

Dowiedz się dlaczego alkohol wpływa na Twój sen oraz przeczytaj o sposobach na dobry sen w nocy. Sen jest naturalnym mechanizmem regeneracji organizmu. Wystarczająco dużo snu, w szczególności głębokiego snu jest bardzo ważne dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Czym jest bezsenność?

Bezsenność jest zaburzeniem, które uniemożliwia normalny sen w nocy. Osoba cierpiąca na bezsenność ma problemy z zaśnięciem oraz wstawaniem po wielogodzinnym niespokojnym śnie. Wiele osób pije alkohol przed pójściem do łóżka, myśląc, że staną się senni. Może mieć to zupełnie odwrotny efekt.

W jaki sposób alkohol zaburza sen?

Alkohol odwadnia organizm i jeżeli pijemy w nocy odwodnienie spowoduje niespokojny sen lub nawet uniemożliwi zaśnięcie. Może również działać jako stymulant, co może doprowadzić do poważnej bezsenności.

Picie alkoholu zaburza rytm pracy mózgu i uniemożliwia głęboki sen, który jest niezbędny aby następnego dnia czuć się wypoczętym. Bycie ciągle zmęczonym utrudnia życie i prowadzi do stresu. Badania pokazują, że osoby pijące alkohol są bardziej narażone na bezsenność.

Zależność pomiędzy bezsennością i alkoholem

Jednym z problemów używania alkoholu jako środka nasennego jest odwlekanie decyzji o szukaniu leczenia i pomocy. Może to oznaczać, że bezsenność się pogłębi a używanie alkoholu jako środka nasennego może prowadzić do uzależnienia od alkoholu.

Dziesięć porad na dobry sen

- Ćwicz w ciągu dnia
- Pij mleko lub herbatę rumiankową zamiast alkoholu
- Wieczorami słuchaj relaksującej muzyki
- Zacznij relaksować się przynajmniej dwie godziny przed pójściem do łóżka – poczytaj książkę, medytuj czy weź kąpiel
- Wyobrażaj sobie siebie w przyjemnym miejscu, np. na ciepłej, słonecznej i cichej plaży
- Przegryź coś lekkiego zaraz przed pójściem do łóżka
- Kładź się do łóżka o tej samej porze
- Przygotuj sobie ciche i zaciemnione miejsce do spania
- Użyj zatyczek do uszu i opaski na oczy aby odciąć się od zewnętrznych bodźców
- Wstawaj codziennie o tej samej porze i nie leż w łóżku, wstań od razu jak się obudzisz.

Dziesięć rzeczy, które zakłócają dobry sen

- Picie alkoholu nawet na kilka godzin przed pójściem do łóżka
- Picie napojów zawierających kofeinę wieczorem (kawa, herbata, napoje gazowane)
- Niepicie wody, które powoduje odwodnienie
- Oglądanie telewizji lub korzystanie z komputera na krótko przed pójściem do łóżka
- Kładzenie się spać będąc głodnym lub po ciężkim posiłku
- Palenia papierosów w nocy
- Przesiadanie do późna w nocy
- Używanie miejsca przeznaczonego do spania do pracy lub czynności wymagających koncentracji
- Drzemki w ciągu dnia
- Wykonywanie ćwiczeń fizycznych do dwóch godzin przed pójściem do łóżka

Jeżeli budzisz się w ciągu nocy...

Normalnym jest przebudzenie się na chwilę w nocy, jeżeli jednak masz problemy z ponownym zaśnięciem, poniższe wskazówki mogą Ci pomóc.

- **Wykonaj ciche, nie pobudzające czynności:** Jeżeli byłeś(-łaś) obudzony przez ponad 15 minut, spróbuj wstać z łóżka i wykonać ciche czynności. Utrzymaj przyziemione światło aby nie dawać sygnałów swojemu ciału, że trzeba już wstawać. Lekka przekąska czy herbata ziołowa pomogą się zrelaksować. Uważaj jednak aby nie zjeść za dużo, gdyż Twój organizm zacznie oczekiwać posiłku o tej porze dnia.
- **Zacznij myśleć o czymś innym:** Jeżeli miałeś(-łaś) koszmary albo przygnębiające myśli, zapisz je i porozmawiaj o tym z kimś przy nadarżającej się okazji. Skup się na innym, bardziej szczęśliwym zakończeniu dla swoich złych snów lub myśli. Przywołaj swoje szczęśliwe doświadczenia i wspomnienia i skup się na nich.
- **Zapisz to:** Spędź kilka minut na zapisaniu wszystkiego o czym w danej chwili myślisz. Zapytaj się siebie: „jaki problem muszę rozwiązać”? Nie bój się tego określić, czymkolwiek by to nie było. Spisz czynności, jakie podejmiesz następnego dnia aby rozwiązać te problemy.
- **Rozciąganie i oddychanie:** Wykonaj proste, uspokajające rozciąganie w łóżku lub na podłodze. Świetnym ćwiczeniem jest pozycja dziecka. Ukłęknij, pochyl się do przodu z rozpostartymi ramionami. Poczujesz wspaniałe rozluźnienie ramion, barków i pleców. Następnie rozciągnij się w dowolny sposób, który Ci w danej chwili odpowiada. Potem połóż się i weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Wdychaj powietrze, licząc do 8, wstrzymaj na 8 i wydychaj licząc do 16. Pomoże Ci to spowolnić i uspokoić ciało i umysł.
- **Pozostań zrelaksowany(-na):** Postaraj się tak mocno jak to tylko możliwe, nie martwić się problemami ze snem, gdyż to obudzi Twój organizm. Wypoczynek i relaksacja pomoże zregenerować organizm, nawet wtedy gdy nie możesz zasnąć. Skupienie i relaksacja zamiast snu.

Informacje i wsparcie.

Wsparcie i porady wspomniane w tej ulotce są dostępne w języku angielskim. Aby z nich skorzystać możesz potrzebować tłumacza.

Jeżeli potrzebujesz pomocy lub więcej informacji w Tayside lub Fife prosimy o kontakt z nami:



FIFE ALCOHOL SUPPORT SERVICE

Fife Alcohol Support Service
www.fife-alcohol-support.org.uk
01592 206200



...turning the corner on alcohol...

Tayside Council on Alcohol
www.alcoholtayside.com
01382 223965

Broszura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu ... partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu.

TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

Inne informacje i pomoc są dostępne przez następujące organizacje:

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

www.drinkaware.co.uk

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

The Sleep Council
www.sleepcouncil.com
Freephone Leaflet Line 0800 018 7923