



## ZALECENIA DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI SNU

### HIGIENA SNU

#### BROSZURA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW

Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków – Krowodrza

5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ

### CZY WIESZ JAK DBAĆ O DOBRY SEN?

We śnie spędzamy aż 1/3 naszego życia. Zdrowie psychiczne i sen są ze sobą ściśle powiązane. W obecnych czasach ciągle podejmowanie aktywności jest traktowane niemal jako oznaka sukcesu i wysokiego statusu społecznego, natomiast bezczynność jest uważana za bezwartościową. Ludzie lekceważą sen, lub źle go dawkują, co niesie za sobą wiele niekorzystnych konsekwencji, a przecież sen jest podstawowym i najważniejszym sposobem organizmu na odpoczynek i odbudowę!

### Zapotrzebowanie na sen (wg National Sleep Foundation)

WIEK	DŁUGOŚĆ SNU
noworodek 0 – 3 miesięcy	14 – 17 godzin
niemowlę 4 – 11 miesięcy	12 – 15 godzin
małe dziecko 1 – 2 rok życia	11 – 14 godzin
wiek przedszkolny 3 – 5 lat	10 – 13 godzin
wiek szkolny 6 – 13 lat	9 – 11 godzin
nastolatek 14 – 17 lat	8 – 10 godzin
młody dorosły 18 – 25 lat	7 – 9 godzin
dorosły 26 – 65 lat	7 – 9 godzin
starszy dorosły, ponad 65 lat	7 – 8 godzin

Na podst. Fornal – Pawłowska M, Walacik – Ufnal E. „Pokonaj bezsenność w 6 krokach” Wydawnictwo Poligraf, 2020

### 10 KROKÓW DO DOBREGO SNU

#### 1. Zadbaj o odpowiednie warunki do snu

Sypialnia powinna być ciemna i pozbawiona źródeł sztucznego światła. Dobrym nawykiem jest zasuwanie żaluzji i rolet na noc. Pamiętaj o codziennym wietrzeniu sypialni, nawet w okresie zimowym. Optymalna temperatura w pomieszczeniu, w którym śpisz powinna wynosić między 17°C a 20°C. Komfort termiczny jest kwestią dosyć indywidualną, jednak dzieci i osoby starsze często czują się dobrze przy nieco wyższych temperaturach.



Łóżko powinno być ustawione z dala od kaloryfera. Wygodny materac i poduszka są sprzymierzeńcami dobrego snu.

## **2. *Pilnuj stałych pór kładzenia się spać i wstawania rano***

Światło to najważniejszy wyznacznik czasu, a ekspozycja na nie o niewłaściwej porze zaburza rytm okołodobowy, nawet jeśli tryb życia jest bardzo regularny. Aby go wzmocnić, należy w ciągu dnia przebywać w jasno oświetlonych pomieszczeniach i jak najwięcej korzystać ze światła dziennego, wychodząc na zewnątrz. Wieczorem należy natomiast unikać ekspozycji na światło, również sztuczne.

Powinieneś wstawać zawsze rano o tej samej godzinie. Dosypianie w weekendy nie pozwoli nadrobić wszystkich niedoborów snu z tygodnia.

## **3. *Dbaj o kondycję fizyczną***

Zaleca się minimum 30 minut aktywności fizycznej przez pięć dni w tygodniu. Najlepiej ćwiczyć późnym popołudniem, czyli około godziny 17.00–

18.00. Jeśli to niemożliwe na aktywność fizyczną można wybrać inną porę, ale należy zakończyć ją na 2-3 godziny

przed snem. Codzienne, regularne ćwiczenia poprawiają głębokość snu oraz powodują skrócenie czasu zasypiania.

