



STUDIO ZDROWIA

# EBOOK ZDROWY SEN



[WWW.STUDIOZDROWIA.PL](http://WWW.STUDIOZDROWIA.PL)

Organizm jest odpowiednio wypoczęty tylko, gdy zapewniamy mu odpowiednio długi sen składający się ze wszystkich faz. Przeczytaj dlaczego sen jest dla nas ważny, jakie zaburzenia mogą nam zagrażać oraz co działa na poprawę snu i naszego zdrowia.



# DLACZEGO SEN JEST WAŻNY?

**Sen to prawie jedna trzecia naszego życia. Dzięki niemu nasz organizm może się zregenerować, a zwłaszcza mózg lepiej funkcjonuje. Co może powodować brak snu?**

W ciągu ostatnich lat, a nawet stuleci nasza wiedza o śnie znacznie się rozwinęła. To co wiemy w tym momencie zawdzięczamy Towarzystwu Badań nad Snem (Sleep Research Society), które zostało założone w 1961 roku. Organizacja zrzesza specjalistów z całego świata i prowadzi liczne badania, w których grupy badawcze liczą nawet kilkanaście tysięcy uczestników. Efekty pracy publikują w magazynie "SLEEP". Poza danymi typowo naukowymi jesteśmy w stanie przenieść ich wnioski na naszą codzienną rutynę, zdrowie, samopoczucie, a także być świadomym schorzeń związanych z zaburzeniami snu.

Według grupy holenderskich badaczy istnieje bardzo silny związek pomiędzy trudnościami z zasypianiem, a częstotliwością pojawiania się zaburzeń

depresyjnych. Problemy ze snem i złe samopoczucie bardzo negatywnie wpływają na nasze zdrowie psychiczne. Ci sami badacze sprawdzali zależności pomiędzy długością snu i występowaniem depresji wśród młodzieży. Na podstawie wyników ustalili, że optymalna długość snu dla chłopców to 8,5h, a dla dziewczynek 7,5h.

Zdrowy sen pozwala naszemu organizmowi prawidłowo funkcjonować. Zaburzenia snu nie tylko wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne. Mogą mieć też wpływ na rozwój nadciśnienia czy zaburzenia gospodarki lipidowej. Gdy jesteśmy zmęczeni szukamy szybkich źródeł energii, więc sięgamy po słodkie i słone przekąski, a także bardziej kaloryczne posiłki, co powoduje wzrost naszej wagi i może prowadzić do otyłości. Jeżeli problemy ze snem przejdą w stan przewlekły, nasz organizm będzie coraz bardziej wyczerpany i mogą nam nawet grozić choroby serca, miażdżyca czy udar mózgu.





# ZABURZENIA SNU

Sen to zgodnie z definicją „stan obniżenia wrażliwości na bodźce, częściowej bezwładności i zwolnienia funkcji, połączony ze zniesieniem świadomości, występujący u człowieka i zwierząt wyższych w rytmie domowym, na przemian z czuwaniem”. Organizm jest odpowiednio wypoczęty tylko, gdy zapewniemy mu odpowiednio długi sen składający się ze wszystkich faz. Dzięki temu mamy dużo energii, lepszą kondycję, a nawet większą odporność na stres związany z codziennymi obowiązkami. Powinniśmy pamiętać, że optymalna długość snu to 8 godzin. Jego nadmiar lub deprywacja, czyli ciągłe niezaspokajanie potrzeby odpowiedniego snu mogą powodować poważne skutki zdrowotne. Najczęstszym czynnikiem powodującym zaburzenia snu jest stres. Powinniśmy dbać o wypracowanie odpowiednich metod neutralizowania napięcia. Ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia, odpowiednia dieta i systematyczna aktywność fizyczna, a także unikanie nałogów.



# RODZAJE ZABURZEŃ SNU



## BEZSENNOŚĆ

Problemy z zaśnięciem lub utrzymaniem snu przez więcej niż 3 noce w ciągu tygodnia. Gdy problemy z bezsennością trwają dłużej niż miesiąc, wówczas jest to bezsenność przewlekła.

## NARKOLEPSJA

Choroba polegająca na napadach senności, nagłych spadkach napięcia mięśniowego (katapleksji), omamach sennych oraz paraliżu przysennego.

## LĘKI NOCNE

Uczucie silnego strachu, który przerywa sen. Bardzo często objawia się krzykiem, płaczem, a nawet agresją.

## UPOJENIE PRYZEENNE

Uczucie silnej dezorientacji tuż po przebudzeniu, bełkotanie, chaotyczna koordynacja ruchowa i brak kontaktu z otoczeniem.

## LUNATYZM

Nieświadome siadanie na łóżku, wstawanie i chodzenie w trakcie snu.

## HIPERSOMNIA

Nadmierna senność, czyli sen trwający dłużej niż 9 godzin lub nadmierna senność w ciągu dnia pomimo przespania całej nocy. To bardzo częsty objaw depresji lub skutek przyjmowania zbyt dużych dawek leków psychotropowych czy alkoholu.

## ZABURZENIA RYTMU SNU

Zaburzenie rytmu snu i czuwania to skutek rozregulowania funkcjonowanie wewnętrznego zegara biologicznego. Organizm nie jest zsynchronizowany z wymaganiami otoczenia np. pracą zmianową czy zmianą strefy czasowej.

