

Toto pred spaním nerobte! Bude sa vám lepšie zaspávať

(Určite ste sa aj vy ocitli v situácii, kedy ste boli unavení na smrť, ale spánok nie a nie prísť. Poradíme vám ako s ním zatočiť!)

Spánok je veľmi fascinujúci jav v živote človeka. Dokonca sa ním zaoberajú aj spánkové laboratóriá, kde merajú kvalitu spánku, či rôzne mozgové aktivity počas neho. Aj napriek tomu, že sa spánkovej štúdií venuje množstvo ľudí, minimálne 60 % fungovania spánku zostáva záhadou.

Ale na jednu prospešnú vec sme predsa len prišli. Čo robíme pred spánkom zle a čo nám v ňom bráni. Čítajte ďalej a dozviete sa, aké faktory môžu za vašu príčinu nespavosti. O niektorých sa vám ani nesnivalo!

Neznervózňujte sa

Či už čítate napínavú knihu alebo sa hádate s kamarátom prostredníctvom sociálnej siete, večer to radšej nerobte. Proti spánku taktiež bojuje aj príliš veľká radosť a nadšenie. Pred zaspávaním sa pokúste vypnúť a dosiahnuť tak neutrálne emócie. Zaspíte tak omnoho rýchlejšie.

Neužívajte lieky

Pozor na lieky proti bolesti! Negatívne ovplyvňujú zaspávanie a celkový priebeh spánku. Príbalový leták preto čítajte aj u voľno predajných liekov, pretože s väčšinou z nich sa spája vedľajší účinok označovaný ako porucha spánku.

Pozor na elektroniku

Na mobil či notebook by ste mali večer zabudnúť. Nielen že to spôsobuje nespavosť, u citlivých ľudí môžu dokonca vyvolať epileptický záchvat, kde sa škodlivé vlny dostávajú priamo cez zrak do mozgu. Ideálne je aj vždy večer pred spaním vytiahnuť zo zásuvky všetky káble. Vlny, ktoré elektrina počas napojení do zásuvky vysiela, náš mozog vníma veľmi intenzívne a keďže sa epilepsii hovorí „búrka v mozgu“, aj pod vplyvom týchto vln sa môžete stať epileptikom.

Veľa vody večer škodí

Voda je riziko obzvlášť u ľudí s urologickými ťažkosťami. Nezakazujeme vám piť, len to netreba preháňať. Je totiž možné, že sa budete v noci často budiť, čo vám určite uberie na kvalite spánku.

Necvičte

Je síce pravda, že cvičenie a fyzická záťaž uberá z energie. Ale pokiaľ sa rozhodnete ísť hneď po náročnom tréningu spať, pravdepodobne sa vám to nepodarí. Odstup medzi cvičením a spánkom by preto mal byť minimálne 3 hodinový.

Fajčiari a milovníci kávy pozor

Kofeín a nikotín patria medzi návykové látky. Nelíšia sa ani v tom, že obe negatívne vplyvajú na spánok. Aj keď sa vám zaspáť napokon podarí, kvalita spánku bude mizerná a ráno to pocítite v plnej paráde. Skúste si tieto 2 látky tesne pred spaním odpustiť a radšej si ich dajte aspoň o 2 hodiny skôr.

Večera do postele

Jedlo rozhodne nepatrí do postele a to nielen z dôvodu spánku, ale aj čistoty posteľnej bielizne. Obzvlášť pozor pri sladkostiach v posteli. Ide o lákadlo pre rôzne mušky, mravce, ale aj roztoče či dokonca pavúky.

(Spánok je mozgová aktivita, za ktorou sa ukrýva ešte mnoho tajomstiev. Zaujímavé je aj napríklad to, že vy sami si viete v niektorých prípadoch nastaviť svoj spánok, stačí sa len držať pár rád.)