein tüketimini yatmadan 8-10 saat önce sonlandırmak gecenizi aydınlatacaktır.

Bu eşsiz tazelenme hissi, sadece bir gecelik dinlenme değil, daha uzun ve sağlıklı bir ömrün de en büyük teminatıdır.

Türk Toraks Derneği olarak, bu yıl 13 Mart'ta tüm halkımızı uyku sağlığını bir lüks değil, yaşam kalitesini doğrudan belirleyen hayati bir zorunluluk olarak görmeye davet ediyoruz. Unutmayın; uykunuzdan feragat etmek, aslında sağlığınızdaki, mutluluğunuzdan ve geleceğinizden feragat etmektir. Bugün sağlıklı uyku alışkanlıkları için atacağınız küçük bir adım, yarın çok daha zinde, huzurlu ve başarılı bir güne uyanmanızı sağlayacaktır. Unutmayın, sağlıklı bir ömür huzurlu bir uykuyla başlar.

Daha iyi bir yaşam için, bu gece kendinize iyi bir uyku hediye edin!

Türk Toraks Derneği