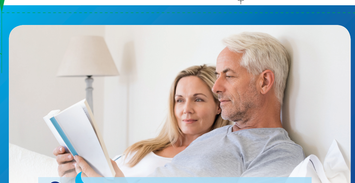

3 ODPRĘŻENIE PSYCHICZNE PRZED SNEM

Napięcie psychiczne jest jedną z częstszych przeszkód uniemożliwiających zaśnięcie nawet w przypadku właściwej potrzeby snu i rytmu snu. Aby przygotować się do snu należy:

- **W ciągu 60 minut przed snem wykonywać tylko przyjemne i relaksujące czynności,** np. rozmowa z członkami rodziny, słuchanie muzyki, czytanie książki. Należy unikać czynności, które rozbudzają emocjonalnie i poznawczo, np. przeszukiwania stron internetowych lub kanałów telewizyjnych.
- **Nie zabierać problemów dnia codziennego do łóżka.** Warto przed snem poświęcić chwilę, aby podsumować dzień i zapisać sobie zadania konieczne do wykonania dnia następnego. Wiele osób cierpiących na bezsenność takie czynności wykonuje dopiero po położeniu się do łóżka martwiąc się tym co im się nie udało lub próbując zapamiętać, co muszą wykonać dnia kolejnego. Taka aktywność myślowa po położeniu się do łóżka utrudnia zapadnięcie w sen.

1 Wzmacnianie potrzeby snu i powiązanie sypialni ze snem

Potrzeba snu jest tym większa im dłuższy i bardziej aktywny jest dzień. Większość pacjentów z bezsennością zbyt długo leży w nocy w łóżku oraz z powodu zmęczenia jest zbyt mało aktywna fizycznie w ciągu dnia.

ABY WZMOCNIĆ POTRZEBĘ SNU NALEŻY:

- **Stosować technikę ograniczenia pór snu.** Należy skracać czas spędzany w łóżku do około 6 godzin oraz prowadzić dziennik snu. Jeśli średnia długość snu w danym tygodniu przekracza 90% czasu spędzanego w łóżku, to w kolejnym tygodniu czas spędzany w nocy w łóżku można wydłużyć o 15 minut.
  Sen > 90% czasu w łóżku, to: + 15 min. więcej czasu w łóżku w kolejnym tygodniu.
  Natomiast jeśli średnia długość snu z całego tygodnia spada poniżej 80% czasu spędzanego w łóżku, to w kolejnym tygodniu czas spędzany w łóżku należy skrócić o 15 minut.
  Sen < 80% czasu w łóżku to: - 15 min. mniej czasu w łóżku w kolejnym tygodniu.
  W ten sposób można sterować długością snu w przedziale 5-8 godzin, aktywnie wpływając na potrzebę snu. Zachowanie krótkiego czasu w łóżku jest szczególnie ważne dla osób starszych. W ich przypadku oczekiwany czas snu nocnego nierzadko nie przekracza 5-5,5 godziny, jeśli dodatkowo odpoczywają one w pozycji leżącej w ciągu dnia. Odpoczynek w łóżku w ciągu dnia to mniejsza potrzeba snu w nocy. W takiej sytuacji chodzenie do łóżka na więcej niż 6-7 godzin zamiast zwiększać potrzebę snu dodatkowo ją osłabia.
- **Unikać długich okresów spoczynku, szczególnie spoczynku w pozycji leżącej i drzemek, w ciągu dnia.** Jeśli odpoczynek w ciągu dnia jest konieczny np. z powodów zdrowotnych, należy zaplanować go przed godziną 15:00 i na nie dłużej niż 15-30 minut. Odpoczynek w pozycji leżącej po 15:00 prowadzi często do problemów z zaśnięciem i zmniejszeniagłębokości snu.

0314_2024 całość Forma: 1 Arkusz: 2 Front

3 ODPRĘŻENIE PSYCHICZNE PRZED SNEM

Napięcie psychiczne jest jedną z częstszych przeszkód uniemożliwiających zaśnięcie nawet w przypadku właściwej potrzeby snu i rytmu snu. Aby przygotować się do snu należy:

- W ciągu 60 minut przed snem wykonywać tylko przyjemne i relaksujące czynności, np. rozmowa z członkami rodziny, słuchanie muzyki, czytanie książki. Należy unikać czynności, które rozbudzają emocjonalnie i poznawczo, np. przeszukiwania stron internetowych lub kanałów telewizyjnych.
- Nie zabierać problemów dnia codziennego do łóżka. Warto przed snem poświęcić chwilę, aby podsumować dzień i zapisać sobie zadania konieczne do wykonania dnia następnego. Wiele osób cierpiących na bezsenność takie czynności wykonuje dopiero po położeniu się do łóżka martwiąc się tym co im się nie udało lub próbując zapamiętać, co muszą wykonać dnia kolejnego. Taka aktywność myślowa po położeniu się do łóżka utrudnia zapadnięcie w sen.

