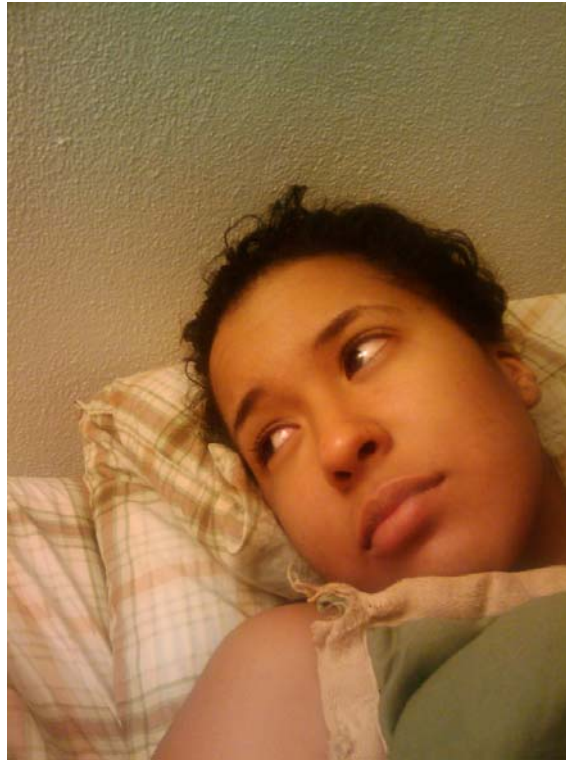




### *Uykusuzluđtan Yakınanlara*

**Yeterince uyuyamıyor musunuz?** Yetersiz uyku sağlığınızı ve konsantrasyonunuzu etkiler yetişkin bir insan günlük 7-8 saat uymalıdır.

**Nasıl yaparsınız?** Laptopınızı, cep telefonunuzu, PDAnızı yatak odanıza sokmayınız. Hala uyku problemleri yaşıyorsanız profesyonel yardım alınız. Uyku bozukluğu sorununuz olabilir.



**Uyku Apnesi** Apnea: Bazı kişiler yeterince uyuduklarını düşünrlr, fakat uyku apnesi yollarına çıkar. Gece boyunca nefes almanızı engeller, her kesinti bir anlığına uyandırır fakat siz onun farkına varmayabilirsiniz. Sonuç olarak bu durum sizin 8 saatinizi yatağın içinde geçirmenize sebep olur.

**zm:** Eğer fazla kilolarınız varsa onlardan kurtulun, sigarayı bırakın, ve CPAP cihazıyla uyuyun bu sizin nefes yollarınızı gece boyunca açık tutar.

**Çok az yemek bitkinliğe neden olabilir**, fakat yanlış yiyecekleri yemek de soruna sebep olabilir. Dengeli diyet yemek kan şekerinizi normal aralıkta tutar. Kan şekeriniz düşüğünde halsizlik hissedersiniz.

**Çözümü:** Daima kahvaltı yiyin ve her öğünün protein ve karbon içermesine gayret edin. Örneğin tostla yumurta yiyin. Günlük enerji için öğünlerde yemek ve aperitifler de yiyin

**Anemi:** anemi kadınlarda halsizliğe neden olabilir. Kırmızı kan hücreleri ciğerlerimize ve organlarımıza oksijen getirmektedir, dolayısıyla bunlara ihtiyacımız var.

**Çözümü:** demir yetersizliğini gidermek için demir ilaçları alın ve demir bakımından zengin olan yiyecekleri yiyin, et, ciğer, shellfish, fasulye, zenginleştirilmiş mısır gevreği faydalı olabilir.

**Depresyonun** ruhsal bozukluk olduğunu düşünebilirsiniz, fakat çok sayıda fiziksel semptomlar da gösterir. Baş ağrısı, iştahsızlık, bitkinlik yaygın olan belirtilerdir. Eğer birkaç haftadan fazla yorgunluk hissediyorsanız profesyonel yardım alın.

**Çözümü:** Depresyon tedavisi psikoterapi veya tıbbi tedaviyle pekala mümkün.

### Hypothyroidism

Troid boynunuzdaki küçük bezlerdir. Metabolizmanızı kontrol eder. Bezler yeterince aktif olmadığında ve metabolizma çok yavaş işlev gördüğünde yavaşlama hisseder ve kilo alırsınız.

**Çözümü:** Kan testiniz triod hormonlarınızın yavaş çalıştığını doğrularsa, sentetik hormonlarla yeniden eski hızına kavuşabilirsiniz.

### Fazla Kafein:

Kafein kan basıncını, kalp atışını hızlandırdığı bilinmektedir. Ancak fazla alındığında bazı kişilerde bitkinliğe yol açabilmektedir.

