

## Jak poradzić sobie z bezsennością?

data aktualizacji: 2024.10.02 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



**Bezsenność to problem, z którym zmagają się coraz więcej osób. Ciągły stres, nieodpowiednia dieta oraz zbyt szybki tryb życia negatywnie wpływają na jakość snu. Trudności z zasypianiem mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak chroniczne zmęczenie czy obniżenie odporności. Sprawdź, jak poradzić sobie z bezsennością!**

Jeśli zauważasz, że masz trudności ze snem, skup się na kilku podstawowych kwestiach związanych z przygotowaniem sypialni oraz wieczornymi nawykami. Ten artykuł przybliży Ci kroki, które poprawiają jakość snu. Wprowadź te proste zmiany, by przywrócić równowagę w swoim rytmie dobowym.

### Zadbaj o wybór odpowiedniego materaca

[Materace](#) są jednym z najważniejszych elementów wpływających na jakość snu. **Niewłaściwie dobrany materac** powoduje nie tylko dyskomfort, ale także problemy z kręgosłupem i mięśniami. Wybierając **materac do spania**, zwróć uwagę między innymi na jego twardość i materiał wykonania, aby dopasować go do indywidualnych potrzeb ciała. Pamiętaj, że osoby z bólami pleców czy stawów

powinny wybierać **materace** zapewniające solidne podparcie dla kręgosłupa.

Pamiętaj, że materac, który służył Ci przez kilka lat, może nie spełniać swoich funkcji tak dobrze, jak na początku. Regularna **wymiana materaca** co 7-10 lat jest ważna dla zdrowego i komfortowego snu.

## Wybierz pościel dopasowaną do pory roku

**Wybór odpowiedniej pościeli** jest bardzo ważny. Powinna być ona dopasowana do pory roku - latem najlepiej sprawdzają się lekkie i przewiewne materiały, które utrzymują chłód podczas ciepłych nocy. Zimą natomiast warto postawić na **ciepłe, miękkie tkaniny**, które zatrzymują ciepło, takie jak flanela czy wełna. **Zadbaj o jakość materiałów** - naturalne tkaniny są bardziej oddychające i przyjazne dla skóry.

## Postaw na wygodną, przewiewną piżamę

Piżama, podobnie jak pościel, powinna być dopasowana do warunków termicznych. Przewiewne, oddychające tkaniny, takie jak bawełna lub len, to doskonały wybór na cieplejsze noce - pomagają w regulacji temperatury ciała. **Unikaj sztucznych materiałów**, które mogą zatrzymywać ciepło i prowokować nadmierne pocenie się.

Zimą z kolei sięgnij po grubsze piżamy, które zapewnią Ci ciepło, ale jednocześnie pozwolą uniknąć przegrzania. **Komfortowa piżama** powinna dobrze leżeć na ciele, bez uczucia ucisku czy dyskomfortu.

## Unikaj szkodliwych nawyków

Na jakość snu wpływa nie tylko otoczenie, ale także codzienne nawyki. Oto kilka działań, których warto unikać przed snem:

- **Spożywanie kofeiny** - napoje zawierające kofeinę, takie jak kawa, herbata czy napoje energetyczne, pobudzają organizm nawet na kilka godzin po ich spożyciu, co utrudnia zasypianie.
- **Zbyt obfite posiłki przed snem** - ciężkostrawne jedzenie przed snem prowadzi do dyskomfortu i problemów z zaśnięciem.
- **Używanie urządzeń elektronicznych** - niebieskie światło emitowane przez ekrany komputerów, telefonów i telewizorów zaburza produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za sen.
- **Brak regularności** - nieregularne godziny snu mogą rozregulować wewnętrzny zegar biologiczny.

Zdrowy i regenerujący sen to podstawa dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania. Powyższe porady pozwolą Ci cieszyć się lepszym odpoczynkiem!

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/44217-jak-poradzic-sobie-z-bezsennoscia>