



HIGIENA SPANJA: UREDITE SVOJ SPANEC, IZBOLJŠAJTE POČUTJE

Spodaj opisana higiena spanja je namenjena vsem, ki se soočate z nespečimi nočmi. Če sledite 8 opisanim točkam, se lahko vaše spanje uredi, s čimer neprimerno izboljšate kvaliteto svojega počutja in duševnega zdravja.

Sprememba se ne bo zgodila takoj; spodnje nasvete je potrebno upoštevati nekaj dni do 2-3 tedne zapored. Čeprav se boste zaradi njih morda v začetku počutili neprijetno (npr. ker pred spanjem ne boste več uporabljali telefona) ali še bolj utrujeno (npr. ker ne boste nadomeščali spanja z dnevnim dremežem), vzdržite. Spomnite se, da to počnete zase, da na dolgi rok uredite spanje. V sebi najdete samokontrolo in motivacijo. Bližnjim zaupajte, da izvajate higieno spanja. Tako vam bodo lahko v oporo. Bodite prijazni s seboj.

1. TELESNA AKTIVNOST: Večkrat na teden bodite telesno aktivni. Prijetna utrujenost po fizični aktivnosti bo doprinesla k večerni zaspanosti. Vendar pa težje oblike telesne aktivnosti ne izvajajte nekaj ur pred spanjem, temveč prej v dnevu.

2. OMEJITEV HRANE IN PIJAČE: V posteljo ne pojdite lačni, vendar se vsaj dve uri pred spanjem izogibajte težkim obrokom. Prav tako po 16. uri ne pijte alkohola ali pijač s kofeinom.

3. OMEJITEV EKRAANOV: 1-2 uri pred spanjem se izogibajte ekranom, saj lahko njihova modra svetloba zmoti sproščanje melatonina (hormona, zaradi katerega postanete zaspani). Lahko se npr. navadite na to, da telefon pustite v drugem prostoru, za jutranje bujenje pa uporabite dobro staro budilko.

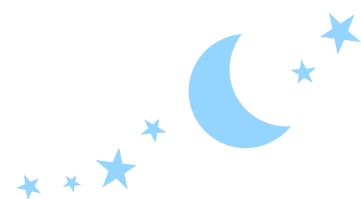
4. UREDITEV PROSTORA: Prostor spanja si uredite tako, da se boste v njem počutili varno in prijetno. Pri tem vam lahko pomagajo posteljnina, ki vam je všeč, dodatne blazine, pritajena svetloba, ipd. Ob postelji lahko imate npr. sivko, katere vonj je pomirjajoč. Prostor naj bo tih; če je to nemogoče, uporabite čepke za ušesa. Bolje je, če prostor povsem zatemnite, saj lahko morebitna svetloba iz ulice moti spanec. Uporabite lahko prevezo za oči.

5. UPORABA POSTELJE: Naj bo vaša postelja namenjena le spanju (in spolni aktivnosti). Izogibajte se izvajanju drugih dejavnosti v postelji (npr. učenje, branje, prehranjevanje, gledanje televizije).

6. ČAS V POSTELJI: Vsak dan – tudi med vikendom – pojdite v posteljo in vstanite ob isti uri. Tako boste telo navadili na določen bioritem. Pri tem naj interval zajema okrog 8 ur spanja.

7. DNEVNA ZASPANOST: Čez dan ne spite ali dremajte, čeprav ste imeli neprespano noč in ste utrujeni. Spite le ponoči. Če vzdržite popoldansko utrujenost, boste zvečer lažje zaspali.

8. KO NE ZASPITE: Če približno 20-30 minut ne morete zaspati, se ne premetavajte in ne spremljajte ure. Namesto tega VSTANITE in pojdite, če je to možno, v drug prostor, ali pa se v istem prostoru umaknite od postelje. Pričnite z monotono miselno aktivnostjo – priporočamo npr. reševanje križank. Po približno 15 minutah oz. ko ponovno postajate utrujeni, se vrnite v posteljo. Če ponovno ne morete zaspati 20-30 min, spet vstanite in zadevo ponavljajte, dokler ne zaspate. Pri celotni točki velja, da ne uporabljate elektronskih naprav.





DODATNO:

KOPEL: Pred spanjem se lahko okopate v topli kopeli. Sprememba v temperaturi, ko boste prišli iz kopeli, bo pripomogla k prijetni utrujenosti.

RUTINA PRED SPANJEM: Uvedete lahko rutino pred spanjem – vsak večer počnite nekaj aktivnosti v istem vrstnem redu. Primer: poskrbite za osebno higieno, nato zapišete dnevnik hvaležnosti in naredite dihalno vajo, za tem pa odidete v posteljo.

Higiena spanja ne pomaga vedno; pri kronični nespečnosti navadno ni dovolj. Za pomoč obiščite strokovnjaka za duševno zdravje.

Če se soočate s težavami v duševnem zdravju in se želite počutiti bolje, nas kontaktirajte.
Nudimo vam psihološko svetovanje in druge storitve, vezane na duševno zdravje.



Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje
Pot k dobremu počutju



www.avisensa.com



info@avisensa.com



040 647 845



Turnerjeva 17, Maribor



avisensa



avisensa_