



ДОБРО СПАВАЈТЕ

Довољно дуг и квалитетан сан позитивно утиче на ваше ментално и физичко здравље и квалитет живота.

Стрес може изазвати појачан осећај будности који одлаже почетак сна, уз могуће прекиде спавања током целе ноћи. На тај начин се спречава опоравак тела, ремети се функција имуног система, регулација расположења, памћење итд.

Препоруке за здраво спавање:

- Успављујте се и будите у приближно исто време сваког дана.
- Трудите се да ноћу спавате 7-9 сати.
- Не идите на спавање гладни или превише сити.
- Избегавајте пића са кофеином после 16 часова.
- Одвојите најмање 30 минута пре спавања за опуштање. Искључите све електронске уређаје и одложите паметни телефон.
- Учините собу идеалном за спавање тако да буде проветрена, свежа, замрачена и тиха.
- Одвојите време током дана за решавање проблема, избегавајте да то чините пре спавања.
- Можете водити и дневник спавања да бисте лакше пратили свој биолошки ритам.

