



## 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 zwiótczeniu 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

- **Piłnij 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. Zanotuj 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. Zasoń 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.

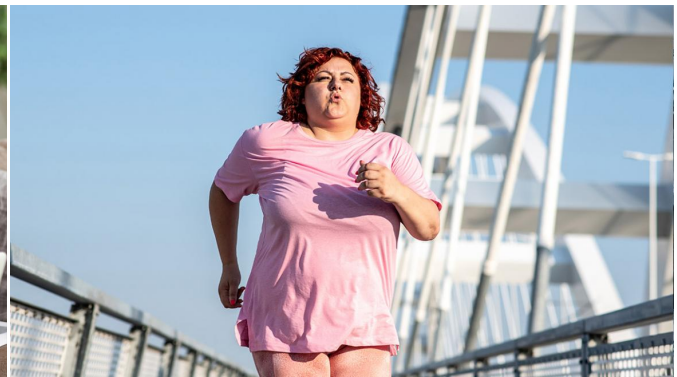
[Obejrzyj film o znaczeniu snu dla zdrowia.](#)

## 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