

Jak bojovat s nespavostí?



Spánková hygiena

Zdravý spánek je základem našeho správného duševního a fyzického stavu. Proto bychom neměli odpočinek podceňovat, ale naopak bychom se měli snažit dodržovat **zásady správné spánkové hygieny**. To znamená:

- **Chodit spát ve stejnou dobu a ve stejný čas také vstávat.**
- Na spánek si vyberte vhodné prostředí a navodte správnou atmosféru a mikroklima. Tím myslíme **chladnější, tichou, tmavou a dobře větranou místnost**.
- Pokud máte se spánkem potíže, **snažte se nespávat během dne a vynaložte přes den větší fyzickou aktivitu.**
- **Před spaním se vyhněte pití kávy, zeleného čaje a už vůbec nekonzumujte před spánkem alkohol.**
- **Postel by pro vás měla být odpočinkovou zónou, neberte si do ní mobil, nečtěte v ní a ani se z ní nedívejte na televizi.**
- Před spánkem se **snažte navodit příjemnou atmosféru, nehádejte se, neřešte stresové situace a zažehňte negativní myšlenky.**
- **Pokud nemůžete usnout ani po třiceti minutách, vstaňte a věnujte se klidné monotónní činnosti.**

Diagnóza nespavost

Nespavost se projevuje neschopností usnout, častým probouzením a brzkým vstáváním. Naopak přes den je člověk unavený, podrážděný a ospalý. **O nespavosti se mluví, pokud se tento stav opakuje pravidelně a to minimálně třikrát týdně po dobu jednoho měsíce.** Příčiny nespavosti jsou různé. Nejčastěji je to stres, změna prostředí v práci nebo osobním životě, ale může to být také důsledek některé další psychické či fyzické choroby. Při těchto potížích vás lékař nejčastěji pošle do tzv. spánkové poradny. Léčba se pak řeší individuálně. Většinou se jedná o kombinaci psychoterapie a podávání léků.

Domácí lékař

Pokud vás nespavost trápí jen čas od času, můžete se s ní poprat sami. Vyhněte se obloukem lékárnice s léky na spaní a vyzkoušejte přírodní pomocníky.

Základem zdravého spánku je výše uvedená spánková hygiena. Pokud máte potíže s usínáním, **zapomeňte alespoň v odpoledních a večerních hodinách na nápoje obsahující kofein a tein - tzn. kávu, čaj, kolové a některé povzbuzující nápoje.**

Před spaním **nejezte tučná a těžká jídla.** Raději si připravte **lehký zeleninový salát s avokádem**, které je vynikajícím lékem nejenom při nespavosti, ale při stresových situacích vůbec. Pokud tento salát doplníte nasekanými mandlemi, obohatíte své tělo navíc o hořčík, který je dalším pomocníkem při nespavosti.

Z ovoce je pak na problémy se spánkem ideální banán. Nemusíte se nutit do konzumace pouze v syrové podobě. Připravte si třeba vynikající mléčný banánový koktejl.

Bylinky z babiččiny krabičky

Už naše prababičky znaly zázračné účinky bylinkových čajů. Vaši nespavost zaručeně zažene vynikající **meduňkový čaj s medem**. Uklidní vaše tělo i mysl a navodí tu správnou atmosféru vhodnou ke spánku. Podobné účinky má i **kořen kozlíku lékařského, sporýš lékařský, mučenka a fialka**. Voňavé bylinky zkrátka ví, co je pro vás nejlepší.

Pokud si navíc **před spánkem vychutnáte horkou relaxační koupel s voňavými oleji, listy meduňky a heřmánku, budete si připadat jako v sedmém nebi a spánek na sebe nenechá dlouho čekat.**

Tak dobrou noc!