



# Wypoczynek i sen





# Czym jest sen?



To stan fizjologiczny, który pozwala na zachowanie zdrowia, dobrego samopoczucia i jakości życia.

**Sen zajmuje  $\frac{1}{3}$  życia dorosłego człowieka.**

Zaburzenia snu to **wszelkie nieprawidłowości w zakresie jego długości i jakości.**

Brak snu powoduje **przewlekłe zmęczenie, które** jest chorobą, mogącą powodować negatywne skutki dla organizmu, prowadząc do **zaburzeń psychicznych** (np. depresji, zaburzeń lękowych) i **fizycznych** (np. choroby układu krążenia, choroby neurologiczne).



# Czy wiesz, że....

**Nadwaga oraz otyłość** ma wpływ na długość i jakość snu.

Problemy ze snem **częściej występują u kobiet niż u mężczyzn**.  
Związane jest to między innymi ze zmianami hormonalnymi w trakcie całego życia, w tym z menstruacją, ciążą oraz menopauzą.

Nieprawidłowości w zakresie snu wpływają na **występowanie zaburzeń metabolicznych** co przyczynia się do rozwoju nadwagi oraz otyłości.





# Czy wiesz, że....

Sztuczne **światło po zmroku nawet w minimalnych dawkach wpływa na zaburzenia naturalnego rytmu snu i czuwania**. Zahamowanie produkcji oraz syntezy melatoniny powodowane jest nie tylko ekspozycją na jasne światło pokojowe w godzinach 16:00 -24:00, ale również poprzez każdorazowe włączenie światła w nocy.

**Na problemy ze snem wpływa także oglądanie przed snem telewizji, korzystanie z monitorów komputerów, tabletów, oraz smartfonów**. Np. osoby czytające e-booki w porównaniu do osób czytających książki papierowe później zasypiają, mają krótszą fazę REM, trudniej się budzą i są mniej wyspane.

**Światło emitowane przez ekrany telewizorów, laptopów czy smartphona zakłóca informacje trafiające do szyszynki. Gruczoł nie wytwarza wtedy dostatecznej ilości melatoniny i pojawiają się trudności z zasypianiem.**







# Nieodpowiednia długość snu i niska jego jakość ma swoje konsekwencje

- **wydłuża się** czas reakcji
- **pogarsza się** pamięć i zdolność uczenia się
- **obniża się** kreatywność, umiejętność krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów
- **przyspiesza proces starzenia się** mózgu i postęp chorób neurodegeneracyjnych
- **wpływa na efektywność pracy** np. poprzez pogorszenie umiejętności podejmowania decyzji





# Jak odpoczywać żeby odpocząć?



- Forma wypoczynku powinna odpowiadać **naszym potrzebom i możliwościom**.
- W pracy rób **krótkie (ok. 3 min.) przerwy**, odwróć uwagę od spraw służbowych
- Po pracy staraj się odpoczywać **na świeżym powietrzu**
- **Na urlopie** staraj się odpoczywać psychicznie, regularnie się odżywiać i wysypiać się
- Bądź **życzliwy i uprzejmy** to rozładuje sytuacje negatywne.
- Połącz **ruch z głębokim oddychaniem**.
- Staraj się **spać odpowiednio długo i głęboko**.
- **Racjonalnie się odżywiaj**
- **Nie nadużywaj alkoholu i nie pal tytoniu** - to zakłóca odpoczywanie



# Jak dbać o sen?



- W ciągu dnia **przebywaj dużo w świetle dziennym**, pomaga ono regulować sen
- Pamiętaj o przygotowaniu do snu, **zachowaj rutynę** – umyj się, ubierz w pidżamę
- **Nie zasypiaj w miejscach przypadkowych** (np. fotel), połóż się do łóżka, a twój sen będzie lepszej jakości
- Ok. 2 godziny przed pójściem do łóżka **zjedz lekki posiłek**, będzie ci łatwiej zasnąć
- **Wywietrz sypialnię**
- **Unikaj światła ekranów**, szczególnie w łóżku - nie używaj komputera i innych urządzeń mobilnych, nie oglądaj telewizji
- **Wyłącz telefon**
- Postaraj się **wyciszyć i zrelaksować**
- **Nie ćwicz**
- **Zasłoń okna**
- **Nie pij alkoholu, mocnej kawy, mocnej herbaty oraz napojów energetycznych**



# Jak dbać o sen jeśli pracujesz na zmiany?

## **Sen nocny (przed zmianą dzienną)**

połóż się spać przed 22:00

śpij co najmniej 7 godzin

## **Sen dzienny (przed i po zmianie nocnej)**

wysypiaj się przed nocną zmianą, będziesz bardziej skoncentrowany i mniej senny, a to zmniejszy ryzyko wypadku.

Śpij co najmniej 5 godzin w ciągu dnia, możesz drzemać do max. 3 godzin

