



## HIGIENA SNU

1. Wieczorem dobrze wywietrz sypialnię, temperatura w niej powinna być niższa o 2 st. C w stosunku do pozostałych pomieszczeń, w których przebywasz w ciągu dnia. Usuń zegarki z zasięgu swojego wzroku.
2. Pamiętaj, że łóżko służy jedynie do snu i aktywności seksualnych. Nie czytaj w nim książek, nie oglądaj telewizji, nie jedz.
3. Ostatni posiłek zjedz najpóźniej o godzinie 19ej, ostatnią kawę wypij nie później niż o godzinie 16ej.
4. Zmęcz się fizycznie w ciągu dnia, a planując intensywne aktywności fizyczne na późne popołudnie, staraj się zakończyć je na min. 3 godziny przed snem.
5. Unikaj alkoholu w godzinach wieczornych.
6. Wieczorem unikaj intensywnego światła, szczególnie niebieskiego, czyli tego emitowanego przez smartfony, tablety itp. Wyłącz górne światła, wieczorny czas spędzaj raczej w półmroku.
7. Wstawaj codziennie o tej samej godzinie, kładź się do łóżka o stałych porach. Stosuj te zasady również w weekendy.
8. Unikaj drzemek w ciągu dnia.
9. Nie próbuj zasnąć na siłę. Do łóżka kładź się tylko wtedy gdy czujesz się senny. Gdy nie możesz zasnąć w ciągu kwadransu, wstań, przejdź do innego pokoju, poczytaj, rozluźnij się i jeżeli poczujesz senność, ponownie powróć do łóżka.
10. Przeznacz dwie godziny przed snem na relaks i wyciszenie.

Przestrzeganie tych kilku podstawowych, nietrudnych (w większości) zasad zapewni spokojny, dający odpoczynek i relaks sen.