

Dodatkowe informacje dla pacjenta o higienie snu:

W leczeniu zaburzeń snu bardzo ważnym elementem jest stosowanie się do tzw. zasad higieny snu, które mają istotne znaczenie dla poprawy jakości snu. Ich pozytywny wpływ na jakość snu będzie tym większy, im więcej z tych zasad będzie przestrzeganych.

Jeżeli konieczne jest przyjmowanie leków nasennych, przestrzeganie zasad higieny snu u większości pacjentów dodatkowo zwiększa ich skuteczność, co może pozwolić na stosowanie leku w najniższej skutecznej dawce i skrócenie czasu leczenia.

Zasady higieny snu:

- unikaj drzemek w ciągu dnia,
- ogranicz czas spędzany w łóżku - łóżko powinno być wyłącznie miejscem snu, a nie wykonywania codziennych czynności: czytania, oglądania telewizji, pracy przy komputerze czy jedzenia,
- przestrzegaj stałych godzin chodzenia spać i wstawania,
- unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia,
- nie korzystaj z telefonu, komputera czy telewizora na co najmniej godzinę przed pójściem spać,
- zmęcz się fizycznie - ale nie przed snem, najlepiej poćwicz późnym popołudniem,
- prowadź uregulowany tryb życia,
- unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu (zwłaszcza w godzinach wieczornych),
- zrelaksuj się przed snem,
- zjedz kolację 3 godziny przed snem i w razie potrzeby, lekką przekąskę późnym wieczorem,
- nie próbuj zasnąć „na siłę” (jeśli nie możesz zasnąć dłużej niż przez 15 minut, wstań z łóżka i wróć do niego, gdy poczujesz senność),
- usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni.

Zadbaj o komfort w sypialni:

- wygodne łóżko i odpowiednio dobrana pościel,
- odpowiednie zaciemnienie i wyciszenie sypialni,
- odpowiednia temperatura otoczenia, optymalnie około 18°C,
- dokładne wywietrzenie sypialni.