



# Szczęśliwe PORANKI

FOT. SAM ROBINSON/ AUGUST/ EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE

Wstajesz wypoczęta i pełna sił czy zwlekasz się, klnąc na budzik? Twoja poranna forma zależy przede wszystkim od jakości snu. I tu naprawdę możemy sobie pomóc.

TEKST **MAJA HANDKE** KONSULTACJA: PSYCHIATRA, PSYCHOTERAPEUTA  
LEKARZ MED. **PAWEŁ BRUDKIEWICZ**/CENTRUM DOBREJ TERAPII

**W**ersji idealnej kładziemy się stale o tej samej godzinie i budzimy po ośmiu godzinach snu.

W dodatku bez budzika, bo nasz organizm ma się świetnie i po prostu wraca do aktywności. To niestety utopia, która dla większości z nas jest na co dzień nieosiągalna. Popelniamy mnóstwo błędów, które sprawiają, że nasz rytm dzienny rozstraja się, albo po prostu nie dbamy o sen.

W rezultacie śpimy mniej, gorzej i wstajemy w coraz słabszej formie. Trzeba pamiętać, że zdaniem neurofizjologów absolutnie minimalny czas snu to zwykle sześć godzin. Żartobliwie mówi się, że psychiatrzy dodają jeszcze dwie – dla przyjemności. To daje siedem–osiem godzin snu. Bardzo istotne jest to, że w nocy nasz pracujący przez cały dzień mózg ma czas, by usunąć szkodliwe produkty przemiany materii, zregenerować mikrouszkodzenia, posegregować i utrwalić ślady pamięciowe, czyli np. przyswoić materiał, którego uczyliśmy się poprzedniego dnia. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej,

kiedy nie tylko regularnie fundujemy sobie niedobory snu, ale nie możemy w pełni wykorzystać tej skromnej przestrzeni na sen, którą sobie dajemy.

Zaczynamy cierpieć z powodu bezsenności, czyli po położeniu się do łóżka zasypiamy z dużym opóźnieniem (a nawet wcale!), budzimy się w nocy, a rano otwieramy oczy przed czasem. Kiedy tak się dzieje przez dłuższy czas, diagnozą może okazać się bezsenność. Konsekwencje tej dolegliwości bywają bardzo poważne – od ogólnego przemęczenia i rozdrażnienia, po poważne trudności z koncentracją i inne problemy zdrowotne.

#### WIECZORNE BHP

Poważnym zagrożeniem związanym z bezsennością jest również depresja. Zanim jednak pójdziemy do specjalisty, warto sprawdzić, czy przestrzegamy tzw. zasad higieny snu, bo uwzględnienie ich w codziennej rutynie może po prostu zadziałać i zniwelować problemy ze snem. Jeśli nie, nie należy zwlekać z sięgnięciem po pomoc, »

REKLAMA

Booking: 101311  
Special title:  
Mutation:  
Page: 143  
Issue: GraZIA 2016/11  
Size: 220 mm x 90 mm  
Bleed: 5 mm x 5 mm



W TROSCE O TWOJE PIĘKNO  
**OMEGA-7  
+GLA**

- ✓ Zdrowa skóra
- ✓ Piękne włosy
- ✓ Mocne paznokcie

nie zawiera cukru,  
laktozy ani glutenu.

Unikalna kombinacja dobroczynnych kwasów tłuszczowych Omega, oleju z rokitnika i wiesiołka, witaminy E i cynku.

Zalecana dzienna porcja 2 kapsułki zawiera: Olej z pulpy rokitnika 1000 mg, Olej z nasion wiesiołka 200 mg, kwasy tłuszczowe Omega-3 9 mg, kwasy tłuszczowe Omega-6 288 mg, kwasy tłuszczowe Omega-7 403 mg, kwasy tłuszczowe Omega-9 80 mg, Witamina E 10 mg, Kwas pantotenowy 4 mg i Cynk 15 mg.

Kod BLOZ 3202861  
ulatwi farmaceucie zamówienie produktu w przypadku jego braku w aptece.

OFERTA  
SPECJALNA  
2 x 60 kaps.

Drugi  
produkt w  
opakowaniu

**-50%  
ceny**

Produkt dostępny w wybranych Aptekach

Vitabalans  
www.vitabalans.com



bo powszechnym błędem jest szukanie jej, kiedy jest już bardzo źle i prawie nie sypiamy. Wszystko o praktycznej stronie higieny snu wie nasz ekspert od leczenia bezsenności, lekarz medycyny, psychiatra Paweł Brudkiewicz: „Jednym z czynników, którego wpływ na sen jest dla większości ludzi dość nieoczywisty, jest aktywność fizyczna w ciągu dnia. Zbyt mała ilość ruchu jest jedną z przyczyn płytszego i krótszego snu. Powinniśmy ćwiczyć pięć razy w tygodniu min. 30 minut. Jeśli nie ruszamy się w ogóle, na początek najlepiej wyznaczyć sobie w miarę realistyczny cel,

z zasypianiem, nie staraj się odsypiać nieprzespanej nocy. Chwilowo poczujesz się lepiej, ale wieczorem będziesz mieć problemy z zaśnięciem”, ostrzega ekspert. „Niezbyt przyjemna wiadomość dla cierpiących na bezsenność jest taka, że nawet w dni wolne od pracy powinniśmy wstawać o podobnej porze”. Drzemka w ciągu dnia zaspokozi częściowo zapotrzebowanie mózgu na sen, ale wieczorne zasypianie będzie trudniejsze.

