

Higiena snu i efektywny sen - jak o nie zadbać?

Prawidłowa higiena snu diametralnie wpływa na jego stan i jakość, a tym samym - efektywność. Odpowiednio przespana noc sprawia bowiem, iż czujemy się pozytywnie nastawieni do życia i mamy mnóstwo energii. Co więc przeszkadza w tym, aby się wyspać?

Higiena snu i efektywny sen

Higiena snu obejmuje dużą ilość szeroko pojętych elementów, które składają się łącznie na odpowiedni proces zasypiania oraz wysypiania, a tym samym odpowiedni wypoczynek i regenerację organizmu.

Z racji swojej natury, człowiek i jego zegar biologiczny są skonstruowane na tyle perfekcyjnie, że potrafią dawać sygnały, które mają na celu uświadomienie zmęczenia, senności, odpowiedniej pory do wypoczynku czy wstania z łóżka. W rzeczywistości te sygnały bardzo często zaburzane są przez wiele czynników związanych z szybkim, imprezowym czy jedynie stresującym trybem życia. Mało kto współcześnie zasypia przed zachodem i wstaje o poranku na równi ze wschodem słońca.

Wspomina się o skowronkach, sowach i innych typach, które uzasadniają swoje późne wstawanie lub wczesne kładzenie się spać „genetyką”. **Prawda jest jednak taka, że wszystkie zależności odbiegające od naturalnego rytmu dnia (wchód, zachód słońca) wynikają tylko i wyłącznie z trybu życia lub poszczególnych schorzeń, lecz także stanu biologicznego (osoby starsze, kobiety w ciąży).** Już kilka nieprzespanych nocy pod rząd potrafi rozregulować podstawowe mechanizmy i przestawić nasz wewnętrzny budzik o kilka godzin, przy czym późniejsze go nastawienie wymaga o wiele więcej samozaparcia i wytrwałości, dlatego pozostaje się często przy tych złych, zmienionych nienaturalnie nawykach.

Ważne

Najczęstszymi czynnikami zaburzającymi efektywny sen są:

- nadmiar pracy, niezłatwione sprawy, zmartwienia, stres
- ciężkostrawne posiłki spożywane przed snem,
- mocna kawa, używki czy alkohol,
- schorzenia i choroby – tarczycy, układu krwionośnego, hormonalnego, depresja itp.

Wszystkie one, uniemożliwiają zaśnięcie lub sprawiają, że śpimy krótko, mało intensywnie i nieefektywnie. Możliwe nawet, że śpiąc codziennie po 8-9 godzin i tak nie będziemy się czuć wystarczająco wypoczęci. **Warto zatem nauczyć się wspomagać swój organizm i stosować kilka podstawowych zasad, które ułatwią wchodzenie w fazę zasypiania i wspomogą efektywny sen.**

Prawidłowa higiena snu dotyczy bowiem zapewnienia sobie odpowiednich warunków w sypialni, które pozwolą odprężyć się i ułatwić produkcję melaniny, czyli hormonu ułatwiającego przeprowadzanie fazy zasypiania i uspokojenia.

Do kilku zasad, zaliczyć powinno się:

- **wyeliminowanie wszelkiej elektroniki** z sypialni lub umieszczenie jej z dala od łóżka
- **odłożenie telefonu komórkowego** jak najdalej od łóżka oraz odłączenie go od sieci
- **wyeliminowanie wszelkich źródeł światła naturalnego** (umieszczenie na oknach zasłon, kotar, rolet itp.)
- unikanie intensywne, rażących i gryzących kolorów na ścianach
- **odpowiednie przewietrzenie pokoju** przed snem (chyba, że mieszkamy w centrum miasta)
- **spożycie lekkostrawnego posiłku** maksymalnie godzinę, a ciężkostrawnego 2-3 h przed zaśnięciem.

Naturalne sposoby na efektywny sen i zasypianie

Wśród naturalnych sposobów ułatwiających odpowiednie zasypianie znajduje się wiele możliwości, większość z nich nie wymaga wiele zaangażowania, a jedynie zrozumienie, jak wielką wagę mają one dla odpowiedniego i efektywnego snu.

