



Spánková hygiena aneb jak zlepšit svůj spánek v náročné době ve zdravotnictví



Co pro svůj spánek můžeš udělat

Omez **alkohol** a **těžké jídlo** před spaním

Omez **kofein odpoledne** – místo horké kávy si dej horký čaj, kakao

Nezapomínej přes den **pít a jíst**

Světlo - ráno a přes den, na večer omezuj (méně modrého a více červeného světla)

Tíživé myšlenky - vypiš si je a uvolni místo v hlavě

Relaxace - autogenní trénink, uklidňující, příjemná hudba

Měj **chladnější** ložnici

Pravidelně vstávej, pokud to jde

Pravidelně chod' spát, pokud to jde

Dodržuj **klidové zóny a rituály** - svíčka, čaj, kniha před spaním

Fyzická aktivita – každý den aspoň chvíli jdi na čerstvý vzduch (procházka, běh, ...)

Psychosociální podpora – peer (kolega) Tě vyslechne, rozumí, co Tě v práci tíží

Psychoterapie – pomůže zvládnout problémy, stres a zlepšit spánek

Nezaplňuj si před spaním **hlavu starostmi** – snaž se myslet na hezké zážitky

Linka psychické podpory pro zdravotníky – 607 400 591, 720 219 618



Co Ti zhorší spánek

Starosti, psychické **problémy**

Špatný **time management** a přílišný **stres**

Špatná **výživa**

Nedostatek **tekutin**

Nedostatek **pohybu**

Nedostatek denního **světla**

Nepravidelnost spánku a bdění





Spánková deprivace aneb když nebudeš stíhat nebo budeš v noci radši přemýšlet na úkor spánku



Jak se projevuje spánková deprivace

Horší udržení bdělé **pozornosti**

Pokles kognitivního **výkonu**

Zpomalení **reakčního času**, zhoršení **přesnosti**

Zhoršení **smyslů**

Zvýšená **podrážděnost**, častější nekontrolovatelné **výbuchy**

Zvýšená **únavnost**

Častější a vážnější **chybování** v práci

Riziko **mikrospánku**

Poruchy **metabolismu**

Zhoršená **imunita**

