**Pandemi Sürecinde Uyku Hijyeni Eğitimi Verildi.**

Sakarya Üniversitesi Hizmet içi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından “Pandemi Sürecinde Uyku Hijyeni” konulu online eğitim düzenlendi.

Sağlık Bilimleri Fakültesi Arş. Gör. Çiğdem Şen Tepe eğitimci olarak katıldı.

Uykunun tanımıyla eğitime başlayan Arş. Gör. Çiğdem Şen Tepe, Uykunun İşlevini tanımlayarak uykunun insan bedenindeki öneminden bahsetti. Pandemi döneminde her 5 kişiden 1’inin uyku bozukluğu yaşadığını söyledi.

Arş. Gör. Çiğdem Şen Tepe uyku yakınmalarına değinerek örnekleriyle açıkladı. Kaliteli bir uyku için gerekli olan unsurlara da değindi.

Şen Tepe, uykusuzluk sorununuza odaklanmayarak, yatma öncesi ritüeller oluşturmamız gerektiğini söyleyerek, dinleyicilere teşekkür etti.