Istnieje kilka zasad, które łącznie powinny być spełnione, aby zadbać o odpowiednie zasypianie i skuteczny, głęboki sen:

- **załatwienie wszelkich mniejszych spraw i problemów** - by nie zaprzętały one myśli i nie powodowały problemów z zaśnięciem. Kortyzol skutecznie uniemożliwia odprężenie, przez co odpowiednie uspokojenie i zaśnięcie może być wręcz niemożliwe. Większość przypadków bezsenności wiąże się z obsesyjnym myśleniem o smutkach codzienności i rozwiązywaniem skomplikowanych zadań oraz problemów wieczorem, zaraz przed zaśnięciem.
- **ciepła kąpiel lub prysznic przed snem** - pozwala się odprężyć. Poprawia krążenie, a układ hormonalny dostaje odpowiedni impuls do rozpoczęcia produkcji hormonów odpowiedzialnych za zasypianie. Należy jednak unikać zbyt gorących temperatur oraz naprzemiennych zimnych i ciepłych pryszniców w godzinach wieczornych.
- **unikanie światła sztucznego i naturalnego oraz kontaktu z elektroniką (ekranem telefonu)** - dotyczy to ostatnich 20-30 minut przed zaśnięciem lub po położeniu się spać, bowiem wszelkie sztuczne i naturalne źródła światła zaburzają wydzielanie melaniny. Produkcja melaniny przez szyszynkę rozpoczyna się zazwyczaj po zniknięciu ostatnich promieni słońca, a kończy się po ich pierwszym pojawieniu. Większość ludzi mieszkających w mieście, mającym do czynienia z elektroniką, światłami lamp ulicznych itp. ma problemy z wycuciem tego momentu, bowiem stale narażeni są na jakiś dopływ światła. Mieszkańcy wsi i przedmieść często nie mają problemu ze wstawaniem o poranku wraz ze wschodem słońca.
- **unikanie używek, alkoholu, ostrych pobudzających przypraw przed snem** - zaburzają one bowiem znacznie działanie układu hormonalnego, powodując kłopoty z wydzielaniem melaniny i serotoniny, co uniemożliwia spokojny sen. Sporo ludzi twierdzi, że po alkoholu łatwiej im zasnąć i jest to możliwe, jednak nigdy sen taki nie jest efektywny, tylko płytki i chaotyczny, a rano budzimy się w kiepskim stanie.
- **unikanie intensywnej aktywności i treningów w godzinach wieczornych** - powodują one wzrost wydzielania serotoniny, ale jednocześnie zaburzają w pewien sposób funkcjonowanie układu hormonalnego, który kładzie nacisk na

kompensację szkód (testosteron, noradrenalina, hormon wzrostu) a nie na ukojenie i przygotowanie do snu. Oczywiście aktywność przeprowadzana regularnie w godzinach okołopołudniowych i porannych znacznie wzmacnia proces zasypiania i efektywny sen, jednak lepiej unikać nadmiernej pobudliwości przed samym zaśnięciem.

- **dieta zawierająca odpowiednią ilość witamin i minerałów** – nie tylko czynności wykonane przed samym snem wpływają na jego jakość. W szczególności dotyczy to osób ćwiczących, które muszą dostarczać sobie o wiele więcej mikro i makro składników, by uzupełnić niedobory.
- **unikanie stresu** – wydawać by się mogło, że jest to niemożliwe, jednak stosowanie metod wspomagających walkę ze stresem znacznie wpływa na jakość snu i zasypianie. Unikanie kłótni, asertywność czy pozytywne myślenie będzie bardzo przydatne. Istnieje parę skutecznych sposobów jak radzić sobie ze stresem.
- **zasypianie i wstawanie o podobnych godzinach** – regularność we wstawaniu i zasypianiu pomoże nie tylko wyrobić odpowiedni nawyk, ale przyzwyczai organizm do wydzielania hormonów w odpowiednich godzinach i pomoże uregulować zegar biologiczny.
- **ustawianie tylko jednego budzika** – ustawianie 5-ciu budzików pod rząd sprzyja tylko i wyłącznie podenerwowaniu nas i domowników oraz zawalenia wszelkich filarów efektywnego snu. Spróbujmy ustawić jeden budzik, bazując na zasadach półtora godzinnych faz snu. Co półtora godziny bowiem wchodzimy w fazę płytszego snu po czym ponownie zasypiamy głęboko i przechodzimy zazwyczaj fazę REM (rapid eye movement). Przykładowo, jeśli musimy wstać o 6 położmy się spać ok. 21 (9-6 faz półtora godzinnych) lub 22:30 (5 faz półtora godzinnych), a możliwe że uda nam się wybudzić w czasie płytszej fazy snu i wstawanie będzie o wiele przyjemniejsze.

