



Jak dbać o dobry sen

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?

Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym.

Jak przebiega sen

Wiele osób myśli, że podczas snu nic się nie dzieje – po prostu wyłączamy organizm. Ale dzieje się wiele! Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza NREM oraz faza REM. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4–5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

- Faza NREM.** W czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze i zużycie glukozy, spowalnia praca serca. W tej fazie pojawia się sen głęboki, w którym organizm zaczyna się regenerować. Faza ta jest również bardzo ważna dla utrzymania odporności organizmu, potrzebujemy jej np., kiedy jesteśmy przeziębieni.
- Faza REM.** W czasie jej trwania pojawiają się marzenia senne, ale też zapamiętujemy, czego się nauczyliśmy podczas dnia (również nowe zdolności motoryczne, takie jak np. gra w tenisa). Dzięki zwiotczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu ran. Faza REM służy również emocjonalnemu radzeniu sobie z problemami poprzedniego dnia – mózg wtedy „przepracowuje” trudne zdarzenia.

Co wpływa na dobry sen

- Liczba godzin snu.** Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Zależy też od jakości snu. Tak długo, jak czujesz się pełen energii i dobrze funkcjonujesz w ciągu dnia, masz wystarczająco dużo snu. Średnio dorośli śpią około 7 godzin dziennie. Niemowlęta i nastolatki potrzebują więcej snu. Noworodek śpi nawet do 20 godzin dziennie. Następnie potrzeby snu zmniejszają się wraz z wiekiem, oprócz tymczasowego wzrostu w okresie dojrzewania. Nastolatki zwykle muszą spać od 8,5 do 9 godzin dziennie, a 60-latkowie zwykle śpią około 6 godzin.
- Jakość snu.** Jednym z jej wskaźników jest wydajność snu, czyli informacja, przez jaki czas, który spędzamy w łóżku, faktycznie śpimy. Obliczamy ją, dzieląc czas snu przez czas spędzony w łóżku. Dobra wydajność snu to więcej niż 85%.
- Regularność snu.** Warto chodzić spać i wstawać codziennie o tej samej godzinie. Kluczowa dla dobrego funkcjonowania organizmu jest zwłaszcza pora wstawania.

Dlaczego warto się wysypiać

- łatwiej radzisz sobie ze stresem w ciągu dnia
- pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację
- zyskujesz energię i dobry humor
- regenerujesz organizm
- wolniej się starzejesz
- wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób
- zmniejszasz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów
- oczyszczasz mózg z toksyn
- zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodczyce)
- lepiej radzisz sobie z emocjami.

Regularne niedosypianie znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na depresję. Dlatego, jeżeli chorujesz na tę chorobę, usłyszysz radę od specjalisty, by dbać o sen – jego długość, jakość i regularność.

Jakie są sposoby na dobry sen

- **Pilnuj stałych pór wstawania rano i kładzenia się spać.** Badania przeprowadzone wśród starszych osób wykazały, że nieregularne pory snu wiązały się ze zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia.
- **Dbaj o kondycję fizyczną.** Aktywność fizyczna sprawia, że wieczorem odczuwasz zmęczenie i lepiej śpisz. Ponadto ruch zmniejsza stres, lęk i depresję, co również poprawia jakość snu. Odpowiednia aktywność fizyczna to 30–60 minut szybkiego marszu dziennie, jazdy na rowerze, pływania, pracy w ogrodzie itp. Ważne jednak, by nie ćwiczyć późnym wieczorem i bezpośrednio przed snem.
- **Zredukuj stres.** Pomaga w tym np. aktywność fizyczna, ćwiczenia relaksacyjne lub relacje z bliskimi.
- **Unikaj kofeiny i nikotyny.** Użytki te pobudzają organizm.

- Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15:00. Powodują one, że nie chce Ci się spać o wyznaczonej porze.
- Unikaj picia alkoholu przed snem. Alkohol najpierw pobudza organizm, później potęguje stany lękowe, które utrudniają spokojny sen.
- Unikaj obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem. Ostatni posiłek zjedz na 2–3 godz. przed snem.
- Zadbaj o odpowiednie warunki do snu. Wygodne łóżko, dopasowany materac, odpowiednia temperatura, przewietrzzone pomieszczenie – zadbanie o te elementy pomaga dobrze spać.
- Odpręż się przed położeniem się spać. Nie wykonuj pobudzających czynności około godziny przed snem. Nie odbieraj e-maili z pracy, nie kłóć się, nie oglądaj emocjonujących programów w telewizji. Przygotuj ciało do snu i poczuć, że robisz się senny.
- Zapisz rzeczy do zrobienia. Zannotuj rzeczy, o których musisz pamiętać następnego dnia, np. na kartce, w notesie, w telefonie lub komputerze. Łatwiej będzie Ci puścić te myśli i spokojnie zasnąć.
- Unikaj światła w nocy. Zasłoń okno, by do sypialni nie docierał blask latarni ulicznych. Sen może Ci także utrudniać światło z ekranu telewizora, komputera czy telefonu komórkowego.
- Zadbaj o właściwą dietę. Właściwy sposób odżywiania zminimalizuje występowanie zaburzeń snu. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), węglowodanów, kwasu foliowego, witaminę B12, cynku, seleniu i żelaza. Dieta powinna także obfitować w warzywa i owoce.
- Kładź się do łóżka wtedy, gdy odczuwasz senność. Łóżko powinno kojarzyć Ci się ze spaniem i regeneracją. Nie jedz tam posiłków, nie omawiaj trudnych tematów, nie czytaj, nie rozmawiaj przez telefon i nie oglądaj telewizji.
- Śpij w nocy. Wtedy sen jest najlepszy. Jesteśmy zaprogramowani, by być aktywni w ciągu dnia, a spać w ciągu nocy. Świadczy o tym m.in. spadanie w nocy tętna, temperatury ciała czy kortyzolu (hormonu stresu).

Akademia NFZ opublikowała film o znaczeniu snu dla zdrowia. Ekspert dr n. med. Anetta Lasek-Bal, konsultant województwa śląskiego w dziedzinie neurologii, opowiada, na czym polega dobry sen i jak o niego zadbać.

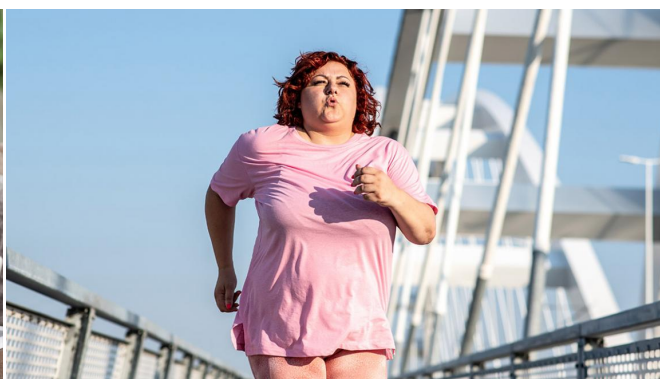
[Obejrzyj film o znaczeniu snu dla zdrowia.](#)

Przeczytaj także



Jak radzić sobie ze stresem?

Stres jest częścią życia. Jednak gdy trwa zbyt długo, prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. Dowiedz się, jak minimalizować jego skutki



Jak zmotywować się do aktywności fizycznej?

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?



Uważność. Skup się na tu i teraz

Zauważanie i rozpoznawanie przeżywanych emocji jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Uważność to metoda, którą można do tego wykorzystać