

Higiena snu. Jak zadbać o zdrowy sen?

dr hab. n. med. Adam Wichniak

Poradnia Zaburzeń Snu, Ośrodek Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.

Higiena snu to zbiór czynności i zasad, których wykonywanie i przestrzeganie poprawia jego jakość. W poniższej tabeli zebrano podstawowe zalecenia dotyczące higieny snu.

Choć wskazane jest przestrzeganie jak największej liczby zasad dotyczących higieny snu, nie wszystkie z nich są jednakowo ważne. Istotne jest zrozumienie, jakie znaczenie dla zachowania dobrej jakości snu ma dana czynność/zalecenie.

Szczególne ważne są czynności wzmacniające mechanizmy regulujące sen, zgodnie z dwuczynnikowym modelem regulacji snu opisanym przez Aleksandra Borbély'ego. Aktywność fizyczna, krótki czas spędzany w łóżku i unikanie drzemek w ciągu dnia wzmacniają proces homeostatyczny, czyli biologiczną potrzebę snu. Wstawanie rano zawsze o tej samej porze, regularny tryb życia, unikanie silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia wzmacniają rytm okołodobowy, który powoduje, że potrzeba snu pojawia się o właściwej porze, czyli w nocy.

Zasady higieny snu
• ograniczaj czas spędzany w łóżku
• nie próbuj zasnąć na siłę
• usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni
• zmęcz się fizycznie późnym popołudniem
• unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu
• prowadź regularny tryb życia
• rano wstawaj zawsze o tej samej porze
• zjedz kolację 3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem
• unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia
• unikaj drzemek w ciągu dnia

Aktywność fizyczna

Zalecenia dotyczące zwiększenia aktywności fizycznej w ciągu dnia są szczególnie istotne w przypadku wykonywania pracy niewymagającej wysiłku fizycznego. Osoby tak pracujące powinny ćwiczyć co najmniej 5 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut. Zmęczenie fizyczne powoduje, że sen staje się głębszy i dłuższy. Nie należy przy tym mylić zmęczenia psychicznego, wywołanego na przykład pracą umysłową, ze zmęczeniem fizycznym. Wyniki badań naukowych wskazują, że osoby cierpiące na bezsenność bardzo często podejmują zbyt mało wysiłku fizycznego w ciągu dnia. Najlepszą porą na ćwiczenia jest późne popołudnie, czyli godzina 17.00–18.00. Jeśli to niemożliwe, na aktywność fizyczną można wybrać inną porę, ale nie późniejszą niż 3 godziny przed planowanym

czasem snu. Ważne jest, by ćwiczenia wykonywać nieprzerwanie przez co najmniej 30 minut, bo dopiero wtedy przynoszą oczekiwane efekty. Jeśli bardzo się tego nie lubi, ćwiczenia można zamienić na 3-kilometrowy marsz w szybkim tempie, 30-minutowe pływanie, bieganie lub jazdę rowerem.

Czas spędzany w łóżku

Potrzebę snu można zwiększyć nie tylko poprzez aktywność fizyczną w ciągu dnia, ale również poprzez znaczne skrócenie czasu spędzanego w łóżku. Bardzo ważne jest, by osoby doświadczające złej jakości snu nie leżały zbyt długo w łóżku. Czas w nim spędzany powinien być dostosowany do długości snu. Osoby śpiące krótko powinny początkowo spędzać w łóżku nie więcej niż 6 godzin, a gdy długość snu się poprawi, czas ten można wydłużyć.

Wstawanie rano

Rano należy wstawać zawsze o tej samej porze, niezależnie od tego, jak zły/dobry był sen w ciągu nocy oraz czy jest dzień roboczy, czy wolny od pracy/szkoły. Nie należy „dosypiać” ani robić drzemek w ciągu dnia, nawet jeśli jakość snu nocnego nie była wystarczająca. Nieprzestrzeganie tych zasad prowadzi do zaburzeń rytmu okołodobowego. Senność pojawia się zwykle 16–17 godzin po rozpoczęciu dnia. Jeśli uda się przyzwycząić organizm do tego, że dzień rozpoczyna się na przykład o 7.00 rano, można liczyć na to, że około 23.00 pojawi się potrzeba snu. Jeśli natomiast w weekendy wstaje się dopiero o 10.00, nie należy się dziwić, że senność pojawia się najwcześniej dopiero około 2.00 w nocy, zarówno w dni robocze, jak i wolne od pracy.

Kawa, papierosy, napoje energetyzujące, alkohol

Wyniki badań naukowych wskazują, że substancje stymulujące, takie jak zawarta w kawie i napojach energetyzujących kofeina czy też w herbacie – teofilina, mogą wpływać na sen nawet do 12 godzin od ich spożycia. Dlatego napoje takie należy pić tylko rano. Wpływ nikotyny na sen jest krótszy. Optymalne byłoby unikanie palenia tytoniu w ciągu ostatnich 2–3 godzin przed snem, co z powodu uzależnienia od nikotyny u większości palaczy nie jest możliwe. Konieczne minimum, którego należy przestrzegać, to 30 minut.

