

## **„SEN TO ZDROWIE”**

Sen ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia. Jeśli jesteśmy wyspani, od razu łatwiej nam z uśmiechem zacząć dzień.

Przed przystąpieniem do zadań, które wymagają kreatywności, zawsze warto dobrze się wyspać - czy to przed egzaminem, ważną rozmową, sprawdzianem, czy innym ważnym zadaniem. To właśnie podczas spania mózg może właściwie przeorganizować wspomnienia, co przekłada się na większą kreatywność.

Według badań, ludzie mają tendencję do wzmacniania części wspomnień właśnie wtedy, gdy śpią. Działa to stymulująco na kreatywne myślenie po przebudzeniu się. Odpowiednie wysypianie się sprawia także, że osiągamy lepsze wyniki w sporcie. Mniej się męczymy w ciągu dnia, stajemy się znacznie bardziej wytrzymali, możemy przebiec więcej kilometrów. Każdy sportowiec wie, że kluczem do sukcesu jest odpowiednia liczba przespanych godzin. Sen poprawia pamięć. Nawet wtedy, gdy postanowimy uciąć sobie drzemkę, umysł pracuje bardzo intensywnie. By nauczyć się czegoś nowego, warto na koniec nauki przespać się kilka minut. Po przebudzeniu, znacznie szybciej przyswoimy niezbędne informacje.



### **Jak spać, żeby się wyspać?**

Warto kłaść się codziennie o tej samej porze. Dzięki temu wypracujemy sobie odpowiedni rytm. Kolację jemy najpóźniej 2-3 godziny przed położeniem się do łóżka.

# Zdrowy sen

Nie tylko długość snu, ale jego jakość wpływa na to czy wypoczywamy dobrze. Najważniejsze dla naszego odpoczynku są fazy snu głębokiego.

## FAZY SNU

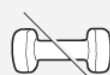


Nie wolno zmuszać się do spania. Jeśli nie możesz zasnąć, nie leż w łóżku oczekując na sen; wyjdź do innego pomieszczenia.

## PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY SNU:



Wstawaj rano o stałej porze, niezależnie od tego, ile spałeś w nocy. Nie śpij w ciągu dnia.



Warto unikać przed snem angażujących emocjonalnie i fizycznie działań.



Łóżko służy do spania; nie należy w nim oglądać TV, surfować w internecie, jeść itp.



Dobrze jest przestrzegać stałych pór udawania się na spoczynek i wstawania.



Pomieszczenie, w którym śpimy, powinno być wywietrzone, wyciszzone i zaciemnione.



Przed snem nie warto raczyć się alkoholem i produktami z kofeiną.

Posiłek powinien być lekkostrawny. Jeżeli często chodzimy spać z pełnym żołądkiem lub podjadamy w nocy, szanse na dobry sen znacznie maleją.

Jeśli mamy trudności z zaśnięciem, można postawić na usypiające zapachy. Dobrym wyborem będzie otworenie okna, gdyż to właśnie świeże powietrze najlepiej działa na sen. Alternatywą jest zapalenie kominka zapachowego. Postawmy na lawendę, różę, miętę lub jałowiec. W sypialni powinna panować temperatura w granicach 18-22 stopni Celsjusza.

Jeśli przeszkadza nam hałas na zewnątrz, koniecznie trzeba zakupić stopery do uszu. Gdy nie możemy zasnąć przez ok. 20 minut od położenia się spać, warto sięgnąć po książkę, posłuchać spokojnej muzyki lub odgłosów natury.

Podczas spania przechodzimy przez około pięć cykli. Wystarczy zastanowić się, o której zazwyczaj się budzimy, a następnie odliczyć 7,5 h - to pora, o której powinniśmy położyć się spać.

Często jest tak, że nie możemy zasnąć, gdyż coś nas dręczy. Zanim położymy się do łóżka, warto przyznać się przed sobą, na czym polega problem. Pomoże to w zaakceptowaniu sytuacji i uspokojeniu się.

W sypialni nie powinniśmy korzystać z telewizora czy komputera. Warto wyciszyć smartfona i nie korzystać z niego tuż przed snem.

### **Wpływ snu na nasze zdrowie**

Bezpośrednim skutkiem niedoboru snu, jak zmęczenie, brak energii, trudność ze skupieniem się, rozdrażnienie itp. Konsekwencje te są tym większe im większy jest brak snu i im dłużej on trwa.

Długotrwałe problemy ze snem odbijają się negatywnie na zdrowiu. Wzrasta ryzyko wystąpienia różnych chorób, m.in.:

- depresji, czy innych zaburzeń emocjonalnych
- chorób układu krążenia, nadciśnienia tętniczego
- zaburzeń hormonalnych
- cukrzycy
- otyłości.

## **Problemy ze snem**

Problemy ze snem w określane są bezsennością - insomnią. Jest ona problemem coraz większej liczby Polaków. Mamy problemy z zaśnięciem, śpimy nerwowo, wybudzamy się wielokrotnie w ciągu nocy, a rano wstajemy z łóżek zmęczeni, rozdrażnieni i wciąż senni.

I choć zwykle odczuwamy tę dolegliwość jako dokuczliwą, to nie szukamy jej przyczyn. Bezsenność może bowiem prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

## **Najczęstsze przyczyny bezsenności**

Szacuje się, że nawet około 45% dorosłych osób doświadczyło w swoim życiu bezsenności trwającej przez okres roku lub dłużej, a około 10% cierpi na bezsenność przewlekłą.

Wśród przyczyn bezsenności wyróżnia się:

- chrapanie
- obturacyjny bezdech senny
- zaburzenia psychiczne
- nadciśnienie tętnicze
- niewydolność serca
- astma
- nadczynność tarczycy
- zgaga
- menopauza.

Bezsenność sama nie zniknie, jeśli jej przyczyny leżą w problemach zdrowotnych, a nie w niezdrowym trybie życia. Na szczęście zmniejszenie jej przykrych objawów jest możliwe, choć zawsze uzależnione od rodzaju problemu będącego jej przyczyną.

Bezsenność, należy natychmiast udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który skieruje Cię do specjalisty, zwykle psychiatry, neurologa lub specjalistycznego ośrodka zajmującego się zaburzeniami snu. Odpowiednia diagnostyka pozwoli poznać przyczyny takiego stanu rzeczy i zastosować odpowiednio dopasowane metody terapeutyczne.



**Zapraszam Was do quiz**

**<https://samequizy.pl/20-faktow-o-spaniu-znasz-je/>**

Pozdrawiam.

Anna Listowska