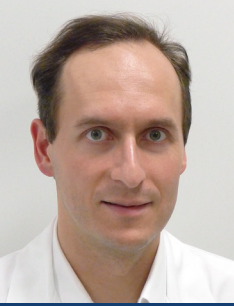


Uyku günlüğü



Angelini
Pharma



Sevgili okuyucular,

Uykunuzu daha yakından izlemenize ve olası uyku bozukluklarını tespit etmenize yardımcı olacak bu uyku günlüğünü size tanıtmaktan mutluluk duyuyorum. Sağlıklı uyku, fiziksel ve zihinsel sağlığımız için çok önemlidir. Bir psikiyatrist olarak, uyku bozukluklarının yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve çeşitli zihinsel hastalıklarla bağlantılı olabileceğini defalarca gördüm. Uykunuzu düzenli olarak belgeleyerek, uyku bozukluklarının teşhis ve tedavisinde yardımcı olabilecek değerli bilgiler toplayabilirsiniz.

Bu günlüğü kullanırken size başarılar diliyor ve dinlendirici bir uykuya ulaşmanıza yardımcı olmasını umuyorum!

Dr. Dietmar Winkler

Giriş

Ortalama olarak **insanlar** hayatlarının üçte birini **uyuyarak geçirirler**. Uyku aktif bir iyileşme sürecidir ve kaliteli uyku genel sağlık için gereklidir.^{1,2}

İnsanların farklı uyku ihtiyaçları ve alışkanlıkları olsa da, ortalama olarak **yetişkinlerin** günde yedi ila dokuz saat arasında uykuya ihtiyacı vardır.^{2,3} Düşük uyku kalitesi veya çok kısa uyku süresi yaşam kalitesini olumsuz etkiler.²

Yaşamımızın
üçte biri uykudan
oluşur.

Yetişkinlerin
günde 7-9 saat
uykuya ihtiyacı vardır.

Sonuçlar şunları içerir:

- iki kat daha fazla depresyon geliştirme riski⁴
- enfeksiyon olasılığında **%27'lik bir artış**⁵
- **İnme riskinde %54 oranında artış**⁶
- **Hafıza ve konsantrasyon bozuklukları**^{3,7}

Etkilenen kişiler bir ay boyunca haftada en az üç kez uykuya dalmakta veya gece boyunca uyumakta zorluk çekiyorsa **ve bu durum gün içinde kendilerini nasıl hissettiklerini etkiliyorsa** (Uyku bozukluğu) insomni olarak adlandırılır.^{2,8}



Depresyon ve uyku

Uykuya dalma ve gece boyunca uyuma sorunları ve sabah erken uyanma gibi belirtiler depresyon gibi ruhsal hastalıklarda da yaygındır.^{9,10}

75%

**depresyondan muzdarip hastaların
.....'sinde uyku bozuklukları vardır.¹¹**

Depresyondaki hastaların uyku düzenleri genellikle normal uyku yapısından bir dizi sapma gösterir.¹⁰
Uyku farklı evrelerden oluşur:¹

- özellikle yoğun rüya gördüğümüz evreler (REM evreleri) ve
- Hafif, orta-derin ve derin uyku evreleri (REM dışı uyku).

Uyku, uyku mimarisi olarak da bilinen düzenli bir yapıya sahip olduğunda iyi ve dinlendiricidir.¹



Depresyondaki hastalarda şunlar ortaya çıkar:¹⁰

- gecikmiş bir uyku başlangıcı,
- sık uyanma evreleri ve
- erken bir nihai uyanış.

Buna ek olarak, yavaş beyin dalgası paternlerinin olduğu evreler, yani en derin uyku evreleri kısalır. Özellikle yoğun rüya gördüğümüz uyku evrelerinin zamanlaması ve süresi de depresif hastalarda değişmektedir.¹⁰

Belirli ritüeller oluşturarak ve aşağıdaki sayfalarda yer alan ipuçlarını uygulayarak uykunuzu iyileştirmeye aktif olarak katkıda bulunabilirsiniz.⁸ Bu günlük, doktorunuzun yardımıyla daha iyi uyku uyumanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Uyku bozukluklarına ek olarak depresyon, özgüven azalması, iştahsızlık vb. belirtiler yaşıyorsanız, lütfen derhal doktorunuza başvurun.



