

Praktyczne rady dla dobrego snu

Zanim pomyślisz o sięgnięciu po lek wspomagający sen zastosuj poniższe zalecenia dotyczące higieny snu. W zdecydowanej większości przypadków dbanie o dobry sen wystarcza do jego poprawy. Pamiętaj o codziennej, systematycznej pracy nad snem, a osiągniesz sukces.

Sen jest jak roślina - jeżeli będziesz o niego codziennie dbać zakwitnie każdej nocy.

Żeby dbać o swój sen :

- unikaj drzemek w ciągu dnia - o tyle krócej będziesz spać w nocy
- nie polegaj w łóżku w ciągu dnia
- zmęcz się w ciągu dnia aktywnością fizyczną - zmęczenie mobilizuje organizm do snu
- regularne ćwiczenia w ciągu dnia ułatwiają wieczorne zasypianie
- staraj się spędzać dzień w jasnych pomieszczeniach, w ciągu dnia szukaj kontaktu ze światłem
- unikaj picia kawy i napojów z kofeiną po godzinie 16:00; optymalnym jest spożywanie takich napojów w godzinach przedpołudniowych
- ogranicz palenie papierosów w ciągu dnia - wypalenie jednej paczki spłyci Twój sen i spowoduje częstsze wybudzanie się w ciągu nocy
- nie pal przed snem - jeden papieros opóźnia zaśnięcie o 1 godzinę to samo dotyczy e-papierosa
- nie pij drinka przed snem - spowoduje on częstsze wybudzanie się w nocy
- przed snem nie jedz dużych posiłków - kolację zjedz nie później niż 3 godziny przed snem
- przed snem unikaj ciężkostrawnych przekąsek i jedzenia słodczy

- przed snem nie pij napojów z dużą zawartością cukrów prostych
- przed snem unikaj pikantnych przekąsek
- unikaj ćwiczeń fizycznych tuż przed pójściem do łóżka (pobudzisz w ten sposób organizm do aktywności)
- przed snem staraj się zrelaksować w taki sposób, w jaki lubisz
- w zaśnięciu może pomóc kubek gorącego mleka lub ciepła kąpiel
- przewietrz sypialnię przed pójściem spać
- jeżeli to dla Ciebie odpowiednie, temperatura w sypialni powinna oscylować wokół 18°C
- sypialnia to świątynia snu - przeznacz to miejsce tylko dla snu i seksu
- wieczorem unikaj kłótni, nie zabieraj do sypialni zmartwień i problemów
- nie pracuj w sypialni
- usuń z sypialni telewizor, komputer i laptop - niebieskie światło ekranu jest dla organizmu sygnałem świtu a nie zachodu słońca
- wieczorem unikaj ekspozycji na silne światło
- kultywuj swoje własne rytuały przedsenne poprzez np. poklepanie poduszki, modlitwę, spojrzenie na ulubione zdjęcie czy obraz, przeczytanie kilku stron książki czy puszczenie spokojnej muzyki - to są sygnały dla Twojego organizmu, że pora spać
- ustal stałą porę budzenia się i nie leż dłużej w łóżku - wstań i zacznij dzień
- ustal stałą porę zasypiania i trzymaj się jej każdego dnia
- jeżeli nie zaśniesz w ciągu pół godziny – wstań, nie zapalaj światła, przejdź do innego pomieszczenia, usiądź i poczekaj, kiedy poczujesz senność wtedy dopiero wróć do łóżka; jeżeli nadal nie zaśniesz w ciągu pół godziny - powtórz to kolejny raz
- usuń zegary z sypialni
- szukaj harmonii w życiu – osoby, które prowadzą regularny tryb życia mają lepszy sen
- bądź cierpliwy w dbaniu o sen, troszcz się o niego

Takie zalecenia higieny snu to pierwszy etap leczenia zaburzeń snu. Dopiero kiedy przy ich pomocy nie uda się go znormalizować można pomyśleć o użyciu leków wspomagających zaśnięcie i sen. Stosuj je tylko po konsultacji z lekarzem.

Zalecenia dla pacjenta opracowane przez Prof. dr hab. Marka Krzystanka