

REGUŁY DOBREGO SNU

STAŁE RAMY SNU

Okazuje się, że nie tylko ilość przespanych godzin ma znaczenie – równie istotna jest jakość i regularność snu. Nasz organizm lubi rytm, a nasz sen – w szczególności. Dlatego bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na jakość naszego snu, a w konsekwencji samopoczucia, są regularne pory wstawania oraz chodzenia spać.

Dlaczego to jest takie ważne? Jeżeli raz budzimy się o 7 rano, a raz o 11.00, to tworzymy sobie jet lag bez latania samolotem! To trochę tak, jakbyśmy obudzili się trzy strefy czasowe od miejsca, w którym żyjemy – to nie wpływa dobrze na nasze samopoczucie. A więc porady są następujące....

1. Nie „rozbijaj” pór wstawania oraz kładzenia się spać o więcej niż godzinę.

Jeżeli masz dzieci, reguła jest ta sama – dzieci i nastolatki śpią lepiej, kiedy mają stałe pory chodzenia spać i wstawania, a najlepiej, kiedy jest to połączone z powtarzalnymi rytuałami przedsennymi¹⁾.

Termin „niedzielną bezsenność” to powszechnie występujący problem z zaśnięciem w niedzielę. Wiele osób przypisuje ten problem stresowi towarzyszącemu nadchodzącemu poniedziałkowi w pracy, ale zapominają, że wstali tego dnia o 10.30, a normalnie wstają o 7.00 rano, nie mają więc szans na zbudowanie solidnego „ciśnienia na sen”. Innymi słowy, ich oczekiwanie, żeby zasnąć tego dnia o 22.30, tak jak normalnie to robią, jest po prostu fizjologicznie niemożliwe.

2. Sypialnia ma być tylko do spania

Aby sen zapewniał pełną regenerację, sypialnia powinna służyć tylko do spania. Niektóre osoby dopiero kiedy położą się do łóżka, zaczynają martwić się i planować – to nie wpływa dobrze na ich sen, ponieważ zaczynają kojarzyć to miejsce ze wzmożoną aktywnością umysłową. Porada dla nich brzmi:

- **Wyznacz czas na martwienie się i planowanie w ciągu dnia (np. pół godziny o 16.30).**

To sprawi, że będziesz mógł spokojniej iść spać. W tej sytuacji wiesz już, że nic ci nie ucieknie, a na natrętne, trudne myśli masz wyznaczony osobny czas.

- **Usuń telewizor z sypialni.**

Niektóre osoby oglądają w sypialni telewizję i zasypiają przy włączonym telewizorze, twierdząc, że wtedy najlepiej śpią. To nieprawda – najlepiej śpimy w ciszy, a nasz mózg jest wyczulony na

niektóre dźwięki w ciągu nocy, np. ludzki głos. Przykładem są mamy małych dzieci, które potrafią obudzić się na pierwszy cichy pisk niemowlaka. U dzieci jest podobnie – telewizja w sypialni niszczy i skraca ich sen. Tym bardziej niepokojące są wyniki pewnych badań z 2014 roku, w których okazało się, że 23% siedmiolatków ma telewizor w sypialni²⁾!

Być może przekona cię fakt, że doradcy w sprawach snu topowych sportowców (np. Christiano Ronaldo) dają im właśnie takie porady: „Usuń swój wielki telewizor z sypialni”³⁾.

- **Wynieść telefon z sypialni na czas snu.**

Kiedy nasz telefon leży koło głowy podczas snu, wyczekujemy podświadomie na wiadomości i powiadomienia. Jesteśmy wyczuleni na to charakterystyczne „brzęczenie” i w konsekwencji gorzej śpimy.

Wielu nastolatków przyznaje, że budzą ich powiadomienia o przychodzących wiadomościach... czy o tym, że ktoś polubił ich zdjęcie. Wtedy wstają, odpisują i idą dalej spać. To jednak sprawia, że ich sen, który i tak jest statystycznie złej jakości⁴⁾, zostaje jeszcze bardziej „poszatkowany”.

A zatem warto wynieść telefon z sypialni, wyciszyć go i nastawić budzik. Budziki w smartfonach mają regulowaną głośność (potrafią być naprawdę głośne...), więc większość osób obudzi się na dźwięk takiego budzika nawet z sąsiedniego pokoju. Jeżeli to nie wystarczy, możesz poprosić kogoś, kto wstaje wcześniej w twoim domu, żeby cię obudził. Jeżeli nie masz takiego kogoś, to kup po prostu tradycyjny, głośny budzik. Jeżeli śpisz w hotelu, tak jak wielu sportowców, z którymi pracuję, to wycisz telefon, połóż go jak najdalej od siebie i owiń go kocem lub swetrem, żeby za bardzo nie „brzęczał”.

- **Trzymaj chociaż umiarkowany porządek w sypialni...**

Badanie na szczurach pokazało, że kiedy szczury spały w brudnej, nie swojej klatce, spały gorzej, dłużej zasypiały, miały więcej drobnych przebudzeń oraz mniej snu głębokiego i REM⁵⁾.

