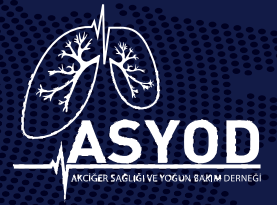


13 MART



DÜNYA UYKU GÜNÜ

“İyi Uyuyun, Daha İyi Yaşayın”

BASIN BİLDİRİSİ

Dünya Uyku Tıbbi Derneği (World Sleep Society) tarafından düzenlenen Dünya Uyku Günü etkinlikleri, her yıl gece ve gündüzün eşit olduğu 21 Mart ekinoksundan önceki Cuma günü yapılmaktadır. 2008 yılından bu yana gerçekleştirilen bu küresel farkındalık etkinliği, bugün 70’den fazla ülkede uyku sağlığının önemine dikkat çekmek amacıyla düzenlenmektedir.

2026 yılı ‘Dünya Uyku Günü’ 13 Mart Cuma: “İyi Uyuyun, Daha İyi Yaşayın” temasıyla gerçekleştirilecektir.

Sağlıklı uyku, sağlıklı toplumun temelidir. Uyku yalnızca dinlenme süreci değil; bağışıklık sisteminin güçlendiği, büyüme ve gelişmenin desteklendiği, öğrenme ve hafıza süreçlerinin düzenlendiği aktif bir biyolojik dönemdir. Yeterli ve kaliteli uyku; kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet ve ruh sağlığı sorunlarının önlenmesinde önemli rol oynar.

Uyku yetersizliği modern çağın giderek büyüyen bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir. Dijital ekranların uzun süre kullanımı, düzensiz yaşam ritmi, stres ve çalışma saatlerinin uzaması uyku süresini ve kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle çocuk ve ergenlerde geç saatlere kadar ekran kullanımı biyolojik uyku ritmini bozarak öğrenme, dikkat ve davranış sorunlarına yol açabilmektedir. Obstrüktif uyku apne sendromu gibi uyku ile ilişkili solunum bozuklukları, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilmekte ve kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere ciddi sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir.

Akciğer Sağlığı ve Yoğun Bakım Derneği olarak toplumun uyku sağlığı konusunda bilinçlenmesinin büyük önem taşıdığını vurguluyoruz. Horlama, uykuda nefes durması, sabah yorgun uyanma ve gündüz aşırı uyku hali gibi belirtiler varsa bir sağlık kuruluşuna başvurulması önerilmektedir.

Dünya Uyku Günü vesilesiyle tüm toplumu, sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirmeye ve uyku sağlığı konusunda farkındalık oluşturmaya davet ediyoruz.

ASYOD
Yönetim Kurulu