

Na dobry sen

Wśród zwierząt najwięcej chyba przesypia leniwiec – 20 godzin. Ptaki nie śpią w ogóle, podczas gdy króliki i wiewiórki przesypiają 10-14 godzin na dobę. Czas trwania snu u ludzi bywa różny i waha się od 1 do 10 godzin. Dzieci potrzebują więcej snu, wraz z wiekiem długość snu człowieka zaczyna się zmniejszać.

Problemy ze snem to powszechny symptom u osób powracających do zdrowia po traumatycznych przeżyciach. W takich przypadkach zdarza się, że zwykłe metody zasypiania nie spełniają swej roli. Wspomnienia trudnych chwil mogą zakłócać cykl snu i wywoływać koszmary. Dlatego warto praktykować „higienę dobrego snu”. Oto kilka podpowiedzi, jak to zrobić:

1. Żadnego czytania czy oglądania telewizji w łóżku. Są to czynności powodujące wybudzenie. Jeśli bezsenność ma charakter przewlekły, mogą one pogorszyć sytuację, choć pozwalają zabić czas.
2. Kładź się do łóżka, gdy jesteś senny, a nie o ustalonej, zwyczajowej porze.
3. Podczas drugiej części wieczoru postaraj się uspokoić i wyciszyć. Półtorej godziny przed snem nie rób nic, co wymagałoby od Ciebie wyętej pracy umysłowej i prowokowało niepokój.
4. Wykonuj ćwiczenia relaksujące. Rozluźnij główne grupy mięśni, poczynając od palców u nóg, a kończąc na czole.
5. Łóżko jest po to, by w nim spać. Jeśli po 15-20 minutach nie udało

ci się jeszcze zasnąć, wstań i zrób coś relaksującego.

6. Lepiej, aby w twojej sypialni temperatura była odrobinę za niska niż za wysoka.
7. Nie licz baranów, liczenie jest czynnością stymulującą pracę mózgu.
8. Wykonuj ćwiczenia fizyczne po południu, ale nie później niż 3 godziny przed snem.
9. Nie przejadaj się. Ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem.
10. Nie śpij w trakcie dnia, nawet przez chwilę.
11. Jeśli zbudzisz się w środku nocy i przez 30 minut nie jesteś w stanie zasnąć, wstań i zacznij robić coś innego.
12. Nie pij kawy, alkoholu i nie pal papierosów 2-3 godziny przed snem.
13. Jeśli miewasz niepokojące sny lub najzwyklejsze koszmary, rano, po przebudzeniu, do-

daj do każdego z nich optymistyczne zakończenie.

14. Co wieczór poświęć pół godziny na zapisanie swoich zmartwień i nadziei w notesie, aby odciążyć umysł przed snem.
15. Słuchaj uspokajającej muzyki.

Jeśli bezsenność nie ustępuje, skontaktuj się z lekarzem. Opowiedz mu, co dzieje się w twoim życiu. Bezsenność może mieć podłoże organiczne lub – co ma miejsce w większości przypadków – psychologiczne. O bezsenności przewlekłej mówimy wtedy, gdy utrzymuje się dłużej niż jeden miesiąc. Zaburzenia snu dzielimy na dwie główne kategorie: dysomnie, charakteryzujące się problemami z długością i jakością snu oraz parasomnie, gdy poszczególne stadia snu zakłócają się przez nienaturalne wydarzenia.

Oprac. M. Iwańczuk

