



Sleep

Problemy ze snem

Polski | Polish



Problemy ze snem

O przewodniku

Ten przewodnik podpowiada wskazówki i pomysły, które mogą Ci pomóc spać lepiej. Dołączamy także dziennik snu na dwa tygodnie, w którym możesz zapisywać informacje o swoich nawykach związanych ze snem. Jeśli masz problemy ze snem, może Ci to pomóc zrozumieć, co wpływa na Twój sen.

Wszyscy potrzebujemy snu, ale wiele osób ma z tym trudności. Możesz rozpoznać niektóre doświadczenia opisane poniżej albo może masz inne problemy, których tu nie wymieniono. Być może:

- trudno Ci zasnąć, utrzymać sen albo budzisz się wcześniej, niż chcesz (nazywane jest to także bezsennością)
- masz problemy, które zakłócają sen, takie jak ataki paniki, nawracające wspomnienia, koszmary lub psychoza
- trudno Ci jest obudzić się lub wstać z łóżka
- często czujesz zmęczenie lub senność – przyczyną może być to, że masz zbyt mało snu, Twój sen jest niskiej jakości albo masz problemy ze zdrowiem
- śpisz dużo – co może obejmować sen w czasie, kiedy nie chcesz lub kiedy nie należy spać.

Istnieje ścisły związek między snem a zdrowiem psychicznym. Życie z problemem zdrowia psychicznego może wpłynąć na to, jak dobrze śpimy, a problemy ze snem mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Wskazówki i pomysły do wypróbowania

Oto kilka wskazówek i sugestii, które mogą pomóc poprawić sen. Rób tylko to, co wydaje Ci się dobre dla Ciebie, i staraj się nie wywierać na siebie zbyt dużej presji.

Jeśli coś nie działa w Twoim przypadku (albo wydaje się niewykonalne w tej chwili), możesz spróbować czegoś innego i wrócić do danego pomysłu kiedy indziej.

Postaraj się wprowadzić rutynę

Pomocne może być wprowadzenie regularnej rutyny lub nawyków związanych ze snem. Możesz spróbować kłaść się i wstawać o mniej więcej tej samej godzinie każdego dnia. Albo możesz kłaść się spać dopiero kiedy poczujesz senność, ale nadal wstawać rano o stałej porze.

Przed pójściem spać zrelaksuj się

Może się okazać, że rutyna relaksacyjna pomoże Ci przygotować się do snu. Możesz spróbować różnych rzeczy:

- **Rób coś uspokajającego.** Na przykład może to być słuchanie relaksującej muzyki lub kąpiel.
- **Ćwiczenia oddechowe.** Proste ćwiczenia oddechowe możesz znaleźć w Internecie lub na stronie internetowej NHS.
- **Rozluźnienie mięśni.** Świadomie napinaj i rozluźniaj mięśnie, jeden po drugim, zaczynając od palców u stóp i przechodząc w górę ciała, aż dotrzesz do czubka głowy.
- **Wizualizacja.** Wyobraź sobie scenę lub krajobraz, z którym masz związane miłe wspomnienia albo który wyobrażasz sobie jako pogodne i spokojne miejsce.
- **Medytacja.** Niektórym osobom pomagają techniki medytacji, takie jak uważność. Możesz nauczyć się ich na kursie albo samodzielnie z przewodników samopomocy.

Przygotuj miejsce do spania, żeby było bardziej wygodne

Może nie masz dużej kontroli nad tym, gdzie śpisz – na przykład jeśli jesteś w szpitalu lub tymczasowym mieszkaniu. Może da się jednak wprowadzić małe zmiany albo poprosić kogoś o to. Na przykład:

- **Wypróbuj inny poziom temperatury, oświetlenia lub dźwięków**, który może Ci bardziej odpowiadać. Wiele osób woli ciemne, ciche i chłodne otoczenie, ale każdy jest inny.

- **Jeśli pojawiają się jakieś kwestie związane z partnerem/partnerką**, spróbuj porozmawiać o tym. Na przykład jeśli druga osoba chrapie albo są problemy związane ze wspólnym łóżkiem.

