



POPRAW JAKOŚĆ SWOJEGO SNU



ZMAGASZ SIĘ Z BEZSENNOŚCIĄ LUB POCZUCIEM WIECZNEGO NIĘWYSPANIA?

Może jakość Twojego snu zostawia wiele do życzenia i często się wybudzasz w nocy? Wypróbuj nasze wskazówki, które pomogą Ci szybciej i głębiej zasnąć, a potem obudzić się tak rześko jak ranny ptaszek!

Jak dokładnie sen wpływa na zdrowie i jakość życia?

Sen to podstawowa biologiczna potrzeba organizmu. To on odnawia nasze zasoby energetyczne, pozwalając nam czuć się w pełni sił w ciągu dnia. To dzięki odpowiedniej ilości i jakości snu wzmacniamy naszą pamięć, koncentrację, zdolność nauki, jak odbieramy otoczenie i szybko myślimy. Sen również regeneruje nasz organizm, pomaga w termoregulacji, w regeneracji tkanek (odpowiada za to wydzielany podczas snu hormon wzrostu), w regulacji gospodarki hormonalnej, co ciekawe, jest również niezbędny do konsolidacji, czyli utrwalania śladów pamięciowych – przenoszenia ich z pamięci krótko- do długotrwałej. Mechanizm tego procesu jest wciąż w większości zagadką.

Co zrobić, jeśli jednak nie udało Ci się zaliczyć tylu godzin snu w nocy, ile potrzeba Twojemu organizmowi?

Co prawda, drzemka nie „naprawi” wszystkiego, ale może trochę pomóc. Takie dwudziestominutowe „power naps” sprzyjają poprawie uwagi, pamięci oraz myślenia kreatywnego, a także dają zastrzyk energii. Trzeba jedynie pamiętać, by nie uciekać się do nich zbyt często: wtedy zaburzają nasz rytm dobowy i możemy zacząć zmagać się z bezsennością.



JAKIE KONSEKWENCJE MA ZŁA JAKOŚĆ SNU?

Sen ma ogromny wpływ na nasze zdrowie (zarówno fizyczne jak i psychiczne), gospodarkę hormonalną, regenerację, stan emocjonalny. W tym szczególnym okresie, gdy odporność jest niesamowicie ważna, zadбайmy o jego odpowiednią ilość.



Sen ma wpływ na produkcję komórek układu odpornościowego. Im mniej snu, tym mniejsza produkcja limfocytów koniecznych do walki z mikroorganizmami i większe stężenie cytokin zapalnych, ułatwiających pojawianie się stanów zapalnych. **Badania pokazują, że osoby śpiące mniej niż 7 godzin są bardziej narażone na wszelkiego rodzaju infekcje**



Ludzie niewyspani są bardziej podatni na stres i zmiany nastrojów, mogą mieć problemy z pamięcią i koncentracją, szybciej się złością



Zmniejszenie ilości snu zaburza gospodarkę hormonalną



Długotrwała niska jakość snu sprawia, że możemy zacząć borykać się np. z migrenami, nadciśnieniem, zwiększonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę lub choroby serca, nadwagą, ciągłym uczuciem zmęczenia

JAK ZACZĄĆ SIĘ WYSYPIAĆ?

- ➔ **Nie pij alkoholu i kawy wieczorem** (alkohol może ułatwiać zaśnięcie, ale znacząco pogarsza jakość snu);
- ➔ **Nie wykonuj intensywnych treningów na godzinę, dwie przed zaśnięciem;**
- ➔ **Nie jedz ciężkich i obfitych posiłków;**
- ➔ Na godzinę przed snem **nie oglądaj telewizji ani nie baw się na telefonie;**
- ➔ **Staraj się nie myśleć o niczym, co Cię stresuje** (np., że się nie wypiszesz albo, że masz ważne spotkanie jutro w pracy) – możesz wykorzystać sesję jogi do wyciszenia się;
- ➔ **Sypialnię miej zawsze przewietrzoną**, wyciemnioną i o odpowiedniej temperaturze (ok. 18 stopni Celsjusza);



- ➔ **Ustal rutynę, która pozwoli cię „wiedzieć”, że ma się szykować spać.** Mowa tu o czytaniu książki na godzinę przed snem, medytacji, uprawianiu jogi, piciu herbaty ziołowej, zapaleniu świeczek zapachowych, ćwiczeniach oddechowych.
- ➔ Jeśli masz problemy z zaśnięciem, **spróbuj włączyć nagranie szumu drzew lub deszczu** czy jeden z filmików ASMR na YouTube.
- ➔ **Nie pracuj do późna.** Praca do późna wiąże się ze stresem, a podwyższony poziom kortyzolu może oznaczać problemy z zaśnięciem.
- ➔ **Usuń z sypialni źródła światła niebieskiego** – np. telefon komórkowy, tablet, laptop – które mogą świecić nocą. Możesz też spać w opasce na oczy.
- ➔ **Wprowadź naturę do swojego grafiku** – wybierz się w ciągu dnia na spacer i ciesz się słońcem.



PONIEDZIAŁEK:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

WTOREK:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

ŚRODA:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

CZWARTEK:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

PIĄTEK:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

SOBOTA:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

NIEDZIELA:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Napisz, jakie wnioski i lekcje wyciągnąłeś/wyciągnęłaś po tygodniu wprowadzania rekomendowanych przez nas zmian. Czy teraz jakość Twojego snu jest lepsza :) ?