1 Wzmacnianie potrzeby snu i powiązanie sypialni ze snem

Potrzeba snu jest tym większa im dłuższy i bardziej aktywny jest dzień. Większość pacjentów z bezsennością zbyt długo leży w nocy w łóżku oraz z powodu zmęczenia jest zbyt mało aktywna fizycznie w ciągu dnia.

ABY WZMOCNIĆ POTRZEBĘ SNU NALEŻY:

- Stosować technikę ograniczenia pór snu. Należy skracać czas spędzany w łóżku do około 6 godzin oraz prowadzić dziennik snu. Jeśli średnia długość snu w danym tygodniu przekracza 90% czasu spędzanego w łóżku, to w kolejnym tygodniu czas spędzany w nocy w łóżku można wydłużyć o 15 minut.
  Sen > 90% czasu w łóżku, to: + 15 min. więcej czasu w łóżku w kolejnym tygodniu.
  Natomiast jeśli średnia długość snu z całego tygodnia spada poniżej 80% czasu spędzanego w łóżku, to w kolejnym tygodniu czas spędzany w łóżku należy skrócić o 15 minut.
  Sen < 80% czasu w łóżku to: - 15 min. mniej czasu w łóżku w kolejnym tygodniu.
  W ten sposób można sterować długością snu w przedziale 5-8 godzin, aktywnie wpływając na potrzebę snu. Zachowanie krótkiego czasu w łóżku jest szczególnie ważne dla osób starszych. W ich przypadku oczekiwany czas snu nocnego nierzadko nie przekracza 5-5,5 godziny, jeśli dodatkowo odpoczywają one w pozycji leżącej w ciągu dnia. Odpoczynek w łóżku w ciągu dnia to mniejsza potrzeba snu w nocy. W takiej sytuacji chodzenie do łóżka na więcej niż 6-7 godzin zamiast zwiększać potrzebę snu dodatkowo ją osłabia.
- Unikać długich okresów spoczynku, szczególnie spoczynku w pozycji leżącej i drzemek, w ciągu dnia. Jeśli odpoczynek w ciągu dnia jest konieczny np. z powodów zdrowotnych, należy zaplanować go przed godziną 15:00 i na nie dłużej niż 15-30 minut. Odpoczynek w pozycji leżącej po 15:00 prowadzi często do problemów z zaśnięciem i zmniejszeniagłębokości snu.

po 15:00

0314_2024 całość Forma: 1 Arkusz: 2 Front

- **Dbać o aktywność fizyczną każdego dnia.** Wystarczającym wysiłkiem fizycznym jest intensywny 30-60 minutowy marsz - „stynne 10 tysięcy kroków".
- **Unikać stałego przyjmowania leków nasennych.** Leki nasenne wywołują sen, ale go nie wzmacniają. Im dłużej są przyjmowane tym mniejsza staje się naturalna potrzeba snu. Po przerwaniu przyjmowania leku nasennego może wystąpić „bezsenność z odbicia" powodowana tym, że bez leku organizm nie potrafi już spać.

POWIĄZANIE SYPIALNI ZE SNEM

Łóżko powinno być miejscem przyjemnym i powiązanym ze snem. Jest to możliwe dzięki stosowaniu techniki kontroli bodźców, polega ona na:

- **Oddzieleniu sypialni od wszelkiej innej aktywności niż sen i życie intymne.**

Należy unikać w sypialni:

Wszystkie te aktywności wymagają koncentracji i utrzymywania uwagi, a więc powodują, że sypialnia przestaje być powiązana ze snem.

- **Udawaniu się wieczorem do łóżka dopiero gdy pojawi się senność.** Kładzenie się do snu zanim pojawi się senność wydłuża okres oczekiwania na nadejście snu. Jeśli po pójściu do łóżka i wyłączeniu światła sen nie przychodzi w krótkim czasie (pojawia się zdenerwowanie, przewracanie „z boku na bok") należy wstać z łóżka, pójść do innego pokoju i wykonać coś relaksującego. Do łóżka można powrócić dopiero gdy ponownie pojawi się senność lub po 30 minutach. Tak samo należy zachowywać się w przypadku wybudzenia się w nocy i trudności w powróceniu do snu.
- **Unikaniu odpoczywania w sypialni w ciągu dnia.**

2 Wzmacnianie rytmu snu

Rytm snu kształtuje jakość snu w długich okresach czasu. Pozwala zachować dobrą jakość snu nawet jeśli dany dzień był mniej aktywny lub bardziej stresujący. Silny rytm snu powoduje, że senność i sen przychodzą około 17 godzin po rozpoczęciu dnia.

