



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

Higiena snu

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca
wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



25^{lat} SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
Im. prof. Józefa Mazowieckiego



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA
Artemis



fundacja edukacji
i przedsiębiorczości

Tytuł: Higiena snu

Autor: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Higiena snu



Higiena snu to zbiór czynności i zasad, których wykonywanie i przestrzeganie poprawia jego jakość. Bezsenność jest jednym z najczęstszych problemów, które dotyczą zarówno ludzi zdrowych, jak i zmagających się z trudnościami psychicznymi. Może mieć różne przyczyny. Dostosowanie się do poniższych zasad pozwoli minimalizować objawy problemów.

Aktywność fizyczna, krótki czas spędzany w łóżku czy unikanie drzemek w ciągu dnia wzmacniają proces homeostatyczny, czyli biologiczną potrzebę snu.

Wstawanie rano zawsze o tej samej porze, regularny tryb życia, unikanie silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia wzmacniają rytm okołodobowy. Jeśli jest on ustabilizowany, potrzeba snu pojawia się o właściwej porze, czyli w nocy.

Oto niektóre praktyczne wskazówki:

- ograniczaj czas spędzany w łóżku,
- nie próbuj zasnąć na siłę,
- w sypialni usuń zegarek z zasięgu ręki,
- zmęcz się fizycznie późnym popołudniem,
- unikaj kofeiny,

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

- zrezygnuj z nikotyny i alkoholu,
- zjedz kolację 2-3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąską późnym wieczorem,
- unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia,
- unikaj drzemek.

Zalecenia dotyczące zwiększenia aktywności fizycznej są szczególnie istotne w przypadku wykonywania pracy niewymagającej wysiłku o takim właśnie charakterze. Zmęczenie mięśni powoduje, że sen staje się głębszy i dłuższy. Wyniki badań wskazują, że osoby cierpiące na bezsenność bardzo często podejmują zbyt mało wysiłku fizycznego w ciągu dnia. Najlepsza pora na ćwiczenia to późne popołudnie, czyli godzina 17.00-18.00.

Czas spędzany w łóżku

Bardzo ważne jest, by osoby doświadczające złej jakości snu nie leżały zbyt długo w łóżku. Czas w nim spędzany powinien być dostosowany do długości snu.



Wstawanie rano

Rano należy budzić się zawsze o tej samej porze, niezależnie od tego, jak zły/dobry był sen oraz czy jest dzień roboczy, czy wolny od pracy/szkoły. Nie należy „dosypiać” ani robić drzemek, nawet jeśli jakość snu nocnego nie była wystarczająca. Nieprzestrzeganie tych zasad prowadzi do zaburzeń rytmu okołodobowego.

Kawa, papierosy, napoje energetyzujące, alkohol

Wyniki badań naukowych wskazują, że substancje stymulujące, takie jak zawarta w kawie i napojach energetyzujących kofeina czy też w herbacie - teofilina, mogą wpływać na sen nawet do 12 godzin od ich spożycia. Dlatego napoje takie należy pić tylko rano. Wpływ nikotyny na sen jest krótszy. Optymalne byłoby unikanie palenia tytoniu w ciągu ostatnich 2-3 godzin przed pójściem spać.

Alkohol - nie poprawia snu, ale go pogarsza. Wprawdzie osoby poddenerwowane, zestresowane mogą pod jego wpływem szybciej zapaść w sen, ale jest on płytszy, przerywany, wcześniej następuje wybudzenie porannem a jego jakość jest znacząco gorsza.



Ekspozycja na światło

Światło jest najsilniejszym wyznacznikiem czasu. Ekspozycja na nie o niewłaściwej porze będzie zaburzała rytm okołodobowy, nawet jeśli tryb życia jest regularny. W ciągu dnia należy przebywać w jasno oświetlonych pomieszczeniach i jak najwięcej korzystać ze światła dziennego, wychodząc na zewnątrz. Wieczorem lepiej natomiast unikać ekspozycji na światło, zwłaszcza na padające na oczy i o niebieskiej barwie. Takie właśnie emitowane jest przez ekrany telewizorów i monitory komputerów. Dobrze jest zrezygnować z pracy przy komputerze i oglądania telewizji już 3 godziny przed snem.



Temperatura ciała

Okołodobowy rytm temperatury ciała osiąga szczyt około godziny 18.00, następnie temperatura ciała powinna opadać aż do godzin wczesnoporannych. To gwarantuje głęboki i spokojny sen. Na 3 godziny przed pójściem spać nie należy pracować fizycznie ani uprawiać sportu. Tuż przed snem nie powinno się również spożywać ciężkostrawnych posiłków ani brać gorącej kąpieli. Wymienione czynności powodują wzrost wewnętrznej temperatury ciała, co zakłóca sen.

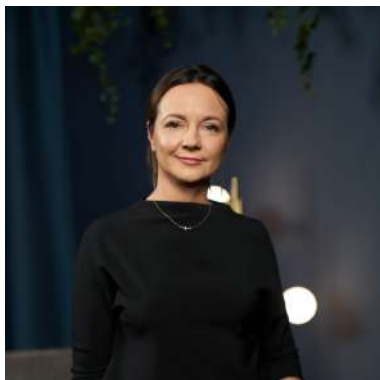
Istotną kwestią jest również wywietrzenie sypialni. Optymalna temperatura w pomieszczeniu to 18-21°C. Jeśli w nocy pojawia się uczucie zimnych stóp, pomocne będą skarpetki.



W łóżku nie należy wykonywać żadnych czynności związanych z pracą czy szkołą. Należy oddzielić również od sypialni inne czynności dnia codziennego, takie jak: jedzenie, oglądanie TV, rozmawianie przez telefon.

Bibliografia

1. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
2. Cierpiatkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
3. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
4. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
5. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
6. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
7. Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960. sek H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.



Joanna Kamer

Doktor nauk społecznych, Specjalista Psycholog Kliniczny,
Certyfikowany Psychoterapeuta

Ukończyła studia psychologiczne magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim, tytuł doktora nauk społecznych zdobyła na Uniwersytecie Wrocławskim. Zawodowo związana jest z Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie gdzie pracuje na oddziale ogólnopsychiatrycznym i zajmuję się diagnozą kliniczną i wsparciem psychologicznym pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Pracuje również jako psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię indywidualną, par w nurcie integratywnym. Głównie pomaga osobom dorosłym i młodzieży. Swoje kompetencje psychoterapeutyczne zdobyła w studium psychoterapii integratywnej w SPCH, uzyskując certyfikat psychoterapeuty. Pracuję pod stałą superwizją.

Prywatnie jest żoną i matką. Swoją wolny czas spędza aktywnie na bieganiu, wspinaczkę, nartach, rowerze lub słuchając dobrej muzyki.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO