

## HIGIJENA SPAVANJA

Svima nam je potrebna različita količina spavanja. Međutim, za našu dobrobit važno je da imamo dobro noćno spavanje.

Informacije u nastavku imaju za cilj pomoći vam da razvijete zdrav obrazac spavanja. Također možete koristiti i dnevnik spavanja. Pokušajte zapisati kada idete spavati, kada se budite ujutro i koliko se puta probudite u noći.

### **Stvari koje će vam pomoći da zaspate:**

1. Razvijte redovito vrijeme spavanja. Idite u krevet u isto vrijeme svake večeri i pokušajte ustati svako jutro u isto vrijeme, bez obzira koliko ste umorni, čak i vikendom. Također izbjegavajte drijemanje preko dana jer ćete tako biti manje umorni prije spavanja.
2. Koristite svoj krevet za spavanje. Određene aktivnosti u krevetu kao što su gledanje televizije, gledanje u ekran prijenosnog računala ili mobitela ili slušanje radija zapravo stimuliraju mozak i čine nas budnijima. Iz istog razloga pokušajte izbjeći biti suviše aktivni prije spavanja ili svađati se.
3. Spavanje je često poremećeno zbog potrebe za WC-om. Smanjite količinu tekućine koju pijete u večer.
4. Izbjegavajte sve proizvode s kofeinom, tešku hranu i alkohol u kasnim poslijepodnevним i večernjim satima.

### **Ako se borite da zaspate ili da se vratite na spavanje:**

1. Ne pokušavajte zaspiti – to će samo povećati vašu frustraciju i tjeskobu. Iznenadujuće, vrlo učinkovit način povećanja spavanja je vježbanje odustajanja od pokušaja da zaspate. Možete reći sebi, "Odustat ću od pokušaja da zaspim i samo ću se koncentrirati na opuštajuće osjećaje u svom tijelu."
2. Ako noću ležite budni duže od 15 minuta, ustanite i otiđite u drugu sobu. Pokušajte se ne zadržavati na negativnim mislima kao što su "nikada neću zaspiti", "ako ne spavam dovoljno, neću moći funkcionirati", "moram odmah zaspiti" i "pozlit će mi od nedostatka spavanja." Najvjerojatnija posljedica nedovoljnog spavanja je da ćete se osjećati umorno i razdražljivo. Iako su to neugodne okolnosti, one nisu katastrofalne.
3. Koristite tehnike opuštanja i disanja kako biste se osjećali mirnije. Pokušajte isprazniti svoj um. Brojite unatrag po trojke od 100 ili 1000 što je sporije moguće ili vizualizirajte opuštajuće prizore, na primjer snijeg koji noću pada na kuću u šumi.
4. Budući da je trebalo dugo vrijeme da se naučite na svoje poremećene obrasce spavanja, možda će vam trebati neko vrijeme i da se odučite. Ne očekujte trenutne rezultate.

## DNEVNIK SPAVANJA

Kako biste mogli objektivno sagledati svoj obrazac spavanja i pratiti sve promjene, pokušajte bilježiti dnevnik spavanja.

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Vrijeme kada ste otišli u krevet?							
Vrijeme kada ste ujutro ustali?							
Broj prespavanih sati?							
Broj buđenja tijekom noći?							
Broj sati drijemanja tijekom dana?							
Vrijeme uzimanja kofeinskih napitaka (kava, crni čaj, Coca-cola i sl.)							