

HIGIENA SNU



JAK WAŻNY JEST SEN?

- W trakcie snu dochodzi do regeneracji mózgu



KORZYŚCI ZE SNU

- Pierwszą korzyścią ze snienia jest rodzaj **nocnej terapii**, jaką przechodzi nasz mózg. To podczas snu **nabieramy dystansu** do problemów, traumatycznych doświadczeń, wywołujących silne emocje zdarzeń.
- W czasie, gdy śpimy, dochodzi do **procesu oddzielenia emocji od wspomnień o zdarzeniach**, które mamy za sobą. Dlatego wstajemy rano, czując się **nieco lepiej**.

Można więc uznać sen za pierwszą pomoc w trudnych sytuacjach. Można powiedzieć, że **to nie czas, lecz sen leczy rany**



KORZYŚCI ZE SNU

- ◉ Drugą korzyścią jest zwiększanie naszej kreatywności. W fazie REM nasz mózg zaczyna zmagać się ze wszystkimi informacjami, które ostatnio przyswoiliśmy. Tworzy katalog wspomnień, łącząc je w opowieść, tworząc powiązania, których nie dostrzegaliśmy.
- ◉ Często kładziemy się z nierozwiązanymi sprawami, a budzimy się z gotowym pomysłem na ich rozwiązanie. Powiedzenie: „Prześpij się z tym” ma sens.



Gdy niedosypiamy, pojawiają się problemy z funkcjami poznawczymi: pamięcią, koncentracją, logicznym myśleniem etc.



KONSEKWENCJE NIEDOSYPIANIA

KONSEKWENCJE NIEDOSYPIANIA

- ◉ Regularne niedosypianie zwiększa ryzyko poważnych chorób: cukrzycy, otyłości, chorób serca.



KONSEKWENCJE NIEDOSYPIANIA

- ◉ Na tym nie koniec, bo brak snu zwiększa także ryzyko wystąpienia nowotworów.
- ◉ Niedobory snu przyczyniają się także do wystąpienia depresji.



KONSEKWENCJE NIEDOSYPIANIA

- ◉ Brak snu wpływa negatywnie na nasz wygląd: na skórze uwidaczniają się zmarszczki, zaczerwienienia i wypryski.
- ◉ Jesteśmy bardziej łakomi w ciągu dnia, co może odbić się na naszej sylwetce



JEŻELI Z KOLEI ŚPIMY ZA DŁUGO:

- ⊙ pojawiają się poranne bóle głowy,
- ⊙ odczuwamy dezorientację i rozdrażnienie
- ⊙ czujemy się osłabieni, brakuje nam energii,
- ⊙ mamy problem z zaśnięciem wieczorem.



ILE TRZEBA SPAĆ, ŻEBY SIĘ WYSPAĆ?

- noworodki (0 - 3 miesięcy): 14-17 godzin na dobę,
- niemowlęta (4 - 11 miesięcy): 12-15 godzin na dobę,
- małe dzieci (1 - 2 lata): 11-14 godzin na dobę,
- dzieci w wieku przedszkolnym: (3 - 5 lat) 10-13 godzin na dobę.
- dzieci w wieku szkolnym (6 -13 lat): 9-11 godzin na dobę,
- nastolatki (14 - 17 lat): 8-10 godzin na dobę.



JAK SIĘ DOBRZE WYSPAĆ

Za senność odpowiada hormon melatonina, którą organizm wydziela już około godziny 21. Aby dać sobie szansę i poczuć, że chce się spać, warto położyć się dopiero około 22-23. Koniec jej wydzielania przypada u większości ludzi około godziny 7 rano. Jeśli więc zarwiemy noc bagatelizując wpływ melatoniny, to gdy przestanie ona być wydzielana, możemy rozbudzić się zbyt wcześnie i tym samym obudzimy się niewyspani.



ZŁE NAWYKI

- ◉ Zbyt późne drzemki w ciągu dnia. Jeśli drzemka to nie później niż 7 godzin przed nocnym pójściem spać



ZŁE NAWYKI

- Do nawyków obniżających jakość snu zaliczamy zbyt długie przebywanie w łóżku. Łóżko to miejsce do spania.

łóżko=sen



ZŁE NAWYKI

- ◉ Spanie na siłę. Jeśli przez 20 minut nie możesz zasnąć to trzeba wyjść z łóżka i zająć się inną relaksującą czynnością



PRZED SNEM UNIKAJ

- ◉ Zbyt późnych posiłków. Nie jedz 2-3 godziny przed pójściem spać.
- ◉ Zadbaj o to, aby kolacja nie zawierała tłustych, wzdymających, ciężkostrawnych produktów. Przed snem nie warto jeść słonych przekąsek i słodczy.



PRZED SNEM UNIKAJ:

- ⦿ Intensywnych ćwiczeń 2 godziny przed snem.



PRZED SNEM UNIKAJ:

- Oglądania horrorów



- Picia kawy 5 godzin przed snem



PRZED SNEM UNIKAJ:

- Ostrego światła oraz **niebieskiego** światła z ekranów i monitorów na 2 godziny przed snem



DOBRE NAWYKI

- Podczas dnia wychodź na słońce, korzystaj z naturalnego światła.



DOBRE NAWYKI

- ◉ Zasypiaj i wstawaj o stałych porach. Nasz organizm lubi rutynę.



JAK DOBRZE ZASNAĆ?

- ◉ Wykonuj ulubioną aktywność 3-4 godziny przed snem
- ◉ Pamiętaj wtedy o nawodnieniu



JAK DOBRZE ZASNAĆ

- ◉ Przed snem przeczytaj dobrą książkę



JAK DOBRZE ZASNAĆ?

- ◉ Wywietrz i obniż temperaturę swojej sypialni



DOBRE NAWYKI

- ◉ „Jak sobie pościelisz tak się wyśpisz” czyli świeża pościel, brak hałasu, światło przyciemnione lub całkowita ciemność.



PODSUMOWANIE

- ◉ Chcesz być piękna/piękny, mądry/mądra i czuć się młodo?

Zadbaj o swój sen. Ogranicz bodźce, twój mózg i ciało zasługują na dobry odpoczynek nocny.



SEN JEST JAK ODDYCHANIE

CZAS ZADBAĆ O SWÓJ SEN



GIWERA.PL/1200b3