

## Jak zadbać o dobry sen?



Nawarstwiające się różne stresujące sytuacje, dużo myśli w głowie, niedokończone sprawy, zmiana czasu, pogody, to doświadczenia, które mają wpływ na jakość mojego snu. Nierzadko, pomimo dużego zmęczenia, nie mogę zasnąć. Czy Was także dotyczą problemy ze snem? Jakie to są trudności i co leży u nich podstaw? Postaram się w tym artykule przybliżyć Wam temat snu oraz przedstawię pomysły na poprawę jego jakości. Jednakże pamiętajcie, że jeżeli problem ze snem utrzymuje się u Was od dłuższego czasu, niezbędne jest skonsultowanie tego z lekarzem rodzinnym bądź specjalistą.

Przeprowadzone badania wskazują, że na sen przeznaczamy około 1/3 całego życia, średnio 26 lat, a zatem to jak śpimy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dobry i zdrowy sen nie sprowadza się tylko do wejścia do łóżka i spędzenia tam 6 czy 8 godzin. To, że tyle prześpimy nie oznacza, że będziemy mieć energię w ciągu dnia, gdyż to nie długość snu ma tu decydujące znaczenie, lecz jego jakość oraz to, co dzieje się przed zaśnięciem.

Jaka jest optymalna długość snu? Działająca w USA organizacja National Sleep Foundation ze wsparciem 18 lekarzy i naukowców, przeanalizowała 300 badań na temat snu, na podstawie których określono optymalną jego długość dla każdej grupy wiekowej. Dla osób dorosłych wynosi ona 7-8 godzin na dobę (<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>).

Dlaczego tak ważne jest dbanie o dobry sen? W trakcie snu odpoczywamy i regenerujemy się. Dodatkowo nasz mózg utrwala wówczas nabyte przez nas w ciągu dnia informacje, czyli śpiąc również uczymy się i wzmacniamy pamięć. Niedobór snu może stać się bezpośrednią przyczyną rozdrażnienia, złego humoru, przybierania na wadze, problemów z koncentracją i zapamiętywaniem, tym samym zmniejszając wydajność naszej pracy. Dodatkowo zwiększa ryzyko pojawienia się wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy i chorób serca oraz depresji.

A zatem jak zadbać o lepszy i zdrowszy sen? Oto kilka wskazówek! Zachęcam do ich przetestowania.

1. **Zadbaj o rutynę.** Zawsze staraj się zasypiać i budzić mniej więcej o tych samych, stałych porach, nawet w dni wolne od pracy. To niezwykle istotne by wypracować sobie stały rytm dnia. Ponadto pamiętaj o codziennych rytuałach dotyczących czasu przed zaśnięciem. Pomocna może okazać się ciepła kąpiel. Jesteśmy bardziej senni wtedy, gdy temperatura naszego ciała spada, jest obniżona. W trakcie kąpieli temperatura ciała zwiększa się, a po niej stopniowo zmniejsza, sprawiając, że nasze powieki są coraz cięższe.

2. Z tego samego powodu warto również **zadbać o odpowiednią temperaturę powietrza** oraz regularne wietrzenie sypialni. Zaleca się utrzymywanie temperatury poniżej 21°C.

3. **Rozdziel wypoczynek i sen od pracy.** Jest to niezwykle istotne zwłaszcza teraz, gdy spora grupa osób pracuje zdalnie. Nierzadko po skończonym dniu pracy, przenosimy jej nadmiar ze sobą do domu, ciągle o niej myśląc, nie potrafimy całkowicie odciąć się i wyznaczyć czasu na relaks i sen. W związku z tym niezwykle ważne jest określenie konkretnej godziny, po której wyłączamy komputer, chowamy dokumenty, nie odbieramy telefonów służbowych.

4. **Zatroszcz się o swoje miejsce do spania.** Nie pracuj w łóżku. Pozbądź się z łóżka komputera, zaległej pracy, jedzenia. Niech łóżko kojarzy Ci się tylko z relaksem i wypoczynkiem. Jeżeli sypialnia jest Twoim miejscem pracy, wyznacz w niej odpowiednie strefy: pracy i odpoczynku. Po skończonej pracy schowaj niedokończone projekty, ważne dokumenty, czy czekające na przejrzenie papiery.

5. Kwadrans przed pójściem spać **pomyśl o przyjemnych rzeczach**, tych, za które jesteś wdzięczny, z którymi masz dobre wspomnienia. Takie działanie pozwoli odwrócić uwagę mózgu od destrukcyjnego biegu myśli i przekierować go na inne tory. Jeśli dręczy Cię nadmiar różnych myśli, zapisz je na kartce lub **stwórz listę rzeczy do zrobienia w kolejnym dniu.**

6. Tuż przed snem **postaraj się wyciszyć i zrelaksować.** Posłuchaj spokojnej muzyki. **Skoncentruj się na swoim oddechu.** Zastosuj trening relaksacyjny. Polecam **trening autogenny Schultza**, po wykonaniu którego uzyskasz natychmiastowy relaks, rozładujesz napięcie mięśniowe i psychiczne oraz pozbędziesz się nadmiaru myśli. Znajdziesz go tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>. Kolejny popularny sposób relaksacji, to **trening Jacobsona (progresywna relaksacja mięśni)**, dzięki któremu zmniejszysz stres i przemęczenie, dostrzeżesz różnicę między napięciem i rozluźnieniem, wyciszysz się, pozbędziesz nadmiaru myśli oraz skuteczniej skupisz się na przyjemnych dla siebie sprawach. Jest on dostępny tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>.

7. **Ogranicz wieczorne korzystanie z telefonu, komputera.** Nie zasypiaj przy włączonym telewizorze. Zamiast tego, możesz sięgnąć po książkę. Czytanie jest dobrym sposobem na relaks, ważne jednak by wybór padł na lekturę odprężającą, a nie podnoszącą ciśnienie.

8. Przyjrzyj się swojej diecie. **Zjedz ostatni posiłek około 2 godzin przed snem.** Pamiętaj, aby było to lekkostrawne danie. Nie objadaj się przed snem, nie chodź też spać głodny. Kofeina, teina, alkohol i nikotyna pobudzają Twój organizm, tym samym utrudniając Ci zasypianie i spokojny sen nocny, dlatego warto ograniczyć, a nawet wyeliminować ich spożywanie popołudniu i wieczorem.

9. **Zadbaj o aktywność fizyczną w ciągu dnia**, zwłaszcza na świeżym powietrzu. 20-30 minut ćwiczeń dziennie w znaczącym stopniu poprawia jakość naszego snu i ogólne samopoczucie, gdyż podczas treningu nasz organizm wytwarza endorfiny, „hormony szczęścia”, które obniżają poziom stresu, poprawiają humor, działają kojąco i przeciwbólowo.

10. **Unikaj zbyt długich popołudniowych drzemek.** Jeżeli odczuwasz duże zmęczenie, zdrzemnij się na maksymalnie 15 minut.

Jak widzicie, istnieje całkiem sporo różnych, skutecznych sposobów na ułatwienie zasypiania oraz poprawienie jakości snu. Warto wybrać taki, który będzie dla Was efektywny. Jeśli problemy z zasypianiem i snem utrzymują się powyżej dwóch tygodni, koniecznie trzeba udać się do specjalisty. Zachęcam do skorzystania z powyższych wskazówek! Mam nadzieję, że któraś z nich pozytywnie wpłynie na jakość Waszego snu! Wypoczywajcie!

artykuł przygotowała:

Dominika Szewieczek-Smreczak