MEDICON Poliklinika Budějovická

Desatero rad pro dobrý spánek

1. Během dne buďte pohybově aktivní. Kvalitu spánku zlepšuje dostatek pohybové aktivity v průběhu dne. Snažte se trávit co nejvíce času venku, na přirozeném světle.

2. Odpolední zdřímnutí může narušit večerní usínání, protože čím déle jste vzhůru, tím větší je pravděpodobnost snadného usnutí. Pokud jste unaveni a odpolední spánek potřebujete, je možné si krátký, asi dvacetiminutový spánek během dne dopřát.

3. Uléhejte a vstávejte každý den přibližně ve stejnou dobu (s posuny maximálně 30 minut). Časy uléhání a vstávání by měly být podobné v pracovní dny i o víkendu.

4. Před spaním se vyhýbejte těžkým, sladkým či silně kořeněným jídlům, ale i hladu. Optimální je jíst naposledy přibližně 3 hodiny před ulehnutím. Od pozdního odpoledne rovněž nepijte kávu, černý či zelený čaj a jiné stimulační či energetické nápoje. Omezte večerní pití alkoholu, nekuřte, zvláště ne před ulehnutím. Alkohol i nikotin výrazně narušují kvalitu spánku.

5. Před spaním se vyhněte práci na počítači, tabletu, sledování TV či jiných elektronických médií. Tato zařízení vyzařují velké množství modrého světla, které potlačuje tvorbu melatoninu a mohou tak mít na spánek nežádoucí vliv. Je rovněž vhodné se před ulehnutím vyhnout jasnému světlu.

6. V době před uléháním neřešte žádné závažné pracovní nebo osobní záležitosti. Je vhodné si asi 90 minut před ulehnutím dopřát uvolnění např. při čtení knihy, poslechu klidné hudby.

7. V místnosti, kde spíte, minimalizujte hluk i světlo, důkladně zatemňujte okna. V ložnici by rovněž měla být nižší teplota, nejlépe mezi 18-20 °C.

8. Lůžko a ložnici využívejte jen pro spánek a intimní život. V místnosti, kde spíte, byste neměli sledovat televizi, pracovat na počítači, konzumovat jídlo či řešit pracovní záležitosti, kontrolovat e-maily apod.

9. Pobyt na lůžku by měl být spojen se spánkem, omezte proto pobyt na lůžku pouze na dobu spánku. Pokud neusnete do 15 minut, zkuste raději vstát, jít do jiného pokoje a věnujete se jiné, klidné činnosti a do postele se vraťte, až se budete cítit ospale. Nesledujte však čas do usnutí na hodinách, 15 minut jen odhadněte.

10. Nesnažte se dohnat nedostatek spánku tím, že si ráno „poležíte“. To může snížit šance na dobrý spánek následující noc, protože během dne se pak nestihne vytvořit dostatečná potřeba spánku. K dobrému probuzení je po ránu vhodné jasné světlo, ranní sprcha, pohybová aktivita.