



PRAVIDLA SPÁNKOVÉ HYGIENY

Pravidla spánkové hygieny představují soubor opatření, která zlepšují prostředí ke spánku a odstraňují nevhodné spací návyky. Cílem je zkrácení doby usínání, celkové prodloužení doby spánku a snížení počtu nočních probouzení.

Ložnice je tichá, temná a vyvětraná s teplotou 18-20 °C

V ložnici není povolena žádná elektronika (televizor, rádio ani počítač). Mobilní telefon má vypnutý display nebo je schovaný pod postelí, ideálně není vůbec v místnosti.

Kvalitní postel slouží pouze ke spánku a pohlavnímu životu

Základem jsou kvalitní matrace a lůžkoviny, včetně materiálu povlečení, který je příjemný a nerušivý. V posteli se nečte, nesleduje TV ani počítač, neprochází se telefon nebo nejlí, respektive nepije.

Budík je nastaven vždy na stejnou ranní hodinu po celý týden

Hodiny v ložnici nejsou povoleny, během usínání nebo nočního probuzení se nesleduje čas. Budík se nařizuje i pokud vstáváte spontánně, včetně dní pracovního volna.

Pravidelná fyzická aktivita během dne a relativní klid večer

Maximální duševní a fyzická aktivita probíhá dopoledne nebo v časném odpoledni. K večeru převládá duševně i fyzicky nenáročná činnost, vhodné jsou relaxační techniky před ulehnutím ke spánku.

Vynechání stimulačních látek od pozdního odpoledne

Zhruba od 14 hodiny jsou zakázané kofeinové a jiné stimulační nápoje (coca-cola, káva, černý a zelený čaj či energetické nápoje). Obecně se nedoporučuje kouřit a požívat alkohol, zejména 4 až 6 hodin před spánkem.



Pracoviště spánkové medicíny

Neurologické oddělení, Nemocnice Chomutov
spanek@neurocv.cz (+420) 474 447 771

Lehká večeře v 18 hodin

Nejsou doporučeny tučné a těžce stravitelné pokrmy, nevhodné jsou silně kořeněná jídla. Poslední jídlo by mělo být 3 hodiny před spaním.

Čas uléhání ke spánku a doba ranního probouzení se celý týden nemění

Pravidelnost v době uléhání a především v době ranního probouzení je zásadní a neměla by se porušovat ani ve dnech pracovního volna. Ukládání ke spánku je vhodné až při ospalosti. Pokud usínání trvá déle jak cca 20 minut je doporučeno odejít z ložnice k relaxační činnosti (např. nestimulující hudba nebo kniha) a vrátit se při ospalosti.

Vytvoření spánkového rituálu

Spánkový rituál připravuje organismus na dobu ukládání ke spánku. Průběh rituálu je individuální a musí splňovat všechna výše uvedená pravidla. V rituálu může být například relaxace v teplé vaně nebo sklenka teplého mléka před spaním.

Doplňující poznámky:

- ✓ Po ránu a přes den buďte na přirozeném světle a slunci
- ✓ Během dne nejsou dovolené odpočinkové spánky
- ✓ Před večerem se snažte vyřešit veškeré problémy a negativní myšlenky
- ✓ V případě alergie využívejte antialergické lůžkoviny

*„Proti trampotám života dal Bůh člověku tři věci -
naději, spánek a smích.“*

Immanuel Kant, německý filozof 1724 – 1804