Wszystkie wymienione metody są skuteczne i znacznie ułatwiają spokojne zasypianie i efektywnie przeprowadzone fazy snu. Zastosowanie już większości z nich i stosowanie przez regularny okres czasu, diametralnie zmieni wszelkie aspekty odpowiedniego i skutecznego spania.

Co jeszcze może pomóc?

Zazwyczaj znajdzie się grono osób, na które naturalne metody nie działają i muszą się one wspomagać dodatkowymi sposobami. **Do tego grona zaliczają się nie tylko sceptycy, ale również osoby o specjalnych wymaganiach żywieniowych, schorzeniach zaburzających naturalny zegar biologiczny, trenujących intensywnie czy ze względu na swój stan fizjologiczny – mających naturalnie uwarunkowane kłopoty ze snem.**

Dodatkowe mniej naturalne sposoby, mogące skutecznie wspomóc efektywny sen opierają się na stosowaniu suplementów, które mają mieć ukierunkowane działanie na walkę z zaburzeniami, niedoborami i problemami z zasypianiem.

Osobiście nie polecam stosowania produktów zawierających melatoninę lub stymulujących jej wydzielanie, bowiem działają one na tej samej zasadzie, na jakiej działają wszystkie kuracje ingerujące w układ hormonalny – zaburzają jego funkcjonowanie jeszcze bardziej. Dostarczanie sobie z zewnątrz melatoniny lub jej prekursorów sprawia, że organizm przestaje samodzielnie kontrolować jej wydzielanie i bazuje na egzogennym jej dostarczaniu, staje się wręcz od niego uzależniony. Efektem tego są jeszcze gorsze zaburzenia snu po odstawieniu suplementu/leku. Lepiej zaufać

metodom wspomagania na pierwszych etapach zaburzeń i szukać problemów i przyczyn w zaburzeniach niższego rzędu.

Takimi zaburzeniami mogą być przykładowo - niedobór cynku i magnezu oraz witamin z grupy B, szczególnie witaminy B6, które współdziałając sprzyjają odpowiedniemu zasypianiu. Na rynku istnieją preparaty zwane ZMA, które zawierają wszystkie te substancje w odpowiednich proporcjach i ilości. Warto jednak zwrócić uwagę na zawartość składników oraz ich formy biologiczne.

Można również wspomóc swój organizm pijąc specjalne kompozycje ziół wpływających na uspokojenie i ukojenie układu hormonalnego, jak owoce głogu, melisa czy rumianek, które dostać można w większości sklepów, najlepiej tych ekologicznych. Pomocne będzie również stosowanie olejków: lawendowego, różanego itp. do wieczornych kąpiei, czy specjalnych urządzeń dozujących ich wydzielanie.

Sen jest bardzo ważnym elementem cyklu naszych organizmów, a jego odpowiednia higiena pozwala współgrać z naturalnymi mechanizmami ciała i zegaru biologicznego. Zastosowanie już kilku podstawowych zasad i wsłuchiwanie się w potrzeby organizmu wpływa diametralnie na jakość zasypiania i pozwala spać mocno i efektywnie – aby rano wstać wypoczętym i wchodzić z dużą dawką energii w nowy dzień.

Author: Zofia Mikoś

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/higiena-snu-i-efektywny-sen-jak-o-nie-zadbac>