Yetersiz uykunun sonuçları^{2,7,8}

Uyku eksikliği, huysuzluk ve öfkeye neden olur, ayrıca kaygı veya depresyona yol açabilir.



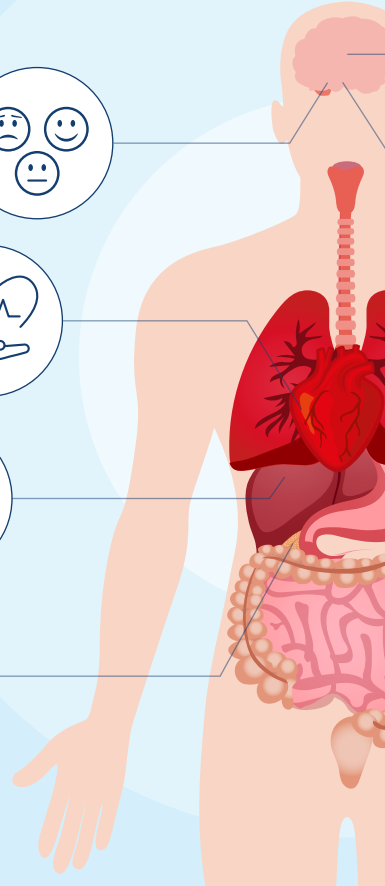
Uyku eksikliği daha yüksek kan basıncına ve dolayısıyla kardiyovasküler hastalık riskinin artmasına neden olur.



Çok az uyku vücudun savunma sistemini zayıflatır.



İnsülin uyku sırasında salınır. Uyku yoksunluğu yüksek kan şekeri seviyelerine yol açar ve bu da tip 2 diyabet riskini artırır.





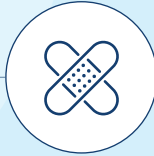
Uyku eksikliği kısa ve uzun süreli hafıza üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir, çünkü yeni bilgiler düzgün bir şekilde veya hiç işlenmez ve depolanmaz.



Konsantrasyon yeteneği, yaratıcılık ve problem çözme becerileri yetersiz uykudan olumsuz etkilenir.



Çok az uykuda aşerme yaygındır ve genellikle kilo alımına yol açar.



Gün içinde uykulu olmak kaza ve yaralanma riskini artırır.

Daha iyi bir uyku için 8 ipucu^{3,8,12}

1. Uyku ihtiyaçlarınızı karşılayın

Günde 7-9 saat uyuyun (yetişkinler için öneri).

2. Rutin

Mümkünse her gün aynı saatte kalkın ve yatın. Sadece uykunuz geldiğinde yatağa gidin ve gün içinde uyumaktan kaçınin.

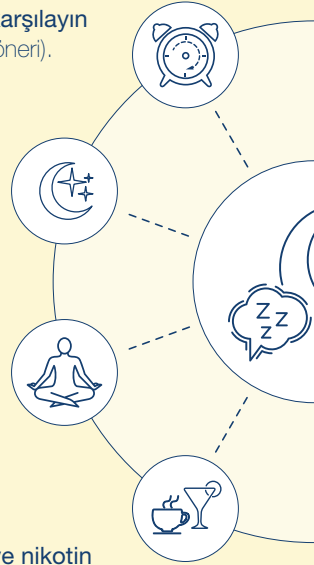
3. Yatma zamanı ritüeli

Akşamları heyecandan kaçınin ve yatmadan önce kişisel bir ritüel uygulayın. Bu ritüeli sayfa 11'e kaydedebilirsiniz.

4. Kafein, alkol ve nikotin

Kafein (öğleden sonra) ve alkol gibi uykuyu bozan maddelerin alımından mümkün olduğunca kaçınin. Nikotin uyarıcı etkisi nedeniyle uykuyu bozar.

Bu nedenle, özellikle yatmadan hemen önce sigara içmekten kaçınılmalıdır.



"İyi bir uyku hijyeni uyku bozukluklarının iyileştirilmesine yardımcı olabilir."