### JAK SOBIE OŚWIETLISZ...

Ważne jest także zadbanie o odpowiednie światło, a także temperaturę i to nie tylko

lekkostrawną przekąskę. W zaśnięciu nie pomoże też stres, dlatego przed snem lepiej nie analizować trudnych zadań na następny dzień ani omawiać drażliwych spraw z partnerem.

Vesna Lorenc, coach i certyfikowana trenerka (just-be.com.pl) zna sposoby na wyciszenie się przed snem: „Warto odłożyć telefon i tablet, wyłączyć telewizor. Można sięgnąć po książkę. Idealną metodą jest ćwiczenie wdzięczności, polegające na myśleniu o trzech rzeczach i trzech osobach, którym jesteś wdzięczny danego dnia. To mogą być drobiazgi. I nawet jeśli początkowo będzie

## KAWA NA START

Dla czterech na pięciu Polaków aromatyczna filiżanka to niezbędny element udanego poranka. Oto pięć sposobów na jej przyrządzenie.



Prosto i szybko, czyli tzw. french press (Bodum, model Brazil 350 ml/124,99 zł, czerwonomaszyna.pl)

Łatwa, ale wymagająca papierowego filtra kawiar-ka typu Chemex (Chemex, na 3 filiżanki/175 zł, mojeespresso.pl)

Zaparzacz typu moka dla wielbicieli włoskiego espresso (Alessi, 70 ml/206 zł, fabrykaform.pl)

Dla nowoczesnych – ekspres na kapsułki, który można zdalnie obsługiwać, bo łączy się ze smartfonem (Nespresso, od 699 zł)

Dla najbardziej wymagających – ekspres przygotowujący różne rodzaje kawy z ziarem (Saeco Incanto Classic Milk Frother HD8911/09, 2459 zł)

np. aktywność trzy razy w tygodniu. Zalicza się do niej również intensywny spacer”, wyjaśnia specjalista, ale zastrzega, że zajęcia ruchowe powinny odbywać się późnym popołudniem, przynajmniej 3–4 godziny przed położeniem się do łóżka, bo inaczej spowodują problemy z zaśnięciem. Tym większe, im intensywniejszy będzie trening.

### POCHWAŁA REGULARNOŚCI

Kolejny element składający się na higienę snu to kładzenie się do łóżka dopiero wtedy, kiedy poczuje się senność. „Musimy zapamiętać, że łóżko to nie jest miejsce, w którym się je, ogląda telewizję czy pracuje na komputerze, a jest to jeden z najpowszechniejszych błędów”, tłumaczy lekarz. Z kolei rano wskazane jest wstawanie stale o tej samej porze. „Jeśli masz problemy

otoczenia, ale również naszego ciała. W ciągu dnia staraj się przebywać w jasno oświetlonych pomieszczeniach, w miarę możliwości używając światła dziennego, za to wieczorem przed położeniem się do łóżka wybierz słabe, ciepłe światło.

Przestrzeganie zaleceń dotyczących temperatury otoczenia może być trudne: optymalna temperatura w sypialni to 18–21 stopni, pomieszczenie powinno być też porządnie wywietrzone. Temperatura ciała może być za wysoka przez późną, gorącą kąpiel albo uprawianie sportu. „Niedobrze jest też zjeść obfity posiłek na mniej niż 3–4 godziny przed snem”, wyjaśnia dr Brudkiewicz. Im obfity posiłek zjemy późno, tym gorzej. Organizm jest w takiej sytuacji nastawiony na trawienie, a nie na spanie. Jeśli czujesz głód przed snem, możesz zjeść

ci trudno to robić, z czasem nabierzesz wprawy, a regularne praktykowanie tego ćwiczenia pomaga czuć się szczęśliwszym i spokojniejszym człowiekiem”.

Osobna sprawa to używki. Wydaje się nam, że alkohol pomaga zasnąć. „I rzeczywiście tak może się przez jakiś czas dziać, szczególnie w przypadku osób zestresowanych, ale na dłuższą metę to nie pomaga. Jakość snu pogarsza się, może dojść do wybudzeń w nocy. W dodatku jest to prosta ścieżka do uzależnienia”, tłumaczy lekarz. Nawet kawa i herbata, nie są wskazane przed snem, a ludziom cierpiącym na bezsenność zaleca się picie ich tylko rano.

Niepokojące jest to, że niewiele osób przestrzega w sumie prostych zasad higieny snu, a bezsenność jest określana jako choroba cywilizacyjna XXI wieku. ■