**Çözümü:** Kahve, çay, çikolata, soft içecekler (kola,soda vs.) ve bazı ilaçlar kafein içermektedirler. Bunları alıyorsanız kademeli olarak azaltın. Aniden bırakmak daha fazla yorgunluğa neden olabilir.

**Ürin:** eğer ürineri iltihap problemi yaşadysanız acelecilik hissi yanma ve acı sizin için bilik olabilir.

**Çözümü:** antibiyotikler bunun için birebirdir.

**Diyabetlerin** kanı anormal derecede yüksek seviyede şeker içermektedir bu şeker hücre içine gidecekken kanda bulunur. Dolayısı ile bu durum insana bir doygunluk verebilir. Eğer açıklanamaz yorgunluk hissediyorsanız, doktorunuza diyabet testi isteyiniz.

**Çözümü:** Diyabetin tedavisi yaşam tarzınızda değişiklik gerektirebilir, ensülin terapisi ve ilaç tedavisi ile vücudunuzun şekeri işlemeı sağlanabilir.

**Dehydration:** Bitkinliğiniz dehydration belirtisi olabilir. İster dışarıda çalışın istese masa başı çalışın vücudunuz iyi çalışması ve serin kalması için suya ihtiyaç duyar. Susadıysanız halihazırda dehydrate olmuşsunuzdur.

**Çözümü:** Gün boyunca su içiyorsanız ürininiz açık renkli olur. Fiziksel aktivite planlarken saatte en az iki bardak su için, sonra işinizi yapın ve tekrar iki bardak su için.

**Kalp sorunları:** Ev temizliği yaparken ya da bahçede çalışırken kalbinizin eskisi gibi gitmediğini (eskisi gibi performans göstermediğini hissediyorsanız, işi bitirmenizin zorlaştığını) hissediyorsanız doktorunuzla kalp hastalıkları hakkında konuşmanın zamanı gelmiştir.

**Çözümü :** Yaşam tarzında değişiklikler, ilaçlar, terapötik prosedürler kalp hastalıklarını kontrol altında tutmaya ve enerjinizi yenilemeye yardım eder.

### Vardiyalı çalışma bozuklukları

Gece çalışma ya da çalışma saatlerini değiştirme içsel saatinizin bozulmasına neden olabilir. Uyanık kalmak zorunda olduğunuzda yorgun hissedebilirsiniz. Ve gün boyunca uyuma konusunda sorun yaşayabilirsiniz (uyuyamayabilirsiniz).

**Çözümü :** Dinlenmeniz (uyumanız ) gerektiğinde odanın ışığını azaltın. Odanızı karanlık, sessiz, ve serin yapın. Hala uyuma sorunu yaşıyorsanız doktorunuzla konuşun. Tıbbi yardım alın.

#### Yiyecek alerjisi:

Bazı doktorlar gizli yiyecek alerjilerinin sizi yorgun yapabileceğine inanıyor. Yemekten sonra yorgunluğunuz artıyorsa, yediğiniz yiyeceğe orta değerinde tolerans gösteriyorsunuz, kaşınmanıza ve diğer belirtilere sebep olacak düzeyde değil, sadece yorgun hissetmenize yetecek kadar alerjiktir.

**Çözüm:** Her defasında bir çeşit yemek yiyerek yorgunluğunuzun artıp artmadığını kontrol edin. Ayrıca yiyecek alerjisi testi konusunda doktorunuza sorabilirsiniz.

#### CFS ve Fibromyalgia

yorgunluğunuz 6 aydan fazla ise ve günlük aktivitelerinizi yapmanıza engel teşkil edecek düzeyde ise, kronik yorgunluk sendromu ya da fibromyalgia olabilir. Her ikisi de birçok belirtiyeye sahip olabilir, fakat devamlı olanı açıklanamayan sıkıntıda temel olandır.

**Çözüm:** CFS ve fibromyalgia için hızlı iyileşme olmamakla birlikte hastalar sık sık günlük planlarını değiştirmekle fayda görmektedirler, daha iyi uyuma alışkanlıklarını öğrenme, ve hafif egzersiz programına başlama gibi.

#### Orta yorgunluğun hızlı iyileşmesi

Eğer orta derecede yorgunluk herhangi medikal koşula bağlı değilse egzersiz çözüm olabilir. Araştırmalar sağlıklı fakat yorgun yetişkinlerin düzenli küçük egzersizlerden olağanüstü sonuçlar alabildiklerini göstermektedir yaklaşık haftada üç kez 20 dakikalık bisiklet sürme vb sporlar.

İmdat Artan

Sosyal Hizmet Uzmanı