Prof. Dr. Dietmar Winkler

5. Diyet

Akşamları alışılmadık derecede ağır yemekler yemekten kaçının. Özellikle baharatlı veya yağlı yemeklerden kaçınin.

6. Egzersiz

Düzenli fiziksel aktivite yaptığınızdan emin olun. Yürüyüş gibi ılımlı bir egzersiz bile stres hormonlarını azaltmaya ve hoş bir yorgunluk hissi vermeye yardımcı olur.

7. Uyku ortamı

Yatak odasında hoş bir atmosfer yaratın. Sessiz ve karanlık olmalı, hoş bir serinliğe sahip olmalı ve yeterince temiz hava sağlanmalıdır.

8. Uyanık yatmaktan kaçınin

Yattıktan 15 dakika sonra hala uyanıksanız, tekrar kalkın. Sadece tekrar uykulu hissettiğinizde yatağa gidin. Düşünce yarışından kaçınmak için gece saate bakmayin.

Uyku günlüğüm

İsim:

Boyut:

Yaş:

Ağırlık:

Uyku problemlerinin tanımı:

İlaç tedavisi:

İlaçların etki başlangıcı ve süresinde farklılıklar vardır. Bu nedenle lütfen ilaçlarınızı her zaman doktorunuzla kararlaştırdığınız şekilde alınız.

İsim

Dozaj

Hangi saatlerde ve ne sıklıkta alınır?

Uyku vakti ritüeli:

Örneğin, birkaç sayfa kitap okurken veya rahatlama egzersizleri yaparken bir fincan bitki veya meyve çayı içmek

Talimatlar

- Bu günlüğü önümüzdeki haftalarda düzenli ve mümkün olduğunca eksiksiz doldurunuz.
- Günlük, sabahları kalkar kalkmaz ve akşamları yatmadan hemen önce doldurulmalıdır.
- Bunun için yaklaşık 5 dakika ayırın.
- Yatma ve kalkma saatleri dışında, diğer zamanları tahmini olarak yazmalısınız. İşlem için geceleri bir saate ihtiyacınız yok!
- Günlük size her hafta bir bütün olarak gösterir. Bir akşam, haftanın ilgili günü için akşam günlüğünün ilk satırını yanıtlayarak başlayın. Ertesi sabah, sabah günlüğüne aynı satırdan başlayın.

Bu bilgiler doktorunuzun uykunuzu ve ilgili rutinlerinizi analiz etmesine ve hangi alışkanlıkların sizi uykudan mahrum bıraktığını belirlemesine yardımcı olacaktır.

1. Hafta

Akşam günlüğü



Tarih veya haftanın günü	Şimdi nasıl hissediyorsunuz?	Bugün ortalama performansınız nasıldı?	Bugün kendinizi bitkin hissettiniz mi?	Bugün gün boyunca uyudunuz mu?	Son 4 saat içinde alkol veya kafeinli içecek tükettiniz mi?	Ne zaman yattınız?
	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça rahat 6 = rahat	1 = iyi 2 = oldukça iyi 3 = oldukça iyi 4 = oldukça kötü 5 = oldukça kötü 6 = kötü	0 = hayır 1 = biraz 2 = oldukça 3 = çok	Ne kadar uzun bir süre? Ne zaman? Süre, zaman	Ne kadar? Ne kadar?	Günün saati
Örnek: Pzt	4	3	1	20 dk. 14:30-14:50	0,2l Şarap	22:30

DGSM'nin (Alman Uyku Araştırmaları ve Uyku Tıbbi Derneği) standart versiyonu temel alınarak hazırlanan modifiye edilmiş anket

