

Spánok a spánková hygiena

Spánok je neoddeliteľnou súčasťou nášho života - počas spánku sa naše telo regeneruje, získava späť silu a mozog posilňuje naše spomienky. Pre deti a dospievajúcich je spánok kľúčový pre zdravý vývoj. Ak nemáme dostatok spánku, môžeme sa cítiť náladovejší, mať problémy s pamäťou, ťažkosti s koncentráciou, mať väčšiu chuť do jedla a z dlhodobého hľadiska byť náchylnejší na zdravotné problémy, ako sú srdcové choroby, obezita, depresia a úzkosť.

KOLKO HODÍN SPÁNKU POTREBUJEME?



Dospelí potrebujú 7 - 9 hodín kvalitného spánku denne, aby zdravo fungovali.



Mladšie deti (vo veku 6 - 13 rokov) potrebujú 9 - 11 hodín spánku.



Dospievajúci potrebujú 8 - 10 hodín spánku.

Môže sa však stať, že vy alebo vaše dieťa nemáte kvalitný spánok kvôli obzvlášť rušnému obdobiu vo vašom živote. Môžete mať problémy so zaspávaním, prerušovaný spánok (časté budenie sa v noci), únavu a pocity vyčerpania po prebudení alebo počas dňa. Čo môžete v takýchto prípadoch robiť?

SPÁNKOVÁ HYGIENA

Pre dobrý nočný spánok je dôležité dodržiavať spánkovú hygienu, čo je súbor návykov, ktoré pripravujú telo a myseľ na spánok. Tu je niekoľko krokov, ktoré môžete zaradiť do svojho života alebo do života vášho dieťaťa, aby ste zabezpečili lepší spánok.

- Vytvorte si **večerný rituál** a skúste ho dodržiavať - prečítajte si knihu, dajte si kúpeľ, počúvajte tichú hudbu alebo audioknihu. Vaše telo si postupne zvykne na to, že hneď ako začnete s týmito aktivitami, blíži sa čas ísť spať. Vytvorte si rituál aj s vašim dieťaťom - pred spaním si môžete prečítať knihu alebo si spoločne môžete obliecť „ponožky na spanie“ alebo „ochrannú deku“.
- Večer nejedzte sladkosti ani ťažké jedlá, vyhýbajte sa kofeínu alebo alkoholu a snažte sa úplne vylúčiť tabakové výrobky.
- Snažte sa každý deň venovať aspoň 20 minút akejkolvek forme fyzickej aktivity.
- Vypnite elektronické zariadenia aspoň hodinu pred spaním. Je dôležité vyhýbať sa svetelnej stimulácii mozgu, pretože to môže narušiť zaspávanie a kontinuitu spánku.
- Udržujte svoju spálňu **tmavú a chladnú** (ideálne okolo 17 až 20 °C) a **vyhýbajte sa aktivitám v posteli počas dňa** (práca, štúdium atď.) - posteľ by mala slúžiť iba na spanie.
- Chodte spať a vstávajte každý deň v rovnakom čase (aj cez víkend).
- Investujte do dobrého matraca, vankúšov a dostatočne teplej deky.
- Nespíte počas dňa dlhšie ako 20 minút. Zdriemnutie si počas dňa sťažuje v konečnom dôsledku dobrý nočný spánok.
- Ak máte problémy so zaspávaním, vykonajte jedno z upokojujúcich cvičení v materiáli s názvom Ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežíva záchvat paniky alebo intenzívny stres.

Ak máte vy alebo vaše dieťa dlhodobé problémy so spánkom, nebojte sa navštíviť odborníka. Spánok je neoddeliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu a jeho kvalitu je potrebné strážiť.