Alkohol – wbrew temu, co się często sądzi – nie poprawia snu, ale go pogarsza. Osoby podenerwowane, zestresowane mogą co prawda pod wpływem alkoholu szybciej zapaść w sen, jego architektura jest jednak istotnie zmieniona – jest płytszy, przerywany, wcześniej następuje wybudzenie poranne i jego jakość jest znacząco gorsza.

Ekspozycja na światło

Światło jest najsilniejszym wyznacznikiem czasu. Ekspozycja na światło o niewłaściwej porze będzie zaburzała rytm okołodobowy, nawet jeśli tryb życia jest bardzo regularny. Aby wzmocnić rytm okołodobowy, należy w ciągu dnia przebywać w jasno oświetlonych pomieszczeniach i jak najwięcej korzystać ze światła dziennego, wychodząc na zewnątrz. Wieczorem należy natomiast unikać ekspozycji na światło, zwłaszcza na padające na oczy i o niebieskiej barwie. Takie światło emitują ekrany telewizorów i monitory komputerów. Należy zatem unikać pracy przy komputerze i oglądania telewizji w ciągu ostatnich 3 godzin przed snem. Jeśli jest to trudne do zaakceptowania, absolutnym minimum jest ostatnia godzina przed snem. Światło niebieskie najsilniej hamuje uwalnianie melatoniny, a dla mózgu jest sygnałem świtu, początku dnia. Zachód słońca ma barwę żółto-czerwoną, ciepłą, takiego łagodnego światła należy używać wieczorem. Światło do czytania powinno padać zawsze zza głowy.

Temperatura ciała

Okołodobowy rytm temperatury ciała osiąga szczyt około godziny 18.00, następnie temperatura ciała powinna opadać aż do godzin wczesnoporannych, aby sen był głęboki i spokojny. W ciągu 3 godzin przed snem nie należy zatem pracować fizycznie ani uprawiać sportu. Tuż przed snem nie powinno się również spożywać ciężkostrawnych posiłków ani brać gorącej kąpieli. Wymienione czynności powodują wzrost wewnętrznej temperatury ciała, co zakłóca sen. W celu zapewnienia właściwej termoregulacji podczas snu należy również zadbać o odpowiednie wywietrzenie sypialni – optymalna temperatura w pomieszczeniu to 18–21°C. Jeśli w nocy pojawia się uczucie zimnych stóp, do snu należy zakładać skarpetki.

Odpężenie psychiczne

Sen przychodzi wtedy, gdy spełnione są 3 warunki:

- pojawia się biologiczne zapotrzebowanie na sen,
- rytm okołodobowy wskazuje, że dana pora jest dla snu właściwa,
- osoba udająca się do snu jest zrelaksowana.

Jeśli pojawiają się problemy z zaśnięciem, nie wolno próbować zasnąć na siłę. Do łóżka należy się kłaść i pozostawać w nim tylko wtedy, jeśli odczuwa się senność. Nie wolno się zmuszać do tego, by zasypiać wcześniej niż zwykle, próbować odrobić niedobór snu z ostatniej nocy czy wysypiać się „na zapas”.

Jeśli nie można zasnąć i pojawia się zdenerwowanie, należy opuścić łóżko. Każda minuta spędzona w łóżku w nocy na leżeniu i czuwaniu dłuży się podwójnie. Po 2 godzinach czuwania pojawia się uczucie, jakby się nie spało 4 godziny. Długie leżenie w łóżku w oczekiwaniu na sen jest często bardziej odpowiedzialne za odczuwane następnego dnia zmęczenie niż rzeczywisty brak snu.

W łóżku nie należy wykonywać żadnych czynności związanych z pracą czy szkołą. Należy oddzielić również od sypialni inne czynności dnia codziennego, takie jak: jedzenie, oglądanie TV, rozmawianie

przez telefon. Z sypialni należy również usunąć zegarki lub postawić je tak, by nie były widoczne ani dostępne z łóżka. Jeśli w nocy nie można się oprzeć i chce się wiedzieć, która jest godzina, można to zawsze sprawdzić w innym pomieszczeniu.

Wieczorem lepiej nie wykonywać rozbudzających emocjonalnie lub fizycznie czynności. Jeśli jest się zmuszonym popracować wieczorem dłużej lub doświadczyło się czegoś przykrego, należy opóźnić moment położenia się do łóżka.

Wieczorem zalecane jest również noszenie luźnego ubrania, 1–2 godzinny przed snem warto wziąć ciepłą kąpiel, po której należy wykonywać czynności przyjemne, na przykład słuchać relaksującej muzyki.

Źródło: www.psychiatria.mp.pl