Pomyśl o ekranach i ustawieniach urządzeń

Używanie ekranów wieczorem, m.in. tabletów i telefonów komórkowych, może mieć negatywny wpływ na sen. Warto jest pomyśleć o tym, kiedy i jak używasz ekranów. Możesz wypróbować takie sugestie:

- **Unikaj ekranów lub korzystaj z nich mniej** przed snem, najlepiej godzinę lub dwie przed pójściem spać.
- **Unikaj stymulujących zajęć**, np. grania w gry.
- **Korzystaj z filtra światła niebieskiego**, trybu nocnego lub trybu ciemnego.
- **Dostosuj inne ustawienia** w swoich urządzeniach, np. zmień jasność lub wycisz dźwięk.

Dbaj o siebie

Dbając o swój stan fizyczny, możesz poprawić sen. Spróbuj, czy te sposoby przyniosą efekty.

- **Pomyśl o tym, jak się odżywasz.** Niektóre rodzaje żywności mogą wpływać na sen, np. kofeina, alkohol i cukier. Pomocne może być także unikanie jedzenia dużych posiłków krótko przed pójściem do łóżka.
- **Staraj się podejmować aktywność fizyczną.** Aktywność fizyczna może pomóc lepiej spać, w tym też łagodna aktywność. Szczególnie pomocna jest aktywność na świeżym powietrzu. Niektórzy czują, że powinni skończyć aktywność fizyczną kilka godzin przed snem.
- **Spędzaj czas na świeżym powietrzu.** Przebywanie na świeżym powietrzu w otoczeniu zieleni może pomóc się zrelaksować i poprawić samopoczucie. Spędzenie czasu w naturalnym świetle także może umożliwić lepszy sen.

Znajdź pomoc w związku z powiązаныmi problemami

Niektórzy z nas mają dodatkowe problemy obok trudności ze snem. Mogą to być na przykład kłopoty finansowe albo problemy związane z narkotykami rekreacyjnymi lub alkoholem. Znalezienie pomocy w tych sprawach może także pomóc w problemach ze snem.

Na sen mogą też wpływać niektóre leki, m.in. leki psychiatryczne. Jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki i masz problemy ze snem, porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą.

Pomoc w nocy

Jeśli nie śpisz i potrzebujesz pomocy z trudnymi uczuciami lub zmartwieniami, oto kilka punktów wsparcia dostępnych codziennie przez całą dobę:

- Mieszkańcy Anglii i Walii mogą zadzwonić do organizacji Samaritans pod numer **116 123**.
- Jeśli mieszkasz w Walii, zadzwoń do linii porad Community Advice and Listening Line (C.A.L.L.) pod numer **0800 132 737**.

Prowadź dziennik snu

Może Ci być trudno ustalić, co wpływa źle na Twój sen. Dziennik snu służy do notowania informacji na temat nawyków związanych ze snem, aby pomóc Ci zrozumieć, na czym polegają problemy ze snem i co ma na nie wpływ.

Jeśli problemy ze snem martwią Cię lub wpływają na codzienne życie, pomocna może być porada lekarska. Lekarz może Cię zbadać i pomóc uzyskać dostęp do leczenia i wsparcia.

Dziennik snu poniżej zawiera puste rubryki, w których możesz notować przydatne informacje, takie jak:

- jak często budzisz się w nocy i co robisz, kiedy nie śpisz
- koszmary, paraliż senny lub lunatykowanie
- kofeina, alkohol, nikotyna oraz żywność i napoje spożywane przed spaniem
- przyjmowane leki i o której godzinie
- ogólne samopoczucie i nastrój

Więcej informacji w języku angielskim i walijskim można znaleźć na naszej stronie internetowej **mind.org.uk**.

Mamy też następujące materiały w języku polskim:

- Poczucie własnej wartości: krótki przewodnik
- Uwaga: krótki przewodnik
- Relaksacja: krótki przewodnik

Skontaktuj się z lokalną placówką organizacji Mind, aby uzyskać więcej informacji lub poprosić o przewodniki.

	Dzień 1.	Dzień 2.	Dzień 3.	Dzień 4.	Dzień 5.	Dzień 6.	Dzień 7.
Godzina pójścia spać							
Godzina obudzenia							
Ogólna jakość snu (1-5)							
	Dzień 8.	Dzień 9.	Dzień 10.	Dzień 11.	Dzień 12.	Dzień 13.	Dzień 14.
Godzina pójścia spać							
Godzina obudzenia							
Ogólna jakość snu (1-5)							