

Higiena Snu

☞ **Ustal Rytm.**

Wypracuj dla siebie regularny cykl snu i czuwania. Wstawaj nie później, niż godzinę po budziku nawet, gdy masz akurat dzień wolny.

☞ **Nie zmuszaj się do snu.**

Jeżeli nie udało ci się zasnąć po 20 minutach w łóżku, wstań i zrób coś relaksującego. Poczytaj nudną książkę, narysuj coś, lub napisz coś w pamiętniku. Unikaj jasnych świateł i ekranów oraz innych rzeczy, które mogą cię jeszcze bardziej rozbudzić.

☞ **Unikaj kofeiny, alkoholu i nikotyny.**

Spożywanie kofeiny, alkoholu lub nikotyny może negatywnie wpłynąć na możliwość zaśnięcia i jakość snu nawet, jeżeli substancje te zostały spożyte wiele godzin wcześniej.

☞ **Unikaj drzemek.**

Nie rób sobie drzemek w ciągu dnia. Dzięki temu, będziesz wieczorem wystarczająco zmęczony/zmęczona. Drzemanie dłużej niż godzinę lub drzemanie wieczorem jest szczególnie szkodliwe dla higieny snu.

☞ **W łóżku tylko śpij.**

Czytanie, oglądanie telewizji lub robienie innych rzeczy w łóżku spowoduje, że twoje ciało skojarzy je z łóżkiem. Analogicznie, jeżeli w łóżku będziesz tylko spać, twoje ciało skojarzy łóżko tylko ze snem.

☞ **Ćwicz regularnie i odżywiaj się zdrowo**

Zdrowe jedzenie i ćwiczenia fizyczne mogą pomóc ze snem. Unikaj jednak ciężkich ćwiczeń i dużych posiłków około dwóch godzin przed pójściem do łóżka.

☞ **Śpij w wygodnym otoczeniu.**

Istotne jest spanie w odpowiednio cichym, ciemnym i wygodnym miejscu. Jeżeli potrzebujesz, spróbuj używać maski na oczy, zatyczek do uszu, lub włączyć wiatrak.