

ZDRAVÝ SPÁNOK

Čo o ňom potrebujete vedieť?



Poruchy spánku stoja za civilizačnými chorobami, ako cukrovka, poruchy pamäti či obezita, pričom urýchľujú starnutie.

Čo robiť počas dňa?



Cvičte skoro ráno, nie pred spánkom.



Trávte čo najviac času vonku, na prirodzenom svetle.



Chodte spať a vstávajte každý deň približne v rovnakom čase.



Venujte sa rozmanitým pohybovým aktivitám.

Čomu sa vyhnúť?



V miestnosti, kde spíte, obmedzte všetky iné činnosti.



Obmedzte tučné, sladké a silne korenisté jedlá.



Vyhňte sa povzbudzujúcim nápojom, alkoholu a tabakovým výrobkom.

Ako sa pripraviť na spánok?



Jedzte naposledy 3 hodiny pred spaním.



Doprajte si pred spánkom teplý kúpeľ.



3 hodiny pred spaním sa vyhnite náročným fyzickým aktivitám.



Zaistite vhodnú teplotu, najlepšie medzi 18 - 20 °C.



Nepozerajte napínavé filmy.



Lôžko využívajte len na spánok.



Pred spaním miestnosť dôkladne vyvetrajte.

Ako dlho spať?



Ideálna dĺžka sa mení s vekom, pričom neustále klesá. Kým novorodenci spia približne 14 - 16 hodín, dospelí si musia vystačiť s polovicou, čiže niekde medzi 7 - 9 hodinami.

Tip



Na lepšie zaspávanie pomáha čaj z levandule, rumančeka či medovky, pohár teplého mlieka s medom, či banán.



Celkovo delíme spánok na 5 fáz – zaspávanie, ľahký spánok, hlboký spánok, najhlbší spánok a REM fázu.



SLOVENSKÝ
PACIENT