



PODRŠKA ZDRAVOM SPAVANJU U DOBA PANDEMIJE COVID-19

Spavanje je jedna od osnovnih bioloških potreba koja utječe na cjelokupno funkcioniranje osobe, a higijena spavanja odnosi se na navike kojima se spavanje može njegovati i poboljšati.



01

POMOŽITE SVOJEM TIJELU USPOSTAVITI I ZADRŽATI PRAVILAN RITAM SPAVANJA I BUDNOSTI

obavljajte aktivnosti otprilike u isto vrijeme svaki dan (buđenje, vježbanje, uzimanje obroka, odlazak na spavanje) kako bi se udesio biološki sat



održite tjelesnu aktivnost



izložite se jakom svjetlu kad se probudite, tijekom dana pustite u prostor što više svjetla kako bi poticali budnost, a navečer ga prigušite kako bi se vaše tijelo pripremiло za spavanje



u večernjim satima izbjegavajte ekrane koji emitiraju plavo svjetlo jer mogu otežati uspavljivanje



Zadržati dobru higijenu spavanja u okolnostima pandemije je važna podrška očuvanju psihičkog i tjelesnog zdravlja, a kako bi je zadržali u nastavku slijedi nekoliko provjerenih savjeta:



02

ŠTO AKO SAM LOŠE SPAVAO/LA?...

Normalno je da u stanju pojačane uznemirenosti osjetimo prolazne poteškoće sa spavanjem, ali to ne mora trajati niti se pretvoriti u problem.



ustanite u vrijeme u koje inače ustajete, idite na spavanje sljedeću noć u vrijeme u koje inače idete



zabrinutost zbog nedostatka spavanja otežava spavanje, pokušajte razmišljati o drugim stvarima

ostanite aktivni i izbjegavajte dodatno spavanje tijekom dana



nakon 20-ak minuta napravite pauzu od pokušavanja da zaspite – ustanite i bavite se opuštajućim aktivnostima kao što su meditacija i relaksacijske tehnike dok ponovno ne osjetite pospanost

03

I ZAPAMTITE:

krevet koristite samo za spavanje i seks, a prostorija u kojoj spavate neka bude zamračena, tiha, ugodna



lijekove za spavanje koristite isključivo uz konzultaciju s liječnikom



razumno koristite kofein (kava, zeleni čaj, crni čaj, cola, energetska pića...) - ne uzimati **6 sati** prije odlaska u krevet, a 1-2 sata prije spavanja bavite se opuštajućim aktivnostima kako bi se vaše tijelo pripremiло za spavanje

04

POTRAŽITE PROFESIONALNU POMOĆ LIJEČNIKA, PSIHologa, PSIHOTERAPEUTA AKO...

...se problemi sa spavanjem nastavljaju i češći su nego inače

...ste zabrinuti i uznemireni zbog svojih problema sa spavanjem



...vas problemi ometaju u onome što radite tijekom dana



Izradili: Azra Brakić, Filip Bukvić, Jelena Gerjević, Lara Lulić, Petra Klasić i Marija Kožarić
Studenti diplomskog studija psihologije Fakulteta hrvatskih studija, 2020
Mentorirala: doc.dr.sc. Adrijana Košćec Bjelajac, Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada

