

ZDROWY SEN



SLOW MED

ZASADY HIGIENY ZDROWEGO SNU

1. Usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni.
2. Zadbaj o wysiłek fizyczny po południu.
3. Unikaj drzemek w ciągu dnia.
4. Ograniczaj czas spędzany w łóżku.
5. Prowadź regularny tryb życia.
6. Rano wstawaj zawsze o tej samej porze.
7. Staraj się unikać silnego światła wieczorem.
8. Staraj się unikać kofeiny, nikotyny i alkoholu.
9. Zjedz kolację 3 godziny przed snem, ewentualnie małą przekąskę późnym wieczorem.

Istotne jest by nie przebywać zbyt długo w łóżku i próbować zasnąć na siłę. Jeśli pojawiają się problemy z zaśnięciem należy kłaść się spać wtedy gdy odczuwa się senność. Długie leżenie w łóżku i zmuszanie się do zaśnięcia męczy bardziej niż rzeczywisty brak snu. Przy problemach z zasypianiem warto usunąć zegarki oraz inne rozpraszacze. Zalecane jest noszenie luźnego ubrania przed snem. Relaksująca muzyka czy ciepła kąpiel to również doskonały pomysł przed udaniem się spać.

Zwiększenie aktywności fizycznej

Wysiłek fizyczny powoduje, że sen może być dłuższy i głębszy. Wyniki badań naukowych wskazują, że osoby borykające się z bezsennością bardzo często mają mało ruchu w ciągu dnia. Osobom, które wykonują pracę niewymagającą wysiłku fizycznego zaleca się ćwiczenie 5 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut.

Wstawanie rano

Dzienny rytm dobowy jest niezwykle istotny by utrzymać odpowiednią higienę snu.

Rano należy wstawać zawsze o tej samej porze, niezależnie od tego, jak zły/dobry był sen w ciągu nocy oraz czy jest dzień roboczy, czy wolny od pracy/szkoły. Senność pojawia się zwykle 16–17 godzin po rozpoczęciu dnia. Jeśli uda się przyzwyczaić organizm do tego, że dzień rozpoczyna się na przykład o 7.00 rano, można liczyć na to, że około 23.00 pojawi się potrzeba snu.

Jak dobrze wstać?

Moment przebudzenia jest równie istotnym aspektem dobrego samopoczucia w ciągu dnia. Wybierz miły dźwięk budzika, nie zrywaj się od razu lecz staraj się delikatnie poprzeciągać, wziąć kilka spokojnych wdechów.

Oprócz pracy, w której spędzamy mnóstwo czasu, kolejną rzeczą, na którą poświęcamy najwięcej czasu jest właśnie spanie. Warto więc, aby zależność pomiędzy jedną rzeczą a drugą była harmonijna i abyśmy korzystali z nich w sposób, który będzie odpowiedni dla naszego organizmu.

Zdrowy sen.

Zadbaj o swój kręgosłup.

Wiele problemów z kręgosłupem ma swoje źródło lub nasila się właśnie w łóżku. Nieodpowiednia pozycja snu może prowadzić do długotrwałego bólu, dlatego bardzo ważne jest by kręgosłup był w naturalnie wygiętej pozycji.

Niekorzystna pozycja do snu to spanie na brzuchu ze skrzyżowaną głową na bok. Istnieje duże ryzyko niewyspania się i słabej regeneracji.

Unikajmy również spania na boku z włożoną ręką pod głowę - obciążamy w ten sposób splot ramienny co może powodować drętwienie i mrowienie ręki.

Jedną z najlepszych pozycji jest spanie na boku z jedną nogą zgiętą a drugą wyprostowaną. Warto zgiętą nogę podeprzeć poduszką.

Do spania wybierzmy materac o średniej twardości, tak by dopasowywał się do kształtu naszego ciała. Dobry materac i odpowiednia poduszka to inwestycja w nasze zdrowie - tu nie należy oszczędzać. Fizjoterapeuci zalecają co kwartał przewracać materac o 180 stopni.

Poduszki z pierza to już przeszłość

By zapewnić zdrowy sen warto zdecydować się na ergonomiczną poduszkę, która podepsze szyjny odcinek kręgosłupa. Fizjoterapeuci zalecają poduszki wykonane z redukującej napięcie pianki termoplastycznej, która dopasuje się do ciała. Szyja ma być podparta w takim stopniu, aby poprawnie odciążyć kręgi szyjne oraz rozluźnić mięśnie wokół karku i ramion.

Jeśli jednak nie umiemy zasnąć w innej pozycji niż na brzuchu - warto spać wtedy bez poduszki, lub mieć cienką, jednocentymetrową poduszkę. Jeśli śpimy na boku - optymalnym wyborem jest poduszka profilowana - wypełni ona odcinek szyjny i podpierając go, odpowiednio ułoży. Szyja musi mieć stabilne podparcie.