












## Dodatkowe informacje dla pacjenta o higienie snu

Bardzo istotnym elementem leczenia zaburzeń snu jest przestrzeganie tzw. zasad higieny snu, które w znaczący sposób wpływają na poprawę jakości snu. Nie trzeba stosować się do nich wszystkich, jednak im więcej z tych zasad będzie przestrzeganych, tym większy będzie ich pozytywny wpływ na jakość snu.

Jeżeli zachodzi konieczność zastosowania leków nasennych, przestrzeganie zasad higieny snu u większości pacjentów dodatkowo zwiększa ich skuteczność, co może pozwolić na stosowanie leku w najniższej skutecznej dawce i skrócenie czasu leczenia.

### ZASADY HIGIENY SNU

-  **Unikaj drzemek w ciągu dnia**
-  **Przestrzegaj stałych godzin snu** i rano wstawaj zawsze o tej samej porze
-  **Ograniczaj czas spędzany w łóżku**  
Łóżko powinno być miejscem przeznaczonym do snu, a nie do czytania, oglądania telewizji, pracy przy komputerze lub innych codziennych czynności
-  **Nie próbuj zasnąć na siłę**  
Jeśli nie możesz zasnąć dłużej niż przez 15 minut, wstań z łóżka i wróć do niego po chwili, gdy poczujesz się senny
-  **Usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni**
-  **Wykonuj aktywność fizyczną późnym popołudniem**, jednak unikaj intensywne ćwiczeń przed snem
-  **Prowadź regularny tryb życia**
-  **Unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu**, zwłaszcza w godzinach wieczornych
-  **Zjedz kolację najpóźniej na 3 godziny przed snem** i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem
-  **Unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia**
-  **Unikaj** z korzystania przed snem z telefonu, pracy przed komputerem oraz oglądania telewizji (**najlepiej na 3 godziny przed snem**, jeśli nie ma takiej możliwości **minimum na 1 godzinę** przed snem)

### NALEŻY RÓWNIEŻ ODPOWIEDNIO ZADBAĆ O SYPIALNIĘ



Odpowiednio wygodne łóżko i świeża pościel



Sypialnia powinna być miejscem spokojnym i odprężającym



Sypialnia powinna być odpowiednio odizolowana od światła zewnętrznego i hałasu



W sypialni powinna panować odpowiednia temperatura otoczenia, najlepiej około 18°C, oraz odpowiednia wilgotność powietrza



Przed snem sypialnia powinna być dokładnie przewietrzona