## **4. *Unikaj kofeiny i nikotyny***

Udowodniono, że substancje stymulujące, takie jak zawarta w kawie i napojach energetyzujących kofeina czy

teofilina, która występuje w herbacie, mogą wpływać niekorzystnie na zasypianie oraz sen. Wystrzegaj się ich

spożywania w innych porach niż godziny poranne. Jeśli palisz papierosy, najkorzystniej byłoby unikać palenia

tytoniu na 2-3 h przed zaśnięciem. Jeśli jednak w Twoim przypadku jest to trudne, zaplanuj ostatniego papierosa

najpóźniej na 30 minut przed snem. Pamiętaj - nikotyna powoduje, że Twój sen jest krótszy i bardzo lekki.

## **5. *Wystrzegaj się picia napojów alkoholowych późnym wieczorem***

Alkohol – wbrew temu, co się często sądzi – nie poprawia snu, ale go pogarsza. Jeśli wypijesz alkohol późnym wieczorem lub przed zaśnięciem,

musisz liczyć się z tym, że Twój sen będzie znacznie płytszy, przerywany i powodujący szybsze poranne wybudzanie. Ponadto duże ilości napojów

alkoholowych mogą spowodować również problemy z oddychaniem w nocy.



### **6. Unikaj obfitych posiłków przed położeniem się do łóżka**

Wyrób sobie nawyk jedzenia kolacji na około 2-3 godziny przed snem. Spożywanie posiłków bezpośrednio przed zaśnięciem, a zwłaszcza tych obfitych może spowodować niestrawność, która zakłóci dobry sen. Natomiast picie zbyt dużych ilości napojów, zwiększy ryzyko wybudzania się w celu oddania moczu, co wpłynie niekorzystnie na jakość snu.

### **7. Unikaj drzemek po godzinie 15**

Postaraj się nie wypoczywać w ciągu dnia w pozycji leżącej, gdyż nawet jeśli nie zaśniesz, spowoduje to zmniejszenie potrzeby snu i trudniej Ci będzie zasnąć o prawidłowej porze. Jeśli popołudniu pojawi się zmęczenie, postaraj się podjąć aktywność fizyczną. Pamiętaj, że nawet krótka drzemka po godz. 15:00 może spowodować kłopoty z zaśnięciem w nocy.

### **8. Unikaj korzystania ze sprzętów elektronicznych przed snem**

Liczne badania wskazują na związek telewizji, Internetu, gier komputerowych z występowaniem zaburzeń snu. Ekrany komputerów, telewizorów i smartfonów emitują światło o niebieskiej barwie, co dla mózgu jest sygnałem świtu, początku dnia. W badaniach naukowych wykazano, że ich używanie w godzinach wieczornych hamuje uwalnianie melatoniny (związku chemicznego, który reguluje rytm dobowy). Ostatnia godzina przed snem powinna być przeznaczona na wyciszenie się.

### **9. Zrelaksuj się przed położeniem się do łóżka**

Zanim położysz się do spania postaraj się wyciszyć i zrelaksować. Skoncentruj się na tym, co sprawia Ci przyjemność i wprawia Cię w dobry nastrój. Możesz przeczytać ulubioną książkę przy rozproszonym świetle o ciepłej barwie lub posłuchać spokojnej muzyki.

### **10. Opuść łóżko, jeżeli nie możesz zasnąć**

Kiedy nie możesz zasnąć, pojawia się zdenerwowanie. W razie kłopotu z zaśnięciem wstań po 15 minutach, idź do innego pokoju i zajmij się czymś innym (nie korzystaj ze sprzętów elektronicznych). Długie leżenie w łóżku w oczekiwaniu na sen często jest większym powodem odczuwanego następnego dnia zmęczenia, aniżeli rzeczywisty brak snu. Ważnym objawem niedoboru snu są wahania nastroju. Człowiek staje się bardziej skłonny do odczuwania smutku, jest bardziej wrażliwy na ból. Przestrzeganie zasad higieny snu to najważniejszy LEK w leczeniu zaburzeń snu. Wdrożenie 10 kroków wpłynie na Twój sen i odbije się pozytywnie na funkcjonowaniu całego organizmu, prowadząc do poprawy jakości życia.

**Masz na to wpływ!**

