

Alváshigiénia oktatás

- Az alvásigény lefedése: lehetőség szerint aludjon napi 7-9 órát (felnőttek esetén javasolt mennyiség)
- Rutin: a felkelés és a lefekvés lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban történjen, csak akkor feküdjön le, ha álmos és kerülje a napközbeni alvást.
- Az elalvás rituáléja: eset már kerülje az izgalmakat és lefekvés előtt vezessen be egy személyes rituálét, ilyen lehet: igyon egy gyógyteát, vagy gyümölcslevet, olvasson néhány oldalt egy könyvből vagy végezzen relaxációs gyakorlatot stb.
- Koffein, alkohol és nikotin: lehetőség szerint kerülje az alvást zavaró anyagok, mint például a koffein (délután kerülendő) és az alkohol fogyasztását. A nikotin az izgató hatása miatt zavarja az alvást. Lefekvés előtt a dohányzás mellőzendő.
- Táplálkozás: esténként már ne fogyasszon nehéz ételeket, különösen kerülje a fűszeres és zsíros fogásokat.
- Testmozgás: ügyeljen a rendszeres testmozgásra, már a mérsékelt testmozgás, például egy séta is segít csökkenteni a stresszhormonokat és kellemes fáradtságérzetet eredményez.
- Az alvás körülményei: gondoskodjon a megfelelő atmoszféra kialakításáról a hálószobában, a szoba legyen csendes és sötét, a hőmérséklete kellemes hűvös, biztosítsa a megfelelő szellőzést.
- Ne feküdjön az ágyban éber: ha 15 perccel a lefekvést követően még mindig éber, keljen fel. Csak akkor feküdjön le, ha ismét elálmosodott, éjjel ne nézzen az órára a gondolatai elterelése céljából.