

13 PRAVIDEL SPÁNKOVÉ HYGIENY

1. Každý den uléhejte i vstávejte pravidelně, ve stejnou denní dobu, a to i o víkendech (bez ohledu na trvání nočního spánku).
2. Nespěte během dne, výjimkou může být pouze krátký odpolední spánek na max. 30-45min.
3. Před spaním nepijte alkohol. Alkohol sice krátkodobě působí uvolnění organismu a ospalost, pomůže tedy s usínáním, ale často způsobuje předčasné ranní probouzení a únavu během dne (spánek navozený alkoholem je nekvalitní, neosvěžující!!!).
4. Nekuřte před spaním ani při nočním probuzení. Nikotin také stimuluje.
5. Nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu ani kakao 4-6 hodin před ulehnutím. Citlivější jedinci by se měli vyvarovat konzumaci těchto nápojů během celého dne (i ráno). Kofein působí stimulačně a ruší spánek.
6. Vyvarujte se konzumaci těžkých jídel 4 hodiny před ulehnutím. Ale pozor na probouzení z hladu – před spaním lze lehce pojíst ovoce, či popíjet mléko např. s medem.
7. Snažte se o přiměřenou pohybovou aktivitu během dne, pokuste se unavit (např. procházka po večeři), ale vyvarujte se náročné fyzické aktivity těsně před ulehnutím. Zůstaňte v klidu alespoň 3 hodiny před spaním.
8. Z ložnice odstraňte veškeré rušící předměty či alergeny (eliminujete tak alergii na roztoče, peří, prach, pokojové rostliny aj.), ke spaní používejte pohodlnou postel a lůžkoviny.
9. Pro spaní si zajistěte dobře vyvětranou místnost, optimální teploty (18-20°C), ticho a tmu.
10. Postel využívejte výhradně ke spánku nebo sexuální aktivitě. V posteli byste neměli sledovat televizi, jíst, číst, přemýšlet nad problémy apod.
11. Do postele uléhejte pouze při pocitu ospalosti. Při neschopnosti usnout do 30 min, opusťte lůžko a věnujte se nějaké příjemné, monotónní činnosti (čtení, poslech relaxační hudby, sprcha apod.).
12. Neuléhejte ve stresu, rozrušení, znepokojení (sledování hororu, náročná četba). Snažte se potlačit negativní myšlenky narušující zejména usínání a spánek. Najděte si během dne chvíli, při které budete přemýšlet nad problémy, které se Vám obvykle vybavují před usnutím (tzv. worry time).
13. Snažte se vystavit expozici jasného světla ihned po probuzení (nežádoucí je tma navozená žaluziemi, závěsy).

