

Gdy sen nie chce przyjść?

Dobry sen wpływa pozytywnie na nasz nastrój, zdrowie i sprawność fizyczną. Osoby, które krótko śpią mają wyższy wskaźnik masy ciała, większe łaknienie na słodczyce, a ich skóra nie regeneruje się prawidłowo. Brak odpowiedniej regeneracji powoduje również słabą koordynację i refleks. Osoby odczuwające zmęczenie z powodu niedoboru snu są rozdrażnione i mają mniej energii. Pojawiają się u nich problemy z pamięcią i koncentracją.

Średnie **zapotrzebowanie na sen** zależy od naszego wieku, im dłużej żyjemy tym potrzebujemy go statystycznie coraz mniej (dane wg National Sleep Foundation): dzieci do lat 3 – potrzebują od 12 do 14 godzin snu, dzieci między 3-5 lat - od 11 do 13 godzin snu, dzieci między 5-12 r.ż. – potrzebują 10-11 godzin snu, nastolatki do 19 r.ż.- powinny przesypiać 9 godzin a dorośli i osoby starsze 7-8 godzin. Jeżeli mamy dzieci w wieku 11-12 lat powinniśmy pamiętać, że następuje wtedy zmiana cyklu snu powodując późniejsze kładzenie się spać i późniejsze budzenie się. Poziom melatoniny potrzebnej do zaśnięcia wzrasta w nastolatków po godzinie 24 i maleje ok 8.30 rano. Jest to przyczyną częstych trudności ze wstawaniem i koncentracją na pierwszej godzinie lekcyjnej.

Jest wiele **czynników mogących powodować deprywację snu**. Jeśli masz problem z zaśnięciem, możesz zrobić listę tych, które mogą powodować ją u Ciebie lub Twoich bliskich. Należą do nich między innymi:

- leki np. na astmę, lekarstwa na kaszel, środki antyhistaminowe,
- substancje psychoaktywne- kofeina, jej nadmiar w spożywanej herbacie, czekoladzie lub preparatach ziołowych zwłaszcza spożywanych wieczorem oraz alkohol,
- choroby: tarczycy, refluks, chrapanie, bezdech i inne,
- mocno stresujące wydarzenia,
- brak wystawiania się na światło słoneczne w ciągu dnia.

Wskazówki jak zasnąć i przespać całą noc:

1. Wprowadź regularny harmonogram snu- codziennie kładź się i budź się o tej samej porze. **Wstawaj codziennie o tej samej godzinie niezależnie ile czasu spałeś** (mózg – o.u.n. - lubi powtarzalność, a jak wynika z jego funkcji, będąc organem przystosowawczym, w końcu się dostosuje do tego rytmu).
2. Trzymaj się wieczornych rytuałów np. kąpiel, modlitwa, masaż, czytanie lub słuchanie audiobooków.
3. Jeśli cierpisz na zakłócenia snu nocnego: **nie śpij w ciągu dnia!**
4. Jeśli długo zasypiasz zastosuj terapię dźwiękiem np. posłuchaj odgłosów natury, łagodnej muzyki lub... wentylatora.
5. **Najlepiej na godzinę lub dwie przed snem wyłącz telewizor, komputer i telefon.** Wyłącz telefon na noc, korzystaj z budzika w zegarku zamiast w telefonie.
6. Zjedz kolację na co najmniej dwie do trzech godzin przed snem. **Zawsze pamiętaj o wypiciu wody przed położeniem się spać.**
7. Dbaj o regularny ruch, ale unikaj wysiłku fizycznego na 4 godziny przed położeniem się spać.
8. **Unikaj czekolady, kofeiny późnym popołudniem i wieczorem.**
9. Jeśli obudzisz się w nocy nie patrz na zegarek, nie wstawaj.
10. Jeśli to możliwe zarezerwuj sypialnię tylko do spania. Napij się mleka z wanilią i stewią. Smacznego☺

Wskazówki jak ułatwić zasypianie dzieciom... i nie tylko:

- rozmawianie o minionym dniu: co nowego, ciekawego, śmiesznego lub smutnego się podczas niego wydarzyło

- planowanie dnia kolejnego,

- położenie się obok dziecka, „przykrycie go swoją ręką lub nogą” (proprioceptywny docisk),

- rysowanie palcem na plecach dziecka, jednocześnie opowiadając np. o wydarzeniach, planach lub wymyślanie historyjek. Najlepiej, gdyby bohater był w wieku lub miał imię takie samo/podobne jak dziecko. Ruszamy się i mówimy wolno i cicho,

np.

„Pewnego dnia słońce [kółko i promyki], wstało wcześniej i wysunęło pierwsze promyki zza chmury [chmura], zaświeciło na domy [ściany i dach], zaświeciło na drzewa [pień i korona], zaświeciło na lasy [choinka], zaświeciło na ulice i rzeki [fale w różnych kierunkach]. Zajrzało do małego domku [ściany i dach], zapukało do okienka [okno] i wpadło do sypialni [kształt łóżka] malutkiej Zosi. Zosia miała długie, jasne włosy [rysujemy dziewczynkę], kolorową piżamkę [bluzka, spodnie]. Gdy Zosia poczuła promyki słońca linie, otworzyła oczy kształt oka i obudziła się”.

- bujanie dziecka w kocu, wolne, 10 razy lub wykonywanie ruchów bujania ręką na plecach,

- spanie w śpiworze lub pod przykryciem kołdry i koca,

- słuchanie ebooków lub czytanych książeczek w pozycji leżącej, przy zgaszonym świetle, najlepiej początkowo w obecności rodzica,

- przytulanie misia – szumisia lub słuchanie odgłosów natury np. szumu morza.

Sporządziła- Katarzyna Kukla terapeuta SI

Literatura

Amen D.C *Zmień swój umysł, zmień swoje ciało.*