

Pravidla spánkové hygieny za časů COVID-19



Dodržujte pravidelný režim a rutinu

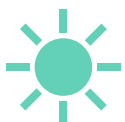
Aktivity, pravidelný režim, rutina dávají našim dnům strukturu a předvídatelnost, a tím pomáhají předcházet pocitům bezmoci. V nejisté situaci poskytují stabilitu a pocit bezpečí.

Uléhejte a vstávejte ve stejnou dobu každý den, i o víkendu. Posílíte tím tzv. cirkadiánní rytmus (naše vnitřní hodiny). Stejně tak je důležitá pravidelná strava, pohyb, sociální kontakt (i zprostředkovaný na dálku se počítá), pravidelný režim práce či studia apod.



Buďte aktivní během dne

Zařaďte do každodenního života pohybovou aktivitu i přesto, že jsou nyní omezené možnosti pohybu venku. Cvičit se dá i doma! Najděte si některé online kurzy např. jógy, pilates, tance.



Přirozené a umělé světlo

Ráno po probuzení se co nejdříve vystavte dennímu světlu. Tím dáte vnitřním hodinám signál, že je čas vstávat. Za současné situace stačí vykouknout z okna či vyjít na balkón.

Večer před spaním omezte sledování monitorů notebooků, telefonů, iPadů apod. Obsahují tzv. modrou složku světla, která je podobná slunečnímu světlu, a vysílá našemu mozku signál, že potřebujeme být bdělí. Stejně tak na nás působí tzv. LED žárovky.



Příjemné prostředí pro spánek

Mějte ložnici kvalitně zatemněnou a odhlučněnou. S hlukem z ulice Vám mohou pomoci také špunty do uší či monotónní hudba (šum). Před spaním je vhodné pokoj vyvětrat a udržovat teplotu mezi 18 a 21 °C.



Postel jen pro spánek a intimní život

Postel je pouze pro spánek a intimní život. Snažte se v ní během dne strávit co nejméně času. Pokud v noci nemůžete usnout déle než 30 minut, věnujte se klidné činnosti v jiné místnosti. Až se budete cítit ospalí, vraťte se do postele.



Čemu se večer vyhnout a co naopak posílit?

V pozdním odpoledni a večer nepijte kávu, silné povzbuzující čaje či jiné energetické nápoje. Před spaním také není vhodné kouřit. Alkohol sice dokáže navodit ospalost, avšak v průběhu noci může narušit kvalitu spánku.

Vyhýbejte se těžkým, sladkým či silně kořeněným jídlům i hladu. Optimální je jíst naposledy 3 hodiny před ulehnutím.

Zařadte do každého dne zklidňující rituál před ulehnutím do postele. Pomoci může např. relaxace, klidná jóga, čtení knížky, horká koupel. Vyhněte se řešení stresujících záležitostí a důležitých témat. Ráno je stále moudřejší večera!



Mějte pod kontrolou své obavy a negativní myšlenky

V současné situaci je normální mít obavy a cítit negativní emoce, jako je strach či úzkost. Nemusíte s nimi bojovat, potlačovat je či se za ně stydět. Na druhou stranu není dobré se jimi zabývat příliš mnoho času a opakovaně je rozebírat. Myšlenky a emoce totiž do značné míry ovlivňují i kvalitu našeho spánku.

Jak můžete s negativními myšlenkami pracovat během usínání či nočního probuzení?

- Pamatujte, že myšlenky jsou opravdu jen myšlenky a nemusí být 100 % pravdivé.
- Představte si, že myšlenky jsou jako mraky na obloze, které připlují a zase odplují, aniž bychom je museli hodnotit či na ně reagovat.
- Odložte své obavy na papír či do deníku a nechte řešení problémů na ráno.



Nezapomeňte přes den odpočívat

Kromě pestrých aktivit je během dne důležité vymezit si čas na odpočinek. S únavou se během dne můžete vypořádat např. nácvikem relaxačních technik, meditací, krátkým cvičením, změnou činnosti.

Mějte na paměti, že odpolední zdřímnutí může zhoršit kvalitu nočního spánku. Pokud odpolední spánek potřebujete, nespěte déle než 30 minut. Osvěžující může být i krátké zdřímnutí.



Pamatujte, že prokazujete službu společnosti a pomáháte druhým

To, jakým způsobem vnímáme a hodnotíme danou situaci, ovlivňuje naše prožívání, což může následně ovlivnit kvalitu našeho spánku. Proto zkuste hledat na současné situaci pozitivita. Pamatujte, že karanténa pomáhá ostatním. Vy sami pomáháte omezit možnost, že ostatní onemocní.



Nezůstávejte na své problémy sami

Máte-li pocit, že Vám současná situace přerůstá přes hlavu, je pro Vás psychicky náročná a nezvládáte ji, neváhejte vyhledat pomoc. Kromě sdílení Vašich potíží s rodinou či přáteli můžete využít odbornou pomoc některých služeb, např.:

ELPIDA Psychologická pomoc a podpora pro seniory:	800 200 007	(8:00-20:00)
Modrá linka důvěry pro děti i dospělé:	549 241 010	(9:00-21:00)
Online krizové konzultace:	https://terap.io/	
Linka pomoci pro příslušníky bezpečnostních sborů:	974 834 688	