

Spánková hygiena

K důležitým faktorům pozitivně ovlivňujícím náš spánek patří:

1. Dopřát si dostatek **aktivit** (zdravá zátěž psychická i fyzická) v průběhu dne, a to na přirozeném či bílém světle (nepobývat přes den např. v místnosti se zataženými závěsy).
2. Omezit **odpolední spánek**, pokud nás osvěžuje, na max. 30 min.
3. Udržovat **pravidelnost** v čase, kdy jdeme spát a kdy vstáváme (včetně víkendu, udržovat v toleranci +/- 30 min.).
4. **Neřešit důležité** osobní či pracovní záležitosti večer (alespoň tři hod. před ulehnutím).
5. Nekonat **fyzicky namáhavou** činnost večer (alespoň tři hod. před ulehnutím). Nenáročná procházka může naopak spánek povzbudit.
6. Nejíst **těžká jídla** a **velké množství alkoholu** večer (alespoň tři hod. před ulehnutím).
7. Nekonzumovat látky s povzbudivým účinkem (zejm. **kofein, nikotin** - káva, zelený a černý čaj, energetické nápoje, kouření) večer (alespoň čtyři hod. před ulehnutím).
8. Zajistit vhodnou **teplotu** (18-20°C), **klid, tmu, ticho** v místnosti určené ke spánku.
9. Používat jednu až dvě hod. před ulehnutím teplá **světla** s nižší složkou modré barvy (pro večerní užití jsou vhodné jsou světelné zdroje s nižší teplotou chromatičnosti - do 4000 K). U displejů počítačů či telefonů užívat večerní filtr (omezuje vyzařované modré světlo).
10. Používat **postel** pouze **ke spánku**. Nedaří-li se usnout do 30 min., je lépe opustit lůžko a věnovat se klidné činnosti jinde do opětovné ospalosti.