

Pravidla spánkové hygieny

Pro lepší spánek

Pravidla spánkové hygieny představují **souhrn doporučení k zajištění optimálních podmínek ke spánku**. Tato pravidla platí všeobecně bez ohledu na přítomnost či nepřítomnost poruchy spánku.



Základní motto

Kvalitní spánek si připravujete během celého dne.

Pamatujte, že průběh nočního spánku si připravujete tím, jak prožíváte bdělou část dne a zejména jakým způsobem probíhá večer před usnutím. Významný vliv na spánek mají běžné denní pracovní i rodinné události, osobní zvyky, užívané léky (zejména nově nasazené nebo po změně dávkování) nebo návykové látky (alkohol, kouření).

Doporučení pro období bdělosti

- ☐ Doporučená je přiměřená fyzická aktivita přes den dle individuální tolerance.
- ☐ Zásadní problémy a povinnosti řešit během dne a nenechávat je na večer.
- ☐ Omezit nadměrné sledování výpočetní techniky nebo televize.
- ☐ Nekouřit, neužívat alkohol ani jiné návykové látky.
- ☐ V jídelníčku preferovat středomořský styl stravy.
- ☐ Večeře by měla být lehká, snadno stravitelná o menší porci.
- ☐ Příjem tekutin by k večeru měl být menší.
- ☐ Alespoň čtyři hodiny před spaním neužívat stimulační nápoje (kávu, černý čaj, E nápoje).
- ☐ Přes den nespát.

Nastavení optimálních podmínek ke spánku

- ☐ Ložnice je klidná místnost a slouží jen ke spánku a pohlavnímu životu.
- ☐ V ložnici není televize ani jiná elektronika.
- ☐ Postel má kvalitní matraci, ze které nebolí záda.
- ☐ Lůžkoviny jsou dle potřeby z antialergických a dotykově příjemných materiálů.
- ☐ Hodinu před spaním se celkově zklidnit, ev.využít relaxační techniky (př. svalovou relaxaci).
- ☐ Před ulehnutím je místnost vyvětraná, zatemněná, s příjemnou teplotou v rozmezí 18-20 st C (teplota se řídí individuální potřebou).



Níže uvedený text je v souladu s doporučením Americké akademie spánkové medicíny (AASM) a Sleep Foundation.



Doporučení pro spánek

- ☐ Vytvořit si předspánkový rituál (např. teplá relaxační koupel).
- ☐ Do postele ulehnout při známkách ospalosti.
- ☐ K rannímu probuzení vždy nařídit klasický budík (nikoli mobil).
- ☐ Pokud nedorazí k usnutí do 20-30 minut, tak se odebrat do jiné místnosti a věnovat se klidné, nestimulující činnosti.
- ☐ Při probuzení během noci nesledovat hodiny.
- ☐ Při neschopnosti opětovně usnout během noci odejít z místnosti a vykonávat nestimulující činnost do nástupu ospalosti.
- ☐ Vyvarovat se sledování výpočetní techniky nebo televize během noci.
- ☐ Ráno vstávat vždy ve stejnou dobu i v dny pracovního klidu.
- ☐ Délka nočního spánku je optimálně 7-8 hodin denně.