

Higiena snu

Podstawową terapią leczenia bezsenności jest przestrzeganie zasad higieny snu. Jest to grupa prostych technik, jakie każdy człowiek może stosować w celu poprawy jakości swojego snu oraz uniknięcia ew. problemów ze snem. Konsekwentne stosowanie wymienionych niżej czynności, powoduje poprawę nawet u 70-80% pacjentów z bezsennością.

Wskazówki dotyczące otoczenia:

Zadbaj o swoją sypialnię

- Śpij w bezpiecznym, wygodnym, spokojnym i odprężającym miejscu.
- Wybierz starannie łóżko i pościel - spędzasz tam jedną trzecią życia. Łóżko, które jest zbyt twarde, albo nie dość twarde może powodować problemy z kręgosłupem. Utrzymuj pościel w dobrym stanie.
- Odetnij się od agresji zewnętrznej (hałas i światło).
- Przewietrz i nawilż swoją sypialnię. O ile to konieczne, połóż wilgotny ręcznik na kaloryferze lub wstaw nawilżacz.
- Utrzymuj temperaturę otoczenia pomiędzy 16 a 18°C.
- Ukryj wszystkie zegary. Świadomość utraty czasu wypoczynku jest szczególnie stresująca.

Wskazówki na cały dzień:

W ciągu dnia:

- Wykonaj trochę ćwiczeń, ale nie na koniec dnia.
- Zwracaj uwagę na leki, które przyjmujesz. Jeżeli masz wątpliwości, zapytaj o radę aptekarza lub lekarza.
- Zmniejsz spożycie środków pobudzających późnym popołudniem.
- Unikaj długich drzemek popołudniowych.
- Unikaj stresujących sytuacji. Naucz się zarządzać swoim stresem.

Wieczorem

- Unikaj dynamicznych czynności takich jak uprawianie sportu czy intensywny wysiłek intelektualny.
- Unikaj zbyt ciężkich i zbyt lekkich posiłków. Nie pij dużej ilości płynów bo będziesz musiał wstać w środku nocy.
- Słuchaj zegara swojego organizmu, kładąc się i wstając o określonych porach. Osobom starszym często wystarczy 5-7 godzin snu!!!

W łóżku

Twoje łóżko służy do spania, a nie do czytania, oglądania telewizji i jedzenia.

Jeżeli nie możesz zasnąć, wstań. Zrób coś spokojnego i odprężającego np. poczytaj książkę. Poczekaaj na swój następny cykl snu i znów się połóż.

Ewentualnie : przyjmij lek nasenny już leżąc w łóżku

Budzenie

- Gdy się obudzisz wstań z łóżka. Jeżeli na nowo zaśniesz możesz zostać brutalnie obudzony w środku cyklu.
- Wstawaj delikatnie. Wracaj powoli do rzeczywistości.
- Powoli wystawiaj się do światła, najlepiej dziennego, to pomaga w ustawieniu zegara w organizmie.
- Rozciągnij się powoli, żeby rozluźnić i rozgrzać mięśnie.
- Ziewaj tyle, ile chcesz, żeby się dotlenić.
- Weź pobudzający prysznic.
- Zjedz solidne pełnowartościowe śniadanie. Powinno dostarczyć Ci 25 proc. dziennego zapotrzebowania na kalorie.