

Kvalitní spánek jako elixír zdraví a života

Kvalitní spánek

- Ideální čas spánku je aspoň **8 hodin** denně, kdy za tento čas v noci dochází k plné rekonvalescenci těla, posílení imunitního systému, v mozku ke zpracování nových poznatků, zážitků a emocí.
- Na tělesné úrovni se cítíte po zdravotní stránce více v pohodě, naplnění vitalitou. Pozornost je během dne výkonnější směrem k učení, myšlení a zapamatování a vybavování si z paměti.
- Plně vyspaní můžeme ve dne zažívat dobrý pocit z dostatku energie a sil a díky tomu zvládat efektivněji náročnější cíle a úkoly, sociální a psychicky náročné situace, udržovat se více v klidu, lépe zvládat své emoce.

Nedostatek spánku neboli spánková deprivace

- Tento stav se objevuje, když spíte 6 a méně hodin. Druhý den je vaše životní vitalita a bdělost ovlivňována únavou a ospalostí. Přirozená obnova schopnosti učit se je omezena a díky nedostatečné vitální energii efektivita prováděné činnosti nebývá dostatečná. Člověk má tendenci se spíše zaměřovat na malé a nenáročné úkoly.
- Během nedostatečného spánku se tělo nedokáže plně regenerovat, imunitní systém se ne zcela obnoví, je oslabenější. Časem může postupně docházet k úbytku váhy a dalším zdravotním problémům.
- Únava a ospalost v bdělém stavu způsobuje nepozornost, koncentrace na učení je nižší a hůře si člověk nové věci zapamatovává či na ně vzpomíná, reakce na různé situace jsou pomalejší.
- V chování se projevuje nepohoda, náladovost. Emoční nestabilní prožívání bývá doprovázeno úzkostí a obavami. Při velkém a častém nedostatku spánku mohou vznikat psychické obtíže a další onemocnění.

Afirmace pro dobrou noc

Vyberte si jednu z afirmací, která vám pomůže zklidnit mysl, ukonejšit se pod peřinu a usnout s dobrým pocitem. Můžete si také nějakou sami vymyslet.

„Dovoluji si uvolnit se, dovoluji si přestat myslet. Moje oči jsou unavené, v této posteli jsem v bezpečí. Moje tělo je připravené na klidnou noc. Uvolňuji se.“

„Nechávám odejít všechny stres a napětí dnešního dne. Jsem vděčný/á za to, co mi dnešní den přinesl, co jsem se naučil/a, co jsem zažil/a.“

„Uvolňuji své myšlenky i napětí v hlavě. Těším se na to, co se mi bude zdát. Těším se na zítřejší den, co přinese. Zítra je nový den, nový začátek.“

„Zítřejší den budu pozitivně naladěný/á. Každý den se mi daří líp a líp, cítím se líp a líp.“



@pkcentrum



facebook.com/pkcentrum



www.pkcentrum.cz



www.nastejnevlne.cz

Jaké kroky můžeme podniknout, abychom lépe a kvalitně spali?

- **Nařídte si pravidelný spánek.** Dodržujte pravidelný čas, kdy jdete spát a kdy vstáváte. Tedy nastavujte si „usínák“ na dobu, kdy jdete spát, a „budík“ na dobu kdy vstáváte.
- **Vytvořte si spánkový prostor** před ulehnutím do postele. Vyvětrejte místnost a vpustte do ní studený vzduch, zajistěte si co nejtmaší místnost bez různých svítících a zvukových věcí. Postel by měla mít pohodlnou matraci a polštář.
- **Osvětlení před spaním** zaopatřete nejlépe oranžovým až červeným světlem. To lépe podněcuje tělo ke zklidnění a usnutí. Modré světlo večer úplně omezte, má spíše účinky k udržování bdělosti. Než sledovat před spaním videa či komunikaci přes mobily, raději zvolte televizi. Využívejte funkce na mobilu – Night Shift, RED, Twilight, Blue Light Filter apod.
- **Před spaním odpočívejte.** Aktivní činnosti dělejte spíše ve dne a domluvte se s členy rodiny, že asi 3 hodiny před spánkem již nebudete řešit vážné problémy. K večeru se zaměřte spíše na uklidňující činnosti – čtení, poslech hudby, relaxace. Tyto činnosti vás sami navedou ke spánku.
- **Ležíte-li v posteli bdělí více jak 20 min.** a nemůžete usnout, začnete pocítovat úzkost a obavy, tak raději vstaňte. Věnujte se chvíli zklidňující činnosti, než budete zase ospalí. Úzkost usínání ztěžuje.
- **Odložte myšlenky na ráno.** Pokud nemůžete usnout či vás v noci budí různé vtíravé myšlenky, odložte je na ráno anebo si je přenastavte na pozitivní afirmaci pro klidné spaní. V noci problémy a obavy nevyřešíte. Naučte svou hlavu jinému způsobu, jak si dopřát spánek a ráno vstávat pozitivně naladěni.
- **Pozitivní zprávy, příběhy před spaním.** Čtěte zdravé a motivační knihy, sledujte příjemné a pozitivní filmy, zprávy. Neusínejte se strachem a úzkostí, ty by váš spánek nepříjemně ovlivnily.
- **Horká koupel před spaním** je dobrá na uvolnění a přípravu ke spánku. Díky poklesu tělesné teploty přijde pocit ospalosti a touhy zachumlat se pod peřinu.
- **Zdřímnutí během dne** v podobě šlofíka na 20 – 30 minut ideálně po obědě může pomoci dohnat ztracený spánek. Zdřímnutí později po 15. hodině odpoledne může zapříčinit problémy s večerním usínáním.
- **Fyzická aktivita** – cvičení či krátká procházka, a to aspoň na 30 minut. Ideálně 2 - 3 hodiny před spaním.
- **Vyhňte se kofeinu, alkoholu, nikotinu,** a to před spaním i pozdě v noci. Tyto látky mají vliv na nedostatečný spánek. Špatně se usíná a může se člověk často budit uprostřed noci.
- **Nejezte velké porce těžkých jídel a nápojů** pozdě v noci. Tělo je pak zaměstnané trávením, potřebou chodit na záchod a spánek není vydatný. Lehčí svačina ale není na škodu.

Usínejte s pozitivní myšlenkou

Zapište si níže 3 pozitivní věci, které se povedly, za které se chválíte, jste za ně vděční. Cvičení provádějte denně před usnutím. Vytvořte si z něj návyk, ráno budete více pozitivně naladěni do nového dne.

1.

2.

3.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Poradenské a krizové
centrum, p.o.