Uyku Sorunlarıyla Baş Etme Hakkında

Bunları Biliyor Musunuz ?

İş Sağlığı ve Güvenliği | Ekim **2026**

KALİTELİ UYKU VE GÜVENLİ ÇALIŞMA

Uyku, yalnızca dinlenmek için değil; dikkat, hafıza, karar verme, refleksler ve fiziksel performans için de temel bir ihtiyaçtır. Yetersiz veya kalitesiz uyku, çalışma sırasında dikkatin azalmasına ve hata yapma olasılığının artmasına neden olabilir.
Özellikle vardiyalı çalışma düzenine sahip çalışanlarda uyku saatlerinin değişmesi, biyolojik ritmi zorlayarak uyku sorunlarına yol açabilir.

Uykusuzluk İş Güvenliğini Nasıl Etkiler?

Yetersiz uyku;

- Dikkat ve konsantrasyonun azalmasına,
- Tepki verme süresinin uzamasına,
- Karar verme ve problem çözme becerisinin zayıflamasına,
- Unutkanlık ve dalgınlığa,
- Reflekslerin yavaşlamasına,
- İş yaparken hata ve iş kazası riskinin artmasına neden olabilir.

"Biraz uykusuzum, idare ederim." düşüncesi özellikle dikkat gerektiren işlerde risk oluşturabilir.

1. Uyku düzeninizi koruyun.
Her gün benzer saatlerde uyumaya ve uyanmaya çalışın. Vardiyalı çalışıyorsanız, vardiyanıza uygun düzenli bir uyku rutini oluşturmaya özen gösterin.
2. Uyku öncesinde ekran kullanımını azaltın.
Telefon, tablet ve bilgisayar kullanımı zihinsel uyarılmayı artırabilir. Uyku öncesinde ekran kullanımına ara vermek, uykuya geçişi kolaylaştırabilir.
3. Kafein tüketimine dikkat edin.
Kahve, enerji içeceği, çay ve diğer kafein içeren içecekleri özellikle uyku saatinize yakın tüketmemeye dikkat edin.
4. Uyku ortamınızı düzenleyin.
Uyuduğunuz ortamın mümkün olduğunca sessiz, karanlık ve uygun sıcaklıkta olması kaliteli uykuya yardımcı olabilir.
5. Uyku öncesinde ağır yemeklerden kaçının.
Uyku öncesinde çok ağır veya aşırı yağlı yemekler tüketmek uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir.
6. Gün içinde fiziksel olarak aktif olun.
Düzenli fiziksel aktivite uyku düzeninin desteklenmesine yardımcı olabilir. Ancak yoğun egzersizi uyku saatine çok yakın yapmamaya dikkat edin.
7. Gün ışığından yararlanın.
Gün içinde mümkün olduğunca gün ışığından yararlanın. Gün ışığı, vücudun biyolojik saatinin düzenlenmesine yardımcı olur ve özellikle vardiyalı çalışanlarda uyku-uyanıklık düzeninin korunmasını destekleyebilir.

UNUTMAYINIZ Kİ

Dinlenmiş beden ve zihin, daha dikkatli ve güvenli bir çalışma ortamına katkı sağlar.