Bu haftanın olağanüstü sıkıntılar/olayları

Sabah günlüğü



Tarih veya haftanın günü	Uykunuz ne kadar dinlendi-riciydi?	Şimdi nasıl hisse-diyorsunuz?	İşği kapattıktan sonra uykuya daldımanız ne kadar sürdü?	Gece boyunca uyanık mıydınız?	Sonunda ne zaman uyandınız?	Toplamda ne kadar süre uyudunuz?	Sonunda ne zaman kalktınız?	Dün gece uyumanıza yardımcı olacak herhangi bir ilaç aldınız mı?
	1 = çok 2 = oldukça 3 = orta 4 = neredeyse hiç 5 = hiç değil	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça gergin 6 = rahat	dakika	Ne sıklıkta? Toplamda ne kadar süre? dakika	Günün saati	Saatler ve dakikalar	Günün saati	Hazırlık, doz, zaman
Örnek: Salı	4	3	40 dakika	1 x, 30 dk.	06:30	6 saat 50 dakika	07:14	İlaç, 1 tab-let, 21:00

Notlar

2. Hafta

Akşam günlüğü

Yatmadan önce
doldurun

Tarih veya haftanın günü	Şimdi nasıl hissediyorsunuz?	Bugün ortalama performansınız nasıldır?	Bugün kendinizi bitkin hissettiniz mi?	Bugün gün boyunca uyudunuz mu?	Son 4 saat içinde alkol veya kafeinli içecek tükettiniz mi?	Ne zaman yattınız?
	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça rahat 6 = rahat	1 = iyi 2 = oldukça iyi 3 = oldukça iyi 4 = oldukça kötü 5 = oldukça kötü 6 = kötü	0 = hayır 1 = biraz 2 = oldukça 3 = çok	Ne kadar uzun bir süre? Ne zaman? Süre, zaman	Ne kadar? Ne kadar?	Günün saati
Örnek: Pzt	4	3	1	20 dk. 14:30-14:50	0,2l Şarap	22:30

DGSM'nin (Alman Uyku Araştırmaları ve Uyku Tıbbi Derneği) standart versiyonu temel alınarak hazırlanan modifiye edilmiş anket

Bu haftanın olağanüstü sıkıntılar/olayları

Sabah günlüğü



Tarih veya haftanın günü	Uykunuz ne kadar dinlendiriciydi?	Şimdi nasıl hissediyorsunuz?	İşği kapattıktan sonra uykuya daldıktan ne kadar sürdü?	Gece boyunca uyanık mıydınız?	Sonunda ne zaman uyandınız?	Toplamda ne kadar süre uyudunuz?	Sonunda ne zaman kalktınız?	Dün gece uyumanıza yardımcı olacak herhangi bir ilaç aldınız mı?
	1 = çok 2 = oldukça 3 = orta 4 = neredeyse hiç 5 = hiç değil	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça gergin 6 = rahat	dakika	Ne sıklıkta? Toplamda ne kadar süre? dakika	Günün saati	Saatler ve dakikalar	Günün saati	Hazırlık, doz, zaman
Örnek: Salı	4	3	40 dakika	1 x, 30 dk.	06:30	6 saat 50 dakika	07:14	İlaç, 1 tablet, 21:00

Notlar

3. Hafta

Akşam günlüğü

Yatmadan önce
doldurun

Tarih veya haftanın günü	Şimdi nasıl hissediyorsunuz?	Bugün ortalama performansınız nasıldı?	Bugün kendinizi bitkin hissettiniz mi?	Bugün gün boyunca uyudunuz mu?	Son 4 saat içinde alkol veya kafeinli içecek tükettiniz mi?	Ne zaman yattınız?
	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça rahat 6 = rahat	1 = iyi 2 = oldukça iyi 3 = oldukça iyi 4 = oldukça kötü 5 = oldukça kötü 6 = kötü	0 = hayır 1 = biraz 2 = oldukça 3 = çok	Ne kadar uzun bir süre? Ne zaman? Süre, zaman	Ne kadar? Ne kadar?	Günün saati
Örnek: Pzt	4	3	1	20 dk. 14:30-14:50	0,2l Şarap	22:30

DGSM'nin (Alman Uyku Araştırmaları ve Uyku Tıbbi Derneği) standart versiyonu temel alınarak hazırlanan modifiye edilmiş anket

