

4. Sen i relaksacja.



Sen...jego rola jest ogromna i wpływa na każdy aspekt naszego zdrowia, naszego codziennego funkcjonowania. Bez wystarczającej ilości snu jesteśmy przemęczeni, spada nasza koncentracja i wydajność pracy, słabnie pamięć i kondycja fizyczna. Bez snu gorzej wyglądamy, nie czujemy się dobrze i dodatkowo spada nasza

odporność. Sen wpływa na naszą psychikę, dzięki niemu redukujemy stres i napięcie.

Pamiętajmy, że zdrowy sen to minimum 7 godzin na dobę! Wyspany organizm oznacza sprawnie działający system odpornościowy i dobre samopoczucie, tym samym zmniejszamy ryzyko poddanie się atakowi każdego przypadkowego wirusa. Dlatego tak ważne jest, by zadbać o dobry sen!

W tym szczególnym czasie, w którym obecnie wszyscy funkcjonujemy zachęcamy do zwrócenia uwagi w szczególności na

***HIGIENĘ SNU:**

1. REDUKUJ CZAS SPĘDZANY W ŁÓŻKU
2. NIE PRÓBUJ ZASNAĆ NA SIŁĘ
3. USUŃ ZEGAREK Z ZASIĘGU WZROKU W SYPIALNI
4. ZMĘCZ SIĘ FIZYCZNIE PÓŻNYM POPOŁUDNIEM
5. UNIKAJ KOFEINY, NIKOTYNY I ALKOHOLU
6. PROWADŹ REGULARNY TRYB ŻYCIA
7. ZJEDZ KOLACJĘ NA TRZY GODZINY PRZED SNEM I EW. LEKKĄ PRZEKĄSKĘ PÓŻNYM WIECZOREM
8. UNIKAJ SILNEGO ŚWIATŁA WIECZOREM I CIEMNYCH POMIESZCZEŃ W CZASIE DNIA
9. UNIKAJ DRZEMEK W CZASIE DNIA
10. UNIKAJ REGULARNEGO PRZYJMOWANIA LEKÓW NASENNYCH



*RELAKSACJĘ:

Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne wpływające na jakość snu.

1. Powolny, głęboki, świadomy oddech

Bez względu na to, jaką technikę relaksacyjną wybierzesz, zawsze istotne jest kontrolowanie oddechu. Prawidłowe oddychanie może przynieść ogromne korzyści dla Twojego ciała. Niezwykle pomocne może okazać się opanowanie [techniki oddychania](#) przeponą.

Celem tego rodzaju oddychania jest dostarczenie większości powietrza do obszaru pod płucami. W ten sposób będziesz przyjmować więcej tlenu, Twoje [płuca](#) będą miały dodatkowe korzyści, a Ty pomożesz całemu ciału jeszcze bardziej odpocząć.

- Weź głęboki oddech przez 4 sekundy, kierując całe powietrze w stronę brzucha.
- Teraz wstrzymaj oddech przez 7 sekund.
- Następnie **głośno wydechaj powietrze ustami przez 8 sekund.**

2. Wykreowane obrazy i muzyka

Jedną z najbardziej znanych technik na lepszy sen jest świadoma wizualizacja. Ta technika jest tak samo przydatna do zrelaksowania się, jak i do leczenia bólu fizycznego. Dzieje się tak głównie dlatego, że opiera się na idei, że umysł i ciało są ze sobą połączone. Ta silna więź jest czymś, co możesz wykorzystać na swoją korzyść w codziennym życiu.

Przykład:

- **Usiądź na łóżku, wygodnie, spokojnie i w zrelaksowanej pozycji.**
- Możesz użyć dowolnej [muzyki](#) relaksacyjnej, którą lubisz: dźwięki otoczenia, spokojne melodie itp.
- Teraz skoncentruj myśli na pewnym obrazie. Powinno to być spokojne otoczenie z delikatnymi, otaczającymi i relaksującymi bodźcami. Może to być dom nad jeziorem, las i wyspa, łąka o zachodzie słońca...
- **Wszystkie Twoje zmysły powinny być podatne na bodźce.** Poczuj świeżość bryzy, zapach lasu, szum liści drżących od wiatru, promienie słoneczne na skórze...

