PODAJMO SE NA POT DO KVALITETNEJŠEGA SPANCA

Redno se gibajmo

Telesna aktivnost pomaga k bolj trdnemu spancu, vendar bodimo pozorni, da nismo telesno aktivni neposredno pred spanjem. Ob večerih se tako lahko odpravimo na krajši sprehod ali opravimo jogo.

Pazimo na prehrano pred spanjem

Pred spanjem ni priporočljivo uživati težke hrane. Hrana, ki ugodno vpliva na spanec je toplo mleko, banana, kamilični čaj. Izogibajmo se tudi pijačam, ki vsebujejo kofein ali nikotin.

Zmanjšajmo svetlobo v prostoru

Močna modra svetloba, ki jo oddajajo elektronske naprave (računalnik, telefon ipd.) stimulira možgane, kar lahko povzroči, da potrebujemo dlje časa, da zaspimo. Na počitek se počasi pripravimo v zatemnjenem prostoru in obenem morda reflektiramo svoj dan.

Sprostimo se

S pomočjo glasbe, masaže, kopeli ali podobnih stvari, ki nas osebno sproščajo, poskusimo sprostiti svoje telo in misli. Izogibajmo se neprijetnim vsebinam, ki bi nas negativno razburile.

Držimo se urnika spanja

Kot zelo učinkovita, verjetno že poznana strategija, je zbujanje in spanje ob podobnem času. Telo se namreč hitro navadi na vzorce spanja. Tako kot si zjutraj nastavimo budilko, da nas zbudi, si lahko nastavimo opomnik, ko je čas za spanje.

eVZD varnost | zdravje | delo
www.evzd.si
FUNDACIJA VZHOD.SI
ZDS ZDRUŽENJE DELODAJALCEV SLOVENIJE
ŠTAJERSKA GOSPODARSKA ZBORNICA
EVROPSKA UNIJA EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI