

Znaczenie snu podczas pandemii



Sen to krytyczny proces biologiczny, który zawsze jest ważny. Jednak w obliczu pandemii koronawirusa (COVID-19) sen stał się jeszcze bardziej istotny ze względu na jego wielorakie korzyści. Sen ma kluczowe znaczenie dla zdrowia fizycznego i skutecznego funkcjonowania układu odpornościowego. Jest również głównym promotorem dobrego samopoczucia emocjonalnego i zdrowia psychicznego, pomagając złagodzić stres, depresję i lęk.

Oto kroki, które możesz podjąć, aby poprawić swój sen:

Ustal harmonogram i rutynę

Ustanowienie rutyny może wprowadzić poczucie normalności nawet w nietypowych czasach. Umysł i organizm łatwiej przyzwyczajają się do stałego harmonogramu snu, dlatego eksperci do spraw zdrowia od dawna zalecają unikanie dużych zmian w porach snu. Specyficzne dla snu aspekty twojego planu dnia powinny obejmować:

- Czas pobudki: Ustaw alarm, zapomnij o przycisku drzemki i miej ustalony czas na rozpoczęcie każdego dnia.
- Czas na wyciszenie: To ważny czas na odprężenie i przygotowanie się do snu. Może obejmować takie rzeczy, jak czytanie, rozciąganie i medytacja, a także przygotowywanie się do łóżka, takie jak zakładanie piżamy i mycie zębów.
- Kładzenie się do łóżka: Wybierz stałą godzinę zgaszenia światła i zasypiania.

Pomocne może być również wprowadzenie stałej rutyny, która zapewni wskazówki w ciągu dnia, w tym:

- Przyniesienie i ubieranie się, nawet jeśli nie wychodzisz z domu.
- Jedzenie posiłków o tej samej porze każdego dnia.
- Rezerwowanie określonych okresów czasu na pracę i ćwiczenia.

Zarezerwuj łóżko na sen.

Eksperti od snu podkreślają, jak ważne jest stworzenie w umyśle skojarzenia między łóżkiem a snem. Z tego powodu zalecają używanie łóżka wyłącznie do snu i seksu. Na przykład unikaj przynoszenia laptopa do łóżka do pracy lub oglądania filmu albo serialu.

Jeśli nie możesz zasnąć wieczorem, nie spędzaj więcej niż 20 minut na przewracaniu się w łóżku. Zamiast tego wstań i zrób coś relaksującego w bardzo słabym świetle, a następnie wróć do łóżka, aby spróbować zasnąć.

Ponadto częste zmienianie pościeli, poprawianie poduszek i ścielenie łóżka może sprawić, że będzie świeże, tworząc wygodne i zachęcające miejsce do zasypiania.

Zwracaj uwagę na światło.

Ekspozycja na światło odgrywa kluczową rolę, pomagając naszemu organizmowi regulować sen w zdrowy sposób. Kiedy borykasz się z problemami w życiu codziennym, konieczne może być zapewnienie bodźców świetlnych, które mają pozytywny wpływ na wewnętrzny cykl snu i czuwania, znany również jako rytm dobowy.

- Jeśli możesz, spędź trochę czasu na zewnątrz w naturalnym świetle. Nawet jeśli słońce nie świeci jasno, naturalne światło nadal pozytywnie wpływa na rytm dobowy.
- O ile to możliwe, otwieraj okna i zasłony, aby wpuścić światło do domu w ciągu dnia.
- Uważaj na czas spędzany przed ekranem. Urządzenia elektroniczne, takie jak telefony komórkowe, tablety i komputery, wytwarzają niebieskie światło, które może zakłócać naturalne procesy sprzyjające zasypianiu. Możesz także użyć ustawień urządzenia lub specjalnych aplikacji, aby zredukować lub przefiltrować niebieskie światło.

Uważaj na drzemki

Krótką drzemka wczesnym popołudniem może być przydatna dla niektórych osób, lepiej unikać długich drzemek lub drzemek później w ciągu dnia, ponieważ mogą one utrudniać nocny sen.

Pozostań aktywny

Regularne codzienne ćwiczenia mają wiele zalet, także dla snu. Wybierz się na spacer lub zapoznaj się z zasobami online dotyczącymi różnych rodzajów i poziomów ćwiczeń, takich jak transmisje na żywo z siłowni, studiów jogi i tańca.

Praktykuj życzliwość i pielęgnuj więzi

To może nie wydawać się krytyczne dla twojego snu, ale życzliwość i kontakty z innymi mogą obniżyć stres i jego szkodliwy wpływ na nastrój i sen. Szukaj pozytywnych informacji i korzystaj z technologii, aby pozostać w kontakcie z bliskimi i utrzymywać kontakty społeczne.

Stosuj techniki relaksacyjne

Znalezienie sposobów na odprężenie może być potężnym narzędziem poprawiającym jakość snu. Głębokie oddychanie, rozciąganie, joga, medytacja uważności, uspokajająca muzyka i czytanie to kilka technik relaksacyjnych.

Inną strategią relaksacyjną jest unikanie przytłoczenia przez informacje. Na przykład:

- Dodaj jedną lub dwie zaufane witryny z wiadomościami do zakładek i odwiedzaj je tylko przez ograniczoną, z góry określoną ilość czasu każdego dnia.
- Skróć czas spędzony na przewijaniu w mediach społecznościowych.
- Zaplanuj wirtualne wizyty z przyjaciółmi i rodziną oraz umów się z wyprzedzeniem, aby skupić się na tematach innych niż COVID-19.

Uważaj na to, co jesz i pijesz

Utrzymywanie zdrowej diety może promować dobry sen. W szczególności uważaj na spożycie alkoholu i kofeiny, zwłaszcza w późniejszych godzinach, ponieważ jedno i drugie może zaburzać ilość i jakość snu.

Uzyskuj informacje z zaufanych źródeł

Ważne jest, aby mieć źródła wiarygodnych, opartych na dowodach informacji. Dwa takie źródła to Ministerstwo Zdrowia oraz Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Ich strony internetowe oferują kluczowe, aktualne informacje o COVID-19.

Jeżeli to konieczne, skontaktuj się z lekarzem

Jeżeli twoje problemy ze snem są poważne, zauważysz ich pogorszenie lub masz inne problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem.

Źródło:
SleepFoundation.org

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wyszkolenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 204128-072020 OHC OHC