

Znaczenie Snu

Pobyt w domu, niezależnie od tego czy pracujemy czy też nie oraz przebywanie w pracy, nawet gdy wykonujemy mniej obowiązków, nadal mogą być męczące. Możemy czuć osłabienie, ospałość, senność i doświadczasz podwyższonego poziomu lęku, stresu lub depresji, co z kolei może wpływać na nasz sen i vice versa. Dlatego ważne jest utrzymywanie dobrych nawyków związanych ze snem, aby należycie wspierać nasze pozytywne samopoczucie fizyczne i psychiczne. Choć obecny kryzys nakłada ograniczenia na naszą aktywność, możemy zrobić wiele rzeczy z domu aby poprawić nasz sen. Poniższe punkty są oparte na zaleceniach 'The National Sleep Foundation', 'The Mental Health Foundation' i 'The World Sleep Society'.



Adapted from: The World Sleep Society (2020). 10 Tips for Better Sleep. [Online]. Available from: <https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2020/01/10-Tips-for-Better-Sleep-Graphic.jpg> [Accessed 9 April 2020].

Znaczenie Snu- Rutyna

Oprócz rutyny wspierającej nasze samopoczucie psychiczne, (odpowiednia) rutyna może nam również pomóc spać lepiej. Zaleca się, aby osoby dorosłe spały średnio od 7 do 9 godzin każdej nocy i posiadanie (odpowiedniej) rutyny w tym zakresie może nam w tym pomóc.



Trzymanie się harmonogramu snu pomaga regulować nasz zegar biologiczny, co z kolei może nam pomóc w zasypianiu i spaniu przez całą noc. Trzymaj się więc rutyny chodzenia do łóżka i budzenia się o tej samej porze, nawet w weekendy.



Wypracuj rutynowe czynności relaksujące przed snem. Może to pomóc w oddzieleniu czasu snu od innych zajęć, jakie mogą wywołać ekscytację, stres lub niepokój, co może utrudnić zasypianie oraz spanie głęboko i mocno albo nieprzerwany sen.



Unikaj urządzeń elektronicznych przez 1-2 godzin przed pójściem do łóżka. Podświetlone 'niebieskie światło' może hamować produkcję melatoniny, będącej hormonem wspomagającym sen. Osłabienie produkcji melatoniny może powodować zakłócenia snu.



Uważa się, że regularne ćwiczenia wspomagają sen, gdyż mogą zmniejszyć odczuwany niepokój i złagodzić stres. Wykonuj rutynowe ćwiczenia i staraj się je robić o wcześniejszej porze, a nie zaraz przed pójściem do łóżka. Ćwiczenia zwiększają produkcję adrenaliny w organizmie i wykonywanie ich przed snem może utrudniać spanie.

Znaczenie Snu- Relaks

Relaks przed snem jest ważny, aby pomóc się nam 'odprężyć' i wypocząć. Jeśli narażamy nasz sen na szwank może to wpłynąć na naszą wydajność, nastrój oraz relacje z innymi.



Wygodna sypialnia i łóżko pomagają nam się zrelaksować i spać. Przeznaczenie naszych sypialni (wyłącznie) do snu i oddzielenie ich od miejsca pracy umożliwia naszemu umysłowi zrelaksować się i (niejako) przypisać ten pokój nocnemu odpoczynkowi.



Twa sypialnia powinna być (przyjemnie) chłodna, wolna od hałasu i światła, jakie mogłyby zakłócić sen. Jeśli potrzebujesz pomocy w stłumieniu hałasu lub światła, spróbuj zatyczek do uszu lub maski na oczy. Podobnie, zastąp grubą zimową kołdrę cieńszą letnią, jaka zapewni przyjemne uczucie chłodu nocą.



Być może nie jest to odpowiedni czas na zakup nowego materaca lub poduszek, ale jeśli Twój sen jest zakłócony z powodu niekomfortowego materaca lub poduszek, poszukaj na internecie alternatywnych rozwiązań, tj. nabycie pokrowca na materac i nowych poduszek/wsparcia, dostarczanych bezстыkowo.



Jeśli nie możesz zasnąć, udaj się do innego pokoju i zrób coś relaksującego do czasu gdy poczujesz zmęczenie, np. medytuj lub stosuj techniki uważnej obecności. Staraj się nie oglądać wiadomości przed snem, bo prawdopodobnie nasili to u Ciebie niepokój i (negatywnie) wpłynie na Twój sen.

Znaczenie Snu- Zredukuj

Wybory związane z trybem życia mogą negatywnie lub pozytywnie wpłynąć na jakość naszego snu. Zmniejszenie konsumpcji i użycia niektórych artykułów/rzeczy może poprawić zdolność organizmu do relaksu i poprawy snu.



Jeśli masz problemy ze snem, staraj się unikać drzemek, zwłaszcza po południu, aby wspomóc w stworzeniu właściwej dla Ciebie rutyny i lepszego harmonogramu snu..



Choć alkohol może sprawić, że poczujesz się zmęczony, często pogarsza on jakość snu. Picie alkohole może być powodem budzenia się w nocy gdy słabnie jego działanie i częstszego chodzenia do toalety lub picia wody gdy organizm jest odwodniony. Staraj się zmniejszyć spożycie alkoholu i unikać go przed snem.



Jedzenie i picie zawierające dużo kofeiny lub cukru może zapobiegać senności. Spróbuj zmniejszyć ilość herbaty, kawy, czekolady i innych słodkich produktów spożywczych i napojów gazowanych, jakie spożywasz pod koniec dnia.



Zmniejsz ilość spożywanego przed snem jedzenia. Jedzenie dużych lub pikantnych posiłków może wywoływać dyskomfort i niestrawność, jakie utrudniają sen. Jeśli jesteś głodny, spróbuj zjeść lekką przekąskę 45 minut przed snem i unikaj jedzenia dużych posiłków na 2-3 godziny przed snem.

Znaczenie Snu- Zasoby

Poniższe linki zawierają dodatkowe informacje i dostęp do zasobów online na temat tego jak można poprawić jakość snu:

- The Mental Health Foundation - <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- Sleepio - https://www.sleepio.com/work/nhs/#/?_k=xwmw29
- British Snoring and Sleep Apnoea Association
- Be Mindful - <https://bemindful.co.uk/>
- British Sleep Society
- NHS - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
- The National Sleep Foundation - <https://www.sleepfoundation.org/>
- The National Sleep Foundation Sleep Diary - <https://www.sleepfoundation.org/sites/default/files/inline-files/SleepDiaryv6.pdf>

Platformy internetowe, takie jak Google, YouTube i aplikacje smartfonów udostępniają wideo i aplikacje temat technik takich jak uważna obecność i medytacje, wspomagających sen.