Bu haftanın olağanüstü sıkıntılar/olayları

Sabah günlüğü



Tarih veya haftanın günü	Uykunuz ne kadar dinlendiriciydi?	Şimdi nasıl hissediyorsunuz?	İşği kapattıktan sonra uykuya daldıktan ne kadar sürdü?	Gece boyunca uyanık mıydınız?	Sonunda ne zaman uyandınız?	Toplamda ne kadar süre uyudunuz?	Sonunda ne zaman kalktınız?	Dün gece uyumanıza yardımcı olacak herhangi bir ilaç aldınız mı?
	1 = çok 2 = oldukça 3 = orta 4 = neredeyse hiç 5 = hiç değil	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça rahat 4 = oldukça rahat 5 = oldukça gergin 6 = rahat	dakika	Ne sıklıkta? Toplamda ne kadar süre? dakika	Günün saati	Saatler ve dakikalar	Günün saati	Hazırlık, doz, zaman
Örnek: Salı	4	3	40 dakika	1 x, 30 dk.	06:30	6 saat 50 dakika	07:14	İlaç, 1 tablet, 21:00

Notlar

4. Hafta

Akşam günlüğü

Yatmadan önce
doldurun

Tarih veya haftanın günü	Şimdi nasıl hissediyorsunuz?	Bugün ortalama performansınız nasıldır?	Bugün kendinizi bitkin hissettiniz mi?	Bugün gün boyunca uyudunuz mu?	Son 4 saat içinde alkol veya kafeinli içecek tükettiniz mi?	Ne zaman yattınız?
	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça rahat 6 = rahat	1 = iyi 2 = oldukça iyi 3 = oldukça iyi 4 = oldukça kötü 5 = oldukça kötü 6 = kötü	0 = hayır 1 = biraz 2 = oldukça 3 = çok	Ne kadar uzun bir süre? Ne zaman? Süre, zaman	Ne kadar? Ne kadar?	Günün saati
Örnek: Pzt	4	3	1	20 dk. 14:30-14:50	0,2l Şarap	22:30

DGSM'nin (Alman Uyku Araştırmaları ve Uyku Tıbbi Derneği) standart versiyonu temel alınarak hazırlanan modifiye edilmiş anket

Bu haftanın olağanüstü sıkıntılar/olayları

Sabah günlüğü



Tarih veya haftanın günü	Uykunuz ne kadar dinlendi-riciydi?	Şimdi nasıl hisse-diyorsunuz?	İşği kapattıktan sonra uykuya daldımanız ne kadar sürdü?	Gece boyunca uyanık mıydınız?	Sonunda ne zaman uyandınız?	Toplamda ne kadar süre uyudunuz?	Sonunda ne zaman kalktınız?	Dün gece uyumanıza yardımcı olacak herhangi bir ilaç aldınız mı?
	1 = çok 2 = oldukça 3 = orta 4 = neredeyse hiç 5 = hiç değil	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça gergin 6 = rahat	dakika	Ne sıklıkta? Toplamda ne kadar süre? dakika	Günün saati	Saatler ve dakikalar	Günün saati	Hazırlık, doz, zaman
Örnek: Salı	4	3	40 dakika	1 x, 30 dk.	06:30	6 saat 50 dakika	07:14	İlaç, 1 tablet, 21:00

Notlar

5. Hafta

Akşam günlüğü

Yatmadan önce
doldurun

Tarih veya haftanın günü	Şimdi nasıl hissediyorsunuz?	Bugün ortalama performansınız nasıldı?	Bugün kendinizi bitkin hissettiniz mi?	Bugün gün boyunca uyudunuz mu?	Son 4 saat içinde alkol veya kafeinli içecek tükettiniz mi?	Ne zaman yattınız?
	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça rahat 6 = rahat	1 = iyi 2 = oldukça iyi 3 = oldukça iyi 4 = oldukça kötü 5 = oldukça kötü 6 = kötü	0 = hayır 1 = biraz 2 = oldukça 3 = çok	Ne kadar uzun bir süre? Ne zaman? Süre, zaman	Ne kadar? Ne kadar?	Günün saati
Örnek: Pzt	4	3	1	20 dk. 14:30-14:50	0,2l Şarap	22:30

DGSM'nin (Alman Uyku Araştırmaları ve Uyku Tıbbi Derneği) standart versiyonu temel alınarak hazırlanan modifiye edilmiş anket

