

## Podejmij wyzwanie i zadбай o lepszą jakość snu w 5 krokach



Czy śpisz wystarczająco długo? Zgodnie z zaleceniami ekspertów, osoby dorosłe powinny zadbać o co najmniej 7 godzin dobrej jakości snu każdej nocy. Mniej więcej 1 na 3 dorosłych na świecie nie śpi wystarczająco długo.\*

Zadbanie o regularny sen wysokiej jakości pomaga w lepszym samopoczuciu i lepszym funkcjonowaniu w ciągu dnia – w dłuższej perspektywie wspiera również ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie. W rzeczywistości sen jest niezbędny dla zdrowia fizycznego i dobrego funkcjonowania układu odpornościowego. Jest również bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na dobre samopoczucie emocjonalne i zdrowie psychiczne, ponieważ pomaga łagodzić stres, depresję i lęk.

Poniższy arkusz pomoże wypracować zdrowe nawyki dotyczące snu. Wypełnij go, a następnie podejmij wyzwanie zadbania o lepszą jakość snu.

### Krok 1: Przyjrzyj się swoim obecnym nawykom w zakresie snu.

Odpowiedz na każde z poniższych pytań biorąc pod uwagę, jak to wygląda przez większość dni.

Pytanie	Odpowiedź
1. Ile średnio godzin śpisz każdej nocy?	
2. O której godzinie kładziesz się spać?	
3. O której godzinie budzisz się?	
4. Czy wstajesz od razu po przebudzeniu czy zwlekasz z tym?	
5. Czy w pokoju, w którym śpisz jest chłodno?	
6. Czy twoje łóżko i pościel są wygodne?	
7. Czy robisz w łóżku inne rzeczy, poza spaniem i uprawianiem seksu?	

## Krok 2: Przyjrzyj się, jak dysponujesz czasem i swoim zobowiązaniami.

Odpowiedz na każde z poniższych pytań biorąc pod uwagę, jak to wygląda przez większość dni.

Pytanie	Odpowiedź
1. Ile czasu potrzebujesz, aby przygotować się rano do wyjścia?	
2. Ile czasu potrzebujesz, aby przygotować się do spania?	
3. Ile czasu poświęcasz na swoje obowiązki (na przykład na pracę, rodzinę, obowiązki domowe)?	
4. Jak często i kiedy w ciągu dnia ćwiczysz?	
5. Ile kofeiny i alkoholu spożywasz w ciągu dnia? Kiedy?	
6. O jakiej porze w ciągu dnia spożywasz posiłki?	
7. Co robisz w ciągu 30 minut przed snem?	

## Krok 3: Pomyśl, czy możesz skorzystać z poniższych wskazówek, aby poprawić jakość snu.

Umysł i ciało lepiej dostosowują się do regularnych godzin snu. Pomocne może być również przestrzeganie codziennej rutyny, ponieważ w ten sposób organizm otrzymuje w ciągu dnia sygnały o odpowiednim czasie.

Ile z poniższych wskazówek dotyczących dobrego snu już stosujesz?

Wskazówka	Tak/Nie
1. Stwórz komfortowe warunki do snu, zadбай o pościel, postaraj się, aby w sypialni było chłodno i ogranicz lub wyeliminuj światło i hałas.	
2. Postaraj się codziennie chodzić spać i wstawać o tej samej porze.	
3. Codziennie zapewniaj sobie 30 minut naturalnego światła, odsłaniając na przykład zasłony/żaluzje, przebywając na zewnątrz lub używając lampy do terapii światłem.	
4. Spożywaj posiłki o tej samej porze każdego dnia.	
5. Zadбай o regularną aktywność fizyczną.	
6. Postaraj się relaksować przez co najmniej 30 minut przed pójściem spać, możesz wtedy poczytać książkę lub wykonać inną uspokajającą czynność	
7. Ogranicz ilość spożywanej kofeiny i alkoholu, szczególnie wieczorem, ponieważ obie te substancje mogą zakłócać sen.	

## Krok 4: Stwórz plan.

Pomyśl, jak wykorzystać wszystkie powyższe wskazówki, aby przygotować plan lepszego snu.

Mój plan	Mój cel
1. Codziennie powinienem/powinnam budzić się o	
2. Mój wieczorny rytuał przed pójściem spać obejmuje	
3. Codziennie powinienem/powinnam kłaść się spać o	
4. Codziennie wieczorem powinienem/powinnam zacząć wyciszać się przed snem o	
5. Codziennie mogę zapewnić sobie ekspozycję na naturalne światło poprzez (odsłonięcie rolet/zasłon, pójście na spacer)	
6. Codziennie potrzebuję tyle czasu na wypełnienie swoich obowiązków i zobowiązań (np. praca, rodzina i obowiązki domowe)	
7. Inne sposoby na zapewnienie sobie lepszej jakości snu to:	

## Krok 5: Podejmij wyzwanie zadbania o lepszą jakość snu – wyznacz cele i śledź swoje tygodniowe postępy.

Postępuj zgodnie z planem i śledź swoje postępy. W wolnym miejscu można wpisać dodatkowe cele.

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
TYDZIEŃ 1	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem
	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła
	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____
TYDZIEŃ 2	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem
	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła
	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____
TYDZIEŃ 3	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem
	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła
	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____
TYDZIEŃ 4	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Zbudziłem(-am) się zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem	<input type="checkbox"/> Zrelaksowałem(-am) się przed snem
	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem	<input type="checkbox"/> Poszedłem/Poszłam spać zgodnie z planem
	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła	<input type="checkbox"/> Korzystałem(-am) z naturalnego światła
	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> _____ _____

**Pamiętaj!** W razie poczucia ciągłego zmęczenia w ciągu dnia, mimo wystarczająco długiego snu, należy zgłosić się po pomoc do lekarza lub specjalisty w zakresie snu.

### Materiały źródłowe

Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.

Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.

Sleep Foundation [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 8 grudnia 2023 r.

State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

