

Higiena snu

Czym jest?

Sen w istotny sposób wpływa na nasze dobre samopoczucie i szczęście. Higiena snu jest pewną normą obejmującą różnorodne praktyki, których przestrzeganie jest niezbędne, aby w nocy dobrze spać. Zaburzenia snu są bardzo częste, szczególnie w okresach emocjonalnego przytłoczenia. Wzmoczone emocje, niepokój i uporczywe odtwarzanie w głowie wydarzeń minionego dnia mogą zakłócać sen. Najczęstszą przyczyną niskiej jakości snu jest stres lub zmiana codziennej rutyny. Dodatkowe powody to egzaminy, stres szkolny, zmiana szkoły, konflikty w związkach, trudności w domu i problemy zdrowotne.

Objawy niskiej jakości snu

Głównym objawem złego snu lub niewyspania jest skrajna senność w ciągu dnia. Inne objawy to:

- Ziewanie
- Zły humor
- Zmęczenie
- Drażliwość
- Zmienne nastroje
- Trudności w nauce nowych pojęć
- Zapominanie
- Słaba koncentracja
- Brak motywacji
- Niezręczność
- Zwiększony apetyt i głód na węglowodany

Zapanowanie nad problemami ze snem wymaga czasu i rzadko można to zrobić z dnia na dzień. Dbanie o higienę snu jest niezbędne, by dziecko dobrze spało. Aby ją poprawić, warto oddzielić najpierw fakty od fikcji.

Mity dotyczące snu: fakty i fikcja

Potrzebujemy ośmiu godzin snu

Nie ma „magicznej” liczby godzin snu. Każdy jest inny – niektórzy z nas radzą sobie znacznie lepiej, śpiąc mniej niż inni. Oszacuj, ile snu potrzebujesz, według tego, jak się czujesz następnego dnia. Regularne przesypanie mniej niż sześć godzin na dobę nie jest jednak najlepszym nawykiem, ponieważ badania pokazują, że może to zwiększyć reakcję organizmu na stres zwaną „walką lub ucieczką”, uwalniając hormony, które przyspieszają tętno i podnoszą ciśnienie krwi.

Jak zaczniesz źle spać, już zawsze tak będzie

Zawsze można poprawić jakość swojego snu. Praca nad higieną snu może przynieść i przynosi poprawę jakości snu.

Drzemki w ciągu dnia nie są dobre

Zazwyczaj odradza się drzemki w ciągu dnia, ponieważ mogą wpływać na problemy ze snem w nocy. Jeśli jednak po nie przespaliśmy dobrze nocy, zaplanowana drzemka w ciągu dnia może poprawić naszą czujność, niekoniecznie wpływając na sen nocny. Wystarczy dwudziestominutowa drzemka, aby wyłączyć układ nerwowy i



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



„naładować” cały organizm. Jednak drzemka trwająca dłużej niż 30 minut wystarczy, aby wprowadzić organizm w głęboki sen, co po przebudzeniu wywołuje uczucie oszołomienia.

Zwiększona ilość snu w weekendy rekompensuje niedobry sen w ciągu tygodnia

Nie można nadrobić snu, który się „utraciło”. Próba zrekompensowania utraconego snu przez dłuższe spanie w weekendy może zaburzyć rytm dobowy (znany również jako cykl snu/budzenia lub zegar biologiczny) i jeszcze bardziej utrudnić sen regenerujący organizm. Regularne przestrzeganie właściwej rutyny przed snem jest kluczowe dla dobrej jakości snu.

Ziewanie to oznaka zmęczenia

Ziewanie nie zawsze jest oznaką zmęczenia. Czasami ziewamy po przebudzeniu lub w ciągu dnia, jeśli się nudzimy lub nawet jeśli robi to ktoś inny.

Liczenie owiec pomaga zasnąć

Liczenie owiec może nam pomóc zasnąć, podobnie jak liczenie psów czy krów! To powtarzający się charakter czynności powoduje, że czujemy się senni lub zasypiamy. Niezależnie od tego, czy liczymy owce czy psy, rytmiczne zadanie prawdopodobnie zapobiega pojawianiu się innych niepokojących myśli i jest aspektem uważności, który może pomóc nam się zrelaksować.

Jakie są zalety prawidłowej higieny snu?

Czujemy się uważni przez cały dzień, od chwili przebudzenia, przez pozornie trwające w nieskończoność popołudnie, aż do pory położenia się spać. Jesteśmy mocniej skupieni, bardziej obecni i mamy lepszą koncentrację.

Właściwa higiena snu przygotowuje grunt pod spokojną noc, kiedy w naszym organizmie zachodzą procesy naprawcze i regeneracyjne. Dobra jakość snu jest ważna dla zdrowia: wzmacnia układ odpornościowy, pomaga utrzymać prawidłową wagę i zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych schorzeń, takich jak cukrzyca i choroby serca.

