

# ZDROWY SEN - JAK O NIEGO ZADBAĆ?



Problemy związane z właściwym odpoczynkiem dotyczą znacznej części społeczeństwa, a ich zasięg zwiększa się wraz z rozwojem cywilizacyjnym. Jest to związane ze zmianą stylu życia ludzi, jaka dokonała się w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat. Posługiwanie się licznymi maszynami w pracy, zmotoryzowanie transportu czy możliwość korzystania ze sztucznego oświetlenia

to niektóre z przyczyn występowania zaburzeń snu. Istnieje jednak kilka prostych zasad i nieskomplikowanych w wykonaniu działań, które mogą szybko i skutecznie poprawić jakość snu.

### DWUCZYNNIKOWY MODEL REGULACJI SNU

Rozważając zagadnienia związane z higieną snu, należy wziąć pod uwagę

dwa podstawowe czynniki wpływające na regulację snu, a mianowicie homeostatyczną potrzebę snu oraz rytm okołodobowy. Biologiczna potrzeba snu pojawia się w sytuacji zmęczenia czynnościami wykonywanymi w ciągu dnia, dlatego ważne jest utrzymanie aktywności fizycznej na wysokim poziomie poprzez pracę, spacer czy uprawianie sportu. Na rytm



*Sen stanowi podstawową potrzebę fizjologiczną i mechanizm regeneracji organizmu człowieka. Jego odpowiednia ilość i jakość to niezbędny element do utrzymania równowagi organizmu w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego. Niedostateczna ilość snu lub jego obniżona jakość w krótkim czasie odbija się na samopoczuciu i efektywności człowieka w ciągu dnia. Niedobór snu skutkuje obniżeniem odporności organizmu, a w dłuższej perspektywie może przyczyniać się do rozwoju poważnych chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze, zaburzenia metabolizmu czy depresja.*

okołodobowy największy wpływ ma ekspozycja na światło, która powinna występować w ciągu dnia, a zanikać w nocy. Wstawanie i zasypianie o tych samych porach, regularny tryb życia, dbanie o przebywanie w świetle naturalnym w ciągu dnia i unikanie silnego oświetlenia wieczorem przyczynia się do pojawienia się potrzeby snu o odpowiedniej porze.

## SYPIALNIA SŁUŻY DO SPANIA

Jedną z zasad higieny snu jest ograniczenie czasu spędzanego w sypialni, a szczególnie w łóżku, do godzin poświęcanych na sen. Nie należy leżeć

w łóżku zbyt długo, dosypiać nad ranem czy kłaść się na siłę w przypadku problemów z zaśnięciem. Sypialnia powinna służyć do odpoczynku nocnego i warto czynności takie jak oglądanie telewizji czy jedzenie, wykonywać w innym pomieszczeniu. Kolejnym istotnym zagadnieniem jest wstawanie codziennie rano o tej samej porze, bez względu na to, czy się wypaliśmy czy nie, czy jest dzień roboczy, weekend albo wakacje. To pomoże wypracować odpowiedni rytm dobowy i przyczyni się do pojawienia się senności o właściwej, zbliżonej każdego dnia porze.

## ODSTAW UŻYWKI

Ograniczenie stosowania używek takich jak kawa, papierosy czy alkohol również skutkuje polepszeniem jakości snu. Kofeina zawarta w kawie oraz nikotyna w tytoniu stanowią substancje stymulujące dla ludzkiego mózgu, pobudzające do pracy i jeżeli nie jest możliwe ich całkowite odstawienie, to zdecydowanie powinno się unikać ich przyjmowania w godzinach wieczornych. Alkohol może pozornie powodować większą senność i ułatwiać zasypianie, jednak sen pod wpływem alkoholu jest znacznie gorszej jakości, płytszy, przerywany, a co za



REKLAMA

**VICKS** **ZzzQuil**  
NATURA  
Suplement diety



Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.

„Dzienna wartość spożycia (DWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety”



Osoby wykonujące pracę umysłową powinny koniecznie zadbać o ruch w postaci spacerów lub sportu. Ta aktywność powinna być regularna, umiarkowana i trwać minimum 30 minut dziennie. Oprócz niewątpliwie pozytywnego wpływu na jakość snu, aktywność fizyczna przyczynia się do zachowania prawidłowej masy ciała, zapobiega rozwojowi chorób cywilizacyjnych jak schorzenia układu krążenia czy cukrzyca. Odpowiednią porą na wykonywanie ćwiczeń są godziny od porannych do popołudniowych.

tym idzie nie przynosi właściwego odpoczynku i regeneracji dla organizmu.

## ZADBAJ O PRAWIDŁOWE WYDZIELANIE MELATONINY

Ekspozycja na światło jest jednym z najważniejszych czynników regulujących rytm snu i czuwania. Ograniczenie dostępu światła do siatkówki oka pobudza niewielki organ w mózgu zwany szyszynką do produkcji melatoniny – hormonu, który bezpośrednio indukuje senność. Z tego powodu ważne jest, aby dbać o przebywanie w naturalnym świetle dziennym oraz unikać nadmiaru światła sztucznego przed zaśnięciem. W tym celu warto wybrać do sypialni ciemne, nieprzepuszczające promieni zasłony, zwłaszcza w przypadku wystawienia okien na oświetlenie uliczne. Na zahamowanie wydzielania melatoniny szczególnie wpływ ma działanie światła o niebieskim zabarwieniu. Światło takie emitują przede wszystkim ekrany smartfonów, tabletów, komputerów czy telewizory. Wskazane jest, aby zaprzestać korzystania z urządzeń elektronicznych świecących światłem niebieskim na minimum dwie godziny przed planowanym pójściem spać.

