



Basın Bildirisi

“Uyku Sağlığını Öncelik Haline Getirin”

Gece ve gündüzün eşit olduğu 21 Mart İlkbahar Ekinoksundan önceki Cuma günü tüm dünyada 2008 yılından bu yana her yıl “**Dünya Uyku Günü**” olarak kutlanmaktadır. Dünya Uyku Günü, uyku sağlığı, hastalıkları ve hastalıkların sonuçları konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla kutlanmakta ve bu günde çeşitli etkinlikler yapılmaktadır. Uyku bozuklukları ile etkili mücadele sayesinde uykuya bağlı sorunların toplum üzerindeki yükünü azaltmak amaçlanmaktadır. Bu yıl 14 Mart 2025'te kutlanacak olan Dünya Uyku Günü'nün teması “**Uyku Sağlığını Öncelik Haline Getirin**” olarak belirlenmiştir. Dünya Uyku Günü 2025, yoğun hayatlarımızda bir farkındalık feneri olarak duruyor ve uykunun sağlığımızda oynadığı kritik rolü bize hatırlatıyor. Bu gün, daha iyi, daha üretken bir yaşam için sağlıklı uyku alışkanlıkları edinme ihtiyacını vurguluyor. **Dünya Uyku Günü, binlerce diğer uyku sağlığı profesyoneli ve savunucusuyla birlikte uyku sağlığını teşvik etmek için bir fırsattır.**

- Uyku sağlık için gereklidir.
- Uyku, beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlığın kritik bir dayanağıdır.
- Uyku hafızayı ve öğrenmeyi desteklemeye yardımcı olur.
- Uyku beyin sağlığını, beyin sağlığı da uykuyu destekler.
- Uyku, bağışıklık sisteminin bakteri ve virüsleri temizlemesine yardımcı olur.
- Uyku, vücudumuzu ve enerji seviyemizi korumaya yardımcı olur.
- Kötü uyku obezite, diyabet, koroner arter hastalığı ve kardiyovasküler mortaliteyle ilişkilendirilmiştir.
- Kötü uyku, bağışıklık tepkisini düşürebilir ve enfeksiyonlara karşı daha fazla duyarlılık yaratabilir.
- Obstrüktif uyku apnesi ve hızlı göz hareketi uyku davranışı bozukluğu gibi belirli uyku bozuklukları, bilişsel bozukluk, demans, nöbet riski ve artmış inme riski ile ilişkilidir.
- Kötü uyku, alkol zehirlenmesine benzer şekilde tepki sürelerinin azalmasına, muhakeme yeteneğinin bozulmasına ve bilişsel bozulmaya neden olabilir.
- Uyuşukluk, sürücü uykuya dalmasa bile güvenli sürüşü olumsuz etkileyebilir.
- Uyku sağlığı çok boyutludur.
- "Sağlıklı uyku", "yeterli uyku"dan daha fazlası anlamına gelir.

2025 Yılı Dünya Uyku Günü Ana Mesajı: “**Uyku sağlığını öncelik haline getirmek ve uyku sağlığı ve önemi hakkında farkındalığı artırmaya odaklanmak.**”