# 5 zasad zdrowego snu – sprawdź, dlaczego warto je stosować

**Według szacunków, ponad 50% dorosłych na świecie nie zapewnia sobie wystarczającej ilości snu. Te dane są alarmujące, ponieważ sen odgrywa niezwykle istotną rolę w naszym życiu, wpływając na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Nie tylko długość, ale także jego jakość mają ogromne znaczenie dla naszej kondycji i koncentracji – w ciągu kolejnego dnia, ale także dla funkcjonowania organizmu w dłuższej perspektywie. Liczne badania naukowe dowodzą, że sen jest kluczowy dla naszego dobrostanu, a jego roli nie sposób przecenić. Dlatego poniższe 5 zasad warto wcielić w życie i potraktować jako inwestycję we własne zdrowie.**

## Czy sen faktycznie jest taki ważny?

Sen jest jedną z podstawowych ludzkich potrzeb. Odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania naszego układu odpornościowego i metabolizmu, a także pamięci oraz zdolności do nauki. Eksperci stwierdzili, że już jedna „zarwana” noc może prowadzić do negatywnych skutków – zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego – które stopniowo się nasilają. Tymczasem wielu z nas nie śpi wystarczająco długo nie tylko przez jedną noc.

Stres, hałas czy nieodpowiednie warunki, uniemożliwiające komfortowe wypoczywanie, odbierają nam cenne godziny snu, których liczba powinna wynosić od 7,5 do 8,5 każdej nocy[[1]](#footnote-1). Zatem, aby spać dobrze, potrzebujemy odpowiednich warunków. Wówczas nasze ciało i umysł mogą się zrelaksować i zregenerować. Oto co możemy zrobić, by stworzyć sprzyjającą ku temu atmosferę.

## Zadbaj o regularność i jakość snu

Wyobraź sobie, że zawsze budzisz się rano z werwą i energią do działania. Można to osiągnąć m. in. poprzez stworzenie regularnego harmonogramu snu, w którym kładziemy się i wstajemy o stałych porach. To jedna z podstawowych zasad dobrego snu. Taka rutyna pomaga naszemu organizmowi dostosować się do naturalnego rytmu dobowego. Regularne godziny snu zapewniają odpowiednią ilość energii na cały dzień oraz pozwalają uniknąć problemów z nadmiernym zmęczeniem.

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na jakość i ilość naszego snu są także warunki panujące w sypialni, w tym temperatura. Optymalna powinna wynosić około 18-20°C, choć preferencje mogą się różnić. Ważne jest też utrzymanie odpowiedniej wilgotności powietrza, która sprzyja komfortowemu oddychaniu i pozwala zapobiegać podrażnieniom dróg oddechowych.

## Stwórz odpowiednią atmosferę dzięki osłonom okiennym

Osłony okienne, które skutecznie zaciemniają pomieszczenie, są kluczowe dla zapewnienia odpowiednich warunków do snu. Zwłaszcza w okresie letnim, gdy dni są dłuższe, ciemność pomaga naszemu organizmowi wytworzyć melatoninę - hormon niezbędny do zasypiania. Dobrej jakości rolety czy żaluzje mogą skutecznie blokować nadmierną ilość światła, tworząc odpowiednie warunki do regeneracji organizmu.

– *Lepsze warunki do snu uzyskamy przy całkowitym zaciemnieniu pomieszczeń, co może być szczególnie trudne do osiągnięcia nie tylko latem, ale także wtedy, gdy mieszkamy w miastach*. – zauważa Agnieszka Laskowska z Anwis. – *Ten problem pomagają rozwiązać nowoczesne osłony okienne, wewnętrzne i zewnętrzne. Ponieważ mogą być w 100% zaciemniające, zapewnią idealne warunki do snu, chroniąc nas przed nadmierną ilością światła*. – zapewnia.

Wybierając rolety czy żaluzje, które blokują nadmiar światła, stwarzamy sobie sprzyjające warunki do spokojnego zasypiania. Dzięki nim możemy nie tylko w pełni wykorzystać potencjał regeneracyjny snu każdej nocy. To także nieodzowne rozwiązanie dla tych, którzy odpoczywają w ciągu dnia, np. z uwagi na zmianowy system pracy.

