

Śpij mądrze – działaj skutecznie

Problemy ze snem są bardzo powszechne, bo dotyczą około 50% ludzi na świecie. Badania wskazują, że około 10% osób cierpi na bezsenność o przewlekłym charakterze. Kiedy więc bezsenność staje się chorobą?

O chorobie mówimy wtedy, kiedy opisywany problem trwa już miesiąc z częstotliwością przynajmniej 3 razy w tygodniu, powoduje cierpienie, gorsze samopoczucie i trudności w codziennym funkcjonowaniu. Musi to być wynikiem przynajmniej jednego z objawów:

- Trudności z zaśnięciem – dłużej niż 30 do 45 minut.
- Przebudzenia w trakcie nocy – czyli tzw. „czuwanie wtrącone” między zaśnięciem a ostatecznym przebudzeniem, które występuje kilkakrotnie lub jednorazowo przekracza 30 minut.
- Przedwczesne wybudzanie – minimum 30 minut przed planowaną pobudką lub takie, które skutkuje snem krótszym niż 6 godzin.
- Wydajność snu i jego jakość – czyli ile czasu spędzamy w łóżku, a ile w tym czasie faktycznie śpimy oraz czy sen jest płytki czy regenerujący.
- Unikanie i odraczanie – unikanie chodzenia spać lub przesuwanie momentu zaśnięcia.

Bezsennność jest diagnozowana na podstawie subiektywnie odczuwanych przez pacjenta objawów.

Ponieważ bezsenność jest związana z brakiem skutecznej regeneracji, to główne konsekwencje są związane z naszym funkcjonowaniem i dotyczą osłabienia koncentracji uwagi, osłabienia motywacji, senności, obniżenia nastroju i niekontrolowanego zasypiania. Może to wpływać na większą ilość błędów, czy uleganie wypadkom, a także drażliwość.

Bez względu na rodzaj bezsenności stosuj się do zasad higieny snu:

- kładź się spać w momencie, kiedy odczujesz senność (nie odwlekaj momentu położenia się);
- nie próbuj zasnąć „na siłę”;
- poza snem i seksem przenieś wszelkie inne aktywności z łóżka;
- ustal stałe pory wstawania i kładzenia się spać, także w weekendy i dni wolne;
- zadbaj w sypialni o odpowiednią temperaturę (18-21°C) i wilgotność – 40–60%;
- wietrz sypialnię przed snem;
- ogranicz źródła dźwięku;
- wybierz wygodny materac;
- miej świeżą pościel;
- nie objadaj się przed snem;
- zadbaj o wyregulowanie pór dnia i nocy;
- nie podejmuj intensywnego sportu przed pójściem spać;
- nie zostawiaj zapalanej na noc lampki;
- zadbaj o spokojny umysł – nie planuj poważnych rozmów późnym wieczorem, uporządkuj myśli przed snem;
- unikaj ww. światła niebieskiego.

Powyższe informacje i wskazówki to tylko część tego, co będą mogli Państwo dowiedzieć się o śnie, regeneracji by poznać podstawy prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zapraszamy na webinarium!