

JAK PRZYGOTOWAĆ SYPIALNIĘ, ABY WSPIERAŁA SEN?

1. ZACIEMNIENIE

To, czego brakuje współczesnym ludziom to CAŁKOWITA ciemność w nocy. Tylko w kompletnej ciemności poziom hormonów (np. melatoniny - hormonu snu oraz leptyny - hormonu odpowiedzialnego za sytość) może osiągnąć odpowiednio wysoką wartość.

Ważne jest przygotowanie okna, aby nie wpuszczało do sypialni sztucznego ani naturalnego, porannego światła. Służą do tego rolety i zasłony zaciemniające (blackout). Rozwiązaniem tymczasowym jest zamontowanie przy użyciu taśmy klejącej czarnych worków na śmieci lub folii aluminiowej.

Jednocześnie w sypialni nie powinniśmy zostawiać włączonego na noc żadnego źródła światła - wyłączamy więc lampki, wyświetlacze sprzętów itd.

Jeśli musimy w nocy skorzystać ze światła (aby np. przejść do łazienki), ważne jest, aby było to światło możliwie jak najśłabsze i o jak najcieplejszej barwie. Włączamy je, gdy jest potrzebne i wyłączamy możliwie najszybciej.

2. TEMPERATURA POWIETRZA

Według badań najbardziej korzystna temperatura do snu znajduje się w przedziale między 16 a 20 stopni C. Jeśli jest cieplej, zwłaszcza powyżej 22 stopni C - sen jest płytszy, a zaśnięcie przysparza więcej trudności.

Bez klimatyzatora, można ratować się wentylatorem z wykorzystaniem mokrych materiałów, np. prania czy dużego płytkiego naczynia wypełnionego kostkami lodu lub zamrożonymi plastikowymi butelkami z wodą postawionego przed wentylatorem.

3. WILGOTNOŚĆ POWIETRZA

Idealnie, jeśli wilgotność powietrza wynosi około 50% (między 40 a 60% - przy alergiku zwykle zalecana jest nawet trochę niższa wilgotność).

Warto kontrolować wilgotność (za pomocą higrometru) nie tylko w sezonie grzewczym - w niektórych mieszkaniach, w zależności od typu budownictwa i umiejscowienia sypialni nawet w lecie, przy silnym nasłonecznieniu, wilgotność może być zbyt niska.

Najłatwiejszym sposobem na utrzymanie odpowiedniej wilgotności w sypialni jest zakup nawilżacza powietrza - z tzw. zimną mgiełką, mierzącego stan nawilżenia powietrza i dostosowującego do tego swoją pracę oraz z odpowiednimi filtrami dla alergików.

Wartościowa jest funkcja umożliwiająca dodanie do wody olejków eterycznych - polecam zwłaszcza olejek eteryczny z lawendy.

Pamiętajmy o zasłonięciu lub wyłączeniu wyświetlacza w sprzęcie!

4. OCHRONA PRZED HAŁASEM

W sypialni powinno być cicho. Niektóre osoby korzystają ze stoperów wkładanych do uszu, inne włączają cichy szum - szum różowy lub szum fal morskich - zagłuszający dźwięki wydobywające się spoza sypialni. Warto monitorować, czy zawodnicy nie chrapią, i to nie tylko ze względu na hałas, który generują dla współśpiących. Głośne chrapanie jest często pierwszym objawem obturacyjnego bezdechu sennego, którego negatywny wpływ na zdrowie zawodnika jest bardzo poważny.