**Balsam dla skołatanych nerwów i zmęczonego ciała. Oto 5 sposobów, aby poprawić jakość snu**

**Samo liczenie owiec działa jedynie w dziecięcych kreskówkach. Na szczęście istnieje wiele prostych sposobów na polepszenie swojego snu, by po całej nocy czuć się zawsze wypoczętym. Musimy tylko m.in. zadbać o wprowadzenie zdrowych nawyków, minimalną aktywność fizyczną i nauczyć się odpowiednich ćwiczeń oddechowych. Nie obejdzie się przy tym bez nowoczesnej technologii, gdyż zwykły smartwatch może powiedzieć bardzo dużo o przebiegu naszej nocy i charakterze snu.**

„Gdy rozum śpi, budzą się demony” - brzmi tytuł słynnego obrazu hiszpańskiego artysty Francisco Goi. Trzeba tu dodać, że w chronicznie niewyspanym umyśle też czają się niepokojące pułapki. Narodowa Fundacja Snu szacuje, że na przewlekłe zaburzenia snu (brak snu przez co najmniej trzy dni w tygodniu przez ponad trzy miesiące) cierpi co 10 Polak, ale okresowo z tym problemem może zmagać się nawet ponad połowa rodaków. Z badań wynika, że nasz sen skrócił się i ponad połowa z nas śpi mniej niż 7 godzin, co jest zalecanym minimum. To jednak nie wszystko, bo wyraźnie pogorszyła się również jego jakość. Podobne kłopoty ma wiele społeczeństw w zachodnich krajach.

W tym roku Światowy Dzień Snu, ogłoszony przez Światowe Stowarzyszenie Medycyny Snu, obchodzimy 18 marca.

**Brak snu = najgorsza wersja siebie**

Przedłużające się problemy ze snem mogą powodować trwałe obniżenie sprawności intelektualnej i negatywne zmiany w zachowaniu. Zgodnie z badaniami z wykorzystaniem pozytonowej tomografii emisyjnej (PET) wśród osób cierpiących na przewlekłą bezsenność nie dochodzi do wyłączenia wszystkich nieaktywnych podczas snu obszarów mózgu. To działa w obie strony, bo z kolei za dnia nie wszystkie obszary mózgu są w pełni aktywne - tak jak kora przedczołowa, odpowiedzialna za koncentrację uwagi, rozwiązywanie problemów i racjonalną ocenę sytuacji. Stąd brak snu może prowadzić bezpośrednio do nadwrażliwości, impulsywności i częstych ryzykownych zachowań, na które - będąc regularnie wyspanymi - nigdy byśmy sobie nie pozwolili.

Na dłuższą metę zarywanie nocy za nocą grozi wystąpieniem chorób sercowo-naczyniowych, zaburzeniami metabolicznymi (cukrzyca i otyłość), schorzeniami psychicznymi z depresją na czele, osłabieniem układu immunologicznego i chorobami nowotworowymi.

Zanim sięgniemy po środki farmakologiczne, możemy ratować się kilkoma sprawdzonymi „domowymi” sposobami, znacznie skuteczniejszymi niż tradycyjne liczenie owiec. Przyjrzyjmy się po kolei, w jaki sposób zafundować sobie długi, spokojny i błogi sen:

1. **Żadnej drzemki za dnia**

Tak, na pewno kusząca perspektywa, tym bardziej, że „to przecież tylko kwadrans”. Tylko jak długo potem dochodzimy do siebie, rozbici i rozstrojeni? Niestety regularnym drzemaniem w ciągu dnia możemy rozregulować sobie naturalny cykl dnia i nocy. Co więcej, drzemka zaburza wytwarzanie naturalnej insuliny i może zwiększać ryzyko wystąpienia groźnego bezdechu sennego.