## KOSZMARY SENNE

Wyobrażenia senne, które wydają się bardzo realistyczne, wywołują silny lęk i utrzymują się w pamięci przez dłuższy czas po wybudzeniu ze snu. Bardzo często ich przyczyną są traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa czy zespół stresu pourazowego.





# CO DZIAŁA NA LEPSZY SEN?

W idealnych warunkach wstawalibyśmy wraz ze wschodem słońca i zasypialibyśmy tuż po zmroku, czyli zgodnie z porami dnia. Po zachodzie słońca organizm produkuje melatoninę, czyli hormon regulujący nasz sen, dlatego wieczorem lub w ciemnych pomieszczeniach takich jak sala kinowa czy teatralna odczuwamy senność. Obecnie, gdy żyjemy szybciej, pracujemy coraz więcej, a wieczorem tuż przed snem jesteśmy otoczeni sztucznym światłem i ekranami elektronicznych gadżetów nasz naturalny zegar dobowy praktycznie nie działa, a to wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.

W ciągu nocy mamy przed sobą różne atrakcje takie faza płytkiego snu, potem głębokiego snu, który ma silne właściwości regeneracyjne i w końcu faza REM, w której śnimy i pobudza naszą kreatywność w ciągu dnia.

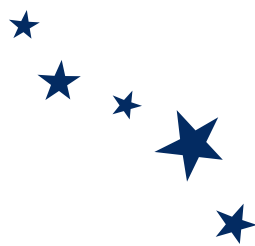
**Co pomoże nam w zasypianiu?** Podstawą jest wygodne łóżko, o odpowiednio dobranym do naszego kręgosłupa materacu i prostej konstrukcji. Każdy ma swoje indywidualne preferencje estetyczne, ale badania wskazują, że w sypialni powinny dominować naturalne delikatne kolory takie jak biel, beże, szarości.

Podobno idealna pozycja do spania to pozycja embrionalna, praworęczni powinni spać na lewym boku, a leworęczni na prawym. Oczywiście możemy korzystać z gadżetów monitorujących nasz sen, ale sam smartfon powinien znajdować się w nocy dalej niż bliżej łóżka. Powinnośmy też pamiętać o odpowiedniej kompozycji posiłków tuż przed snem.





# DIETA NA DOBRY SEN



Nieprawidłowa dieta może być jedną z przyczyn powodujących problemy z zasypianiem, zaburzenia snu, a także inne problemy zdrowotne. Jeżeli zauważysz, którykolwiek z objawów zaburzeń snu, warto przeanalizować w pierwszej kolejności skład ilościowy i jakościowy posiłków, a także cały styl życia i nawyki. Jeżeli na pierwszy rzut oka nie widzisz elementów swojej codziennej rutyny, które można poprawić na lepsze polecamy umówić się na konsultację z ekspertem Studia Zdrowia.





# DIETA NA DOBRY SEN



## CIEPŁE MLEKO

Ciepłe mleko według medycyny ajurwedyjskiej to lek na bezsenność. Pijąc szklanekę ciepłego mleka przed snem dostarczamy do organizmu tryptofan, czyli aminokwa uczestniczący w produkcji melatoniny i serotoniny, która ma działanie relaksujące, reguluje układ pokarmowy i ciśnienie krwi. Jednak picie mleka z lodówki wcale nie pomoże nam zasnąć. Ciepły napój np. z dodatkiem miodu czy przypraw korzennych działa głównie na nasz mózg i wyobraźnię. Kojarzy nam się z domowym ciepłem i opieką, dlatego czujemy się odprężeni i coraz bardziej senni.

## RYBY

Łosoś, tuńczyk czy halibut jako główny bohater kolacji jest fantastyczny nie tylko ze względu na walory smakowe, ale też dlatego, że są lekkostrawne i bogate w witaminę B6. Dzięki niej nasz organizm produkuje wieczorem więcej melatoniny, która poprawia jakość naszego snu i zapobiega jego zaburzeniom.



# DIETA NA DOBRY SEN

## HUMUS

Ciecierzycza to nie tylko roślinne źródło białka, ale również składnik ułatwiający zasypianie. Aksamitna pasta z jej gotowanych ziarem zadziała na nas lepiej niż dobranocka. Podobnie jak ryby zawiera witaminę B6 wspomagającą produkcję melatoniny. Dodatkowo jeżeli posypimy hummus prażonymi pestkami dyni dostarczymy do organizmu tryptofan i cynk wspomagające produkcję serotoniny, której zadaniem jest relaksować i usypiać.



## RYŻ

Biały ryż i inne produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują uczucie senności. Powodują natychmiastowy wzrost poziomu cukru we krwi, wyrzut insuliny i wzrost tryptofanu we krwi. Po zjedzeniu na kolację ryżu znacznie szybciej przechodzimy z rozbudzenia do fazy snu głębokiego. Jednak nie wszystkie produkty o wysokim indeksie glikemicznym mają takie samo działanie. W czasopiśmie naukowym "PLOS ONE" opublikowano wyniki badania jakości snu Japończyków. Okazało się, że podczas gry ryż ułatwia zasypianie, jedzenie makaronu przed snem powoduje problemy ze snem.



# ZADBAJ O ZDROWY SEN

UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ **ONLINE**

**Kontakt**



[biuro@studiozdrowia.pl](mailto:biuro@studiozdrowia.pl)



+48 730 360 023



[WWW.STUDIOZDROWIA.PL](http://WWW.STUDIOZDROWIA.PL)