3. Spokojny okres przedsenny

Niektóre osoby myślą, że zasypianie jest jak naciśnięcie przycisku OFF. Tymczasem jest to proces bardziej przypominający przygotowanie samolotu do lądowania. Warto więc, aby twój okres przedsenny (czyli ok. 45–90 minut przed pójściem spać) nie był za bardzo pobudzający:

- Unikaj pracy na godzinę przed snem (np. odbierania maili z pracy).
- Unikaj pobudzających treści na twoim smartfonie. Niektórzy pacjenci oglądają przed snem walki w klatkach i dziwią się, że nie mogą zasnąć... A przecież to pobudza, podnosi tętno, wydziela się adrenalina – to nie jest stan, w którym szybko zapadniemy w sen! Oprócz tego, włącz filtr światła niebieskiego i przyciemnij jasność ekranu twojego telefonu.

- Unikaj kłótni z partnerem czy dzieckiem na godzinę przed snem. Postaraj się przełożyć trudną rozmowę na kolejny dzień rano lub po południu. Wiem, że często „korci”, żeby od razu rozwiązać sprawę, pamiętaj jednak, że podczas snu twój mózg aktywnie pracuje nad różnymi problemami⁶⁾, więc powiedzenie „prześpij się z tym problemem” jest dobrą poradą!

4. Chłodna i zaciemniona sypialnia

W sypialni powinno być mniej więcej 18 stopni Celsjusza. Należy jednak zwrócić uwagę na indywidualne preferencje – różnice między osobami mogą tu być znaczne. Bardzo istotnym czynnikiem promującym dobry sen jest ciemność. W sypialni musi być bardzo ciemno – tak, że nie widzimy swojej dłoni, kiedy wyciągniemy rękę przed siebie. W przeciwnym razie, kiedy na przykład przez okno wpadają światła z ulicy, blokuje się wydzielanie melatoniny, czyli hormonu ciemności niezbędnego do tego, aby dobrze spać.

5. Nie idź spać głodny, ale też nie przejedzony

Nie powinniśmy kłaść się spać głodni, ponieważ istnieje wtedy niebezpieczeństwo, że będziemy się budzić z głodu i podjadać. Z drugiej strony nie należy na noc jeść ciężkich posiłków, na przykład dużej pizzy, ponieważ nasz układ trawienny będzie wtedy pracował na pełnych obrotach, obniżając jakość snu.

6. Nie pij kawy po godzinie 16

Kofeina to stymulant, który długo utrzymuje się we krwi. Jej półokres trwania (half-life) to 5,5–6 h, co oznacza, że jeszcze mniej więcej 6 godzin po wypiciu kawy mamy połowę jej substancji aktywnej (połowę mocy) we krwi. Badania na szczurach i ludziach pokazują, że kawa niszczy sen: mamy po niej więcej drobnych przebudzeń i mniej snu głębokiego. Nawet osoby, które twierdzą, że kawa nie niszczy ich snu, ponieważ szybko ją metabolizują, przeważnie są w błędzie. Kiedy proszę ich, żeby przez parę dni wykonali eksperyment i – zamiast o 18.00 – ostatnią kawę pili o 12.00, odczuwają zdecydowaną różnicę w swoim śnie.

7. Nie pij alkoholu przed snem

Wiele osób uważa, że alkohol ich usypia (szczególnie piwo ma wielu fanów wśród zgłaszających się do mnie pacjentów z bezsennością), ale prawda jest inna. Alkohol sprawia, że szybciej „tracimy przytomność”, natomiast nie jest to pełnowartościowy sen. Podobnie jak po lekach uspakajających (np. benzodiazepinach) czy lekach na sen nowej generacji (np. zolpidem czy zopiklon) po prostu nie pamiętamy przebudzeń. Jednak w drugiej połowie nocy, kiedy alkohol jest wypłukiwany z organizmu,

budzimy się częściej niż normalnie. Zdarza się, że jeśli pacjenci cierpiący na bezsenność wypiją alkohol przed snem, budzą się w drugiej połowie nocy i nie mogą już zasnąć. Alkohol zmniejsza ilość snu REM (kiedy śnimy), dlatego kiedy alkoholik przestaje pić, jego organizm próbuje „odebrać sobie” sen REM i doświadcza żywych snów⁷⁾.

Pamiętaj, że lepsze dla naszego organizmu jest 6 h snu bez alkoholu niż 7,5 h z alkoholem.

Źródła:

1. Kaczor M., Skalski M., *Leczenie behawioralnych zaburzeń snu u dzieci i młodzieży – przegląd literatury*, „Psychiatria Polska” 50(3), 2016.
2. Cespedes E.M., Gillman M.W., Kleinman K., Rifas-Shiman S.L., Redline S., Taveras E.M., *Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood*, „Pediatrics” 133(5), 2014, 1163–1171.
3. <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/1mrbjhCpTDggdm2pmmK6rsX/how-to-sleep-like-a-premier-league-footballer>
4. Bartel K., Scheeren R., Gradisar M., *Altering adolescents pre-bedtime phone use to achieve better sleep health*, „Health communication” 34(4), 2019, 456–462.
5. Cano G., Mochizuki T., Saper C.B., *Neural circuitry of stress-induced insomnia in rats*, „Journal of Neuroscience” 28(40), 2008, 10167–10184.
6. Sanders K.E.G., *How „Sleeping on It” Works: The Cognitive Mechanisms and Neural Signatures of Sleep-Facilitated Problem Solving*, Doctoral dissertation, Northwestern University 2019.
7. Brower K.J., *Assessment and treatment of insomnia in adult patients with alcohol use disorders*, „Alcohol” 49(4), 2015, 417–427.