Bu haftanın olağanüstü sıkıntılar/olayları

Sabah günlüğü

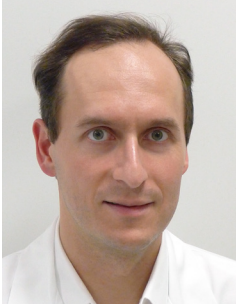


Tarih veya haftanın günü	Uykunuz ne kadar dinlendi-riciydi?	Şimdi nasıl hisse-diyorsunuz?	İşği kapattıktan sonra uykuya daldımanız ne kadar sürdü?	Gece boyunca uyanık mıydınız?	Sonunda ne zaman uyandınız?	Toplamda ne kadar süre uyudunuz?	Sonunda ne zaman kalktınız?	Dün gece uyumanıza yardımcı olacak herhangi bir ilaç aldınız mı?
	1 = çok 2 = oldukça 3 = orta 4 = neredeyse hiç 5 = hiç değil	1 = gergin 2 = oldukça gergin 3 = oldukça gergin 4 = oldukça rahat 5 = oldukça gergin 6 = rahat	dakika	Ne sıklıkta? Toplamda ne kadar süre? dakika	Günün saati	Saatler ve dakikalar	Günün saati	Hazırlık, doz, zaman
Örnek: Salı	4	3	40 dakika	1 x, 30 dk.	06:30	6 saat 50 dakika	07:14	İlaç, 1 tablet, 21:00

Notlar

Uzmanlar tarafından yanıtlanan sorular

Prof. Dr. Dietmar Winkler



Farklı uyku bozukluk türleri nelerdir?

Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflandırması 100'den fazla farklı uyku-uyanıklık bozukluğu türünü tanımaktadır. En yaygın türleri arasında psikofizyolojik uykusuzluk (uykuya dalma veya uykuda kalma güçlüğü), obstrüktif uyku apnesi (uyku sırasında solunumun durması), huzursuz bacak sendromu (bacaklarda rahatsız edici karıncalanma) ve vardiyalı çalışma ile ilişkili uyku bozuklukları yer almaktadır.

Uyku bozuklukları nasıl teşhis edilir?

Uyku bozuklukları genellikle ayrıntılı bir tıbbi öykü alınarak ve bir uyku çalışması yapılarak teşhis edilir. Tıbbi öykü, hastanın semptomlarının ve uyku alışkanlıklarının kaydedilmesini içerir. Uyku muayenesi, beyin aktivitesi, solunum, kalp atış hızı ve uyku sırasındaki hareketler gibi çeşitli parametrelerin ölçüldüğü bir polisomnografiyi içerebilir.

Uyku bozukluklarının gelişiminde stres nasıl bir rol oynar?

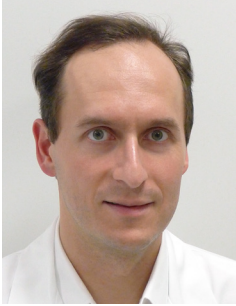
Stres, uyku bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Kronik stres uyku-uyanıklık döngüsünü bozabilir, uykuya dalmada sorunlara yol açabilir ve gece boyunca uyumayı zorlaştırabilir. Bu nedenle stres yönetimi stratejilerini öğrenmek ve stresin uyku üzerindeki etkisini azaltmak için gevşeme tekniklerini uygulamak faydalı olabilir.

Sağlıksız beslenme uykuyu etkileyebilir mi?

Kahve veya enerji içecekleri gibi kafeinli içeceklerin aşırı tüketimi, çok fazla alkol ve yatmadan önce ağır ve yağlı yemekler yemek uyku bozukluklarına yol açabilir. Besleyici gıdalar açısından zengin ve dengeli bir diyet ise uykuyu destekleyebilir.

Uzmanlar tarafından yanıtlanan sorular

Prof. Dr. Dietmar Winkler (Devamı)



Fiziksel aktivite uykuyu etkileyebilir mi?

Gün içinde orta düzeyde fiziksel aktivite uyku kalitesini artırmaya yardımcı olabilir ve uykuya dalmayı kolaylaştırabilir. Düzenli egzersizi günlük rutininize dahil etmeniz önerilir, ancak uykuyu bozabileceğinden yatmadan hemen önce yoğun fiziksel aktiviteden kaçının.

