

HIGIENA SNU

KLUCZ DO DOBREGO WYPOCZYNKU

Zachowanie zdrowej higieny snu jest istotne dla utrzymania dobrej jakości snu i ogólnego samopoczucia. Oto kilka zasad, które warto uwzględnić w codziennej praktyce:



Regularność harmonogramu snu:

Stosuj się do stałego harmonogramu snu, kładź się i wstawaj o tych samych porach, nawet w weekendy. Pomaga to dostosować wewnętrzny zegar biologiczny.



Stworzenie rutyny przed sypialnią:

Wypracuj spokojną rutynę przed snem, np. czytanie książki, relaksująca kąpiel czy medytacja. Pomaga to sygnalizować organizmowi, że nadszedł czas na sen.



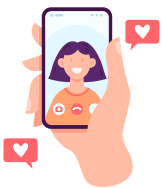
Stworzenie komfortowego środowiska:

Obejmuje ciemne, chłodne i ciche pomieszczenie. Dobrze dobrane i wygodne łóżko oraz poduszki są kluczowe dla dobrego wypoczynku.



Unikanie długich drzemek w ciągu dnia:

Długie drzemki w ciągu dnia mogą zakłócać sen nocny. Jeśli zdecydujesz się na drzemkę, ogranicz ją do 20-30 minut.



Ograniczenie ekspozycji na światło nocne:

Unikaj intensywnego światła przed snem, zwłaszcza niebieskiego światła emitowanego przez ekrany elektroniczne. Rozważ korzystanie z filtrów lub trybów ograniczających niebieskie światło.



Aktywność fizyczna:

Regularna aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na sen. Staraj się wykonywać ćwiczenia regularnie, jednak unikaj intensywnego wysiłku tuż przed snem.



Unikanie ciężkich posiłków i napojów przed snem:

Ostatni posiłek powinien być spożywany kilka godzin przed snem, a picie alkoholu czy kofeiny warto ograniczyć, zwłaszcza wieczorem.



Zarządzanie stresem:

Poszukaj skutecznych technik radzenia sobie ze stresem, takich jak medytacja, joga czy głębokie oddychanie, aby ułatwić zasypianie.