Kiedy poprawi się jakość naszego snu, poczujemy się lepiej i będziemy mieć lepszy nastrój; podczas snu mózg tworzy nowe ścieżki, które pomagają zapamiętywać informacje. Niezależnie od tego, czy uczymy się nowej umiejętności, czy studiujemy nowy przedmiot, spokojny sen wpływa na umiejętności lepszego zrozumienia i rozwiązywania problemów. Badania pokazują, że po dobrze przespanej nocy prawdopodobnie poczujemy się bardziej pewni siebie i mniej niespokojni. Na wiele sposobów dobry sen sprawia, że nasze życie staje się znacznie lepsze, a odpowiednia higiena snu może w tym pomóc.

Praktyki dobrej higieny snu, dzięki którym mamy idealne warunki do zdrowego, spokojnego snu

- **Wypracuj rutynę związaną ze snem** – ważne jest chodzenie do łóżka i wstawanie o tej samej porze każdego dnia (20-minutowe widełki), również w weekendy. Nawet po nieprzespanej nocy, dosypianie rano nie jest korzystne. Wstawanie o stałej porze nie zaburza cyklu snu i pomaga lepiej spać następnej nocy.
- **Relaksacja przed snem** - niezależnie od tego, czy jest to ciepła kąpiel, czytanie książki, słuchanie bajek na dobranoc czy medytacja, każda aktywność relaksacyjna na godzinę przed snem pomaga stworzyć pomost między jawą a snem.
- **Idealna sypialnia jest chłodna, cicha, wygodna i ciemna** - materac i poduszki powinny być wygodne, aby ciało mogło się uspokoić i zrelaksować.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



- **Przyciemnij światła po zmroku** - ekspozycja na naturalne światło w ciągu dnia jest ważna dla utrzymania zdrowego cyklu snu i czuwania, ale jasne światło przed snem może zakłócić ten cykl i utrudnić zasypianie. Spróbuj przyciemnić światła wieczorem.
- **Wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne na godzinę przed snem** - niebieskie światło emitowane przez ekrany hamuje hormon snu (melatoninę), dzięki któremu nasz organizm się wycisza. Gry, filmy i kanały społecznościowe wywołują aktywność umysłu i uniemożliwiają spanie. Wyrób sobie nawyk, by telefon był poza zasięgiem ręki, kiedy śpisz, najlepiej w innym pokoju lub wyłączony na noc.
- **Unikaj używek w późniejszych porach dnia** - staraj się unikać picia kawy, herbaty, napojów gazowanych i czekolady przynajmniej na sześć godzin przed snem.
- **Nie spożywaj pokarmów, które mogą zakłócać sen** - obfity posiłek, pikantne, tłuste lub smażone potrawy mogą zakłócać sen. Dzieje się tak, gdyż strawienie takiego posiłku zajmuje żołądkowi od trzech do czterech godzin.
- **Regularnie ćwicz** – regularna aktywność fizyczna może nam pomóc zasnąć. Wskazane jest, aby ćwiczyć co najmniej trzy godziny przed snem, ponieważ ćwiczenia stymulują organizm do produkcji hormonu stresu (kortyzolu), który utrzymuje czujność mózgu.
- **Używaj sypialni tylko do spania** - dlatego lepiej, żeby nie było w niej telewizora, należy unikać przeglądania Internetu czy nocnej komunikacji przez telefon ze znajomymi lub partnerami. Sypialnia jest miejscem odpoczynku. Eksperci od higieny snu zalecają wstanie z łóżka i przejście do innego pokoju, jeśli nie uda nam się zasnąć w ciągu 20 minut, i powtarzanie tego procesu (unikając wykonywania pobudzających czynności), aż poczujemy się senni i gotowi do snu.
- **Ograniczanie drzemek lub unikanie ich w ciągu dnia** - badania wskazują, że krótka drzemka trwająca 20-25 minut może poprawić nastrój i sprawić, że poczujemy się bardziej rzeźcy, ale dłuższa drzemka wpłynie negatywnie na jakość snu w nocy.

Przydatne strony internetowe / Zasoby:

Guys and St. Thomas NHS -

<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/sleep/Sleep-hygiene.pdf>

Headspace - <https://www.headspace.com/sleep/sleep-hygiene>

Healthline - <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#1>

National Sleep Foundation - <https://www.sleep.org/articles/circadian-rhythm-body-clock>

Porady dotyczące snu - <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>

Porady dotyczące snu dla starszych dzieci - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers>



**Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg
Ten dokument jest dostępny w języku angielskim/ This document is available in English.**



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

