

## Zadbaj o zdrowy sen

Niezbędnymi elementami zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna i sposób odżywiania.

Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres psychiczny. Aktywność ruchowa osłabia reakcję stresową organizmu oraz poprawia nastrój. Regularna aktywność fizyczna zapobiega wystąpieniu przewlekłego stresu, a tym samym chroni przed jego negatywnymi skutkami np. bezsennością.

Właściwy sposób odżywiania zminimalizuje występowanie zaburzeń snu. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), węglowodanów, kwasu foliowego, witaminę B12, cynku, selenu i żelaza. Dieta powinna także obfitować w warzywa i owoce.

Racjonalne i zbilansowane żywienie:

- podniesie poziom serotoniny i endorfin – tzw. hormonów szczęścia;
- obniży ciśnienie tętnicze krwi.

**Przydatne linki:**

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

<https://diety.nfz.gov.pl>



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

**Akademia NFZ**



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Higiena stylu życia - sen



### Sen jest warunkiem utrzymania zdrowia

- 20-30% populacji w różnym wieku cierpi na bezsenność.
- 80% osób chorych na depresję cierpi na zaburzenia snu.
- Zaburzenia snu są powszechne i należą do najczęstszych problemów zdrowotnych osób dorosłych.
- Badania wskazują, że czas snu poniżej 6 godzin był istotnie związany z większym ryzykiem śmiertelności, wystąpienia cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, choroby wieńcowej serca czy otyłości.

## CZY WIESZ...

### Czym jest sen?

**Sen** jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu, bez której nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym.

Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Najdłużej powinny spać dzieci – **powyżej 9 godz.**, dorośli około **7-9 godz.**

### Fazy snu

Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza **NREM** oraz faza **REM**. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4-5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

**Faza NREM** - w czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze, zużycie glukozy, spowalnia pracę serca. W tym momencie organizm zaczyna się regenerować.

**Faza REM** – to faza, w której występują marzenia senne. Dzięki zwiotczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu ran.

### Rola snu

Podczas gdy nasza świadomość jest wyłączona, nie oznacza to, że śpiący mózg pracuje w mniejszym stopniu niż w stanie czuwania – wręcz przeciwnie - sen to proces bardzo energetyczny, niejednorodny, a każdy z jego etapów zarówno sen NREM jak i REM zapewnia w nocy odmienne i niezastąpione korzyści. Sen przywraca układowi nerwowemu metaboliczną i neuronalną równowagę oraz wspiera pamięć, czyli utrwała zdobyte informacje, a także umożliwia naszemu mózgowi przyswajanie nowych kolejnego dnia.

### Dlaczego sen jest tak ważny

- Przynosi ulgę w chorobie.
- Poprawia samopoczucie i koi niepokój.
- Pomaga zachować zdrowy wygląd.
- Wspiera pamięć.
- Pobudza kreatywność.
- Chroni mózg przed przedwczesną demencją.
- Sprzyja regenerowaniu mięśni i kości.



### Zaburzenia snu

**Bezsennaść** to najczęstsze zaburzenie snu. Osoby cierpiące na bezsennaść skarżą się na trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu, zbyt wczesne budzenie się lub sen o złej jakości, który nie daje wypoczynku.

Na występowanie zaburzeń snu wpływają:

- zaburzenia psychiczne (np. depresja);
- zaburzenia obsesyjno - kompulsyjne (np. bulimia);
- zespół stresu pourazowego i otępienia.



### Sposoby na dobry sen

- Pilnuj stałych pór wstawania rano i kładzenia się spać.
- Dbaj o kondycję fizyczną, ale nie zaczynaj ćwiczeń późnym wieczorem i bezpośrednio przed snem.
- Unikaj kofeiny i nikotyny.
- Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15.00.
- Unikaj picia alkoholu przed snem.
- Unikaj obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem. Ostatni posiłek zjedz na 2-3 godz. przed snem.
- Weź ciepłą kąpiel przed snem.
- Zadbaj o odpowiednie warunki do snu (wygodne łóżko, dopasowany materac, odpowiednia temperatura, przewietrzone pomieszczenie).
- Odpręż się przed położeniem się spać.