Jak poradzić sobie z bezsennością?

data aktualizacji: 2024.10.02 autor: ARTYKUŁ PARTNERA

Bezsenność to problem, z którym zmaga się coraz więcej osób. Ciągły stres, nieodpowiednia dieta oraz zbyt szybki tryb życia negatywnie wpływają na jakość snu. Trudności z zasypianiem mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak chroniczne zmęczenie czy obniżenie odporności. Sprawdź, jak poradzić sobie z bezsennością!

Jeśli zauważasz, że masz trudności ze snem, skup się na kilku podstawowych kwestiach związanych z przygotowaniem sypialni oraz wieczornymi nawykami. Ten artykuł przybliży Ci kroki, które poprawiają jakość snu. Wprowadź te proste zmiany, by przywrócić równowagę w swoim rytmie dobowym.

Zadbaj o wybór odpowiedniego materaca

Materace są jednym z najważniejszych elementów wpływających na jakość snu. **Niewłaściwie dobrany materac** powoduje nie tylko dyskomfort, ale także problemy z kręgosłupem i mięśniami. Wybierając **materac do spania**, zwróć uwagę między innymi na jego twardość i materiał wykonania, aby dopasować go do indywidualnych potrzeb ciała. Pamiętaj, że osoby z bólami pleców czy stawów

powinny wybierać **materace** zapewniające solidne podparcie dla kręgosłupa.

Pamiętaj, że materac, który służył Ci przez kilka lat, może nie spełniać swoich funkcji tak dobrze, jak na początku. Regularna **wymiana materaca** co 7-10 lat jest ważna dla zdrowego i komfortowego snu.

Wybierz pościel dopasowaną do pory roku

Wybór odpowiedniej pościeli jest bardzo ważny. Powinna być ona dopasowana do pory roku – latem najlepiej sprawdzają się lekkie i przewiewne materiały, które utrzymują chłód podczas ciepłych nocy. Zimą natomiast warto postawić na **ciepłe, miękkie tkaniny**, które zatrzymują ciepło, takie jak flanela czy wełna. **Zadbaj o jakość materiałów** – naturalne tkaniny są bardziej oddychające i przyjazne dla skóry.

Postaw na wygodną, przewiewną piżamę

Piżama, podobnie jak pościel, powinna być dopasowana do warunków termicznych. Przewiewne, oddychające tkaniny, takie jak bawełna lub len, to doskonały wybór na cieplejsze noce – pomagają w regulacji temperatury ciała. **Unikaj sztucznych materiałów,** które mogą zatrzymywać ciepło i prowokować nadmierne pocenie się.

Zimą z kolei sięgnij po grubsze piżamy, które zapewnią Ci ciepło, ale jednocześnie pozwolą uniknąć przegrzania. **Komfortowa piżama** powinna dobrze leżeć na ciele, bez uczucia ucisku czy dyskomfortu.

Unikaj szkodliwych nawyków

Na jakość snu wpływa nie tylko otoczenie, ale także codzienne nawyki. Oto kilka działań, których warto unikać przed snem:

- **Spożywanie kofeiny** – napoje zawierające kofeinę, takie jak kawa, herbata czy napoje energetyczne, pobudzają organizm nawet na kilka godzin po ich spożyciu, co utrudnia zasypianie.
- **Zbyt obfite posiłki przed snem** – ciężkostrawne jedzenie przed snem prowadzi do dyskomfortu i problemów z zaśnięciem.
- **Używanie urządzeń elektronicznych** – niebieskie światło emitowane przez ekrany komputerów, telefonów i telewizorów zaburza produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za sen.
- **Brak regularności** – nieregularne godziny snu mogą rozregulować wewnętrzny zegar biologiczny.

Zdrowy i regenerujący sen to podstawa dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania. Powyższe porady pozwolą Ci cieszyć się lepszym odpoczynkiem!

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/44217-jak-poradzic-sobie-z-bezsennoscia