

Navodila za higieno spanja^{1,2,3}

Še več informacij o spanju in nespečnosti lahko preberete na Lekovih spletnih straneh www.lek.si/zdravje.

Če bo uravnovešena vaša mikrobiota, bo močan tudi vaš imunski sistem. Dobra imunskega sistema pa ne morate imeti, če se borite z nespečnostjo. Dejstvo je, da je spanje bistvenega pomena za ohranjanje vseh normalnih telesnih funkcij.

1. Spite samo toliko časa, kolikor ga potrebujete, da se naslednji dan počutite spočiti.

Skrajšanje časa ležanja v postelji pomaga izboljšati kakovost in globino nočnega spanja.

2. Vedno, vseh 7 dni v tednu, vstajajte ob isti uri.

Redno jutranje vstajanje pomaga tudi pri rednem večernem uspavanju.

3. Bodite redno športno aktivni, vendar ne pozno zvečer.

Bodite telesno aktivni čez dan in ne pozneje kot tri ure pred želenim uspavanjem. Redna športna aktivnost podnevi pomaga pri uspavanju in poveča delež globokega spanja.

4. Spalnica naj bo udobna in zavarovana pred svetlobo in hrupom.

Tudi hrup, ki vas ponoči ne zbudi, moti nočno spanje in povzroča nezavedne reakcije prebujanja. Ponoči mora biti v spalnici tema.

5. Za dobro spanje je pomembna primerna temperatura spalnega prostora.

Idealna temperatura je nekje med 15,5 in 21°C, pri čemer naj bo odločilni dejavnik vaše osebno počutje.⁴

6. Imejte redne obroke hrane in ne pojdite spat lačni.

Pojte lahke prigrizke.

7. Zvečer zmanjšajte vnos tekočine.

Tako boste zmanjšali nočno potrebo po uriniranju.

8. Iz prehrane izločite vsa izdelke, ki vsebujejo kofein.

Vsi izdelki, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaj, kokakola, energetski napitki, čokolada) lahko otežujejo večerno uspavanje, povzročajo nočna prebujanja in vodijo v plitko spanje.

9. Izogibajte se pitju alkoholnih pijač, predvsem v večernem času.

Alkohol povzroča nočna prebujanja in vodi v slabo kakovost nočnega spanja.

10. Kajenje lahko moti spanje.

Nikotin deluje kot spodbujevalec budnosti.

11. Ne nosite problemov s seboj v posteljo.

Večerna zaskrbljenost podaljša uspavanje in vodi v plitko nočno spanje.

12. Ne spite skupaj s hišnimi ljubljenci.

13. Ob daljših nočnih prebujanjih si ne prizadevajte, da bi ponovno zaspali.

Zapustite posteljo, počnite kaj prijetnega in se vrnite v posteljo šele, ko boste ponovno zaspali.

14. Budilko postavite tako, da ne boste videli, koliko kaže.

15. Podnevi ne spite, ne dremajte in ne ležite v postelji.

Čez dan ostanite budni, saj ohranjanje budnosti podnevi pomaga pri večernem uspavanju.

Viri: 1. Dolenc Grošelj L. Kako premagati nespečnost? Lek d.d., 2010. 2. Dolenc Grošelj L. Najpogostejše oblike nespečnosti pri odraslih in starostnikih. Motnje spanja: Mala šola nevrologije. Ljubljana 2015: 40-47. 3. Štukovnik V. Dolenc Grošelj L. Nefarmakološki pristopi pri obravnavi kronične nespečnosti. Zdrav Vestn. Maj 2013, letnik 63: 316-325. 4. www.spanje.si Dostop: 8. 6. 2015.



član skupine Sandoz

