

# Jak zadbać o dobry sen?

Po całym dniu, spędzonym na różnych aktywnościach dnia codziennego, zdarza się, że jedynym planem na wieczór jest położenie się do własnego łóżka i odpinięcie w krainę snów. Problem się pojawia, kiedy leżymy w swoim łóżku, chcemy zasnąć i nic z tego nie wychodzi. Co w takiej sytuacji możemy zrobić? Pierwszym pomysłem, który się pojawia, dotyczy metod, jakie polecały nasze babcie, mianowicie liczenie baranów lub wypicie szklanki mleka. Czy takie metody działają? Czy w obecnych czasach mamy inne metody i czy są one skuteczniejsze?

Okazuje się, że podpowiedzią w tych rozważaniach są badania naukowców z uniwersytetu w Oxfordzie. Badali oni czas zasypiania osób, które przed snem miały wyobrazić sobie stado ryczących baranów, a następnie, liczyć barany przeskakujące przez płot. Druga grupa ochotników uczestniczących w tym badaniu nie otrzymała żadnego polecenia przed snem. Po pewnym czasie obie grupy ponownie zostały zbadane, lecz tym razem uczestnicy otrzymali polecenie wyobrażania sobie przed zaśnięciem jakiegoś przyjemnego miejsca np. plaży lub miejsca, w które chcieliby jechać na wakacje. Uzyskane wyniki w czasie tego badania pozwoliły na stwierdzenie, że wyobrażanie sobie przyjemnego miejsca przed zaśnięciem pozwala przyspieszyć zasypianie średni o 20 minut.



A co w sytuacji, gdy trudno nam utrzymać przed oczami przyjemny obraz? Bywa też tak, że wiele problemów związanych z zasypianiem ma podłoże w nagromadzonym się strasie z całego dnia. Czasami kładąc się do łóżka, nasz mózg zamiast się wyłączyć, aktywuje proces analizy wszystkich niepowodzeń i problemów z którymi przyszło nam się zmierzyć. Rozwiązaniem mającym pomóc w takiej dolegliwości jest pomysł zaczerpnięty z psychologii stosowanej. Amerykańscy naukowcy proponują nam sposób, w jaki można poradzić sobie z tego typu wieczornymi troskami. Wystarczy, aby kwadrans przed pójściem spać, pomyśleć o rzeczach, które są w naszym życiu

dobre oraz za które jesteśmy wdzięczni. Wszystkie te myśli, w następnym kroku, należy zapisać w notesie tzw. dzienniku wdzięczności. Samo zadanie ma na celu odwrócić naszą uwagę i przekierować nasz mózg na inne tory.

Pomóc w zasypianiu mogą nam również wieczorne rytuały. Przykładem może być ciepła kąpiel, która pozytywnie wpływa na jakość snu. Podczas kąpieli temperatura ciała podnosi się, a po wyjściu z kąpieli zaczyna spadać, co przekłada się na wzmożenie uczucia senności. Z tego względu, warto również zwrócić uwagę na temperaturę powietrza w sypialni. Zasypianie w zbyt nagrzanym pomieszczeniu jest zdecydowanie trudniejsze, zatem warto wcześniej przewietrzyć sypialnię.

Znacznym utrudnieniem w zasypianiu stanowi niebieskie światło z ekranów telewizora, smartfona czy tabletu. Owe światło negatywnie wpływa na poziom melatoniny w naszym organizmie, która odpowiada za uczucie senności. Poziom tego hormonu w ciągu dnia na ogół jest niski, natomiast wzrasta w godzinach wieczornych, do maksymalnego poziomu w środku nocy. Światło z ekranów hamuje produkcję melatoniny podczas, gdy poziom tego hormonu powinien wzrastać, co prowadzi do zaburzenia cyklu snu. Amerykańscy naukowcy mierzyli czas, podczas korzystania ze smartfona oraz czas spędzony w łóżku i długość snu. Wnioskiem z tego badania było stwierdzenie, że osoby które spędzały więcej czasu przed swoimi smartfonami, zwłaszcza przed pójściem spać, spali krócej, byli przy tym mniej wypoczęci i potrzebowali więcej czasu na zaśnięcie. Dla osób, które sporo czasu spędzają na wpatrywaniu się w ekrany smartfonów pomocna może okazać się aplikacja jak „Twilight”, która ze ekran urządzenia dostosowuje się do pory dnia. Za sprawą tej aplikacji filtrujemy niebieskie światło na przyjemne czerwone, chroniąc w ten sposób nasze oczy oraz redukując szkodliwy wpływ na poziom melatoniny. Warto pobrać na swoje urządzenie jednej z darmowych aplikacji: Twilight, CF.lumen, EasyEyes, Blue Light Filter – Night Mode, Lux.

Dlaczego warto zadbać o higienę snu? Przede wszystkim dlatego, że brak odpowiedniej ilości snu może wpływać na pojawianie się różnych problemów w codziennym życiu, jak: rozdrażnienie, brak energii, ospałość, obniżenie zdolności intelektualnych, ponadto z dłuższej perspektywy czasu: stany depresyjne, obniżona odporność, otyłość, cukrzyca, problemy z krążeniem oraz choroby układu żołądkowo-jelitowego.

## 10 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD

1. Leżąc w łóżku wyobrażaj sobie przyjemne miejsce np. plażę lub miejsce przyszłych wakacji.
2. Przed pójściem spać, pomyśl o rzeczach, które są w twoim życiu dobre oraz za które jesteś wdzięczny, a następnie zapisz je na kartce.
3. Pamiętaj o wieczornych rytuałach jak ciepła kąpiel.
4. Zadbaj o przewietrzenie sypialni, w celu obniżenia temperatury powietrza. Optymalna temperatura to 18-21 °C.
5. Jeśli jest to możliwe, na 2 godziny przed pójściem spać, nie korzystaj z urządzeń emitujących niebieskie światło. Jeśli nie jest to możliwe, włącz wieczorem aplikację zmieniającą światło z ekranu na kolor czerwony.
6. Unikaj drzemek w ciągu dnia. Odsypianie poprzedniej nocy w dzień, może utrudnić zaśnięcie kolejnej nocy.
7. Zadbaj o większą aktywność ruchową. Wystarczy 20-30 minut dziennie, lecz unikaj ćwiczeń przed snem, gdyż mogą cię one dodatkowo pobudzić.
8. Nie jedz i nie pij tuż przed snem. Przejedzenie może utrudnić zaśnięcie, a pełny pęcherz pobudki w nocy.
9. Dobrze jest przyzwyczaić organizm do stałej godziny, kiedy kładziemy się spać oraz wstajemy.
10. Unikaj kawy oraz napojów pobudzających przed pójściem spać.