

JAK ZDRAVĚ USÍNAT

Problémy s usínáním jsou poměrně časté a souvisejí nezřídka se stresem a napětím. Léky, které se při poruchách spánku používají, jsou většinou návykové. Některé z nich také nepříznivě ovlivňují kvalitu spánku. Nabízíme vám lepší a bezpečnější způsoby, jak zdravě usínat:

1. Dodržujte "fialovou hodinu". Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem. Vhodný je rozhovor, ne hádka, uklidňující kniha, ne horror, příjemná a klidná hudba, ne fyzicky namáhavá práce.

2 Naučte se nějakou relaxační (uvolnění navozující) techniku. U nás je to nejčastěji jógová relaxace nebo autogenní trénink, v jiných zemích používají také progresivní relaxaci. Až se naučíte relaxovat, stačí setrvat v uvolněném stavu. Ten sám o sobě vašemu tělu i psychice prospívá, ať už se spánek dostaví nebo ne.

3. Před spaním rozhodně nepijte ani čaj ani kávu. Zvláště silně působí na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. Lépe se také usíná, když nemá člověk plný žaludek. Pokud nemáte podstatný důvod, alespoň 2 – 3 hodiny před spaním nejezte. Kdybyste přece jedli, alespoň ne nic těžkého.

4. Na klidný noční spánek se připravujete už ve dne. Pokud možno přes den nespěte, nebo jen velmi krátce. Pracujete-li duševně, najděte si trochu času na jógu, cvičení, jogging nebo procházku.

5. Zjistěte, co vám pomáhá usnout: někdo má rád naprostou tmou, jiný se cítí lépe s rozsvícenou lampičkou, někomu dělá dovře před spaním teplá koupel, jiný věří na bylinky (uklidňuje např. meduňka lékařská nebo mateřídouška).

6. Někomu pomáhá před spaním modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení.

7. Přiměřená teplota místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko zdravému spánku prospívají. Spíte-li na boku, podložte hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou tak, aby hlava byla v prodloužení osy těla.

8. Hodně problémů se spánkem vzniká tím, že se lidé do spánku nutí a jsou nervózní z toho, že se nedostavuje. Proto nemohou usnout a jejich problém se v bludném kruhu zesiluje. Uvědomte si, prosím, že nedostatek spánku naprosto neohrožuje vaše duševní ani tělesné zdraví. Když nemůžete spát, čas využijte. Udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistěte zašlé nádobí nebo napište dopis. Budete mít dobrý pocit a možná se vám začne chtít i spát.

9. Pracovníci v třísměnném provozu jsou v náročné situaci a poruchy spánku jsou u nich častější. Měli by proto tím víc dbát na zdravý způsob života a vyhýbat se alkoholu a návykovým lékům. Udělají dobře, když se naučí relaxovat. **PŘEJEME VÁM DOBRU NOC A DOBRÝ DEN, DOBRÝ DEN A DOBRU NOC.**

MUDr. K. Nešpor, CSc.