

Jak utrzymać dobrą jakość snu przez osoby przebywające w domu z powodu pandemii.



1. Dbaj o to, by spać wystarczająco długo (7-9 godzin)
2. Codziennie wstawaj rano o tej samej porze
3. Staraj się aktywnie zacząć dzień rano i gimnastykuj się w ciągu dnia
4. Utrzymuj zdrową dietę
5. Unikaj ciężkostrawnych posiłków po 18:00
6. Powstrzymaj się od napojów, które są zbyt słodkie lub zawierają zbyt dużo cukru lub kofeiny po 15:00
7. Unikaj nadmiernego spożywania alkoholu, nikotyny i innych używek
8. Nie pal w mieszkaniu
9. Oddziel miejsce do spania od miejsc do nauki i pracy
10. Staraj się rozdzielać czas przeznaczony na pracę od czasu wolnego także poprzez swój ubiór
11. Ustal harmonogram, aby zaplanować czas na pracę i czas wolny
12. Staraj się kontrolować czas spędzony przed ekranami i uważaj, aby nie był on nadmierny
13. Nie śpij w ciągu dnia, a popołudniowe drzemki staraj się robić przez 15:00
14. Dbaj o siebie i staraj się tworzyć chwile dobrego samopoczucia
15. Utrzymuj kontakty towarzyskie online, wymieniaj się pomysłami z przyjaciółmi
16. Nie oglądaj niepokojących programów, także informacyjnych tuż przed snem
17. Nie angażuj się w wyczerpujące aktywności fizyczne i poznawcze w ciągu ostatniej godziny przed snem
18. Opracuj własny rytuał związany z relaksem przed snem, który powinien trwać od 30 do 45 minut
19. Nie dziel łóżka ze zwierzętami domowymi

20. Stwórz przytulne, czyste, chłodne, zaciemnione i dobrze przewietrzone miejsce do spania



Opracowanie na podstawie zaleceń terapeutów CBT bezsenności Uniwersytetu w Salzburgu: <https://www.youtube.com/watch?v=Mmump7CC53w>