



# Higiena snu

Higiena snu to zbiór zasad, których przestrzeganie poprawia jakość snu. Aby dobrze spać należy: • unikać picia alkoholu, palenia papierosów oraz picia napojów zawierających kofeinę po godzinie 12:00 • zjeść kolację trzy godziny przed snem • sypiać w ciemnej, cichej i wentylowanej sypialni, w temperaturze 16-21° C • łóżko powinno służyć tylko do snu i seksu, nie należy w nim pracować, uczyć się, rozmawiać przez telefon, oglądać telewizji i przeglądać Internetu.

Przestrzeganie powyższych zasad udaje się większości osób skarżących się na bezsenność. Znacznie trudniej jest im zmienić styl życia w taki sposób, aby wzmacniać sen oraz zmniejszać napięcie psychiczne. Temu właśnie służy przestrzeganie poniższych zasad higieny snu. Bez ich wprowadzenia w życie, leczenie bezsenności jest znacznie mniej skuteczne\*.

## Wzmacnianie potrzeby snu

### 1) Redukuj czas spędzany w łóżku

Osoby cierpiące na bezsenność, aby uzupełnić krótki sen często wydłużają czas spędzany w łóżku. Nie zwiększa to jednak długości snu. Przeciwnie własny sen ulega skróceniu i staje się zbyt płytki. Leżenie w łóżku bez snu to też odpoczynek, a więc zmniejsza potrzebę snu! Dla większość osób cierpiących na bezsenność zalecany czas spędzany w łóżku to 6,5 do 7 godzin, tak długo aż bezsenności ustąpi.

### 2) Zmęcz się fizycznie późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem

Wysiłek fizyczny przez co najmniej 30 minut pięć razy w tygodniu jest konieczny, aby poprawić głębokość snu oraz skrócić czas oczekiwania na sen. Umiarkowany wysiłek fizyczny nie powinien być jednak wykonywany później niż 60 minut przed planowanym położeniem się do łóżka, wysiłek intensywny należy zakończyć trzy godziny przed snem.

### 3) Unikaj odpoczywania w pozycji leżącej w ciągu dnia

Każdy okres spoczynku w ciągu dnia, nawet krótki i bez zaśnięcia, zmniejsza potrzebę snu. Szczególnie niekorzystne jest kładzenie się po godzinie 15:00. Jeśli po tej godzinie pojawia się zmęczenie i chęć położenia się, należy ją przewyciężyć poprzez aktywność fizyczną.

### 4) Unikaj regularnego przyjmowania leków nasennych

Leki nasenne wywołują sen, ale nie wzmacniają naturalnego snu. Stosuj leki nasenne krótko, maksymalnie 2-4 tygodnie. Następnie przerwij ich przyjmowanie lub przyjmuj leki tylko w wybrane dni tygodnia, nie częściej niż 15 razy w miesiącu.

## Wzmacnianie rytmu snu

### 5) Prowadź regularny tryb życia, wstawaj rano o tej samej porze

Wstawanie rano o tej samej porze, połączone z aktywnym rozpoczęciem dnia, czyli umyciem się, zjedzeniem śniadania, wyjściem na zewnątrz na światło słoneczne lub włączeniem jasnego światła w pomieszczeniu, rozpoczęciem pracy umysłowej lub fizycznej, synchronizuje rytm snu i czuwania. W efekcie 17 godzin po wstaniu z łóżka pojawia się senność i chęć snu. Dłuższe pozostawanie w łóżku w dni wolne od pracy powoduje, że rytm snu przesuwa się na godziny późniejsze. Zaśnięcie przed północą może stać się niemożliwe.

### 6) Unikaj jasnego i niebieskiego światła wieczorem

Jasne światło oraz każde źródło światła zawierające dużo barwy niebieskiej, nawet tak słabe jak z ekranu smartfona czy tabletu, resetuje zegar biologiczny wydłużając czas potrzebny na zaśnięcie i zwiększając ryzyko wybudzeń ze snu. Osoby z zaburzeniami snu nie powinny włączać w nocy telewizora oraz korzystać z urządzeń elektronicznych. Ekspozycja na światło w nocy nasila problemy ze snem.

## Zmniejszanie napięcia psychicznego

### 7) Nie próbuj zasnąć na siłę, kładź się do snu tylko jeśli jesteś senny

Sen jest stanem nieświadomym, nie da się nim świadomie sterować. Im bardziej starasz się zasnąć, tym większe ryzyko, że sen nie nadejdzie.

### 8) Opuść łóżko jeśli nie możesz spać

Leżenie w łóżku i oczekiwanie na sen im dłużej trwa, tym bardziej staje się męczące. Łóżko przestaje być miejscem przyjemnym, leżenie w nim zwiększa napięcie psychiczne i uruchamia reakcje fizjologiczne, które uniemożliwiają zaśnięcie lub powrót do snu. Należy wyjść z łóżka i powrócić do niego po 15-20 minutach, gdy napięcie psychiczne opadnie.

### 9) Usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni

Odliczanie czasu, sprawdzanie ile godzin zostało do pory wstania rano powoduje napięcie psychiczne. Jeśli koniecznie musisz sprawdzić, która jest godzina zrób to poza sypialnią.

### 10) Prowadź dziennik snu

Sen jest rytmem biologicznym, wymaga oceny w dłuższych okresach czasu. Umożliwia to dziennik snu. Jest on też pomocny dla lekarza, aby właściwie dobrać metodę leczenia zaburzeń snu. Dziennik snu należy wypełniać rano, na podstawie własnych odczuć. Lekarz nie oczekuje dokładności co do minuty. Nie należy w nocy korzystać z zegarka.