## Zainwestuj w odpowiedni materac

Wybór dobrego materaca to podstawa udanego i regenerującego snu, podczas którego odpoczywa nie tylko mózg, ale także nasz kręgosłup. Z tego względu posiadanie wygodnego, ergonomicznego materaca jest nieodzownym elementem umożliwiającym właściwy wypoczynek.

Pamiętajmy o tym, by podczas wyboru nie kierować się tylko ceną, ale przede wszystkim właściwościami materaca, m.in. twardością, wysokością i rodzajem materiału, z jakiego został wykonany. Najlepiej skorzystać z pomocy specjalisty, który zaoferuje produkt odpowiedni do naszych potrzeb. Wiele sklepów daje dziś możliwość wypróbowania materaca przez jakiś czas, dlatego by wybrać odpowiedni, możemy przetestować nawet kilka modeli.

## Unikaj stresu i ucinaj sobie drzemki

Stres i napięcie to największy wróg dobrego snu. Dobrą praktyką jest medytacja, joga lub inna forma wyciszenia, która pozwoli nam się zrelaksować jeszcze w trakcie dnia, a nie przed samym położeniem się do łóżka, kiedy nasze myśli zaczynają niebezpiecznie krążyć wokół problemów w pracy czy domu. Prewencja to najlepsze, co możemy dla siebie zrobić. Warto więc znaleźć choćby parę minut dla siebie, podczas których możemy też… uciąć sobie drzemkę, w momencie, gdy doświadczamy naturalnego spadku energii i czujności w ciągu dnia.

Zdaniem badaczy 15-20 minut to idealna długość tzw. drzemki energetycznej, znanej także jako *power nap[[2]](#footnote-2)*. Dlatego jeśli tylko masz taką możliwość, nastaw budzik na 20 minut i znajdź chłodne, ciche oraz ciemne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał. Odpowiednie osłony okienne pozwolą stworzyć przytulne i komfortowe środowisko do drzemki. – Dla tych, którzy preferują zupełne ciemności, dobrym rozwiązaniem będą np. rolety czy plisy, w których można zastosować tkaniny typu blackout. – podpowiada Agnieszka Laskowska z Anwis. – Niemniej także żaluzje, np. drewniane czy bambusowe, pozwalają na kontrolowanie ilości światła wpadającego do pomieszczenia. Można je dostosować do preferowanego stopnia zaciemnienia i stworzyć przyjemny klimat do snu.

Jeśli zależy ci na maksymalnym komforcie, warto rozważyć elektroniczne osłony okienne. Dzięki nim możesz zdalnie kontrolować stopień zaciemnienia pomieszczenia i ustawić moment ponownego podniesienia się osłon, nawet nie wstając przy tym z łóżka.

## Zadbaj o odpowiednią aktywność fizyczną i dietę

Regularna aktywność fizyczna wspomaga zdrowy sen, pomagając regulować nasz rytm dobowy. Unikajmy jednak intensywnego wysiłku tuż przed snem, gdyż może on zakłócić proces zasypiania. Znaczenie ma również to, co jemy. Spożywanie posiłków zaraz przed położeniem się do łóżka z pewnością nikomu nie służy. Unikajmy także obcowania z elektroniką. Ekran telewizora, smartfonu czy laptopa emituje światło niebieskie, które hamuje wydzielanie melatoniny i utrudnia zasypianie. Dlatego warto powstrzymywać się przed korzystaniem z tych urządzeń przynajmniej godzinę przed snem, a w miarę możliwości, także w ciągu wieczoru.

Warto traktować sen jako fundamentalny proces biologiczny. Zdrowy sen jest kluczem do poprawy funkcjonowania mózgu, wzmocnienia układu odpornościowego, regulacji hormonalnej oraz utrzymania równowagi emocjonalnej. Zadbajmy więc o siebie i najbliższych, dbając o optymalne warunki do conocnej regeneracji.

Kontakt dla mediów:

Małgorzata Knapik-Klata

PR Manager

m.knapik-klata@commplace.com.pl

+ 48 509 986 984

1. https://mutesnoring.com/wp-content/uploads/2022/04/SleepSnoring\_AnnualReport.pdf [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.thensf.org/the-benefits-of-napping/ [↑](#footnote-ref-2)