1. **Wprowadzenie zdrowych nawyków**

O unikaniu objadania się czy wypijania nawet niewielkiej ilości alkoholu na noc (bywa, że pomaga on zasnąć, ale drastycznie obniża jakość snu i powoduje ciągłe wybudzanie) wie chyba każdy. Wiedzmy też, że prysznic przed snem wcale nie przeszkodzi w nadejściu senności, ale tylko gdy będzie ciepły. Zaś sypialnia oraz łóżko to bezpieczny azyl i tylko z tym mają się nam kojarzyć. Dlatego warto przed zamknięciem powiek ułożyć się do snu, wyciszyć i do niego przygotować. Nie oglądajmy telewizji, nie zerkajmy do laptopa ani na smartfon. A jeśli nasz wzrok koniecznie musi już spocząć na ekranie, niech to będzie taki, który nie zbombarduje oczu niebieskim światłem, np. czytnik e-booków. Lektura gazeta czy książki w staromodnym stylu na pewno będzie dobrym pomysłem. Włączmy relaksacyjną spokojną muzykę lub napawajmy się ciszą. Dajmy snu szansę, by spłynął na całe ciało, a „przebodźcowanie” tego nie ułatwi.

1. **Dawka ruchu i świeże powietrze**

Cały dzień w bezruchu nie jest sprzymierzeńcem w walce z bezsennością. Nawet pół godziny spaceru na świeżym powietrzu czy lekkie ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała polepszą jakość snu, byle nie wykonywać ich oczywiście tuż przed zagrzebaniem się w pościeli. Przewietrzenie sypialni przed położeniem głowy na poduszce również zdziała cuda, a optymalna temperatura w tym szczególnym pomieszczeniu powinna wynosić około 20 stopni Celsjusza.

1. **Ćwiczenia oddechowe**

Przed zmrużeniem oczu czas nauczyć się prostych, relaksacyjnych ćwiczeń oddechowych. Miarowy, spokojny i głęboki oddech przez nos, kierowany w dolne partie klatki piersiowej, ukoi zszargane nerwy i pomoże się uspokoić. Spróbujcie również oddychania przeponowego, czyli nabrania powietrza w brzuchu zamiast w klatce piersiowej. Weźcie głęboki oddech, przytrzymajcie powietrze w płucach, a potem powoli je wypuście i tak od 5 do 15 minut. Ciekawa jest też technika 4-7-8. Polega na tym, by przez 4 sekundy wdychać powietrze, wstrzymać oddech na 7 sekund i przez 8 sekund wypuszczać powietrze. Ta technika oddychania pomoże obniżyć ciśnienie krwi oraz tętno i przyspieszy zasypianie. Sama koncentracja na tych ćwiczeniach niejako automatycznie ułatwi też w zapomnieniu o trudach codzienności.

1. **Śledzenie i analizowanie przebiegu snu**

Monitorowanie na bieżąco przebiegu i jakości własnego snu to podstawa. Jak to zrobić? Na szczęście obecnie nie potrzebujemy do tego skomplikowanej maszynerii, bo podstawowe i najważniejsze dane poda nam… zegarek na nadgarstku. Dzisiejsze naszpikowane elektroniką i różnymi czujnikami smartwatche, takie jak jak np. TicWatch Pro 3 GPS, spokojnie poradzą sobie z tym zadaniem. Wspomniany model działa na bazie systemu operacyjnego Google Wear OS, a dostępna dla niego aplikacja TicSleep obsługuje monitorowanie snu. Uwzględnia dane zbierane przez sensory ruchu, żyroskopy i czytnik tętna. Dzięki tej funkcji łatwo dowiemy się, ile godzin spaliśmy danej doby i średnio w ciągu całego tygodnia (z podziałem na sen lekki i głęboki) oraz jaka była efektywność snu, czyli czas spędzony w objęciach Morfeusza w porównaniu do leżenia w łóżku na jawie. Oprogramowanie poda też czas zaśnięcia i wybudzenia, a także jak kształtował się w nocy nasz puls. Wszelkie pomiary można sprawdzić bezpośrednio na ekranie zegarka lub w aplikacji na telefonie.

W ten sposób łatwo i w szczegółowy sposób przekonamy się, czy wyżej opisane metody przynoszą pożądane skutki, niezależnie od tego jak podpowiada nam samopoczucie w ciągu reszty dnia.