Środa z Profilaktyką - Jak zadbać o odpowiedni odpoczynek i regenerację - odpowiednia higiena snu.

Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym. Jak przebiega sen Wiele osób myśli, że podczas snu nic się nie dzieje – po prostu wyłączamy organizm. Ale dzieje się wiele! 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 i zużycie glukozy, spowalnia praca serca. W tej fazie pojawia się sen głęboki, w którym organizm zaczyna się regenerować. Faza ta jest również bardzo ważna dla utrzymania odporności organizmu, potrzebujemy jej np., kiedy jesteśmy przeziębieni. Faza REM . W czasie jej trwania pojawiają się marzenia senne, ale też zapamiętujemy, czego się nauczyliśmy podczas dnia (również nowe zdolności motoryczne, takie jak np. gra w tenisa). 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. Faza REM służy również emocjonalnemu radzeniu sobie z problemami poprzedniego dnia – mózg wtedy „przepracowuje" trudne zdarzenia. Co wpływa na dobry sen Liczba godzin snu. Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Zależy też od jakości snu. Tak długo, jak czujesz się pełen energii i dobrze funkcjonujesz w ciągu dnia, masz wystarczająco dużo snu. Średnio dorośli śpią około 7 godzin dziennie. Niemowlęta i nastolatki potrzebują więcej snu. Noworodek śpi nawet do 20 godzin dziennie. Następnie potrzeby snu zmniejszają się wraz z wiekiem, oprócz tymczasowego wzrostu w okresie dojrzewania. Nastolatki zwykle muszą spać od 8,5 do 9 godzin dziennie, a 60-latkowie zwykle śpią około 6 godzin. Jakość snu. Jednym z jej wskaźników jest wydajność snu, czyli informacja, przez jaki czas, który spędzamy w łóżku, faktycznie śpimy. Obliczamy ją, dzieląc czas snu przez czas spędzony w łóżku. Dobra wydajność snu to więcej niż 85%. Regularność snu. Warto chodzić spać i wstawać codziennie o tej samej godzinie. Kluczowa dla dobrego funkcjonowania organizmu jest zwłaszcza pora wstawania. Dlaczego warto się wysypiać łatwiej radzisz sobie ze stresem w ciągu dnia pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację zyskujesz energię i dobry humor regenerujesz organizm wolniej się starzejesz wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób zmniejszasz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów oczyszczasz mózg z toksyn zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodycze) lepiej radzisz sobie z emocjami. Regularne niedosypianie znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na depresję. Dlatego, jeżeli chorujesz na tę chorobę, usłyszysz radę od specjalisty, by dbać o sen – jego długość, jakość i regularność.

Akademia NFZ opublikowała film o znaczeniu snu dla zdrowia. Ekspert dr n. med. Anetta Lasek-Bal, konsultant województwa śląskiego w dziedzinie neurologii, opowiada, na czym polega dobry sen i jak o

niego zadbać.

Obejrzyj film o znaczeniu snu dla zdrowia.

Przeczytaj więcej na:

https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-dbac-o-dobry-sen