

Iniciatíva za zdravý spánok: príčiny, súvislosti a riešenia vašich problémov.

Spánok je základnou biologickou potrebou, ktorá má výrazný vplyv na náš život. Jeho kvalita ovplyvňuje nielen našu psychickú pohodu a mentálny výkon, ale aj celkové zdravie. Zamysleli ste sa, či sa ráno budíte naozaj oddýchnutý? Budíte sa aj sám, alebo vás musí vždy zo sna vytrhnúť budík? Zaspávate počas dňa? Odpovede na tieto otázky sú odpoveďou na to, či máte dostatok kvalitného spánku

Nedostatok kvalitného spánku môže byť spojený s výskytom chronických bolestí chrbta, ako naznačujú rôzne štúdie. Okrem toho negatívne ovplyvňuje mentálny výkon, psychickú stabilitu, imunitu, reguláciu hladu a sýtosti či chuť na nezdravé jedlá a obezitu.

Kvalitný spánok môže hrať významnú úlohu v prevencii a riadení bolestí chrbta. Vo Fyziocentre dbáme na komplexnú a dlhodobu udržateľnú starostlivosť o zdravie, preto sme pre vás pripravili odporúčania, ako zlepšiť kvalitu Vášho spánku.

Dr. Colin Espie publikoval „**5 princípov dobrého spánku**“ s cieľom vytvoriť intervenciu prvej línie pre ľudí so zlým spánkom a miernymi príznakmi nespavosti:

- **Vážte si spánok:** Spánok hrá ústrednú úlohu v mnohých veciach vrátane nášho metabolizmu, nášho fyzického rastu a vývoja, našej schopnosti bojovať s infekciou, našich schopností učiť sa a pamäť a našej schopnosti regulovať naše emócie.
- **Uprednostňujte spánok:** Je možné, že sa budete cítiť trochu previnilo, keď uprednostníte spánok, ale je to dôležité pre naše fyzické a duševné zdravie.
- **Prispôbajte si spánok:** Koľko spánku my osobne potrebujeme? Zistujeme to metódou pokus-omyl.
- **Dôverujte svojmu spánku:** Pamätajte, že spánok je prirodzený proces. Takže, keď sú vzorce a načasovanie správne, nechajte potreby spánku a spánkové vzorce viesť vás k dobrému spánku, namiesto toho, aby ste sa ich snažili riadiť.
- **Chráňte svoj spánok:** Môžeme to urobiť tak, že vytvoríte skvelý vzor alebo sa večer vyhnete telefónu či alkoholu.

Otestujte sa a zaškrtnite, ktoré z odporúčaní publikované v MedlinePlus (National Institutes of Health) dodržiavate:

- ☐ Chodte spať a vstávajte každý deň v rovnakom čase.
- ☐ Vyhňte sa kofeínu , najmä popoludní a večer.
- ☐ Vyhňte sa nikotínu.
- ☐ Cvičte pravidelne, ale necvičte príliš neskoro počas dňa.
- ☐ Vyhňte sa alkoholickým nápojom pred spaním.
- ☐ Vyhňte sa veľkým jedlám a nápojom neskoro v noci.
- ☐ Po 15:00 si už nezdriemnite.
- ☐ Oddýchnite si pred spaním, napríklad kúpeľom, čítaním alebo počúvaním relaxačnej hudby.
- ☐ Udržujte nižšiu teplotu v spálni, pred spaním vyvetrajte.
- ☐ Zbavte sa rušivých vplyvov, ako sú zvuky, jasné svetlá a televízor alebo počítač v spálni. Nenechajte sa zlákať telefónom alebo tabletom tesne pred spaním.
- ☐ Počas dňa sa dostatočne vystavujte slnečnému žiareniu.
- ☐ Neležte v posteli ak nespíte, pokiaľ nemôžete zaspáť viac ako 20 minút, vstaňte a urobte niečo relaxačné.
- ☐ Ak máte stále problémy so spánkom, navštívte lekára.