SSTeMM

Zadostna količina spanja

Kolikokrat ste že slišali svojega kolega, ki je rekel: »NIKOLI ne spim dovolj!?« Spanje ima ključno vlogo pri vašem zdravju. Kot rečeno, motnje spanja lahko vodijo do povečanja stresa, somatskih težav, psihosocialnih težav, bolezni srca in ožilja, debelosti, raka in celo smrti.

Držite se urnika spanja

Priporočena količina spanja za zdravo odraslo osebo je vsaj sedem ur. Pojdite spat in vstanite vsak dan ob isti uri. Doslednost krepi cikel spanja in budnosti vašega telesa.

Bodite pozorni na to kaj jeste in pijete

Ne odhajajte v posteljo lačni ali preveč siti; izogibajte se težkim ali večjim obrokom pred spanjem. Stimulativni učinki nikotina in kofeina lahko uničijo kakovost spanja. Čeprav ste zaspani zaradi alkohola, le-ta lahko moti spanec pozneje ponoči.

Ustvarite mirno okolje

Pripravite sobo, kjer je hladno, temno in tiho. Tik pred spanjem se izogibajte daljši uporabi modrih zaslonov, ki oddajajo svetlobo. In DA, to je vaš pametni telefon! Svetloba lahko moti proizvodnjo melatonina (naravnega hormona spanja). Umirjanje pred spanjem, na primer kopanje ali uporaba sprostitvenih tehnik, lahko prispeva k boljšemu spancu.

V svoj vsakdan vključite telesno aktivnost

Redna telesna aktivnost lahko pripomore k boljšemu spancu. Pazite, da ne boste preveč aktivni pred spanjem. Vsakodnevno preživljanje časa v naravi je tudi koristno.

Obvladovanje skrbi

Zaskrbljenost ali skrbi poskusite odpraviti pred spanjem. O vsem, kar imate v mislih, boste razmišljali jutri. Začnite z osnovami, kot so organiziranje, določanje prioritet in prenos nalog. Meditacija vam lahko olajša tudi tesnobo.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union