

JAK SPAĆ, ŻEBY SIĘ WYSPAĆ?



ODPOWIEDNIA DŁUGOŚĆ SNU

To, ile dokładnie każdy powinien spać jest kwestią indywidualną. Zapotrzebowanie na sen maleje wraz z wiekiem. Dzieci potrzebują spać nawet po kilkanaście godzin. Natomiast zdrowa, dorosła osoba powinna spać od 7 do 9 godzin. Jeżeli masz problem z zasypianiem, unikaj drzemek w ciągu dnia.

TOTALNA CIEMNOŚĆ

Zadbaj o ciemność w sypialni. Kontakt ze światłem utrudnia wytwarzanie melatoniny tzw. hormonu snu. W godzinach wieczornych szczególnie unikaj światła niebieskiego - emitowanego przez ekrany komputerów, telefonów czy tabletów.

ODŁĄCZENIE SIĘ

Śpij z dala od sprzętu elektronicznego: telefonów, telewizorów, komputerów, budzików, routerów WiFi itp.. Najlepiej, żeby w ogóle nie znajdowały się w sypialni. Produkują one pole elektromagnetyczne i emitują światło, które może pogarszać jakość snu.

WYCISZENIE I RELAKS

Nie oglądaj telewizji, filmów akcji, nie przeglądaj mediów społecznościowych i nie oddawaj się emocjonującym lekturom tuż przed pójściem spać. Takie bodźce mogą utrudnić zasypianie i niepotrzebnie pobudzić podnosząc poziom hormonu stresu (kortyzolu). Do wieczornego wyciszenia możesz wykorzystać różnego rodzaju techniki relaksacyjne.

RUTYNA ZASYPIANIA

Jeśli to możliwe, kładź się spać i wstawaj codziennie o podobnej godzinie. Wypracuj swoje wieczorne rytuały i zawsze tak samo przygotowuj się do snu. Ułatwiają one zasypianie.