

HIGIJENA SPAVANJA

ZDRAV SAN BEZ LEKOVA ZA SMIRENJE

U spavanju provodimo **1/3** života. Naše telo u detinjstvu ima potrebu za snom gotovo **2/3** dnevnog vremena. Ta potreba se smanjuje, pa u proseku mladi odrasli spavaju oko **8** sati dnevno, a sa starenjem potreba za spavanjem se smanjuje. Individualne varijacije postoje u svemu, pa i u potrebi za snom.

VAŽNI SAVETI ZA ZDRAVO SPAVANJE

Krevet služi isključivo za spavanje i intimne odnose. Iz kreveta ne bi trebalo gledati televiziju, jesti ili raspravljati se, voditi duže razgovore ili razgovore koji imaju povišen ton, prepirati se.

Izbegavati spavanje preko dana. Svi koji se teško uspavljaju treba da potpuno ukinu dnevno spavanje.

Spavanje traži tišinu i mrak. Korišćenje čepića za uši, roletni na prozorima i odgovarajućeg grejanja/hlađenja (klima uređaja) preporučuje se kao pomoćno sredstvo.

Ako ustajete noću, izbegavati paljenje jakog svetla. Koristite slabu lampu, noćnu lampu i sl. Ustajanje je češće ako se unose hrana i tečnost posle 20h. Izbegavajte tečnost posle 20h.











HIGIJENA SPAVANJA

Kofein (kafa, jači čajevi - indijski, zeleni, crni, koka-kola) i **nikotin** **stimulišu budnost** - ne treba ih koristiti pred spavanje. Veliki broj ljudi ne može da spava ako koristi kafu ili jake čajeve popodne i uveče. Vodite računa o tome. Kofein bi trebalo izbegavati barem 4 do 6 sati pre spavanja.

Alkohol opušta, ali samo u početku. Tokom spavanja se razgrađuje i izlučuje iz organizma, što često izaziva buđenje, noćne more i znojenje.

HIGIJENA SPAVANJA

Lagani obrok može da olakša uspavljivanje, ali ako su količine hrane velike utičaće loše na spavanje.

Vežbanje - aerobik, traka, ostale vežbe koje se rade kod kuće neke ljude opuštaju, ali ima onih koje te aktivnosti razbude. Oni bi trebalo da vode računa i da vežbe rade ranije u toku dana.

Kada neko primeti teškoće usnivanja i spavanja, često na svoju ruku počne da koristi sedativne lekove poput diazepam, bromazepam, lorazepam i slično (benzodijazepini i z-lekovi), a vrlo često u tu svrhu se koristi i "samo-medikacija" - alkohol. Obe navike na duže staze remete san i pojačavaju psihičke smetnje. **LEKOVE ZA SMIRENJE NE TREBA KORISTITI NA SVOJU RUKU!**