ABY WZMOCNIĆ RYTM SNU NALEŻY:

- **Wstawać rano zawsze o zbliżonej porze**, niezależnie od tego czy jest to dzień roboczy, czy wolny od pracy i jaka była długość i jakość snu ostatniej nocy.
- **Dbać o aktywne rozpoczęcie dnia**, wykonanie czynności higienicznych, ubranie się, zjedzenie śniadania, wyjście na zewnątrz, rozpoczęcie nauki, pracy lub innej aktywności.
- **Przebywać każdego dnia co najmniej 30-60 minut na zewnątrz w naturalnym świetle dziennym.** Jeśli nie jest to możliwe należy dbać o jasne oświetlenie pomieszczeń, w których przebywa się w ciągu dnia.
- **Unikać przebywania w silnym świetle oraz korzystania z urządzeń emitujących światło o barwie niebieskiej w ciągu 60 minut przed snem.** Jest to tym bardziej ważne im mniej przebywa się w ciągu dnia na zewnątrz w naturalnym jasnym świetle.
- **Dbać o regularny rytm dnia:** posiłków, nauki/pracy, aktywności fizycznej i odpoczynku.

0314_2024 całość Forma: 1 Arkusz: 2 Back

- **Dbać o aktywność fizyczną każdego dnia.** Wystarczającym wysiłkiem fizycznym jest intensywny 30-60 minutowy marsz - „stynne 10 tysięcy kroków".
- **Unikać stałego przyjmowania leków nasennych.** Leki nasenne wywołują sen, ale go nie wzmacniają. Im dłużej są przyjmowane tym mniejsza staje się naturalna potrzeba snu. Po przerwaniu przyjmowania leku nasennego może wystąpić „bezsenność z odbicia" powodowana tym, że bez leku organizm nie potrafi już spać.

POWIĄZANIE SYPIALNI ZE SNEM

Łóżko powinno być miejscem przyjemnym i powiązanym ze snem. Jest to możliwe dzięki stosowaniu techniki kontroli bodźców, polega ona na:

- **Oddzieleniu sypialni od wszelkiej innej aktywności niż sen i życie intymne.**

Należy unikać w sypialni:

Wszystkie te aktywności wymagają koncentracji i utrzymywania uwagi, a więc powodują, że sypialnia przestaje być powiązana ze snem.

- **Udawaniu się wieczorem do łóżka dopiero gdy pojawi się senność.** Kładzenie się do snu zanim pojawi się senność wydłuża okres oczekiwania na nadejście snu. Jeśli po pójściu do łóżka i wyłączeniu światła sen nie przychodzi w krótkim czasie (pojawia się zdenerwowanie, przewracanie „z boku na bok") należy wstać z łóżka, pójść do innego pokoju i wykonać coś relaksującego. Do łóżka można powrócić dopiero gdy ponownie pojawi się senność lub po 30 minutach. Tak samo należy zachowywać się w przypadku wybudzenia się w nocy i trudności w powróceniu do snu.
- **Unikaniu odpoczywania w sypialni w ciągu dnia.**

2 Wzmacnianie rytmu snu

Rytm snu kształtuje jakość snu w długich okresach czasu. Pozwala zachować dobrą jakość snu nawet jeśli dany dzień był mniej aktywny lub bardziej stresujący. Silny rytm snu powoduje, że senność i sen przychodzą około 17 godzin po rozpoczęciu dnia.

ABY WZMOCNIĆ RYTM SNU NALEŻY:

- **Wstawać rano zawsze o zbliżonej porze**, niezależnie od tego czy jest to dzień roboczy, czy wolny od pracy i jaka była długość i jakość snu ostatniej nocy.
- **Dbać o aktywne rozpoczęcie dnia**, wykonanie czynności higienicznych, ubranie się, zjedzenie śniadania, wyjście na zewnątrz, rozpoczęcie nauki, pracy lub innej aktywności.
- **Przebywać każdego dnia co najmniej 30-60 minut na zewnątrz w naturalnym świetle dziennym.** Jeśli nie jest to możliwe należy dbać o jasne oświetlenie pomieszczeń, w których przebywa się w ciągu dnia.
- **Unikać przebywania w silnym świetle oraz korzystania z urządzeń emitujących światło o barwie niebieskiej w ciągu 60 minut przed snem.** Jest to tym bardziej ważne im mniej przebywa się w ciągu dnia na zewnątrz w naturalnym jasnym świetle.
- **Dbać o regularny rytm dnia:** posiłków, nauki/pracy, aktywności fizycznej i odpoczynku.

0314_2024 całość Forma: 1 Arkusz: 2 Back