

Spanje - samopomoč



Razlogov za slab spanec je veliko in vključujejo duševno stisko, telesno nelagodje ali različne zdravstvene težave.

Potrebe po spanju se spreminjajo. Dojenček potrebuje 16 ur spanja na dan, s staranjem pa ga potrebujemo vedno manj. Nekateri odrasli, še posebej starejši, potrebujejo le 4-6 ur spanja na noč. Potrebe se razlikujejo tudi med posamezniki, vendar večina ljudi potrebuje 7-8 ur. Nekateri čutijo, da potrebujejo 9-10 ur spanja na noč.

Morda imamo težave, kako zaspati, se ponoči pogosto zbudimo, ali se zbudimo zgodaj zjutraj in ne moremo več zaspati nazaj. Vse to privede do občutka, da se nismo dovolj naspali – počutimo se utrujene, napete in v skrbeh zaradi pomanjkanja spanca. Ta skrb nam lahko dober spanec še otežuje.



Če imate težave s spanjem, obstaja nekaj poti, kako si pomagati do dobrega nočnega počitka, vključujejo pa spremembe v:

- našem okolju,
- našem vedenju,
- našem razmišljanju.

Spremenimo okolje

Ali lahko naredite kakšno koristno spremembo?

- Spalnica je presvetla ali pretemna.
- V spalnici je prevroče ali prehladno.
- V spalnici je prehrupno.



- Postelja je neudobna.
- Vam spati ne pusti partner? (smrčanje, nemir, itd.)

Spremenimo vedenje

- Uporabite [sprostitveno tehniko](#) po vaši izbiri, preden greste v posteljo (tisto tehniko, ki za vas deluje).
- Ne bodite brez spanca predolgo – držite se rednega vzorca odhajanja v posteljo in vstajanja vedno ob istem času, ne glede na to ali ste utrujeni ali ne.
- Naj bo postelja namenjena le spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je za gledanje televizije, tipkanje na računalniku itd.
- Čez dan se redno telesno gibajte. Poskusite z rednim plavanjem ali hojo. Izogibajte se telovadbi pozno zvečer.
- Zmanjšajte vnos kofeina (kava, pravi čaj, nekatere gazirane pijače) zvečer. Raje poskusite z mlekom.
- Ne pijte veliko alkohola. Morda vam pomaga, da lažje zaspate, vendar se boste skoraj gotovo zbudili ponoči.
- Pozno zvečer ne jejte ali pijte veliko. Svoj večerni obrok raje použijte bolj zgodaj.
- Če imate za seboj težko noč, se uprite skušnjavi, da bi spali čez dan – to vam bo otežilo spanec naslednjo noč.
- Če vas kaj teži in glede tega trenutno ne morete ukreniti ničesar, si skrb poskusite zapisati preden greste v posteljo in si povejte, da se boste z njo ukvarjali jutri.
- Če ne morete spati, nikar ne ležite in se sekirajte. Vstanite in počnite nekaj, kar vas sprošča, kot na primer branje ali poslušanje tihe glasbe. Čez nekaj časa se boste počutili dovolj utrujene za odhod v posteljo.
- En teden si pišite dnevnik spanja. Ko z njim zaključite, ga lahko pregledate in vidite, kaj vam pri spanju pomaga in kaj ne. Nato lahko uvedete pozitivne spremembe in delate več tistega, kar vam pomaga, in manj tistega, kar vam ne. Če se vam zdi, da nič ne pomaga, poskusite z nečim drugim.
- S svojim zdravnikom se pogovorite o vaših zdravilih ter o tem, na kakšne načine vplivajo na vaše spanje.
- Izogibajte se gledanju na uro v postelji – svojo pozornost usmerite na nekaj bolj mirnega; [uporabite predstave](#), [zavestno osredotočeno dihanje](#) ali vašo [tehniko sproščanja](#).



Spremenimo razmišljanje

- Obremenjevanje s pomanjkanjem spanca, vas bo držalo budne! Raje, kot da se osredotočate na zaskrbljene misli, poskrbite, da so to le misli in nato svojo pozornost usmerite na nekaj mirnejšega; uporabite predstave [povezava Predstave za samopomoč], [zavestno](#)



[osredotočeno dihanje](#) ali vašo [tehniko sproščanja](#). Povejte si, da vam skrbi ne bodo pomagale in da po vsej verjetnosti dobite dovolj spanca, a manj, kot mislite, da ga potrebujete. Naše potrebe po spanju se z leti spreminjajo.

- Če vas skrbi določena zadeva, jo zapišite in si povejte, da jo boste uredili zjutraj.

Posamezni koraki in celoten program za samopomoč je na voljo kot [brezplačen prenos s te strani](#)



Prevod in priredba z dovoljenjem avtorice **Carol Vivyan** www.getselfhelp.co.uk

- Prevod in priredba **Ana Šorc**
- Recenzija **prof. dr. Mojca Z. Dernovšek**, dr. med., specialistka psihiatrije
- Priredba in oblikovanje za splet: **Stanko Ivančič - HisTer**

Podprto z donacijo Švice v okviru
Švicarskega prispevka razširjeni Evropski
uniji.

Swiss Contribution



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Izvedba projekta:

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami
www.nebojse.si