

ISBN: 978-625-7303-31-6

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

ketebe.com

Ketebe Yayınları: 422

Sağlık



Yayın Yönetmeni

Furkan Çalışkan

Yayıma Hazırlayan

Sezai Saraç

Düzeltili

Havva Akdağ

Kapak

Harun Tan

Mizanpaj

Tamer Turp

1. BASKI

Mart 2021
İstanbul

Ketebe Yayınları

Sertifika No:49619

Maltepe Mahallesi Fetih

Caddesi No: 6 Dk: 2

Topkapı 34010 İstanbul

Tel: 212 612 29 30

e-mail: ketebe@ketebe.com

Baskı ve Cilt

Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad.

No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok

Kat: 2 34310 Haramidere -

Avcılar / İstanbul Sertifika No: 44452

Tel: 212 412 17 00

© Özgün adı *The Sleep Solution* olan bu kitabın Türkiye hakkı Akcalı Telif Ajansı aracılığıyla Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ye aittir. İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

UYKUNUN ŐIFALI GÜCÜ

Uykunuz neden bölünür ve
nasıl düzeltilir?



CHRIS WINTER

TÜRKÇESİ
FİRDEVS ÇAĞLAR

KETEBE

Dr. W. Chris Winter

Sertifikalı ve uluslararası alanda tanınan bir uyku tıbbı uzmanıdır, aynı zamanda sertifikalı bir nörologdur. Uykuyu açıklamadaki eşsiz yöntemi onu San Francisco Giants, The New York Rangers ve The Oklahoma City Thunder'ın da müşterileri arasında yer aldığı profesyonel spor organizasyonları için oldukça rağbet gören bir konuşmacı ve danışman haline getirmiştir. Aynı zamanda, işletmeler ve büyük şirketlerle birlikte düzenli olarak Birleşik Devletler askeri gruplarına da danışmanlık yapmaktadır. Danışmanlık faaliyetlerine ek olarak, Dr. Winter medyada da geniş bir etki alanına sahiptir. 2008'den beri *Men's Health* (Erkek Sağlığı) dergisinin uyku danışmanı olarak hizmet vermektedir. Düzenli olarak The Huffington Post için blog yazmaktadır ve *Women's Health*, *Runner's World*, *Triathlete* ve *Details* dergileri de dahil çeşitli basılı yayınlara ya yazılar yazmış ya da materyal desteği vermiştir. FOX News dahil olmak üzere pek çok televizyon programına katılmış, New Orleans'tan Londra'ya, Londra'dan Güney Kore'ye radyo programlarıyla sesini duyurmuştur.

İçindekiler

Giriş / 13

Uyku Bilimine Giriş / 17

BİRİNCİ BÖLÜM

Uyku neye iyi gelir? Tartışmasız her şeye! / 21

İKİNCİ BÖLÜM

Temel Dürtüler:

**Neden Pastırmaya, Kahveye ve
Hafta Sonu Şekerlemelerine Bayılırız? / 37**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Uykulu mu Bitkin mi?

**Pilates dersine gidemeyecek ya da matın üstünde
uyuyup kalacak kadar yorgun musunuz? / 51**

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Uyku Evreleri

Ne Kadar Derine İnebilirsiniz? / 71

BEŞİNCİ BÖLÖM

Tetikte Olma ve Uyarılma / 91

ALTINCI BÖLÖM

Uyku Evrelerini Yanlıő Algilama

Bu Salya Benim Üstüme Nereden Bulaőtı? / 107

YEDİNCİ BÖLÖM / 115

Sirkadiyen Ritim

Kurulması Gerekmeyen Saat / 115

Mola / 125

SEKİZİNCİ BÖLÖM

Uyku Hijyeni

Temiz Yatak Eőittir Temiz Uyku / 131

DOKUZUNCU BÖLÖM

Insomnia

Yıllardır Uyumadım Yine de Tuhaf Bir őekilde
Hayattayım / 157

ONUNCU BÖLÖM

Ađır Insomnia

Bunu Okurken Lütfen Benden Nefret Etmeyin / 175

ON BİRİNCİ BÖLÜM

Uyku İlaçları

Küçük Plastik Şişede Mükemmel Uyku Vaadi / 197

ON İKİNCİ BÖLÜM

Uyku Planları

Kalmak ve Sohbet Etmek İsterdim Ama
Geç Olmadan Yatmam Lazım / 219

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Şekerleme

En İyi Dost mu Yoksa En Büyük Düşman mı? / 237

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Horlama ve Uyku Apnesi

Sadece İğrenç Seslerden İbaret Değildir / 253

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

Diğer Uyku Koşulları Çok Acayip,
Ciddi Olsa Gerek / 265

ON ALTINCI BÖLÜM

Uyku Çalışması Zamanı / 281

Sonuç / 295

Yazarın Notu / 297

Teşekkür / 299

Kitaba Övgüler

“Dr. Winter’a uykuya fısıldayan adam diyorum. Branşında en iyi sporcularla yaptığı çalışmalar sayesinde, uykunun sporda, işte ve hayatımızın her alanında nihai performans artırıcı olabileceğini göstermenin inanılmaz düzeyde etkili bir yolunu buldu. Dr. Winter kitabında, uyku ile olan ilişkimizi değiştirmek için sağduyulu tavsiyelerle modern bilimi aynı potada birleştiriyor.”

—Arianna Huffington

“Chris Winter’la tanışana kadar bebek gibi uyurdum: Her iki saatte bir uyanıp ağlardım. Daha sonra, Dr. Winter ölü gibi uyumamı sağlayan ritüeller geliştirmeme yardım etti. Dr. Winter, benim uyku sorunlarıma çözüm oldu, bu kitap da sizin uyku sorunlarınıza çözüm olacak.”

—Peter Moore, *New York Times* en çok satanlardan *The Eight-Hour Diet*’ın (8 Saatlik Beslenme) yazarlarından ve *Men’s Health* (Erkek Sağlığı) dergisinin eski editörü

“Dr. Winter, kariyerini uykunun faydalarına dikkat çekerek geçirdi ve ilk defa bu kitapta hepsini bir araya getiriyor. Profesyonel sporlarla uğraşan bizler, aynı zamanda uykunun faydalarını tamamen deneyimleyemeyen sıradan insanlar için önemli bir kaynağa imza attı. Mesleki deneyimleri ve araştırmaları, uykunun sporcularımızın performansları üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılmasına katkıda bulundu.”

—Ben Potenziano, *Pittsburgh Pirates*’in yardımcı çalıştırıcısı ve *San Francisco Giants*’ın eski güç ve kondisyon koordinatörü