

Predlogi za boljše spanje

Boljši spanec lahko privede do številnih izboljšanj vašega zdravja. Za začetek izberite tri do štiri spremembe, ki jih boste uvedli za izboljšanje kakovosti spanja.

Minimizirajte ali se izogibajte stimulansom:

- Izogibajte se alkoholu (vino, pivo in žgane pijače) v obdobju treh ur pred spanjem.
- Po 14. uri se izogibajte napitkom ali hrani, ki vsebujejo kofein; če ste občutljivi na kofein, se mu izogibajte že po 12. uri. To vključuje energijske pijače, Coca Colo, čaj, kavo, čokolado; ter sladoled in sladice, ki vsebujejo kavo ...
- Izogibajte se uporabi dekongestivnih zdravil proti prehladu in alergijam.
- Nekatera zdravila lahko imajo stimulatívne učinke. Posvetujte se s svojim farmacevtom in zdravnikom, da ugotovite, ali katera od njih morda prispeva k težavam s spanjem. Ne prenehajte jemati zdravil brez posvetovanja z zdravnikom.
- Končajte aerobno vadbo pred 18. uro (ali vsaj tri ure pred spanjem).



Nočna napetost in anksioznost:

- Izogibajte se dejavnostim, ki vam povzročajo vznemirjenje blizu časa za spanje.
- Izogibajte se gledanju novic ali plačevanju računov pred odhodom v posteljo.
- Izogibajte se branju stimulativnih, vznemirljivih gradiv v postelji.
- Izogibajte se pregledovanju svojih finančnih poročil ali borznega trga pred spanjem.
- Izogibajte se prepirom pred spanjem.
- Izogibajte se samoobsodbi npr.: "spet ne morem zaspāt ali " tudi danes ne morem spāt".
- Uporabite pozitivne fraze samogovora o svoji sposobnosti sprostitve in uspavanja, kot so "Lahko zaspim" ali "Lahko se sprostim."
- V dnevnik zapišite vse moteče misli, ki se vam pletejo po glavi pred spanjem.
- Na voljo je tudi veliko sproščujočih podpornih audio programov z zavestnim dihanjem, ki vam lahko pomagajo najti sproščujoč večerni ritual, ki najbolje deluje za vas.

Načrtovanje in priprava na spanje:

- Načrtujte svoj spanec tako, da ga vključite v svoj urnik; načrtujte 8–9 ur v postelji.
- Kolikor je mogoče, pojdite spat in se zbudite vsak dan ob istem času. To bo pomagalo naravnati vašo biološko uro.
- Začnite s pripravami na spanje vsaj 30 minut preden greste v posteljo.
- Izogibajte se odhodu v posteljo po 23. uri, saj spanec v poznih urah ni tako koristen kot zgodnejši spanec.
- Izogibajte se popoldanskim ali večernim dremežem.

- Izogibajte se dremežem, daljšim od 45 minut, razen če ste bolni ali zelo prikrajšani za spanec.
- Izogibajte se obilnim obrokom ali začinjeni hrani pred spanjem.
- Zaključite z jedjo 3 ure pred spanjem.
- Izogibajte se pretiranemu pitju pred odhodom v posteljo.
- Privoščite si vročo kopel z morsko ali Epsonovo soljo (magnezijev sulfat), v katero lahko kanete nekaj vašega najljubšega eteričnega olja. Dvig telesne temperature pred spanjem pomaga pri uspavanju.. Vroča kopel tudi sprošča mišice. Dodajte 1-2 skodelici Epson soli , 1/2 do 1 skodelico sode bikarbone (natrijev bikarbonat, ki alkalizira stresno, zakisano telo) in 10 kapljic sivkinega olja (pomaga znižati raven kortizola).



Strategije za uporabo pri težavah z nespečnostjo ali ohranjanjem regenerativnega spanja:

- Če ne morete zaspati, ne ostanite v postelji več kot 20–30 minut. Zapustite svojo spalnico in pojdite v drugo sobo, kjer lahko berete ali izvajate tehniko sproščanja, na primer meditacijo.
- Poskusite brati dobro, nevtralno knjigo pri nizki svetlobi, da vam pomaga pri uspavanju.
- Če za branje uporabljate tablico ali telefon, se prepričajte, da sta nastavljena na nočni način in da je svetlost čim nižja.

- Če uporabljate luč, ne uporabljajte namizne svetilke. Namesto tega uporabite majhno luč, ki osvetljuje samo bralni material. Priporočljiva je rdeča in oranžna svetloba.
- Če se zgodaj prebudite zaradi svetlobe, si na oči položite temno pokrivalo.
- Če se zaradi ponavljajočih se misli prebudite zgodaj, poskusite te misli zapisati v dnevnik. Če to ne pomaga in so izzivi večji, razmislite o svetovanju.



Svetloba, hrup, temperatura in druge motnje iz okolja:

- 15 minut pred odhodom v posteljo zmanjšajte svetlobo v kopalnici in drugih sobah, v katerih ste.
- Zmanjšajte svetlobo v svoji spalnici z uporabo zatemnjenih luči ali bralne svetilke z zatemnilnikom.
- Razmislite o uporabi očal, ki blokirajo modro svetlobo, vsaj 30 minut pred spanjem.
- Uporabite temne žaluzije ali zavese, ki blokirajo zunanjo svetlobo.
- Zmanjšajte moteči hrup v vašem prostoru z zapiranjem oken ali uporabo ušesnih čepkov.
- Izklopite ali odstranite vse naprave ali ure, ki svetijo in proizvajajo zvok.
- Poskrbite, da bo v vaši spalnici podpora temperatura (za odrasle od 15 do 19 stopinj, ne več kot 23 stopinj celzija).
- Izogibajte se spanju v bližini elektromagnetnih polj (EMS). Poskusite imeti glavo vsaj 60 cm stran od virov EMS, če je mogoče. Razmislite o premestitvi naprav ali premiku postelje.

Posteljnina in vzglavniki:

- Razmislite o zamenjavi vaših vzglavnikov z naravnimi vzglavniki. Uporabite ultrafine prevleke za vzglavnike in vzmetnice proti alergijam.
- Razmislite o uporabi "vzglavnika za spanje na boku" pod vratom, ko spite na boku.
- Razmislite o uporabi telesne blazine, da jo objamete in postavite med kolena za poravnavo hrbta in ramen ponoči.
- Spite na najkakovostnejši postelji in posteljnini, ki si jo lahko privoščite.



Dopolnila in svetlobna terapija:

Razmislite o jemanju dopolnil za pomoč pri spanju, kot so:

- Melatonin: 1-5 mg za začetek spanca in/ali 5-20 mg časovno sproščenega melatonina za ohranjanje spanca.
- 5-HTP: 100-200 mg 1 uro pred spanjem.
- Taurin: 500-2,000 mg 1 uro pred spanjem.
- Magnezij: 200-400 mg je tipični odmerek.
- Drugo: Za zmanjšanje nočnega kortizola ali stresa razmislite o uporabi fosforiliranega serina, L-teanina ali drugih pomirjevalnih zelišč.
- Vzpostavite večerno navado, pitje zeliščnega čaja, kot sta melisa in pasijonka, za podporo sprostitvi in uspavanju..
- Kadar ste šli prepozno v posteljo in želite premakniti čas spanja na zgodnejšo uro razmislite o 30 minutah izpostavljenosti jutranji modri svetlobi ali 10,000 lux svetli svetlobi s pomočjo posebnih luči.