

# PRAVIDLA SPÁNKOVÉ HYGIENY

Doporučení, jejichž dodržováním lze zlepšit spánkové návyky a vytvořit tak vhodné podmínky pro kvalitní spánek.



## Denní režim

- Bud'te aktivní. Pravidelně provozujte rozmanité pohybové aktivity.
- Snažte se trávit co nejvíce času venku, na přirozeném světle. Omezte konzumaci tučných a sladkých jídel, povzbuzujících nápojů, alkoholu a tabákových výrobků.
- Mějte na paměti, že odpolední zdřímnutí může zhoršit noční usínání. Pokud odpolední spánek potřebujete, nespěte déle než 30min., nejvíce osvěžující je krátké zdřímnutí.
- Ulehejte a vstávejte každý den přibližně ve stejnou dobu (s tolerancí 30min.), včetně víkendu.

## Večer

- Vyhýbejte se těžkým, sladkým či silně kořeněným jídlům i hladu. Optimální je jíst naposledy 3 hodiny před ulehnutím.
- Nepijte kávu, černý či zelený čaj či energetické nápoje od pozdního odpoledne.
- Omezte večerní pití alkoholu.
- Nekuřte. Zvláště ne těsně před usnutím nebo během nočních probuzení.
- V době uléhání neřešte závažné pracovní ani osobní záležitosti, které Vám brání usnout. Před spaním se vyhněte práci na počítači, tabletu, sledování TV či jiných elektronických médií. Elektronická média jsou zdrojem modrého světla, které může snížit Vaši potřebu spát.
- Pro podporu klidného usínání volte relaxační cvičení, procházky aj.

## Ložnice

- V místnosti na spaní minimalizujte hluk i světlo. Důkladně zatemňujte okna.
- Zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe mezi 18 - 20 °C).
- Lůžko i ložnici užívejte výhradně ke spánku a sexuálním aktivitám. V místnosti určené ke spánku omezte všechny jiné činnosti jako například sledování televize, práci na počítači, konzumaci jídla, četbu.
- Omezte pobyt na lůžku pouze na dobu spánku. Pokud se Vám nepodaří usnout do 30 min., raději vstaňte a zaměřte se na jinou, klidnou činnost, znovu ulehnout zkuste až při pocitu ospalosti.