Uyku bozuklukları için tedavi seçenekleri nelerdir?

Uyku bozukluklarının tedavisi spesifik bozukluk türüne bağlıdır. Yaygın tedavi seçenekleri arasında davranış değişiklikleri (örn. uyku hijyeninin iyileştirilmesi), ilaçlar (örn. uyku hapları veya uyku apnesi ilaçları) ve ilaç dışı tedaviler (örn. uyku apnesi için solunum terapisi cihazları) yer alır.

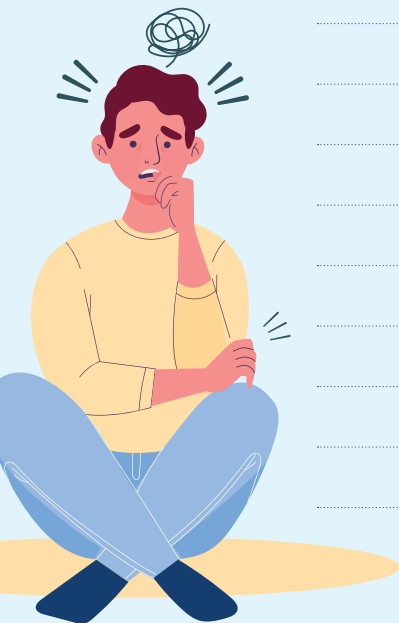
Uyku bozukluklarına yardımcı olabilecek doğal ilaçlar var mıdır?

Bazı doğal ilaçlar uykuyu iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bunlar arasında meditasyon veya nefes egzersizleri gibi rahatlama teknikleri, kedi otu veya melatonin gibi bitkisel takviyeler ve sakinleştirici etkisi olan lavanta gibi uçucu yağların kullanımı sayılabilir. Ancak, doğal ilaçları kullanmadan önce bir doktora danışmak önemlidir.

Uyku getirici ilaçları ne zaman almalıyım?

Farklı ilaçların etki başlangıcı ve süresi değişiklik gösterir, bu nedenle bireysel ilacınızı almak için en uygun zamanı doktorunuza sorun.

Notlar:



Kaynaklar

1. Saletu B & Saletu-Zylharz GM. Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten. 2001. Überreuter. ISBN 3-8000-3816-1
2. Federal Bakanlık Sosyal İşler, Sağlık, Bakım ve Tüketici Koruma. Gesund Schlafen – Informationsbroschüre zu gesundem Schlaf, Schlafstörungen und deren Diagnostik. 2022
3. Watson NF et al. Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. Uyku, 2015. 38 (8): 1161–1183
4. Saletu-Zylharz GM. Komorbiditäten bei Schlafstörungen. Spectrum Psikiyatri 03/2011
5. Forthun I et al. The association between self-reported sleep problems, infection, and antibiotic use in patients in general practice. Psychiatry, 2023. 14: 1033034
6. Wu MP et al. Insomnia subtypes and the subsequent risks of stroke: report from a nationally representative cohort. İnme, 2014. 45 (5): 1349–1354
7. Klösch G. Uyku Bozuklukları: Nicht medikamentöse Behandlungsansätze, 2018. CliniCum neuropsych 2/18
8. S3-Rehberi: Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, AWMF Kayıt Numarası 063-003, Güncelleme 2016
9. Stickley A et al. Sleep problems and depression among 237 023 community-dwelling adults in 46 low- and middle-income countries. Sci Rep., 2019. 9 (1): 12011
10. Kasper S et al. Schlafstörungen bei psychiatrischen Erkrankungen. CliniCum Neuropsych Özel Sayısı Kasım 2012
11. Nutt D et al. Sleep disorders as core symptoms of depression. Dialogues Clin Neurosci, 2008. 10 (3): 329–336
12. Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin zu Ein- und Durchschlafstörungen 09/2021



Angelini
Pharma

Angelini Pharma Avusturya GmbH
Brigittenauer Lände 50-54, 1200 Viyana
www.angelinipharma.at

PSY_24716_01092024