Uyku Hijyeni Kuralları

Daha iyi uyku için pratik kurallar.

Kural	Açıklama
Düzen	Aynı saatte yat-kalk
Ekran	Yatmadan 1 saat önce azalt
Kafein	Öğleden sonra sınırla
Ortam	Serin, karanlık, sessiz

Notlar

• Kronik uykusuzlukta hekim değerlendirmesi gerekir.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.