

NĚKOLIK TIPŮ PRO PŘEKONÁNÍ NESPAVOSTI

...aneb správná spánková hygiena

- **Místnost**, kde spíte by měla být dobře větraná, nepříliš teplá nebo chladná. Tma a ticho pomohou.
 - V posteli nepracujte, nedívejte se na TV, nejezte apod.
 - V případě, že ospalost po ulehnutí vymizí, vstaňte a něčemu se věnujte.
 - Zvykněte si vstávat vždy ve stejnou hodinu, a to i o víkendu.
 - Vhodná může být teplá koupel před spaním.
 - Neuležte do postele, pokud se necítíte ospalí.
-
- **Nápoje** jako je káva, čaj nebo cola nepijte 6 hodin před spaním.
 - Nepožívejte alkohol a nekuřte 2 hodiny před spaním.
 - Objemné těžké jídlo ruší spánek, lehká večeře nebo sklenka mléka ho podporuje.
-
- Pravidelné **cvičení** (tělesná námaha) spánek zlepšuje, ne však těsně před spaním.
-
- **V lékárně** můžete zakoupit nenávykové bylinné preparáty s obsahem např. meduňky, kozlíku, chmele apod.:
 - čaje
 - tablety (Persen, Hypnox forte, Tryptosen)
 - roztoky (NovoPassit)
 - Bolest, stres, úzkost spánku brání. Pokud problémy přetrvávají, obraťte se na svého lékaře.

