

DESÁTERO PRO DOBRÉ USÍNÁNÍ ↙

- 1 Pěstujte návyk pravidelného probouzení v určitou hodinu, a to i o víkendu.
- 2 „Nedospávejte“ probdělou noc. Příliš dlouhá doba strávená v lůžku vede k mělkému spánku s častým probouzením.
- 3 Snažte se vystavit expozici jasného světla (nejlépe slunečního) co nejdříve po probuzení. Světlo pomůže správně nastavit vaše vnitřní hodiny pro zbytek dne.
- 4 Během dne dodržujte pravidelný režim.
- 5 Snažte se každý den fyzicky unavit, nikoli však před ulehnutím ke spánku.
- 6 Vypěstujte si své rituály před spaním. Sprcha, příjemná četba, luštění křížovek nebo jiné aktivity vám pomohou odpoutat se od denních problémů a postupně zpomalovat tok myšlení.
- 7 Pozor na alkohol před spaním, někdy sice pomůže usnout, ale často vede k předčasnému probuzení a k nekvalitnímu spánku.
- 8 Považujte lůžko za svůj azyl a útočiště. Používejte je pouze pro spaní a sex. Počítač do postele nepatří.
- 9 V místnosti nemá být ani příliš horko, ani příliš chladno.
- 10 V případě potíží s usínáním nesahejte hned po lécích na spaní. Tělu lze dodat i přirozený hormon usínání melatonin, jehož vyplavování souvisí se stmíváním.

(Více na www.dobry-spanek.cz)