**DÜNYA UYKU GÜNÜ**

**13 MART 2020**

**DAHA İYİ BİR DÜNYA İÇİN, DAHA İYİ UYU**

Dünya Uyku Günü, 2007 yılından itibaren her yıl düzenli olarak kutlanan ve uykunun önemini gerek hekimler arasında gerekse tüm toplumda anlatmayı hedefleyen bir gündür. Böylelikle, sağlıklı uykunun sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için taşıdığı öneme ve uyku hastalıklarının hayati risk oluşturabilecek kardiyovasküler ve diğer hastalıklar üzerindeki negatif etkilerine dair farkındalığın arttırılması hedeflenmektedir. Günümüzde pek çok iş kazası ve trafik kazalarının altında yatan neden sağlıksız uyku ve uyku ile ilişkili hastalıklardır. Daha iyi bir dünya için, bu yıl 13 Mart’ta, daha iyi bir uyku diliyoruz.

Dünya Uyku Birliği (World Sleep Association) tarafından desteklenen Dünya Uyku Günü etkinlikleri, dünya çapında düzenlenen toplantılar ile uykunun kutlanmasını, uyku ile ilişkili güncel sorunların hekimler ve hastalar arasında tartışılmasını, diğer branşlardaki hekimlerin katılımı ile multi-disipliner bir yaklaşım sağlanmasını sağlar. Uykunun yeri ve önemine dair eğitici toplantılar, hem tıbbi hem de sosyal alanlarda farkındalık oluşturarak, uyku tıbbı ile uğraşan hekimlerin tecrübelerini paylaşmaları için de büyük bir imkân sunar.

Bu vesile ile, başta hekimlerimiz olmak üzere herkesin Dünya Uyku Gününü kutluyoruz. Dünya Uyku Günü etkinliklerinin Türkiye’deki toplantısı, Türk Uyku Tıbbı Derneğimiz tarafından 13 Mart 2020 tarihinde Ankara’da düzenlenecektir. Türk Nöroloji Derneği’nin Uyku Tıbbı Çalışma Grubu olarak bizler de, 7 Mart 2020 Cumartesi günü Ankara’da düzenlenecek olan ve üçüncüsü düzenlenecek olan Uyku Tıbbı Çalıştay toplantısında Dünya Uyku Günümüzü kutlayacağız. Uykunun nörodejenerasyon ve nöroenflamasyon üzerindeki etkilerini tartışacağımız toplantımıza sizleri tekrar davet eder, daha iyi bir dünya için, daha iyi bir uyku dileriz.

Doç Dr Gülçin Benbir Şenel

Uyku Tıbbı Çalışma Grubu adına

