

**5** **Zadbaj o swoją sypialnię.** Jakość snu jest najlepsza, gdy w pomieszczeniu, w którym śpisz, jest ciemno, cicho i chłodno. W związku z tym sypialnia powinna być przewietrzona, zaciemniona i cicha.

**6** **Bądź aktywny fizycznie w ciągu dnia.** Dla większości ludzi korzystnym wysiłkiem jest intensywny marsz (10 tysięcy kroków).

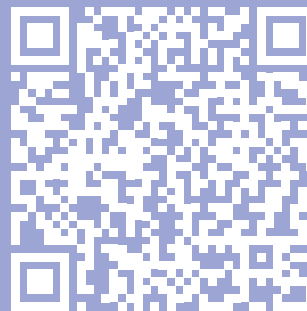
**7** **Zjedz ostatni posiłek nie później niż 3 h przed planowanym czasem spoczynku,** natomiast tuż przed położeniem się do łóżka możesz spożyć coś lekkiego (np. kanapkę z serem lub jogurt). Unikaj kawy, alkoholu i nikotyny, w szczególności przed snem.

**8** **Unikaj drzemek w ciągu dnia.**

**9** **Prowadź dziennik snu,** aby dokumentować swoje postępy w leczeniu.

**10** **Unikaj regularnego przyjmowania leków nasennych.**

Przestrzeganie powyższych reguł łączących zasady leczenia behawioralnego i higieny snu znacznie zmniejszy ryzyko utrwalania się bezsenności i ułatwi powrót do dobrej jakości snu.



[www.harmoniamentis.pl](http://www.harmoniamentis.pl)

*Poradnik dla pacjenta*

## Bezsenność – co należy o niej wiedzieć?

prof. Adam Wichniak

Zła jakość snu, trudności z zasypianiem lub częste wybudzenia w nocy występują w Europie nawet **u co trzeciej** dorosłej osoby.



Jeśli doświadczasz problemów ze snem i powodują one złe samopoczucie lub trudności w funkcjonowaniu w ciągu dnia, nie lekceważ tych dolegliwości. Nieleczona lub niewłaściwie leczona bezsenność może mieć przewlekły charakter i w konsekwencji prowadzić do **groźnych problemów** zdrowotnych.

Jeśli masz problemy z zasypianiem lub często budzisz się w nocy i nie możesz ponownie zasnąć, wprowadź w życie poniżej przedstawione **zasady**. Powinny one poprawić jakość snu w ciągu **6 tygodni**. Jeśli tak się nie stanie albo zauważysz, że bezsenności towarzyszą inne objawy związane z ogólnym stanem zdrowia lub samopoczuciem psychicznym, porozmawiaj o tym **z lekarzem** rodzinnym.



Lekarze posiadają obecnie skuteczne metody leczenia bezsenności! Należy do nich zbiór zasad, które wskazują jak należy postępować, aby odzyskać zdrowy sen. Są one elementem **terapii poznawczo-**

**-behavioralnej bezsenności**. W przypadku gdy zaburzeniom snu towarzyszą inne problemy zdrowotne lub ciężkie nasilenie bezsenności, lekarz może dodatkowo zalecić stosowanie leków. Jeśli bezsenności towarzyszą objawy depresyjne, lękowe lub przewlekły stres, korzystne może być włączenie leków przeciwdepresyjnych.

## Co sam możesz zrobić, aby poprawić jakość snu?

**1** **Skracaj czas spędzany w nocy w łóżku oraz unikaj odpoczywania w pozycji leżącej w ciągu dnia.** Długi aktywny dzień zwiększa potrzebę snu. Staje się on wtedy dłuższy i głębszy. Dla większości pacjentów z bezsennością zalecany czas spoczynku nocnego nie powinien przekraczać 6-7 godzin. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych, ponieważ potrzeba snu wraz z wiekiem ulega zmniejszeniu.

**2** **Dbaj o regularne pory snu.** Szczególnie ważna jest stała pora wstawania rano. Rozpoczynanie dnia zawsze o tej samej godzinie wzmacnia rytm snu i powoduje, że po około 17 godzinach od wstania z łóżka pojawia się senność, która skraca czas zasypiania.



**3** **Kładź się do łóżka tylko wtedy, gdy poczujesz senność.** Używaj go tylko do spania. Nie jedz w łóżku, nie oglądaj telewizji, nie czytaj ani nie wykonuj w nim innych czynności niż sen (jedynym wyjątkiem jest aktywność seksualna). Wzmacnia to skojarzenie łóżka i sypialni ze snem i powoduje, że po położeniu się do niego czujesz psychiczne odprężenie i senność. Nigdy nie próbuj zasnąć na siłę. Jeśli sen nie przychodzi, zaczynasz się kręcić w łóżku i odczuwać dyskomfort, bo nie możesz zasnąć, wstań i przejdź do innego pokoju. Pozostań tam tak długo, aż podenerwowanie minie i poczujesz, że zaczyna pojawiać się senność. Jeśli po powrocie do łóżka nadal nie możesz zasnąć, powtórz te czynności tyle razy, ile będzie konieczne.

**4** **Dbaj o właściwą ekspozycję na światło.** W ciągu dnia staraj się spędzić co najmniej 30-60 minut na zewnątrz w naturalnym świetle oraz przebywaj w jasno oświetlonych pomieszczeniach. Natomiast wieczorem unikaj silnego i niebieskiego światła. 60 minut przed snem nie korzystaj już z telefonu, tabletu czy komputera. Jeśli nie masz innego pomysłu na spędzenie wieczoru, dozwolone jest oglądanie telewizji z dalszej odległości w łagodnie oświetlonym pomieszczeniu. Nie oglądaj jej jednak w sypialni.