## ZAPEWNIJ SOBIE WŁAŚCIWE WARUNKI

Oprócz właściwego zaciemnienia w sypialni, warto zadbać również o dostęp świeżego powietrza oraz odpowiednią, niezbyt wysoką temperaturę. Przed położeniem się do łóżka dobrze jest przewietrzyć pomieszczenie, którym będziemy spać. Wpłynie to pozytywnie

na zawartość tlenu w powietrzu oraz pozwala osiągnąć optymalną temperaturę wskazaną do snu. Wynosi ona około 18–21°C i przyczynia się do obniżenia temperatury ciała śpiącego człowieka, co z kolei sprzyja zapadaniu w głęboki, spokojny i nieprzerywany sen. Ze względu na możliwość podniesienia temperatury ciała, powinno się unikać w ciągu kilku godzin przed snem brania gorących kąpiei oraz spożywania pikantnych i ciężkostrawnych potraw.

## ZMĘCZ SIĘ W CIĄGU DNIA

Kwestia aktywności fizycznej jest kluczowa, by wywołać naturalne, fizjologiczne zmęczenie i podążającą za nim potrzebę snu. Osoby wykonujące pracę umysłową powinny koniecznie zadbać o ruch w postaci spacerów lub sportu. Ta aktywność powinna być regularna, umiarkowana i trwać minimum 30 minut dziennie. Oprócz niewątpliwie pozytywnego wpływu na jakość snu, aktywność fizyczna przyczynia się do zachowania prawidłowej masy ciała, zapobiega rozwojowi chorób cywiliza-

cyjnych jak schorzenia układu krążenia czy cukrzyca. Odpowiednią porą na wykonywanie ćwiczeń są godziny od porannych do popołudniowych. Nie wskazane jest intensywne uprawianie sportu późnym wieczorem, ponieważ może ono przynieść odwrotny skutek – problemy z zaśnięciem z powodu nadmiernego pobudzenia i rozgrzania organizmu.

## ZRELAKSUJ SIĘ

Dla łatwego i spokojnego zapadnięcia w sen kluczowe jest także odprężenie psychiczne, potocznie zwane relaksowaniem się. Zwiększone napięcie nerwowe, stres, natłok myśli o pracy i obowiązkach zdecydowanie utrudnia zaśnięcie. W celu wprowadzenia organizmu w przyjemny stan odprężenia warto jest wypracować sobie indywidualną wieczorną rutynę relaksacyjną, na którą może składać się, np. lektura, słuchanie spokojnej muzyki, letni prysznic czy medytacja. Zdarza się, że problemy z zaśnięciem budzą negatywne emocje i rozdrażnienie, co prowadzi do błędne-

O jak najlepszą jakość snu powinni dbać wszyscy, bez względu na wiek, płeć czy rodzaj wykonywanej pracy. Często wystarczy wyeliminować jedynie kilka elementów przeszkadzających oraz wprowadzić do codziennego życia zdrowe nawyki z zakresu higieny snu, aby zapewnić sobie odpoczynek i regenerację na najwyższym poziomie.



go koła bezsenności. W takiej sytuacji nie należy na siłę pozostawać w łóżku, a w zamian spróbować znaleźć sobie wyciszające zajęcie.

## ŚPIJ WYGODNIE

Czynników wpływających na jakość odpoczynku sennego jest bardzo dużo. Wśród nich warto wspomnieć także o zapewnieniu sobie możliwie najbardziej komfortowych warunków do snu. Odpowiednie dobranie twardości i innych parametrów materaca, poduszki oraz materiałów, z których wykonana jest pościel może bezpośrednio przełożyć się na jakość snu. W kwestii doboru materaca i poduszki warto zwrócić się o poradę do specjalisty, ponieważ błędy w tym zakresie mogą skutkować problemami zdrowotnymi jak przeciążenia i dolegliwości bólowe w obrębie kręgosłupa. Materiały, z których wykonana jest pościel i bielizna nocna powinny być jak najbardziej naturalne, lekkie i przewiewne.

O jak najlepszą jakość snu powinni dbać wszyscy, bez względu na wiek, płeć czy rodzaj wykonywanej pracy. Często wystarczy wyeliminować jedynie kilka elementów przeszkadzających oraz wprowadzić do codziennego życia zdrowe nawyki z zakresu higieny snu, aby zapewnić sobie odpoczynek i regenerację na najwyższym poziomie. Budząc się wyspanym i wypoczętym, mamy więcej siły i energii na wykonywanie codziennych zadań i obowiązków. Zdarzają się również sytuacje, kiedy zmiana nawyków nie wystarcza, a problemy z bezsennością utrzymują się lub pogłębiają. W takim wypadku należy skierować się po pomoc do specjalisty, lekarza lub farmaceuty, ponieważ konieczne może być wprowadzenie terapii farmakologicznej bądź diagnoza w celu poznania przyczyny problemów ze snem.

**KLAUDIA NOWAK**

Pracownik Apteke

# DOBRY SEN

# TO LEPSZY DZIEŃ



## Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ WALERIANY<sup>1</sup>



## Z MELATONINĄ

Dobrze przespana noc to lepszy cały dzień. Kowalska A. Mózg a sen. Neurokognitywistyka w patologii i zdrowiu. PUM w Szczecinie 2011-2013: 80-83. <sup>1</sup> Wyciąg z korzenia waleriany 420 mg. MAT-PL-2101187-1.0-05.2021

**SANOFI**

**SUPLEMENT DIETY**

„Dzienna wartość spożycia (DWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety”