

Dziennik *snu*

Imię i nazwisko: _____

Data urodzenia: _____ Czas badania od: _____ do: _____

Proszę wypełniać dziennik **codziennie rano** i przynieść go na następną wizytę.

[illegible]

Dalej: zasady higieny snu.

Higiena *snu*

Higiena snu to zestaw nawyków, które pomagają lepiej spać. Podstawy to: bez alkoholu i papierosów, kawa i inne napoje z kofeiną najpóźniej do 12:00, kolacja trzy godziny przed snem, ciemna, cicha i przewietrzona sypialnia (16–21 °C), a łóżko tylko do snu i seksu, bez pracy, nauki, telefonu, telewizji i internetu.

Przy bezsenności same podstawy zwykle nie wystarczą. Zasady poniżej wzmacniają sen i obniżają napięcie. Bez nich leczenie bezsenności działa znacznie słabiej.

Wzmacnianie potrzeby snu

1. Skróć czas spędzany w łóżku

Dłuższe leżenie nie wydłuża snu, tylko go sptyca, a leżenie bez snu też zmniejsza jego potrzebę. Przy bezsenności zwykle zaleca się 6,5–7 godzin w łóżku, dopóki problem nie minie.

2. Zmęcz się fizycznie późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem

Najlepiej co najmniej 30 minut ruchu pięć razy w tygodniu. Umiarkowany wysiłek kończ najpóźniej godzinę przed snem, intensywny trzy godziny przed snem.

3. Unikaj odpoczywania w pozycji leżącej w ciągu dnia

Każda drzemka zmniejsza potrzebę snu w nocy, zwłaszcza po 15:00. Popołudniową senność lepiej rozruszać aktywnością.

4. Unikaj regularnego przyjmowania leków nasennych

Nie dają naturalnego snu. Stosuj je krótko, najwyżej 2–4 tygodnie, potem tylko w wybrane dni, nie częściej niż 15 razy w miesiącu.

Wzmacnianie rytmu snu

5. Prowadź regularny tryb życia, wstawaj rano o tej samej porze

Stała pora wstawania i aktywny początek dnia (mycie, śniadanie, światło dzienne, praca) ustawiają rytm snu i czuwania. Dłuższe spanie w dni wolne przesuwają ten rytm na później.

6. Unikaj jasnego i niebieskiego światła wieczorem

Nawet ekran telefonu czy tabletu przestawia zegar biologiczny, opóźnia zaśnięcie i zwiększa ryzyko wybudzeń. W nocy nie włączaj telewizora ani elektroniki.

Zmniejszanie napięcia psychicznego

7. Nie próbuj zasnąć na siłę, kładź się do snu tylko wtedy, gdy jesteś senna/y

Sen nie da się świadomie sterować. Im bardziej się starasz, tym trudniej zasnąć.

8. Wyjdź z łóżka, jeśli nie możesz spać

Długie czekanie na sen podnosi napięcie i łóżko przestaje być miejscem odpoczynku. Wyjdź z łóżka i wróć po 15–20 minutach, gdy napięcie opadnie.

9. Usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni

Liczenie, ile zostało do pobudki, nakręca napięcie. Jeśli musisz sprawdzić godzinę, zrób to poza sypialnią.

10. Prowadź dziennik snu

Sen ocenia się w dłuższym okresie. Wypełniaj dziennik rano, z tego, jak pamiętasz noc. Dokładność co do minuty nie jest potrzebna i w nocy nie patrz na zegarek.